

၂၀၁၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁၀ ရက်

ဒေါက်တာသိန်းလွင်
မိဘများအတွက်
အရိပ်ပြုစကားလက်ဆောင်မွန်များ



ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုးအဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်။ ၆၇၃/၂၀၀၂ (၇)။ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်။ ၈၀၁/၂၀၀၂(၉)။ ထုတ်ဝေသူ ဦးသန်းဆွေ (မြ-၀၁၄၇၃)၊ စစ်သည်တော်စာပေ၊ အမှတ်-၁၁၃၁၊ ဥယျာဉ်လမ်း၊ ၁၉ ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့သစ် (တောင်ပိုင်း)၊ ပုံနှိပ်သူ၊ ဒေါ်ဝင်းဝင်းအေး (မြ-၀၆၇၄၉)၊ ကောင်းသန့်ပုံနှိပ်တိုက်၊ အ. ထ. က(၆)၊ ဗိုလ်တထောင် ကျောင်းဝင်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း-ကိုဆန်း၊ အတွင်းဖလင်-မဟာမီဒီယာ၊ စာအုပ်ချုပ်-စိန်ကြည်။ ပုံနှိပ်ခြင်း၊ ပထမအကြိမ် (၂၀၀၃-ခုနှစ်)၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ အုပ်ရေ (၅၀၀)၊ စာအုပ်တန်ဖိုး - ၅၀၀ ကျပ်၊ ဖြန့်ချိရေး- ကောင်းသန့်စာပေ ၂၀၉ ပထပ်(ယာ)၊ ၃၈ လမ်း (ထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၇၂၂၀၅၃။

ဒေါက်တာသိန်းလွင်

မိဘများအတွက်

အရိပ်ပြေစကား၊ လက်ဆောင်မွန်များ

မာ တီ ကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	အမိအဘ ဘဝသို့မဟုတ် စိမ်ခေါ်နေသော ထိုခရီး	၂
၃။	အမိ၊ အဘ အနေဖြင့် နှိမ်နှိမ်နင်းနင်းဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၀
၄။	သင့်ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံကို သိရှိနားလည်အောင် ကြိုးစားခြင်း	၁၇
၅။	ကလေးနှင့်ချစ်ခင်ရင်းနှီးအောင် နေထိုင်ခြင်း	၂၇
၆။	ကလေးနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း	၃၂
၇။	ကလေးအတွက် တန်ဖိုးကောင်းများ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရေး	၃၇
၈။	မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် ကလေးတွင် ပျိုးထောင်ပေးခြင်း	၄၄
၉။	ဖိစီးမှုများကို နှိမ်နင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကလေးများအားကူညီခြင်း	၅၀
၁၀။	စာသင်ကြားရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဖိစီးမှုများကို နှိမ်နှိမ်နင်းနင်းဆောင်ရွက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း	၅၄
၁၁။	ကလေးများအား စည်းကမ်းပေးခြင်း	၆၈
၁၂။	ကလေးများတွင် တွေ့ရသော အမူအကျင့်မှားများကို ပြုပြင်ပေးခြင်း	၇၂
၁၃။	ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် ကလေးများအား လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးခြင်း	၈၂
၁၄။	သက်တူရွယ်တူတို့၏ ဖိအားကိုနှိမ်နင်းဖို့ ပျိုဖော်ဝင် သားသမီးအားကူညီခြင်း	၈၅
၁၅။	အိမ်တွင်ကြုံတွေ့ရသော ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	၉၅
၁၆။	မိသားစုတိုင်း အလေးထားသင့်သော တန်ဖိုးထားမှုများ	၁၀၀

နိဒါန်း

“မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကားလက်ဆောင်မွန်များ” ဟူသော စာအုပ် ငယ်လေးသည် စင်ကာပူနိုင်ငံ ကျေးလက်နှင့် အားကစားဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာန၊ မိသားစုဘဝဌာနခွဲမှ ထုတ်ဝေသော မိဘများအတွက် လက်ကမ်းစာစောင်များထဲမှ ကောက်နုတ်ပြီး အရေးကြီးသည့်အချက်များကို စုစည်းပေါင်းစပ်၍ တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် သားသမီးများ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရာတွင် အခက်အခဲအမျိုးမျိုး၊ စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့နေရသောအခက်အခဲကို ဖြေရှင်း ကျော်လွှားနိုင်ပါမည်။ သားသမီးများကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရာတွင် မိဘများဘက်က ပိုမို ထိထိရောက်ရောက်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ မိဘများအတွက် အထောက်အကူ ရစေရန်ရည်သန်၍ ဤစာအုပ်ကို ပြုစုထုတ်ဝေထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အလွယ်တကူ အထက်အကူရနိုင်အောင် မိဘအများ စိတ်ဝင်စားသည့် အဓိကကျသည့် အကြောင်းအရာများ၊ အချက်များကိုသာ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် စုစည်းတင်ပြထားပါ သည်။ မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ သားငယ်သမီးငယ်များ၊ အပျို လူပျိုဖော်ဝင်စ သားသမီးများ၏ သဘာဝကို ပိုမိုနားလည်စေပြီး မိဘနှင့် သားသမီးတို့ကြားတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးများဖြစ်ထွန်းလာရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားပါသည်။

“ယနေ့မှစ၍ နောင်နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကြာသောအခါ . . .
 ဘဏ်တွင် ငွေတွေဘယ်လောက်စုဆောင်းထားနိုင်တယ်၊
 ဘယ်လိုအိမ်မျိုးမှာ နေနိုင်တယ်၊

သို့မဟုတ် ဘယ်လိုကားကို စီးနေတယ်ဆိုတာတွေဟာ အရေးမပါ ပါဘူး။

သို့သော် ကမ္ဘာလောကကြီးသည် လုံးဝခြာနားပါလိမ့်မည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်သည် ကလေးဘဝတွင် အရေးကြီးသောကြောင့် ဖြစ်ပါ သည်။

(အမည်မသိ)

အမိ၊ အဘ ဘဝ သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်နေသော ထိုခရီး

ကလေးတစ်ယောက်ကို လူလားမြောက်အောင်ပြုစုပျိုးထောင် လေ့ကျင့်ပေးရတာဟာ စိန်ခေါ်တဲ့ခရီးတစ်ခုကို လျှောက်ရသလိုပါပဲ။ မိဘနဲ့ကလေးတို့ဟာ မိုးဒဏ်၊ လေဒဏ်၊ ရာသီဒဏ်ကို အတူခံစားကြရင်း ကလေးဟာ တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာရတယ်။ သားသမီးတစ်ယောက်ကို ဖဝါးလက်နှစ်လုံး၊ ပခုံးလက်နှစ်သစ်ဘဝကနေ လူလားမြောက်အောင် ကျွေးမွေးရတာ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာ၊ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရတာဟာ တကယ်တော့ မလွယ်လှဘူး။ မိဘတိုင်း အတွက် အဲဒီလုပ်ငန်းဟာ စိန်ခေါ်တဲ့ခရီးလျှောက်ရတာနဲ့ တူပါတယ်။ အမိနဲ့အဖ တို့ဟာ မောင်တစ်ထမ်း၊ မယ်တစ်ရွက်၊ တူတူညီညီ အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်ကိုယူရင်း ကလေးသူငယ်လျှောက်ရမယ့်ခရီးမှာ အဆင်ပြေဖို့ ဝိုင်းဝန်းကူညီရပါသည်။ ကလေးကို စိတ်ရှည်ရှည်လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရင်း စိန်ခေါ်သောခရီးကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန် ကူညီတာတို့၊ လေ့ကျင့်ပေးတာတို့၊ လက်တွဲလျှောက်တာတို့ အမျိုးမျိုးလုပ်ပေးရပါတယ်။ မိသားစုအတွင်းမှာ အမေက အဖေကို၊ အဖေကလည်း အမေကို အပြန်အလှန်ကူညီထောက်ပံ့တဲ့ပုံစံနဲ့ ကလေးကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးကြရပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောဆောင်မှသာ ကလေးဟာ သူ့သဘာဝနှင့်အညီ ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမိနဲ့အဘတို့ဟာအတူလက်တွဲဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ ကလေးကို စောင့်ရှောက်ရာမှာ မျှမျှတတရှိစေဖို့၊ တာဝန်ရှိရှိ ဆောင်ရွက်ဖို့တို့တွင် နှစ်ဦးသားတိုင်တိုင်ပင်ပင်၊ ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း လုပ်ကိုင်ရန်လိုပါတယ်။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး၊ စောင့်ရှောက်ရေး၊ လေ့ကျင့်ရေးတို့တွင် အမိနဲ့အဘတို့ လက်တွဲညီညီ၊ တိုင်တိုင်ပင်ပင်၊ ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အကြံပြုချက်တချို့ကို “မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကားလက်ဆောင်မွန်များ” ဟု စုစည်းဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကူအညီပေးပါ

မိမိရင်မှဖြစ်တဲ့ ရင်သွေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာ ရယ်ရမောရနဲ့ ပျော်လို့မဆုံး တပြုံးပြုံးဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာဟာ အမြဲရယ်မောပျော်ရွှင်နေရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်တဲ့အခါ စည်းကမ်းကောင်းတွေပေးတဲ့အခါမှာ မိဘတွေဘက်က စိတ်ရှည်

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

ရမယ်၊ သည်းခံရမယ်၊ အမိနဲ့အဘ ညှိနှိုင်းပြီး သဘောတူထားဖို့လည်း လိုတယ်။ ရှေ့နောက်ညီညွတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ကလေးကို စည်းကမ်းအရ သတ်မှတ်တဲ့ အခါ၊ လေ့ကျင့်ပေးတဲ့အခါတွေဆိုရင် တချို့မိဘတွေမှာ တော်တော်စိတ်ပန်း ကိုယ်ပန်းဖြစ်ကြပါတယ်။ အစာစားရာတွင် လျှာရယ်၊ သွားရယ်ဟာ သူ့တာဝန် သူ့ကျေဖို့ လိုပါတယ်။ လင်နဲ့မယားဟာ လျှာနဲ့သွားလိုပါပဲ။ အစာစားတာနဲ့ ပမာ တူတဲ့ သားသမီးတွေကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးတဲ့နေရာမှာ တာဝန်မျှဝေယူမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ လိုပါတယ်။ ကလေးတွေကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်တဲ့ နေရာမှာ အမေကတစ်မျိုး၊ အဖေကတစ်ဖုံ ကွဲပြားပြီး ညှိမရရင် ကလေးအတွက် သာမက မိဘနှစ်ပါးလုံးအတွက်လည်း ပိုစိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းရာမှ ဒေါသထွက်ပြီး ဒေါသနှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို လှလှကြီးခံရတတ်ပါတယ်။ အခြေအနေကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း မဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့အခါ သားသမီးရော၊ မိဘပါ ဒေါသရဲ့ သားကောင်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

မိဘတာဝန်တွေကို အမိနဲ့အဘ မျှဝေယူသင့်ပါတယ်။ တစ်ယောက်က သားသမီးအလုပ်နဲ့ ပင်ပန်းနေတဲ့အချိန်မှာ တစ်ယောက် ဝင်ကူညီလိုက်ရင် မူလ တစ်ယောက်က အနားယူခွင့်ရတာပေါ့။ အဲဒီလိုအနားမရဘဲ ကလေးတွေကို အချိန် အကြာကြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရတာဟာ အလွန်ပင်ပန်းတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အမေက ဈေးသွားတဲ့အခါမှာ အဖေက ကလေးတွေကို စောင့်ရှောက်ပေးတာမျိုးပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံတော့လည်း ကလေးတွေကို အဘိုးအဘွားနဲ့ ထားခဲ့တာတို့၊ ကလေးအချင်းချင်း ပေးကစားတာ တို့ဆိုတာ ရှိရမှာပါ။ အဖေနဲ့အမေတို့လည်းပဲ ကလေးတွေရဲ့တာဝန်ကင်းပြီး သီးသန့်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်တဲ့ အချိန်ဖန်တီးယူရမှာပေါ့။

၂။ ကလေးတွေပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ အမိနဲ့အဘ မှန်မှန် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပါ။

ကလေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာ အရွယ်လိုက်ပြီး ကြုံရတဲ့အခက် အခဲတွေက မတူပါဘူး။ အဲဒီလို အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကို အမေတစ်ဦးတည်းက သို့မဟုတ် အဖေတစ်ဦးတည်းက ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့ ပြဿနာ၊ ကြုံလာတဲ့ အခက်အခဲပေါ်မူတည်ပြီး အမိနဲ့အဘ ညှိရပါမယ်။ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ရပါမယ်။ နှစ်ဦးညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ရာတွင် စိတ်ရှည်ရှည်ထားဆောင်ရွက်ရင် ပိုမိုကောင်းတဲ့အဖြေတွေထွက်ပါတယ်။ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်တဲ့အခါ ‘မဟုတ်သေးပါဘူး’ ‘မင်းက ဘာမှလဲ မသိဘဲနဲ့’ ‘ရှင်က ဘာမှလည်း မသိဘဲနဲ့’ စတဲ့ စကားတွေနဲ့

မစပါနဲ့။ သူ့အမြင်၊ ကိုယ့်အမြင်ကို အေးအေးဆေးဆေးတင်ပြပြီး ဘယ်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ဆုံးဖြတ်သင့်ပါတယ်။

ဘာတွေကို ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးသင့်သလဲ။

* အခက်အခဲပြဿနာကို သိအောင်လုပ်ပါ။

ကလေးကိုလေ့လာပြီး၊ ကလေးနဲ့အတူ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြီး ကလေးကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာ သိအောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သိလာတဲ့အခါ အဲဒီပြဿနာကို ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ သူ့အမြင်၊ ကိုယ့်အမြင်၊ အမြင်ချင်းတူ သွားအောင် နားလည်မှုချင်းတူသွားအောင် သေသေချာချာညှိနှိုင်း တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

* ညှိနှိုင်းအဖြေရှာပါ။

ကလေးကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဖေက သူပြောထားတဲ့ကိစ္စ၊ သူဆောင်ရွက်ထားတဲ့ကိစ္စကို အမေအား ပြောရပါမယ်။ အမေကလည်း ဆောင်ရွက်ပြောဆိုထားတာကို အဖေအား ပြောပြရပါမယ်။ လူကြီးဘက်က ထိုက်သင့်မည်ထင်တာကို ပြောဆို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ကလေးဘက်က ဘယ်လိုတုန့်ပြန်တယ်ဆိုတာလဲ အချင်းချင်း အသိပေးရပါမယ်။ အဲဒါမှ ဘယ်လို ပြောဆိုလုပ်ဆောင် ချက်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေတွင် ဘယ်လိုပြောဆို၊ လုပ်ဆောင်တာ ဟာ အကောင်းဆုံး၊ အသင့်ဆုံးဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ညှိနှိုင်းယူရပါမယ်။

* အကောင်းဆုံးရလဒ်ရအောင် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပါ။

ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာဖြစ်စေချင်တယ်ဆိုတာ အချင်းချင်း ပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။ အဲဒီအကောင်းဆုံး အနေအထားရဖို့ အတွက် နှစ်ဦးသဘောတူ ဦးတည်ချက်ချလိုက်ပါ။ အဲဒီဦးတည်ချက် ရောက်အောင် နှစ်ဦးသား တိုင်တိုင်ပင်ပင် ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း ပြောဆို လုပ်ကိုင်ရပါမယ်။

* ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားပါ။

ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို နှစ်ဦးသားတိုင်ပင်စဉ်းစားပါ။ နည်းလမ်းတိုင်းမှာ

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

တွေ့နိုင်မယ့် အားနည်းချက်၊ အားသာချက်တွေကိုလည်း စဉ်းစားပါ။
ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

*** ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။**

နည်းလမ်းတိုင်းရဲ့ အဆိုးအကောင်း၊ အကျိုးအကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးချင့်ချိန်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို နှစ်ဦး သားညှိနှိုင်း သဘောတူညီချက်ရယူပါ။ အဲဒီသဘောတူ ဆုံးဖြတ်ချက် အတိုင်းလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုက်နာရမည့်အဆင့်တွေကို ညှိနှိုင်းပြီး စာရွက် တစ်ခုပေါ်တွင် ရေးချပါ။

မိဘနှစ်ပါးဟာ အေးအေးဆေးဆေးတိုင်ပင်ပြီး မိသားစုရေးရာ၊ သားသမီး ရေးရာကိစ္စများကို ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်သောအချိန် ရှိသင့်ပါတယ်။ အဲဒီညှိနှိုင်းတိုင်ပင် မှုကို အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အရေးပေါ်တိုင်ပင်ဖို့ လိုအပ်လာပြီဆိုရင် လင်မယားနှစ်ယောက်လုံး လုပ်လက်စအလုပ်ကို ခဏရပ်ထား ပြီး သားသမီးအရေးကိစ္စကို ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ချက်ချင်းရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ကိစ္စကို ဦးစားပေးပြီး ညှိနှိုင်းတိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

သေသေချာချာ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်တဲ့အကျင့်မရှိရင် အဖေကလည်း သူ့အမြင်နဲ့ သူ့ အမေကလည်း သူ့အမြင်နဲ့သူ ဆောင်ရွက်ကြတော့ အမြင်ချင်းတူရင် တော်ပါ သေးရဲ့။ အမြင်ချင်းမတူရင် ခက်ပါတယ်။ အမြင်ချင်းဆန့်ကျင်တဲ့အခါ ပိုဆိုးတတ် ပါတယ်။

၃။ နှစ်လွှာပေါင်းမှတစ်ရွက်ဖြစ်သည့် စွယ်တော်ရွက်လို ဆောင်ရွက်ပါ။

သားသမီးများကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပေးတဲ့ကိစ္စတွင် အမိနဲ့အဘတို့ဟာ ညှိနှိုင်းပြီး တစ်သံတည်းထွက်ရင် ပိုမိုထိရောက်ပါတယ်။ နှစ်လွှာပေါင်းမှ တစ်ရွက် ဖြစ်တဲ့ စွယ်တော်ရွက်လိုဆိုရင် ပိုမိုထိရောက်အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ အကြောင်း ရှိပါတယ်။

* မိဘနှစ်ပါးလုံးက သားသမီးအပေါ်ပေးတဲ့ ဖြေရှင်းနည်း၊ ပြောဆိုချက် ဟာ တစ်မျိုးတည်းဖြစ်တဲ့အခါ အဲဒီကိစ္စဟာ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စဖြစ် တယ်ဆိုတာ ကလေးကိုညွှန်ပြရာရောက်ပါတယ်။

* နှစ်ဦးသား အတွေးညီ၊ အပြောညီ၊ အလုပ်ညီတဲ့အခါ မိဘရဲ့ ဩဇာ အရှိန်အဝါကို ပိုအားကောင်းစေပါတယ်။ မိခင်က ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းကို အဖေက အားဖြည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ‘အဲဒီ အပြုအမူ

နဲ့ပတ်သက်ပြီး သားရဲ့မေမေပြောထားတာ မှတ်မိလား။ အဲဒီအပြုအမူကို ရုပ်စေချင်တယ်။ ပြီးတော့ သား ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ မေမေကို ပြောပြလိုက်' စသည်ဖြင့် မိခင်ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းကို ဖခင်က အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ပေးရင် ကလေးကို စည်းကမ်းပေးတဲ့နေရာမှာ မိခင်ရဲ့ ဩဇာအရှိန်အဝါလည်း ပိုတက်စေပါတယ်။ မိဘအချင်းချင်း တစ်ဦးက ပေးသည့်စည်းကမ်း၊ နည်းလမ်းကို အခြားတစ်ယောက်က ကလေးရှေ့မှာ အပြစ်ပြောခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း ရှောင်ရပါမည်။ အဲဒီလိုလုပ်ခဲ့ရင် အကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်ခံရတဲ့ မိဘရဲ့ အရှိန်အဝါ ဩဇာအာဏာဟာ ကျဆင်းမှေးမှိန်စေပါတယ်။

* တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရှေ့နောက်ညီညွတ်မှု၊ သဘောတူညီမှုဟာ အလွန်အရေးပါ အရာရောက်ပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါးအနက် တစ်ဦးထံကသာ တစ်ခုခုရနိုင်ပြီး အခြားတစ်ဦးထံက မရနိုင်မှန်းသိရင် ရနိုင်သူကို ကလေးက ချဉ်းကပ်ပါလိမ့်မယ်။ အခြားလူကို ဘေးချိတ်ထားပါလိမ့်မယ်။ မိဘနှစ်ဦးကြား သဘောထားကွဲလွဲကြရင် မိသားစုအတွင်း ကသောင်းကနင်းတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဦးက ထောင်လိုက်၊ ပဲက ထောင်လိုက်နဲ့ လှေကဲ့တူတဲ့မိသားစုဟာ အထိန်းမဲ့ပြီး ထိန်းမရ သိမ်းမနိုင်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

၄။ မိဘနှစ်ပါးဟာ သားသမီးကလေးများအတွက် နမူနာပြုများဖြစ်ကြပါ။

ကလေးတို့ဟာ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေနဲ့စရိုက်အကျင့်တွေကို လေ့လာပြီး၊ ကျားသဘာဝ၊ မသဘာဝများ၊ အတုယူဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ အိမ်မှာ အဖေ၊ အမေတို့ပြုမူကျင့်ကြံတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကို နေ့စဉ်ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး အတုယူလာကြပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီနမူနာတွေအတိုင်း ကိုယ်ပိုင်အမူအကျင့်တွေ အဖြစ် ပြသပြောဆိုလာပါတယ်။ သားတွေက အဖေကိုကြည့်တယ်၊ အတုယူကြတယ်။ သမီးတွေက အမေကိုကြည့်တယ်၊ အတုယူကြတယ်။ မြင်တဲ့၊ တွေ့တဲ့ အတိုင်း အတုယူရင်း အတုယူထားတဲ့ အပြုအမူတွေဟာ နောက်တဖြည်းဖြည်း သူတို့ကိုယ်ပိုင်အမူအကျင့်တွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘများအနေနဲ့ သားသမီးများမှာ ကောင်းသောအမူအကျင့်၊ စရိုက်လက္ခဏာများ ရှိလာဖို့အတွက် စံနမူနာကောင်းများ ပြသရန် အထူးလိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သားသမီးများ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ရောက်တော့မည့်အချိန်တွင် သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများအကြောင်းကိုလည်း သိအောင်ပြောပြ ထားသင့်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

၅။ တန်ဖိုးနှင့် သတင်းအချက်အလက် ဗဟုသုတအရာတွင် ကလေးတို့အားလုံး အားထားစရာ ဖြစ်ပါစေ။

ကလေးတို့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ထိတွေ့ကြီးပြင်းလာတာနဲ့အမျှ အသစ်အဆန်းများကို သိလိုစိတ်များ ဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။ စူးစမ်းလိုကြပါတယ်။ စပ်စုလာတတ်ပါတယ်။ ပေါက်ပေါက်ရှာရှာ မေးလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးများတွင် မှန်ကန်အားကိုးထိုက်သော တန်ဖိုးထားမှုများရအောင် မိဘတွေက လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။ ကလေးတို့ သိသင့်သိထိုက်သည်များကိုသိအောင် တိတိကျကျ ပြောပြထားရပါမယ်။ မှန်ကန်သောတန်ဖိုးထားမှုနှင့် မှန်ကန်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေရှိထားတော့ တန်ဖိုးမှားတွေ၊ သတင်းမှားတွေကြောင့် နားယောင်တာမျိုး မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ တန်ဖိုးတွေ၊ သတင်းအချက်အလက်တွေကို သိအောင် ပြောပြတဲ့နေရာမှာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေနဲ့ဆက်စပ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိပြောပြရမယ်။ ဘဝနဲ့ဆက်စပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ သီးသီးသန့်သန့် အဓိပ္ပာယ်မဲ့သော ပုံပြင်တစ်ခုကို ပြောဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေအတွက် မှန်ကန်အားထားနိုင်တဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ရရှိနေဖို့၊ မိဘတွေအနေနဲ့ အောက်မှာဖော်ပြထားတာတွေကို လုပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

* ကလေးနဲ့စကားပြောပေးပါ။

ကလေးနှစ်သက်တဲ့အရာများ၊ အကြောင်းများ၊ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်တွင် ကလေးကြိုက်နှစ်သက်သော ရုပ်ရှင်များ၊ ဇာတ်လမ်းများ အကြောင်း ကလေးရဲ့စိတ်ကူးအတွေးများအကြောင်း ပြောပေးသင့်ပါတယ်။ ဇာတ်လမ်းထဲက ကလေးကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဇာတ်ကောင်အကြောင်း ပြောခိုင်းပါ။ ဘာကြောင့် ကြိုက်တယ်ဆိုတာပါ ထည့်ပြောဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအကြောင်းတွေကို အခြေခံပြီး ကလေးနဲ့ စကားပြောရင်း အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို မိဘတွေက လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

* ကလေးနဲ့အတူ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပါ။

ကလေးနဲ့အတူ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးမှာရှိသင့်တဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေ စိမ့်ဝင်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့အတွက် အရေးကြီးလှပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ သရုပ်ဆောင်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ သရုပ်ဆောင်ရတဲ့အခါ သရုပ်ဆောင်ရတဲ့ ဇာတ်ကောင်ရဲ့ ခံစားမှုနဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို ကလေးဟာ ကိုယ်တိုင်ခံစားခွင့်ရလာပါ

တယ်။ ဒီလိုအလေ့အကျင့်တွေဟာ ကိစ္စများကို အခြားလူ့ရဲ့ရှုထောင့် တခြားလူ့ရဲ့အမြင်နဲ့မြင်တတ်တဲ့ သတ္တိနဲ့ အခြားလူ့ရဲ့ အမြင်အတွေးတွေ ကို နားလည်ခွင့်ရလာစေပါတယ်။

* ကလေးကို သင်ပြပေးပါ။

အများနှင့်ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုပြောဆိုပြုမူရတယ်။ ဘယ်လို စကားမျိုးသုံးနှုန်းရတယ်။ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ ဘယ်လို ယဉ်ကျေးရတယ်ဆိုတာတို့၊ လောကဝတ်အရ ပျူပျူငှာငှာ ယဉ်ယဉ် ကျေးကျေးပြောဆိုဆက်ဆံတတ်အောင် ကလေးကို သင်ပြပေးရန် လိုပါ တယ်။

* ကလေးနဲ့အတူကစားပါ။

ကစားတဲ့အခါ ကလေးတွေဟာ စကားပိုပြောကြပါတယ်။ ကလေးနဲ့ အတူ ကစားရင်း ကလေးက လူကြီးကို သူတို့ကမ္ဘာထဲသို့ ဝင်ခွင့်ပေးပါ တယ်။ ကလေးနဲ့အတူ ကစားတဲ့အခါ ကလေးနဲ့မိဘတို့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခွင့်အရေးဟာ သိပ်အရေးကြီးပါ တယ်။ အဲဒီထဲကနေပြီး ကလေးကို ဘာတွေသင်ပေးသင့်တယ်ဆိုတာ အများကြီးထွက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၆။ မိဘများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၏ ချစ်ခင်ကြင်နာကြောင်းပြပါ။

မိသားစုအတွင်း ကြုံတွေ့ရတဲ့အတွေ့အကြုံတွေပေါ်မူတည်ပြီး ကလေး တွေဟာ စိတ်ဓာတ်လုံခြုံမှုတွေ ရလာတတ်ကြပါတယ်။ မိဘတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ချစ်ချစ်ခင်ခင်ရှိမယ်၊ ကြင်ကြင်နာနာပြောဆိုဆက်ဆံမယ်၊ ကလေးရှေ့မှာ စကားများတာတို့၊ ရန်ဖြစ်တာတို့ မရှိဘူးဆိုရင် ကလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာချမ်းသာပြီး စိတ်ဓာတ်လုံခြုံမှု ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်လုံခြုံမှုမှတစ်ဆင့် ရဲရဲတင်းတင်း ပြောတတ်၊ လုပ်တတ်၊ ကိုင်တတ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလည်း ရလာမှာဖြစ် ပါတယ်။ ‘မိဘအချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် ညီညီညွတ်ညွတ်ဆက်ဆံနေထိုင်မှုဟာ ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်မွန်ဖြစ်တယ်’ ဆိုတဲ့ ဆိုစကားပင် ရှိပါတယ်။ တချို့လင်မယားတို့သည် သားသမီးများ ထွန်းကားလာတဲ့အခါ သား သမီးများအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှု၊ အလုပ်အပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှုများကြောင့် လင် မယားဘဝတွင် အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ဘဲ လျစ်လျူရှုထားတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ အခါမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်မှုတွေ၊ ကြင်နာယုယမှုတွေ၊ အလေးပေးမှုတွေ

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

သိသိသာသာကြီး လျော့ကျလာပါတယ်။ လင်နဲ့မယားဆက်ဆံရေးဟာ မတိုးတက်ဘဲ ရပ်တန့်နေတာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းနေတာမျိုး ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လင်နဲ့မယား ချစ်ခင်ကြင်နာစွာဆက်ဆံမှုသည် ကလေးများရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်မှု၊ လုံခြုံမှုတို့အတွက် အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လင်နဲ့မယား ချစ်ခင်ကြင်နာစွာဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဖန်တီးဖို့ အထူးလိုပါတယ်။ ဆက်ဆံရေး ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။

* ကလေးတွေရဲ့ရှေ့မှာအမိနှင့်အဘတို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးလေးစားတန်ဖိုးထားပြပါ။ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ကြင်ကြင်နာနာ၊ ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ပေးမှုများအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း၊ ဝမ်းသာကြောင်း၊ ကျေနပ်နှစ်သက်ကြောင်းပြောပါ။ ဒါတွေဟာ လင်နဲ့မယားလုပ်ပေးရမှာပေါ့။ ကျေးဇူးတင်စကားတွေ ပြောစရာမလိုပါဘူး။ မပြောလည်း သိနေတာပဲ ဟု မယူဆသင့်ပါ။ ကျေးဇူးပြုပြီး - ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ သိပ်သတိရတာပဲ စတဲ့ စကားတွေဟာ လိုအပ်တဲ့စကားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

* အမိကအဘအတွက်၊ အဘကအမိအတွက် အမှတ်တရ ထူးခြားတာလေးတွေ လုပ်ပေးပါ။ နှစ်ဦးလုံးနဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား၊ နှစ်ဦးလုံးသဘောကျတာတွေကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒါလေးတွေဟာ အမှတ်ရစရာလေးတွေ၊ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦးကြင်နာခဲ့မှုလေးတွေကို ပြန်လည်သတိရစေပါတယ်။ လတ်တလောကြည်နူးပြီး စိတ်ချမ်းသာရသလို အတိတ်က ကြည်နူးစရာအရိပ်များလည်းပေါ်လာပြီး ကြည်နူးစရာလေးများ ပိုဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

မိဘနှစ်ပါးလုံးက သားသမီးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ သန့်ဋ္ဌာန်ချထားပြီး ဆုံးဖြတ်ထားချက်နဲ့အညီ လိုက်လျောညီထွေအားထုတ်မှုပြုမယ်ဆိုရင် သားသမီးများအား ပခုံးလက်နှစ်သစ်၊ ခြေဖဝါး လက်နှစ်လုံး ဘဝကနေ လူဖြစ်လာအောင်၊ လူလားမြောက်လာအောင်၊ လူတစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ်လာအောင် ကလေးနဲ့အတူလျှောက်လှမ်းရသော ခရီးရှည်ကြီးဟာ ပျော်ရွှင်စရာ၊ ကြည်နူးအားရစရာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အမိအဘအနေဖြင့် နှိမ်နှိမ်နင်းနင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

ရင်သွေးများထွန်းကားလာ၍ အမိအရာ၊ အဘအရာရောက်ရှိလာခြင်းဟာ လူ့ဘဝမှာ အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားရတဲ့ အဆင့်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သားသမီးများ ရလာတဲ့အခါ မိသားစုမှာ အတွေ့အကြုံအသစ်များ ရလာပါတယ်။ ကလေးတို့ရဲ့ ရယ်မောသံတွေဟာ ဆည်းလည်းသံလေးတွေလို သာယာပါတယ်။ တဝါးဝါး တဟားဟား ရယ်မောကြည်နူးမှုတွေလည်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ကလေးအတွက် လုပ်ရတာတွေ၊ ကလေးနဲ့အတူ အလုပ်လုပ်ရတာတွေကလည်း စုံလာပါတယ်။ ကလေးနဲ့ လူကြီး အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရေးတွေလည်း အမျိုးမျိုးဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးနဲ့မိဘတို့ရဲ့ ဆက်သွယ်ရေးမှာ ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ သားသမီးတွေနဲ့ နေရတာ၊ သူတို့အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးရတာတွေကြောင့် စိတ်ပန်းလှုပ်နင်းဖြစ်မှုတွေ မကြာခဏဖြစ်တတ်ပါသလား။ စိတ်ပူရတာတွေ၊ ဒေါသထွက်ရတာတွေ၊ ဒေါသအလျောက် ကလေးတွေကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆိုတာတွေ၊ အော်ငေါက်တာတွေ၊ ရိုက်မိတာတွေ အထိကော ဖြစ်တတ်ပါသလား။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

အဲဒီလို ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ၊ အမိအဘအနေနဲ့ အဲဒီလိုအခြေအနေမှာ နှိမ်နှိမ်နင်းနင်းလုပ်နိုင်ကြောင်း ဘာတွေဆောင်ရွက်နိုင်သလဲ။

စိတ်ခံစားမှုများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို နားလည်ခြင်း

ကလေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရတဲ့အလုပ်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အခက်ခဲဆုံးအလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးမှ မိဘတွေဟာ စူးစူးစိုက်စိုက်ဆောင်ရွက်သင့်တာ ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။ စိတ်ရှည်သည်းခံရပါတယ်။ ကလေးအတွက် အားကိုးအားထားပြုနိုင်ရပါမယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း အသိအမြင် ဗဟုသုတကြွယ်ဝထားရပါတယ်။ နိုးနိုးကြားကြား၊ တက်တက်ကြွကြွလည်း ရှိရပါတယ်။ ပြီးတော့ ချစ်ခင်ကြင်နာစိတ်လည်း ပြည့်ဝရပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးအပေါ် မေတ္တာစိတ်မပြယ်ရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ မိဘတိုင်းမှာ အခြားတာဝန်ဝတ္တရားတွေ အများကြီးရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်တွေများပြီး စိတ်ရှုပ်တာတို့ ပင်ပန်းတာတို့၊ စိတ်မရှည်တာတို့၊ စိတ်ထဲမှာ ကျိကျိ၊ ကလိကလိနဲ့ မခံမရပ်နိုင်တို့ဆိုတာ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောတွေပါ။ စိတ်ထဲမှာ အကောင်းဆုံးလို့ ယူဆထားတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ မနေနိုင်တဲ့အချိန်တွေ အများကြီးရှိတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ကောင်းအောင်ထားနိုင်တဲ့အခြေအနေတွေ ဘာမှမစွမ်းတော့ဘူးလို့ ခံစားရတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံရတတ်ပါတယ်။

အမိကောင်း အဘကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ဖို့အတွက် ခြောက်ပြစ်ကင်း၊ သဲလဲစင်အားလုံး ပြီးပြည့်စုံနေရန် မလိုပါ။ အားလုံးအပြစ်ကင်းပြီး ပြီးပြည့်စုံနေဖို့အတွက် မျှော်လင့်ထားခြင်းဟာ သဘာဝမကျပါ။ မိဘအတွက်သာမက ကလေးတွေကိုလည်း အဲဒီလိုမျှော်လင့်ချက်ထားတာဟာ သဘောလုံးဝမကျပါဘူး။ မိမိရဲ့ သားသမီးနဲ့ အခြားလူတွေရဲ့ သားသမီးကို နှိုင်းယှဉ်တာတို့၊ မိမိနှင့် အခြားမိဘတွေကို နှိုင်းယှဉ်တာတို့ကို မကြာခဏဆိုသလို လုပ်မိတတ်ကြပါတယ်။ အခြားမိသားစုတွေမှာ ပြဿနာသိပ်မရှိဘူး။ တို့မှာပဲ ပြဿနာက ကြုံပဲကြုံတတ်တယ်လို့ တစ်ဖက်သတ်တွေးတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကလေးကို မထိန်းနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးကို မိဘတိုင်း ကြုံဖူးပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးဆိုရင် ဒေါသထွက်မိတတ်ပါတယ်။ စိတ်ရှူးပေါက်သလိုလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပဲအပြစ်မကင်းသလို၊ တာဝန်ရှိသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ငါ ဘာမှ အသုံးမကျပါဘူးဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ထိန်းမနိုင် ပြောမရသောအခါမျိုးတွင် စိတ်ကုန်လှုပ်ပန်းအားအင်တွေ ကုန်ခန်းကုန်သလိုမျိုးလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို

ကလေးမျိုးနဲ့ ကြုံရင် ကြီးကျယ်တဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။ မထိရောက်တဲ့ စည်းကမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အခါမျိုးမှာ မိဘတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ ဒေါသအိုး ပေါက်ကွဲတတ်ပါတယ်။ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ကရုဏာဒေါသောဖြင့် သားသမီးကို ရိုက်လား၊ ပုတ်လား လုပ်ပါတော့တယ်။ အဲဒီလိုအဖြစ်မျိုး ခံစားရမှုမျိုး မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရပြီဆိုရင် တစ်ယောက်တည်းကြိတ်ပြီး ဖြေရှင်းမနေဘဲ အတွေ့ အကြုံများသူများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

မိမိရဲ့လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်ဝအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အလုပ်တွေလုပ်ပြီး တာဝန်တွေ များလွန်းတဲ့အတွက် အလုပ်ထဲမှာ နစ်မြန်းနေတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ ကိုယ့်ဘဝ သက်သောင့် သက်သာရှိရေးကို လုပ်ဖို့ပင်မနေတတ်ကြပါတယ်။ မိမိရဲ့ သက်သာမှု၊ လိုအပ် မှုတွေအားလုံးကို မေ့လျော့ထားပြီး ကလေးငယ်များအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်နေခြင်းသည် မသင့်ပါ။ လျော်ကန်သင့်မြတ်မှုလည်း မရှိပါ။

မိဘများအနေနဲ့ ကလေးတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးမှုရယ်၊ မိမိရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးမှုရယ်၊ ဒီနှစ်မျိုးကိုမျှတပြီး ဟန်ချက်ညီညီလုပ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ရဖို့၊ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ သာယာဖို့၊ လူကြီးချင်းဆက်ဆံရေးအားလုံး အဆင်ပြေဖို့ တွေအတွက်လည်း ထည့်စဉ်းစားရပါမယ်။

သားသမီးတွေအတွက် အင်အားတွေ၊ အချိန်တွေ၊ ကုန်ခံလိုက်ရတဲ့အခါ မျိုးမှာ လိုအပ်တဲ့ အပံ့အပိုးအထောက်အကူကို ဘဝရဲ့ အခြားကဏ္ဍတွေက ပြန် ဖြည့်ဆည်းရယူဖို့ လိုလာပါတယ်။ လူကြီးမိဘတွေအနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့လိုအပ်ချက် တွေကိုပြည့်ဝစေဖို့ အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါတယ်။

- ၁။ မိမိဝါသနာပါရာတစ်ခုခုကို တစ်ဦးတည်းလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အချိန်ယူ ပါ။ ဤအလေ့အကျင့်သည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအနေဖြင့် ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများနှင့်အညီ ရပ်တည်နိုင်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။
- ၂။ မိမိ၏ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းအတွက် အချိန်ပေးပါ။ အတူတူလမ်းလျှောက် ထွက်နိုင်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်အတူတူ သွားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ညစာ အတူတူထွက်စားနိုင်ပါတယ်။ အတူတူအားကစား လုပ်နိုင်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

နှစ်ယောက်သား ဟိုအကြောင်း၊ ဒီအကြောင်း ရောက်တတ်ရာရာ ပြောဆိုနိုင်ကြပါတယ်။ နှစ်ယောက်သား အတူရှိတဲ့အချိန်တွေမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးကိုသာ အဓိကထားသင့်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်နားထောင်တာ၊ ပျော်စရာရွှင်စရာတွေ ပြောတာ မျိုးဖြစ်သင့်ပါတယ်။

၃။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အကူအညီပေးပါ။ ကလေးတွေကို ပြောရ ဆိုရ၊ ကိုင်ရ၊ တွယ်ရတာ ခက်ခဲလာတဲ့အခါ မိဘနှစ်ပါးလုံးအရေးပါ တဲ့ အခန်းကပါဝင်ဖို့ လိုလာပါတယ်။ စိတ်ပူပန်စရာတွေ၊ လုပ်ငန်း တာဝန်တွေကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲမှာ ပုံနေတာမျိုးမဖြစ်သင့်ပါဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ကလေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းဟာ ပိုမို ခက်ခဲလာပြီး ဖိစီးမှုအသွင် ပိုဆောင်လာတတ်ပါတယ်။

၄။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ အခြားမိဘတွေထံကလည်း အကူအညီတွေ လိုတဲ့အခါရဖို့ လိုပါတယ်။ အခြားမိဘတွေဆိုရင်လည်း ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာများကို နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် အဲဒီပြဿနာမျိုးကို တွေ့လာကြဦးမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေကို သူတို့နားလည်ကြပါတယ်။ အသုံးတည့်တဲ့စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်တွေ သူတို့တစ်တွေထံက ရနိုင်ပါတယ်။

ကလေးကို နားလည်အောင်ကြိုးစားပါ

ကလေးတွေတွင် တစ်ခါတစ်ရံမှာ အရာရာကို ဆန့်ကျင်လုပ်တတ်သော စိတ်နေစိတ်ထားများ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ သူတို့ကိုပြောရ ဆိုရ၊ ကိုင်တွယ်ရတာ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သူ့စိတ်အတိုင်း ဘာမဆိုဖြစ်ချင်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုနဲ့ အရာရာ ကို တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကလေးတို့တွင် အားသာချက်များနှင့် စွမ်းရည်များလည်း ရှိပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ သူ့ပင်ကိုသဘော၊ လက္ခဏာဆောင်နေတဲ့အတွက် ကလေး တိုင်း ထူးခြားတဲ့အစွမ်းအစများရှိကြပါတယ်။ အဲဒီအချက်တွေကို သိအောင်လေ့လာ ပြီး ကလေးတွေကို ပိုမိုနားလည်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်၊ သူတို့ရဲ့ စိတ်နေ စိတ်ထားကို လေ့လာမယ်ဆိုရင် လူကြီးတွေအနေနဲ့ သူတို့ကိုပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ ပိုမိုအောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်းလာတာနဲ့အမျှ သူတို့ရဲ့ အစွမ်းအစတွေကို စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါတယ်။ ဘဝအတွေ့အကြုံနုနယ်သူများအပီပီ မပြည့်စုံတာတွေ၊ အားနည်းချက်တွေက အများကြီးပါ။ ဒါကြောင့် အမှားမှားအယွင်းယွင်းလုပ်မိတာ အမျိုးမျိုးရှိတတ်ကြပါတယ်။ အမှားတွေ ခဏခဏလုပ်လွန်းတော့ ပြောရဆိုရ ခက်လိုက်တာ၊ လုပ်လိုက်ရင် အရာရာနဲ့အကြောင်းကြောင်းချည်းပဲလို့ လူကြီးတွေ တစ်ခါတစ်ရံ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေကို လက်ခံရပါမယ်။ ကလေးတွေကို ချစ်ခင်တန်ဖိုးထားရပါမယ်။ မှားတတ်တဲ့ သဘာဝကို နားလည်လက်ခံပြီး သူတို့ဘဝမှာကြုံတွေ့ရမယ့် စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အပြောင်းအလဲတွေအတွက် ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် အခက်အခဲတွေကိုကျော်လွှားပြီး နှိမ်နှိမ်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်တတ်လာအောင် လူကြီးတွေက ကူညီပေးသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်ခံစားနေရတဲ့ ဖိစီးမှုတွေကိုလည်း သက်သာအောင်လျှော့ချပါ။

လူတိုင်းလူတိုင်းဘဝတွင် တစ်ကွေ့မဟုတ်တစ်ကွေ့မှာ ဖိစီးမှုကို ခံစားကြရပါတယ်။ တစ်ကြိမ်မက အကြိမ်ကြိမ်ခံစားကြရပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိ ဖိအားပေးခံနေရတာဟာ ကောင်းပါတယ်။ ဘဝတိုးတက်ရေးမှာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်လုံး တောက်လျှောက်ဖိစီးမှုကိုခံရတဲ့အခါ ကိုယ်ပင်ပန်း၊ စိတ်ညှိုးနွမ်းပြီး ဘာကစလုပ်ရမှန်းမသိအောင် စိတ်ဒုက္ခရောက်ရမှုတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုကြုံလာတဲ့အခါ ဖိစီးမှုသက်သာစေဖို့အတွက် အောက်ပါနည်းတွေကို အသုံးပြုကြည့်သင့်ပါတယ်။

၁။ ၁၅ စက္ကန့်လောက် ဘာမှမစဉ်းစားဘဲ၊ အသက်ကို ပြင်းပြင်းဝအောင် ရှူပါ။ အသက်ကို ရှူသွင်းလိုက်၊ မှုတ်ထုတ်လိုက်၊ ဖြည်းဖြည်းချင်းလုပ်နေတဲ့အခါမှာ ‘စိတ်မပူနဲ့၊ အေးအေးဆေးဆေးနေပါ’ လို့ ကိုယ့်ဘာသာ တိုးတိုးလေးပြောပါ။ အဲဒီလိုလုပ်တာ၊ စိတ်ပူပန်မှုတွေလျော့ကျပြီး သက်သာသက်သာရှိသွားတဲ့အထိ လုပ်သင့်ပါတယ်။

၂။ မသက်သာဖိစီးမှုကြောင့် စိတ်ထဲမှာ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ စိတ်သက်သာရာ ရစေမယ့်အကြောင်းကို ကိုယ့်ဘာသာတိုက်တွန်းအားပေး ပြောသင့်ပါတယ်။ အသံထွက်ပြီး ပြောပေးပါ။ ‘စိတ်ကို အေးအေးထားလိုက်ပါ’ ‘သက်သာသက်သာနေစမ်းပါ’ ‘စိတ်အပင်ပန်းမခံပါနဲ့’ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုတိုက်တွန်းသင့်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

- ၃။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အလုပ်တွေရွှပ်လွန်းလို့ ကလေးတွေက အနှောင့်အယှက်ပေးလွန်းတဲ့အတွက် စိတ်တွေနောက်ပြီး လာတတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ဆူညံသံကြောင့် စိတ်ထဲမခံသာအောင် ကသိကအောက် ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် အခန်းအပြင်ကို ထွက်သွားလိုက်ပါ။ အပြင်ထွက်ပြီးတစ်ပတ်လောက် လမ်းလျှောက်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် လုပ်လက်စ အလုပ်ကို ရပ်ထားပြီး အခြားအိမ်မှုအလုပ်တစ်ခုခုကို ကောက်လုပ်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ထပြီးရေချိုးလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးထံ တယ်လီဖုန်းကောက်ဆက်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ကူးတွေကို စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ ရေးချလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပျော်စရာ၊ ကြည်နူးစရာတစ်ခုခုကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။
- ၄။ ဖိစီးမှုများသောအခြေအနေနှင့် အံဝင်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဖိစီးမှုများသော အခြေအနေနဲ့ နဖူးတွေ၊ ဒူးတွေရင်ဆိုင်ရတော့မယ်ဆိုရင် ပထမအသက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ဝဝရွှလိုက်ပါ။ နောက်အေးအေးဆေးဆေးရင်ဆိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ အဲဒီလိုပြင်ဆင်ပြီးမှ ဖိစီးမှုများမယ့် အခြေအနေနဲ့ရင်ဆိုင်သင့်ပါတယ်။
- ၅။ အပြုသဘော စိတ်မွေးပါ။ ကလေးတွေမှာ ပြောရဆိုရခက်ခဲတဲ့ အပြုအမူတွေ တွေ့နေရင် အဲဒါတွေကို မိမိစွမ်းရည် ပိုမိုထက်မြက်လာဖို့ အတွက် စိမ်ခေါ်ချက်တွေလို့ သဘောထားလိုက်ပါ။ ဖိစီးမှုတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေလို့ မယူဆလိုက်ပါနဲ့။ ဒါတွေအတွက် ငါတော့ ဒုက္ခရောက်တော့မှာပဲ၊ ကိုင်ရတွယ်ရခက်တော့မှာပဲလို့လည်း မရောက်သေးတဲ့ဒုက္ခကို ကြိုတင်ရယူမထားပါနဲ့။
- ၆။ အားသာချက်များ၊ အကောင်းဘက်ရှေ့ရှုသော စွမ်းရည်များကိုသာ အလေးထားပြီးကြည့်ပါ။ ဒီလောက်အခြေအနေကိုတော့ ‘ငါကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်နိုင်ပါတယ်’ ‘ဒါလောက်တော့ အပျော့ပေါ့’ ‘ဒါလောက်တော့ ငါ့အတွက် ထမင်းစားရေသောက်ပါ။ ဘာမှမခက်ပါဘူး’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။
- ၇။ ကောင်းကောင်းအိပ်စက် အနားယူမှုရှိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အရမ်းအားမနာပါနဲ့၊ အားနာပါးနာနဲ့ မလုပ်နိုင်၊ မကိုင်နိုင်တာကို အားနာပြီး လက်ခံလိုက်တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ မိမိအပေါ် တောင်းခံမှုတွေရှိ

လာတိုင်း ဝန်နဲ့အားကို ချင့်ချိန်သင့်ပါတယ်။ ပြီးမှ လက်ခံသင့်မသင့် ဆုံးဖြတ်သင့်ပါတယ်။ လုပ်စရာတွေကို ဦးစားပေးအစီအစဉ်ရေးဆွဲပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို မိသားစုအချင်းချင်း တာဝန်မျှဝေ ယူပြီးဆောင်ရွက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိအောင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းဆောင် ရွက်သင့်ပါတယ်။

၈။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရယ်ရယ်မောမောနေပါ။ ကိုယ်တိုင်လုပ်တာ အပေါက် အလမ်းမတည့်တဲ့အခါမျိုးဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ဘာသာ တဟားဟား ရယ်လိုက်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ ကလေးတွေနဲ့ နေတဲ့အခါလည်း ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်၊ ရယ်ရယ်မောမောနေပါ။ ဘဝမှာ မမျှော်လင့်တဲ့ အခြေအနေ တွေနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါမှာလည်း ရယ်မောနိုင်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ပျော်ရွှင်စွာ ရယ်မောခြင်းဟာ အသက်ရှည်ဆေးတစ်ခွက်ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်တွေကို လူလားမြောက်တဲ့အခါ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတဲ့ ကာလမှာ ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးကြုံကြိုက်ရမှာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ရယ်ရယ် မောမော၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေခြင်းဟာ စိတ်ရဲ့သက်သာမှု၊ ကိုယ်ရဲ့ သက်သာမှုကို အများကြီးအထောက်အကူပြုပါတယ်။

၉။ အချင်းချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်စေမယ့် ဖြစ်တတ်တဲ့ အခြေအနေတွေကိုလည်း သိအောင်လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးကြုံလာရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းသင့်တယ်၊ ဘယ်လိုကိုင်တွယ်သင့်တယ်ဆိုတာ အတွေ့ အကြုံများသူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်တယ်။ မိခင်နဲ့ဖခင်ကြားမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးတွေရဲ့ အပြုအမူနဲ့ပတ်သက်လာရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သဘော ထားကွဲနိုင်တာ၊ ပဋိပက္ခဖြစ်နိုင်တာမျိုးတွေကို သိထားရင် မဖြစ် အောင်ကာကွယ်နိုင်တာပေါ့။ ဖြစ်လာရင်တောင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းမယ် ဆိုတာ စဉ်းစားထားနိုင်တာပေါ့။

သင့်ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံကို သိရှိနားလည်အောင်ကြိုးစားခြင်း

ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံကို မိဘတွေသိအောင် လေ့လာထားသင့်ပါတယ်။ နားလည်နေရင် အများကြီးအကျိုးကျေးဇူးရှိပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ ဖန်တီးပေးနိုင်တယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုအားပေးတဲ့ အကူအညီ၊ အပံ့အပိုး၊ လမ်းညွှန်မှုတွေပေးနိုင်တယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့် တစ်ခုကနေ အခြားအဆင့်တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းတဲ့အခါမှာ ချောချောမွေ့မွေ့ကူးပြောင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ကလေးတို့ဖြတ်သန်းရတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့်တိုင်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်ချက်တွေရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုလိုအပ်ချက်တွေပြည့်ဝမှ ဖွံ့ဖြိုးမှုကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်တာတွေကို အကောင်းဆုံးဖြည့်ဆည်းပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့အတွက် ပထမဆုံးကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နဲ့ပုံစံကို ကောင်းကောင်းသိရှိနားလည်ထားရပါမယ်။

မိဘတွေဘက်က အားပေးစကားပြောမယ်၊ ကလေးရဲ့အောင်မြင်မှုတွေ၊ စွမ်းဆောင်မှုတွေ၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ၊ စိတ်ဝင်တစားဆောင်ရွက်မှုတွေအတွက် ချီးကျူးစကားပြောမယ်။ စိတ်ရှည်ရှည်သည်းခံပြီး ကလေးကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်ခွင့်တွေကို များများဖန်တီးပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးနဲ့လူကြီးဆက်ဆံရေးဟာ ပိုကောင်းလာလိမ့်မယ်။ အဓိပ္ပာယ်လည်း ပိုပြည့်ဝလာမယ်။ အပြန်အလှန်ချစ်ခင်လေးစားယုံကြည်မှုတွေ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာပါမယ်။ မွေးစကနေစပြီး မူကြိုကျောင်းသွားတဲ့ အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ အပြန်အလှန်နားလည်မှုဆိုတဲ့ ဆက်ဆံရေးအခြေခံအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက်ရာရောက်ပါတယ်။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တစ်ထပ်တည်းတူတဲ့ ကလေးဆိုတာ (၂) ဦး မရှိပါဘူး။ အမွှာတွေတောင် ကွာခြားချက်တွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက် (၂) နှစ်ကနေ (၆) နှစ်အထိ ကလေးတွေမှာ ယေဘုယျတွေ့ရတတ်တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံကိုတော့ မိဘတွေက စိတ်ဝင်စားရင် ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံတွေကို ဒီစာအုပ်ငယ်ထဲမှာ အကြမ်းအားဖြင့် တင်ပြထားပါတယ်။ ဘယ်အရွယ်အုပ်စုမှာ ဘယ်လိုဖွံ့ဖြိုးမှုလက္ခဏာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို မိဘတွေ ခန့်မှန်းသိနိုင်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် အုပ်စုလိုက်မှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ ယေဘုယျဖွံ့ဖြိုးမှု လက္ခဏာတွေကို နားလည်ပြီးရင် ကလေးတွေဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်တစ်ခုမှာ အခြားဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းရောက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ရာမှာ ပိုမိုထိထိရောက်ရောက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ဖို့ ရည်သန်ပါတယ်။

အရာရာကို ကြိုးစားစမ်းသပ်နေတဲ့ (၂) နှစ်သားအရွယ် တွေ့ရတတ်သည့် လက္ခဏာများ

မလုပ်ချင်ကြောင်း ငြင်းဆိုတတ်တဲ့လက္ခဏာ။ “ဟင့်အင်း ... ဟင့်အင်း ...
မလုပ်ချင်ဘူး၊ မစားချင်ဘူး”

ဟူ၍ ငြင်းဆန်တုံ့ပြန်တတ်တဲ့သဘောမှာ (၂) နှစ်သားအရွယ်တွင် တွေ့ရတတ်သော လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေကပြောတာ၊ လုပ်ခိုင်းတာဆိုရင် အမြဲလိုလို ငြင်းဆန်တတ်ကြပါတယ်။

စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုးမြန်းတဲ့ လက္ခဏာ။ (၂) နှစ်သားအရွယ်ကလေးတွေဟာ သူတို့လိုချင်တာ မရရင် ချက်ချင်း ဆောင့်အောင့်တတ်ပါတယ်။ ဒေါသထွက်တာ မြန်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဆိုးတာ၊ ဒေါသထွက်တာ မြန်သလိုပဲ၊ စိတ်ပြေတာလည်း မြန်တတ်ကြပါတယ်။

အရာရာကို စူးစမ်းသိလိုတဲ့ လက္ခဏာ။ (၂) နှစ်သားအရွယ် ကလေးတို့ဟာ အရာရာကို သိချင်တဲ့စိတ်နဲ့ စူးစမ်း လေ့လာတတ်ကြပါတယ်။ စမ်းသပ်နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုင်ကြည့်တယ်၊ အရသာခံကြည့်တယ်၊ ဖျစ်ညှစ်ကြည့်တယ်၊ ဖိကြည့်တယ်၊ ထု ကြည့်တယ်။ ဒါကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တာတွေဆိုရင် ကလေးအနားမှာ ထား မပေးသင့်ပါဘူး။

ပိုင်ဆိုင်ရယူလိုမှုလက္ခဏာနှင့် ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့လက္ခဏာ။ ၂ နှစ်အရွယ် ကလေး တို့ဟာ သူတို့ ရယူပိုင်ထားသော ပစ္စည်းတွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မျှပေးချင်တဲ့စိတ်မရှိကြပါ ဘူး။ ဒီအရွယ်မှာ ဘာလဲဆိုတဲ့သိချင်တဲ့ စိတ်က သိပ်များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကစားစရာအရုပ်တွေဆိုရင် ခဏအတွင်း တစ်စစ၊ တစ်ခုစီ ဖြစ်ကုန်တတ်ကြပါ တယ်။ အရာရာကို ဖြုတ်ကြည့်ချင်ပါတယ်။ ထုတ်ကြည့်ချင်ပါတယ်။ အဖြုတ်၊ အထုတ်ကြမ်းတော့ တစ်စစကျိုးပဲ့ကုန်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

(၂) နှစ်သားအရွယ်နဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ သတိထားစရာများ

၂ နှစ်သားအရွယ်ဟာ အရာရာကို စူးစမ်းကြည့်နေတတ်တဲ့အရွယ် ဖြစ် တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်နေတာတွေအတွက် စိတ်ပူစရာမလို

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

ပါဘူး။ လိုတာထက် ပိုပြီးစိတ်မပူပန်သင့်ပါ။ (၂) နှစ်သားအရွယ်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင် လောကကို စူးစမ်းလေ့လာနေတဲ့အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့မှာရှိတဲ့ အစွမ်းအစတွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ဖော်ထုတ်စမ်းသပ်ပြီး တိုးတက်အောင်လုပ်နေတဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးမျိုးစမ်းသပ်ရင်း အသစ်အသစ်တွေကို တွေ့နေတဲ့ကာလလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ချိုးရင်း၊ ဖဲ့ရင်း၊ စုတ်ရင်း၊ ဖြဲရင်း၊ အသစ်အသစ်တွေကို တွေ့နေတဲ့ အရွယ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘာမဆို စမ်းသပ်လုပ်ကြည့်ချင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကြည့်ချင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်လိုက်ရတော့မှ သူ့မှာဖြစ် နေတဲ့ သိချင်တဲ့စိတ်၊ စူးစမ်းလိုတဲ့စိတ်ဟာ ကျေနပ်မှုရသွားပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောရှိတာကို အတားအမြစ်ခံရမယ်၊ မလုပ်ရဘူးလို့ပြောလိုက်ရင် ချက်ချင်း မကျေမနပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် (၂) နှစ်သားတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ အောက်ပါတို့ကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။

- * သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စူးစမ်းစရာ၊ လေ့လာစရာများများ ဖန်တီး ပေးထားပါ။ ကလေးတို့ ထိကြည့်၊ ကိုင်ကြည့်၊ ဖိကြည့်၊ ဖျစ်ကြည့်၊ ညှစ်ကြည့်၊ အရသာခံကြည့်လို့ရနိုင်တဲ့ ကစားစရာတွေများများ ထား ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးတို့ရဲ့ စူးစမ်းစိတ်ကို နှိုးဆွပေးနိုင်တဲ့အလုပ် တွေ၊ တီထွင်လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကို နှိုးဆွပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို ပေးသင့် ပါတယ်။
- * ကလေးစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်တဲ့အခါ အာရုံ ပြောင်းပြီး အခြားအလုပ်တစ်ခုခုကို အစားထိုးလုပ်ခိုင်းပါ။ လုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းမှာ ကလေးသူဘာသာကြိုးစားလုပ်ရာမှာ အခက်အခဲတွေ့နေ ရင် ကူညီပေးသင့်ပါတယ်။
- * မြန်မြန်မကျိုးနိုင်၊ မပဲ့နိုင်ဘဲ ကြာကြာခံနိုင်သည့်ကစားစရာမျိုး ပေးသင့် ပါတယ်။
- * လူကြီးက လုပ်စေချင်တဲ့အလုပ်မှာ ကလေးပါဝင်လာစေဖို့၊ အလုပ်ကို ကစားတဲ့ပုံစံဖြစ်အောင် လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဘာမလုပ်ချင်ဘူး၊ ညာ မလုပ်ချင်ဘူးဆိုပြီး ငြင်းနေတဲ့ကလေးဟာ ကစားရမယ်ဆိုရင် အလိုလို စိတ်ပါလာတတ်ပါတယ်။

ယုံယုံကြည်ကြည်လက်ခံတတ်တဲ့ (၃) နှစ်သားအရွယ် တွေ့ရတတ်တဲ့လက္ခဏာများ

လူကြီးကျေနပ်အောင် လုပ်လိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ။ (၃) နှစ်သားအရွယ် ကလေး တို့ဟာ ပြောတာကို လွယ်လင့် တကူ လက်ခံတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုလက်ခံတာဟာ လူကြီးကို ကျေနပ်အောင် လုပ်လိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးကျေနပ်ရင် လူကြီးတွေဆီက သဘောတူမှု၊ အားပေးမှု၊ လက်ခံမှုရဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်တဲ့စိတ်။ လူကြီးရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လုပ်ရ တာကို (၃) နှစ်သားအရွယ်တွေဟာ သဘောကျတတ်ကြပါတယ်။ သက်တူရွယ်တူ အခြားကလေးတွေနဲ့အတူ အလုပ် လုပ်ရတာကိုလည်း နှစ်သက်ကြပါတယ်။ အခြားကလေးတွေနဲ့ အတူတူကစားစရာ တွေကို မျှဝေကစားတတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့် အဲဒီလိုမျှဝေကစားချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာသလဲ၊ သက်တူရွယ်တူချင်း အလုပ်လုပ်ရတာကို နှစ်သက်လာသလဲဆိုရင် အကြောင်းရှိပါတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ အခြားလူတွေကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

ခွန်နဲ့အားနဲ့ထထကြွကြွလုပ်လိုတဲ့စိတ်။ (၃)နှစ်သားအရွယ် ကလေးတွေဟာ အမြဲပဲ တက်ကြွနေပြီး ဖျတ်ဖျတ် လတ်လတ်လုပ်ဖို့ အမြဲအသင့်ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ တစ်နေလုံး မိနစ်မနား လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေတဲ့အတွက် တစ်နေကုန်သွားတဲ့အခါ ပင်ပန်းပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက် ခြိုက် အိပ်သွားတတ်ကြပြန်ပါတယ်။

စိတ်ကူးယဉ်တတ်တဲ့စိတ်။ (၃) နှစ်သားအရွယ်ကလေးတို့သည် စိတ်ကူးယဉ် ကမ္ဘာတွင် နေ နေသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အရာရာကို သူတို့စိတ်ကူးတဲ့အတိုင်းဖြစ်နေတယ်လို့ ယုံကြည်နေကြပါတယ်။ စိတ်ကူးတာနဲ့ လက်တွေ့ဖြစ်နေတာတို့ရဲ့ ကွဲပြားခြားနားတာကို နားမလည်သေး ကြပါဘူး။ ဝဝတုတ်တုတ် ခွေးနက်ကြီးတစ်ကောင်ကို လူကြီးက အဲဒါဝက်ဝံကြီး လို့ပြောရင် ၃ နှစ်သားကလေးက ယုံလိုက်တာပါပဲ။ သင်ပြောတဲ့အတိုင်း ကလေးက လိုက်ယုံတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သုံးနှစ်သားအရွယ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ သတိထားစရာ

* ကလေးကို သူကောင်းကောင်းလုပ်ထားတဲ့အလုပ်အတွက် ချီးကျူးပါ။ လူကြီးပြောစကား နားထောင်တဲ့အတွက် ချီးကျူးပါ။ အကူအညီ ပေးမှုအတွက် ချီးကျူးပါ။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

- * လှုပ်လှုပ်ရှားရှားကစားရင်း ပျော်စရာဖြစ်စေမယ့် ကစားနည်းတွေကို ဖန်တီးပေးပါ။ တစ်နေ့လုံး လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖယ်ဆက်သလို ဖြစ်မနေ ရအောင်၊ အနားယူဖြစ်အောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါသည်။
- * စိတ်ကူးယဉ်ကစားနိုင်မယ့်အချိန်နှင့် ကစားစရာပစ္စည်းတွေလည်း ပေး ထားသင့်ပါတယ်။ ‘ကဲ ... ဖေဖေ ဘယ်မှာ ပုန်းနေတယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်း ပါ’ ‘သားက ဝက်ဝံကြီးတစ်ကောင်ဖြစ်နိုင်သလား’ စတဲ့ ကစားနည်း တွေ၊ စိတ်ကူးပြောစရာတွေကို ဖန်တီးပေးသင့်ပါတယ်။
- * ကလေးအား အခြားညီအစ်ကို မောင်နှမတွေနဲ့ အတူတူကစားနိုင် အောင် ဖန်တီးပေးသင့်ပါတယ်။ မိသားစုရှိတဲ့ ကလေးချင်း အတူတူ ကစားခွင့်ပေးသလို၊ အိမ်နီးချင်းကလေးများနဲ့လည်း အတူတူကစားခွင့် ဖန်တီးပေးသင့်ပါတယ်။
- * အခြားလူများနဲ့ အတူတူသင့်သင့်မြတ်မြတ် အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ကလေးအား ချီးမွမ်းခြင်း၊ ဆုလာဘ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

လိုဘမပြည့်နိုင်တဲ့ (၄) နှစ်သားအရွယ် တွေ့ရတတ်တဲ့ လက္ခဏာများ

အမေးအမြန်းထူလွန်းမှု။ (၄) နှစ်သားအရွယ်ကလေးတို့ဟာ အမေးအမြန်းထူ လွန်းကြပါတယ်။ သူတို့မေးတဲ့ မေးခွန်းကိုဖြေတာကို ပဲ မကျေနပ်နိုင်ဘဲ ‘ဘာကြောင့်လဲ’ လို့ ထပ်မေးမြန်းတတ်ကြပါတယ်။

စကားများလွန်းမှု။ (၄) နှစ်သားအရွယ် ကလေးတွေမှာ ဘာသာစကား စွမ်းရည်ဟာ လျင်လျင်မြန်မြန် တိုးတက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့တွေဟာ မရပ်မနားစကားတွေ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ လူကြီး တွေနားငြီးလောက်အောင် စကားတွေပြောလာတတ်ကြပါတယ်။ (၄) နှစ်သားတွေ စကားများလွန်းလို့ လူကြီးတွေ နားမခံသာဘဲ အော်တာ၊ ငေါက်တာအထိ ဖြစ်တတ် ကြပါတယ်။

ခန့်မှန်းရခက်လောက်အောင် စိတ်လှုပ်ရှားတတ်မှု။ (၄) နှစ်သားအရွယ် ကလေးတို့ဟာ အခုပဲ

တခါခါရယ်မောရင်းကနေ ခဏအတွင်း ငိုချတတ်ကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ‘ကလေး ငိုချင်အူရွှင်’ ဆိုတဲ့စကားတောင် ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရုတ်တရက် ဒေါသ ထွက်လာတတ်သလို ဒေါသပြေတာလည်း မြန်ဆန်တတ်ပါတယ်။

သွက်သွက်လက်လက် အလိုက်အထိုက်ပေါင်းသင်းနေထိုင်တတ်မှု။ (၄) နှစ်

အရွယ် ကလေးတို့ဟာ

အင်အားအပြည့်ရှိပြီး တက်တက်ကြွကြွလည်း အမြဲရှိတတ်ပါတယ်။ အခြားလူတွေ နဲ့လည်း အလိုက်အထိုက်ပေါင်းသင်းနေထိုင်တတ်ပါတယ်။ အများနှင့်အတူတူနေရ တာကို သူတို့တစ်တွေ နှစ်သက်သဘောကျကြပါတယ်။

လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေလိုတတ်မှု။

ဒန်းတွေ၊ ဘားတန်တွေ၊ တွယ်တက်ရန် နေရာတွေ၊ ပြေးလွှာဆော့ကစားရတဲ့

နေရာတွေ၊ စက်ဘီးစီးရတာတွေဟာ (၄) နှစ်သားတို့ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ လှုပ်ရှား မှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကြွက်သားစိုင်များ တိုးတက်မှုရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့အညီ (၄) နှစ်သားအရွယ် ကလေးတွေဟာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား အမြဲနေတတ်ကြပါတယ်။

(၄) နှစ်သားအရွယ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ သတိထားစရာများ

* မေးခွန်းတွေ မေးချင်တာမေးလာအောင် ကလေးအား အားပေးတိုက် တွန်းသင့်ပါတယ်။ ကလေးမေးတဲ့မေးခွန်းအတွက် အဖြေသင့်မှာမရှိ ရင် ကလေးနဲ့အတူ အဖြေရှာသင့်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ အဘိဓာန် မှာ ရှာကြည့်သင့်ပါတယ်။ စာကြည့်တိုက်ရှိရင် ကလေးနဲ့အတူ စာ ကြည့်တိုက်မှာ သွားရှာသင့်ပါတယ်။

* ကလေးရဲ့ ကြွက်သားစိုင်ကြီးများ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေနိုင်မယ့်လုပ်ငန်း များ များများဖန်တီးသင့်ပါတယ်။ လှေကားတက်တာ၊ ဒန်းစီးတာ၊ စက်ဘီးစီးတာ၊ ကြိုးခုန်တာ၊ ပြေးလွှားခုန်ပေါက်တာတွေဟာ (၄) နှစ် သားအရွယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ ပြေးလွှား ခုန်ပေါက်ကစားတဲ့နေရာမှာ ကလေးစိတ်ကြိုက် လွတ်လွတ်လပ်လပ်၊ အန္တရာယ်ကင်းကင်း ကစားခွင့်ရအောင် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ ပတ်ဝန်း ကျင်ဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

* ကလေးနဲ့စကားပြောပေးဖို့ ကလေးကြိုက်သော ရုပ်ပြပုံပြင်စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ စကားပြောရင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ပြရင်း စကားလုံးအသစ်တွေ ထည့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးမသိရင် ရှင်းပြ ပြီး စကားလုံးအသစ်ကို ထပ်တလဲလဲ သုံးပေးရင် ကလေးအတွက် စာလုံးသစ်နဲ့ ရင်းနှီးသွားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးတွေအချင်းချင်း စကားပြောတဲ့နေရာမှာ ကလေးပါဝင်ပြောဆိုလာအောင် အားပေး တိုက်တွန်းသင့်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

* အများနဲ့အတူ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခွင့်၊ အတူတူလုပ်ကိုင်ခွင့် ရနိုင်စေမယ့် အလုပ်တွေဖန်တီးပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းများအား အိမ်သို့ ဖိတ်ခွင့်ပေးပါ။ အတူတူမွေးနေ့ပွဲ ကျင်းပခြင်း၊ အတူတူကစားခြင်း၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲပြုလုပ်ပေးခြင်းများ လုပ်နိုင်အောင် လူကြီးက ခွင့်ပြုသင့်ပါတယ်။

ချစ်စရာညိုတတ်တဲ့ (၅) နှစ်သားအရွယ် တွေ့ရတတ်တဲ့လက္ခဏာများ

ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု။ (၅) နှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်ဟာ စကားကို တော်တော်ကျွမ်းကျင်ကျင် ပြောနိုင်စွမ်းရှိလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့စွမ်းတဲ့အရည်အချင်းကို ဖော်ထုတ်တဲ့အနေနဲ့၊ သူတို့လေးတွေဟာ စကားပြောရတာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ပုံပြင်ကလေးတွေ ပြောချင်ကြပါတယ်။ စကားတွေ ဖောင်လောက်အောင် ပြောလာတတ်ကြတယ်။ လူကြီးတွေနဲ့ ပြောဆိုနေရတာကို သဘောကျပါတယ်။ လူကြီးတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ မေးလိုက်တဲ့မေးခွန်းတွေကလည်း စုံနေတာပါပဲ။

စပြီးလုပ်တတ်မှုမြင့်မားခြင်း။ (၅) နှစ်သားအရွယ်တွေဟာ လူချင်းတွေပြီဆိုရင် သူတို့က စပြီး စကားပြောလာတတ်ပါတယ်။ အသစ်အဆန်းဆိုရင် သူတို့ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်လုပ်ကြည့်ချင်ကြပါတယ်။ ခွန်စိုက်အားစိုက်၊ ဆူဆူညံညံ သက်တူအုပ်စုလိုက်ကစားခြင်း။ ၅ နှစ် အရွယ် ကလေးတို့ဟာ ခွန်စိုက်အားစိုက် စုပေါင်းကစားတတ်ပြီး ဆူဆူညံညံလည်း သိပ်လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ သက်တူရွယ်တူချင်း တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် ဆူဆူညံညံစုပေါင်းကစားရတာကို ဒီအရွယ်တွေဟာ သိပ်သဘောတွေ့ကြပါတယ်။

လူကြီးရဲ့အသိအမှတ်ပြုမှုကို လိုချင်မှု။ (၅) နှစ်အရွယ် ကလေးတို့ဟာ လူကြီးကနေ ‘ဟာ ... သားက သိပ်လိမ္မာတာပဲ၊ သမီးက သိပ်တော်တာပဲ’ ဟု အသိအမှတ်ပြုခံချင်တဲ့စိတ် သိပ်များတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူကြီးထံက အဲဒီလိုမျိုး အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့ လူကြီးကျေနပ်အောင် လိုက်လုပ်ပြတတ်ကြပါတယ်။ မိဘ၊ ဆရာတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာမှာလည်း ဒီအရွယ်တွေဟာ သိပ်ပြီးသွက်လက် ချက်ချာကြပါတယ်။

တာဝန်သိမှု။ သူတို့နိုင်တာလေးတွေကို လုပ်ဆောင်ပြီးတယ်ဆိုရင် သူတို့လုပ်နိုင်တယ်၊ စွမ်းတယ်ဆိုပြီး ဂုဏ်ယူမဆုံးဖြစ်တတ်ကြ

တယ်။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်တဲ့အခါတိုင်း ‘ငါစွမ်းတယ်၊ ငါကြီးလာပြီ’ ဆိုတဲ့ ခံစားမှု သူတို့တစ်တွေရကြပါတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ အမေကိုလည်း ပန်းကန်ခွက်ယောက်ဆေးရာမှာ သိပ်ပြီးကူညီချင်ကြတယ်။ အဖေရဲ့ ခြံရှင်းတဲ့အလုပ်၊ တံမြက်လှည်းတဲ့အလုပ် စသည်တို့မှာလည်း သိပ်ပြီး ကူညီပေးချင်ကြပါတယ်။

၅ နှစ်သားအရွယ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ သတိထားစရာများ

- * ကလေးနဲ့စကားပြောနိုင်ဖို့ အချိန်ယူသင့်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ ပုံပြင်လေးတွေလည်း ဖတ်သင့်ပါတယ်။ သူတို့သိတဲ့ ပုံပြင်လေးတွေ၊ သူတို့သိထားတဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောပြခိုင်းသင့်ပါတယ်။ ပြောလာအောင် တိုက်တွန်းအားပေးသင့်ပါတယ်။ ရယ်စရာလေးတွေကိုလည်း ကလေးကိုပြောပြသလို၊ ကလေးကိုယ်တိုင် ရယ်စရာလေးတွေ ပြောပြလာအောင် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- * ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင်ထားတာတွေကို အသိအမှတ်ပြုရပါမယ်။ ထိုက်သင့်တဲ့ ချီးမြှောက်မှု၊ ဆုချမှုတွေ ပေးသင့်ပါတယ်။
- * ကလေးတွေပါဝင်နိုင်တဲ့ ကစားနည်းတွေကို စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အုပ်စုနဲ့ကစားရတဲ့ ကစားနည်းတွေမှာ (၅) နှစ်သားကလေးတွေ ပါဝင်ကစားအောင် တိုက်တွန်းအားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ ရုပ်မြင်သံကြားကိုကြည့်ဖို့လည်း သဘောကျတတ်ကြပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုအတွက် အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ဖို့၊ လေကောင်းလေသန့်ရှူရှိုက်ဖို့၊ ရုပ်မြင်သံကြားရှေ့က ခွာပြီး လူကြီးနဲ့အတူ အပြင်ထွက် လမ်းလျှောက်လာအောင် တိုက်တွန်းသင့်ပါတယ်။
- * အိမ်မှာ သူတို့နိုင်တဲ့ တာဝန်လေးတွေ မှန်မှန်ဆောင်ရွက်ဖို့ တာဝန်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ ... ထမင်းစားပွဲ ပြင်ဆင်တာတို့၊ ပန်းကန်တွေ ခြောက်အောင် အဝတ်နဲ့သူတ်တာတို့၊ အရုပ်တွေ ကစားစရာတွေ ပြန်ကောက်သိမ်းပြီး သူ့နေရာသူ ထားတာတို့ စတဲ့ ကလေးတွေ လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို တာဝန်ယူလုပ်တတ်အောင်၊ သတ်သတ်မှတ်မှတ် တာဝန်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ တာဝန်ပေးထားပြီး ပြုလုပ်ဖြစ်အောင်လည်း သတိပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးက သူ့တာဝန်ကို ကျေကျေပွန်ပွန်ဆောင်ရွက်ထားရင် အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးသင့်ပါတယ်။ လူကြီးက သတိမပေးရဘဲ ကလေးကိုယ်တိုင်သိတတ်ပြီး တာဝန်ကိုကျေပွန်

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

အောင် လုပ်ဆောင်ထားရင် သိတတ်မှုကိုရော၊ တာဝန်ကျေမှုကိုပါ ချီးကျူးပေးသင့်ပါတယ်။

ပေါင်းတတ် သင်းတတ် ပြောဆိုတတ်တဲ့ (၆) နှစ်သားအရွယ် တွေ့ရတတ်တဲ့ လက္ခဏာများ

အာရုံပြောင်းမြန်ဆန်မှု။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ တစ်ခုတည်းကို ကြာကြာ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ပါဘူး။ (၆) နှစ်အရွယ် ကလေးတို့ ဟာ ဘာကိုမှ ကြာကြာ အာရုံစူးစိုက်ထားနိုင်ကြပါဘူး။ အာရုံအပြောင်းအလဲ သိပ်မြန်ဆန်တတ်ကြပါတယ်။

အလွန်သွက်လက်ပြီး အငြိမ်မနေမှု။ (၆) နှစ်အရွယ် ကလေးတို့ဟာ တစ်ချက် ကလေးမှ အငြိမ်မနေတတ်ကြပါဘူး။ သူတို့တစ်တွေမှာ ခွန်အားတွေ အပြည့်အဝများလွန်းနေတဲ့အတွက် အငြိမ်မနေ နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်မနေနိုင်ကြပါ။ သွက်သွက်လက်လက် လှုပ်ရှား နေရတဲ့ ကစားနည်းတစ်ခုခုကို အမြဲလုပ်နေတတ်ကြတယ်။ ဥပမာ ... ပြေးလွှား နေပါမယ်။ ခုန်ပေါက်နေပါမယ်၊ တွန်းတိုက်နေကြပါမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ် ယောက် အားပြိုင်နေကြတာများပါတယ်။

လေ့လာသင်ယူစိတ် ပြင်းပြမှု။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့ရာမြင်ရာအားလုံးကိုစိတ် ဝင်စားကြပါတယ်။ သိချင်ကြပါတယ်။ ပုရွက် စိတ်ကလေးတွေ၊ ပိုးယားကောင်လေးတွေကစပြီး မိုးကောင်းကင်အဝေးကြီးမှာ တွေ့နေရတဲ့ ကြယ်တွေအကြောင်းအထိ သိချင်ကြပါတယ်။ ပုံပြင်ရုပ်ပြစာအုပ် တွေကိုဖတ်မယ်၊ ပုံပြင်တွေထဲမှာ ပါတာတွေကို လိုက်လုပ်မယ်။ ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်မှာလာတဲ့ ကာတွန်းကိုကြည့်မယ်ဆိုတာတွေဟာ (၆) နှစ်အရွယ်တွေ သိပ် သဘောကျတဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်ပါတယ်။

အပြိုင်အဆိုင်အနိုင်ကြလိုမှု။ (၆) နှစ်အရွယ် ကလေးတွေဟာ ကစားရာမှာ အပြိုင်အဆိုင် ကစားရတာကို သိပ်သဘောကျ ကြတယ်။ အနိုင်ရလိုမှုလည်း သိပ်များကြတယ်။ နိုင်ရတာကို သိပ်ဂုဏ်ယူတတ် ကြတယ်။ အနိုင်ရဖို့အတွက် ငြင်းကြ၊ ခုံကြလည်း ခဏခဏ ဖြစ်တတ်ကြပါ တယ်။

လိင်တူချင်းအတူတူနေချင်မှု။ သူငယ်ချင်းရွေးတဲ့နေရာ၊ ကစားဖော်ရွေးတဲ့ နေရာတို့မှာ ၆ နှစ်အရွယ် ကလေးတွေဟာ လိင်တူချင်းကိုသာ ဦးစားပေးရွေးချယ်ကြပါတယ်။

(၆) နှစ်သားအရွယ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ သတိထားစရာများ

- * သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတာတွေကို ကလေးစိတ်ဝင်စားလာအောင် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းပေးသင့်ပါတယ်။ ပင်လယ်ကမ်းစပ်မှာတွေ့ရတတ်တဲ့ ခရုခွံလေးတွေ စုဆောင်းတာတို့၊ ကျောက်တုံးလေးတွေ စုဆောင်းတာတို့၊ ပန်းပွင့်လေးတွေ စုဆောင်းတာတို့ကို အားပေးလေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ လမ်းလျှောက်ထွက်ရင်း တီကောင်လေး တစ်ကောင်ကိုတွေ့ပြီး ကလေးက စိတ်ဝင်စားလျှင် ကလေးနဲ့အတူ တီကောင်လေးကို သေသေချာချာ အနီးကပ်လေ့လာပါ။ အဲဒါ တီကောင်ပါကွာ ဘာမှမထူးဆန်းပါဘူးဆိုပြီး ကလေးရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုကို ရိုက်မချိုးလိုက်ပါနှင့်။ ကလေးနဲ့အတူ ကလေးစိတ်ဝင်စားစရာတွေကို နီးနီးကပ်ကပ် လေ့လာကြည့်သင့်ပါတယ်။ လူကြီးအတွက်ပင် စိတ်ဝင်စားစရာတွေ ထပ်တွေ့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအတွက်ဆိုရင်တော့ အံ့ဩစရာတွေ အများကြီးပေါ့။
- * ကလေးနှစ်သက်မယ့် စာအုပ်တွေ၊ ကာတွန်းတွေ၊ အသံသွင်းတိတ်ခွေတွေ၊ သီချင်းတွေ၊ ပညာပေးဗီဒီယိုတွေကို ကလေးအတွက်များများ ရှာဖွေပေးသင့်ပါတယ်။
- * အပြင်ထွက်ပြီး ကလေးစိတ်ဝင်စားမယ့်အရာတွေကို ကြည့်ခွင့်၊ လေ့လာခွင့်၊ လုပ်ကိုင်ကြည့်ခွင့်များ ဖန်တီးပေးသင့်ပါတယ်။
- * အဖွဲ့လိုက် ကစားရတဲ့ ကစားနည်းတွေမှာ ဘယ်လိုဝင်ရောက် ကစားရတယ်၊ ဘယ်လိုယှဉ်ပြိုင်ရတယ်ဆိုတာ သင်ပြပေးသင့်ပါတယ်။ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု၊ အားထုတ်မှုရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်လာအောင် အလေးထားပြောပြသင့်ပါတယ်။ အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်၊ အားကစားစိတ်ဓာတ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာပုံကို အလေးထားသင့်ပါတယ်။ ပြိုင်လျှင် အနိုင်ရဖို့ထက် စုပေါင်းပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြစ်မှုကို ပို၍ အလေးပေးသင့်ကြောင်း ကလေးအား သင်ပြပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးအောင် နေထိုင်ခြင်း

မိဘတိုင်း မိမိရင်သွေးငယ်ကလေးများနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေရရင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါတယ်။ မိဘနဲ့သားသမီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးဖို့အတွက် အကြံပြုချက်တွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအကြံပြုချက်တွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့ အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ နောက်ကျတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ကလေးနဲ့လူကြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးအောင် အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက် (၇) ချက်ကို တင်ပြထားပါတယ်။

၁။ မိဘနဲ့ကလေး ဆက်ဆံရေး

ကလေးကို ပြောနေမယ့်အစား၊ ကလေးအကြောင်းပြောနေမယ့်အစား၊ ကလေးနဲ့ စကားပြောရန် လိုပါတယ်။ ကလေးနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ လူကြီးက ကိုယ်ကိုနှိမ့်ပြီး ကလေးမျက်နှာနဲ့ တစ်တန်းတည်းလောက်ထားပြီး ပြောသင့်ပါတယ်။ သင့်ကလေး ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်၊ ဘာတွေ စဉ်းစားနေတယ်ဆိုတာ သိချင်ရင် ကလေးကိုမေးပြီး ကလေးပြောတာကို သေသေချာချာ နားထောင်သင့်ပါတယ်။ ကလေးပြောတဲ့အကြောင်းအချက်တွေကို ဟုတ်တယ်၊ မဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်နိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်တဲ့ သုံးသပ်ချက်တွေ မပေးသင့်ပါဘူး။ ကလေးပြောဆိုနေတာတွေကို လူကြီးအနေနဲ့ သဘောမတူနိုင်သည့်တိုင် ကလေးရဲ့ စိတ်ကူးတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို နားထောင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကောင်းကောင်းနားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးရဲ့စိတ်ကူးတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ခံစားမှုတွေ၊ စိတ်ကူးတွေကို လူကြီးအနေနဲ့ပါဝင်ပြီး မျှဝေခံစားပေးနိုင်ပါတယ်။

အဲဒါမျိုးအပြင် လူကြီးအနေနဲ့ ကလေးအပေါ် အမြဲချစ်ခင်မြတ်နိုးတယ် ဆိုတာ ကလေးအသေအချာ နားလည်ခံစားနိုင်ဖို့ နှုတ်ကနေပြီး ‘သားကို ဖေဖေက၊ မေမေက သိပ်ချစ်တာ’ စသည်ဖြင့် ပြောပေးသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ချစ်တဲ့ အမူ အရာတွေလည်း ပြသင့်ပါတယ်။ ကလေးကို ချစ်လို့နဖူးလေးကို နမ်းခြင်း၊ ပါး ကလေးကို မွှေးမွှေးပေးခြင်း၊ ပခုံးလေးကို သာသာပုတ်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း စတဲ့ ချစ်တဲ့၊ မြတ်နိုးတဲ့အမူအရာတွေပြပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

၂။ ကလေးကို အသိအမှတ်ပြုချီးကျူးပါ။

ကလေးကောင်းကောင်း ကြိုးစားလုပ်ထားတာတွေအတွက် ကလေးကို ချီးမွမ်းရပါမယ်။ ကြိုးစားမှုကိုသာမက ကြိုးစားအားထုတ်လို့ရလာတဲ့ ရလဒ်ကောင်း အတွက်လည်း ကလေးကို ချီးမွမ်းပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးတိုးတက်လာတာတွေ တိုင်း ချီးမွမ်းသင့်ပါတယ်။ လူကြီးတွေက တွေ့မြင်စေလိုသော အပြုအမူများကို ကလေးက ပြုပြင်ကြိုးစားလုပ်ပြခဲ့ရင်လည်း ချီးမွမ်းပေးပါ။ ချီးမွမ်းမှုဟာ တကယ် စိတ်ထဲကပါတဲ့ ချီးမွမ်းမှုမျိုးဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ချီးမွမ်းတဲ့အထဲမှာ ဝေဖန်အပြစ်တင် တဲ့စကားမျိုးတွေ မထည့်သင့်ပါဘူး။ ကလေးရဲ့လုပ်ရပ်နဲ့ပဲဖြစ်စေ၊ အပြုအမူနဲ့ပဲ ဖြစ်စေ လူကြီးသဘောကျတာကို သေသေချာချာ ဖော်ပြပေးဖို့အတွက် အချိန်ယူ သင့်ပါတယ်။ ကလေးရေးတဲ့ပုံကိုကြည့်ပြီး ‘သိပ်ကောင်းတာပဲ’ လို့ပြောမယ့်အစား ‘သား ... ဒီပုံမှာ ရွေးထားတဲ့အရောင်တွေကို ဖေဖေတော့ သဘောကျတာပဲ၊ အဲဒီအရောင်တွေသုံးတော့ သားဆွဲတဲ့ပုံက တကယ်လှလာတယ်’ စသည်ဖြင့် ချီးမွမ်းပြောဆိုသင့်ပါတယ်။ ‘သမီးက သိပ်တော်လာပြီ၊ သိပ်တော်တာပဲ’ လို့ ချီးမွမ်းမယ့်အစား ‘သမီးအခန်းလေးကို သေသေသပ်သပ်ထားတာ မေမေတော့ သိပ်သဘောကျတာပဲ၊ ကြည့်ရတာ သေသပ်လှပနေတာပဲ’ ဟု ထုတ်ဖော်ချီးမွမ်း ခြင်းက ပိုသင့်မြတ်ပါတယ်။

၃။ သင့်ကလေးအတွက် သင့်အချိန်ကို ဖယ်ထားပါ။

နေ့စဉ် သင့်ရဲ့အချိန်တချို့ကို သင်ကလေးအတွက် ဖယ်ထားသင့်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ နေခွင့်ရတဲ့အချိန်လေးမှာ အချိန်ပြည့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကလေးဆီ မှာ နေသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အိမ်အလုပ်တွေ၊ သတင်းစာတွေ၊ ရုံးလုပ်ငန်း တွေ၊ တစ်နေ့တာကြုံခဲ့ရတဲ့ စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ သောကတွေကို လုံးဝ ဘေးချိတ် ထားလိုက်ပါ။ လူကြီးနဲ့ကလေးတွေ့သခိုက် အချိန်လေးမှာ သင့်စိတ်ထဲတွင် ကြည်နူး ပျော်ရွှင်သည်ကို ကလေးသိအောင်ပြနိုင်ခဲ့ရင် လူကြီးနဲ့ကလေးတို့ဟာ ပို၍ ရင်းနှီး

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

လာပါလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့တာလုံးလုံး ကလေးနဲ့တွေ့နိုင်ဖို့ အချိန်လုံးဝ မရအောင် ဖြစ်ခဲ့ရင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ... ရုံးကနေ တယ်လီဖုန်းခေါ်ပြီး ကလေးနဲ့ (၅) မိနစ်လောက် စကားပြော သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာဟာ ကလေးကို သတိရကြောင်း၊ ချစ်ခင်ကြောင်း ပြတာပါပဲ။ ညဘက် ကလေးနဲ့အတူတူ ထမင်းမစားနိုင်ခဲ့ရင် ညဘက်ကလေးနဲ့ အတူတူ အသီးအနှံအချိုတစ်မျိုးမျိုး အတူတူစားနိုင်ဖို့ စီစဉ်သင့်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရုံအလုပ်တွေ မအားတဲ့ကြားထဲက တစ်နေကုန် သို့မဟုတ် တစ်ဝက်ရုံးအလုပ်က အနားယူပြီး ကလေးအတွက် အထူးအစီအစဉ်တစ်ရပ်ပြုလုပ် ပေးပါ။ ကလေးရော လူကြီးပါ နှစ်သက်သဘောကျတာတစ်ခုခုကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ ရွေးတဲ့လုပ်ငန်းဟာ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ လုပ်ငန်းမျိုးတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ဒါမှ ကလေးအတွက် အထူးအစီအစဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်မှာပါ။ ဥပမာ... သဘာဝဥယျာဉ် ထဲခေါ်သွားခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ထဲ ခေါ်သွားခြင်းမျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကြည့်စရာတွေ ပျော်ပျော်ပါးပါး ကြည့်ရှုရင်း ဆာလာတဲ့အခါ အိမ်က ချက်ပြုတ်ယူလာတဲ့အစာကို ကလေးနဲ့ ပျော်ပျော်ကြီး စားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် လူကြီးနဲ့ကလေး ဆက်ဆံရေးဟာ ပိုပြီးနီးစပ်လာမယ်၊ ရင်းနှီးလာ မှု များလာပါလိမ့်မယ်။

၄။ ကလေးနဲ့အတူ ကစားပါ။

လူကြီးနဲ့ကလေး အတူတကွ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်သောအချိန်တို့သည် အရေးကြီးသော အချိန်များဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တွေဟာ ကလေးနဲ့လူကြီးကြား အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပိုမိုနားလည်လာစေမယ့် ဆက်ဆံရေးတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကလေးက ကြီးပြင်းပြီး ရင့်ကျက်မှု အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ကလေးနဲ့လူကြီး ဆက်ဆံရေးဟာလည်း ပို၍ နွေးထွေး လာပြီး အားကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ ကစားဖို့အတွက် တန်ဖိုး ကြီးမားသော ကစားစရာများ မလိုပါ။ လူကြီးအနေနဲ့ ငယ်ငယ်က ပျော်ပျော်ပါးပါး ကစားနိုင်ခဲ့တဲ့ ကစားနည်းတွေကို ပြန်စဉ်းစားပြီး အဲဒီကစားနည်းတွေကို ကလေးနဲ့ အတူ ကစားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ကလေးဟာ မကစားတတ်သေးရင် ကစားတတ်လာ အောင်သင်ပေး ပြပေးဖို့တော့ လိုပါတယ်။

၅။ ကလေးရဲ့ ခံစားမှုကို နားလည်အောင်ကြိုးစားပါ။

တစ်နေ့တာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပေါ် မူတည်ပြီး ကလေးမှာ

ခံစားမှုအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်ခံစားရပါတယ်။ ပျော်တာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်ကောက်
တာ စတဲ့ ခံစားမှုမျိုးစုံဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆရာက ချီးကျူးတာခံရတော့ ကလေး
စိတ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းနဲ့ ရန်ဖြစ်
တဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းမှု၊ ဝမ်းနည်းမှုကို ခံစားပါလိမ့်မယ်။ ကလေး ဘာတွေ
တွေ့ကြုံခဲ့လို့ ဘာတွေခံစားနေရတယ်ဆိုတာသိအောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ အပြု
သဘောဆောင်တဲ့ ခံစားမှုဖြစ်စေ၊ အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ ခံစားမှုဖြစ်စေ
သိအောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ကလေးနဲ့စကားပြောပါ။ ကလေးပြောတဲ့စကား နားထောင်ပါ။ ကလေး
ခံစားနေရတာကို သိအောင် ကလေးနဲ့စကားပြောပါ။ ကလေးခံစားနေရတဲ့
အကြောင်းတွေအကြောင်း ဦးစားပေးပြောပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ‘သားပြောပြတဲ့အရ
ဆိုရင်၊ သားအကြောင်း မကောင်းပြောတဲ့အတွက် သားက မောင်မောင်ကို စိတ်ဆိုး
တာပေါ့၊ ဟုတ်လား ...’ ဟု မေးလိုက်ပါ။ အဲဒီအခါမှာ ကလေးဟာ သူ့ရဲ့ခံစား
ချက်ကို ထုတ်ပြောဆိုခွင့်ရလာပါတယ်။ ကလေးကို အရေးပေးဆက်ဆံရင် ကလေး
ခံစားနေရတာတွေကို ပြောပြပေးနေရင် မိခင်၊ ဖခင်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကလေးကို
တကယ်နားလည်ချင်ကြောင်း၊ နားလည်အောင် ကြိုးစားနေကြောင်း ကလေးသိ
လာစေပါတယ်။

၆။ ကလေးရဲ့ သူ့အားသူကိုး လွတ်လပ်မှုကို များများအားပေးပါ။

တချို့မိဘများသည် ကလေးကို သိပ်ချစ်ကြပါတယ်။ ချစ်လေလေ ကလေး
ကို ရင်ခွင်က မချတော့ဘဲ ပွေ့ဖက်၊ ပွေ့ပိုက်ချီထားတဲ့အချိန်က များတတ်ပါတယ်။
တချို့မိဘကျတော့လည်း သိပ်ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ကလေးကို လွတ်ထားတတ်ပါတယ်။
အသက်အရွယ်အလိုက် ကလေးကိုယ်တိုင် သွားလာလှုပ်ရှားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်
လောကကို စူးစမ်းလေ့လာခွင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ... ကလေးငယ်
တစ်ဦးအား သူ့ သူငယ်ချင်းနဲ့အတူ အိမ်နားက ပန်းခြံထဲသွားခွင့် ပေးသင့်ပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေပြီးတော့ ကြည့်နေဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ကတိတည်သော
အပျိုပေါက်၊ လူပျိုပေါက်အရွယ် ကလေးများအား လွတ်လပ်ခွင့်ပိုပေးသင့်ပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ အဲဒီကလေး ဘယ်ရောက်နေတယ်၊ ဘယ်သွားတယ်၊ ဘယ်သူနဲ့သွားတယ်
ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကိုတော့ သိနေအောင် လုပ်ထားရပါတယ်။ အိမ်မှာ ကလေး
အတွက် စိတ်ဓာတ်လုံခြုံမှုရအောင် ဖန်တီးပေးမယ်၊ ပြီးတော့ ထိုက်သင့်တဲ့
လွတ်လပ်ခွင့်လည်း ပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးနဲ့လူကြီး ဆက်ဆံရေးဟာ ပိုကောင်း
လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုမို ပွင့်လင်းနွေးထွေးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

၇။ ကလေးနဲ့အတူ ပြဿနာဖြေရှင်းပါ။

ကလေးမှာ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာကြုံတိုင်း ဘာလုပ်ဆိုပြီး လူကြီးက အဖြေကိုပေးရန် အမြဲမလိုအပ်ပါ။ ကလေးမနိုင်တဲ့ပြဿနာကို ကလေးဘာသာ ဖြေရှင်းပေးဆိုပြီးတော့လည်း လွတ်မထားသင့်ပါ။ ကလေးကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာ ကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် မိဘက ပြဿနာဖြေရှင်းဖော်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။ အခြေအနေကို သေသေချာချာနည်းလည်ရန် ကလေးပြောတာကို နားထောင် ရပါမယ်။ အဲဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေးက ဘယ်လိုသဘောရတယ်။ ဘယ်လို ယူဆတယ်၊ ဘယ်လိုခံစားရတယ်၊ ဘာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာတွေကို သိအောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။ အခြားလုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ စဉ်းစားရရင်လည်း ကလေးကို ပြောပြသင့်ပါတယ်။ ရွေးချယ်မှုတိုင်းမှာ အကျိုးနဲ့အပြစ်တွေကို စဉ်းစားနိုင်အောင် ကလေးအား ကူညီပေးပါ။ ပြီးတော့ လူကြီးနဲ့ကလေး အတူတူဝိုင်းစဉ်းစားပြီး အကောင်းဆုံးအဖြေရအောင် တိုင်ပင်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ ပြဿနာဖြေရှင်း တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ ကလေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုရလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကြုံတွေ့လာ တဲ့ပြဿနာကို အတူတူဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းပေးတဲ့နည်းဟာ ကလေးနဲ့လူကြီး ဆက်ဆံ ရေး ပိုကောင်းစေပါတယ်။ နှစ်ဦးညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး ရွေးချယ်လိုက်တဲ့နည်းဟာ အောင်မြင်သွားတဲ့အခါမှာ ကလေးလူကြီးဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းအောင် အထောက် အကူဖြစ်စေပါတယ်။ လူကြီးနဲ့ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပေးမှုကို ကလေးက ပိုမိုလေးစား တန်ဖိုးထားလာစေပါတယ်။

ကလေးနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး

ကလေးနဲ့မိဘတို့ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးဟာ မိဘနဲ့ကလေးတို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုနွေးထွေးကောင်းမွန်စေတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ရေးဆိုတာ ဘာလဲ။

အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရေးဆိုတာ လူတွေနဲ့ ထိတွေ့ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရေးဆိုတဲ့အတိုင်း နှစ်လမ်းသွားဆက်ဆံ ရေးဖြစ်ပါတယ်။ အပြန်အလှန်နှစ်လမ်းသွား ဆက်ဆံရေးတွင် ...

- (၁) အခြားသူများအား ပြောဆိုသောအပိုင်းနဲ့
- (၂) အခြားသူများပြောတာကို နားထောင်ခြင်း ဆိုတဲ့အပိုင်း (၂) ပိုင်း ပါဝင်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ဘာသာစကားသုံးတာမျိုး ရှိသလို၊ ဘာသာစကားမသုံးဘဲ ကိုယ်ဟန်အမူအရာသုံးခြင်းမျိုးလည်း ပါဝင်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာကိုသုံးပြီး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံတယ်ဆိုရာမှာ လုပ်စရာတွေကို လုပ်ကိုင်ပြရင်း၊ ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ကလေးနဲ့လူကြီး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးတွင် အဓိကအားဖြင့် ဘာသာစကားကိုသုံးပြီး ဆက်ဆံတာများပါတယ်။

ကလေးနဲ့ ဘယ်လိုစကားပြောမလဲ။

၁။ သင်ဘာကိုပြောတယ်၊ ဘယ်လိုပြောတယ်ဆိုတာ သတိထားပါ။

ကလေးနဲ့စကားပြောတဲ့အခါ ပြောတဲ့လေသံဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ စကားကိုဖြည်းဖြည်းပြောသင့်ပါတယ်။ ကလေးစိတ်ထဲမှာ စိတ်လှုပ်ရှားထိခိုက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် အေးအေးသာသာပြောသင့်ပါတယ်။

၂။ ရှည်တဲ့ဝါကျတွေ၊ ခက်တဲ့စကားလုံးတွေကို ရှောင်ပါ။

(၆) နှစ်အောက်ကလေးတွေနဲ့စကားပြောတဲ့အခါမှာ သုံးတဲ့ဝါကျတွေဟာ တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ နားလည်ရလွယ်သင့်ပါတယ်။

၃။ ရိုးရိုးပြောနေကျ အတိုင်းပြောပါ။

အခြားလူကြီးတစ်ဦးကို ပြောသလိုပြောပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးတစ်ယောက်ကို ပြောသလိုပြောပြီး စကားပြောတာကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါတယ်။

၄။ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးပြောဆို၊ သွန်သင်နေတာတွေကို အနည်းဆုံးလျော့ချပါ။

ကလေးကို ရှည်ရှည်ဝေးဝေးကြီး သွန်သင်ဟောပြောနေရင် ကလေးနားမဆန့်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆိုကလေးဟာ လူကြီးနားကပ်ချင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးကို လူကြီးနားမကပ်ချင်အောင် နှင်ထုတ်သလိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၅။ အရိပ်အခြေကို ပါးပါးနပ်နပ်သိပါ။

ကလေးကို လေ့လာပါ။ ကလေးဟာ အခြားကိစ္စတွေနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေသလားဆိုတာ လေ့လာကြည့်ပါ။ ကလေးဟာ ပြောဆိုဆွေးနွေးဖို့ အသင့်မဖြစ်သေးရင် စောင့်ဆိုင်းတာက ပိုသင့်တော်ပါတယ်။ အသင့်မဖြစ်မှန်းသိလျက်နဲ့ ကလေးရဲ့ကိစ္စကို အလေးမထားပဲ လူကြီးပြောချင်တာကို အတင်းပြောဆိုနိုင်ဖို့ အတင်းမလုပ်သင့်ပါ။

ကလေးပြောတာကို ဘယ်လိုနားထောင်မလဲ။

၁။ ကလေးပြောတာကို စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြတဲ့အနေနဲ့

- * ကလေးရဲ့ မျက်နှာကိုကြည့်ပါ။
- * ကလေးနဲ့ မျက်လုံးချင်းဆုံအောင် ကြည့်ပါ။
- * အနှောင့်အယှက်ပေးမယ့် အမူအရာတွေကို ရှောင်ပါ။
- * သင်လုပ်လက်စ အခြားကိစ္စတွေကို ဘေးဖယ်ထားပါ။
- * ကလေးနဲ့လူချင်း နီးနီးကပ်ကပ်ရှိပါစေ။

၂။ ကလေးတွေပြောတာကို အားပေးတဲ့အနေနဲ့

- * ‘အင်း ... ဟုတ်တာပေါ့။ ဟုတ်လား’ စတဲ့ နှုတ်အားဖြင့် အားပေးမှုပြုလုပ်ပေးပါ။
- * မျက်လုံးချင်းဆုံစဉ်းပြခြင်း၊ ခေါင်းညိတ်ပြခြင်း၊ သဘောတူသဖြင့် ပြုံး၍ ခေါင်းညိတ်ပြခြင်း စတဲ့အမူအရာများဖြင့် တုံ့ပြန်ပေးပါ။

၃။ သင့်လျော်တဲ့ မေးခွန်းတွေမေးပေးပါ။

ကလေးကို မေးခွန်းတွေအများကြီး မမေးပါနဲ့။ ကလေးပြန်ဖြေရန် စဉ်းစားဖို့အချိန် လုံလုံလောက်လောက် မပေးဘဲ သိပ်ပြီး အသေးစိတ်မေးတာမျိုးလည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ကလေးနဲ့လူကြီး ကြားစကားအမျိုးမျိုး ဆက်လက်ပြောနိုင်အောင် အဖွင့်မေးခွန်းတွေ မေးသင့်ပါတယ်။ အဖွင့်မေးခွန်းဆိုတာ အဖြေအမျိုးမျိုးပေးနိုင်တဲ့ မေးခွန်းမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမေးခွန်းတွေကတော့ ‘ဘယ်လိုထင်သလဲ’ ‘ဘာကြောင့်လဲ’ စတဲ့ မေးခွန်းမျိုးတွေဖြစ်ပြီး ဖြေသူရဲ့ စိတ်ကူးကို ဖွင့်ပေးတဲ့မေးခွန်းမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ကလေးနေရာမှာ ဝင်ကြည့်ပါ။

ကလေးက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတာသိနိုင်အောင် ကလေးနေရာမှာ ဝင်ကြည့်သင့်တယ်။ ကလေးနေရာမှာ မြင်နိုင်အောင်သာ ဝင်ကြည့်ပါ။ ဝင်ကြည့်ပြီးရလာတဲ့ အမြင်တွေကို အလကားပါပဲ။ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူးဆိုတဲ့ ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်မျိုးတွေကို စိတ်ပေါက်တိုင်း မြန်မြန်မလုပ်လိုက်ပါနဲ့။

၅။ မျက်စိရော နားပါဖွင့်ပြီး နားထောင်ပါ။

ကလေးပြောတာကို နားထောင်နေတဲ့အခိုက်မှာပဲ မျက်စိနဲ့ကလေးရဲ့ အမူအရာကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ ကလေးဆိုတော့ သူတို့ခံစားနေရတာကို နှုတ်နဲ့

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

ထုတ်ပြောတာမျိုး လုပ်တတ်သလို သူတို့အမူအရာနဲ့ သူတို့ခံစားချက်ကို ထုတ်ပြ တတ်ပါတယ်။ ပြောပြတာထက် လုပ်ပြတာက ပိုများတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေး တွေဟာ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ရှိတာတွေကို သူတို့ကစားတဲ့နေရာမှာသော်လည်းကောင်း ပုံတွေရေးဆွဲပြီးလည်းကောင်း ထုတ်ဖော်ပြောပြတတ်ကြပါတယ်။

၆။ ကလေးတို့သုံးတဲ့စကားကို နားထောင်ပြီး နောက်ကွယ်က ဆိုလိုချက်ကို မိအောင်ဖမ်းပါ။

ကလေးက စကားလုံးသိပ်မကြွယ်ဝသေးတော့ သူ့လိုအင်ကို ဖော်ပြတဲ့ နေရာမှာ မပြည့်မစုံသော်လည်းကောင်း၊ သိပ်ပြီး စာဆန်ဆန်သော်လည်းကောင်း ပြော ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီပြောတဲ့စကားရဲ့နောက်ကွယ်မှာ မြှုပ်နေတဲ့၊ ငုပ်နေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ကလေးဆိုလိုတာကို တိတိကျကျနားလည်အောင် နားထောင်ရင်း ကလေးစိတ်ထဲမှာ ဘာရှိတယ်ဆိုတာ ကောင်းစွာနားလည်လာနိုင် ပါတယ်။

၇။ ခံစားချက်ကို မျှဝေခံစားနိုင်အောင် နားထောင်ပါ။

လူကြီးက ကလေးရဲ့ခံစားချက်တွေကို ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီး မျှဝေ ခံစားပေးကြောင်း ကလေးသိနားလည်အောင် ပြသဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို နားလည် လက်ခံလာရင် ကလေးက လူကြီးအပေါ် ယုံကြည်ပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆို တိုင်ပင်လာပါလိမ့်မယ်။

ကလေးနဲ့အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုကို အားပေးဖို့အတွက် ကလေးမေးတာ၊ ပြောတာတွေအပေါ် လူကြီးအနေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်နေတယ်ဆိုတာကိုလည်း လူကြီး ကိုယ်တိုင်သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ သင်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုပေါ်မူတည်ပြီး ကလေးက သင်နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ရဲ့ တုံ့ပြန်နေတဲ့ပုံစံက ကလေးအပေါ် အများ ကြီး လွှမ်းမိုးနေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကလေးကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

၁။ ဆွေးနွေးပြောဆိုဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

ကလေးက လူကြီးကိုမေးခွန်းအမျိုးမျိုး မေးတတ်ပါတယ်။ ကလေးမေးတဲ့ မေးခွန်းပေါ်မူတည်ပြီး ကလေးပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့် များများရလာအောင် ‘သားက ဒီလိုပြောတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ’ ‘ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ ... ဟင်’ ဟု မေးကြည့်ပါ။ အဲဒီမေးခွန်းမျိုးသည် ကလေးဆွေးနွေးပြောဆိုမှု များများလုပ်ရန် အားပေးပါတယ်။

၂။ ရိုးရိုးပွင့်ပွင့်ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။

ကလေးမေးသော မေးခွန်းတချို့အတွက် သင့်မှာဖြေရန် အဖြေမရှိခဲ့ရင် မရှိကြောင်း၊ အဖြေကိုမသိရင် မသိကြောင်း ရိုးရိုးပွင့်လင်းစွာ ဖြေသင့်ပါတယ်။

၃။ ကလေးမေးသောမေးခွန်းအတွက် အဖြေကို ကလေးကိုယ်တိုင်ရှာတတ်အောင် ကလေးအားကူညီပါ။

ကလေးမေးသောမေးခွန်းအတွက် ကလေးကိုယ်တိုင် အဖြေကိုရှာတတ်အောင် ကလေးအား အကြံဉာဏ်ပေးသင့်ပါတယ်။

၄။ မေးခွန်းအတွက် အဖြေရှာတတ်အောင် ကလေးအားသင်ကြားပေးပါ။

ကလေးမေးသော မေးခွန်းများအတွက် အဖြေကို ကလေးကိုယ်တိုင် ရှာခိုင်းခြင်း၊ ရှာတတ်အောင် ကူညီပေးခြင်းဖြင့် ကလေးစဉ်းစားတတ်လာအောင် ကူညီပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ကလေးမေးသမျှမေးခွန်းတွေအားလုံးအတွက် အဆင်သင့်အဖြေတွေကို ဖြေပေးနေသောမိဘများသည် ဘာကိုပဲလိုချင်လိုချင် မိဘအပေါ်ကိုသာ မှီခိုအားထားတဲ့ကလေးမျိုးတွေ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

,

ကလေးအတွက်တန်ဖိုးကောင်းများလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရေး

ကလေးတွေမှာ ကောင်းသောတန်ဖိုးတွေ၊ အလေ့အကျင့်တွေကို ပျိုးထောင်ပေးတဲ့အလုပ်ဟာ တာရှည်လုပ်ရပြီး ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ‘တန်ဖိုးတွေဆိုတာ သင်လို့ရတဲ့အရာတွေ မဟုတ်ဘူး။ တွေ့ကြုံရတာတွေထဲက ကာယကံရှင်အကြိုက်တွေလို့ အရယူသွားတာတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားကို တွေ့ဖူးမယ်ထင်ပါတယ်။ အဲဒီအချက်က ဘာကို အလေးအနက်မီးမောင်းထိုး ပြနေပါသလဲ။ ကလေးများမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံ တွေ တဖြည်းဖြည်းဖြစ်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ဖန်တီးပေးတဲ့နေရာမှာ မိဘများရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို မီးမောင်းထိုးပြနေပါတယ်။ ဖြစ်စေချင်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံမျိုး၊ တန်ဖိုးထားမှုစနစ်မျိုး ကလေးတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ မိဘများကိုယ်တိုင်က စံနမူနာပြု နေထိုင်ပြောဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စံနမူကောင်းပြပါ။

- * ကလေးတွေ မလိမ်မညာမှန်ကန်စွာပြောဆိုတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်း ရဖို့အတွက် လူကြီးမိဘကိုယ်တိုင်က မလိမ်မညာဘဲ၊ ဖြောင့်ဖြောင့် မှန်မှန် ပြောဆိုနေထိုင်ဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။
- * ကလေးတွေဟာ ရိုးသားပြီး မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပြီး မောက်မာမှုများကင်း ဖို့အတွက် လူကြီးကိုယ်တိုင်က မောက်မာမှုကင်းရပါမယ်။ အမှားလုပ် မိရင်လည်း ဝန်ခံရပါမယ်။ ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ရပါမယ်။ လိုအပ် တဲ့ အကူအညီလည်း တောင်းခံရပါမယ်။
- * သင်ပြောတဲ့စကားကို ကလေးတွေနားထောင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေး ဖို့အတွက် ကလေးတွေရဲ့ အမြင်နဲ့ သူတို့ပြောချင်တာတွေ စိတ်ဝင်စား တာတွေကို အချိန်ပေးနားထောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်အမြင်တွေကို ချည်း ကလေးအားပြောနေခြင်းမျိုး မပြုသင့်ပါ။ (ကလေးချည်းပြော တာကို နားထောင်တိုင်း သူတို့ပြောတာကို သဘောတူရမယ်လို့ဆိုလို ခြင်းမဟုတ်ပါ။)

‘ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားမှုမျိုး ကလေးတွေမှာ မြင်ချင်သလဲ’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်မေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီမေးခွန်းတွေအတွက် အဖြေရ ပြီဆိုရင် ဒုတိယမေးခွန်းကို ဆက်မေးသင့်ပါတယ်။ ‘အဲဒီတန်ဖိုးတွေ ကလေးတွေ မှာရလာဖို့ ငါက ဘယ်လိုစံပြပြုမှုနေထိုင်ပြမလဲ’ ဟူသော မေးခွန်းမျိုးပဲဖြစ်ပါ တယ်။

တန်ဖိုးထားမှုများ ကလေးတို့အား သင်ပေးခြင်း

တန်ဖိုးထားမှုများကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးလို့လည်း ရပါတယ်။ လေ့ကျင့် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ နည်းတွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

- * ကလေးတွေကို ချီးမြှောက်ပါ။

ကလေးက အကျင့်စရိုက်အားဖြင့် ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ရင် ကလေးကို ချီးမြှောက်သင့်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အပြုသဘော ဆောင်တဲ့အပြုအမူကို လူကြီးက နှုတ်အားဖြင့် ‘သိပ်တော်တာပဲ သား/သမီး အဲဒီလိုလုပ်တာ ဖေဖေ မေမေ သိပ်သဘောကျတာပဲ စသည်ဖြင့် ချီးကျူးပေးနိုင်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

*** စိတ်ဓာတ်မြင့်လာအောင် လုပ်ပေးပါ။**

ကလေးစိတ်ဓာတ်မြင့်မားတိုးတက်အောင် လုပ်ပေးဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ကလေးရဲ့လုပ်ရပ်အတွက် စိတ်အားတက်စေတဲ့ ချီးကျူးစကား ကြားရသောအခါ ကလေးစိတ်ထဲတွင် ကျေနပ်မှုဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီကျေနပ်တဲ့စိတ်ဟာ နောင်မှာ အလားတူ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို လုပ်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ‘သားလို စာနာတတ်ပြီး ညာတာ တတ်တဲ့လူတွေက ကိုယ့်မုန့်ကို အခြားကလေးတွေနဲ့ မျှဝေစားတာ။ သား/သမီးက သိပ်ပြီး စာနာတတ်တယ်၊ ရက်ရောတတ်တာပဲ’ ဟု ကလေးရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အားတက်စေသောစကားဖြင့် မြှင့်ပေးသင့်ပါတယ်။

*** ဂရုစိုက်ကြောင်း ပြသပါ။**

မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေအကြောင်း ပြောဆိုတာမျိုး၊ ဆွေးနွေးတာမျိုး ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ သူတို့ ဘာတွေကြိုက်နှစ်သက်ပြီး ဘာတွေကို မနှစ်သက်ကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆွေးနွေးရင် လူတွေမှာ အကြိုက်မတူတာတွေကို ကလေးတို့သိနားလည်ခွင့်ရလာပါလိမ့်မယ်။ အကြိုက်မတူတဲ့လူတွေ စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ စိတ်ကျေနပ်မှုရအောင် ဘာတွေလုပ်ရမယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်သင့်တယ်၊ သူတို့ စိတ်မကောင်းအောင် ဘာတွေမလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာတွေကို ကလေးနားလည်လာအောင် လူကြီးက ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

*** အကူအညီပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်း။**

အိမ်မှုကိစ္စတချို့ လုပ်ဆောင်ရာတွင် စနစ်တကျလုပ်တတ်ဖို့အတွက် ကလေးများအား ကူညီပေးရန်လိုပါသည်။ ကလေးတွေလုပ်တတ်လာအောင် ကူညီလုပ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးပေးဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုအခွင့်ပေးရင် ကလေးတွေမှာ တာဝန်သိစိတ်နဲ့ တာဝန်ယူတတ်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်ပေါ် တိုးတက်စေပါလိမ့်မယ်။

*** အခြားလူတွေထံက သင်ယူပါ။**

ဒီနည်းဟာ မိဘတော်တော်များများ ရင်းနှီးတဲ့နည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အခြားလူတွေရဲ့ ကောင်းတဲ့အပြုအမူနဲ့ဆိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ညွှန်ပြတတ်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ ဘာကြောင့်မှန်တယ်၊ မှားတယ်

ဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သတင်းစာတို့၊ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်တွေမှာပါတဲ့ နမူနာတွေကို ယူပြတတ်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အထူးသတိပြုသင့်တာ တစ်ချက်ရှိပါတယ်။ အခြားလူတွေက တော်တယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ပြောပြီး ကလေးကတော့ ညံ့လိုက်တာ၊ ဆိုးလိုက်တာမျိုး နှိမ်နှိမ်ချိုးချိုး မပြောမိဖို့ သိပ်သတိထားရပါမယ်။ အဲဒီလိုပြောရင် ကလေးစိတ်ဓာတ်ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ အပြုသဘောမဆောင်ဘဲ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့အကျိုးသာ ရလာပါလိမ့်မယ်။

* သဏ္ဍာန်လုပ် သရုပ်ဆောင်ခြင်း

ဒီနည်းကလည်း မိဘတွေ တော်တော်သုံးတဲ့ နည်းတစ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို စိတ်ကူးခိုင်းပါ။ အဲဒီအခြေအနေမှာ ကလေးအနေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ၊ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ချက်ချမလဲ၊ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊ ပြီးတော့ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်နေနိုင်မလဲဆိုတာ ကလေးအား စဉ်းစားခိုင်းပါ။

* ချီးမြှောက်ခြင်းနဲ့ အပြစ်တင်ခြင်း။

ဒီနည်းကိုသုံးတဲ့အခါ မိဘအနေနဲ့ ကလေးဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြရပါတယ်။ ပြီးတော့ လိုက်နာရမယ့်အချက်ကို သင်ခန်းစာအဖြစ်ထုတ်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခုလောက် ယူကြည့်ရအောင်။ ကလေးက သူ့အစ်မ စာကြည့်တိုက်ကငှားလာတဲ့ စာအုပ်ကို ခွင့်မတောင်းဘဲ ယူသုံးပါတယ်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် မိဘအနေနဲ့ ‘သား မမရဲ့ စာအုပ်ကို အရင်ဆုံးခွင့်မတောင်းဘဲ ဘယ်တော့မှ မယူရဘူး။ မမက သူ့စာအုပ်ကို ရှာမတွေ့တော့ စိတ်မကောင်း သိပ်ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီစာအုပ်က စာကြည့်တိုက်က ငှားလာတာလေ။ ပျောက်သွားရင် စာအုပ်ဖိုး လျော်ပေးရမှာ။ ဖေဖေ မေမေဆိုရင် သားသမီးရဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ခဏယူချင်ရင် အမြဲအရင်ခွင့်တောင်းတယ်လေ။ ခွင့်မတောင်းဘဲယူလို့ သားရှာမတွေ့ရင် သားလည်း စိတ်ပျက်မှာပဲပေါ့။ အခြားလူတွေကို စိတ်ထိခိုက်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေကို လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် သူ ဘယ်လိုများခံစားရမလဲဆိုတာ အရင်စဉ်းစားသင့်တယ်။ အဲဒီလူနေရာကနေပြီး ဝင်စဉ်းစားကြည့်သင့်တယ်’ ဟု ကလေး နားဝင်အောင်ပြောသင့်ပါ

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြေရှင်းပုံကတော့ ‘အလကားသုံးမရတဲ့ကောင်၊ သူများဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာ မသိဘူးလား။ အခုပြန်ပေးလိုက်ကွ’ ဟု ပြောခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

*** ပြောပြမယ့်အစား မေးကြည့်ပါ။**

ဘာကတော့ မှန်တယ်၊ ဘာကတော့ မှားတယ်ဆိုတာ ကလေးအား ပြောပြတဲ့နည်းတစ်မျိုးကတော့ လူကြီးကပြောပြမယ့်အစား ကလေးကို မေးကြည့်တဲ့နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းရဲ့ အားသာချက်ကတော့ ကလေး သူ့ဘာသာ စဉ်းစားခွင့်ရတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်ကလေးဟာ အခြားသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူကစားရင်း စကား များကြတယ် ဆိုပါတော့။ သင့်သားက စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ပြီး အခြား ကလေးရဲ့ ကစားစရာအရုပ်ကို လွှင့်ပစ်လိုက်တာ နံရံနဲ့ ထိပြီး အပိုင်းပိုင်းကျိုး သွားတယ်ဆိုပါတော့။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ကလေး အား အောက်ပါကဲ့သို့ မေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ‘သားက သူ့အရုပ်ကို လွှင့်ပစ်တဲ့အခါ သူ ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ သားထင်သလဲ’ ‘အခြား တစ်ယောက်ယောက်က သားကို စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်တဲ့အတွက် သားရဲ့ပစ္စည်းကို ချိုးခြေဖျက်ဆီးလိုက်တယ်ဆိုရင် သားဘယ်လိုခံစား ရမလဲ’ ‘တကယ်လို့သာ သားဟာ သားသူငယ်ချင်းဖြစ်ခဲ့ရင် သူ့နေရာ မှာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ’ (သူများနေရာမှာ ဝင်ခံစားခိုင်းသော မေးခွန်း ဖြစ်ပါတယ်) ‘တစ်ယောက်ယောက်အပေါ် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ရင် ဘယ်လိုလိုက်နာ ဆောင်ရွက်သင့်သလဲ’။

*** ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်ပြခြင်း။**

ကျင့်ဝတ်ပိုင်းနဲ့ပတ်သက်လာရင် ရွေးချယ်လုပ်လိုက်တဲ့လုပ်ရပ် တစ်ခုကို ဘာကြောင့်ရွေးချယ်လိုက်ရတယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက်ကို ကလေးအား နားလည်အောင် ရှင်းပြနိုင်ပါတယ်။ ရှင်းပြနိုင်တဲ့ နမူနာပုံစံတစ်ခုလောက် ယူကြည့်ရအောင်။ ‘အဲဒီ အမျိုး သမီးကြီးကို တန်းစီနေတဲ့လူတွေရဲ့ ထိပ်နားမှာ နေရာလုပ်ပေးလိုက် ရတာ မေမေ ဖေဖေတော့ သိပ်ဝမ်းသာတာပဲ။ သူ့လက်ထဲမှာ ကိုင် ထားရတဲ့ပစ္စည်းတွေက အများကြီးပဲ။ တကယ်လို့သာ တန်းစီနေတဲ့ လူတွေရဲ့နောက်မှာ ရပ်စောင့်နေရမယ်ဆိုရင် အကြာကြီးစောင့်ရပြီး သူတော်တော်ပင်ပန်းမှာ။ သူ့ကို ရှေ့ဘက်နေရာပေးပြီး ဈေးဝယ်တဲ့

ကိစ္စ မြန်မြန်ပြီးအောင်ကူညီလိုက်ရတာ၊ ဖေဖေ မေမေတော့ သိပ် ဝမ်းသာတာပဲ' ဟု ကလေးနားလည်အောင် ရှင်းပြနိုင်ပါတယ်။

ကလေးအတွက် တိကျသောတန်ဖိုးထားမှုများ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးခြင်း

သတ်မှတ်တဲ့တန်ဖိုးထားမှုစနစ်တွေ သင့်ကလေးတွင် ကိန်းဝပ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးတဲ့နေရာမှာ မိဘအနေနဲ့ စံနမူနာပြုဖြစ်သင့်ပါတယ်။ စံနမူနာ ပြုဖြစ်အောင် လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကို အောက်ဘက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။
ချစ်ကြောင်းပြပါ။

ကလေးလိုချင်တာ ဝယ်ပေးရင် ကလေးနဲ့အချိန်နည်းနည်းအတူနေရင်၊ သူတို့သိသင့် တတ်သင့်တာ သင်ပေးနိုင်ရင်၊ ကလေးကိုချစ်ရာရောက်တယ်လို့ လူကြီးတော်တော်များများ ထင်မြင်ယူဆတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါတွေထက် ပိုအရေး ကြီးတာကတော့ ကလေးရဲ့တကယ့်လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်အောင်ဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကလေးရဲ့ လိုအပ်ချက်က ဘာဆိုတာကို လူကြီးတွေက မသိကြပါဘူး။ အောက်ဘက်မှာ ကလေးတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တချို့ ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

- * လွတ်လွတ်လပ်လပ်လုပ်ချင်ကြတယ်။ သူတို့အတွက် သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ချင်ကြပါတယ်။
- * သူတို့ရဲ့အမြင်နဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ပတ်သက်တာကို နားထောင်စေချင် ကြပါတယ်။
- * သီးသန့်တစ်ယောက်တည်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ ကိုယ့်ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ခွင့် လိုချင်ကြတယ်။
- * စိတ်ကြိုက်သူငယ်ချင်းရွေးပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူနေချင်ကြပါ တယ်။

လေးစားတန်ဖိုးထားကြောင်းပြပါ။

လူကြီးအနေနဲ့ စကားပြောဆိုတဲ့နေရာမှာ ကလေးကို လေးစားတန်ဖိုးထား ကြောင်း အကောင်းဆုံးပြသနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ပြောဆိုတာတွေကို မလေး မစား၊ တန်ဖိုးမထားဘဲ၊ အလကားလို့ယူဆသလား။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးတို့ရဲ့ အမြင်ကို ဂရုတစိုက် နားထောင်သလား၊ ကလေးတို့ရဲ့ခံစားမှုကို နားလည်နိုင် သလား၊ ဒါမှမဟုတ် ပြစ်တင်ဝေဖန်တတ်ပါသလား။ ကလေးတွေပြောတာတွေ

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

အားလုံးကို အမြဲသဘောတူချင်မှ တူပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ပြောတာကို အချိန် ပေးပြီး ဂရုတစိုက် နားထောင်တယ်။ နားလည်အောင်ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ ကလေး ကို လေးစားတန်ဖိုးထားကြောင်း ပြရာရောက်ပါတယ်။ ကလေးဟာ လူကြီးအတွက် အရေးကြီးတဲ့လူ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြသရာရောက်ပါတယ်။

ဂရုစိုက်ပါ။ စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြပါ။ မျှဝေပါ

မိသားစုထဲတွင် လူတိုင်းမျှဝေခံစားနိုင်ဖို့၊ ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ အချိန် တစ်ချိန်သတ်မှတ်ထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပြောတဲ့ အကြောင်းအရာဟာ ဝမ်းသာစရာဖြစ်နိုင်သလို ဝမ်းနည်းစရာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရယ်စရာ၊ မောစရာ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အကြောင်းအရာဖြစ်နိုင်သလို လေးနက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အကြောင်း အရာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခြားလူတွေအပေါ် ဂရုစိုက်ကြောင်း၊ စိတ်ဝင် စားကြောင်း ပြသသည့်အနေနဲ့ တစ်ခုခုလုပ်ပြရန် အသက်ခပ်ကြီးကြီးကလေးများ အား မေတ္တာရပ်ခံသင့်ပါတယ်။

မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောဆိုပါ။

မိဘလူကြီးအနေနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောဆိုဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ပေးထားတဲ့ကတိစကားကို ထိန်းဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးက လိမ်ညာ ပြီးပြောခဲ့လျှင် ဘာကြောင့် ကလေးလိမ်ညာတယ်ဆိုတာကို နားလည်အောင်လုပ်ဖို့ လည်း လိုပါတယ်။ မလိမ်မညာဘဲ ကလေးရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်တဲ့ နည်းနဲ့ပြောတတ်အောင် ကလေးအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ ဘယ်လိုပြောဆို ရမယ်ဆိုတာ ပြောဆိုသင်ကြားပေးသင့်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် ကလေးတွင် ပျိုးထောင်ပေးခြင်း

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ ကလေးတစ်ဦးဟာ အခက်အခဲကြုံတိုင်း၊ မအောင်မြင်တိုင်း၊ စိတ်ဓာတ်လွယ်လွယ်နဲ့ကျမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဟာ ပြဿနာ တော်တော်များများကို ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း ယုံကြည်မှုရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေး မှာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ်နည်းရင် အခက်အခဲပြဿနာနဲ့ ကြုံတွေ့တိုင်း စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်ပါလိမ့်မယ်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ဆိုတာဟာ မတူညီသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့လာသင်ယူခြင်းဖြင့် ပျိုးထောင်ပေးလို့ရပါတယ်။

သင့်ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်သူ သင်တို့က သူ့အပေါ်မြင်တဲ့အတိုင်း မြင်နေ တတ်ပါတယ်။ သင့်ကလေး သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်တဲ့စိတ်ဟာ သင်တို့အနေနဲ့ သူနဲ့ဘာတွေလုပ်တယ်။ သူ့ကို ဘာတွေပြောတယ်ဆိုတာတွေပေါ်မှာ အများကြီး တည်နေပါတယ်။ အားပေးစကား မကြားရဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ခံနေရတဲ့ ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ် အလွန်နိမ့်ကျနေပါလိမ့်မယ်။ ကလေးအနေ နဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ်ချစိတ် မြင့်မားဖို့အတွက် ပထမဆုံးအနေဖြင့် သူ့ဟာ အရေးပါတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ နားလည်ခံစားရဖို့ လိုပါတယ်။ လူကြီးမိဘတွေရဲ့အမြင်မှာ ကလေးဟာ တကယ်ပဲအရေးပါတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ် ဖို့ လိုပါတယ်။

ရှောင်ရန်အချက်များ

သင့်ကလေးတွင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် မြင့်မားလာဖို့အတွက် အောက်ပါအချက်များကို သတိထားရှောင်သင့်ပါတယ်။

- * ကလေးရဲ့အများကို အလွန်အမင်း တမင်မီးမောင်းထိုးပြခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- * ကလေးမှားခဲ့တာတွေကို အမြဲထောက်ပြပြီး သတိပေးနေရင် ကလေးရဲ့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှားခဲ့တာ တွေကို အမြဲထုတ်ပြောမှုကို ရှောင်ပါ။
- * ကလေးအောင်မြင်မှုကို မသိသလို လုပ်မနေပါနဲ့။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

* လူကြီးက ကလေးရဲ့အောင်မြင်မှုလေးတွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ချီးကျူးမှုလေးများဟာ ကလေး သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ် မြင့်လာမှုကို အထောက်အကူပြုစေပါတယ်။

ကလေးမိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိလာအောင် တည်ဆောက်ရာတွင် လုပ်ဆောင် ရမည့် အချက်များ။

၁။ မိသားစုအတွင်းမှာ သာသာယာယာရှိအောင် ဖန်တီးပါ။

မိဘတွေကိုယ်တိုင်ကလည်း မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိကြောင်း ပြပါ။ မိသားစုအတွင်းမှာ သာသာယာယာနေနိုင်ဖို့ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းဖို့အတွက် မိသားစု အတွင်း တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ချစ်ခင်လေးစားဖို့၊ တန်ဖိုးထားကြောင်းပြဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အာရုံစိုက်ခံရရင် အာရုံစိုက်ခံသူရော အာရုံစိုက် သူပါ နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးများစေပါတယ်။

* အခြားလူများအပေါ် အလေးထားကြောင်း ဂရုစိုက်ကြောင်း ပြသသည့် အနေနဲ့ သူများအတွက် လုပ်ပေးစရာတွေကို စိတ်လိုလက်ရ စတင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

* သင့်အတွက် အခြားလူများက စိတ်စေတနာကောင်းဖြင့် လုပ်ဆောင် ပေးမှုများအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပေးပါ။

* လူတို့၏ အရည်အသွေးကောင်းများအတွက် အရင်းခံစိတ်ဖြင့် ရိုးရိုးလေး ချီးကျူးပါ။

၂။ ကလေးရဲ့ဘဝထဲ ရင်းရင်းနှီးနှီးဝင်ရောက်ပါ။

ကလေးရဲ့လုပ်ရပ်တွေထဲမှာ လူကြီးက ပါဝင်မှုများလေလေ၊ ကလေးရဲ့ အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက်များကို သိသာလေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနေရင် ကလေးအတွက် စိတ်ဓာတ်လုံခြုံမှုရအောင် အားပေးမှု၊ ထောက်ပံ့မှုကူညီမှုတွေ ကိုပေးနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကျောင်းနေရတဲ့ကိစ္စ ကို အချိန်ယူပြီး မေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေအကြောင်း၊ ဆရာ ဆရာမ တွေအကြောင်း၊ သင်ရတဲ့သင်ခန်းစာတွေ၊ လုပ်ရတဲ့အလုပ်တွေအကြောင်း၊ ကျောင်း မှာလုပ်ရတဲ့ အခြားဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းတွေအကြောင်း စသဖြင့် မေးကြည့်သင့်ပါ တယ်။ ကလေးရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုတွေ၊ ဝါသနာပါတာတွေ၊ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ဖြစ်ချင်တာတွေအကြောင်း အချိန်ယူ မေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ကလေးဟာ သူ့အစွမ်းအစပြဖို့ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခုပြု

တော့မယ်ဆိုရင် လူကြီးအနေနဲ့ အဲဒီလုပ်ငန်းမှာ အကောင်းဆုံးပါဝင်နိုင်အောင် ကိုယ်တိုင်တက်ရောက် အားပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

၃။ သူ့အမှားတွေထဲက အပြုသဘောဆောင်တဲ့ သင်ခန်းစာထုတ်ယူတတ်အောင် ကလေးအား ကူညီပါ။

ကလေးနဲ့ အလုပ်လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း မအောင်မြင်တာတို့၊ ရှုံးနိမ့်တာတို့ အမှားလုပ်မိတာတို့ဆိုတာ ရှိလာမှာပါ။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ကျရှုံးမှုဒဏ်ကို ခံစားရပါ လိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ခံစားချက်အဆိုးတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့နှင့် အဆိုးထဲက အကောင်း ထုတ်ယူတတ်ဖို့ ကလေးအား အောက်ပါအတိုင်း လမ်းညွှန်ကူညီသင့်ပါတယ်။

* စင်းလုံးချောပြီး ပြည့်စုံမှုအား မျှော်လင့်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။

ဘာပဲလုပ်လုပ် စင်းလုံးချောဖြစ်ချင်တဲ့လူ၊ အရာရာ ရေပက်မဝင်အောင် ပြီးပြည့်စုံချင်တဲ့လူတွေသည် များသောအားဖြင့် စိတ်ထဲမှာ မပျော် နိုင်ကြပါဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှုစိတ်ဟာ အခြားလူတွေက သူ့အပေါ် ဘယ်လိုကြည့်မြင်သလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ တည်နေတယ်လို့ ယူဆတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

* အကောင်းမြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

အကောင်းမြင်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝမှာ ယုံကြည်ချက်ကောင်းကောင်း ထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့စိတ်ကို မွေးတဲ့အခါ ဘဝမှာ အဆိုးထက် အကောင်းတွေ ပိုများလာတယ်လို့ ခံစားလာရပါ တယ်။ ကြုံတွေ့လာတဲ့ ပြဿနာတွေကိုလည်း ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်း နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့လည်း မြင်လာပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ ကြုံခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို သင်ဘယ်လိုကြိုးစား ဖြေရှင်းကျော်လွှားခဲ့ကြောင်း၊ အဲဒီစိန်ခေါ်ချက်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း တဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုစိတ်ဓာတ်နဲ့ ဇွဲအားမာန်တွေ မွေးခဲ့ကြောင်း ကလေးအား ပြောပြပေးသင့်ပါတယ်။

၄။ ကလေးနဲ့အဆီအငေါ်မတည့်တဲ့ လုပ်ရပ်၊ အပြုအမူတို့ကို ခွဲမြင်ပါ။

ကလေးမှာတွေ့ရတဲ့ အဆီအငေါ်မတည့်တဲ့ အပြုအမူတွေ၊ လုပ်ရပ်တွေ ကို ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပေးတဲ့နေရာမှာ အောက်ပါအချက်အလက်တွေကို သတိ ပြုသင့်ပါတယ်။

* အဆီအငေါ်မတည့်တဲ့ အပြုအမူကိုသာ ထောက်ပြပါ။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

- * အဆီအငေါ်မတည့်တဲ့ အပြုအမူ သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်က ဘာပြဿနာ ဖြစ်နေကြောင်း၊ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပြဿနာဖြစ်နေတာ မဟုတ် ကြောင်းပြောပြပါ။
- * အဲဒီအမူအကျင့်ကို ထိန်းချုပ်ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းရှာရာတွင် ကလေးကို ကူညီပေးပါ။

၃။ ကလေးမှာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စေတဲ့ အတွေးအမြင်တွေ ပျိုးထောင်လေ့ကျင့် ပေးပါ။

ကလေးရဲ့စိတ်ဟာ ဥယျာဉ်တစ်ခုနဲ့ တူပါတယ်။ အဲဒီဥယျာဉ်မှာ အတွေး မျိုးစုံပေါက်ပွား ဖူးပွင့်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်မြဲလှ အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးတဲ့နေရာမှာ အောက်ပါ (၇) ချက်ကို လုပ်ဆောင် ပေးသင့်ပါတယ်။ ဇယား (၁) ကိုလည်းအကိုးအကားပြုသင့်ပါတယ်။

- * ကလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာပြောနေတဲ့စကားဟာ စိတ်ကိုကြံ့ခိုင်ပြီး ချမ်းသာ စေနိုင်သလို၊ ပျော့ညံ့ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျမှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ကလေးအား ပြောပြသင့်ပါတယ်။
- * စိတ်ချမ်းသာမှုကိုဖြစ်စေတဲ့ အတွေး၊ စိတ်ကူးနဲ့ စိတ်မချမ်းသာမှုကို အားပေးတဲ့အတွေးစိတ်ကူးများကို နမူနာသိသာထင်ရှားအောင် ပြသ ပေးပါ။
- * အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်မပြေဘဲ မအောင်မြင်ဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ် ကျတဲ့ပုံပေါက်နေတဲ့အခါမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာ သူ့ကိုယ်သူ ဘာတွေများ ပြောနေမိလဲဟု မေးကြည့်သင့်ပါတယ်။
- * အဲဒီ အတွေးစိတ်ကူးတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုဖြစ်စေတဲ့ အတွေး စိတ်ကူးတွေလား၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျစေတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေ လားဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ ကလေးအား ပြောဆို ပေးသင့်ပါတယ်။
- * စိတ်ချမ်းသာစေမယ့် စိတ်ကူးတွေ၊ စိတ်အားတက်စေမယ့် အတွေး စိတ်ကူးတွေ၊ များများတွေး၊ များများခံစားဖို့ ကလေးအား တိုက်တွန်း သင့်ပါတယ်။
- * လုပ်ရကိုင်ရတာ အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး အောင်မြင်တဲ့အခါ၊ ငါလုပ်တာ ဟုတ်လိုက်တာလို့ စိတ်ထဲခံစားမှုဖြစ်တဲ့အခါမျိုးမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာ သူ့ ကိုယ်သူ ဘာတွေများ ပြောနေမိလဲဟု မေးကြည့်သင့်ပါတယ်။

* အဲဒီလို စိတ်ချမ်းသာစေတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေ၊ စိတ်အားတက်ကြွစေတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေကို မှတ်မိအောင် ထပ်တလဲလဲလေ့ကျင့်ပြီး တွေးဖို့၊ စိတ်ကူးဖို့ ကလေးအား တိုက်တွန်းသင့်ပါတယ်။

ဇယား (၁)

စိတ်အားတက်ကြွစေတဲ့ အတွေးနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျစေသောအတွေးများ

<u>စိတ်ဓာတ်ကျစေသောအတွေးများ</u>	<u>စိတ်အားတက်ကြွစေတဲ့အတွေးများ</u> (နမူနာများရသလောက်စဉ်းစားကြည့်ပါ)
* ငါဟာ မဟုတ်သေးပါဘူး၊ ညံ့ပါသေးတယ်။	* တခြား ကောင်းကောင်းလုပ်ခဲ့တာတွေ ရှိပါသေးတယ်။
* ငါက လူညံ့ပဲ ဘာမှ သုံးမရပါဘူး။	* ဒီလောက်တော့ ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်။
* ငါက ရုပ်သိပ်ဆိုးတာ။	* ငါ့မှာ ကိုယ်တိုင်သဘောကျတဲ့ အရည်အသွေးတချို့ ရှိပါတယ်။
* ငါက အသုံးမကျတဲ့ အကောင်ပဲ။	* ငါကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။
* ဘယ်သူမှ ငါ့ကို သဘောမကျပါဘူး။	* လူတချို့ကတော့ ငါ့ကို တော်တော် သဘောကျပါတယ်။
* ဒီလိုပြဿနာဖြစ်လာတဲ့အခါ ငါလုပ်နိုင်တာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။	* ငါအလျော့ပေးဖို့ မဟုတ်သေးဘူး။ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ကြိုးစားသင့်သေးတယ်။
* သူတို့တွေက ငါ့ကို ဆရာလာလုပ်နေကြတာပါ။	* ငါ့လိုအပ်ချက်ပြည့်ဝဖို့အတွက် အခြားသူတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။
* သူတို့တစ်တွေ တော်တော်ကို မတရားဘူး။	* သူတို့လုပ်တာကို ငါမထိန်းနိုင်ပေမယ့် ငါလုပ်တာကိုတော့ ထိန်းနိုင်တယ်။
* ငါကတော့ ဒီပြဿနာကို အမြဲရင်ဆိုင်နေရတော့မှာပဲ။	* အနှေးနဲ့ အမြန်ဆိုသလို ပြောင်းသင့်တာတွေ ပြောင်းလာမှာပါ။
	* ပိုကောင်းအောင် ငါလုပ်ပြနိုင်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

၆။ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းတွေ တတ်လာအောင် ကလေးအားသင်ပေးပါ။

ကလေးဟာ အမှားတစ်ခုခုပြုလုပ်ပြီးရင် အောက်ပါအခြေခံမူ (၃) ရပ်ကို သတိထားပါ။

- * ကလေးလုပ်ခဲ့သောအမှားအတွက် နောင်တရနိုင်သော စိတ်အနေ အထားများအကြောင်း ကလေးအားပြောပြပါ။ ဥပမာ ... လူတစ်ဦး စိတ်ထိခိုက်အောင်လုပ်မိတဲ့အခါ၊ ထိုလူ ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာ ကလေးအား စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။
- * စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။ ကလေးအတွက် ပြဿနာကို အလျင်စလို ဖြေရှင်း ပေးမယ့်အစား သင့်ထံမှ ကလေးအကူအညီလိုပုံပေါက်ရင် အကူအညီ တောင်းလာအောင် အားပေးပါ။
- * အခြားတစ်နည်းတစ်ဖုံ ဆောင်ရွက်နိုင်ပုံ၊ ဆောင်ရွက်သင့်ပုံကို ကလေး စဉ်းစားမိအောင် လမ်းညွှန်ကူညီပေးပါ။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပေးရင် နောင်တွင် အလားတူပြဿနာမျိုး ကြုံကြိုက်လာပါက ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာကို ကလေးသိနားလည်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်း (၅) ခုကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
 - အဲဒီအချိန်တုန်းက သားသမီး တကယ်လိုချင်တာက ဘာလဲ။
 - ပြန်စဉ်းစားကြည့်စမ်း၊ အဲဒါရအောင်လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ၊ ဘာတွေ ရှိသေးလဲ၊ အခြားဘယ်နည်းတွေ ရှိသေးသလဲ။
 - ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သားသမီး ဘာလုပ်တယ်လို့ ထင်သလဲ (သား သမီး ဘာလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာအစား ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပြောပါ။)
 - နောက်တစ်ခါဆိုရင် ဘယ်လိုများပြောင်းလုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးထား သလဲ။
 - အခု သားသမီး ဘာလုပ်ဖို့လိုသလဲ (ဥပမာ - လုပ်မိတာမှားကြောင်း၊ တောင်းပန်စကားဆိုခြင်း)

၇။ ကလေးရဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဂုဏ်ပြုပါ။

ကလေးရဲ့စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှုအတွက် မိဘဂုဏ်ယူမဆုံး ပြောဆိုခြင်း၊ ချီးကျူးခြင်း၊ အားပေးခြင်းလောက် ကလေးကို ဝမ်းသာကြည်နူးပြီး ကျေနပ်မှု ရစေတဲ့အရာ ဘာမှ မရှိပါ။

ဖိစီးမှုများကိုနှိမ်နင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ကလေးအားကူညီခြင်း

ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးတွေမှာတောင် ဖိစီးမှုရှိတတ်တာဟာ မဆန်းပါဘူး။

ဖိစီးမှုရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းများ

၁။ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းများ

လူတွေတိုင်းတွင် မွေးရာပါစရိုက်လက္ခဏာများရှိပါတယ်။ အဲဒီစရိုက်လက္ခဏာတွေက လူတွေနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ ဖိစီးမှုတွေနဲ့သော်လည်းကောင်း ကြုံကြိုက်လာတဲ့အခါမှာ တုံ့ပြန်တဲ့ပုံကို လွှမ်းမိုးနေတတ်ပါတယ်။

၂။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ဆိုင်တဲ့အကြောင်းများ

ကလေးတွေအတွက် ဖိစီးမှုကို အများဆုံးဖြစ်စေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကတော့ အိမ်နဲ့ ကျောင်းပဲဖြစ်များပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

၃။ အဓိကကျတဲ့ဖြစ်ရပ်များနဲ့ ဆိုင်တဲ့အကြောင်းများ

ကလေးတို့ဟာ သူ့ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်တိုင်းမှာ အဓိကကျတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ၊ အပြောင်းအလဲတွေကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှု တစ်ဆင့်မှတစ်ဆင့် ပို၍ မြင့်တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းတဲ့အခါတိုင်းမှာ ဖိစီးမှုဒဏ်၊ အတွေ့အကြုံကို အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ခံစားကြရပါတယ်။ အခြေအနေသစ်တွေ၊ ဖြစ်ရပ်အသစ်တွေနဲ့ နဖူးတွေ၊ ဒူးတွေ၊ ကြုံကြိုက်လာတဲ့အခါမှာ စွမ်းရည်သစ်တွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေ ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနည်းသစ်တွေ ထပ်လို့လာပါတယ်။

၄။ လူချင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းများ

ကလေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ နွေးထွေးမယ်၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကြင်ကြင်နာနာ၊ ယုယုယယရှိမယ်၊ နားလည်လက်ခံနိုင်မယ်၊ ထောက်ခံအားပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားရတာနည်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိစီးမှုဆက်တိုက်လွန်လာသောအခါ ဖြစ်တတ်သောအကျိုးဆက်များ

၁။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

- * စိတ်ဓာတ်ကျမှု၊ စိတ်အားငယ်မှု
- * အရှက်ကြီးမှု၊ အထိမခံ ကြွေပန်းကန်လိုဖြစ်မှု
- * ဘာမှ မပြည့်မစုံသလို ခံစားရမှု
- * ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်မှု

၂။ အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

- * စကားမနာခံမှု
- * ခိုးဝှက်လာမှု
- * ကျောင်းသွားရန် ငြင်းဆန်မှု
- * ရန်လိုလားမှု

၃။ ရှုပ်ခွေပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

- * ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ အမူအရာများဖြစ်လာမှု
- * နာမကျန်းဖြစ်မှု

ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

၁။ ဖိစီးမှုကို လက်ခံလိုက်ပါ

- * ဘဝမှာ ဖိစီးမှုရှိတာ ဓမ္မတာဆိုတာကို ကလေးမျှော်လင့်ထားအောင် ကူညီထားပါ။
- * ဖိစီးမှုများတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံကြိုက်နိုင်တာကို လက်ခံလာအောင် ကလေးအားပြောပြထားပါ။

၂။ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ဖန်တီးပါ

- * ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်ဌာနများမှာ အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ တူအောင် ဖန်တီးထားဖို့လိုပါတယ်။ ပြုပြင်စရာလိုရင် နည်းနည်းသာ ပြုပြင်ထားသင့်ပါတယ်။
- * အိမ်မှာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ပုံမှန်လုပ်တာမျိုးတွေကို ကလေးအား လုပ်ခိုင်းပါ။

၃။ သဘာဝကျသော မျှော်လင့်ချက်များထားပါ

- * သင့်ကလေးအတွက် သင့်တော်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်စံနှုန်းများ ထားပေးပါ။
- * အကောင်းတကု အကောင်းဆုံးထက် လျော့နည်းတဲ့ အခြေအနေ/အနေအထားကို လက်ခံနိုင်သင့်ပါတယ်။
- * ကလေးရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဂရုတစိုက် မှန်မှန်ကန်ကန် အကဲဖြတ်ပါ။
- * ကလေးက ဘာကို ဝါသနာပါတယ်ဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပြီး ကလေးစွမ်းဆောင်နိုင်အားဘောင်အတွင်းကသာ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

၄။ စည်းဘောင်နှင့် လွတ်လပ်ခွင့်ကိုပေးပါ

- * ကလေးလိုက်နာနိုင်သည့် အနည်းဆုံးစံနှင့် စည်းမျဉ်းဘောင်များချပေးပါ။ ထိုဘောင်စည်းမျဉ်းများအတွင်းကဖြစ်ပါက ကလေး သူ့စိတ်ကြိုက် လုပ်ခွင့်ပေးသင့်ပါတယ်။

၅။ မမျှတဲ့ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်အောင် ရှောင်ပါ။

- * ကလေးအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးမဖြစ်အောင် ကလေးလုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းတွေကို လေ့လာစစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- * ကလေးမှာ ကစားချိန်၊ အနားယူချိန်၊ အလုပ်လုပ်ချိန်တွေ အသေအချာ ရှိအောင် စီစဉ်ပေးပါ။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

၆။ ကစားခြင်းနဲ့ အပန်းဖြေအနားယူခြင်းတို့ကို အားပေးပါ

* ကလေးနဲ့အတူတူ ပျော်ပျော်ပါးပါးကစားပါ။ အနားယူပါ။

၇။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ

* ဖိစီးမှုများသော အခြေအနေများအတွက် ကလေးရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

၈။ အပန်းဖြေအနားယူတတ်အောင်၊ သက်သက်သာသာနေတတ်အောင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးပါ

* သက်သက်သာသာ အနားယူတတ်အောင် ကလေးအား သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးပါ။

* ကလေးစိတ်ကြိုက် ကစားနည်းရွေးတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကူးဆန်းတွေနဲ့ တီထွင်ရွေးချယ်ပါစေ။

၉။ ဆက်ဆံရေးကို အားပြည့်ပေးပါ

* ကလေးကို လူကြီးတွေက နားလည်လက်ခံလာအောင် တန်ဖိုးထားကြောင်း ကလေးနားလည်ပါစေ။ အဲဒီလို ဆက်ဆံရင် အကာအကွယ်လိုတဲ့အခါမျိုးမှာဖြစ်စေ၊ သူ့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြောရန် လိုတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ သူ့မှာ အားကိုးနိုင်သူ၊ ရင်ဖွင့်နိုင်သူ၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုတာကို နားထောင်ပေးနိုင်သူရှိတယ်ဆိုတဲ့ အသိကလေးမှ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

၁၀။ အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ထိန်းနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရလာအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ

* ကလေးစမ်းသပ်ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သော လုပ်ငန်းမှာ အောင်မြင်မှု အတွေ့အကြုံရဖို့အတွက် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးဖန်တီးပေးပါ။

* ကလေးကြုံတွေ့လာရသော အခြေအနေအရပ်ရပ်တိုင်းတွင် လူကြီးက ဝင်ရောက်ဖြေရှင်းပေးချင်တဲ့စိတ်ကို ချိုးနှိမ်ပါ။

စာသင်ကြားရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဖိစီးမှုများကို နှိမ်နှိမ်နင်းနင်းဆောင်ရွက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

ကလေးတို့အတွက် ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာတွေလဲ

ဖိစီးမှုဆိုတာ နေ့စဉ်နေထိုင်လုပ်ကိုင်တဲ့နေရာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဖိအားတွေ တွန်းအားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဖိစီးမှုအားတွေက အကျိုးရှိတာတွေ ဖြစ်နိုင် သလို၊ အကျိုးမဲ့တာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါက ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန် သလဲဆိုတာပေါ် မူတည်နေပါတယ်။ ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေက အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မူကြိုကျောင်းကနေ မူလတန်းကျောင်းသို့ပြောင်းလာခြင်း၊ စာမေး ပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကျောင်းမှာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအသစ်တွေနဲ့ ပေါင်းရ သင်းရ သိပ်အဆင်မပြေခြင်း စတဲ့ကိစ္စတွေဟာ ကလေးတွေမှာ ဖိစီးမှုကိုဖြစ်စေ တတ်ပါတယ်။

ကလေးမှာဖိစီးခံနေပြီဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်သိနိုင်မလဲ

ကလေးဟာ ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေရပြီဆိုရင် ပြသလာတဲ့လက္ခဏာသင်္ကေတတွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့လက္ခဏာတွေ ပြလာတတ်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

တွေ့ရတတ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

ဖိစီးမှုခံနေရတဲ့ ကလေးဟာ ...

- * လိုတာထက်ပိုပြီး စိတ်သောကရောက်နေတာတို့၊ ကြောက်လန့်နေတာ တို့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- * ထစ်ခနဲဆို စိတ်ထဲမှာ မသက်မသာဖြစ်ပြီး ဒေါသထွက်မြန်တတ် ပါတယ်။
- * ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒေါသပေါက်ကွဲတတ်ပါတယ်။
- * ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ထီးထီးကြီးဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
- * နိမ့်ကျတဲ့စိတ် ဝင်နေပြီး၊ နိမ့်ကျတဲ့စိတ်ထားတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
- * မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုလည်း အလွန်နိမ့်ကျတတ်ပါတယ်။
- * အပျက်ကိုသာ မြင်တတ်ကြပါတယ်။
- * မကြာခဏ စိတ်ကူးယဉ်တတ်ကြပါတယ်။
- * စိတ်ဓာတ်ကျနေတတ်ကြပါတယ်။
- * အပြစ်ရှိတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ခဏခဏခံစားနေရတတ်ပါတယ်။

တွေ့ရတတ်တဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပိုင်ဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ

ဖိစီးမှုခံစားနေရတဲ့ ကလေးဟာ ...

- * အခြားကလေးတွေနဲ့ ရောရောနှောနှောမနေဘဲ တစ်ကိုယ်တည်းတည်း နေတတ်ပါတယ်။
- * ပျော်ပျော်ပါးပါးကစားနေတာတစ်ခုကို ချက်ချင်း စွန့်လွှတ်သွားတတ် ပါတယ်။
- * အချိန်ကို အမြဲရွှေ့ဆိုင်းတတ်ကြပါတယ်။
- * ကျောင်းစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး စွမ်းဆောင်မှုမှာ ချက်ချင်းကျသွားတတ်ပါ တယ်။
- * အသေးအမွှားကိုတောင် ကိုယ်တိုင်မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါဘူး။
- * အပြင်အဆင်၊ အသွင်အပြင်နဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်မဝင်စားဘူး။

တွေ့ရတတ်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ

ဖိစီးမှုခံစားနေရတဲ့ ကလေးဟာ ...

- * ကြွက်သားစိုင့်တွေ တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
- * ခေါင်းကိုက်ခေါင်ခဲတာ ခဏခဏဖြစ်တတ်၊ ပြန်ပေါ်တတ်ပါတယ်။
- * ဖိစီးမှုများတဲ့အတွက် မျက်စိပုတ်ခတ်ပုတ်ခတ် ခဏခဏဆက်တိုက်လို လုပ်နေတတ်ပါတယ်။
- * နောက်ကျောအောက်ဘက်၊ လည်ပင်း သို့မဟုတ် ပခုံးတို့မှာ နာကျင် ကိုက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။
- * နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး မြင့်နေတတ်ပါတယ်။
- * လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်တတ်ပြီး၊ အစာအိမ်မကောင်းတာမျိုး ခံစားတတ် ပါတယ်။
- * အစာကို အငန်းမရ တောင့်တတာမျိုး၊ သို့မဟုတ် ဘာမှမစားချင်တာ မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- * အိပ်မပျော်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- * အာရုံမစူးစိုက်နိုင်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဖိစီးမှုသာ အမြဲထာဝရအဖျက်လက္ခဏာဆောင်ပါသလား

ဖိစီးမှုဟာ အမြဲထာဝရ အဖျက်လက္ခဏာ၊ အနှုတ်လက္ခဏာ မဆောင်ပါ။ ကလေးတွေ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် တစ်စုံတစ်ခု အတိုင်းအတာအထိ ဖိစီးမှု တွန်းအားတော့ လိုပါတယ်။ အိမ်စာတွေလုပ်တဲ့နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အားကစား ထူးချွန်အောင် လေ့ကျင့်ရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဂီတတူရိယာတစ်ခုခုကို အတီးအမှုတ် သင်ရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တွန်းအားလိုပါတယ်။ အဲဒီတွန်းအားဟာ ကလေးအတွက် ဖိစီးမှုတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖိစီးမှုဟာ သိပ်များလွန်းရင်တော့ မကောင်းပါ ဘူး။ ကလေးရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ အကျိုးကိုထိခိုက်နိုင်ပြီး ကလေးရဲ့စွမ်းဆောင်ရည် ပေါ်မှာ ဆိုးကျိုးထင်စေနိုင်ပါတယ်။

အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ပုံမှာ ကလေးတို့ခံစားတဲ့ ဖိစီးမှုနဲ့ ကလေးတို့ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှု၊ လုပ်ကိုင်စွမ်းရည်တို့ ဘယ်လိုဆက်စပ်တယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြ ထားပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

ဖိစီးမှုအလွန်နည်း	သင့်တော်သော ဖိစီးမှုရှိ	ဖိစီးမှုတွေ အလွန်များ	ဖြစ်နိုင်တဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးကျေးဇူးများ
* ပျင်းလာမည် * ဂနာမငြိမ်ဖြစ်မည် * မလှုပ်မရှားဖြစ်မည် * မဆိုင်သလိုနေမည် * လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် မရှိဖြစ်မည်။	* ဖျော်မည် * ယုံကြည်မှုရှိမည် * တက်ကြွမည် * အပြုသဘော ဆောင်မည် * စိမ်ခေါ်မှုကို ကြိုက်မည် * ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်မည်	* ခေါင်းကိုက်မည် * ပိုက်နာမည် * ဒေါသထွက်လွယ် မည် * တင်းကြပ်နေမည် * သောကရောက်မည် * လုပ်ချင်ကိုင်ချင် စိတ်မရှိ	* စိတ်ဓာတ်ကျမည် * အားအင်ကုန်ခမ်း နေမည် * စာသင်ချင်စိတ်မရှိ * အိမ်စာကိုဝှက်ထား မည် * လိမ်ညာပြောမည် * မိဘနဲ့ဆက်ဆံရေး မကောင်း

စာသင်ရာတွင် ကြုံရတတ်တဲ့ဖိစီးမှုများ

ကလေးတစ်ဦးအနေနဲ့ စာသင်ရာမှာ ဘယ်လိုဖိစီးမှုတွေ ခံစားနိုင်ပါသလဲ။

ကျောင်းသားတစ်ဦးအနေနဲ့ ကလေးတွေ ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ ဖိစီးမှုတွေ ကတော့ ...

- * စာသင်ကြားရေးနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတဲ့ကိစ္စတွေ၊
ဥပမာ ... အိမ်စာတွေပြီးအောင် ပြုလုပ်ရေး၊ စာမေးပွဲအတွက် ပြင်ဆင်
ရေးစသည်များ
- * မိဘကလေး ဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်သော မိသားစုတွင်း ဆက်ဆံ
ရေးကိစ္စများ
ဥပမာ - စာသင်ကြားရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေးအပေါ် မိဘက
ထားတဲ့ မျှော်မှန်းချက် ...

- အဆင့်ကောင်းကောင်း၊ ဂုဏ်ထူးများများထွက်အောင် ကြိုးစားဖို့ မိဘကဖိအားပေးမှုများ
- မိဘက ကလေးအချင်းချင်း၊ မိသားစုတွင်းမှာလည်းကောင်း၊ အခြား ကလေးများနဲ့လည်းကောင်း နှိုင်းယှဉ်မှုများပြုလုပ်ခြင်း
- အခြေအနေမပေးတဲ့ မိသားစုက ကလေးပညာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုး မပေးနိုင်ခြင်း

စာသင်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိစီးမှုကိုနိုင်အောင် ကလေးကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်ပါ သလဲ။

ကလေးရဲ့ သင်ယူနိုင်စွမ်းနဲ့ သင်ယူပုံကိုသိအောင် လေ့လာထားပါ။

- * ကလေးတွေမှာ သင်ယူနိုင်စွမ်းရည် မတူကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိဘတို့ အနေနဲ့ ကိုယ့်ကလေးရဲ့သင်ယူနိုင်စွမ်းရည်အတိုင်းအတာနဲ့ အကန့် အသတ်ကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။ အကွာရာတွေကိုမှ ကောင်းကောင်း မကျေညက်သေးတဲ့ ကလေးကို တစ်နေ့ စာလုံး (၁၀) လုံး သိစေချင်တဲ့ မိဘရဲ့ ဆန္ဒဟာ ကလေးအတွက် မြင့်မားလွန်းပါတယ်။ မွေးစကလေး ကို စာဖတ်ခိုင်းသလို ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။
- * ကလေးတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သင်ယူတဲ့ပုံစံခြင်းလည်း မတူညီကြ ပါဘူး။ တချို့က ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ရတဲ့အလုပ်တွေမှာ တော်ကြ ပါတယ်။ တချို့က အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပြီး စူးစူး စိုက်စိုက်လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကတော့ အာရုံကြာကြာ မစူးစိုက်နိုင်ပါဘူး။ ခဏဆိုရင် နားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့က အသံ ထွက်ပြီး စာဖတ်ရင် ပိုမှတ်မိကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ အသံ တိတ်တိတ် အေးအေးဆေးဆေးစာဖတ်မှ မှတ်မိအား ကောင်းကြပါ တယ်။

အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစားမလုပ်တာဟာ ပျင်းလို့ ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းကောင်း ပြနေခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်ပါသလဲ

- * ကလေးဟာ သူ့စာမှာ စိတ်ဝင်စားသလား၊ ကျောင်းစာမှာ ပျော်ပျော် နဲ့ စိတ်ဝင်စား လုပ်သလားကြည့်ပါ။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

- * အလွန်လှုပ်လှုပ်ရှားရှား အငြိမ်မနေသော်လည်း သူလုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို အချိန်မီပြီးအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ ကြည့်ပါ။
- * ကလေးဟာ ပညာအရာတွင် ထိုက်သင့်တဲ့ အဆင့်ရအောင်လုပ်နိုင်မှု ရှိ/မရှိ ကြည့်ပါ။

အထက်ပါ မေးခွန်းတွေမေးမြန်းတဲ့အခါ ရလာတဲ့အဖြေဟာ ‘ဟုတ်ကဲ့ လုပ်နိုင်ပါတယ်’ ဆိုတဲ့အဖြေမျိုး ထွက်လာတယ်ဆိုပါစို့။ ကလေးရဲ့ အပြုအမူ အလေ့အကျင့်တွေကို ပြောင်းပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ သင့်စိတ်မှာရှိတဲ့ စာတော်တဲ့ ကျောင်းသားဆိုတဲ့ စိတ်ကူးပုံရိပ်နဲ့တူလာအောင် ကလေးကို အတင်းပြုပြင်ပေးဖို့ မလိုပါဘူး။

သင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုး ဖန်တီးပေးပါ

ကလေးတွေ ကောင်းကောင်းသင်ယူနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ ...

- * အနှောင့်အယှက်ကင်းရပါမယ်။ ဥပမာ ... ပြတင်းပေါက်နားမှာကပ်၍ လည်းကောင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားစက်နားမှာ ကပ်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ အိပ်ရာနားကပ်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ စာကြည့်သော အလေ့အကျင့် မလုပ်သင့်ပါ။ အနှောင့်အယှက် အလွန်များပြီး စာတွင် စိတ်ရောက်မှုနည်းတတ်ပါတယ်။
- * အလင်းရောင် ကောင်းကောင်းရ ရပါမည်။ အထူးသဖြင့် မိုးရွာတဲ့ အချိန်မျိုး၊ ညနေဘက် နေဝင်သွားတဲ့အချိန်မျိုးတွေမှာ စာကြည့်တဲ့ နေရာမှာ အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရနေဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။
- * လေဝင်လေထွက် ကောင်းရပါမည်။ တံခါးပြတင်းတွေဖွင့်ထားပြီး လေကောင်းလေသန့် ကောင်းစွာရနိုင်ပါတယ်။
- * ကိုးကားနိုင်တဲ့ စာအုပ်စာတမ်းတွေ ရှိရပါမယ်။ ဥပမာ ... အဘိဓာန်တို့ အကိုးအကားပြုစရာ စာအုပ်စာတမ်းများ ရှိနေရပါမယ်။
- * သင့်တော်တဲ့ ပရိဘောဂတွေလည်း ရှိသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ ... စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ ဗီရို စသည်များ ရှိသင့်ပါတယ်။

အကယ်၍ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ကလေးသင်ယူရေးအတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မဖြစ်ဟုထင်လျှင် ရပ်ရွာစာကြည့်တိုက်များရှိပါက ၎င်းကို အသုံးပြုနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ကျန်းမာပြီး ဖိစီးမှုတွေကို နှိမ်နှိမ်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့စိတ်မျိုးရှိလာအောင် ကလေးအား ကူညီပါ။

ဖိစီးမှုတွေကို နှိမ်နှိမ်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးကျန်းကျန်းမာမာရှိဖို့ အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်စေသင့်ပါတယ်။

- * လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ရင် ကိုယ်စိတ် တင်းကြပ်နေမှုတွေ လျော့ကျလာပါတယ်။ စက်ဘီးစီးတာ၊ ရေကူးတာ၊ လမ်းလျှောက်တာတို့ဟာ ကောင်းတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို စာမေးပွဲကာလအတွင်းမှာတောင် အဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ကလေးသင်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက်မပေးပါဘူး။ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်နေမှုတွေကိုတောင် သက်သာစေပါတယ်။
- * အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာကို မျှမျှတတ မှန်မှန်စားသောက်ပါ။ မနက်စာဟာ အရေးကြီးဆုံးအစာ ဖြစ်ပါတယ်။ မနက်စာကို ကလေးဟာ မလွတ်သင့်ပါဘူး။ ကလေးဟာ ဖိစီးမှုခံနေရင် သူစားပုံသောက်ပုံကို လေ့လာကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးဟာ ကော်ဖီတို့၊ လက်ဖက်ရည်တို့၊ ကိုကာကိုလာတို့လို အချိုရည်တွေကိုသာ သောက်နေတာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအစာတွေဟာ လူကို လှုံ့ဆော်မှုပေးပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာလုံးမှာ တင်းကြပ်ပြီး မသက်မသာဖြစ်မှုတွေကို ဖြစ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- * အသက်ဝဝရှုပြီး အနားယူအပန်းဖြေပါ။ ဥယျာဉ်ထဲမှာ လမ်းလျှောက်ပါ။ သာယာငြိမ်ညောင်းတဲ့ တေးဂီတသံကို နားဆင်ပါ။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လှုပ်ရှားကစားရမယ့်နေရာတွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။ မိသားစုထဲမှာ သော်လည်းကောင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်လည်းကောင်း ရယ်စရာ၊ မောစရာ စကားပြောသင့်ပါတယ်။

ကျောင်းစာလေ့လာတဲ့အချိန်ကို ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ကလေးအား ကူညီခြင်း၊ အိမ်စာကို အရည်အသွေးမြင့်မြင့်လုပ်တတ်ခြင်း

အိမ်စာတွေ များများကြီးလုပ်တိုင်း အမြဲကောင်းတာမဟုတ်ဆိုတာကို မိဘတွေအနေနဲ့ သတိထားသင့်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ လိုအပ်တဲ့

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

အထောက်အကူ၊ လမ်းညွှန်မှုပေးရင်တော့ အိမ်စာတွေကို များများလည်း လုပ်နိုင်မယ်။ လုပ်တဲ့အလုပ်ကလည်း အရည်အသွေးပြည့်ဝမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရည်အသွေးဟာ အရေအတွက်ထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ သဘောသဘာဝတူတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ထပ်တလဲလဲလုပ်နေရမယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ ပျင်းလာတတ်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကားလက်ဆောင်မွန်

- * ကလေးရောက်နေတဲ့အတန်း၊ ဘာသာရပ်အလိုက် တိုးတက်မှုအကဲဖြတ်မှတ်တမ်းစာအုပ်မျိုး ထားသင့်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်အလိုက်၊ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်တွေပါဝင်အောင် တိုးတက်မှုအကဲဖြတ်မှတ်တမ်းစာအုပ်မျိုး ဖန်တီးထားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကလေးအတွက် အခြေခံကောင်း တည်ဆောက်ဖို့အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- * အိမ်စာတွေကို တစ်နေ့စာတစ်နေ့ပြီးအောင်လုပ်တဲ့ အကျင့်ရအောင် ကလေးအား တိုက်တွန်းပေးပါ။ အိမ်စာတွေကို လုပ်ဖို့အတွက် အချိန်တွေ ရွှေ့ဆိုင်းနေတာမျိုးမဖြစ်အောင် သေသေချာချာ ကြပ်မတ်ပေးသင့်ပါတယ်။
- * အိမ်စာတွေလုပ်စရာတော်တော်များနေရင် ပြန်လှန်လေ့ကျင့်တဲ့အလုပ်ကို ပေးပြီး၊ မနိုင်ဝန်ဖြစ်အောင် မဖန်တီးပါနဲ့။ မနိုင်ဝန်ထမ်းရဖန်များရင် ကလေးက စာကိုကြောက်ရွံ့သွားနိုင်ပါတယ်။
- * ကလေးအိမ်စာတွေကို မလုပ်တတ်ဘူးလို့ပြောလာရင် ထိုအခြေအနေကို လေးလေးနက်နက် သဘောထားသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် မလုပ်တတ်သည်ကို တွေ့အောင်၊ သိအောင်လုပ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဉာဏ်မမီတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရတာ များနေတာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းနဲ့ ခွဲခွာရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုတွင်း ပြဿနာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဓာတ်တွေ ချောက်ချားပြီး လှုပ်ရှားနေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အလုပ်နဲ့ကစားတာကို မျှတအောင်ညှိပေးပါ။

သတိပြုပါ။ ကစားခြင်းမရှိဘဲ တစ်ချိန်လုံး အလုပ်တွေသာလုပ်နေမှုဟာ ‘ဂျက်’ ကို ထိုင်းမှိုင်းတဲ့ ကလေးတစ်ဦးဖြစ်စေတယ်။

ဦးစားပေးမှုတွေ သတ်မှတ်ပါ

ကလေးလုပ်ရမယ့် အလုပ်အချိန်ဇယားကိုပြုလုပ်ရာမှာ ဦးစားပေးအစီအစဉ်ချမှတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးအားနည်းတဲ့ဘာသာရပ်တွေကိုဦးစားပေး အဆင့်မြင့်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ ... မင်းမင်းသည် အခြားဘာသာရပ်များထက် သင်္ချာဘာသာရပ်တွင် အားနည်းပါက ကလေးနဲ့အတူ ကလေးဘေးမှာထိုင်ပြီး သင်္ချာကို ပြန်လှန်လေ့ကျင့်မှု များများလုပ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ... အခြားဘာသာရပ်တွေအတွက် (၄) ရက်သတ်မှတ်ထားရင် သင်္ချာဘာသာရပ်အတွက် (၅) ရက် သတ်မှတ်ပြီး အချိန်ပိုပေးသင့်ပါတယ်။

အချိန်ဇယားတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးပါ

နေ့စဉ်စာကြည့်ချိန်အတွက်

ကလေးလိုက်နာရမယ့် နေ့စဉ်စာကြည့်ချိန်ဇယားတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးပါ။ အဲဒီအချိန်ဇယားဟာ လက်တွေ့ကျကျ ကလေးလုပ်နိုင်တဲ့ အချိန်ဇယားဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်နေ့တည်းမှာပဲ ဘာသာစုံ ပြန်လည်လေ့ကျင့်မှုတွေ ထပ်မနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ရင် စာကြည့်ချိန်ဇယားက ကလေးအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အစမ်းစာမေးပွဲ၊ စာမေးပွဲကြီးတို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

အစမ်းစာမေးပွဲ သို့မဟုတ် အတန်းတင်စာမေးပွဲကြီး နီးကပ်လာသောအခါ အချိန်ဇယားကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပေးရပါမယ်။ ဒီလိုပြုပြင်ရာမှာ ဘာသာရပ်တိုင်းကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့အတွက် အချိန်လုံလုံလောက်လောက်ရှိအောင် ထည့်သွင်းစီစဉ်ရပါမယ်။

ရည်မှန်းချက်ကို စမတ်ကျကျချမှတ်ခြင်း

ကလေးအနေဖြင့် သူ၏ ရည်မှန်းချက်များကို စမတ်ကျကျ ချနိုင်အောင် ကူညီပါ။

- * တိတိကျကျရှိမှု - တိကျမှုအတွက် ‘ငါဘာရချင်တာလဲ’ ဆိုတာ တိတိကျကျမေးပါ။
- * တိုင်းတာနိုင်မှု - ရချင်တာရပြီဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်သိနိုင်မလဲ။
- * ဆောင်ရွက်နိုင်မှု - ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ သဘာဝကျရဲ့လား။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

* တာဝန်ရှိမှု - ရချင်တာထက် 'ငါ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နိုင် သလား၊ လိုချင်တာကကော သဘာဝကျရဲ့လား။

* အချိန်ရှိမှု - ဘယ်အချိန်မှာ အဲဒီလိုချင်တာရအောင် ဆောင် ရွက်မှလဲ။

(အတိုအားဖြင့် 'တိ၊ တိုင်း၊ ဆောင်၊ တာ၊ အချိန်အခါ' ဟု မှတ်သား သင့်ပါတယ်)

ကလေးကို လှုံ့ဆော်အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

* ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ

ကလေးရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကို အသိအမှတ်ပြုပေးရင် တိုးတက်မှု များ ရလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတိုးတက်မှုများဟာ ဆက်လက်ကြိုးစားချင်စိတ်ဖြစ် လာအောင် ကလေးအား တွန်းအားပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ဖို့ အတွက် မိဘတွေက မျက်စိရှင်ရှင်ထားပြီး ကလေးကို လေ့လာနိုင်ရပါမယ်။ ကလေးရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေတိုင်း ထုတ်ဖော်ချီးကျူးပေးရပါမယ်။

ဥပမာ ... 'သား/သမီးလေး ... ဒီသင်္ချာတွေပြီးအောင် သား/သမီးကြိုးစား လုပ်တာ ဖေဖေ/မေမေ မြင်ပါတယ်။ အခုလို ကြိုးစားအားထုတ်တာ ဖေဖေ/မေမေတော့ သိပ်ဝမ်းသာတာပဲ။ အဲဒီလို အားထုတ်လို့ပြီးခဲ့တဲ့ စာမေးပွဲ တုန်းက (၅) မှတ် ပိုရတာ၊ သား/သမီး ကြိုးစားလို့ပေါ့။'

* အားနည်းချက်ကိုမပြမီ အားသာချက်ကို အရင်အသိအမှတ်ပြုပါ။

ကလေးရဲ့စွမ်းဆောင်ချက်ကို ချီးကျူးတော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးကလေး ရဲ့ အားသာချက်ကို အရင်အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းပါ။ ထို့နောက်မှ ပြုပြင် စရာတွေကို ပြုပြင်အောင် အပြုသဘောပြောဆို တိုက်တွန်းပါ။

ဥပမာ ... 'သား/သမီး သင်္ချာမှာ သိပ်ဟုတ်တာပဲ။ အဲဒီအတွက် ဖေဖေ/ မေမေ ဝမ်းသာတယ်၊ ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သား/သမီး စာလုံးပေါင်းတွေ ရေးရာမှာ တော်တော်မှားသေးတယ်။ အဲဒါမှာ တိုးတက်လာအောင် ဘယ်လို ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြရအောင်' ဟု ပြောနိုင်ပါတယ်။

* လက်တွေ့ကျကျ အထောက်အကူပေးပါ

ကလေးရတဲ့ အဆင့်၊ ရမှတ်တွေဟာ မျှော်လင့်ထားတာထက် လျော့နေ ခဲ့ရင် ကလေးအား မနှိမ်ပါနဲ့။ အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ထားပြီး ကလေးအား အောက်ပါမေးခွန်းတွေ မေးကြည့်သင့်ပါတယ်။

- ဆရာက မေးခွန်းတွေ ပိုခက်အောင် လုပ်ထားသလား။
- သား/သမီး အတန်းသားတွေရတဲ့ အမှတ်တွေက သိပ်မကွာကြဘူးလား။
- ဘယ်နေရာမှာ၊ ဘယ်ဘာသာမှာ သား/သမီးက ကောင်းကောင်းမဖြေနိုင်တာလဲ။
- ဘာကြောင့် ကောင်းကောင်းမဖြေနိုင်တာလဲ။
- ကလေးဟာ အခြေခံသဘောတရားကို နားလည်ရဲ့လား။
- စာမေးပွဲဖြေတဲ့အခါ ကလေးမှာ ကြောက်စိတ်လွှမ်းမိုးနေသလား။
- ပြန်လှန်လေ့ကျင့်မှုကို ကလေးဟာ လုံလုံလောက်လောက် လုပ်ထားရဲ့လား။
- ပြန်လှန်လေ့ကျင့်မှုတွေ လုပ်ခိုင်းတာများလွန်းလို့ သူ့အတွက် ရှုပ်ထွေးကုန်သလား။

ကလေးက ကြိုးစားအားထုတ်သင့်သလောက် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း မရှိရင် အဲဒီအတွက် စိတ်ပျက်ကြောင်း ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ပျက်တဲ့ကိစ္စဟာ ကလေးနဲ့ အပြန်အလှန်ပြောဆိုရာမှာ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ကိစ္စ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ရလဒ်ကောင်းကောင်းရဖို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု သေသေချာချာ လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးအနေနဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့နေရာမှာ လူကြီးဘက်က ဘယ်လိုမျှော်လင့်ချက်တွေထားတယ်ဆိုတာ သိနေဖို့ သေသေချာချာရှင်းပြဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ဥပမာ ... သား/သမီး စာသိပ်မကြိုးစားတာ ဖေဖေ/မေမေတော့ စိတ်ပျက်တယ်။ နောင် စစ်မယ့် စာမေးပွဲတွေမှာ ဘာသာတိုင်း ၆၀% ရပြီးအောင်တာ လိုချင်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာဖို့ ဘယ်လိုပြင်ဆင်ကြမယ်ဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။

ရှုံးနိမ့်မှုများကို အပြုသဘောစိတ်ထားနဲ့ ကိုင်တွယ်တတ်အောင် ကလေးကိုကူညီပါ

ဘဝမှာ ရှုံးနိမ့်မှုဆိုတာ ကြုံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အရှုံးနဲ့ရင်ဆိုင်တဲ့အခါ အရှုံးကိုအပြုသဘော ကိုင်တွယ်တတ်အောင် ကလေးကို လေ့ကျင့်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ အောက်ပါနည်းလမ်းတွေကိုလိုက်နာပြီး လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- အဆင့် (၁) - စိတ်ပျက်တဲ့အကြောင်းကလေးကို မပြောမီ၊ စိတ်ပျက်ရတဲ့ကိစ္စကို ပြန်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပါ။ ဒါမှ ကလေးနဲ့ပြောတဲ့အခါ မိဘ၏ ပြောပုံဆိုပုံတို့တွင် ဒေါသကင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

- အဆင့် (၂) - ကလေးလည်း စိတ်ပျက်နေတာကိုသိကြောင်း၊ ကလေးဘယ်လို ခံစားနေရတယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရှိခံစားရကြောင်း ပြောပြပါ။
- အဆင့် (၃) - လူကြီးဘဝမှာ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုများထဲက တိတိကျကျ နမူနာကိုယူပြီး အရှုံးထဲက သင်ခန်းစာ၊ အရှုံးထဲက အမြတ်ဘယ်လို ထုတ်ယူနိုင်တယ်ဆိုတာ အလေးပေးပြောပြပါ။
- အဆင့် (၄) - စိတ်ပျက်တဲ့ကိစ္စကို ပြောဆိုပြီးနောက် ကလေးကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာကို ကလေးကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းလာနိုင်အောင် စတင်စီမံဆောင်ရွက်ပါ။

ကလေးတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ရဲ့စိတ်ပျက်မှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေကို မပေါ်လွင်အောင် ဟန်ဆောင်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဘာမှမဖြစ်သလို နေပြတတ်ကြပါတယ်။ ကလေးတို့နဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းမပြုမီက ကလေးတွေကို အကဲဖြတ်ခြင်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ကလေးကို ကူညီချင်တဲ့အခါ ဘာတွေကို သတိထားဖို့ လိုသလဲ

- * ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် ကျန်းမာတဲ့အနေအထိုင် အလေ့အကျင့်ကို ထူထောင်ပါ
 လူကြီးတွေဟာ ကလေးဘဝရဲ့အရေးကြီးတဲ့ ထောက်တိုင်ကြီးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဇယ်ဆက်သလို အလုပ်တွေ သိပ်မများသင့်ပါ။ ကလေးက သင့်ထံမှ အကူအညီအလွန်အမင်းလိုနေသော အချိန်များရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးက သင့်ထံမှ အကူအညီလိုအပ်တဲ့အခါတိုင်း သင့်ဘက်က လိုအပ်တဲ့ အကူအညီပေးဖို့အသင့်မဖြစ်ခဲ့ရင် သင့်စိတ်ထဲမှာ အပြစ်ရှိသလို ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။
- * မိဘတွေအနေနဲ့လည်း တက်ကြွတဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးဘဝကို ထူထောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ လူမှုရေးလုပ်ငန်း၊ ရပ်ရေးရွာရေးလုပ်ငန်းတွေမှာလည်း ပါဝင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆောင်ရွက်ရင် အထီးကျန်အခြေအနေမျိုး မခံစားရဘဲ လူမှုရေးနယ်ပယ်လည်း ကျယ်ပြန့်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- * ကလေးအပေါ်မှာ သဘာဝကျတဲ့ မျှော်မှန်းချက်မျိုးသာထားပါ
 ကလေးကို သူပင်ကိုအတိုင်း နားလည်လက်ခံခြင်းဟာ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအပေါ်ထားတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို

ကလေးရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်ဘောင်အတွင်းမှာ ထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထားနိုင်ခဲ့ရင် ကလေးအနေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားတန်ဖိုးထားမှုများလာပါ လိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနဲ့ မိဘတွေရဲ့ မျှော်မှန်းချက်ကိုကန့်လန့် မိဘရဲ့ချီးကျူးမှုလည်း ခံရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်သူ စွမ်းဆောင်နိုင်သူတစ်ဦးလိုမြင်လာပြီး အလုပ် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်တဲ့စိတ် ပိုများ လာပါလိမ့်မယ်။

* ကလေးနဲ့အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပါ

ကလေးနဲ့ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ သူ့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ကြိုးစားနားထောင်ပါ။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်မှုကို နေ့တိုင်းဆောင်ရွက်ရင် လူကြီးနဲ့ ကလေး ပိုမိုရင်းနှီးလာပါလိမ့်မယ်။ နွေးနွေးထွေးထွေးနဲ့ ရင်းနှီးမှုခိုင်မာလာ သောအခါ အပြန်အလှန်ယုံကြည်အားထားမှုဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ကလေးက သူတွေ့ကြုံခံစားနေရတာတွေကို သင့်အား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပြလာပါလိမ့် မယ်။ လိမ်ခြင်း၊ ညာခြင်း၊ အိမ်စာတွေကိုဝှက်ထားခြင်း စတဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ အမှုအကျင့်တွေ လျော့လာပါလိမ့်မယ်။

ကလေးနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်မှုဆိုတာ မိဘ တိုင်းလေ့ကျင့်ထားသင့်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

* ဘဝအတွက် ကျွမ်းကျင်စရာတွေကိုကလေးအား သင်ပေးပါ

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာတွေကို တတ်ကျွမ်းရင် ကလေးဟာ သူ့ အစွမ်းအစတွေကို အမြင့်မားဆုံးအသုံးပြုနိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝကို ဦးဆောင် နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုတွေ အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲတတ်မှု စွမ်းရည်၊ ဖိစီးမှုကို ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်မှုစွမ်းရည်၊ စာပေလေ့လာတတ်မှု စွမ်းရည်၊ စာမေးပွဲဖြေဆိုရာမှာ ကျွမ်းကျင်တတ်သိမှုစွမ်းရည်၊ အချင်းချင်းပြောဆို ဆက်ဆံတတ်မှုစွမ်းရည်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်မှုစွမ်းရည်၊ ရှုံးနိမ့်ကျမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ပြီး သင်ခန်းစာထုတ်ယူနိုင်တဲ့စွမ်းရည် စတဲ့စွမ်းရည်တွေ အကျုံးဝင် ပါတယ်။

ကလေးဘဝအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဘဝအတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာတွေကို မိဘက လေ့ကျင့်ပေးဖို့မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဲဒီစွမ်းရည်တွေကို ကလေးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ရင်း၊ ရပ်ရေးရွာရေးကိစ္စတွေမှာ ပါဝင်ဆောင် ရွက်ရင်း တွေ့ကြုံတတ်သိ ကျွမ်းကျင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

* ရင်းနှီးရမှာ အားလုံးကို သေသေချာချာတွက်ချက်ပြီး အကောင်းဆုံးအောင် ချင့်ချင်ချိန်ချိန် ဆုံးဖြတ်ပါ

မိမိသားသမီးများကို ကောင်းစေချင်လွန်းပြီး သောကနှင့်အလုပ်လုပ်သော မိဘများသည် ကလေးအပေါ် အတင်းဖိအား၊ တွန်းအားတွေ ပေးမိတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေမှာ လူကြီးနဲ့ကလေး ဆက်ဆံရေးပျက်စီးပြီး ဆိုးဝါးလာနိုင်ပါတယ်။

စာသင်ကြားတဲ့ကိစ္စတို့၊ အလုပ်လုပ်တဲ့ကိစ္စတို့၊ အချင်းချင်းဆက်ဆံရေးကိစ္စတွေမှာ အပြုသဘော စိတ်ကောင်းထားနိုင်ရင် သာမန်အဆင့် စွမ်းဆောင်သူတွေဟာ တောက်ပတဲ့အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်နိုင်ကြပါတယ်။ စာမှာ အမြဲတမ်း (က)အဆင့်ရပြီး ထိပ်မှာပြေးနေတဲ့ကလေးဖြစ်ပေမယ့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းရင် ဘဝမှာ အောင်မြင်နိုင်မှာ ထူးချွန်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သင့်ရဲ့ကလေးဟာ ဟန်ချက်ညီမျှတတဲ့ ကလေးဘဝရဖို့ လိုပါတယ်။ ပျော်ရွှင်စရာ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံတွေ အများကြီးရဖို့ လိုပါတယ်။ ပျော်စရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝမ်းနည်းစရာပဲကြုံကြုံ၊ သူမှုဝေခံစားနိုင်တဲ့လူ မိဘတွေရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိပြည့်ပြည့်ဝဝရှိနေဖို့လည်း လိုပါတယ်။

,

ကလေးအား စည်းကမ်းပေးခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးတွေ စည်းကမ်းဖောက်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်နေကျပါ။ မထူးဆန်းပါဘူး။

စည်းကမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မူများ

၁။ ကလေးတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ မိဘ (၂) ဦး သဘောထားတူညီမှုရှိထားသင့်ပါတယ်

မိသားစုအတွင်း လိုက်နာရမည့် ယေဘုယျစည်းကမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ အဲဒီစည်းကမ်းတွေကို ချိုးဖောက်ခဲ့ရင် ဖြစ်လာမယ့် အကျိုးဆက် နဲ့ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ မိဘ (၂) ဦး သဘောတူညီချက်ရှိထားရန် လိုပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် အခြေအနေမပေါ်ပေါက်မီ မိဘ (၂) ပါးအနေဖြင့် ကလေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ တိုင်ပင်သင့်တယ်။

၂။ ကလေးရှေ့မှောက်တွင် မိဘ (၂) ပါး သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှု ပုံမှန်ဖြစ်မှု မျိုးကို ရှောင်ရပါမယ်

မကြာခဏ စကားများတာတွေ၊ အချေအတင်ဖြစ်ကြတာတွေဟာ ကလေးအတွက် ရောထွေးစရာ၊ စိတ်နောက်စရာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလို မိဘက စည်းကမ်းကိုင်တဲ့နေရာမှာ စည်းကမ်းဟာ မထိရောက်တော့ပါဘူး။ မိဘ ၂ ပါး စကားများတာ၊ သဘောထားကွဲလွဲတာကို ကလေးက အခွင့်ကောင်းယူပြီး သူလိုချင်တာရဖို့အတွက် အသုံးပြုသွားပါလိမ့်မယ်။

၃။ မိဘများက ကလေးကို ထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်နိုင်ရပါမယ်

တချို့မိဘများက သူတို့ကလေးကို ထိန်းဖို့ စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ မိဘအနေနဲ့ သားသမီးကို မထိန်းနိုင်မှုကို ကလေးက အခွင့်ကောင်းယူပြီး သူလုပ်ချင်တာဖြစ်အောင် အသုံးပြုသွားပါလိမ့်မယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

၄။ ကလေးတွေအတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းကမ်းတွေဟာ ရှင်းရပါမယ်
 ရှင်းလင်းတဲ့စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်ဆိုရင် သူ့ထံမှ ဘာကိုမျှော်လင့်
 ထားကြောင်း ကလေးက ကောင်းကောင်းနားလည်ပါတယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့
 စည်းကမ်းကို လိုက်နာဖို့အမြဲအားဖြည့်ရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အခုတစ်မျိုး၊
 နောက်တစ်ကြိမ်တစ်မျိုးဆိုရင် ကလေးရဲ့လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် သတ်
 မှတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးရဲ့အသက်အရွယ်နဲ့အမျှ လိုအပ်ချက်
 တွေဟာ ပြောင်းနေတော့ သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းကမ်းတွေကိုလည်း အခါအားလျော်
 စွာ ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ ပြင်ဆင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ

၁။ မှန်ကန်တဲ့အချိန်ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်
 လုပ်ရပ်၊ ဖြစ်ရပ်အပြီးတွင် ချက်ချင်းစည်းကမ်းပိုင်းအရေးယူဆောင်ရွက်
 ရပါမယ်။ ဒါမှ စည်းကမ်းနဲ့အာနိသင်ဟာ အားကောင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်
 အရေးယူတဲ့အပိုင်းမှာ ဒေါသနဲ့မယှဉ်ဖို့ အထူးလိုပါတယ်။

၂။ လက်မခံနိုင်တဲ့အပြုအမူကို တိတိကျကျထောက်ပြပါ
 တိတိကျကျထောက်ပြရင် ဘယ်လိုအပြုအမူတွေဟာ လက်မခံနိုင်တဲ့
 အပြုအမူတွေဖြစ်တယ်၊ အဲဒီအပြုအမူတွေကို ပြုမိခဲ့ရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ
 ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကလေးက ရှင်းရှင်းနားလည်သဘောပေါက်မှာ ဖြစ်ပါ
 တယ်။

၃။ လက်မခံနိုင်တဲ့အပြုအမူကိုသာ ဝေဖန်ပါ။ ကလေးကို မဝေဖန်ပါနဲ့။
 ကလေးအား သေးသိမ်စေမယ့် ဝေဖန်မှုမျိုးတွေ၊ နှိမ့်ချတဲ့ဝေဖန်မှုမျိုးတွေ
 ကို အထူးရှောင်သင့်ပါတယ်။ ကလေးအား သေးသိမ်အောင်မလုပ်မိစေဘဲ လက်
 မခံနိုင်သော အပြုအမူကိုသာ ရည်ညွှန်းပြောဆိုသင့်ပါတယ်။

၄။ လက်ရှိဖြစ်ရပ်ကိုသာ ရည်ညွှန်းကိုင်တွယ်ပါ
 ကလေးအတိတ်က လုပ်ခဲ့မိတဲ့၊ လက်မခံနိုင်တဲ့ အမူအကျင့်တွေကို အမြဲ
 ပြန်ပြန်ပြီး ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အဲဒီလို မကောင်းတဲ့အချက်ကို
 ထပ်ခါထပ်ခါ ဖော်ထုတ်နေရင်း အမြဲအပြစ်ရှာသည့်သဘော သက်ရောက်ပြီး
 ကလေးမှာ အမြဲပြစ်မှုကျူးလွန်ထားသလို ခံစားနေရပါလိမ့်မယ်။

၅။ ကလေးနှင့်ရင်းနှီးအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ချစ်ခင်ကြောင်းပြပါ

ကလေးအား စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်နဲ့အညီ ဆောင်ရွက်ပြီးနောက် ကလေးနှင့်အချိန်ယူပြီး စကားပြောပါ။ စည်းကမ်းမကျတာ လုပ်ခဲ့တာဟာ မကောင်း တဲ့အတွက် လိုအပ်သလို ဆုံးမခဲ့သော်လည်း မိဘအနေနဲ့ ကလေးကို ချစ်ခင်ကြောင်း ကလေးသိပါစေ။

စည်းကမ်းလိုက်နာရေးအတွက် လမ်းညွှန်

၁။ ပြောဆိုခြင်း

ကလေးက တစ်ခုခုစည်းကမ်းနဲ့မညီ မှားမှားယွင်းယွင်းဆောင်ရွက်တဲ့ အခါ ဘယ်စည်းကမ်းကို ချိုးဖောက်ရာရောက်ကြောင်း ကလေးအား အေးအေးဆေးဆေး ပြောပါ။ စည်းကမ်းနဲ့အညီ ဘယ်လိုပြုမူရမယ်ဆိုတာ ကလေးအားပြောခိုင်းသင့်ပါတယ်။ မိဘအနေနဲ့ ကလေးအပေါ်ထားတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို ကလေးသိစေသင့်ပါတယ်။ ထို့နောက် မှားယွင်းသောအပြုအမူတွေအတွက် အကျိုးဆက်တွေကို ကလေးသိအောင် ပြောပြပါ။

၂။ ချီးမြှောက်ခြင်း

ချီးမြှောက်ခြင်းဆိုတာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ကလေးရဲ့ အပြုအမူ တစ်ခုခုအတွက် ချီးကျူးခြင်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အပြုအမူ ကောင်းတစ်ခုအတွက် ချီးမွမ်းခြင်းအပြင် ထိုက်သင့်သော လက်ဆောင်ပစ္စည်း ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုဆောင်ရွက်ပေးရင် ကောင်းတဲ့အပြုအမူမျိုး ထပ်လုပ်အောင် အားဖြည့်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးကောင်းတာတစ်ခုခုလုပ်တိုင်း ပစ္စည်းတစ်ခုခု ဆုချခဲ့ရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုး ဖြစ်မလာအောင် အထူး သတိထားသင့်ပါတယ်။

၃။ အများနှင့်ဆက်သွယ်ခွင့်မရစေဘဲ သီးသန့်ခွဲထားခြင်း

ပြုမူစေလိုတဲ့အတိုင်း ပြုမူရန် ကလေးသဘောတူတဲ့အချိန်အထိ ကလေး အား တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံခွင့်ကို ခဏပိတ်ထားပြီး ကလေးတစ်ဦးတည်းထား သော အချိန်တိုကာလဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဦးတည်း သီးသီးသန့်သန့်ထားသော အချိန် ကာလသည် သိပ်မရှည်ကြာသင့်ပါ။ ထိုသို့ ထားလိုက်တဲ့အချိန်အတောအတွင်း လူကြီးမိဘအနေဖြင့် အခြေအနေကို ပုံမှန်ပြန်ရောက်အောင် ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ဦးတည်း အခန်းထောင့်တွင် ရပ်ခိုင်းခြင်း၊ အခန်းထဲတွင် တစ်ဦးတည်း

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

နေစေခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အဲဒီလိုအရေးယူပြီး ယင်းကလေးနဲ့ လူကြီး ပြန်လည်ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းစည်းရန်လိုပါတယ်။ အပြုအမူကို ပြုပြင်လိုက်တာနဲ့ မိဘရဲ့ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို ပြန်ရတာကို ကလေးကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်စေရန် ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ အရေးယူအပြစ်ပေးခြင်း

အဓိကအားဖြင့် အရေးယူအပြစ်ပေးတဲ့ပုံစံ (၂) မျိုးရှိပါတယ်။

* ခံစားခွင့်ပိတ်ပင်ခြင်း။ ဥပမာ ... ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်ခြင်း၊ ကလေးခံစားနိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို ခဏပိတ်ပင်ထားခြင်းပင်ဖြစ်ပါတယ်။

* သက်ဆိုင်တဲ့တာဝန်ပို ထပ်ခိုင်းခြင်း။ ဒီနည်းဟာ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ ကလေးတွေအတွက် ပိုသင့်လျော်ပါတယ်။ သူတို့ ရှုပ်ထွေးတာတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ပြန်ရှင်းတာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် အခြားအိမ်လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုကို သီးသန့်အပို သတ်မှတ်ပေးပြီး လုပ်ခိုင်းခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ ရိုက်၍ ဆုံးမခြင်း

မလုပ်မဖြစ်၍ ရိုက်ဆုံးမရတော့မည်ဆိုလျှင် ဒေါသမပါ၊ ဖြည်းဖြည်းသာသာ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ရိုက်တဲ့အခါမှာလည်း တင်ပါးနေရာကိုသာ ရိုက်သင့်ပါတယ်။ အရှိုး၊ အဆင်း ထင်အောင် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဒေါသဖြင့် ရိုက်ဆုံးမခြင်းမျိုး လုံးဝမပြုသင့်ပါ။

မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးဆိုတာလည်း တစ်ခါတစ်ရံ လွဲလွဲမှားမှားပြုမူမှာပဲ။ လူကြီးတွေလည်း တချို့ အခြေအနေတွေမှာ စိတ်မထိန်းနိုင်တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုမိဖို့ လိုပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ အပြစ်ပေးပေး သင်က ကလေးကို ချစ်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှု ကလေးမှာ အမြဲရှိအောင် ဖန်တီးထားဖို့တော့ အထူးလိုအပ် ပါတယ်။ အရေးယူအပြစ်ပေးနေတဲ့ အချိန်မှာပင် ချစ်ခင်ကြောင်း ကလေးနားလည် ခံစားအောင်ပြဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးများတွင်တွေ့ရသော အမူအကျင့်များကိုပြုပြင်ပေးခြင်း

ကလေး တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်းလာပြီး မိသားစုတို့ သူငယ်ချင်းတို့နဲ့ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုတွေ များလာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘယ်လိုအပြုအမူဟာ လက်ခံနိုင်တဲ့ အပြုအမူဆိုတာ ကလေးသိအောင် သင်ကြားပေးသင့်ပါတယ်။ လက်ခံနိုင်တဲ့ အပြုအမူဖြစ်အောင် ဘယ်လိုပြုမူရမယ်ဆိုတာကို သင်ကြားပေးသင့်ပါတယ်။ ဘာဆို လက်ခံနိုင်တယ်၊ ဘာဆို လက်မခံနိုင်ဘူးဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ရင် ကလေးတွေဟာ လူကြီးတွေဆီက အကြံဉာဏ်တွေ၊ လမ်းညွှန်မှုတွေ ရယူလိုကြပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ များသောအားဖြင့် လူကြီးတွေရဲ့ အပြုအမူတွေကို အတုယူတတ်ကြပါတယ်။

ကလေးဟာ သူ့ဘာသာလုပ်တတ်အောင် စွမ်းနိုင်အောင်ကြိုးစားတဲ့အခါ မျိုးမှာ လူကြီးပြောစကား နားမထောင်တာမျိုးဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန် မျိုးမှာ သတ်မှတ်တာကို မလိုက်နာတာမျိုးတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ သူ့ဘာသာလုပ်နိုင်စွမ်းအောင် ကြိုးစားခြင်းဆိုတာ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုအပိုင်းမှာတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအခြေအနေတွေကို ကိုင်တွယ်ရတဲ့ အပိုင်းမှာ မိဘတွေအတွက်တော့ တော်တော်စိန်ခေါ်တဲ့ ပွဲတွေဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ထော်လော်ကန့်လန့် အပြုအမူတွေ လုပ်တတ်ပေမယ့် သူတို့တစ်တွေဟာ ပျော်ရွှင်တဲ့လူသား၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ လူသား၊ တာဝန်သိတတ်တဲ့ လူသားတွေဖြစ်လာဖို့အတွက် မိဘတွေရဲ့ ချစ်ခင်မှုနှင့် အသိအမှတ်ပြုမှုတွေ ရလိုကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးများအား မိဘက ချစ်ခင်ကြောင်း၊ တန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသဖို့ လိုပါတယ်။ ထော်လော်ကန့်လန့် အမူအရာတွေကိုသာ မနှစ်သက်ကြောင်း မိဘက ကလေးတို့သိအောင် ပြသဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးတို့ဟာ သူတို့လုပ်သမျှတွေမှာ မိဘရဲ့ လက်ခံမှုရဖို့ အမြဲကြိုးစားအားထုတ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေ လုပ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မိဘတွေစိတ်ပျက်တဲ့ ကိစ္စတွေ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတဲ့ကိစ္စတွေ ကြုံရတဲ့အခါ နောင် ထိုကဲ့သို့

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

မဖြစ်ရအောင် မိဘက သားသမီးများကို ကူညီနိုင်အောင် နည်းလမ်းများရှိပါတယ်။ ကလေးကို ကောင်းကောင်းပြုမူလာအောင် မိဘက အသုံးပြု အားပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။

စည်းကမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အပြုသဘောစိတ်ကူးနဲ့ ကလေးအပြုအမူကို ထိန်းပေးခြင်း

စည်းကမ်းသတ်မှတ်တယ်ဆိုတာ လုပ်ရပ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။ မှန်ကန်တာကို ကလေးတွေလုပ်လာဖို့ အားပေးတိုက်တွန်းတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အတင်းအဓမ္မ ဖိအားပေးခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ မိဘတို့အနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

၁။ ပြတ်သားတိကျတဲ့ စည်းကမ်းတွေ ချမှတ်ပေးသင့်ပါတယ်

လူကြီးတွေက သူတို့ထံက ဘာတွေကို မျှော်လင့်ထားတယ်၊ သူတို့ ဘယ်လိုပြုမူပြောဆိုသင့်တယ်ဆိုတာတွေကို သိလာဖို့အတွက် ကလေးတွေမှာ အချိန်လိုပါတယ်။ သူတို့အပြုအမူနဲ့ပတ်သက်လို့ ကန့်သတ်ချက်ဘောင်တွေလည်း ရှိပါတယ်။

မိဘက ဘာတွေမျှော်လင့်တယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းနားမလည်တဲ့အခါ မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းဟာ မမျှတဘူးလို့ ခံစားရတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေဟာ မပျော်ရွှင်ကြပါဘူး။ သူတို့စိတ်ထဲမှာလည်း ရောထွေးပြီး ဇဝေ ဇဝါတွေဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

သတ်မှတ်တဲ့စည်းကမ်းဟာ မျှတသင့်ပါတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ နားလည်နိုင် ရပါမယ်။ ချိုးဖောက်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်မယ်ဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပြီး စည်းကမ်းကို အားဖြည့် ကျားကန်သင့်ပါတယ်။

စည်းကမ်းဆိုတာ ကလေးတွေလုပ်သင့်တာကို ဖော်ပြသင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ဘာမလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာကိုသာ ထောက်ပြမယ့်အစား လုပ်သင့်တာ ကိုသာ အလေးပေးထောက်ပြသင့်ပါတယ်။

ဥပမာ ...

* ‘မအော်နဲ့’ လို့ ပြောမယ့်အစား ‘စကားကို တိုးတိုးသာသာ ပြောပါ’ ဟု ပြုပြင်ပေးပါ။

* ‘သူ့ကို မထိုးရဘူး’ လို့ ပြောမယ့်အစား ‘အစ်ကို ... အရုပ်ကို ပေးပါ လို့ တောင်းပါ’ ဟု ပြုပြင်ပေးသင့်ပါတယ်။

၂။ ရှင်းလင်းတဲ့ညွှန်ကြားချက်တွေကို အေးအေးသာသာပေးပါ

လူကြီးက ကလေးတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့ပုံစံဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးတွေက လူကြီးပြောတဲ့အတိုင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မလား၊ မဆောင်ရွက်ဘူးလားဆိုတာ လူကြီးပြောတဲ့ပုံစံပေါ်မှာ အများကြီး တည်နေပါတယ်။

အပြုသဘောဆောင်ပြီး ချိုချိုသာသာပြောရင် ကလေးတွေထံက အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ ပြန်ရပါလိမ့်မယ်။

အေးအေးတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပြောဖို့ လိုပါတယ်။ လူကြီးက ဒေါသထွက်နေရင် စကားတွေ ကြမ်းမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကလေးလည်း စိတ်ထိခိုက်မှာသေချာပါတယ်။ ဒေါသထွက်နေရင် အချိန်ယူပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် အရင်လုပ်ပါ။ ပြီးမှ ကလေးနဲ့စကားပြောသင့်ပါတယ်။ ဒေါသပြေပျောက်ရန်အတွက် အသက်ကို ဝဝပြင်းပြင်း ရှူလိုက်ပါ။ ဒေါသဖြစ်စေတဲ့အနေအထားကနေ ခဏထွက်သွားပါ။

မလုပ်မီ၊ မပြောမီ သေသေချာချာစဉ်းစားပါ။ အထူးသဖြင့် သင် မျှော်လင့်ထားတဲ့ ရလဒ်ရဖို့အတွက် ဘာပြောမယ်၊ ဘယ်လိုပြောမယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာစဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

* ကလေးနဲ့ နီးကပ်သွားအောင် ချဉ်းကပ်ပါ။ သင့်ကိုယ်ကို ကလေး မျက်လုံးနဲ့တန်းသည်အထိ ညွတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ကလေးနာမည်ကို ခေါ်လိုက်ပါ။ ‘ခိုင်ခိုင် ... အဘွားကိုသွားတွေ့ဖို့ အချိန်ရောက်ပြီ။ သမီးရဲ့ ကစားစရာတွေကို အခု သိမ်းပါတော့’ ဟု တိတိကျကျရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောသင့်ပါတယ်။

* ကလေးနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်ဆက်နေပါ။ သင်ပြောတဲ့အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ ဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။

* ကလေးက ချက်ချင်းနားလည်ပြီး ပြောတဲ့အတိုင်းလိုက်လုပ်ရင် ကလေးအား ချီးကျူးပါ။ ‘သမီး ကစားစရာတွေသိမ်းတာ သိပ်မြန်ပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ ညီနေတာပဲ။ သမီးက သိပ်တော်တာပဲ’ စသည်ဖြင့် ချီးကျူးပေးပါ။

၃။ ရှေ့နောက်ညီညွတ်ပါ

မိဘနှစ်ပါးက ပြောတဲ့ဆိုတဲ့နေရာမှာ အမြဲရှေ့နောက်ညီညွတ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအပြုအမူဟာ လက်ခံနိုင်ပြီး ဘယ်လိုအပြုအမူဟာ လက်မခံနိုင်ဘူးဆိုတာကို ကလေးက မြန်မြန်ခွဲခြားသိနားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုး

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

လုပ်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုတင်မှန်းဆ နိုင်လာပါတယ်။ ကလေးပြုမူတဲ့ အပြုအမူတစ်ခုကို တစ်နေ့တွင်ရယ်မောနေပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် ထိုအပြုအမူအတွက် အရေးယူအပြစ်ပေးတယ်ဆိုရင် ရှေ့နောက် မညီညွတ်တဲ့အတွက် ကလေးက ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတော့ပါ။

မိသားစုအချင်းချင်း အဖွဲ့တစ်ခုလိုညီညွတ်တဲ့စိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်သင့်ပါ တယ်။ စည်းကမ်းချမှတ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး လင်နဲ့မယား သေသေ ချာချာတိုင်ပင်ပြီး ကလေးရှေ့မှောက်မှာပင် သဘောတူညီမှု ရယူထားသင့်ပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကူညီပံ့ပိုးအားဖြည့်ရင်း လက်တွဲဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ- ‘မေမေက သားကိုပြောထားတယ်မို့လား၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်ထွက် မကစား ခင် အိမ်စာတွေကို ပြီးအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတာ၊ ဟုတ်တယ် မေမေပြောတာမှန် တယ်၊ ဖေဖေကလည်း အဲဒီအတိုင်းဖြစ်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်စရာအိမ်စာ တွေကို ပြီးအောင် အရင်လုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ထွက်ကစားပေါ့’ ဟု မိခင် ပြောစကားကို ထပ်မံအားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ပြောထားတဲ့ကိစ္စကို သင့်အနေနဲ့ သဘောမတူနိုင်ခဲ့ရင် သီးသန့် ထိုအကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါး အမြင်ကွဲပြား တာတွေကို အရင်ညှိရပါမယ်။ ပြီးမှ နှစ်ဦးသဘောတူထားတာကို ကလေးအား ပြောပြသင့်ပါတယ်။ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်တွေ ခဏခဏပြောင်းနေရင် ကလေး တွေအတွက် ရှုပ်ထွေးစေပါတယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် ဖြစ်စေပါတယ်။ အဖေက ပြောတော့တစ်မျိုး၊ အမေက ပြောတော့တစ်မျိုးဆိုရင် ကလေး ဘာလုပ် ရမှန်းမသိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကလေးက ဘာကြောင့် ထိုကဲ့သို့အပြုအမူတွေ လုပ်နေသလဲဆိုတာ မေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုမေးကြည့်တဲ့အတွက် ဘာအန္တရာယ်မှ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့် အဲဒီလိုပြုမူနေတယ်ဆိုတဲ့ ကလေးတင်ပြတဲ့ အကျိုးအကြောင်းကို သိခွင့်၊ နားလည်ခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။

၄။ ညွှန်ကြားချက်တွေကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုး တရားတွေနဲ့ အားဖြည့်ထားပါ

ကလေးဟာ သင်ပြောတာကို မလိုက်နာဘူးဆိုရင် အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မယ့် နောက်ဆက်တွဲတစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ရွေးချယ်ထားပါ။ ဥပမာ- ‘ကဲ ... သားတို့သမီးတို့ ရုပ်မြင်သံကြားနဲ့ပတ်သက်လို့ ငြင်းကြရင် ရုပ်မြင်သံကြား စက်ကို ၁၀ မိနစ်ပိတ်ထားလိုက်မယ်’ စသည်ဖြင့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ကို အသိပေးနိုင်ပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ရှေ့နောက်ညီညွတ်ဖို့သာ လိုပါတယ်။ လုပ်ရပ်နဲ့ အခြေအနေဟာလည်း ကိုက်ညီဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးအနေနဲ့ လက်မခံနိုင်တဲ့အပြုအမူကို ဆက်လက်ပြုလုပ်နေမယ်ဆိုရင် ကလေး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေတာတွေဟာ မှားနေကြောင်း အသိပေးပြောသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ ... 'သားတို့သမီးတို့တစ်တွေက အခုထက်ထိတောင် ဆက်ငြင်းပြီး အော်နေကြတုန်းပဲလား။ ဒီလိုသာဆိုရင် ရုပ်မြင်သံကြားစက်ကို ၁ နာရီတိတိ ပိတ်ထားလိုက်မယ်နော်။ (ဒါမှမဟုတ် တစ်နေ့လုံး ပိတ်ထားလိုက်မယ်နော်) စသည်ဖြင့် သတိပေးပြောကြားသင့်ပါတယ်။

ကလေးကို စည်းကမ်းကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်တဲ့ အခြားနည်းလမ်းတွေကတော့ ...

- * ကလေးမုန့်ဖိုးထဲက တချို့တစ်ဝက်ကို စည်းကမ်းဖောက်တဲ့အတွက် ဖြတ်တောက်တာလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။
- * ကလေးကို ခဏလောက်ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပြီး ထားနိုင်ပါတယ်။
- * ကလေး သိပ်သဘောကျတဲ့ စက်ဘီးစီးခွင့် ဒါမှမဟုတ် ကစားခွင့်ကို ခဏပိတ်ထားနိုင်ပါတယ်။

စည်းကမ်းပြုပြင်ပေးတဲ့နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်တဲ့နေရာမှာ အိမ်မိသားစုအခြေအနေ၊ ဖြစ်ရပ်အခြေအနေတို့နဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိတာတွေကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုရလဒ်ကို ရနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၅။ အရေးကြီးတဲ့ စည်းကမ်းဖောက်မှုမျိုး ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖို့အချိန် သီးသန့်ယူသင့်ပါတယ်။

သီးသန့်အချိန် အနားယူတယ်ဆိုတဲ့အထဲမှာ ပြဿနာဖြစ်တဲ့နေရာကနေ ကလေးအား ၅ မိနစ် ၁၀ မိနစ်လောက် ဖယ်ထားနိုင်ပါတယ်။ အချိန်ခြား အနားယူလိုက်တဲ့နည်းဟာ အော်ငေါက်တဲ့နည်း၊ ခြိမ်းခြောက်တဲ့နည်း၊ ရိုက်နှက်တဲ့နည်းများအစား အသုံးပြုသောနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပြုပြင်နည်းတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး စည်းကမ်းဖောက်တဲ့ ကလေးကို ဤနည်းဖြင့် ပြုပြင်သင့်ပါတယ်။ အချိန်ခြားပြီး အနားယူလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မိဘတွေအနေနဲ့လည်း စိတ်ကိုတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်အောင် ထိန်းဖို့လိုပါတယ်။ လူတိုင်းကိုလည်း အေးအေးဆေးဆေး ပုံမှန်ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ဖြစ်အောင် အခွင့်အရေးပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

ကလေးကို ပြဿနာဖြစ်တဲ့နေရာက ဖယ်ပြီး သီးသန့်အခန်းတစ်ခုတွင် ထားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခန်းဟာ ကစားစရာတွေ၊ စိတ်ဝင်စားစရာတွေ၊ ကာတွန်း စာအုပ်တွေနဲ့ပြည့်မနေတဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာမကောင်းတဲ့ အခန်းထဲမှာ ထားသင့် ပါတယ်။ အဲဒီအခန်းဟာ လုံခြုံဖို့၊ အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရဖို့နဲ့ လေဝင် လေထွက်ကောင်းဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ကလေးအနေနဲ့ သူ ဘာအမှားလုပ်ထားတယ်ဆိုတာရယ်၊ ဘာကြောင့် စည်းကမ်းပေးရတယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ ပေးတဲ့စည်းကမ်းက ဘာစည်းကမ်း၊ စည်းကမ်းပေးမှု ဘယ်လောက်ကြာမယ်ဆိုတာ ကလေးသိအောင်ရှင်းပြပါ။ ပြီးတော့ ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ဆောင်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

မလိုလားအပ်တဲ့ အပြုအမူကို ရပ်ဆိုင်းဖို့ ကလေးအား ပြောရန်လိုပါ တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ‘မနီ၊ မမကို မရိုက်နဲ့တော့၊ ကစားစရာတွေကို မမနဲ့ အတူတူ မျှကစား’ ဟု ပြတ်ပြတ်သားသားပြောပါ။

မိဘမေတ္တာရပ်ခံတဲ့အတိုင်း နာခံတဲ့ကလေးကို လူကြီးက ချီးမွမ်းပေးရပါ မယ်။ ကလေးက လူကြီးပြောတာကို မနာခံဘဲ ငြင်းဆန်မယ်ဆိုရင် ကလေးကို အထက်ပါအတိုင်း သီးသန့်နေရာသို့ သွားထားရပါမယ်။ အောက်ပါအတိုင်းလည်း ပြောရပါမယ်။

‘မနီ၊ မမကို မရိုက်နဲ့လို့ မေမေပြောနေတယ်မို့လား။ မေမေပြောတာကို သမီးက နားမထောင်ဘူး၊ မမကို ဆက်ရိုက်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အခု မေမေ အခန်းထဲသွားပြီး အဲဒီမှာ ငြိမ်ငြိမ် (၁၀) မိနစ် သွားနေပါ။’

ဤနည်းကိုကျင့်သုံးရာတွင် ပြောထားသည့်အတိုင်းလုပ်ရန် လိုပါတယ်။ ၁၀ မိနစ်ကြာအောင် နေခိုင်းရင် ၁၀ မိနစ်အတွင်း စကားလည်းမပြောနဲ့၊ ကလေး ကို အာရုံစိုက်နေကြောင်းလည်း မပြောပါနဲ့။

အပြစ်ပေးချိန်လွန်သောအခါ ဖြစ်ခဲ့သည့်ဖြစ်ရပ်အကြောင်း နောက်ထပ် မပြောပါနဲ့။ အခြားလုပ်စရာ တစ်ခုခုကိုလုပ်အောင် ကလေးအား တိုက်တွန်း အားပေးသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလေးလုပ်ဆောင်ချက်ကိုစောင့်ကြည့်ပြီး ကြိုးစား လုပ်ဆောင်မှုကို ချီးကျူးသင့်ပါတယ်။

အမူအကျင့်ဆိုး ထပ်မံပေါ်လာပါက ကလေးအား ယခင်တစ်ကြိမ်ကကဲ့သို့ ပင် သီးသန့်နေရာ၌ တစ်ဦးတည်းထားတဲ့ အရေးယူမှုကို ပြုလုပ်ပါ။ ဒီအရေးယူမှု ကို ကလေးသဘောပေါက်နားလည်လာတဲ့အခါ အချိန်တိုအတွင်း အမူအကျင့်ဆိုး

ကို မြန်မြန်စွန့်လွှတ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို အရေးယူအပြစ်ပေးမှုမျိုးလုပ်ဖို့လည်း လိုအပ်မှုနည်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို အရေးယူမှုအကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်သော်လည်း ကလေးရဲ့အမူအကျင့်ဟာ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုမရှိရင်တော့ ကလေးအပြုအမူ ပြဿနာများကို အထူးနားလည် ကျွမ်းကျင်သူနဲ့တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သလိုဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ဆရာနဲ့ သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးစိတ်ပညာရှင်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူငယ်ပြုပြင် ရေးလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်သည့် လူမှုဝန်ထမ်းတာဝန်ရှိသူများနှင့်သော်လည်းကောင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

၆။ လူအများရှေ့မှောက် အမူအကျင့်ဆိုးကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

လူကြီးမရှိခိုက် ကလေးဟာအမူအကျင့်ဆိုးကို ပြုလုပ်ပါက ကလေးအား အမူအကျင့်ဆိုးလုပ်နေတဲ့နေရာမှ တိတ်ဆိတ်နေတဲ့နေရာတစ်ခုခုကို ခေါ်ဆောင် သွားသင့်ပါတယ်။ ဥယျာဉ်ခြံထဲသို့လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူသူနည်း သည့်နေရာသို့လည်းကောင်း ခေါ်သွားသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလေးစိတ်အေး အေးသာသာဖြစ်တဲ့အထိ ကလေးနားမှာ စောင့်ကြည့်ပေးပါ။ ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ ကလေးဟာ အမူအကျင့်မပြေသေးဘူးဆိုရင် အိမ်ပြန်ခေါ်ပြီး သီးသန့်နေရာတွင် ခဏထားတဲ့အရေးယူမှုမျိုးကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

အထူးသတိပြုရန်အချက်

ကလေးအမူအကျင့်ကောင်းအောင် ကြိုးစားပြုလုပ်တိုင်း ချီးမွမ်းရန် မမေ့ သင့်ပါ။ ချီးကျူးအားပေးခြင်းဟာ ကလေးသူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုကိုဖြစ်စေပါတယ်။ စွမ်းရည်အသစ်တွေကို ကြိုးစားဖော်ထုတ်မှုကိုလည်း အားပေးရာရောက်ပါတယ်။ ကလေးကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တာကိုလည်း သတိထားလေ့လာ ပြီး ချက်ချင်းချီးကျူးအားပေးစကား ဆိုသင့်ပါတယ်။ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း တို့ဟာ ကလေးတွင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထား မှုများ တိုးပွားစေပါတယ်။

ကလေးအား စည်းကမ်းနှင့်အညီ နေတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဟာ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းနဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး တို့ဟာ သူတို့ ဘာမလုပ်ရဘူးဆိုတာထက် ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ပိုသိသင့် တယ်။

ကလေးရှေ့မှာ လူကြီးချင်း ခွန်းကြီး၊ ခွန်းငယ်စကားများခြင်းမျိုး ရှောင်

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

သင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ မိဘရဲ့အပြုအမူ အကျင့်တွေကို အတုယူပြုမူတတ်ကြပါတယ်။ လူကြီးချင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စကားပြောပုံ၊ ပြဿနာ၊ ပဋိပက္ခဖြစ်လာတဲ့အခါ ဖြေရှင်းပုံတို့ကိုကြည့်ပြီး အတုယူပြုမူတတ်ကြပါတယ်။

ကလေးငယ်များအား ကိုင်တွယ်ရာတွင် သတိပြုသင့်သည့်အချက်များ

၁။ ခွဲတတ် ငိုတတ်ခြင်း

တစ်ခုခုလိုချင်တိုင်း ငိုတတ်သောကလေးအား အငိုတိတ်ပြီး ဘာလိုချင်တယ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်းပြောပြရန် တိုက်တွန်းအားပေးသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ- ‘သမီးလေး နီနီရေ၊ ရေသောက်ချင်တာနဲ့ မငိုရဘူး၊ ရေသောက်ချင်တယ်လို့ ကောင်းကောင်းပြောရတယ်’ ဟု ပြောပေးပါ။

ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဘယ်လိုပြောရတယ်ဆိုတာကိုလည်း နမူနာပြောပြသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ ... ‘မေမေ ... သမီး ရေသောက်ချင်တယ်၊ သမီးကို ရေခပ်ပေးပါ’ စသည်ဖြင့် ပြောပြသင့်ပါတယ်။

လူကြီးကပြောတဲ့အတိုင်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန်လုပ်တဲ့ ကလေးအား အသံသာသာလေး ချီးကျူးပေးသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ ... ‘သမီးလေးက သိပ်ပြီး ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောတတ်တာပဲ၊ ကဲ ရော့ ... သမီးသောက်ဖို့ ရေတစ်ခွက်’ စသည်ဖြင့် ချီးကျူးရင်း ကလေးလိုချင်တာကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

၂။ ဈေးဝယ်သွားခြင်း

ကလေးအား ဈေးဝယ်သွားတဲ့အခါခေါ်သွားရင် မခေါ်ခင်က ကလေးလိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်းတွေကို ကလေးအား ကြိုတင်ရှင်းပြထားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ...

- * ဖေဖေနဲ့မေမေနားမှာ ကပ်ပြီးနေရမယ်၊
- * တစ်ခုခုကို ကိုင်မကြည့်မီ ခွင့်ပြုချက်အရင် တောင်းရမယ်၊
- * ဈေးထဲမှာ ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ရမယ်၊ ပြေးမသွားရဘူး၊

အထက်ပါ သတ်မှတ်ချက်စည်းကမ်းတွေကို ကလေးက လိုက်နာရင် ကလေးအား ချီးကျူးပေးသင့်ပါတယ်။ ချီးမွမ်းပြီး ဆုလာဘ်အဖြစ် အောက်ပါတို့မှ ကလေးကြိုက်နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်ခွင့်ပေးသင့်ပါတယ်။

- * ဥယျာဉ်ထဲ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း။

- * ကလေးကြိုက်တဲ့မုန့် ဝယ်ကျွေးခြင်း၊
- * နေရာသစ်တစ်ခုသို့ လှည့်လည်ပြသခြင်း၊

ကလေးရွေးချယ်တဲ့ ဆုလာဘ်အရ သွားရောက်ကြတဲ့အခါ ကလေးက ကောင်းစွာပြုမူနေထိုင်ပြရင် ကလေးအား ချီးကျူးပေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို ချီးကျူးပေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို ချီးကျူးမှုခံရတဲ့ကလေးဟာ အလားတူ အမှုအကျင့် ကောင်းတွေကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့ ကြိုးစားကြပါတယ်။

၃။ ကားနဲ့သွားတဲ့အခါ ခါးပတ်ကိုပတ်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း

လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေတတ်တဲ့ ကလေးသဘာဝအရ ကားနဲ့ခရီးသွားတဲ့အခါ ခါးပတ်ပတ်ရန်ပြောရင် ကလေးတွေက ငြင်းဆန်တတ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စဟာ မြို့ပြ တွေမှာနေတဲ့ ကလေးတွေအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

ကလေးငယ်လေးက ကလေးငယ်လေးဘဝကတည်းက ကားနဲ့ခရီးသွားရင် ခါးပတ်ပတ်တဲ့အကျင့်ကို စတင်ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးအား ကားထဲ ထည့်ပြီး ခရီးသွားရတိုင်း ခါးပတ်ပတ်ပေးတဲ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ခြွင်းချက်မထားဘဲ ကားနဲ့ခရီးသွားတိုင်း အန္တရာယ်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ခါးပတ်ကို ပတ်တဲ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ခါးပတ်ပတ်တဲ့စည်းကမ်းကို လိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်းအဖြစ် လိုက်နာ ခိုင်းပါ။ ကလေးကိုယ်တိုင် ခါးပတ်ပတ်မလား၊ လူကြီးက ပတ်ပေးရမလား ဟူ၍ ပြတ်ပြတ်သားသားမေးပြီး လိုက်နာစေသင့်ပါတယ်။ ကလေးကိုယ်တိုင် ခါးပတ် မပတ်ပါက လူကြီးက ပတ်ပေးလိုက်ပါ။

တကယ်လို့ ကလေးက သူ့အလိုအလျောက်ဖြစ်စေ၊ လူကြီးက ပြောတာ ကို လိုက်နာတဲ့အနေနဲ့ ခါးပတ်ကို ပတ်ပါက ကလေးအား ချီးကျူးသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ ... 'ဟာ ... သမီးက ခါးပတ်ပတ်နေပြီ၊ သိပ်ကောင်းတယ်ဟေ့။ သမီး ဘာသာခါးပတ် ပတ်တတ်တယ်နော်။ သိပ်တော်တာပဲ' စသည်ဖြင့် ချီးကျူးသင့်ပါ တယ်။

ကလေးရဲ့ကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေ၊ စကားနားထောင်မှုတွေအတွက် ချီးကျူးစကားပြောပေးပါ။ ချီးကျူးတဲ့အခါ စိတ်လိုလက်ရ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပြောဆိုသင့်ပါတယ်။

ကလေးဆိုတာ အတုယူပြီး လိုက်လုပ်တတ်ပါတယ်။ လူကြီးက ခါးပတ် ဘယ်လိုပတ်တယ်ဆိုတာကို ကလေးအား ပြပါ။ ကလေးဟာ အတုယူပြီး လိုက် လုပ်လာပါလိမ့်မယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

မိမိကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

ကလေးငယ်တို့သည် သူတို့ဘာလုပ်လုပ် ခွန်စိုက်အားစိုက် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရတာလည်း လူကြီးအတွက် အလွန်ပင်ပန်းတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးက ဒေါသထွက်နေတဲ့အခါတို့၊ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်တဲ့အခါတို့မှာဆိုရင် ပိုပြီး ပင်ပန်းမှုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူကြီးအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်ကျန်းကျန်းမာမာရှိအောင် စောင့်ရှောက်ဖို့လိုပါတယ်။ အစားအစာမှန်မှန်နဲ့ လုံလုံလောက်လောက် စားသင့်ပါတယ်။ အိပ်စက်အနားယူမှု၊ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း မှန်မှန်လုပ်သင့်ပါတယ်။

အောက်ပါတို့ကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

သင်သည် အိမ်ရှင်မတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ရင် ကလေးအိပ်တဲ့အခါ သင်လည်း ခဏတစ်ဖြုတ် အိပ်စက်သင့်ပါတယ်။ ကလေးက မအိပ်ရင်တောင် သားအမိ (၂) ဦး အေးအေးသာသာ အနားယူသင့်ပါတယ်။ စကားပြောနိုင်ပါတယ်။ ပုံပြင်ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ တေးဂီတသံသာကို နားထောင်နိုင်ပါတယ်။

ကလေးအား အဘိုးအဘွားက ကြည့်ပေးတဲ့အခါ ဆွေမျိုးသားချင်းထဲက ကြည့်ရှုပေးတဲ့အခါမျိုးတွင် သင်က အနားယူသင့်ပါတယ်။ အနားမယူဖြစ်တောင် ဈေးဝယ်တာတို့ အခြားအိမ်မှုကိစ္စတွေကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ဝါသနာပါတာကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ လူကြီးအနေနဲ့ စိတ်တို ဒေါသထွက်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ ပထမစိတ်ပြေအောင်၊ စိတ်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အသက်၀၀ ငါးကြိမ်လောက် ရှုလိုက်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ၁ မှ ၂၅ အထိ ရေတွက်ပါ။ အကွရာပြောင်းပြန် ရွတ်ပါ။ အာရုံပြောင်းပြီး စိတ်ကို ငြိမ်အောင်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလေးအားလည်း အောက်ပါအတိုင်း ပြောသင့်ပါတယ်။

‘မေမေ ... စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားဖို့ လိုနေတယ် သား။ စိတ်ငြိမ်သွားတဲ့အခါ သားကို ပြောပါမယ်’ ဟု ပြောသင့်ပါတယ်။ မိဘအနေနဲ့ အဲဒီလိုစိတ်ကို တည်ငြိမ်မှုရအောင် လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကလေးဟာ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့နေရာမှာရှိဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

သင်၏ ခံစားမှုကို မိတ်ဆွေ အခြားမိဘများအား ပြောပြပါ။ သူတို့ထံမှ အားပေးမှု ကူညီမှုရယူပါ။

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ကလေးများအားလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးခြင်း

ပျိုဘော်ဝင်အရွယ်ဟာ အပြောင်းအလဲများစွာဖြစ်သော အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ သူသည် ကလေးငယ်တစ်ဦးလည်း မဟုတ်တော့ ပါ။ လူကြီးအရွယ်လည်း မရောက်သေးပါ။

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တို့၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို နားလည်ရန်လိုအပ်ခြင်း

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်ခြင်း

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွေဟာ သူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအနေအထားကို သိပ်ပြီး သတိထားတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံနည်းနည်းပေါက်လာတာကိုပင် အကြီးအကျယ် စိတ်ပျက်တတ်ပါတယ်။

၂။ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တို့ဟာ သူတို့သိတာ၊ ထင်မြင်ယူဆတာတွေကို သူတို့ စိတ်ထဲမှာပြောနေတတ်ပါတယ်။ ရှေးရိုးအစဉ်အလာ အယူအဆတွေကိုလည်း ကောင်း၊ ထိန်းကွပ်ချုပ်ကိုင်မှုများကိုလည်းကောင်း၊ စိန်ခေါ်ချင်တဲ့သဘောရှိကြပါတယ်။ သူတို့သည် သူတို့ဘဝ အတွေ့အကြုံအကြောင်း ပြောပြချင်လာကြပါတယ်။ အဲဒီအပေါ်မူတည်ပြီး တုံ့ပြန်ချင်ကြပါတယ်။

၃။ လူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တို့ဟာ သူငယ်ချင်းသက်တူရွယ်တူကို အလွန်ခင်မင်တွယ်တာသောအရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်တွေဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူတူ အိမ်အပြင်မှာ အချိန်ကုန်လွန်တာများပါတယ်။ အခြားလူတွေ ဘာပြောမလဲ၊ ဘယ်လိုထင်မလဲဆိုတာကို ပိုအာရုံစိုက်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ရဲ့ အမြင်နဲ့အထင်ကို ပိုအလေးထားပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

၄။ စိတ်လှုပ်ရှားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

လိင်မှုဆိုင်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ပြောင်းလဲမှုကို သတိထားမိ တာနဲ့အမျှ လိင်မှုဆိုင်ရာ ခံစားမှုများ၊ တုံ့ပြန်မှုများကို ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွေဟာ ပိုပြီးသိသိသာသာ ဂရုစိုက်မိလာကြပါတယ်။ ပြင်ပ လှုံ့ဆော်ပေးမှုများကြောင့် လွယ်လွယ်ကူကူစိတ်လှုပ်ရှားတတ်ကြပြီး သိသိသာသာ တုံ့ပြန်မှုများ ပြုလုပ်လာ တတ်ကြပါတယ်။

၅။ အကျင့်စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ကူးယဉ်လွန်းတတ်ကြပါတယ်။ တရားမျှတမှုနဲ့ ဘက်မလိုက်မှုတို့ကိုလည်း လိုလားကြောင်း အထူးပြသတတ်ကြ ပါတယ်။ မိဘကိုးကွယ်ယုံကြည်တဲ့ ဘာသာအယူကို လက်ခံသော်လည်း မေးခွန်း အမျိုးမျိုးဆန်းစစ်တဲ့အသွင်နဲ့ မေးတတ်ကြပါတယ်။ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ပတ်သက် လာရင် ဆန်းစစ်မှုမေးခွန်းတွေ မေးတတ်ကြပါတယ်။

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံခြင်း

၁။ ပြင်ဆင်ပါ

ကလေးတွေဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေအတွက် ပြင်ဆင်ထား ပါ။ သူ့ဟာ မမျှော်လင့်လောက်တဲ့အထိ ပြောင်းလဲမှုတွေရှိတဲ့ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် တစ်ဦးဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံနိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တို့၏ အပြုအမူကို လက်ခံပါ

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စည်းကမ်းတွေ မချိုးဖောက်ရ ဘူး။ မှားယွင်းတဲ့အပြုအမူတွေ မပြုလုပ်ရဘူးဆိုပြီး မျှော်လင့်လို့ မရပါဘူး။ လူကြီး တွေ လုပ်ခွင့်ရှိတာမှန်သမျှကို ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွေဟာ လုပ်ကိုင်စမ်းသပ်ကြည့် ချင်ကြပါတယ်။ ဥပမာ ... ဆေးလိပ်သောက်တာတို့၊ အရက်သောက်တာတို့၊ ဆင်ဆာမဖြတ်ရသေးတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားတွေ ကြည့်တာတို့ဆိုတာမျိုးတွေကို သိပ်လုပ် ချင်ကြပါတယ်။ အဲဒီစိတ်မျိုးတွေရှိနေတယ်ဆိုတာကို သိရှိနားလည်ပြီး ပျိုဖော်ဝင် အရွယ်တွေနဲ့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုတွေကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

၃။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးနဲ့ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးတို့သည် သူ့မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရေးအရာ ကိစ္စတွေကို သူ့ဘာသာ စိတ်ထဲမှာထားပြီး နေချင်တာတို့၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ တိုင်ပင်

တာတို့ကို ပိုပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ လူကြီးမိဘတွေအနေနဲ့ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးနဲ့ စကားပြောပေးရပါမယ်။ သူ့ကို အရာမသွင်းတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် လူရှေ့သူရှေ့၊ အများရှေ့တွင် အရာမသွင်းတာမျိုး၊ သေးသိမ်အောင်လုပ်တာမျိုး ရှောင်ရှားရပါမယ်။

၄။ လိုအပ်တဲ့အကူအညီ လမ်းညွှန်မှုနဲ့ အထောက်အပံ့ပေးပါ

သူငယ်ချင်းရွေးချယ်ပေါင်းသင်းတဲ့ကိစ္စ၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ချိန်းဆိုပြီး အလည်အပတ်သွားတဲ့ကိစ္စ၊ ကျားမ ဆက်ဆံရေးကိစ္စ၊ ငွေကြေးသုံးစွဲတဲ့ကိစ္စ၊ ကျောင်းကိစ္စ၊ ဘဝရေးရာကိစ္စ စသည်တို့တွင် လိုအပ်သော ကူညီလမ်းညွှန်မှုနဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုတွေ ပေးသင့်ပါတယ်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးတို့ရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေ၊ ကျင့်သုံးနေတဲ့ အပြုအမူတွေ၊ သဘောထားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုရှင်းရှင်းနားလည်အောင် ပြန်လည်သုံးသပ်ရာတွင် ကူညီပေးသင့်ပါတယ်။

၅။ ကျားမဆက်ဆံရေးနဲ့ လိင်မှုရေးရာကိစ္စများအကြောင်း အသိပေးပါ

လိင်မှုရေးရာ သိသင့်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးအား အသိပေးပညာပေးပါ။ သို့မဟုတ် အသိအမြင်များသူထံမှ အကူအညီရယူပါ။ လိင်မှုရေးရာအဖြာဖြာ၊ ဖိုမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာကိစ္စများနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဟောပြောပွဲတွေကို တက်ရောက်ပါစေ။ လိင်မှုရေးရာကိစ္စအကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေ ပေးဖတ်သင့်ပါတယ်။

၆။ စည်းကမ်းနဲ့ အကန့်အသတ်များအကြောင်း သတ်မှတ်ပေးပါ

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးနဲ့အတူ ဘယ်လိုပြုမူ ပြောဆိုသင့်တယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး လမ်းညွှန်မှုကို ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းသတ်မှတ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးတို့အနေနဲ့ လူကြီးတွေက သူတို့ထံမှ ဘာမျှော်လင့်ထားတယ်၊ ဘာညွှန်ပြနိုင်တယ်၊ ဘာကတော့ သင့်တော်တယ်ဆိုတာမျိုးတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနေအောင် ညှိနှိုင်းသတ်မှတ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

သက်တူရွယ်တူတို့၏ဖိအားကိုနှိမ်နှင်းဖို့ပျိုဖော်ဝင်သားသမီးအားကူညီခြင်း

သက်တူရွယ်တူတို့ရဲ့ ဖိအားဆိုတာ ဘာလဲ

သက်တူရွယ်တူဆိုတာ အသက်အရွယ်အတူတူလောက်ဖြစ်ပြီး တန်ဖိုးထားမှုတို့ စိတ်ဝင်စားမှုတို့တူတဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် ကလေးတွေဟာ စိတ်ဝင်စားမှု တူတတ်သည့်အားလျော်စွာ လုပ်ငန်းတူမှာ သက်တူရွယ်တူချင်း အချိန်များများနေပြီး လုပ်ကိုင်တတ်ကြပါတယ်။

သက်တူရွယ်တူကလေးတစ်ယောက်ဟာ အခြားသက်တူရွယ်တူ ကလေးများက လက်ခံဖို့အတွက် သူတို့လုပ်တဲ့အလုပ်မျိုးကိုလုပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ခံစားနေရပြီဆိုရင် အဲဒီပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ဟာ သက်တူရွယ်တူတို့ရဲ့ ဖိအားခံနေရပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးဟာ ဘယ်လိုသက်တူရွယ်တူတွေရဲ့ ဖိအားကို ခံစားနေရသလဲ။

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးတွေခံစားရတဲ့ သက်တူရွယ်တူ ဖိအား (၂) မျိုးရှိပါတယ်။

၁။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဖိအား

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဖိအားကြောင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွေဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ ... အိမ်စာတွေ အတူတူလုပ်တာတို့၊ အတူတူကစားတာတို့၊ အတူတူလေ့လာရေးခရီး ထွက်တာတို့၊ ပညာတိုးတက်ရေးသင်တန်း တက်တာတို့ ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

၂။ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ဖိအား

အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ဖိအားကြောင့် ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွေ ဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးပျက်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ ... ဆေးလိပ်သောက်တာတို့၊ အရက် သောက်တာတို့၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတာတို့၊ လိင်မှုကိစ္စအမျိုးမျိုး စမ်းသပ်ကြည့်တာမျိုးတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးတွေက မိဘထက် သူငယ်ချင်းစကား ဘာကြောင့် ပိုအလေးထားရသလဲ

အကြောင်းရှိပါတယ်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွေဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဟန်၊ ကိုယ် ရည်ကိုယ်သွေးလက္ခဏာကို တည်ဆောက်တဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေရဲ့အမြင်ကိုယူပြီး လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်တတ်ပါတယ်။ သူ့ဘဝ စိတ်ကူးကို ကိုင်တွယ်ပုံဖော် စမ်းသပ်ကြည့်တတ်ပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို သူ့ဘာသာ ချမှတ်ချင်လာပါတယ်။ သူ့ရွေးချယ်မှုအတွက် သူ တာဝန် ယူချင်တဲ့စိတ် တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။

သက်တူရွယ်တူအုပ်စုတွေက ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးများအား စိတ် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များကို ပေးတတ်ကြပါတယ်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးတွေဟာ မိဘရဲ့ထိန်းကွပ်မှုမပါဘဲ သူတို့ဘာသာသူတို့ ခြေပေါ်ရပ်ပြီး လွတ်လပ်တဲ့ဘဝမျိုးကို ထူထောင်လိုတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်နေကြပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်း

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

မှာပဲ ထီးထီးကြီး၊ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေတဲ့ဘဝမျိုးကိုလည်း ပျိုဖော်ဝင် အရွယ်တွေဟာ အလွန်ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ စိတ် လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေနဲ့ပတ်သက်လာရင် အမြင်တူ၊ ခံစားမှုတူပြီး နားလည်မှု၊ ထောက်ပံ့မှုပေါ်ကို အထောက်အကူပေးမယ့်လူ သိပ်လိုအပ်တဲ့အရွယ်လည်း ဖြစ် ပါတယ်။

အဖျက်သဘောဖိစီးမှုကို ဘယ်သူသည် ဒဏ်အခံရဆုံးလဲ

အောက်ပါအခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံကြိုက်နေရသော ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်သည် အဖျက်သဘောဆောင်သော ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အခံရဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

- * မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ကျတယ်၊ ညံ့ဖျင်းတယ်လို့ထင်ပြီး သိမ်ငယ်နေသောသူ၊
- * မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိသူ၊
- * ဟိုဂိုဏ်း၊ ဒီဂိုဏ်းတွေမှာ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်ပါဝင်ပြီး ယောင်လည်လည် ထင်ရာစိုင်းသူ၊
- * အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကင်းမဲ့သူ၊
- * အများလုပ်တိုင်းကို လုပ်တတ်သူ (အများ၊ အမှန်မချင့်ချိန်ဘဲ အများ နှင့်တူဖို့သာ အဓိကထား၍ အများလုပ်တိုင်း လိုက်လုပ်တတ်သူ)
- * စာမှာညံ့ဖျင်းသူ၊ သူများနောက်ကျနေသူ၊
- * စာသင်ကြားရေး၊ ကျောင်းတက်ရေးတို့တွင် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိသူ၊
- * ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံရေးမကောင်းသူ၊
- * မိတ်ကောင်းဆွေဖော် နည်းသူ၊
- * အိမ်တွင် အထိန်းအကွပ်ကင်းမဲ့နေသူ၊
- * မိဘများနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးမရှိသူ၊
- * ဘဝရည်မှန်းချက် ရေရေရာရာမရှိသူ၊

အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ဖိအားဒဏ်ကို တွန်းလှန်နိုင်ဖို့အတွက် ကလေးတွင် အခြေခံကောင်း ဘယ်လိုထူထောင်ပေးမလဲ

၁။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက မှန်ကန်တဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေ ထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါ

- * သင့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့တန်ဖိုးတွေကို သင့်ကလေးအား မျှဝေလေ့ကျင့်ပေးပါ။
- * သင်ဆိုလိုချင်တဲ့အချက်တွေ ထိထိရောက်ရောက်ဖြစ်စေဖို့ ပုံပြင်တို့၊ နမူနာတို့ကို အသုံးပြုပါ။
- * လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးထားတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို အားဖြည့်ပေးတဲ့ အနေနဲ့ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို အသုံးပြုပါ။ လူကြီးအနေနဲ့ အပြောနဲ့အလုပ် ညီညွတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကလေးနဲ့လူကြီး ဆက်ဆံရေး ရင်းနှီးနွေးထွေးဖို့လိုပါတယ်။ ရင်းနှီးမှုများတာနဲ့အမျှ လူကြီးက လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ကလေးက လက်ခံကျင့်သုံးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားလာအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါ

- * ကလေးရဲ့ အားနည်းချက်တွေအပေါ်မှာချည်း မီးမောင်းထိုးပြနေမယ့် အစား၊ ကလေးရဲ့ အားသာချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ချီးမွမ်းပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်ကို လူကြီးက သတိထားပြီး၊ ကောင်းကောင်းလုပ်တဲ့အကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ချီးကျူးလိုက်တဲ့အခါ ကလေးစိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်အားရသွားပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် သူ့ရဲ့အစွမ်းအစတွေအပေါ် ယုံကြည်မှုလည်း တိုးတက်လာစေပါတယ်။ ထိုအခါ သက်တူရွယ်တူတွေထံမှ လက်ခံမှုမျိုး မလိုတော့ပါ။ သူ့ကိုယ်သူ လက်ခံထားသောကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။
- * ကလေးရဲ့ အားထုတ်ကြိုးစားမှုကို အသိအမှတ်ပြုသင့်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ပိတ်ဖြစ်လာတဲ့ရလဒ်ကိုချည်း အာရုံမထားပါနဲ့။ ကလေးရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို လူကြီးက အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးတဲ့အခါ ဆက်လက်ကြိုးစားအားထုတ်ချင်တဲ့စိတ် ကလေးမှာ ပေါ်ပေါက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- * မှားယွင်းတဲ့အပြုအမူကိုတော့ လက်မခံပါနဲ့။ ဒါပေမဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အပြုအမူတစ်ခုခုကြောင့် ကလေးအား လက်မခံတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။ အပြု

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

အမူမှားတစ်ခုကို ပြုလုပ်မိတဲ့အတွက် ကလေးအား ပြစ်ပယ်မှုမပြုသင့်ပါ။
ကလေးကို ပြစ်ပယ်တာမျိုးလုပ်လိုက်ရင် အခြားလူ၏ လက်ခံမှုရဖို့အတွက်
ကလေးသည် သက်တူရွယ်တူများဘက်သို့ လှည့်သွားပါလိမ့်မယ်။

- ၃။ ပျိုဖော်ဝင်ကလေးနဲ့ အပြန်အလှန်လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပါ
 - * အတူပျော်ပျော်ပါးပါး အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့လုပ်ငန်းတွေကို ဖန်တီးလုပ်ကိုင်ပါ။
 - * ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် ကလေးအား ကတိပေးပြီးရင် ပေးတဲ့ကတိကိုတည်ပါ။
 - * ကလေး ယခင်ကလုပ်မိခဲ့တဲ့ အမှားအတွက် ကလေးအား အပြစ်ပြန်တင် မနေပါနဲ့။
 - * ကလေးပြောတာ နားထောင်ပြီး ကလေးနှင့်စကားပြောပေးပါ။ ကလေးနဲ့ လူကြီးကြားတွင် အပြန်အလှန်လေးစား၊ ယုံကြည်မှုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ကလေးတွင်သက်တူရွယ်တူများထံကဖိအားပေးခံရတဲ့အခါ ကလေးက သင့်အား လာရောက်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလာပါလိမ့်မယ်။

- ၄။ ကိုယ်ပြဿနာကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချတတ်အောင် ကလေးအား လေ့ကျင့်ပေးပါ

ကလေးနဲ့အတူ အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များ အတူတူညီနှိုင်းဆောင်ရွက် သင့်ပါတယ် ...

- * ပြဿနာခပ်မြစ်ကို သုံးသပ်ခြင်း၊
- * ကလေးဆုံးဖြတ်ချက်ချရာမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်တဲ့ ကလေး ခံစားချက်တွေကို ကလေးသဘောပေါက် နားလည်လာအောင်ပြုလုပ် ပေးပါ။
- * ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်းအသွယ် သွယ်ကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါ။
- * ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုချင်းတွင် တွဲပါနေသည့် အကျိုးနဲ့အပြစ်များကို ဖော်ထုတ်စဉ်းစားပါ။
- * အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်းကို ရွေးချယ်ပါ။

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ကလေးသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကျိုးကြောင်းညီညွတ်စွာ စဉ်းစားပြီး ချမှတ်တတ်သောအခါ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ချက်ချရင် ကောင်းမလဲဆိုပြီး သက်တူရွယ်တူတို့အပေါ် မှီခိုအားထားမှုနည်းသွားပါလိမ့်မယ်။

၅။ တာဝန်ယူတတ်ပြီး တာဝန်ယူဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်လာသော အကျိုးဆက်များကိုလည်း ဆက်လက်တာဝန်ယူတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ

* ကလေးကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်လိုက်၍ဖြစ်လာသော အကျိုးဆက်များမှ ကလေးအား အတင်းလိုက်လံကယ်ဆယ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ သူ့လုပ်ရပ်၏ အကျိုးဆက်များကို ကလေးသိနားလည် ခံစားပါစေ။

* လွပ်လပ်စွာလုပ်ချင်သော စိတ်နဲ့အတူ မိမိဆုံးဖြတ်ချက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးဆက်များ၊ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးအားလုံးအတွက် တာဝန်ရှိမှုလည်း လိုက်လျောညီထွေဖြစ်လာကြောင်း ကလေးအား အသိပေးပါ။

ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်လာမယ့်အကျိုးဆက်များကို တာဝန်ယူရမယ်ဆိုတာ သိတဲ့အခါ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချင့်ချင်ချိန်ချိန် ချမှတ်လာပါလိမ့်မယ်။ သက်တူရွယ်တူတွေရဲ့ ဖိအားပေးတိုင်းလိုက်လုပ်ဖို့ အလားအလာနည်းလာပါလိမ့်မယ်။

၆။ သူငယ်ချင်းကောင်းရာပြီး မိတ်ဖွဲ့နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးပေးပါ

* ကလေးအား အိမ်မှာပဲ တကုတ်ကုတ်နေစေပြီး အဖော်မရှိ တစ်ဦးတည်း ဖြစ်မနေပါစေနဲ့။

* ကစားကွင်းတို့၊ ရပ်ရွာ၊ ကလပ်အသင်းတို့၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများထံ ခေါ်သွားခြင်းဖြင့် ကလေး၏ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ် ကျယ်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။

* ကျောင်းဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကလေးအား ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့် ပေးပါ။

* သူငယ်ချင်းများအား အိမ်သို့ဖိတ်ခေါ်လာခြင်းကို ခွင့်ပြုပါ။

ကလေးသည် အခြားလူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရသောအခါ သက်တူရွယ်တူတို့၏ဖိအားကို ကောင်းစွာကိုင်တွယ်နိုင်သော အနေအထားရှိလာပါလိမ့်မယ်။

၇။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စတွေကို ငယ်စဉ်ကတည်းက ကိုင်တွယ်တတ်အောင် သင်ပေးပါ

* သူငယ်ချင်းနဲ့ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်တဲ့ကိစ္စကို ကလေးကပြောလာသောအခါ ကလေးရဲ့ ပြဿနာကို လျစ်လျူရှုမထားပါနဲ့။ ကလေးရဲ့ အရေးအရာကို ပစ်ပယ်မထားပါနဲ့။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

- * ကလေးရဲ့ အရေးအရာ၊ ပြဿနာကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးပါ။
- * သက်တူရွယ်တူရဲ့ ဖိအားကို ကိုင်တွယ်နိုင်အောင် ကလေးအားပြောပြပေးပါ။ မိမိတန်ဖိုးထားမှုကို စွန့်လွှတ်ပြီး သက်တူရွယ်တူတွေရဲ့ ဖိအားပေးမှုနောက် မလိုက်သင့်ကြောင်း ပြောပြပါမယ်။ မိမိတန်ဖိုးထားမှုကို လေးစားပြီး မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှုအတွက် ကလေးအား ချီးကျူးပေးပါ။

၈။ သင့်ကလေးတွင် ဘဝရည်မှန်းချက်ရှိလာအောင် အကူအညီပေးပါ

ဘဝတွင် ဘာဖြစ်ချင်တယ်။ ဘယ်လိုမျှော်လင့်ချက်တွေထားချင်တယ် ဆိုတာ ကလေးအား မေးပါ။ စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အဲဒီဘဝရည်မှန်းချက်တွေဖြစ်လာဖို့ ဘယ်လိုလုပ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကူးကိုလည်း စဉ်းစားပြောပြခိုင်းပါ။

လူကြီးစကား အလေးမထားဘဲ၊ အပေါင်းအသင်းမကောင်းတာနဲ့ ဆက်လက် ပေါင်းဖော်နေရင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ

၁။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးနဲ့ သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ

- * မိဘရော၊ ကလေးပါ ဒေါသမဖြစ်၊ မပင်ပန်းဘဲ သက်သက်သာသာရှိတဲ့ အချိန်ရှာပါ။
- * သူငယ်ချင်းတွေက သူ့အပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေဖြစ်နေသလဲလို့ စဉ်းစားရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

၂။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် သားသမီးအနေနဲ့ သူသည် သူငယ်ချင်းများရဲ့ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ဖိအားပေးမှုကို ခံနေရကြောင်းသဘောထားပြီး အဲဒီအခြေအနေက လွတ်အောင် တစ်ခုခုလုပ်ချင်စိတ်ရှိခဲ့ရင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုရလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ

- * ကလေးရင်ဆိုင်နေရသော ဖိအားများကို စာရင်းတစ်ခုပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- * သက်တူရွယ်တူတို့ရဲ့ ဖိအားကြောင့်ဖြစ်နေသော ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတွေကို စဉ်းစားချင့်ချိန်ခိုင်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဖိအားကို တွန်းဖယ်မှာလားဆိုတာ ကလေးအား ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

၃။ ကလေးအား သက်တူရွယ်တူတို့ရဲ့ ဖိအားကို တွန်းဖယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရင် ဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ

(က) ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့နည်းကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးပါ

- * သူငယ်ချင်းတွေက သူ့အပေါ် ဖိအားပေးမှုကို အားပေးတဲ့အခြေအနေကို သုံးသပ်ကြည့်ခိုင်းပါ။
- * အဲဒီအခြေအနေမျိုးမှာ ကလေးအနေနဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်မှုတွေကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။
- * အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။
- * ရွေးချယ်ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။
- * ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို သုံးသပ်အကဲဖြတ်ပေးပါ။

(ခ) သူငယ်ချင်းများရဲ့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှုတွေကို သဘောမတူတဲ့အခါ ကိုယ့်အမြင်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခိုင်းပါ

- * မိမိအမြင်ကို အေးအေးဆေးဆေးပြောပြပြီး မိမိရှုထောင့်၊ အမြင်၊ တန်ဖိုးထားမှုနှင့်အညီ ရပ်တည်ဖို့ ကလေးအား တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

(ဂ) မလုပ်နိုင်တာကို မလုပ်နိုင်ကြောင်း ခိုင်ခိုင်မာမာပြောဆိုတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ

- * အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ဆွဲဆောင်မှုတွေ၊ တွန်းအားတွေကို ‘မလုပ်နိုင်ဘူး’ လို့ ခိုင်ခိုင်မာမာပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီလိုဖိအားပေးမှုတွေကို တွန်းလှန်နိုင်သည့် အဆင့်အထိရောက်လာအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

(ဃ) မလိုလားအပ်တဲ့အခြေအနေက ရုန်းထွက်ခြင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးအားရှင်းပြပါ

- * အန္တရာယ်ရောက်နိုင်တဲ့အခြေအနေက ရုန်းထွက်တာ သူ့ရဲ့ဘာကြောင့်တာ မဟုတ်ကြောင်း၊ ထိုကဲ့သို့ ရုန်းထွက်ခြင်းဟာ ချင့်ချင် ချိန်ချိန်နဲ့ လုပ်သင့်တာကိုလုပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကလေးအား ရှင်းပြပါ။

၄။ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ဖိအားပေးမှုခံနေရသည်ကို ကလေးက သဘောမတူခဲ့လျှင် အကျိုးအကြောင်းနားလည်လာအောင် ဆက်လက်ပြောဆို ဆွေးနွေးပါ

- * ဘာကြောင့် သူသည် အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ဖိအားပေးမှုခံရဟု ထင်

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

ကြောင်း ကလေးအား ရှင်းပြခိုင်းပါ။ သူ့အမြင်အား ပြောပြခိုင်းပါ။ ပထမတွင် ကလေးပြောတာကို သေသေချာချာ နားထောင်ပါ။ ကြားဖြတ်မပြောပါနဲ့။ ဘာမှ ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းလည်း မပြုပါနဲ့။

* ထို့နောက် လူကြီးရဲ့အမြင်ကို ကလေးအား ရှင်းပြပါ။

၅။ သက်တူရွယ်တူတို့ရဲ့ ဖိအားအတိုင်းလိုက်ရန် ကလေးက ပြောဆိုနေပါက ဖြစ်လာနိုင်မယ့် အကျိုးဆက်များအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အကျိုးဆက်များအတွက် သူ့တွင် တာဝန်ရှိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးအားရှင်းပြပါ။

* သူ့အမှားအတွက် သူခံပါစေ၊ သူ့အမှားမှ ဘဝသင်ခန်းစာရယူပါစေ။

ကျွန်တော်တို့တော့ အားလုံးကြိုးစားပြီးပါပြီ။ ဘာမှ မထူးပါ။ ဘာ ဆက်လုပ်ရမလဲ။

အမျိုးမျိုးကြိုးစားကြည့်ပြီး ဘာမှ မထူးခြားရင် စိတ်ပျက်စရာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက်လျော့ချင်စိတ်တောင် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်မလျော့လိုက်ပါနဲ့။ သင်လုပ်နိုင်တာတွေ ရှိပါသေးတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်အကဲဖြတ်ကြည့်ပါ

* ဘယ်လုပ်ရပ်တွေက အထောက်အကူပြုသည်၊ ဘယ်လုပ်ရပ်တွေက အထောက်အကူမပြုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ အထောက်အကူပြုတာတွေကို ဆက်လုပ်ပါ။ အထောက်အကူမပြုတာတွေကို ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။

ပျိုဖော်ဝင် သားသမီးတို့အပေါ်မှာထားတဲ့ သင့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြုပြင်ပါ။

* မျှော်လင့်ချက်တွေက သိပ်များလွန်း၊ မြင့်လွန်းနေရင် လျော့ချပါ။ ဥပမာ- အိမ်ကိုနေ့လည် ၂ နာရီဆိုရင် ပြန်ရောက်ရမယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်တွေနဲ့ မိတ်မဖွဲ့ရဘူးစတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ကလေးများအတွက် သဘာဝမကျတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ကလေးတွေနဲ့ စကားပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ ပိုမိုထိရောက်ဖို့အတွက် ထိရောက်တဲ့စကားပြောနည်းသင်တန်းတွေ၊ ဟောပြောပွဲတွေ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေ တက်သင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအကြောင်းတွေ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်စာတမ်းတွေကိုလည်း ဖတ်သင့်ပါတယ်။

တတ်ကျွမ်းသူထံမှ အကူအညီရယူပါ

တတ်ကျွမ်းသော စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦးထံမှ အကူအညီရယူပါ။

မိမိကိုယ်ကို “မအောင်မြင်ပါဘူး” ဆိုတဲ့ တံဆိပ်မကပ်လိုက်ပါနဲ့

ဒီစာအုပ်ကို ရွေးချယ်ဖတ်တယ်ဆိုတာကပင် သင်သည် သင့်ကလေး အတွက် ဘယ်လောက်စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း ပြသနေရာရောက်ပါတယ်။ ပျိုဖော် ဝင်အရွယ် သားသမီးအပေါ် ထိထိရောက်ရောက် ကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက် မှုရှိဖို့အတွက် အချိန်မှန်ရောက်လာတဲ့အထိ စောင့်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ တကယ်တော့ သင်သည်သာလျှင် သင့်ကလေးပျိုဖော်ဝင်အရွယ်နဲ့ အနာဂတ်ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံး ပုံဖော်အကူအညီပေးနိုင်သူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မမေ့သင့်ပါ။

,

အိမ်တွင်ကြုံတွေ့ရသောဖိစီးမှုများကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

နှစ်ဦးလုံး အလုပ်လုပ်နေရတဲ့ မိဘများအနေနဲ့ မိသားစုနဲ့ အတူတကွ နေနိုင်တဲ့အချိန် သိပ်နည်းပါးတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနည်းတဲ့အချိန် ကလေးကို အကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုအသုံးပြုသင့်ပါသလဲ။ မိသားစုနဲ့ နေရသလိုအချိန်လေးဟာ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပြီး စိတ်ထဲမှာ တသသမှတ်မိ နေအောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ။ မိသားစုနဲ့အတူ နေရခိုက် ဖိစီးမှုတွေ လျော့ပါးပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက် အောက်ပါတို့ကို သတိမူသင့် ပါတယ်။

မိသားစုအတူတကွ တွေ့ဆုံနိုင်တဲ့အချိန်ကို စီမံပါ

- ၁။ အချိန်ဇယားတစ်ခု သတ်မှတ်ထားပါ။ ထိုအချိန်တွင် သင်နဲ့ သင့်မိသားစု ဝင်တို့ဟာ အချိန်နဲ့အင်အားတွေကို အကောင်းဆုံးအကျိုးရှိရှိ စိတ်ချမ်းသာ သာ အသုံးပြုနိုင်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကို အများရဲ့သဘောတူညီချက် နဲ့အညီ စီစဉ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ထဲမှာ ‘ပျော်စရာအချိန်’ ထည့်ဖို့ မမေ့သင့်ပါ။
- ၂။ မိသားစုအတွင်း ဆွေးနွေးမှုကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။ အဲဒီဆွေးနွေးမှုတွေမှာ မိသားစုအဖွဲ့ဝင်တွေဟာ မိသားစုရဲ့ ရည်မှန်းချက်များ၊ မျှော်လင့်ချက်များ အကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ မိသားစုတွင်း ကြုံတွေ့နေရသောပြဿနာ များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ ပြဿနာရဲ့အဖြေကို ဝိုင်းရှာနိုင်ပါ တယ်။ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။

၃။ မိသားစုအလိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့လုပ်ငန်းတွေကို စီစဉ်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ-

* ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ငန်းတွေ ... ဥပမာ... ကလေးတွေ ကျောင်းလွယ်အိတ်တို့၊ ကျောင်းဝတ်စုံတို့အသင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်တဲ့အလုပ်တို့၊ မနက်စာအတွက် စားပွဲကို ညကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်တာတို့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကြိုတင်ပြင်ဆင်တာဟာ မိသားစုညီညွတ်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့အပြင် မနက်ပိုင်းရောက်တဲ့အခါ ရေးကြီးသုတ်ပျာလုပ်ရတဲ့ အခြေအနေတွေကိုလည်း ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ရေးကြီးသုတ်ပျာမလုပ်ရတော့၊ ဒေါသထွက်စရာတွေ၊ စိတ်တိုတာတွေလည်းဖြစ်ရန် အလားအလာ သိပ်နည်းသွားတာပေါ့။

* မိသားစုအလိုက် ကွန်ပျူတာနဲ့ကစားခြင်း၊

* မိသားစုအလိုက် ကာယလှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ခြင်း၊

* ကလေးတိုင်းနဲ့အတူ အချိန်ပေးနေနိုင်ရန် စီစဉ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကလေးတွေစိတ်ထဲမှာ မိဘတွေက သူတို့ကို ချစ်ခင်တယ်ဆိုတာ ခံစားနားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ လိုအပ်ရင် အိမ်မှုလုပ်ငန်းတွေအတွက် အချိန်ပြည့်၊ သို့မဟုတ် အချိန်ပိုင်းအကူ အဖော်တစ်ဦးရှာပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် မိသားစုနဲ့ ကလေးတွေနဲ့ အတူနေနိုင်တဲ့အချိန်တွေ ပိုလာပါလိမ့်မယ်။

လင်နဲ့မယား အတူနေနိုင်တဲ့အချိန်ရအောင် ရှာပါ။ သင့်ရဲ့ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းကလည်း သင့်ရဲ့ အလေးပေးမှု၊ ဂရုစိုက်မှုလိုအပ်ပါတယ်။ လင်နဲ့ မယားနှစ်ယောက်တည်း အတူတကွနေနိုင်တဲ့အချိန်မျိုးရအောင် စီစဉ်ဖန်တီးသင့်ပါတယ်။ အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အလေးပေးခြင်းများပြုလုပ်နိုင်ခွင့် ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်တွေ ထပ်နေတာမျိုး မဖြစ်အောင် မိသားစုအချိန်ဇယားလေးတစ်ခု ပြုလုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ မိသားစုဝင်တိုင်း အဲဒီအချိန်ဇယားကို နေ့စဉ်အသုံးပြုဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးသင့်ပါတယ်။ တွေ့ဆုံရမယ့်ကိစ္စတွေ၊ အစည်းအဝေးတွေ၊ မိသားစုအရေးအရာကိစ္စတွေအားလုံး အဲဒီအချိန်ဇယားမှာ ထည့်ထားပါ။

အခြေခံမိသားစု စည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်ပါ

အခြေခံမိသားစု စည်းကမ်းများသတ်မှတ်ရာတွင် မိသားစုဝင်တိုင်း ပါဝင်သင့်ပါတယ်။ လူတိုင်းသဘောတူပြီး လိုက်နာတဲ့စည်းကမ်း ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဤစည်းကမ်းမျိုးချမှတ်ထားနိုင်ရန် အချင်းချင်း သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေကို ကာကွယ်

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

နိုင်ပါတယ်။ တချို့ အခြေခံမိသားစုစည်းကမ်းများအနေနဲ့ အောက်ပါတို့ကို သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

- * အိမ်ပြန်နောက်ကျမယ်ဆိုရင် အိမ်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ အသိပေးမှု၊
- * အိမ်အလုပ်ကို တာဝန်သိသိလုပ်ခြင်း၊ ဥပမာ ... မိမိလုပ်ဖို့ပေးထားတဲ့ အလုပ်ကို ပြီးအောင်လုပ်မှု၊
- * မိဘတွေ အလုပ်များနေတဲ့အခါ ကလေးငယ်များကို ဝိုင်းဝန်းကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်မှု၊
- * သိပ်အရေးကြီးပြီး ရှောင်လွှဲမရတဲ့ကိစ္စကလွဲ၍ မိသားစုအချိန်တွင် ပါဝင်နိုင်အောင် စီစဉ်မှု၊
- * ကိုယ်သောက်သုံးပြီးတဲ့ ပန်းကန်ကို ကိုယ်တိုင်ဆေးမှု၊ စားသောက်ပြီး ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို ဟိုချဒီချ ချန်ထားခဲ့မှုမျိုးမပြုရန်၊
- * ပုံမှန်လုပ်နေကျအချိန်နဲ့ အလုပ်များသတ်မှတ်ခြင်း၊ ဥပမာ ... ထမင်းစားချိန်သတ်မှတ်ခြင်း၊ ကလေးတွေ အိပ်ရာဝင်တဲ့အချိန် သတ်မှတ်ခြင်း စသည်များ။

လုပ်ငန်းတာဝန်များခွဲဝေလုပ်ကိုင်ခြင်း

- ၁။ အိမ်မှုကိစ္စတွေ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းအပေါ်မှာ ပုံကျမနေအောင် တာဝန်ခွဲဝေလုပ်ရပါမယ်။
- ၂။ မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် တိတိကျကျတာဝန်ခွဲဝေလုပ်ဆောင်မှုရှိရပါမည်။ ဥပမာ ... အခန်းသန့်ရှင်းရေး၊ အိပ်ခန်းသန့်ရှင်းရေး၊ ထမင်းစားပွဲပြင်ဆင်ရေး စသည်ဖြင့်လုပ်ငန်းတွေကို ဘယ်သူလုပ်ရမယ်ဆိုတာ တာဝန်ခွဲဝေသတ်မှတ်ထားသင့်ပါတယ်။ မိသားစုဝင်တွေလုပ်ချင်တဲ့ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ မိသားစုဝင် တစ်ဦးချင်း၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်း မပြုပါနဲ့။
- ၃။ ကလေးတိုင်း ပါဝင်အောင်စီစဉ်ပါ။ ငယ်သော ကလေးလေးပင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့လိုက်တဲ့ အိမ်ကိစ္စတွေမှာ ပါဝင်ကူညီလုပ်နိုင်ဖို့ တာဝန်သတ်မှတ်ပေးပါ။ ကလေးငယ်များအား ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်မှာပင် သူတို့လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ သတ်သတ်မှတ်မှတ် တာဝန်ပေးလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကလေးအနေဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ လေးစားတန်ဖိုးထားစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။

အတူတူစားသောက်ပါ

- ၁။ ဖြစ်နိုင်တဲ့အချိန်တိုင်း မိသားစုအတူတူ ထမင်းစားသောက်နိုင်အောင် စီစဉ်သင့်ပါတယ်။ ထမင်းစားချိန်မှာ ဆွေးနွေးစရာတွေ ဆွေးနွေးတာတို့၊ တစ်နေ့တာ ပျော်စရာတွေကို မျှဝေတဲ့အချိန်အဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- ၂။ စားစရာတွေအသင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်တဲ့နေရာမှာ မိသားစုဝင်တွေအားလုံး ပါဝင်စေသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဝိုင်းလုပ်ရင် စားရသောက်ရတာ ပိုပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ ကလေးတွေအား ငယ်ငယ်ကတည်းက ကူညီလုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေရအောင် လေ့ကျင့်ပေးထားပါ။
- ၃။ စားမယ့်အစားအစာကို စောစောကြိုတင် ပြင်ဆင်ပါ။ ဘာ ဟင်းတွေချက်မယ်၊ အဲဒီအတွက် လိုအပ်တာတွေက ဘာတွေဆိုပြီး ကြိုကြိုတင်တင် ပြင်ဆင်ထားပါ။

မိသားစုဝင်များအနေနဲ့ ညစာစားဖို့အတွက် အချိန်မီပြန်မရောက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ကြိုကြိုတင်တင် အိမ်ကို အသိပေးအကြောင်းကြားရန် မှာထားသင့်ပါတယ်။ သို့မှသာ မလိုအပ်ဘဲ အစားအစာတွေ အပိုမကုန်စေရန် ကြိုတင်စီစဉ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးကို နားလည်ပါ

- ၁။ ကလေးအပေါ် သဘာဝကျသော မျှော်လင့်ချက်တွေမထားမိစေရန် ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ကို သိနားလည်ထားရန် လိုပါတယ်။
- ၂။ သားသမီးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ထူးခြားတဲ့သဘောလက္ခဏာတွေကို သိနားလည်အောင် ကြိုးစားထားသင့်ပါတယ်။ မတူတဲ့ သားသမီးတွေကို ကိုင်တွယ်ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ မတူတဲ့ နည်းစနစ်တွေ ကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုကျင့်သုံးရင် မိဘနဲ့သားသမီးကြားတွင် စိတ်မချမ်းသာစရာ၊ ဖိစီးမှုတွေလည်း နည်းလာပါလိမ့်မယ်။

မိသားစု နာမကျန်းဖြစ်မှုတွေကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- ၁။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုသိအောင် လုပ်ထားပါ။ ဒီလိုသိထားရင် ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကျန်းမာရေးကြောင့် စိတ်ပူပင်ရမှုတွေ၊ ဖိစီးမှုတွေ နည်းပါးပါလိမ့်မယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

- ၂။ အကြီးအကျယ် ရောဂါဖိစီးမှုအဆင့်မရောက်ရအောင် ဖြစ်စေလက္ခဏာများကို အစဉ်သတိပြုသင့်ပါတယ်။
- ၃။ မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များအတွက် လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးတွေ အမြဲရှိနေအောင် စီစဉ် ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပုံမှန်ဆေးစစ်ဆေးမှုမျိုး ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

အခြားကူညီနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများ

ကလေးငယ်များအတွက် အကူအညီလိုအပ်လာပြီဟု ယူဆခဲ့ရင် အောက်ပါ နည်းလမ်းများအနက် တစ်ခုခုကို စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။

- * အဘိုးအဘွားများထံ ကလေးအား ခဏပို့ထားပါ။ ကလေးသည် အဘိုးအဘွားနဲ့အတူရှိနေတဲ့အခါ မိဘနှစ်ပါးသည် စိတ်အေးအေးနဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ လူကြီးတွေက ကလေးကိုစောင့်ရှောက်တဲ့နေရာမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့ပုံ အနည်းငယ်ကွဲပြားမှုများ ရှိနိုင်သည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားဖို့ လိုပါတယ်။
- * မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများထံ ပို့ထားခြင်း။ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေထံပို့ထားမယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ ကြုံတွေ့နေကျ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာ နေခွင့်ရလို့ အခက်အခဲမရှိနိုင်ပါဘူး။ အခြားလူတွေထံ ကြာကြာ ခဏခဏပို့ထားခဲ့ရင် မိဘရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို ခြိမ်းခြောက်လာတာမျိုးမဖြစ်အောင် သတိထားရပါမယ်။ ကလေးကို စောင့်ရှောက်သူနဲ့ ကလေးကြား အဆင်မပြေဖြစ်မှာတွေကိုလည်း သတိထားဖို့လိုပါတယ်။
- * ကလေးထိန်းသူနဲ့ထားခဲ့ခြင်း။ ကလေးထိန်းသူနဲ့ထားခဲ့ရင် အိမ်မှာပဲ နေခွင့်ရလို့ ကလေးကတော့ သဘောကျနိုင်ပါတယ်။ အိမ်မှာရှိတဲ့ ကစားစရာတွေကို ကစားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးထိန်းတဲ့လူနဲ့ အတူတူလည်း ကစားနိုင်ပါတယ်။
- * နေ့ကလေးထိန်းဌာနသို့ပို့ထားခြင်း။ နေ့ကလေးထိန်းဌာနမှာဆိုရင် သင့်ကလေးအတွက် ကစားဖော်တွေအများကြီး ရနိုင်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်၊ လူသစ်တွေနဲ့ နေတတ်အောင် ကလေးအား လေ့ကျင့်ပေးဖို့ တော့လိုပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်၊ လူသစ်တွေနဲ့ နေကျင့်မရှိတဲ့ ကလေးအဖို့ အစပိုင်းတွင် ဖိစီးမှုတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မိသားစုတိုင်း အလေးထားသင့်သော တန်ဖိုးထားမှုများ

မျက်မှောက်ခေတ်တွင် မိသားစုတိုင်း၊ တန်ဖိုးထားမှုစနစ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုစနစ်တို့ဟာ မိသားစုရဲ့ ဘဝအရေးပါမှုကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားသော တန်ဖိုးထားမှုစနစ်များဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိသားစုချစ်ချစ်ခင်ခင် ရင်းရင်းနှီးနှီးနေထိုင်မှု အရေးပါပုံကို အသိအမှတ် ပြုဖို့ မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုလာပါတယ်။ အဲဒီလိုဆောင်ရွက်ရင် အများကောင်းကျိုး ဖြစ်ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတန်ဖိုးထားမှုစနစ်တွေဟာ မိသားစုများ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ရေးနဲ့ လူမှုဘဝတိုးတက်ရေးကို မြှင့်မားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ပါမိသားစုတန်ဖိုးထားမှုများကို အလေးပေးပျိုးထောင်သင့်ပါတယ်။

- ၁။ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကြင်ကြင်နာနာရှိခြင်း၊
- ၂။ အပြန်အလှန် လေးစားမှုရှိခြင်း၊
- ၃။ မိဘနှင့်သားသမီး၊ လင်နှင့်မယား ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ ရှိကြခြင်း၊
- ၄။ မိသားစုပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးအတွက် အေးအတူ၊ ပူအမျှ လက်တွဲ မဖြုတ်ခြင်း၊
- ၅။ အပြန်အလှန် ရင်းနှီးစွာပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊
- ၁။ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကြင်ကြင်နာနာရှိခြင်း

မိသားစုအတွင်း ချစ်ခင်ကြင်နာမှုရှိတဲ့အခါ အားလုံးစိတ်ချမ်းသာကြပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်လုံခြုံမှုလည်း ရပါတယ်။ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုပြတယ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်ကို တန်ဖိုးထားရာ ရောက်ပါတယ်။ မိသားစုဝင်တွေဟာ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ချစ်ခင်လေးစားမှု၊ မြတ်နိုးမှု၊ အကူအညီပေးမှုတွေရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မိဘများအတွက် အရိပ်ပြစကား လက်ဆောင်မွန်များ

မိသားစုအတွင်း တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ဂရုစိုက်တဲ့အခါ တစ်ဦးက အခြား တစ်ဦးအပေါ် အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ အကူအညီလိုအပ်တဲ့ အခါ အကောင်းဆုံးကူညီနိုင်ကြပါတယ်။

၂။ အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိခြင်း

မိသားစုအတွင်း အပြန်အလှန်လေးစားခြင်းဆိုတာ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ကောင်းမွေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန်အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ အပြန်အလှန်လက်ခံခြင်းနှင့် အပြန်အလှန် သည်းခံ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာတွေ ပါလာပါတယ်။ အပြန်အလှန်အပေးအယူရှိပြီး သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းတို့နဲ့ ထုံမွန်းထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်ပါတယ်။

မိသားစုဝင်တွေက လေးစားခြင်းခံရတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အခြားလူတွေ ကို လေးစားတတ်လာပါတယ်။ ဘာသာ၊ ဓလေ့၊ စရိုက်မတူသူတွေအချင်းချင်း တွေ့ဆုံဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း မျှမျှတတ၊ ညီညီညွတ်ညွတ် ဆက်ဆံနိုင်မှာဖြစ် ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့၊ စရိုက်၊ ဘာသာအယူ မတူသူများ၊ အချင်းချင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံနေထိုင်ရတဲ့ကာလမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးမျှမျှတတ၊ ညီညီညွတ်ညွတ် ဆက်ဆံနိုင်ရေးမှာ မိသားစုရဲ့အခန်းကဏ္ဍဟာ သိပ်အရေးပါပါတယ်။ မိသားစုဟာ အဓိကအခြေခံကျတဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေပါတယ်။

၃။ မိဘနှင့်သားသမီး၊ လင်နှင့်မယားကျင့်ဝတ်အညီရှိခြင်း

မိဘက သားသမီးများလူဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရသော ကျင့်ဝတ်ရှိသလို၊ အမိအဖ၊ အဘိုးအဘွားများ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝ ရောက်တဲ့ အခါမှာလည်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ သားသမီးများတွင် ကျင့်ဝတ်ရှိပါတယ်။ ကျင့်ဝတ် နှင့်အညီအညွတ်နေထိုင်ခြင်းဟာ တာဝန်ထက်ပိုမိုလေးနက်ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ်နှင့် အညီလုပ်ကိုင်ပေးခြင်းဟာ မြတ်မြတ်နိုးနိုး၊ စေတနာပါပါဖြင့် လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ်ဆိုသည်မှာ သတ်မှတ်ထားသောတာဝန်ထက် ပိုပါတယ်။ မိသားစုအတွင်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ အတူတကွနေထိုင်ခဲ့မှုမှ ပေါက်ဖွားလာတဲ့ မွန်မြတ်သော အကျိုးရလဒ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

၄။ မိသားစုပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးအတွက် အေးအတူပူအမျှ လက်တွဲမဖြုတ်ခြင်း

ဒီစိတ်ဓာတ်ကို မိသားစုစိတ်ဓာတ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အတက် အဆင်း၊ အခက်အခဲ၊ အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လောကဓံနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမှာ မရှိအတူ ရှိအတူ၊ အေးအတူ ပူအမျှ လက်တွဲ

မဖြုတ် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ မိသားစုစိတ်ဓာတ်ပါပဲ။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်ဟာ မိသားစုကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲမိသားစုတစ်ခုအနေနဲ့ ရပ်တည်နိုင်စေပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ဦးဦးက အနစ်နာခံစွန့်လွှတ်ရတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါမျိုးမှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စွန့်လွှတ်နိုင်ကြပါတယ်။

မိသားစုဆိုတာ စုပေါင်းအသင်းအဖွဲ့တစ်ခုပါပဲ။ မိသားစုဝင်အားလုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးဟာ မိသားစုဝင်တိုင်း ကျင့်ဝတ်မပျက် တာဝန်များကို ဝိုင်းဝန်း ယူမှုအပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ မိသားစုဝင်တိုင်းဟာ ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ မိသားစု တာဝန်ကို တက်ညီလက်ညီဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ မိသားစုစိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင် မှုဆိုတဲ့ အသီးအပွင့်တွေဖြစ်လာပါတယ်။

၅။ အပြန်အလှန် ရင်းနှီးစွာပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

မိသားစုတစ်စုအတွင်း ထိရောက်တဲ့ အပြန်အလှန်ရင်းနှီးစွာပြောဆို ဆက်ဆံရေးဟာ လိုအပ်ပါတယ်။ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုဆက်ဆံ တော့ တစ်ဦးရဲ့ခံစားမှုကို အခြားတစ်ဦးက သိရှိနားလည်ခွင့်ရပါတယ်။ တစ်ဦးရဲ့ အမြင်နဲ့ခံစားမှုကို အခြားမိသားစုအဖွဲ့ဝင်များ နားလည်ခွင့် ပိုရစေပါတယ်။ ဒီလို ရလာတော့ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ပိုမိုယုံကြည်အားထားမှုတွေ၊ ပိုမိုခွင့်လွှတ်သည်းခံ နိုင်မှုတွေ၊ ပိုမိုရင်းနှီးခိုင်မြဲတဲ့ မိသားစုဆက်ဆံရေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရင်းရင်းနှီးနှီး၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ အပြန်အလှန်ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်းဟာ မိသားစုစိတ်ဓာတ်ကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ဒေါက်တာဝိန်းလွင်
စိတ်ပျားအဖွဲ့ဝင်
အရိပ်ပြာကားလက်ဆောင်ပွန်များ



မိမိကလေးကို
ပေးစားစရာပစ္စည်းပေးဆောင်ကာ
အကူအညီပေးစေရန်
တောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။