“မွေးချင်းသားသမီးများကိုပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း”

RAISING SIBLINGS

(Carole & Andrew Calladine)

“မွေးချင်းများ” ဟူသည် တူညီသောမိဘများက မွေးဖွားသောညီအစ်ကိုများ၊ ညီအစ်မများ၊ မောင်နှစ်မများအတွက် သို့မဟုတ် မိသားစုတစ်ခုအဖြစ် မွေးမြူထားသော ညီအစ်ကို မောင်နှစ်မအရင်းများအတွက် ခေါ်ဆိုသော ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် မိဘများ တွေ့ကြုံလေ့ရှိကြရသော မွေးချင်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် အများနားလည် သဘောပေါက်နေသော အကြံဉာဏ်များနှင့် အယူအဆကောင်းများအနက်မှ အချို့ကိုဝေမျှထားပါသည်။

ဖော်ပြထားသော အယူအဆများနှင့် နမူနာများကို သင်၏အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီဆီလျော်အောင် ပြုပြင်အသုံးချရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော အကြံဉာဏ်ကောင်းအချို့မှာ ကလေးများအတွက်သာမက မိဘများအတွက်ပါ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မွေးချင်းသားသမီးများပြုစုပျိုးထောင်ရေးနည်းလမ်း ၃သွယ်

ဤစာအုပ်တွင် မွေးချင်းသားသမီးများ ပြုစုရေးနည်းလမ်း ၃သွယ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ အမွေခံသား/အမွေခံသမီးချဉ်းကပ်နည်း။ အကြီးဆုံးသားဖြစ်သော ကလေးတစ်ဦးသည် မျက်နှာသာအပေးခံရဆုံးကလေးဖြစ်သည်။ ထိုကလေးငယ်သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အလေးပေးမှုအပြင် သူအလိုရှိရာကို ရယူနိုင်ဆုံးဖြစ်သည်။ ကျန်ကလေးများမှ အဆိုပါ “အမွေခံသား” သို့မဟုတ် “အမွေခံသမီး” ၏တစ်ဆင့်ခံများသာ ဖြစ်ကြသည်။ “ငါက သားကြီး/သမီးကြီးဖြစ်တယ်။ ပထမနေရာမှာပဲ နေရမယ်”

၂။ ရှယ်တူများချဉ်းကပ်နည်း။ စာရေးသူများအတွက် ဤနည်းလမ်းကို အကောင်းဆုံးအဖြစ် ယူဆပါသည်။ ကလေး/သားသမီးတစ်ဦးချင်းစီကို တူညီသောချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ တူညီသောအလေးအမြတ်ထားမှုဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး သားသမီးတစ်ဦးစီသည် မိဘအတွက် သူနည်းသူ့ဟန်ဖြင့် အထူးအရေးပါသူများဖြစ်ကြသည်။ မွေးချင်းများသည် အခြားမွေးချင်းများ၏ ခြိမ်းခြောက်မှုခံနေရသည်ဟု ယူဆခြင်းထက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကြင်နာမြတ်နိုးမှုနှင့် လေးစားမှုတို့ကို အချင်းချင်းအပြန်အလှန် အပေးအယူရှိရန် အားပေးမွေးမြူခြင်းခံကြရသည်။ “ငါရဲ့အစ်ကို အစ်မတွေကလည်း ငါ့မိသားစုအတွက် ငါ့လိုပဲအရေးကြီးတာမို့ ဘာမှပြဿနာမရှိပါဘူး။ အဆင်ပြေပါတယ်။”

၃။ ပြိုင်ဆိုင်မှုချဉ်းကပ်နည်း။ မိဘ၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အလေးထားမှုနှင့် အသိအမှတ်ပြုမှုတို့ကို ရရှိရေးအတွက် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ အပြန်အလှန် ပြိုင်ဆိုင်လေ့ရှိကြသည်။ ဘဝသည် တစ်ပတ်ရိုက်သော ပို၍လုပ်ပြသော သို့မဟုတ် မွေးချင်းပြိုင်ဆိုင်မှုကိုတစ်နည်းနည်းဖြင့် ပြသသော ပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်သည်။ မွေးချင်းအချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်မှုတွင် ထူးခြားသောစွမ်းရည်များကို သူတို့အား ခြိမ်းခြောက်မှုများဟု ယူဆကြပြီး စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကြရသည်။ အကြောင်းမူကား မိဘများ၏ တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ချီးမွမ်းမှုနှင့်အလေးထားမှုကို ရရှိအောင်မြင်ရေးအတွက် အထူးကြိုးပမ်းအားထုတ် ကြရမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ “ဒီနေ့တော့ ဖေဖေမေမေတို့က ငါ့ကိုအလေးပေးဆုံးပဲ”

ခေါင်းဆောင် ၃မျိုး

ဤစာအုပ်တွင် မိဘများ၏ ခေါင်းဆောင်မှု ၃မျိုးကိုဖော်ပြထားပြီး မိဘများအနေဖြင့် ၎င်းတို့သားသမီးများ၏ အတူညီသောဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များတွင် နည်းလမ်းတစ်မျိုးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁။ အာဏာရှင်ဆန်မှု။ “ကျွန်တော့်သားသမီးတွေက ဘယ်တော့မှ စည်းကမ်းမဖောက်ဝံ့ဘူး” ဤသို့သော ခေါင်းဆောင်မှုမျိုးသည် ကလေးငယ်များအား ပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် ပြည့်စုံလုံလောက်၍ လိုအပ်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု ယူဆဖွယ်ရှိသော်လည်း အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများအတွက်မူ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခေါင်းဆောင်မရှိသောအခါ ကြောင်မရှိလျှင် ကြွက်ထသည်ဆိုသကဲ့သို့ နောက်လိုက်များက စည်းကမ်းလိုက်နာလိုစိတ် လျော့ပါးကာ အချင်းချင်းရန်လိုတတ်ကြပြီး အပြန်အလှန် ပြစ်တင်ဝေဖန်ကြကာ မိုက်မဲလာတတ်ကြ၍ ဖြစ်သည်။

အာဏာရှင်ဆန်သော ခေါင်းဆောင်များသည် အခြားသူများက သူ့ကိုအားကိုးမှီခိုစေရန် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ထို့နောက်

ခေါင်းဆောင်များ မရှိသောအခါ နောက်လိုက်များက အတူတကွ မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကိုဖြစ်စေ၊ မည်သို့အပြန်အလှန် ပံ့ပိုးကူညီရမည်ကိုဖြစ်စေ နားမလည်ကြတော့ပါ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်ပါစေ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းမရှိသော ကလေးငယ်များအတွက်မူ အခြားသော ထိန်းချုပ်မှုနည်းလမ်းထက် အာဏာရှင်ဆန်သော နည်းလမ်းသည် မဖြစ်မနေကျင့်သုံးရပါမည်။ ကလေးငယ်များ၏ ကိုယ်ပိုင်ဘေးကင်း လုံခြုံမှုအတွက် ခိုင်မာသော ထိန်းချုပ်မှုလိုအပ်ပါသည်။

၂။ ဒီမိုကရေစီဆန်မှု။ “ကလေးတွေဟာ သူတို့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းတတ်ရမယ်။ မိသားစုတစ်ခုလို အခြားသူတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြေနေတတ်အောင် သင်ဖို့လိုတယ်”။ လူတိုင်းကို အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရေး၊ သဘောတူညီချက်များ ရရှိရေးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ရရှိရေးတို့တွင် ပါဝင်ရန်အားပေးသောသူများသည် အများကြိုက်သော နှစ်သက်သော ခေါင်းဆောင်မျိုးဖြစ်သည်။ အခြားသော ခေါင်းဆောင်မှုမျိုးများထက် ဒီမိုကရေစီဆန်သော ခေါင်းဆောင်မှုမျိုးကို ပိုမိုကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း ရှိလာကြပါသည်။ ထိုစွမ်းရည်များသည် မိဘများက ဒီမိုကရေစီခေါင်းဆောင်မှုစနစ်ကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုလျှင် ပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိကြပါသည်။

၃။ လွှတ်လပ်မှုရှိသောစနစ်။ “မပူပါနဲ့။ ဒီပြဿနာကို လွှတ်ထားလိုက်ပါ။ သူ့ဘာသာသူ ပြီးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ဘာသာသူတို့ ကြီးပြင်းအောင် သင်ယူတတ်ကြပါတယ်”။ သားသမီးမွေးမြူပျိုးထောင်ရေးတွင် ဤသို့သော တိုးတက်မှုမရှိသည့်နည်းလမ်းမျိုးကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ကလေးများက သူတို့ဘာသာ သူတို့ကျောင်းနေရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေလျှင်သော်မှ သူတို့လျှောက်လှမ်းသင့်သည့်လမ်းကို သင့်အနေဖြင့် အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့် သင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်ပြီး သူတို့အဆင်ပြေပြေ လျှောက်လှမ်းနိုင်အောင် ဆုတောင်းပေးရမည့်တာဝန် ရှိနေပါသေးသည်။ မိဘများသည် များသောအားဖြင့် ဤလွတ်လပ်မှုရှိသော အလွယ်နည်းကိုသာ အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါသည်။

အထောက်အကူပြုလမ်းညွှန်မှု ၆ခု (C - စီ ၆လုံး)

ကလေးများအား မွေးမြူပြုစုပျိုးထောင်ရေးရာတွင် အောက်ပါအထောက်အကူပြုလမ်းညွှန်မှု ၆ခုကို (C - စီ ၆လုံး) ကိုနှလုံးသွင်းထားရပါမည်။

၁။ ထိန်းချုပ်မှု။ (Control)။ မိဘများသည် မိမိတို့၏မိသားစုကို ညွှန်ကြားထိန်းသိမ်းမှုတို့ဖြင့် ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိသားစုတစ်ခုသည် ယင်း၏ ခေါင်းဆောင်များကဲ့သို့ပင် တောင့်တင်းခိုင်မာကြပါသည်။ ညွှန်ကြားမှုများသည် တည်ငြိမ်၍ ဟန်ချက်ညီသော စွဲမြဲခိုင်မာမှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ကလေးတစ်ဦး၏ လွဲမှားသောအပြုအမူတစ်ခုအတွက် နောင်မှ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားပြီးပြုပြင် သင်ကြားပေးခြင်းထက် ယခုပင် ထိုအခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ပါ။ ထိုသို့ ထိန်းချုပ်ရာတွင်ကလေးငယ်၏ ခံစားမှုကို လစ်လျူရှုမထားပါနှင့်။ သူတို့၏ အပြုအမူသည် မည်သည့်အခါတွင် သည်းမခံနိုင်စွမ်း မရှိဟူသော သင်၏အချက်ပြမှုများကို မှန်ကန်စွာ တုန့်ပြန်ပြောင်းလဲတတ်အောင် သင်ယူနိုင်မှသာ မိဘကောင်းတစ်ဦး၏ စီမံအုပ်ချုပ်မှုလက္ခဏာ မည်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် တွန်းအားပေးခြင်းသည် ကလေးငယ်ရော မိဘများပါ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံး ပင်ပန်းဆင်းရဲစေပါသည်။ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုကသာလျှင် တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ ကလေးများလိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်ပြီး လိုက်နာခြင်းရှိမရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။ ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အုပ်ချုပ်ခြင်းသည် မိဘအစစ်အမှန်များ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ မိဘပီသသည်ဟု မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် ဝစီကံ (စကား) အတိုင်း၊ ကာယကံ (အပြုအမူ) ကိုကျင့်ကြံထိန်းချုပ်ပါ။

၂။ ရှင်းလင်းပြတ်သားမှု။ (Clarity)။ ဆက်သွယ်ရေးနယ်ပယ်တိုင်းတွင် ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုရှိခြင်းသည် ထိရောက်သောမိဘအဖြစ် ခေါင်းဆောင်မှုတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုသည် နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် နားလည်မှုလွဲခြင်းတို့၏ သော့ချက်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို တူညီသောအဓိပ္ပါယ်အတိုင်း သဘောပေါက်မှုသေချာပါစေ။ သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်တို့ သဘောတူထားသည်မှာ ကလေးငယ်က သူ၏အိပ်ခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်သည်ဟုဆိုလျှင် သန့်ရှင်းရေး၏ အဓိပ္ပါယ်သည် အခြားသော မိသားစုဝင်များအတွက်လည်း တစ်သဘောတည်းဖြစ်ပါစေ။

၃။ တသမတ်တည်းဖြစ်မှု။ (Constancy)။ သားသမီးများသည် မိဘ၏တည်ငြိမ်၍ ဟန်ချက်ညီသော ပြုစုပျိုးထောင်မှုပေါ်တွင် ရှင်သန်ကြီးပြင်း ကြရပါသည်။ သင်၏ မိသားစုစည်းကမ်းများသည် မျှော်မှန်းချက်ကို ဖြစ်ထွန်းစေပြီး ကလေးငယ်၏ အပြုအမူကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပေးပါသည်။ ဥပမာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကိုယ်ထိလက်ရောက် မပြုမူရဟူသောစည်းကမ်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန် လေးစားရမည်ဟူသော အသိကိုပေါ်ပေါက်စေရန် လိုအပ်စေပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် သူတို့၏ကမ္ဘာကို တသမတ်တည်း တည်ငြိမ်ခိုင်မာနေသည်ဟူသော အသိပေါ်ပေါက်ရန် လိုအပ်သည။ ကလေးတစ်ဦးသည် နောက်ထပ်မျှော်လင့်ရမည့်

အရာကို သိကြသည်။ သင်၏ မူကြိုကလေးတစ်ဦးအတွက် အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ နံနက်စာစားပြီးချိန်တွင်ဖြစ်စေ အချိန်ဇယား တစ်ခုပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားရန် လိုအပ်သည်။ နေ့တစ်နေ့၏ အဓိကလုပ်ငန်းအမည်ကို ထိုနေ့အတွက် ခေါင်းစဉ်သတ်မှတ်ပါ။ ဥပမာ ဈေးဝယ်သည့်နေ့၊ အားလပ်ရက်၊ တနင်္ဂနွေ၊ ကျောင်းတက်သည့်နေ့ စသည်ဖြင့်။ အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးအတွက် အပတ်စဉ်ပြက္ခဒိန် တစ်ခုရေးဆွဲပေးပါ။ အပတ်စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ကြည့်မြင်ခြင်းအားဖြင့် မိသားစုနေ့စဉ်ဘဝပုံစံကို ကလေးငယ်သိရှိလာစေပြီး မိသားစု၏ အခြေခံဖွဲ့စည်းမှု တစ်ခုလုံးတွင် သူမည်သို့အံ့ဝင်ခွင်ကျဖြစ်လာမည်ကို သဘောပေါက်လာပါသည်။ သီးခြား/ထူးခြားသော နေ့များအတွက် အမှတ်လက္ခဏာများကို သတ်မှတ်ပေးပါ။ ဥပမာ အားလပ်ရက်အတွက် ပြုံးနေသည့်ပုံ၊ မွေးနေ့အတွက် ဖယောင်းတိုင်မီးပုံ၊ ဝတ်ပြုရမည့်နေ့အတွက် ကြက်ခြေခတ်ပုံလက္ခဏာများ စသည်ဖြင့်။ အကြမ်းစာအုပ်များကိုလည်း ကလေးများအတွက် ထိန်းသိမ်းထားရပါမည်။

သင့်မိသားစုတွင် နည်းစနစ်၊ နေရာ သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းတို့သည် တသမတ်တည်း ဖြစ်နေရပါမည်။ စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း အဆင်မပြေသည့်အခါများတွင် သတင်းပေးချက်များကို ထားခဲ့ပါ။ ထိုသတင်းပေးချက်များကို သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင်သာ ရှိနေပါစေ။ သို့မှသာ တစ်ဦးတစ်ယောက် ထွက်ခွာသွားပါက ထိုသို့ထွက်ခွာသွားသည့် သတင်းပေးချက်ကို မည်သည့်နေရာတွင် ရှာရမည်ဖြစ်ကြောင်း အချိန်မီသိရှိပေမည်။

ဘဝနေနည်းနှင့် တွေးခေါ်ယူဆမှုတို့က တသမတ်တည်း ရှိပါစေ။ အထူးသဖြင့် ကတိစကားနှင့် စည်းကမ်းကိစ္စတို့တွင် သင်အမှန်တကယ် အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်ခြင်း မရှိစေလိုသော စကားကို မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် မပြောပါနှင့်။

၄။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု။ (Cooperation)။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် မိသားစုတစ်ခု၏ စကားဝှက် ဖြစ်လာရမည်။ ၅နှစ်သား ကလေးတစ်ဦးက နံနက်ပိုင်းတွင် ဖိနပ်ကြိုးစည်းရန် လိုသောအခါ ကလေးငယ်က ကျွမ်းကျင်စွာ ကြိုးစည်းတတ်သည်ဖြစ်ပါစေ။ အခြားမိသားစုဝင်တစ်ဦးက ကလေးငယ်၏ ဖိနပ်ကြိုးကို ပျော်ရွှင်စွာချည်ပေးလိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး သန့်ရှင်းရန်လိုအပ်သည့်အလုပ်များကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ တစ်နေ့တာအတွက် ကလေးများဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းကိုရွေးချယ်ရမည်။ ထိုနောက် အိပ်ရာမဝင်မီ ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမည်။ မေမေနှင့်ဖေဖေက မပြီးစီးဘဲကျန်ရှိသော အလုပ်များကိုလုပ်ရပါမည်။ မည်သူမျှ အိမ်ဖော်အဖြစ်မခံနိုင်ပါ။ အလုပ်ကလေးတစ်ခုတည်းကိုပဲ အချိန်ဆွဲပြီး လုပ်မနေရပါ။ လူတိုင်းသည် အလှည့်ကျတာဝန်ယူပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှသာချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နိုင်သော အိမ်ကလေးဖြစ်လာပါမည်။

မိဘများအကြားတွင်လည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် အဓိကစကားလုံးဖြစ်လာဖို့လိုသည်။ ကလေးများသည် ယုံကြည်မှုပြည့်ဝစွာနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပြည့်ဝစွာကြီးပြင်းလာရေးအတွက် မိဘများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိသော ခိုင်မာသည့် အကာအကွယ်ပေးမှုလိုအပ်သည်။ မိဘနှစ်ဦး၏ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြိုင်ဆိုင်မှုက "ဘေးကင်းခြင်း" ဟူသော လုံခြုံမှုကို ပျက်စီးစေပြီး မွေးချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်မှုက နတ်ဆိုးတစ်ကောင်ကို မွေးမြူသကဲ့သို့ ဖြစ်စေပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကလေးများသည် မိဘများ၏ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို လိုအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက မိဘများ၏ အုပ်ထိန်းမှုအခွင့်အာဏာကို ဆန့်ကျင်တုလာတတ်ပေသည်။ စိတ်ဝမ်းကွဲသော မိဘများသည် မိသားစုအပေါ် ဩဇာသက်ရောက်မှု ပျက်ပြားပြီး ကလေးများ၏ အရှိအသေကင်းမဲ့မှုကို ခံကြရသည်။ မိဘနှစ်ပါးအချင်းချင်းအလေးအမြတ်ထားခြင်းက ကလေးများအချင်းချင်း အပြန်အလှန်အလေးအမြတ် ထားတတ်အောင် သင်ယူတတ်စေပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးကို အခြားကလေးတစ်ဦးထက် မျက်နှာသာပေးပါက မျက်နှာသာပေးခံရသော ကလေးကိုယ်တိုင်က လိပ်ပြာမသန့် ဖြစ်လာသကဲ့သို့အခြားကလေးတွင်လည်း သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်လာစေသည်။ ကလေးတိုင်းကို တန်းတူညီမျှ စိတ်ဝင်စားမှုရှိရန်နှင့် အလေးထားရန် အရေးကြီးသည်။

၅။ တာဝန်ယူမှု။ (Commitment)။ တာဝန်ယူမှုသည် တာဝန်တစ်ရပ်လုံးကို သိမြင်သဘောပေါက်သည့် စွမ်းအားသတ္တိပင်ဖြစ်သည်။ မိဘအဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်မှုသည် တာဝန်ယူမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး တာဝန်ယူမှုသည် အလိုအလျောက် ဖြစ်မလာပေ။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် နေ့ရှိသ၍ ပြဿနာပေါင်း မြောက်များစွာတွေ့ကြုံနေသည့်ကြားမှပင် ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အတွေ့အကြုံနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များမှ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ တာဝန်ယူသော မိဘတစ်ဦးသည် ပြဿနာတစ်ခုကို တာဝန်ယူသည်ဆိုရုံမျှ ပခုံးတွန့်၍ လက်ခံခြင်းမဟုတ်ဘဲ မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို ပြီးစီးအောင်ဖြေရှင်းပြီး ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းကိုလည်း ရှာဖွေတတ်သူ ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ထူးခြားသောအရည်အသွေးရှိမှု။ (Charisma)။ ထူးခြားသော အရည်အသွေးသည် ထူးခြားသောခေါင်းဆောင်များပိုင်ဆိုင်သော သဘာဝအရည်အသွေးဖြစ်ပြီး အဆိုပါ အရည်အသွေးက နောက်လိုက်ငယ်သားများအား သစ္စာရှိစေပြီး မြတ်နိုးကြည်ညိုစေပါသည်။ မိဘတိုင်းသည် အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများအတွက် ထူးခြားသောအရည်အသွေးများ ရှိကြပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးများကလည်း သင်၏ခေါင်းဆောင်မှုကို မျှော်လင့်နေပါသည်။ သင်သာရှေ့ဆောင်နွားလာ ဖြောင့်ဖြောင့်သွားလျှင် သူတို့ကလည်း နောက်နွားတစ်သိုက် ဖြောင့်ဖြောင့်လိုက်ကြပါလိမ့်မည်။

နံပါတ်တစ်သားဦးကလေးအတွက်မည်သို့ဆောင်ရွက်နိုင်မည်နည်း။

သင်က ဒုတိယကလေး (နောက်မွေးသောကလေး) ကိုမျှဝေခြင်းအတွက် ခံစားနေရသည့် သင်၏သားဦးကလေးကို ခံစားမှုလျော့ပါးသက်သာစေသော အကြံပြုချက်အချို့ကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ကလေးကြီးသားဦးကလေးသည် ပိုမိုချစ်မြတ်နိုးရန် လိုအပ်ပြီး နောက်မွေးလာသော ညီ/ညီမလေးက သူ၏နေရာကို လုယူမည်ကိုလည်းကောင်း၊ ယခုအခါ သူသည် ဒုတိယနေရာရောက်ရှိနေပြီး မိဘကသူ့အား အနားသို့အကပ်မခံမှာကိုလည်းကောင်း စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုမှ လွန်မြောက်အောင် ကူညီပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးငယ်အသစ်တစ်ဦး မွေးဖွားခြင်းအတွက် သားဦးကလေးကို စတင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးရမည့်အချိန်မှ ၃လမှ ၅လခန့်ဖြစ်ပါသည်။

ရိုးသားမှုရှိပါစေ။ မွေးလာမည့် ကလေးငယ်သည် သူ့အတွက်ဟု သားဦးကလေးကို မပြောပါနှင့်။ ဘုရားသခင်အတွက် မိသားစုအတွက်နှင့် ကလေးငယ် ကိုယ်တိုင်အတွက်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာများ လုံလောက်သည်မက ပိုလျှံစွာရှိကြောင်း သားဦးကလေးကို ပြောပြပါ။

မွေးလာမည့်ကလေးသည် သူ့အတွက် ထူးခြားသော ကစားဖော်ဖြစ်သည်ဟု သားဦးကလေးငယ် ယူဆလာစေရန် လှည့်ဖျားပြောဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။ အကြောင်းမူကား မွေးလာသော ကလေးငယ်နှင့် အမှန်တကယ်ကစား၍ မဖြစ်နိုင်သောအခါ သားဦးကလေးငယ် စိတ်ပျက်သွားကာ သင့်အားသူ့အပေါ်တွင် ရိုးသားမှုမရှိဟု မှတ်ယူသွားပါလိမ့်မည်။

သားဦးကလေးငယ်နှင့်အတူ နေ့စဉ်အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ အထူးအလေးပေး၍ အတူနေပေးပါ။ ကလေးသစ် မွေးလာသည်အထိ ထိုသို့အတူနေပေးပါ။ အပြုအမူက ပြောစကားထက်ပို၍ ထိရောက်ပါသည်။

သားဦးကလေးငယ်အဖို့ အထူးနားလည် သဘောပေါက်မှု လိုအပ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည်သင့်အား သူ့အတွက်ဟု အစဉ်အမြဲမှတ်ယူထားသည့် တစ်ဦးတည်းသော ပထမဆုံးကလေးဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် သူ့အတွက် ဒုတိယကလေးကို လက်ခံရန် အခက်ခဲဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် သင်နှင့်မိသားစုအတွက် အထူးသီးခြားဖြစ်ကြောင်း ခိုင်မာအောင်ပြုလုပ်ပါ။

သားဦးကလေးငယ်သည် မိဘနှစ်ပါးစလုံးတွင် တစ်ဦးချင်းစီနှင့် သီးခြားစီအတူနေချိန်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ သူသည် သင့်အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု သူကိုယ်တိုင်ခံစားရန် လိုအပ်သည်။ မိခင်ကလည်း ဖခင်အတွက်အချိန်ပေးရပါမည်။

ကလေးတိုင်းသည် မိဘများ၏ မျက်လုံးထဲတွင် တစ်ဦးတည်းသော ကလေးသာဖြစ်ပါသည်။ ကလေးတိုင်းသည် အထူးဖြစ်သည်။ ပြိုင်ဖက်ကင်းသည်။ အစားထိုး၍မရ။ အမျိုးအစားတစ်ခုထဲမှ တစ်ခုမဟုတ်။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျှလည်း ဒုတိယလူမဟုတ်ပါ။

မွေးစကလေးငယ်ကလေးငိုလျှင် မိဘများက လစ်လျူရှုထားပါက ထိုသို့လစ်လျူရှုခြင်းက သားဦးကလေး၏အမြင်တွင် ဒုတိယမွေးသောကလေးသည် သူ့လောက်အရေးမကြီးသော အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်စေရန် တွန်းအားပေးပါသည်။ သို့သော် ယင်းသည်ပင်ကိစ္စတစ်ရပ်လုံးကို ဆိုးရွားစေပြီး မွေးစကလေးငယ်လေးအတွက် ထိခိုက်ခံစားရတတ်ပါသည်။

မွေးစကလေးငယ်လေးအား မွေးစကပင် မနာလိုစိတ်မဖြစ်ဘဲ ချစ်တတ်လျှင် ထိကိုင်ရန်အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ သားဦးကလေးငယ်က သင်ကသူ့ကို ချစ်သကဲ့သို့ မွေးစကလေးငယ်ကိုလည်း ချစ်မည်ဟုယူဆပါသည်။ ထို့ပြင် သူ့ကိုလည်းဆက်၍ ချစ်မြတ်နိုးရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

သားဦးကလေးငယ်သည် ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် ဝေမျှတတ်ရန် မျှော်မှန်းထားလျှင် ဝေမျှမှုကို သင်ယူရန်လွယ်ကူစေပါသည်။

သင်က မွေးကကလေးငယ်ကို ပွေ့ချီထားချိန်တွင် သားဦးကလေးအား ယောကျ်ားကလေးအရုပ် သို့မဟုတ် မိန်းကလေးအရုပ်ကို ပေးထားလျှင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်အပြုအမူကို အတုယူကာ ကလေးရုပ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ဟန်ဆောင် တတ်ကြပါသည်။ ထို့ပြင် သူတို့၏ မနာလိုစိတ်ကို မွေးစသက်ရှိကလေးအစား သက်မဲ့အရုပ်ကလေးအပေါ် ဖြန့်ကျက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

မိသားစု ရုပ်သေးရုပ်ကလေးများ၊ ဝက်ဝံမိသားစုရုပ်ကလေးများ စသည့် မိသားစုဘဝကို သရုပ်ဖော်သော အရုပ်ကလေးများနှင့် သားဦးကလေးအား ကစားခွင့်ပြုပါက သူ/သူမသည် ဒေါသ၊ စိတ်ရှုတ်မှုနှင့် မနာလိုမှုတို့ကို ထိုမိသားစုအရုပ်များဖြင့် ကစား၍ဖြေဖျောက်သည့်အတူယူ ကစားနည်းမျိုးကို စကားပါလိမ့်မည်။

ကျူးကျော်သူရောက်လာလျှင်

သားဦးကလေး၏ ကစားသောနေရာကို ဒုတိယမွေးလာသော ကလေးငယ်က ကျူးကျော်နှောင့်ယှက်လာလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။

ကလေးနှစ်ဦး ပြဿနာဖြစ်လျှင် “ညီမလေးက ကလေးပဲရှိသေးတယ်။ ဒီလိုလုပ်ချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး” “မေမေ့ကိုပဲ ဒီလိုပဲလုပ်နေတော့ ညီမလေးကို မေမေက ဘာလုပ်နိုင်မှာလဲကွယ်” “သားကအကြီး၊ ပြီးတော့ ယောကျ်ားလေးလေ၊ သူကအငယ်၊ ညီမလေးကြိုက်

သလိုကစားပါစေ” “ညီမလေးက ဘာမှနားလည်သေးတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ပုခက်ထဲပြန်ထည့်ထားမယ်” ဟူသော စကားမျိုးဖြင့် တစ်ဦးဦးကိုမျက်နှာသာပေးခြင်း မပြုပါနှင့်။

ကလေးကြီး/သားဦးကလေးအား ကိုယ်ချင်းစာကြောင်း ဖွင့်ဟပြောပြပါ။ ဒုတိယမွေးလာသော ကလေးငယ်ကို ကလေးကြီးကစားသည့်နေရာတွင် မရှုတ်အောင်ချီထားပါ။ ခပ်ဝေးဝေးသို့ ခေါ်သွားပါ။ ကလေးများအား တစ်ဦး၏လိုအင်ကို တစ်ဦးကလေးစားဖို့လိုကြောင်းပြောပါ။ ကလေးငယ်ကလေးများသည် သူတို့ဝန်းကျင်ရှိပစ္စည်းများကို စူးစမ်းလိုကြကြောင်း ပိုင်ဆိုင်လို၍ ပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်ကြောင်းကို ကလေးကြီးနားလည် သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြပါ။

ကလေးကြီးများက ကလေးငယ်လေး နှောင့်ယှက်သည်ကို မကြိုက်လျှင် ကလေးကြီးများ ကစားရန် စားပွဲမြင့်မြင့် သို့မဟုတ် သီးခြားအခန်း သို့မဟုတ် သီးခြားနေရာ စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အေးချမ်း လွတ်လပ်စွာကစားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

စားပွဲတစ်လုံးပေါ်တွင် စောင်တစ်ထည်ကိုလွှမ်းကာ တူတူပုန်းတမ်း ကစားနည်းကဲ့သို့သော ကစားနည်းမျိုးတွင် ကလေးကြီးအားကလေးငယ်နှင့်အတူ ကစားပါစေ။

ကလေးငယ် တစ်ရေးတစ်မောအိပ်နေလျှင် ကလေးကြီးအား ရေဆေးပန်းချီခြယ်ခြင်း၊ ရွှံ့စေးရုပ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ကတ်ကြေးဖြင့် ရုပ်ပုံညှပ်ခြင်းကဲ့သို့သော သီးခြားကစားနည်းများကို အထူးစီစဉ်ပေးပါ။ ကလေးကြီးများအား ပြုလုပ်မှုများကို ချီးမွမ်းပါ။

ကလေးငယ်များသည် ကလေးကြီးများအား စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် မကြာခင်ပြုလုပ်တတ်ကြသဖြင့် ကလေးကြီးများကသူတို့အား အော်ဟစ်ခြင်း၊ ဆိတ်ဆွဲခြင်း၊ တွန်းထိုးခြင်းပြုသဖြင့် ပြန်လည်ကာကွယ် တတ်ကြပါသည်။ ကလေးငယ် ငိုယိုသဖြင့်မည်သည့်ရလဒ်ကို ရပါသနည်း။ မိဘများက ကလေးကြီး၏ ဘက်ပြိုင်သောအပြုအမူအပေါ် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ လက်မခံခြင်းတို့ကိုပြမူပြောဆိုသောကြောင့် ကလေးကြီးက အနိုင်ကျင့်သည့်သဘောသို့ သက်ရောက်သွားစေပါသည်။ ဤပြဿနာမျိုးသည် ကလေးများအားလုံးအတွက် မထူးခြားသော ထုံးစံပြဿနာမျိုးဖြစ်သဖြင့် သင့်အနေဖြင့် တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုရှိမည့်အပြင် ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင်ကလေးကြီးကိုပါ ပါဝင်ဖြေရှင်းစေသင့်ပါသည်။

သင်နှင့်သင်၏သားသမီးများ

မိခင်သည် အပန်းဖြေတတ်ရပါမည်။ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်အတွက် ဦးစားပေးမှုအသစ်များ ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခင်က ထားရှိသောဦးစားပေးမှုများအပေါ် စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းလွန်းခြင်း မဖြစ်ပါနှင့်။ တာဝန်သစ်များအပေါ် သင်၏အင်အားများကို ရွေ့ရှုလိုက်ပါ။

ကလေးတစ်ဦးကို အမှတ်တံဆိပ် သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကလေးတစ်ဦး၏ ထူးခြားသောအမူအကျင့်၊ သီးခြားအမူအရာတို့ကို အစွဲပြု၍ အမည်သတ်မှတ် ခေါ်ဝေါ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

ကလေးတစ်ဦးဝေမျှပေးရန် အခက်ခဲဆုံးအရာသည် “သင်” ဖြစ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို သီးခြားပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် သို့မဟုတ် တစ်ဦးတည်းသော ကလေးအဖြစ် သဘောထားပြုမူဆက်ဆံပါ။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီသည် သင်၏အချိန်၊ စောင့်ရှောက်မှု၊ အလေးပေးမှု၊ ကစားမှု၊ လမ်းညွှန်မှုနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးတစ်ဦး၏ ပထမဦးဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးသော ဆက်ဆံရေးမှာ သူ/သူ၏ မိဘများပင် ဖြစ်ပါသည်။

မိဘများ၏ သားသမီးများ မွေးမြူပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ပထမဦးဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးလုပ်ငန်းမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင်မျှဝေတတ်ရန် သင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သားတိုင်း သို့မဟုတ် သမီးတိုင်းသည် မိဘ၏အကြွင်းမဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပြည့်ဝသော အလေးပေးမှုနှင့် ပြည့်စုံသော လက်ခံသဘောတူမှု အသိအမှတ်ပြုမှုကို လိုချင်ကြပါသည်။

မွေးချင်း အချင်းချင်း ပဋိပက္ခနှင့် ပြိုင်ဆိုင်မှုများတွင် မိဘများက အလွန့်အလွန်အဓိကကျပါသည်။‘

ကလေးတိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏မိဘများက သူတို့အား သီးခြားအထူးပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုမှုရရှိခွင့်နှင့် မိဘများနှင့်ကိုယ်ပိုင်ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခွင့် ရှိကြပါသည်။

အသက်ချင်းမကွာခြားလှသော ကလေးများသည် အမွှာကလေးများကဲ့သို့ လုံးထွေးနေတတ်ကြသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခြားနားမှု၊ သီးခြားဖြစ်မှု၊ သီးခြားဖြစ်မှုသိပ်မရှိကြပါ။ အဆိုပါ ကလေးမျိုးများအား သီးခြားကလေး တစ်ဦးချင်းစီအဖြစ် အလေးထား ပြုမူဆက်ဆံပါ။

မွေးချင်းညီအစ်ကို မောင်နှမများ ထပ်မံမွေးဖွားလာခြင်းအား ကလေးများ အမှန်တကယ် လက်ခံတတ်အောင် သင်ယူရေးအတွက် အားပေးပါ။ ထပ်မံမွေးဖွားလာသော ညီငယ် ညီမငယ်လေးများသည် သူတို့ဘဝကို ပိုမိုပြည့်စုံအောင် တက်ကြွလာအောင် ဖန်တီးပေးမည့်အပြင် သူတို့အခက်အခဲတွေ့ပါက ဝိုင်းဝန်းကူညီမည့် သူငယ်ချင်းများဖြစ်ကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်အောင် အားပေးပါ။

သင့်ကလေးများအား တရားမျှတမှုရှိရန် လုံးဝသာတူညီမျှဖြစ်စေရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ထိုသို့ကြိုးစားပါက "သူကပိုရတယ်" "သားကပိုကြီးကြီးရတယ်" "ဒါပေမဲ့ သမီးက ဟိုဟာကိုလိုချင်တယ်" စသည့်ပြိုင်ဆိုင်မှုမျိုးများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ကလေးများကို တစ်ဦးချင်းစီ တစ်သီးပုဂ္ဂလအဖြစ် သဘောမထားဘဲ တန်းတူသဘောထားပါက ညီအစ်ကိုမောင်နှမချင်း ပြိုင်ဆိုင်သော တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည့် ပြဿနာများကို သင်တွေ့ကကြုံလာရပါလိမ့်မည်။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ သီးခြားလိုအပ်များနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများအရ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်နှင့် ဝါသနာတိုးတက်အောင် အားပေးပါ။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်အရာ ပြုစုပါ။ ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီမှုများနှင့် ကွာခြားမှုများ အမြောက်အများ ရှိပါသည်။ အဆိုပါ တစ်ဦးချင်းစီအား အသိအမှတ်ပြုပါ။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အလိုဆန္ဒနှင့်အညီ ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။

ကလေးများအား တန်းတူထား၍ ပြုမူလျှင် အခြားကလေးတစ်ဦးအပေါ် ပိုမိုအလေးပြုလိုက်မိပါက ကျန်ကလေးများက ထို အချက်ကို အမြန်ဆုံးသတိပြုမိပြီး ခထအနကောက်တတ်ကြပါသည်။

ကလေးတစ်ဦးလိုအပ်သော ပစ္စည်းကို အခြားသူများအတွက်ပါ တန်းတူထားဝယ်ပေးခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။ ထိုကလေး၏ လိုအပ်ချက်ကို ဦးစားပေးလိုသဖြင့် အခြားကလေးများကိုပါ မလိုအပ်ဘဲ ဝယ်ပေးသလိုဖြစ်ပြီး ထိုဦးစားပေးမှုအတွက် သင့်ကိုသင် သင်အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်ကိုသာ သတိပြုပါ။

ကလေးများက သင်ဝယ်သော/ပေးသောပစ္စည်းများဖြင့် သင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တူမျှသည်ဟု တန်းမညှိကြပါ။ သူတို့လိုအပ်သောပစ္စည်းကို လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် ရရှိသည်ဟူသော အသမျိုးကိုသာ လက်ခံထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းကို လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် အလွယ်တကူ ရရှိစေခြင်းက မိသားစုတွင် သူတို့သည် တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် အထူးအရေးကြီးသူများဖြစ်ကြောင်း ကိုနားလည် သဘောပေါက်စေပါသည်။

မွေးနေ့ပွဲများသည် ကလေးများအတွက် ထူးခြားပါသည်။ ကလေးများ၏ မွေးနေ့ကိုကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် သူ့အားမည်မျှချစ်ကြောင်း၊ သူသည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း သူ့ကိုမည်မျှအလိုရှိကြောင်း အသိပေးရာ ရောက်ပါသည်။

ကလေးတစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်ခွင့်အရ ဆောင်ရွက်စေသင့်သည်။ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်း သတ်မှတ်ချက်များပြားလွန်းခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်အား ဖိအားပေးခြင်းမျိုးကို ရှောင်ပါ။

ကလေးများအား တစ်ဦးတည်း ထားခဲ့ပြီး ပြဿနာမရှိဘဲ စီမံနိုင်မည်ဟု မမျှော်လင့်သင့်ပါ။ လူကြီးတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးနှင့် အတူတကွထားရမည့်အချိန်ကို ချိန်ဆပါ။

ကလေးတစ်ဦးအတွက် သို့မဟုတ် ကလေးအနည်းငယ်အတွက် မွေးနေ့ပါတီတက်ရန် ဖိတ်ကြားခံရသောအခါ သို့မဟုတ် မွေးနေ့ကျင်းပသောအခါ ထိုကလေးငယ်အား အခြားကလေးများထက် တစ်ခုခုပိုမိုထူးခြားအောင် စီစဉ်ပေးပါ။ သို့သော် အခြားကလေးများနှင့် ပြိုင်ဆိုင်လိုသော သဘောထားမျိုး မပေါ်ပေါက်ပါစေနှင့်။ ကလေးတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်မွေးနေ့ရှိသည်ဟူသော သဘောကိုရှင်းပြပါ။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတိုင်းတွင် သီးခြားမိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများထားခွင့် ရှိပါသည်။ မွေးချင်းများက စွက်ဖက်ခြင်းမရှိဘဲ မိမိရွေးချယ်သော သူငယ်ချင်းနှင့် လွတ်လပ်စွာနေထိုင်ပြောဆိုခွင့် ရှိရပါမည်။

အဝတ်အစားသည် ပြိုင်ဆိုင်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သူတို့နှင့် လိုက်ဖက်သင့်လျော်သော အဝတ်အစားကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးရပါမည်။ ကလေးတစ်ဦးနှင့်အတူသွား၍ ကလေးငယ်၏ အဝတ်အစားကို သူကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဝယ်ယူခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် သူ့တွင် ကိုယ်ပိုင်သီးခြားဖြစ်မှု အသိစိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။

ကလေးငယ်အတွက် သင်ကအကောင်းဆုံးဟု ယူဆသောအရာကို ဆောင်ရွက်ပါ။

ကလေးများ၏ နေအိမ်၏အခြေအနေကို လျင်မြန်စွာအကဲခတ်တတ်ကြပါသည်။ သင်၏နေအိမ်ဝန်းကျင်သည် အပြုသဘောဆောင်ပါသလား။ ချစ်မြတ်နိုးဖွယ် ကောင်းပါသလား။ ကသုတ်ကရက် ဖြစ်နေပါသလား။ ဖိစီးမှုများပါသလား။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းပါသလား။ ပြိုင်ဆိုင်မှုရှိပါသလား။ ဒေါသကြီးပါသလား။ တီထွင်ဖန်တီးမှု ရှိပါသလား။ တက်ကြွလှုံ့ဆော်မှုရှိပါသလား။ အမှားအယွင်းပြုလုပ်မိမည်ကို စိုးရိမ်လွန်ကဲနေပါသလား။ သို့မဟုတ် အားပေးအားမြှောက်မှုရှိပါသလား။

မွေးချင်းများဆိုင်ရာစည်းကမ်းများ

မွေးချင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ မိသားစု၏ ပထမစည်းကမ်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ပင် ခံစားနေရပါစေ မိသားစုအတွင်း မည်သူ့ကိုမျှ ထိခိုက်အောင် မလုပ်ပါဟူ၍ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းအန္တရာယ်မရှိစေရ။ ပစ်ပေါက်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ကုတ်ဆွဲခြင်းစသည် မည်သည့်ကိစ္စကိုမျှ ခွင့်မပြု။ မွေးချင်း အချင်းချင်းလှဲမှားစွာ ပြုမူခြင်းသည် မလုပ်အပ် မလုပ်ကောင်းသော အရာဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ဦးက မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းချုပ်နိုင်၍ မွေးချင်းတစ်ဦးကို ကာယအားဖြင့် တိုက်ခိုက်လျှင် ထိုကလေးနှင့် သင့်တော်သော စည်းကမ်းဆိုင်ရာအရေးယူမှုကို သတ်မှတ်ထားရမည်။

မိသားဝင်တိုင်းအတွက် လမ်းညွှန်စည်းကမ်းများ လိုအပ်သည်။ သင်သည် မေးခွန်းများနှင့်သာ နပမ်းလုံးနေရမည်ဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲရန်ရှိသည်များကို ပြောင်းလဲရန် မိသားစုများအတူတကွ ကြီးပြင်းရှင်သန်ရန် အဖြေသစ်များ ရှာဖွေရန်နှင့် ပြဿနာသစ်များအတွက် ဖြေရှင်းနည်းအသစ်များ ရှာဖွေရန်ကြိုးပမ်းနေရပါလိမ့်မည်။

မွေးချင်းတစ်ဦးစီသည် သူ/သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူတစ်ရပ်အတွက် တာဝန်ရှိစေရမည်ဟူသော စည်းကမ်းတစ်ရပ်ကို ချမှတ်ပါ။ မွေးချင်းတစ်ဦး၏ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်း တစ်ခုခုပျက်စီးသွားသည် ဆိုပါစို့။ ပျက်စီးမှုအတွက် ပျက်စီးအောင်ပြုလုပ်သူက တာဝန်ယူရမည်။ အစ်ကိုများ အစ်မများက ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ဆွေးနွေး၍ အဖြေရှာပါ။

၎င်းတို့၏ သဘောထားကွဲလွဲမှုများကို လက်သီးနှင့်မမှန်မကန် ပြုမူမှုများနှင့် ဖြေရှင်းမည့်အစား စကားနှင့်ကောင်းသော အပြုအမူများနှင့် ဖြေရှင်းရန် အားပေးပါ။

လူတိုင်းသည် အခြားမိသားစုဝင်တိုင်း၏ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများကို ဂရုစိုက်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

ပစ္စည်းတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ပါက ထိုပစ္စည်းကို အလေးထားရန်နှင့် ဂရုစိုက်ရန် ကလေးများကို သင်ကြားပေးပါ။ တန်ဖိုးရှိသော/အဖိုးတန်သောပစ္စည်းကို လုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ သတိလက်လွတ် မေ့ကျန်ခြင်းမရှိပါစေနှင့်။ အခြားသူများက အသုံးပြုရန်၊ အလွဲသုံးရန် ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကျန်ခဲ့ပါက ကျန်ခဲ့သောသူတွင်ပင် တာဝန်ရှိသည်။

စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း

စည်းကမ်းဟူသည် "မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်မှု၊ အကျင့်စရိုက် သို့မဟုတ် သပ်ရပ်မှု" ဟူသောအဓိပ္ပါယ်ဖြစ်သည်။ စည်းကမ်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ အပြစ်ပေးမှုပင်ဖြစ်သည်။ အပြစ်ပေးမှုဟူသည် "ပြစ်မှုတစ်ခု သို့မဟုတ် မှားယွင်းသောပြုမူမှုအတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်အား နာကျင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် ခံစားမှုတစ်ခုခု တွေ့ကြုံခံစားရစေခြင်း" ဟုအဓိပ္ပါယ်ရသည်။

စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရန် လွယ်ကူပါသည်။ လက်စားချေလိုစိတ်ရှိသော မိဘတစ်ဦးအတွက်သာ၍ လွယ်ကူပါသည်။ အလွယ်ဆုံးကိစ္စမှာကား အပြစ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအဖြစ်အပျက်ကလေးသည် သူမ၏ သားသမီးအား အပြစ်ပေးခြင်းထက် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းကို အလေးထားသော မိဘတစ်ဦး၏ နမူနာကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မေမေသည် အဝတ်လျှော်ခန်းအတွင်း တစ်ပတ်စာ အဝတ်အစားများကို အလျင်မီအောင် လျှော်ဖွပ်နေပါသည်။ ၅နှစ်သမီးကလေး မီလစ်ဆာ (Melissa) က သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို နေ့လည်စာစားရန် စောင့်နေရင်း မီးဖိုချောင်စားပွဲတွင် ခရေယွန်များနှင့်အတူ စာအုပ်များကို ကိုက်ညှပ်ရင်းကစားနေပါသည်။ မေမေက အခြောက်ခံစက်မှ အဝတ်များကို ခေါက်နေစဉ်တွင် ၂နှစ်သားလေး ဂျယ်ရမီ (Jeremy) ၏ အော်ငိုသံနှင့် မီလစ်ဆာက တိတ်တိတ်နေရန် ပြောသံကိုကြားလိုက်ရသည်။ မေမေက သူတို့ကိုသွားကြည့်သောအခါ ဂျယ်ရမီ ယခုမနက်တွင်မှ ဂုဏ်ယူဝတ်ဆင်ထားသော ရုပ်အင်္ကျီအသစ်ကလေးသည် မှန်ကူကွက်ကလေးများသဖွယ် ကိုက်ညှပ်ရာများ ပြည့်နေသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။

မေမေ၏စိတ်အလိုအရ ဂျယ်ရမီကိုပွေ့ဖက်နှစ်သိမ့်ပြီး မီလစ်ဆာကို ကြိမ်းမောင်းကာ ခပ်နာနာလေး ရိုက်လိုက်ချင်သည်။ သို့သော် ထိုအတွေးကို ဖယ်ရှားပြစ်လိုက်ပြီး ဂျယ်ရမီ၏ ရုပ်အင်္ကျီကို ချွတ်ခိုင်းလိုက်ကာ ကိုက်ညှပ်ထားသော အပေါက်များကို စစ်ဆေးကြည့်လိုက်သည်။ ဂျယ်ရမီကျေနပ်သွားသဖြင့် မေမေကသူ့ရုပ်အင်္ကျီကိုကိုင်ကာ ဂျယ်ရမီ၏ ရုပ်အင်္ကျီကို ဘယ်လိုလုပ်ကြရင် ကောင်းမလဲ ဟုမီလစ်ဆာကို မေးလိုက်သည်။

မီလစ်ဆာက ဘာလုပ်ရမှန်းမသိပေ။ သူမက ကြောက်ရွံ့နေပြီး တောင်းပန်ပါတယ်ဟု ပြောလိုက်သည်။

မေမေက သူမအတွက် ကော်ဖီတစ်ခွက်နှင့် သူတို့အတွက် အအေးတစ်ခွက်စီကို ငှဲ့ထည့်ကာ မီးဖိုချောင်စားပွဲတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကို အပြေးအလွှား စဉ်းစားခဲ့သည်။ မီလစ်ဆာ၏ သူငယ်ချင်းနှင့် နေ့လည်စာစားမည့် အစီအစဉ်ကို ဖျက်ရမည်လား။ မီလစ်ဆာသည် ချုပ်တတ်နေသဖြင့် ထိုအပေါက်များကို မီလစ်ဆာအား ချုပ်ခိုင်းရမည်လား။ မီလစ်ဆာက ဂျယ်ရမီအား သူကြိုက်သည့် အင်္ကျီတစ်ထည်ပေးမည်လား။

မေမေက သူမ၏ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှ အင်္ကျီပြောစာကို ရှာနေစဉ်တွင် မီလစ်ဆာအား သူမ၏မှန့်ဖိုးကို ယူခိုင်းလိုက်သည်။ မီလစ်ဆာသည် အားလပ်ရက် လက်ဆောင်ပစ္စည်းများဝယ်ရန် စုထားသဖြင့် ဂျယ်ရမီ၏အင်္ကျီကို အစားဝယ်ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မေမေ၏အကူအညီဖြင့် စုတ်သွားသောအင်္ကျီ၏ တန်ဖိုးအတိုင်းမုန့်ဖိုးများကို ရေတွက်နေသည်။ အင်္ကျီဖိုးပြည့်သွားလျှင် မီလစ်ဆာတွင် ၂၈ဆင့်သာကျန်တော့သည်။

မီလစ်ဆာခမျာ ငိုနေပါတော့သည်။ မေမေလည်း စိတ်မကောင်းပါ။ သို့သော် မီလစ်ဆာသည် သူမ၏အပြုအမူအတွက် တာဝန်ယူရမည့် အဖိုးတန်သော သင်ခန်းစာရရှိစေမည်ဟု ယူဆမိသည်။ မီလစ်ဆာအား သူငယ်ချင်းအိမ်သို့ နေ့လယ်စာစားရန်မပို့မီ စတိုးဆိုင်တွင်ရပ်၍ အင်္ကျီဝယ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုတစ်ပတ်စနေနေ့ နံနက်တွင် မေမေက သူမ၏လက်ဆောင်ကတ်ပြားများကို ရေးနေစဉ် မောင်လေးကိုတစ်နာရီခန့် ထိန်းပေးရမည်ဟုပြောလာသည်။ မေမေက ထိုအလုပ်အတွက် မီလစ်ဆာကို မုန့်ဖိုးပေးရလိမ့်မည်။ မီလစ်ဆာသည် အားလပ်ရက်လက်ဆောင်

ဝယ်ရန်ငွေစုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

မီလစ်ဆာ၏ မေမေက မီလစ်ဆာ၏ မနာလိုအစိတ်ဖြစ်မှုနှင့် ဂျယ်ရမီ၏ ရှယပ်အကျီပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးလိုက်ခြင်းအတွက် စိတ်ချမ်းသာနေပါသည်။

"ဒီကိစ္စအဆင်ပြေသွားတာကို ကျွန်မစိတ်ချမ်းသာသွားတယ်။ အထူးသဖြင့် နောက်တစ်နေ့မှာ မီလစ်ဆာက ကျွန်မကို ကတ်ကြေးဆိုတာ ဒီပြင်ဟာတွေ ကိုက်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ အထူးသဖြင့် စာရွက်တွေကို ကိုက်ဖို့ပဲလို့ပြောတဲ့အခါမှာတော့ မီလစ်ဆာဟာ နောက်ထပ် အဝတ်အစားတွေကို ကိုက်ဖြတ်မှာမဟုတ်တော့တဲ့အပြင် ကျွန်မရဲ့စည်းကမ်းက သူနဲ့မောင်လေးအကြားက အာဃာတတွေကို လည်းပျောက်သွားစေတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရပါတယ်။"

စည်းကမ်းရှိသော မိဘဖြစ်လာရန် ကြိုးစားဖို့လိုသည်။ ဖွဲ့ရှိဖို့လိုသည်။ စည်းကမ်းချမှတ်သည့် နည်းလမ်းများ ကြံဆစိတ်ကူးရန်လိုသည်။

ထိရောက်သော မိဘများသည် မိသားစုအတွင် ဆုံးဖြတ်ရေးစနစ်ကို ညှိနှိုင်းဖို့လိုသည်။

မွေးချင်းကိစ္စများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရေးနှင့် အပြိုင်အဆိုင်ဖြစ်မှု လျှော့ချရေးတွင် သဘောတူစာချုပ်တစ်ခုကို အသုံးပြုခြင်းသည်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ သဘောတူစာချုပ်တစ်ရပ်ဟူသည် အပြန်အလှန်တာဝန်ရှိသော သဘောတူညီမှုတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်သားသမီးများ၏ အချင်းချင်းအပြိုင်အဆိုင်ဖြစ်မှု ပြဿနာတစ်ခုကို တင်ပြပါမည်။ မိုက် (Mike) ၃နှစ်အရွယ်တွင်

"သားရဲ့ညီလေး ဘရင်ဒန် (Brendam) က အအိပ်ဆတ်တယ်။ ဆူညံနေရင် သားလိုသူကမအိပ်တတ်ဘူး။ ဖုံစုပ်ဆက်သံတို့၊ သီချင်းဆိုသံ၊ တယ်လီဖုန်းမြည်သံ အဲဒါတွေက သူတစ်ရေးအိပ်လို့ မရအောင်နှောင့်ယှက်နေတယ်။ ညီလေးက နေ့လည်ဘက်မှ အနည်းဆုံးတစ်နာရီလောက် အိပ်မှဖြစ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ညအိပ်ချိန်အထိ ဂျီကျနေမှာပေါ့"

သူအကြိုက်ဆုံးအစာဖြစ်သော ငှက်ပျော်သီးနှင့်နွားနို့ စားရသောက်ရလျှင် ပြောသည့်အတိုင်းနေပါမည်ဟု မိုက်ကသဘောတူခဲ့သည်။

"တကယ်လို့ ဘရင်ဒါဟာ တစ်နာရီလော်ကသာ အိပ်ရရင် နိုးလာတဲ့အခါ ပြုံးရွှင်နေလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သူအိပ်ဖို့မေမေတို့က ငြိမ်ငြိမ်လေး နေပေးရမယ်။ ကဲ ဒီအချိန်ကစပြီး ဘရင်ဒါတစ်ရေးအိပ်တော့မှာမို့ သားနဲ့မေမေ တိတ်တိတ်ကလေး နေကြရတော့မယ်။ သားရဲ့အခန်းထဲမှာ ငြိမ်ငြိမ်ကလေးကစားရမယ်။ ဘလောက်တုံးခေါက်တာတို့၊ ဟန်ဆောင်ကစားတာတို့၊ တံခါးကိုဆောင့်ပိတ်တာတို့၊ လုပ်ရင် ဘရင်ဒါနိုးလာမယ်။ ငိုပြီးရင်းငိုတော့မယ်။ သားငြိမ်ငြိမ်ကလေးနေဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုတာ မေမေသိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုလည်း မဖြစ်သေးဘူး။ တို့တွေဘာလုပ်ကြရင် ကောင်းမလဲ မိုက်။"

"သူငိုရင်ငိုပါစေပေါ့"

"ငိုရင်ငိုပါစေ ဆိုပြီးထားပြီးပြီ။ သူကပြန်မအိပ်တော့ဘူး။ သားရဲ့ညီလေး တအီအီငိုနေရင် သားကြိုက်ပါ့မလား"

"မကြိုက်ဘူး"

"သူငြိမ်ငြိမ်ကလေးအိပ်လို့ရအောင် တို့ဘာလုပ်ပေးကြမလဲ"

မျှဝေခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ရာကို အများနှင့်အတူခံစားနိုင်သော စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ ပွဲ့ဖက်ခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း သို့မဟုတ် ကစားခြင်း စသည်တို့ကို မွေးချင်းများက ညီအစ်ကိုမောင်နှစ်မအရင်းများနှင့် အတူတကွပေးဝေကြရန် လိုအပ်သည်။ ထိုသို့ မျှဝေမှုမရှိပါက နေအိမ်သည် မွေးချင်းများက ၎င်းတို့၏ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများကို အပြင်းအထန်ကာကွယ်ကြရင်းဖြင့် သွေးကွဲလာပေလိမ့်မည်။ ပိုင်ဆိုင်လိုသော မနာလိုဝန်တိုမှုသည် ညီအစ်ကိုမောင်နှစ်မတိုင်းကို ရှုတ်ထွေးစေပြီး တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၏ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံကြရပါသည်။

ကလေးများအား ကစားစရာပစ္စည်းအားလုံးနှင့် ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းအားလုံးကို မျှဝေကြလိမ့်မည်ဟု ယူဆ၍မရပါ။ အကြောင်းမူကလေးတိုင်းတွင် အတ္တစိတ်ရှိသင့်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မျှဝေခြင်းကို ဟန်ချက်ညီအောင် ပြုလုပ်ရပါမည်။

မွေးချင်းစည်းမျဉ်းဆိုင်ရာပစ္စည်းကိရိယာများ

၁။ မွေးချင်းများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာထိုင်နေကြလျှင် ငြိမ်သက်စွာနေရမည့်အချိန်ကို မီးဖိုချောင် ချိန်ကိုက်နာရီတွင် အချိန်ကိုက်ထားပါ။ အချိန်ကိုက်နာရီက သင့်အားအော်ဝေါက်ဆူညံခြင်း မပြုရစေရန် အကူအညီပေးပါသည်။ လူတိုင်းက ငြိမ်သက်စွာထိုင်ရမည့် အချိန်ကုန်ဆုံးသည့် အချက်ပေးနာရီကို စောင့်မျှော်နေကြပြီး အချက်ပေးနာရီသံကြားမှ ထကြရပါမည်။ ထိုနောက်တွင်မှ ဆက်လက်၍ ဝရုန်းသုန်းကား ဖြစ်ကြမည်ဆိုလျှင် ပို၍ပြင်းထန်သော စည်းကမ်းကို အသုံးပြုရပါမည်။

၂။ အိမ်စည်ကမ်းကို ဖေါက်ဖျက်ပါက ၎င်းတို့အားပေးထားသော သင့်တော်သက်ဆိုင်သည့် အခွင့်ထူးတစ်ခုခုကို ရုပ်သိမ်းပါ။

၃။ အငြင်းပွားသော ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကာလတစ်ခုအထိ သိမ်းဆည်းထားပါ။

၄။ ဒေါသမထိန်းနိုင်၍ ထိုးကြိတ်သတ်ပုတ်မှုမျိုးကို သေချာစွာထိန်းချုပ်ပါ။ မည်သည့် ညီအစ်ကိုမောင်နှစ်မကိုမျှ ထိခိုက်နာ

ကြင်စေခွင့် မပြုပါနှင့်။

၅။ ဒေါသဖြစ်သော စိတ်ဆိုးသော မွေးချင်းများအားလုံးကို အလုပ်တာဝန်တစ်ခုပေး၍ အဆိုပါ ရန်လိုမှုကို လမ်းလွှဲပါ။

၆။ ညီအစ်ကိုမောင်နှစ်မချင်း အားပြိုင်ကာ မိဘ၏အလေးထားမှု ရယူလိုခြင်းအား လစ်လျူရှုတတ်အောင် လေ့လာသင်ယူပါ။ မွေးချင်းအချင်းချင်း ပြဿနာမှရှောင်ထွက်ပါ။

၇။ ကလေးများအား နံပါတ် ၁ မှ ၁၀ အထိဂဏန်းများကို ကောက်ယူခိုင်းပါ။ ထိုနောက် မိမိသတ်မှတ်ရွေးချယ်ထားသော နံပါတ်နှင့် အနီးဆုံးကိုက်ညီသူကို ပထမအလှည့်ပေးပါ။

၈။ ကြီးထွားလာသော ပြဿနာကို မပေါက်ကွဲမီ ထိန်းသိမ်းရပ်တန့်ပါ။

၉။ ကလေးများ သင့်တင့်စွာအုပ်စုဖွဲ့ ကစားနိုင်စိတ်ပေါ်လာသည်အထိ ကလေးများကို သီးခြားစီခွဲခြားထားပါ။

၁၀။ သင်ကိုယ်တိုင် ဝေခွဲပိုင်းခြားမရတော့လျှင် သင့်ကိုယ်သင်သီးခြားခွဲ၍ ထီးတည်းနေလိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီးဆိုပါက မွေးချင်းအချင်းချင်း အကျိုးရှိဆုံးသော စည်းကမ်းကိုသတ်မှတ်ပါ။ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာပြောပါ။

၁၁။ မွေးချင်းတစ်ဦး၏ နှစ်လိုဖွယ်အပြုအမူကို ချီးမွမ်းပါ။

၁၂။ မွေးချင်းအချင်းချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်စေသော လုပ်ငန်းကိုပြောင်းလဲပါ။ အခြားပို၍ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုစီစဉ်ပါ။

၁၃။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ အရင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ပြကွက်တစ်ခုကို အလှည့်ကျသရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ မည်သို့ခံစားရသည်ကို သိရှိရန် ကလေးများအား နေရာလဲ၍ သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

၁၄။ သဘောတူညီမှုများ၊ ကျေအေးမှုများ၊ သဘောတူစာချုပ်များတွင် သုံးသည့်စွမ်းအားရှိသော စကားလုံးများကို ကလေးများအားသင်ကြားပေးပါ။

အစ်ကိုများနှင့် အစ်မများအဆင်မပြေကြလျှင် ၎င်းတို့အား ခွဲခြားထားရန်လိုအပ်သည်။ အဆင်မပြေမှု ငြိမ်အေးသွားသည်အထိ အခန်းတစ်ထောင့်တွင် တစ်ယောက်စီခွဲထားပါ။

အလုပ်တာဝန်တစ်ခုပေးခြင်းသည် ဒေါသကိုလျော့ပြေစေပြီး ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ ခံစားမှုကိုသက်သာရာရစေသည်။

ကလေးများအချင်းချင်း ရန်ဖြစ်ပါက (ဥပမာ ကိုက်ခြင်း၊ ရိုက်ခြင်း) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သီးခြားစီခွဲခြားထားပါ။

ကလေးငယ်တစ်ဦးက ဒေါသမပြေကြောင်းပြသလျှင် မိဘများအနေဖြင့် ထိုအပြုအမူမျိုးကို လက်မခံကြောင်း ကလေးငယ်သိရှိပါစေ။

အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုရှိပါ။ ပြင်းထန်သော ဆုံးမစကား ပြောခြင်းမျိုးကို ရှောင်ပါ။ ကလေးတစ်ဦးအား မနာလိုတ်မရှိဟု မျှော်လင့်၍ မရသည့်တိုင် သူ၏ မနာလိုစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟူ၍ မျှော်လင့်နိုင်ပါသည်။

ကလေးတစ်ဦးက ဖိနှိပ်သည်၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရသည်ဟု ယူဆလျှင် မနာလိုစိတ်ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။ ကလေးငယ်အား ပို၍ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။

အခြေအနေများ အေးဆေးသွားသောအခါ အခြေအနေကို သုံးသပ်သူက ကလေးများနှင့် အတူထိုင်ကာ ၎င်းတို့၏ သဘောကွဲလွဲမှုများကို ဆွေးနွေးကြရန် ကူညီပါ။

ကလေးများကစားခြင်းသည် သင်သည်းခံနိုင်သည်ထက်ပို၍ ဆူညံလာလျှင် ကြားဝင်ဖြေရှင်းပါ။ သတိပေး၍မှ အရာမရောက်လျှင် ကလေးများကို အခန်းခွဲခြားထားကာ စာဖတ်ခိုင်းပါ။

စကားဖြင့်ပြော၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိလျှင် ကလေးများကို ခွဲခြားထားပြီး ၎င်းတို့လွဲမှားစွာ အသုံးပြုရသော အခွင့်အရေးကိုရုပ်သိမ်းလိုက်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက မွေးချင်းအချင်းချင်းဖြစ်သော ပြဿနာ၏အဖြေကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေရန် တာဝန်ပေးပါ။

မိဘများက မကြာခဏတာဝန်ယူလွန်းလျှင် ကလေးများအနေဖြင့် သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိတော့မည်မဟုတ်တော့ပါ။ ဥပမာ ပြဿနာကို သင့်နှင့်အတူ ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး သင်ကသုံးသပ်ဖြန်ဖြေသူအဖြစ် ဆွေးနွေးပါ။ ကျေအေးနိုင်သော အခြေအနေသို့ရောက်ရှိသည့်အဖြေထွက်လာသည်အထိ ဖြေရှင်းနည်းများကို ရေးမှတ်ထားပါ။

ကလေးများအား စည်းကမ်းဖြင့် ကျေအေးတတ်ရန် သင်ကြားပေးပါ။ သို့သော် မွေးချင်းမျာသည် ကျေအေးရခြင်းကို မနှစ်သက်တတ်ကြကြောင်း သတိပြုပါ။ ဥပမာ ကစားစရာကားလမ်းနေရာကိုပင် နမူနာကြည့်ပါ။ အချို့ကထိုကားလမ်းနေရာတွင် ဘတ်စ်ကတ်ဘောကစားလိုပြီး အချို့က မီးသတ်သမားအဖြစ် ကစားလိုသည်။ နှစ်ဘက်စလုံးကပင် ထိုကားလမ်းကို အလိုရှိနေကြပါသည်။

ဘတ်ကကက်ဘော ကစားသူက ကားလမ်းကိုလိုချင်သဖြင့် ကားလမ်းကိုကျူးကျော်လာသော မွေးချင်းအား ထွက်သွားစေလိုသောအကြည့်ဖြင့် ကြည့်နိုင်ကောင်းပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုအကြည့်က အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားအချိန်များတွင် ထိုကားလမ်းကို အခြားမည်သူမျှ လက်မလျှော့ကြသဖြင့် အသုံးမပြုဘဲထားရသည်များလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုကားလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းထက် ငြင်းခုန်ခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်နေကြသဖြင့် စေ့စပ်ကျေအေးသည့် စခန်းသို့မရောက်နိုင်တော့ပါ။ သို့မဟုတ် ကားလမ်းအသုံးပြုရေးအတွက် လက်သီးများကို အသုံးပြု၍ အင်အားသုံး၍ ဖြေရှင်းရန်ဆုံးဖြတ်ချက်လည်း ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုတွင်ဤသို့ အခြေအနေမျိုး၌ ကားလမ်းကိုမည်သူမျှ အသုံးမပြုကြရတော့ဘဲ ရန်ပွဲကိုစတင်သည့် မွေးချင်းအချင်းချင်း သဘောကွဲလွဲမှုကို ကောင်းစွာဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းကို သူတို့သဘောပေါက်ကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မွေးချင်းသားသမီးများသည် အချင်းချင်းမည်သို့ သဘောတူညီကြရမည်ကို လေ့လာသင်ယူကြရပါမည်။ ပြဿနာများကို မိဘများထံသို့ သယ်ဆောင်လာကြသော်လည်း မိဘများကဖြေရှင်းမပေးကြပါ။ ထို့အပြင် မိဘများက ထိုပြဿနာကိုမွေးချင်းများဆီသို့သာ ဦးလှည့်ပေးကြပါသည်။ စေ့စပ်ဖြေရှင်းသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပြောပြချက်ကိုသေချာစွာနားထောင်ပြီး သူမ၏စေ့စပ်ကျေအေးမှုကို အကြံပေးရပါမည်။ မိဘက ထိုပြဿနာကို တည်ငြိမ်စွာပြန်လည်ဖော်ပြပါ။ မွေးချင်းများ၏ အဆိုပြုသော ဖြေရှင်းချက်များကို မှတ်သားပါ။ အပိုစကာများကို လစ်လျူရှုပါ။ ပြဿနာအဖြေပေါ်တွင်သာ အာရုံစူးစိုက်ရန် ကလေးများကိုကူညီပါ။ ယင်းကား သင့်အနေဖြင့် စေ့စပ်ဖြန်ဖြေသူတစ်ဦးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင်မူ မွေးချင်းများသည် စေ့စပ်ကျေအေးခြင်းသို့ ရောက်လေ့ရှိသည်။ သို့မဟုတ်ပါက စေ့စပ်ဖြန်ဖြေသူ မိဘက သဘောတူညီချက်ရသည်အထိ အကြံပေးရပါမည်။ အကယ်၍ သင်ကဖြန်ဖြေပေး၍မရပါက ကားလမ်းကိုနှစ်ဦးစလုံး အသုံးမပြုပါစေနှင့်။ ယင်းသို့သော သဘောကိုမည်သည့် အသက်အရွယ်ရှိ ကလေးမဆို သဘောပေါက်ကြပါသည်။

ကလေးများသည် ပြေးလွှားနိုင်သောအရွယ်ဖြစ်ပါက ကျေအေးခြင်းကို သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်မှုမတည်ငြိမ်သေးသော ပြေးလွှားတတ်စ မွေးချင်းများအား လိုအပ်သော ထိန်းချုပ်မှုပေးရန် အတွက် အာဏာရှင်ဆန်ခြင်းထက် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသောသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

အရာတိုင်းကို သင်ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ပါက ကလေးများသည် ပို၍မှီခိုလာကြပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းအားထုတ်မှု နည်းပါးလာကြပါလိမ့်မည်။

ကလေးများ အတူတကွကစားကြလျှင် သင့်ကလေးများအား အုပ်စုတစ်ခုအဖြစ် စုစည်းရန်အားပေးပါ။ သို့သော် သူတို့တွင် အမြဲတန်းပြဿနာ ရှိနေပါက သင့်အနေဖြင့် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအပေါ် အချိန်ပိုပေး၍ အလေးထားမှု ပိုပေးရပါမည်။ ထို့နောက် သူ/သူမ၏ ပြဿနာအရင်းအမြစ်ကို သိရှိရေးအတွက် အချိန်ယူရပါမည်။

မွေးချင်းသားသမီးများ၏ ရန်ပွဲများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် မိဘများက ကလေးများ၏ ပဋိပက္ခသည် ပေါက်ကွဲမည့် အဆင့်သို့မရောက်မီ ကလေးများအား နေရာပြောင်းခြင်း လူစုခွဲခြင်းဖြင့် တက်ကြွစွာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

အထူးသဖြင့် အမျက်ဒေါသအတွက်အချိန်သည် ကြီးမားသောကုစားမှု ဖြစ်သည်။ ကလေးကြီးများအတွက် ဒေါသပေါက်ကွဲ၍ ပဋိပက္ခဖြစ်သောအခါ ၎င်းတို့အား သီးခြားနေရာ၊ သီးခြားထိုင်ခုံများတွင် ထိုင်စေပြီး လုံးဝငြိမ်သက် အေးဆေးသွားသည်အထိ အချိန်ပေးရပါမည်။ ကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအလှမ်းမမီအောင် ခွာထားခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကန်ကျောက်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ခြင်းမပြုနိုင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

ပြဿနာတစ်ခုကို မည်သည့်အခါတွင် လစ်လျူရှုပြီး မည်သည့်အချိန်တွင် ပါဝင်ရမည်ကို လေ့လာသိရှိပါစေ။ ကလေးများက ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဆက်ဆံရေးကို ကိုယ်ပိုင်အဖြေရှာရန် တာဝန်ရှိကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်သင့်ပါသည်။ သူတို့အချင်းချင်း အကြားရှိသင့်မျှော်မှန်း ဆက်ဆံရေးပုံစံကို ကလေးများသိရှိပါစေ။ သူတို့အဆင်ပြေပါက ချီးမွမ်းစကားပြောပေးပါ။

သင်၏ သတိပေးဆင့်ဆိုချက်သည် သင်ကိုယ်တိုင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနမူနာ အလျောက်သာ ခရီးရောက်မည်ကို သဘောပေါက်ပါ။ ဤအချက်ကို သင်ဝန်မခံပါက သင်လည်း အလားတူ ပြဿနာမျိုးရှိနေပြီး ကလေးများနှင့် အတူတကွ အဆင်ပြေအောင် ဖြေရှင်းရပေမည်။

မွေးချင်းများ၏ သဘောတူစာချုပ်များ

"သဘောတူစာချုပ်များ" ကို ကလေးများအကြား ပြုလုပ်ရန်နှင့် သဘောတူရန်နှင့် သဘောတူညီနိုင်စွမ်းရှိစေရန် လက်နက်သဖွယ်အသုံးပြုရမည့် အစီအစဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ သဘောတူစာချုပ်တစ်ခု ပြုလုပ်ရာတွင် စဉ်းစားရန်လိုအပ်သော အဆင့်များဖြစ်ပါသည်။

၁။ မည်သည့်စာချုပ်မဆို ရှင်းလင်းရန်လိုအပ်ပြီး မျှဝေရမည့် တိကျသောအကြောင်းခြင်းရာတစ်ခု သို့မဟုတ် အမျိုးအမည်တစ်ခုသာပါရှိရမည်။

၂။ အခြားသဘောတူစာချုပ်များ ထပ်မံမပြုလုပ်မီ သဘောတူစာချုပ်တစ်ခုသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိပါစေ။ ယင်းတို့သည် အရေးကြီးသော အဖြေများနှင့်ပို၍ ပြင်းထန်သောအကြောင်းအရာများသာ ဖြစ်ပါသည်။

၃။ သဘောတူစာချုပ် ပြုလုပ်သောအခါ ပါဝင်သူအားလုံးက အတူတကွ ဆွေးနွေးတင်ပြရပါမည်။

၄။ လူတိုင်းကိုမျှတစွာ တင်ပြခွင့်ပြုမှသာ မျှတမှုရှိပြီး အခြားသူများအား အလှည့်ပေးရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ် ရှိကြပါလိမ့်မည်။

၅။ သဘောတူစာချုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းစွာသတ်မှတ်ပါ။ အခြားသူများက အဆိုပါ ရည်ရွယ်ချက်သည် သူတို့၏ မျှော်မှန်းချက်ပင်ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ပြိုင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်သော ရည်ရွယ်ချက်များက (ရည်ရွယ်ချက်များလွန်းပါက) သဘောတူစာချုပ်၏ထိရောက်မှုကို ပျက်စီးစေပါသည်။

၆။ လူတိုင်းအား သူတို့၏အမြင်ဖြင့် အကြံပြုချက်များ ပြောဆိုပါစေ။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမျှ ဩဇာပေးခြင်း၊ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခွင့်မပြုရပါ။ ကောင်းသောအကြံဉာဏ် အမျိုးမျိုးကိုရယူပါ။ မိဘများချပြသည်ထက် ကလေးများက သူတို့အတွက် စည်းကမ်းများကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ပိုမိုခက်ခဲစွာ ချမှတ်လေ့ရှိကြပါသည်။

၇။ အကြံဉာဏ်တစ်ခုကို အများကသဘောတူလျှင် သဘောတူစာချုပ်၏ အပိုဒ်ငယ်များကို ရှင်းလင်းပါ။

၈။ နောက်တစ်ဆင့်မှာ သတိမေ့ခြင်းမှ ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် သဘောတူစာချုပ်ကို စာဖြင့်ရေးသားပါ။

၉။ သဘောတူစာချုပ်ကို နေ့စွဲတပ်ပါ။ ပြန်လည်ချုပ်ဆိုရမည့်နေ့စွဲ သို့မဟုတ် ပြန်လည်သုံးသပ်ရမည့် နေ့စွဲကိုရေးသားပါ။

၁၀။ သဘောတူစာချုပ်ကို အမှန်တကယ် လက်မှတ်ရေးထိုးရန် အရေးကြီးသည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏လက်မှတ်များကို တန်ဖိုးထားကြပါသည်။ သဘောတူကြောင်းနှင့် သဘောတူချက်ကို ထိန်းသိမ်းမည့်အကြောင်း လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ ကလေးများက မဖတ်တတ်လျှင်သော်မှ ၎င်းတို့၏သဘောတူချက်ကို မျက်မြင်သတိပေးသည့်အနေဖြင့် သဘောတူစာချုပ်ကိုတံဆိပ်ခေါင်းကပ်ပါ။

၁၂။ သဘောတူစာချုပ်သည် ဘယ်လိုဝေမျှမည်နှင့် အဘယ်ကြောင့်ဝေမျှသည်တို့ကို သင်ကြားပေးသည်။ ကောင်းမွန်သော သဘောတူစာချုပ်တစ်ရပ်သည် မွေးချင်းများ၏ အခြေအနေကို တိုးတက်မြင့်မားစေသည်။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများသည် အစဉ်အပြတ် အပြန်အလှန်ပြုနေသကဲ့သို့ အချင်းချင်းလည်း မြင့်မားစွာအမှီသဟ ပြုနေကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အားလုံးတွင် မွေးချင်းများ အတူတကွနေထိုင်ခြင်းဟူသော အသိကြောင့် တူညီသောစိတ်ဝင်စားမှုများ ရှိကြပါသည်။

သဘောတူစာချုပ် – မိသားစုစတီရီယိုအသုံးပြုမှု

ရည်ရွယ်ချက် – မိသားစုဝင်တိုင်းက စတီရီယိုကို စိတ်ချမ်းသာစွာ အသုံးပြုရန်နှင့် ယင်း၏တန်ဖိုးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြရန်။

အောက်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးကြသူ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မိသားစုစတီရီယိုဒက်ကို ဝေမျှသုံးစွဲရန် သဘောတူကြပါသည်။ စတီရီယိုဆက်ကို အောက်ပါစည်းကမ်းများနှင့်အညီ အသုံးပြုကြပါမည်။

စည်းကမ်း – ၁။ လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့လျှင်တစ်နာရီစီ အသုံးပြုခွင့်ရှိသည်။

စည်းကမ်း – ၂။ အချိန်ကိုထိန်းသိမ်းရန်အတွက် လက်မှတ်ထိုးရမည့် အချိန်မှတ်စာရွက်ကို အပတ်စဉ် ကပ်ထားပါမည်။

စည်းကမ်း – ၃။ ထိုနာရီတွင် တာဝန်ကျသူ၏ ဖိတ်ကြားချက်အရ အဆိုပါ နာရီအတွင်း အခြားသူများတက်ရောက်နိုင်သည်။

စည်းကမ်း – ၄။ အဆိုပါနာရီအတွက် တောင်းဆိုလျှင် အခြားသူများက ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာသွားရန် သဘောတူရမည်။

စည်းကမ်း – ၅။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က သူ၏ပိုင်ဆိုင်သောအချိန်တွင် အသုံးမပြုလိုလျှင် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ထိုသူ၏ အချိန်ကို တိုးချဲ့အသုံးပြုခွင့်ရှိသည်။

စည်းကမ်း – ၆။ အိမ်အတွင်းရှိ အခြားသူများအား သက်တောင့်သက်သာရှိစေသည့် အသံအဆင့်ထက်ပိုပြီး မြှင့်၍မဖွင့်ရ။

စည်းကမ်း – ၇။ ထိုစတီရီယိုဆက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားခဲ့ရန် လူတိုင်းအတွက် တာဝန်ရှိသည်။ ယင်း အချက်တွင် တိပ်ခွေများကို မူလနေရာတွင် စနစ်တကျပြန်လည် သိမ်းဆည်းခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ ဤ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရန်ပျက်ကွက်သူသည် နောင်တစ်ပတ်တွင် စတီရီယိုသုံးစွဲခွင့် ဆုံးရှုံးခြင်းခံရမည်။

နေ့စွဲ .... လက်မှတ် ....

ပြန်လည်ချုပ်ဆိုသည့်နေ့စွဲ ....

သဘောတူစာချုပ် – နံနက်ခင်းအစီအစဉ်

ရည်ရွယ်ချက်။ နံနက်ခင်းလုပ်ငန်းများကို စုစည်းညီညွတ်စွာ အဆင်ပြေအောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်။

၁။ ထိုနေ့အတွက် အဝတ်အစားများကို ယခင်နေ့ကပင် ထုတ်၍အဆင်သင့်ပြုလုပ်ထားရမည်။ ပြုတ်နေသောကြယ်သီးများ သို့မဟုတ် ဖိနပ်များရှာဖွေခြင်းကို ယခင်နေ့ညနေကတည်းကပင် ပြုလုပ်ထားရမည်။

၂။ လူတိုင်းသည် နံနက်စာကို မိမိဘာသာ စားသောက်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

၃။ နံနက်စာစားပြီးပါက စားသောက်ထားသော ပန်းကန်များကို ရေနှင့်ကျင်း၍ ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲသို့ ထည့်ထားရမည်။

၄။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး နေအိမ်မှ ၇း၃၀ တိတိတွင်ထွက်ခွာပါမည်။ ထွက်ခွာရန် အဆင်သင့် မဖြစ်သူသည် ဝတ်ဆင်ရမည့် အဝတ်အစားများကို ကားထဲတွင်လဲလှယ်ရန် စက္ကူအိတ်နှင့်ထည့်၍ ယူဆောင်လာရမည်။

၅။ နံနက် ၇း၃၀နာရီတိတိတွင် ထွက်ခွာရန် တစ်ပတ်တွင် ၂ကြိမ်ထက်ပို၍ အဆင်သင့်မဖြစ်သူသည် နောက်တစ်ပတ်တွင်

နံနက်စောစောအိပ်ရာမှ ထနိုင်ရန်အတွက် တစ်နာရီစော၍ အိပ်ရာဝင်ရမည်။

ဤစာချုပ်အချက်များကို ကျွန်ုပ်သဘောတူပါသည်။

လက်မှတ် ....

နေ့စွဲ .... ပြန်လည်ချုပ်ဆိုသည့်နေ့စွဲ ....

တတိယသဘောတူစာချုပ်သည မွေးချင်းတစ်ဦးအား ဓာတ်မီးဖြင့်ထပ်ကာတလဲလဲ ပစ်ပေါက်သည့် မသင့်တော်သော အပြုအမူအတွက် မိဘကရေးဆွဲသော စာချုပ်ဖြစ်သည်။ သဘောတူစာချုပ်ရေးသားချုပ်ဆိုခြင်းဖြင့် မသင့်တော်သော အပြုအမူကို မွေးချင်းများက မိမိဘာသာ မိမိထိန်းချုပ်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သဘောတူစာချုပ် – အားလပ်ရက်တွင် ပြုလုပ်သည့်စိတ်ပျက်ဖွယ်အပြုအမူ

ရည်ရွယ်ချက် မွေးချင်းညီအစ်ကို မောင်နှစ်မချင်း ရန်ဖြစ်မှုကို လျှော့ချရန်။ ဤနွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်မှစ၍ စိတ်ပျက်ဖွယ် ကိစ္စများဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။

၁။ သင်က စသဖြင့် ညီ/အစ်ကိုနှင့် ထိုးကြိတ်ခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ညီအစ်ကိုနှစ်ဦးစလုံးတွင် တာဝန်ရှိသည်။

၂။ ညီအစ်ကို နှစ်ဦးစလုံးသည် မိမိတို့အခန်းသို့သွား၍ (အခြားမည်သည့်နေရာကိုမျှ မသွားရ) ၄၅မိနစ်နေကြရမည်။ မီးဖိုချောင်မှအချိန်မှတ်နာရီက ၄၅မိနစ်ပြည့်ချိန်ကို သတိပေးမည်။

၃။ အခန်းတွင်းသို့ အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ချက်ချင်းမသွားပါက အခန်းထဲတွင် ၄၅မိနစ်အပြင် နောက်ထပ် မိနစ် ၃၀နေရမည်။

အထက်ပါအတိုင်း သဘောတူပါသည်။

လက်မှတ် ....

နေ့စွဲ ....

ဤသဘောတူစာချုပ်သည် ကျန်ရှိနေသေးသော နွေရာသီအားလပ် ရက်အတွက်ပါ အကျိုးသက်ရောက်စေရမည်။

ဤသို့သော သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုသည့် လုပ်ငန်းကို အတန်ငယ်အသုံးပြုပြီးပါက သင်၏မွေးချင်း သားသမီးများသည် မည်သို့သဘောတူ ကျေအေးကြရမည်ကို သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ အောက်ပါ အပြန်အလှန် သဘောတူညီချက်မျိုးကို မိဘများ ကြားရပါလိမ့်မည်။

“အစ်ကို့ကိုခြေအိတ်ယူပေးရန် ညီလေးနဲ့ ဘတ်စ်ကတ်ဘောကစားမယ်”

“အချိန်မှတ်ရအောင်။ အစ်ကိုက ၁၀မိနစ်ကစားမယ်။ ပြီးရင်ညီလေးအလှည့်ပေါ့”

မတူညီသောကလေးငယ်

တူညီသောဝန်းကျင်တွင် တူညီသောမိဘများက ပြုစုပျိုးထောင်သော သားသမီးများပင် ဖြစ်သော်လည်း ကလေးများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဘယ်ကြောင့် မတူညီကြရသနည်း။ မတူညီပဲ ကွဲပြားခြားနားမှုကို မိုက်မဲခြင်း ဆိုးရွားခြင်းဟု ယူဆသော မိဘသို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ဖြစ်ပါသလားဟူသော အမေးကိုဖြေဆိုရန် လိုပေလိမ့်မည်။ သင်သည် ကလေးများကို အဘယ်ကြောင့် တူညီစေချင်ရသနည်း။

နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အောင်မြင်မှုရရှိနေသူများက ကလေးများသည် ၎င်းတို့မိသားစုမှ အခြားသောကလေးများနှင့် အတူညီဘဲကွဲပြားခြားနားကြကြောင်း ပြောပြကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် မတူညီခြင်းကို ဆိုးရွားသည်ဟူသော အဓိပ္ပါယ်အဖြစ် မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ မတူညီမှုများကို ရင်ဆိုင်ပါ။ ယင်းတို့ကို ဝန်ခံပြောပြပါ။ အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အတူတကွ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသူများနှင့် ပတ်သက်၍ ထိုမတူညီမှုများကို ပိုမိုပြောပြပါ။ သို့ဖြင့် အမျက်ဒေါသ အချည်းအနှီးဖြစ်မှုနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ကွယ်ပျောက်စေရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

အခြားသူများ၏အမြင်တွင် အမြဲတန်းဆုံးရှုံးနေသူများအဖြစ် မည်သူမျှ အထင်မခံနိုင်ကြပါ။ အဆိုပါအမြင်ကပင် အခြားသူများနှင့်ပတ်သက်၍ အပြစ်မကင်းမှု၊ အာဃာတနှင့် အပြစ်မြင်သော သဘောထားများကို တိုးပွားစေပါသည်။

အခြားသူများ၏ မတူညီမှုများကို လက်ခံခြင်း၊ အပြုသဘောတွေးခေါ်ခြင်းဖြင့် သင်၏မတူညီမှုများကိုလည်း အခြားသူများနှင့် အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်မှု ခိုင်မာစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

မိသားစု၏ ဓါးစာခံသည် မိသားစု၏အပြစ်များ စုပုံပြစ်ချရာနေရာ ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်စုံတစ်ခုကို အပြစ်မတင်ရဘဲ

ရှုတ်ချခြင်းမပြုရဘဲ အဆင်ပြေမည့်ပုံမပေါ်ပေ။ မကျေနပ်နိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် မည်သည့်အရာမျှ အဆင်မပြေ၊ မည်သူ့ကိုမျှ လက်မခံနိုင်ဟူသော အခြေအနေတွင် ရှည်ကြာစွာနေရပါက ထိုသူ၏ ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်သည် တဖြည်းဖြည်းမှေးမှိန်လာပြီး မည်သည့်အခါမျှ ထိုအယူအဆမှ လွတ်လမ်းမမြင်တော့ပေ။ ထိုသူသည် ပို၍စိတ်အားငယ်လာမည်။ လေလွင့်လာမည်။ အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာများလည်း ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးငယ်တစ်သီးအား အထီးကျန်စေခြင်း၊ မိဘများအတွက် ကိုင်တွယ်မှုခက်ခဲစေခြင်းသည် ကလေးငယ်၏မတူညီသော သဘာဝတရားကြောင့် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ကလေးငယ်၏ စိတ်နေသဘောထားသည် သူ၏မိဘများနှင့် အလွန်တူနေ၍ဖြစ်စေ၊ သူ့အပေါ်တွင် မိဘများက ငြင်းဆန်ခြင်းကြောင့် သူ့ကိုယ်သူအပြစ်မကင်းဟု ခံစားနေရသော လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဤသို့အထီးကျန်ခြင်း ကိုင်တွယ်ရန်ခက်ခဲခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်ရာထဲတွင် သေးပါခြင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ဦးက သူချစ်မြတ်နိုးသူနှင့် ပတ်သက်သော အမှန်တကယ် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးထဲတွင်ရှိသော ပူပန်သောကကို ပြန်လည်ခုခံတိုက်ခိုက်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို အတူတူပင်ဖြစ်စေလိုခြင်းမှာ မိဘများအတွက် ဖြစ်နိုင်သောကိစ္စမဟုတ်ပါ။ ကလေးများ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကွာခြားမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိဘများက ကလေးတစ်ဦးစီကို အပြုသဘောရှုမြင်ပြုမူ ပျိုးထောင်ရပါမည်။

မွေးဖွားမှုအစီအစဉ်/ ကြီးစဉ်ငယ်လိုက်ဖြစ်မှုသည် ကလေးတစ်ဦး၏ဘဝကို ကြီးမားသောသြဇာ သက်ရောက်စေပါသည်။ ပထမမွေးသော ကလေးများ၊ အလယ်မွေးသော ကလေးများ၊ နောက်ဆုံးမွေးသော ကလေးများ စသည်ဖြင့် အလယ်မွေးသော ကလေးများသည်မွေးဖွားမှု အစီအစဉ်ကို လက်မခံနိုင်ကြပါ။ မိသားစုအတွင်း သူတို့၏လစ်ဟာနေသော နေရာအတွက် ရှာဖွေတတ်ကြပါသည်။

ပထမမွေးသော ကလေးများသည် ညီအစ်ကိုမောင်နှမအရင်းများအတွက် တာဝန်များလွန်းသည်ဟု ယူဆတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် ခေါင်းဆောင်များသည် အဘယ်ကြောင့် ပထမမွေးသော ကလေးများဖြစ်ကြရသနည်းဟူသော ရှင်းလင်းချက်က ပထမကလေးများအနေဖြင့် ထိုသို့သော အပိုတာဝန်များ ထမ်းဆောင်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးမွေးသော အထွေးဆုံးကလေးများမှာမူ နောက်ဆုံးကလေးငယ်ဖြစ်ရခြင်း အထူးအလေးပေးခံရခြင်းကို ကျေနပ်နေလေ့ရှိပြီး အခြားကြီးသော ကလေးများလောက် ပြိုင်ဆိုင်မှုပြဿနာကို မခံစားကြရပေ။ သူတို့သည် တခြားကလေးများထက် ပို၍အလေးပေးခံရလေ့ရှိသည်။ မိခင်နှင့်ဖခင်ကရော ညီအစ်ကိုမောင်နှမများကပါ အငယ်ဆုံးကလေးအတွက် ဖြည့်ဆည်းပေးကြသည်။ အငယ်ဆုံးကလေးများသည် တည်ငြိမ်ဆုံး၊ အမှီအခိုကင်းဆုံးနှင့် အုပ်စု၏ယုံကြည်ကိုးစားခံရဆုံးသော လူကြီးများဖြစ်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အလယ်မွေးသော ကလေးများသည် ပို၍ပြိုင်ဆိုင်မှုရှိကြပြီး သူတို့လိုချင်သောအရာအတွက် ရုန်းကန်ရမည်ဟု ယူဆကြသည်။ သူတို့သည် ကလပ်သင်းများ၊ အုပ်စုများကို နှစ်သက်ကြသည်။ “နှိုင်းယှဉ်မှု” သည် အလယ်မွေးကလေးများ၏ လက်သုံးစကားဖြစ်ကြောင်း ပညာရှင်များက ဆိုလေ့ရှိကြသည်။

ကလေးကြီးတစ်ဦးက မိဘ၏အရိုက်အရာကို ကျောထောက်နောက်ခံပြုနေရာ ငယ်ရွယ်သော ညီအစ်ကိုမောင်နှမများကလည်း မည်သို့ကြိုးကြပ် ကွပ်ကဲရမည်ကို လေ့လာသင်ယူရမည်။

ပထမမွေးသော သားဦးကလေးများအပေါ်တွင် တာဝန်များကြီးလေးမနေစေရပါ။ သူတို့အား လွတ်လပ်ချိန်ပေးရန် တာဝန်များကိုသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

လုံခြုံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်းသည် မွေးစကလေးတစ်ဦး၏ မွေးရာပါအခွင့်အရေး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အနွေးနှင့်အမြန်ဆိုသည်။ သူတို့အား အသိုက်အမြုံမှ ခွာထက်ခွင့်ပေးရပါလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်သည အလွယ်တကူ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးခြင်းမရှိနိုင်ပါ။ သင်မရှိဘဲ ကလေးငယ်၏ လုံခြုံမှုကို ကြီးမားစွာစိုးရိမ်ရခြင်းမရှိဘဲ မွေးချင်းများက ကောင်းစွာထိန်းသိမ်း နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်ကိုမွေးချင်းများအတွင်းတွင်ပင် ကြီးပြင်းခွင့်ပေးရပါမည်။ သို့ရာတွင် ကလေးငယ်အတွက် ကာကွယ်မှုမည်မျှလိုမည်နည်း။ ကလေးငယ်သည်မွေးချင်းများအကြား သူ့ကိုယ်သူစောင့်ရှောက် နိုင်ပါသလား စသည်တို့ကိုမူ စဉ်းစားရပါမည်။

ပထမမွေးသော ကလေးများ၏ကဏ္ဍရှိ မွေးရာပါတာဝန်သိစိတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ယုံကြည်မှုရှိသော ဆက်ဆံရေးရှိရန်လိုအပ်ပြီး နောက်ဆုံးမွေးသော ကလေး၏ကဏ္ဍတွင် ဖိအားပေးမှုနည်းပါးရန် လိုအပ်သည်။ အလယ်မွေးသောကလေးက သူ၏နေရာရှာဖွေရေး၊ မွေးရာပါအခွင့်အရေးကိုလည် နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်ပြန်သည်။

မိသားစုများအတွက် အနားယူချိန်နှင့် အားမွေးချိန်လိုသည်။ သင့်မိသားစုအတွက် အဆိုပါအချိန်များ ရရှိခံစားနိုင်ရန် စီစဉ်ဖန်တီးပေးပါ။

အခြားအကြံပြုချက်များ

အရာရာကို ပရမ်းပတာဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တတ်သောကလေးများ၊ ကစားစရာများကို ဖြန့်ကျဲထားခြင်း၊ သိမ်းဆည်းမှုမရှိခြင်း၊ ပြင်ဆင်မှုမရှိခြင်း၊ ကစားပွဲပစ္စည်းများနှင့် ကစားနည်းများကို နေရာအတည်တကျမထားခြင်း၊ နေရာအတည်တကျ မကစားခြင်း အဆိုပါ

ကလေးများကို ပစ္စည်းတိုင်းအတွက် ခင်ဗျားသိမ်းဆည်းရန်နေရာများ တည်ဆောက်စီစဉ်ပေးပါ။

ဝန်းကျင်သည် အရေးကြီးသည်။ ဝန်းကျင်ကိုဂရုတစိုက် စီစဉ်ခြင်းသည် သင့်မိသားစုတွင် အခြားသူများအား ဂရုစိုက်မှု၏ အရေးကြီးသော တန်ဖိုးမှုဝေမှုကို သင်ကြားပေးပါသည်။ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းသော နေအိမ်တစ်ခုသည် ကလေးများ၏ အပြုအမူနှင့် ကြီးပြင်းမှုကိုတိုးတက်စေပါသည်။ ကလေးများသည် သင့်အားအကူအညီ ပေးသူများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

သင်နေထိုင်ရာ အိမ်သည်ကျဉ်းကျပ်လွန်းနေပါက ကားရပ်ရန်နေရာ၊ အနားယူအပန်းဖြေရာနေရာများ၊ ချဲ့ထွင်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို ရှိဖွေပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သဘောထားများသည် ကူးစက်တတ်သည်ကို သတိရပါ။ ကလေးများအား ၎င်းတို့မိဘများ၏ စိတ်နေစိတ်ထားများ ကများစွာ သြဇာသက်ရောက်ပါသည်။ ကလေးများဝန်းကျင်ရှိ ဆန့်ကျင်ဘက်စိတ်သဘောထားများနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုများက ကလေးငယ်များ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ထာဝရထိခိုက်စေပါသည်။

ဒေါသသည် မီးကဲ့သို့ပျံ့နှံ့လွယ်၏။ သင်ဒေါသထွက်လျှင် အဘယ်ကြောင့် ဒေါသထွက်သည်။ ဒေါသကြောင့် အဘယ်သို့ဖြစ်စေသည်ကို ကလေးငယ်များ နားလည်သဘောပေါက်နေပါစေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များကို ရိုးသားစွာဖော်ပြခြင်းသည် ကလေးများ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ စိတ်အေးအေးထားပါ။ ဒေါသထွက်နေစဉ် မည်သည့်ကိစ္စကိုမျှ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဤနည်းကား ကလေးများအား သူတို့ဒေါသကို ထိန်းသိမ်းတတ်စေရန်နှင့် အခြားတုန့်ပြန်မှုများကို သဘောပေါက်စေသည်။

ကလေးများနှင့် တစ်ခုခုကို အရင်စလိုမပြုမီ အခြေအနေကို အကဲခတ်ပါ။ အချိန်အခါမသင့်ဘဲ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပြဿနာများကို မဖိတ်ခေါ်ပါနှင့်။ အိပ်ရာမဝင်မီ ကလိထိုးကစားခြင်းနှင့် နပမ်းလုံးကစားခြင်းတို့သည် ပြဿနာကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။

ကလေးတစ်ဦးက တစ်ခုခုပြုလုပ်ရန် မျှော်လင့်နေလျှင် သို့မဟုတ် အချိန်အားလပ်ခွင့်ရရန် မျှော်လင့်နေလျှင် သင့်အတွက် အပမ်းမကြီးပါက အခြားကိစ္စကို ပြုလုပ်ရန် မတိုက်တွန်းပါနှင့်။

ကလေးများအား ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်စေသည့် မေးခွန်းမျိုးမမေးပါနှင့်။

ခက်ခဲသောအခြေအနေများအတွက် အကြံပေးပါ။

လသားကလေးများသည်ပင် တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စများကို ကိုယ်တိုင်စီစဉ်တတ်ရန် သင်ယူရပါမည်။ လသားကလေးများကို နိုးနေချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့က သူ့အားတစ်ချိန်လုံး မြူနေလျှင်ကလေးငယ်သည် မှီခိုမှုများလာပြီး တောင်းဆိုမှုများလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မည်သို့အဆင်ပြေအောင်နေရမှန်း မသိတတ်ကြတော့ပါ။

တစ်နေ့တာအတွက် နေ့လယ်စာ/ညစာ တစ်နပ်စားပြီးတိုင်း အေးဆေးငြိမ်သက်သော အချိန်ရရှိပါစေ။ နားနေချိန်ရရှိပါစေ။ သင်ရော သင့်ကလေးများအတွက်ပါ ပုံဆွဲ၍ဖြစ်စေ စာဖတ်၍ဖြစ်စေ တရေးအိပ်၍ဖြစ်စေ အနားယူနိုင်ပါသည်။

ပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန်များစီစဉ်ပါ။ အားလပ်ရက်ရှည်များတွင် ပျော်ရွှင်ဖွယ် အထူးအစီအစဉ်များပြုလုပ်ပါ။

လက်ဆောင်များ

လက်ဆောင်ပစ္စည်းများသည် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်ရမည်။ သို့အတွက် လက်ဆောင်ပစ္စည်းနှင့် ကလေးငယ်တို့ အတူတကွ အံ့ဝင်ခွင်ကြဖြစ်ပေမည်။ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုသည် ကလေးတစ်ဦးနှင့် ကိုက်ညီသော ကလေးငယ်၏ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်စေရမည်။

ကလေးများအနည်းငယ်ကြီးလာပြီး တူညီအောင်ပြုလုပ်ပေးရန် သင့်တော်လျှင် ကလေးများအတွက် တူညီသောလက်ဆောင်ပစ္စည်းများပေးပါ။ (စကိတ်၊ စက်ဘီး၊ အိတ်ဆောင်ဓါးလေးများ၊ စသည်ဖြင့်)

လက်ဆောင်များကိုမျှပေးပါ။ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုတည်းကိုပင် ကလေးတိုင်းက အမြဲတန်းအသုံးပြုနေချင်ပါက အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အားလုံးအသုံးပြုနိုင်သော အုပ်စုအတွက် လက်ဆောင်ပစ္စည်းမျိုးဖြစ်ရမည်။

လက်ဆောင်ပစ္စည်းများကို မိသားစုလက်ဆောင်အဖြစ်သာပေးပါက တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကို ရည်စူးခြင်းထက် မိသားစုအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ စတီရီယို၊ တိပ်ရီကော့ဒါ၊ လှေ၊ ဆံပင်အခြောက်ခံစက် စသည်။

ကစားစရာပစ္စည်းတစ်ခုကို အလှည့်ကျခွဲဝေသုံးစွဲလိုပါက သဘောတူစာချုပ်တစ်ခုရေးဆွဲခြင်းဖြင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၏ သဘောကိုကလေးများ နားလည်လာပါမည်။

စီစဉ်လျှာထားခြင်း

လမ်းလျှောက်တတ် ပြေးလွှားတတ်သော ကလေးများအတွက် အဆိုးဆုံးအချိန်သည် ညနေခင်း ၄နာရီမှ ၆နာရီ အချိန်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ မောပန်းလာပြီး၊ အစားအသောက်များ ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါ ကလေများစုပေါင်း ကစားနည်းအဖြစ် ညနေစာကို ဝိုင်းဝန်းကူညီစေခြင်း၊ နံနက်စာအတွက် အစားအစာတစ်ခုကို ကူညီပြင်ဆင်စေခြင်း စသည့်ကစားနည်းများကို စီစဉ်ပေးပါ။ ထိုအချိန်

တွင်ကလေးများအား ထက်သန်သော လမ်းညွှန်မှုလိုအပ်သည်။

ကလေးများအိပ်ရာမှ မနိုးမီကြို၍ဝေပါ။ ထိုနေ့အတွက် သင်၏ငြိမ်သက် အေးချမ်းသော အချိန်ကလေးတစ်ခုကို စီစဉ်ပါ။ အမြော်အမြင်ရှိသော ဆရာတစ်ယောက်သည် ကလေးများမလာမီ စာသင်ခန်းသို့ ကြိုတင်ရောက်ရှိတတ်ပါသည်။

ညနေခင်းတွင် သင့်အနေဖြင့် အလျင်စလိုပြုလုပ်ရန်လိုပါက သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စုပေါင်းလှီးဖြတ်ကာ မိသားစုအတွက် သီးစုံဟင်းလျာသဘောမျိုး စီစဉ်ခြင်းဖြင့် မိသားစုဝင်တိုင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

မျှတ၍ဟန်ချက်ညီသောနေ့ဖြစ်အောင် စီစဉ်ပါ။ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာတစ်ဦးသည် လေ့လာချိန်နှင့် အားလပ်ချိန်တို့ကိုမျှ၍ အုပ်စုလုပ်ငန်းများကို စီစဉ်တတ်ပါသည်။

မိသားစုပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ

ကစားခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ မိသားသုအတွက် အတူတကွကစားနိုင်သော အချိန်ကိုစီစဉ်ပါ။

ကလေးများသည် ကစားခြင်းမှ များစွာလေ့လာသင်ယူ ရရှိသည်။ ကစားခြင်းမှတစ်ဆင့် မျှဝေခြင်း၊ အခြားသူများအတွက် စဉ်းစားပေးခြင်း၊ မျှတခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ စသည်တို့ကို သင်ယူရရှိပါသည်။

မိသားစုအတွက် ပျော်ရွှင်မှုကို ဦးစားပေးပါ။

အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများက ပြိုင်ဆိုင်လိုစိတ်ရှိလျှင် ကလေးများကတစ်သင်း၊ မိဘများကတစ်သင်း ပြိုင်ဆိုင်သည့် ကစားပွဲမျိုးစီစဉ်ပါ။

ညီအစ်ကို မောင်နှမများက တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်းများကိုသာ အလေးထားပါက ပြင်ပသို့ပျော်ပွဲစားထွက်ပေးပါ။

သင်ယူခြင်းနှင့် ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်ကို ခွဲခြားခြင်းသည် အဓိကစည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။

ကလေးများသည် လွှမ်းမိုးဖိစီးခံရသောအခါ ကောင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ထိုအခါ ကလေးများ၏ စွမ်းရည်နှင့် မျှတသော၊ ၎င်းတို့နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသော လှုပ်ရှားမှုကိုစီစဉ်ပါ။

ပျော်ရွှင်ဖွယ် စိတ်ကူးများကို တီထွင်စဉ်းစားပါ။

သင်၏ မိသားစုအချိန်ကို အတူတကွစားခြင်း၊ တီဗွီကြည့်ခြင်းတို့ဖြင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်းထက် ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်၍ မိသားစုဘဝအတွက် အမှန်တကယ် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန်များအဖြစ် ဖန်တီးပါ။

* အချို့ကမူ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး
ဥစ္စာခနေ စုဆောင်းကြသည်။

* အချို့ကလည်း အလှအပနဲ့
အရသာစုံကို ခံမင်စုဆောင်းကြပေမပေ့ါ။

* ဒါပေမဲ့ အကျွန်ုပ်မူကား
ဒုက္ခအဖုံဖုံကြားမှာ သားသမီးရတနာတွေ
တစ်လှေကြီးစုထားမိပါရဲ့။

* ရွှေရောင်ဆံပင်လေးတွေရယ်၊ ကြိုးတို့ကျဲတဲ
သွားကလေးတွေနဲ့ ရယ်လိုက်ရင် ဘဝင်ခိုက်တဲ့
ရတနာသိုက် ကလေးတွေပေါ့။

* အဆုံးမဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဘုံကို
ငွေဆိုတာ ဝင်လာလို့မရဘူး။

* အလှအပနဲ့ ရသတဏှာဆိုတာ
ကြာလာတော့ ခမ်းခြောက်နားတတ်တယ်။

* ဒါပေမဲ့ ချစ်စရာ သားသမီးရတနာလေးတွေကိုတော့
ဝင်လုဆဲနေခြည်မှာ သမုဒ္ဒရာအထပ်ထပ်ကိုဖြတ်ပြီး
ဖွင့်ဟထားတဲ့ ကောင်းကင်ဘုံတံခါးကို
ကျွန်ုပ်နဲ့အတူ ခေါ်သွားနိုင်တယ်လေ။ ။