

“ကလေးများနှင့်ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရေးအတွက် လင်ဒါအာလ်ဘတ်၏အကြံပြုချက်”

LINDA ALBERTS ADVICE FOR COPING WITH KIDS

(By Linds Albert)

အထောက်အကူပြုသောအချက်များ

၁။ တစ်ကြိမ်လျှင် ပြဿနာတစ်ခုသာ ဖြေရှင်းပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင်ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာတစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ်ပြီးဖြေရှင်းရမည့်နည်းစနစ်များကို ချမှတ်ပါ။ သင့်ကလေးများတွင် သင်ပြောင်းလဲလိုသော မသင့်တော်သည့် အပြုအမူများ တစ်ခုထက်မက ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ကြိမ်လျှင်ပြဿနာ တစ်ခုထက်ပို၍ ဖြေရှင်းပါက သင်၏အာရုံစိုက်မှုနှင့် စွမ်းအင်များကို ခွဲဝေရပါလိမ့်မည်။

၂။ အခက်အခဲအားပြဿနာကို အရင်အဆင့်မြှင့်တင်ပါ။ သိပ်မပြင်းထန်သော ပေါ့ပါးသည့်ပြဿနာလေးများနှင့် စတင်ခြင်းဖြင့် ရှေးဦးအောင်မြင်မှု အတွေ့အကြုံအောင် သင်ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။ အဆိုပါ အောင်မြင်မှုကလေးများသည် သင့်အား စိတ်ဓါတ်တက်ကြွ လာစေရုံမက သင့်ကလေးများကိုလည်း အားပေးရာရောက်ပါသည်။ သူတို့သည်လည်း မိဘနှင့်ကလေးဆက်ဆံရေးတွင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော ပြောင်းလဲမှုများကို တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်ပြီး နေအိမ်အတွင်း မိသားစုကတောက်ကဆဖြစ်မှု ပမာဏလျော့ပါးသွားစေပါသည်။ ထိုသို့သော် ကနဦးအောင်မြင်မှုများက သင့်ကလေးငယ်များအား ပြောင်းလဲခြင်းသည် အလားအလာကောင်းသော အတွေ့အကြုံဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စရာမလိုကြောင်း ပြသပါလိမ့်မည်။

၃။ ရံဖန်ရံခါဖြစ်တတ်သော စိတ်မချမ်းမြေ့မှုများကို မျှော်လင့်ထားပါ။ ယောက်ျားဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ၊ လူကြီးဖြစ်စေ၊ ကလေးဖြစ်စေ မည်သည့်လူသားမျှ ဘဝ၏အနိမ့်အမြင့်များကို ရှောင်လွှဲနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ရံဖန်ရံခါတွေ့ကြုံရသော စိတ်မချမ်းမြေ့မှုများကို ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မှ ရရှိလာသည့် ပြဿနာအကျိတ်အခဲများကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည့် အမြော်အမြင်နှင့် ရင့်ကျက်မှုများ သင်၏ကလေးများတွင် ရှိနေမည်ဟုမျှော်လင့်ထားပါနှင့်။ ကလေးများက ငိုယိုအော်ဟစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆင်ခြေများခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသပုန်ထခြင်းဖြင့် သင်ကသူတို့အတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်တတ်ကြသဖြင့် သင့်အနေဖြင့်ပိုမို အဆင်ပြေစေသောနည်းလမ်းကိုရှာကြံလာစေပါသည်။ ကလေးများအား အလွန်အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြေရှင်းပေးပါနှင့်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုအခက်အခဲများကို ကလေးများက သည်းခံတတ်လာစေရန် အားပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ယာယီသဘောမျှသာဖြစ်သော စိတ်မချမ်းမြေ့မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်းရှိစေရပါမည်။ အဆိုပါ အခြေအနေမှ လွန်မြောက်သွားသောအခါ သူတို့၏မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ဖူးပွင့်လာသည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သူတို့က ဘဝ၏ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် အခိုက်အတန့်များကို ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိကြောင်း သူတို့ပြုလာမိသည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။

၄။ လွဲမှားသောအပြုအမူများအတွက် လှုံ့ဆော်မှုများ။ မလျော်ကန်သော လွဲမှားသည့်အပြုအမူတစ်ရပ်ကို သင့်က တုန့်ပြန်ခြင်းမပြုမီ အဆိုပါအပြုအမူ၏ နောက်ကွယ်ရှိရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပါက အထောက်အကူရစေပါသည်။ ကလေးငယ်များ ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်သည့် လွဲမှားသောအပြုအမူများစွာ ရှိကြရာတွင် အဆိုပါအပြုအမူများစုမှာ လှုံ့ဆော်မှုလေးခုအနက် တစ်ခုခုက လှုံ့ဆော်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ပထမလှုံ့ဆော်မှုမှာ အလေးပေးမှု ပိုမိုခံယူလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒုတိယမှာ ကလေးငယ်က သူသာလျှင် ထိန်းချုပ်ထားကြောင်းသူသာလျှင် အရေးပါသူဖြစ်ကြောင်း ထို့ကြောင့် သူ့အားမည်သူက ဘာမျှမလုပ်နိုင်ကြောင်းကို မိဘများအား သက်သေပြလိုခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသောလှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုမှာ လက်စားချေလိုစိတ်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် တစ်စုံတစ်ခုရလိုမှုအတွက် သူ၏ခံယူထားသော တရားမမျှတခြင်းဟူသော အသိကြောင့် မိဘများကို ထိခိုက်စေလိုခြင်းဖြစ်သည်။ စတုတ္ထလှုံ့ဆော်မှုမှာ ရှုံးနိမ့်မှုကိုရှောင်လွှဲလိုသော ဆန္ဒပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်က အကူအညီမဲ့ပုံ၊ မသန်စွမ်းဖြစ်ပုံ၊ တာဝန်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ရန် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုမရှိပုံ ဟန်ပြုလျက်၊ မိဘများက သူ့အားတစ်ကိုယ်တည်း ပြစ်ထားစေရန် အားထုတ်လေ့ရှိသည်။ သူတစ်ဦးတည်းရှိသောအခါတွင်မူ ကလေးငယ်ကကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ရှောင်လွှဲခြင်းဖြင့် ရှုံးနိမ့်မှုကိုလည်း ရှောင်လွှဲနိုင်ပေသည်။

အဆိုပါလှုံ့ဆော်မှုအချို့သည် ငြိမ်သက်သောလွဲမှားသည့် အပြုအမူဆီသို့ ဦးတည်စေသည်ကို သတိပြုပါ။ ယင်းသည် တက်ကြွသောလွဲမှားသည့် အပြုအမူကိုသတိပြုမိရန် အလွန်လွယ်ကူစေပါသည်။ ကွာဟချက်ကား သင်၏မျက်မှောက်တွင်ပင်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါလွဲမှားသော အပြုအမူများက သင့်အားချက်ချင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးရန် တွန်းအားပေးနေပါသည်။ ငြိမ်သက်သော/မလှုပ်ရှားသောလွဲမှားသည့် အပြုအမူများက ပို၍သိမ်မွေ့သည်။ နှေးကွေးလေးလံ၏။ တစ်ကြိမ်တွင် ပဲစေ့တစ်စေ့ဝါးခြင်း၊ တစ်ခုခုကိုရှာမတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် သာမန်အလုပ် တစ်ခုကိုပင်မလုပ်တတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးတစ်ဦးက ထူးကဲသောအာရုံစိုက်မှု ရရှိနိုင်သည်ကို သုံးသပ်

ကြည့်ပါ။

အဆိုပါ လွဲမှားသော အပြုအမူများအကြား ကွဲပြားခြားနားစွာ သိရှိရန်အလွန်အရေးကြီးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မတူညီသောလုံ့ဆော်မှုများကို မတူညီသောပြုပြင်ရေး နည်းစနစ်များဖြင့် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ နောက်တစ်ပတ်အတွက် သင့်ကလေးများအား အနီးကပ်လေ့လာကြည့်ပါ။ သူတို့၏ မလျော်ကန်သော အပြုအမူများအတွက် မတူညီသောလုံ့ဆော်မှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ လုံ့ဆော်မှုကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် မိဘများမကြာခဏ ပြုလုပ်လေ့အရှိဆုံးသော အမှားမှာ လွဲမှားသော အပြုအမူအားလုံးကို အလေးပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုအပြုအမူများဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ပေါ်ပေါက်တတ်သည့်အားပြိုင်မှုကို သတိမပြုမိကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၅။ အားပြိုင်မှုကိုရှောင်ရှားပါ။ မိဘများက အမိန့်ပေးခြင်း၊ တောင်းဆိုခြင်း၊ ညွှန်ကြားခြင်းတို့ ပြုလုပ်သောအခါ ကလေးများနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုမှာ ပို၍ခက်ထန်လာသည်။ ကလေးများက ဆရာလုပ်တာမခံနိုင်ဘူးဟူသော သူတို့သဘောထားကို ကျွန်ုပ်တို့အားပြသရေးအတွက် သူတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာတွင် ခေါင်းမာမှုများ၊ ဖီဆန်မှုများဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ သူတို့အား လက်လျှော့ရန်ပိုမိုဖိအားပေးလာသည့်တိုင်အောင် သူတို့ကပို၍လက်တုန့်ပြန်လာကာ နောင်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ဒေါသထွက်မည်ဟု သိနေသောအပြုအမူကိုပင် ပြုလုပ်လာပေလိမ့်မည်။

အာဏာပြလိုသော/ဆရာလုပ်လိုသော အပြုအမူအတွက် ရွေးချယ်ရာနည်းလမ်းမှာ လက်လျှော့ခွင့်ပြုခြင်း၊ ကလေးငယ်အား သူတို့လုပ်ချင်ရာကို လုပ်ခွင့်ပြုခြင်း၊ လူသတ်မှုကိုပင် ကျူးလွန်ခွင့်ပြုခြင်းမျိုး ဖြစ်မည်ကိုမိဘများ စိုးရိမ်မိကြသည်။ အမှန်တရားမှလွဲသွေသွားသော အရာဟူ၍မရှိပါ။ အချို့သော ရွေးချယ်မှုများကို နောင်တွင်ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

၆။ ယဉ်ကျေးပျူငှာသောဘာသာစကားကိုသင်ယူပါ။ မိဘများသည် သူတို့၏အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ဆွေများနှင့်ပြောသောစကားမျိုးကို ကလေးငယ်များအားပြောရန် ကလေးစိတ်ပညာရှင်များက အကြံပြုကြသည်။ ထိုအချက်ကို ကျွန်ုပ်သဘောတူပါသည်။ မိဘများက ကလေးများနှင့်အသုံးပြုရန် လိုအပ်သောဘာသာစကားကို ယဉ်ကျေးပျူငှာသော ဘာသာစကားဟု ကျွန်ုပ်ကအမည်တပ်ပါသည်။ ယင်းသည် မိဘများကျွမ်းကျင်ရန် အလိုအပ်ဆုံးသောစွမ်းရည် တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်က သင့်အားပြောဆိုသော၊ စော်ကားသည့် အရှက်ခွဲသည့် သရော်လျှောင်ပြောင့်သည့် စကားမျိုးကိုတွေ့လာလျှင်စွန့်ပယ်ပစ်လိုက်ပါ။ ထိုစကားများကြောင့် ကလေးများကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အမိန့်ပေးခြင်းများ၊ တောင်းဆိုခြင်းများ၊ တိုက်ခိုက်အမိန့်ပေး ခိုင်းစေခြင်းများကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ ထိုစကားမျိုးကို ကလေးများကြားပါက ငြင်းဆန်ကြပါလိမ့်မည်။ အော်ဟစ်ခြင်း၊ ငေါက်ငမ်းခြင်း၊ ကြိမ်းမောင်းခြင်းများကို စွန့်လွှတ်ပါ။ ထိုစကားမျိုးကို ကလေးများကြားပါက မကြားချင်ဟန်ပြုလာကြပါလိမ့်မည်။

ထိုစကားမျိုးအစား အားပေးသော အထောက်အကူဖြစ်စေသော ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းမဟုတ်သော စကားမျိုးများကိုသုံးပါ။ ထိုစကားများက ကလေးငယ်၏ စိတ်ဓါတ်ကိုပျက်စီးစေမည့်အစား မြင့်မြတ်အောင်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။

အော်ဟစ်ခြင်း၊ ကြိမ်းမောင်းခြင်းအစား တည်ငြိမ်အေးဆေး၍ နူးညံ့သောစကားမျိုးကိုပြောရန် မိဘများလေ့လာနိုင်ပါသည်။ သာယာငြိမ်ငြောင်းသောအသံကို အသုံးပြု၍ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ကို အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ပြောပြနိုင်ပါသည်။

၇။ မဟာဗျူဟာများကိုမျှဝေပါ။ ကလေးများနှင့် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရေးအတွက် သင်၏မဟာဗျူဟာများ ပြောင်းလဲမှုသည် ကလေးများအံ့အားသင့်လောက်အောင် ရုတ်ချည်းပေါ်ထွက်လာခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။ တကယ်တော့ အချို့အခြေအနေများတွင် သင်ဘယ်လိုကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းမည်ဆိုခြင်းကို သင်၏ကလေးများ ကြိုတင်သိရှိထားလျှင် ကလေးများ၏ အပြုအမူများ အပြုသဘောအဖြစ် ပြောင်းလဲရေးတွင် သင့်အနေဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်လာပါလိမ့်မည်။ မမျှော်လင့်သော ပြောင်းလဲမှုများတွင် “မင်းပါးစပ်ဟလိုက်တာနဲ့ မင်းဝမ်းထဲမှာ အူဘယ်နှစ်ခွေရှိတယ်ဆိုတာ ငါသိတယ်” ဟူသော မိဘ၏အာဏာပြသည့် သဘောမျိုးပါဝင်သည်။ အဆိုပါ အခြေအနေမျိုးများတွင် ကလေးများက လွဲမှားသောအပြုအမူကို ပိုမိုခိုင်မာစွာစွဲကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မိဘများအားပို၍ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အခြားလွဲမှားသည့် အပြုအမူမျိုးကို ပြုမူခြင်းဖြင့်တုန့်ပြန်လေ့ ရှိကြပါသည်။

၈။ ပုံမှန်ပေးနိုင်သောပြင်ပအာဏာအညီအမျှပါ။ သင်တစ်ဦးတည်းဆောင်ရွက်ခြင်းထက် အုပ်စုတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်၍ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခြင်းက မည်မျှပို၍လွယ်ကူသည်ကို သတိထားကြည့်ပါ။ အုပ်စုတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ခြင်းကြောင့် မိဘသဖွယ် ပြုစုပျိုးထောင်ရေး စွမ်းရည်သစ်များကို လွယ်ကူစွာလေ့လာသင်ယူနိုင်ပါသည်။

အလားတူ အခြေအနေမျိုးများနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရသော အလားတူပြောင်းလဲမှု ပုံစံမျိုးပြုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းနေသော မိဘများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းသည် စိတ်အားတက်ကြွမှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

အစာစားချိန်ပြဿနာ

အစာစားချိန်။ ယင်းသည် မိသားစုအတွက် တစ်နေ့တာ၏ သာယာချမ်းမြေ့ဖွယ် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မိသားစုများစွာတို့မှာမူ အစာစားချိန်သည် လူတိုင်းအတွက် စိတ်ဆင်းရဲကျန်ခဲ့စေသော ကတောက်ကဆဖြစ်မှုများ၊ ဝရုန်းသုန်းကား ပြဿနာများ ပြည့်နေသည့် စိတ်မချမ်းသာဖွယ် အချိန်ဖြစ်နေရပါသည်။ ကလေးများအချင်းချင်း ရန်ဖြစ်ကြသည်။ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ ငြီးငြူကြ၊ ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်ကြသည်။ မိဘများက အော်ဟောက်၊ ခြမ်းခြောက်ကာ မလျော်မကန်ပြုမူသော ကလေးကို မောင်းထုတ်သဖြင့် ကလေးငယ်က ငိုယိုထွက်ခွာသွားရသည်။

အစာစားချိန် မလျော်မကန်သော အပြုအမူများကို မည်သို့ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး သာယာချမ်းမြေ့သော အစာစားချိန်ဖြစ်လာ အောင်မိဘများက မည်သို့စီမံနိုင်သည်ကို ကြည့်ကြပါစို့။

ပန်းကန်ထဲတွင်ရှိသမျှအကုန်စားစေခြင်း

မေးခွန်း - ထမင်းစားပွဲတွင် ကလေးများ၏ ပန်းကန်ထဲတွင် ထည့်ပေးထားသော အစားအစာများကို ကုန်အောင်စားရန် တိုက်တွန်းခြင်းကို သင်လက်ခံပါသလား။

အဖြေ - သင်၏ကလေးများ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်ကရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်မှု နည်းလေလေ အစာစားချိန်တွင် ပြဿနာနည်းလေလေ ဖြစ်မည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။

(အယ်ဒီတာ - ကလေးများအား သူတို့မနှစ်သက်ဆုံး အစားအစာသုံးမျိုးကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။ အဆိုပါ အစားအစာများထဲမှ တစ်မျိုးကိုစီစဉ်လျှင် ထိုအစားကို သူတို့မစားပါဟူသော သဘောတူညီချက်ပြုလုပ်ထားပါ။ သို့သော် ကျန်သောအစားအစာများကိုနှစ်သက်စွာ စားသုံးပါစေ။)

မိဘများ၏တာဝန်မှာ အစားအစာများနှင့် အဆာပြေသွားရည်စာများအတွက် ကလေးများအား အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများရရှိအောင် စီမံပေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာရရှိအောင် စီမံခြင်းနှင့် မိဘများက သင့်တော်သည်ဟုယူဆ၍ ထည့်ပေးထားသော ပန်းကန်ထဲရှိ အစားအစာများကို ကုန်အောင်စားစေခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်ကိုသတိပြုပါ။ ပန်းကန်ထဲရှိ အစားအသောက်များကုန်အောင်စားရန် တိုက်တွန်းခြင်းသည် မိဘ၏တာဝန်မဟုတ်ပါ။ ကလေးတစ်ဦးအား ထိုသို့တိုက်တွန်းခြင်းသည် အစားအသောက် အစားအသောက် ဇီဝကြောင့်သော ကလေးများက ထမင်းပိုင်းတိုင်းတွင် မိဘများကိုရန်လုပ်တတ်သည့် အကျိုးဆက်ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။

သင်၏ဟင်းလျာဇယားကို အလှည့်ကျစီမံခြင်းဖြင့် လူတိုင်းနှစ်သက်သော အစားအစာများပါလာစေပြီး သီးခြားမကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာများ နေ့စဉ်ရက်ဆက်ပါဝင်လာခြင်း မဖြစ်တော့ပါ။

အစာစားချိန်တွင် သင့်ကလေးများ ကောင်းစွာစားသောက်နိုင်ခြင်း မရှိပါက အဆာပြေအစားအသောက် မကျွေးပါနှင့်။ ကလေးတစ်ဦးသည် ဝမ်းဟာနေမှသာလျှင် ချပေးသမျှကို အာရပါးရစားသုံးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများ၏ ပန်းကန်ထဲတွင် ဟင်းလျာများ အမြဲတန်းကျန်နေသည်ဆိုပါက သင့်ထည့်ပေးသော ပမာဏများလွန်းခြင်း ရှိမရှိကိုစဉ်းစားကြည့်မိပါသလား။

ကလေးများအား ဟင်းလျာကိုပုံမပေးဘဲ စားပွဲပေါ်တွင် ဇလုံကြီးများဖြင့် တည်ခင်း၍ အဘယ်ကြောင့် ကလေးများကိုယ်တိုင် ခပ်ယူစားသုံးစေခြင်း မပြုပါသလဲ။ ကလေးများက အစားကြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားအသေးများ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအသေးများဖြင့် တည်ခင်းပါ။

အစာနှေးသူများအတွက်အချိန်ကန့်သတ်ရန်လို့အပ်ခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ ၇နှစ်သမီးကလေးသည် ညစာစားတိုင်းအချိန်တစ်နာရီ တိတိကြာလေ့ရှိသည်။ အချို့ကလေးများသည် သဘာဝအလျောက် အစားနှေးတတ်ကြသဖြင့် သူမကိုသည်အတိုင်း လစ်လျူရှုထားသင့်ပါသလား။ သို့မဟုတ် သူမအမြန်စားတတ်စေရန်အခြားနည်းလမ်း ရှိပါသလား။

အဖြေ - သဘာဝအလျောက် အစားနှေးသည်ဆိုခြင်းကို လက်မခံနိုင်ပါ။ ကလေးများသည် မိဘများထံမှ အထူးအလေးပေးမှုကိုရရှိရန် သို့မဟုတ် မိဘများနှင့်အားပြိုင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် နှေးကွေးစွာစားခြင်း၊ အချိန်ဆွဲခြင်းတို့ကို သင်ယူရရှိလေ့ရှိကြပါသည်။

သင်၏အိမ်တွင် ညစာကိုစားပွဲပေါ်တွင် အချိန်မည်မျှတည်ခင်းထားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ကလေးတိုင်းအတွက် စားချိန်သည် မိနစ် ၃၀ဆိုလျှင် လုံလောက်ပါသည်။ နောက်ညစာမစားမီ သင်၏ကလေးများနှင့် အတူထိုင်ပြီး စားသောက်ချိန်သည် ကြာလွန်းကြောင်း

ရှင်းပြပါ။ ယခုအချိန်မှစပြီး စားပွဲပေါ်တွင် ပြင်ထားသောအစားအသောက်များကို မိနစ်၃၀ပြည့်လျှင် သိမ်းဆည်းမည် ဖြစ်ကြောင်းနှင့် နောက်နေ့နံနက်တိုင်အောင် မည်သည့်အစားအစာမျှ ကျွေးမည်မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မည်မျှမြန်မြန်စားမည် နှေးနှေးစားမည်ကို သူတို့ဘာသာဆုံးဖြတ်ရန်နှင့် နောင်တွင်မြန်မြန်စားရန် တိုက်တွန်းခြင်း၊ ဆူပူခြင်းပြုမည်မဟုတ်ကြောင်း အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာပြော ပြပါ။

ထိုည ညစာထမင်းဝိုင်းတွင် မိနစ် ၃၀ပြည့်ပါက စကားတစ်လုံးမျှမဟဘဲ ထမင်းဝိုင်းကိုသိမ်းလိုက်ပါ။ သင့်သမီးငယ်၏ ပန်းကန်ထဲတွင် အစားအစာများ ကျန်နေလျှင်လည်း အဘယ်ကြောင့်မြန်မြန်စားသင့်ကြောင်း ထပ်ပြီးမဆုံးမပါနှင့်။ သူမ ညတွင်မည်မျှ ဆာမည်ကိုလည်း ကြိုတင်မှန်းဆ ပြောကြားခြင်းမပြုပါနှင့်။ မိဘများက သင့်တော်သောအရေးယူဆောင်ရွက်မှု တစ်ခုပြုလုပ်သောအခါ နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် တန်ဖိုးရှိကြောင်းသတိရပါ။

သင့်သမီးငယ်က ဆာလောင်ကြောင်းပြောပြလာပါက သူမ၏ခံစားချက်ကို သဘောပေါက်ကြောင်းနှင့် သူမအားနံနက်စာတွင် တွေ့မည်ဟုမျှော်လင့်ကြောင်း ရင်းနှီးစွာပြောပြပါ။ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ ရှည်ရှည်ဝေးဝေး မဆွေးနွေးပါနှင့်။ သူမအတွက် လည်းစိတ်မကောင်း မဖြစ်ပါနှင့်။ ဆာလောင်ပြီး အိပ်ရာဝင်ရုံမျှဖြင့် သူမမထင်နိုင်သေးပါ။ သင့်ကလေးငယ် ဆာလောင်နေသဖြင့် သင့် ကိုယ်သင် မိခင်ဆိုးတစ်ဦးအဖြစ် ခံစားရန်မလိုပါ။ နှေးကွေးစွာစားခြင်းသည် သူမ၏ရွေးချယ်မှုသာ ဖြစ်ပါသည်။

နှေးကွေးစွာ စားခြင်း၏အကျိုးဆက်ကို သင်၏သမီးငယ်အား ခံစားတွေ့ကြုံစေပြီးပါက သတ်မှတ်အချိန်အတွင်း ညစာကို ပြီးစီးအောင် စားတတ်ရန် သင့်ကလေးငယ် သိရှိလာပါလိမ့်မည်။

အစားအစာဇီဝကြောင့်သူ့ကို အဆင်ပြေစေခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ် အစားအသောက် ဇီဝကြောင့်ခြင်းကို မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

အဖြေ - အစားစားချိန်ကို စစ်ပွဲတစ်ပွဲကဲ့သို့ ချဉ်းကပ်ပါက သင်အောင်မြင်မှု ရမည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သဘောတူ သည်ဖြစ်စေ သဘောမတူသည်ဖြစ်စေ ကလေးတစ်ဦးသည် ပါးစပ်ထဲသို့ဘာကိုထည့်ရမည်၊ ဘာကိုမြိုချရမည်ဟူ၍ ထိန်းချုပ်မှုအောက် တွင်ရှိရမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ဦးအား အစားအသောက်မရွေးချယ်ဘဲ စားသောက်တတ်စေရန် သွေးဆောင်သည့်နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

ပထမနည်းမှာ မည်သည့်အစားအစာကို စားမည်နည်းဟု ကလေးငယ်အား အစားအစာအချို့ကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ ရွေးချယ်မှု နယ်ပယ်မှာ ကလေးငယ်၏ အသက်အရွယ်ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ၂နှစ်သားကလေးတစ်ဦးသည် နံနက်စာအတွက် အစားအစာ ၂မျိုး/ ၃မျိုးကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ၉နှစ်သားကလေးမှာမူကား မိဘနှင့်အတူထိုင်ကာ အပတ်စဉ်ဟင်းလျာ ဇယားကိုကူညီ စီစဉ်နိုင်ပါ သည်။ ကလေးတစ်ဦးအား အာဟာရဓါတ်အကြောင်း သင်ကြားရေးအတွက် ဟင်းလျာဇယားရေးဆွဲချိန်သည် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါ သည်။

အစားအသောက် ဇီဝကြောင့်သူကလေးတစ်ဦး၏ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ဒုတိယနည်းလမ်းမှာ မိဘများအတွက် အစားအစာချိန်နှင့် အဆာပြေစားချိန် နှစ်မျိုးစလုံးတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကိုသာ စီစဉ်ပါ။ ကလေးငယ်အား နှစ်သက်ရာကို စားပါစေ။ ကလေးငယ်က အချို့အစားအစာများကို စားသောက်ရန် ငြင်းဆန်ပါကလည်း စိုးရိမ်မှုမဖြစ် ပါနှင့်။

သင်ကိုယ်တိုင်က အစားအစာမှန်သမျှကို စားခြင်းဖြင့်နမူနာပြုပါ။ မိခင်နှင့်ဘခင်တို့ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားသည်ကို ကလေးငယ်မကြာခဏကြားနေပါက သူ့တွင်လည်း ထိုသို့သောရွေးချယ်ခွင့် ရှိသည်ဟုကလေးငယ် ယူဆလာပါလိမ့် မည်။

ဖိတ်စင်သည်ကိုသန့်ရှင်းစေခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ကလေးများသည် ထမင်းစားပွဲတွင် စည်းကမ်းမရှိကြပါ။ ဟင်းခွက်ထဲမှ ဟင်းကိုခပ်ယူရာတွင် စားပွဲပေါ်သို့ ဖိတ်စင်လေ့ရှိပါသည်။ အအေးခွက်ကိုဖြစ်စေ နို့ခွက်ကိုဖြစ်စေ တိုက်မိပြီးမှောက်ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ဖိတ်စင်ပေကျ သည်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်မောလှပါပြီ။

အဖြေ - သူတို့ကြောင့် ဖိတ်စင်သည်ကို သင်ကသန့်ရှင်းဆေးကြော၍ မောရသည်ကို ကျွန်ုပ်ဝမ်းသာမိပါသည်။ ထိုကိစ္စကို ယနေ့ပင်သင်ရပ်တန့် ပြစ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ စားပွဲပေါ်သို့ ဖိတ်စင်အောင်ပြုလုပ်သူသာလျှင် ဖိတ်စင်ပေကျမှုကို သန့်ရှင်းဆေး ကြောသင့်ပါသည်။

ဟင်းခပ်၍ဖိတ်စင်သည်ကို ရေမြှုပ်ဖြင့်ဖြစ်စေ စားပွဲသုတ်အဝတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ကလေးငယ်များ သန့်ရှင်းနိုင်ကြပါသည်။ သူတို့ ဖိတ်စင်မကျစေရန် သင့်အသုံးပြုသော အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျရွေးချယ်ပါ။ ဇွန်းများအစား ယောက်ချိုဇွန်းများနှင့်

လက်ကိုင်ရှည်ပါသော ပလတ်စတစ်ခပ် ခွက်များအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဟင်းခပ်ရာတွင် ဖိတ်စင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများ။ ညစာထမင်းပွဲစပြင်ပြီး တစ်နာရီခန့်အလိုကပင်လျှင် ကလေးငယ်များက ထမင်းဆာသည် ဟုငြီးငြူလေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့ပြင် အဆာပြေစားသောက်ရန် တောင်းဆိုတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ မစောင့်နိုင်သောသူအတွက် အရန်သင့် လှီးဖြတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်လေ့ကို အဆာပြေပေးလိုက်ပါ။ ထိုလေ့တွင် မုန့်လာဥနီ၊ မုန့်ညင်းရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီနှင့် သခွားသီးစသည်တို့ ပါဝင်ပါစေ။ ထိုဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများကို အဆာပြေစားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့်ပြင် ကလေးငယ်လည်း အစားအသောက်မပျက်နိုင်ပါ။

ထမင်းစားပွဲကိုသန့်ရှင်းခြင်း။ မိသားစုဝင်တိုင်း စားသောက်ကြခြင်းဖြစ်သဖြင့် ထမင်းစားပွဲသန့်ရှင်းရေးကိုလည်း မိသားစုဝင်တိုင်းက ကူညီဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ထမင်းစားပွဲတွင် မိသားစုနှင့်အတူ ကုလားထိုင်ဖြင့်ထိုင်နိုင်သော ကလေးတစ်ဦးသည် သူ၏ ထမင်းပန်းကန်ကို ထမင်းစားပွဲမှ သယ်ယူလာခြင်း စားကြွင်းစားကျန်များကို ပုံးထဲသို့ထည့်ပြီး ပန်းကန်ကိုစုပုံခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။ လူကြီးများက မိမိစားပြီးသောပန်းကန်ကို ဤသို့နမူနာပြု၍ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ပါက ကလေးများလည်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ကြပါလိမ့်မည်။

ကလေးများအားချက်ပြုတ်စေခြင်း။ မိသားစုပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကလေးများအား သီးခြားဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်နည်းကိုသင်ကြားပေးပါ။ ထိုသို့ သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် မိဘ၏အလုပ်ချိန်သက်သာစေပြီး ကလေးငယ်၏ မိမိကိုယ်မိမိအထင်ကြီးလေးစားခြင်းကို တိုးတက်စေပါသည်။ ကလေးများအား သတ္တုဗူးကလေးတစ်ဗူးစီပေးကာ ဟင်းချက်နည်းများကိုပေး၍ သိမ်းဆည်းပါစေ။ သူတို့ချက်တတ်သည့် ဟင်းလျာများလာပြီး ဗူးကလေးထဲတွင် ဟင်းချက်နည်းစာရွက်များ ပြည့်လာပါက ကလေးများဂုဏ်ယူဝမ်းသာကြပါလိမ့်မည်။

မှတ်သားရန်အချက်များ

- * မိဘတစ်ဦးက “ဒီဟာကိုစားစမ်း” ဟုပြောသောအခါ အားပြိုင်မှုဖြစ်တတ်သည်ကို သတိပြုပါ။ “သားကို ဒီလိုစားခိုင်းလို့ မရဘူး” ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဆောင်သည့် အချိန်ဆွဲစာခြင်း အစားအစာဇီဝကြောင်းခြင်းတို့ဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။
- * အစားအစာတစ်ခုကို မိဘကအတင်းအကျပ်ပြု၍ စားသောက်ခိုင်းလေလေ ကလေးငယ်က စားသောက်ရန်ငြင်းဆန်လေလေ ဖြစ်သည်။
- * ထမင်းခိုင်းအတွက်ကော အဆာပြေအတွက်ပါ ကျန်းမာသန့်စွမ်းပြီး အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာများကို စီမံတည်ခင်းပါ။ သင်၏ကလေးငယ်က သီးခြားအစားအစာတစ်ခုကိုစားရန် ဇီဝကြောင်လျှင် ထမင်းခိုင်းတွင် အာဟာရပြည့်သော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးပါစေ။
- * ဟင်းလျာစီမံခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် တည်ခင်းခြင်းတို့တွင် ကလေးများပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါစေ။

အိပ်ရာဝင်ချိန်ပြဿနာများ

အိပ်ရာဝင်ချိန်နီးလာလျှင် မိဘများကစိတ်ချမ်းသာကြသော်လည်း ကလေးများက ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ သူတို့လုပ်နေရသော မည်သည့်အလုပ်တွင်မဆို ပျော်ရွှင်နေကြပြီး ထိုအလုပ်ကိုရပ်တန့်ပြီး အိပ်ရာဝင်ချင်စိတ်မရှိကြပါ။ အိပ်ရာဝင်ချိန် နောက်ကျသဖြင့်နောက်နေ့နံနက် မည်သို့ခံစားရမည်ကို ငယ်လွန်းသောကလေးများက နားမလည်ကြသေးပါ။ မိဘများအနေဖြင့် အေးချမ်းငြိမ်သက်ပြီးအနောက်အယုတ်ကင်းသော အချိန်လိုအပ်ခြင်းကိုလည်း သူတို့သဘောမပေါက်ကြသေးပါ။ ထို့ကြောင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်ရောက်ပြီဟု သင်ကကြေငြာတိုင်း သူတို့၏ဆူညံပူညံ စောဒကတက်သံများကို ကြားရမည်ဟုသင်မျှော်လင့်ထား ရပါမည်။ ထိုသို့ စောဒကတက်၍ မကျေနပ်ကြသော်လည်း သူတို့သည်သင့်တော်သည့်အချိန်တွင် အိပ်ရာဝင်ကြရမည်ကိုလည်း သင်မျှော်မှန်းထားရပါမည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးအတိုက် အဝတ်ချွတ်ခြင်း၊ ခြေလက်မျက်နှာဆေးကြောခြင်းနှင့် ညဝတ်အင်္ကျီဝတ်ခြင်းတို့အတွက် မိနစ် ၃၀ သည်လုံလောက်သောအချိန် ဖြစ်သည်။ အချို့သော ငယ်လွန်းသည့်ကလေးများအတွက် ခြေလက်မျက်နှာဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခြင်းတို့တွင် လူကြီးများ၏ကူညီမှု လိုအပ်ပါသည်။ အသက် ၇နှစ်ကျော်သောကလေးများအတွက်မူ အဆိုပါကိစ္စများကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဟု မျှော်လင့်ရပေသည်။

ကလေးအများစုသည် အိပ်ရာမဝင်ခင် မအိမ်ခင်တွင် မိဘများ၏အထူးအလေးပေးမှုကို လိုလားကြသည်။ အချို့ကပုံပြင်ကြိုက်သည်။ အချို့က သီချင်းဆို၍သိပ်စေချင်သည်။ အချို့က စကားပြောချင်သည်။ ညအိပ်ရာဝင်၍ သူတို့အားလုံး နှုတ်ဆက်အနမ်းပေးမိ

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အချိန်အနည်းငယ်စီပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့အား ထိုသို့သိပ်ပြီးသော်လည်း သင့်တွင်အခြားအလေး ထားစရာကိစ္စများ ရှိပါသေးသည်။

အိပ်ရာဝင်ချိန်ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်း

မေးခွန်း - ညအိပ်ရာဝင်ချိန်သည် ကျွန်မ၏အိမ်အတွက် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများအား ပြောဆို ကြိမ်းမောင်းပြီး ည ၈:၃၀တွင် အိပ်ရာဝင်ခိုင်းလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုအချိန်တွင် ပြဿနာပေါ်တော့သည်။ သားတစ်ယောက်က ရေသောက်ချင်သည်။ ကျွန်တစ်ယောက်က သူမမောသေးသဖြင့် မအိပ်ချင်သေးဟုဆိုသည်။ သို့နှင့်ပင် ကလေးအားလုံး ၁၀နာရီကျော်မှ ပင်အိပ်ရာဝင်ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်မအတွက်ကတော့ ထိုညအဖို့အလွန်နောက်ကျနေပါပြီ။ ကလေးများအိပ်ရာထဲရောက်ပြီး မကြာခင်အိပ် ပျော်သွားအောင် မည်သို့လုပ်နိုင်ပါသနည်း။

အဖြေ - သင်ဤသို့မလုပ်နိုင်ပါ။ “သင်သည်မြင်းတစ်ကောင်ကို ရေထဲသို့ဖြတ်၍ မောင်းခိုင်းသော်လည်း မြင်းကိုရေ သောက်ခိုင်း၍မရပါ” ဟူသောဆိုရိုးစကားကို သတိရပါ။ သင်သည် ကလေးများကို အိပ်ရာဝင်ခိုင်းနိုင်သော်လည်း သူတို့အိပ်ပျော် အောင်တိုက်တွန်း၍မရပါ။ လူတစ်ဦးအား အိပ်မောကျအောင် အတင်းအကျပ်ခိုင်းလေ အိပ်ပျော်ရန်ခက်လေပင်။ အိပ်မောကျတတ်သူများကို မေးကြည့်ပါ။ လူကြီးများ၏ အိပ်ပျော်သည့်ပုံစံများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အချို့ကအလွယ်တကူ အိပ်မောကျတတ်သည်။ အချို့က နာရီ ပေါင်းများစွာကြာအောင် ဟိုဘက်လှည့် သည်ဘက်လှည့်နှင့်နေပြီးမှ အိပ်မောကျတတ်သည်။ အချို့က ၄-၅-၆ နာရီခန့်မျှနှင့် အိပ်ရေးဝ ကြပြီး အချို့ကမူအိပ်ရေးဝရန် ၉နာရီ ၁၀နာရီခန့်လိုအပ်သည်။ ကလေးများအကြားတွင်လည်း ဤသို့သောမတူညီသည့် အိပ်ပျော်သော ပုံစံများရှိကြသည်။

ကလေးများအား အိပ်ရာထဲရောက်ပြီးသည်နှင့် ဘယ်မှမထွက်ရဟူသော နားလည်မှုဖြင့် ကလေးများကို ညနာရီခွဲတိုင်း အိပ်ရာဝင်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးပါ။ ကလေးငယ်၏ဘေးတွင်ဖြစ်စေ ခေါင်းရင်းတွင်ဖြစ်စေ မီးအားကောင်းသော ညမီးချောင်းကို ထွန်းထားပေးပါ။ အိပ်စပျော်ခင်အထိ ငြိမ်သက်စွာစာဖတ်ခိုင်းပါ။ သင့်တွင် ကလေးတစ်ဦးမကရှိပါက ကလေးတိုင်း အားမျက်နှာကိုဖုံးကာအိပ်သည့် အကာတစ်ခုစီပေးထားပါ။ အလင်းရောင်ကြောင့် မျက်စိကိုအနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန်ဖြစ်သည်။

ဂီတသံသည် ကလေးများကို အိပ်ပျော်စေပါသည်။

ကလေးများညလုံးပေါက် နိုးနေပါသလား။ မနိုးတတ်ပါ။ ထိုသို့နိုးနေလျှင်လည်း သင်ကမည်သည့်ဆုံးမစကား လမ်းညွှန်စကား အကူအညီမပေးဘဲ တစ်ညလုံးပေါက် အိပ်ပျက်ခြင်း၏ သဘာဝအကျိုးဆက်ကို ရရှိခံစားပါစေ။ နံနက်စာကို ထုံးစံအချိန်အတိုင်း ကျွေးမွေးပါ။ ကလေးများက အိပ်ရေးပျက်၍ အိပ်ရာထဲနောက်ကျကာ အဝတ်အစားမြန်မြန်လဲရသဖြင့် နံနက်စာလွဲသွားပါလိမ့်မည်။ မကြာခင်မှာပင် အိပ်ရာဝင်ချိန်ဆုံးဖြတ်မှုနှင့် နောက်နေ့နံနက်တွင် ခံစားရမှုအကြားရှိ ဆက်သွယ်မှုသဘောတရားကို နားလည်သွားပါ လိမ့်မည်။

အိပ်ရာဝင်ချိန်နီးကပ်စွာနေခြင်း။ ကလေးများသည် အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ သူတို့အားအိပ်ရာဝင် ပုံပြင် ဖတ်ပြခြင်း၊ မအိပ်ခင်ပွတ်သတ်ပေးခြင်း၊ လှုပ်သိပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်လာလေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါကလည်း ညအိပ်ရာဝင်ချိန် သူတို့နှင့်နီးကပ်စွာနေခြင်းကို မစွန့်လွှတ်ပါနှင့်။ သင့်ကလေးငယ်၏ ကုတင်ဘေးတွင်ထိုင်ကာ အိပ်ပျော်မီအချိန်ကို စကားပြော၍ အတွေ့အကြုံမျှဝေပါ။ ထိုအချိန်သည် တစ်နေ့တာ၏ အနှောက်အယှက်ကင်းသော ကိုယ်ပိုင်အတွေးများကို ဝေမျှပြောပြရန် သက်သောင့် သက်သာရှိသောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့် ကလေးငယ်မျှ ၎င်းတို့မျက်စိမှိတ်၍ မအိပ်မီအချိန်ကလေးတွင် ပွေ့ဖက်နမ်းရှုတ်ကာ “သား/သမီးကို မေမေချစ်တယ်” ဟုပြောပြရန် မကြိုးလွန်းလှသေးပါ။

အိပ်ရာဝင်ချိန်ကိုကြေငြာခြင်း။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပျော်ရွှင်စွာကစားချိန်တွင် ကစားခြင်းကိုရပ်ပါဟု မည် သည့်ကလေးကမျှ အပြောခံချင်မည်မဟုတ်ပေ။ မိဘများက ကလေးများကို အိပ်ချိန်တန်ပြီဟု ပြောသောအခါ ကလေးများကနားထောင် ချင်စိတ်မရှိကြပေ။ တစ်နေ့တာ၏ ထိုသို့သောအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ပြဿနာဖြစ်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရန်အတွက် အချိန်ကိုနားလည်သည့် အရွယ်ရောက်နေသော ကလေးများအတွက် အချက်ပေးအချိန်ကိုနာရီ တစ်လုံးစီစဉ်ပေးပြီး အိပ်ချိန်ကိုအချက်ပေးပါ။ အိပ်ချိန်မတိုင် မီ၅မိနစ်ကြိုတင် အချက်ပေးရန် အချိန်ကိုထားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့ပြုလုပ်လက်စအလုပ်ကို အရှိန်သတ်ကာ အိပ်ရာဝင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ နာရီကိုကလေးများ မြင်နိုင်သည့်နေရာတွင်ထားခြင်းဖြင့် အိပ်ရာဝင်ရန်အချိန်မည်မျှကျန် သေးကြောင်း ကလေးငယ်က မကြာခဏစစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါသည်။

အိပ်ရာမဝင်မီလုပ်ငန်းများ။ အိပ်ရာဝင်ချိန် သင့်ကလေးငယ် နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေရန် အပမ်းပြေစေပြီး အေးဆေး သည့်လုပ်ငန်းများကို အိပ်ရာမဝင်မီ လုပ်ငန်းများအဖြစ် စီစဉ်လျာထားပါ။ ထိုအချိန်သည် ဆူဆူညံညနှင့် အပြိုင်အဆိုင်ပြုလုပ်ရသော ကစားနည်းများ စီစဉ်ရမည့်အချိန်မဟုတ်ပါ။ အတူတကွ စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ တိုးညှင်းစွာစကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်သက်

ရာဇဝင်အတိုင်း ကြည့်ခြင်းများပြုလုပ်ရမည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

အလှည့်ကျဆောင်ရွက်သောမိဘများ။ မိခင်ရောဖခင်ပါရှိသည့် မိသားစုများတွင် ကလေးများ၏အိပ်ရာဝင်ချိန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရေးတွင် အလှည့်ကျကြီးကြပ်ခြင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းပြုလျှင် အထူးသဖြင့်ပုံပြင်များ အလှည့်ကျပြောပြခြင်း ကလေးချော သီချင်းများ အလှည့်ကျသီဆိုပေးခြင်း ပြုပါက ပို၍အကျိုးရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအား မိခင်နှင့်ဖြစ်စေ ဖခင်နှင့်ဖြစ်စေ အတူနေခွင့် အလွှာပေးခြင်းကိုလည်း အပတ်စဉ်ပြုလုပ်စီစဉ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် မိဘနှင့်ကလေးများ၏ ဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုလေး နက်ခိုင်မာစေပါသည်။

မှတ်သားရန်အချက်များ

* အချိန်ဇယားအတိုင်း စွဲမြဲစွာလုပ်ဆောင်ပါ။ မိသားစုက ဆုံးဖြတ်ထားသော အိပ်ရာဝင်ချိန်တသမတ်တည်း ဖြစ်ပါစေ။ မိဘ ဖြစ်စေ၊ ကလေးဖြစ်စေ စိတ်ကူးပေါက်၍ ပြုလုပ်သောအစီအစဉ်တစ်ခုကြောင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်ကို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။ ညနေ ခင်းတွင် မိသားစုလိုက်ပြင်ပသို့သွားလာခြင်းမျိုးမှာမူ ခြွင်းချက်ဖြစ်ပါသည်။ သင်အိမ်သို့ပြန်မရောက်မီ ကြိုတင်သဘောတူထားသော အိပ်ရာဝင်ချိန်မျိုးရှိပါက ထိုအချိန်အတိုင်းတိကျစွာလိုက်နာပါ။

* ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ တစ်နေ့တာအတိုက် ညမအိပ်မီကလေးတွင် နီးကပ်စွာအတူနေ၍ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုရယူပါ။

* ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ကလေးငယ်အား နှုတ်ဆက်ပြီးပါက အရေးကြီးကိစ္စမှာလွဲ၍ ကလေးငယ်၏အိပ်ရာသို့ ထပ်မံမသွားပါ နှင့်။

* ကလေးငယ်အိပ်စက်နားနေရန် အကောင်းဆုံးနေရာမှာ မိဘ၏အိပ်ရာမဟုတ်။ ကလေးငယ်၏ ကိုယ်ပိုင်အိပ်ရာပင်ဖြစ်ပါ သည်။

အာရ် ဂျီ။ ခဏ်းကမ်း၊ လှုပ်ရှားလှုပ်စဉ်နှင့် တာဝန်များ

“ဂျင်မီ (Jimmy) ထတော့လေ။ ကျောင်းသွားချိန်ရောက်ပြီ။ ဆူစီ (Susie) မြန်မြန်လုပ်စမ်း။ အဝတ်လဲလို့ မပြီးသေးဘူး လား။ မနက်စာတွေအေးနေပြီ။”

နံနက်ခင်းတွင် ကလေးများကို အိပ်ရာထရန် နှိုးရခြင်းနှင့်ကျောင်းချိန်မီအောင် စီစဉ်ပေးခြင်းသည် မိခင်များနှင့်ဘခင်များအ တွက်ခေါင်းခဲရသောကိစ္စ တစ်ခုဖြစ်သည်။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန်သည်လည်း အလားတူပင် စိတ်ရှုတ်ရပြန်သည်။ “ဂျင်မီ ကစားစရာတွေသိမ်းတော့လေ။ ခြေလက်တွေဆေး တော့။ နံစော်နေတဲ့ အဝတ်တွေကိုကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ မထားခဲ့နဲ့။ ဆူစီ သွားတိုက်ဖို့သတိမရသေးဘူးလား။”

တစ်နေ့တာကာလအဖို့ အိမ်မှုကိစ္စများကို ကလေးငယ်များက ဝိုင်းဝန်းကူညီကြစေရန် မိဘများက မြှောက်၍တစ်မျိုး ငေါက်၍ တစ်မျိုး ခြောက်၍တစ်မျိုး ပြောဆိုရသည်မှာ စိတ်ရှုတ်စရာကောင်းလှပါသည်။

“ဆူစီ ဒီကိုလာပြီး ထမင်းစားပွဲပြင်စမ်း။ ငါပြောတာ ၅ခါရှိပြီနော်။ ဂျင်မီ ဒီတစ်ခါတော့ သားပန်းကန်ဆေးရမယ့်အလှည့်ပဲ”

ကလေးတစ်ဦးအား သာမန်အိမ်မှုကိစ္စကလေးတစ်ခုလုပ်ဖို့ ထပ်ကာထပ်ကာသတိပေးခြင်းလောက် စိတ်ရှုတ်စရာကောင်းသည့် ကိစ္စရှိပါသလား။

“မေမေက သမီးကိုပဲတစ်ချိန်လုံး ဆူနေတာပဲ”

ကလေးများကို သင်ဆူပူကြိမ်းမောင်းရပါမည်။ ဤသို့မှဆူလျှင် အိမ်မှုကိစ္စများကို သင်မှလွဲ၍ မည်သူကမျှ ဝိုင်းကူကြလိမ့် မည်မဟုတ်ပါ။ အိမ်မှုတာဝန်များကို ကလေးငယ်များက သတိမပေးရဘဲ လိုလားစွာမျှဝေထမ်းဆောင်ကြလျှင် မိသားစုတိုင်းအတွက် မည်မျှလွယ်ကူစေပါမည်နည်း။

အိမ်မှုကိစ္စကိုလူတိုင်းကူညီရမည်။

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ကလေးများအိမ်မှုကိစ္စ ကူညီအောင်မည်သို့လုပ်နိုင်ပါသနည်း။

အဖြေ - အိမ်မှုကိစ္စများစီစဉ်ရေးတွင် မိသားစုတစ်ခုလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှသာ လူတိုင်းကိုယ်စီတာဝန်ကျေကြပါ မည်။ အိမ်မှုကိစ္စများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ မည်သူက ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမည်ကို စီမံလျာထားရေးအတွက် မိသားစုအစည်း အဝေးတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ မိသားစုပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အိမ်မှုကိစ္စအားလုံးကို စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်တွင် ချရေးပါ။ မိဘများသာ တာဝန်ယူရမည့် ဈေးဝယ်ခြင်း၊ အိမ်ခလေးချေခြင်းနှင့် အခြားတာဝန်များပါ ပါဝင်ပါစေ။ မိဘများလုပ်ဆောင်နေရသည့် မမြင်သာသော

တာဝန်များကိုပါ ကလေးများသိရှိစေခြင်းဖြင့် တာဝန်ခွဲဝေမှု တရားမျှတမှု မရှိဟူသောပြဿနာမျိုးကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
ထို့ပြင် အိမ်ထောင်စုတစ်ခု လည်ပတ်နေရသည့်ကိစ္စအားလုံးကိုလည်း ကလေးများအား ပညာပေးရာရောက်ပါသည်။

ထိုနောက် မိဘများချည်းလုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များကိုဖယ်ပါ။ ကျန်သော အိမ်မှုကိစ္စများလုပ်ဆောင်ရေးအတွက် ကလေးများ ပါဝင်ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ စိတ်ကူးဉာဏ်ပို၍ သုံးရသောကိစ္စများကို သူတို့အားရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။ မည်သည့်တာဝန်ကို မည်သူက မည်သို့ပြု လုပ်မည်ဆိုသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ရေးချပါ။ မှတ်ထားသော အိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုမျှမကျန်အောင် မိဘများနှင့်ကလေးများပါ ရွေးချယ် ပါ။ အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်များသည် နောက်တစ်ကြိမ် မိသားစုအစည်းအဝေး ကျင်းပချိန်အထိ အတည်ဖြစ်ပါစေ။ ထိုအချိန်တွင်မူ ဆုံး ဖြတ်ချက်အသစ်များကို ချမှတ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်မှုကိစ္စများကိုလည်း အလှည့်ကျစီစဉ်နိုင်ပြီး တာဝန်ပျက်ကွက်သူ၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုး ဆက်များကိုလည်း သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍မိဘများသည် ကလေးများနှင့် ပြဿနာတက်ရခြင်းမှာ ကလေးများက ခိုင်းသည့်အလုပ်ကိုမလုပ်ဘဲ မနာခံသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကလေးများနှင့်အတူတကွ စီစဉ်သောအခါ သူတို့အားရွေးချယ်ခွင့်များနှင့် တာဝန်များသတ်မှတ်ပေးသော အခါ သူတို့သည်အလုပ်စွမ်းရည်နှင့် တာဝန်ကျေပွန်မှုကို အံ့ဩဖွယ်ကောင်းအောင် ပြသကြပါလိမ့်မည်။

အိမ်မှုကိစ္စအလှည့်ကျလဲလှယ်ခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်မ၏သမီးငယ်သည် သူမအခန်းကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အလွန်မုန်းပါသည်။ လွန်ခဲ့သော တစ်ရက်နှစ် ရက်က သူမ၏အခန်းကို ရှင်းလင်းရန်ပြောသောအခါ သူမ၏အခန်းကို ကျွန်မကရှင်းပေးလျှင် သူမအခြားအိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုကို လုပ် ပေးမည်ဟုပြန်ပြောပါသည်။ သူမ ကျွန်မမလုပ်ချင်သော မီးဖိုချောင်နှင့် ကြောင်အိမ်သန့်ရှင်းရေးကို လုပ်ပေးမည်ဟုပြောသည်။ ကျွန်မ အတွက် မျှတသည်ဟုယူဆသဖြင့် သဘောတူလိုက်ပါသည်။ ပြဿနာမှာ သူမအဖေက ကျွန်မအား သူ့အခန်းကိုသူရှင်းခိုင်းတာ လူသတ် ခိုင်းတာမို့လို့လားဟု ဆူပါသည်။ ကျွန်မမှာသည်ဟု ထင်ပါသလား။

အဖြေ - မမှားပါ။ သင်၏သမီးက တူမျှသောတာဝန်ကို ယူသည်နှင့်အမျှ သင့်ဘက်ကမမှားပါ။ သူ့အခန်းကို သင်က ရှင်းသဖြင့် သင်မလုပ်ချင်သော ကြောင်အိမ်ကို သူမကရှင်းပေးသည်။ သူမ၏ ရှုတ်ပွနေသောအိပ်ခန်း ပြဿနာကို ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်း သင်ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆပါသည်။

ကလေးများအား ရွေးချယ်ခွင့်တစ်ခုပေးခြင်းသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းဖြစ်စေ အခြားသောအိမ်မှုတာဝန်ဖြစ်စေ ရွေးချယ်ခိုင်းခြင်း သည်မိသားစုအတွက် စိတ်ကောင်းစေတနာနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ပျိုးထောင်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်က မည်သည့်ကိစ္စ ကိုမျှရွေးချယ်ခြင်း မပြုလျှင်တော့ သတိထားပါ။ သူတို့သည် အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွင် မလွဲမသွေပါဝင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ကလေးငယ်၏တာဝန်ဟူမယူဆပါနှင့်

မေးခွန်း - ကျွန်မ၏သမီးက ညစာထမင်းဝိုင်း ပြင်မည့်တာဝန်ကိုယူမည်ဟု သဘောတူထားပြီး အချိန်မီပြင်ဆင်မှု မရှိ ခြင်းကိုကျွန်မမည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။ ညစာအတွက် ကျွန်မကအားလုံး အဆင်သင့်ပြင်ပြီး ချက်ပြုတ်ပြီးဖြစ်သော်လည်း သူမအား ထမင်းစားပွဲပြင်ရန် နေ့စဉ်ဆူပူရ သတိပေးရသဖြင့် ကျွန်မစိတ်တိုလှပါသည်။

အဖြေ - သင်စိတ်တိုရသည်မှာ အံ့ဩဖွယ်မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ညစာထမင်းစားပွဲ ပြင်ဆင်ရမည့်တာဝန် သည်သူမ၏ တာဝန်မဟုတ်ပါ။ စင်စစ် သင်၏တာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။ သူမဆောင်ရွက်သည်ဟု သဘောတူညီပြီးကတည်းက ထို တာဝန်သည် သူမ၏တာဝန် လုံးလုံးလျားလျားဖြစ်သွားသဖြင့် သူမအားသတိမပေးပါနှင့်တော့။ သင်သတိပေးနေသမျှ သူမဘာသာ သတိထားလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အောက်ပါအချက်တစ်ခုခုကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။

က။ ပုံမှန်အချိန်ကျရောက်လာပါက ထမင်းစားပွဲကို မပြင်ပါနှင့်။ မီးဖိုကိုပိတ်၊ မီးဖိုချောင်ကိုသည်အတိုင်းထားခဲ့ပြီး တစ်နေရာ တွင်တစ်ခုခုလုပ်နေပါ။ သင်ဘာလုပ်နေသည်နည်းဟု တစ်ယောက်ကမေးလာလျှင် ညစာမပြင်သေးဘူးလားဟုမေးလာလျှင် စားပွဲခြင်းမ ထားဘဲ ညစာမပြင်နိုင်ကြောင်းပြောလိုက်ပါ။ သည်ထက်ပိုမပြောပါနှင့်။ သင်၏ပြောကြားချက်သည် ကျယ်လောင်၍ရှင်းလင်းပြတ်သား ပါစေ။

ခ။ တစ်ဦးဦးက သူမအတွက်စားပွဲခင်းပေးပါက သူမ၏အချိန်ကို သတိရလာပြီး နောက်တစ်ကြိမ်တွင် စိတ်ဝင်စားစွာဆောင် ရွက်ပါလိမ့်မည်။

ဂ။ သင်က သူမနှင့်အထူးသဖြင့် အချိန်ဖြုန်းလိုသောအခါ ထမင်းစားပွဲခင်းရမည့် အချိန်ကိုပြောင်းလဲသတ်မှတ်ပါ။ သို့မှသာ သူမကျောင်းဆင်းပြီးပါက အချိန်မီဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

နွဲ့စက်

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ကလေးအား နံနက်တိုင်း ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း မပြုရဘဲ မည်သို့နွဲ့စက်ရမည်နည်း။

အဖြေ - နွဲ့စက်နာရီသည် ကလေးများနံနက်ခင်းအချိန်မီ ထိုင်အောင်ထူးခြားစွာ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဈေးဝယ် ထွက်ရာတွင် သင့်ကလေးငယ်ကို ခေါ်သွားပြီး သူ့အတွက်ကိုယ်ပိုင် နွဲ့စက်နာရီတစ်လုံးကို စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါစေ။ စိတ်ဝင် စားစရာ သူ့အတွက်ကိုယ်ပိုင် နွဲ့စက်တစ်လုံးကို စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ သူငယ်တန်းကလေးတစ်ဦးပင်လျှင် သူ့အချိန်ကိုက် ထားသောနာရီနွဲ့စက်သံကို တုန့်ပြန်နိုင်ပါသည်။ မိဘနှင့် ကလေးငယ်တို့သည် မည်သည့်အချိန်ကို နွဲ့စက်ပေးရန် အတူတကွဆုံးဖြတ် ရပါမည်။ ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ရာတွင် မိဘ၏အကူအညီမလိုဘဲ ကလေးငယ်အဝတ်အစား လဲနိုင်သည့်အချိန်ကို လုံလောက်စွာရရှိအောင် သတ်မှတ်ပါ။ အေးလွန်းသောအချိန်နှင့် နောက်ကျသောအချိန်တို့ကို ကလေးငယ်အား လက်တွေ့ကစမ်းသပ်စေခြင်းဖြင့် ယင်းတို့၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကို တွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။

ဘွားဘွား၏စည်းကမ်းကိုအသုံးပြုပါ။

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေများတွင်လည်း ကလေးများ၏ အိပ်ခန်းရှုတ်ပွနေသည့် ပြဿနာနှင့် ကြုံတွေ့ကြရပါ သည်။ ထိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်သောမိသားစုများ သင်တွေ့ဖူးပါသလား။

အဖြေ - ကျွန်ုပ်၏ကလေးများအားလုံး နေအိမ်တွင်ရှိနေပါက အပတ်စဉ်တိုင်း အခန်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ချိန်ကို တိကျ စွာသတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တွေ့ရှိရပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ပိုင်လည်း ရှုတ်ပွနေသောအိပ်ခန်းတစ်ခု ကိုတွေ့မြင်ရတိုင်း စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းရေးအချိန်ဇယားကို ရက်သတ္တပတ်၏ ကျန်သောရက်များ တွင်စီစဉ်ခြင်းက ပို၍အဆင်ပြေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်သန့်ရှင်းလုပ်ငန်း အစီအစဉ်ကို သောကြာနေ့မွန်းလွဲပိုင်းများတွင် ဆောင်ရွက်ရန်ချမှတ်ထားပါသည်။ သော ကြာနေ့ညစာမှာ အစဉ်သဖြင့် ပီဇာ (Pizza) ဖြင့်သာ တည်ခင်းလေ့ရှိပါသည်။ မိသားစုဝင်အားလုံး၏ အိပ်ခန်းများ (မိဘများအပါ အဝင်) သည်သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေကြပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အိပ်ခန်းသန့်ရှင်းရေး မလုပ်သောသူ မည်သူမဆို ညစာကိုပဲနှင့်ထောပတ် အစာသွတ် ဆင်းဒဝစ်ချ်သာ စားသုံးရပါလိမ့်မည်။

အပတ်စဉ်သန့်ရှင်းရေးကို မည်သည့်အချိန်တွင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကို သင့်ကလေးငယ်များအား မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ သတ်မှတ်သောအချိန်တွင် သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရန် ပျက်ကွက်ပါက ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ကိုချမှတ်ထားပါ။

အဆိုပါ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် စည်းကမ်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ ဘွားဘွား၏စည်းကမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ ဦးစွာအလုပ်လုပ်ကြပြီး ထိုနောက်ပျော်ရွှင်စွာ ကစားကြပါသည်။

မည်သည့်အခါသန့်ရှင်းသည်ဟုမည်သူဆုံးဖြတ်မည်နည်း

မေးခွန်း - ပိတ်ရက်လုပ်ငန်းများမတိုင်မီ အခန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် သင်၏အကြံပြုချက်အတိုင်း ကျွန်ုပ်လိုက်နာလုပ် ဆောင်ခဲ့ရာ ကလေးများအားလုံး သဘောကျကြပါသည်။ တနင်္ဂနွေနေ့နံနက်တိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ ကြပါသည်။ သူတို့က သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးပြီ လာကြည့်ပါဟူ၍ခေါ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်စစ်ဆေးကြည့်ရာတွင် သူတို့၏အိပ်ခန်းများသည် သပ်ရပ်မှုမရှိသည့်ပြင် ကျွန်ုပ်၏သတ်မှတ်သော စံနှင့်ကိုက်ညီမှုမရှိသည့် ပြဿနာကိုကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။

အဖြေ - မည်သူမှန်၍ မည်သူမှားသည်ဟူသော အတွေးကိုသင်ရပ်ထားလျှင် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းသည့်အခွင့်အရေး ကောင်းတစ်ခုကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ အားလုံးသဘောတူနိုင်သော အဖြေတစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ ကလေးများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာရေး အတွက်အောက်ပါအချက်များကို ခွဲမှတ်ထားပါ။

က။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် ပြီးစီးရမည့်အချက်များကို စာရင်းပြုလုပ်ထားပါ။ မည်သည့်ပစ္စည်းများကို နေရာတကျသိမ်းဆည်း ရမည်။ ဖုံးများရှင်းလင်းရမည် စသည်ဖြင့်ရေးမှတ်ပါ။ မည်သည့်အလုပ်ကို မည်မျှကြာအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ မည်သို့ပြီးစီးရမည်ကို လည်းမှတ်သားပါ။

ခ။ မိသားစုအားလုံး သဘောတူထားသော စည်းကမ်းများနှင့် စံနှုန်းများကို မိစားစုအားလုံး (မိဘများအပါအဝင်) အားစည်း နှောင်ထားပါ။ (လိုက်နာပါစေ။)

ဂ။ စစ်ဆေးသည့်အလုပ်ကို အလှည့်ကျဆောင်ရွက်ပါ။ မိဘများ၏အခန်းများ အပါအဝင်မိသားစုဝင် အခန်းများကို စစ်ဆေးရန် အရွယ်ရောက်သော ကလေးများကိုလည်း အလှည့်ကျတာဝန်ပေးပါ။

နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

မေးခွန်း - မိသားစုပြဿနာများကို ကန့်သတ်ထားသော ရွေးချယ်မှုများနှင့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များအပေါ် အခြေပြု၍ ဖြေရှင်းသည့်နည်းဖြင့် ပြောင်းလဲမှုများစွာကို ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ၁၂နှစ်သားငယ်သည် အဆိုပါ ပြောင်းလဲမှုများကို ဘဝင်မကျပါ။ သူ့ဘာသာသူ၏ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ကျေနပ်လေ့ရှိသော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များနှင့် တွေ့လာရသောအခါများတွင် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုမူလေ့ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်သမျှ ပြောင်းလဲမှု များကို သူ့အားအာဏာပြုသည်ဟူသော ယူဆချက်ဖြင့် ဆန့်ကျင်လေ့ရှိပါသည်။ ဘာများလိုအပ်နေပါသနည်း။

အဖြေ - မိဘများ၏ ပြုစုမှုပုံစံတွင် အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ရာ၌ သာမန်တုန့်ပြန်မှု သက်သက်ကိုသာ သင်တွေ့ကြုံနေ ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိဘများက ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်မှု ပုံစံကိုပြောင်းလိုက်လျှင် ကလေးများက သဘောမတွေ့ကြပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သူတို့စိတ်ကြိုက်ဖြစ်အောင် ကာလရှည်ကြာစွာ ကျွန်ုပ်တို့ကို အောင်မြင်စွာလှည့်စားလာခဲ့ကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများနှင့် သင့်တော်သောရွေးချယ်မှု ပြုလုပ်ရေးတွင် ကျွမ်းကျင်လာစေရေးအတွက် မိဘများက လမ်းညွှန်မှုပြုနိုင်သော အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကလေးငယ်များရောက်ရှိနေသော အသက်အရွယ်အဆင့်တွင် မနှစ်သက်ဘဲရှောင်ကြဉ်လေ့ ရှိတတ်သော နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကို အသုံးပြုခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ပြုလုပ်သော ရွေးချယ်မှုတိုင်းတွင် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့လိုလားသော အကျိုးဆက်ရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့မလိုလားဘဲ ရှောင်ကြဉ်လိုသော အကျိုးဆက်လည်း ရှိပါသည်။ သင်၏သားငယ်က သူ့အနေဖြင့်ရွေးချယ်မှုများကို လိုလားသော်လည်း မည်သည့်ရွေးချယ်မှု၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက် မျိုးကိုမဆို သူမနှစ်သက်ပါဟူသည့် သဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။ သူ့အနေဖြင့် ရှောင်လွှဲလိုသည်ဖြစ်စေ ခံယူချင်သည်ဖြစ်စေ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကတော့ ရှိနေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည်ကား ကလေးငယ်ယခုပင်သင်ယူရမည့် သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သင်ကသူ့အား ဩဇာပေးသည်။ အာဏာပြုသည်ဟူသောမှတ်ချက်မှာ သင်ကမှားသည်ဟုယူဆပြီး သူ့ရွေးချယ်မှုအတွက် ဖြစ် ပေါ်လာသော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို ဖြေလျှော့ပေးစေရန် သင့်အားကျွမ်းကျင်စွာ လှည့်စားလိုသည့် အားထုတ်မှုပင်ဖြစ်ပါ သည်။

သပ်ရပ်သောအိပ်ရာများ။ အိပ်ရာခင်းခြင်းကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစေရန်အလို့ငှာ အသေချုပ်ထားသော အိပ်ရာခင်းနှင့် အစွပ်အိပ်ရာကိုသုံးပါ။ (အိပ်ရာခင်း ၂ခု၊ စောင်များနှင့် အိပ်ရာဖုံးတို့ကိုသုံးမည့်အစား) မူကြိုကလေးတစ်ဦးပင် အစွပ်အိပ်ရာကို သေချာ စွာခေါက်တတ်ပါသည်။ ခေါင်းအုံးစွမ်းပါသော အရောင်ရင့်အိပ်ရာခင်း သို့မဟုတ် အစွပ်/ကိုယ်ရုံအိပ်ရာကို အသုံးပြုပါက အိပ်ရာသည် အိပ်စက်ရန်ဆွဲဆောင်မှု ရှိပါသည်။ ယခုခေတ်အသုံးပြုသော အစွပ်/ကိုယ်ရုံအိပ်ရာများသည် အခြားသောပိတ်စများကဲ့သို့ အဝတ်လျှော် စက်ဖြင့် လျှော်ဖွတ်နိုင်ပါသည်။ (အဝတ်လျှော်ရန် အခက်အခဲရှိပါက သို့မဟုတ် တွန့်ကြေမည်စိုးပါက အိပ်ရာလွှမ်းအဝတ်တစ်ခုကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အယ်ဒီတာ) ပူသောညများတွင် သင့်၌အိပ်ချုပ်စက်ရှိပါက ပေါ့ပါးသော ကိုယ်ရုံအိပ်ရာကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဖလန်နယ်စ ၄ကိုက်ခန့်ဝယ်ပါ။ အနားသတ်ထားသောအစွန်း ၂ ဘက်ကိုကိုင်၍ အရှည်လိုက်ခေါက်ချိုးလိုက်ပါ။ ဘေးဘက်နှင့်ထိပ် ဘက်များကို ချုပ်လိုက်လျှင် နွေရာသီကိုယ်ရုံအိပ်ရာတစ်ခု ရရှိပေသည်။

အိမ်မှုကိစ္စရေးဇယားသောကတ်ပြားများ။ သင့်ကလေးငယ်ကို အိမ်မှုကိစ္စများ ပြုလုပ်စေလိုလျှင် ကျောင်းမှပြန်လာလျှင် လာချင်း သတိပေးခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးနည်းမဟုတ်ပါ။ ကလေးငယ် ပြုလုပ်ရမည့် အိမ်မှုကိစ္စများကို ကတ်ပြားကလေးများပေါ် တွင်ရေးမှတ်ထားပါ။ ကလေးငယ်ကျောင်းမှ ပြန်လာပြီးနောက် အဆာပြေစားသော စားပွဲပေါ်တွင်တင်ထားပေးပါ။

လုပ်ငန်းပြုကွဲဒီနို သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစဉ်စာအုပ်။ အိပ်ရာသန့်ရှင်းခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများ၊ အိပ်ရာခင်းလဲခြင်း၊ အဝတ်ရွေး ခြင်း၊ အဝတ်သိမ်းခြင်း စသည့်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို လုပ်ငန်းဇယားပါနေ့များအတိုင်း ပြုကွဲဒီနိုတစ်ခုပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားပါ။ လုပ်ငန်းဇယားနှင့် ရေးမှတ်ခြင်းတို့ကို ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ပါစေ။ မိဘများက နှုတ်မှတ်ဖွယ်သတိပေးခြင်း ထက်ပြုကွဲဒီနိုပေါ်တွင် ရေးမှတ်ချက်များက ပို၍ထိရောက်ပါသည်။ ပြုကွဲဒီနိုနှင့်ဘက်ပြိုင်၍ ငြင်းခုံခြင်း၊ အားပြိုင်ခြင်းမှာ ဖြစ်နိုင်သော ကိစ္စမဟုတ်ပါ။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အချို့အိမ်မှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ရန်ကလေးငယ်များအား သတိပေးရာ၌ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း မပြု နိုင်သောနည်းမှာ အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ရမည့် နေရာများတွင်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဟူသော မှတ်ချက်ပါစာရွက်ကလေးများ ကပ်ထား/ပြ ထားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ မီးဖိုရုံရေဆေးဇလုံတွင် “ညစ်ပေသောပန်းကန်များကို မထားခဲ့ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟူသောစာရွက် ကလေးကပ်ထားလျှင် မည်သို့ရှိမည်နည်း။ သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းတွင် “တဘက်များကို ဖြန့်၍ချိတ်ထားသဖြင့် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟူသောစာတန်းကပ်ထားလျှင် မည်သို့ရှိမည်နည်း။ သင့်နေအိမ်၌ အိမ်မှုကိစ္စပြုသနာတတ်နိုင်သော နေရာများတွင် အဆိုပါ စာရွက် ကလေးများအသုံးပြုပါ။ စာရွက်ကလေးများကို မကြာခဏလဲပေးပါ။ ကြာကြာကပ်ထားလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု နည်းလာတတ်

သည်။

အဝတ်အစားပြဿနာ

ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သောမျှော်လင့်ချက်များ

သူငယ်တန်း သို့မဟုတ် ပထမတန်းကလေးများအတွက် သင့်တော်သောကျောင်းဝတ်စုံများ ရွေးချယ်ရာတွင် မိဘများအကူအညီလိုအပ်ပါသည်။ ဒုတိယတန်းတွင်မူ ကျောင်းသို့နေ့စဉ်သွားရမည့် အဝတ်အစားကို သူ့ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်တတ်သည့် အရွယ်ရောက်ပြီဖြစ်သည်။ ကျောင်းနေအရွယ် မည်သည့်ကလေးမျိုးကိုမဆို နံနက်စာတွင် အဆင်သင့်ဖြစ်ရန် အချိန်မဆွဲဘဲ ပြဿနာမရှာဘဲ အဝတ်အစားလဲနိုင်သည်ဟု မျှော်လင့်နိုင်ပါသည်။

ညစ်ပေသောအဝတ်အစားများကို အဝတ်ခြင်းထဲသို့ထည့်ရေး၊ ကလေးငယ်၏ အိပ်ခန်းထဲတွင် ပြန့်ကြဲထားရေးတို့သည်လည်း ဆီလျော်သော မျှော်မှန်းချက်ဖြစ်ပါသည်။ ၅နှစ်သား သို့မဟုတ် ထိုထက်မပိုကြီးသော ကလေးတစ်ဦးသည် အဝတ်လျှော်ခန်းထဲတွင်အဝတ်ခြင်းကို သွန်ထုတ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားအရောင်များ ရွေးချယ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အဝတ်လျှော်စက်အနီးတွင် ခွေးခြေခုံပုကလေးတစ်လုံးထားပေးခြင်းဖြင့် ထိုကလေးငယ်က ရွေးချယ်ထားသော အဝတ်များကို ခုံပုလေးပေါ်တက်၍ အဝတ်လျှော်စက်ထဲသို့ ထည့်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများသည် မိမိအဝတ်အစားကိုခေါက်၍ မိမိကိုယ်တိုင်သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။ မိခင်နှင့်ဘခင်တို့ကဲ့သို့ သေသပ်စွာနိုင်ချင်မှ ခေါက်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း သေသပ်စွာခေါက်တတ်ခြင်းက အဓိကမဟုတ်ပါ။ အဝတ်ခေါက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကလေးငယ်၏ အိမ်မှုကိစ္စ စွမ်းရည်သည် တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

ကလေးများ အနည်းငယ်ကြီးလာသောအခါ သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အဝတ်အစားများကို ပြုပြင်ဖာထေးတတ်လာ ပါလိမ့်မည်။ ကြယ်သီးတပ်ခြင်း၊ ချုပ်ရိုးပြုတ်သည်ကို ပြန်ချုပ်ခြင်းနှင့် ဖာထေးရာများပေးတွင် မီးပူတိုက်ခြင်းတို့ကို အသက် ၁၂နှစ်အရွယ်တွင် ဆောင်ရွက်တတ်လာ ပါလိမ့်မည်။

အဝတ်အစားဝတ်ရာတွင်အချိန်ဖြုန်းခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ ၆နှစ်သမီးငယ်ကလေးသည် အဝတ်အစားဝတ်ရာတွင် အချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိပါသည်။ သူမသည် နေ့လည်စာစားချိန်အထိ သူမ၏အခန်းထဲတွင် အဝတ်အစားရွေးနေသည် သို့မဟုတ် ခြေအိတ်တစ်ဘက်ကို ဝတ်လျက်သားထိုင်နေရင်း အချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်က တစ်ဝက်တစ်ပျက်ကူ၍ ဝတ်ပေးလျှင် ပြီးမည်မဟုတ်ပါ။ ကလေးများသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်သင့်တော်သော အချိန်အတွင်း အဝတ်အစားဝတ်တတ်မည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။

အဖြေ - အတိအကျအားဖြင့် အခြေခံမူလတန်းအရွယ် ကလေးငယ်များသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင် အဝတ်အစားကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ကာ မိခင် ဘခင်တို့၏အကူအညီမပါဘဲ ဝတ်စားတတ်သင့်ပါသည်။

အချိန်ကုန်ခြင်းကို လျော့ချလိုပါက သူ၏နောက်နေ့အတွက် အဝတ်အစားများကို မတိုင်မီညကတည်းက ရွေးချယ်ထားခိုင်းပြီး နောက်တစ်နေ့ နံနက်စောစောဝတ်စားခိုင်းပါ။ သင်၏ ကလေးငယ်က ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ရန် အခက်အခဲရှိပါက သူမအားကန့်သတ်ချက်ဖြင့်ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ အင်္ကျီ ၃ထည်ကိုယူ၍ “ဒီ ၃ထည်ထဲက ကြိုက်တဲ့တစ်ထည်ကိုရွေးဖို့ သမီးဆုံးဖြတ်” ဟုပြောပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုသို့ရွေးချယ်ရေးသည်ပင် ကလေးများအတွက် ခက်ခဲနေတတ်ပါသည်။ ရွေးချယ်မှုစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ပေးနေစဉ် ရွေးချယ်မည့်ပစ္စည်းကိုနည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရွေးချယ်မှုတွင်ယုံကြည်စိတ် မြင့်မားလာပါလိမ့်မည်။

သို့တိုင်အောင် သူမကအဝတ်အစားဝတ်ရာတွင် နှေးကွေးနေသေးလျှင် သူမအားသတိပေးပါနှင့်။ သို့မဟုတ် မဆူပါနှင့်။ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်ဝတ်ပေးလိုက်ပါ။ ကျောင်းသွားရမည့် ကလေးများအတွက် နံနက်စာစားချိန် အတိအကျသတ်မှတ်သည့် စည်းမျဉ်းကိုချမှတ်လိုက်ပါ။ သူမကအချိန်ဆွဲနေလျှင် ခံစားရမည့်နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်မှာ သူမအားနံနက်စာမကျွေးရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ “ဒီနေ့တော့မနက်စာ မစားရတော့ဘူး” ဟုသာပြောပါ။ “ဒီနေ့နံနက်စာလွဲသွားလို့ မေမေစိတ်မကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောက်နေ့မနက် နံနက်စာမီအောင် အဝတ်အစားကိုမြန်မြန် ကြီးစားဝတ်ပေါ့” ဟုပြောပါ။ သူမဆာ၍ ငတ်မသွားနိုင်ပါ။ သေမသွားနိုင်ပါ။ အဝတ်အစားကို လျှင်မြန်စွာဝတ်တတ်အောင် သင်ယူလာပါလိမ့်မည်။

ပစ္စည်းပျောက်နည်းစေခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ကလေးများသည် အသေးအဖွဲ့အဝတ်အစားများကို ကျောင်းတွင်မကြာခဏ မေ့ကျန်တတ်လေ့ရှိပါ

သည်။ ဦးထုပ်၊ လက်အိတ်၊ စွပ်ကျယ်၊ အားကစားဘောင်းဘီ စသည်တို့ပျောက်လေ့ရှိပါသည်။ ကုန်ဈေးနှုန်းကြီးနေသော ယခုလိုခေတ်မျိုးတွင် ပျောက်သောပစ္စည်းများကို အစားပြန်ဝယ်ယူပေးရသည်နှင့် မောလှပါပြီ။ အခြားနည်းလမ်းရှိပါသလား။

အဖြေ - မိဘအဖြစ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးတွင် ပျောက်သွားသောကိုယ်ရေး ကိုယ်တာပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူဖြည့်တင်းပေးခြင်းဖြင့် သတိလက်လွတ်ဖြစ်မှု နမောနမဲ့နိုင်မှုကို အားပေးချီးမြှောက်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။ နမောနမဲ့နိုင်၍ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းပျောက်ခြင်းအတွက် ထိုပစ္စည်းကို ပျောက်ဆုံးသောကလေးကသာ အစားပြန်ဖြည့်ရပါမည်။

ကလေးငယ်၏အသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်၍အစားဝယ်ပေးရသော ပစ္စည်းတန်ဖိုးကိုနည်းလမ်းများစွာဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ ကြီးသောကလေးများအတွက် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် အသုံးစရိတ်ဖြင့် ကျခံနိုင်ပါသည်။

ကုန်ကျစရိတ်ကျခံနိုင်သော မုန့်ဖိုးမရရှိသည့် ကလေးများအတွက် ပစ္စည်းတန်ဖိုးအစား အိမ်မှုကိစ္စကို ပိုမိုဆောင်ရွက်စေခြင်းဖြင့်ကျခံနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အိမ်မှုကိစ္စသည် ကလေးငယ်နေ့စဉ်ပုံမှန် တာဝန်ယူရသည့် အလုပ်မျိုးမဖြစ်စေရပါ။ ဥပမာ ကလေးငယ်သည်ကြမ်းကိုဖယောင်းတိုက်ခြင်း၊ ကြောင်အိမ်ကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကားရေးဆေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သောကလေးအတွက် ပျောက်ဆုံးသော ပစ္စည်း၏တန်ဖိုး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှ ကျေလျှင်လုံလောက်ပါသည်။

ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ ပျောက်ဆုံးမှုအတွက် သူ့တွင်သာလုံးဝတာဝန်ရှိသည်ဟု သတိထားမိလျှင် မိခင်နှင့်ဘခင်က ပျောက်ဆုံးပစ္စည်းများအတွက် အစားဖြည့်ရန် မလိုအပ်တော့ဘဲ ကလေးငယ်များအား သူတို့၏ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများကို မျက်ဖြေမပြတ် ထိန်းသိမ်းရန် မက်လုံးပေးရာရောက်ပါသည်။

အဝတ်လျော်သက်သာခြင်း။ မိသားစုတစ်စုလုံး၏ လျှော်ပြီးသားအဝတ်များကို ခေါက်ရခြင်း၊ နေရာတကျသိမ်းဆည်းခြင်းဒုက္ခသည် မည်မျှစိတ်ပင်ပန်းဖွယ် ကောင်းပါသနည်း။ မိသားစုတစ်ဦးစီအတွက် ပလတ်စတစ်ခြင်းတစ်လုံးစီ ဝယ်ထားပေးပြီး အဝတ်လျှော်စက်နှင့် အခြောက်ခံစက်ဘေးနားတွင် ချထားပါ။ အဝတ်များလျှော်ဖွပ် ခြောက်သွေ့ပါက သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အဝတ်အစားများကို သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်၏ ခြင်းထဲတွင်ထည့်ပါ။ တွန့်နေသောအဝတ်များကို ခြင်း၏နှုတ်ခမ်းတွင်ဖြန့်လွှမ်းထားပါ။ ထိုညနေတွင်သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်က မိမိ၏ခြင်းကို မိမိအခန်းထဲသို့ ယူသွားကာခေါက်၍ သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။

အဝတ်ခြင်းများ။ သင်၏ကလေးသည် ညစ်ပေသောအဝတ်များကို မိသားစုအဝတ်ထည့်သည့် ခြင်းထဲသို့မထည့်ဘဲ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပစ်ထားတတ်ပါသလား။ ထိုသို့ထားတတ်သည်ဆိုပါက ထိုပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် ကိုယ်ပိုင်အဝတ်ခြင်းတစ်ခုကို ကလေးငယ်၏ အိပ်ရာကုတ်ဘေးတွင် ချထားပေးပါ။ သူ့ကိုသင်နှင့်အတူ ဈေးဝယ်ခေါ်သွားပြီး သူ့အဝတ်ခြင်းကို သူ့ကိုယ်တိုင်စိတ်ကြိုက်ရွေး၍ ဝယ်ပါစေ။ သို့မဟုတ် စက္ကူပုံးကြီးတစ်ပုံးကို အဝတ်ခြင်းအဖြစ် ထားပေးခြင်းဖြင့် ထိုပုံးကိုသူ့စိတ်ကြိုက် ဆေးခြယ်ကာ အလှအပတန်ဆာ ဆင်နိုင်ပါသည်။

အမည်ကတ်ပြားများ။ လက်အိတ်များ၊ ခြုံပုဝါ/လည်စည်းပုဝါများနှင့် ဦးထုပ်များပျောက်ဆုံးခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် ထိုပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီတွင် နာမည်ကတ်ပြားလေးများကပ်ထား/ချိတ်ထားပါ။ အမည်ကတ်ပြားများကို ပြုလုပ်ရန်လွယ်ပါသည်။ သင်လိုအပ်သည်မှာ ကပ်ခွာများဖြစ်သည်။ ကပ်ခွာပေါ်တွင်အမည်ကို ကလေးငယ်အားကိုယ်တိုင်ရေးခိုင်းပါ။

အဝတ်အစားရွေးချယ်ခြင်း။ ကလေးများတွင် သူတို့ဝတ်ဆင်သည့် အဝတ်အစားကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခွင့် ရှိပါသည်။ အရောင်းအသွေးမတူသော ပုံစံမတူသောအဝတ်အစား ၂မျိုး ၃မျိုးခန့်အတွင်းတွင်သာ သူတို့အကြိုက်ဆုံး အဝတ်အစားကိုရွေးချယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါစေ။

အဝတ်ချုပ်ခြင်း။ အရွယ်ရောက်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်တွင် ကိုယ်ပိုင်အဝတ်အစားကိုချုပ်ခြင်း၊ ဖာထေးပြုပြင်ခြင်းလည်းပါဝင်သည်။ ကလေးတိုင်းအချုပ်အလုပ် ကျွမ်းကျင်မှုကိုလေ့လာရန် လိုအပ်သည်။ သင့်ကလေးအား ကြယ်သီးတပ်ခိုင်းပါ။ ရိုးရိုးအပ်နှင့်အပ်ချည်ကိုသာ အသုံးပြုပါစေ။ ဖာထေးကွက်များကို မီးပူတိုက်ခိုင်းပါ။ သူတို့ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ ချုပ်ရိုးပြေနေသော အဝတ်များကို အပ်ချုပ်စက်ဖြင့် ပြုပြင်ချုပ်လုပ်ရန် လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင်သောအရာအတွက် ကလေးငယ်ကိုကူညီပြုလုပ် မပေးရန်သတိထားပါ။

အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွတ်ရန် ပြုပြင်ဖာထေးရန် သင်ကြားပေးသောအခါ ကလေးများအား ပင်ပန်းငြီးငွေ့ဖွယ် စကားလုံးများ မပြောပါနှင့်။ သင်ယူခွင့်ရသည့် အခွင့်ထူးတစ်ရပ်အဖြစ်အားပေးပါ။ သူတို့အား မခိုင်းပါနှင့်။ လုပ်ခွင့်ပြုပါ။ သူတို့ကြီးပြင်းလာကြပြီး ပို၍စွမ်းဆောင်နိုင်လာကြသဖြင့် အဆိုပါလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ယခုအခါသူတို့၏ အခွင့်အလမ်းဖြစ်ပါသည်။ လူကြီးများသာအသုံးပြုတတ်သော ပစ္စည်းများကိုမည်သို့ အသုံးပြုရမည်ဟု သင်ယူခွင့်ရခြင်းသည် မည်မျှစိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ကောင်းပါသနည်း။

အဝတ်အစားလျှော်ဖွပ်၊ ချုပ်လုပ်စဉ်တွင် သင့်ကလေးများနှင့်အတူ ဆောင်ရွက်ပါ။ မိခင်နှင့်ဘခင်တို့အတူ ဆောင်ရွက်ရခြင်းကားအလွန်ပင် ပျော်စရာကောင်းပါသည်။

ကလေးငယ်တဝသည့်အခွင့်သဖြင့်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းမရှိနိုင်ပါ

သင့်တော်သောမျှော်မှန်းချက်များ။ ကလေးတိုင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံခံစားရန် လောကထဲသို့ဝင်ရောက်လာကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများသည် ကြည့်နူးမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်မှု၊ စိတ်ရှည်မှု၊ ယုံကြည်မှု တို့ကို တွေ့ကြုံရသောအခါ မိဘများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ကြရသည်။ သူတို့သည် ဝမ်းနည်းမှု၊ မနာလိုမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ နာကြင်မှု၊ စိတ်ရှုတ်ထွေးမှု၊ အလဟဿဖြစ်မှု သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်မှုတို့နှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့လည်း စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ကြရသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ပြည့်ဝသောလူသားတစ်ဦး ပီသရေးတွင် အဆိုပါခံစားချက်အားလုံးကို ကြုံတွေ့ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပျားနာခြင်းအပေးအခွင့်အရေးယူခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်မ၏ ၁၀နှစ်အရွယ်သမီးကလေးသည် ဖျားနေသဖြင့် ကျောင်းမှခွင့် ၃ရက်ယူကာအိမ်တွင် နားနေရသည်။ သူမတဖြည်းဖြည်း သက်သာလာသောအခါ ကျွန်မကပို၍ပို၍ စိတ်ဆင်းရဲလာပါသည်။ သူမ၏ ပွေ့ပါဦး၊ ရေသောက်ချင်တယ်၊ သီချင်းဆိုပြပါ ဟူသော တရစပ်တောင်းဆိုမှုများကြောင့် ကျွန်မဒေါသထွက်လာမိပါသည်။ ပထမတောင်းဆိုချက်အချို့ကို ကျွန်မချီသာစွာဖြေပါသည်။ သို့သော် ရေသောက်ချင်သည်ဟု အကြိမ် ၂၀မြောက်ပြောလာသောအခါတွင် ကျွန်မအော်ငေါက်လှနီးပါး ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ သူမ၏တောင်းဆိုချက်အားလုံးကို ကျွန်မလိုက်လျော့ဖို့လိုအပ်ပါသလား။

အဖြေ - သူမ၏တောင်းဆိုချက်တိုင်းကို သင်တုန့်ပြန်လိုက်လျော့ဖို့မလိုပါ။ စင်စစ် သင်ကသူမအား အထူးအလေးပေးခြင်း သူမခိုင်းသမျှကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေခြင်းဖြင့် နေမကောင်းလျှင် အခြားသောအကျိုးထူးများ ရရှိစေသည်ဟု သင်ကသူမကိုသင်ကြားပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူအများက ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အလေးထားမှုကို ရယူရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းအဖြစ် ဖျားနာခြင်း/နေထိုင်မကောင်းခြင်းကို အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။

သင့်သမီးငယ် သူမကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်သောကိစ္စအတွက် သင်ကလုပ်ပေးပါနှင့်။ ရေဘူးတစ်ဘူး သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ဘူး သူမအနားတွင် ချထားပေးခြင်းဖြင့် သူမဘာသာငဲ့သောက်နိုင်ပါသည်။ သူမကိုယ်တိုင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်ရေးနှင့် ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းများအတွက် သူမတွင်သာတာဝန်ရှိပါစေ။ နံနက်ခင်းတွင် ဤနေ့အတွက် မည်သည့်စာအုပ် မည်သည့်အရုပ် မည်သည့်ကစားနည်းများ လိုချင်သလဲဟုမေးကာ ထိုအရာများကို သေတ္တာပုံးခွံတစ်ခုထဲတွင်ထည့်၍ သူမ၏အိပ်ရာအနီးတွင် ချထားပေးပါ။ သူမအနီးတွင် ခဲတံနှင့်စာရွက်ချထားပြီး ပုံးခွံထဲတွင်လိုသောပစ္စည်းကို ရေးမှတ်ထားခိုင်းပါ။ သင်က သူမအတွက် သောက်စရာများ ယူလာသောအခါတွင် အဆိုပါတောင်းဆိုချက်များကို ဖြည့်ပေးပါ။

သင့်သမီးနှင့် အချိန်ပို၍ပေးကာ နေရမည်မှန်သော်လည်း သူမကအဖော်အဖြစ်နေပေးရန် တောင်းဆိုသဖြင့် နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ သင့်အတွက်အားလပ်၍ သက်တောင့်သက်သာရှိသော အချိန်တွင်သာနေပေးရပါမည်။

အမှားအယွင်းနည်းစေခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ ၉နှစ်သားကလေးသည် အမှားအယွင်းပြုလုပ်သည်ကို မကြိုက်ပါ။ ကစားနည်းအမျိုးမျိုး ကစား၍ သူရုံးသွားလျှင် စိတ်ကောက်ပြီးဆင်ခြေဆက်လက်များကာ တစ်ခါတစ်ရံငိုတတ်ပါသေးသည်။ ကျောင်းတွင် စားလုံးပေါင်းပြိုင်ပွဲကဲ့သို့ သောလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတွင် သူမှားသွား၍ ရှုံးနိမ့်သွားပါက စိတ်ဆင်းရဲတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်က မှားခြင်းသည် ပြဿနာမဟုတ်ပါ။ စိတ်ခါတ်ကျစရာလည်း မလိုပါဟု သူ့ကိုပြောသော်လည်း အရာမထင်ပါ။ ကျွန်ုပ်မည်သို့ကူညီရပါမည်နည်း။

အဖြေ - ဦးစွာ သူ့အတွက်စိတ်မကောင်း မဖြစ်ပါနှင့်။ အရွယ်ရောက်ခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်မှာ အချည်းအနီး ဖြစ်သောစိတ်ကို ဖြေသိမ့်တတ်ရန် သင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ကလေးများအား ဘဝ၏ရှုံးနိမ့်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးရန် ကြိုးစားလေ့ရှိကြသည်။ ဤသို့ကြိုးစားပါနှင့်။ သင့်ကလေး၏ကိစ္စတွင် သူကအောင်မြင်ချင်သော ဆန္ဒရှိသော်လည်း မအောင်မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ၏စိတ်မချမ်းမြေ့မှုနှင့် မျက်ရည်ကျမှုတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားပါစေ။ သင်ကိုယ်တိုင်ဝင်၍ မခံစားပါနှင့်။ စိတ်မကောင်းမဖြစ်ပါနှင့်။ သူ့ခံစားမှုများကို ပြောပြပါစေ။ သူ၏ခံစားမှုများ ငိုကြွေးမှုများသည် ခံစားထိုက် ငိုကြွေးထိုက်ကြောင်း သူသိပါစေ။

သင့်ကလေးသည် ဘက်စုံပြည့်ဝသူတစ်ဦးကဲ့သို့ဖြစ်နေပြီး သူ့ခံယူချက်မှာ အခြားသောလှုပ်ရှားမှုများတွင် သူမည်မျှကျွမ်းကျင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဟူသော အချက်တွက် အခြေပြုနေသည်။ သူ့အား ပထမရသည်ဖြစ်စေ မရသည်ဖြစ်စေ သင်ကချစ်နေမည်၊ အလေးထားနေမည် ဖြစ်ကြောင်းကို သူသိရှိပါစေ။ အမှားလုပ်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ မလုပ်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ တန်ဖိုးထားနေမည်ဖြစ်ကြောင်း သူသိ

ပါစေ။ အဆိုပါအမှားမျိုးကို မိသားစုထဲရှိ မိဘများအပါအဝင် အခြားသူများလည်း လုပ်တတ်ကြောင်းသူ့ကိုပြသပါ။ အမှားအယွင်းလုပ် သည့်နေ့တွင်ပင် ထိုအကြောင်းကိုပြောဆို ဆွေးနွေးရန်ကောင်းသည်။ ထိုသို့ပြောဆိုရာတွင် လူများသည် အမှားအယွင်းများကြားမှ မည် သို့သင်ခန်းစာ ရတတ်ကြောင်း၊ နောင်တွင် ဤသို့အမှားမျိုးမလုပ်မိစေရန် မည်သို့စီစဉ်တတ်ကြောင်းတို့ကို ထည့်သွင်းပြောဆိုပါ။ အမှား အယွင်းများကို ဤသို့ဆွေးနွေးနည်းမျိုးဖြင့် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှု လျော့ပါးလာစေပါသည်။ ထို့ပြင် သင့်ကလေးငယ်အား သူ၏ကိုယ်တိုင် တန်ဖိုးရှိမှုသည် အောင်မြင်ခြင်း ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့နှင့် မသက်ဆိုင်ကြောင်းကို သင်ခန်းစာရစေပါသည်။

ထိခိုက်နာကျင်စေမှုကိုခွင့်မပြုရ

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဖနစ်၊ ငှနစ် နှင့် တစ်နှစ်အသီးသီးဖြစ်သော သမီး ၃ဦးရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖနစ်သမီးကလေး ကတစ်နှစ်သမီးငယ်လေးကို ပွေ့ချီချင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးလေးအား ထိခိုက်နာကျင်စေလုနီးပါးဖြစ်သည့် ပြဿနာရှိပါသည်။ သူမ အားအကျိုးအကြောင်းပြောခြင်း အပြစ်ပေးခြင်း သူတို့နှစ်ဦးကိုခွဲထားခြင်း သူမကိုပို၍ အလေးပေးဂရုစိုက်ခြင်း ထိုအခြေအနေကိုလစ်လျူ ရှုခြင်း တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးငယ်လေးကို သူမကကူညီခြင်းအား ခွင့်ပြုခြင်းတို့ဖြင့် ကြိုးစားခဲ့ပါသည်။ သို့သော် အလုပ်မဖြစ်ပါ။ ထိုကိစ္စ မှာမနာလိုမှုကြောင့်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ထင်သော်လည်း မည်သို့ပြုလုပ်ရမှန်း ကျွန်ုပ်မသိပါ။ ကလေးငယ်ကလေး ထိခိုက်နာကျင်မည်ကို စိုးသဖြင့် သူတို့နှစ်ဦးတည်းထားခဲ့ရမည်ကို ကြောက်လန့်နေမိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပါမည်လား။

အဖြေ - သင်ပြုလုပ်ခဲ့သောကိစ္စ ၂ခုကိုပင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဖနစ်သမီးကလေးကို ပို၍အလေးပေးဂရုစိုက်ပါ။ ကလေးငယ်အား သူမက ကူညီဂရုစိုက်သည်ကို ဆက်လက်ကူညီအားပေးပါ။ ကလေးငယ်တစ်ဦးက မလျော်ကန်သော အပြုအမူကိုပြု သည်ဆိုပါက သူမသည်မိသားစုအတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံသည်ဟု မခံစားရကြောင်းပြသသည့် အမှတ်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ပိုမိုအလေး ပေးခြင်း သင်နှင့်ပို၍ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်စေခြင်းတို့ဖြင့် သူမ၏လုံခြုံသောစိတ် တိုးတက်လာပြီး ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ်မြင့်မားလာပါလိမ့်မည်။

ညနေခင်းတစ်ခု စိတ်လက်ရွှင်ပျသောအချိန်တွင် သင်၏ဖနစ်သမီးငယ်နှင့် အတူတကွထိုင်ပြီး မိသားစုအတွင်းရှိ အခြားမိသား စုဝင်တစ်ဦးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် ရောထွေးသောခံစားမှုများ ရှိကြကြောင်း တစ်ခါတစ်ရံ ညီမလေးကိုသဘောကျပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သဘောမကျဖြစ်တတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သူမအနေနှင့် ဤသို့ပင်ခံစားနေရသည်ဆိုလျှင်လည်း သူမကိုသင်တို့ကချစ်မြတ် နိုးဆဲဖြစ်ကြောင်း ထိုစိတ်မျိုးဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်မှာ မဆန်းကြယ်ကြောင်းကိုပြောပြပါ။

မည်သို့ဆိုစေကာမူ ထိုခံစားချက်များကို သင်ကနှုတ်ဖြင့်သာပြောခွင့်ပြုသော်လည်း ကလေးငယ်အား ထိခိုက်နာကျင်စေမည့် အပြုအမူကို ခွင့်ပြုလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်းကိုမူ တိကျရှင်းလင်းစွာ သိရပေမည်။

နောင်တွင် သူမကညီမလေးအား နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ပါက သင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်တစ်ရပ်ကို ချမှတ်ပါ။ ထိုအချိန် မျိုးတွင်နှုတ်ဖြင့်ပြောရန် မလိုတော့ပါ။ ပြဿနာဖြစ်သည့် ခဏတွင်ပင် အရေးယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏အစီအစဉ်အတိုင်း ဆောင် ရွက်ရန်သဘောတူထားသည်ကို စွဲမြဲစွာလုပ်ဆောင်ပါ။

“မ နိုင်ဘူး” ဟုအမြဲပြောခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ ကိုးနှစ်အရွယ်သားကလေးသည် သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်မှုနည်းနေပုံရသည်။ သူက “ကျွန်တော်မလုပ် နိုင်ဘူး” (မ ... နိုင်ဘူး) ဟု၍သာ အမြဲတန်းပြောလေ့ရှိသည်။ သူ၏ကျောင်းစာအဆင့်မှာ အလယ်အလတ်မျှသာဖြစ်ပြီး ဒီထက်ပို၍ကြိုး စားလျှင်တော်လာနိုင်သည်ဟု ဆရာကပြောသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနည်းရပါသနည်း။

အဖြေ - မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုနည်းခြင်းအတွက် အကြောင်းအခြင်းရာ အချို့ပေါင်းစပ်နေပါသည်။ အပြင်းအထန် ဆုံးသောအကြောင်းခြင်းရာမှာ အမှားတစ်ခုပြုမိမည်ကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့လောကတွင် လူကြီးများသည် ကလေးတစ်ဦး မှန်ကန်သောဆောင်ရွက်မှုထက် မှားယွင်းသောဆောင်ရွက်မှုများကိုသာ မကြာခဏထောက်ပြလေ့ရှိကြသည်။ အပြစ်ရှာ ခြင်းနှင့် မကြာခဏဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်များအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ကို ယုတ်လျော့စေပါသည်။

အမှားပြုမိမည်ကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသောအကြောင်းခြင်းရာတစ်ခုမှာ ပြည့်စုံလိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်က ရာနှုန်းမပြည့်သော မည်သည့်အရာကိုမျှ လက်မခံရန်ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်ခြင်းမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သတ္တိ မရှိခြင်းဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့သော် ခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင်သည့် ပြည့်စုံမှုမျိုးကား မရှိသလောက်ရှားပါး၍ ဖြစ် သည်။ ကလေးများသည် ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ကို လုံးဝပြည့်စုံသည်ထက် နိမ့်သောအဆင့် (ပြည့်စုံလုနီးပါး) ရောက်အောင်ကြိုးစားရ မည့်အစားလက်လျော့လေ့ရှိကြသည်။

အကာအကွယ်ပေးလွန်းခြင်းသည်လည်း မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုနည်းပါးစေခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး ငယ်တစ်ဦးဆောင်ရွက်သောကိစ္စတစ်ခုကို ကလေးငယ်ကိုယ်စား မိဘကဆောင်ရွက်ပေးလိုက်သောအခါ ကလေးငယ်က ထိုကိစ္စကိုသူ စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိဟူသောသဘောအဖြစ်မှတ်ယူလိုက်ပေသည်။

ကလေးငယ်အား မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ရှိသင့်ကြောင်း အကြိမ်ပေါင်းမရေတွက်နိုင်အောင် ပြောသော်လည်း အကျိုးသက် ရောက်မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ပြောမည့်အစား လက်တွေ့အရေးယူပါ။ သင့်ကလေးအား အမှားများကို မျက်ခြေမပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းနှင့် အကာအကွယ်ပေးလွန်းခြင်းတို့ကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်၏ ကောင်းသောကြိုးပမ်းမှုသည် ရည်မှန်းချက်/ လုပ်ငန်းတာဝန်၏ နောက်ဆုံးရလဒ်မဟုတ်ဘဲ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပင်ဖြစ်လင့်ကစား ထိုသို့ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှု အားလုံးကိုအကြံပြုပါ။ တိုးတက်လာမှုမှန်သမျှကို အလေးပေးပါ။ ထူးခြားသောစွမ်းရည်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို အပြုသဘောဖြင့် အသိ အမှတ်ပြုပါ။ သင့်ကလေး၏ အောင်မြင်မှုများကို ထပ်ကာထပ်ကာပြောပါ။ သင့်ကလေးသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အစွမ်းဆောင်နိုင်ဆုံးသူ အဖြစ် သင်ကယုံကြည်ထားသကဲ့သို့ ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ယုံကြည်လာအောင် ပြုမူဆက်ဆံပါ။

မတော်တဆထိခိုက်မှုများ။

ကလေးငယ်ဘဝနှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်လေ့ရှိသော မတော်တဆထိခိုက်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပူပန်မှုကိုလျော့ချပါ။ လိုအပ်သောဆေးဝါး အကူအညီကို တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာဆင်ခြင်ရယူပါ။ ကလေးငယ်အား ဘုရားသခင် စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်၍ ဘုရားသခင်အားကူညီရန် လျှောက်ထားသင့်ကြောင်းပြောပါ။

ကလေးဘဝ မတော်တဆထိခိုက်မှုများသည် ဘဝ၏အပိုင်းအစတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်။ အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး လက်တွေ့ကျကျ ပြုစုကုသလျှင် အခြေအနေဆိုးမလာနိုင်ပါ။ မလိုအပ်သောကုသမှုနှင့် အကဲပိုမှုများကို ကလေးငယ်မရှိလျှင် နောင်တွင်မတော်တဆထိ ခိုက်လွယ်သူတစ်ဦး ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။

တိုက်မိခြင်း အတွင်းကြောဒဏ်ရာခြင်း။

ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာသော အရေးပေါ်ကိစ္စကလေးများအတွက်

ရေခဲထုပ်များကို ရေခဲသေတ္တာတွင် အလွယ်တကူဆောင်ထားပါ။ ရေခဲထုပ်လုပ်နည်းမှာ ရေမြုပ်ကိုရေနှစ်၍ ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့် ပိတ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲသို့ ထည့်ထားခြင်းအားဖြင့် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော ရေခဲထုပ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်း။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် အထူးသဖြင့် စိတ်ထိခိုက်လွယ် ညှိုးငယ်လွယ်ကြသည်။ သင့်ကလေး ငယ်သည် ဤသို့ခံစားနေရသည်ဟု သင်တွေ့ကရှိပါက စိတ်ဓါတ်မကျပါနှင့်။ သူ့အား စိတ်ဓါတ်မြှင့်တင်ပေးရန် ဖန်တီးခြင်းမပြုပါနှင့်။ သူ့စိတ်ထဲတွင် မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို ပြောပြချင်သည်ဆိုပါက သူနှင့်အတူစကားပြောရန် သင်အဆင်သင့်ရှိနေကြောင်း ကလေးငယ် သိရှိနေပါစေ။

သင်၏ကလေးငယ်က စကားပြောချင်စိတ်မရပါက သူ့အားလှုံ့ဆော်ရန်မကြိုးစားပါနှင့်။ သူ့အားလှုံ့ဆော်စေနိုင်သော အိမ်တွင်း ရှိအခြားအကြောင်းအရာများကို ရှာဖွေခြင်းက ပို၍လွယ်ကူစေသည်။ (ပြဿနာတစ်ရပ်ကို မဖြေရှင်းဘဲထားလိုက်ခြင်းသည် အကောင်း ဆုံးနည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။ ပြဿနာကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြဿနာများကို စဉ်းစားရန်အချိန်လုံ လောက်စွာမပေးဘဲ အဖြေထုတ်တတ်သည့် အမှားမျိုးကျူးလွန်လေ့ရှိပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဘုရားသခင်၏ ဆုံးမစကား နှင့်ပတ်သက်သည့် လုံလောက်သောဗဟုသုတ သို့မဟုတ် ပြဿနာအဖြေမှန်ကို ထုတ်ယူတတ်သည့် အတွေ့အကြုံများ ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြဿနာအဖြေကို စဉ်းစားရေးအတိုက် ကျွန်ုပ်တို့ကသူတို့နှင့်အတူ စကားပြောပေးရန် ဆုတောင်းရန် ကူညီစဉ်းစားရန် လို- အပ်ပါသည်။ ပြဿနာကိုအဖြေမပေါ်ဘဲ မထားခဲ့သင့်ပါ။)

ငွေကြေးကိစ္စများ - ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုသင်ကြားပေးခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်တို့ခင်ပွန်းသည်တို့သည် တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ်ပေးရန် ငွေကြေးများကို ပေးချေခြင်း၊ ချက်စာအုပ် လက်ကျန်ညှိခြင်း၊ နောက်လအတွက်ငွေကြေး ခန့်မှန်းတွက်ချက်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုကိစ္စကို ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများနှင့် မည်မျှခွဲဝေ အသိပေးသင့်ပါသလဲ။ မိသားစု၏ ငွေရေးကြေးရေး အခြေအနေအသေးစိတ်ကို ကလေးများအတွက် သိရှိရန်အရေးကြီးပါ သလား။

အဖြေ - မိသားစုအတွက် ၎င်းတို့၏ကလေးများအား ငွေကြေးကိစ္စသင်ကြားပေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မိသားစု၏ ငွေကြေးဆိုင်ရာကိစ္စမှန်သမျှတွင် ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ပတ်သက်ဆောင်ရွက်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပကတိလောက တွင်ငွေကြေးကို မည်သို့အသုံးပြုကြကြောင်း ကလေးများသိလာလျှင် ဒေါ်လာငွေကြေး၏ တန်ဖိုးကိုသူတို့လက်ခံလာကြပါလိမ့်မည်။ မိသားစု၏ ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စကို ကလေးများအနေဖြင့် ပုဂ္ဂလိကကိစ္စအဖြစ်သာ သင်ကြားပေးနိုင်ပြီး နေအိမ်ပြင်ပတွင် ဆွေးနွေးခြင်း မပြုစေရပါ။

ကလေးများက ငွေကြေးလျာထားခြင်း စုဆောင်းခြင်းနှင့် သုံးစွဲခြင်းတို့ကို သိမြင်ကြပါသည်။ ဆယ်ဖို့တစ်ဖို့ (ဆယ်ပုံတစ်ပုံ) စုဆောင်းခြင်းကိုလည်း ကလေးများနားလည် သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်သည်။ မိသားစုငွေကြေးကိစ္စတွင် ကလေးများသည် နည်းလမ်း ၂မျိုးဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ တစ်နည်းမှာ ကလေးများအား မိသားစုငွေကြေးကိစ္စတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်ပြုခြင်းနှင့် အခြားတစ် နည်းမှာ လက်တွေ့ကငွေကြေးကိုင်တွယ် သုံးစွဲမှုတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ပြုခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများ၏ သင်္ချာကျွမ်းကျင်မှုပေါ်မူတည်၍ စတိုးဆိုင်များတွင် ငွေပေးချေခြင်း၊ ဘဏ်များတွင်ငွေသွင်း ငွေထုတ်ပြုလုပ်ခြင်း ချက်လက်ကျန်စိစစ်ခြင်းတို့တွင် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသည်။

ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်သစ်ထပ်မံပြုခြင်း

မိဘတစ်ဦးက ထွက်ခွာသွားပြီး မိသားစုပြိုကွဲသွားသောအခါ ကလေးငယ်များ စိတ်ဆင်းရဲကြရမည်ကို သင်မှန်းဆကြည့်နိုင်ပါသည်။ ပြောင်းလဲသွားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် စိတ်ရှုတ်ထွေးမှုများနှင့် ထွက်ပေါ်လာမည့်မေးခွန်းများကိုလည်း မျှော်မှန်းကြည့်နိုင်ပါသည်။ ခံစားမှုများကို ဖော်ပြခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်းနှင့် ပူပန်သောကအားလုံးတို့ကို မျှော်လင့်ထားရန် သဘောကျသည့်ပြင် ထိုသို့ဖော်ပြမေးမြန်းခြင်းများအား ခွင့်ပြုရန်မှာလည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် အိမ်ထောင်သစ်ထပ်မံပြုခြင်းသည် ကလေးများအတွက် နောက်တစ်ကြိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်သဖြင့် သင်၏ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှုများကို ကလေးငယ်များက အလိုအလျောက်မျှဝေလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မထားပါနှင့်။ အိမ်ထောင်သစ်ထပ်မံပြုခြင်းနှင့် အတူကလေးငယ်များအား စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းစေသော အပြောင်းအလဲများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပါသည်။ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း ကလေးငယ်အသစ်များနှင့်အတူ တစ်အိမ်တည်းတွင်နေရခြင်း တစ်ဦးတစ်ယောက်က မေမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏အချိန်ကို လှူပေးသွားသဖြင့် မိဘ၏အလေးထားမှု ဆုံးရှုံးခြင်းစသည် စသည်အကြောင်းတရားများ အပြောင်းအလဲများကြောင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကွာရှင်းသည့်မိဘများ၏ သားသမီးများမျှော်မှန်းထားသည့် အိမ်မက်များသည်လည်းကောင်း ကွာရှင်းသည့်မိဘများ၏ အိမ်မက်များသည်လည်းကောင်း ပျက်ပြယ်ဆုံးရှုံးသွားကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသို့သောအချိန်မျိုးတွင် ကလေးများအတွက် မခံမရပ်ဖြစ်မှု စိတ်မချမ်းသာမှု ကြေကွဲမှုစသည်တို့ကို ဖော်ပြရန်မှာဖြစ်မြဲ ဓမ္မတာမဟုတ်ပါချေ။

ပေါ်ပေါက်လာသော သီးခြားပြဿနာများကို အချိန်၊ စိတ်ရှည်မှု၊ နားလည်သဘောပေါက်မှု၊ သတိနှင့်စီမံလျာထားမှုတို့ဖြင့် ဖြေရှင်းရာတွင် သင့်ကလေးများအနေဖြင့် ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း၊ အိမ်ထောင်သစ်ထပ်မံပြုခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး အခြေအနေပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင်ခြင်းကို မျှော်လင့်ထားရပါမည်။ ဘဝ၏အခက်ခဲဆုံး အခြေအနေတစ်ရပ်နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရပြီး ကျော်လွှားလွန်မြောက်သွားသောအခါ ကျေနပ်နှစ်သက်သည့် အလိုပြည့်စိတ်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာရစေခြင်းပင်။

ကလေးများအား မည်သည့်အချိန်တွင်မည်သို့ပြောမည်နည်း။ (ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း/ အိမ်ထောင်သစ်ထပ်မံပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍)

မေးခွန်း - ကျွန်မနှင့် ခင်ပွန်းသည်တို့ မကြာခင်လမ်းခွဲကြရန် စီစဉ်ထားပါသည်။ ထိုကိစ္စကို ကလေးများအား မပြောဖြစ်ကြသေးပါ။ သူတို့အား မည်သည့်အချိန်တွင် ပြောသင့်ပါသလဲ။ မည်သို့ပြောပြသင့်ပါသလဲ။ နှစ်ဦးသားအတူပြောရမည်လား။ တစ်ဦးချင်း ပြောရမည်လား။ ကလေးများအား ဖြစ်နိုင်သမျှစိတ်သက်သာရာ ရစေချင်ပါသည်။

အဖြေ - အချို့သောအခြေခံ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာလျှင်လမ်းခွဲခြင်းကြောင့် ကလေးများအပေါ် စိတ်မချမ်းသာဖွယ်သက်ရောက်မှုကို မိဘများအနေဖြင့် နည်းပါးအောင်လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ နည်းပါးအောင်လျှော့ချခြင်းဖြစ်ပြီး ရှင်းလင်းအောင် ပပျောက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်သည်ကိုသတိပြုပါ။

သင်တို့လမ်းလွဲမည်ဟု နောက်ဆုံးဆုံးဖြတ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်ကလေးများကို ပြောပြပါ။ လမ်းခွဲလိုက် ပြန်ပေါင်းလိုက် နှင့်ပူးချည်ခွာချည် ကွာရှင်းခြင်းမျိုးကြောင့် သင့်ကလေးများတွင် စိတ်ရှုတ်ထွေးနာကြင်မှုများ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ သူတို့အနေဖြင့် သင့်အပေါ်တွင်ယုံကြည်စိတ်ချမှု ကင်းမဲ့သွားပါလိမ့်မည်။ သူတို့အား ပြောပြသောအချိန်နှင့် လက်တွေ့ခွဲခွာသော အချိန်နှစ်ခုကြားကာလကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ မိဘတစ်ဦးထွက်ခွာသွားခင် စောင့်ဆိုင်းနေရသည့်အချိန်သည် လူတိုင်းအတွက် အလွန်ပင်ခက်ခဲ ပင်ပန်းလှပါသည်။ အဆိုးဆုံးလမ်းခွဲနည်းမှာ မိဘတစ်ဦးက တိတ်တဆိတ်ထွက်ခွာသွားပြီးမှ ကျန်သောမိဘက ကလေးများကိုပြောပြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့သော အခြေအနေမျိုးက ကလေးတစ်ဦးအား တစ်နေ့တွင်သူပြန်လာလိမ့်မိနိုး စိုးရွံ့ပူပန်မှုနှင့် တစ်နေ့တွင်အခြားမိဘတစ်ဦးသည်လည်းစွန့်ခွာသွားလိမ့်မိနိုး စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ဖြင့် ကျန်ရစ်စေပါသည်။

ကလေးများကို မိဘနှစ်ဦးစလုံးအတူတကွ ပြောပြခြင်းက အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘတစ်ဦးဦးအပေါ်တွင် အဆိုးမြင်သည့်အခွင့်အလမ်း လျော့ပါးသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မိဘနှစ်ဦးက ကလေးများမေးလာသော မေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေဆိုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပေသည်။

သင်၏ကလေးများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသက်အရွယ်မည်မျှကွာခြားပါစေ ကလေးအားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းပြောပြပါ။ ကလေးများက အစ်ကိုအစ်မများထံမှ မဟုတ်ဘဲ သင့်ထံမှသာတိုက်ရိုက် ကြားချင်ကြပါလိမ့်မည်။ သက်ဆိုင်ဆက်စပ်နေသော အဓိကအချက်များကိုအလေးပေးကာ လမ်းခွဲရသည့်အကြောင်းကို သင်တတ်နိုင်သမျှ အရိုးသားဆုံးပြောပြပါ။ သိပြီးသားကိစ္စများကိုပြောခြင်းက ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုဖုံးကွယ်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်ကိစ္စများကို ပြောပြခြင်းထက် ပို၍လွယ်ကူပါသည်။ (အပြုသဘောစွဲကိုင်ကာ ရိုးရှင်းစွာပြောပြခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက် မလိုအပ်သောစိတ်ရှုတ်ထွေးမှုများ မခံစားရပါ။ အယ်ဒီတာ)

လမ်းခွဲခြားကိုပြောသောအခါ အောက်ပါအချက်များကို ကလေးငယ်များ ကျယ်လောင်ပြတ်သားစွာ ကြားသိပါစေ။

- * မိဘများအနေဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လမ်းခွဲပြတ်စဲကြသော်လည်း ကလေးများကိုမူ မပြတ်စဲနိုင်ပါ။
- * ပြတ်စဲထားသော မိဘများသည် လက်ထပ်ထားသော မိဘများကဲ့သို့ပင် သားသမီးတစ်ဦးချင်းစီကို ချစ်ကြသည်။
- * ကလေးများအနေဖြင့် ပြတ်စဲခြင်းကို အပြစ်တင်ရန်မလိုပေ။
- * ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းကို မိဘနှစ်ဦးစလုံးက ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(မေမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ထွက်ခွာသွားသည်ဖြစ်စေ ဘယ်အခြေမျိုးပဲဆိုက်ပါစေ ဂျီးဆက်က ထားရစ်ခဲ့မည်မဟုတ်ဘဲ အမြဲ တန်းနီးကပ်စွာ ရှိနေမည်ကိုလည်း ပြောပြရပါမည်။ အယ်ဒီတာ)

လင်ပါ-မယားပါကလေးများ၏ ပြဿနာမှတော့ထွက်နေခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်မတို့မိသားစုမှာ ရောစပ်ထားသော မိသားစုဖြစ်သည်။ ကျွန်မတို့ပထမအိမ်ထောင်နှင့်ရသော သမီး နှစ်ယောက်ရှိပြီး ကျွန်မ၏ခင်ပွန်းတွင် သူ၏ပထမအိမ်ထောင်နှင့်ရသော သားတစ်ယောက် သမီးတစ်ယောက်ရှိပါသည်။ ကျွန်မတို့အတူ တကွနေလကြသည်မှာ ယခုဆိုလျှင် ၂နှစ်နီးပါ ရှိခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မတို့မိသားစုသည် ဖြစ်သင့်သည်ထက်ပို၍ အဆင်ပြေစွာနေထိုင်ကြသည် ဟုကျွန်မယူဆပါသည်။ ကလေးများသည် မကြာခဏခိုက်ရန်ဖြစ်ကြပြီး ကျွန်မတို့ထံသို့ မကြာခဏပြေးလာကာ အချင်းချင်းအပြန် အလှန်တိုင်ကြတောကြပါသည်။ ထိုထက်ပို၍ စိတ်ရှုတ်ဖွယ်ကောင်းသည်မှာ ကျွန်မတို့နှစ်ဦးစလုံး မမျှတဘူး။ ကိုယ့်ကလေးကိုဦးစား ပေးကြတယ်။ ကလေးအားလုံးကို တန်းတူညီမျှသဘောထားဘူး ဟူသောစွပ်စွဲချက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာများကို အတတ်နိုင် ဆုံးမျှတအောင် ဖြေရှင်းပေးပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံမည်သူ့အပြစ်လဲဟု ကျွန်မတို့မပြောနိုင်ကြပါ။ ကျွန်မတို့က တရားမျှတအောင် အပင်ပန်းခံပြီး ကြိုးစားရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံတစ်ဘက်လူ၏ သားသမီးကိုဦးစားပေးဘက်လိုက် မိလေသလားဟုပင် ထင်ရပါသည်။ ထိုသို့ရောနှောနေသော မိသားစုကိုတစ်စည်းတစ်လုံးတည်းဖြစ်အောင် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

အဖြေ - ကလေးများသည် မိဘများအား ကျွမ်းကျင်စွာလှည့်စားနည်းများစွာကို လေ့လာသိရှိကြပါသည်။ ထိုနည်းဖြင့် သူတို့လမ်းကိုရအောင် ယူကြပါသည်။ သင်၏မိသားစုတွင် ယင်းနည်းကိုစကားလုံးဖြင့် သုံးကြပါသည်။ သူတို့အတွက် တရားမျှတမှု ဟူသည်မှာ “ကျွန်တော်ပြောသလိုလုပ်။ ဒီဟာကျွန်မကိုပေး။ ကျွန်တော်လိုချင်ယူပါရစေ” ဟူသော သဘောပင်။ သင့်အား “ရှင့်ကလေး တွေကျတော့ ကျွန်မတို့ထက်ပိုပြီးကျွေးတယ်” သို့မဟုတ် “ခင်ဗျားကကျွန်တော့်ကို ဘာလုပ်ပါလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ ခင်ဗျားက ကျွန်တော့် အမေမဟုတ်ဘဲ” စသည့်စကားများဖြင့် ထောင်ချောက်ဆက်၍ ချောင်ပိတ်ဖမ်းကြသည်။ သင်သည် မိဘကောင်းတစ်ဦးမပီသဟူသော သဘောပင်။

သူတို့၏စကားများသည် လှည့်စားလို၍သုံးသော စကားများဖြစ်ကြောင်း သင်သဘောပေါက်လျှင် ထောင်ချောက်ထဲသို့သင် အလွယ်တကူ မကျရောက်နိုင်တော့ပေ။ သူတို့ပြောဆိုသော ပုတ်ခတ်သော စွပ်စွဲချက်များကို သင့်အနေဖြင့်တုန့်ပြန်ဖြေကြားရန်ပင် မလို ပေ။ ယင်းသည် ရှင်းပြရန်လိုအပ်သည့် ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ သင့်ကိုယ်သင်သာ ခုခံကာကွယ်နေရပေမည်။

ရောစပ်နေသော လင်ပါ မယားပါသားသမီးများ စုပေါင်းနေထိုင်သည့် မိသားစုကလေးများသည် ဆွေမျိုးအသွင်ပေါင်းစပ်၍ အတူတကွနေတတ်ရန် သင်ယူနိုင်ကြောင်း မိဘများက ကလေးများအပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုထားရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

ပအေတူမအေကွဲ (မအေတူ ပအေကွဲ) ညီ ညီမများကို

မေးခွန်း - ဆယ်ကျော်သက်ယောက်ျားကလေးနှစ်ဦးပါသော အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် မကြာခင်ကပင် ကျွန်မအိမ်ထောင်ပြု ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မတွင်အမွှာကလေး ၂ဦး (၈နှစ်အရွယ်) ရှိပြီး တစ်ဦးမှာမိန်းကလေးဖြစ်ရင် တစ်ဦးမှာယောက်ျားလေး ဖြစ်ပါသည်။ ဆယ် ကျော်သက်ကလေးတစ်ဦးက အမွှာနှစ်ဦးကို ထိုးကြိတ်ပြီးတိုင်းကလေးများကို အငိုတိတ်အောင်ချော့ရပါသည်။ ငယ်လွန်းသော ညီ ညီမ လေးများအပေါ် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများက ကျီစယ်ရန်စခြင်း မပြုစေရန်မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

အဖြေ - ညီအစ်ကိုမောင်နှံမများအကြား ခိုက်ရန်စတင်ဖြစ်ပွားသောအခါ အသက်ကြီးသောကလေးကို အပြစ်ဖို့ရန် အလွန်ပင်လွယ်ကူပါသည်။ ကလေးကြီးများက မကျီဆယ်ကြဘဲ ကလေးငယ်များချည်းသာ နေစေလျှင် အားလုံးအေးချမ်းသွားမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယူဆပါသည်။ သို့သော် အမှန်တကယ်အေးချမ်းပါမည်လော။

ကလေးငယ်များတွင် သူတို့၏အစ်ကို အစ်မတစ်ဦးအား စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းမျိုးစုံရှိပါသည်။ အဆက် မပြတ်စကားပြောခြင်း၊ ကြားဖြတ်ပြောခြင်း၊ သူတစ်ပါးပိုင်ပစ္စည်းများကို မွေနှောက်ခြင်း စိတ်ဆိုးအော်ပြောခြင်း စသည့်နည်းလမ်းများ ကိုသုံးနိုင်ကြပါသည်။ ကလေးငယ်ကလေးများကား တော်ကြပါသည်။ မိဘများက အရွယ်ကွာခြားမှုအပေါ် မည်သို့သဘောထားသည် ကိုသူတို့သိကြသောကြောင့် ကြီးသောညီအစ်ကိုမောင်နှံမများကို ထင်ရှားသောနည်းလမ်းများဖြင့် ထိုးနှက်ကြပါသည်။ သူတို့က မသိ နားမလည်ဟန်ပြုမှုကြသဖြင့် သူတို့အတွက် အန္တရာယ်မရှိပုံရပေသည်။ မိဘများအနေဖြင့် အစ်ကိုအစ်မများက ညီညီမများကိုအကြောင်း

မရှိဘဲ အပြစ်ရှာသည် ရန်စသည်ဟု ယူဆကြပေသည်။

ကလေးကြီးများက ဒေါသပေါက်ကွဲသောအခါ မိဘများကကလေးကြီးများကိုပင် ဖိနှိပ်ကြ အပြစ်ပေးကြသည်။ ထိုသို့အပြစ် ပေးခြင်းက အစ်ကိုကြီးကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေရုံမျှမက အစ်ကိုကြီးနှင့်မိဘများ ပြဿနာတက်အောင် ကျွမ်းကျင်စွာလှည့်ဖြားခဲ့ သောကလေးငယ်အတွက် အတိုင်းမသိ ပီတိဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ထိုပုံစံကိုပြောင်းလဲရန်မှာ ကလေးကြီးများသည် ညီငယ် ညီမငယ်များနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းကို ဖြေရှင်းရေးအတွက် ရွေးချယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများ ရှိရန်လိုအပ်သည်။ အေးချမ်းသောညနေခင်းများတွင် ကလေးများနှင့်အတူထိုင်ကာ ရွေးချယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို အတူဆွေးနွေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုသို့သောအပြုအမူများရပ်ပြစ်ရန်/မလုပ်ရန် ယဉ်ကျေးစွာ/ချိုသာစွာ မေတ္တာရပ်ခံ ခြင်းကပို၍ ထိရောက်သည်။ ငယ်သောကလေးများအတွက်လည်း မည်သည့်ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုမျိုးတွင်မဆို သူတို့တွင်လည်း အညီအမျှ တာဝန်ရှိကြောင်း နားလည်ပါစေ။ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားပါက ကလေးကြီးများကို အပြစ်ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့အားထပ်မံကာကွယ်ခြင်း မပြုပါ နှင့်။ ထိုသို့အကာအကွယ်မပေးလျှင် မိခင် ဘခင်တို့နှင့်သူတို့အစ်ကိုအစ်မများ ပြဿနာတက်သည်ကို တွေ့ရလျှင်သူတို့ပြဿနာကို ဆွေးနွေးနိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း စောင့်ကြည့်ပါ။

လူကြီးများလေသင်ယူရရှိမှုများလေ။ ကွာရှင်းပြတ်စဲထားသော မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ကလေးငယ်များအား သနား ကြင်နာရန်မလိုလားပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့တွင်ပြိုကွဲနေသော နေအိမ်တစ်ခုရှိဖြစ်သည်။ ပြိုကွဲသော မိသားစုတစ်ခုရှိခြင်း ကြောင့်အားသာချက်များ/အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သည်။ ကြီးမားသောအကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုမှာ ကွာရှင်းပြတ်စဲပြီးနောက် ထပ်မံ အိမ်ထောင်သစ်ထူသောအခါ ကလေးများအား အားပေးမည့် ချစ်ခင်မည့် ပံ့ပိုးမည့် မိသားစုတစ်ခုမှ မိသားစုနှစ်ခုသို့ တိုးပွားလာခြင်းဖြစ် သည်။ ကလေးများက ဤသို့သောအားပေးမှုမျိုးများကို ပိုမိုအသုံးပြုနိုင်ကြသည်။ လူကြီးများစွာနှင့်အတူ နေရလေ သင်ယူရရှိမှုများပြား လေဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်အေးချမ်းစွာခရီးထွက်ခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုသည် နှစ်စဉ်ကားဖြင့် အပျော်ခရီးထွက်လေ့ရှိကြပါသည်။ ကားထဲတွင် နာရီပေါင်းများစွာ အချိန်ကုန်ရခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီးမပူပင်ရသော်လည်း ကားထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေး ၃ယောက်အား အချင်းချင်းရန်ဖြစ်လေ့ရှိကြ သဖြင့် ကျွန်ုပ်နှင့်ခင်ပွန်းသည်ကို အမြဲစိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါသည်။ ကလေးများသည် ပျင်းယိလာကြသည်။ မောပန်းလာကြ သည်။ အငြိမ်မနေနိုင်ကြတော့။ ဆာလောင်လာကြသည်။ ကား၏နောက်ဘက်ခုံတန်းအလယ်တွင် မည်သူထိုင်ရသည်။ မည်သူကမည် သည့်ဘက်တွင် ထိုင်ရသည်စသည်ဖြင့် စကားများရန်ဖြစ်ကြသည်။ ကလေးများသည် ကားထဲတွင် ဤသို့စကားများရန်ဖြစ်လေ့ရှိကြ ပါသလား။

အဖြေ - ကလေးများ သူတို့ဘာသာ စိတ်ကြည်နူးတတ်အောင် နေနိုင်စေရန် စာအုပ်ထည့်သောအိတ် သို့မဟုတ် ဇစ် တပ်ထားသော ခရီးဆောင်အိတ်ကလေးများကို ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် ခရီးမထွက်ခင်ပင် ကြိုတင်ဝယ်ပေးပါ။ ရောင်စုံခြယ်ထားသော စာရွက်အိတ်ကြီးများကိုလည်း ထိုကဲ့သို့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုအိတ်များထဲတွင် ခဲတံများ၊ ဆော့ဖ်ပင်များ၊ ခရေယွန်များ၊ စာရေးစက္ကူ၊ အရောင်ခြယ်စာအုပ်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်များ၊ စကားလုံးပဒေသာကစားနည်း၊ ဥာဏ်စမ်းစကားလုံးစီနည်း စသည်တို့အပြင် အဆာ သွတ်အရုပ်များ၊ လက်ထိုးရုပ်သေးရုပ်များ၊ အငယ်စားကားကလေးများ၊ ထရပ်ကားကလေးများ စသည့်ကစားစရာများကိုပါ ထည့်ထား ပေးပါ။ ကလစ်ပါသော အောက်ခံစာရေးကတ်ပြားများ ထည့်သွားခြင်းဖြင့်စာရေးရန် လွယ်ကူစေပါသည်။ သွားရမည့်ခရီးသည် ဝေးကွာ သည်ဆိုပါက သို့မဟုတ် သင်၏ကလေးများသည်လည်း ငယ်လွန်းသည်ဆိုပါက ခရီးအစတွင် အိတ်ထဲရှိသမျှပစ္စည်းအားလုံးကို ထုတ် မပေးပါနှင့်။ နေ့စဉ် နံနက်စာစားချိန်တိုင်း အံ့ဩဖွယ်လက်ဆောင်ထုပ်ကလေးများ ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကတ်ဆက်ရီကော့ဒါ အသေးစားရုပ်က အပိုဘတ်ထရီများထည့်၍ ယူဆောင်သွားပါ။ မိသားစုအချိန်များကို ပျော်ရွှင်စွာကုန် လွန်စေသောနည်း များစွာရှိပါသည်။ အတူတကွ သီချင်းသီဆိုနိုင်ကြပါသည်။ စကားလုံးဆက်ခြင်း၊ အက္ခရာစီခြင်းစသည့် ကစားနည်း များစွာကစားနိုင်ပါသည်။

ခရီးသွားရာတွင် ကလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို သတိပြုပါ။ သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်များကို လှုပ်ရှားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကားထဲတွင်လှုပ်ရှားမှုပြုရန် မလွယ်ကူလျှင် ကားကိုတစ်နာရီလျှင်တစ်ကြိမ် ရပ်နားပြီးကလေးများအား ကာယလေ့ကျင့် ခန်းလုပ်ရန် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကင်းသောနေရာဖြစ်ပါက ပြေးရန်တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

ကလေးများအား အဆာပြေစားအစာကို ကားထဲတိုင်အဆက်မပြတ်မစားစေဘဲ အဆာပြေစားချိန် သတ်မှတ်ပါ။ ကလေးများက အဆာပြေစားချိန်တွင် မည်သည့်အစားအစာစားရမည်ကို ခန့်မှန်း၍စိတ်ပျော်ရွှင်နိုင်ပါသည်။

သူကဒီမှာထိုင်ရသည်။ ငါကဟိုမှာထိုင်ရသည်ဟူသော နေရာလှည့်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်ခရီးမထွက်မီကပင် ကားရှေ့ထိုင် ခုံနောက်ကျောရှိ ကလေးများနှင့်အတူတကွ စီစဉ်ထားသောနေရာချသည့် ဇယားကိုကပ်ထားပါ။ မကြာခဏပြောင်းပေးပါ။

ခရီးစဉ်အတွင်းလေ့လာမှတ်သားခြင်း။ နွေရာသီအပျော်ခရီးထွက်ခြင်းသည် ကျောင်းသင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်နေသော ကျွမ်းကျင်မှုကိစ္စများကို ကလေးငယ်များလေ့လာဆည်းပူးခွင့် လေ့ကျင့်ခွင့်ရရှိပါသည်။ ခရီးစဉ်အတွင်း အရေး၊ အဖတ်၊ သင်္ချာတွက်ချက်မှု၊ သမိုင်းနှင့် ပထဝီဆိုင်ရာ လေ့လာမှတ်သားဖွယ်ရာများ ပါဝင်အောင်စနစ်တကျစီစဉ်ပါ။

မြေပုံစာအုပ်ကို အတူတကွလေ့လာပါ။ ခရီးစဉ်အကြောင်းအရာများအတွက် မြေပုံစာအုပ်ကိုအသုံးပြုပါ။ ခရီးစဉ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကြား ခရီးမိုင်အကွာအဝေးကို တွက်ချက်ပါ။ မြေပုံပေါ်တွင် ထူးခြားစွာဖော်ပြထားသည့် ဒေသအလိုက်ပေါက်ရောက်သော သစ်ပင်များ ဒေသ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ဒေသ၏ အသုံးအနှုန်း၊ လူနေထူထပ်မှု၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံများစသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုမှတ်သားပါ။ သင်သွားမည့်ဒေသ၏ သတင်းအချက်အလက်များ တိုးပွားလာသည့်ပြင် မြေပုံဖတ်သည့်စွမ်းရည်သည်လည်း တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။ မှတ်စုစာအုပ်ကလေးများကို ကလေးများအားပေးကာ သူတို့သုံးစွဲသောငွေကြေးများကို မှတ်သားထားစေခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုမြင့်မားလာအောင် သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။

အနည်းငယ်ကြီးသောကလေးများက မိသားစုအတွက် ဓါတ်ဆီစရိုက်နှင့် အခြားသောသွားလာရေးစရိတ်များ၊ အစားသောက်စရိတ်များ၊ တည်းခိုခရီးစဉ်တို့ကို ကူညီမှတ်သားပေးနိုင်ပါသည်။ သုံးစွဲသောဓါတ်ဆီ၊ သွားနိုင်သောခရီးအကွာအဝေးကို မှန်းဆကာ တစ်ခါတည်းခရီးမိုင် မည်မျှသွားနိုင်ကြောင်းမှတ်သား သိရှိပါစေ။

အဝေးပြေးလမ်းမကြီး၏ ဘေးတွင်တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီခန့်မျှရပ်နားကာ ဒေသ၏အရောင်အသွေး၊ အနံ့အသက်ကို တွေ့ကြုံခံစားပါစေ။ လမ်းတစ်လျှောက်ရှိ သမိုင်းဝင်နေရာများတွင် ရပ်နားကာ သမိုင်းဝင်အမှတ်အသားများကို ဖတ်ရှုပါစေ။

ခရီးသွားခြင်းသည် ရေးသားမှုစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ရန်အခွင့်အလမ်း ရရှိစေပါသည်။ ကလေးများ၏ မှတ်စုစာအုပ်များကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းများအဖြစ် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။ ဓါတ်ပုံရိုက်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

ကလေးဘဝတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသောပြဿနာများ

တအိအိခိုခြင်း - လို့ချင်တာရယူခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ ဖနစ်သမီးကလေး တအိအိခိုခြင်းကို ပျောက်သွားအောင် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

အဖြေ - ကလေးငယ်များ တအိအိခိုနေသည်ကို တိတ်သွားအောင်ပြုလုပ်ခြင်းထက် နားထောင်နေလိုက်ခြင်းက ပို၍ လွယ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးရလဒ်ကတော့ အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ တအိအိခိုနေခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိကြောင်း ကလေးငယ်နားလည်သွားလျှင် နောက်ထပ်တအိအိခိုခြင်းကို သင်ကြားရလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

မိဘများထံမှ အချိန်အခါမဟုတ်သော အလေးပေးမှုကို ရယူရေးအတွက် ကလေးများက တစ်ခါတစ်ရံတအိအိခိုလေ့ရှိကြပါသည်။ အကြောင်းမူ ယင်းသည်အလွန်ထိရောက်သော နည်းဖြစ်သည်။ (ငိုတတ်သောကလေးနို့ဆို့ရသည်။) တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့လိုချင်တာရဖို့ ငိုကြသည်။ တာရှည်ငိုနေလျှင် မိဘများက အငိုတိတ်အောင် လိုချင်တာဖြည့်ဆည်းပေးသည်ကို ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကပင် သဘောပေါက်ကြသည်။ ထိုသို့ တအိအိခိုကာ မိဘများကိုလှည့်စားအောင်မြင်သောအခါ ထိုအကျင့်ကိုဆက်လက်သုံးစွဲကြသည်။

တအိအိခိုတိတ်စေခြင်းကို ဆွေးနွေးကြစို့။ တအိအိခိုသံကိုမကြားချင်လျှင် သင်၏သမီးငယ်အား ဆက်၍ငိုချင်ငို မငိုချင်နေသမီးသဘောပဲ။ ဒါပေမဲ့ သမီးငိုသံကို မေမေကနားထောင်နေမှာ မဟုတ်ဘူးဟု တစ်ကြိမ်ပဲပြောလိုက်ပါ။

အခြားဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုမှာ တအိအိခိုသံကိုမကြားလိုပါက နားကိုဝှမ်းဖြင့်မြင်သာအောင် ဆို့ထားလိုက်ပါ။ ထိုအခါ ကလေးငယ်ကသူ၏ ငိုသံကိုသင်မကြာလိုကြောင်း မြင်သာသောအမှတ်လက္ခဏာကို နားလည်သွားပါလိမ့်မည်။ (ကလေးငယ်သည် သင်၏ အလေးပေးမှုကို အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုကြောင့် အမှန်တကယ်လိုအပ်၍ ငိုခြင်းဟုတ်မဟုတ်ကိုမူ သတိထား၍ စူးစမ်းလေ့လာပြီးမှ ဤသို့ နားကိုဝှမ်းဆို့ပါ။ အယ်ဒီတာ)

ကြားဖြတ်ပြောဆိုမှုကိုလစ်လျူရှုခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်စကားပြောနေသည်ကို မကြာခဏကြားဖြတ်ပြောဆိုသော ကလေးများကို မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။ သူတို့မကြာခဏဖြတ်၍ပြောခြင်း သူတို့ပြောသည်ကိုဖြေကြားရခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ဇနီးသည်ကို စကားနှစ်ခွန်းပြည့်အောင်ပင် ပြော၍မရပါ။ ကျွန်ုပ်စကားပြောပြီးသည်အထိ စောင့်ပြီးမှပြောရန် သူတို့အားအကြိမ်တစ်ရာမက ဆုံးမပြီးသော်လည်း သူတို့က ကြားဖြတ်ပြောမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမလဲ။

အဖြေ - ကလေးငယ်သည် သင့်အနီးတွင်ရှိနေကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုသည့်သဘောဖြင့် သူ့အားပန်းကိုဖြစ်စေ ခါးကိုဖြစ်စေ ဖက်ထားပါ။ သို့သော် သင်၏စကားပြောဆိုနေမှုသည် သဘာဝကျစွာ အဆုံးသတ်မသွားမချင်း သူ့ကိုစကားမပြောပါနှင့်။ သရုပ်ဆောင်ပြခြင်းက ပို၍ထိရောက်သည်။ သရုပ်ဆောင်ပြနည်းမှာ လူတစ်ဦးက အခြားတစ်ဦးကို စကားပြောနေစဉ်

မည်သို့ပြုမူရမည်ကို အစမ်းသရုပ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကလေးများကို ပြောပြပါ။ မိသားစုဝင်နှစ်ဦးက စကားပြောနေသည်ကို အခြား တစ်ဦးက ကြားဖြတ်ပြောပါစေ။ မိသားစုဝင်တိုင်း ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် ထိုသို့သရုပ်ဆောင်စဉ် မည်သို့ခံစားရကြောင်း တစ်ဦးချင်းစီ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

မတော်တဆရှူးထွက်ကျသည့်အလေ့အကျင့်ပျောက်စေခြင်း

မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်၏ ၅နှစ်သားကလေးသည် မကြာခဏဆိုသလိုပင် ဆီးသွားတတ်သည့် မတော်တဆဆီးထွက်ကျ သည့်အလေ့အကျင့် ရှိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည်ရေအိမ်သာသို့ အချိန်မီမရောက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဆီး သွားချင်ပါက ကစားခြင်းကိုရပ်ထားပြီး ဆီးသွားရန်မကြာခဏပြောသော်လည်း သူကနားမထောင်ပါ။ ဤသို့ဆီးထွက်ကျလျှင် အခြား ကလေးများ၏ ရယ်စရာဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်သူ့ကို သတိပေးပါသည်။ ဆူပူကြိမ်းမောင်းချောက်သော်လည်း မရပါ။ မည်သို့ပြုလုပ်ရ ပါမည်နည်း။

အဖြေ - လောကတွင်ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းထက်ပို၍ ပြင်းထန်သောအရာကား ဆီးသွားချင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်၏ ဆီးအိမ်ကိုသင်တွန်းအားပေး ဖိအားပေး၍ ထိန်းချုပ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။ ကလေးငယ်အပေါ် သင်၏တုန့်ပြန်မှုများ ကိုပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဆီးသွားသူမှာ သူသာဖြစ်ပြီး သင်မဟုတ်ပါ။ ထိုအကျိုးဆက်ကို ခံစားရသူမှာလည်း သူပင်ဖြစ်ပါ သည်။

သင့်ကလေးငယ်အား သူသည်ဘောင်းဘီထဲတွင် ဆီးသွားသင့်မသင့် သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်း/အိမ်သာထဲတွင် သွားသင့်မသင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်သောအရွယ် ရောက်နေပြီးဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ထို့ပြင် ရှူးပေါက်၍စိုသော အဝတ်များကိုသူကိုယ်တိုင် လဲလှယ်တတ်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး သင့်အနေဖြင့်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် မလိုအပ်တော့ပါ။

ကလေးငယ်ရှူးပေါက်သောအခါ သူကိုယ်တိုင်အသုံးပြုဆေးကြောရမည့် ပစ္စည်းများကိုအဆင်သင့်ထားပါ။ စိုနေသောနေရာ တစ်ဝိုက်တွင် အနာများ သို့မဟုတ် ယားနာများဖြစ်တတ်ပါက သုတ်လိမ်းရန်ပေါင်ဒါ အဆင်သင့်ထားပါ။ အဝတ်စိုများထည့်ရန် ပုံးအ ဆင်သင့်ထားပေးပါ။ ရေအိမ်သုံးပစ္စည်းများကို သူလက်လှမ်းမီရာတွင် ထားပေးပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို မည်သို့အသုံးပြုကြောင်း သူ့အား အေးဆေးစွာရှင်းပြပါ။

ကျောင်းတွင် ထိုသို့မတော်တဆ ရှူးထွက်ကျခြင်းမျိုး မကြာခဏဖြစ်တတ်ပါက ခြောက်သွေ့သောအဝတ်အစား၊ ပေါင်ဒါစ သည်တို့ကို ထည့်ထားသော ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်လုံးနှင့် ရှူးစိုနေသောအဝတ်အစားထည့်ရန် ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်လုံးကို ကျောင်း သို့ထည့်ပေးလိုက်ပါ။ သို့ဖြင့် ကျောင်းတွင်မတော်တဆ ရှူးထွက်ကျပါကလည်း အိမ်မှာကဲ့သို့ပင် သူ့ကိုယ်သူ့ဂရုစိုက် လဲလှယ်တတ် ပေလိမ့်မည်။

ပို့မို့အထောက်အကူပြုစေသောအချက်များ

အကျင့်ဟောင်းပြန်စွဲခြင်း။ သူ/သူမကျော်လွှား လွန်မြောက်ခဲ့ပြီဟု သင်ယူဆသော အကျင့်ဟောင်းတစ်ခုကို သင့် ကလေးငယ်ပြန်၍ ပြုမူလျှင် စိတ်ရှုတ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း မဖြစ်ပါနှင့်။ ယင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ သာမန်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်းဖြင့် ရှေ့သို့တိုးတက်လာတတ်ပါသည်။ အကျင့်ဟောင်းပြန်စွဲခြင်းကို ကြီးပြင်း၍အရွယ်ရောက် မှုဖြစ်စဉ်၏ သာမန်အဖြစ်တစ်ခုအဖြစ် လက်ခံလိုက်ပါ။ ထိုသို့အကျင့်ဟောင်းပြန်စွဲခြင်းအတွက် သင်၏ကလေးငယ်ကို လှောင်ပြောင် ခြင်း၊ ကြိမ်းမောင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။ သို့ရာတွင်လည်း ယင်းအပြုအမူအတွက် ထူးခြားစွာအလေးမပေးပါနှင့်။ ထိုသို့ နောက်ကြောင်းပြန် ခြင်းသည် ကလေးငယ်အတွက် သောကရောက်နေသော ကာလကိုဖော်ပြခြင်းဖြစ်သဖြင့် ယင်းအချိန်မျိုးတွင် ကလေးငယ်အတွက်ချစ်ခြင်း မေတ္တာ၊ ကူညီဖေးမမှုနှင့် အားပေးမှုတို့လိုအပ်နေပါသည်။

မိသားစုပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန်။ မိသားစုတိုင်းသည် တစ်ပတ်အတွင်းအတူတကွ ပျော်ရွှင်စွာနေရမည့်အချိန်ကို ချန်လှပ် သတ်မှတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအချိန်အတွင်း မိသားစုတစ်ခုလုံးက ပျော်ရွှင်ဖွယ်အစီအစဉ်တစ်ခုကို လျာထားသတ်မှတ်ထားလျှင် အားလုံးက ထိုအချိန်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ မျှော်လင့်နေကြပါလိမ့်မည်။ မိသားစုပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန်ကို ထိခိုက်စေမည့် မလျော်ကန် သောအပြုအမူများ ထိုရက်သတ္တပတ်အတွင်း ပြုမူခွင့်မပြုပါနှင့်။ အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းများစွာရှိ ပါသည်။ အသက်အရွယ်နှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အလေးမထားဘဲ မိသားစုဝင်တိုင်း ပျော်ရွှင်နိုင်သည့်အချိန်ဖြစ်အောင် ဂရုပြုစီစဉ်ရန်လို ပါသည်။

အရှက်ခွဲခြင်း။ ကလေးတစ်ဦးအားအရှက်ခွဲခြင်းသည် မိဘသဖွယ်ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွင် အညံ့ဖျင်းဆုံးနည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ မလျော်ကန်သော အပြုအမူတစ်ခုရပ်တန့်သွားရန် သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲသွားရန် ကလေးတစ်ဦးအား ပြောင်လှောင်ခြင်း အရှက်ခွဲခြင်းသည် ထိုအခိုက်အတန့်အတွက်တော့ မှန်ပါသည်။ သို့သော် အထူးသဖြင့် သင်ကသူ၏ရွယ်တူများရှေ့တွင် အရှက်ခွဲခြင်း သည်ဆိုပါက ကလေးငယ်ကသင့်အား အနှေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို ပြန်လည်လက်စားချေပါလိမ့်မည်။ အခိုက်အတန့်ပြောင်းလဲမှုအတွက် ရေရှည်ရန်လိုမှု တည်ဆောက်ခြင်းကား မသင့်တော်လှပါ။

နှုတ်ဆက်ခြင်း။ နီးကပ်သော စည်းလုံးသော ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းရာတိုင် နံနက်ခင်းဖြစ်စေ ကျောင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းမှပြန်လာလျှင်ဖြစ်စေ ရှေးဦးစွာနှုတ်ဆက်ခြင်းသည် မိသားစုများအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ပခုံးကိုဖက်၍ သို့မဟုတ် နဖူးကိုနမ်း၍ နွေးထွေးစွာနှုတ်ဆက်ခြင်းသည် “မင်းဟာငါ့အတွက် အရေးကြီးတယ်။ မင်းကိုငါစောင့်ရှောက်မယ်” ဟူသောသဘောပင် သက်ရောက်ပါသည်။ အဆိုပါ ပထမဦးဆုံးအခိုက်အတန့် ကလေးသည်ပင် မိဘများအတွက် အလုပ်ရှုတ်လေ့ရှိပါက အဆိုပါ အတူတကွ နှုတ်ဆက်ကြည့်နူးရသော မပြောပလောက်သည့် အချိန်ပိုကလေးကပင် မိသားစုစိတ်ချမ်းသာမှုကို အနှိုင်းအဆမရှိ အထောက်အပံ့ပြုနိုင် ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှုများ။ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ပြောင်းလဲတော့မည်ဟု သင်သိနေလျှင် ထိုလှုပ်ရှားမှုအသစ်မစတင်မီ ၁၅မိနစ်ခန့် ကြိုတင်၍သင့်ကလေးငယ်ကို အသိပေးပါ။ သို့ဖြင့် သင့်၏တောင်းဆိုမှုနှင့် ကိုက်ညီလျှင် မဆောင်ရွက်နိုင်မီ ကလေးငယ်က သူ၏လုပ် လက်စအလုပ်ကို အဆုံးသတ်ခွင့် ရနိုင်ပါသည်။ ထိုအခိုက်အတန့်တွင် သင့်ကလေးငယ်က တစ်စုံတစ်ခုကို သင့်မခိုင်းစေရဘဲ အလို အလျောက်လုပ်ဆောင်တတ်လျှင် သင့်ကလေးငယ်၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်လိုစိတ်ကို တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

အပြန်အလှန်ဖလှယ်ခြင်း။ သင်၏မိသားစုသည် တစ်နှစ်တာအတွင်း ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအကျိုးရှိသည့် အကြောင်းအရာ များကို အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ဖလှယ်မည်ဆိုပါက ညနေခင်း သို့မဟုတ် ညအိပ်ရာမဝင်မီ အချိန်တစ်ချိန်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။ ယင်း သို့ဖြင့် သင်၏ကလေးငယ်များကို အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုနှစ်ခု သင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပထမတစ်ခုမှာ အခြားလူများ ဘာလုပ်ကြ သည်ကို လေ့လာနိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး ဒုတိယအချက်မှာ သူတို့သတိထားမိသည့်အရာများနှင့် ပါတ်သက်၍ သူတို့၏ခံစားချက်များကို ထုတ် ဖော်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

“ဖေဖေ/မေမေလုပ်မယ်”။ ဟူသောစာကြောင်းကို သင်၏ဝေါဟာရစာရင်းမှ ပယ်ဖျက်ပြစ်လိုက်ပါ။ ကလေးငယ် စ မ်းတဝါးဝါးလုပ်ဆောင်နေသည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို မိဘကလွဲယူပြီး ကလေးငယ်ထက် ပိုကောင်းအောင် လျှင်မြန်စွာလုပ်ဆောင်ပြလိုက် ခြင်းသည် ကလေးငယ်အား အဘယ်မျှစိတ်အားငယ်စေပါသနည်း။ ကလေးငယ်ရရှိသော သင်ခန်းစာမှာ သူသည်ကျွမ်းကျင်မှုနည်းပါး ပြီးတန်ဖိုးမဲ့သူတစ်ဦးအဖြစ် ခံစားလိုက်ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်၏ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်စိတ်ချလိုစိတ်သည် ပြတင်းပေါက်မှ ပြန်ထွက်သွားခဲ့ချေပြီ။ ထိုသို့ပြုလုပ်မည့်အစား ကလေးငယ်ကိုလုပ်ဆောင်နေသည့် လုပ်ငန်းတွင်ပင်စွဲမြဲစွာ ရှိနေစေပြီး အားပေးသော စကားများပြောကြားကာ လုပ်ငန်းပြီးမြောက်စေခြင်းက ပို၍အကျိုးရှိပါသည်။ “သားဒီအလုပ်ပြီးသွားအောင် လုပ်သွားနိုင်တာဖေဖေ သိပ် သဘောကျတာဘဲ” သို့မဟုတ် “သမီးသင်ခါစမှာ ခက်ခဲသလိုဘဲပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို သမီးသင်နေတာဘဲ” စသည်ဖြင့် ပြော၍ အားပေးပါ။

ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကိုဝေဖန်ခြင်း သင့်ကလေးများအား အားပေးအားမြှောက်ပြုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မိသားစု ဘဝအတွက် ၎င်းတို့၏ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ထူးခြားသောအထောက်အပံ့ပြုသည့် အပြုအမူများတွင် အပြုသ ဘောဆောင်သော ဝေဖန်မှုများပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဝေဖန်ရာတွင် သင့်ကိုနှစ်သက်စေသော အပြုအမူနှင့် ထိုအပြုအမူကြောင့် သင့်အပေါ်သက်ရောက်သည့် အကျိုးကျေးဇူး နှစ်ရပ်စလုံးကိုပါ ဝေဖန်ပြောကြားရပါမည်။ ဥပမာ သင်၏ကလေးငယ်က လျှော်ထားပြီး သောမိသားစုအဝတ်များကို ခေါက်ထားသောကြောင့် သင့်အံ့ဩသွားသည်ဆိုပါက “ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ။ သမီးအဝတ်တွေခေါက်ထား တာကိုမေမေ သိပ်ဝမ်းသာတာဘဲ။ ဒါကြောင့် ဒီညမိသားစုနဲ့အတူ မေမေကောင်းကောင်းနားနိုင်ပြီပေါ့။”

စကားဖြင့်ညွှန်ကြားခြင်းစေခြင်း။ ကလေးတစ်ဦးအား လုပ်ငန်းတစ်ခုပြုလုပ်ခိုင်းသည် ဆိုပါက သူ/သူမ ဘာလုပ် တော့မည်ဆိုသည်ကို စကားဖြင့်ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။ ထိုနည်းဖြင့် ကလေးငယ်သည် သင့်ပြောကြားချက်ကို မှန်ကန်စွာကြားသိခြင်း ရှိမရှိ နှင့်သင်ခိုင်းသည့် ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း သဘောပေါက်ခြင်းရှိမရှိ သင်သိရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မတ်တပ်ပြေးစ ကလေးငယ်တစ်ဦးအား တစ်ကြိမ်လျှင် ရှင်းလင်းသောစိတ်စွဲတစ်ခုကိုသာခိုင်းပါ။ ထိုတစ်ခုကို ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်တတ်ပါက နောက်တစ်ကြိမ်တွင်နှစ်ခုခိုင်း ပါ။ ထိုသို့ တစ်ဖြောင့်တည်းဖြင့် တာဝန်ပေးသွားခြင်းဖြင့် သူ သို့မဟုတ် သူမ မဆောင်ရွက်နိုင်သော လုပ်ငန်းများအပေါ် စိတ်ရှုတ်ထွေး ကာအချည်းအနီး ဖြစ်စေခြင်းကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။ မူကြိုကလေးတစ်ဦးအား ၎င်း၏ကြားနိုင်စွမ်း မှတ်ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး

အတွက်ရိုးရိုး နှုတ်ပြောစကားဖြင့်သာ ခိုင်းစေပါ။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအတွက်အထူးနေ့။ ဤနှစ်အတွက် သင်၏ပြက္ခဒိန်တွင် အပိုအားလပ်ရက်အချို့ကို ထပ်ဖြည့်ထားပါ။ ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် မေမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေက အထူးအလေးပေးမည့် နေ့ရက်တစ်ရက်စီသတ်မှတ်ပါ။ ထိုနေ့အတွက် ကလေးငယ် နှင့်မိဘများက ၎င်းတို့၏ငွေကြေး ခွင့်ပြုချက်အတွင်း ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်များကို အတူတကွချမှတ်ပါ။

ကလေးတစ်ဦးချင်းအား အိမ်တွင်းတွင်ဖြစ်စေ ပြင်ပတွင်ဖြစ်စေ သင်၏အနှိုင်းမဲ့သေ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြဆိုသောလုပ်ရပ်သည် အခြားသောရုပ်ဝတ္ထု / လက်ဆောင်ပစ္စည်းထက် မယှဉ်သာအောင် တန်ဖိုးရှိပါသည်။

ကိုယ်ပိုင်နေရာ။ ကလေးတိုင်းသည် နေအိမ်အတွင်းသူ၏ တစ်ဦးတည်းနေလိုသည့် ဆန္ဒပြင်းပြလာသော အခါ အဆင်ပြေစွာနေနိုင်ရေးအတွက် ကိုယ်ပိုင်နေရာလိုအပ်ပါသည်။ ထိုနေရာကို မည်သည့်မိသားစုဝင်ကမှ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုရပါ။ သူ၏ ကိုယ်ပိုင်နေရာတွင် ရောက်ရှိနေသောအခါ မည်သည့်မိသားစုဝင်ကမျှ သူ့ကိုနှောင့်ယှက်ခြင်းမပြုရဟူ၍ သဘောပေါက် နားလည်မှုရှိရပါမည်။ သူ၏ကိုယ်ပိုင်နေရာသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင်အိပ်ခန်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်အိပ်ရာသာဖြစ်သင့်သည်။

လုပ်အောင်နိုင်စွမ်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်အားလုံးအားတန်း။ ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ ဘဝအောင်မြင်မှုသည် သူ၏မှတ်ဉာဏ် မြင့်မားမှုထက် သူ၏စွမ်းရည်အားယုံကြည်မှု အပေါ်တွင်အခြေပြုသည်။ “ကျွန်တော်လုပ်နိုင်တယ်” ဟူသော သဘောထားမှာ ကလေး ငယ်များအား တာဝန်သိစိတ်မွေးမြူပေးသော ဝေဖန်ခဲ့သော မိဘများကမွေးမြူပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုမိဘများသည် ကလေးငယ်အား အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ အလွယ်တကူချီးမွမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြသဖြင့် ထိုကလေးငယ်၏ အနာဂတ်အောင်မြင်မှုကို ကြိုတင်ဟောကိန်း ထုတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်စေပါသည်။

“ဖေဖေ/မေမေသိတယ်” ကလေးတစ်ဦး၏ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေးစားမှုကို မြှင့်တင်ခြင်းကို “သား/သမီးကို ဖေဖေ/မေမေ သိတယ်” ဟူသောကစားနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ထိုစိတ်ကူးမှာ ကလေးငယ်၏ တော်သော၊ ကောင်းသော အပြုအမူများကို ထိန်းသိမ်းစေရန်နှင့် ကလေးငယ်ပြုလုပ်သမျှကို အပြုသဘောဝေဖန်ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုဝေဖန်ချက်ကို နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ “သားတော်တာကို ဖေဖေသိတယ်” ဟုစာရွက်တွင်ရေးကာ ခေါင်းအုန်းအောက်တွင် ထား၍ဖြစ်စေ ပြောပြနိုင်ပါသည်။

အော်ငေါက်ခြင်း။ ကလေးငယ်များနှင့် ဆွေးနွေးသောအခါ မိဘများနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးအများစု စောဒကတက် သည်မှာ မိဘများ၏အော်ငေါက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အော်ငေါက်ခြင်းကို ကလေးများက တရားမျှတမှုမရှိခြင်းဟု ယူဆပြီး မိဘ၏ဩဇာ အာဏာကိုပြသော ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိဘအော်ငေါက်သည့်အတိုင်း အဆင်ပြေအောင်နေကြသော် လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ကလန်ကဆန်လုပ်ကြသည်။ အော်ငေါက်ခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်၏ စိတ်မကျေနပ်မှုသည် မိဘရှေ့တွင်ပင် ပေါ်ထွက်လာတတ်သည်။ အဆိုပါ ခံစားချက်ကို နောင်တွင်လက်စားချေလိုသော အပြုအမူဟုအဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အော်ငေါက်ခြင်းသည် မိဘ၏အရေးပေါ်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်သော်လည်း ရေရှည်တွင်လက်စားချေလိုသော အပြုအမူများပေါ်ပေါက် လာနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။

ချက်ခြင်းတုန့်ပြန်မှုများ ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ မလျော်ကန်သော အပြုအမူကိုဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံးအဖြေကို ချက်ခြင်းတုန့်ပြန် ဆောင်ရွက်ရန်မလွယ်ကူပေ။ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ချက်ခြင်းတုန့်ပြန်ပါက ထိုတုန့်ပြန်မှုအတိုက် နောင်တရလေ့ရှိ ကြသည်။ ထို့ကြောင့် “ဒီကိစ္စအတွက် ဘာလုပ်ရမယ်လို့ ဖေဖေမဆုံးဖြတ်ခင်စဉ်းစားဘို့ အချိန်နဲ့လိုတယ်” ဟုကလေးငယ်အား ပြောပါ။ အဖြေထွက်ရန် အနည်းငယ်ကြာသော်လည်း အဖြေကိုသေချာစွာ တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်းက ချက်ချင်းအရင်စလိုဒေါသဖြင့် တုန့်ပြန်ခြင်း ထက်ပို၍ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။