ဝူံ့ဒေးစာအုပ်တိုက်

ရင်သွေးလေးလမ်းစလျှောက်ပြီဆိုလျှင်...

You & Your Toddler

ဒေါက်တာမာမာဆွေ

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ပထမအကြိမ်

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

အုပ်ရေ (၅၀၀)

တန်ဖိုး (၃၅၀) ကျပ်

မျက်နှာဖုံး

မင်းသုခိုင်

မျက်နှာဖုံးအပြင်အဆင်

ဝင်းတင့်

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်ရွှေအိမ်၊ တိုင်းလင်းစာပေ

၈/၆၅၊ စော်ဘွားကြီးကုန်း၊

အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းအောင်

သန်းထိုက်ရတနာ ပုံနှိပ်တိုက်

၈၄/၈၆၊ လမ်း ၅၀၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၃၀/၂၀၀၀ (၆)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၄၀၆/၂၀၀၀ (၆)

ဖြန့်ချိရေး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် စီ-၂၊ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၉၅၈၈၆၊ ၂၉၉၇၉၇

စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၂၇၇

အမှတ်-၂၉၊ ၇၈ လမ်း၊ ၃၄ x ၃၅ လမ်းကြား၊ မန္တလေးမြို့။

ဖုန်း - ၃၈၇၇၉

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၂)

ရင်သွေးလေးလမ်းစလျှောက်ပြီဆိုလျှင်. . .

ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ရှိသေစွာကိုင်တွယ်ပါ

YOU & YOUR TODDLER

Dr. Miriam Stoppard

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ✱ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
- ✱ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
- ✱ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး — ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေမေါ်ပေါက်ရေးသည် ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသောတာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ✱ ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ✱ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ✱ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ✱ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

နိဒါန်း

အခန်း(၁) - နေ့စဉ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

ရင်သွေးငယ်အတွက်အစားအစာ	၁
ရင်သွေးငယ်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	၁၇
ရင်သွေးငယ်ရဲ့ အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ရေး	၂၇
ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ဆီး၊ ဝမ်းအညစ်အကြေး စနစ် တကျစွန့်ပစ်ရေး	၃၂
ရင်သွေးငယ်ငိုကြွေးခြင်းပြဿနာ	၄၃
ရင်သွေးငယ်ရဲ့ အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထချိန်	၅၂

အခန်း(၂) - ရင်သွေးငယ်ကြီးထွားခြင်းအဆင့်ဆင့် နှင့်ပြေးလွှားဆော့ကစားခြင်း ၅၈

ကြီးထွားလာသော ရင်သွေးငယ်	၅၉
လက်ဦးဆရာပီသစွာ ရင်သွေးငယ်ကို ကူညီပါ	၆၅
မတ်တတ်စမ်းချိန်	၇၀
လက်ချောင်းလေးများ အသုံးချတတ်လာတဲ့အချိန်	၈၀
စိတ်စွမ်းရည်တိုးတက်မှု	၈၅
စကားပြောသင်စအရွယ်	၉၉
ရင်သွေးငယ်နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်	၁၀၇

အခန်း(၃) - မိသားစုဘဝ	၁၂၃
မိခင်ရဲ့ တာဝန်နဲ့ဘဝ	၁၂၄
ကလေးနဲ့အပြင်သွားကြမယ်	၁၂၉
လုပ်ငန်းခွင်တစ်ဖက်ကလေးပြုစုရေး	၁၃၉
အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ	၁၄၉
အခန်း(၄) - ရင်သွေးငယ်ကျန်းမာရေး	၁၅၆
ကလေးဖျားနာရင်	၁၅၇
မကျန်းမာသော ရင်သွေးငယ်ပြုစုရေး	၁၆၂
ကလေးများတွင် အဖြစ်များသော	
ရောဂါများအားကုသခြင်း	၁၆၇
ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါ	၁၈၇
သင့်ကလေးဆေးရုံတက်ဖို့ လိုတဲ့အခါ	၁၈၉
အထူးပြုစုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများ	၁၉၂
ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း	၂၀၁
အသက်ကယ်ခြင်း	၂၀၆

ထုတ်ဝေသူအမှာ

“ရင်သွေးဆိုတာ မိဘတွေအတွက်တော့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ရတနာတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာ တာဝန်အကြီးဆုံးဟာ မိဘတာဝန်ပါပဲ။ သားသမီးအတွက် စားဝတ်နေရေး၊ လူမှုရေး ပြည့်စုံစေရုံနဲ့မပြီးပါဘူး။ လာဘ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လည်း အမိဝမ်းတွင်း ပဋိသန္ဓေတည်စကတည်းက ဂရုစိုက်ကြရတာပါ။ ဒါကြောင့်လည်း တူဒေးစာအုပ်တိုက်က “ရင်သွေးလေးလမ်းစလျှောက်ပြီဆိုလျှင် . . .” စာအုပ်ကို ကျန်းမာရေး စာစဉ်(၂)အဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ပါပြီ။ ဒီစာအုပ်ဟာ တူဒေးစာအုပ်တိုက်မှ အုပ်၅၀ မြောက် ထုတ်ဝေတဲ့ စာအုပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ရင်သွေးငယ် အရွယ်အတွက် ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ပြုစုနည်းတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစအရွယ်ဟာ အိမ်ရှိလူကုန် ပင်ပန်းအောင် ထိန်းရတဲ့အရွယ်ပါ။ သူလျှောက်သမျှနောက်ကို တစ်ကောက်ကောက်လိုက်ပါပြီး လဲမကျအောင် ထိန်းပေးရင်း၊ ထိခိုက်အနာတရ မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ရင်း ချွေးပြန်ကြရပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ တွတ်တီးတွတ်တာစကားကြွယ်ခါစလည်းဖြစ်လို့ သိချင်တာတွေများသလို မေးသမျှကိုလည်း ပြန်ဖြေမှုကြိုက်ကြတာ ဆိုတော့ ထိန်းရသူမှာ အာလည်းညောင်း၊ ခြေလည်းညောင်းပေါ့။

မိဘ ဘဝရောက်ရှိနေသူ၊ ရောက်တော့မယ့်သူများ အတွက်သာမကပဲ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ အသိအမြင် စုဆောင်းလိုသူ အားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအသိဆိုတာ အရွယ်မရွေး ရှိသင့်တယ် မဟုတ်ပါလား။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

နိဒါန်း

ရင်သွေးငယ်များ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစအရွယ်ဟာ စိတ်ဝင်စားဖို့အကောင်းဆုံးနဲ့ ကြီးထွားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ရတဲ့ကာလဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ရင်သွေးငယ်ဟာ အခက်အခဲအများအပြားကို တွေ့ကြုံရမှာဖြစ်သလို မိဘများရဲ့ ကြင်နာယုယမှု၊ ကူညီပေးမှု၊ နားလည်သဘောပေါက်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးမှုတို့ဟာ အရေးကြီးတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ်ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ရင်သွေးငယ်တိုင်းရရှိသင့်တဲ့ မွေးရာပါအခွင့်အရေးတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စူးစမ်းတတ်လာတဲ့ ရင်သွေးပေါက်စလေးဟာ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာစမ်းသပ်ရင်း စိတ်ပျက်စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ကောက်ခြင်း၊ စိတ်အလိုမကျဘဲ ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း စတဲ့အပြုအမူတွေ ဖြစ်လာ တတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မိဘများရဲ့ အကူအညီနဲ့ လမ်းပြမှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။

ရင်သွေးငယ် အသက် သုံးနှစ်လောက် မရောက်ခင် အထိမှာတော့ ပြောဆိုလမ်းညွှန်ပြလို့ နားလည်သေးတာမဟုတ်တဲ့အတွက် ရင်ခွင်ထဲမှာ ထွေးပွေ့ထားရင်း ဖြစ်စေချင်တာကို လုပ်ပြရင်း ပြောပြဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ မိဘများ သဘောပေါက်ကြရပါမယ်။

ရင်သွေးငယ်ဟာ မြင်တွေ့ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အားလုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိချင်တာတွေများလွန်းလို့ အမေးအမြန်းလည်း ထူပါတယ်။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး သူနားလည်အောင် ရှင်းပြရပါမယ်။

ဒီအရွယ်ဟာ သိပ်လည်းစူးစမ်းတတ်တဲ့အရွယ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ အဆုံးမရှိအောင် မေးခွန်းများဆက်တိုက်မေးတဲ့အခါ မိဘများက စိတ်ရှည်ရှည်ထားဖြေကြားရင်း တစ်သက်တာလိုက်နာသွားရမယ့် အချက်လေးတွေကို သင်ပေးနိုင်သလို ကလေးနဲ့မိဘကြား နားလည်မှု၊ ခင်တွယ်မှုရရှိစေပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တတ်ခါစအရွယ်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကမ္ဘာကြီးထဲကို ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ဝင်ရောက်လာတဲ့အချိန်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူကြီးမိဘရဲ့ဟန့်တားတာကို မခံယူလိုဘဲ ဆန့်ကျင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ နားဝင်လက်ခံလာအောင် ရှင်းပြရင်း အပေးအယူမျှတအောင်၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်အောင်၊ ကူညီတတ်အောင် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် သင်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။ “ဒီလိုမလုပ်ရဘူးနော်၊ သူများတွေဆိုရင် ဒီလိုလုပ်တာ” အစချီပြီး ရှင်းပြနမူနာပြရပါမယ်။ မိဘဘဝဆိုတာ တာဝန်အကြီးဆုံး၊ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရဆုံးဖြစ်သလို သဘာဝက ပေးအပ်ထားတဲ့ အကောင်းဆုံးသော ဆုထူးဆုမြတ်ကြီးတစ်ခုလည်း မဟုတ်ပါလား။

မာရီယမ်စတော့ပ်ပတ်ဒ်

■

အခန်း (၁)

နေ့စဉ်ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု

တော့တီးတော့တလျှောက်ခါစ ရင်သွေးငယ်လေးကို နေ့စဉ် ပြုစုပေးရတဲ့ လုပ်ငန်းဟာအလွန်များပြားပြီး ငြီးငွေ့ဖွယ်စက်ရုပ် တစ်ရုပ်လိုပါပဲ၊ တစ်ခါတစ်ရံလည်း တစ်မနက်ခင်းလုံး ကလေးအနှီးများ လျှော်ဖွပ်ရတဲ့ အလုပ်နဲ့ အချိန်ကုန်သွားတတ်ပါတယ်။ ရင်သွေးငယ် စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်အောင်လည်း ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးအသက် နည်းနည်းလေးကြီးလာရင် နည်းနည်း လက်လွှတ်လို့ ရလာပါတယ်။ အသက်လေးနှစ် လောက်ရောက်လာပြီဆိုရင်တော့ ကလေးကိုယ်တိုင်စားတတ်၊ ဝတ်တတ်၊ သန့်စင်တတ်လာပြီဖြစ်ပါသည်။ သူဝတ်ချင်တဲ့ စိတ်ကြိုက် အဝတ်အစားရဖို့ သူကြိုက်တာစားရဖို့ အတွက်လည်း ရွေးတတ်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးအတွက်နည်းနည်းသက်သာစပြုလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်အတွက်အစားအစာ

ရင်သွေးငယ်တစ်ယောက် ကြီးထွားဖို့ ကျွေးရမယ့် အစားအစာဟာ သူ့ရဲ့ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်ချက်နဲ့အညီ အချိုးကျတိုးတိုးပြီးကျွေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မတ်တတ်စမ်းတဲ့အချိန်လို အလျင်အမြန်ကြီးထွားဖို့ အင်အားလိုတဲ့အချိန်တွေမှာ ပိုပြီးကျွေးရပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အစာထဲမှာ ပရိုတင်း၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်စသည်တို့ လုံလောက်စွာပါဝင်ဖို့လိုအပ်တဲ့အတွက် ကလေးကို အစားမျိုးစုံကျွေးပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေရန်အတွက် ပရိုတင်းနဲ့ ကယ်လိုရီဟာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေထက် ပိုပြီးလိုအပ်ပါတယ်။

အစားအစာအမျိုးအစားအလိုက် ရရှိမည့်အာဟာရဓာတ်များ

အစားအစာအမျိုးအစား	ရရှိမည့်အာဟာရဓာတ်
စပါး၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း စသည့် ကောက်သီးကောက်နှံများ ဥပမာ - ပေါင်မုန့်၊ ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပ်။	ပရိုတင်း၊ ကာဘို ဟိုက်ဒရိတ်၊ ဗီတာမင်ဘီဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်
အရည်ရွှမ်းသောသီးနှံများ ဥပမာ - လိမ္မော်သီး၊ သံပရာသီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ရှောက်သီး၊ ကျွဲကောသီး ။	ဗီတာမင်အေဓာတ်၊ ဗီတာမင်စီဓာတ်
အဆီများ ဥပမာ-ထောပတ်၊ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ဟင်းရွက်ဆီ၊ ငါးကြီးဆီ၊ ဒိန်ခဲ	ဗီတာမင်အေနှင့်ဒီ၊ အဆီဓာတ်

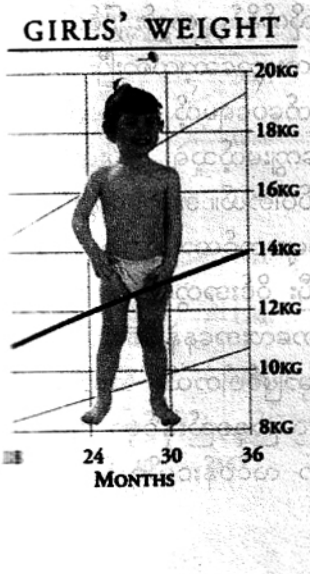
အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင် အသီးအရွက်များ ဥပမာ - ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကန်စွန်းဥ၊ မုန်လာဥနီ။	သတ္တုဓာတ်များဖြစ်သည့် ကယ်လစီယမ်ဓာတ်၊ ကလိုရင်း၊ ဖလိုရင်း၊ ခရိုမီယမ်၊ ကိုဘော့၊ ကော့ပါး၊ မင်းဂနီးစ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်နှင့် ဇင့်ဓာတ်
ပရိုတင်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ဥပမာ-ကြက်သား၊ ငါး၊ သိုးသား၊ အသည်း၊ ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ဒိန်ခဲ၊ မြေပဲ။	**ရရှိမည့်အာဟာရဓာတ်** ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဒီ၊ ဘီ၊ (အထူးသဖြင့်) B_{12}ဓာတ်သည် တိရစ္ဆာန်အသားများတွင်သာ ပါဝင်ပါသည်။
နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ဥပမာ - နို့၊ မလိုင်၊ ဒိန်ချဉ်၊ ရေခဲမုန့်၊ ဒိန်ခဲ။	ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ကယ်လစီယမ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဒီနှင့်ဘီဓာတ်။
အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများ ဥပမာ - အာလူး၊ မုန်လာဥ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းမုန်လာ၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ ဆီးသီး၊ နာနတ်သီး၊ ငှက်ပျောသီး။	ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီနှင့်စီ ။

အကြမ်းအားဖြင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကစီဓာတ်ပါ အစား အစာများ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပရိုတင်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများအားလုံးဟာ ကလေးအတွက်လိုအပ်ချက် အားလုံး ပါဝင်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်များမှာ သတ္တုဓာတ်ပိုမို ပါဝင်ပြီး အရည်ရွှမ်းအသီးများတွင် ဗီတာမင်အေနှင့်စီ ကြွယ်ဝ လေ့ရှိပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်အတွက် တစ်နေ့စာအာဟာရ ပြင်ဆင်ခြင်း

ကလေးတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့တာလုံးမှာ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များပြည့်စုံအောင် ပြင်ဆင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေမယ့်အစာဖြစ်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပါသော အစာများ၊ အင်အားဖြစ်စေမယ့် အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစာများ၊ ရောဂါကာကွယ်စေမယ့် ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ် ကြွယ်ဝသော အသီးအရွက်များပါဝင်အောင် စီစဉ်ဖို့လိုပါတယ်။

သမီးငယ်အတွက် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်



ရင်သွေးသမီးငယ်အတွက် ပုံမှန်ကြီးထွား တိုးတက်လာရမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးတက်မှုပြဂရပ်ပုံစံလေး ဖြစ်ပါတယ်။ မျဉ်းကြောင်းလေးဟာ ၅၀% ကို ဖော်ပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ ဒီမျဉ်းကြောင်းရဲ့ အထက်မှာရှိပြီး ကျန် ၅၀% ကတော့ ဒီမျဉ်းရဲ့ အောက်မှာရှိကြပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးသမီးငယ်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် စံနှုန်းနဲ့ ကွာလွန်းရင်တော့ ကျွမ်းကျင်သူ ကလေးဆရာဝန်ကြီးဆီ အကြံဉာဏ် ရယူဖို့လိုပါတယ်။

အစားအစာတစ်ခုကို ကလေးကထွေးထုတ်တဲ့အခါ မကြိုက်ဘူးလို့ ထင်မြင်ယူဆဆုံးဖြတ်ချက်ချမယ့်အစား ဒီအစာကိုပဲ နောက်တစ်မျိုး ပြင်ဆင်ပြီး ကျွေးလို့ရပါတယ်။ အစားအသောက်စားတဲ့ဆီမှာ ကလေးစိတ်ဝင်စားအောင် အမျိုးမျိုးချော့မော့ပြောဆိုတာ အားပေး အားမြှောက်လုပ်ပေးတာတို့နဲ့ ဆွဲဆောင်ရပါမယ်။ ကလေးကိုယ်တိုင် လက်ကလေးနဲ့ သူယူစားခွင့်ပြုခြင်းဖြင့်လည်း အစားစားလာအောင် စည်းရုံးရပါမယ်။

အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ လူကြီးတွေလို တစ်ခါစားရင် အဝစားစနစ်နဲ့ တစ်နေ့မှာအကြိမ်ရေနည်းနည်းသာ ကျွေးလို့တော့ မဖြစ်ပါဘူး။ တစ်နေ့ကို ရှစ်ကြိမ်လောက်ခွဲပြီး နည်းနည်းနှင့် ခဏ ခဏကျွေးတဲ့စနစ်မှသာ ရင်သွေးငယ်ရဲ့ တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက် အာဟာရပြည့်ဝမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ခွံ့ကျွေးသလောက် ကို ထိုင်စားတဲ့အခါရှိသလို တစ်ခါတစ်ရံမှာ နည်းနည်းသာစားပြီး ထသွားတတ်တဲ့အခါတွေလည်းရှိမှာပါပဲ။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အတင်း ပြန်ခေါ်၊ အတင်းခွံ့ကျွေးလုပ်မယ့်အစား နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ပိုမို ကျွေးခြင်းဟာ သင့်လျော်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာအတွက် လုံလောက် တဲ့ အာဟာရအပြည့်အဝကျွေးလိုက်နိုင်မှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အစာကျွေးစဉ်မှာ ကလေးဟာဆော့ကစားပြီး တစ်အိမ်လုံး အစားအစာများ ဖိတ်စဉ်ညစ်ပတ်ပေရေမယ့် ဒုက္ခလည်းရှိပါသေး တယ်။ ဒီအတွက်တော့ အစာကျွေးမယ့်သူရဲ့ စည်းရုံးနိုင်မှု၊ စိတ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်မှုအစွမ်း လိုအပ်ပါတယ်။ အစာမကျွေးမီ တစ်ပတ် လည်လုံး သတင်းစာနဲ့ စာအုပ်များတင်ထားတဲ့ ကုလားထိုင်တွေ ထိုင်ခုံအမြင့်တွေနဲ့ ဝိုင်းရံထားပြီး ဝိုင်းအတွင်းမှာသာ ကျွေးမယ် ဆိုရင်တော့ ဆော့ကစားချင်တဲ့ ကလေးအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်တွေကိုသာ ဆော့စရာအဖြစ်ကစားရင်းစားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အစာကျွေးပြီးရင် စာအုပ်များအလွယ်တကူ ပြန်လည်စုစည်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ လင်ပန်းငယ်တစ်ခုတင်ထားပြီး

ကလေးငယ်ကို သူသောက်နေတဲ့ မတ်ခွက်ကလေးထားရမယ့်နေရာ အဖြစ် လင်ပန်းမှာ စက်ဝိုင်းလေးဆွဲပြ၊ လိုက်ရွှေ့ခိုင်းစေပြီး မှန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အခါ ချီးကျူးပေးတဲ့ ကစားနည်းမျိုးလေးများ နဲ့လည်း ဆွဲဆောင်ရင်း အစားပိုစားစေနိုင်ပါတယ်။

အစားရွေးချယ်လာနိုင်သော အဆင့်

ရင်သွေးငယ်အသက် နှစ်နှစ်အတွင်း ရောက်လာပြီဆိုရင် ကလေးဟာကြိုက်တဲ့အစာ၊ မကြိုက်တဲ့အစာ ရွေးချယ်တတ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အစားအစာ တစ်မျိုးတည်းကိုသာစားပြီး ကျန်တဲ့အစားအစာကို မစားဘဲနေတတ်သလို အဲဒီစားတဲ့ အစား အစာကိုလည်း တစ်ပတ်လောက်ကြာလာရင် မစားတော့ဘဲ နောက် တစ်မျိုးပြောင်းပြီးစားတတ်တာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အစားအ သောက်တစ်မျိုးတည်းစားခြင်းဟာ ကလေးအတွက်လုံလောက်တဲ့

ကလေးငယ်အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်

သင့်ရင်သွေးငယ်ဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန်မြန်မြန်ဆန်ဆန် တိုးတက်သွားတဲ့အခါတွေ ရှိပါလိမ့် မယ်။ ဒါဟာလည်း နောက်ပိုင်း ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်သာ တိုးတက် လာမယ့် အချိန်နှင့်အမျှ သွားမှာဖြစ် ပါတယ်။ မျဉ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ကြီးထွားမှု နှုန်းပြနေသမျှတော့ သင့် ရင်သွေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ဟာ ပုံမှန်လို့ပဲ ဆုံးဖြတ်ရမှာပါ။

အာဟာရမရရှိနိုင်တာမို့ တစ်မျိုးမစားရင် နောက်တစ်မျိုးအစားထိုးပြီး ကျွေးကြည့်ရပါမယ်။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု စားချင်လာအောင်အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံနည်းအမျိုးမျိုး၊ အစားအစာအမျိုးအစားအမျိုးမျိုးအပြောင်းအလဲလုပ်ပြီး ကျွေးမွေးရပါမယ်။ မစားချင်တဲ့အစာကိုပဲ အတင်းအကျပ်မကျွေးဖို့ လိုပါတယ်။

တစ်ခုသတိပြုရမှာကတော့ အစာအုပ်စုတစ်ခုကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် မစားဘဲနေတာလားဆိုတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထဲက အစားအစာတွေကိုမစားဘူး ဆိုကြပါစို့၊ ဒီအုပ်စုထဲက အသီးအရွက်များကို ပုံစံပြောင်းချက်ပြုတ်ပြီးတဲ့နောက် ကစားစရာအရုပ်ပုံစံ၊ တိရစ္ဆာန်ငယ်ပုံစံလေးများဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြီး ကလေးစားချင်လာအောင် ဆွဲဆောင်ပြီး ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးနိုင်ပါတယ်။

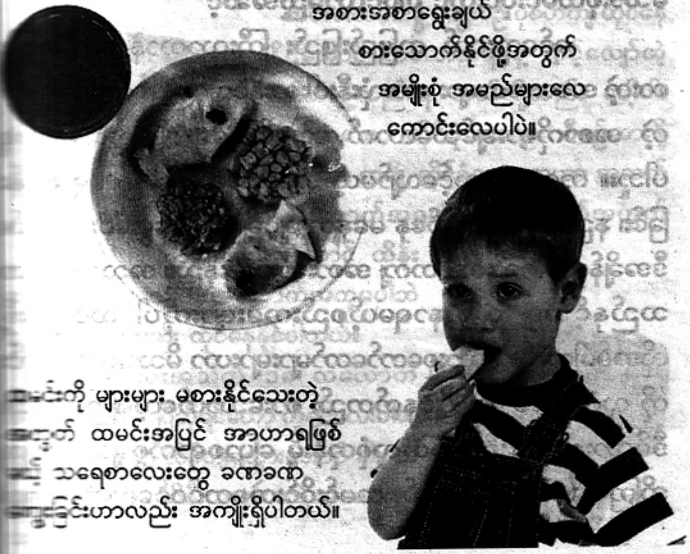
ကိုယ့်ကလေးမကြိုက်ဘူးဆိုတာသိသိကြီးနဲ့ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်၊ တကယ်ကျွေးတဲ့အခါမှာလည်း ကလေးကထွေးထုတ်ဆိုရင် စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်ပြီး ချက်မိတာနောင်တရတဲ့ ကိန်းဆိုက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့ဦး။ ကလေးကြိုက်မယ့် အစားအစာဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ကျွေးမွေးဖို့ ကြိုးပမ်းသင့်ပါတယ်။

အစာမခြေနိုင်ခြင်းနှင့် မတည့်သောအစာကျွေးမွေးခြင်း

[redacted] အစာမခြေနိုင်တာကတော့ အချို့ကလေးများရဲ့ အစာခြေအင်္ဂါအဖွဲ့မှာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အစာခြေရည်အင်ဇိုင်းဓာတ်မပါရှိတဲ့အတွက် အစာတချို့ကိုမခြေနိုင်ပါဘူး၊ ဥပမာ နွားနို့မှာပါတဲ့ သကြားဓာတ်ကို ချေဖျက်ပေးမယ့် လက်တေ့အင်ဇိုင်း (Lactase enzyme)ဟာမွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အူလမ်းကြောင်းမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါတချို့ကြောင့်လည်းကောင်း မပါရှိတဲ့အတွက် နွားနို့ကိုအစာမခြေနိုင်ပါဘူး။ အဲဒ

ကြောင့် ဒီကလေးကို နွားနို့တိုက်တိုင်း ဝမ်းဖြူဖြူပျော့ပျော့၊ ဝမ်းနဲ့လေမကွဲဘဲ အနံ့ဆိုးတဲ့ဝမ်းများသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစားအစာတစ်ခုခုနဲ့ မတည့်ဘူးလို့ ထင်ရတဲ့ ရင်သွေးငယ်များစုဟာ တကယ်စစ်ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အစာမခြေနိုင်တာသာ ဖြစ်တာတွေ့ရပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ အစာနဲ့မတည့်တဲ့ပြဿနာဟာ အလွန်ရှားပါးပါတယ်။ အစာနဲ့မတည့်ဘူးဆိုတာကတော့ ဒီအစားအသောက်ကို ကျွေးလိုက်ရင် ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှုတွေလုပ်လာပြီး ပျို့ခြင်း၊ အရှိန်နဲ့ တဝေါဝေါအန်ထွက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အရေပြားမှာ အနီအစက်အပြောက်များ၊ အင်ပျဉ်လိုယားဖုများ ပေါက်လာခြင်း၊ ပါးစပ်၊ လျှာ၊ မျက်နှာနှင့် မျက်စိတို့ ရောင်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါမယ်။ ခရု၊ ပုစွန်၊ ချောကလက်၊ ဥ၊ နွားနို့နဲ့ စတော်ဘယ်ရီသီးတို့ဟာ ဒီပြဿနာကို အဖြစ်စေနိုင်ဆုံးအစားအစာများဖြစ်ပါတယ်။



အစားအစာရွေးချယ် စားသောက်နိုင်ဖို့အတွက် အမျိုးစုံ အမည်များလေ ကောင်းလေပါပဲ။

ထမင်းကို များများ မစားနိုင်သေးတဲ့ အတွက် ထမင်းအပြင် အာဟာရဖြစ် ...် သရေစာလေးတွေ ခဏခဏ ...ခြင်းဟာလည်း အကျိုးရှိပါတယ်။

၁၉၈၀ခုနှစ်လောက်တုန်းက ကလေးများမှာ မတည့်သော အစားအစာတွေ ရှိကြတယ်လို့ ခေတ်စားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုမတည့်သောအစာကို စားမိတဲ့အခါ ကလေးဟာ သာမန်ထက်လှုပ်ရှားတက်ကြွနေတတ်ခြင်းအပါအဝင် အမူအရာပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်လို့ သံသယဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး သုတေသနပြုခဲ့ကြပါတယ်။ တွေ့ရှိချက်မှာတော့ ကလေးတချို့မှာ ဒီအယူအဆမှန်သလို လိုရှိနေသော်လည်း ကလေးအများစုကတော့ မိဘများထံမှ ချစ်ခင် ယုယမှုရချင်တဲ့အတွက် ကလေးဆိုးလေးတွေ ဖြစ်နေကြတာတွေ့ ရပါတယ်။ မိဘများအနေနဲ့ အစားအစာအပေါ် အပြစ်ပို့နေမယ့်အစား ရင်သွေးငယ်ကို ဂရုစိုက် ယုယချစ်ခင်မှုကိုပေးဖို့ လိုအပ်တာကို သတိပြုသင့်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့မတည့်ဘူး ထင်လို့ဆိုတဲ့ ထင်ကြေးနဲ့ အစားအစာအချို့ကို မကျွေးဘဲမထားသင့်ပါဘူး။ သတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူထံပြသပြီး အတည်ပြုချက် ရယူသင့်ပါတယ်။

မိသားစုထမင်းဝိုင်းတွင် ပါဝင်လာမည့်အဆင့်

ရင်သွေးငယ် တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လူကြီးစားတဲ့ အစားအစာများ အားလုံးနီးပါးစားနိုင်လာပါပြီ။ ကလေးကြိုက်တဲ့ အစာကိုစားချင်သလောက် စားရင်ပြီးရောလို့ လွှတ်မထားရပါဘူး။ ကလေးနဲ့ သင့်လျော်မယ့် အစားအစာဖြစ်မဖြစ်၊ များလွန်းခြင်း၊ နည်းလွန်းခြင်းဖြစ်နေ မနေတို ချင့်ချိန်ကျွေးမွေးပေးရပါမယ်။ ဒီအချိန်မှာပဲ စည်းစနစ်တကျ အစားစားပုံစားနည်း၊ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ လိုက်နာရမယ့်စည်းကမ်းများကိုပါ သင်ကြားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိသားစုတော်တော်များများဟာ မိသားစုထမင်းဝိုင်းကို လူစုံတက်စုံ တစ်ပြိုင်နက်တည်း စားသောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီမိသားစုထမင်းဝိုင်းမှာပဲ လူစုံတုန်းမို့ ပြောစရာကိစ္စများ ပြောကြဆိုကြ ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ ထမင်းဝိုင်းထဲစတင်ဝင်ရောက်လာရတဲ့

ရင်သွေးငယ်လေးအတွက်တော့ ဒီအချိန်ဟာ လူကြီးတွေ ဘယ်လိုပြောဆိုဆက်ဆံကြတယ်၊ ဘယ်လိုစားသောက်ပုံစံရှိကြတယ်၊ ဘယ်လိုအပြုအမူအနေအထိုင်ရှိကြတယ်ဆိုတာကို လေ့လာအတုယူရတဲ့အချိန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုတစ်ခုစီအတွင်းမှာ ကိုယ့်မိသားစုရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမူအကျင့်၊ အလေ့အထများရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို စည်းကမ်းတစ်ရပ်အနေနဲ့ ရေးဆွဲသတ်မှတ်ထားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီမိသားစုရဲ့အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ရင်သွေးငယ်အနေနဲ့ အလိုက်သင့်နေတတ်ဖို့ သင်တန်းပေးစရာမလိုပေမဲ့လည်း ထမင်းဝိုင်းလေ့လာချက်အပေါ် မူတည်ပြီး ပုံစံဝင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဆုံး မိသားစုထမင်းဝိုင်းမှာ သူ့အတွက်ဝင်ထိုင်ခွင့်ရပြီဆိုတာနဲ့ လူကြီးတွေကိုလိုက်ကြည့်မယ်၊ လူကြီးတွေစားတဲ့အစာတွေကို လိုက်စားကြည့်ချင်မယ်၊ စကားဝိုင်းထဲဝင်ပါချင်မယ်စတဲ့ အပြုအမူလေးတွေ ရင်သွေးငယ်က ပြုမူလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ

ကလေးထိုင်ခုံလေးများ

ကလေးထမင်းခွံ့ကျွေးစဉ် ပုံစံတကျ ထိုင်နေနိုင်အောင် ကလေးအရပ်နဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ခေါက်လို့လည်းရ၊ သယ်လို့လည်း ပေါ့ပါးလွယ်ကူသော ထိုင်ခုံလေးများ စီစဉ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့ ထိုင်ခုံလေးတွေဟာ အသက်ခြောက်လလောက်အရွယ် ရင်သွေးငယ်အတွက်

လိမ့်ကျမသွားအောင် ထိန်း...ပေးနိုင်ပြီး လူကြီးအထောက်အကူမပါဘဲ ...လေးတစ်ဦးတည်း ထိုင်နေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးအသက် ၁၈ လလောက် ...ရွယ်ရောက်လာပြီဆိုရင်တော့ ကုရှင်လေးပါတဲ့ ...ထိုင်ပုံစံမှာ လိမ့်ကျမသွားအောင် ခါးပတ် ...ငယ်လေးနဲ့ ထိန်းထားပေးတဲ့ ခုံလေးများ ...ရှိပါတယ်။

မှာ သူ့အတွက်သင့်လျော်မယ့် အစားအစာတွေကို သူ့ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပေးရပါမယ်။ ထမင်းစားပွဲအစွန်းတစ်ဖက်မှာရှိနေတဲ့ ဟင်းပန်းကန်ကို လှမ်းနှိုက်တာမျိုးမဖြစ်ရလေအောင် လူကြီးတွေက ကြိုတင်သတိပြုရပါမယ်။ ဒီလိုလှမ်းမနှိုက်ဘဲ လိုချင်ရင်ယူပေးပြီး သူ့ပန်းကန်ထဲထည့်ပေးရပါမယ်။ လူကြီးတွေရဲ့အပြုအမူ စားသောက်ပုံတွေကို ကလေးငယ်က ထမင်းအတူစားရင်းကနေ အမြန်ဆုံး အတုယူတတ်မြောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးတဲ့ သူများ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ထမင်းဝိုင်းက ထွက်ခွာသွားချိန် မှာ ကလေးငယ်လည်း ထမင်းဝိုင်းမှာ ဆက်ထိုင်နေတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူလည်း လူကြီးများလိုပဲ ထမင်းစားပြီးရင် ထွက်သွားတဲ့ အကျင့်ရလာပါလိမ့်မယ်။

ကလေးငယ်ကို ထမင်းကျွေးတဲ့အချိန်မှာ အတင်းခြိမ်းခြောက်ကျွေးမွေးခြင်း၊ ဆူပူခြင်း၊ မြန်မြန်လောလော အလျင်စလိုကျွေးခြင်း အပြုအမူမျိုးမပြုလုပ်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ လူကြီးက အဲဒီလိုပြုမူခဲ့ရင် ကလေးကလည်း ငိုပြီးအလိုမကျဖြစ်နေတော့ ထမင်းကျွေးနေတာနဲ့မတူဘဲ အတိုက်အခံ မပြေမလည်တွေ ဖြစ်ရပါတော့တယ်။ ထမင်းကိုလည်း ကြည်ကြည်လင်လင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်စားတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး၊ ထမင်းစားရမှာကိုတောင် ကြောက်ရွံ့လာပါလိမ့်မယ်၊ ထမင်းကျွေးချိန်မှာ ကလေးကို ချော့ချော့မော့မော့နဲ့ ကျေနပ်အောင် နှစ်သိမ့်ပြီး ကျွေးမွေးတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အဝလွန်ကလေးများ

ကြီးထွားစရင်သွေးငယ်အများစုမှာ ဒီအဝလွန်တဲ့ပြဿနာဟာ မရှိသလောက်ရှားပါတယ်။ သူတို့ကျန်းမာသန်စွမ်းနေရင် ဘာမျှလုပ်ပေးဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။

တကယ်လို့အခြားသက်ရွယ်တူ ကလေးများထက် သိသိသာသာ ဝဖြိုးပြီး သူ့အရပ်အမောင်းနဲ့ မလိုက်အောင် အဝလွန်နေ

ယ်ဆိုရင်တော့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဖို့လိုပါတယ်။

ဒီလိုအဝလွန်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းက အစားကျွေးပုံမှန်ခြင်း၊ ကလေးလှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို ကျွေးမယ့်အစားအစာမှာ အဆီနဲ့အချိုကိုလျှော့ပြီး သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများနဲ့ ဆန်လုံးညိုတို့နဲ့ ပြင်ဆင်ပါမယ်၊ ကလေးအရပ်ထွက်ရမယ့် အရွယ်ရောက်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန်မချရပါဘူး။

ကိုယ်အလေးချိန်ချဖို့လိုတဲ့ ရင်သွေးငယ်ကို ကျွေးမွေးသင့်တာတွေကတော့

(၁) ဆီကြော်၊ ပြုတ်ကြော် ပြုလုပ်ပြင်ဆင်ခြင်း အစားပြုတ်ထား၊ ပေါင်းထား၊ မီးကင်ထားတဲ့ အစားအစာများကျွေးခြင်း၊

(၂) အချိုများများပါဝင်တဲ့ ဖျော်ရည်များအစား ရေရိုးရိုးနဲ့ အချိုပေါ့ပေါ့ဖျော်ရည်များတိုက်ခြင်း၊

(၃) လတ်ဆတ်သောသစ်သီး များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများကျွေးခြင်း၊

(၄) ဆန်ဖြူအစား ဆန်လုံးညိုနှင့် ပေါင်မုန့်ညိုများ ကျွေးခြင်း၊

(၅) လှုပ်ရှားကစားခြင်း များများလုပ်ဆောင်စေခြင်းနဲ့

(၆) တစ်နေ့ကို နွားနို့တိုက်ရင်လည်း အဆီထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ကို ငါးရာစီစီထက်ပိုမသောက်စေခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အစားမစားခြင်း

ကလေးကိုအစားကျွေးလို့ မစားချင်ဘူးဖြစ်နေရင်တော့ ရစိုက်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်၊ ကလေးကိုကြည့်ရတာ မှိုင်တွေတွေ၊ ရွှင်မလန်းနဲ့ ဂျီကျနေတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပူနေလို့လားလို့ ကိုယ်အပူ

ချိန်တိုင်းကြည့်ပါ။ လိုအပ်ရင် ကလေးဆရာဝန်ထံပြသပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ သရေစာတွေအများကြီးစားထားလို့သော်လည်းကောင်း၊ နို့သောက်ထားလို့သော်လည်းကောင်း ထမင်းစားချိန်မှာ မစားချင်သေးတာရှိတတ်ပြီး စိတ်ပူဖို့မလိုပါဘူး။ ဒီလိုလည်း အကြောင်းရှာကြည့်လို့မရဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကလေးကမစားဘူးဆိုတဲ့ အခါမျိုးမှာ အတင်းဆူပူကျွေးမွေးခြင်းမလုပ်ပါနဲ့၊ အေးဆေးစွာ ချော့မော့ကျွေးမွေးခြင်းကိုသာ ပြုလုပ်ပါ။ ကြိုက်တဲ့အစားအစာများဖြစ်အောင် ရွေးချယ်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပုံမှန်လောက်စားနိုင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကြီးထွားလာသောကလေးနှင့် အစာစားခြင်းအကျင့်

ကလေးနည်းနည်းကြီးလာရင် ကြိုက်တဲ့အစားအစာရွေးတတ်လာသလို အိမ်ထဲမှာထမင်းမစားချင်ဘဲ အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး ထမင်းစားချင်တတ်ပါတယ်။ ထမင်းတွေကို မဝါးမမျိုဘဲ ငုံထားခြင်းများလည်း လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပါးစပ်အပြည့်မမျိုဘဲ မထားဖို့ ဝါးစားဖို့ကိုလည်း ထမင်းခွံကျွေးသူက သတိပေးသင်ကြားပေးရပါမယ်။

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူလတန်းကြိုကျောင်းတို့မှာ ထားတော့မယ်ဆိုရင် ကျောင်းမသွားခင်အိမ်မှာ မနက်စောစောစာတစ်နပ်ကို ဝသွားတဲ့အထိ ကျွေးပေးလိုက်ရပါမယ်။ ဒါမှလည်း နေ့လယ်စာ မစားရခင်ထိ မဆာလောင်ဘဲ ကျောင်းမှာဆရာမ ညွှန်ကြားသမျှ စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သရေစာ မုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့်လည်း နေ့လယ်စာမတိုင်မီ ဆာရင်စားနိုင်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျောင်းက နေ့လယ်စာကျွေးခြင်း အစီအစဉ်ရှိရင်တော့ မိဘများအနေနဲ့ နေ့လယ်စာအတွက် ပူပန်စရာမလိုပေမဲ့ ကျောင်းမှာကျွေးတဲ့ အစီအစဉ်မရှိဘူးဆိုရင် ကလေးအတွက် နေ့လယ်စာ

ထမင်းဘူးလေးထည့်ပေးရပါမယ်။ ဒီလိုထည့်ပေးလိုက်မယ့် နေ့လယ်စာဟာ ကလေးကိုယ်တိုင် သူ့လက်နဲ့သူယူစားနိုင်ပြီး လုံလောက်မျှတတဲ့ အာဟာရစုံသော အစားအစာဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကလေးအချင်းချင်း ကစားဖော်တွေဆီက တွေ့လာတဲ့ အရင်က မစားဖူးသော အစားအစာအသစ်အဆန်းများကို စားချင်လို့ အိမ်မှာ ပြန်ပူဆာတတ်သလို တစ်ခါတစ်ရံလည်း အရင်ကအိမ်မှာ ကျွေးရင်မစားဘဲနေခဲ့တဲ့ မကြိုက်သောအစားအစာများကို ခုမှ သူငယ်ချင်းကစားဖော်များ စားတာအားကျပြီး သူပါစားလာတတ်ပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်နှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

ရင်သွေးငယ်ကို ပြုစုသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကစားချိန်၊ စားချိန်၊ ရေချိုးချိန်တို့ကို အချိန်မှန် သတ်သတ်မှတ်မှတ် လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။ ရေချိုးချိန်မှာ ရင်သွေးငယ်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရေချိုးချင်အောင် ဆွဲဆောင်ပေးရင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းအောင် ရေချိုးနည်း၊ ချေးတွန်းနည်းကို သင်ကြားပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးလက်ထဲကိုပါ ချေးတွန်းရေမြှုပ်လေးတစ်ခု ထည့်ထားပေးပြီး မျက်နှာသန့်စင်နည်း၊ ခြေလက်သန့်စင်နည်းတို့ကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် လူကြီးကလုပ်ပေးရင်း သင်ပေးကာ ကလေးကိုယ်တိုင်လိုက်လုပ်စေရပါမယ်။ ဆပ်ပြာတိုက်နည်းနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးဆပ်ပြာရောက်အောင် ပွတ်သပ်ရေချိုးပုံကို သင်ပြပေးပြီးမှ သန့်စင်သွားတဲ့ထိ ရေချိုးပေးရပါမယ်။

[redacted]ရှင်းရေး

ကလေးငယ် အိပ်ရာထခါစမှာ ဆာလောင်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သန့်ရှင်းပေးဖို့ထက် မနက်စောစောအိပ်ရာထ အစားကျွေးဖို့ကို အရင်လုပ်ပေးရပါမယ်။ ပြီးမှ မျက်နှာသစ်ပေး၊ သွားတိုက်

ပေး၊ လက်ဆေးပေး၊ ခေါင်းဖြီးပေးစသည့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။ အသက် ၁၈ လ အရွယ်ရောက်လာပြီဆိုရင် ရေဘုံပိုင်ဖွင့်ပြီး လက်ဆေးတတ်လာပါပြီ၊ ဆပ်ပြာနဲ့စနစ်တကျ လက်ဆေးတတ်အောင် သင်ပေးလို့ရပြီဖြစ်ပါတယ်။

[redacted]

ရင်သွေးငယ်ကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်တတ်အောင် သင်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ လူကြီးရောကလေးပါ လက်ကိုရေဆေး၊ ဆပ်ပြာတိုက်၊ သန့်စင်အောင် လက်နှစ်ဖက်ပွတ်တိုက်ခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ပြရင်း သင်ပြပေးရပါမယ်။ ကလေးအတွက် မျက်နှာသုတ်ပဝါဟာလည်း နူးညံ့ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးဖို့ကိုလည်း ခွက်လေးနဲ့ အညစ်အကြေးစွန့်ရတဲ့ အရွယ်တည်းက စတင်သင်ပေးရပါမယ်။ အလားတူပဲ အစားမစားခင်တိုင်းနဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်းမှာ လက်ဆေးတဲ့အကျင့်ကိုလည်း လုပ်ပေးရပါမယ်။ ကလေးကိုယ်တိုင် လက်ဆေးတတ်အောင်၊ အကျင့်ရအောင် အားပေးသင်ကြားပေးတဲ့အပြင် ရေချိုးခန်းမှာဖြစ်စေ၊ လက်ဆေးကြွေခွက်မှာဖြစ်စေ ကလေးလက်ဆေးနိုင်အောင် စီစဉ်ထားပေးဖို့လိုပါတယ်။ [redacted]

ဦးခေါင်းသန့်ရှင်းရေး

ဦးခေါင်းနဲ့ဆံပင်သန့်ရှင်းဖို့အတွက်လည်း စဉ်းစားပေးရပါမယ်။ ကလေးငယ်ကို ဆံပင်ရှည်ထားပေးမယ်ဆိုရင် သန့်ရှင်းရေးအတွက် နေ့စဉ်ညစ်ပေရေနေတဲ့ခေါင်းကို ခေါင်းလျှော်ပေးဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကလေးအများစုဟာ ခေါင်းလျှော်တာကို မခံချင်ကြပါဘူး။

[redacted] ကလေးမျက်နှာ၊ မျက်စိရှိတဲ့ဘက်ကို ခေါင်းလျှော်ရည် စီးမကျသွားအောင် ကာကွယ်ပေးမယ့်အကာလေးကိုသုံးပါ။ ကလေးက ခေါင်းလျှော်ခံရမှာ တကယ်ကြောက်တာဆိုရင် ခေါင်းလျှော်စဉ် ပက်လက် အနေအထားဖြစ်စေ၊ မှောက်ခုံအနေအထားဖြစ်စေ အဆင်ပြေအောင် လူကြီးကချီမထားပေးပြီး ကလေးကိုယ်တိုင် ရေပိုက်ကို ကိုင်ကာ ကိုယ့်ဦးခေါင်းကိုယ်ရေဆေးနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် သူ့ခေါင်းကို သူလျှော်စေနိုင်ပါတယ်။

[redacted]

ကလေးငယ်အတွက် သွားပွတ်တံဟာ သေးငယ်ပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းဖို့လိုပါတယ်။ သွားတိုက်ဆေးကလည်း ဖလိုရိုက်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးမျိုးဖြစ်ရပါမယ်။ ကလေးကို လူကြီးပေါင်ပေါ်မှာ ထိုင်စေပြီး လက်တစ်ဖက်နဲ့ ဖက်ထားတဲ့ ပုံစံလေးနှင့်ထိုင်ခိုင်းပြီး သွားတိုက်နည်း သင်ပေးရပါမယ်။ သွားပွတ်တံကို ပါးစပ်အတွင်း ထည့်ပြီး အပေါ်အောက် ရွှေ့လျားနည်းနဲ့ ပွတ်တိုက်ပြရပါမယ်။ ကလေးက ကိုယ့်ခေါင်းကိုယ် မထိန်းထားနိုင်သေးရင် လူကြီး လက်မောင်းပေါ်မှာ နဖူးလေးမှောက်တင်ထားတဲ့ ပုံစံလေးနဲ့ သွားကို တိုက်နည်း သင်ပေးရပါမယ်။ ဒီလိုနည်းမှန်သွန်ပြနိုင်မယ်ဆိုရင် သင့်ကလေးအသက်ကြီးလာတဲ့အထိ သွားနဲ့ဆိုင်တဲ့ရောဂါများမှ ကင်းဝေးပါမယ်။ ပုံမှန်သွားကျန်းမာရေးအခြေအနေပြသစစ်ဆေးခံရန် သွားဆရာဝန်ဆီသွားတဲ့အခါမှာ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ သွားဆရာဝန်ရဲ့ ကြင်နာမှုနဲ့အတူ ထူးဆန်းတဲ့ သွားစိုက်ခုံပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နေတဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးဘဝ ရရှိပါလိမ့်မယ်။

လက်သည်း၊ ခြေသည်း သန့်ရှင်းရေး

ကလေးငယ်စဥ်မှာ လက်သည်းခြေသည်းကို တိုတိုတိတ်ဖြတ်ထားပေးရပါမယ်။ ကလေးကို ပေါင်ပေါ်တင်ထိုင်ပြီး ကလေးရဲ့ လက်သည်း ခြေသည်းကို ညှပ်ပေးရမယ်။ လက်သည်းညှပ် တုံးတုံးကြီးနဲ့ ညှပ်ပေးခြင်း၊ ကလေးလက်သည်းထိပ် အသားလေးကိုပါ ညှပ်မိခြင်း၊ နာကျင်မှုဖြစ်ပေါ်စေခြင်းတို့ မဖြစ်ရအောင် ဂရုတစိုက်နဲ့ ညှပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကတ်ကြေးနဲ့ ညှပ်ပေးရင်လည်း ထိပ်တုံးကတ်ကြေးဖြစ်မှ အန္တရာယ်ကင်းပါလိမ့်မယ်။

နားလည်တဲ့အရွယ်ရောက်စ ရင်သွေးငယ်

ကလေးအသက်သုံးနှစ် အရွယ်လောက် ရောက်လာတဲ့အခါ နေ့စဥ်ပုံမှန်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်တွေအပေါ် လုပ်ချင်တာ

မလုပ်ချင်တာတွေ အမျိုးမျိုးရွေးချယ်လာပါတော့တယ်။ ဒီအချိန်မှာ ပုံမှန်အလုပ်များအားလုံး လုပ်ဆောင်ဖို့ လူကြီးက ထိန်းကျောင်းပေးရပါမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံနေ့စဥ်လုပ်ရမယ့် ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းဖြီးခြင်း အလုပ်မျိုးတွေကိုတောင် မလုပ်ချင်ဘဲ ကစားချင်နေတာမျိုး ကြီးစိုးပြီး လူကြီးကို ကလန်ကဆန်လုပ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါတွေမှာ လူကြီးက ရယ်စရာများပြောပြလုပ်ပြခြင်းဖြင့် စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်စေခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်းနဲ့ တွဲလျက်ကစားရအောင် စီစဥ်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ပြန်လည်စည်းရုံးရပါမယ်။

ကလေးရေချိုးချင်လာအောင်၊ ခေါင်းဖြီးချင်လာအောင် သူ့သဘောကျလုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးခြင်း၊ လိုအပ်မှ လူကြီးက ဝင်ရောက်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ သူ့စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ ဥပမာ- သူကြိုက်တဲ့ဘီးနဲ့ သူ့စိတ်ကြိုက်ခေါင်းဖြီးစေခြင်း၊ သူ့ စိတ်ကြိုက် ခေါင်းလျှော်ရည်ကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်း စသည်အားဖြင့် ကလေးရဲ့ ပုံမှန်နေ့စဥ် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စေနိုင်ပါတယ်။ လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေကတော့- ကလေးကိုယ်တိုင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြည့်နေတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလုပ်တွေကို အမြန်လုပ်ရန် လောဆော်ခြင်းမပြုလုပ်မိဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးမှာ နောက်တစ်ကြိမ် မလုပ်ချင်တော့တဲ့စိတ်ဖြစ်သွားစေတတ်ပါတယ်။ ကလေးကို စားချိန်၊ ရေချိုးချိန်၊ အိပ်ချိန် အချိန်မှန်မှန်ရှိနေပါစေ။ သွားမှန်မှန်တိုက်ဖို့ သတိပေးပါ။ သွားနဲ့ခံတွင်း သန့်ရှင်းအောင် တိုက်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သွားကြားမှာ အစားအစာလေးတွေ မကျန်ရစ်ခဲ့အောင် တိုက်ဖို့လိုကြောင်း သင်ကြားပေးပါ။ ရယ်စရာကောင်းတဲ့ ဆံပင်ပုံစံမျိုးဖြီးပြခြင်း၊ ဆံပင်ကောက်ကောက်ကွေးကွေးပုံစံမျိုး ပြုလုပ်ပြခြင်းဖြင့် မှန်မှာကြည့်ကာ ကလေးကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်ကို မိမိသဘောကျကာ ခေါင်းလျှော်ရတာ ပျော်လာအောင် လုပ်ပေးပါ။ ရေချိုးစဥ်အသုံးပြုတဲ့ ဆပ်ပြာအမြှုပ်များဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ ဆပ်ပြာပူဖောင်းအမျိုးမျိုး

မှတ်ပြကာ ကလေးရေချိုးချင်အောင် ဆွဲဆောင်တာဟာလည်း ရေချိုးပျင်းတဲ့ ကလေးများရေချိုးချင်အောင် လုပ်နည်းတစ်မျိုးပါပဲ။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအကြောင်း ကလေးကိုရှင်းပြခြင်း

အသက်သုံးနှစ်အရွယ်ဟာ ရှင်းပြရင်နားလည်စပြုပါပြီ။ ဘာကြောင့်အရေးကြီးတယ်၊ ဒါကြောင့် လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းလေးတွေကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ရှင်းပြဖို့တာဝန်ရှိလာပါပြီ။ ဥပမာ- လက်မဆေးဘဲ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်နေရင် ရောဂါပိုးတွေ ကိုယ်ထဲဝင်လာပြီး ဖျားနာတတ်တဲ့အကြောင်း၊ အချိုတွေအများကြီး စားပြီး သွားမတိုက်ရင် သွားကိုက်တတ်တဲ့အကြောင်း၊ အိမ်မှာရှိတဲ့ ခွေးကြောင်တို့နဲ့ ဆော့ကစားပြီး လက်မဆေးရင် ရောဂါပိုးတွေကိုယ်ထဲဝင်ရောက်တတ်တဲ့အကြောင်း စသည်ဖြင့် ကလေးနားလည်လိုက်နာလာစေမယ့် အကြောင်းအရာလေးတွေကို ပြောပြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးကို နားလည်တဲ့ထိ ရှင်းပြထားပြီးပြီဆိုရင်တော့ သူတစ်သက်လုံးစွဲမှတ်သွားပြီဖြစ်ပါတယ်။ သူသိလိုသမျှကို အမေးအမြန်းထူပြီးပြန်မေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးအနေနဲ့သူနေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို သူလုပ်ရဲ့လားလို့တော့စောင့်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်ဘဝမှာ တွေ့ကြုံရမယ့် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ

အသက်နည်းနည်းရလာလို့ တခြားကလေးများနဲ့ အိမ်ပြင်ထွက်ပြေးလွှားဆော့ကစားတတ်တဲ့အရွယ်မှာ သာမန်ရောဂါလေးတွေ အနည်းအကျဉ်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ပူစရာမလိုဘဲ အလွယ်တကူပျောက်ကင်းပါတယ်။

(၁) မှို (Fungus) စွဲရောဂါများ-ဦးခေါင်းမှာဘောက်များ၊ ဒက်များဖြစ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားမှာပွေး၊ ယားနာများဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးယားယံနေခြင်း၊ အဖုအပိန့်၊ ပွေးယားနာများဖြစ်ပြီး မပျောက်ဘဲပွားလာရင် ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသရပါမယ်။

(၂) သန်းစွဲခြင်း-ကလေးခေါင်းမှာအလွန်သေးငယ်တဲ့ ခေါင်းသန်းလေးတွေစွဲတတ်ပါတယ်။ ကလေးဦးခေါင်းယားနေတတ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းသန်းပျောက်စေတဲ့ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ နှစ်ပတ်အတွင်းလေးကြိမ်လောက်ခေါင်းလျှော်ပေးပြီး ဘီးစိပ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

(၃) သန်ကောင်ရောဂါ-သန်ကောင်ရောဂါဟာလည်း ကလေးအများအပြားမှာ ခံစားရတဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီး ကလေးအူထဲမှာ သန်ကောင်ဥများဥချပြီး ညမှာစအိုဝယားယံခြင်းကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ထံ ပြသပြီး သင့်တော်တဲ့သန်ချဆေးတိုက်ရုံပါပဲ။

ရေချိုးခန်းအန္တရာယ်၊ သတိပြုကာကွယ်

ရေချိုးခန်းမှာရေနဲ့ချောပြီးချော်သွားမယ့်အန္တရာယ်၊ လဲကျသွားမယ့်အန္တရာယ်တွေနဲ့ ရင်သွေးငယ်ရင်မဆိုင်ရအောင် လိုက်နာလုပ်ဆောင်သင့်တဲ့အချက်များကတော့ -

ရေချိုးခန်းထဲမှာမချောရအောင် အထူးစီစဉ်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပလတ်စတစ်အခင်းလေး ခင်းထားပေးသင့်ပါတယ်။

ရင်သွေးကို ရေမချိုးခင် ရေအပူအအေးအနေတော်ဖြစ်ရဲ့လားလို့ စမ်းသပ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

ကလေးကို ရေချိုးကန်ထဲမှာရေချိုးဖို့စီစဉ်တာဆိုရင် ရေချိုးကန်ထဲကို ကလေးမဝင်ခင်ထဲက ရေဘုံပိုင်ခေါင်းကိုပိတ်ထားရပါမယ်။

ရေချိုးပြီးလို့ ရေကန်ထဲက ကလေးကိုချီမတဲ့အခါ ချောပြီး လူကြီးရော ကလေးပါလဲကျခြင်း၊ ကလေးကိုချီမစဉ် ခါးထဲကနာသွားခြင်းတို့မဖြစ်ရအောင် ခြေထောက်ကိုအားပြုပြီးမလဲအောင် အသေအချာရပ်ပြီးမှ ကလေးကိုချီမဖို့ သတိပြုရပါမယ်။

ရေချိုးနေစဉ် ရင်သွေးငယ်ရဲ့လက်ဟာ သူ့မျက်နှာကို ပွတ်တိုက်တတ်ပါတယ်။ ဘုံပိုင်ခေါင်းကို ဖွင့်ပိတ်ကြည့်ပြီး ဆော့တတ်ပါတယ်။ အလွယ်တကူအနီးအနားမှာဆပ်ပြာတို့ ခေါင်းလျှော်ရည်ပုလင်းတို့ရှိရင်လည်း လှမ်းယူပြီး ဆော့တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ရေပူဘုံပိုင် ပိုက်ခေါင်းကို ဖွင့်မိတဲ့အန္တရာယ်၊ ဆပ်ပြာနဲ့ခေါင်းလျှော်ရည်များကိုင်ဆော့တဲ့လက်နဲ့ မျက်စိပွတ်မိတဲ့ အန္တရာယ်တွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်၊ အကောင်းဆုံးကတော့ ဘုံပိုင်ခေါင်းကို မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ကွယ်ထားဖုံးထားလိုက်ခြင်းနည်းကိုသုံးဖို့ပါပဲ။

အရင်က ရေချိုးရင်ပျော်ရွှင်နေတဲ့ ရင်သွေးငယ်ဟာ ရေချိုးခန်းထဲ ချော်လဲလိုက်လို့သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ခုခုဖြစ်လိုက်လို့သော်လည်းကောင်းလန့်သွားတတ်ပြီး နောက်နေ့ရေချိုးရမှာ ကြောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ရေချိုးရင် စိတ်ပျော်ရအောင် ညီအစ်ကို မောင်နှမတစ်ဦးဦးနဲ့ အတူတူတွဲပြီး ရေချိုးပေးခြင်း (သို့) မိခင်နှင့်အတူ ရင်သွေးငယ်ကိုပါတစ်ပြိုင်နက် ရေချိုးခြင်းတို့ဖြင့် ပြန်လည် ချော့မော့ရပါမယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကလေးရဲ့ကြောက်စိတ်ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါတယ်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

ရင်သွေးငယ်ဟာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကိုချစ်ပြီး အတူတူပွတ်သပ်ဖက်တွယ်နေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအခါတိရစ္ဆာန်ထံမှတစ်ဆင့် ရင်သွေးအတွက်ကျန်းမာရေး ပြဿနာဒီလိုမဖြစ်ရအောင် သတိပြုလုပ်ဆောင်သင့်တဲ့အချက်တွေကတော့ -

မှိုပိုး (Fungus)ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါများ တိရစ္ဆာန်ထံမှ ကလေးဆီ ကူးစက်တတ်ပြီး ဦးခေါင်းနဲ့တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အရေပြားမှာ အပေါ် ယံအရေပြားအဖတ်ဖတ်များ ကွာစေတတ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းအရေပြားမှာ ဘောက်ရောဂါမျိုးဖြစ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားမှာ ပွေးကဲ့သို့ အကွက်ငယ်များဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်ထံသွားရောက် ပြသဖို့လိုပါတယ်။

ကလေးငယ်ဟာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်အတူတူဆော့ခြင်း ချစ်လို့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းတို့နှင့် နမ်းရှုပ်ခြင်း မပြုလုပ်ဖို့သတိပေးရပါမယ်။

တိရစ္ဆာန်နှင့်ဆော့ကစားပြီးတိုင်း အထူးသဖြင့် အစားအသောက်ကို မကိုင်တွယ်မီ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးဖို့သတိပေးရပါမယ်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မှာ လှေးတွေ သန်းတွေနဲ့ အခြားပိုးမွှားတွေ ကင်းစင်နေဖို့ တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး အကူအညီရယူပါ။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မှာ ရောဂါရှိလို့ ကုသရတဲ့အခါ ရောဂါပျောက်မချင်း ရင်သွေးငယ်ကို အဲဒီတိရစ္ဆာန်နဲ့ အတူပေးမဆော့ပါနဲ့။

ရင်သွေးသမီးငယ်ရဲ့သန့်ရှင်းရေး

မိန်းကလေးများရဲ့ အသန့်အပြန့်ကြိုက်တတ်တဲ့၊ ကောင်းမှုကြိုက်တတ်တဲ့ စရိုက်ကောင်းကလေးကိုအခြေခံပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သန့်ရှင်းစွာနေထိုင်ဖို့ သင်ပေးရတာလွယ်ပါတယ်။

မျက်နှာသစ်၊ ရေချိုး၊ သွားတိုက်စသည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ကိစ္စရပ်တွေ ကိုယ်တိုင်တတ်ကျွမ်းလာအောင် ရင်သွေးသမီးငယ်ကို သင်ပြပေးခြင်းနှင့်လုပ်ဆောင်တတ်လာတဲ့အခါ ချီးကျူးပြောကြားခြင်းဖြင့် သမီးကိုအမြဲတမ်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေတတ်စေနိုင်ပါတယ်။

သူ့ဆံပင်ပုံစံကို သူကြိုက်သလို ဖြီးနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် သူ့စိတ်ကြိုက်ဆံပင် သူကိုယ်တိုင် လုပ်ယူလာပါမယ်။ ကိုယ်တိုင်စိတ်ကြိုက်ဆံပင်ဖြီးတဲ့အကျင့် ရလာပါမယ်။

သူ့အတွက် ဆပ်ပြာခွက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ သီးသန့်စီစဉ်ပေးပြီးရေချိုးခန်းထဲ ထားပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် သူသဘောကျပြီးသုံးစွဲလာပါမယ်။

ရေချိုးပြီးတိုင်း သူ့အတွက်သီးသန့် အလှအပပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ သူကိုယ်တိုင်လိမ်းနိုင်အောင် အခွင့်အရေးပေးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက် ထားသင့်ပါတယ်။

နေ့စဉ်အဝတ်အစားလဲရတယ်ဆိုတာ သူသိအောင်ပြောပြထားရပါမယ်။

သူ့အတွက်ဝတ်ပြီးသားလျှော်ဖို့အဝတ်အစားထည့်ရန် ခြင်းလေးတစ်ခု သီးသန့်စီစဉ်ထားပေးရင် သူစနစ်တကျ ထားသိုတတ်လာပါမယ်။

ရင်သွေးသားငယ်ရဲ့ သန့်ရှင်းရေး

သားငယ်ကတော့ ဆော့ဖို့သာ စိတ်ထက်သန်နေတာမို့ ကိုယ်တိုင်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့အတွက် အချိန်ကုန်ခံပြီး ခဏခဏသတိပေးပြောကြားရပါမယ်။ စိတ်ဝင်စားလာအောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။

ရေချိုးရင်း ပျော်ရွှင်စွာ ကစားနိုင်အောင် အရုပ်များနဲ့ ဆွဲဆောင်ခြင်း၊ ကစားနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆွဲဆောင်ခြင်း၊ ဆပ်ပြာမှုဖောင်းများ ပြုလုပ်ပြ၍ ဆွဲဆောင်ခြင်းဖြင့် ရေချိုးချင်လာအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ကိုင်ရတယ်ဆိုတဲ့ အတတ်ကိုလည်း စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့အချိန်ကုန်ခံပြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောပြလုပ်ပြပြီး သင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ကစားရင်း ဟန်းလန်းရပ်ခိုင်းပြီး အတင်းဆူပူသန့်ရှင်းရေး လုပ်ခိုင်းမယ့်အစား၊ ကစားပွဲရပ်လို့ရတဲ့ အချိန်ထိ ခဏအချိန်စောင့်ပြီးမှ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခိုင်းသင့်ပါတယ်။

သူ့စိတ်ကြိုက် သူတို့ဘာသာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာကို ခွင့်ပြုထားပြီး နောက်ဆုံးကျမှ လိုအပ်ရင် လူကြီးကဝင်ကူပေးသင့်ပါတယ်။

နေ့စဉ် အဝတ်အစားလဲရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိအောင်

ထားပေးရပါမယ်။ လျှော်ဖို့လိုတဲ့ သူ့အဝတ်တွေထည့်ဖို့ သီးသန့်တောင်းလေးတစ်ခု စီစဉ်ပေးထားသင့်ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး သူကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သာက် လုပ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ လုပ်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် တိုးတက်မှုပါမယ်။

ရင်သွေးငယ်ရဲ့အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ရေး

ရင်သွေးငယ်ကြီးထွားလာတာနှင့်အမျှ သူ့အဝတ်အစားကို ကိုယ်တိုင်ဝတ်ဖို့ အဆင့်ဆင့်ကြိုးပမ်းလာပါတယ်။ သူ့ရဲ့ကြိုးစားဆောင်လာပုံကို နှေးကွေးသည်ဖြစ်စေ၊ အစီအစဉ်မကျသည်ဖြစ်စေ လူကြီးက အသိအမှတ်ပြုချီးကျူးရင်း သူ့အဝတ်ကို သူကိုယ်တိုင်ဝတ်တတ်၊ ချွတ်တတ်လာအောင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးဖို့ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးလာမှာပါတယ်။

အသက် ၁၈ လလောက် အရွယ်မှာ ဝတ်ထားတဲ့အဝတ်အစားကို ရင်ဘတ်မှာ ဆွဲစေ့တတ်၊ ဘောင်းဘီဆွဲတင်တတ်၊ အကျႌကိုတက်နေရင် ဆွဲချတတ်လာပါပြီ၊ အသက်နှစ်နှစ်ခွဲလောက်ရောက်လာတဲ့အခါ အကျႌကြယ်သီးတပ်တတ်လာပြီ၊ အကျႌ ဘောင်းဘီတွေဝတ်တတ်၊ ချွတ်တတ်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။

အသက်လေးနှစ်အရွယ်မှာတော့ အဝတ်အစားများကို ကျွမ်းကျင်စွာ ဝတ်နိုင် ချွတ်နိုင်ပြီး စနစ်တကျ ခေါက်သိမ်းတတ်၊ ချိတ်တွယ်တတ်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေး အဝတ်အစားအလွယ်တကူ ဝတ်တတ်လာစေဖို့ အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်ကိုအကျႌကြယ်သီးပေါက်မှ ကြယ်သီးကို စနစ်တကျဖြုတ်တတ်အောင် သင်ပြပေးပါ။

ကလေးလက်နှင့် အလွယ်တကူကိုင်တွယ်ဖြုတ်နိုင်တပ်

နိုင်အောင် ကလေးအင်္ကျီကြယ်သီးကို ကြီးကြီးရွေးတပ်ပေးပါ။

ဘောင်းဘီခါးကို ဇစ်ဖြင့်ပိတ်သည့်အခါ အဆင်မသင့်ရင် အရေပြား၊ အသားများညပ်ပြီး ပွန်းပဲ့တတ်တဲ့အတွက် သားရေမျှ ကြိုးတပ်တဲ့ ဘောင်းဘီမျိုးကို ပိုမိုဝတ်ဆင်စေသင့်ပါတယ်။

ခေါင်းစွပ်ဆွဲယ်တာ အင်္ကျီမျိုးကိုဝတ်ရင် ရှေ့နောက်မမှား အောင် တံဆိပ်ရှိတဲ့ဘက်ကို ကျောမှာထားဖို့ ရှင်းပြထားရပါမယ်။

ကပ်ခွာဇစ်သုံးရင် ကလေးဝတ်ရချွတ်ရလွယ်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အသားညပ်ပြီး ပွန်းပဲ့တတ်ပါတယ်။

ဖိနပ်ရွေးချယ်ရေး

ကလေးစီးဖို့ ဖိနပ်ရွေးတော့မယ်ဆိုရင် ကလေးခြေဖဝါးရဲ့ အရှည်အကျယ်တို့နဲ့ အနေတော်ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဖိနပ်က သေး တဲ့အတွက် ခြေထောက်ကို အတင်းညှစ်ထားသလို မဖြစ်ရအောင် သေသေချာချာရွေးပေးရပါမယ်။ ဖိနပ်အောက်ခံကလည်း ချော် လွယ်တဲ့အခံမျိုးမဖြစ်စေဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးကို ဖိနပ်စီးပြီး ရပ်ခိုင် လမ်းလျှောက်ခိုင်းကြည့်ပါ။ ခြေထောက်ကို နာကျင်စေခြင်း၊ ချော် လွယ်ခြင်း မရှိဖို့ တစ်ခါထပ်မံ စစ်ဆေးကြည့် ပေးရပါမယ်။

ကလေးပြေးလွှားဆော့ကစားဖို့နဲ့ အိမ်အပြင်မှာ လမ်း လျှောက်ထွက်ရင် စီးဖို့ရွေးချယ်တဲ့ ဖိနပ်ဟာ သားရေဖိနပ်အပျော့ အမျိုးအစားဖြစ်သင့်ပြီး ရွှံ့ထဲနဲ့ စိုစွတ်နေရာသွားပါက စီးပေး ဖိနပ်ဟာ ခြေထောက်ကိုမပေစေမဲ့ ဘွတ်ဖိနပ်မျိုး ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ကလေးဖိနပ်ဈေးကြီးကြီး အကောင်းစားဖြစ်ဖို့ထက် ကလေး ခြေထောက်နဲ့ အနေတော်ဖြစ်ပြီး ခြေထောက်ကို မနာကျင်စေ ဖိနပ်ဖြစ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

အဝတ်အစားရွေးချယ်ရေး

ကလေးငယ် သူ့အဝတ် သူဝတ်တတ်လာပြီဆိုရင် သူကြို

ရွေးဝတ်ဖို့ ကြိုးစားလာပါမယ်။ လူကြီးဝတ်ဆင်ပေးတာ ခံယူစဉ် ချေးများခြင်း၊ ဝတ်ရတာ ကြာလှပြီမို့ မကြိုက်တော့ဘဲ လဲလှယ် ခြင်း စသည်တို့ မလုပ်တတ်ခဲ့ပေမဲ့ မတ်တတ်စမ်းရပ်ခါစ အရွယ် ောက် ရောက်လာပြီဆိုရင် သူကြိုက်တဲ့အရောင်၊ သူကြိုက်တဲ့အင်္ကျီ လာပြီး ရွေးပြီးဝတ်ဆင်ပေးဖို့ တောင်းဆိုလာပါတယ်။ ဖေဖေ ဖြစ်စေ၊ မေမေနဲ့ဖြစ်စေ၊ ဆင်တူအင်္ကျီအဝတ်အစားလေးများ ရရင် နှစ်သက်တတ်ပါတယ်။ အဝတ်ပိတ်သားက ထူနေရင်၊ ယံစေတဲ့အသားမျိုးဖြစ်ရင် မကြိုက်တတ်သလို ကျပ်နေတဲ့အခါ နေတာ စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်ပြီး မဝတ်ချင်တဲ့ အဝတ်အစားများ ာတတ်ပါတယ်။

ကလေးအကြိုက်လိုက်ပြီး နေ့စဉ်ဝတ်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါ ယ်။ ဥပမာ- ရာသီဥတုအေးတဲ့အချိန်မို့ လူကြီးက ဘောင်းဘီရှည်

ကလေးအဝတ်နဲ့ ဖိနပ်တို့မှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ ကြယ်သီး၊ ဇစ်စသည်တို့ကို ကလေးကိုယ်တိုင် ဖြုတ်နိုင်၊ တပ်နိုင်ဖြစ်ဖို့ စီစဉ်ထားသင့်ပါတယ်။ ကြယ်သီးပေါက်မှာ ကြယ်သီးဖြုတ်ရ တပ်ရတာနဲ့စာရင် ချိတ်နဲ့တွယ်ခြင်းဟာ ကလေးအတွက် လွယ်ကူစေပါတယ်။ အလျှော့အတင်းလုပ်လို့ရတဲ့ ကွင်းကြိုးအရှင် ရွှေ့နည်းဖြုတ်နည်းကိုလည်း ကလေးငယ်လုပ် နိုင်ပါတယ်။

လေး ဝတ်ပေးချင်ပေမဲ့ အတင်းအကျပ်မဖြစ်စေဘဲ သူဝတ်ချင်တဲ့ အဝတ်အစားကို ခဏဖြစ်ဖြစ် အရင်ဝတ်ဆင်ခွင့်ပေးလိုက်သင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း သူ့အကြိုက်အကျီတစ်ထည်ကိုပဲ နေ့တိုင်းဝတ်ချင်နေတတ်တာမျိုး၊ သူ့မွေးနေ့မှာ အထူးပြင်ဆင်ပေးချင်တဲ့ မွေးနေ့လက်ဆောင်အဝတ်အစားသစ်လေးကို မဝတ်ချင်ဘူး ငြင်းဆိုနေတာမျိုး အခက်အခဲလေးတွေ ရှိပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်းကတော့ သူ့အကြိုက်ကိုအရင်ဝတ်ပေးမယ်၊ ပြီးရင်မွေးနေ့ကိုလာမယ့် အဘွားမရောက်လာခင်လေးမှာ အဘွားဝယ်ပေးထားတဲ့ မွေးနေ့လက်ဆောင် အဝတ်လှလှလေးကို လဲပြီးစောင့်နေကြရအောင်ဆိုတဲ့ကလေးနဲ့ သဘောတူညီချက်ရရှိဖို့ ချော့မော့ဆွေးနွေးရမှာပါပဲ။

သမီးငယ်နဲ့ အဝတ်အစား

သမီးငယ် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အသိတွေ တိုးပွားလာပြီး ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်တိုင် ယူဝတ်လာတတ်ပြီမို့ ခွင့်ပြုထား ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကြီးထွားချိန်သက်တမ်း အတွင်းဖြစ်တဲ့အတွက် သမီးက မြန်မြန်ကြီးထွားသွားမှာပါ။ အဝတ်အစားတွေ အများကြီး ချုပ်ပေး ဝယ်ပေးနဲ့ ငွေကုန်မခံသင့်ပါဘူး။

အဝတ်ဝယ်ရင် ကျောဘက်မှာ ကြယ်သီး

ခံရှိတဲ့ အဝတ်မျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ အရှေ့ဘက်မှာရှိမှ သမီးငယ်ကိုယ်တိုင်ဝတ်လို့ ရမှာပါ။

သမီးကိုယ်တိုင်ဝတ်တဲ့အခါ ကိုယ်မှာ ဒီလိုပတ်၊ ပြီးရင်ခြေထောက်၊ လက်စသည်ကို ဘယ်လိုလျှို၊ ပြီးမှဘယ်လို ဇစ်ဆွဲစသည့် အဝတ်အစားပုံစံကို လိုက်ပြီး ဝတ်တတ်အောင် သင်ပြပေးရမယ်။

တလေးဟာ ကြီးထွားမြန်တာမို့ စဝယ်ကတည်းက ကိုယ်နဲ့တစ်တိုင်းတည်းကျပ်နေတဲ့ အရွယ်အစားမျိုး မဖြစ်စေသင့်ပါဘူး။ အကျဉ်းအကျယ် အမျိုးမျိုးချုံ့ချဲ့လို့ရတဲ့ အဝတ်အစားပုံစံမျိုးက အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။

သားငယ်နဲ့ အဝတ်အစား

သားငယ်ရဲ့ အဝတ်အစားကို ရွေးတဲ့အခါ ဝတ်ရချွတ်ရခက်တဲ့ ပုံစံမျိုး မဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ သူ့အဝတ်သူ စနစ်တကျ ဝတ်တတ်အောင် သင်ပြထားပြီးတဲ့နောက် သူကိုယ်တိုင်ဝတ်ကြည့်ဖို့ အချိန်ပေးပါ။ သင်ဝင်ကူမပေးရဘဲ သူ့ဘာသာဝတ်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ နောက်ဆုံးတကယ်ပဲ ကူပေးမှ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်ရောက်မှသာ သင်ကူညီပေးသင့်ပါတယ်။

သားငယ်လေးရဲ့ ဘောင်းဘီဟာ ချွတ်ရခက်တဲ့ ပုံစံမျိုးဖြစ်နေရင် ဆီးသွားချင်တဲ့အခါ အခက်အခဲတွေ့ပြီး အဝတ်ထဲတွင် စိုကုန်ပါလိမ့်မယ်။ ဘောင်းဘီပုံစံ ရှုပ်ရှုပ်တွေ မဝတ်ဆင်ပေးသင့်

ရော်ဘာမျှော့ကြိုးတပ်ဆင်ထားတဲ့ ဘောင်းဘီမျိုးဟာ ကလေးအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဇစ်ဆွဲရတဲ့ ဘောင်းဘီမျိုးဖြစ်နေရင်တော့ အရေပြား၊ အသားညပ်ပါမသွားရအောင် ဇစ်ကိုကိုယ့်အသားနဲ့ ဝေးတဲ့ဘက်ကို ဆွဲရမယ်ဆိုတာ သင်ထားပေးသင့်ပါတယ်။

ဇစ်ရဲ့အဆုံးမှာ အမြန်ဆွဲချလို့ရအောင် ကွင်းငယ်လေးတပ်ပေးထားသင့်ပါတယ်။

ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်ထားစဉ် ထိုင်ရင်ခြေထောက်ကို ဘောင်းဘီရှည်အတွင်းရောက်အောင် ကွေးပြီးထိုင်တတ်ဖို့၊ ထိုင်ရာမှ ထရပ်ရင် ဘောင်းဘီရှည်ကို အပေါ်နည်းနည်း ဆွဲမပြီး ထဖို့ လုပ်ပြပြီး သင်ပေးသင့်ပါတယ်။

သားငယ်ရဲ့ အဝတ်အစားပုံစံဟာ ချွတ်လို့ ချွဲလို့ရတဲ့ ပုံစံမျိုးဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ခြေစွပ်ဖိနပ် (ရှူးဖိနပ်)ပုံစံ ဝယ်ပေးရင် ကပ်ခွာဇစ်နဲ့ ဖိနပ်ဟာ ကလေးကိုယ်တိုင် ဝတ်လွယ်ချွတ်လွယ် လုပ်လို့ရပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်နဲ့ ဆီး၊ ဝမ်းအညစ်အကြေး စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရေး

ဆီး၊ ဝမ်း အညစ်အကြေး စွန့်ပစ်နည်းကို အိုးထဲမှာ စနစ်တကျစွန့်ပစ်တတ်အောင် အထူးသင်ပေးဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။ ဆီး ဝမ်းမသွားချင်ဘဲ အတင်းသွားခိုင်းခြင်းကြောင့် ကလေးစိတ်ညစ်ဖွယ်ဖြစ်စေနိုင်သလို တကယ် ဆီး၊ ဝမ်း အညစ်အကြေးစွန့်ချင်လာပြီဆိုရင်လည်း အိုးလေးရှိမှ စွန့်ဖို့စောင့်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးငယ်ဘက်က ဆီးသွားချင်တဲ့ အရိပ်အယောင်မပြတတ်သေးတဲ့ အရွယ်အတွင်းမှာ သူ ကြီးလာလို့ ဆီး၊ ဝမ်းသွားရင် သုံးမယ့် အိုးကလေးကို ကလေးနဲ့ယဉ်ပါးအောင် ဆော့စရာတစ်ခုလို ပေးထားရပါမယ်။

ကလေးငယ်ဟာ ဆီးအိမ်တင်းနေပြီဆိုတာကို ခံစားတတ်လာတဲ့အရွယ်ရောက်လာပေမဲ့ ဆီးမထွက်ကျသွားအောင် ထိန်းဖို့ခက်ပါတယ်။ မအောင့်ထားနိုင်သေးပါဘူး။ ဝမ်းသွားချင်တာကို အရင်ထိန်းနိုင်ပြီးမှ ဆီးသွားချင်တာကို ထိန်းထားနိုင်လေ့ရှိပါတယ်။

ကြောင့် အဆင်သင့်စီစဉ်ထားတဲ့ အိုးလေးထဲကို ဝမ်းသွားတတ်ဖို့ အရင်ဆုံးကူညီပေးရပါမယ်။

ဝမ်းသွားချင်နေတဲ့ လက္ခဏာကိုကြိုတင်သိရှိနိုင်တဲ့အတွက် တကျ စွန့်ပစ်နိုင်အောင်စီစဉ်ပေးရဖို့ အချိန်ရတတ်ပြီးဆီးသွား ပြီဆိုရင်တော့ ချက်ချင်းသွားမှာ ဖြစ်တာမို့ အစီအစဉ်မလုပ်ပေး က်နိုင်ပါဘူး။ အစပိုင်းမှာ ဝမ်းသွားချင်တဲ့အချိန်မှသာ စနစ်တကျ ပစ်နိုင်ရေးကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သတိပြုသင့်တာ တော့ ကလေးအညစ်အကြေးမစွန့်ချင်တာကို အတင်း မလုပ်ခိုင်း င့်ပါဘူး။

မီးအတွက် လိုအပ်မယ့် အကူအညီ

သမီးကို တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကောင်းတဲ့ ပြုအမူလေးတွေကို ပြောဆိုသင်ကြားပေးပါ။ မကြာမီ သမီး ကိုယ်တိုင် လက်ဆေးတတ်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တတ် ဖြစ်လာမှာပါ။

သမီးငယ်များဟာ သားငယ်များထက် အသန့်ကြိုက်ပါတယ်။ သူ့ကို စိတ်ဝင်စားလာအောင် ကစားခြင်း ပုံစံမျိုးနဲ့ သင်ပေးရင် လွယ်ကူစွာ တတ်ကျွမ်းပါတယ်။

ဥပမာ - အညစ်အကြေး စွန့်ပြီးတဲ့ နောက် သူ့ကိုလုပ်ပြရင်းနဲ့

အခု - ရေတွေကျလာအောင် ကြိုးလေး ဆွဲလိုက် ချလိုက်ပြီ။

အခု - အိမ်သာခွက်ဆေးပြီးသွားပြီ။

အခု - သမီးလက်ဆေးပြီ စသည်ဖြင့် ပြောပြ ရှင်းပြရင် မကြာခင် သမီး ကိုယ်တိုင် လုပ်တတ်သွားပါပြီ။

ဆီးအိမ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှုအခြေအနေ

ကလေး ဆီးအိမ်ထိန်းချုပ်မှု စတင်လာခြင်းရဲ့ ပထမဆုံး လက္ခဏာအဖြစ် ကလေးငယ်ဟာ ဆီးထွက်ကျခြင်းနဲ့ သူ့ရဲ့စိုသွားတဲ့ အနှီးကို သင်သိအောင် တစ်နည်းတစ်ဖုံနဲ့ ပြသခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဆီးအိမ်လည်းကြီးလာပြီး ဆီးထွက်မကျသွားအောင် အချိန်ကြာကြာ ထိန်းနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ နေ့လယ်ခဏအိပ်ချိန်အတွင်းမှာလည်း ဆီးမသွားတော့ဘဲ ထိန်းထားနိုင်လာတဲ့အတွက် အနှီးစိုရွှဲမှုမတွေ့ရတော့ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း အကျင့်ရလာအောင် နေ့လယ်မအိပ်ခင်မှာ ဆီးသွားခိုင်းပြီး အနှီးမခံဘဲ သိပ်လို့ရလာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ကျတော့ ကလေးဟာ ဆီးသွားချင်ပြီဆိုရင် ဆီးခံအိုးလေးခံပေးနိုင်ဖို့ သင့်ကိုပြောနိုင်လာပြီး ဆီးထွက်မကျသွားအောင် အထိုက်အလျောက် ထိန်းလာနိုင်ပြီမို့ ဆီးအကာအကွယ်မလိုတော့ပါဘူး။ ကလေးနဲ့အပြင်ကို သွားတဲ့အခါမှာ ဆီးခံအိုးလေးကို တစ်ပါတည်းယူသွားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ညဘက်အိပ်ရာထဲ ဆီးမသွားစေရေး အကျင့်လုပ်ပေး

နေ့ဘက်မှာဆီးသွားတာ စနစ်တကျစွန့်ပစ်တဲ့ အကျင့်ရလာတာနဲ့အတူ ညအိပ်ရာထဲမှာ ဆီးမသွားအောင် ကျင့်ပေးရပါမယ်။ ကလေးအသက် နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အတွင်းမှာဆိုရင် လေးနာရီမှ ငါးနာရီခြားလောက်တစ်ခါ ဆီးသွားလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးကိုမှန်မှန် နှိုးပြီးဆီးသွားခိုင်းခြင်းဖြင့် ဆီးခံဖို့အဝတ်လေးကို ညဘက်အိပ်စဉ်မှာ တောင် မလိုအပ်တော့ပါဘူး။ ကလေးကို ညဘက်မအိပ်ခင် ဆီးသွားခိုင်းဖို့ လိုပါတယ်။ အိပ်ရာဘေးမှာ ဆီးခံအိုးလေးထားပါ။ ညဝတ် အဝတ်အစားလေးဟာ ချွတ်ရလွယ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ညဘက်မှာ မြင်သာအောင် မီးသီးလည်းထွန်းထားရပါမယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကလေးငယ်ဟာ သူ့ဘာသာ ဆီးကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်ဖို့ လုပ်ကိုင်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ဆီးမအောင့်နိုင်တော့ဘဲ အိပ်ရာထဲတင်

ထွက်ကျသွားတဲ့ အခါရှိလာနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရာခင်း အပေါ်မှာ ဆီးမစိုစေရန်ကာကွယ်ပေးမယ့် ပလတ်စတစ် (သို့) ရော်ဘာပြားအခင်း နှစ်ထပ်လောက်ခင်းထားပေးသင့်ပါတယ်။ အပေါ်ဆုံးက ခင်းထားတဲ့အခင်းကို ဆီးများထွက်ကျခဲ့ရင် အလွယ်တကူဖယ်ရှားနိုင်ပြီး ဒုတိယအကာအကွယ်အခင်းက အိပ်ရာမစိုသွားရအောင် ကာကွယ်ပေးပါမယ်။

အိမ်သာသုံးစွဲတတ်လာစေရေး

ကလေးငယ်လေး တစ်နေ့လုံး ဆီးခံအိုးနဲ့ အဆင်ပြေပြေ သွားတတ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ အိမ်သာအသုံးပြုတတ်အောင် စပြီး ကျင့်ပေးရပါတော့မယ်။ ဒါမှလည်း ခရီးသွားရင် ဆီးအိုးသယ်သွားရတဲ့ ဒုက္ခကကင်းဝေးမှာပေါ့။ အစမှာတော့ ကလေးတိုင်း အိမ်သာခွက်ထဲလိမ့်ကျမှာ ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးအတွက် လူကြီးသုံးအိမ်သာမှာရှိတဲ့ အိမ်သာခွက်က သိပ်ကြီးလွန်းနေရင် ကလေးအရွယ်နဲ့ အဆင်ပြေမယ့် အိမ်သာခွက်သေးဝယ်ယူစီစဉ်ပေးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ကလေးအတွက် အိမ်သာအသုံးပြုစဉ် ဘေးဘက်မှာ ကိုင်ထားလို့ရမယ့်နေရာ၊ လက်ကိုင်စရာလေးစီစဉ်ပေးနိုင်ရင် ပိုမိုအဆင်ပြေပါမယ်။ စိတ်ချတဲ့အထိ လူကြီးကအနားမှာ စောင့်နေပေးဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။ အိမ်သာကို အသုံးပြုပြီးတဲ့အခါ မတ်တတ်ရပ်နိုင်ရန် အားပြုလို့ရမယ့် အစီအမံလေးတစ်ခုခုကို အိမ်သာခွက်ရှေ့မှာ ထားပေးသင့်ပါတယ်။ ပြီးရင် လက်ဆေးနိုင်ဖို့လည်း စီစဉ်ပေးရပါဦးမယ်။

ကြီးပြင်းစ ရင်သွေးငယ်

အသက်သုံးနှစ်လောက် ပတ်ဝန်းကျင်အရွယ်ရောက်လာတဲ့ ရင်သွေးငယ်တွေအများစုဟာ ဆီး၊ ဝမ်း ထိန်းချုပ်နိုင်ကြပြီဖြစ်ပေမဲ့ မကြာခဏမထိန်းနိုင်တဲ့ ပြဿနာလေးတွေ တွေ့ရဆဲပါပဲ။

နေ့ဘက်မှာ ဒီလိုပြဿနာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အကြောင်းရင်းလေးတွေ
ကတော့ ကစားမက်နေတာနဲ့ ဆီးသွားချင်တာကို သတိမပြုမိတာ
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အိမ်သာကို သုံးစွဲရမှာ စိတ်ဘဝင်မကျသေးလို့
လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီပြဿနာတွေအတွက် သင့်ရင်သွေးကို
အချိန်မှန်းဆသတိပေးပြီး အိမ်သာသွားခိုင်းဖို့နဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း
အတူလိုက်စောင့်ပြီး ကူညီပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နေရာ
အသစ်မို့ သုံးစွဲနေကျ အိမ်သာမဟုတ်တဲ့အခါတွေမှာ ပိုပြီး ဒီအကူ
အညီကို ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သုံးစွဲနေကျ သုံးတတ်သွားပြီဖြစ်တဲ့
အိမ်သာကို ကလေးတစ်ဦးတည်းသွားရင်စိတ်ချနိုင်ပေမဲ့ အိမ်သာ
အသစ်နဲ့ စိမ်းနေသေးသမျှ လူကြီးအဖော်လိုက်သွားပေးရပါမယ်။

တချို့သောကလေးများမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဆီးအိမ်ထိန်းချုပ်
မှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုအတွက် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု နောက်ကျတတ်ပါ
တယ်။ ဒါမျိုးဟာ မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်က
ခြင်းကြောင့် တခြားကလေးများနဲ့ယှဉ်ရင် ဆီးထိန်းချုပ်မှု စွမ်းရည်
နောက်ကျမှုရရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စဟာ ပြဿနာကြီးတစ်ခုမဟုတ်
ပါဘူး။ ကလေးကိုအပြစ်တင် ဆူပူခြင်းမလုပ်ဖို့ သတိပေးလိုပါတယ်
ကလေးရဲ့ အဘိုးအဘွားများကို မေးကြည့်ခြင်းဖြင့် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း
ဟုတ်မဟုတ် သိရှိနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရာထဲဆီးသွားခြင်းပြဿနာ

ကလေးငယ် ဆီးမထိန်းနိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲသွားလိုက်
အတွက် အိပ်ရာတွေရော သူ့အဝတ်တွေပါစိုရွှဲပြီး စိတ်အနှော
အယှက် ဖြစ်ဖွယ်ပြဿနာတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ
ရင်သွေးငယ်ကို ဒီလိုမတော်တဆဖြစ်တာတွေ နောက်တစ်ခါမဖြစ်
အောင် သတိထားဖို့ပြောပြရပါမယ်။ အိပ်ရာဘေးမှာလည်း
ဘောင်းဘီအပို၊ အဝတ်အပိုတွေ အဆင်သင့်ထားခြင်းဖြင့်လည်း
စိတ်ပူပင်မှု အနည်းငယ်သက်သာစေပါတယ်။

ဒီလိုအိပ်ရာထဲ မတော်တဆဆီးသွားမိခြင်းမျိုးဟာ အသက်
နှစ်အောက် ရင်သွေးငယ်များမှာ မကြာမကြာဖြစ်တတ်ပါတယ်။
အထူးသဖြင့် ယောကျ်ားလေးများမှာ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက်
ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အလိုလိုထိန်းနိုင်သွားပြီး ဘာမျှအထူးအထွေ
ပေးဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။

ရင်သွေးငယ်ကို အိပ်ရာထဲမှာ ဆီးထိန်းနိုင်ကြောင်း သေချာ
ထိ ညအိပ်စဉ်တိုင်း ဆီးခံအဝတ်ကို အသုံးပြုခြင်းဟာ ကလေးရော
ကြီးအတွက် စိတ်ချရပါတယ်။ ရင်သွေးငယ်ဆီးထိန်းနိုင်ပြီလို့ စိတ်
ပြီဆိုရင်တောင်မှ တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အိပ်ရာထဲဆီးထွက်
ယ့် အန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုရပါဦးမယ်။ အိပ်ရာ
ဆီးထွက်ကျတတ်တဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးတစ်ယောက်ကို ဆီးမထွက်
တော့ဘူးဆိုတဲ့အခါ ချီးကျူးစကားပြောကြားပြီး အားပေးအား
ကလုပ်သင့်ပါတယ်။

ချုပ်ခြင်းအန္တရာယ်

ရင်သွေးငယ်တွေ ဝမ်းချုပ်တတ်တာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။
ချုပ်တာကလွဲလို့ တခြားဘာမျှ ဖြစ်မနေရင် စိတ်ပူဖို့မလိုပါဘူး။
ချုပ်ပြီး ကလေးမအီမသာဖြစ်နေရင်တော့ဆရာဝန်ထံပြဖို့လိုပါ
ယ်။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ကလေးကို ဝမ်းချုပေးခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်
ကျွေးခြင်းတို့ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ကလေးကိုကျွေးတဲ့အစာမှာ အစာမျိုးစုံ ပါဝင်ဖို့လိုပါတယ်။
လတ်ဆတ်ဆတ် သစ်သီးများ၊ ဟင်းရွက်များ၊ ထမင်းစသည်
ကို မျှတအောင်ကျွေးတတ်ရင် ဝမ်းချုပ်တဲ့အန္တရာယ် ရှားပါးပါ
ယ်။ အသီးအရွက်များများ ကျွေးပေးမယ်ဆိုရင် အမျှင်များတဲ့
များဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းဖောဖောသီသီနဲ့ ဝမ်းပျော့ပျော့သွား
ပါတယ်။ ဆီးဖျော်ရည်၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်တို့ တိုက်ရင်လည်း
ပျော့ပျော့သွားတတ်ပါတယ်။

သင့်ရင်သွေး ဝမ်းချုပ်တတ်ခြင်းအတွက် မိဘများကသိပ်ပြီး စိတ်ပူသောက ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ဝမ်းသွားတာကိုမိဘတွေ စောင့်ကြည့်နေတတ်ကြတယ်ဆိုတာကိုသိနေတဲ့ ရင်သွေးငယ်က ပုံစံအမျိုး မျိုးနဲ့ ဝမ်းမသွားဘဲ နေပြတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းသွားချင်လို့ ဗိုက်နာလာပေမဲ့ ဝမ်းမသွားသေးဘဲ အောင့်နိုင်သလောက် အောင့် ထားပြီး ဝမ်းဗိုက်နောက်တစ်ခါ ထပ်မနာလာမချင်း ဝမ်းချုပ်တဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ နေပြတတ်တာမျိုးတို့ ကျောင်းကအိမ်သာကိုဖြစ်စေ နေရာအသစ်က အိမ်သာအသစ်ဖြစ်နေလို့ဖြစ်စေ သွားလိုစိတ်မရှိတဲ့ အတွက် ဝမ်းသွားချင်သော်လည်း မသွားဘဲအောင့်ထားတာမျိုး စသည်တို့ကိုတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ပူပြီး ရက်အနည်းငယ်လောက် ဝမ်းမသွားတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဖျားနေတဲ့အတွက် အစာစားတာနည်းပြီး စွန့်ပစ် လောက်အောင် အညစ်အကြေးမရှိတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ် ဖျားစဉ်ချွေးထွက်ပြီး ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးထားတာကြောင့် ဝမ်းသွ လောက်အောင် အညစ်အကြေးမစုမိသေးတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ကလေးကျန်းမာလာလို့ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်စားနိုင်တာနဲ့အမျှ ဝမ် လည်းပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားမှာဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ပူဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။

ရင်သွေးငယ်ရွယ်စဉ်မှာ လိုအပ်တာတွေကတော့

လုပ်ဆောင်ရန် - ဝမ်း၊ ဆီးသွားချင်တဲ့အကြောင်း ရင်သွေးငယ် လေးစတင်ခံစားတတ်ချိန်မှာ လူကြီးကိုပြောပြတတ်ဖို့ အားပေး ကူညီပါ။

ကလေးကပြောလာတဲ့အခါမှာ သင်ကသူစနစ် တကျ အညစ်အကြေးစွန့်လို့ရအောင် အိုးလေးမှာ ထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ကူညီပေးပါ။ ကလေး အညစ်အကြေး စွန့်ပစ်ပြီးသည်အခါ စောင့်ဆိုင်းပါ၊ မလောပါနှင့်။

ဆီး၊ ဝမ်း သွားချင်လို့ အိုးလေးနဲ့ စနစ်တကျ သွားစေခြင်းကို သူနှစ်သက်အောင်၊ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်အောင် စည်းရုံးပါ။

ရင်သွေးနည်းနည်းကြီးလာလို့ အိမ်သာကို အသုံးပြုဖို့ ကြိုးစားရတဲ့အချိန်မှာ သူ့ဘာသာသူ လုပ်ဆောင်နိုင်သမျှ လုပ်ခွင့်ပေးပါ။

အိမ်သာခွက်မှာ အညစ်အကြေးစွန့်တဲ့အခါ အန္တရာယ်ကင်းစေဖို့ အစီအစဉ်လေးများ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ရှောင်ရန် ~~ကလေး ဆီး၊ ဝမ်း မသွားချင်လည်း အိုးမှာ အတင်းအကျပ် ထိုင်ခိုင်းခြင်းကို ရှောင်ပါ။~~

ကလေးဝမ်းသွားပြီးတဲ့အခါ အိုးထဲက ကလေး ...င်များကို ရွံရှာတဲ့ မကြိုက်တဲ့ ပြုမြင်စွာလုပ်ပေးရတဲ့ အသွင်အဖြစ် ...ကြည့်ပါနဲ့။ ကလေးစနစ်တကျ စွန့်ပစ်တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရ ...ချိန်မှာ ကလေးကဒီလို စနစ်တကျလိုက်နာလုပ်ဆောင်တတ်လာခြင်း ...ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ကလေးကြီးထွားစအရွယ်မို့ ဆီး၊ ဝမ်းများကို သွားချင်လာတဲ့အချိန်မှာ ခေတ္တသာအောင့်ထားနိုင်ပြီး ချက်ချင်းသွား ...အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးက ဆီး၊ ဝမ်းသွားချင်လို့ လူကြီးကို ပြောပြသော်လည်း အောင့်ထားခိုင်းခြင်း၊ ခဏစောင့်ခိုင်း ခြင်းများကို လူကြီးက မပြုလုပ်သင့်ပါ။

အိုးထဲမရောက်ဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်း၊ တစ်ခါ ...စ်ခံမအောင့်နိုင်ဘဲ အညစ်အကြေးများ ထွက်ကျခြင်းတို့ ရှိတတ် ...သဘာဝဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို ဒီအပြစ်များရှိလာရင် မဆူပူ အပြစ်မတင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကြီးထွားစရင်သွေးငယ်အတွက် လိုအပ်ချက်များကတော့

ဆောင်ရန် - သင့်ရင်သွေးကို ဆီးသွားချိန်ရောက်တိုင်း အိမ်သာသွားဖို့ သတိပေးပါ။

အပြင်ကိုခရီးသွားတဲ့အခါ ကလေးအတွက် အဝတ်ပိုတစ်စုံယူခဲ့ပါ။

နေရာသစ် အိမ်သာအသစ်ဖြစ်နေရင် ကလေး နဲ့အတူ အိမ်သာကို အဖော်အဖြစ် လိုက်သွားပေးပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ ဆီး၊ ဝမ်း မထိန်းနိုင်လို့ ထွက်က ခြင်းများရှိရင် ခွင့်လွှတ်ပါ။

အိပ်ရာထဲ ဆီးထွက်မကျတဲ့အတွက် ချီးကျူး ပြောကြားပါ။

အရွယ်ကြီးလာတဲ့အထိ အိပ်ရာထဲမှာ ဆီးအ တမ်းထွက်ကျတတ်တဲ့ ရင်သွေးငယ်အတွက် မိသားစုအတွင်း တိုင်ပ ပြီး အကြောင်းရင်းရှာဖွေပါ။ လိုအပ်ရင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ရှောင်ရန် - ဆီး၊ ဝမ်း မတော်တဆ ထွက်ကျခြင်းများ အတွက် ဆူပူခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။

ညနေစောင်းမှာ အရည်များများ မတိုက်ပါနဲ့။

အရွယ်တူ အခြားကလေးများက ဆီး၊ ဝမ်း ထိန်းနိုင်ကြောင်း ကိုယ့်ရင်သွေးစိတ်အားငယ်စေမယ့် နှိုင်းယှဉ်ပြော ဆို စကားများ မပြောပါနဲ့။

ကလေးရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရှေ့မှာ ဆီး၊ ဝမ်း မထိန်းနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရင်သွေးရဲ့အကြောင်း မပြောပါနဲ့။

ကလေးဟာ အကြောင်းတစ်ခုခုရှိလို့ အိမ်သာ သွားရန် တွန့်ဆုတ်ဆုတ် ဖြစ်နေတဲ့အခါများမှာ နားလည်အော (သို့) ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းပေးမယ့်အစား အတင်းအကျပ် စေခိုင်း ခြင်း မပြုလုပ်ပါနဲ့။

ဆီးခံအဝတ်သုံးစွဲရေး

ဆီးမထိန်းနိုင်သေးခင်အရွယ် ရင်သွေးငယ်များအတွက် ဘောင်းဘီအစား ဆီးသွားရင်ခံပေးမယ့် ဆီးခံအဝတ်လေးကို ခွဲနိုင်ပါတယ်။

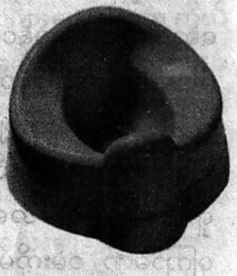
တစ်ခါသုံး ဆီးခံအဝတ်လေးများကို ခရီးသွားတဲ့အခါ ပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးဆီးသွားပြီးရင် လဲပေးလိုက်ရုံပါပဲ။

သားငယ်များအတွက်အကူအညီ

သားငယ်များ စည်းကမ်းစနစ်တကျ အညစ်အကြေး စွန့်ပစ် ကိစ္စဟာ သမီးငယ်များလောက် တတ်မြောက်မှု မလျင်မြန်ပါဘူး။ လူကြီးရဲ့ အကူအညီ ပိုမိုလိုအပ်ပါတယ်။

သားငယ်ကို အိမ်သာထဲမှာ ဆီးကိုစနစ်တကျ စွန့်ပစ်နိုင်ဖို့ ယ်လိုနေရာယူရတယ်၊ ဆီးကိုခွက်ထဲရောက်အောင် ချိန်ဆနည်း၊ အပြင် များသို့ မညစ်ပေအောင် စွန့်ပစ်နည်းတို့ကို ဖခင်က သင်ကြားပြသ ပေး ပါတယ်။

အဆော့မက်သူများပီပီ ဝမ်းသွားတာကို လူကြီးက မကြည့်မိရင် များကို လက်နဲ့ကိုင်တွယ် ဆော့ကစားတတ်ပါတယ်။ ဒါကို တွေ့ရင် ဆူပူ မယ့်အစား သူ့လက်ကို ပြောင်စင်အောင် ဆေးပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။



သားငယ်သမီးငယ်အားလုံးနဲ့ သင့် သော အထူးပုံစံ အိမ်သာခွက်ဖြစ်ပါတယ်။ လေးငယ်အလွယ်တကူနဲ့ အန္တရာယ်ကင်းစွာ နိုင်စေပါတယ်။

ရေရှည်သုံး ဆီးခံများကတော့ တစ်ခါသုံးများထက် ပို
စုပ်ယူအားကောင်းတာမို့ ညဘက်အိပ်ရာထဲမှာ ဆီးသွားရင်ခံဖို့ သုံး
သင့်ပါတယ်။ ဆီးခံကို ဝတ်ထားရင် ပွဖောင်းနေတာမို့ ရင်သွေ
တချို့ကတော့ မကြိုက်ကြပါဘူး။

ငယ်မူပြန်ပြဿနာ

တစ်ခါတစ်ရံ ရင်သွေးငယ်ဟာ စနစ်တကျ အညစ်အကြေ
စွန့်ပစ်တတ်ပြီးခါမှ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ဆီးဝမ်းမထိန်းနို
တော့တဲ့ ငယ်မူပြန်ပြဿနာလေးရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်
များသောအားဖြင့်တော့ ကျောင်းသွားခါစမို့ ကျောင်းအိမ်သာမသွာ
လို့သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်အသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခါစ အိမ်သ
အသစ်ကို မသွားရဲလို့ (သို့) သွားရမှာ အခက်အခဲရှိလို့တစ်မျိုးမျ
ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သူ့ထက် အငယ်လေးတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ မောင်လေ
ညီမလေးရှိလာရင်လည်း မိဘဆီက ဂရုစိုက်မှုကို အငယ်လေး
ရောက်သွားမှာ စိုးရိမ်ပြီး သူ့ကိုလည်း ဂရုစိုက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြ
တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံတော့ ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ပိုးဝင်ရောက်
ရောဂါကြောင့်ဖြစ်နိုင်တာမို့ ကလေးရဲ့ ဆီးနမူနာနဲ့အတူ ကလေး
ပါခေါ်ပြီး ဆရာဝန်ထံ ပြသရပါမယ်။

ဝမ်းသွားချင်တာကို မထိန်းနိုင်ဘဲ ထွက်ကျတတ်
ပြဿနာကတော့ ဆီးထွက်ကျတဲ့ပြဿနာလောက် မများပါဘူ
ရှားပါးပါတယ်။ အရင်ကထိန်းနိုင်ခဲ့ပြီး ကလေးကြီးလာတဲ့အခါ
မကြာခဏ ဝမ်းကိုမထိန်းနိုင်တဲ့အဖြစ်မျိုး ဆိုရင်တော့ ဝမ်းသွ
ချင်တဲ့အခါတွေမှာ မသွားဘဲ အောင့်ထားလို့လား၊ စိတ်နဲ့ပဲဆိုင်
မထိန်းနိုင်တာလားဆိုတဲ့ ပြဿနာအရင်းခံကို တွေးကြည့်
ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူဖို့ လိုပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်ငိုကြွေးခြင်းပြဿနာ

ကလေးငယ်ရဲ့ သိတတ်လာခြင်းခံစားမှုဟာ အလျင်အမြန်
တက်လာပါတယ်။ စိတ်ကျေနပ်မှု၊ မကျေနပ်မှု၊ အလိုကျမှု၊ မကျမှု၊
သက်သဘောကျမှု၊ မကျမှု၊ ရှက်တတ်လာမှုစတဲ့ အမျိုးမျိုးသော
စားမှုများကို ခံစားတတ်လာပါတယ်။ စိတ်အလိုမကျတဲ့ အခါများ
ငိုကြွေးပါတယ်။ တစ်နေ့လုံးတွေ့မြင်ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အခြေ
အနေကိုလိုက်ပြီး စိတ်ထဲမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းခံစားမှုများလည်း ရှိတတ်
ပါတယ်။

ကြောက်ရွံ့စေသောအရာများ

ရင်သွေးငယ်အများ အကြောက်ဆုံးကတော့ မှောင်မည်း
ခြင်းနဲ့ မိုးချုန်းသံကြားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ကြောက်ရွံ့
တတ်ခြင်းကို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းက
တော့ သူနဲ့စကားပြောနေဖို့ပါပဲ။ သူစိတ်ဝင်စားမယ့် အကြောင်း
အရာလေးကို အမေးအဖြေလုပ်နေခြင်းဖြင့် စိတ်ပြောင်းပေးနိုင်
ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ဘာကိုကြောက်တာလို့ မပြောပြတတ်
ဘဲ ကြောက်နေတာလည်းရှိတတ်ပါတယ်။ လူကြီးက သူ့အကြောက်
တွေ ပျောက်နိုင်အောင်ကူညီပေးတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ၊ ကိုယ်
ကြောက်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းလေးတွေ ဥပမာပေးပြီး မကြောက်သင့်
ကြောင်း ရှင်းပြရပါမယ်။ ကလေးရဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုကို အပြစ်တင်ဆူပူ
ခြင်း လှောင်ပြောင်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါဘူး။ ကလေးကြောက်ရွံ့မှု
လျော့နည်းပြီး ယုံကြည်လာစေမယ့် နည်းလမ်းဖြစ်အောင် ကြိုးစား
ပေးရပါမယ်။ ဥပမာ- ရေကြောက်တဲ့ကလေးကို ရေကူးရတာ
ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းကြောင်း ရေကူးကန်အတွေ့အကြုံလေးတွေ
ပြောပြခြင်း၊ လက်တွေ့ခေါ်သွားပြခြင်းဖြင့် ရေမကြောက်အောင်
ပြောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးဟာ လူကြီးအပေါ် ယုံကြည်အားကိုး
လာပြီး မကြောက်တော့ပါဘူး။ ကလေးအသက် နည်းနည်းကြီးလာ

တဲ့အခါ သူ့ရဲ့နားလည်နိုင်မှု စွမ်းရည်မြင့်လာပြီဖြစ်တဲ့အတွက်
သဘာဝရဲ့အဆက်အစပ်ရှိမှုများကို ရှင်းပြနိုင်ပါပြီ။ ဥပမာ- လျှပ်စီး
လက်တယ်ဆိုတာ အလင်းရောင်လျှပ်တစ်ပြက်စီးသွားခြင်းဖြစ်
ကြောက်ရွံ့ဖို့မကောင်းကြောင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာမျိုးလိုပေါ့။

အမေနဲ့ ခွဲနေရမှာကြောက်သောစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု

ကလေးအသက် သုံးနှစ်လောက်အထိအရွယ်မှာ အနားမှ
သူ့ရဲ့အားထားရာ အမေပျောက်သွားမှာ သိပ်စိုးရိမ်ပါတယ်။ သူ
မိခင်က အမြဲတမ်းစောင့်ကြည့်စေချင်ပြီး အသက်နည်းနည်းကြီးလာ
လို့ သိတတ်လာတာနဲ့အမျှသူ့ဆီကို အမေပြန်မလာမှာ သူ့ကို စွန့်
လွှတ်သွားမှာ သိပ်ကိုစိုးရိမ်တတ်လာပါတယ်။ ကလေးကို တဖြည်း
ဖြည်းချင်း နားလည်လာအောင် ရှင်းပြသင့်ပါတယ်။

နောက်ထပ်ရင်သွေးရောက်ရှိလာမယ့်အချိန်

အမေက နောက်ကလေးတစ်ယောက် ရလာတော့မယ့်
အချိန်နီးလာတဲ့အခါမှာ ရင်သွေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ မောင်လေး ညီလေး
ညီမလေးရောက်လာရင် သူ့ကိုဂရုစိုက်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဦးစား
ပေးတော့မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အားငယ်စိတ်ဝင်လာတတ်ပါတယ်။
မိခင်က သူ့ကိုပြောပြတတ်တဲ့အခါမှာ ဗိုက်ထဲကမောင်လေး၊ ညီလေး
(သို့) ညီမလေးကိုချစ်တတ်လာအောင် အမေ့ရဲ့ ဗိုက်ကိုစမ်းကြည့်
ခိုင်းရင်းရှင်းပြထားဖို့လိုပါတယ်။ မောင်/ညီ/ ညီမလေး မွေးလာရင်
ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုထားကြရအောင်၊ အစ်မကြီး/အစ်ကိုကြီး
တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်ပေးရအောင် စသည်ဖြင့်
သူ့စိတ်ပါလာအောင်ပြောပြထားသင့်ပါတယ်။

အငယ်ကလေးကို ဆေးရုံမှာသွားမွေးဖို့ စီစဉ်ထားတယ်ဆို
ရင် အမေဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း အိမ်မှာကလေးနဲ့အတူနေမယ့်
သူကိုလည်း ကြိုတင်စီစဉ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဆေးရုံကပြန်ဆင်းလာ

ခါ အငယ်လေးကို အခြားတစ်ဦးဦးက ချီထားပြီး အမေကတော့
ကို ပွေ့ဖက်ချီပိုးလိုက်ပြီး သူကျေနပ်အောင် နှစ်သိမ့်ဖို့လိုပါတယ်။
ငယ်လေးကို သူကြည့်ချင်တယ်ဆိုမှပြရင်း သူ့အတွက် မောင်
သီမလေး လက်ဆောင်လေးပါလာတယ်လို့ လက်ခံလာပါစေ။
ရုံတက်နေစဉ်မှာ သူ့ကိုအလည်အပတ်အဖြစ် လူနာကြည့်လိုက်
ခွင့် ပြုသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆေးရုံကို လိုက်လာတဲ့အချိန်မှာ
ငယ်လေးကို ချီမထားဘဲ ကလေးအတွက်နေရာမှာ ချထားပြီး
လာရင် သူ့ကို ချီထားဖက်ထားခြင်းဖြင့် သူကျေနပ်စေနိုင်ပါတယ်။

မောအပန်းခံဆော့ရာမှ ညဘက်အိပ်ရာဝင်ရမယ့်အချိန်

ကလေးအရွယ်ဟာ ဆော့နေရတာကို အိပ်နေရတာထက်
သက်တဲ့သဘာဝရှိပါတယ်။ တစ်နေကုန်မနားမနေဆော့၊ လှုပ်ရှား
လွှားနေတာဟာ ညဘက်အိပ်ချိန်ရောက်လည်း မရပ်ချင်သေးပါ
၊ အဆော့ရပ်ပြီး အိပ်ခိုင်းရင်တောင် သိပ်ပြီးဖြောင့်ဖြောင့်တန်း
န်း ဖြစ်မလာပါဘူး။ အကြောင်းရှာပြီး ငိုတတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံနေ့လယ်ဘက်က အိပ်တာညနေထိတိုင်အောင
ကောင်းကောင်း အိပ်ထားတာမျိုးတို့ရှိတတ်ပြီးညအိပ်ရာဝင်ချိ
နောက်ကျတတ်ပါတယ်။ ကလေးဟာပြေးလွှားဆော့ထားရလ
မောလာပြီး အိပ်ချင်လာပြီဆိုရင် အရိပ်အကဲကိုကြည့်ပြီး တိတ်တိ
ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း(သို့) သူ့ကိုညင်ညင်သာသာစကားများ ပြော
စည်းရုံးခြင်းနည်းများနှင့် သူ့အိပ်ရာရှိရာကို ပွေ့ပြီးခေါ် သွားရ
မယ်။ သူကြိုက်တဲ့သီချင်းဆိုပြခြင်း၊ ပုံပြောပြခြင်းများဖြင့် သ
အေးအေးဆေးဆေးအိပ်သွားမှာပါ။ သူနှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျေ
သွားတဲ့အထိ သူ့ကိုချော့ချော့မော့မော့ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

တခြားကလေးများနှင့်သင့်မြတ်ရေး၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်

ငယ်စဉ်မှာကလေးသဘာဝအရ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆ
တယ်လို့ဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။ တခြားကလေးက သူ့အပေ
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စွာ ဆက်ဆံသွားတာတွေ့ရတဲ့အခါက
သူတစ်ပါးကို ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ မျှဝေတတ်တဲ့စိတ်ရှိသင့်ကြော
စတင်တွေးမိလာမှာပါ။ စိတ်ထားပြုပြင်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့အတွက် တဖြည
ဖြည်းမှသာ စိတ်ပြောင်းလာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်အလောမကြ
ပါနဲ့၊ သင့်ရဲ့ကြင်နာယုယမှုကိုသာပြပါ။ သင့်ရင်သွေးတဖြည်းဖြည
သဘောပေါက်လာမှာပါ။

ရင်သွေးငယ် လိုလားတဲ့ ယုယမှုကိုဖြည့်စွမ်းပေးရေး

ရင်သွေးငယ်ဟာ အသက်ကြီးလာသော်လည်း ငယ်စဉ်
လိုပွေ့ပိုက်ယုယမှုကို ခံယူချင်ဆဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လမ်းလေ
ဝေးလေးလျှောက်လိုက်ရလို့ မောသွားတဲ့အခါများမှာ ချီခိုင်းတ
သလို တစ်ခါတလေလည်း ချွဲနွဲ့ပြီးယုယစွာချီထားတာကို ခံယူချင်
တယ်။ တစ်ခါတလေလည်း သွားနာတဲ့ အနာလေး ရှိနေ
အကြောင်းပြလေးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်မကြည်မလင်ရှိတဲ့အခါ

စေ အမေ့လုံချည်ကိုဆွဲပြီး မလွှတ်တမ်းကပ်နေတော့တာပါပဲ။
ခါ မျိုးမှာကလေးကိုဆူပူခြင်း၊ အပြစ်တင်စကားပြောကြားခြင်း
မယ့်အစား သူကျေနပ်သွားအောင် မြန်မြန်လေးချီပွေ့ပြီး
သိမ့်ပေး ဖို့လိုပါတယ်။ သူနားလည်အောင် ရှင်းပြခြင်းကိုလည်း
ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှလည်းသူလိုချင်တဲ့ ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်းကို
ပေးခြင်းနှင့်အတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးစိတ်များပေါ်ပေါက်
စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘရဲ့ချစ်ခင်ယုယစွာ ထွေးပိုက်ထားမှုကို ကလေးတိုင်း
ချင်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အဲဒီလိုလားချက်ကို မိဘတိုင်းက
လျှရှုခြင်း၊ ပြက်ရယ်ပြုခြင်းမလုပ်မိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့
ပန်းလာတဲ့အချိန်၊ ကျောင်းစအပ်ခါစ မိဘနဲ့တခြားစီ ခွဲနေရလို့
ကြောက်လာတဲ့အချိန်များမှာ ကြင်ကြင်နာနာ ပွေ့ဖက်ပြီးနားလည်
အောင် ရှင်းပြခြင်းဖြင့်အမှန်ကို လက်ခံလာနိုင်အောင် လမ်းပြပေး
ဖြစ်ပါတယ်။

ပွေ့ဖက်ထားပါ

ကလေးကြီးလာတဲ့အထိ အမေ့ရင်ခွင်ထဲမှာ အမေ့ပေါင်ပေါ်
မှာ ထိုင်နေချင်တတ်ပါတယ်။ သူစိမ်းတစ်ရံဆံ လူစိမ်းတစ်ယောက်
ောက်အိမ်ကို လာလည်တဲ့အခါမျိုးမှာ သူ့ကိုစောင့်ကြည့်နေတယ်
ထင်ပြီး ထမင်းစားတာတောင် အမေ့ပေါင်ပေါ်က မဆင်းချင်ဘဲ
ယ်ကပ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ ကလေးကိုယုံကြည်ကျေနပ်
တဲ့အထိ ခေတ္တထွေးပွေ့ထားပြီး နားလည်အောင်ရှင်းပြရပါမယ်။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ လူကြီးရဲ့ပွေ့ပိုက်မှုကိုခံယူပြီး အိပ်ရာ
ဝင်ရမှ လုံခြုံစိတ်ချတဲ့ခံစားမှု၊ သူ့ကိုမိဘတွေ တကယ်ချစ်ပါလား
ယုံကြည်တဲ့ ခံစားမှုတွေရရှိတတ်ပါတယ်။ ညအိပ်ရာဝင်မှာ
ပိုက်ထားရင်း သူ့ရဲ့စိုးရိမ်စိတ်၊ ကြောင့်ကြစိတ်၊ ကြောက်စိတ်များ
ဖြေဖျောက်စေမယ့် အကြောင်းအရာများကို ညင်ညင်သာသာ

ပြောပြတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့လိုအပ်ချက်ကို လိုက်လို ရှင်းပြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်ခင်ကြောင်းပြသပါ

ရင်သွေးငယ်အသက် သုံး-လေးနှစ် ပတ်ဝန်းကျင်ရောက်လာတဲ့အခါ ကလေးဟာ သူ့ဘာသာနေတတ်လာပြီး မိဘကလည်း သူ့ကို ဂရုမစိုက်တဲ့ပုံစံ၊ ချစ်ခင်ယုယမှု မပေးချင်တော့တဲ့ပုံစံ မဖြစ်စေဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ နေ့စဉ် သင်အားလပ်တဲ့အချိန်လေးမှာ သူ့ကို ပေါင်ပေါ်မှာ ထိုင်ခိုင်း၍ဖြစ်စေ၊ ဘေးမှာထိုင်ခိုင်းပြီး လက်နဲ့ ဖက်ထား၍ဖြစ်စေ သူ့ကိုချစ်ခင်ကြောင်းပြသဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ရင်သွေးငယ်အားလုံးကို ညီညီမျှမျှချစ်ခင်ပါ

ကလေးများတဲ့မိဘများအဖို့ ကလေးအားလုံးကို ညီမျှစွာ အချိန်ပေးပြီး ချစ်ခင်ယုယမှုပေးဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ တကယ် လက်တွေ့မှာတော့ ကလေးတစ်ဦးစီရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို လိုက်ပြီ လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ ဖြည့်စွမ်းပေးခြင်းဟာ သူတို့ကိုချစ်ခင်ကြောင်း ပြနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့အချိန်ကိုပေးပြီး ကလေးများကို ချစ်ခင်ကြင်နာကြောင်း ပြနိုင်ဖို့နဲ့ အတူ ကလေးတစ်ဦးချင်းရဲ့ ဆန္ဒကို ဖြည့်နိုင်ဖို့ တာဝန်ကိုသင်ယူပေးရပါမယ်။

နှစ်သိမ့်အားပေးဖို့လိုပါတယ်

သင့်ရင်သွေး နားလည်သိတတ်တဲ့အရွယ်ထိအောင် သင့်ရဲ့ ပွေ့ဖက်ယုယမှုကို လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးအသက်ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ သင့်ရဲ့ချစ်ခင်မှုကို ပြသဖို့ထက် သူ့ရဲ့လိုအပ်မှုကို ဖြည့်တင်း ပေးတဲ့နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းအဖြစ် ပွေ့ဖက်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မူကြိုအရွယ်မှာ နေ့စဉ်အားပေးနှစ်သိမ့်မှု လိုအပ်လေ့ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့စွမ်းဆောင်လာနိုင်မှုလေးတွေကို အသိအမှတ်ပြု

အားပေးတဲ့အနေနဲ့ ပွေ့ဖက်ယုယမှုပေးရပါမယ်။ ဥပမာ- ဖိနပ်တို ဘယ်ညာမှန်အောင် ရွေးစီးတတ်လာတာမျိုးကအစ ချီးကျူးအားပေး ရပါမယ်။ ငိုနေတဲ့အခါမှာလည်း သူ့ကိုပွေ့ဖက်ပြီး နှစ်သိမ့်မှုပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ကျေနပ်မှုကို ပါးစပ်က ရှင်းပြနေ တာထက် ပွေ့ဖက်ထားခြင်းဟာ ပိုမိုထိရောက်စွာ အားပေးရာရောက် ပါတယ်။

ကလေးငယ်နဲ့ထိခိုက်ဒဏ်ရာ

ကလေးငယ်နဲ့ ထိခိုက်မှုဟာ မဆန်းပြားပါဘူး။ သာမန်ပွန်း ပဲ့ရုံ၊ သွေးခြည်ဥရုံ၊ ခြစ်ရာထင်ရုံလေးတွေသာ များတတ်ပါတယ်။ ရင်သွေးငယ်ကတော့ သူ့သဘာဝအတိုင်း ငိုမှာပါပဲ။

လူကြီးများအနေနဲ့ ဒီသဘာဝကို သိထားပြီးသားပါပဲ။ ဒီအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ အစီအစဉ်လေး ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ သာမန်ထိခိုက်အနာလေးများအတွက် လိမ်းဆေးပျော့ပျော့ တစ်ခုဆောင်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးအပျော့စား လိမ်းဆေး လေးတစ်ခုခုပေါ့။ ကလေးငယ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ကျေနပ် အောင် လိမ်းပေးပြီး သူနာသွားတာကို အသိအမှတ်ပြုသနားတဲ့ စကားလေးနဲ့ ပွေ့ပိုက်နှစ်သိမ့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သွေးမြင်ရင် လန့်တတ်တဲ့ ကလေးမျိုးကိုတော့ သွေးမမြင်ရအောင် မလန့်ရအောင် အားပေးစကားပြောကြားဖို့ လိုပါတယ်။

သာမန်အနာလေးကိုပဲ ငိုပြီးနေတဲ့ကလေးကို သနားသွား တဲ့ပုံစံနဲ့ နှစ်သိမ့်စကားပြောရင်း နမ်းရှုပ်လိုက်ရုံနဲ့ ကျေနပ်ပြီး သွားပြန် ကစားပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ပွေ့ဖက်ပြီး သရေစာမုန့် လေးတစ်ခုခုကျွေးလိုက်ရင် ပြီးသွားတာပါပဲ။

ကလေးအတွက် စွဲစွဲမြဲမြဲ စိတ်အားငယ်စေမယ့် ကိစ္စရပ်မျိုး (ဥပမာ- ဒဏ်ရာရတဲ့ မြင်ကွင်းမျိုး တွေ့လိုက်တဲ့ ကလေးရင်သွေး) ဆိုရင်တော့ လိုအပ်ရင် အဲဒီစိတ်ပြေပျောက်သွားအောင် ပျော်ပွဲစား

ထွက်ခြင်း၊ ကလေးစိတ်ဝင်စားမယ့် နေရာတွေကို အလည်အပတ
သွားခြင်း၊ ကလေးကြိုက်မယ့် အစားအစာတွေကျွေးခြင်း၊ ဖခင်
အတူပျော်ရွှင်စွာ ဆော့ကစားစေခြင်းတို့ဖြင့် ဖြေဖျောက်ပေးသ
ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ပေါက်ကွဲမှု

ကလေးအသက်နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်ခန့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လိုချ
တာမရလို့ အလိုမကျ ပေါက်ကွဲမှုမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီအရွယ်ဟာ သူလိုချင်တာကို မရရင် မထိန်းနိုင်သေးတ
အရွယ်ဖြစ်တဲ့အပြင် လူကြီးနားလည်အောင်လည်း မပြောပြတတ
တဲ့အတွက် သူ့အလိုကျအောင် မလုပ်ပေးတတ်ဖြစ်ရပါတယ်။ အဲ
အခါမှာ ကလေးဟာ စိတ်ကောက်၊ ဒေါသထွက်၊ မကျေမနပ်ဖြစ်ပြ
ကြမ်းပေါ်မှာလူးလှိမ့်ပစ်ခြင်း၊ တွေ့ရာကစားစရာ ပစ္စည်းများက
ခြေထောက်နဲ့ကန်ခြင်း၊ ငယ်သံပါအောင် အော်ဟစ်ခြင်းတို့ ပြုလု
တတ်ပါတယ်။

ဒီအခြေအနေကို အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်းကတော့ သူ
ချော့မော့နေမယ့်အစား တိတ်တိတ်သာကြည့်နေလိုက်ပါ။ပတ်ဝန်
ကျင်မှာ လူတွေနဲ့အားနာဖို့ဖြစ်နေရင် ကလေးကို အေးအေ
ဆေးဆေးချီပြီး တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာကို ရွှေ့ပေးလိုက်ပါ။ လူကြီးက
ပျာယာခတ်ပြီး ရတက်မအေးဖြစ်တဲ့ ပုံစံမဖြစ်ပါနဲ့။

အိမ်မှာဖြစ်ခဲ့ရင် သူ့ကိုအခန်းထဲမှာထားခဲ့ပါ။ သူနားလည
အောင်ပြောခဲ့ဖို့ကတော့ သူ့ကို ဒေါသထွက်လာလို့ အခြားကိုထွက
သွားမယ်၊ သူ့ကိုချစ်လို့ထားခဲ့တာလို့ ပြောဖို့ပါပဲ။

ကလေးချီရန်နည်းလမ်းမှန်

ရင်သွေးငယ်အပါအဝင် အလေးအပင်တစ်ခုခုကို 'မ'
အခါ ကျောရိုးမျက်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်းဝေဒနာ မဖြစ်ရအောင် သိထား

တယ်။ ကလေးကို ချီမခြင်းနဲ့အတူ ခါးနာတတ်တဲ့ဝေဒနာ
သာတတ်လို့ပါပဲ။ ကလေးငယ်ကို အမြဲချီထားခြင်း၊ ကလေးစီး
လှည်းမှာထည့်ပြီး တွန်းခြင်း၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်မှာ ထည့်ပြီး
ခြင်းစသည်တို့ ပြုလုပ်တဲ့အခါတိုင်း သင့်ရဲ့ခါးရိုးကို မထိခိုက်စေဖို့
ပြုရပါမယ်။

ခါးကိုမတ်မတ်ထားပြီး ဒူးကွေးကာ ကလေးကိုချီ"မ"ရာမှာ
ရှိတဲ့ကြွက်သားများကို အားပြုရပါမယ်။ ခြေထောက်ကို ဆန့်
သားကာ ခါးကုန်း ကလေး'မ'ချီခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သတိပြု
ပါတယ်။

သခြင်းကုထုံး

ရင်သွေးငယ်ရဲ့ပြဿနာတော်တော်များများကို ချစ်ခင်ယုယ
အပြုအမူနဲ့ စကားလေးများဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့
နဲ့ပိုင်းအတွင်းမှာတင် ကုတ်ရာ၊ ခြစ်ရာ အနာလောက်ကို ပျောက်
ပါတယ်။ သူ့ကိုညအိပ်ရာဝင်တိုင်း မွှေးဖက်နှစ်သိမ့်ပြီး ချစ်ခင်
င်းပြသဖို့ မမေ့ပါနှင့်။

ကလေးအသက်အရွယ် ရလာတာနဲ့အမျှ သူ့ကိုချစ်ခင်
င်း ပုံစံအပြုအမူလေး တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ပြသနိုင်ပါတယ်။ ပခုံးလေး
ဖြစ်စေ၊ ကလေးရဲ့လက်လေးကို ကိုင်၍ဖြစ်စေ နှစ်သိမ့်အား
လည်း ရောက်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးဟာ သင့်ရဲ့အချစ်ကို
တပါတယ်။ သင့်ရဲ့ နှစ်သိမ့်ပေးတဲ့ အပြုအမူများကြောင့်
လေးငယ် စိတ်ဒွိဟဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်းတို့မှ လွတ်ကင်း
တယ်။

ရင်သွေးငယ်ရဲ့အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထချိန်

ကလေးအသက် နှစ်နှစ်လောက်အရွယ်ထိအတွင်းမှာ ညဘက်ကောင်းကောင်းမအိပ်ဘဲ မကြာခဏ နိုးနိုးနေတတ်ပါတယ် လူကြီးတွေအဖို့ စိတ်ညစ်စရာဖြစ်စေတတ်သော်လည်း ဒါဟာ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကိုစိတ်တိုပြီး အပြစ် ဆူပူခြင်းမလုပ်ဘဲ ချစ်ခင်စွာပြုစုယုယမှုပေးပြီး ပြန်သိပ်ရပါမယ် ကလေးဘာလို့ညမှာခဏခဏနိုးနိုးနေရတာလဲ ဆိုတဲ့အကြော ရင်းကို တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရှာလို့ရသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတေ အကြောင်းရှာမရပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ညဘက်မှောင်နေတ ကိုကြောက်လို့ ခဏခဏနိုးနေတာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေ ကျေနပ်အောင် ပွေ့ဖက်နှစ်သိမ့်ပြီး လုံခြုံမှုပေးခြင်းဖြင့်သူ့ကို ချစ်ခ ကြောင်း ပြသရပါမယ်။

နေ့လယ်ဘက်အိပ်ချိန်မှာလည်း ကလေးအသက်ကြ လာတာနဲ့အမျှ မအိပ်ချင်ဘဲ ငြင်းလာတတ်ပါတယ်။ တကယ်တေ နေ့လယ်အိပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အိပ်ချိန်မတိုင်မီကတည်းက အိပ် ထဲဝင်ပြီး သီချင်းဆိုပြ၊ စာအုပ်ဖတ်ပြပြီး အိပ်ချင်လာအောင်ပြုလု သင့်ပါတယ်။ ကလေးကြိုက်တဲ့ သီချင်းအခွေလေးဖွင့်ပြထား ခဏလေးအိပ်ပြီး သီချင်းခွေမဆုံးခင်ပြန်နိုးကြမယ် စသည် ချော့မော့နှစ်သိမ့်ပြီး နေ့ခင်းအိပ်ချိန်မှာ အိပ်စေရပါမယ်။

ကလေးပေါက်စ ပုခက်အိပ်ရာမှ ခုတင်သို့အကူးအပြောင်း

ကလေးငယ်ကြီးထွားသန်မာလို့ သူ့ရဲ့ပုခက်အိပ်ရာ ထတတ်လာပြီဆိုရင် အခန်းထဲက ခုတင်အိပ်ရာကို ပြောင်းအ လိုပါတယ်။ အိပ်ရာအသစ်ကို ပြောင်းအိပ်ရတဲ့အတွက် ကလ ဟာ ကျေနပ်ဝမ်းသာတတ်သော်လည်း မအိပ်တတ်ဘဲဖြစ်နေတတ် တယ်။ ကျေနပ်အောင်အိပ်ရာထဲမှာ သူ့စိတ်ကြိုက်ထားရှိ အစီစဉ်လုပ်ပေးရပါမယ်။ ခုတင်ပေါ်က ကလေးလိမ့်ကျတာ မ

အောင် ခြင်ထောင်ဘေးဘက်တွေမှာ သေသေချာချာဖိထား ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ရွှင် အိပ်ရာဝင်

အသက်သုံးနှစ်ကျော်လာတာနဲ့အမျှ ရင်သွေးငယ်ဟာ အိပ်ရာစောစောမဝင်ချင်တော့ပါဘူး။ မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ တစ်နေ့တာလုပ်ဆောင်ခဲ့ရတဲ့ ပင်ပန်းမှုအပေါ်မူတည်ပြီး စောစော အိပ်ရာဝင်ချင် နားချင်တတ်ပါတယ်။

တစ်နေ့လုံးအိမ်အလုပ်၊ ကလေးထိန်းအလုပ်နဲ့ မောပန်း နေတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်နားချိန် လိုချင်တာမို့ ကလေးစောစောသိပ်ချင်ပါတယ်။ တစ်နေ့လုံးအပြင်မှာ အလုပ် သွားလုပ်နေရတဲ့ မိခင်တစ်ဦးဆိုရင်တော့ ညဥ့်ဦးမှာကလေးနဲ့ အတူတူနေချင်တဲ့အချိန်လေးကို ရချင်တတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကလေးကို ဂရုစိုက်ပြုစုပေးခြင်းဖြင့် မိခင်နဲ့ရင်သွေးရဲ့ကြား ပိုမိုချစ်ခင် တွယ်တာမှုရရှိစေပါတယ်။

ကလေးအိပ်ချိန်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားပြီး အဲ
အချိန်မှာ အတင်းအကျပ်အိပ်ခိုင်းတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ အေ
အနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ ကလေးကိုအကဲခတ်ပြီး ပျော်ေ
ရွှင်ရွှင် ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့အိပ်ရာဝင်ဖို့သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်
မိခင်နဲ့အတူအိပ်ရာဝင်ရတာကို ဝမ်းသာစွာနဲ့ ခဏအတွင်းအိပ်ေ
သွားမယ့်အစီအစဉ်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အေးချမ်းစွာ အိပ်ပျော်ချိန်ဖြစ်ပါစေ

ကလေးအိပ်ရာထဲကို မပျော်မရွှင်ဝင်သွားရမယ့် အဖြစ်မ
မဖြစ်ဖို့ သတိပြုသင့်ပါတယ်။ မအိပ်ခင်ကလေးရဲ့အလိုကို အတ
နိုင်ဆုံး လိုက်လျောပေးကာ ကလေးမငိုဘဲ စိတ်ကျေကျေနပ်နပ်ရ
လိုပါတယ်။ နေ့လယ်ခင်းမှာ ဆူပူဆုံးမခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းရင်းရှိခဲ့
တောင် အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ ဒီကိစ္စကိုမေ့လျော့သွားအောင် ကလေ
စိတ်ထဲမှာစွဲမနေအောင် ဖြေဖျောက်ပေးရပါမယ်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးထက် ပိုရှိတဲ့သူများအတွက် အားလ
အတူတူတစ်ခန်းထဲမှာ သိပ်တဲ့အစီအစဉ်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြ
ညီအစ်ကို မောင်နှမတစ်တွေ ပျော်ရွှင်ချစ်ခင်စွာ အိပ်ရာဝင်ကြ
ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါကျမှ သီးသန့်အခ
တွေ ခွဲပေးတာ ပိုပြီးအဆင်ပြေပါတယ်။

အမှောင်ကိုကြောက်တဲ့သူ

သိတတ်စကလေးအရွယ်မှာ အမှောင်ကိုကြောက်တ
ပါတယ်။ အရိပ်ကြီးတွေ့ရင်လည်း ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါတ
သဘာဝပုံမှန် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အသက်ကြီးတဲ့ အထိတော
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ညဘက်မှာ ညအိပ်မီးသီးလေး ထွ
ထားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကလေးညဘက်အိမ်သာ သွား
တဲ့အခါတို့၊ ကြောက်လို့အမေရှိရာကို လာချင်တဲ့အခါတို့မှာ မြင်ရ

ဖြစ်ပါတယ်။ မီးသီးဖွင့်အိပ်စဉ် အရိပ်ကြီးတွေထင်မှာမျိုး မဖြစ်အောင်လည်း စီစဉ်ပေးရပါမယ်။ ရင်သွေးငယ်ကို မကြောက်ဖို့နဲ့ တစ်ခုခုဆိုရင် အမေ့ဆီပြေးလာဖို့ မှာကြားထားရပါမယ်။ ကြောက်လို့ ပြေးလာတဲ့အခါ လှောင်ပြောင်ခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ နှစ်သိမ့်ပေးဖို့သာ လိုပါတယ်။

ကလေးအတွက် သီးသန့်အခန်းလေးပေးဖို့အစီအစဉ်

ကလေးနားလည်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာလုပ်ကိုင်တတ်လာပြီ ဆိုတဲ့အခါ သီးသန့်အခန်းလေးခွဲပေးခြင်းဟာ သူ့ကိုယ်သူအားကိုးတတ်လာစေဖို့ အားပေးခြင်းတစ်ခုပါပဲ။ သူ့အခန်း၊ သူ့အိပ်ရာဘေးမှာ သူပိုင်ပစ္စည်းလေးတွေ သူ့စိတ်ကြိုက်ထားပြီး နေရတာကို ကလေးက ကျေနပ်မှုရလာပြီး သူ့အခန်းမှာ သူအေးအေးဆေးဆေး နေချင်တတ်လာပါတယ်။

ကလေးကို အသက်နှစ်နှစ်အရွယ်လောက်ကစပြီး ကိုယ်ပိုင်နေရာလေးနဲ့ နေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပြီး အများအားဖြင့် သုံးနှစ်လောက်ဆိုရင် စဉ်းစားတတ်လာပါပြီ။ အမေနဲ့အတူ မနေချင်လို့၊ အမေ့အခန်းမှာ မထားချင်လို့မဟုတ်ဘဲ သူလွတ်လွတ်လပ်လပ် စိတ်ကြိုက်နေရအောင် စီစဉ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ အသိရရှိ သဘောပေါက်စေဖို့ လိုပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်ကို ဒီနေရာလေးနဲ့ ဒီအရုပ်လေးတွေ၊ ဒီအကျီအဝတ်အစားတွေ၊ ဒီစာအုပ်လေးတွေဟာ သူပိုင်ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လက်ခံဖို့ ကြိုးစားပေးရပါမယ်။ ဒါမှလည်း သူ့ဘာသာသူရပ်တည်လာတတ်သလို ထိန်းသိမ်းတတ်လာပါတယ်။ ဖျက်ဆီးဖို့စိတ်မရှိဘဲ ဂရုစိုက်သိမ်းဆည်းဖို့ အသိဝင် လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရာခွဲသိပ်ဖို့အကူးအပြောင်း

ရင်သွေးငယ်အရွယ်ရောက်လာပြီဆိုရင် လူကြီးတစ်ယောက်လို သီးသန့်အိပ်ရာနဲ့ခွဲသိပ်ဖို့ ပြင်ဆင်ပေးရပါမယ်။ ကလေးနားလည်အောင်လည်း မေမေဖေဖေတို့လို လူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာတော့မှာမို့ သီးသန့်အိပ်ရာနေရာမှာ နေတတ်အောင် နေနိုင်အောင် သင်ကြားပေးတယ်ဆိုတာ ရှင်းပြသင့်ပါတယ်။

ကလေးအတွက် အိပ်ရာထဲမှာ သူနှစ်သက်တဲ့ အရုပ်တွေထားပေးခြင်း၊ ညဘက်အလင်းရောင် ရရှိရေးအတွက် မီးသီးလေးထွန်းထားပေးခြင်းတို့ပြင်ဆင်ပေးပါမယ်။ သီချင်းနားထောင်ရတာကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ရင်သွေးအတွက်ဆိုရင် သူကြိုက်တဲ့သီချင်းခွေလေးနဲ့ သူ့ကိုယ်ပိုင်ကက်ဆက်လေးဖြစ်စေ အိပ်ရင်းနားထောင်နိုင်အောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။

အိပ်ရာအသစ်မှာ စတင်ခွဲအိပ်ဖို့ကိစ္စကို လူကြီးတွေကအတင်းအကျပ်စေခိုင်းတာမျိုးမဖြစ်စေဘဲ သူကိုယ်တိုင်က လိုလိုချင်ချင်ဖြစ်လာတဲ့အခါမှ ခွဲအိပ်စေရပါမယ်။ ရုတ်တရက်ချက်ချင်းခွဲအိပ်တာမျိုး မဖြစ်စေသင့်ပါဘူး။ အရင်ကအတိုင်း မအိပ်ခင်သီချင်းဆိုခြင်း၊ ပုံပြင်ဖတ်ပြခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်အစားအစာတစ်ခုခု ကျွေးမွေးခြင်း၊ ညဘက်အပေါ့အပါးသွားတတ်တဲ့ကလေးအတွက် လိုရမည်ရဆီးအိုးထားပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးမှ သူ့အိပ်ရာထဲကို လိုက်ပို့ပေးကာနှုတ်ဆက်နှစ်သိမ့်ပေးရပါမယ်။ သူ့အတွက်သီးသန့် အခန်းလေးရဲ့တံခါးကို မပိတ်ဘဲထားပေးခြင်းဖြင့်လည်း မိခင်သူ့အနီးအနားမှာအလွယ်တကူခေါ်လို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အသိလေးရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရာခွဲအိပ်ဖို့ ငြင်းဆန်နေခဲ့ရင်

တစ်ခါတစ်ရံ အိပ်ရာခွဲအိပ်ဖို့အတွက် ကလေးက အလိုမတူဘဲ ငြင်းဆန်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ ဖြေရှင်းသင့်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့ -

သူ့အတွက် လျာထားတဲ့ အိပ်ရာကို သူနှစ်သက်လာအောင် ကစားကွင်းလိုမျိုး၊ အစားအစာစားသောက်ဖို့ နေရာလိုတစ်မျိုး ဖန်တီးပေးပါ။ သူကြိုက်တဲ့ အရုပ်လေးတွေနဲ့ အိပ်ရာနေရာမှာ ကစားနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးခြင်း၊ အစာကျွေးတဲ့အခါ အိပ်ရာနေရာမှာ ကျွေးမွေးခြင်းတို့ဟာ ဒီနေရာကို သူနှစ်သက်လာစေဖို့ဆွဲဆောင်နည်းတစ်မျိုးပါပဲ။

သူ့အိပ်ရာထဲက လှမ်းခေါ်ရင် အမေချက်ချင်းရောက်လာနိုင်တာကိုလည်း သူသဘောပေါက်အောင် နေပြခြင်းဖြင့်လည်း အမေသူ့အနားမှာ ရှိနေတာပဲဆိုတဲ့ အသိဝင်စေပါတယ်။

အိပ်ရာသစ်မှာ အိပ်ဖို့ ငြင်းနေတဲ့ကလေးကို အတင်းအကျပ်အခန်းထဲဝင်ခိုင်းခြင်း၊ သော့ခတ်ထားခြင်း စသည်တို့ဟာကလေးရဲ့စိတ်ကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေတဲ့အတွက် မလုပ်သင့်ပါဘူး။

သူ့ကို ချိုသာစွာနဲ့ အိပ်ရာခွဲမယ်ဆိုရင် ပုံပြောပြမယ်၊ အမေ့ပေါင်ပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး တီဗွီကြည့်ရမယ် စသည်ဖြင့် စည်းရုံးခြင်းနည်းလမ်းကိုသာ သုံးသင့်ပါတယ်။

အခန်း (၂)

ရင်သွေးငယ်ကြီးထွားလာခြင်း အဆင့်ဆင့်နှင့် ပြေးလွှားဆော့ကစားခြင်း

ကလေးဘဝ မိခင်ဝမ်းထဲက ထွက်လာပြီဆိုတာနဲ့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို စတင်လေ့လာရပါတယ်။ ဒီအတွက်မိဘများက အကူအညီပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အသက်တစ်နှစ်အတွင်း ဦးနှောက်ရဲ့ အလေးချိန်ဟာ မွေးစထက်နှစ်ဆကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အမြင်အတွေ့ကို ကြည့်ပြီးမှတ်သား သင်ယူလေ့လာတဲ့ အချိန် ဦးနှောက်အလုပ်များတဲ့ အချိန်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ဦးနှောက်ရော ခန္ဓာကိုယ်ရော ကြီးထွားရုံမဟုတ်ပါဘူး။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောတဲ့ အပြုအမူလေးတွေလည်း သိရှိတတ်ကျွမ်းလာရပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ ထိုင်တတ်၊ ဝမ်းလျားထိုးသွားတတ်၊ မတ်တတ်စမ်းသွားရင်း လမ်းမလျှောက်လာတတ်၊ ပြေးလွှားလာနိုင်တတ် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာသလို လက်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်လည်း လက်သီးဆုပ်တတ်၊ လက်ဝါးဖြန့်တတ်ရာမှ မြဲမြဲကိုင်လာတတ်တဲ့ အထိ တိုးတက်လာပါတယ်။

ကြီးထွားလာသော ရင်သွေးငယ်

ကလေးငယ်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအဆင့်ဆင့်ဟာ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့အစီအစဉ်တကျ တိုးတက်လာပါတယ်။ အဆင့်တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မတ်တတ်ရပ်နိုင်တဲ့အဆင့်ကို ကျော်လွန်ပြီးမှ လမ်းလျှောက်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကိုရောက်လာပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ အဆင့်အသစ်တစ်ခုကို တတ်ကျွမ်းလာဖို့ကြိုးပမ်းနေတဲ့အဆင့်မှာ တတ်ကျွမ်းပြီးတဲ့အရာများကို ခဏမေ့သွားတတ်ပြီး အသစ်ပညာရပ်ကို တတ်ကျွမ်းလာတဲ့အခါကျတော့မှ ယခင်ကအဟောင်းတွေကိုပါ ပြန်လည်သတိရတတ်ပါတယ်။ အချို့အဆင့်တွေကျတော့လည်း အချိန်စောစောကတည်းက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အပြောင်းအလဲ တိုးတက်မှုတွေကို စောင့်ဆိုင်းပြီးတော့မှ လုပ်ဆောင်နိုင်လာပါတယ်။ ဥပမာ- အသက်ခြောက်လအရွယ်လောက်ကတည်းက တလှုပ်လှုပ်လုပ်လာတဲ့ ခြေထောက်လေးဟာ လမ်းလျှောက်တော့မယ့် ပုံစံမျိုးဆန်ဆန်ရှိခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုပြည့်စုံလာတဲ့ အသက်တစ်နှစ်အရွယ်ရောက်မှသာ လမ်းလျှောက်နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

သွားလေးများ ပေါက်လာဖို့ အရေးဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပါပဲ။ သွားပေါက်လာမှ အဖတ် အစားအစာများစားလာနိုင်မှာဖြစ်သလို စကားလည်းကောင်းကောင်း ပြောလို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု

ပထမဆုံးတတ်ကျွမ်းရမယ့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာအတတ်ကတော့ ကလေးခေါင်းကို ကလေးကိုယ်တိုင် ခိုင်ခိုင်ထားနိုင်ဖို့ပါပဲ။ ခေါင်းခိုင်အောင်ထိန်းနိုင်ပြီးမှ ထိုင်နိုင်၊ ထနိုင်၊ ဝမ်းလျားထိုးသွား

နိုင်တဲ့အဆင့်တွေကို ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ဟာ ခေါင်းဘက်ကနေခြေဖျားသို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တတ်မြောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစမှာတော့ ကလေးရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ပုံစံမကျဘဲ တလှုပ်လှုပ်နဲ့ လှုပ်လို့ရသလို လှုပ်ကြည့်နေခြင်းမှစခဲ့ပြီး ကလေး အသက်သုံးနှစ်လောက်ရောက်မှပဲ ရည်ရွယ်ချက်ကိုဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့အဆင့်၊ လက်ကလေးများကလည်း မိမိရရ ကိုင်တွယ်တတ်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိပါတယ်။

ဝမ်းလျားထိုးသွားခြင်း၊ လေးဖက်ထောက်သွားခြင်းတို့ဟာပုံစံမကျဘဲ အိမ်ထဲမှာအနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ ကလေးကိုလည်း ညစ်ပေစေတယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ ကလေးအတွက်တော့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို သူ့ဘာသာထိန်းနိုင်လာတတ်ပါတယ်။ ပြင်ပလောကမဝင်မီကတည်းက ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ်ရစေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့ အကြားအာရုံနဲ့ အမြင်အာရုံခံစားမှု

ကလေးရဲ့ အကြားအာရုံဟာ စကားပြောဖို့ကို ဖော်ဆောင်ပေးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အကြားအာရုံကောင်းမကောင်းကို သူ့ရဲ့တုံ့ပြန်မှုလေးများအရ သိနိုင်ပါတယ်။ အသံကြားရာဘက်သို့ လိုက်ကြည့်ခြင်း၊ ပြုံးပြခြင်းတို့ဟာ အကြားအာရုံခံနိုင်ကြောင်း သက်သေပါပဲ။

ကလေးရဲ့ အမြင်အာရုံခံစားမှုကတော့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို လေ့လာကြည့်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့စကားသံနဲ့ မပြောတတ်သေးပေမဲ့ အရောင်၊ ပုံစံတွေခွဲခြားနိုင်လာပါတယ်။ ဥပမာ- လေးထောင့်ပုံ၊ အဝိုင်းပုံစတဲ့ ပုံစံမတူများထဲမှ ပုံစံတူချင်း နေရာချတတ်လာခြင်း၊ ရုပ်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံများ ကြည့်တတ်ခွဲခြားတတ်လာခြင်းနဲ့ အရုပ်လေးများကို ရွေးချယ်ကစားလာနိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် အမြင်အာရုံခံစားနိုင်မှုကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။

လက်ချောင်းလေးများရဲ့ စွမ်းဆောင်လာနိုင်မှု

လက်ချောင်းငါးချောင်းကို အမျိုးမျိုးလှုပ်ရှားကြည့်ရာမှ တစ်ဆင့် ကိုင်တွယ်တတ်လာခြင်း၊ ဆုပ်ကိုင်ထားတတ်ခြင်းစတဲ့ အစွမ်းတွေ ရရှိလာပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ဆင့်တက်ပြီး တံခါးကို ချက်ထိုးတတ်၊ ဖွင့်တတ်၊ ပိတ်တတ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကစားစရာ အရုပ်များကို ပုံစံဝင်အောင် ဆက်တတ်လာခြင်း၊ ကလေးကိုင် ကတ်ကြေးလေးကိုသုံးပြီး ညှပ်နိုင်လာတဲ့ထိ လက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ စာရေးဖို့ခဲတံ၊ ပန်းချီဆေးခြယ်ဖို့ ဘော်တံတို့ကို ဆေးခြယ်နိုင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တွေးခေါ်လာတတ်ဖို့လမ်းစ

ကလေးရဲ့ယခင်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်နေကျမဟုတ်သေးတဲ့ ရှုမြင်ကွင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ကို အသစ်အဆန်းတွေ တွေ့လာရတဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင်မွေးရာပါ ခံစားမှုအာရုံက တစ်ဆင့်တွေးခေါ်တတ်လာကြပါတယ်။ အသံဆိုရင်လည်း ဘယ်က ထွက်လာတဲ့အသံ၊ ဘာကြောင့် အသံထွက်လာရတယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ်တွေးခေါ်တတ်စ ပြုလာပါတယ်။ အရုပ်တွေ အများကြီးရှိတဲ့အထဲက သူအကြိုက်ဆုံးအရုပ်ကိုမှ ရွေးချယ်ပြီး ကစားလေ့ရှိတာကပဲ သူ့ရဲ့မှတ်မိတဲ့ဉာဏ် အာရုံနဲ့အတွေးအခေါ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ကြောင်းသိသာပါတယ်။

လူ့လောကအသိုင်းအဝိုင်းထဲဝင်လာနိုင်ဖို့ခြေလှမ်း

ကလေးငယ်တစ်ဦး လူ့လောကထဲ ရောက်လာပြီဆိုရင် လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အားလုံးနဲ့ ချစ်ခင်လျော်ညီစွာ နေထိုင်ဖို့ ချစ်ခင်မှုကို ပေးအပ်နိုင်စွမ်းရှိသလို အများရဲ့ချစ်ခင်ဂရုစိုက်ခြင်းကိုလည်း ရယူချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရင်သွေးငယ်နဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့အခါ လူကိုချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ သူသိလိုသမျှ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ရှင်းပြနိုင်ဖို့

သူ့ရဲ့လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ပေးနိုင်ဖို့ မိဘတိုင်းရဲ့ တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားအချင်းချင်း ဆက်သွယ်နည်းဖြစ်တဲ့ အသံပေးခြင်း၊ အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းကို သူတတ်လာအောင် ကျင့်ပေးတဲ့ အနေနဲ့ မွေးစရင်သွေးငယ်နဲ့ စကားပြောပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလို လက်တွဲခေါ်ယူနည်းကို သုံးခြင်းကြောင့် ကလေးဟာ အခြား ကလေးများနဲ့မတူဘဲ မြန်မြန်နားလည်လွယ်ပြီး လူကြီးကိုလည်း အပြန်အလှန်အသံပြုပြောလာနိုင်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့ရ တဲ့လူတိုင်းကို ရယ်ပြ၊ ပြုံးပြ၊ အသံပြုပြတတ်လာပြီး စောစော စကားပြောလာနိုင်ပါတယ်။

ကလေးဘဝ ကလေးနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အဆင့်တန်းမီ လူရာ ဝင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် အပိုင်းသုံးပိုင်းပြည့်စုံဖို့ လိုပါတယ်။ (၁)လူမှု ဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်ပြေလည်စွာ ဆက်ဆံနေထိုင်မှု (ပတ်ဝန်းကျင် နဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်နိုင်မှု)၊ (၂) ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သန်စွမ်း လှုပ်ရှားနိုင်မှု (လိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အင်အားအပြည့် နဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်လောက်သော စွမ်းအားရှိမှု)၊ (၃)စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ကြံ့ခိုင်မှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးငယ်ဟာ ဒီသုံးချက်ထဲက တစ်ခုခုချို့ယွင်းနေမယ်ဆိုရင် ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါ တယ်။ တစ်ပြိုင်နက်မှာပဲ ကျန်နှစ်ချက်ကိုပါ ပိုမိုပြည့်ဝလာအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ သတိပြုသင့်ပါတယ်။

သမီးငယ်များရဲ့ ကြီးထွားခြင်း

သမီးငယ်များရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားခြင်းဟာ သားငယ်များနဲ့ ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။ သမီးငယ် များရဲ့ ကြီးထွားခြင်း အဆင့်ဆင့်ကို သားငယ်များနဲ့ ယှဉ်ကြည့်မယ် ဆိုရင်-

သမီးငယ်များဟာ စကားပြော ကျင်လည်မှု ပိုရှိပြီး စကား

ာ်ခြင်း၊ စာရေးတတ်ခြင်း၊ စာဖတ်တတ်ခြင်းတို့မှာ သားငယ်များ က်စောပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်လောကထဲကို ပိုမိုအဆင်ပြေစွာ ဝင်ဆံ့နိုင် း သက်မဲ့များထက် သက်ရှိအသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုမိုဂရုပြုတတ်ပါ တယ်။

မီးငယ်များဟာသားငယ် များထက် စောစွာခုန်ပေါက်ဆော့ ကစားနိုင်ပါတယ်။

သားငယ်များထက် အရင် လမ်းလျှောက်တတ်လေ့ရှိပါ တယ်။

ကြီးထွားမှုလျင်မြန်ပြီး ပုံမှန် ဆက်လက်တိုးတက်ကြီးထွား လေ့ရှိပါတယ်။

မူကြိုအရွယ်ထဲက ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းနိုင်ပြီး ခြေတစ် ဖက်ချင်းခုန်၊ နှစ်ဖက်လုံး စုံခုန် စတဲ့ ခုန်ပေါက်ကစားခြင်းကို ကစားနိုင်တတ်ပါတယ်။

စိတ်အတက်အကျကို ခံနိုင် ရည်ရှိပြီး အောင်မြင်စွာထိန်း နိုင်တဲ့ စိတ်စွမ်းအင် လျင်မြန်စွာ ပိုင်ဆိုင်ကြပါတယ်။

ားငယ်များရဲ့ ကြီးထွားခြင်း

သားငယ်များရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနဲ့ပတ်ဝန်း င်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်မှု အဆင့်ဆင့်တိုးတက်ပုံဟာ သမီး ယ်များနဲ့ ကွာခြားပါတယ်။ ယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သားငယ် များဟာ -

စကားစပြောတာ နောက်ကျတတ်ပြီး စကားမပီတတ် ဘူး။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သက်မဲ့ပစ္စည်းအပေါ် ပိုမိုစိတ်ဝင်စ ပြီး အပေါင်းအသင်းလုပ်မှု နှေးကွေးပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းအတတ်ကိုလည်း နောက်ကျ တတ်ကျွမ်းပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုပုံစံဟာ မှန်မှန်မဟုတ်ဘဲ ချက်ချ ပြောင်းလဲကြီးထွားလေ့ရှိပါတယ်။

ပြေးခုန်လှုပ်ရှား ကစားခြင်းများကို မူကြိုကျောင်းက အရွယ်ကိုလွန်ပြီးမှ ပိုမိုလုပ်ဆောင်လာနိုင်လေ့ရှိပါတယ်။

အငြင်းသန်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ ခိုင်းရင်မလုပ်ဘဲ ငြင်းဆ တတ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ အချင်းချင်းပြိုင်လိုခြင်း စတဲ့ စိတ်ခေ များ ပိုမိုရှိပါတယ်။

စိတ်အတက်အကျကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ ပြဿနာဖြစ် အထိ အပြုအမူများ ရှိနိုင်ပါတယ်။

အရုပ်ကလေးများ တစ်စစီကို ဆက်စပ်ပြီး ပုံဖော် တည်ဆောက်ရတဲ့ ကစားနည်းမျိုးကို သားငယ်အား ဆော့ကစားစေခြင်းဖြင့် သားရဲ့လက်မှုစွမ်းအား စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို တိုးတက်စေနိုင်ပါတယ်။

လက်ဦးဆရာ ပီသစွာ ရင်သွေးငယ်ကို ကူညီပါ

ကလေးအသက်တစ်လခွဲလောက်ထိအတွင်းမှာ မိခင်ဟာ ကပ်သင်ကြားပေးမယ့် အဓိကတာဝန်ခံ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးဖွား ကနေ နှစ်နှစ်ပြီး မိခင်ဟာရင်သွေးငယ်အတွက် လက်ဦးဆရာ ကလေးတွေ့ကြုံဆက်ဆံလာမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ဆွဲဆောင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မွေးဖွားခါစ မကြာခင်မှာပဲ ရင်သွေးငယ်ဟာ မိခင်ရဲ့အသံ ရဲ့ကိုယ်နံ့တွေကို မှတ်မိလာပြီး အမေကိုခင်တွယ်စိတ် ရရှိလာပါ ။ ကလေးအတွက် လူ့လောကအကြောင်း ပထမဆုံးသင်ကြား မယ့်တာဝန် သင့်မှာရှိလာပြီဆိုတာ သတိပြုမိဖို့ပါပဲ။ တစ်ပြိုင် မှာပဲ ဖခင်တစ်ဦးအနေနဲ့လည်း ကလေးကိုအနီးကပ် ပြုစုပေး ခင်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးလူတစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ် ာဝန်မှာ မိခင်နဲ့အတူ ဖခင်မှာလည်း အညီအမျှတာဝန်ရှိပါ ။

ဝန်းကျင်ကောင်းလေး ဖန်တီးပေးပါ

ကလေးအသက် ခြောက်လအရွယ်လောက် အတွင်းမှာ အာရုံခံတဲ့အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့၊ အတွေ့အထိ စသည်တို့ကို စေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်အမျိုးမျိုးဖန်တီးပေးရပါမယ်။ ငယ်လွန်း ဘဲ့ အရွယ်ဖြစ်လို့ ဘာမျှတုံ့ပြန်မှု မလုပ်ပြနိုင်သေးပေမဲ့ ကားပြောနိုင်၊ လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့အခါမှာတော့ သူ့အာရုံထဲရောက်ရှိ တဲ့ နှိုးဆော်မှုတွေက အကျိုးပြုလာနိုင်ပါတယ်။

ကလေးလမ်းလျှောက်တတ်လာပြီ၊ ဆော့ကစားတတ်လာ တဲ့အခါ ကလေးကစားစရာ အရုပ်လေးများ စီစဉ်ပေးရပါမယ်။ ဆော့ကစားဖို့ အရုပ်ဝယ်ပေးတဲ့နေရာမှာ ကလေးပူဆာတိုင်း ာအရုပ်တွေ ဝယ်ပေးမယ့်အစား စဉ်းစဉ်းစားစား ဉာဏ်သုံးပြီး တဲ့ အရုပ်အမျိုးအစားမျိုး ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်

ပုံစံအမျိုးမျိုးပြောင်းပြီး ကစားလို့ရတဲ့ အရုပ်မျိုးလေး ဝယ်ပေးခြင်း
ဒီအရုပ်ကိုပဲ ကားပုံဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ဆော့နိုင်သလို သင်္ဘော
ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ဆော့နိုင်ကြောင်း လူကြီးကပြောပြရင်း လုပ်
ထားလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင်ကလေးဟာ သူ့ဦးနှောက်ကိုသုံးပြီး အတွေ
အခေါ် အသစ်အဆန်းတစ်ခု မှတ်ထားပြီး ကိုယ်တိုင်ပုံစံအမျိုးမျိုး
ပြောင်းကာ အရုပ်ကိုဆော့နိုင်လာပါမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း
ပိတ်စလေးများနဲ့ ကလေးအတွက် အထူးတီထွင်ထားတဲ့ ရွက်
တဲပုံစံ တည်ဆောက်ပြီး အရုပ်လေးများနဲ့ ဆော့ကစားစေခြင်း
သဲတောင်ကုန်းလေးများ ပြုလုပ်ဆော့ကစားခြင်း၊ ကုလားထိုင်များ
ပိတ်စများကိုသုံးပြီး ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းသဏ္ဌာန် တည်ဆောက်ပြီး
ဆော့ကစားစေခြင်းတို့ဟာ ကလေးတွေးခေါ်တတ်လာအောင်
နှိုးဆော်ပေးပါတယ်။

ကလေးကိုဆော့ကစားခွင့် ပြုတဲ့နေရာဟာ ဘေးအန္တရာယ်
ကင်းစေဖို့ လိုပါတယ်။ ပန်းခြံထဲမှာ မြေကြီးထဲ၊ သဲထဲပေးဆော့တာ
ဟာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ အညစ်အကြေးများ
အနံ့ဆိုးများမရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ (သို့) အိမ်ခန်းထောင့်တစ်နေရာ
ကို ဆော့ကစားဖို့ နေရာအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးထားဖို့ပါပဲ။

ကလေးအတွက်အချိန်ပေးပါ

မိဘနှစ်ပါးလုံးကို ကလေးငယ်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး သင်ဆ
မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများအဖြစ် သဘာဝက တာဝန်ပေးထား
တယ်။ ကလေးငယ်မှာ သိချင်တတ်ချင်တဲ့ အသစ်အဆန်းများ
ရှိလာတာနဲ့အမျှ သိလိုသမျှကို မိဘများက သင်ပြရှင်းပြရပါတယ်
တစ်ခါတစ်ရံလည်း ရယ်စရာဖြစ်သလို တစ်ခါတစ်ရံလည်း ရင်သွေး
ငယ်ရဲ့အတွေးအခေါ် ကို ချီးကျူးပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးနဲ့အ
တူဆော့ကစားပေးခြင်း၊ ပုံပြောပြခြင်း၊ သိသင့်တဲ့အရောင်အမျိုး
တွေ့ထိမှုအမျိုးမျိုး၊ ဆန့်ကျင်ဘက်အမျိုးမျိုးတို့နဲ့ စပ်လျဉ်း

လေးနားလည်အောင် ရှင်းလင်းပြောပြခြင်း စသည်တို့ကို အချိန်
ပြီး လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးသိသင့်တဲ့ အချက်များက ပုံသေအားဖြင့် ဒါတွေ
လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ အလျဉ်းသင့်သလို သူနားလည်နိုင်မယ့်
ိုင်းအတာလောက်ကိုသာ ကစားရင်းပြောပြရမှာပါ။ ကလေး
ဝင်စားမယ့် အကြောင်းအရာလေးများကို ဦးစားပေးပြောပြရင်း
အတွက် သိသင့်သိထိုက်တဲ့အရာများ အတွေးအခေါ် သစ်များဝင်
အောင် နှိုးဆော်ပေးရပါမယ်။ သူ့ရဲ့သိတတ်လာမှု၊ တိုးတက်
မှုအပေါ် အသိအမှတ်ပြုအားပေးခြင်းဟာလည်း ကလေး
က် စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ဖြစ်လာပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပါတယ်။
သံမှကြားရမယ့် သိသင့်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးများကိုလည်း
ဝင်စားလာပါလိမ့်မယ်။

ဆော့ကစားခြင်းရဲ့အကျိုး

ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝအဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာမယ့်
နေမှာ ဆော့ကစားခြင်းဟာ အရေးပါလှပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ်
ဆယ်လောက်ကတော့ ကလေးတွေ ဆော့ကစားတာဟာ အလုပ်
ပ်တတ်သေးခင်အချိန်မို့ အကျိုးမရှိတဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးအောင်
တဲ့သဘောလောက်သာ မှတ်ယူခဲ့ပါတယ်။ ယခုအခါမှာတော့
လေးတွေ ဆော့ကစားမှုရဲ့ အရေးပါအသုံးဝင်ကြောင်းကို သတိ
ကြပါတယ်။ အရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆော့ကစားတာ
အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံသင့်
ဆိုတာကို သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပြီး ကစားစရာအရုပ်များကတော့
လေးရဲ့အတွေးအခေါ် ကို နှိုးဆော်လေ့ကျင့်ပေးနိုင်တဲ့ အရည်
ရှိပါတယ်။

ကစားစရာအရုပ်ကို ရွေးချယ်ပေးတဲ့နေရာမှာ ကလေးကို
သာပေးနိုင်မယ့် အရုပ်မျိုးဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အဆောက်အအုံ

ပုံစံအမျိုးမျိုး တည်ဆောက်ရတဲ့အရုပ်မျိုး၊ ပဟေဠိဝှက်တမ်း ကစား
ရတဲ့အရုပ်မျိုး၊ အရောင်၊ အဆင်၊ ပုံစံတူရာတွေရွေးပြီး ဆက်ကြရတဲ့
အရုပ်မျိုးစသည်တို့ကို ကစားစေခြင်းဟာ ကလေးကို အရေး၊ အဖတ်
အတွက်သင်ကြားရာမှာ အကျိုးပြုပါတယ်။ ကလေးကို ဉာဏ်ထွင်ကြံဆ
မှု တိုးတက်စေပြီး ခဏခဏဆော့ကစားချင်အောင် ဆွဲဆောင်ထား
နိုင်တဲ့ အရုပ်မျိုးဝယ်ပေးထားခြင်းဖြင့် စျေးကြီးကြီးအရုပ်မျိုး
ဝယ်ပေးရလို့ ကုန်ကျစရိတ်များပြားခြင်းမှ ကာကွယ်လာစေပါတယ်။
ကလေးနဲ့အတူတူ ဆော့ကစားရင်း ရင်းနှီးမှုပိုမိုရရှိတဲ့အပြင် သူ့ကို
နည်းလမ်းပြသပေးနိုင်တဲ့သူအဖြစ် ပိုမိုခင်တွယ်လာစေပါတယ်။

ကစားဖို့နေရာ

ကလေးကစားဖို့ သဲပြင်ကွက်လပ်နေရာ၊ ပန်းချီဆေးခြယ်ဖို့နေရာ၊ ရေဆော့ကစားဖို့နေရာစသည်ဖြင့် ပျော်ရွှင်စရာနေရာလေးများ ဖန်တီးပေးသင့်ပါတယ်။ ကစားဖို့နေရာလေးများဟာ အန္တရာယ်ကင်းဖို့လည်းလိုပါတယ်။ ကိုယ့်မျက်စိအောက်တင် ကစားနေတာဖြစ်အောင် မီးဖိုချောင်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အမေက လှမ်းကြည့်ရင် မြင်နိုင်မယ့် နေရာလေးဖြစ်ရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်။ ညဘက်အိပ်ရာထဲမှာ ဆော့ဖို့ သူနှစ်သက်တဲ့ အရုပ်လေးများကို တစ်နေရာမှာ စုပေါင်းထားပေးပြီး ကြိုက်တဲ့အရုပ်လေးနဲ့အတူ အိပ်ရာထဲဝင်စေပါမယ်။

ကြိုက်ရာအရုပ်ကို ရွေးချယ်ပါ

ကလေးအသက်သုံးနှစ်လောက်အရွယ်အတွင်းမှာ လျင်မြန်စွာ အသိတရားတိုးတက်လာပြီး သူ့စိတ်ကြိုက်အရုပ်ကို ရွေးချယ်တတ်သွားတဲ့ အသိရှိလာတယ်။

ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဆော့ကစားရတဲ့ အရုပ်တွေဟာ ကလေးပိုမိုစိတ်ဝင်စားပြီး ကြာရှည်လည်း ကစားချင်ပါတယ်။ ပိုပြီးတွေးခေါ်လာစေပါတယ်။

အရောင်စုံ၊ ပုံစံစုံ၊ အသံစုံ၊ ပစ္စည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အရုပ်များကြောင့် ကလေးရဲ့ခံစားမှု အာရုံအသိကို တိုးတက်စေပါတယ်။

အသက်နည်းနည်း ကြီးလာတဲ့အခါ ဖြုတ်လိုက်တပ်လိုက်လုပ်ပြီး တည်ဆောက်ရတဲ့ အရုပ်များနဲ့ ကစားလာနိုင်ပြီး တည်ဆောက်ဖို့ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးကို မှန်းဆတတ်လာပါတယ်။

ကလေးရဲ့ ဆော့ကစားတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်ဆောင်လာနိုင်တဲ့ လက်ချောင်းလေးများရဲ့ အစွမ်းတို့ ပူးပေါင်းပြီး ကွက်လပ်ထဲမှာ ပြည့်အောင်ဆီလျော်တဲ့ ပုံစံလေးများထည့်သွင်းတတ်ခြင်း၊ လေးထောင့်အနံ့စာတုံးမှ စိတ်ကြိုက်အကွက်များ ရွေးတတ်ခြင်း စသည့်ကစားနည်းများ ဆော့နိုင်လာပါတယ်။

မူကြိုအရွယ် ရောက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ဆေးခြယ်ခြင်း၊ ဉာဏ်စမ်းဝှက်တမ်းကစားခြင်း၊ လိုက်တမ်းပြေးတမ်းကစားခြင်း၊ အရုပ်ပန်းချီကားချပ်ပုံပေါ် လာအောင် စက္ကူကတ်ထူပြားများ မှန်ကန်အောင်ဆက်တတ်ခြင်းစတဲ့ ကစားနည်းအမျိုးမျိုးကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

မြင်သံကြား

အနောက်နိုင်ငံမှာတော့ ကလေးငယ်များ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်းကို တစ်နေ့မှာ ပျမ်းမျှသုံးနာရီလောက် ရှိတယ်လို့ ဆိုပါ

တယ်။ တကယ်တော့ တစ်နေ့မှာ တစ်နာရီလောက်ဆို တော်ပါပြီ

ကလေးငယ်များအတွက် ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်နေဖို့ထက် သူရဲ့ကိုယ်ပိုင်အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာဖို့ အချိန်တွေ လိုအပ်ပါတယ် သူ့ကို ရုပ်မြင်သံကြား ပေးကြည့်တဲ့အချိန်မှာ သင့်လျော်တဲ့ ထိုင်ခုံ လေးနဲ့ ထိုင်ကြည့်စေပြီး သူ့အတွက်သင့်လျော်မယ့် ကဏ္ဍမျိုးသာ ရွေးချယ်ပေးတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်းမှ သူ့အတွက်ပညာရမယ့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြခြင်းနဲ့ နောက်ဆုံးရုပ်မြင်သံကြားလာချိန်ဆိုရင် ဘယ်အချိန်ရှိပြီဆိုတဲ့ အသိ လေးတော့ရစေနိုင်ပါတယ်။

သုတေသနတစ်ခုရဲ့ အဆိုအရ ကလေးများရဲ့ ကစားကွင်း အကြောင်း ရိုက်ထားတဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်ကို အကြာကြီး ပေးကြည့်ပြီးတဲ့နောက် ကလေးဟာ ညဘက်အိပ်မပျော်ဘဲ ထပြီး လန့်တတ်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ကြောက်ရွံ့နေတတ်ခြင်း စသည် မကောင်းကျိုးများ တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆွီဒင်နိုင်ငံက သုတေသနအဖွဲ့တစ်ခုရဲ့ အမြင်ကတော့ ရုပ်မြင်သံကြားထဲမှ ကလေးမနှစ်သက်တာတွေ ရှိခဲ့ရင် ရုပ်မြင် သံကြားကြည့်ပြီးတဲ့အခါ ပုံပြောပြခြင်း၊ သွားတိုက်စေခြင်း၊ နောက် နေ့ နံနက်ဝတ်ဖို့ ဝတ်စုံလေးကို ပြသခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးရဲ့ စိတ်ကို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မတ်တတ်စမ်းချိန်

ကလေးငယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားနိုင်မှု အဆင့်ဆင့်တိုးတက် လာတဲ့ကဏ္ဍမှာ လမ်းလျှောက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားလာခြင်းဟာလည်း ကဏ္ဍတစ်ရပ်ပါပဲ၊ လူကြီးများက အချိန်ပေးပြီး လေ့ကျင့်ကူညီပေး ဖို့နဲ့ ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်လာနိုင်အောင် ဖန်တီးပေးဖို့လိုပါတယ်

လမ်းမလျှောက်နိုင်မီ လေးဖက်ထောက်သွားတဲ့ အတတ် ကို အရင်တတ်ကျွမ်းလေ့ရှိပါတယ်။ လက်နှစ်ဖက် ဒူးနှစ်ဖက်က

ပြီး ရှေ့လျားသွားလာလိုက် ထိုင်နေလိုက်လုပ်တတ်ပါတယ်။ အချိန်မှာ သူ့နာမည်ခေါ်ပြီး လူကြီးရှိရာကို လာခိုင်းခြင်း၊ အရုပ် လေးကို လာယူစေခြင်းမျိုးဖြင့် သူ့ရဲ့လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှုကို အားပေးရာရောက်ပါတယ်။ အနားကိုရောက်အောင်လာနိုင်တဲ့အခါ ကို ပွေ့ဖက်အားပေးရပါမယ်။ သူ့ဘာသာနောက်လှည့်တတ် အောင်အတွက် သူ့ကျောဘက်မှာထားတဲ့အရုပ်ကို ယူခိုင်းခြင်း၊ သည့်ခါစမှာ လဲမကျအောင်ကူပေးခြင်းတို့ဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးနိုင် တယ်။

အသက် ၁၀ လသားအရွယ်မှာတော့ မတ်တတ်ထရပ် ကြည့်ဖို့ စမ်းလာပါပြီ၊ အနားမှာရှိတဲ့တစ်ခုခုကို ကိုင်ပြီးရပ်လို့ရလာ တဲ့အခါမှာ ဒူးကွေးပြီး ခြေတစ်ဖက်မြှောက်ကြည့်နိုင်ဖို့ ကူညီ သင်ကြားပေးသင့်ပါတယ်။ ကျန်ခြေတစ်ဖက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်း ထားနိုင်စွမ်းနဲ့ ခြေလှမ်းစလှမ်းလာနိုင်စွမ်းရရှိရေးကို အစပြုကြည့် ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်လမ်းစလျှောက်တတ်ရမယ့်အသက် ကို တိတိကျကျပြောလို့မရပေမဲ့ အများအားဖြင့် အကူမပါဘဲ သူ့ဘာသာ လမ်းလျှောက်တတ်လာတဲ့ အသက်ကတော့ ၉ လ မှ ၁၅ လအတွင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးအသက် ၁၁ လအရွယ် လောက်မှာ ကလေးရဲ့လက်နှစ်ဖက်ကိုကိုင်ပြီး အရှေ့ကို လမ်း လျှောက်နိုင်ဖို့ ကူညီသင်ကြားပေးပါတယ်။ အခန်းထဲမှာ ကလေး လမ်းလျှောက်ရင် အားပြုကိုင်တွယ်သွားလို့ရနိုင်မယ့် ခုံများ၊ ပစ္စည်း များကိုထားပေးခြင်းနဲ့ ကလေးလက်နဲ့ အားပြုကိုင်လိုက်ရင် ချွန်ထွက် လာပြီးအန္တရာယ်ပေးနိုင်မယ့် ပစ္စည်းများ ဖယ်ရှားထားခြင်းတို့ စီစဉ် ပေးထားသင့်ပါတယ်။

ကလေးလမ်းလျှောက်ဖို့ စမ်းနေတာကို အားပေးတဲ့အနေနဲ့ လက်နဲ့ကိုင်လို့ရတဲ့နေရာလေးတွေကို ကိုင်ပြီးလျှောက်နေစဉ်မှာ အမေရှိရာကိုလာဖို့ လှမ်းခေါ်ခြင်း၊ ဘေးမှအားပြုကိုင်တွယ်စရာ

ပစ္စည်းများကို နည်းနည်းခြားထားပေးပြီး ကိုင်တွယ်စရာမရှိ
ကြားနေရာလေးမှာ ကလေးဘာသာလျှောက်နိုင်ဖို့နဲ့ ဟန်ချက်ပျ
သွားရင်ထိန်းပေးနိုင်ဖို့ အနားမှာ အမေကထိုင်နေခြင်း၊ အမေရဲ့လက်
နဲ့ ကလေးလက်ကိုလှမ်းကိုင်ပြီး ထိန်းထားပေးခြင်းတို့ ပြုလု
သင့်ပါတယ်။

အသက် ၁၅ လအရွယ် ရောက်လာတဲ့အခါ ကလေးဟာ
ဒူးထောက်ထိုင်နိုင်လာနိုင်ခြင်း၊ ကူပေးစရာမလိုဘဲ မတ်တတ်ရပ်နိုင်
လာခြင်း အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာပါတယ်။ လက်တန်းပါတဲ့ ကုလား
ထိုင်မှာ သူ့ဘာသာထိုင်နိုင်လာပြီး လိမ့်မကျအောင် ဒူးနဲ့တင်ပါးနဲ့
အဆစ်များ အလိုက်သင့်ကွေးနိုင်၊ ဆန့်နိုင်၊ ထိန်းနိုင်လာပြီဖြစ်
တယ်။

ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု အားကောင်းလာစေရန် လူကြီး
အတူ ဘောလုံးကန်ပြီး ဆော့ကစားခြင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ လေ့ကျင့်
နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်လဲမကျသွားအောင်
ထိန်းနိုင်စေဖို့လည်း ကျင့်ပေးရာရောက်ပါတယ်။ ကလေးကို
ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်နည်း၊ တင်ပါးရိုး၊ ဒူးရိုးအဆစ်များ ကွေးဆ
လုပ်နည်းများကို ပျော်ရွှင်စရာ တေးသွားအလိုက်နဲ့အတူ သင်ကြား
ပြသပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးလက်ကိုဆွဲပြီး လမ်းလျှောက်လိုက်
ထိုင်ချလိုက်၊ မတ်တတ်ထရပ်လိုက် အတူတူဆော့ကစားခြင်းနည်း
ဖြင့်လည်း လူကြီးလုပ်တာကို အတုယူနိုင်ဖို့နဲ့ သူ့ရဲ့စွမ်းအားတိုးစေ
အတွက် အကျိုးပြုပါတယ်။

လှုပ်ရှားနိုင်မှုတိုးတက်စေရန်

ကလေးအသက် ၁၈ လ မှ သုံးနှစ်အတွင်းမှာ လျင်မြန်စွာ
တိုးတက်ပါတယ်။ ကလေးဟာ သူ့ခြေထောက်ပေါ် သူကောင်း
ကောင်းရပ်နိုင်ပြီဖြစ်သလို လမ်းလျှောက်နိုင်၊ မလဲကျအောင် ထိန်း
နိုင်ပါပြီ။ လူကြီးနဲ့အပြိုင် လှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ဖို့ လက်တွဲခေါ် ရမယ်

ချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ ဘီးတပ်ယာဉ်ငယ်အရုပ်
နှင့် ဆော့ကစားခြင်း၊ ခုန်ပေါက်ပြေးလွှားခြင်း၊ အမြင့်ကိုတက်
းစသည့် အခွင့်အရေးတွေပေးထားရပါမယ်။ ကလေးနဲ့အတူ
ချိန်ပေးပြီး သူတတ်သင့်တဲ့ စွမ်းအားများစွမ်းဆောင်နိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်
းဖို့ လိုအပ်သလို အစပိုင်းမှာ ခက်ခဲနေမယ့် လှုပ်ရှားမှုများကို
ပ်လာနိုင်တဲ့အထိ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ အားပေးလုပ်ဆောင်စေရ
မယ်။

ယ်လိုကူညီသင့်သလဲ

ကလေးငယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
းထွားမှုတို့ဟာ တစ်ပြိုင်နက် လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ တွေ့မြင်ရ
မှုကို သိချင်စူးစမ်းချင်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သမျှ
ပ်ဆောင်ဖို့ ကြိုးပမ်းလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု
အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးသင့်တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။
နေ့စဉ်ပုံမှန်အဖြစ် သူ့ကိုကူညီပေးဖို့ လိုအပ်တာတွေလည်း ပါဝင်ပါ
တယ်။

ကလေးရဲ့လမ်းလျှောက်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားကိုသုံးပြီး လှေကား
က်တတ်၊ ဆင်းတတ်အောင် အကြိမ်ကြိမ်သင်ကြားပေးရာမှာ
အပ်ရင် လှေကားလက်တန်းကို ကိုင်တွယ်စေနိုင်ပါတယ်။ သူ့ကို
ခေါ်ပြီး ဈေးသွားခြင်း၊ အလည်သွားခြင်းတို့ လုပ်ပေးသင့်ပြီး သူ့
က်တစ်ဖက်ကို ကိုင်ထားသင့်ပါတယ်။ သူ့ကိုကိုင်ဆွဲထားတာဟာ
အန္တရာယ်ကင်းတယ်ဆိုပေမယ့် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ ပန်းခြံထဲတို့လို၊
ဘားကွင်းတို့လို နေရာမျိုးမှာတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားခွင့်
ပြုသင့်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တတ်ခါစမှာ အဝေးကြီးလျှောက်ခိုင်းခြင်း
ပြုသင့်ပါ။ မီတာ ရာဂဏန်းလောက်သာ လျှောက်နိုင်ပါသေးတယ်။
းလျှောက်ကျင့်နေစဉ်အတွင်း လဲကျခြင်း၊ ခလုတ်တိုက်ခြင်းတို့

ရှိတတ်ပေမဲ့ စိတ်ပူစရာမလိုပါဘူး။ ကလေးကလည်း နောက်တစ်ကြိမ် လမ်းလျှောက်ဖို့ ယုံကြည်မှုရှိပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးကစားတဲ့အထဲမှာ ခုန်ပေါက်ခြင်း၊ ခြေဖျားထောက်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း ပြေးလွှားခြင်းအတတ်ကို လျင်မြန်စွာ ကျွမ်းကျင်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးကို လူကြီးနဲ့အတူ ကခုန်စေခြင်း၊ ကြီးမားတဲ့ ဘောလုံးပျော့ပျော့ကြီးနဲ့ ဘောလုံးကန်စေခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ပြီး လိုက်ရမယ့် ကစားစရာအရုပ်နဲ့ ကစားစေခြင်းတို့ဟာ ကလေးရဲ့ လမ်းလျှောက်ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လဲမကျအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုတို့ကို အားပေးပါတယ်။ နံရံနိမ့်နိမ့်လေးပေါ်မှာတက်ပြီး လူကြီးလက်ကို ဆွဲလျက် လမ်းလျှောက်စေခြင်းဖြင့် ဒယီးဒယိုင်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်လာပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ စက်ဘီးစီးတတ်ဖို့ခက်သေးသော်လည်း ကလေးကိုယ်တိုင် ဝင်ထိုင်နိုင်ပြီး ဘီးတပ်ထားတဲ့ ဆော့စရာမျိုးတော့ စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။ သူ့ခြေထောက်နဲ့ သူနင်းပြီးရွေ့သွားအောင် မောင်းလို့ရတဲ့ ကစားစရာဝယ်ပေးခြင်းဟာ သူ့ခြေထောက်ကြွက်သားများ ကြီးထွားစေခြင်းကိုလည်း အားပေးတဲ့အတွက် မှန်ကန်ပါတယ်။ အိမ်ထဲမှာ ခုန်ပေါက်ကစားနိုင်ဖို့နဲ့ မတော်တဆလဲကျရင် မနာဖို့အတွက် အခင်းတခုခု ခင်းထားပေးသင့်ပါတယ်။ အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး လှုပ်ရှားကစားစေခြင်းဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေတဲ့ ဆက်ဆံရေးအတွက်ပါ အကျိုးရှိစေပါတယ်။ သို့သော် အန္တရာယ်ကင်းဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးနားမှာ ကြာကြာအတူနေပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနဲ့ ရေမှန်မှန်ချိုးရေးကိစ္စ၊ လှေကားထစ်အတက်အဆင်းကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်အောင် ကျင့်ပေးခြင်းကိစ္စများကို အနီးကပ် ကူညီပေးခြင်းဟာ ကလေးအတွက် တိုးတက်မှုကောင်းကောင်းရစေနိုင်ပါတယ်။ သူလုပ်နိုင်တဲ့လုပ်ငန်းလေးများကို သူ့ကိုလုပ်ခိုင်းခြင်းဟာလည်း သူ့အတွက် ကစားနေရတာမျိုးလိုပဲ လက်ခံလုပ်ဆောင်

ပါတယ်။ လူကြီးတွေရဲ့အကြိုက်ကို သူ့အသိဉာဏ်ထဲမှာ သားနိုင်လာတဲ့ အရည်အသွေး ရှိလာပါတယ်။ ကလေးလဲမကျအောင်နဲ့ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရအောင် ကာကွယ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ပမဲ့ အလွန်အကျွံစိတ်ပူပြီး နေရာတကာမှာ ပေးမလုပ်ရဲ လောက်အောင် မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ အနည်းငယ်ပွန်းရုံ၊ ပဲ့ရုံကိစ္စများဟာ လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းမှာ သေချာပါတယ်။ ကလေးကလည်း တတ်ကျွမ်းချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရတဲ့အတွက် အနည်းငယ် ကျင်မှုမျိုးကို စိတ်ထဲမှာခံစားရလောက်အောင် မထိခိုက်တတ်ဘူး။ သူတတ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရလို့ ပျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်ကသာ ရေးပါပါတယ်။

ားအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

ရင်သွေးငယ် တဖြည်းဖြည်းအသက်ကြီးလာပြီး လူကြီး စ်ယောက်လို ကိုယ်တိုင်လှုပ်ရှားဖို့ ကြိုးစားလာတဲ့ အချိန်မှာ ားအန္တရာယ်ကင်းအောင် စီစဉ်ပေးဖို့ ပိုပြီးလိုလာပါတယ်။

ကလေးလမ်းလျှောက်ဖို့ စပြီးကြိုးစားတဲ့အဆင့်မှာ လူကြီး အနားမှာ ကြည့်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ကျင့်မယ့် မ်းပြင်ကချော်ပြီး ချော်လဲစေနိုင်တာမျိုးမဖြစ်အောင် ဂရုပြုရမယ်။ လှေကားအတက်အဆင်းများကို တက်နိုင်ဆင်းနိုင်ဖို့ းစားတဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီလိုပါပဲ၊ အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်သေးခင် ဖိနပ်စီးပေးဖို့တော့ မလိုအပ်သေးပါဘူး။

လမ်းလျှောက်စမ်းဖို့အတွက် နေရာကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် းဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ကြည့်မယ့်နေရာမှာ ချပ်အပွတွေ၊ အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂပစ္စည်းတွေ မရှိသင့်ပါဘူး။

လှေကားရင်းနဲ့ လှေကားထိပ်တို့ကို ရောက်သွားတဲ့အခါ စ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ပြင်ညီကြမ်းပြင်သာ ရှိစေသင့်ပါတယ်။

အန္တရာယ်ကင်းပြီးမြင်ညီကို ဆက်လျှောက်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ် လှေကားထိပ်မှာ ကလေးတက်နိုင်တဲ့ တိုင်ထောင်ထားမျိုးမရှိအော သတိပြုဖယ်ရှားထားရပါမယ်။

ကလေးရဲ့မျက်စိရှေ့လှမ်းယူလို့ရတဲ့နေရာများမှာ အဆိ အတောက်အန္တရာယ်ရှိစေသောအရာများမရှိအောင် စီစဉ်ထား ပါမယ်။

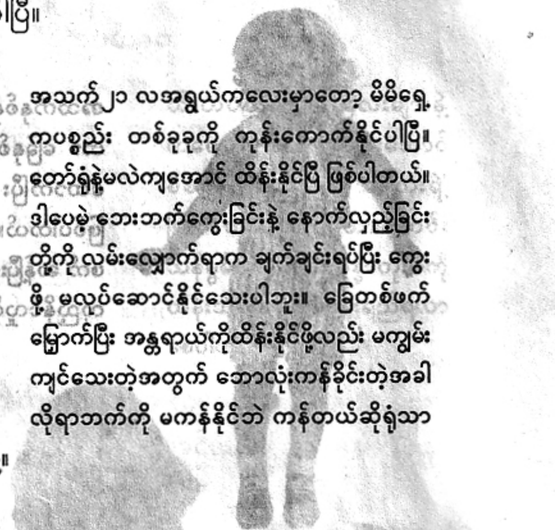
ဒီလိုဘီးတပ်လှည်းလေးကို တွန်းပြီးဆော့ကစားခြင်းဟာ ကလေးအတွက် လွတ်လွတ်လပ်လပ် အန္တရာယ်ကင်းစွာ လမ်းလျှောက်နိုင် အားပေးပါတယ်။

သမီးငယ်များရဲ့ဟန်ချက်ညီ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုစွမ်းရည်

သမီးငယ်များရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုဟာ လျင်မြန် မှန်မှန်ကြီးထွားတဲ့အတွက် သားငယ်များထက် သိသိသာ ကြီးထွားပါတယ်။

မူကြိုအရွယ်ရောက်ကတည်းက သမီးငယ်ဟာ ခုန် ပြေးလွှား နိုင်ပြီး စည်းချက်ညီညီ လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ပိုင်ဆိုင်ပါပြီ၊ ခြေတစ်ဖက်ချင်းခုန်ဆော့ရတဲ့ ဖန်ခုန်ကစားခြ

ပေါက်မြူးထူးကစားခြင်း၊ ကခုန်ခြင်းစတာတွေကို ငယ်ငယ် တည်းက စလုပ်နိုင်ပါပြီ။



အသက် ၂ လအရွယ်ကလေးမှာတော့ မိမိရှေ့ ကပစ္စည်း တစ်ခုခုကို ကုန်းကောက်နိုင်ပါပြီ။ တော်ရုံနဲ့မလဲကျအောင် ထိန်းနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘေးဘက်ကွေ့ခြင်းနဲ့ နောက်လှည့်ခြင်း တို့ကို လမ်းလျှောက်ရာက ချက်ချင်းရပ်ပြီး ကွေ့ ဖို့ မလုပ်ဆောင်နိုင်သေးပါဘူး။ ခြေတစ်ဖက် မြှောက်ပြီး အန္တရာယ်ကိုထိန်းနိုင်ဖို့လည်း မကျွမ်း ကျင်သေးတဲ့အတွက် ဘောလုံးကန်ခိုင်းတဲ့အခါ လိုရာဘက်ကို မကန်နိုင်ဘဲ ကန်တယ်ဆိုရုံသာ ်းဆောင်နိုင်ပါသေးတယ်။

်နှစ်အရွယ် - ဒီအရွယ်မှာ တော့ ဘောလုံးကန်နိုင်ပြီဖြစ် လို သူ့ဆီ ကန်လာတဲ့ ဘောလုံး လည်း ဖမ်းနိုင်မှုပြီ။လက် းကိုမကိုင်ဘဲ လှေကား င်ထစ်ချင်း၊ တစ်ဆင့် ခြေထောက်နှစ်ဖက် း စုံရောက်အောင် တက်နိုင် း်နိုင်ပါပြီ။ ပတ်ချာလည် ည်ပြီး ပြေးချင်သလိုလှည့်ပတ် းလွှားနိုင်ပြီး ပြေးရာက ်ချင်းရပ်လို့လည်း မလဲကျ ထိန်းနိုင်ပြီဆိုတာ ကြီးထွားမှု န်ပါပဲ။

အသက်နှစ်နှစ်ခွဲအရွယ်မှာ သမီးလေ ဟာ ခြေနှစ်ဖက်စုံ ရပ်နိုင်ပြီး ခြေဖျာ ထောက်ပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်လာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြေးလွှားနိုင်ပြီး ပခုံးန ဖက် ဆန့်ပြီးဟန်ချက်မပျက်ရုတ်တရ လှည့်နိုင်လှုပ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

သားငယ်များရဲ့စွမ်းရည်

မူကြိုအရွယ်မတိုင်မီ သားငယ်များရဲ့ကြီးထွားမှုအခြ အနေဟာ သမီးငယ်များနဲ့ ကွာခြားပါတယ်။

သားငယ်များရဲ့ ခုန်ပေါက်နိုင်ခြင်း၊ စည်းချက်ညီညီ လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်လဲမကျအောင် ဟန်ချက်ညီညီထိန်းနိုင် ခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်မှာ သမီးငယ်များထက်နှေးကွေးပါ တယ်။ ကိုယ့်ရှေ့ကအရုပ်ကို မထိုင်ချဘဲ ခါးကုန်းပြီးကောက်တတ် ဖို့တောင် နောက်ကျမှ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီစွမ်းရည်တို့ရလာ ဖို့ သူ့စိတ်ကြိုက်လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထားပေးရပါမယ်။ သားသား အတူကစားတဲ့အခါ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ ခုန်ပေါက် လှုပ်ရှားရခြင်းတွေ ပါဝင်အောင် ကစားပေးခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့လှုပ်ရှားမှ အစွမ်း တိုးတက်လာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘီးတပ်ယာဉ်ငယ်လေးများနဲ့ ကလေးကိုစီးပြီး ကစားအောင် စီစဉ်ပေးခြင်းဟာ ကလေးရဲ့ ကြွက်သားများ တောင့်တင်း သန်စွမ်းစေပြီး သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရလာ စေပါတယ်။

လက်ချောင်းလေးများ အသုံးချတတ်လာတဲ့အချိန်

အသက် ၁၈ လ အရွယ်မတိုင်မီ မွေးကင်းစဘဝနဲ့ အဲဒီအရွယ်ကို ကျော်လွန်လာတဲ့ ကလေးဘဝတို့ရဲ့ လက်မှုစွမ်းရည် စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အခြေအနေဟာ နေ့ချင်းညချင်း သိသိသာသာ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာပါတယ်။ အသက် ၁၈ လ လွန်လာတဲ့ ကလေးငယ်ဟာ သူ့အဝတ်အစားကို သူကိုယ်တိုင်ဝတ်နိုင်လာပြီ ဖြစ်သလို လက်ချောင်းလေးများကလည်း ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်နဲ့ အသုံးချလို့ ရနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာပြီး ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ဖွဲ့စည်းရတဲ့ အဆောက်အအုံပုံစံတွေကို ကစားစရာ တုံးငယ်လေးများ ဆက်စပ်ကာတည်ဆောက် ကစားနိုင်လာပါတယ်။ ပန်းချီအရုပ်များကို ပုံဖော်ရေးဆွဲတတ်ပါပြီ။

ကလေးကျွမ်းကျင်လာစေရေး ကူညီပေး

ကလေးဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ သိသိသာသာ အသိဉာဏ်နဲ့စွမ်းရည်တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှသူ့စိတ်ကူးဉာဏ်ရှိသလောက် သူတီထွင်ခွင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကစားခါစမှာ ရှုပ်ထွေးနိုင်တဲ့ အရုပ်အသစ်မျိုး (ဥပမာ-ပုံစံအမျိုးမျိုးပြောင်းပြီး တည်ဆောက်ကြည့်လို့ရတဲ့ အရုပ်မျိုး) ဝယ်ပေးတဲ့အခါမှသာ အစပိုင်း သူနားလည်ပြီး လုပ်တတ်လာအောင် ကူညီရှင်းပြတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ခြင်း

အသက်နှစ်နှစ်အရွယ်လောက်မှာတော့ ခြေအိတ် လက်အိတ်၊ ဖိနပ်စသည်တို့ကို ကိုယ်တိုင်မဝတ်တတ်သေးပေမဲ့ အင်္ကျီကိုတော့ သူ့ဘာသာဝတ်တတ်ပါပြီ။ ဒါကြောင့် သူ့စိတ်ကြိုက် အဝတ်အစားကို သူ့ဘာသာရွေးပြီး ကိုယ်တိုင်ဝတ်စေဖို့ ခွင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ နှိပ်စေ့တပ်ကြယ်သီး၊ ကွင်းကျယ်ကျယ်မှာတပ်ရမယ့် ကြယ်သီးလုံးကြီးကြီးတွေ ကလေးအင်္ကျီမှာ တပ်ဆင်ပေးထားပြီး ကလေးဘာသာ

ဝတ်စေခြင်းဖြင့် လက်ချောင်းလေးများရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို အားပေးရာရောက်ပါတယ်။

အင်္ကျီဝတ်ကြည့်ရာမှ ဝတ်နေကျ ဘောင်းဘီအတိုအရှည်များ၊ တီရှပ်လို အင်္ကျီများကိုပါ ကိုယ်တိုင်ဝတ်နိုင်ချွတ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ အင်္ကျီမှာတပ်ထားတဲ့ ကြယ်သီးကြီးကြီးသေးသေး အားလုံးကို ကိုယ်တိုင်တပ်နိုင်၊ ဖြုတ်နိုင်ပြီဆိုရင် ကလေးငယ်ဟာ သူ့အင်္ကျီကို သူ့ဘာသာဝတ်လိုက်၊ ချွတ်လိုက်စိတ်ကြိုက်လုပ်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်္ကျီဝတ်တတ်အောင်

ကလေးကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက်အင်္ကျီလေးရွေးပြီး ကိုယ်တိုင် ဝတ်ခွင့်ပေးခြင်းနဲ့ အင်္ကျီကြယ်သီးလေးကိုလည်း ကိုယ်တိုင်တပ်ဆင်စေခြင်းတို့ဟာ အင်္ကျီဝတ်တတ်လာအောင် စီစဉ်ပေးခြင်းပါပဲ။

အရုပ်များတည်ဆောက်ပြီး ကစားစေပါ

အရုပ်တုံးလေးများ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်တပ်ဆင်ပြီး တည်ဆောက်ဘာ ကစားရတဲ့အရုပ်များဟာ ကလေးများရဲ့ လက်ချောင်းလေးများ စွမ်းရည်မြင့်မားစေပါတယ်။

လက်မှုစွမ်းဆောင်ရည်တိုးတက်ရေး

ကလေးငယ်ရဲ့အစွမ်းဟာ တံခါးကန့်လန့်ကို လှည့်တတ် ဖြုတ်တတ်လာပြီ၊ ဝက်အူရစ်လှည့်ပြီး ဖုံးရ ဖွင့်ရတဲ့ အဖုံးမျိုးကို ဖုံးတတ်ပိတ်တတ်လာပြီဆိုရင် ကလေးကစားတဲ့ အရုပ်ကို ရွေးပေးတဲ့အခါ သင့်လျော်ရာရွေးချယ်ပြီး တည်ဆောက်ကစားရတဲ့ အရုပ်မျိုးဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ကိုယ့်လက်ကိုယ်ဆေးတတ်၊ ခြောက်အောင်သုတ်တတ်ဖို့အတွက် သင်ပေးလို့ရနေပါပြီ။ အသက် နှစ်နှစ်အရွယ် ရင်သွေးငယ်ကို ရောင်စုံအရုပ်စာအုပ်လေးများ ပေးထားရင် တစ်ရွက်ချင်းလှန်ပြီး အရုပ်ကြည့်တတ်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ တုံးငယ်လေးများကိုဆက်ပြီး အထပ်လေးထပ်လောက်ရှိတဲ့ အဆောက်အအုံမျိုးတည်ဆောက်ခြင်း၊ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ခက်ခက်ခဲခဲဖွဲ့စည်းရတဲ့ အဆောက်အအုံပုံစံများ တည်ဆောက်ခြင်းစသည့် ကစားနည်းမျိုးကို ကစားနိုင်ပါပြီ။ တုံးငယ်လေးများကို ဖြုတ်တတ်၊ ဆက်တတ် ဖြစ်ပြီး လက်ချောင်းလေးများရဲ့အင်အား၊ လှုပ်ရှားနိုင်မှု စွမ်းရည်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု စွမ်းအားကိုရစေပါတယ်။ ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိတဲ့ တုံးငယ်လေးများကို အသုံးပြုကာ ပုံစံကိုလိုက်၍ဆက်ယူပြီး ကားချပ်ကြီးတစ်ခု (သို့) ကြိုးချောင်းပုံစံကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့လက်မှုစွမ်းအားတိုးတက်မှုကို အရှိန်အဟုန်မြင့်မားစေနိုင်ပါတယ်။

ပန်းချီလက်မှုအနုပညာ

ဒီအရွယ်ကလေးငယ်ဟာ ပန်းချီအရုပ်ရေးဆွဲပြီး ကစားရတာကို နှစ်သက်တတ်လာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ရောင်စုံခဲတံလေးများ ပေးပြီး အရောင်ကို သိလာအောင် ပြောပြသင်ပေးရင်း အရုပ်ဆွဲကစားခွင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ သူ့စိတ်ကြိုက်အရောင်ကို သူကြိုက်သလို ရေးဆွဲဆော့ကစားရတာကို နှစ်သက်ပါတယ်။ သူဆော့ခွင့်ရတဲ့ ရောင်စုံခဲတံလေးများရဲ့ အရောင်နဲ့တူတဲ့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က ပစ္စည်း အသုံးအဆောင်လေးတွေကို ညွှန်ပြပြီး အရောင်အမျိုးမျိုးကို သူ့သိ

လာစေနိုင်ပါတယ်။ ပန်းချီပညာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့တို့ရဲ့ရုပ်ပုံအမျိုးမျိုးကိုလည်း မြင်တတ်လာပါတယ်။ အသက် နှစ်နှစ်ခွဲအရွယ်ရောက်ရင်တော့ ပုံစံဖော်လို့ရတဲ့ ပန်းချီအရုပ်လေးများ စတင်ဆွဲနိုင်လာပါတယ်။

အသက်သုံးနှစ်လောက်မှာတော့ ရုပ်ပုံရေးပြီး ဆေးခြယ်တတ်ပြီဖြစ်သလို မျဉ်းဖြောင့်များ၊ မျဉ်းဖြောင့်နှစ်ကြောင်း ထောင့်မှန်ကျဆက်ခြင်းများ ရေးတတ်လာပါတယ်။

အသက်လေးနှစ်အရွယ်ကတော့ လက်ချောင်းလေးများကို ပိုမိုသန်မာလာတဲ့အတွက် ကတ်ကြေးညှပ်နိုင်ပါပြီ။ တုံးငယ်လေးများဆက်ပြီး တည်ဆောက်ရတဲ့ ကစားနည်းကိုလည်း ရိုးသွားပြီး ပိုမိုခက်ခဲရှုပ်ထွေးတဲ့ တည်ဆောက်ကစားခြင်းနည်းများကို ကစားနိုင်ပါပြီ။ နေ့စဉ်လုပ်ရတဲ့ တချို့အလုပ်လေးတွေကို လုပ်နိုင်လာပါတယ်။ စားပွဲကုလားထိုင်မှာ ထိုင်တတ်ပါပြီ။ မျက်နှာသစ်၊ လက်ဆေး၊ အိပ်ရာခင်း၊ အိပ်ရာသိမ်း၊ ဝတ်ပြီးသားအဝတ်တွေကို စနစ်တကျ အဝတ်ခြင်းတောင်းထဲ ထည့်နိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်စွမ်းဆောင်နိုင်ရေး အားဖြည့်ပေး

ကလေးငယ်ရဲ့ လက်မှုစွမ်းရည်တိုးတက်မှုဟာ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ရာမှ ကျွမ်းကျင်လာအောင် အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာရတာဖြစ်တဲ့အတွက် မြန်မြန်တတ်မြောက်စေချင်တဲ့ မိဘများကို ဆန္ဒမစောဖို့ သတိပေးပါရစေ။

ကလေးရဲ့ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်မှုဟာ သူ့ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှုပေါ် တည်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ဆန္ဒက သူကြိုးစားလုပ်ဆောင်တာလေးများကို မိဘများ အားပေး အားမြှောက်လုပ်ပေးစေချင်တာပါပဲ၊ သူ့လုပ်ဆောင်မှုလေးများ မအောင်မြင်လာခဲ့ရင်လည်း မိဘများက လိုအပ်တဲ့ကူညီထောက်ပံ့မှု ပေးရပါမယ်။ လုပ်ဆောင်မှုအောင်မြင်လာရမယ်ဆိုတဲ့ အားပေးမှု

နဲ့အတူ ကလေးစွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားလာစေနိုင်ပါတယ်။

အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်

ကလေးတိုင်း အိမ်ပြင်မှာဆော့ကစားရတာကို နှစ်သက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ဖို့တော့ လူကြီးများက စီစဉ်ပေးရပါမယ်။

ကလေးကစားကွင်းမှာ ကလေးမဖွင့်တတ်တဲ့ သော့ခလောက်ကို သုံးဖို့လိုပါတယ်။

အရုပ်လေးကို ရှေ့ပြန်နောက်ပြန်ဆွဲပြီး ပြေးဆော့ခြင်း၊ အမြင့်တစ်ခုခုကို တွယ်တက်ပြီးဆော့ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကစားတဲ့အခါ သမံတလင်းကြမ်းခင်းမာပေါ်မှာ မဖြစ်စေဘဲ မြက်ခင်းပြင်ထဲ(သို့) သဲပြင်ထဲမှာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ပြေးလွှားကစားတဲ့ မြေပြင်ဟာလည်း မညီမညာဘဲ ပြိုကျနိုင် ကျွံကျနိုင်တဲ့နေရာမဖြစ်ဖို့ ဂရုစိုက်ပေးရပါမယ်။

လက်ချောင်းများစွမ်းရည်

အသက် သုံးနှစ်မှ သုံးနှစ်ခွဲ အရွယ်မှာ ကတ်ကြေးကို ကိုင်ညှပ်ပြီး ပုံစံအမျိုးမျိုး ဖြတ်တတ်ပါပြီ။ သူ့ကို ဒီလို ကတ်ကြေးနဲ့ ပေးဆော့ကစားစေခြင်းဟာ လက်ချောင်းလေးများ သန်မာမှုနဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတို့ကို အားပေးရာရောက်ပါတယ်။ သူညှပ်နိုင်မယ့် အလွယ်တကူညှပ်လို့ရတဲ့ ပုံစံလေးများ ရွေးပေးသင့်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ ကတ်ကြေးရဲ့ ထိပ်ဟာ ထိပ်ချွန်မဖြစ်ဘဲ ထိပ်တုံးဖြစ်ရပါမယ်။

ကလေးကစားစရာ ပစ္စည်းက ကလေးရဲ့အသားကို ညှပ်မိစေနိုင်၊ ပွန်းစေနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ပစ္စည်းမဖြစ် အောင် ရွေးချယ်ပေးရပါမယ်။ ဆော့ကစားရင်း ပေါက်ကွဲတတ်၊ အန္တရာယ်ပေးတတ်တဲ့ ပစ္စည်းမျိုးလည်း မဖြစ်စေရပါဘူး။

ကလေးကို သူကစားမယ့် အရုပ်လေးနဲ့ ယဉ်ပါးသွားအောင် မကစားမီ ဖြုတ်နည်း၊ တပ်နည်းနဲ့ လိုက်နာရမယ့် အချက်များ သင်ပြပေးရပါမယ်။

စိတ်စွမ်းရည်တိုးတက်မှု

မွေးကင်းစအရွယ်ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းမှာ ဦးနှောက်ဆဲလ် အနည်းငယ်သာပါရှိရာက အသက် ၁၂ လအတွင်း တိုးတက်ပြီး ဦးနှောက်ဟာ အလေးချိန်အားဖြင့် မွေးစကထက်နှစ်ဆ ရှိလာပါတယ်။ ဒီလိုဦးနှောက်အလေးချိန် တိုးလာတာဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အသိဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း တိုးတက်များလာမှုကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကလေးငယ်ဟာ သူကြိုက်တဲ့မုန့်ကို မြင်လိုက်တယ်ဆိုပါတော့။ မြင်ပြီးရင် လက်ညှိုးထိုးတောင်းမယ်၊ ရောက်အောင်သွားမယ်၊ ရအောင်ယူမယ်၊ ပါးစပ်ထဲထည့်မယ်၊ ဝါးမယ်၊ အရသာခံမယ်၊ မျိုချမယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်ရှစ်ဆင့်ရှိလာဖို့ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောအဆင့်ဆင့်ရဲ့ တိုးတက်မှုရှိမှ စွမ်းဆောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မိဘများရဲ့တာဝန်

ကလေးအနည်းငယ်မှာ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျတတ်ပြီး တချို့ကတော့ ဖွံ့ဖြိုးမှုမြန်ဆန်တတ်ပါတယ်။ အများစုကတော့ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှု အခြေအနေအတွင်းမှာပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ မိဘများရဲ့ တာဝန်ကတော့ သူ့ရဲ့တိုးတက်မှုကို အားပေးအားမြှောက်ပေးဖို့နဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကူညီပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘက်စုံရှိပါတယ်။ စကား ပြောတွက်မှု အတွက်အချက်နိုင်မှု ဦးနှောက်အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတယ် လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ သူ့ရဲ့ တီထွင်တတ်၊ အရုပ်ဆွဲတတ်လာတာ တွေဟာလည်း အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဂရုစိုက်ပြီး စွမ်းရည်တက်လာအောင် သင်ကြားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အတင်းအကျပ် မတတ်မနေရ သင်ကြားခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ သူလိုက် နိုင်မယ့် အဆင့်နဲ့ကိုက်ညီဖို့လိုပါတယ်။ သူ့ဗင်ကိုစွမ်းရည်တက်လာ မိဘများက သူ့ကိုချစ်ခင်စွာ အားပေးကြတယ်၊ သူ့ရဲ့စွမ်းရည်ကို မိဘများက လက်ခံကျေနပ်ပြီး အသိအမှတ်ပြုကြတယ်ဆိုတဲ့ အသိပေးကို ကလေးရရှိသွားစေဖို့ပါပဲ။

ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးခြင်း

ကလေးရဲ့ဉာဏ်ရည်တိုးတက်မှုအခြေအနေကို စမ်းသပ် ကြည့်ခြင်းကိုတော့ ၁၉၀၅ ခုနှစ်မှာ ပြင်သစ်ပညာရှင်နှစ်ဦးက တီထွင် ခဲ့ပါတယ်။ အစမှာတော့ ကလေးများဟာ ကျောင်းမှာ တန်းတူနေ နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ ကြည့်ပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်ပြီး ပြောသမျှသင်ကြား သမျှကို လိုက်နာနိုင်ခြင်းရှိမရှိနဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်ပြီး နားလည် နိုင်ခြင်းရှိမရှိ စသည်တို့ကို ကြည့်ရှုရပါတယ်။

ခေတ်သစ်နည်းနဲ့ ဉာဏ်ရည်စမ်းသပ်ပုံကတော့ အကြောင်း အရာ၊ သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုကို ရလိုက်ပြီးတဲ့နောက် ကလေးဟာ သူ့ရဲ့တွေးခေါ်ကြံဆဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားပြီး နေ့စဉ်သူ့ အတွက် အကျိုးရှိအောင် ဘယ်လိုအသုံးချသွားတယ်ဆိုတဲ့ အဆင့် ဆင့်သော လုပ်ငန်းလုပ်ဟန် တိုးတက်မှုကို ကြည့်ရှုတဲ့ အသစ်တီထွင် ဖန်တီးသော နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ဖန်တီးတီထွင်နိုင်မှု လက်မှုပညာကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို ကျောင်းစာသင်ကြားရင်း ကြိုတင် ကောက်ချက်ချလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ကျောင်းမှာကြည့်ပြီး မှတ်ချက်ချတဲ့ (IQ scores)ရဲ့ အဖြေအရ နောင်အနာဂတ်ကို မှန်းဆခြင်းဟာ

မှားယွင်းပါတယ်။ ကလေးရဲ့ တွေးခေါ်မှုစွမ်းအားဟာ အချိန်တိုင်း တိုးတက်နေဦးမှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ကလေးရဲ့တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအား

ကလေးတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်တီထွင်ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းအား ရှိပါတယ်။ မူကြိုအရွယ်မှာကတည်းက ဒီစွမ်းအားတိုးတက်ထားဖို့ဟာ ကျောင်းမှစာအရေးအသား၊ အတွက်အချက်တွေ သင်ပေးဖို့ထက် အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ဉာဏ်ရည်အဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာ စေရေးနဲ့ ဖန်တီးနိုင်မှု တိုးတက်လာစေရေးတို့အတွက် မိဘများရဲ့

ကလေးဝတ်စုံ

ကလေးငယ်ရဲ့အဝတ်ကို ကလေးစိတ်ကြိုက်ဖြစ်စေ အောင် အရောင်အမျိုးမျိုး၊ အရုပ်အမျိုးမျိုး ဝတ်ပေးတဲ့အပြင် သူ့ဘာသာလည်း ကလေးဆော့စရာ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကိုသုံးပြီး ရောင်စုံကတ်ပြားလေးများ၊ အရုပ်လေးများညှပ်ပြီး အဆန်းထွင် ကာ ကိုယ်မှာတပ်ဆင် ကစားရခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်နေတတ် ပါတယ်။

သွန်သင်မှုက အရေးပါလှပါတယ်။ ကလေးပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သဘာဝရဲ့အပြောင်းအလဲများ၊ ပန်းလေးများ၊ တိရစ္ဆာန်လေးများ၊ အရောင်အနံ့အရသာအမျိုးမျိုးအကြောင်း၊ ပုံပြင်လေးများနဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆလေးများကို ပြောပြခြင်း၊ ဒါလုပ်ရင် ဘာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးနဲ့အကြောင်းဆက်စပ်မှုကိုလည်း ရှင်းပြထားရပါမယ်။ လက်တွေ့ပိုင်းမှာ အကျီဝတ်တတ်အောင်၊ အရုပ်ဆွဲတတ်အောင်၊ ဆေးခြယ်တတ်အောင်၊ အတုံးငယ်လေးများဆက်ပြီး အဆောက်အအုံပုံစံမျိုးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ကစားတတ်အောင် သင်ကြားပေးခြင်းဟာလည်း ကလေးရဲ့ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားနဲ့ အတွေးအခေါ် တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးအသိဉာဏ်တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်

၁၈ လအရွယ်

ကလေးဟာ အစာ၊ အရည်နဲ့ အရုပ်တို့ကို တောင်းတတ်နေပါပြီ။ ဆီးသွားချင်လာတဲ့အခါမှာ မိဘများက သတိထားမိအောင် အသံပေးတတ်၊ လက်နဲ့ညွှန်ပြတတ်လာပါတယ်။ လူကြီးတွေရဲ့ပြော စကားအချို့ကိုလည်း နားလည်စပြုလာပါပြီ။ (ဥပမာ-ရေချိုးခန်းထဲက ဘီးသွားယူခိုင်းခြင်းမျိုးကို သူနားလည်လုပ်ဆောင်တတ်ပါပြီ) လူကြီးမိဘတွေက သူ့ကိုဂရုပြုမိအောင် လူကြီးလက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း၊ လက်ဟန်ခြေဟန်နဲ့ လူကြီးနားလည်အောင်လုပ်ပြခြင်းတို့လည်း လုပ်တတ်လာပါပြီ။ အသံထွက်မမှန်သေးသော်လည်း စကားလုံး အလုံးရေ ၃၀ လောက်တော့ စပြောနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်နှစ်အရွယ်

ကလေးဟာ လူနာမည်နှင့် ပစ္စည်းနာမည်အချို့ကို ခေါ်တတ်ပါပြီ။ စကားအချို့ကိုလည်း လူကြီးနားလည်အောင် ပြောနိုင်

ပါတယ်။ လူကြီးပြောတဲ့ စကားအတော်များများကို နားလည်ပါပြီ။ သူကစားတဲ့အရုပ်လေးတွေ သူ့ဘာသာရှာဖွေနိုင်ပါပြီ။ စကားကိုမရပ်မနားပြောပြီး သိချင်တဲ့အကြောင်းအရာများ မေးစမ်းတတ်ပါတယ်။

ဒီအရွယ်မှာ သူဘယ်သူ၊ သူ့နာမည်ဘယ်သူဆိုတာ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဆော့စရာတုံးလေးများဆက်ပြီး အဆောက်အအုံလေးပုံစံတည်ဆောက်ကစားခြင်း၊ စကားလုံးအသစ်အဆန်းများ ပြောကြည့်ခြင်း၊ လူကြီးပြောသမျှနဲ့ ဆန့်ကျင်အောင်လုပ်ခြင်း၊ လူကြီးမေးရင်မလုပ်ဘူး၊ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်များလုပ်လာပြီး လူကြီးဆန္ဒနဲ့ မကိုက်ညီတတ်ပါဘူး။

တစ်ခုနဲ့အများမတူတာကို သိလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အရေအတွက် အနည်းအများကို မသိတတ်သေးတဲ့အတွက် တစ်ခုနဲ့တစ်ခုထက်ပိုရင် အများကြီးဆိုတဲ့ အဖြေနှစ်မျိုးသာ သိပါသေးတယ်။

နှစ်နှစ်ခွဲ မှ သုံးနှစ်အရွယ်

ကလေးရဲ့ အတွေးအခေါ် တိုးတက်လာပါပြီ၊ စဉ်းစားတတ်လာပါပြီ။ ဥပမာ- မြင်းမှာအမြီးရှည်ရှည်ရှိတဲ့အကြောင်းလိုမျိုး အတွေးအခေါ် ရှိလာပါပြီ၊ ဒေါင်လိုက်၊ အလျားလိုက် မျဉ်းကြောင်းများ ဆွဲနိုင်ပါပြီ။ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်စ နှစ်ပုဒ်စဆိုနိုင်ပြီး စာအုပ်ထဲမှာ ရှာပြနိုင်ပါမယ်။ အရောင်တချို့ကို ခွဲခြားနိုင်လာပါတယ်။ လူကြီးကို မေးခွန်းအမျိုးမျိုးထုတ်ပြီး ဘာကြောင့်ဖြစ်ရလဲဆိုတာကို အခါခါမေးတတ်ပါတယ်။ သူ့ကိုမေးရင်လည်း မသိဘူး၊ မတတ်ဘူး၊ မလုပ်ဘူးတဲ့ပြန်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ လူကြီးက ဝလုံးရေးဆွဲပြရင် သူကလည်း ဝလုံးဝိုင်းလို ဆက်မိအောင် မဆွဲနိုင်သေးပေမဲ့ လိုက်တော့ အတုယူရေးဆွဲကြည့်တတ်လာပါတယ်။ အိမ်အလုပ်အချို့မှာ ဝိုင်းလုပ်ရရင် ပျော်ရွှင်နေပါတယ်။ အရေအတွက် ရေတွက်ရတယ်ဆိုတဲ့ အသိရှိလာပြီး ကိုယ်တိုင် "တစ်၊ နှစ်၊ သုံး"ဆိုတဲ့ သုံးလုံးကို

အိမ်အလုပ်မှာလည်းကူချင်လာပြီ သမီးငယ်လေးရဲ့ အမေကို ကူဖို့ စိတ်လေးနိုးကြားလာတာနဲ့အမှ တံမြက်စည်းလှည်းတာတို့လို တတ်နိုင် တဲ့အိမ်အလုပ်လေးတွေ ကူလုပ်ရရင် ပျော်နေမှာပါပဲ။

ရေတွက်တတ်လာပါတယ်။ သူနဲ့ကစားဖော်ထဲက သမီးငယ်များနဲ့ သူဟာမတူတဲ့ ယောကျ်ားလေးအင်္ဂါရှိသူ ယောကျ်ားလေးတစ် ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သားငယ်များသဘောပေါက်လာ တဲ့အရွယ်ပါပဲ။

နေ့စဉ်သုံး စကားအသုံးအနှုန်းတွေထဲက စကားလုံးတွေ ဝိဘတ်များဖြစ်တဲ့ "အထဲမှာ၊ အပြင်မှာ၊ အပေါ်မှာ၊ အောက်မှာ နောက်မှာ၊ ပြီးရင်" အစရှိတာတွေကိုလည်း နားလည်လာပါပြီ

အသက်သုံးနှစ်အရွယ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စကားလုံး ၂၀၀ မှ ၃၀၀ ထိပါဝင်တဲ့ စကားရှည်ရှည်တွေ ပြောလာနိုင်ပါပြီ။ သူသိလိုသော ဆန္ဒများပြားလာတာနဲ့ အမျှ မရပ်မနားမေးခွန်းတွေ ထုတ်နေပါ လိမ့်မယ်။ "အခု"နဲ့ "နောက်"ရဲ့ ကွာခြားချက်ကို သိလာပါပြီ။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သင့်တင့်အောင်နေနိုင်ပြီး တခြားကလေးများနဲ့ ကစားရတာကို ပျော်ရွှင်လာပါပြီ။

ကလေးရဲ့အတွေးအခေါ်

ကလေးဟာ သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံကိုတည်ပြီး တွေးခေါ်တတ် လာပါတယ်။ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် စဉ်းစားကြည့်ပြီးတဲ့နောက် အတွေ့ အကြုံကို အခြေခံပြီး တိုက်ကြည့်တတ်ပါတယ်။ အတွေးအခေါ်နဲ့ လက်တွေ့ကိုက်ညီမှုရှိရင်လည်း ဒီပုံစံအတိုင်း အမှန်လို့ မှတ်ယူတတ် ပြီး မကိုက်ညီတဲ့အခါလည်း ပုံစံပြောင်းပြီး မှတ်ယူတတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်အရွယ်မှာ အတွေ့အကြုံကို အခြေခံတဲ့ အကြောင်းပြလေး များ သင်ယူလေ့လာနေတဲ့ အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးဦးနှောက်ထဲမှာ စိတ်ကူးယဉ်အကြံထုတ်ပြီးတဲ့အခါ ကျမှ တီထွင်ကြံဆလုပ်ကိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါလုပ်ကြည့်လို့ ရရှိတဲ့အတွေ့အကြုံကိုသုံးပြီး နောက်တစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်ကြည့်တတ် ကြပါတယ်။ ဒီလိုတွေးခေါ်၊ ကြံဆ၊ တီထွင်ကြည့်မှုတွေကနေပြီး ကလေးဟာ အတွေးအခေါ်သစ်တွေကို လက်ခံကျင့်သုံးလာတတ် ခဲပါတယ်။

အမြဲတမ်းတွေ့နေရတဲ့အိမ်၊ ကစားနေကျကစားကွင်းတို့ အပေါ်မှာလည်း တစ်မျိုးတည်းအမြင်နဲ့မဟုတ်ဘဲ အမျိုးမျိုးအဘက် ဘက်က ပြောင်းလဲစိတ်ဝင်စားစူးစမ်းပါတယ်။ သူ့မှာပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ အမြော်အမြင်တွေရှိလာပြီး စူးစမ်းရှာဖွေချင်လာပါတယ်။ အတွေး အခေါ်တွေ ချဲ့ထွင်နိုင်သမျှ ချဲ့ထွင်လာပါတယ်။ အရာရာကို စိတ်ဝင်စားပြီး ဘာကြောင့်ဖြစ်ရလဲဆိုတဲ့ သိချင်စိတ်တွေ တစ်ချိန်လုံး ခေါ်ပေါက်နေတတ်ပါတယ်။

အချိန်တွေ တရွေ့ရွေ့ကုန်ဆုံးပြောင်းလဲတတ်တာကိုလည်း သဘောပေါက်လာပြီး ယနေ့အပြင် မနေ့က၊ မနက်ဖြန် စသည်တို့ကိုလည်း သိလာပါတယ်။ အဲဒီအသိနဲ့အတူ နောင်မှာ လုပ်မယ့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို သတ်မှတ်တတ်လာပါတယ်။ ဥပမာ-"ထမင်းကို နောက်ပြီးမှစားမယ်"တို့၊ "မနက်ဖြန်ကျရင် တို့တွေသွားကြမယ်" တို့ စသည်ဖြင့် ပထမဆုံးအကြိမ် အချိန်ရွေးပြီး အစီအစဉ်သတ်မှတ်လာတတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သတ်မှတ်ချက်များချလာနိုင်ခြင်း

ကလေးရဲ့အသိစိတ်ထဲမှာ သတ်မှတ်ချက်များ စွဲမှတ်ထားတဲ့ အဆင့်ဖြစ်လို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အသက်အားဖြင့် ၁၈ လမှ နှစ်နှစ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရုပ်တွေစုပုံထားတဲ့ထဲကနေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်ပြီးဆော့ရတဲ့ တုံးငယ်များ ရွေးထုတ်နိုင်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်အရုပ်အမျိုးစုံထဲကနေ တိရစ္ဆာန်ရုပ်တူတာချင်း ခွဲခြားနိုင်ခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါတယ်။ ပုံစံတူများကိုလည်း တူရာစုတတ်လာပါတယ်။ ဥပမာ- ဘောလုံး၊ ပန်းသီးရုပ်စတဲ့ လိမ့်နိုင်သောအလုံးအဝိုင်းအရုပ်များကို တစ်စု၊ အမွေးအတောင်ရှိပြီး ပျံသန်းနိုင်တဲ့ စာကလေးတို့၊ ကျီးကန်းတို့လို ငှက်မျိုးတွေက တစ်စု၊ ခြေလေးချောင်းရှိပြီး ယောင်နိုင်တဲ့ ခွေးလိုတိရစ္ဆာန်မျိုးတွေကတစ်စုစသည်ဖြင့် ခွဲခြားမှတ်သားတတ်လာပါတယ်။

ကလေးအသက်သုံးနှစ်မပြည့်မီကတည်းက ကလေးငယ်ဟာ လုံးဝိုင်းသောပုံဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ၊ ငှက်ဆိုတာဘယ်လိုလဲ၊ ခွေးဆိုတာဘယ်လိုဟာလဲ စတာတွေကို ခွဲခြားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အိမ်မှာမွေးထားတဲ့ သက်ရှိခွေးနဲ့ အရုပ်ခွေး၊ ရုပ်ပုံထဲကခွေးအားလုံး ခွေးအုပ်စုတစ်ခုတည်းကပဲဆိုတာ သိလာဖို့လိုပါတယ်။

လုံးဝိုင်းတယ်ဆိုတာ

ကလေးငယ်စဉ်မှာ မှတ်ရတာတွေ များလွန်းလို့ ရှုပ်ထွေးသွားနိုင်ပါတယ်။ အမှတ်မှားသွားတတ်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အသိရဖို့ ရှင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ- လုံးဝိုင်းတယ်ဆိုတာ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးမှာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ လိမ္မော်သီးလည်း လုံးဝိုင်းတာပဲ၊ ဘောလုံးကြီး ဟာလည်း လုံးဝိုင်းတာပဲ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

ကစားရင်းလေ့လာနိုင်တဲ့အသိပညာ

ကစားခြင်းမှ လေ့လာစရာအများအပြားရရှိနိုင်ပါတယ်။ အရုပ်ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြစ်အောင် အတုံးလေးများနဲ့ တည်ဆောက်ကစားခြင်း၊ အပိုင်းအစလေးများဆက်စပ်ပြီး ရုပ်ပုံကားချပ်ပုံဖော်ခြင်း စတဲ့ ကစားနည်းတွေကြောင့် ကလေးလက်ချောင်းများ ကျွမ်းကျင်စွာ လှုပ်ရှားလာနိုင်စေပါတယ်။ အခြားရွယ်တူကလေးတွေနဲ့ ကစားခြင်းမှ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်အောင် အကျိုးပြုလာစေပါတယ်။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပြီးနေတတ်လာခြင်း၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခင်မင်စွာ ပေါင်းသင်းတတ်ခြင်း ပညာများလည်းရရှိလာပါတယ်။

ကလေးအချင်းချင်း စုပေါင်းပြီးကစားကြတဲ့အခါ စိတ်ကူးအမျိုးမျိုးနဲ့ချဲ့ထွင်ပြီး ကစားရာမှ စကားအမျိုးမျိုး ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးတွေတတ်လာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးလာစေပါတယ်။ ခုန်ပေါက်ပြေးလွှားဆော့ကစားခြင်း၊ သစ်ပင်များတက်ခြင်း၊ အမြင့်ခုန်ခြင်းစတဲ့ကစားနည်းတွေကြောင့် ကလေးရဲ့ကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာပါတယ်။ ပိုမိုလှုပ်ရှားနိုင်လာပါတယ်။ နားအကြားအာရုံနဲ့ မျက်စိအမြင်အာရုံလည်း ပိုမိုကောင်းလာစေပါတယ်။

ကစားနည်းအမျိုးမျိုး

သားသားမီးမီးအားလုံး နှစ်သက်တဲ့အရုပ်ကတော့ လူရုပ်ကလေးပါပဲ။ ကလေးများရဲ့ မိသားစုကမ္ဘာထဲမှာ လူရုပ်လည်း အပါအဝင်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လူရုပ်လေးနဲ့ကစားရင်း လူ့သဘာဝရဲ့အကြောင်းတွေကို လေ့လာကြပါတယ်။ သမီးလေးများကတော့ အရုပ်အပေါ်မှာ မိခင်တယောက်ပုံစံမျိုးနဲ့ ခြယ်လှယ်တတ်ပါတယ်။ မိခင်တစ်ယောက်ပုံစံနဲ့ စကားတွေပြော၊ အကျီဝတ်ပေး၊ အိပ်ရာထဲ အိပ်ခိုင်းပြီး သူ့ကိုမိခင်ကဆက်ဆံတဲ့အတိုင်း ညအိပ်ရာဝင် နှုတ်ဆက်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ လူကြီးမိဘတွေက သူ့ကိုဆက်ဆံတဲ့ပုံစံအတိုင်း သူကလည်း တခြားသူများအပေါ် ပြန်လည်ဆက်ဆံတတ်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သားငယ်လေးများဆိုရင်လည်း သူ့အရုပ်ကို တခြားကလေးက ခိုးယူသွား၊ ဖျက်ဆီးသွားခြင်း မဖြစ်ရလေအောင် သူ့ပင်ကိုစိတ်ထဲမှာကိုက ခုခံကာကွယ်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခံရှိလာပါတယ်။

ကလေးရဲ့အသိဉာဏ်ထဲမှာ တူတဲ့အချက်၊ ကွဲလွဲတဲ့အချက်တွေရှိတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သဘောပေါက်လာဖို့ သင်ပေးရပါဦးမယ်။ တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးရဲ့ ပုံစံတူအရုပ်လေးတွေ ဝယ်ပေးပြီး ဆော့ကစားစေခြင်းမှ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- သိုးငယ်ရုပ်လေးများ၊ မြင်းရုပ်များ၊ ကြက်ရုပ်လေးများနဲ့ ကစားစေရာမှ တူတဲ့တိရစ္ဆာန်ရုပ်ချင်းခွဲခြားနိုင်လာပါမယ်။ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ အမျိုးအမည်ကိုလည်း သိလာပါမယ်။ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် တူတဲ့အရာ မတူတဲ့အရာတွေ ရှိတာကိုလည်း သိမြင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ ရေချိုးရင်း ရေကစားရတာကိုလည်း ပျော်ရွှင်ပါတယ်။ မကွဲနိုင်တဲ့ ပလတ်စတစ်ပုလင်းခွံများ၊ ဇလုံများပေးပြီး ရေဆော့ကစားစေနိုင်ပါတယ်။ ဆပ်ပြာရည်ကို ခွက်တစ်ခုထဲ ထည့်ပေးပြီး ပိုက်ပြွန်ငယ်(သို့) ကွင်းငယ်တစ်ခုနဲ့ ဆပ်ပြာပူဖောင်းလေးများမှုတ်ပြီးကစားရတာကိုလည်း နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ပါတယ်။

နွေရာသီမှာတော့ ရေကူးသလိုခြေခတ်ပြီး ဆော့လို့ရမယ့် ဇလုံအကြီးကြီးနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ ပြင်ညီပေါ်မှာ ရေလုံတဲ့အခင်းတစ်ခုခင်းပြီး ပိုက်လုံးနဲ့ရေဖျန်းထားတဲ့ အခင်းချောချောပေါ်မှာ လျှောတိုက်ကစားစေခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ရေချိုးရင်း ကလေးပျော်ရွှင်အောင် ပေးဆော့နိုင်ပါတယ်။

ဆေးခြယ်ကစားစေခြင်းဟာလည်း ဆန်းသစ် တီထွင်လိုစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ လက်ချောင်းလေးများနဲ့ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်းကိုလည်း ပျော်ရွှင်ပါတယ်။ ဝက်မှင်ဘီး၊ ဝါဂွမ်းတလိမ့်တုံး၊ တုတ်ချောင်း၊ ရေမြှုပ်၊ စုတ်တံ စတဲ့ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကိုသုံးပြီး ဆေးခြယ်ဆော့ကစားနိုင်ပါတယ်။ ကြယ်ပုံလေးများ၊ အတုံးအတုံးလေးများစတဲ့ ပုံစံသစ်များ ရေးဆွဲနိုင်လာပါတယ်။ ပလတ်စတစ်ကြက်ဥထည့်ခွက်တို့ မှန့်ဖုတ်လင်ပန်းတို့ဟာ ဆေးခြယ်ချင်နေတဲ့ကလေးများအတွက် ဆေးဖျော်ဖို့နဲ့ ဆေးခြယ်ဖို့ အကောင်းဆုံး ပစ္စည်းတွေပါပဲ။ အမွှေးများများပါတဲ့ စုတ်တံပေးထားပြီးဆေးခြယ်စေခြင်းဖြင့် သူခြယ်တဲ့ဆေးကို ချက်ချင်းထင်ထင်ရှားရှား မြင်စေနိုင်ပါတယ်။ ဆေးခြယ်ရင်း သုံးစွဲဖို့လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းအစုံကို စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။

သမီးငယ်ရဲ့ဦးနှောက်

သန္ဓေသားဘဝကတည်းက သမီးငယ်များနဲ့သားငယ်များရဲ့ ဦးနှောက်အတွင်း ဖွဲ့စည်းပုံကွဲပြားပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဖွဲ့စည်းပုံကွဲပြားတဲ့အတွက် ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်ဆင့်ကလည်း မတူညီပါဘူး။

မွေးဖွားပြီးရက်ပိုင်းအတွင်း သမီးငယ်ရဲ့ အသိဉာဏ်ကြီးထွားစေမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်အပြင်လွှာအပိုင်း (cortex) ဟာ သားငယ်များထက် လျင်မြန်စွာကြီးထွားလာပါတယ်။

ဒီဦးနှောက်အပြင်လွှာအပိုင်းရဲ့ ဘယ်ဘက်အခြမ်းဟာ အတွေးအခေါ်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်စေတာဖြစ်ပြီး သမီးငယ်များမှာ

သားငယ်များထက် လျှင်လျှင်မြန်မြန် ကြီးထွားလေ့ရှိပါတယ်။

ဦးနှောက် ဘယ်ဘက် အခြမ်းနဲ့ ညာဘက် အခြမ်းကို ဆက်သွယ်ပေးတဲ့အပိုင်းဟာလည်း လျှင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ဘယ်ဘက်အခြမ်းနဲ့ ညာဘက်ခြမ်းတို့ ဟန်ချက်ညီညီ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအကျိုးကြောင့် သမီးလေးမှာ စာဖတ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းကို စောစီးစွာရရှိပါတယ်။

အာရုံကြောများရဲ့ အာရုံခံစားနိုင်မှုကိုလည်း စောစောရရှိတဲ့အတွက် ကြောက်ရွံ့တတ်တဲ့ ခံစားမှုကိုလည်း သားငယ်များထက် ရတတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အသိဉာဏ်တို့ကိုလည်း သမီးငယ်လေးကအရင် ပိုင်ဆိုင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သားငယ်ရဲ့ဦးနှောက်

သားလေးရဲ့ဦးနှောက်ဟာ သန္ဓေသားဘဝကတည်းက ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဖြစ်ရမယ့် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံပါလာပြီး မွေးဖွားလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဦးနှောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့်ဟာ သမီးငယ်များနဲ့တော့ မတူပါဘူး။

သားငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်အလေးချိန်ဟာ သမီးငယ်ထက် ၁၀% မှ ၁၅% ပိုမိုလေးပါတယ်။

ဦးနှောက်ညာဘက်အခြမ်းကနေ ဘယ်ဘက်အခြမ်းကို ဆက်သွယ်တဲ့ အမျှင်များကြောင့် ဦးနှောက်ညာဘက်အခြမ်းအတွင်း အချင်းချင်းပိုမိုခိုင်မြဲတဲ့ အဆက်အစပ်များ ရယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သမီးငယ်များထက် ပိုမိုခိုင်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ရရှိကြပါတယ်။

အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးတဲ့အတွက် သမီးငယ်လောက် ကြောက်ရွံ့စိတ်မရှိလာသေးပါဘူး။ အသက် ၉ လ ၁၀ လလောက်ရောက်တော့မှပဲ ကြောက်စိတ်ဝင်လာတတ်၊ ကြောက်ရမှန်းသိလာ

ဘတ်တဲ့ ခံစားမှုကို ရရှိလာလေ့ရှိပါတယ်။

ကလေးငယ်နဲ့အရေးအသား

ကလေးရဲ့လက်ချောင်းလေးများ လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ စွမ်းအားအဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ အဝိုင်းပုံလေးရေးကြည့်ဖို့ ကြိုးစားလာပါတယ်။

အသက်နှစ်နှစ်ခွဲလောက်ထိမှာတော့ အဝိုင်းပုံလေးရေးဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ အဝိုင်းလေးဖြစ်အောင် မဆက်နိုင်ဘဲ ခရုပတ်ကွင်းလိုပဲ ရေးနိုင်ပါသေးတယ်။

အသက်သုံးနှစ်လောက်ကျတော့ လက်ချောင်းရဲ့ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းနည်းနည်းပိုလာပြီမို့ အဝိုင်းလေးတော့ဖြစ်ပါပြီ၊ ဒါပေမဲ့ အရှိန်လွန်ပြီး အစွန်းထွက်တဲ့အခါထွက်၊ လိုပြီး အဝိုင်းပုံဖြစ်တဲ့ထိ မဆက်မိတဲ့အခါ မဆက်မိ စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အသက်သုံးနှစ်ခွဲလောက်ရောက်ရင်တော့ အဝိုင်းပုံဝိုင်းဝိုင်းလေးဖြစ်စေ၊ ရှည်မျောမျောအဝိုင်းပုံဖြစ်စေ ဆွဲနိုင်လာပါပြီ။

အရောင်မျိုးစုံ

ရင်သွေးငယ်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ ရောင်စုံအရောင်အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားသိမှတ်ထားနိုင်ဖို့အတွက် လူကြီးမိဘများရဲ့ ပါးနပ်စွာ ရှင်းပြပေးနိုင်မှုအပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။

အိမ်မှာနေ့စဉ်တွေ့မြင်နေရတဲ့ ပစ္စည်းတွေရဲ့ အရောင်လေးတွေ သူနားယဉ်သွားအောင် ထည့်ထည့်ပြောပေးသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ- အစိမ်းရောင် ပိုက်ဆံအိတ်လေးကို ကြည့်ရအောင်၊ အနီရောင် သံဘူးလေးပါလား၊ အပြာရောင် စာတန်းပါတဲ့အိုးလေးပါလား စသည်ဖြင့်ပေါ့။

အင်္ကျီလေးတွေ ဝတ်ပေးတဲ့အခါမှာလည်း လှလိုက်တဲ့ ပန်းရောင်အင်္ကျီလေးပါလား ဆိုတဲ့စကားလေးများ ပြောခြင်းဖြင့်

အရောင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲမှတ်မိသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ပန်းလေးတွေ၊ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ၊ ငှက်ကလေးတွေရဲ့ အရောင်အသွေးလေးတွေ ပြောပြခြင်း၊ ကလေးစိတ်ဝင်စားမယ့် အကြောင်းအရာများနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြောခြင်း၊ ဥပမာ- ရင်အုပ်နီနီ သပိတ်လွယ်ငှက်လေးတွေ့ဖူးလား စသည်ဖြင့် အရောင်ကို စိတ်ဝင်စားလာစေပါတယ်။

အရောင်တွေဘယ်လို ဖြစ်လာကြတယ်ဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ- ဒီအနီရဲရဲလေးကို အဖြူလေးနဲ့ရောလိုက်ရင် ပန်းရောင်လေးဖြစ်သွားတယ် တို့၊ အဝါရောင်နဲ့ အပြာရောင် ရောလိုက်တဲ့အခါ အစိမ်းရောင်လေး ဖြစ်သွားပြီတို့ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ သက်တန့်ရောင်မှာပါတဲ့ ရောင်စဉ် ၇ မျိုးကို ရှင်းပြပေးခြင်းနဲ့ တကယ်သက်တန့်ကြီးကို တွေ့တဲ့အခါ ကလေးကိုယ်တိုင်အရောင်များ ဖော်ထုတ်ပြနိုင်အောင် အားပေးခြင်းတို့ဟာလည်း အရောင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကလေးဟာ ခွဲခြားလာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ကူး

အသက် ၁၅ လအရွယ် ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ကလေးဟာ စိတ်ကူးတတ်လာပါတယ်။ တွေးခေါ်ဆုံးဖြတ်ချက်များ အမြန်ခ တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပိုမိုတွေ့ထိနေရတဲ့ ကလေးများမှာ ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ တိုးတက်မှုရှိပါတယ်။

အသက် ၁၅ လ မှ ၁၈ လအတွင်းလောက်တုန်းကတော့ အရုပ်များနဲ့ဆော့ကစားရင်း စိတ်ကူးကြည့်နေရာကနေ အသက် သုံးနှစ်အရွယ်လောက်လည်းရောက်ရော စိတ်ကူးထဲမှာ ဆော့ကစားဖော်များ ဖန်တီးလာပြီး ပုံပြင်များပြောခြင်း၊ စိတ်ကူးယဉ်ဆော့ကစားခြင်းများ ပြုလုပ်လာပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ကူးယဉ်ရင်းနဲ့ အမှောင်ထဲမှာ နေရမှာ ကြောက်တာတို့ တိရစ္ဆာန်အော်သံတွေ တွေးမိပြီး ကြောက်တာတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့ဝတ်စားဝတ်ဆင်မှု

ကလေးငယ်ဟာ နေ့စဉ်ဝတ်ဆင်နေကျ ဖိနပ်၊ စကပ်၊ ရှပ်အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီရှည်၊ ဂျာကင်အင်္ကျီ၊ ဦးထုပ်၊ လည်စည်း စသည်တွေကို သူ့စိတ်ကူးနဲ့သူ ရွေးပြီး ဝတ်ဆင်တတ်ပါတယ်။ သူ့အတွက် ဈေးပေါတဲ့ လက်ဝတ်ရတနာများ ဝယ်ပေးထားရင်လည်း သဘောကျစွာ ဝတ်ဆင်လေ့ရှိပါတယ်။

စကားပြောသင်စအရွယ်

ပတ်ဝန်းကျင်က လူကြီးတွေစကားပြောနေကြတာကိုအမြဲ တမ်းလိုက်နားထောင်ပြီး ကိုယ်တိုင်ထွက်လို့ရတဲ့ အသံလေးတွေကို ရင်သွေးငယ်ဘက်က ကြိုးစားပြောကြည့်လာပါလိမ့်မယ်။ လူကြီး နားလည်အောင် ပီပီသသစကားမဖြစ်သေးတဲ့ အတွက်ဆိုပြီး စိတ် ပူပင်သောကရောက်စရာ မလိုပါဘူး။ စကားမပီတဲ့အတွက်လည်း ဘာမျှကုသဖို့မလိုပါဘူး။ အသံထွက်စကားပြောရမယ့်အသက်ဆိုပြီး လေ့နှံ့စားထစ် မှတ်ထားဖို့မလိုသလို သက်ရွယ်တူ တခြားကလေးများ နဲ့ယှဉ်ကြည့်ပြီး စိတ်ပျက်ဖို့မလိုပါဘူး။ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားပြောတတ်မှု အချိန်ကွာခြားတတ်ပါတယ်။

ဒီကဏ္ဍမှာတင်ပြထားတဲ့ အသက်အလိုက် စကားပြော တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်ဟာ ကလေးအများစုရဲ့ ပျမ်းမျှအသက်အရွယ်

ကိုတင်ပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသက်အရွယ်အတွင်း ဒီလိုပြောတတ်ရမယ်လို့ တထစ်ချမမှတ်ယူစေချင်ပါဘူး။

စကားပြောကျွမ်းကျင်လာမှုအဆင့်ဆင့်

၁၈ လမှ နှစ်နှစ်အတွင်း

ဒီအရွယ်မှာ စကားလုံးပီပီသသ မပြောနိုင်သေးပါဘူး။ စကားလုံးပေါင်းအလုံးသုံးဆယ်လောက် ပြောဆိုစပြုလာပါပြီ။ ဥပမာ- သူ့အရုပ်လေးကိုပြပြီး ဘယ်သူ့ဟာလဲ မေးတဲ့အခါများမှာ သူ ပိုင်ဆိုင်ကြောင်း "သားသားဟာ၊ မီးမီးဟာ" စသည်ဖြင့် ပြန်ပြောတတ်ပါပြီ။ ဒ့ါပြင် "မရှိဘူး၊ မလာဘူး၊ မလုပ်ဘူး" စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်စကားလေးများ ပြန်ပြောတတ်ပါပြီ။ စကားလုံး နည်းနည်းပဲပါတဲ့ "ဖေဖေဘယ်သွားမှာလဲ"တို့၊ "ဘောလုံးလိမ့်သွားပြီ"တို့လို စကားများပြောတတ်ပါတယ်။ အပြန်အလှန် စကားပြောရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကိုနားလည်ပြီး သူပြောပြီးရင် အခြားသူပြောဖို့ အချိန်ပေးသလို အခြားသူပြောရင်လည်း သူပြောဖို့အလှည့်ကို စောင့်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာတော့ သူပြောတဲ့စကားအများစုက သိချင်တာကို မေးတဲ့အမေးစကားများ၊ သူ့ရဲ့ခံစားချက်များ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သူနားလည်တာအားလုံးကို စကားအဖြစ်မပြောတတ်သေးတဲ့အရွယ်ဖြစ်လို့ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများကို သူတတ်လာအောင် ကူညီသင်ကြားပေးသင့်ပါတယ်။ နာမ်ကိုအထူးပြုတဲ့ စကားလုံးများ (ဥပမာ- ရေပူ၊ လိမ္မာတဲ့ကလေး၊ ခွေးကြီး) ကြိယာကို အထူး ပြုတဲ့ စကားလုံးများ (ဥပမာ- မြန်မြန်သွားပါ၊ ညင်သာစွာပြောပါ) ရဲ့ အသုံးအနှုန်း၊ ဝိဘတ်စကားလုံးများဖြစ်တဲ့ အပေါ်မှာ၊ အပြင်မှာ၊ အထဲမှာ၊ နောက်မှာစသည်ဖြင့် တို့ရဲ့အသုံးအနှုန်းများ မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲတတ်လာအောင် သင်ကြားပေးရပါမယ်။

နှစ်နှစ် မှ သုံးနှစ်

ဒီအရွယ်မှာ စကားလုံး ၂၀၀- ၃၀၀လောက်ထိ တတ်လာပါပြီ။ စကားလည်း ရှည်ရှည်ပြောနိုင်ပါပြီ။ သင်ပြရှင်းပြသမျှ အကျိုးအကြောင်း အစုံအလင်ကို ဂရုစိုက်နားထောင်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ စကားအသံထွက်မမှန်တာတွေ၊ မပီတာတွေ ရှိနိုင်သေးပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်း မှန်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာ နှစ်ခုကို စကားတစ်ခွန်းထဲမှာပါအောင် ထည့်သွင်းပြောကြားနိုင်လာပါတယ်။ (ဥပမာ- သားသားအိုက်တယ်၊ ပန်းခြံထဲသွားကစားတော့မယ်စသည်ဖြင့်) နာမ်စားများဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်၊ သင်၊ သူ စတာတွေကိုလည်း မှန်ကန်စွာပြောဆို သုံးစွဲနိုင်လာပါတယ်။

ကလေးရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာ ဝေါဟာရကြွယ်ဝသွားစေဖို့အတွက် ကလေးနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ အသုံးအနှုန်းအသစ်များကို ထည့်ပြောပေးရပါတယ်။ ခဏခဏလည်း သူနားယဉ်သွားအောင်

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှ

ကလေးသုံးနှစ် အရွယ်မှာ တခြားကလေးနဲ့ အတူတူဆော့ရင်း စကားတွေပြောကြရာမှာ စကားပြော ပိုမိုကျင်လည်လာပါလိမ့်မယ်။

ပြောပါ။ ဒီစကားလုံးကို ဘယ်မှာသုံးရတယ်ဆိုတာကိုပါ သူသတိပြု မိလာပါလိမ့်မယ်။ အကောင်းဆုံးနည်းတစ်မျိုးကတော့ စာအုပ်ဖတ် ပြပြီး စကားလုံးအသစ်အဆန်းများနဲ့ ရှင်းပြပေးခြင်းပါပဲ။ ဖတ်ပြ ထားပြီးသားစာအုပ်ကိုပဲ ထပ်ကာထပ်ကာဖတ်ပြလည်း ကလေးက နှစ်သက်ပါတယ်။ အဲဒီထဲက ရုပ်ထွေးတဲ့အရာများကိုတောင် တဖြည်း ဖြည်းနားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ အရွယ်တူကလေးအချင်းချင်း ပိုမို စကားပြောချင်ကြပြီး ပေါင်းသင်းတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အဖော်ပြုလာနိုင်ပါတယ်။ ပိုမိုလည်း စကားပြောလာ ပါလိမ့်မယ်။

သုံးနှစ်အရွယ်

ဒီအရွယ်ဟာ စကားအသုံးအနှုန်း အသစ်အဆန်းတွေလေ့ လာနေတဲ့အချိန် ဖြစ်တဲ့အတွက် လူကြီးတွေပြောသမျှစကားကို လိုက် နားထောင်နေတတ်ပါတယ်။ ခံစားရမှုတွေကို စကားနဲ့ပြောဆိုလာ တတ်တဲ့အထိ တိုးတက်လာပါပြီ။ ဥပမာ- မောတယ်၊ ချမ်းတယ်၊ ဆာတယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့၊ ဝိဘတ်စကားလုံးများဖြစ်တဲ့ အပေါ်မှာ၊ အောက်မှာ၊ ဘေးမှာ၊ နောက်မှာ စတဲ့စကားများကိုလည်း သဘော ပေါက်နားလည်သုံးနှုန်းတတ်ပါပြီ။ သူ့နာမည်ကိုလည်း ကောင်း ကောင်းပြောတတ်ပါပြီ။ ဦးနှောက်ထဲကပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာ နောက်ကို စကားနဲ့မီအောင် လိုက်မပြောနိုင်တဲ့အတွက် စကားထစ် နေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခဏသာဖြစ်ပြီး အလိုလိုမှန်သွားမှာဖြစ်ပါ တယ်။ သို့သော် အသက်လေးနှစ်ခွဲအရွယ်လောက်ထိ စကားထစ်နေ ဆဲဖြစ်ရင် (သို့) ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ စကားပြောနေရတာ ဖြစ်နေရင်တော့ တတ်ကျွမ်းသူပညာရှင်ထံ ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

လေးနှစ်အရွယ်

ကလေးစကားပြောကျွမ်းလာပါပြီ၊ စကားတွေချဲ့ထွင်ပြော

ခြင်း၊ ကြွားဝါပြောခြင်းနဲ့ ပုံပြင်ရှည်ကြီး ပြောနေခြင်းတို့အပြင် စိတ်ကူး ယဉ်ပြီး အဖော်တစ်ယောက်ရှိနေသလို စကားတွေပြောနေတတ်ပါ တယ်။ စကားပြောချင်လွန်းတဲ့အတွက် သိချင်လို့မေးခွန်းထုတ်မေး တာသာ မကတော့ဘဲ အပိုတွေမေးမြန်းနေလေ့ရှိပါတယ်။ မိုက်မဲ သစ်ညမ်းတဲ့ စကားတွေကိုလည်း ပြောကြည့်လာတတ်ပါတယ်။ ဗန်း စကားအသုံးအနှုန်းတွေလိုက်ပြောလာနိုင်သလို လူကြီးနာမည်ကို ခေါ်ပြီး ခြောက်လှန့်တာတွေ လုပ်တတ်လာပါတယ်။

ငါးနှစ်အရွယ်

အမေးအမြန်း အလွန်ထူတတ်သလို သတင်းအချက် အလက်များ ရှာဖွေတတ်ပါပြီ။ စာအုပ်ထဲမှ စာဖတ်ဖို့ ကြိုးစားချင်လာ ပါပြီ။ သူ့ဘာသာပြောကြည့်ခြင်းနဲ့ မသိရင် လူကြီးကိုမေးကြည့်ခြင်း တို့ လုပ်ဆောင်လာပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်များ ဂုက်တမ်းကစားခြင်းဟာ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး စကား ကျွမ်းကျင်မှု အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေးခေါ်တတ်ခြင်းမှ ရှင်းလင်းစွာ ပြောကြားနိုင်တဲ့အစွမ်း ရရှိစေ ပါတယ်။

စကားအသုံးအနှုန်းနဲ့နားလည်သဘောပေါက်မှု

ကလေးရဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းကို ဂရုစိုက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးရဲ့ အသိဉာဏ်ဘယ်လောက်ရှိပြီဆိုတာ ကောက်ချက် ချနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆင်တူတဲ့အရာအားလုံးကို နာမည်တစ် မျိုးတည်း ခေါ်နေတာတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- အလုံးပုံရှိတဲ့ သစ်သီးများအားလုံး ပန်းသီးလို့သာ မှတ်ထားပြီး လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော်သီး စသည်တွေကိုလည်း ပန်းသီးလို့ပဲခေါ်နေခြင်းမျိုး၊ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်အကောင်ကြီးကြီးကိုမြင်ရင် မြင်းလို့ မှတ်ထားပြီး နွားရော၊ သိုးရော အားလုံးကို မြင်းလို့ခေါ်နေခြင်းမျိုး

တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးမှာ ဝေါဟာရမကြွယ်သေးတာရော၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုမတူတဲ့အချက်တွေကို မသိသေးတာကြောင့်ရော ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အလားတူပါပဲ၊ ကလေးက သူသိချင်တဲ့အကြောင်းအရာရဲ့ အသေးစိတ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မပြောတတ်သေးတဲ့အတွက် "ဒါဘာလဲ" ဆိုတာကိုသာ မေးတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ သူသိချင်တာတွေက ဒါဘာလဲ၊ ဘာလို့ခေါ်လဲ၊ ဘာလုပ်ရတာလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်တာလဲ စတာတွေကိုပါ သိချင်တာပါ။ ဒါကြောင့် အမေးခံရတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူနားလည်တဲ့အထိ ရှင်းပြဖြေကြားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ- ဒါအဝတ်လျှော်စက်လို့ခေါ်တယ်။ ဆပ်ပြာနဲ့အတူ လျှော်ဖို့အဝတ်တွေကို ဒီစက်ထဲထည့်လိုက်ရတယ်။ လျှော်ပြီးသားအဝတ်တွေ ပြန်ထွက်လာမယ်စသည်ဖြင့်ပေါ့။ သူသိချင်သမျှ ရှင်းပြပြီး သားဖြစ်အောင်ပေါ့။

သမီးတို့ သင့်သင့်မြတ်မြတ်ဖြစ်အောင် ပေါင်းသင်းကစားကြရင်း စကားဖလှယ်ကြတာပေါ့။

သမီးငယ်များစကားသင်စ

မွေးစရင်သွေး သမီးငယ်ဟာ လူကြီးတွေစကားပြောသံကို သားငယ်လေးများထက် စူးစမ်းနားထောင်နေတတ်ပြီး ကလေးဘဝတစ်လျှောက် စကားတတ်မှု အခြေအနေဟာလည်း သားငယ်များထက် သာလွန်ပါတယ်။

သမီးငယ်များ စကားစပြောတတ်တာရော စီကာပတ်ကုံးပြောနိုင်တာရောဟာ သားငယ်များထက် စောပါတယ်။ စကားသံပီပီသသ အသံထွက်မှန်မှန်နဲ့ လည်လည်ဝယ်ဝယ် ပြောတတ်တဲ့နေရာမှာလည်း သားငယ်များထက် ကျွမ်းကျင်ပါတယ်။ စာကိုလည်း သားငယ်များထက် စောစွာဖတ်တတ်လာပါတယ်။

ဒီလိုသမီးငယ်တွေရဲ့သာလွန်တဲ့ အကြောင်းကတော့ မိန်းကလေးများရဲ့ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံကြောင့်လို့ ထင်ရပါတယ်။ စကားပြောဆိုခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဟာ အမျိုးသမီးများမှာ ပိုမိုကျစ်လျစ်စွာ ဖွဲ့စည်းထားပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ အခြား ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ နေရာများနဲ့လည်း အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရေး စနစ်ပိုမိုကောင်းမွန်လို့ပါပဲ။

သားငယ်များစကားသင်စ

သားငယ်များ စကားစပြောခြင်းမှစပြီး ကလေးဘဝမှာ စကားကျင်ကျင်လည်လည် ပြောဆိုနိုင်တဲ့အဆင့်အားလုံးဟာ သမီးငယ်များလောက် မလျင်မြန်ပါဘူး။

စကားလုံးကြွယ်ဝစွာ သုံးနိုင်ခြင်း၊ စီကာပတ်ကုံး ပြောဆိုနိုင်ခြင်းလည်း အားနည်းပါတယ်။ စကားပြောရင် ထစ်နေတတ်တာလည်း သားငယ်များမှာ ပိုမိုတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ စာဖတ်တတ်မှုလည်း နောက်ကျပါတယ်။

ဒါကို မိဘများအနေနဲ့ သဘောပေါက် နားလည်ထားပြီး မူကြိုအရွယ်ရောက်လာတဲ့ သားငယ်ကို စာကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြခြင်း၊

စကားလုံးများသုံးပြီးဆော့ရမယ့် ကစားနည်းမျိုး ကစားစေခြင်းတို့ဖြင့် ကျွမ်းကျင်မှု ပိုမိုရရှိအောင် အားပေးတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

ဘယ်လိုကူညီသင့်သလဲ

ကလေးတစ်ယောက် စကားပြောကျွမ်းကျင်လာဖို့အတွက် ကူညီပေးဖို့ နည်းလမ်းများစွာရှိပါတယ်။

ကလေးရဲ့အမှားကို မဆူပါနဲ့၊ အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊ အမှန်ပြောရမယ့်စကားလုံးကိုသာ သူကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ သိရအောင်၊ ပြင်တတ်လာအောင် ပြောပြပါ။ ကိုယ့်အသံကို သံယောင်လိုက်ပြီး သားငယ်ရဲ့ နှုတ်က မှန်ကန်တဲ့စကားသံ၊ စကားလုံးလေးများ ထွက်လာဖို့ ကြိုးစားပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးနားလည်လွယ်မယ့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အကြောင်းအရာလေးများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမေးအဖြေလုပ်ခြင်း၊ သူ့ရဲ့စိတ်ကူးနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်လေးများ၊ အဖြေများကို ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့အပြင် သူ့ရဲ့မှန်ကန်တဲ့အတွေးအခေါ်နဲ့ အဖြေအပေါ် အားပေးအားမြှောက် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဟာလည်း ကလေးအတွက် သူ့ရဲ့စွမ်းအားအပေါ် ကျေနပ်ယုံကြည်မှု ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးက ကိုယ့်ကိုစကားလာပြောတဲ့အခါ သူ့ဘက်လှည့်ပြီး နားထောင်ပြပါ။ သူပြောသမျှကို ခေါင်းညိတ်ပြီး လက်ခံနားထောင်ကြောင်း ကလေးသိရှိပါစေ။

ကလေးစာဖတ်တတ်တဲ့အခါ အသိပညာ အလိမ္မာတိုးစေမယ့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပုံပြင်စာအုပ်လေးများကိုလည်း ဖတ်ရအောင် စီစဉ်ပေးပါ။ ဒီစာလေးများဖတ်ခြင်းဟာ လူကြီးရဲ့အကူမလိုဘဲ သူ့ဘာသာအမှန်၊ အမှားတွေ သိလာနိုင်သလို အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် အနာဂတ် တို့ကိုလည်း မှန်ကန်စွာ လက်ခံသိမြင်လာပါတယ်။ အဆိုး အကောင်း ခွဲခြားနိုင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်နဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်

ကလေးငယ်အသက်လေးရလာတာနဲ့အမျှ လူမှုရေးနယ်ပယ်ထဲဝင်ရောက်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးပထမဆုံး အတုယူမယ့်သူတွေကတော့ အနားမှာနေကြတဲ့ မိခင်နဲ့ဖခင်ပါပဲ။ မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာ၊ အနေအထိုင် ပြောဆိုဆက်ဆံပုံတို့ကို တစ်စတစ်စ အတုခိုးလာပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကလေးဟာ မိဘများရဲ့ပုံစံတူအတိုင်း ပြုမူလာမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ကလေးရှေ့မှာ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူ သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ သူ့ကိုစကားပြောတတ်ဖို့ စသင်ပေးတဲ့အချိန်ကစပြီး သူ့ကို လူမှုရေး နယ်ပယ်ထဲဝင်ရောက်နိုင်ဖို့ ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

တခြားတိုးတက်ကြီးထွားမှု အဆင့်တွေလိုပါပဲ။ လူမှုဆက်ဆံရေးတိုးတက်မှုမှာလည်း အဆင့်ဆင့်ရှိပါတယ်။ ကြောက်စရာနှစ်နှစ်အရွယ်ဆိုတဲ့ စကားလေးကိုကြားဖူးမှာပါ။ ဒီအရွယ်မှာ လူကြီးခိုင်းသမျှ၊ ပြောသမျှရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်များကိုသာ လုပ်လေ့ရှိတတ်ပြီး လူကြီးကိုပမာမခန့် အပြုအမူများ လုပ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ သူ့ကိုဘယ်သူမျှ လွှမ်းမိုးလို့မရဘူး။ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ရှိတယ်လို့ ပြသချင်တဲ့ အရွယ်မို့ပါပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးကိုအကောင်းအဆိုး နည်းလမ်းမှန်ရောက်ဖို့ သွန်သင်ပေးရမှာက လူကြီးများရဲ့တာဝန်ပါပဲ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်

ကလေးငယ်စဉ်မှာကတည်းက ကြီးလာရင်ဘာဖြစ်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ကြိုတင်မှန်းဆဟောကိန်းထုတ်နိုင်ကြတာကို အံ့ဩစဖွယ်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အသိဉာဏ်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ရှိမှု၊ ဖျတ်လတ်မှုတို့ကို ကြည့်ပြီးခန့်မှန်းတာပါပဲ။ ကလေးရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အပြုအမူတို့ဟာ မျိုးရိုးဗီဇပေါ်မှာသည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသတည်ပါတယ်။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်း

အဝိုင်းပေါ် လည်း တည်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်လုံခြုံစိတ်ချရပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး ဆက်ဆံတတ်သူများ၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံတတ်သူများနဲ့သာ ကြီးထွားလာရတဲ့ ကလေးဟာ အလားတူ ဆက်ဆံတတ်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်အဖြစ်ရောက်ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ကလေးကျင်လည်ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ကလေးအနာဂတ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်းဟာ မှန်နိုင်မယ်မထင်ပါဘူး။ မိဘများအနေနဲ့ကတော့ ကလေးကိုအနီးကပ်ပြုစုရင်းနဲ့ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ပင်ကိုအရည်အသွေးကွာခြားတာ သတိပြုမိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုခန့်မှန်းလို့ရရင် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မှန်ဖို့လည်း အလွန်ခက်ပါတယ်။ ဒီလိုခန့်မှန်းပြီးမှ မွေးစားမယ့် မိဘတွေက ရွေးချယ်ကြမယ်ဆိုရင်လည်း ကလေးများဘဝ ဘယ်လောက်သနားစရာကောင်းလေမလဲ။ မွေးစားမိဘများအနေနဲ့ကလည်း ဒီလို မရွေးချယ်ကြပါဘူး။ မိဘအရင်းများဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ရင်သွေးဖြစ်လာရင် ရှုးရှုးနှမ်းနှမ်းချစ်ကြမှာပါပဲ။ မွေးလာမယ့် ကလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူစဉ်မမီမှာ ကြောက်နေကြရင် ရင်သွေးလေးများ မွေးဖွားတဲ့ထိတောင်ရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး

ကလေးတစ်ဦးချင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးဟာ ကလေးကြီးလာတာနဲ့အမျှ ထင်ရှားလာပါတယ်။ ကလေးရဲ့ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးထက်မြက်ကောင်းမွန်မှုဟာ မိဘများအတွက် အဖိုးတန်ရတနာတစ်ပါးပါပဲ။ မိဘများအနေနဲ့ သူ့ရဲ့အဆင့်ဆင့်တိုးတက်မှုနဲ့ အင်အားပြည့်ဝမှုကိုလည်း ဂရုပြုကူညီပေးရပါမယ်။ ကလေးရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းကိုလည်း စောင့်ကြည့်ရတာ ရင်ခုန်စဖွယ် ရုပ်ရှင်ကားကို ဖြည်းဖြည်းချင်းကြည့်နေရသလိုပါပဲ။ ကလေးစိတ်ကြိုက် အစား

အသောက်၊ ကစားစရာ၊ ကစားပုံ၊ ပျော်ရွှင်နေပုံ၊ စိတ်ညစ်ငိုကြွေးနေပုံစတဲ့အပြုအမူအနေအထိုင်အားလုံးဟာ တစ်ဦးချင်းကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးကို ညွှန်ပြနေသလိုပါပဲ။

အပေါင်းအသင်းများနဲ့ ဆက်ဆံလာနိုင်ရေး

မွေးဖွားစကတော့ သူ့နားမှာအမြဲတမ်းနေပြီး ပြုစုကာအဖော်လုပ်နေတဲ့ မိဘဟာသူ့ကမ္ဘာပါပဲ။ နည်းနည်းကြီးလာလို့ သူ့ကိုယ်သူ လူတစ်ယောက်ပါလားဆိုတဲ့အသိနဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို အသိအမှတ်ပြုလာနိုင်တဲ့အခါမှာတော့ မိဘများသာ သူ့ကမ္ဘာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်က အခြားသူများကိုလည်း စိတ်ဝင်စားလာပါတယ်။ အစမှာ သူ့ဘာသာ အခြားသူနဲ့မဆက်ဆံတတ်သေးတဲ့အတွက် မိဘများရဲ့ ကြားကကူညီဆက်သွယ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ မကြာခင်မှာတော့ ကိုယ်တိုင်အရည်အချင်း ပြည့်ဝလာပြီး ကလေးကြီးတစ်ယောက်အသွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလာတတ်ပါတယ်။

၁၈ လ မှ နှစ်နှစ်အတွင်း

ဒီအရွယ်အတွင်းမှာတော့ သင့်ကလေးကို အရွယ်တူကလေးငယ်များနဲ့ အတူကစားနိုင်မယ့် အရုပ်လေးတွေဝယ်ပေးခြင်း၊ ကလေးများအတူကစားနိုင်မယ့် ကစားနည်းများ တီထွင်ပေးခြင်းတို့ကို မိဘများကစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ရွယ်တူသားငယ် သမီးငယ်များကိုလည်း အိမ်မှာအတူတူ လာကစားကြဖို့ ခေါ်ပေးရပါမယ်။

သတိပြုသင့်တာကတော့ စစချင်းမှာ သင့်ရင်သွေးဟာ တစ်ယောက်တည်းနေခဲ့ရာမှ အများနဲ့ဆော့ကစားရတဲ့အတွက် ကသိကအောက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူ့အရုပ်များကို အခြားကလေးများကပါ ဆော့ကြမှာကို မကြိုက်သလိုလို၊ မျှဝေမပေးချင်သလိုရှိပါ

တယ်။ ဒါကိုလူကြီးက သူကျေနပ်အောင် ရှင်းပြပေးခြင်း၊ သူ့စိတ်ထားပြောင်းလဲလာမှုအပေါ် အားပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

အသက် နှစ်နှစ် မှ နှစ်နှစ်ခွဲအရွယ်

အရုပ်လေးတွေ ညီတူညာတူ မျှဝေကိုင်တွယ် ကစားကြရင်းမှ အချင်းချင်းမျှမျှတတနေတတ်ဖို့အသိ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ပြေလည်ဖို့အတွက် အခြားသူများရဲ့ ဆန္ဒကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုဖို့ လိုတယ်ဆိုတဲ့ အသိများဝင်ရောက်လာပါတယ်။ ကစားဖက်ချင်း ကစားရင်းနဲ့ ပြိုင်ဘက်များအဖြစ် စိတ်ထဲပေါ်ပေါက်လာပြီး အနိုင်ရရေးအတွက်စွမ်းဆောင်မှုလေးများကို အားပေးရင်း လူတစ်ယောက်လိုက်နာသင့်တဲ့ လူ့စည်းကမ်း၊ လူ့ကျင့်ဝတ်များနဲ့ အညီ လိုက်နာကျင့်သုံးနေထိုင်တတ်အောင် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တစ်နေရာမှာ အတူတူနေပြီး ဆော့ရတာတော့ ကြိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကစားနည်းသတ်သတ်စီ ကစားချင်တတ်ကြပါတယ်။

အသက် နှစ်နှစ်ခွဲ မှ သုံးနှစ်

ကစားဖော် ကစားဖက်များနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြည့်ရတာကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားလာပြီး လူကြီးကိုမှီခိုနေထိုင်ခြင်း နည်းပါးလာပါတယ်။ လူကြီးများနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကလေးအချင်းချင်းဖြစ်စေ အတူတူ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေရတာကို ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ပြီး အလျှော့ပေးတတ်၊ သည်းခံပြီးဆက်ဆံတတ်လာပါတယ်။ လူကြီးတစ်ယောက်လို စိတ်ထားမျိုးထားနိုင်လာပြီး တစ်ကိုယ်ကောင်းလည်း မဆန်တော့ပါဘူး။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူများကိုလည်း သနားလာတတ်ပါတယ်။

ကလေးကိုမှန်ကန်တဲ့ စိတ်ထား၊ ရိုးသားသန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်ထားများထားရှိနိုင်အောင် သင်လည်းသင်ပေး အားပေးအားမြှောက်လည်းလုပ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ့် တာဝန်ကတော့ မိဘများရဲ့ တာဝန်ဆိုတာ မမေ့သင့်ပါဘူး။

အမှန်နဲ့အမှား

အမှန်နဲ့အမှား တိတိကျကျ ခွဲခြားလို့ရတဲ့ အကြောင်းအရာများကို သင့်ကလေးနားလည်အောင် ပြောဆိုသင်ကြားပေးရပါမယ်။ အသက်တစ်နှစ်အရွယ်လောက်မှာတော့ သူနားလည်အောင်ပြောပြရင်း အမူအရာလုပ်ပြရပါမယ်။ ဥပမာ- ရေနွေးအိုးပူပူကြီးကို ကိုင်ရင် အပူလောင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိတဲ့အကြောင်း၊ ဓားလိုပြတ်ရှတဲ့ ပစ္စည်းကိုကိုင်ရင် အနာဖြစ်ပြီး သွေးတွေထွက်လာမယ့် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အကြောင်း စသည်တို့ကိုပေါ့။ သူ့ကိုလုပ်စေချင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးကျရင်လည်း ရနိုင်တဲ့အကျိုးကိုရှင်းပြပြီး လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးကိုယ်တိုင် လိုလိုလားလား လုပ်ဆောင်လာနိုင်စေရပါမယ်။

တခြားသူတွေ ဘာပြောပြော သင့်ရင်သွေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်တဲ့အရာမှန်သမျှ မလုပ်ကိုင်ဖို့ လုံးဝတားဆီးတာကွယ်ပေးရမှာကလည်း မိဘများရဲ့တာဝန်ပါပဲ။ ကလေးငယ်လိမ္မာယဉ်ကျေးလာအောင်၊ အမှန်တရားကိုသိအောင် လုပ်ပေးရ

ပါမယ်။ ကလေးအသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့ အမျှ မှန်ကန်တဲ့
လူ့ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းအတိုင်း လိုက်နာနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

မိဘများအနေနဲ့ ကိုယ့်ကလေးဟာ တခြားသူများအပေါ်
အနိုင်ကျင့်တတ်လားဆိုတာကိုလည်း ဆန်းစစ်ပြုပြင်ပေးရပါမယ်
ကိုယ့်အတွက်ကာကွယ်ဖို့ အင်အားစိုက်တာထက် ပိုလွန်ပြီး အခြား
သူအပေါ် အနိုင်ကျင့်တာကို မဖြစ်အောင် ထိန်းပေးဖို့လိုပါတယ်

မိဘများရဲ့ ကလေးအပေါ် အရေးပေးအလိုလိုက်လွန်
အားကြီးမှု၊ မျက်နှာသာပေးမှု၊ အလွန်အကျွံ ကာကွယ်ပေးမှု
ကြောင့် ကလေးဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဆန် ဆက်ဆံနေထို
တတ်ပြီး ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့
ရွယ်တူကလေးများနဲ့ ကစားစေခြင်း၊ အသက်နှစ်နှစ်ကျော် သုံးနှ
ရောက်လာပြီဆိုရင် မူကြိုကျောင်းပို့ပြီး သူငယ်ချင်းများနဲ့ ရောနှော
နေထိုင်စေခြင်းတို့ပါပဲ။

မျှဝေပေးစိတ်

ကလေးငယ်တိုင်း သဘာဝအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆ
ပါတယ်။ မျှဝေပေးလိုစိတ်မရှိကြပါဘူး။ ဒီလိုစိတ်မျိုး တခြားကလေ
တိုင်းလည်းရှိကြတာပါပဲ။ တူတူမျှဝေကြမှ သင့်မြတ်ကြမယ်ဆို
အသိ၊ အရှုပ်ဆိုရင်လည်း အတူတူ မျှမျှတတကစားကြမှ သင့်မြ
ကြမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း သူသဘောပေါက်အောင် ပြောပြရပါမယ်
သဘောပေါက်နားလည်ပြီး လိုက်နာဖို့ကတော့ ခက်ခက်ခဲ
လုပ်ဆောင်ရပါတယ်။ သင့်ကလေးမလိုက်နာလို့ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့
တဖြည်းဖြည်းလိုက်နာလာမှာပါ။

မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း

တခြားသူများနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့တတ်တဲ့ အတတ်ပညာဟာ
တဖြည်းဖြည်းမှ တတ်မြောက်လေ့ရှိပါတယ်။ မိတ်ဆွေမိသားစုထဲက

ရွယ်တူကလေးများကို အိမ်လည်လာဖို့ဖိတ်ပြီး တွေ့ဆုံနိုင်ကြရန်
စီစဉ်ပေးခြင်း၊ တစ်ခါတလေလည်း ရွယ်တူကလေးတစ်ယောက်
ယောက်ကိုခေါ်ပေးပြီး အတူတူဆော့နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း၊
လိုအပ်တာဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် သူငယ်ချင်းနဲ့နေတတ်
အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိလာအောင် ဖန်တီးပေးခြင်း
ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်အနာဂတ်မှာ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပြီးနေတတ်အောင်
အစပျိုးပေးခြင်းပါပဲ။

ကလေးအတော်တော်များများမှာ တွေ့ရတဲ့ တူညီမှုတစ်ခု
ကတော့ ရှက်တတ်ခြင်းပါ။ အတွေ့အကြုံ အသစ်အဆန်းနဲ့ တွေ့ရ
တဲ့အခါ၊ လူတွေစုဝေးနေတဲ့ကြားမှာ နေရတဲ့အခါ၊ မျက်နှာစိမ်းများ
နဲ့ စကားပြောရတဲ့အခါများမှာ အများအားဖြင့် ရှက်တတ်ကြပါ
တယ်။ ဒီအချိန်မှာလူမှုဆက်ဆံရေးကိစ္စ၊ မိတ်ဆွေသစ်ဖွဲ့ဖို့ကိစ္စများ
လုပ်ဆောင်နိုင်ပါဘူး။ တချို့အသက်တော်တော်ကြီးတဲ့ထိတောင်
ရှက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်ရှက်တတ်တာကို
အပြစ်မတင်စေလိုပါဘူး။ အတင်းအကျပ်လည်း အမိန့်ပေးပြီး ခိုင်း
တာမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး။ ဒီလိုအခက်အခဲ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကြောင်း
အရာများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြင်ဆင်ထားနိုင်အောင် ကြိုတင်အသိထား
ခြင်း ဟာ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်းဖြစ်ပါတယ်။

အလွန့်အလွန် ရှက်တတ်တဲ့ရင်သွေးငယ် ဖြစ်နေခဲ့ရင်
လည်း ဆူပူအပြစ်တင်ဖို့ မဟုတ်သလို ဒါဟာရင့်ကျက်မှုနောက်ကျ
ခြင်းလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ကိုစောင့်ပြီး ညင်သာစွာပြုပြင်ပေး
ခြင်းဖြင့် သတ္တိစိတ်မွေးလာနိုင်အောင် အားပေးရာရောက်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အားကိုးစိတ် ပိုမိုရရှိချိန်

မူကြိုအရွယ်ရောက်လာတဲ့အချိန်ဟာ ကလေးရဲ့ကိုယ့်
အားကိုယ်ကိုးစိတ်နဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်လို ရင့်ကျက်စပြုလာတဲ့
စိတ်များပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသိသိသာသာ

ရုတ်တရက် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ ကလေးဟာ သူ့ရဲ့ မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ရော မူကြိုကျောင်းမှာတွေ့ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပါ အဆင်ပြေစွာနေထိုင်တတ်လာပါတယ်။ မိဘများအနေနဲ့ ကလေးနဲ့အလိုက်သင့်ဖြစ်အောင် ပြုမူဆက်ဆံပေးခြင်း၊ ကြင်ကြင်နာနာကူညီပေးခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ် ရင့်ကျက်လာစေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကလေးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းထဲ ဝင်ဆံ့ပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်သူ ဖြစ်လာရမှာပါ။

အသက်သုံးနှစ်ခွဲလောက်အရွယ်ကစပြီး အပေါင်းအသင်းနဲ့တွေ့ရင်၊ သူငယ်ချင်းသစ်တွေနဲ့တွေ့ရင် မိဘကိုတောင် သတိမရတော့အောင် ပျော်ရွှင်စွာဆော့ကစားဖို့ စိတ်ဝင်သွားပါပြီ။ တစ်ပြိုင်နက်မှာပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လိုက်ဖမ်းရတဲ့ ကစားနည်းမျိုးလို အများနဲ့ အပေးအယူမျှတစွာ ဆော့ကစားနည်းများကို ကစားတတ်လာပါတယ်။ လူလူချင်းညှာတာသနားစိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်များထားတတ်လာပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိတဲ့စိတ်ရလာချိန်

အသက်သုံးနှစ်အရွယ်လောက်မှာ သူ့ကိုယ်သူ ယောက်ျားလေးလား မိန်းမလေးလားဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြား သိလာပါတယ်၊ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းမလေးရဲ့ ကွာခြားချက်ကိုလည်း သိလာပါတယ်။ သုံးနှစ်ခွဲ အရွယ်လောက်ရောက်လာတဲ့ သားလေးဟာ ကြိုက်တာ မကြိုက်တာ ခွဲခြားပြောနိုင်ပါပြီ။ တစ်ဆင့်တက်လာတဲ့အခါကျတော့ သားလေးက မိန်းကလေးတွေ့ရင် ချစ်တယ်တို့၊ ကြိုက်တယ်တို့ ပြောတတ်လာပါတယ်။ ယောက်ျားအင်္ကျီနဲ့ မိန်းမအင်္ကျီရဲ့ ကွာခြားချက်အပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကစားတဲ့အချိန်ကျတော့ ယောက်ျားလေးလား မိန်းမလေးလား ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ တူတူဆော့ဖော်အဖြစ်သာ ကစားလေ့ရှိပါတယ်။ သူ့ထက်ငယ်တဲ့ကလေးများတွေ့ရင် စိတ်ဝင်စားပြီး အမေကို အငယ်လေးတစ်ယောက်မွေးပေးဖို့တောင်းဆိုတတ်ပါတယ်။ ကလေးအငယ်လေး ဘယ်ကရသလဲ၊ ဘယ်လိုရသလဲ စသည်ဖြင့် မွေးခွန်းများမေးတတ်ပါတယ်။ သုံးနှစ်လောက်အရွယ် ကလေးဟာ အမေးအမြန်းထူလာပါပြီ။ ပြန်ဖြေတော့လည်း အားလုံးတော့ နားလည်ဦးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကလေးမေးမြန်းသမျှကို စိတ်ရှည် ရှည်နဲ့ သူနားလည်နိုင်သမျှ ကြိုးစားရှင်းလင်းဖြေကြားဖို့ မိဘများက တာဝန်ယူရပါမယ်။ ဒါမှလည်း မိဘအပေါ် ကိုယ့်သားသမီးက ယုံကြည်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးနဲ့မိဘဆက်ဆံရေး

ကလေးတစ်ယောက်ဘဝကနေ ရင့်ကျက်ပြီး ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနေတတ်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ဘဝကို ရရှိအောင် မိဘများရဲ့ ချစ်ခင်ယုယမှုနဲ့ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဖခင်ရော မိခင်ရောမှာ ညီမျှတဲ့တာဝန်ရှိပါတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဖခင်ကတာဝန်ယူသလို တစ်ဖက်မှာ မိခင်က တာဝန်ယူပေးခြင်းဖြင့် ကလေးကို ကူညီပေးနိုင်ကြပါတယ်။ အသက်သုံးနှစ် မှ ငါးနှစ်အတွင်းအရွယ်မှာ မိဘများနဲ့ရော ညီအစ်ကိုမောင်နှမများနဲ့ပါ အဆင်ပြေ ပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

မိခင်နဲ့ရင်သွေးဆက်ဆံရေး

အသက်သုံးနှစ်အရွယ်လောက်ထိ အတွင်းမှာ မိခင်များဟာ ရင်သွေးငယ်များနဲ့ အနီးကပ်ဆုံးနေကြတဲ့သူများဖြစ်တဲ့အတွက် ကလေးရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော အားကိုးတွယ်တာရာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်သုံးနှစ်ခွဲလောက်အရွယ် ရောက်လာတဲ့ အခါ ပူဆာတတ်လာသလို အမေပြောတာခိုင်းတာကိုလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်လာတတ်ပါတယ်။ ကျွေးတာမစားချင်၊ ဝတ်ပေးတဲ့အဝတ်ကို မဝတ်ချင်၊ နေ့လယ်သိပ်ရင် မအိပ်ချင်နဲ့ ချေးထူတတ်ပါတယ်။

အသက်လေးနှစ်ခန့်အရွယ်မှာတော့ အိမ်မှာအမေနဲ့ မသင့်မတင့်ဖြစ်နေပေမဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကိုတော့ အမေက ဘာပြောတယ်၊ ဘာလုပ်ပေးတယ်စသည်ဖြင့် အမေ့အကြောင်း ဂုဏ်ယူကြွားဝါပြောဆိုလေ့ရှိပါတယ်။

ဖခင်နဲ့ရင်သွေးဆက်ဆံရေး

အသက်သုံးနှစ်လောက်ထိ အမေကိုပိုမိုတွယ်ကပ်လေ့ရှိပေမဲ့ အဖေကိုလည်း တချို့နေရာတွေမှာ အားကိုးလေ့ရှိပါတယ်၊ ညဘက် ဖခင်ရှိတဲ့အခါတွေမှာ စောစောအိပ်ပျော်လေ့ရှိပါတယ်။ အသက်သုံးနှစ်ခွဲ အရွယ်လောက်ရောက်တဲ့ သမီးငယ်များဟာ ဖခင်ကို ပိုမိုခင်တွယ်တာတတ်ပါတယ်။

အသက်လေးနှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များဟာ အပြင်ရောက်ရင် ဖခင်ရဲ့အကြောင်း ကြွားဝါပြောဆိုလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ဖခင်နဲ့ကြာကြာအချိန်ကုန်လာတဲ့ မိခင်ကို မကျေနပ်ခြင်း၊ ဖခင်ကိုမနာလိုခြင်း စိတ်ဝင်တတ်ပါတယ်။ မကျေနပ်တဲ့အကြောင်းကို ဖွင့်ပြောလာတတ်ပါတယ်။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမအချင်းချင်းဆက်ဆံရေး

အသက်လေးနှစ်အရွယ်ထိ ညီအစ်ကိုမောင်နှမအကြီးများနဲ့ ဆက်ဆံရေးမပြေမလည်ရှိတတ်ပါတယ်။ အစ်ကိုအစ်မများအပေါ် ပြေပြေလည်လည် မပေါင်းသင်းနိုင်ဘဲ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်၊ ရယူလိုစိတ်များနဲ့ ဆက်ဆံတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အရုပ်တစ်ခုကိုလုကြရင်း ရန်ဖြစ်လေ့ ငြင်းခုံလေ့ရှိပါတယ်၊ သူပိုရတယ်၊ ကိုယ်ပိုရတယ်ဆိုပြီး မကျေမနပ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အသက်ငါးနှစ်အရွယ်မှာတော့ ညီငယ် ညီမငယ်လေးများနဲ့ သင့်တင့်အောင်ပေါင်းနိုင်ပါပြီ။ အထူးသဖြင့် သမီးငယ်များဟာ မောင်ငယ် ညီမငယ်များကို အကာအကွယ်ပေးတတ်၊ ကြင်ကြင်နာနာ

ဆက်ဆံတတ်လာပါတယ်။ ညာတာတတ်ပြီး ကလေးငယ်အတွက်ကူညီပေးတတ်ပါတယ်၊ ဒီအရွယ်ဟာ မိဘများရှိနေတဲ့ အချိန်မှာကလေးငယ်အရွယ်ပဲဖြစ်နေသေးသော်လည်း လူကြီးများမရှိတဲ့အချိန်မှာတော့ ညီငယ် ညီမငယ်များကို ထိန်းနိုင်ပါပြီ။ သူ့ထက်ကြီးတဲ့အစ်ကို၊ အစ်မများနဲ့ သင့်တင့်အောင် နေနိုင်တတ်လာပြီး ကလေးလုပ်တမ်းကစားတတ်ပါတယ်။

တစ်ဦးတည်းသော ရင်သွေးငယ်

တစ်ဦးတည်းသောကလေးဟာ အချစ်တွေ၊ ဂရုစိုက်မှုတွေ စုပြုံရရှိလို့ ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်သော်လည်း မကောင်းသောအချက်များလည်းရှိပါတယ်။ ရွယ်တူကစားဖော်များမရှိဘဲ တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်နေတတ်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ဖို့ရွယ်တူများနဲ့တွေ့ရင်တောင် ဘစ်ယောက်တည်း ယောင်ချာချာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်မနေဖို့ မိဘများက စီမံပေးရပါမယ်။ ရွယ်တူကလေးများကို အိမ်ခေါ်ပေးခြင်း၊ ရွယ်တူကလေးများရှိတဲ့အိမ်ကို ခေါ်သွားခြင်း၊ မကြာခဏအဖော်များနဲ့အတူ အပြင်ထွက်လည်ပတ်ခြင်းစတဲ့ အစီအစဉ်များ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်တဲ့ပြဿနာနောက်တစ်ခုကတော့ တစ်ဦးတည်းသော ရင်သွေးကို အချစ်လွန်၊ အစိုးရိမ်လွန်ပြီး နေရာတကာအရှေ့က ကာကွယ်ပေးတတ်လွန်းတဲ့ မိဘများကြောင့်ပါပဲ။ ဒါဟာမိဘများအတွက်ရော ကလေးအတွက်ပါ မကောင်းပါဘူး။ ကလေးဟာ ကြောက်ရွံ့တတ်၊ စိုးရိမ်တတ်တာလွန်ကဲပြီး လူကြားထဲမဝင်ရဲတာမျိုးဖြစ်သွားတတ်သလို နေရာတကာ အကာအကွယ်ပေးခံထားရတဲ့ အပေါ် မကျေနပ်ပဲ အထင်လွဲမှားကာ လွတ်လပ်လိုစိတ်များနဲ့ မိဘကို ဆန့်ကျင်တာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ မိဘများအနေနဲ့ လွန်လွန်ကဲကဲ အလိုလိုက်မှုများ မလုပ်သင့်ဘဲ စည်းကမ်းကောင်းနဲ့အညီ နေထိုင်တတ်အောင် သင်ကြားပေးခြင်းသာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

သမီးငယ်များရဲ့ အပြုအမူ

သမီးငယ်များဟာ အခြားလူများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ပိုမိုကျွမ်းကျင်ကြပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပုံစံတူလိုက်မလုပ်ဘဲ ကိုယ့်အစွမ်းနဲ့ ကိုယ်ပြုမူဆက်ဆံလေ့ရှိပါတယ်။

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနဲ့ ပြေပြေလည်လည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေထိုင်နိုင်ခြင်းအတတ်ကို သားငယ်များထက် စောစီးစွာတတ်မြောက်ပါတယ်။

အကြောင်းပြအမျိုးမျိုးနဲ့ ရှင်းပြတတ်ခြင်း၊ တောင်းဆိုတတ်ခြင်းမှာလည်း သားငယ်များထက် သာပါတယ်။

အဖော်များနဲ့အပြိုင်အဆိုင်လုပ်ခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်းကို သားငယ်လောက် မလုပ်ပါဘူး။

သားငယ်များလောက် လွယ်လွယ်ကူကူ စိတ်တို၊ ဒေါသထွက်၊ မကျေမနပ်ဖြစ်ခြင်းများမရှိပါဘူး။

သားငယ်များရဲ့ အပြုအမူ

သားငယ်များဟာ သမီးငယ်တွေနဲ့ ယှဉ်ရင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်မှု နှေးကွေးတာ သဘာဝပါပဲ။ မိဘများက နားလည်သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အကူအညီကိုပေးခြင်း၊ အားပေးအားမြှောက် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းနဲ့ သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းတို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့်တော့-

သားငယ်များဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နယ်ပယ်ကို ဝင်ရောက်နိုင်ဖို့ နှေးကွေးပါတယ်။

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအဖော် စတင်တွေ့ရရင်လည်း ဆော့တုန်းခဏမှာ သမီးငယ်များထက် အပေါင်းအသင်းနဲ့တည့်အောင် ဆော့ကစားတတ်သော်လည်း ပြီးရင်တော့ သတိမရဘဲ မေ့ပစ်လိုက်လေ့ရှိပါတယ်။

သမီးငယ်များထက် စိတ်တို၊ စိတ်ဆတ်လေ့ရှိပါတယ်။

လူကြီးတွေမကြိုက်တဲ့ အပြုအမူများကိုလည်း သားငယ်များက ပိုမိုပြုမူတတ်ပါတယ်။

ခွဲခြားတတ်ပါပြီ

အသက်သုံးနှစ်အရွယ်မှာ ရင်သွေးငယ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူလည်း သိပါပြီ၊ အခြားသူများကိုလည်း ခွဲခြားသိတတ်ပါပြီ။

ရင်သွေးငယ်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကြားမှာ သူ့ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းနဲ့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းဟာ သူ့ကိုယ်သူသိနေပြီလို့ သဘောဆောင်ပါတယ်။ မိဘများရဲ့ အသုံးအနှုန်းများကို လိုက်ပြီး သုံးစွဲပြောဆိုတတ်လာပါပြီ။ သူ့ကိုယ်သူ လူကြီးတစ်ယောက်လို အပြုအမူများ ပြုမူတတ်လာပါပြီ။

လူကြီးများက သူရဲ့ကမ္ဘာကို ချဲ့ချဲ့ပေးဖို့ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ လူတွေရဲ့အကြောင်းသိလာဖို့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ ညင်ညင်သာသာနဲ့ နားဝင်နိုင်မယ့် အသုံးအနှုန်းများသုံးပြီး ကူညီညွှန်ပြပေးမှုကြောင့် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သူ လူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေပါတယ်။

အိမ်ကိုလာရောက်သူ လူအမျိုးမျိုးနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပေးပါ။ သူတို့အကြောင်းပြောပြပါ။ (ဥပမာ- စာပို့သမား၊ သားဖွားဆရာမ၊ သန့်ရှင်းရေးအလုပ်သမား စသည်ဖြင့်) နေ့စဉ်လုပ်နေကြလုပ်ငန်းရပ်များအပြင် ဒီလိုပတ်ဝန်းကျင်က မိတ်ဆွေသစ်များနဲ့ တွေ့ရအောင် ဖန်တီးပေးခြင်းဟာလည်း သူ့အသိဉာဏ် ဆင်ခြင်နိုင်မှုကို အားပေးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေမေ့လိုလူကြီးဖြစ်လာမယ်

အသက်သုံးနှစ်အရွယ် သမီးငယ်အနေနဲ့ သူဟာမိန်းမလေး
ဖြစ်တဲ့အတွက် ကြီးလာရင် မေမေ့လို မိန်းမကြီးဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ
သဘောပေါက်လာပါပြီ။

ဒါကြောင့်လည်း မေမေဘာလုပ်လုပ် လေ့လာကြည့်ပြ
အတုခိုးပါတော့မယ်။ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ လုပ်ငန်းများ
စိတ်ဝင်စားပါတယ်။

မေမေနဲ့ဖေဖေဟာ သမီးရဲ့အပေါ်တန်းတူ ဆက်ဆံပါလာ
ဒါဟာပုံမှန်ပါလားဆိုတာ သမီးသိလာပါတယ်။

မေမေနဲ့ အခြားအမျိုးသမီးကြီးများရဲ့ ခင်မင်စွာဆက်ဆံ
ကို လေ့လာကြည့်ပြီး အမျိုးသမီးအချင်းချင်း ဆက်ဆံပုံကို နားလည
သဘောပေါက်လာပါတယ်။

မိသားစုများဘဝ နေထိုင်ရေးဟာ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်
တယ်ဆိုတာကို မြင်တွေ့လက်ခံလာပြီး သူ့ရဲ့မိသားစုရှိလာတဲ့အ
လုပ်ဆောင်ရမယ့် လမ်းကြောင်းကို သိမြင်လာရပါတယ်။

ဖေဖေ့လိုလူကြီးဖြစ်လာမယ်

အသက်သုံးနှစ်အရွယ်ရောက်လာတဲ့သားငယ်ဟာ သူ့ကို
သူယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်ပါလားဆိုတာ သိလာပြီဖြစ်
အတွက် ကြီးလာရင် ဖေဖေလိုယောကျ်ားကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာ
စိတ်ဝင်စားလာပါတယ်။

သားလေးဟာ ဖေဖေရဲ့အပြုအမူ အနေအထိုင်များ
လိုက်ကြည့်ပြီး အတုယူပါတယ်။

အမေနဲ့ညီမ အစ်မတို့အပေါ် ဖေဖေရဲ့ဂရုစိုက်ဆက်ဆံ
ကို တွေ့ရှိပြီးတဲ့အခါ အမျိုးသမီးများကို အဲဒီလိုဆက်ဆံရမယ်ဆိုတာ
ယုံကြည်လာပါလိမ့်မယ်။

ယောကျ်ားအချင်းချင်း မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းလို ဆက်ဆံတာ

ကိုလည်း သတိပြုအတုယူလာပါလိမ့်မယ်။

မိသားစုနဲ့အတူတစ်ယောက်တစ်လက် ဝိုင်းကူလုပ်ကိုင်ကာ
ပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုဘဝကိုလည်း အားကျအတုယူတတ်ပါတယ်။

ငြင်းခုံခြင်း၊ ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြုမူ
ဆက်ဆံခြင်း၊ အနိုင်အထက်ပြုခြင်းများရှိခဲ့ရင်လည်း အတုယူမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

အမြွှာလေးများ

အမြွှာလေးများဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြား မမြင်နိုင်၊
မတွေးခေါ်နိုင်တဲ့ အဆက်အစပ်များနဲ့ ဆက်သွယ်နေကြပါတယ်။
စိတ်ချင်းလည်း ဆက်သွယ်နေလေ့ရှိပါတယ်။ သို့သော်လည်း ပြုစု
ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာတော့ တစ်ဦးစီအမြင်မျိုးနဲ့သာ ပြုစုပေးဖို့လို
ပါတယ်။

သံတူကြောင်းကွဲမဟုတ်တဲ့ အသံထွက်ခြားနားသော
အမည်များမှည့်ခေါ်ခြင်း၊ ဆင်တူမဟုတ်သော အဝတ်အစားများ
ဝတ်ပေးခြင်းတို့ဟာ အမြွှာနှစ်ယောက်ကို တစ်ဦးချင်း ကိုယ်ပိုင်စိတ်
အတွေးအခေါ် သီးခြားမှတ်မိစေနိုင်ပါတယ်။ အိပ်ရာခင်းအရောင်၊
မျက်နှာသုတ်ပဝါအရောင်တို့ကို သီးခြားစီခွဲခြားခြင်းဟာလည်း
သီးခြားကိုယ်ပိုင်အသိကို ရရှိစေခြင်းကို ကူညီပါတယ်။

အမြွှာများရဲ့ ၅၀%လောက်ဟာ လူကြီးတွေ နားမလည်
နိုင်တဲ့ စကားများနဲ့ အချင်းချင်းဆက်သွယ်နိုင်ကြပါတယ်။ စကား
ပြောတတ်တာ၊ လက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်တာတွေအားလုံး နောက်
ကျလေ့ရှိပါတယ်။ အမြွှာကလေး နှစ်ယောက်ကို တစ်ပြိုင်နက်ပြုစုရ
တာဖြစ်တဲ့အတွက် အခြားကလေးများ တစ်ယောက်ချင်းအတွက်
ရတဲ့ပြုစုခံရမှုမျိုးကို ခွဲဝေယူရတာဖြစ်ပြီး တတ်မြောက်သင့်တဲ့ ပညာ
ရပ်များကို လူကြီးထံက ဆည်းပူးရတာလည်း အခွင့်အရေး နည်းပါး

ပါတယ်။ နှစ်ယောက်လုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တစ်ကြိမ်တည်းသာ ပြောကြားပေးနိုင်ပါတယ်။

သူတို့အမြွှာချင်းသာ အဖော်လုပ်ပြီး အခြားပတ်ဝန်းကျင် သီးခြားနေတာ မဖြစ်ရလေအောင် အခြားမိသားစုဝင်များ၊ ရွယ်တူ ကလေးငယ်များ သူငယ်များနဲ့ တွေ့ဆုံရအောင် စီစဉ်ထားသင့် တယ်။

အုပ်စုအသစ်များနဲ့ စတင်တွေ့ရှိတဲ့အခါမှာ အမြွှာမျ အပေါ်မှာ အားလုံးက စိတ်ဝင်စားတတ်ကြပါတယ်။ အခြားကလေ များနဲ့ ကစားတဲ့အခါများမှာ အုပ်စုခွဲတဲ့အခါများရှိခဲ့ရင် တစ်ဖက် သီးခြားခွဲထွက်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ- တစ်ဦးကိုဖေဖေက ပန်းခြံ ခေါ်သွားစဉ် တစ်ဦးနဲ့ မေမေက ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းမျိုးလိုပေါ့။

■

အခန်း (၃)

မိသားစုဘဝ

မိသားစုတစ်ခုထဲကို ရင်သွေးငယ်လေး တစ်ယောက် ဝင်ရောက်လာခြင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံ လည်း ပစ်မှတ်မသိဘဲ ပေါက်ကွဲတတ်တဲ့ လက်နက် တစ်မျိုးရရှိလာသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ပင်ကိုစိတ်ဟာ သိရှိစူးစမ်းလိုစိတ်၊ စွန့်စားလိုစိတ်များ များပြားကြ ပါတယ်။ လူကြီးကမလုပ်နဲ့ဆိုတဲ့ အန္တရာယ် ရှိတဲ့အရာများကို လူကြီး လစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ခိုးပြီး လုပ်ဆောင်ကြည့်ကြရာမှ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း ရှိတတ် ပါတယ်။ လူကြီးကို မကြာခဏ ကလန်ကဆန် လုပ်ဆောင်လာတတ်တဲ့အတွက် စိတ်တိုဒေါသထွက်ရ တတ်ပါတယ်။ ဒါတလည်း သဘာဝမို့ စိုးရိမ်ဖို့ မလို ပါဘူး။

အချိန်အများစုမှာတော့ ကလေးဟာ လူကြီး ကသူ့ကိုချစ်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ဖြတ်ထိုးဉာဏ် ရှိခြင်း၊ ခင်မင်ဖော်ရွေစွာ ဆက်ဆံခြင်းတို့ကြောင့် တစ်ချိန်ကျရင် ကလေးအသက်ကြီးသွားတဲ့ အခါမှာ အရင်က ချစ်စရာကောင်းတဲ့အကြောင်းနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ဂျိုကျ တတ်တာလေးတွေ မိသားစုအတွင်း ပြောစမှတ် ပြုတတ်ကြပါတယ်။

မိခင်ရဲ့တာဝန်နဲ့ဘဝ

မိခင်ဘဝဟာ ရင်သွေးငယ်များရဲ့ ကိစ္စ၊ ကိုယ့်ရဲ့လူမှုရေ
စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စများနဲ့ လုံးလည်ချာလည်လိုက်ပြီး မဆုံ
နိုင်သော သံသရာကြီးထဲ ဝင်နေရတာပါပဲ။ တစ်နေ့တစ်နေ့ မူကြ
ကျောင်းမထားခင်အရွယ် ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ကိစ္စအဝဝကို ဆောင်ရွက်
ပေးရ၊ အိမ်အလုပ်များလုပ်ရနဲ့ စိတ်ရောလူရောမောပန်းနေရပ
တယ်။ မိသားစုရဲ့ ကိစ္စအဝဝအတွက် ပူပန်သောကစိတ်များအားလုံ
စုပြုံပြီး မိခင်ဆီကို ဝင်ရောက်လာပါတယ်။

ဘဝရှင်သန်ရေးမှာ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနဲ့ ကင်းကွာလ
မရပါဘူး။ လူတန်းစေ့နေထိုင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ ပျော်စရ
များ စိတ်ညစ်စရာများအားလုံးကို တွေ့ကြုံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လ
ဘဝကို ရောက်ရောက်မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့် မိသားစုရဲ
ကောင်းကျိုးရရှိရေးကို စဉ်းစားတွေးတောပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်
ကြိုးပမ်းရပါမယ်။

မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ ကြိုတင်စီမံကိန်းချပြီး ကဏ္ဍခွဲကာ
ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်းဟာ အသုံးကျပါတယ်။ ဒီလိုကဏ္ဍတွေ
ခွဲမယ်ဆိုရင် ရင်သွေးငယ်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ကဏ္ဍအပိုင်း၊ အိမ်အလုပ်
ရုံးအလုပ်၊ စီးပွားရေးအလုပ်များနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ကဏ္ဍအပိုင်း
မိမိလင်ယောကျ်ားနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ကဏ္ဍအပိုင်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်
ကိစ္စရပ်များဆိုင်ရာကဏ္ဍအပိုင်းဆိုပြီး အပိုင်း လေးပိုင်းခွဲလို့ ရပါတယ်
အပိုင်းတစ်ခုချင်းဟာ အရေးကြီးကြတာတွေချည်းပါပဲ။ မိခ
စိတ်သောကရောက်နေတယ်ဆိုရင် ကလေးလည်း ပျော်ရွှင်မှ
မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားဖို့ လိုပါတယ်
အလုပ်လုပ်တဲ့ မိခင်များဆိုရင်လည်း လုပ်ငန်းခွင်အုပ်ချုပ်သ
မန်နေဂျာနဲ့ ကိုယ်ရဲ့အလုပ်ချိန်ကိစ္စကို ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးထားရပါမယ်
ဖြစ်နိုင်ရင်လည်း အလုပ်ခွင်မှာ ကိုယ့်အလုပ်တချို့ကို ခွဲဝေပေး
စီစဉ်ရပါမယ်။

အချိန်ပိုင်းသာ အလုပ်ခွင်ကိုသွားမယ်ဆိုရင်လည်း လုပ်ငန်း
ည်းကမ်းနဲ့ညီရဲ့လားဆိုတာ ထည့်တွက်ရပါမယ်။ ဒီလိုကိစ္စတွေကို
ခင်လောင်းဘဝကတည်းက ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့
ာန်ဖိုးရှိလှတဲ့ ရင်သွေးငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးအတွက် အချိန်ပေး
ှင်ဆင်ခြင်း ပြည့်စုံမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်

ကလေးငယ်ရဲ့ ကမ္ဘာဟာ မိခင်ပါပဲ။ မိခင်က စိတ်တိုနေ၊
ည်းညည်းညူညူလုပ်နေ၊ အမြဲတမ်းပင်ပန်းတယ်လို့ ပြောဆိုနေ
ာမျိုးနဲ့ ကလေးကို မဆက်ဆံသင့်ပါဘူး။ ကလေးရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒ
ည့်ပေးရင်းနဲ့ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်ချက်တချို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်
ားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံးနာရီဝက်လောက် အချိန်ဟာ သင့်
ိုယ်ပိုင်အချိန်အနေနဲ့ ရေချိုးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်
ြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် လေ့ကျင့်ခန်း
ုပ်ဖို့အချိန်၊ သီချင်းနားထောင်ဖို့အချိန်၊ လက်သည်းခြေသည်းပြုပြင်
အချိန်၊ မျက်နှာခြယ်သဖို့အချိန်၊ တရားထိုင်ဖို့အချိန်စတဲ့ သင့်
တ်ကြိုက်လုပ်ဆောင်ဖို့ အချိန်တွေလိုအပ်မှာပါ။ သို့သော်လည်း
အချိန်တွေက ကလေးမမွေးဖွားခင်ကသာဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ ကလေး
းဖွားပြီးနောက်မှာတော့ နာရီဝက်လောက်ဆိုတာတောင် ကိုယ်ပိုင်
ချိန်အဖြစ်ရနိုင်ဖို့ တော်တော်ခက်ခဲပါတယ်။

သင့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အချိန်လေးတွေရဖို့အတွက် တခြား
သာ ကြင်နာသနားတတ်သူထံမှ အကူအညီကို ရယူနိုင်ဖို့ စီစဉ်ရပါ
ယ်။ တချို့မိခင်တွေရဲ့ မှားယွင်းနေတဲ့ အစွဲအလမ်းက ကလေးရဲ့
ိုအပ်ချက်အားလုံးကို အမေကိုယ်တိုင်လုပ်ပေးရမှ ကျေနပ်ကြပြီး
ဲလည်း ကလေးရဲ့ ခင်တွယ်မှုကို ရနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ထင်မြင်ချက်ပါပဲ။

ဒီလို မမှန်ကန်တဲ့ အတွေးကြောင့် လူလည်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး စိတ်
သောကများရတတ်ပါတယ်။

မေမေ့ရဲ့ ကိုယ်စားပြုစုမယ့်သူ

အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားနဲ့ အရင်ကတည်းက တာဝ
ခွဲဝေယူထားခဲ့ကြတယ်ဆိုရင် ရင်သွေးငယ်မွေးဖွားပြီးတဲ့နောက်မှာ
တိုးလာမယ့် တာဝန်သစ်များကို ထပ်မံခွဲဝေယူဖို့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရ
မှာပါပဲ၊ ကလေးနားမှာ စက္ကန့်မခြား မိဘနှစ်ယောက်ပဲနေကြ၊ တာဝ
ယူရတာမျိုးဖြစ်နေမယ့်အစား တစ်ပတ်တစ်ခါလောက် (သို့) အနည်
ဆုံး တစ်လတစ်ခါလောက်တော့ ကိုယ်စားပြုစုမယ့်သူ ရှိသင့်ပါတယ်

အမေ့ကိုယ်စား ကလေးကြည့်ပေးမယ့် ကလေးထိန်းတစ်
ဦးစီစဉ်ခြင်းဖြစ်စေ၊ အချိန်ပိုင်းနဲ့ အပြင်မှာအလုပ်ထွက်လုပ်ရတဲ့အမေ
ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီအချိန်ပိုင်းလေးမှာ တခြားမိခင်တစ်ဦးဦးက
ကူညီကြည့်ပေးစေခြင်းဖြစ်စေ အစီအစဉ်တစ်ခုခုတော့ ရှိရပါမယ်
ဒါမှမဟုတ် ရင်ခွင်ပိုက်နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းတို့လိုနေရာမျိုးလေ
ရှာဖွေသင့်ပါတယ်။ ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးထိန်းကျောင်းမှာနေရင်
ရွယ်တူကလေးများနဲ့ တွေ့ထိရပြီး မိတ်ဆွေဖွဲ့လာတတ်ခြင်း၊ ကလေး
ချင်းသင့်တင့်အောင်နေတတ်လာခြင်းစတဲ့ ပညာရပ်များပါ တိုးပွား
တတ်သိလာစေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးနဲ့ တစ်နေကုန်အမြဲမနေနိုင်တဲ့အတွက် ကလေးက
ဂရုမစိုက်ရာမကျပါဘူး။ ပိုကောင်းလာစေတဲ့ အချက်များတောင်တွေ့
ရတတ်ပါတယ်။ ကလေးအနားမှာ မိဘအမြဲရှိနေတဲ့အတွက် ကလေး
ဟာ အခြားသူများနဲ့ ဆက်ဆံဖို့နှောင့်နှေးတတ်ပါတယ်။ ပေါင်းသင်
ဆက်ဆံရေးလည်း မကျွမ်းကျင်ဘဲ ဖြစ်နေတဲ့အပြင် ကစားဖေ
သူငယ်ချင်းတို့သူ့ကိုသင်ပေးမယ့်ဆရာ၊ ဆရာမတို့ တောင်းဆိုလာ
ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ကလေးကို မိဘပဲအမြဲထိန်းရုံနဲ့ မပြည့်
ပါဘူး။

ကလေးအနားမှာနေပြီး ချစ်ခင်ယုယစွာ ပြုစုသင့်တယ်ဆို
ပေမယ့် စက္ကန့်မခြား ကလေးနားအမြဲနေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။
ကလေးအနားမှာ မိဘများအမြဲနေကြမယ်ဆိုရင်လည်း မှားပါ
လိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ကလေးတွေမှာ အပြင်ကလူကြီးများ၊
ရွယ်တူကလေးများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံဖို့ အလိုက်သင့်နေထိုင်
တတ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများရှိဖို့ အရေးကြီးပါသေးတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ

ကလေးမွေးလာတဲ့ တစ်ချိန်လုံးကလေးအတွက်သာ
ဂရုစိုက်နေရတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် ဂရုမစိုက်နိုင်အောင်
ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ မိခင်များကို အကြံပြုချင်တာကတော့ -

ကိုယ့်ရဲ့ ခင်ပွန်းကိုလည်း တချို့အပိုင်းတွေမှာ ခွဲဝေပေးသင့်
ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အချိန်လေး
ရလာမှာပါ။

အဘက်ဘက်ကပြည့်စုံတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်ရမယ်
ဆိုပြီး မျှော်လင့်ချက်သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ
လည်း မမှန်ပါဘူး။ ကလေးကို သင်ပေးဖို့ရန် အများကြီး
ရှိသလို မိခင်ကိုယ်တိုင်သင်ယူဖို့တွေ အများကြီးရှိပါသေး
တယ်။

အိမ်အလုပ်များထဲက အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်မိ
အောင် ကြိုးစားပါ။ အိမ်အလုပ်တိုင်း ကိုယ်တိုင်လုပ်ဖို့
ကြိုးစားမယ့်အစား အကူအညီပေးနိုင်မယ့်သူထံမှ ကူညီမှု
ရယူပါ။

အစားအစာထဲမှာ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်များစွာပါတဲ့
ငှက်ပျောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သစ်သီးခြောက်၊ ဒိန်ချဉ်တို့ကို
စားပေးမှ အမောခံ၊ အပင်ပန်းခံနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(နေ့ဘက်မှာ သင်လည်း ခဏတော့ လဲလျောင်းအနားယူ

ရင်း အညောင်းဖြေဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်စိတ်ထဲမှာလည်း အမောပြေသွားပြီး ကျေနပ်သွားစေနိုင်ပါတယ်)။

မောင်တစ်ထမ်း မယ်တစ်ရွက်

မိသားစု ၁၀ စုရှိရင် ၉ စုလောက်မှာ ဖခင်များဟာတန်းတူ တာဝန်ခွဲဝေယူမှုမရှိတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ အမျိုးသမီးများကို ပင်ပန်းကြီးစွာ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းပါပဲ။

ဖခင်ရဲ့ ကူညီထောက်ပံ့ကြည့်ရှုပေးမှု လုပ်အားအကူအညီကို မရရှိတဲ့အတွက် မိခင်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ နာကြည်းစိတ်၊ ခံပြင်းစိတ်များ ပေါ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ကူမယ့်သူရဲ့ အကူအညီကို ရယူပါ

ကလေးကို ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ မိနစ်၊ စက္ကန့်မခြား စောင့်ကြည့်နေမယ့်အစား အခြားကူမယ့်သူနဲ့လည်း ထားပေးပါ။ ဒါမှလည်း အမေအပြင်သွားတဲ့အချိန်များမှာ အခြားသူနဲ့နေခဲ့တဲ့ အကျင့်ကို ရထားပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကလေးငယ်ရွယ်စဉ် လသားအရွယ်၊ တစ်နှစ် နှစ်နှစ် သားအရွယ်တွေမှာ ဖခင်ရဲ့ ကြည့်ရှုပေးမှုကဏ္ဍ အားနည်းတဲ့အတွက် သား၊ သမီးများနဲ့ ဖခင်ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုအားနည်းတတ်ပါတယ်။

ဖခင်အနေနဲ့လည်း ကိုယ့်သားသမီးများက မခင်တွယ်တဲ့အတွက် စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ခံစားရပါတယ်။

သမီးငယ်များအဖို့ အမျိုးသားများနဲ့ ဆက်ဆံရေးအပိုင်း၊ သားငယ်များအဖို့ ယောကျ်ားချင်းဆက်ဆံရေးအပိုင်းတို့မှာ အခက်အခဲရှိစေပါတယ်။

ကလေးနဲ့ အပြင်သွားကြမယ်

ကလေးပါခေါ်ပြီး အပြင်ကို ထွက်လည်ကြမယ့်စိတ်ကူးတာဟာ ကောင်းမွန်သင့်မြတ်ပါတယ်။ ကလေးအဖေဖြစ်စေ၊ တခြားတစ်ဦးဖြစ်စေ၊ အဖော်လိုက်ပေးမှ လမ်းမှာကူညီပေးဖော်ရပြီး အခက်အခဲအန္တရာယ်ကြုံတွေ့လာရင်လည်း ကူပေးနိုင်မှာပါ။ ဒီတော့ သားအမိ နှစ်ယောက်တည်း သွားမယ့်အစား သုံးယောက်သွားဖို့ စီစဉ်သင့်ပါတယ်။ ခရီးစဉ်ကြာတဲ့အလျောက် ကလေးကိုခေါ်သွားရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းအစုံကိုပါအောင် ယူခဲ့ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

တွန်းလှည်းလေးနဲ့ သွားရအောင်

ကလေးနဲ့အပြင်ကို သွားဖို့စဉ်းစားရင်တော့ မသွားခင်ကတည်းက ကလေးအတွက်အသုံးပြုမယ့် တွန်းလှည်းလေးကို စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ဖွင့်တတ်၊ ခေါက်တတ်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ တွန်းလှည်းလေးကို မခေါက်သိမ်းတတ်တဲ့အတွက် လူတွေကြားမှာ ဒုက္ခရောက်ပြီး အသွားအလာခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးလက်တစ်ဖက်တည်းနဲ့ တွန်းလှည်း

လေးကို ပွင့်အောင်ဖွင့်တတ်ဖို့နဲ့ ခြေတစ်ဖက်နဲ့ကန်ပြီး အောက်ခြေ အပိတ်ကို ဖွင့်တတ်ရပါမယ်။ ဘရိတ်ကို ဘယ်လိုထိန်းရမယ်ဆိုတာ လည်း ကျွမ်းကျင်ဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ တွန်းလှည်းလေးနဲ့ ခရီးသွားတဲ့အခါတွန်းလှည်းကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ထိန်းပေးတတ်တဲ့ ပညာရပ် အဆင့်ဆင့်ကို မမေ့မလျော့ လုပ်ဆောင်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ အန္တရာယ်ကင်းစေရေးအတွက် -

တွန်းလှည်းခလုတ်ကို ဖွင့်တဲ့အချိန်မှာ တွန်းလှည်း ခေါက်နေတာ မဖြစ်စေဘဲ ဘရိတ်ထိန်းခလုတ်ကလည်း သေသေ ချာချာပိတ်ထားတာ ဖြစ်ရပါမယ်။

တွန်းလှည်းအထိုင်ကျ၊ မကျ မသေချာသေးဘဲ ကလေး ကို တွန်းလှည်းပေါ် မတင်ပါနှင့်။

တွန်းလှည်းထဲမှာ ကလေးကိုထားခဲ့ပြီး လူကြီးက ဘစ်နေရာကို ထွက်မသွားရပါဘူး။

တွန်းလှည်းထဲမှာ ကလေးအိပ်ပျော်သွားခဲ့ရင်လည်း တွန်းလှည်းခုံ နောက်မှီကိုလှဲချပြီး ကလေးသက်သက်သာသာ အနေ အထားနဲ့ အိပ်ခွင့်ရရှိစေရပါမယ်။

တွန်းလှည်းရဲ့ လက်ကိုင်တန်းမှာ ဈေးဝယ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းအထုပ်တွေ မချိတ်ဆွဲသင့်ပါ။ တွန်းလှည်းရဲ့ ဟန်ချက်ပျက် ပြီးလဲကျတတ်တဲ့အတွက် ကလေးလိမ့်ကျသွားတတ်ပါတယ်။

သင်ရပ်တဲ့အခါ လှည်းရဲ့ဘရိတ်ခလုတ်ကိုလည်း ဆွဲဖို့ လိုပါတယ်။ ရပ်နေရင်းမေ့လို့ တွန်းလှည်းကို လက်ကလွှတ်လိုက် မိရင် တွန်းလှည်းလိမ့်ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။

တွန်းလှည်းမသုံးခင်မှာ ဘရိတ်ကောင်းရဲ့လား၊ ဘီးတွေ ကောင်းရဲ့လား၊ ကလေးထိုင်ခုံနေရာနဲ့ တွန်းလှည်းအနေအထား မှန်ရဲ့လား စစ်ဆေးရပါမယ်။

အများသုံးယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားတဲ့အခါ

ခရီးမသွားခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ရပါမယ်။ ကလေး ကြိုက်တဲ့အရုပ်၊ စာအုပ်၊ မုန့်ပဲသရေစာများ ယူရပါမယ်။ ကလေး အတွက် ဝတ်ဖို့အဝတ်အစားအပြင် တွန်းလှည်းကိုလည်း ယူဖို့လိုပါ တယ်။ မယူသွားခင် ကောင်းမကောင်းကိုလည်း စစ်ဆေးရပါမယ်။ ပစ္စည်းစုံမစုံလည်း ပြန်စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရထားအဆင်း၊ ကားအဆင်းတွေမှာ ပစ္စည်းတွေရော ကလေးရော အားလုံးချောချော မောမောဆင်းလို့ရအောင် တခြားခရီးသွားဖော်များထံမှ အကူအညီ တောင်းပါ။

ဈေးဝယ်ထွက်ရင်

ကလေးခေါ်ပြီး ဈေးဝယ်ထွက်မယ်ဆိုရင် ကလေးအတွက်

အခက်အခဲပြဿနာများကို အရင်တွက်ဆထားရပါမယ်။ ကလေး
ငယ်ဟာ အပြင်သွားရင်း ဆာလောင်တတ်၊ စိတ်ရှုပ်တတ်၊ ကြောက်
တတ်တဲ့အတွက် အဲဒီပြဿနာများ မဖြစ်ရအောင် ကြိုတင်စဉ်းစား
ပါမယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ကားတစ်စီးနဲ့ ဈေးဝယ်ထွက်ဖို့စီစဉ်ပြီး
ကားထဲမှာ ကလေးအတွက် အားလုံးအပြည့်အစုံယူလာခဲ့ရပါမယ်
ကားပေါ်မှာပဲ ကျွေးမွေးထားပါမယ်။ ဈေးဝယ်ရာမှာလည်း ပစ္စည်း
အစုံဝယ်လို့ရတဲ့ နေရာကိုသွားပြီး လိုရာအားလုံးကို တစ်နေရာ
တည်းမှာ အပြီးဝယ်သင့်ပါတယ်။

ကလေးနဲ့ ဈေးဝယ်ထွက်မယ်ဆိုရင် လမ်းလည်းရှင်း
ဈေးဆိုင်မှာလည်း လူရှင်းပြီး ကလေးစိတ်မရှုပ်စေနိုင်တဲ့ အချိန်မှာ
သွားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဈေးဝယ်မခေါ်သွားခင် ကလေးကို
အဆာခံမယ့်အစာများများကျွေးခဲ့ခြင်းဖြင့်လည်း ဈေးဝယ်ရင်း
ကလေးဆာလို့ ဖြစ်လာမယ့်ပြဿနာက ကင်းဝေးစေပါတယ်။

ဈေးဝယ်တဲ့နောက် ကလေးကို ခေါ်လာရင်တော့ ခရီးသွား
ရင် ဆောင်ရတဲ့ပစ္စည်းများအားလုံးနဲ့ ဆာရင်ကျွေးဖို့ မုန့်ကိုပါယူလာ
ခဲ့ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်ကို ထိန်းထားပါ

ကလေးငယ်ကို ဈေးဝယ်တဲ့နေရာခေါ်သွားတဲ့အခါ သူ့စိတ်
ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်းနည်းလမ်းဟာ သူ့ကိုယ်သူ ဈေးဝယ်ရာမှာ
အရေးပါသူတစ်ယောက်အဖြစ် အထင်ရောက်ကာ ပျော်ရွှင်နေ
တတ်ပါတယ်။ တံဆိပ်ခွဲခြားရွေးဝယ်ဖို့ မလိုတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို
ဝယ်တဲ့အခါတိုင်း ကလေးကိုနေရာပေးပြီး ကြိုက်ရာတစ်ခုရွေးခိုင်း
တာမျိုး လုပ်ပေးပါ။ သူကြိုက်တဲ့တစ်ခုကို လက်ညှိုးညွှန်ပြခိုင်းပါ
ကလေးကြီးဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ သူ့ဘေးမှာဈေး တွန်းလှည်းလေး
ကို တစ်ပါတည်းတွန်းယူပြီး လိုက်သွားရင်း သူ့စိတ်ကြိုက်ပစ္စည်း
များရွေးချယ်ကာ တွန်းလှည်းထဲသို့ ထည့်ခွင့်ပြုခြင်းဖြင့် ဂုဏ်ယူလေ

နိုပါတယ်။ ပစ္စည်းများအတွက် ငွေရှင်းရတဲ့ နေရာရောက်တော့မှ
မဝယ်လိုတဲ့ ပစ္စည်းများကို ကလေးမသိအောင် ပြန်ဖယ်ထုတ်ပြီး
စာရင်းရှင်းဝယ်ယူဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

စူပါမားကက်ထဲ ဝင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရေဆာနေလား၊
ဗိုက်ဆာနေလား မေးမြန်းပြီး အချိုရည်တစ်ခုခု (သို့) မုန့်တစ်မျိုးမျိုးကို
အရင်ဆုံးဝယ်ကျွေးလိုက်ခြင်းဟာ ကလေးပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့
အေးအေးဆေးဆေးဈေးဝယ်တဲ့နောက်လိုက်ပါစေဖို့ နည်းလမ်း
ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မေမေ့နောက်လိုက်ရင်း မုန့်ကို တကျွတ်
ကျွတ်ဝါးစား၍သော်လည်းကောင်း၊ အချိုရည်ကိုတစိမ့်စိမ့်သောက်
ရင်းသော်လည်းကောင်း ကျေနပ်နေပါလိမ့်မယ်။ တခြားဈေးဝယ်သူ
များနဲ့ရောပါမသွားရအောင်နဲ့ လူကြီးနဲ့ကွဲပြီးပျောက်မသွားရအောင်
အတွက်အစီအစဉ်တစ်ခုတော့ လုပ်သင့်ပါတယ်။ လက်ကောက်
ဝတ်မှာ ကြိုးလေးနဲ့ချည်ပြီး အမေနဲ့ဆက်သွယ်ထားခြင်းမျိုးလိုပေါ့။

ကလေးကြီးများဟာ အမေ့နောက်က လိုက်ရတာထက်ကို
သူ့ဘာသာ သီးခြားလွတ်လွတ်လပ်လပ်ခွဲထွက်သွားတတ်ပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ အဝေးကြီးကိုတော့မသွားပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ကောက်
ဝတ်မှာ ကြိုးနဲ့ချည်ပြီး ဆက်သွယ်ထားတဲ့နည်းကတော့ အမေနဲ့
ကလေး လူချင်းမကွဲစေနိုင်တော့ပါဘူး။

မော်တော်ကားနဲ့ ခရီးထွက်မယ်

ကလေးတွေကတော့ ကားစီးပြီးသွားကြမယ်ဆိုရင် သိပ်ကို
တက်ကြွနေကြပါတယ်။

ကလေးဘဝမှာ စတင်တတ်ကျွမ်းလုပ်ဆောင်လာနိုင်တဲ့
ခုန်ပေါက်ပြေးလွှားကစားနည်း သစ်ပင်တက်တာပါမကျန်၊ အားလုံး
သော တတ်ခါစ ကစားနည်းမျိုးစုံကို ကစားရရင် သိပ်ကိုပျော်ရွှင်
ကျေနပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကစားခြင်းမျိုးဟာ
ပူတဲ့ရာသီမှာ ကစားရင် ကလေးပိုမိုမောပန်းလွယ်ပါတယ်။ ထိခိုက်

လွယ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုမျှတတဲ့အချိန်မှာ ကစားတာနဲ့မတူပါဘူး။

ပူပြင်းတဲ့အချိန်မှာ ဓာလေးကို ကားထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့သင့်ပါဘူး။ အပြင်မှာထက် ကားထဲမှာ ပိုပူတဲ့အတွက် အပူလွန်ခြင်း၊ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း အန္တရာယ်များခံစားရတတ်ပါတယ်။ နေရောင်ဝင်မယ့် ပြတင်းပေါက်ကို ကာရံထားခြင်း(သို့) ကလေးထိုင်ခုံကို နေရောင်မထိုးရအောင် ကာပေးခြင်းတို့ စီစဉ်ပေးရပါမယ်။

ကားစီးရင် အန္တရာယ်ကင်းအောင်

ကလေးငယ်ကို ကားစီးရင် အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် အဘက်ဘက်က စဉ်းစားဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ ကလေးအတွက် အကာအကွယ်မရှိဘဲ ရှေ့ခန်းမှာ ထိုင်စေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ရုတ်တရက်မော်တော်ကား ရပ်သွားတဲ့အခါမှာ မိခင်ရဲ့လက်ထဲက လွတ်ပြီး ကလေးပြုတ်ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ကားရှေ့ကိုလှည့်ပြီး ထိုင်ရတဲ့ခုံများမှာ ကလေးအကြီးများသာ ထိုင်သင့်ပါတယ်။ ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်ပြီးရင် ခါးပတ်ကို ပတ်ထားပေးရပါမယ်။ ကားထဲမှာ အရေးပေါ် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာရရှိရင် ပြုစုပေးဖို့ လိုအပ်မယ့် ဆေးဝါးပစ္စည်းပုံးလေး တစ်ခုထားရှိသင့်ပါတယ်။ ထိုင်ခုံအပေါင်းများ ကားမှာမတပ်ဆင်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

တစ်လမ်းလုံး ကလေးပျော်ရွှင်နေရအောင်

ကလေးကို ခရီးသွားလို့ ခေါ်သွားတဲ့အခါ သွားလို့မှ မကြာသေးဘူး ငြီးငွေ့လာခြင်း၊ ဆာလောင်လာခြင်းတို့ကြောင့် ဂျီကျလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလို မဖြစ်ရအောင် စပျစ်သီးခြောက်၊ ဝေဖာမုန့်စတဲ့ အဆာပြေစားဖို့ မုန့်တွေကို ပလတ်စတစ်အိတ်လေးနဲ့ ထည့်သွားသလို ရေဆာရင်သောက်ဖို့ ရေနဲ့အချိုရည်တစ်မျိုးမျိုးကိုလည်း ပိုပိုမိုမိုထည့်ယူသွားရပါမယ်။ ခရီးသွားစဉ်မှာ အိမ်မှာထက်ရေပိုတောင်းသောက်တတ်ပါတယ်။ အစေ့မပါတဲ့ စပျစ်သီးမျိုးယူသွားရင်

ရေငတ်တာရော၊ ဗိုက်ဆာတာရောကို ပြေပျောက်စေပါတယ်။

ခရီးစဉ်အတွင်း အန္တရာယ်လည်းကင်း၊ စိတ်သက်သောင့်သက်သာလည်းဖြစ်စေမယ့် အစီအစဉ်နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကလေးကြိုက်တဲ့ ဆော့စရာများကိုပါ သယ်ခဲ့ခြင်းပါပဲ။စာအုပ်တွေတော့ မသယ်သင့်ပါဘူး။ ကားစီးရင်းစာအုပ်ကြည့်ရာက မူးချင်အန်ချင်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကားကူရှင်အစွပ်ရဲ့ အရှေ့ဘက်ခေါင်းမှီတဲ့နေရာဟာ သက်သက်သာသာမှီလို့ရအောင် စီစဉ်ထားသလို ကူရှင်ကျောဘက်မှာ အိတ်လေးတစ်ခုပါဝင်စေသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအိတ်ထဲမှာ သရေစာမုန့်ထုပ်၊ ရေပုလင်း၊ အချိုရည်ပုလင်းနဲ့ အရုပ်များထည့်ထားဖို့ပေါ့၊ ဒါမှ ထိုင်ခုံအောက်ကို ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်မကျတော့ဘူးလေ။ ဒီလိုထည့်ဖို့ အိတ်မပါလာရင်လည်း အကျီချိတ်အကောက်လေးလိုမျိုးကို ကားနံရံမှာတွယ်ထားပြီး အရုပ်ထုပ်ကိုချိတ်တာပေါ့၊ သံလိုက်တုံးလေးများနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဆော့ကစားစရာပစ္စည်းမျိုးကတော့ ကားထဲမှာ ထိုင်ရင်းဆော့သွားစေဖို့ အကောင်းဆုံးကစားနည်းပါပဲ။ သံလိုက်တုံးလေးတွေဆိုတော့ အောက်ကိုလည်း ပြုတ်မကျနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် ခရီးမထွက်ခင်ကတည်းက ကလေးငယ်ကို သူကြိုက်တဲ့ အရုပ်လေးများ ရွေးချယ်စေပြီး အိတ်လေးတစ်ခုထဲ ထည့်ခိုင်းထားတာ ကောင်းပါတယ်။

ကလေးကြိုက်သီချင်းများ၊ ပုံပြင်များပါတဲ့ ကက်ဆက်ခွေများထည့်လာပြီး ဖွင့်ပြခြင်းဟာလည်း အနည်းဆုံးနာရီဝက်လောက်တော့ ကလေးကို ငြိမ်နေစေပါတယ်။ စုံထောက်လုပ်ပြီး လျှို့ဝှက်တာကိုရှာဖွေရတဲ့ ကစားနည်းမျိုးကိုလည်း ကလေးများ နှစ်သက်တာကြောင့် ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် ပျော်ရွှင်စွာဆော့ကစားရင်း လိုက်ပါလာနိုင်ပါတယ်။ ကားထဲမှာ စိတ်ညစ်ပြီး ငိုယိုလိုက်ပါလာမယ့် ခရီးစဉ်မျိုးမဖြစ်ရအောင် ကလေးအတွက် လိုအပ်တာမှန်သမျှ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မယ့် အစီအစဉ်များနဲ့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်တဲ့ ခရီးစဉ်လည်း ဖြစ်လာရပါတယ်။

ကလေးနဲ့ဈေးဝယ်သွားတဲ့အခါ

ကလေးလမ်းလျှောက်တတ်တဲ့အရွယ်မှာ ဈေးကိုခေါ်သွားရင် လူအုပ်ကြားထဲရောက်၊ ကလေးလည်းပျောက်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို မဖြစ်ရအောင် -

- လူထူထူကြားကို ခေါ်မသွားခင်ကတည်းက ကလေးနဲ့ အမေကွဲမသွားရအောင် လက်ကောက်ဝတ်မှာ ကြိုးစနဲ့ ချည်ပြီး အမေ့နောက်တစ်ကောက်ကောက်ပါအောင် တွဲခေါ်သွားသင့်ပါတယ်။
- အရောင်တောက်တောက်နဲ့ အဝေးကလှမ်းတွေ့ရင် ထင်ထင်ရှားရှားမြင်ရမယ့် အဆင်မျိုးအဝတ်အစားဝတ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း လွယ်လွယ်ကူကူ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။
- အချက်ပေးရင် သိနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို သုံး၍လည်း ကလေးကို ခေါ်ယူလို့ရအောင် အသိပေးထားနှင့်ပြီး အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ (ဥပမာ- ပီပီမှုတ်လိုက်ရင် မေ့မေ့ဆီကို ပြန်လာခဲ့နော်လို့ အိမ်မှာကတည်းက အသိပေးပြီးတဲ့နောက် ဈေးသွားတဲ့အခါ ပီပီလေးကိုပါ ယူသွားခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်)
- ဈေးသွားလို့ အစားအစာဝယ်ကျွေးရင်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစာမျိုးကိုသာ ဝယ်စားရကြောင်းနဲ့ ဘယ်လိုအစာတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းတယ် ဆိုတာကိုပါ သင်ပေးလို့ရပါတယ်။ (သံဘူး၊ စည်သွတ်ဘူးထဲက အစာနဲ့ယှဉ်ရင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သစ်သီးတွေဟာ ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်တယ်ဆိုတာမျိုးလိုပေါ့။
- စကားစပြောတတ်ကတည်းက ကလေးကို နာမည်၊ လိပ်စာနဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေ ပြောတတ်အောင် သင်ပေးထားတာဟာလည်း တကယ်လို့ မျက်စိလည်၊ ပျောက်ဆုံးသွားရင်

တောင် အခြားကူညီမည့်သူများက ကိုယ့်ဆီပြန်ပို့ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

- ကလေးကိုလည်း မသိတဲ့ လူစိမ်းတွေခေါ်ရင် လိုက်မသွားဖို့ ပြောထားရပါမယ်။
- ခရီးသွားရင်းနဲ့ ကိုယ့်အိမ်အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်ကိုမှတ်မိအောင် ပြောပြသွားသင့်ပါတယ်။ (ဥပမာ-လမ်းထိပ်မှာ ကားဂိတ်ရှိတယ်၊ လမ်းထောင့်အကွေ့မှာ ဘောလုံးကွင်းရှိတယ်၊ အဲဒီ တစ်အိမ်ကျော်က တို့အိမ်ပေါ့)

ခရီးစဉ်အတွက် စစ်ဆေးပါ

ကလေးနဲ့ အပြင်ထွက်မယ်လို့ စဉ်းစားထားပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြင်ဆင်မှုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အသေးစိတ်အရာလေးတွေ မမေ့ရအောင် စစ်ဆေးကြည့်ကြစို့။

- ခရီးကို ကလေးပါခေါ်သွားမှာဖြစ်တဲ့အတွက် လမ်းရှင်းမယ့် နံနက်စောစော (သို့) ညဘက်မှ ထွက်ကြရအောင်
- အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အဝတ်လဲဖို့လိုအပ်ရင် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ကလေးအဝတ်အစားအပိုအစုံ အိတ်ကလေးနဲ့ထည့်ယူထားပြီးပြီလား။
- အစားအသောက်ထည့်ထားတဲ့ အိတ်နဲ့အိတ်ကို ဖောက်ပေးမယ့် ပစ္စည်းကိရိယာအစုံရော လုံလုံခြုံခြုံထုပ်ပြီးထည့်ထားပြီးပြီလား။
- ကလေးအိပ်ချင်ရင် ခေါင်းအုံးလုပ်ပြီး အိပ်လို့ရအောင် ဆွယ်တာအနွေးထည်တို့လို ခြုံထည်ပါးလေးတွေလို ခေါက်ထည့်ထားတဲ့ အထုပ်လေးရော စီစဉ်ပြီးပြီလား။
- စားသောက်ပြီး သုံးစွဲပြီးတဲ့ ဘူးခွံ၊ ပုလင်းခွံ၊ အိတ်ခွံတွေထည့်ဖို့ အိတ်အပိုလေးတွေထည့်ယူခဲ့ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။
- ကလေးရဲ့ မျက်နှာ၊ လက်တို့ပေကျံလာရင် သုတ်ပေးဖို့

ပစ္စည်းတွေပါလာရဲ့လား စစ်ဆေးကြည့်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ကားမူးတတ်သလား

ကားစီးရင် မူးတတ်အန်တတ်တာဟာ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘတွေအနေနဲ့ ခရီးမခေါ်သွားခင်ကတည်းက ကလေးအတွက် ကားမူးပြီး အန်ရင်ပြုစုပေးဖို့ကိုပါ ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်

ခရီးမထွက်ခင် အစာကြေခဲတဲ့ ရင်ပြည့်စာတွေမကျွေးပါနဲ့။

ခရီးမစခင် နာရီဝက်အလိုလောက်မှာ မူးပြီး အန်တတ်သူများ အတွက် ကြိုတင်တိုက်ထားသင့်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့အညီ ဆေးတိုက်ပေးပါ။

လူကြီးကိုယ်တိုင်က စိတ်ပူပင်နေတဲ့ပုံ၊ နေမထိ ထိုင်မထိ ဖြစ်နေတဲ့ပုံမျိုး မဖြစ်နေပါနဲ့၊ အေးအေးဆေးဆေး အပူအပင် မရှိတဲ့ ပုံစံနဲ့နေပါ။ ဒါမှ ကလေးလည်း အေးအေးဆေးဆေးနေမှာပါ။ စိတ်ပူနေရင်စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် ပိုမိုဆိုးဝါးစွာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

သကြားလုံးကို ငုံပြီးထားတာဟာ မအန်ချင်လာအောင်လည်း တစ်နည်းတစ်လမ်းထိန်းထားနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းတစ်လျှောက်စားဖို့ သကြားလုံးလေးများ ဆောင်သွားသင့်ပါတယ်။

ကားစီးနေတာ သတိမရအောင် စိတ်ပြောင်းဖို့ ကစားသွားနိုင်မယ့်အရုပ်ယူသွားတာဟာ မှန်ကန်ပါတယ်။ ကက်ဆက်ခွေဖွင့်ပြထားခြင်းဟာလည်း တစ်နည်းတစ်ဖုံတော့ ကောင်းပါတယ်။ စာအုပ်ကြည့်ဖို့ စာဖတ်ဖို့တော့ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ကလေးကို ကြည့်ရတာ ငြိမ်ပြီးမှိန်းနေတယ်။ မျက်နှာဖျော့

လာတယ် ထင်ရင်တော့ မော်တော်ကား ခဏလေးရပ်ပေးသင့်ရင် ရပ်ပေးပါ။ မျက်စိမှိတ်ပြီး ကားပေါ်မှာ လိုက်ခဲ့စေပါ။ ကားရပ်နားစဉ် အပြင်ကို ခဏဆင်းပြီး ခဏနားနေစေပါ။ သူ့ကို ဂရုစိုက်ပြုစုပေးပါ။ အန်ရင်လည်း အန့်ပျောက်ရအောင် ရေနဲ့ပလုတ်ကျင်းခိုင်းခြင်း အန်ချင်စိတ်ပျောက်အောင် အချိုရည်တိုက်ပေးခြင်းတို့ လုပ်ပေးရပါမယ်။

လုပ်ငန်းခွင်တစ်ဖက် ကလေးပြုစုရေး

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာဆိုရင် ကလေးအသက် ၂၉ ပတ်ရောက်တဲ့အထိ မိခင်ကို လုပ်ငန်းခွင်မှ ခွင့်ပေးထားပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာဆိုရင်တော့ မမွေးမီ ၈ ပတ်၊ မွေးဖွားပြီး ၆ ပတ်ရောက်တဲ့အထိ သားဖွားခွင့်အဖြစ် မိခင်တိုင်း ခံစားရပါတယ်။ ခွင့်ရက်ပြည့်တဲ့အချိန်မှာ အလုပ်ခွင်ပြန်ဝင်ဖို့ သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းမကောင်းကို ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခါ တချို့ မိခင်တွေဟာ အလုပ်ထဲပြန်ဝင်ဖို့အတွက် ရင်သွေးကို အချစ်လွန်ပြီး မခွဲနိုင်ဘူးဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

အလုပ်ပြန်ဝင်မယ့် မိခင်တိုင်း ဖြစ်သင့်တာကတော့ နေ့လယ် ကိုယ်အလုပ်ဆင်းနေတဲ့အချိန်တွေမှာ ကလေးကို ကြည့်ပေးမယ့်စိတ်ချရတဲ့ ကလေးထိန်းတစ်ဦး စီစဉ်နိုင်ခဲ့ဖို့ပါပဲ။ ကလေးကို ပစ်ထားခဲ့ရာမရောက်ပါဘူး။ အရေးကြီးတာက အလုပ်ခွင်က ပြန်လို့ ကလေးနဲ့အတူနေရတဲ့အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ သုံးတတ်ဖို့ပါပဲ။

အလုပ်စတင်သွားရတော့မယ်ဆိုတာနဲ့ အမေဟာ ရင်ထဲက ခံစားချက် ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလွှဲမရှောင်သာတဲ့ ကိစ္စလို့ လက်ခံဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတိုင်း ကိုယ့်မိဘနဲ့ မိဘမဟုတ်သူကို အလိုလိုခွဲခြားတတ်ပါတယ်။ အလွန်ငယ်တဲ့ အရွယ်မှာကတည်းက သူ့အပေါ် ထားတဲ့အချစ်နဲ့ဂရုစိုက်မှုဟာ မိဘထက်သာလွန်တာ

မရှိဘူးဆိုတဲ့ အသိရှိနေပြီးသားဆိုတာ သုတေသနစာတမ်းတစ်ခုက ဆိုထားပါတယ်။ ပေါင်ချိန်မပြည့်တဲ့ကလေးတောင်မှ ဆေးကုသ ပေါင်းချောင်အိမ်ကလေးထဲနေစဉ်မှာ မိခင်လာကိုင်တဲ့လက်နဲ့ အခြား ပြုစုသူက လာကိုင်တဲ့လက်ကို ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးနဲ့ အချိန်ကြာကြာနေဖို့ထက် နေရစဉ်အချိန်အတွင်းပေး နိုင်စွမ်းတဲ့ ချစ်ခင်မှုစွမ်းအားက ပိုပြီးအရေးပါပါတယ်။ အချိန်ဘယ် လောက်နည်းပါစေ၊ မိဘက သူ့အပေါ် အလွန်ချစ်ခင်ကြောင်း သူ့ကို ဘယ်လို ဂရုစိုက်အရေးပေးကြောင်း သူသိသွားရင် မိဘကို ချစ်ခင် တွယ်တာတဲ့ သားသမီးတွေ ဖြစ်လာတာပါပဲ။

အလုပ်ပြန်ဝင်ရပြီဆိုရင်

အချိန်တန်လို့ လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်ရတဲ့အခါ မိခင်တစ် ယောက်ဖြစ်တဲ့ သင့်အနေနဲ့ အိမ်မှာ အရင်ထက်အလုပ် နှစ်ဆများ နေပြီဆိုတာကိုရော အပြင်က အလုပ်အတွက်အချိန်ပေးရပြီဆိုတာကို ရော ထည့်တွက်ကြည့်လိုက်ရင် အိမ်အလုပ်တချို့ပစ်ထားရတော့ မယ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ အိမ်အလုပ်ဆိုတာက တစ်ပတ်မှာ ခုနစ်ရက်၊ တစ်နှစ်မှာ ၃၆၅ ရက် နေ့တိုင်းလုပ်နေရတာပါပဲ။ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ချက်ရပြုတ်ရ၊ အိမ်သိမ်း၊ အဝတ်လျှော်၊ မီးပူတိုက်စတဲ့ လုပ်ငန်းတွေရော ကလေးပြုစုဖို့ အလုပ်တွေရော၊ အိမ်သားများ ရဲ့ကိစ္စအဝဝကို ကူညီပေးဖို့ရော လုပ်ရတော့မှာပါ။ ဒီအလုပ်တွေ လုပ်လို့ သင့်အတွက် ဝင်ငွေတစ်ပြားမှမရသလို ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကိုလည်း ဂရုမပြုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီရှုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေဟာ မိခင်တိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးခွင့်ရတဲ့ အခွင့်အရေးထူး တစ်ရပ်လို့ မှတ်ယူသင့်ပါတယ်။

သင့်ကလေး ရယ်တတ်ပြုံးတတ်လာပြီ၊ စကားစပြောတတ် လာပြီဆိုရင် ဒါဟာတန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုပါပဲ၊ သေးငယ်သေးတဲ့ ပေါက်စလေးဘဝကနေ အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝပြီး

အမြော်အမြင်ကြီးမားတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ဘဝကို ရောက်ရှိအောင် သင့်ရင်သွေးကောင်းစားရေးအတွက် သင့်အနေနဲ့ အနစ်နာခံရတာ တွေ မိဘရဲ့ မေတ္တာတွေပေးစွမ်းဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။ သင်ပုံသွင်းတဲ့ အပေါ်မူတည်ပြီး သင့်ရင်သွေးပုံစံကလေးဝင်လာမှာပါ။ ဒါဟာ သင့်ရင်းနှီးမှုက ရရှိလာတဲ့ အမြတ်ပါပဲ။ ဒါဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ မိခင်တိုင်းရဲ့အရေးကြီးတဲ့လုပ်ငန်း အကျိုးအမြတ်လို့လည်း ခေါ်ဆိုလို့ ရပါတယ်။ မိဘများအနေနဲ့ ကိုယ့်ရင်သွေးကောင်းစားရေးအတွက် အမြင်ကောင်းရှိဖို့ လိုပါတယ်။ အလုပ်ကြိုးစားတဲ့ သားသမီးဖြစ်စေ ချင်ရင် သင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပြဖို့ လိုပါတယ်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရာမှာလည်း ကိုယ်နဲ့ကိုယ့်သား သမီး တစ်ထပ်တည်းကျအောင်၊ တစ်နည်း ကိုယ့်လက်ငုတ်လက်ရင်း လုပ်ငန်းကို သားသမီးကဆက်လုပ်အောင် လုပ်ယူဖို့တော့ မလွယ်ပါ ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အလွန်ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ မိခင်များကတော့ သူဖြစ်စေ ချင်တဲ့အတိုင်း မဖြစ်ဖြစ်အောင် အပင်ပန်းခံပြီး ပုံသွင်းတတ် ကြပါတယ်။ ကလေးကို အနီးကပ်ထားပြီး အိမ်မှာရော လုပ်ငန်းခွင် မှာပါ သူဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်းဖြစ်အောင် နေ့စဉ်မပြတ် ကြိုးစားကြ ပါတယ်။ ကလေးအတွက် လိုအပ်တဲ့အင်အားကို မိခင်မေတ္တာ အပြည့်နဲ့ ဖြည့်စွမ်းပေးကြပါတယ်။

အလုပ်ထဲပြန်မဝင်ခင် ၆ ပတ်လောက်အလိုမှာကတည်းက လိုအပ်တဲ့ပြင်ဆင်မှုတွေ စတင်လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ အခုထိ တော့ နိုင်ငံအများစုမှာ အမျိုးသမီးများဟာ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက် ရေး အစီအစဉ်ရယ်လို့ သီးသန့်မရှိသေးပါဘူး။ (မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ လူမှုဝန်ထမ်းဝန်ကြီးဌာနရဲ့ လက်အောက်မှာ နေ့ကလေးထိန်း ကျောင်းများ ဖွင့်လှစ်ပြီး ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ကြပါတယ်။ ရင်ခွင်ပိုက်ကျောင်းများကို ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အနေနဲ့ ဖွင့်လှစ်ကြသူများလည်း ရှိနေကြပါပြီ။ စာရေးသူ)

ရင်သွေးငယ်ပညာရေး

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း ထားသင့် မထားသင့် စဉ်းစားရမယ့် အရွယ်ရောက်လာပါပြီ။ ကိုယ်နေတဲ့ အနီးအနားမှာ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းမရှိရင် သွားထားဖို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကလေးရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း ဖြစ်ဖို့လိုပါသေးတယ်။ အပ်မယ့်နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းကို မိဘများပါလိုက်သွားပြီး ဆရာမနဲ့ စကားပြောကြည့်ခြင်း၊ အခြားမိဘများနဲ့ ဆွေးနွေးခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ဖို့လိုပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးသင့်တာတွေ ဖြည့်ပေးရပါမယ်။ အဲဒီအတွက် အချိန်ပေးနိုင်ပါ့မလားဆိုတာ သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမယ်။

ကလေးအားလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးကျောင်းဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီမှာ လိုအပ်တဲ့အချက် မတူတတ်ကြပါဘူး။ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ပေးနိုင်မှုရှိတဲ့ ကျောင်းဟာ အဲဒီကလေးအတွက် အသင့်တော်ဆုံးကျောင်းဖြစ်ပါမယ်။ မူကြိုကျောင်းပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာထားကြတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

အသက် နှစ်နှစ်မှ နှစ်နှစ်ခွဲအရွယ်အတွင်း ကလေးတွေကို အတူတူဆော့ကစားစေခြင်းဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်လာဖို့ အကျိုးပြုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်တော့အချိုးကျလှတယ် မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။

မူကြိုထားခြင်းမှာ အကျိုးများစွာရှိပါတယ်။ ကလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးစိတ်၊ တခြားသူကို ညှာတာသနားစိတ်များ ရရှိစေပြီး အများနဲ့မျှမျှတတ ဝေမျှရယူခြင်းများကိုလည်း လက်ခံလာပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူကစားကြရင်း စိတ်ကူးဉာဏ်တွေ ထုတ်လာတတ်တယ်။ ကစားဖို့ စီစဉ်တတ်လာတယ်။ အားလုံးညီညီညွတ်ညွတ် ကစားကြဖို့လည်း လိုက်နာတတ်လာတယ် စသည့်အကျိုးများ ရရှိပါတယ်။ ကစားနည်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို စိတ်ကူးကြည့်၊ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်တတ်ကြသလို တခြားကလေးများရဲ့ ကစားနည်းများကိုလည်း အတုယူလာတတ်ကြပါတယ်။ မစွမ်းမသန်သူကလေးများကိုလည်း အချင်းချင်းကူညီပေးတတ်ကြတာကြောင့် မသန်စွမ်းတဲ့ကလေးအတွက်လည်း ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာရေးကို အားပေးရာရောက်ပါတယ်။

မူကြိုကျောင်းထားခြင်းရဲ့ မကောင်းတာအနည်းအကျဉ်းတော့ရှိပါတယ်။ မိဘများရဲ့ မျက်ကွယ်လည်းရောက်ရော စွန့်စားလိုစိတ်ကြောင့် အမှားအယွင်းလေးများ၊ အချင်းချင်းရန်ဖြစ်ခြင်းလေးများ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းတွေတတ်လာတာမျိုး၊ ကျိန်ဆဲတတ်လာတာများလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါအချို့လဲ တစ်ခါတစ်ရံ ကူးစက်လာတတ်ပါတယ်။ အားလုံးကို မူပြင်နိုင်တာဖြစ်ပြီး အရေးမကြီးပါဘူး။

မူကြိုကျောင်းထားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုရင်

မူကြိုကျောင်းစသွားရမယ့်ရက် မတိုင်မီမှာ တစ်ခေါက်နှစ်ခေါက်လောက်ကလေးကို မူကြိုကျောင်းသို့ခေါ်သွားပါ။ ကျောင်းမှာ ရှိနေတဲ့ ကလေးများနဲ့အတူတူဆော့ခိုင်း၊ ကျောင်းက ခုံလေးတွေမှာ ထိုင်ခိုင်း၊ ကျောင်းမှာရှိတဲ့ ကစားစရာများကို ကိုင်တွယ်ဆော့ကြည့်ခိုင်းခြင်းမျိုးတွေ လုပ်စေသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စစချင်း ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းနေသေးတာမို့ ကလေးက မလုပ်ချင်သေးတာကို အတင်းအကျပ်လုပ်ခိုင်းခြင်းမျိုးတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ တချို့ ကလေးတွေဟာ ကိုယ့်အုပ်စုနဲ့ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ အကျင့်ရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကလေးကိုလည်း သူကြိုက်သလို နေထိုင်ခွင့်ပြုပါ၊ သူ့ကို မူကြိုမသွားရသေးခင် ကတည်းက ကျောင်းကို ပျော်ရွှင်စရာအဖြစ် မြင်သွားစေဖို့ လိုပါတယ်။ အမေနဲ့ခွဲနေရမှာ စိုးရိမ်တဲ့စိတ်ကို ကျောင်းသွားချင်တဲ့စိတ်အားထက်သန်နေမှုက ဖုံးလွှမ်းသွားနိုင်အောင်၊ သူပျော်ရွှင်ရယ်မောနေရအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။

ကျောင်းသွားစ အမေက ခွဲထားခဲ့မှာ စိုးရိမ်နေတဲ့ ကလေးဖြစ်နေရင်တော့ ပထမဆုံးနေ့ကို အမေပါ ကလေးနဲ့အတူတူနေပေးလိုက်ပါ။ နောက်နေ့တွေကျတော့ မေမေကျောင်းကိုပို့ပြီး သူကျေနပ်အောင် ခဏနေပေးရင်းကနေ တစ်စတစ်စကျောင်းကို သူ့ဘာသာသွားချင်စိတ်ရလာပါလိမ့်မယ်။ ကျောင်းထားစ ပထမတစ်ပတ်လုံးကိုတော့ အမေကိုယ်တိုင် ကျောင်းကြိုကျောင်းပို့လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းတော့ ကျောင်းကို သွားခိုင်းတာဟာ သူ့ကိုမချစ်လို့ပစ်ထားတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ယုံကြည်လာပြီး အမေပို့မှ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကျောင်းအကြိုအပို့ အစီအစဉ်တစ်ခုခုလုပ်ပေးရုံပဲ လိုပါတော့တယ်။

မူကြိုကျောင်းနေလို့ နေသားကျလာပြီဆိုရင် သင့်ကလေးဟာ သူ့ဘာသာနေတတ်ထိုင်တတ်လာပြီ၊ မိသားစုထဲမှာလည်း အဆင်ပြေအောင်နေတတ်လာပြီ၊ အိမ်ကနေ တခြားကို ခရီးသွားရင် ခေါ်သွားလို့ရနေပြီဆိုတဲ့ တိုးတက်မှုတွေ ရရှိလာပါမယ်။

အများအားဖြင့် မူကြိုအရွယ်သားငယ်များဟာ အမေကထားခဲ့ရင် သမီးငယ်များထက် ငိုလေ့ရှိပါတယ်။ အလားတူပါပဲ။ ကျောင်းမှာဆရာမက ဖြစ်စေ၊ ကလေးများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူ ဝန်ထမ်းကဖြစ်စေ ဆူပူရင်လည်း သားငယ်များဟာ အငိုလွယ်တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးအချင်းချင်းဆော့နေကြ၊ ကဗျာလေးတွေဆိုနေကြတဲ့အချိန်မှာတော့ ကလေးအားလုံးအတူတူ ပျော်ရွှင်နေလေ့ရှိပါတယ်။

ကလေးကို မူကြိုကျောင်းပို့ပြီးပြီ၊ ကလေးလည်း ပျော်နေပြီဆိုပြီး သင်ကြားရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ သင့်ကဏ္ဍတာဝန်ကျေပြီလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့နော်။ ညနေ ကျောင်းက ပြန်လာရင် ဒီနေ့ဘာတွေလုပ်ရလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ဆော့ခဲ့လဲ မေးဖို့တာဝန်ရှိပါသေးတယ်။ သူ့ကျောင်းက တတ်လာသိလာသမျှကို ပြောပြခိုင်းပါဦး၊ ကျောင်းက သင်ပေးလိုက်တာတွေကို ဆိုပြခိုင်းပါဦး၊ သူဆိုတဲ့အတိုင်း လိုက်ဆိုပြ

ရင်း မှားနေတဲ့ အသံထွက်လေးတွေ မသိမသာပြင်ပေးပါ။ မှားနေဘယ်လို့ သူ့ကို တိုက်ရိုက်မပြောလိုက်ဘဲ သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းကို သုံးပြီးပြင်ပေးဖို့ပါပဲ။ ဒါတွေအပြင် သူသိချင်တာတွေကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေပြရပါမယ်။ တကယ်လို့ မဖြေတတ်တဲ့ မေးခွန်းဖြစ်နေရင်လည်း အဖြေမှန်ကို စာအုပ်ထဲက ရှာပြီးဖြစ်စေ၊ ဖေဖေများသိလားမေးပြီး အဖြေပေးခြင်း ဖြစ်စေလုပ်ဆောင်ပါ။ ကလေးကို မညာဖို့လည်းလိုပါတယ်။

ကလေးများရဲ့ အကျင့်

အများအားဖြင့်တော့ သားငယ်များဟာ ဆော့ကစားနေရတာကို ပိုကြိုက်ပြီး သမီးငယ်များကတော့ သူငယ်ချင်းတွေစုပြီး အကျီလှလှလေးတွေအကြောင်း အခြားမှာရှိတဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ အကြောင်းတွေကို အချင်းချင်းကြွားဝါစကားများနေကြတာကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ အကြိုက်ကလည်း တစ်နေ့တစ်နေ့ ပြောင်းလဲနေတတ်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မူကြိုနေစဉ်မှာကတည်းက ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင်၊ ရန်စလိုစိတ်၊ ရန်ဖြစ်ချင်စိတ်၊ ဒေါသစိတ်များ နည်းပါးသွားအောင် သားငယ်လေးများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားသင့်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မသင့်မြတ်လို့ ဒေါသတွေထွက်လာရင် ရိုက်ကြပုတ်ကြလုပ်ကြတာလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ သမီးငယ်အချင်းချင်းရန်ဖြစ်လို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ရိုက်ပုတ်ကြတာမျိုးကတော့ ကြီးကြီးမားမားဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ သားငယ်တွေကိုတော့ ရိုက်ပုတ်ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းမဖြစ်ရအောင် ပြောဆိုဆုံးမထားတဲ့ကြားက တစ်ခါတစ်ရံ သမီးငယ်လေးကို တွန်းလိုက်တာမျိုး လက်ဟန်ခြေဟန်ပြ ခြိမ်းခြောက်တာမျိုးလုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ကလေးထိန်းရွေးချယ်ဖို့

ကလေးထိန်းဟာ ကလေးကို ကြည့်ရှု၊ အစာကျွေးပေးရုံသာမက ကလေးသိသင့်တဲ့အရာလေးတွေ သင်ကြားပေးတတ်ရပါမယ်။ ကလေးထိန်းကို အခပေးပြီး နေ့ပိုင်းမှာတင်ငှားခြင်း၊ အမြဲကိုယ့်အိမ်မှာ နေပြီး နေ့ရောညပါ ကူးကြည့်ပေးဖို့ ငှားခြင်းဆိုပြီး အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေမှာလို အစိုးရဆီမှာ မှတ်ပုံတင်ဖို့ မလိုပါဘူး။ နီးစပ်ရာကနေတစ်ဆင့် ကလေးထိန်း ရှာကြရတာပါ။

ခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ရင်ခွင်ပိုက်ကျောင်း လေးတွေရှိလာပါပြီ။ ကံကောင်းရင်တော့ သင့်အလုပ်ဌာနမှာ ရင်ခွင်ပိုက်ကျောင်း ရှိလာမှာပါ။ အလုပ်လာရင်း ရင်သွေးငယ်ကိုပါ ခေါ်လာပြီး ရင်ခွင်ပိုက်ကျောင်းမှာထားနိုင်ပြီး နို့တိုက်ချိန်ရောက်ရင် နို့တိုက်နိုင်တဲ့အတွက် ကလေးလည်း အဆင်ပြေပါတယ်။

ကလေးထိန်း

ကလေးထိန်းပေးမဲ့သူနဲ့ ကလေးကို ထားခဲ့ပြီးတဲ့နောက်မှာ အဆင်ပြေမပြေကို မိခင်တစ်ဦးအနေနဲ့ အကဲခတ်ရပါမယ်။ ကလေးကလဲ ပျော်ရွှင်နေမယ်။ ကလေးထိန်းကလည်း ကလေးကို ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးမယ်ဆိုမှ စိတ်ချလို့ရမှာပါ။

ကယ်လို့ သင်တို့အလုပ် ဌာနမှာ ရင်ခွင်ပိုက်ကျောင်း ရှိမယ်ဆိုရင် လေးမမွေးခင်ကတည်းက နေရာသွားဦးထားနော်။

ကြိုကျောင်းရွေးချယ်ရေး

သားငယ်သမီးငယ်တို့ (၃-၄)နှစ်အရွယ်ရောက်ပြီဆိုရင် ကြိုထားရတော့မယ်။ ဘယ်ကျောင်းမှာထားရင် သင့်ကလေးနဲ့ သင့်တော်မလဲ ရွေးနိုင်ဖို့ ကျောင်းတော်တော်များများကို လိုက်ကြည့်လိုပါမယ်။ သင့်ကလေးရဲ့ စရိုက်ကိုလည်း သေသေချာချာကြည့်ပါ။ ထိ ရှက်တတ်တုန်းပဲလား၊ အမေကို တွယ်ကပ်နေတုန်းပဲလား၊ အပြင်ကို သိပ်ထွက်ချင်နေပြီလား စသည်ဖြင့်ပေါ့ -

မူကြိုကျောင်းတွေကို သွားကြည့်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်အချက်တွေကို ကြည့်မှာလဲဆိုတာကို အရင်စဉ်းစားသွားရပါမယ်။

ဥပမာ ဆရာ/ဆရာမတွေက အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး အပြောင်းအလဲလေးတွေ စီစဉ်လေ့ရှိသလား (သို့) တစ်သမတ်ထဲ သတ်မှတ်ထားတဲ့ မူနဲ့လုပ်သလား။

ပျော်စရာပတ်ဝန်းကျင်ရှိရဲ့လား။

ကျောင်းက ကစားစရာအပါအဝင် ကျောင်းသုံးပစ္စည်းများရဲ့ အဆင့်အတန်းက ဘယ်လိုလဲ။

ကျောင်းသားဘယ်နှယောက်ရှိလဲ၊ ကလေးအားလုံးကို ကြည့်နိုင်ရဲ့လား။

သင်သွားတဲ့အချိန်မှာ ကျောင်းသားတွေကို ဘာအကြောင်း ပြောပြနေလဲ။

ကျောင်းမှာ ကလေးတွေအတွက် အန္တရာယ်ကင်းအောင် စီမံထားရဲ့လား။

ကလေးတွေ ပျော်ရွှင်နေကြလား။

မူကြိုကျောင်းရဲ့ မနက်ပိုင်းတစ်ပိုင်း (သို့) နေ့လယ်င်းတစ်ပိုင်းလောက် အခြေအနေကို အချိန်ပေးပြီး လေ့လာကြည့်ပါ။

ဒီမူကြိုကျောင်းမှာ တက်နေတဲ့ကလေး မိခင်အချို့ကိုလည်း အခြေ
အနေလေးတွေ မေးမြန်းစုံစမ်းသင့်ပါတယ်။

ဒီလိုစုံစမ်းပြီးနောက်ဆုံးမှာမှ သင့်ကလေးနဲ့ အကိုက်ညီဆုံး
ဖြစ်မယ့်မူကြိုကျောင်းမှာ ကျောင်းအပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။

မူကြိုအရွယ်ပညာရေး

မူကြိုကျောင်းတစ်ခုထားရုံနဲ့ ကလေးအားလုံးအတွက် သိ
သာသာကောင်းမွန်အောင် ပြင်ပေးနိုင်တယ်လို့ မရှိနိုင်ပါဘူး။ မိ
အများစုဟာ ကိုယ့်ရင်သွေးကို မူကြိုကျောင်းပို့တယ်ဆိုတာ
ကလေး ပျော်ရွှင်စရာ ကစားနေရအောင်လို့နဲ့၊ အပေါင်းအဖော်များ
နေတတ်အောင်လို့ပါပဲ၊ တချို့လည်း ရှင်းရှင်းပြောရရင် အိမ်ကျ
ကျဉ်း၊ ပစ္စည်းများများနဲ့ကလေးအတွက် ကစားရတာလည်
ကျဉ်းကျပ်တဲ့အပြင် ပရိဘောဂပစ္စည်းများလည်း ပျက်စီးနိုင်
အတွက် မူကြိုကျောင်းမှာ သွားထားတာလည်း ရှိပါတယ်။

အချိန်ဇယားနဲ့ စနစ်တကျ လုပ်ငန်းစဉ်ရေးဆွဲပြီး သင်ကြ
ပေးတဲ့စနစ်က ပိုပြီးအကျိုးရှိပါတယ်။ ကျောင်းတချို့မှာတော့ နေ့
အချိန်စာရင်းအတိအကျ ရေးဆွဲပြီး သင်ကြားပေးပါတယ်။ ကလေ
များကိုလည်း အရွယ်တူရာချင်းအုပ်စုတစ်စုချင်း ခွဲခြားပြီး သင်ကြ
ပေးပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိထားပြီးသား လုပ်
သင်ပြသမျှကိုလည်း လွယ်လွယ်ကူကူ လိုက်လုပ်တတ်တဲ့ ကလေ
ဆိုရင်တော့ ကလေးအများကြီးသင်ပေးနိုင်ပြီး အချိန်ဇယားအ
အကျထားရှိ သင်ကြားပေးတဲ့ကျောင်းမှာ ထားသင့်ပါတယ်
သူငယ်ချင်းလည်း နည်းနည်းပဲ ရှိတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်
လိုသေးတဲ့ ကလေးအတွက်ဆိုရင် အချိန်ဇယားအတိအကျထား
စာသင်ဖို့ထက် ကလေးချင်းအတူတူနေဖို့ အချိန်များများပေး
ကျောင်းမှာ ထားဖို့ သင့်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ

အိမ်ထောင်သည် လင်နဲ့မယားကြားမှာ မကြာခဏ မပြေလည်တာလေးတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ အမြဲတမ်းပြေလည်ပြီး ပျော်ရွှင်နေကြတဲ့ အိမ်ထောင်သည်စုံတွဲဆိုတာ အလွန်ရှားပါတယ်။ အများစုက ဒီလိုမဖြစ်ကြပါဘူး။ လိုလားချက်၊ မျှော်လင့်ချက်တွေက မြင့်မားနေပေမဲ့ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မှု အင်အားက နည်းပါးလွန်းတဲ့အတွက် မကျေမလည် ဖြစ်ရာက စိတ်ဓာတ်တွေ ကျဆင်းပျက်ပြားလာရပါတယ်။

စာရင်းဇယားနဲ့ စိစစ်တွေ့ရှိချက်အရ အိမ်ထောင်ကွဲသုံးဦးမှာ နှစ်ဦးဟာ အမျိုးသမီးဘက်က စတင်ခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားတွေဆီက လိုအပ်တဲ့ အထောက်အကူလုံလုံလောက်လောက်မရရှိတဲ့အတွက် မကျေမနပ်ဖြစ်ရာက အိမ်ထောင်ရေးပြိုကွဲတဲ့အထိ ဖြစ်ကြရပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် အိမ်ထောင်သက် ရှစ်နှစ်လောက်သာရှိတတ်ပြီး ကလေးတွေများလာတာနဲ့အမျှ အိမ်ထောင်ကွဲတွေလည်း များလာတာ တွေ့ရပါတယ်။

စိတ်အပြောင်းအလွဲများ ပေါ်ပေါက်လာချိန်

လူအချင်းချင်း ကြာရှည်စွာ အတူတကွနေကြရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာမျိုးကို အိမ်ထောင်သည်တိုင်း တွေ့လာကြရပါတယ်။ ပြဿနာလေးတွေ တဖြည်းဖြည်းစုပြီး ကြီးမားလာတာနဲ့ အမျှ မကျေနပ်မှုများလည်း အုံဖွဲ့လာပါတယ်။ ဒီလိုစုပေါင်းကြီးမားလာမယ့် ပြဿနာတွေကို သတိပြုပြင်ဆင်ရင်းနဲ့ ငြိမ်းငွေ့လာတဲ့စိတ်ကို ပြုပြင်မှသာ အိမ်ထောင်သည်နှစ်ဦးကြား အဆင်ပြေလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အပြောင်းအလဲစိတ်များကြောင့် လင်နဲ့မယားကြားမှာ စိတ်မချမ်းသာစရာတွေ တွေ့ကြုံလာရပါတယ်။ ဒီကိစ္စတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့အနာဂတ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ သိပ်ငယ်ရွယ်သေးတဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးတွေအဖို့ မိသားစုရဲ့ အပြောင်းအလဲကြောင့်

အလွန် စိတ်ခတ်ပျက်ပြားသွားစေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်အားငယ်မှုခံစားရတဲ့ ကလေးငယ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူလည်း ဘယ်လိုမှ မဖြေသိမ့်တတ်သေးတာမို့ ထိခိုက်လှပါတယ်။

သင့်ကလေးကို ရှင်းပြထားဖို့ လိုပါတယ်

ကလေးဟာ အမေ့ကို အရိပ်တကြည့်ကြည့်နေရတာပါ။ အမေ့ရဲ့ ခံစားချက်အတိုင်း ကလေးကလည်း ခံစားရပါတယ်။ အမေ ပျော်ရွှင်နေရင် ကလေးလည်းပျော်ရွှင်နေပြီး အမေဝမ်းနည်းနေတဲ့ အခါ သူလည်းဝမ်းနည်းအားငယ်ရတယ်။ ဒီတော့ သင့်ကလေး အတွက်ငဲ့ညှာဖို့ အမေ့ခေါင်းထဲထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေနေ ကလေးမသိစေချင်ပါဘူး။ မျက်နှာထား ပြုံးပြုံးလေးထားဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ကလေးကိုလည်း လိုအပ်တဲ့ တချို့တစ်ဝက်ကို ရှင်းပြထားသင့်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် ကလေးများဟာ သူ့ထင်မြင်ယူဆချက်ကိုပဲ အမှန်လို့ယူဆပြီး မှားယွင်းတဲ့ အစွဲအလမ်းတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့လည်း မိသားစုကို ပြဿနာဖြစ်စေခဲ့တဲ့ သူအဖြစ် အပြစ်တင်တတ်လာပါတယ်။ တကယ်လို့သာ မေမေက အိမ်ထောင်ပြိုကွဲရတဲ့အကြောင်းရင်းကို ကလေးနားလည်လောက် အောင် ရှင်းမပြထားရင် ကလေးတွေက သူ့ဘာသာဘယ်လိုတွေးနိုင် သလဲဆိုတော့ "ဖေဖေထွက်သွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းက သားသမီး က အခန်းကို ရှုပ်ပွထားလို့ မရှင်းတတ်လို့" (သို့) "မေမေ စိတ်မချမ်းသာအောင် သား/သမီးက အိပ်ရာထဲမှာ ရှူးထွက်ကျလို့" "ပိုက်ဆံအိတ်ကို ဖျောက်ပစ်လိုက်လို့" စသည်ဖြင့် ထင်ရာဆွဲတွေးတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှိတယ်လို့ယူဆတဲ့ ကလေးရဲ့စိတ်ဟာ အရာရာကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ခတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးပါတယ်။ ကလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သံသယရှိသွား

ခြင်းဟာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးဖြစ်တာမို့ မေမေဟာ သူ့ကို ချစ်တယ်၊ အိမ်ထောင်ပြိုကွဲသည့်တိုင်အောင် သူ့ကို ဂရုစိုက်ပြုစုပေးမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုံးဝသံသယမရှိစေဘဲ ယုံကြည်စေသင့်ပါတယ်။

လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲကြတဲ့အခါ

နောက်ဆုံးအပြီးသတ် ဆုံးဖြတ်ချက်က လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲကြမှုဖြစ်တော့မယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ ကလေးရဲ့ စိတ်အကြီးအကျယ် ထိခိုက်သွားမှာမျိုး မဖြစ်စေသင့်ပါဘူး။ ကလေးရဲ့ ခံစားရမှုဟာ ဘယ်အချက်ပေါ် မူတည်သေးလဲဆိုတော့ ကလေးရဲ့အသက်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အဖေနဲ့အမေရဲ့ ကွဲတဲ့ပုံစံ၊ ကျောင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အခြေအနေတို့ အပေါ် မှာမူတည်ပါတယ်။

လန်ဒန်မြို့က မူလတန်းကျောင်းလေးတစ်ခုကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ကလေးသုံးဆယ့်ငါးယောက်အနက် ငါးယောက်သာ အဖေ အမေနှစ်ဦးလုံးနဲ့ အတူနေရတာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီကလေး ငါးယောက်ကို ကျန်တဲ့ကလေးတွေက ဘယ်လိုပြောလေ့ရှိလဲဆိုတော့ "သူတို့တစ်တွေဟာ မွေးနေ့မှာရော၊ ခရစ္စမတ်မှာရော အဖေနဲ့အမေ ပေါင်းပြီး လက်ဆောင်တစ်ခုတည်း ရကြတယ်။ အိမ်လည်းတစ်အိမ်တည်းရှိကြတယ်" လို့ ပြောကြပါတယ်။ မိဘတွေ တကွဲစီနေကြတာ၊ အဖေနဲ့အမေကွာရှင်းထားကြတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြွားဝါစရာလိုတောင် ပြောနေကြတဲ့ ဒီကျောင်းက ကလေးတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားဟာ အံ့သြစရာပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အနှောင့်အယှက်မပေးတဲ့ စိတ်ခတ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ကောင်းတယ်လို့ပဲ ယူဆရမယ် ထင်ပါတယ်။

ကလေးနဲ့ ခွဲရမယ်ဆိုရင်

လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲကြတဲ့အချိန်မှာ ဖခင် (သို့) မိခင်တစ်ဦးဦးဟာ ကလေးနဲ့ခွဲရပါတော့မယ်။ တကယ်လို့ သင်က ခွဲထွက်သွားရမှာဆိုရင်လည်း သားသမီးဆီမှာထားတဲ့ မိဘမေတ္တာ မပျက်တဲ့အကြောင်း အမြဲတမ်း သား(သို့)သမီးအတွက် အဆင်သင့် ရှိနေကြောင်းနဲ့ ပြန်လာတွေ့ဆုံကြမယ့်အစီအစဉ်၊ ဘယ်လောက် အခက်အခဲရှိရှိလာတွေ့ဆုံမယ့် အစီအစဉ် မဖျက်ပါဘူးဆိုတာကို ကလေး နားလည်အောင် ပြောပြဖို့လိုပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်က ကလေးနဲ့အတူ ကျန်နေခဲ့ရပြီး ကလေး နားမှာ အမြဲနေရမယ့်သူ ဖြစ်တယ်ဆိုရင်လည်း ခွဲထွက်သွားတဲ့ မိခင် (သို့)ဖခင်အတွက် ကလေးပူဆွေးခံစားရမှု မဖြစ်ရအောင် နှစ်သိမ့်ပေးပါ။ ကလေးအထင်အမြင်လွဲမှားသွားအောင် ခွဲထားတဲ့ မိခင်(သို့) ဖခင်အပေါ် နာကြည်းသွားအောင် မပြောသင့်ပါဘူး။ ကလေး အတွက် မိခင်ဖခင်များနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်စေ သင့်ပါဘူး။

ကလေးပုံစံက မိဘများရဲ့ ကွာရှင်းခြင်းအပေါ် ဘာမျှ မခံစားရသလို ရှိနေတာတောင်မှ သင့်အနေနဲ့ ကလေးရဲ့အခြေအနေ ကို မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်ဖို့နဲ့ ကျောင်းက ဆရာ/ဆရာမကိုလည်း ကလေးရဲ့အမူအရာပြောင်းလဲချက်တွေ ရှိလာသလား ကြည့်ပေးဖို့ အကူအညီ တောင်းဆိုရပါမယ်။ တချို့ကလေးများက အမေးအမြန်း လည်း မထူတော့ဘဲ အားငယ်သွားတတ်ပါတယ်။ ပိုပြီး ယုယုယယ ဂရုစိုက်ပေးဖို့လိုတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးများကျတော့ ညအိပ် ရင်း အိပ်ရာထဲမှာ မျက်ရည်ကျတတ်ပါတယ်။ လက်မလေးကို စုပ်ပြီး ထိုင်မှိုင်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့လည်း ဂျစ်ကန်ကန်နဲ့ တစ်ခုခုကိုပဲ စွဲစွဲမြဲမြဲတွယ်ကပ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလက္ခဏာများအားလုံးဟာ ကလေးရဲ့ အားငယ်နေမှုကို ဖော်ပြတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဂရုတစိုက်နေ ပေးပါ။ အားပေးပြုစုပါလို့ အကြံပြုပါရစေ။

နှစ်ဖက်သော အဘိုးအဘွားများရဲ့ ကလေးအပေါ် ချစ်ခင် အားပေးဂရုစိုက်မှုဟာလည်း မိဘများကွာရှင်းချိန်မှာ အရာ ရောက်ပါ တယ်။ ကလေးအတွက် နံပါတ်တစ် ဦးစားပေးဖို့လိုတဲ့အတွက် အဘိုးအဘွားများနဲ့ပါ အဆက်အသွယ်ဖြတ်ခြင်း၊ အဘိုးအဘွား ကလည်း ခွဲထွက်သွားတဲ့ ချွေးမ (သို့) သမက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေးရှေ့မှာ အပြစ်တင်စကားပြောခြင်းများကို ရှောင်ရှားသင့် ပါတယ်။ ကလေးအတွက် စိတ်ချမ်းသာစေမယ့်စကားများ၊ နှစ်သိမ့် စကားများကိုသာ ပြောသင့်ပါတယ်။ ကွာရှင်းသူ နှစ်ဦးရဲ့ကြားမှာ တစ်ဖက်ဘက်ကို လိုက်တဲ့စကားများ ကလေးရှေ့မှာ မပြောကြဖို့ အဘိုးအဘွားများကလည်း ဆင်ခြင်ကြစေလိုပါတယ်။

ကလေးရဲ့ စိတ်ထဲကခံစားနေရတဲ့ အချက်လေးများကို လည်း ရင်ဖွင့်ပြောဆိုခွင့်ပြုဖို့လိုပါတယ်။ သင်မတွေးဖူးတဲ့၊ သတိ မပြုမိတဲ့အချက်များကိုပါ သူခံစားနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ခံစား ချက်ကို ပြေသွားစေမယ့် နှစ်သိမ့်ခြင်းများ သင်ဂရုတစိုက်လုပ်ပေးဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ကလေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

သုတေသနအဖွဲ့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်တစ်ခုကတော့ ကလေးများ အတွက်ဆိုရင် မပျော်မရွှင်၊ မသင့်မမြတ် ဖြစ်နေကြတဲ့ မိဘနှစ်ပါးနဲ့ အတူ နေရတာဟာ ကွာရှင်းပြတ်စဲပြီး တကွဲစီနေကြတဲ့ မိသားစု ဘဝကမှ ပိုကောင်းသေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီသုတေသန ပြုချက် ရဲ့ တင်ပြချက်မှာ မိဘနှစ်ဦး ဘယ်လိုပုံနဲ့ ကွဲကွာကြတယ် ဆိုရင် ကလေးအတွက်ဘယ်လိုဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကို မဖော်ပြခဲ့ ပါဘူး။

ကွဲကွာခြင်းပုံစံကို လိုက်ပြီး ကလေးများရဲ့ အကျိုးကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ လင်မယားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မုန်းတီးနာကြည်းစွာ ခွဲခွာခြင်းမျိုးထက်စာရင် နှစ်ဦးအကြား ဟန်မပျက် အခင်အမင်

မပျက် ခွဲခွာခြင်းဟာ ကလေးများကို ထိခိုက်စေမှုနည်းပါးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မပြောချင်၊ မဆိုချင်၊ နာကြည်းစွာ ခွဲခွာကြတဲ့ မိခင်နှင့်ဖခင်ဟာ ကလေးများကိုယ့်ကိုပိုချစ်အောင် ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက်တဲ့ စိတ်နဲ့ကလေးများအပေါ် အပြိုင်အဆိုင် အလိုလိုက်အကြိုက်ဆောင်ပေးကြတာကြောင့် ကလေးများ ပိုမိုပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။

ကလေးများကို တွေ့ခွင့်ပေးပါ

ကိုယ့်ခံစားချက် ဘယ်လိုရှိနေပါစေ မိဘများ တကွဲစီ ကွဲနေပေမဲ့ ကလေးများတော့ မိဘနှစ်ပါးလုံးနဲ့ တွေ့ခွင့်ရအောင် ခွင့်ပြုရပါမယ်။

ကလေးများနဲ့ တွေ့ခွင့်ပေးဖို့ ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိဘနှစ်ဦးလုံး နားလည်မှုရှိရပါမယ်။ ကလေးနဲ့ အတူနေရသူ အနေနဲ့ အတူမနေရသူ မိခင် (သို့) ဖခင်ကိုလည်း ကလေးများနဲ့ တွေ့ခွင့်ပေးပါ။ မိဘတစ်ဦးဦးရဲ့ အိမ်မှာတွေ့နိုင်အောင် ခွင့်ပြုပေးသင့်ပါတယ်။ ဈေးထဲမှာတို့၊ ပန်းခြံထဲမှာတို့လို နေရာမျိုးကတော့ မကောင်းပါဘူး။

ကလေးများနဲ့တွေ့ဖို့ ချိန်းထားတဲ့ မိခင်(သို့) ဖခင်ဟာလည်း ကတိတည်ဖို့လိုပါတယ်။ အတိအကျ လုပ်ဆောင်ဖို့လိုပါတယ်။ တကယ်လို့များ ချိန်းထားပြီး မရောက်လာခဲ့ရင် သားသမီးများက အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်းတွေ မရှိအောင်နဲ့ စိတ်ပူပင်မှုတွေ မရှိရအောင် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ဖျောင်းဖျပြောထားပေးသင့်ပါတယ်။ "လမ်းမှာ ယာဉ်ကြောပိတ်နေလို့ နောက်ကျနေတာ ထင်တယ် (သို့မဟုတ်) သူမရောက်လာသေးခင် တို့တွေ ကစားနေကြရအောင်" စသည်ဖြင့် ကလေးများ စိတ်သက်သာရအောင်ပေါ့။

ချိန်းထားပြီး အမြဲနောက်ကျလေ့ရှိနေတဲ့သူအတွက်ဆိုရင်တော့ ကလေးတွေ မသိအောင် တစ်နေရာမှာ တွေ့ဆုံပြီး ညှိနှိုင်းသင့်ပါတယ်။ တကွဲစီနေရတဲ့ မိခင် (သို့) ဖခင်ဟာ အကြောင်းတစ်စုံ

တစ်ခုကြောင့် မလာရောက်နိုင်ဘူးဆိုရင် (ဥပမာ ပြန်ပေးဆွဲခံထားရခြင်းမျိုး၊ အန္တရာယ်တစ်ခုခု တွေ့နေရခြင်းမျိုး) ကလေးများ စိတ်မထိခိုက်စေရေးအတွက် ကျွမ်းကျင်သူနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာရှင်၊ ရှေ့နေသည်တို့ထံ အကူအညီတောင်းခံပြီး အကြံဉာဏ်ရယူသင့်ပါတယ်။

အခန်း (၄)

ရင်သွေးငယ်ကျန်းမာရေး

မိဘအများစုကတော့ ကိုယ့်ရင်သွေး ဘာကြောင့် ဖျားနာတယ်ဆိုတာကို တိတကျကျ မသိပေမဲ့ တစ်ခုခုကြောင့် ဖျားနာလာတော့မှာပဲ ဆိုတာကိုတော့ သိကြပါတယ်။ ဒီကဏ္ဍအပိုင်းမှာ ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာဝန်ကို ဘယ်အချိန်မှာပြဖို့လိုတယ်။ အိမ်မှာပြုစုဖို့က ဘယ်လိုဟာတွေလိုတယ်ဆိုတာနဲ့ ကလေး သက်သက်သာသာနေထိုင်နိုင်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာကို တင်ပြပါ့မယ်။

နာတာရှည်ခံစားရတဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါတို့လို စာသင်ကြားရတာခက်စေမယ့် ချို့ယွင်းချက်များရှိနေခြင်းတို့လို ပြဿနာများရှိတဲ့ ကလေးများကိုတော့ အထူးကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို အထူးစောင့်ရှောက်ပေးရမယ့် ကလေးတွေကို စောစောရှာဖွေသိရှိနိုင်ဖို့ကိစ္စဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မိဘများဟာ ကလေးရဲ့အဓိကကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအကြောင်း စောစောသိရင် မြန်မြန်လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကိုတော့ မိဘတိုင်း တတ်မြောက်ထား သင့်ပါတယ်။

ကလေးဖျားနာရင်

ကလေးကို ကြည့်ရတာ ဖျော့တော့တော့ ဖြစ်လာမယ်။ ခုတိုင်းလို အစားမစားဘူး။ ပြောရင်လည်း နားမထောင်နိုင်ဘဲ ငိုနေမယ်ဆိုရင်တော့ ကလေးဖျားနေပြီလို့ဆိုတာကို အလွယ်တကူ သိနိုင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် အိမ်မှာတင်ပဲ သင်ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပူစရာဖြစ်ရင်(သို့) သံသယရှိရင်တော့ ဆရာဝန်ထံပြသဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့ရောဂါဝေဒနာတွေဟာ ချက်ချင်းဆေးကုသမှု ခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ ဘယ်တော့ပြသင့်သလဲ

ကလေးနဲ့အတူနေတဲ့ မိဘများ တတ်စွမ်းနိုင်တာက ကလေးရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်းရှိမရှိ ကလေး အသက်ရှူနှုန်းအပြောင်းအလဲရှိမရှိတို့ကို အနီးကပ်ကြည့်ရှုပြီး ရောဂါအခြေအနေဆိုးလာခြင်း ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အပူချိန်

ကလေးတွေရဲ့သာမန်ကိုယ်အပူချိန်ဟာ ၃၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့) ၉၈. ၆ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့) ၁၀၀. ၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ထက်ကျော်ရင် ဖျားတယ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး ဆေးကုသဖို့ လိုလာပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ်ပူခြင်းနဲ့အတူ လည်ပင်းတောင့်တင်းပြီး ဇက်ခိုင်နေမယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး အစက်အပြောက်တွေ ပေါ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါအန္တရာယ်ဖြစ်မှာ စိုးရိမ်ရတဲ့အတွက် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသဖို့ လိုပါတယ်။

ဝမ်းသွားခြင်း

ဝမ်းပျော့ပျော့ အရည်တွေ မကြာခဏသွားမယ်ဆိုရင်တော့ အူတစ်လျှောက်ရောင်နေတာဖြစ်နိုင်ပြီး အစာအိမ်ရောင်ရောဂါလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ငယ်လွန်းတဲ့ ကလေးတွေမှာ ဝမ်းသွားတာ များလွန်းရင် အရည်ခန်းခြောက်သွားတဲ့အတွက် ရေဓာတ်အမြန်ဆုံး ပြန်ဖြည့်ပေးဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

အန်ခြင်း

ကလေးဟာ ဖျားမယ် (သို့) ဝမ်းသွားမယ်၊ ပြီးတော့ မကြာခဏအန်နေတာလည်း ခြောက်နာရီကျော်လာတဲ့အထိ ကြာလာပြီ ဆိုရင် ဆရာဝန်ဆီသွားပြဖို့လိုပါပြီ။ အများအားဖြင့်တော့ အစာကြောင့်အန်တာကသာပိုများပြီး အစာလမ်းကြောင်း ရောင်တဲ့အတွက် အန်တာက နည်းပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ လည်း စိုးရိမ်ရတဲ့ရောဂါများဖြစ်တတ်တာမို့ ဆရာဝန်ကသာ ရောဂါရှာပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နာကျင်ခြင်း

ကလေးခေါင်းကို ထိခိုက်မိပြီးနောက် ခေါင်းကိုက်လာခြင်း (သို့) ခေါင်းမှာ ဒဏ်ရာရပြီးနောက် နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ခေါင်းကိုက်လာခြင်း (သို့) မျက်စိအမြင်ဝါးလာခြင်း၊ ပျို့ချင်အန်ချင် လာခြင်း၊ မူးနောက်နောက်ဖြစ်လာခြင်း၊ ဗိုက်ညာဘက်အောက်ပိုင်း နာလာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လာရင် ဆရာဝန်ထံပြဖို့ လိုပါတယ်။

အသက်ရှူနှုန်း

ကလေးအသက်ရှူခက်ခြင်းဟာ အမြန်ဆုံးအရေးပေါ် ကုသ ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးအသက်ရှူလျှင် ပင်ပင်ပန်းပန်းရှူနေ ပြီး အသက်ရှူတိုင်း ရင်ညွန့်ရိုးနဲ့ ရင်ခေါင်းရိုးတွေဟာ အထဲ

သိသိသာသာချိုင့်ဝင်သွားမယ်။ ကလေးရဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေ ပြာလာ မယ်ဆိုရင် အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်လှမ်းခေါ်ပြီး ဆေးရုံကို အမြန်ဆုံးသွားဖို့ စီစဉ်ပါ။

အစားအသောက်

ခါတိုင်းစားနေကျအစားအစာတွေကို ချက်ချင်းလိုမစားချင်တော့ဘူးဆိုရင် ကလေးတစ်ခုခုဖြစ်နေပြီဆိုတာ သတိပြုသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန် တက်ချင်မှတက်နေမှာပါ။ တစ်နေ့လုံး မစားရုံတင်မကဘဲ ညှိုးငယ်နေမယ်၊ ကလေးမှိုင်တွေတွေ မရွှင်မလန်း ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသအဖြေရှာပါ။

ဆရာဝန်ကို ဘာတွေပြောမလဲ

ဆရာဝန်က ရောဂါအမည်ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ဖို့အတွက် သင်က သင့်ကလေးရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာကို ပြောပြတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘယ်တုံးကစဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုပုံစံ အဆင့်ဆင့်နဲ့ ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်လောက်ပြင်းထန်တယ်။ ဒီရောဂါလက္ခဏာတွေ မပေါ်မီက ဘာတွေဖြစ်ခဲ့တယ်(ဥပမာ- အဆိပ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အစာများ ကျွေးမိခြင်းကိစ္စမျိုး)စသည်တို့ကို ဆရာဝန်အားပြောပြရပါမယ်။ ကလေးရဲ့ အသက်နဲ့အရင်ကဖြစ်ဖူးတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ရှိခဲ့ရင်လည်း တစ်ခါတည်း ပြောပြရပါဦးမယ်။

သင့်ကိုမေးနိုင်တဲ့ဆရာဝန်ရဲ့ မေးခွန်းတွေကတော့-

ကလေးအန်သလား၊ ဝမ်းသွားနေသလား၊ ကလေး ဘယ်နားကနာတယ်ပြောသေးလဲ၊ ဖြစ်တာဘယ်လောက်ကြာသွားပြီလဲ၊ ကလေးကို ဘာတိုက်ထားသေးလဲ၊ ကလေးကိုယ်အပူချိန် တက်နေသလား၊ အပူချိန်ဘယ်လောက်ထိတက်သွားသလဲ၊ ကလေး သတိလစ်သွားသေးလား၊ ဘယ်လောက်ကြာလဲ၊ ကလေးမှာ အကျိတ်တွေရောင်နေသေးလား၊ အရေပြားမှာ အဖုတွေအစက်အပြောက်

တွေ ပေါက်လာသေးလား၊ မျက်စိကြည့်ရတာ ဝါးတယ်တို့၊ ခေါင်းမူးတယ်တို့ ကလေးကပြောသေးလား၊ ကလေးရဲ့အစားအသောက်စားသောက်ပုံပြောင်းလဲလား၊ အရင်လိုကောင်းကောင်း အိပ်နိုင်ရဲ့လား။ စတာတွေပါပဲ။

ဆရာဝန်ကိုပြန်မေးပါ

ကလေးကို ဆရာဝန်ကဆေးတိုက်ဖို့ ညွှန်ကြားလာတဲ့ အခါ ပြန်မေးသင့်တာတွေကတော့ -

ဘယ်အချိန်တိုက်ရမှာလဲ (ဥပမာ- အစာ မကျွေးမီလား သို့မဟုတ် အစာကျွေးပြီးမှလား)၊ ဘယ်နှရက်လောက်တိုက်ရမှာလဲ၊ ဆေးရဲ့ ဥပဒ်အန္တရာယ်တွေ ဘာတွေရှိတတ်သလဲ၊ ကလေးကို ဘယ်လိုပြုစုရမလဲ၊ ဘာကျွေးရမလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြာမှ ပျောက်မယ်ထင်ပါသလဲ စတဲ့မေးခွန်းတွေပါပဲ။

အရေးပေါ်ကုသရန် လက္ခဏာများ

အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများဟာ အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အတွက် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ခြင်း (သို့) ကိုယ့်ကားနဲ့ အမြန်ဆုံးနီးရာဆေးကုသဌာနသို့ ခေါ်သွားခြင်းပြုလုပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် ကျိုးတယ်လို့ယူဆရခြင်း၊ ပျားတုပ်ခြင်း၊ အင်းဆက်(သို့) အကောင်တစ်ကောင်ကောင် ကိုက်ခံရပြီး အရေပြားအပိန့်များချက်ချင်းထပြီး အသက်ရှူကျပ်လာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းနဲ့ လက်သည်းခြေသည်းများပြာနှမ်းလာခြင်း၊ အဆိပ်သင့်တယ်ထင်ရခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မြောသွားခြင်း၊ အနာမှ သွေးအများအပြားထွက်ခြင်း၊ အသားအရေကို လောင်စေတတ်တဲ့ အရာများ (ဥပမာ- ဘလီချင်းပေါင်ဒါ)ထိမိကိုင်မိခြင်း၊ အထူးသဖြင့် မျက်စိကိုပါ ထိမိခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ အသံမြည်ပြီး အသက်ရှူခြင်း၊ နားမျက်စိတို့တွင် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ မာတ်လိုက်ခြင်း၊ အဆိပ်ငွေ့များ၊ အံဆိပ်မီးခိုးများရှူမိခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးသွေးခုန်နှုန်းစမ်းကြည့်ပါ

အသက်တစ်နှစ်အရွယ်ကလေးရဲ့ ပျမ်းမျှသွေးခုန်နှုန်းကတော့ တစ်မိနစ် (၁၀၀ မှ ၁၂၀) အတွင်းမှာရှိပြီး အသက်ခုနစ်နှစ်လောက်ရောက်လာတဲ့အခါ (၈၀ မှ ၉၀) အတွင်းသို့ ရောက်ရှိပါတယ်။

အသက်တစ်နှစ်ကျော် ကလေးများမှာ သွေးခုန်နှုန်းစမ်းလို့လွယ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ လက်ခလယ်နဲ့ လက်ညှိုးကိုသုံးပါ။ လက်မကိုတော့ သင့်ရဲ့ သွေးခုန်နှုန်းနဲ့ ရောသွားနိုင်တဲ့အတွက် မသုံးရပါဘူး။ ကလေးရဲ့ လက်မအရင်းအောက်ခြေနေရာလေးကို ဖိပြီး စမ်းရပါတယ်။ တစ်ဆယ့်ငါးစက္ကန့်လောက်ဖိပြီး ခုန်နှုန်းအကြိမ်ကို ရေတွက်ပြီးနောက် (၄)နဲ့မြှောက်ခြင်းဖြင့် တစ်မိနစ်သွေးခုန်နှုန်းကို သိရပါတယ်။

ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာသုံးစွဲနည်း(သာမိုမီတာ)

မာကျူရီ (ပြဒါး) ထည့်ထားတဲ့ တိုင်လေးဖြစ်ပြီး တိုင်တစ်လျှောက် အမှတ်အသားများ ရှိပါတယ်။ ပူရင်ထားတဲ့ မာကျူရီ ပွလာပြီး တိုင်တစ်လျှောက် အပေါ်ကို တက်လာပါတယ်။

သာမိုမီတာကို ကလေးရဲ့ ချိုင်းမှာထားပြီး ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းလို့ ရပါတယ်။ သာမိုမီတာရဲ့ အရင်းပိုင်း ပြဒါးအိမ်လေးရှိတဲ့ဘက်ကို ချိုင်းထဲမှာ ထည့်ပြီး ကလေးလက်မောင်းကို ကိုယ်နဲ့ကပ်နေစေရပါမယ်။ လက်တံတောင်ဆစ်ကွေးပြီး ရင်ဘတ်ရှေ့မှာ ကပ်ထားပါ။ သုံးမိနစ်လောက် ထားပြီးတော့မှ အပြင်ကို ယူထုတ်ပြီး ပြဒါးတိုင်ထိပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ချိုင်းထဲထည့်ပြီး တိုင်းတဲ့အပူချိန်ဟာ တကယ့်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထက် ၁ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (သို့) ၀. ၀၆ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နည်းပါတယ်။

မာကျူရီသာမိုမီတာအပြင် ကလေးရဲ့နဖူးမှာကပ်ပြီး အပူချိန်တိုင်းရတဲ့ သာမိုမီတာမျိုး၊ အလင်းရောင်မှာ တိုင်းကြည့်ရတဲ့

လက်ကိုင်သာမိုမီတာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဈေးကြီးပါတယ်။

မာကျူရီသာမိုမီတာကို အသက်ခုနစ်နှစ်ထက်ငယ်တဲ့ ကလေးတွေမှာ ပါးစပ်ထဲငုံပြီး တိုင်းခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနဲ့ဦး၊ အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။

မကျန်းမာသော ရင်သွေးငယ် ပြုစုရေး

မကျန်းမာတဲ့ သင့်ရင်သွေးကို ပြုစုရာမှာ သင့်အနေနဲ့ သူနာပြုအတတ်ပညာ အထူးကျွမ်းကျင်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ကျန်းမာရေး အသိလည်းမလိုပါဘူး။ စိတ်ပူပင်သောကခံစားရနေတဲ့ ပုံစံမဖြစ်စေဘဲ အေးအေးသက်သာ ပြုစုတတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ကလေးကို အိပ်ရာထဲမှာပဲ နေခိုင်းဖို့သင့်/မသင့်

စစချင်း ဖျားခါစမှာတော့ ကလေးဟာ စိတ်မကြည် မလင်နဲ့ နေလို့မကောင်းတာကြောင့် အိပ်ရာထဲမှာပဲနေပြီး အကြာကြီးအိပ်နေ တတ်ပါတယ်။ နည်းနည်းနေကောင်းလာစ အချိန်မှာ တကယ်တော့ အိပ်ရာထဲမှာပဲ နားနေသင့်ပါတယ်ဆိုပေမဲ့ လူကြီးနားမှာမှ နေချင် တာတို့၊ ကစားချင်တာတို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ သင်အလုပ်လုပ်နေတဲ့အနီးက ဆိုဖာပေါ်မှာ အိပ်ရာခင်းပေးပြီး နေစေပြီး အိပ်ချင်ရင်လည်း အိပ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ကလေးဖျားနေ တုန်း အိပ်ရာထဲမှာနေလို့ အဖျားမြန်မြန်ကျမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတင်းအကျပ်အိပ်ရာထဲမှာနေခိုင်းတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ကလေးမောနေရင်တော့ အိပ်ရာထဲမှာပဲနေပြီး နားခိုင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်တည်း ပစ်မထားပါနဲ့။ အနည်းဆုံး နာရီဝက်တစ်ခါလောက် ကြည့်ပေးပါ။ အချိန်ရရင် ပဟေဠိဗျက်တမ်း ကစားခြင်း၊ စာဖတ်ပြခြင်းစသည့် ဖျော်ဖြေနည်းမျိုးကိုသုံးပါ။

အရည်များများသောက်ခိုင်းပါ

ကလေးကိုယ်ပူဖျားရင်၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရင်၊ အန်ရင် အရည်ဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့် အရည်ခန်းခြောက်တတ်ပြီး ဆေးသွင်းယူရ တဲ့အထိ ဆိုးရွားသွားနိုင်တဲ့အတွက် ကလေးကို အရည်များများ တိုက် ဖို့လိုပါတယ်။ ဖျားနေတဲ့ကလေးကို တိုက်ပေးသင့်တဲ့ အရည်ပမာဏ ကတော့ တစ်နေ့ကို ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်လျှင် တစ်အောင်စခွဲ (သို့) နှစ်အောင်စခွဲနှုန်းနှင့် အရည်ပမာဏတွက်ရပါမယ်။ (သို့) နှစ်ဆယ်ပေါင် (ကိုး-ကီလိုဂရမ်) ကိုယ်အလေးချိန်ရှိတဲ့ ကလေးကို တစ်နေ့အရည် တစ်လီတာ(နှစ်ပိုင့်) တိုက်ပေးရပါမယ်။

ကလေးအိပ်ရာဘေးမှာ ချိုလွန်းတဲ့အရည်၊ ဖွင့်ရင်ဆူတက် လာတတ်တဲ့ အရည်များမှအပ ကျန်အရည်တွေထဲက ကလေး အကြိုက်ဆုံး အရည်များထားပေးပြီး မကြာခဏ သောက်အောင်အား ပေးခြင်းနှင့် အလွယ်တကူ စုပ်သောက်နိုင်အောင် ပိုက်ကို ကွေးကွေး လေးတပ်ထားပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးမပျင်းရအောင်

ကလေးက တစ်ခါတစ်ရံမှ ဖျားတာဖြစ်တဲ့အတွက် သူ ကျေနပ်အောင် ပြုစုပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးက နားချင်နေတာ မဟုတ်ရင် အတူတူအဖော်လုပ်ပြီး ထိုင်ကစားပေးခြင်း၊ စကားပြော ခြင်းတို့ လုပ်ပေးပါ။ အရင်က အိပ်ရာထဲမှာ ကစားခွင့်မပြုခဲ့တဲ့ ကစားနည်းလေးတချို့ကိုလည်း ခဏပေးကစားပါ။ စည်းကမ်းမကျပ် ထားပါနှင့်။ အိပ်ရာထဲမှာ ဆေးခြယ်ပန်းချီဆွဲပြီး ကစားချင်တယ် ဆိုရင်လည်း အိပ်ရာခင်းတွေမပေရအောင် အိပ်ရာခင်း အဟောင်း (သို့) ရေနဲ့လျှော်ပစ်၊ သုတ်ပစ်ရင်ပြောင်သွားမယ့် ပလတ်စတစ်အစ လိုမျိုးကို အိပ်ရာခင်းပေါ်ကနေ တစ်ထပ် ထပ်ခင်းပေးထားပြီး သူ စိတ်ကြိုက်ပန်းချီဆေးခြယ်ကစားမယ့် ပစ္စည်းများကို အိပ်ရာပေါ် တင်ပြီး ဆော့ကစားစေခွင့်ပြုရပါမယ်။ ကလေးကို အရုပ်ဆွဲစေခြင်း၊

စာဖတ်ပြခြင်း၊ အရုပ်များရှာဖွေစုဆောင်းပေးပြီး သူ့စိတ်ကြိုက်ဆော့ကစားစေခြင်း၊ လက်ဆောင်ကလေးများဝယ်ပေးပြီး စိတ်ဝင်စားစွာ အထုပ်ဖြေကြည့်ရလို့ ပျော်ရွှင်စေခြင်း၊ သီချင်းသီဆိုခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောပြခြင်းနှင့် ကလေးခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဟာ မကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါက သူငယ်ချင်းပါခေါ်ပြီး ဆော့ကစားစေခြင်းတို့ စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးနည်းနည်းသက်သာတဲ့အချိန်ကျမှ အိမ်ပြင်ထွက်ဆော့ခွင့်ပေးပြီး အဝေးကြီးသွားမဆော့ပါစေနဲ့။

အန်နေတဲ့ရင်သွေးငယ်ကို ပြုစုခြင်း

အန်နေတဲ့ ကလေးဟာ သိပ်ပင်ပန်းတတ်တဲ့အတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုစုပေးဖို့လိုပါတယ်။ အိပ်ရာထဲမှာ ထိုင်နေစေပြီး အန်ချင်ရင် အဆင်သင့်ဖြစ်ဖို့ ထွေးခံ(သို့) ခွက်လေးတစ်ခုကို အနားမှာ ထားပေးရပါမယ်။ ခေါင်းလေးကို ထိန်းထားပေးပါ။ ဆံပင်ရှည်ရှည်သမီးလေးဖြစ်နေရင်သမီးရဲ့ ဆံပင်လေးများကို စုပြီး ချည်ထားပေးပါ။ အန်ပြီးတဲ့အခါ ခံတွင်းမှာ အနံ့ဆိုးပျောက်ကင်းရအောင် ပါးစပ်ကို ရေနဲ့ကျင်းပြီး ပူရှိမ်းသကြားလုံးလေးတစ်မျိုးမျိုး ငုံခိုင်းထားသင့်ပါတယ်။

အန်တာရပ်သွားပြီးလို့ နာရီပိုင်းလောက် ကြာလာတော့မှ သူ အစားစားချင်တယ်၊ ဗိုက်ဆာတယ်လို့ တောင်းဆိုလာရင် ပြုတ်ပြီး ခြေထားတဲ့ အာလူးပြုတ်တို့လို အစာကြေလွယ်တဲ့ နူးညံ့သော အစားမျိုးကို ကျွေးပါ။ မစားချင်ဘဲနှင့်တော့ အတင်းအကျပ်ကျွေးဖို့ မသင့်ပါဘူး။ အရေးကြီးတာက အရည်များများ ဖြည့်ပေးဖို့ပါပဲ။ ရေတစ်ပိုင့်ထဲကို ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်၊ သကြား (သို့) ဂလူးကို့လက်ဖက်ရည်ဇွန်း လေးဇွန်းထည့်ဖျော်ပြီး ကလေးကို တိုက်ကျွေးပေးပါ။ နို့၊ ချိုလွန်းသော ဖျော်ရည်စသည်တို့ မတိုက်သင့်ပါ။ သစ်သီးဖျော်ရည်ဆိုရင် ရေရောပြီးမှ တိုက်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ပူလွန်ရင် ပြုစုနည်း

ကိုယ်ပူဖျားတာ ၂၄ နာရီကျော်လာပြီဆိုရင်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းနဲ့အတူ အန်ခြင်း၊ အနီပိမ့်ထွက်ခြင်းတို့တွဲပြီး ဖြစ်ရင်သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ကို ပြသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ၁၀၀. ၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထက်ကျော်လွန်ရင် ကိုယ်ပူလွန်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကလေးကို အိပ်ရာပေါ်မှာ လဲလျောင်းစေပြီး အဝတ်များချွတ်ပစ်ကာ ရိုးရိုးရေစွတ်ထားတဲ့ အဝတ်နဲ့ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။ ဘစ်မိနစ်တစ်ကြိမ်လောက် ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကြည့်ပြီး အပူချိန် ၃၈ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (သို့) ၁၀၀. ၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အထိ ကျဆင်းသွားတဲ့အထိ ရေဖတ်တိုက်ပေးရပါမယ်။ ရေခဲရေလိုရေအေးကတော့ သွေးကြောများကျဉ်းစေပြီး ကိုယ်အပူချိန်မကျတဲ့အပြင်ဘက်စေနိုင်တဲ့အတွက် မသုံးသင့်ပါဘူး။ ချည်စောင်ပါးပါးလေးခြုံထားပေးပြီး ငါးမိနစ်လောက်စီခြားပြီး ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းကြည့်ခြင်းဖြင့် အပူချိန်ပြန်တက်လာ မလာ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

အိပ်ရာခင်း မှန်မှန်လဲပေးခြင်းဟာလည်း ကလေး သက်သက်သာသာနေထိုင်နိုင်ဖို့ အားပေးပါတယ်။ အဖျားကျပြီး ချွေးထွက်များခြင်းကို ကာမိဖို့အတွက် အရည်များများ တိုက်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သူနာပြုစုခြင်း

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကဲ့သို့ အောက်ပါသူနာပြုစုနည်းများသည် ကလေးငယ်အတွက်ရောဂါပျောက်ကင်းရေးတွင် အရေးပါသည်။ ပြုစုနည်းများမှာ -

ကလေးနေတဲ့အခန်းနဲ့ အိပ်ရာတို့ကို လေသလပ်ခံ သန့်ရှင်းစေခြင်းကို အနည်းဆုံးတစ်နေ့ တစ်ကြိမ်

- လောက်လုပ်ပေးရပါမယ်။ တစ်နေ့လုံး အလုံပိတ်ထားခြင်းမျိုး ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။
- အန်နေတဲ့ကလေး၊ ချောင်းဆိုးနေတဲ့ ကလေးအတွက် ထွေးခံအဆင်သင့်ထားပေးရပါမယ်။
- ပေကျံမှုရှိလျှင်သုတ်နိုင်အောင် စက္ကူလက်သုတ်ပဝါလေးများ ကလေးနားမှာ ရှိထားရပါမယ်။
- အစာကို နည်းနည်းချင်း ခဏခဏ ကျွေးပေးရပါမယ်။ ကလေးမကြိုက်တဲ့ မစားချင်သောအစာများကို အတင်းကျွေးဖို့ မသင့်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရည်များများသောက်ဖို့ကိုတော့ တိုက်တွန်းရပါမယ်။
- ကိုယ်ပူကြီးတဲ့ ကလေးကို ရေဖတ်တိုက်ပေးရပါမယ်။ နာကျင်မှုဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ ကလေးကို ပါရာစီတမောအရည်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးတက်ခြင်း

ကိုယ်ပူဖျားပြီး တက်သွားခြင်း လက္ခဏာခံစားရသူကလေးအများစုဟာ ဗိုင်းရတ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက်ခြောက်လမှ လေးနှစ်အတွင်း ကလေးများမှာ အများအားဖြင့်ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ဒါကို ကိုယ်ပူ၍တက်ခြင်းလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလို တက်နေစဉ်အတွင်းမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ် ပုံမှန်မရှိတဲ့အတွက် ကြွက်သားများ အလိုလိုတဆတ်ဆတ်တုန်နေတတ်ပါတယ်။ တခြားဖြစ်တတ်တဲ့ ပူးတွဲလက္ခဏာတွေကတော့ သတိလစ်ခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ခြေ၊ လက်များ တဆတ်ဆတ်တုန်ခြင်းနှင့် အတက်ကျသွားတဲ့အခါ အိပ်ပျော်သွားခြင်း (သို့) ကလေးဇဝေဇဝါ ဖြစ်နေခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီလို တက်နေတဲ့ ကလေးရဲ့ဘေးမှာ ကလေးကို ထိခိုက်

အန္တရာယ်မဖြစ်စေရေးအတွက် ဘာမျှမရှိအောင် ရှင်းထားရပါမယ်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်တဆတ်ဆတ်တုန်နေခြင်းမှ ရပ်သွားတဲ့အထိစောင့်ပြီးတဲ့နောက် ပြန်ကောင်းလာတဲ့အခါ ထားရမယ့်ပုံစံနဲ့ ကလေးကို ထားပေးပါ။

- ကလေးကို ရိုးရိုးရေနဲ့ ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။
- ကလေးတစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနှင့်။
- တက်နေတာကို ထိန်းချုပ်ထားဖို့ ဝိုင်းဖိကိုင်ထိန်းထားခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။
- ကလေးပါးစပ်ထဲ တစ်ခုမျှ မထည့်ပါနှင့်။
- ကလေးအတက်ကျတာနဲ့ ဆရာဝန်ထံပြသပါ။
- တက်နေတာ (၁၅)မိနစ်ထက် ပိုကြာခဲ့ရင် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပြီး ဆေးရုံကို အမြန်ပို့ပေးပါ။

ကလေးများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါများအား ကုသခြင်း

ကလေးတွေရဲ့ ခံနိုင်ရည်အား မပြည့်ဝသေးတဲ့အတွက် ရောဂါအမျိုးအစားတူတူကို လူကြီးမှာထက် ပိုမိုဆိုးဝါးစွာ ခံစားကြရပါတယ်။ အခုကဏ္ဍမှာပါဝင်တဲ့ အကြံဉာဏ်လေးများကို သင်လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကလေးမကျန်းမာတဲ့အခါ ချက်ချင်းပြုစုကုသနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နားရောဂါ

ကလေးတွေရဲ့ နားအလယ်ပိုင်းနဲ့ လည်ချောင်းနောက်ပိုင်းကို ဆက်ပေးတဲ့ ပြွန်ငယ်လမ်းကြောင်းလေးဟာ တိုသေးတဲ့အတွက် လည်ချောင်းရောဂါများဟာ နားအလယ်ပိုင်းကို အလွယ်တကူရောက်ရှိသွားနိုင်ပြီး နားရောဂါများကို ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

နားအလယ်ပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်း

ကလေးများအဖြစ်အများဆုံးသော နားရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး မကြာခဏအအာသီးရောင်ရောဂါနဲ့ တွဲ၍တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးဟာ နှာခေါင်းနဲ့ လည်ချောင်းမှတစ်ဆင့် ပြွန်ငယ်တစ်လျှောက်ဖြတ်ပြီး နားဆီရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို နားအလယ်ပိုင်းရောဂါကို မကုဘဲထားခဲ့ရင် တစ်သက်လုံး နားပင်းသွားတတ်ပါတယ်။ နားအလယ်ပိုင်းရောဂါပိုးဝင်ကာ ရောဂါမကြာခဏ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ နားဖာချေးပိတ်ရောဂါ ရှိလာတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ နားကိုက်မယ်၊ အစားပျက်မယ်၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်နေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် နားထဲမှ အရည်တစ်မျိုးမျိုးထွက်နေပြီး နားမကြားတစ်ချက် ကြားတစ်ချက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေတတ်ပြီး ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ နားကိုဆွဲရင် ဖိရင် နီရဲလာပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်တဲ့ နားရှိသောဘက်က မျက်နှာတစ်ခြမ်းလည်း ရောင်နေတတ်ပါတယ်။

ဆေးကုသနည်း

ပုံမှန်အတိုင်းကတော့ ပဋိဇီဝဆေးတစ်မျိုးနဲ့ နာကျင်ပျောက်ကင်းစေတဲ့ဆေးတို့ကို ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အိမ်မှာကလေးကို သက်သက်သာသာနေထိုင်စေပြီး ဆေးနဲ့အရည်များများ တိုက်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းအထူးကုဆရာဝန်ထံပြသပြီး ဆေးကုသခြင်းဖြင့် ပိုမိုဆိုးဝါးတဲ့ နားဖာချေးပိတ်ရောဂါကို မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ပေးရပါမယ်။ တချို့ကလေးများမှာတော့ အာသီးကို ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူမှ ပျောက်ကင်းပါတယ်။

နားဖာချေးပိတ်ရောဂါ

ကလေးတစ်ယောက်မှာ နားအလယ်ပိုင်း(သို့) လည်ချောင်းသို့ အာသီးရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း ထပ်ကာထပ်ကာ ခံစားရမယ်ဆိုရင် နားထဲမှာ နားဖာချေးလိုပျော့စေးစေးအရည်များ ပိတ်ဆို့တဲ့ရောဂါခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီအရည်တွေဟာ အပြင်ကိုထွက်ပေါက်လည်းမရှိဘဲ နားထဲမှာသာ ပိတ်ဆို့နေတဲ့အတွက် အကြားအာရုံကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ အသံလှိုင်းဟာ အလယ်နားထဲက အရည်ကိုမဖြတ်နိုင်တဲ့အတွက် နားအတွင်းပိုင်းကို မရောက်ရှိတော့ဘဲ နားမကြားစေခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလို ရောဂါခံစားရတဲ့ကလေးကို မြန်မြန်ဆေးမကုပေးဘူးဆိုရင် ကလေးဟာ စကားပြောနှေးပါတယ်။ စာတတ်မြောက်တာလည်း နောက်ကျပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဒီရောဂါဖြစ်တဲ့ နားဟာ နာကျင်မှုမရှိပါဘူး။ နားလေးနေတတ်ပြီး နားထဲမှာ တစ်ခုခုပြည့်နေသလို ခံစားရပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်တာ ကြာလာခဲ့ရင်တော့ ကလေးဟာ ပါးစပ်ဟလျက် အနေအထားနဲ့သာ အိပ်နိုင်ပါတယ်။ နှာခေါင်းပိတ်လာပြီး စကားပြောရင် နှာခေါင်းသံပါလာပါတယ်။ ရောဂါကြာရှည်စွာ မကုဘဲထားရင် လုံးဝနားပင်းသွားပြီး စကားပြောရာတွင် လည်းကောင်း၊ စာပေသင်ကြားရာတွင် လည်းကောင်း အခက်အခဲဖြစ်စေပါတယ်။

ဆေးကုသနည်း

နားအတွင်း စမ်းသပ်ကြည့်ရှုကိရိယာ (Otoscope) နဲ့ ကြည့်ရှုပြီးတဲ့နောက်မှာ ဆရာဝန်က ရောဂါပိုးသေစေနိုင်တဲ့ ဆေးနဲ့ အရည်စီးထွက်သွားစေဖို့အတွက် သွေးကြောကျုံ့ဆေးတို့ကို ပေးပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါပြင်းထန်ရင်ဖြစ်စေ၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်ဖြစ်ရင်ဖြစ်စေ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ခံယူရပါမယ်။ နားထဲမှအရည်များ ထွက်သွားစေဖို့ လမ်းကြောင်းအဖြစ် ပလတ်စတစ်ပိုက်လေးတစ်ခု ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ ခွဲစိတ်မှုပါပဲ။ ဒီပိုက်လေးကတစ်ဆင့် အရည်များအားလုံး

ထွက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ပိုက်လေးပြုတ်ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နားထဲမှာအရည်တွေ မရှိတော့ဘူးဆိုရင်တော့ ပိုက်လေးပြန်ထည့်ပေးဖို့ မလိုတော့ဘူးပေါ့၊ နားထဲမှာပိုက်တပ်ထားတဲ့ကလေးငယ်ဟာ နားထဲရေဝင်မယ့် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အတွက် သတိပြုကာကွယ်ဖို့လိုပါတယ်။ ရေကူးမယ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ချရအောင် နားပိတ်ဆို့ပြီးမှ ရေထဲဆင်းခွင့်ပြုရပါမယ်။

လည်ချောင်းရောဂါများ

တစ်နှစ်အောက်ကလေးများမှာ အာသီးရောင်ခြင်း၊ လည်ချောင်းအကျိတ်ရောင်ခြင်းစတဲ့ လည်ချောင်းရောဂါများ ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။ ကျောင်းသွားစပြင်ပမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးအသစ်အဆန်းများနဲ့ စတင်တွေ့ရတဲ့အရွယ်မှာတော့ လည်ချောင်းရောဂါပိုမိုတွေ့မြင်ရပါတယ်။

လည်ချောင်းနာခြင်း

လည်ချောင်းထဲမှာ နာနေပြီး နေထိုင်လို့ မကောင်းဖြစ်စေသော ရောဂါဖြစ်ပြီး Streptococcus ကဲ့သို့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အအေးမိတုပ်ကွေးရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးများကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဒီရောဂါခံစားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ကလေးကိုယ်တိုင်က လည်ချောင်းနာနေကြောင်း ပြောနိုင်ပါတယ်။ (သို့) သင့်ကလေး အစာမျိုချရခက်နေတာကို သင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးပါးစပ်ဟခိုင်းပြီး ဇွန်းလက်ကိုင်လေးနဲ့ လျှာကိုဖိကာ "အား" လို့ အော်ခိုင်းပါ။ အာသီးနီရဲပြီးရောင်တဲ့ လက္ခဏာများရှိနေခြင်းတို့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကုသနည်း

အရည်များများသောက်ခိုင်းပါ။

အဖတ်မျိုချရင် နာတဲ့အတွက် ကျွေးမယ့်အစာကို အရည်ပြုလုပ်ပြီး ကျွေးပါ။

ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ လည်ချောင်းရောင်နေရင်သော်လည်းကောင်း သင့်ဆရာဝန်က ကလေးအတွက် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးဝါးတစ်ခုခု ညွှန်ပါလိမ့်မယ်။

အာသီးရောင်ခြင်းနှင့် လည်ချောင်းအကျိတ်ရောင်ခြင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

အာသီးဆိုတာ လည်ချောင်းရဲ့ အတွင်းဆုံးဘယ်ညာမှာရှိနေပြီး လည်ချောင်းကနေတစ်ဆင့် ကိုယ်ထဲဝင်မယ့်ရောဂါပိုးတွေကို ဖမ်းထား၍သော်လည်းကောင်း၊ သတ်ပစ်၍သော်လည်းကောင်း ခန္ဓာအတွက် အကာအကွယ်ပေးနေတဲ့အင်္ဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အာသီးကိုယ်တိုင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခံရပြီး ရောင်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ နှာခေါင်းရဲ့ အနောက်ဘက်ဆုံးမှာရှိတဲ့ အဖုလေးများဟာလည်း တွဲပြီးရောင်လာတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ကလေးဟာလည်ချောင်းနာနေပြီး အစာမျိုချရခက်ပါတယ်။ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ အာသီးနီရဲပြီး ရောင်ရမ်းနေပါတယ်။ ကိုယ်ပူဖျားနေတတ်ပြီး လည်ပင်းမှာရှိတဲ့ အကျိတ်များလည်း ရောင်နေပါတယ်။ သူ့အသက်ရှူထုတ်ရင်း အနံ့ရပါတယ်။ စကားပြောရင် နှာခေါင်းသံပါနေတတ်တယ်။

ကုသနည်း

ဆရာဝန်ထံပြသပါ။ အာသီးမှအသားစနမူနာယူပြီး ဓာတ်ခွဲ

စမ်းသပ်ကာ ကလေးရဲ့နားထဲမှာ ရောဂါရှိနေလားကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အာသီးရောင်ရောဂါကို တိကျသော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ကုရပါမယ်။ ခဏခဏ ပြန်ဖြစ်နေခဲ့ရင်သော်လည်းကောင်း၊ နားမှာရောဂါဖြစ်နေရင်သော်လည်းကောင်း အာသီးကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်ပြီး ကုသနိုင်ပါတယ်။

အရေပြားဆိုင်ရာ ရောဂါများ

ကလေးတွေမှာ ရောဂါပိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်း တစ်ခုခုနဲ့ မတည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ ရာသီဥတုပူလွန်းခြင်း အေးလွန်းခြင်းတို့ကြောင့်သော်လည်းကောင်း အရေပြားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာများ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ရောဂါအများစုဟာ သာမန်ရောဂါများသာဖြစ်ပြီး အလွယ်တကူ ကုသနိုင်ပါတယ်။ အပိန့်တွေ ထွက်ပြီးနောက် တခြားလက္ခဏာများပါတွဲ၍ ဖြစ်တတ်တဲ့ ပြင်းထန်သောရောဂါတချို့လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးအရေပြားမှာ အပိန့်တွေထွက်တဲ့ မသင်္ကာဖွယ်ရောဂါဖြစ်ခဲ့ရင် ဆရာဝန်ထံ ပြသရပါမယ်။

မွေးကင်းစနှင့် ဝဲနှင်းခူရောဂါ

မျိုးရိုးလိုက်၍သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ခုခုနှင့် မတည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အရေပြားရောင်ရမ်းလာတဲ့ရောဂါဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း စိတ်ပင်ပန်းရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးများမှာ အများစုဖြစ်တတ်တာကတော့ ဝဲနှင်းခူအခြောက်မျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက်နှစ်လနဲ့ တစ်ဆယ့်ရှစ်လအရွယ်အတွင်း ကလေးငယ်များမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အများအားဖြင့် မျက်နှာ၊ လက်၊ လည်ပင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ တံတောင်ဆစ်ကွေးနဲ့ ဒူးခေါင်းအကွေးတို့မှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဝဲနှင်းခူအစိုမျိုးဟာ ဦးခေါင်းအရေပြား၊ မျက်ခွံ၊ နား၊ နားအတွင်းပိုင်း၊ ပေါင်ခြံကြားနှင့် နှာခေါင်းပတ်လည်တို့မှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဝဲနှင်းခူအခြောက်ပေါက်တဲ့နေရာမှ အရေပြားဟာ ကြမ်းတမ်းနေပြီး ခြောက်သွေ့ကာ အဖတ်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ နီရဲနေပြီးယားယံပါတယ်။ ဆန်စေ့လေးနဲ့သဏ္ဌာန်တူတဲ့ အဖြူအပိမ့်အဖုလေးများပေါက်တတ်ပြီး ယားလို့ကုတ်ရင်း ပေါက်ထွက်သွားပါတယ်။

ဝဲနှင်းခူအစိုဟာ နှင်းခူအခြောက်နဲ့ဆင်ပေမဲ့ သိပ်မယားယံတတ်ပါဘူး။

ဝဲနှင်းခူရောဂါမှာ ယားယံနေခြင်းဟာ အလွန်အခံရခက်တဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ပြီး အိပ်ရေးပျက်တဲ့အထိ နှောင့်ယှက်ပါတယ်။

ကုသနည်း

သင့်ကလေးအရေပြားမှာဖြစ်တဲ့ရောဂါဟာ ဝဲနှင်းခူရောဂါလို့ ထင်ရင်ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပါ။ ဝဲနှင်းခူဆိုရင်တော့ ရောင်ရမ်းမှုအတွက် လိမ်းဆေးနဲ့ယားယံမှု အဆိပ်အတောက်ဖြစ်မှုအတွက် antihistamine ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါပိုးတစ်ခုခု ဝင်ရောက်နေပြီဆိုရင်တော့ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး တစ်ခုပါတွဲပြီး လိုအပ်ပါမယ်။ ဝဲနှင်းခူဖြစ်ရတဲ့ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ အကြောင်းရင်းများ (ဥပမာ- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကြောင့်လား၊ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့်ကို ကိုင်တွယ်လို့လား၊ အစားအသောက်တစ်ခုခုကြောင့်လားစသည်ဖြင့်) ကိုရှာဖွေဖို့လိုပါတယ်။

အနာနေရာကို ရေမဆေးပါနှင့်။ ရေခဏခဏ မစိုပါစေနှင့်။ ရေချိုးတဲ့အခါ ဆပ်ပြာမတိုက်ပါနှင့်၊ ဆပ်ပြာမှုန့်မထိပါစေနှင့်။

တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ဖွယ်လို့ ထင်တဲ့အရာအားလုံးနဲ့ မထိတွေ့ပါစေနှင့်။ အရေပြားယားယံလို့ ကုတ်ရာမှ အရေပြားပွန်းပဲ့ပြီး ရောဂါပိုပွားလာနိုင်တဲ့အတွက် ကလေးရဲ့လက်သည်းတွေကို တိုတိုညှပ်ထားပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဝတ်ဝတ်ပေးရင်လည်း ချည်ထည်ကိုသာဝတ်ပေးပါ။ သိုးမွေးလို မွေးပွအထည်များ မဝတ်ပေးရပါဘူး။

အအေးမိနှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါ

ကလေးများမှာ အအေးမိနှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရတ်ပိုးများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခုခံအားမရှိသေးတဲ့အတွက် ဒီရောဂါဟာ ကလေးများအများအပြား ခံစားရပါတယ်။ ဗိုင်းရတ်အမျိုးအစားပေါင်း ၂၀၀ခန့်က လက္ခဏာတူရောဂါကို ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး ကလေးတစ်ယောက်အတွက် တစ်ခါရောဂါပေးပြီးတဲ့ ဗိုင်းရတ်ဟာ နောက်တစ်ခါရောဂါမပေးနိုင်တော့ပါဘူး။

အအေးမိခြင်း

အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အသက်ငယ်လွန်းခြင်းတို့နဲ့ တွဲပြီးဖြစ်ရင်တော့ အအေးမိခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ အအေးမိခြင်းဟာ ဒီလောက်မစိုးရိမ်ရပါဘူး။ မူကြိုကျောင်းစတင်ပို့တဲ့အချိန်ဟာ အပြင်ကဗိုင်းရတ်ပိုးအများအပြားနဲ့ စတွေ့ရချိန်ဖြစ်ပြီး အအေးမိခြင်း မကြာခဏခံစားရတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရောဂါစဖြစ်ဖြစ်ချင်းမှာတော့ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ဖျားခြင်းနဲ့ ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းဖြစ်ခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရပါတယ်။ ဖြစ်ခါစမှာ နှာရည်ဟာ အရည်ကြည်ကျဲကျဲဖြစ်နေပြီး တဖြည်းဖြည်းခန္ဓာကိုယ်ရဲ့

ခုခံအားအပေါ် လိုက်ကာ ပျစ်ခဲခဲနဲ့ အရောင်ဝါညစ်ညစ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန်တက်ကာ ဖျားလာတတ်ပြီး အအေးမိဖျားနာခြင်းလို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

ဆေးကုသနည်း

ဗိုင်းရတ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်တဲ့အတွက် ပိုးကိုကုဖို့ဆေးမရှိပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာကိုသာ ကုသပေးရပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဗိုင်းရတ်ပိုးအပြင် တခြားသော ရောဂါပိုးဝင်လာပြီး လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်းအရိုးနု အဖွဲ့အစည်းရောင်ခြင်းတို့ ရှိလာရင်တော့ ပဋိဇီဝဆေးတစ်ခုခု လိုပါလိမ့်မယ်။

ဗိုင်းရတ်ပိုးကြောင့် သက်သက်ဆိုရင် အိမ်မှာပြုစုပေးရုံနဲ့ လုံလောက်ပါတယ်။ ဆားလေးကို အရည်များများတိုက်ပါ။ နှာခေါင်းတစ်ဖက်ချင်းလေဝင်လမ်းဖွင့်ပေးရအောင် ရှူသွင်းရှူထုတ်ခိုင်းပါ။

နှာခေါင်းအရင်းအတွင်းပိုင်း အရိုးနုအဖွဲ့မှာ ပိတ်ဆို့နေရင် ဆူနေတဲ့ ရေနွေးထဲကို ပရုတ်ခဲထည့်ပြီး ထွက်လာတဲ့အငွေ့ကို ကလေးရှူလို့ရအောင် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ပရုတ်ငွေ့များရှူလို့ရအောင် ကလေးဦးခေါင်းကို မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ အုပ်ပြီး အငွေ့များ စုလာစေရပါမယ်။

နှာခေါင်းအဝနဲ့ နှာတံကို ခတ်ဆီလိမ်းပေးခြင်း၊ ရှူပေးခြင်းဖြင့်ပြုစုပေးပါ။ နှာရည်များနှာခေါင်းအတွင်းမှာ ပိတ်နေလို့ အိပ်ရခက်တဲ့ ကလေးကို ခေါင်းအုံးများများသုံး၍ ဦးခေါင်းကို ထောင်ထောင်မတ်မတ်ထားပေးပြီး အိပ်လို့ရစေပါတယ်။ ကလေးရင်ဘတ်ကို ပရုတ်ဆီလိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ နှာခေါင်းပိတ်လွန်းလို့ အိပ်မရ၊ စားမရဖြစ်နေတဲ့ ကလေးကိုတော့ နှာခေါင်းထည့် အစက်ချဆေးကို သုံးစွဲလို့ရပါတယ်။ ကိုယ်ပူပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကိုက်ခဲနာကျင်မှုများ သက်သာရအောင် ပါရာစီတမောဆေးရည်တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးရောဂါ

အသက်ရှူလမ်းအဝမှာ အမှုန်၊ အငွေ့၊ ချွဲ၊ အစားအစာ စသည်ဖြင့် တစ်ခုခုက ဆွပေးသလို ဖြစ်စေတဲ့အတွက် ချောင်းဆိုးလာကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အအေးမိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း စတဲ့ရောဂါများ ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း ချောင်းဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ချောင်းဆိုးခြင်းကို ကုရုံသာမက ချောင်းဆိုးရခြင်းရဲ့ အရင်းခံအကြောင်းအရာကိုပါ ကုသပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာ

ချောင်းဆိုးရင် သလိပ်များ၊ ချွဲများထွက်လာတဲ့ ချောင်းဆိုးအမျိုးအစားနဲ့ ဘာချွဲသလိပ်မျှ မထွက်တဲ့ ချောင်းဆိုးအမျိုးအစားဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ အစိုချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်မျိုးလုံးမှာတော့ အိပ်လို့ကောင်းကောင်းမရအောင် အနှောင့်အယှက်ပေးပါတယ်။ ချောင်းဆိုးရတာများလာတဲ့အခါ လည်ချောင်းနာလာခြင်း၊ အသံထွက်ရင် လှုပ်ရှားရတဲ့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလေးများ ရောင်ရမ်းလာခြင်း၊ နာကျင်လာခြင်းတို့ကိုခံစားရပါတယ်။ ချောင်းဆိုးရာမှ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် အန်တတ်ပါသေးတယ်။

ကုသနည်း

ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်အတူ လည်ချောင်းရောင်ရမ်းနေပြီဆိုရင်ဖြစ်စေ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှိနေပြီဆိုရင်ဖြစ်စေ ဆေးဝါးကုသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်း၊ နှာခေါင်းအရိုးနုအတွင်းသို့ ပိုးဝင်ရောင်ရမ်းခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဆေးဝါးကုသရပါမယ်။ ရိုးရိုးချောင်းဆိုးရောဂါသက်သက်ကိုတော့ ပျောက်ကင်းပြီး အိပ်နိုင်၊ စားနိုင်ဖြစ်လာတဲ့အထိ အိမ်တွင်းပြုစုကုသပေးခြင်းနဲ့ လုံလောက်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးနေစဉ် ဟိုဒီပြေးလွှား ဆော့ကစားမယ်ဆိုရင် အသက်ရှူကျပ်လာပြီး ချောင်းအဆက်မပြတ် ဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ အိပ်တဲ့အခါမှာ ချွဲတွေအပြင်ဘက် စီးထွက်သွားရအောင် ဘေးတစ်ဖက်စောင်းအိပ်စေခြင်း၊ မှောက်အိပ်စေခြင်းတို့ ပြုလုပ်စေသင့်ပါတယ်။ ကလေးကို ရေနွေး၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့လို ပူတဲ့ အရည်များကို တိုက်သင့်ပါတယ်။ ချွဲသလိပ်ပျော်စေမယ့်ဆေးများ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ချွဲထွေးထုတ်ချင်လာတဲ့အခါ ကလေးကျောကို ပွတ်ပေးပြီး လူကြီးလက်ပေါ်မှာ ခေါင်းမှောက်ချစေကာ ချွဲသလိပ်များထွေးနိုင်အောင် ကူညီပေးသင့်ပါတယ်။ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းမျိုးကိုသာ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးသုံးသင့်ပြီး အစိုချောင်းဆိုးခြင်းမှာတော့ ချောင်းမဆိုးအောင် မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။

ကူးစက်ရောဂါများ

ကူးစက်ရောဂါဆိုတာကတော့ သက်ရှိပိုးတစ်မျိုးမျိုးဖြစ်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးဖြစ်စေ၊ ဗိုင်းရတ်ပိုးဖြစ်စေ ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားလာတဲ့ရောဂါများကို ခေါ်ပါတယ်။ ရောဂါကူးစက်နည်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အသက်ရှူသွင်းတဲ့လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးနိုင်သလို လူနာနဲ့တွေ့ထိခြင်း၊ အတူနေခြင်းမှလည်း ကူးနိုင်တဲ့ရောဂါများ ရှိပါတယ်။ တခြားသော ရောဂါကူးစက်နည်းများကတော့ အစားအစာ

မှုလည်းကောင်း၊ ရေမှုလည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်လာတဲ့ ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက် အစရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့်လည်းကောင်း ကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။ လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားတဲ့ နိုင်ငံများမှာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးက ကောင်း၊ အစွမ်းထက်ဆေးဝါးများလည်း ပေါများပြီး လူတွေရဲ့အစားအစာနဲ့ ကျန်းမာရေးကလည်း ကောင်းကြတဲ့အတွက် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် အလွန်ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ ရောဂါဆိုးများအတွက်လည်း ကာကွယ်ဆေးများသုံးစွဲပြီး ဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးအောင် တားဆီးနိုင်ကြပါတယ်။

ကလေးတွေမှာ ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခဲ့ရင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဆင်တူပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးအနီရောင် အပိမ့်များထွက်လာခြင်း၊ ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းနဲ့ အအေးမိခြင်းလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကလေးကိုယ်ပူဖျားပြီး အနီပိမ့်တွေထွက်လာခဲ့ရင် ဆရာဝန်ထံပြသဖို့လိုပါတယ်။ စိုးရိမ်ရတဲ့ အန္တရာယ်တွေ တွေ့တတ်တာကတော့ ကလေးဟာ အန်ခြင်း၊ အစားအစာနဲ့အရည်များ မစားသောက်ခြင်းတို့ကြောင့် အရည်ခန်းခြောက်တဲ့ လက္ခဏာများ ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ရှုလမ်းကြောင်းပိတ်ပြီး အသက်ရှုခက်တဲ့ပြဿနာများနဲ့ ကိုယ်ပူဖျားရာမှ တက်ခြင်းဟာလည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။ တချို့ကူးစက်ရောဂါတွေကတော့ ဆေးမကုဘဲထားရင် နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားလာတတ်ပါတယ်။

ရေကျောက်ပေါက်ခြင်း

အဖြစ်များတဲ့ သာမန်ရောဂါတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာအဖြစ် နီရဲပြီး ယားယံတဲ့ အနာဖုလေးများ ထွက်လာပြီးနောက် အရည်ကြည်ဖုလေးများဖြစ်လာပါတယ်။ နောက်ပိုင်း အဲဒီဖုလေးများ ကွာကျသွားပါတယ်။ အနည်းငယ်ကိုယ်ပူဖျားပြီး ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။

ကုသနည်းကတော့ ကလေးကို အိမ်မှာပဲနေစေပြီး အနာဖုများမကုတ်ဖဲ့စေအောင် သတိပြုရပါမယ်။ အယားသက်သာစေအောင် အလှူဆီလိုဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိလာရင်တော့ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေး ပြဿနာအလွန်နည်းပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်တတ်တာကတော့ ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ခြင်းနဲ့ Aspirin ဆေးကို သောက်သုံးရာမှ ပျို့အန်ခြင်း၊ နုံးခွေခြင်း၊ ချည့်နဲ့ခြင်း၊ ဖျားခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

လိမ်းဆေးလိမ်းပေးပါ

ရေကျောက်အနာအဖုလေးများဟာ အလွန်ယားယံပါတယ်။ အဲဒီလို ယားယံတာပျောက်အောင် လိမ်းဆေး တစ်မျိုးမျိုးလိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အနာအဖုများ လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပြီး ကွာကျသွားတဲ့အတွက် အနာရွတ်ငယ်လေးများသာ ကျန်ခဲ့ပါမယ်။

ဂျိုက်သိုး (German Measles)

သာမန်ရောဂါလေးတစ်ခုသာဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် အနီရောင်အဖုငယ်လေးများ နားရဲ့အနောက်ဘက်မှာ ပေါက်လာရာကနေ မျက်နှာနဲ့တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့ပွားလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းငယ်ကိုယ်ပူပြီး နားနောက်မှာရှိတဲ့ အကျိတ်လေးများရောင်တတ်ပါတယ်။

ဆေးကတော့- ထူးထူးထွေထွေကုသဖို့မလိုပါဘူး။ ကိုယ်ပူကျသွားအောင် ပါရာစီတမောအရည်လေးတိုက်လိုက်ရုံပါပဲ။

အရေးကြီးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များဟာ ဒီရောဂါကူးစက်ခံရရင် မွေးရာပါအင်္ဂါချို့တဲ့သော ကလေးမွေးဖွားတတ်တဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်ပါတယ်။

ရှားရှားပါးပါး ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါရတာလည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ (Mumps)

မကြာခဏဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ဗိုင်းရတ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

နားရွက်နဲ့ မေးစေ့အောက်တို့မှာ ရှိတဲ့အကျိတ်များ ရောင်ပြီး နာကျင်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အာခြောက်ခြင်းနဲ့ ဝါးရမျိုရခက်ခြင်းစတဲ့ရောဂါဝေဒနာများ ခံစားရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ယောကျ်ားလေးများမှာ ဝှေးစေ့နာခြင်းနဲ့ မိန်းကလေးများမှာ သားအိမ်ရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

ဆေးကုသနည်း

ဆေးတိတိကျကျမရှိပါဘူး။ ကလေးကို နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း (မူကြိုကျောင်း)ကိုမလွှတ်ဘဲ အိမ်မှာပြုစုပါ။ အရည်များများတိုက်ပါ။ အစာပျော့ပျော့ကျွေးပါ။ အဖျားကျအောင် ပါရာစီတမောအရည်တိုက်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ်

တစ်ခါတစ်ရံ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း၊ ပန်ကရိယရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ယောကျ်ားလေးများမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ဝှေးစေ့တစ်ဖက်ထိခိုက်ပျက်စီး၍ သေးငယ်သွားတတ်ပြီး တကယ်လို့ ဝှေးစေ့နှစ်ဖက်လုံးသာ ထိခိုက်ရင်တော့ မျိုးပွားနိုင်မှုမရှိတော့ဘဲ ပန်းသေသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုဖြစ်တာ အလွန်ရှားပါးပါတယ်။

ဝက်သက်ရောဂါ (Measles)

အလွန်ကူးစက်တတ်ပြီး အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ဗိုင်းရတ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

နီညိုရောင်အစက်လေးများ နားရဲ့အနောက်မှာ စပေါ်လာပြီး၊ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ အစက်အပြောက်အဖုလေးများ ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ ပါးစပ်အတွင်းမှာ အဖြူရောင်အစက် (Koplik spots)ကို မြင်တွေ့ရရင် ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားကြောင်း သိရှိနိုင်ပါတယ်။

ကလေးကိုယ်ပူဖျားနေပြီး နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိကျိန်းခြင်းကြောင့် အလင်းရောင်ကို မကြည့်နိုင်ခြင်း စတဲ့ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါတယ်။

ဆေးကုသနည်း

ကလေးကိုကျောင်းမသွားစေပါနှင့်။ ဖျားနေတဲ့တစ်လျှောက်လုံးအိပ်ရာထဲမှာ နေခိုင်းပါ။ အဖျားကျအောင် ပါရာစီတမောအရည်ကို တိုက်ပါ။ အရည်များများတိုက်ပါ။ မျက်စိနာနေရင် မျက်စဉ်းခပ်ဖို့နဲ့ နောက်ထပ်ဝင်ရောက်လာနိုင်တဲ့ပိုးအတွက် ပိုးသတ် ပဋိဇီဝဆေးတစ်ခုခုကို သင့်ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

နားနဲ့ရင်ဘတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း စတဲ့ရောဂါလက္ခဏာများဟာ တစ်ကိုယ်လုံးအပိန့်တွေထွက်ပြီး မကြာခင်တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်အတွင်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အဆုတ်အမြှေးပါးရောင်ခြင်း (နမိုးနီးယားရောဂါ) ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းလည်း ဖြစ်လာတတ်ပါသေးတယ်။ ရောဂါပိုးထပ်မံ ဝင်ရောက်လာခြင်းကို မကုသတဲ့အတွက် အဆုတ်နဲ့နားမှာလုံးဝပျက်စီးသွားနိုင်တဲ့အထိ အန္တရာယ်ရှိတတ်ပါတယ်။ အခုအခါမှာ အစွမ်းထက်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးကို ကိုးလအရွယ်ကလေးတိုင်းထိုးပေးနေပြီမို့ စိုးရိမ်ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ

ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး အသက်ရှူလမ်းတစ်လျှောက် ချွဲသလိပ်များ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ချောင်းဆက်တိုက်ဆိုးပြီး နောက်ဆုံးမှာ ကလေးအသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ အသံထွက်လာကာ Whoop - ဟု(ပ) ဆိုတဲ့ အသံလေးထွက်သွားခြင်းဟာ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးနဲ့ အခြားချောင်းဆိုးခြင်းများမတူတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပါပဲ။ ကျန်တဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးလက္ခဏာများသာဖြစ်ပြီး ကလေးဟာ

အန်တတ်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးလွန်းလို့ ကလေးမအိပ်နိုင်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဆေးကုသနည်း

ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးတိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရောဂါပြင်းထန်ရင်တော့ ဆေးရုံခေါ်သွားပြီး အောက်ဆီဂျင်ရှူခိုင်းခြင်းနဲ့ အရည်ခန်းခြောက်မှုရှိရင် ကုသပေးခြင်းတို့ လုပ်ပေးရပါမယ်။ ချောင်းဆိုးလို့ သလိပ်ချွဲများထွက်လာတဲ့အခါ ထွေးထုတ်နိုင်အောင် ကလေးကျောကိုပွတ်ပေးခြင်းနဲ့ ကလေးမျက်နှာကို ကိုယ့်လက်ပေါ် မှောက်လို့ရအောင် ကူထိန်းပေးခြင်းတို့ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးမောပန်းလာစေမယ့်ကိစ္စမျိုးဘာမှ ပေးမလုပ်ပါနဲ့။ ဆေးလိပ်အနံ့၊ မီးခိုးအနံ့ဆိုးများမှ ရှောင်ရှားစေရပါမယ်။

ရောဂါရဲ့နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေကတော့ ဆက်တိုက်ချောင်းဆိုးရခြင်းကြောင့် အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း၊ အဆုတ်ပျက်စီးခြင်းနဲ့ အဆုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူ ထပ်မံဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ဝင်ရောက်လာတဲ့ရောဂါပိုးကြောင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်း (နမိုးနီးယားရောဂါ) နဲ့ လေပြွန်ရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးကြောင့် ဖြစ်ပွားမှုမရှိသလောက် ကျဆင်းသွားပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ခြင်း

ဦးနှောက်နဲ့ ကျောရိုးတိုင်အတွင်းရှိ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းများကို ကာရံထားတဲ့ အမြှေးပါးရောင်ရမ်းခြင်း ရောဂါဖြစ်ပြီး ဗိုင်းရပ်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကူးစက်မြန်တဲ့ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်

ရောဂါကတော့ မင်နင်ဂိုကော့ကပ် Meningococcus ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် Hib ကာကွယ်ဆေးက စွမ်းဆောင်ပေးပါကယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဖျားခြင်း၊ လည်ပင်း (ဇက်) တောင့်တင်းခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကို ကြည့်၍မရခြင်း၊ အသက် နှစ်နှစ်အောက်ကလေးများမှာ ငယ်ထိပ်ဖောင်းနေခြင်း၊ အရေပြားမှာ ပန်းရောင်အကွက်အပြောက်များ ပေါ်လာပြီးလက်နဲ့ ဖိကြည့်လည်း အရောင်မပြောင်းသွား၊ မပျောက်သွားခြင်းလက္ခဏာတွေ့ပြီဆိုရင်တော့ ဆေးရုံကိုပြေးသွားဖို့သာဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးကုသခြင်း

ရောဂါပိုးသတ် ပဋိဇီဝဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သွေးကြောထဲသို့ထိုးပေးရပါမယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲပျောက်တဲ့ဆေးများကိုလည်း လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ်များ

ဗိုင်းရတ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါအများစုဟာ အရေးမကြီးပါဘူး။ တစ်ပတ်လောက်အတွင်း ပျောက်ကင်းပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ တစ်ခါတစ်ရံ သေဆုံးတဲ့အထိ အန္တရာယ်ကြီးမားတတ်ပြီး သွေးကြောမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့သွားပြီး အရေးပေါ် ဆေးကုသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆုံဆို့နာရောဂါ (Diphtheria)

အလွန်ပြင်းထန်ပြီး ကူးစက်လွယ်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အခုအခါမှာတော့ ကာကွယ်

ဆေးများ ထိုးနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပွားမှု အလွန်နည်းသွားပြီဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ကလေးဟာ အာသီးရောင်နေပြီး အာသီးမှာ မီးခိုးရောင်အမြှေးပါးဖုံးနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ငွေ့ငွေ့ပူနေပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ခံစားရပါတယ်။

ဆေးကုသနည်း

ကလေးဟာ အသက်ရှူရခက်ခဲတာကြောင့် အန္တရာယ် အလွန်ကြီးမားပါတယ်။ ဆေးရုံကို ချက်ချင်းသွားပြရပါမယ်။ ပိုးသတ်ပဋိဇီဝဆေးတစ်ခုခုလိုအပ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့တဲ့အထိ ပြင်းထန်လာရင်တော့ လေပြွန်ချောင်းထဲကို ပိုက်ပြွန်တစ်ခုထည့်ပေးတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသနည်းနဲ့ ကုသမှုခံယူဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာအဖြစ် ဆေးမကုဘဲထားခဲ့ရင် အဆုတ်ရောင်ခြင်း(နမိုးနီးယား) ရောဂါနှင့် နှလုံးအားနည်းခြင်း ရောဂါတို့ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

လေးဖက်နာရောဂါ (Scarlet Fever)

လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် အနီရောင်အစက်အပြောက်များဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲများလည်း ဖြစ်ပွားမှု ရှားပါးပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အာသီးရောင်ပြီး လည်ချောင်းတစ်လျှောက်နာနေပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်ပြီး အပြင်းဖျားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်ဘတ်မှာ အနီရောင်အဖုအပြောက်များဖြစ်ပွားခြင်းဟာ တစ်ကိုယ်လုံးသို့

ပုံ့နှံ့ခြင်းနှင့် လျှာကွဲပြီး အနီရောင်အကွက်တွေ ဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရပါတယ်။

ဆေးကုသနည်း

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲရပါမယ်။ အိမ်မှာတင် ဆေးကုသနိုင်ပြီး အရည်များများ တိုက်ပေးရပါမယ်။ ပျော့ပျောင်းပြီး အလွယ်တကူ မျိုချနိုင်တဲ့ အစားအစာများ ကျွေးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ပူဖျားသက်သာအောင် ပါရာစီတမောအရည်တိုက်ပေးရပါမယ်။

နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ

ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ Streptococcus ဘက်တီးရီးယားပိုး မတည့်သောကလေးများမှာ ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ခံစားရပါတယ်။ ဥပမာ - ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ နှလုံးရောင်ရောဂါများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှားပါးပါတယ်။

လည်ချောင်းကိုစစ်ဆေးပါ

ဇွန်းကိုသုံးပြီး စစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။ ဇွန်းလက်ကိုင်လေးနဲ့ ကလေးလျှာလေးကိုဖိပြီး လည်ချောင်းအဝကို ကြည့်ရပါတယ်။ အာသီးရောင်နေမယ်၊ လည်ချောင်းအဝနာနေမယ် ဆိုရင်တော့ လေးဖက်နာရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေပါပဲ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါ

ရောဂါပြီးတဲ့ ဓာတ်ရရှိအောင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရောဂါပြီးအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပုံနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးကတော့ ရောဂါပြီးဓာတ်ကိုခန္ဓာကိုယ်အပြင်မှာ သိပ္ပံနည်းကျ ထုတ်လုပ်ပြီး ကလေးခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ထိုးပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကလေးကိုယ်ထဲကို အားပျော့အောင်ပြုပြင်ထားတဲ့ ရောဂါပိုးထိုးသွင်းပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကိုယ်ခန္ဓာထဲဝင်လာတဲ့ အပျော့စားရောဂါပိုးအတွက် ခုခံအားထွက်ပေါ်စေပြီး ရောဂါပြီးခြင်း အကျိုးရရှိစေတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဒုတိယနည်းကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့နောက်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါလက္ခဏာနည်းနည်းပါးပါး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

(မြန်မာနိုင်ငံမှာ ယနေ့လုပ်ဆောင်နေတဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းကို တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်း စီမံချက်လို့ခေါ်ပြီး တစ်နှစ်အောက်ကလေးများအားလုံးကို ဆေးထိုးပေးပါတယ်။ စာရေးသူ) တစ်လခွဲ၊ နှစ်လခွဲ၊ သုံးလခွဲနှင့် ကိုးလအရွယ်တို့မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါတယ်။ ဆေးထိုးပေးတဲ့အစီအစဉ်ကိုတော့ ဇယားကွက်နဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး လေးပတ်လောက်အတွင်းမှာ ရောဂါကာကွယ်ဓာတ်မရရှိသေးပါဘူး။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးခါစဖြစ်တတ်တဲ့ သာမန်ဖျားနာရောဂါလေးများအတွက် ပါရာစီတမော အရည်တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများကြောင့် ကလေးအတွက်ရော လူထုအားလုံးအတွက်ပါ ကူးစက်ရောဂါများမှ ကင်းဝေးတဲ့ အကျိုးရရှိစေပါတယ်။ ကလေးတိုင်းကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မှားယွင်းသောအယူအဆများကို ပယ်ရပါမယ်။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်သော အခြေအနေများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ဆရာဝန်များကသာ ဆုံးဖြတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်			
ကာကွယ်ဆေး အမည်	ကာကွယ်ပေးမည့် ရောဂါ	ဆေးထိုးရမည့် အသက်အရွယ်	ဆေးထိုး ရမည့်အကြိမ်
BCG ဘီစီဂျီထိုးဆေး	အဆုတ်တီဘီရောဂါ	အသက်တစ်နှစ် နှင့်ခြောက်လ	တစ်ကြိမ်
DPT	ဆုံဆို့နာရောဂါ	အသက်တစ်နှစ် နှင့်ခြောက်လ	သုံးကြိမ်
ဒီပီတီထိုးဆေး	ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ရောဂါ မေးခိုင်ရောဂါ	နှစ်နှစ်နှင့် ခြောက်လ သုံးနှစ်နှင့် ခြောက်လ	
OPV (အိုပီဗွီ)ထိုးဆေး	ပိုလီယိုအကြောသေ ရောဂါ	အသက်တစ်နှစ် နှင့် ခြောက်လ သုံးနှစ်နှင့် ခြောက်လ	သုံးကြိမ်
ဝက်သက် ကာကွယ်ထိုးဆေး	ဝက်သက်ရောဂါ	အသက် ကိုးလ	တစ်ကြိမ်
TT တီတီထိုးဆေး	မေးခိုင်ရောဂါ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် စဉ် မမွေးဖွားမီ နှစ်ပတ်မတိုင်မီ တစ်လခွဲခြား၍ နှစ်ကြိမ်ထိုးရန်	နှစ်ကြိမ်

မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ရေး

အတွင်းထိ နက်ဝင်သွားတဲ့ အနာများရှိခဲ့ရင် မေးခိုင်ရောဂါ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ မေးခိုင်ပိုးဟာ ဖုန်ထဲမှာ၊ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေး ဖြစ်တဲ့ မြင်းချေး၊ နွားချေးစသည်တို့မှာ ရှင်သန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မသန့်ရှင်းဘဲ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်နေထိုင်ခဲ့ရင် အနာမှတစ်ဆင့်ပိုးဝင်လာပါမယ်။ ဝင်လာတဲ့မေးခိုင်ရောဂါပိုးက ထုတ်လွှတ်တဲ့ အဆိပ်များဟာ အာရုံကြောနဲ့ ဦးနှောက်ဆီကို ရောက်ရှိသွားပြီး ကြွက်သားများတောင့်တင်းလာစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာမှ ကြွက်သားများတောင့်တင်းသွားပြီး ပါးစပ်ဟလို့မရတော့ဘဲ မေးခိုင်သွားပါတယ်။ မေးခိုင်လူနာအားလုံးဆေးရုံမှာ ဆေးကုသဖို့ လိုပါတယ်။

မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးဟာ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်လမတိုင်ခင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့နောက် ဆယ်နှစ်တစ်ကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထပ်မံထိုးခြင်းကို ငါးကြိမ်တိုင်တိုင်လုပ်ဆောင့်သင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင့် ရင်သွေးငယ် ခွေးကိုက်ခံရရင် (သို့) ညစ်ပေချွန်ထက်တဲ့အရာတစ်ခုခုနဲ့ဒဏ်ရာတစ်ခုခုရခဲ့ရင် ကလေးကလည်း မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးဘူးဆိုရင်တော့ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ အမြန်ဆောင်ရွက်ပါလို့ အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

သင့်ကလေးဆေးရုံတက်ဖို့ လိုတဲ့အခါ

သင့်မှာ ဆေးရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး မကောင်းမြင်စိတ် စွဲလမ်းနေခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ရင်သွေးရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခုခံစားရလို့ ဆေးရုံတက်မှုဖြစ်တော့မယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ ကလေးစိတ်ချမ်းသာဖို့ သင့်စိတ်ထားပြင်ရပါမယ်။ ဆေးရုံဆိုတာ လူနာများအတွက် အားကိုးရာမိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်ပြီး ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုကို ကလေးရရှိအောင် သင်ပြောပြရပါမယ်။

ဆေးရုံမှာတာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့ ဝန်ထမ်းများထဲမှာ သင့်မိတ်ဆွေ(သို့) သင့်ဆွေမျိုးတစ်ဦးဦးရှိရင်တော့ ကလေးကို အလည်ခေါ်သွားကာ တွေ့ဆုံပေးပါ။ သင့်ကလေးရောဂါ မေ့လျော့နေအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောဆိုနေထိုင်ပါ။ ဒါတွေ အားလုံးအရေးပါလှပါတယ်။

ကလေးကို ဆေးရုံခေါ်သွားရမှာ သင်သိလာတဲ့အခါမှာ ဆေးရုံသွားရတဲ့ ကလေးများနဲ့ဆိုင်ရာ စာအုပ်ဖတ်ပြခြင်း ဆရာဝန်ဆရာမလုပ်တမ်းကစားနိုင်ဖို့ အရုပ်ကလေးများ(ဥပမာ- အရုပ်နားကြပ်) ဝယ်ပေးပြီး ပုံစံလုပ်ပြခြင်း စသည်တို့ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ သူခံစားနေရတဲ့ရောဂါဝေဒနာသက်သာပျောက်ကင်းအောင် ဆေးရုံကလုပ်ဆောင်ပေးမယ့်အကြောင်းပြောပြရပါမယ်။ တတ်နိုင်သလောက်အချိန်ပေးပြီးကလေးအနားမှာ သင်ပြုစုမယ့်အကြောင်းနဲ့ နားလည်မယ့်အရွယ် ကလေးဆိုရင်တော့ ဘယ်တော့အိမ်ပြန်မယ်ဆိုတာကိုပါ ရှင်းပြထားဖို့လိုပါတယ်။

ခွဲစိတ်ကုသခံယူဖို့လိုတဲ့ ကလေးကိုလည်း သူနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။ ကလေးကို လိမ်ညာခြင်းမဖြစ်စေဖို့လည်းလိုပါတယ်။ ကလေးကခွဲစိတ်ရင် နာမှာလားလို့ မေးရင်တောင်နာရင်လည်း ဆရာဝန်ကြီးတွေ အနာမြန်မြန်ပျောက်အောင်လုပ်ပေးမှာပါလို့သာ ဖြေကြားသင့်ပါတယ်။

ဆေးရုံကို ဘာတွေယူသွားမှာလဲ

ကလေးနဲ့အတူ ဆေးရုံကို ယူသွားဖို့ အိတ်တစ်လုံးယူပါမယ်။ ကလေးအတွက် ဆေးရုံဟာ ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်း၊ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများနှင့်မတူတဲ့ အသစ်အဆန်းများနဲ့သာ တွေ့ရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကလေးရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကကက်ဆက်၊ ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်ခွေ၊ အိပ်ရာထဲမှာ ဖက်တွယ်ထားမယ့်အရုပ်၊ ဓာတ်ပုံနှင့် အိပ်ရာထဲဆော့ကစား

နိုင်တဲ့ အရုပ်တချို့ယူသွားသင့်ပါတယ်။ ဆေးရုံမှာနေနေစဉ်အတွင်း ယူသွားသင့်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ -

ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်များစုထည့်ထားတဲ့အိတ် (အိတ်ထဲမှာ ဘီး၊ သွားပွတ်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ ဆပ်ပြာစတဲ့ ပစ္စည်းများ)
ညအိပ်အဝတ်အစား သုံးစုံ
ဖိနပ်တစ်ရန်
ဘောင်းဘီ၊ အကျႌ အပို သုံးစုံ
အန္တေးထည်၊ ခြေအိတ်၊ ခေါင်းစွပ်၊ ဦးထုပ်စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံမှာနေစဉ်အတွင်း

ဆေးရုံအများစုမှာတော့ ကလေးနဲ့အတူ မိဘနှစ်ဦးစလုံး (၂၄)နာရီ နေထိုင်ခွင့်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆေးရုံတက်ခါစရက်ပိုင်းမှာ ကလေးနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်း အဆင်ပြေရေးအတွက် အချိန်ကြာကြာ အတူနေပေးပါ။ ကလေးဆီ သင်လာမယ့်အချိန်ကို ပြောပြထားပြီး ကတိတည်ပါစေ။ မှန်မှန်သွားရောက်ပြုစုပေးပါ။ လူနာဆောင်မှ ဆရာမများကို မေးမြန်းပြီးခွင့်ပြုချက်ရှိမှသာ ရေချိုးပေးခြင်း၊ အစားအစာကျွေးခြင်းစသည်တို့ လုပ်ပေးရပါမယ်။ ကလေးကောင်းကောင်းနားထောင်နိုင်ရင်တော့ စိတ်ဝင်စားဖွယ် စာအုပ်လေးများဖတ်ပြခြင်း၊ ကလေးနဲ့အတူ အရုပ်ကလေးများဖြင့် ဆော့ကစားခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ သင်တစ်ချိန်လုံးမနေနိုင်ခဲ့ရင်လည်း ကလေးရဲ့ ဖခင်၊ မိတ်ဆွေများ၊ ဆွေမျိုးများကို အကူအညီတောင်းပြီး တစ်လှည့်စီအချိန်ပေးနေပေးကြဖို့ စီစဉ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း သင့်ကလေးအတွက် အဖော်တစ်ယောက်အမြဲရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ပြန်လာရင်

ဆေးရုံမှာ အနေကြာလာပြီးမှ အိမ်ပြန်လာရတဲ့ ကလေးများဟာ အပြုအမူတချို့ ပြောင်းလဲလာတတ်ပါတယ်။ ဆေးရုံမှာ စောစောအိပ်၊ စောစောထပြုလုပ်တဲ့ အကျင့်ရလာပါတယ်။ အိမ်နေစဉ်က လိုက်နာရတဲ့စည်းကမ်းများ၊ ပုံမှန်တာဝန်များ ပျက်ကွက်တဲ့အပြင် ကျောင်းသွားဖို့ ပျင်းလာတတ်ပါတယ်။ ချက်ချင်းအရင်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီး အတင်းအကျပ် မလုပ်ဆောင်ပါနဲ့။ ဖြည်းဖြည်းညင်ညင်သာသာနဲ့ ပြန်လည်အသိပေးမှ အရင်အတိုင်း ပုံမှန်ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်မှာပါ။

အထူးပြုစုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများ

အထူးပြုစုပေးဖို့လိုတဲ့ ကလေးများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေနိုင်ရေးဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့အတွက် မိဘတိုင်းဒီကိစ္စကို အပူတပြင်းဆောင်ရွက်ကြရန်နဲ့ လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များရယူကြရန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျသူများ

အများထက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နောက်ကျကျန်ရစ်တဲ့ ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန် အထူးကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်ပါတယ်။ နောက်ကျန်နေခဲ့ပြီဆိုတာကို ပထမဆုံးသတိပြုသင့်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ပြောရင်ဘာမျှပြန်မပြောဘဲ မှားမှားမှန်မှန် နာခံနေခြင်း၊ အသံမထွက်ဘဲ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေတတ်ခြင်းနဲ့ ကြာရှည်စွာအိပ်နေတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကလေးများဟာ ဘာမှဆူဆူညံညံအသံထွက်လေ့မရှိပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း အခြားပုံမှန်ကလေးများလို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း မရှိပါဘူး။ ရယ်တတ်ပြုံးတတ်တာလည်း နောက်ကျနေတတ်ပါတယ်။ အသံ

ကြားရရင် ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်မှုနှေးကွေးပါတယ်။ အစားအစာဝါးစားတတ်ဖို့လည်း နောက်ကျနေတတ်ပါတယ်။

သင့်ကလေးကို အကြောင်းအရာတစ်ခုခုမှာ ပါဝင်လာအောင် သင်ကြိုးစားကြည့်တဲ့အခါ ခဏသာ စိတ်ပါဝင်စားမှုရရှိပြီး တခြားဘက်ကို စိတ်ပြောင်းသွားပါတယ်။ တစ်ခုတည်းကို အာရုံစူးစိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ကြိုးစားပမ်းစားဖွဲ့နဲ့ ကစားခြင်းမျိုး မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါဘူး။ အသက်နည်းနည်းကြီးလာတဲ့အခါမှာ သူ့ပုံစံဟာ တည်ငြိမ်မှုနည်းပါးပြီး ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေကာ အသိဉာဏ်အဆင့် (IQ) ကလည်း နိမ့်ကျပါတယ်။

ရောဂါအမည် သတ်မှတ်ခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျသူကလေးများအား အရေးကြီးတဲ့၊ သိသင့်တဲ့ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုတစ်နေရာရာမှာ နောက်ကျကျန်နေတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို နောက်ကျကျန်ရစ်နေရခြင်းက ကင်းဝေးရအောင် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ကို ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်တွေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ရှိနေလား၊ ဥပမာ နားကောင်းကောင်း မကြားရဘူးလားဆိုတာမျိုးပေါ့။ သင့်ကလေးဟာ ပညာသင်ယူနိုင်တဲ့အဆင့်မရှိလောက်အောင် အသိဉာဏ်မဖွံ့ဖြိုးတာလားဆိုတဲ့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးပြဿနာများ ရှိနေ၊ မနေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ လိုအပ်ရင်တော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်နဲ့ ပြသတိုင်ပင်ပါ။ လိုအပ်သောအကူအညီကို ရှာဖွေဖော်ထုတ် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု

ကလေးတွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှုန်းချင်းကွာခြားကြပေမဲ့ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုလေးတွေကတော့ ရှိပါတယ်။

အောက်ပါစမ်းသပ်ခြင်းများမှာ အဆင့်မီအောင် မရရှိလာရင်တော့ ကလေးဟာ သင်ကြားခံယူမှုမှာရော၊ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာမှုမှာပါ ပုံစံမမှန်ဘူးလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

လက်ဝါးနဲ့ လက်ချောင်းလေးများ

အသက်ရှစ်ပတ်အရွယ်ရောက်လာတဲ့ကလေးဟာ ခြေချောင်းလေးများ လှုပ်ရှားကြည့်ပြီး ဆော့တတ်လာသလိုပဲ သူ့ရဲ့ လက်ဝါး၊ လက်ချောင်းလေးများကို သတိပြုလာပြီဖြစ်ပါတယ်။ အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်ပတ်မှ တစ်ဆယ့်ခြောက်ပတ်အတွင်းမှာတော့ ကလေးဟာ သူ့လက်နဲ့လက်ချောင်းများကို လှုပ်နိုင်ခါယမ်းနိုင်ပါတယ်။ သူ့လက်ကို သူထိန်းနိုင်လာပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျတဲ့ကလေးတွေမှာတော့ လက်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်မှုကို နှစ်ဆယ်ပတ်ကျော်မှ လုပ်ဆောင်လာနိုင်တာတွေ့ရှိရပါမယ်။

လက်ထဲရောက်ရှိပစ္စည်းကို ဆုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းတုံ့ပြန်မှု

မွေးဖွားပြီးစမှ ခြောက်ပတ်အရွယ်ထိ ကလေးငယ်ဟာ လက်ထဲကိုထည့်ပေးလိုက်တဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုခုဥပမာ သင့်လက်ချောင်းများကို ဆုပ်ကိုင်ထားတတ်ပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျတဲ့ကလေးများအဖို့ ခြောက်ပတ်ကျော်တဲ့အထိ ဆုပ်ကိုင်ထားဆဲ ရှိပါသေးတယ်။

ပါးစပ်ထဲထည့်ခြင်း အပြုအမူ

အသက်ခြောက်လလောက်ကစပြီး သူဘာရရပါးစပ်ထဲထည့်တဲ့အကျင့်ကလေးတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ ပုံမှန်ကလေးများမှာ အသက် တစ်နှစ်လောက်အထိသာ ဒီအကျင့်ရှိတတ်သော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ကျတဲ့ကလေးများကတော့ အသက်ကြီးလာတဲ့အထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေတတ်ပါတယ်။

အဝေးသို့ ပစ်ပေါက်ခြင်း အပြုအမူ

ကလေးအသက် တစ်ဆယ့်ခြောက်လအရွယ်လောက်အထိ အနားရောက်လာတဲ့ ပစ္စည်းမှန်သမျှကို အဝေးသို့ ပေါက်ပြီး ပစ်ပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျတဲ့ ကလေးများဆိုရင်တော့ တော်တော်လေးကြာတဲ့အထိ ဒီအကျင့်ရှိနေဆဲဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

သွားရည်ကျတတ်တဲ့အကျင့်

ကလေးအသက်တစ်နှစ်အရွယ်လောက်အထိ သွားရည်ကျတတ်သော်လည်း နောက်ပိုင်းထိန်းနိုင်သွားပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျတဲ့ကလေးများဟာ သွားရည်သိမ်းတတ်တဲ့အစွမ်းလည်း နောက်ကျလေ့ရှိတာပါပဲ။

ဘယ်လို ကူညီမလဲ

ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေဟာ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး တူညီတတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝ၊ လူနေမှုစနစ်နဲ့အစားအစာတို့အပေါ် မှာလည်း မူတည်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့အသိဉာဏ်ရည်အဆင့်ကို မိခင်ဝမ်းမှ မမွေးဖွားမကတည်းက စမ်းစစ်နိုင်တယ်ဆိုပေမဲ့ မွေးဖွားပြီးနောက် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသေးတယ်။

တကယ်လို့ ကလေးကို တခြားလူတွေနဲ့ပေးပြီး မဆက်ဆံစေဘူး။ ငယ်စဉ်ကတည်းက သူ့ရဲ့အာရုံအမျိုးမျိုးခံစားခွင့်မရရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ကို ကန့်သတ်ထားရာကျပြီး တခြားကလေးထက် နောက်ကျစေနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နောက်ကျနှေးကွေးနေတယ်ထင်ရင် သူ့အတွက် သင်အချိန်များများပေးဖို့ လိုပါတယ်။ စာကျယ်ကျယ်ဖတ်စေခြင်း၊ ကလေးနဲ့စကားများများပြောခြင်း၊

ကလေးနဲ့အတူ ကစားခြင်း၊ ကလေးကို အပြင်သို့ခေါ်သွားပြီး အသစ်အဆန်းမှန်သမျှ ပြသခြင်း၊ မိတ်ဆွေသစ်များနဲ့ မိတ်ဖွဲ့ပေးခြင်း၊ စဉ်းစားပြီး ဆော့ကစားရမယ့် ကစားနည်းများကို ကစားခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ကလေးအတွက် ပညာရစေမယ့်အရုပ်မျိုး၊ အရောင်စုံစာအုပ်မျိုး၊ ရောင်စုံအရုပ်ပုံအမျိုးမျိုးတို့ကို စီစဉ်ပေးပါ။

ကလေးရဲ့အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုအတွက်လည်း ကူညီပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ယဉ်ကျေးတဲ့အပြုအမူ၊ ရိုသေလေးစားတဲ့အပြုအမူ၊ ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာတရားအပေါ် ကိုင်းရှိုင်းလေးစားမှုတို့ကို သင်ပေးရင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်လာနိုင်မှုအပေါ် ချီးကျူးစကားပြောခြင်း၊ ဆုပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ဒီအပြုအမူတွေ တတ်ကျွမ်းလာမှုနောက်ကျနေပါစေ၊ ချီးကျူးမှုသာ လုပ်ပေးပါ။ ပြစ်တင်ဆူပူခြင်းလုပ်ရင် ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျသည်ထက် နောက်ကျလာနိုင်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုဆင်ခြင်ဖို့ လိုပါတယ်။

စာသင်ကြားမှု စွမ်းရည်နောက်ကျခြင်းပြဿနာ

ပညာသင်ကြားနိုင်မှုစွမ်းရည်နောက်ကျတဲ့အတွက် စာရေး၊ စာဖတ် အားလုံးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ သင်္ချာတွက်ချက်တတ်မှု နဲ့ လျင်မြန်စွာ စိတ်နဲ့တွက်ချက်တတ်မှုစွမ်းရည်တို့လည်း ခက်ခက်ခဲခဲ ပုံပန်းမကျရှိနေတတ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ စာလုံးများ၊ ဂဏန်းများ၊ သီချင်းသင်္ကေတလို အမှတ်အသားစသည်ဖြင့် ရေးသားရမယ့်ပညာရပ်အားလုံးမှာ တတ်မြောက်မှုနှေးကွေးနေခြင်းနဲ့ အတူစာဖတ်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းတို့လည်း နှေးကွေးတတ်ပါတယ်။

ဒီပြဿနာဟာ နား၊ မျက်စိတို့ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်၊ ကလေးရဲ့အသိဉာဏ်နိမ့်ကျခြင်းတို့ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အာရုံကြောဆိုင်ရာ သီးခြားပြဿနာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးနှစ်ဆယ်ဦး မှာ တစ်ဦးဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ယောကျ်ားလေးများမှာ သုံးဆပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ မိခင် (သို့) ဖခင်တစ်ဦးဦးမှာ ဒီပြဿနာရှိရင် ကလေးမှာ တခြားကလေးများထက်ဖြစ်ပွားဖို့ တစ်ဆယ့်ခုနစ်ဆပိုမိုနီးစပ်ပါတယ်။

ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

ပြဿနာရှိတဲ့ကလေးများ အများအပြားရှိပေမဲ့ မိဘများက စောစီးစွာသတိပြုမိကြပြီး အရင်ကထက်နှေးကွေးသွားတဲ့ အသိဉာဏ်အခြေအနေကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ကလေးအများစုဟာ အသိဉာဏ်ကောင်းတဲ့အဆင့်ကို ရရှိကြပါတယ်။

ဒီပြဿနာရှိနေတဲ့ လက္ခဏာတွေအဖြစ် စာရေး၊ စာဖတ်သင်ကြားရာတွင် ခက်ခဲခြင်း၊ သိပြီးသား တတ်မြောက်ပြီးသားစာများ အစီအစဉ်တကျမသိတော့ခြင်း၊ ပုံစံတူရှေ့နောက်အလှည့် ကွာတဲ့စာလုံးများ(ဥပမာ- b နဲ့ d, p နဲ့ q) ရောထွေးမှားယွင်းကုန်ခြင်းစတာတွေကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တိုင်း ဒီပြဿနာရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ရခက်ပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ အောက်ပါအချက်များဖြင့် သင့်ကလေး ဒီပြဿနာရှိမရှိ အခြေအနေကို ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်ပါတယ်။

အများနဲ့ လိုက်လျောညီထွေမရှိခြင်း။

စာလုံးများ၊ နံပါတ်များ၊ စာများ၏ စာရင်းကို သတိမရခြင်း (ဥပမာ- တစ်ပတ်မှာရှိသော နေ့များကို အစီအစဉ်တကျ မမှတ်မိနိုင်ခြင်း)

ဘယ်ဘက်နှင့်ညာဘက် ကောင်းစွာမခွဲခြားတတ်ခြင်း

စကားလုံးများမှန်ကန်စွာ မပြောနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ- စာလုံးပေါင်းအစား စာပုံးလောင်းဟု ပြောခြင်း)

ကဗျာရွတ်သင်ကြားရန် ခက်ခဲခြင်း။

ကျောင်းနေ၍ စာသင်ပါက စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံများ မှားယွင်းခြင်း။

မူကြိုကျောင်းနေစဉ်ဘဝထဲက စကားလုံးများ ထပ်ကာ

ထပ်ကာပြောကြည့်စေခြင်း၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များမှ ပုံစံတူရွေးချယ်စေခြင်း၊ ကဗျာရွတ်ဆိုစဉ် စကားလုံးများရွတ်ဆိုနိုင်မှုကို နားထောင်ကြည့်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ဒီပြဿနာရှိနေ၊ မနေကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။

ထိခိုက်မှုများ

သာမန်ကလေးများမှာလည်း အထက်ဖော်ပြပါ အခက်အခဲများ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ကြားမှုစွမ်းရည်နောက်ကျခြင်း ပြဿနာရှိတဲ့ ကလေးများလောက် မဆိုးဝါးပါဘူး။

မကြာသေးမီက သုတေသနပြုချက်အရ ဒီကလေးများဟာ စာသင်ကြားရာမှာ အခက်အခဲရှိရုံသာမက မှတ်ဉာဏ်လည်းနည်းပါတယ်။ အသံများကို ခွဲခြားနိုင်မှု အားနည်းပါတယ်။ ဟန်ချက်မပျက် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုစွမ်းရည်မရှိပါဘူး။

စွမ်းရည်ချို့တဲ့သော ကလေးများဟာ စိတ်ထိခိုက်လွယ်ခြင်း၊ စာပေမသင်ကြားနိုင်ခြင်းနဲ့ စိတ်ဖောကြီးခြင်းတို့ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ဦးနှောက်ဘယ်ဘက်အခြမ်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုလုပ်ငန်းများ(ဥပမာ-စာပေအက္ခရာများရေးသားခြင်းအတတ်၊ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းအတတ်၊ အစီအစဉ်တကျနေရာချခြင်းစသည်ဖြင့်)မှာ အားနည်းပါတယ်။

အထူးလိုအပ်ချက်

သင်ကြားမှုစွမ်းရည်နိမ့်ကျသူ ကလေးများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေ့ကြုံရတဲ့ အဓိကပြဿနာကတော့ ရောဂါအမည်မှားယွင်းစွာ သတ်မှတ်မိခြင်းပါပဲ။ ကလေးကို စာရေးစာဖတ်သင်ကြားပေးဖို့ အခက်အခဲတွေ့တဲ့အခါ ကလေးကိုနှေးကွေးသူအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မသန်စွမ်းသူအဖြစ်လည်းကောင်း သတ်မှတ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလို သတ်မှတ်ခံရခြင်းဟာ ကလေးကို စိတ်ဓာတ်ကျစေတဲ့အပြင် စာသင်ကျောင်းအတွင်း လုပ်ဆောင်မှုအားလုံးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

မိဘများ၊ ဆရာများက ဒီကလေးတွေကို အသိဉာဏ်အဆင့် (IQ) နိမ့် သူများလို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီကလေးတွေရဲ့ IQ အဆင့်ဟာ တခြားကလေးများနဲ့တန်းတူ(သို့)တန်းတူထက် အဆင့် မြင့်နေလေ့ရှိပါတယ်။

တကယ်လို့သာ ကလေးမှာ သင်ကြားမှုစွမ်းရည်နိမ့်နေကြောင်း စောစောသိမယ်ဆိုရင် မြန်မြန်ပြုပြင်ကုသထားခြင်းဖြင့် သင်ကြားရေးအတွက် အကျိုးရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးမှာ ဒီပြဿနာရှိကြောင်းကို ကျောင်းနေခါစ အသက် လေး-ငါးနှစ်အရွယ်မှာ စတင်သိရှိမယ်ဆိုရင် တခြားကလေးများထက် နေ့စဉ်နာရီဝက်လောက်ပိုပြီး အချိန်ယူသင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ခြောက်လလောက်အတွင်း တခြားကလေးများနဲ့ တန်းတူအဆင့်မီတတ်မြောက်လာပါလိမ့်မယ်။ အသက် ခုနစ်နှစ်-ရှစ်နှစ်အရွယ်ရောက်တဲ့ထိ ဒီရောဂါရှိနေမှန်းမသိခဲ့ရင်တော့ တခြားကလေးများကိုမီဖို့ အများကြီးလိုက်လုပ်ရပါတော့မယ်။

သင်ဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ၊ ဘယ်လိုကူမလဲ

အိမ်မှာ သင်ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မယ့် အချက်သုံးချက်ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံးလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တာကတော့ ကလေးရဲ့ ပြဿနာကို သိရှိထားတဲ့အတွက် တခြားကလေးများနဲ့ တန်းတူဖြစ်အောင် အချိန်ပိုသင်ကြားစေခြင်းကို စီစဉ်ပေးပြီးတဲ့နောက် ထူးခြားတိုးတက်လာတဲ့ သင့်ရင်သွေးကို ချီးကျူးပေးပါ။ ကြိုးစားသင်ယူတတ်မြောက်ခြင်းအပေါ် အထင်ကြီးကြောင်း အားပေးအားမြှောက်ပြောဆိုပေးပါ။ ဒုတိယတစ်ချက်ကတော့ ကလေးနဲ့တခြားကလေးများနှင့် နှိုင်းစာရင် စွမ်းဆောင်ရည်နိမ့်ကျနေခြင်းအပေါ် အားမငယ်ရအောင် ဖျောင်းဖျပြောဆိုခြင်း၊ ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်း ကလေးစိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် အကောင်းမြင်ပြောဆိုပေးခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။ တတိယလုပ်ဆောင်ပေးရမှာကတော့ ပညာသင်ကြား

ရေးကို အထောက်အကူပြုမယ့် ကစားနည်းများကို ကလေးနဲ့အတူ ကစားပေးဖို့ပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးအတွက်ကတော့ ကလေးဟာ ကျောင်းမှာ သူများထက်နောက်ကျနေတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဝင်ကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အားကိုးစိတ်၊ ယုံကြည်စိတ် နည်းပါးပါတယ်။ ဒီစိတ်ကို ပပျောက်စေဖို့ အိမ်မှာပြုပြင်ပေးနိုင်အောင် သင်ကြိုးစားပါ။ သူ့ကိုပစ်ပယ်မထားပါနဲ့။ သူ့ရဲ့ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းဆောင်မှုကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားပြီး အားပေးချီးမြှောက်ပြုလုပ်ပေးပါ။ သူ့အတွက်လုပ်ဆောင်ရန်များကို သူနဲ့အတူ ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

သူ့မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ သွင်းမှတ်ဖို့ခက်ခဲနေတဲ့ အရာများမှတ်လို့ရအောင် အိမ်မှာစီစဉ်ပေးပါ။ (ဥပမာ- ဘယ်ညာခွဲခြားမှတ်ဖို့ခက်နေတဲ့ ကလေးအတွက် အိမ်မှာသူဆော့ရင်း စီးနေတဲ့ သုံးဘီးစက်ဘီးလေးမှာ ဘယ်ဘက်၊ ညာဘက်အမှတ်အသား ကပ်ခွာလေးများ ကပ်ထားပေးပြီး ဆော့ကစားရင် ဘယ်ညာခွဲခြားတတ်လာစေခြင်း၊ သူခက်ခဲတဲ့ အရာများကို သူလုပ်ဆောင်လာနိုင်သည်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်ဆောင်ပြသခြင်းတို့ လုပ်ပေးခြင်း) စွမ်းဆောင်ရည်နိမ့်ကျသူများဆိုင်ရာ"The British Dyslexia Association" အဖွဲ့အစည်းက စွမ်းဆောင်ရည်နိမ့်ကျသူကလေးများအတွက် သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာနှင့် သင်ကြားပုံနည်းစနစ်များကို အကြံဉာဏ်များပေးအပ်လျက် ရှိပါတယ်။

အိမ်တွင်းသင်ကြားရေးအထောက်အကူပြုကစားနည်းများ

အက္ခရာစာလုံးများ၊ စာပိုဒ်များ၊ အသံများနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကစားနည်းများဟာ ကလေးများအတွက် အလွန်အကျိုးရှိပါတယ်။ အောက်ပါနည်းများဟာ ကလေးကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့အပြင် ပညာသင်ကြားရေးကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ကလေးနဲ့အတူ ကဗျာများရွတ်ဆိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကဗျာကာရန်များ အသုံးပြုပြောဆိုခြင်း စသည်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ ကလေးကို အလိုက်တူ၊ သံတူဝေါဟာရများ ကြွယ်ဝစေပါသည်။

အစီအစဉ်အတိုင်းဆိုရမည့်ကဗျာများ၊ သီချင်းများ(ဥပမာ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာမှစပြီး စနေအထိ အစဉ်အတိုင်း သီဆိုရမည့် သီချင်း၊ ကဗျာ) ကို သင်ကြားပေးခြင်း။

ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်လုပ်ဆောင်ရတဲ့ ကစားနည်းများ ကစားစေခြင်း။ ဥပမာ- မဲလိပ်နှိုက်၍ စာဖတ်ကြည့်ပြီး ကျရာအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ပြခြင်း။

ကလေးကို နေရာပြကိန်းများကို ပိုမိုနားလည်စေမည့် ကစားနည်းဖြင့် ကစားစေခြင်း။ ဥပမာ- အပေါ်၊ အောက်၊ အတွင်း၊ အပြင်၊ စသည်ဖြင့်။

ဘယ်နှင့်ညာ ခွဲခြားတတ်ရေးကို အထောက်အကူပြုမည့် ကစားနည်းများကစားစေခြင်း။

အစားအစာစားပွဲပြင်ဆင်နည်းကို မေးမြန်းပြောကြားခြင်း။

စကားတစ်လုံးပြောပြပြီးတိုင်း လက်ခုပ်တစ်ချက်တီးခြင်း ကစားနည်းဖြင့် ကလေးကို လူကြီးပြောပြတဲ့ စကားလုံးအတိုင်း လိုက်ပြောလာနိုင်စေရန်နှင့် သူ့နာမည်ကိုသူ လက်ခုပ်တီးပြောဆိုစေခြင်းဖြင့် စကားလုံးများများ ပြောတတ်လာစေခြင်း။

စကားလုံးများစွာ ပါဝင်တဲ့ စကားစုကိုပြောပြပြီး တစ်ခုကို ရွေးချယ်စေခြင်းကစားနည်း။

စုံထောက်လုပ်၍ လျှို့ဝှက်မှုများရှာဖွေခြင်း ကစားနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကစားစေရာတွင် ကလေးမကြွယ်ဝသော စကားလုံးများ သုံးစွဲ၍ ကစားခြင်းစသည်တို့ဟာ ကလေးအတွက် အကျိုးပြုမယ့် ကစားနည်းများအဖြစ် ဥပမာ ပေးအပ်ပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာတွေ့ရှိချက်ကတော့ ကလေးခုနစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးရုံတက်ရတဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် ကလေးအရေအတွက်ဟာ သိသိသာသာတက်လာပြီး ဆေးရုံတက်ရောက်မှုနှုန်း နှစ်ဆဖြစ်လာတာကို ၁၉၇၀ ခုနှစ်လယ်လောက်ကစပြီး သတိပြုမိလာပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှိသူကလေးတွေဟာ အသက်ရှူထုတ်သံဆူညံစွာ ထွက်ကာ အသက်ရှူခက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာမကြာခဏခံစားရတတ်ပါတယ်။

အဆုတ်အတွင်းသို့ လေဝင်လမ်းကြောင်းငယ်လေးများ ကျဉ်းမြောင်းမှုကြောင့် အသက်ရှူခက်ခဲလာရတာဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပြင်းထန်မှုအဆင့်များစွာ ကွဲပြားပါတယ်။ ကလေးဖြစ်တဲ့ အတွက် ရောဂါမဆိုးဝါးနေသော်လည်း ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။

သင်ဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါအမြစ်ပြတ်တဲ့ ကုထုံးခုထိ မရှိသေးသော်လည်း ရောဂါဖြစ်လာရင် ကုသနိုင်တဲ့နည်းများကြောင့် ကလေးဟာ သက်တမ်းစေ့အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်ပြသပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဟာ သင့်ကလေးအသက်ရှင်ရေးအတွက် အဓိကလုပ်ဆောင်ရတဲ့လုပ်ငန်းပါပဲ။

ဆရာဝန်ထံပြသခြင်း၊ တိုင်ပင်ခြင်းနှင့် ကုသပေးဖို့ အစီအစဉ်များ ဆွေးနွေးပါ။ ဘယ်အခါမှာ ကာကွယ်ဆေးတိုက်သင့်ကြောင်း၊ ဘယ်လိုဖြစ်လာရင် ရောဂါပျောက်ဆေးတိုက်သင့်ကြောင်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာဆိုးဝါးလာရင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရန်ကိုပါ တစ်ခါတည်း မေးမြန်းထားရပါမယ်။ သင်အိမ်မှာ ပြုစုရမယ့်လုပ်ငန်း

စဉ်များကို စာနဲ့ရေးထားပါ။ ပန်းနာရင်ကျပ်ဆိုင်ရာ ကုသပေးသူဆရာဝန်ဆရာမများနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းကို တစ်လတစ်ကြိမ် နှစ်လတစ်ကြိမ်လောက် လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြင်ဆင်ပါ။ အောက်ပါတစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်လာရင် သင် ဆရာဝန်ထံပြသရပါမယ်။

မနက်အိပ်ရာထမှာ ချောင်းဆိုးပြီး အသက်ရှူသံများ ကျယ်လောင်စွာ မြည်လာခြင်း။

လေ့ကျင့်ခန်း (သို့) အလုပ်များများလုပ်ဆောင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ရောဂါလက္ခဏာ ပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်း။

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူသံမြည်လာခြင်းတို့ဖြစ်ကာ မအိပ်နိုင်ဘဲ ထိုင်နေရခြင်း။

ရောဂါဆေးဝါးများကို ပိုမိုသုံးစွဲလာရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပေါ် အစီအစဉ်

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဆိုးဝါးလွန်းရင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့ အတွက် သင့်ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အရေးပေါ်ကုသပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အသက်ရှူကျပ်လာတာတွေ့တာနဲ့ ကလေးကို ဆေးတိုက်ကျွေးပါ။ ဆယ်မိနစ်လောက်စောင့်ကြည့်ပါ။ မသက်သာရင် အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပါ။

အသက်ရှူခက်ခဲမှု သက်သာလာသည်အထိ (သို့) အရေးပေါ်ကား မလာမီထိ ဆေးတစ်ကြိမ်ထပ်တိုက်ပါ။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားလာပါက (Steroid)ဆေးဝါး တိုက်ကျွေးပါ။

ကလေးကို လှဲမနေစေဘဲ ထောင်ထောင်မတ်မတ်နေလို့ရအောင် စီစဉ်ပေးပါ။

သင့်ရဲ့ မိသားစုဆရာဝန်ကို ခေါ်ပြခြင်း (သို့) အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ကို ခေါ်ပါ (သို့) အနီးဆုံးဆေးရုံသို့ သွားပါ။

Cystic fibrosis

မျိုးရိုးလိုက်တတ်သော ရောဂါဖြစ်ပြီး အဆုတ်နှင့်ပန်ကရိယတို့မှ စေးကပ်နေသောချွဲပျစ်ပျစ်များ ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာဆိုရင် အဖြစ်အများဆုံးမျိုးရိုးလိုက်ရောဂါဖြစ်ပြီး ကလေး (၂,၅၀၀)မှာ တစ်ဦးခန့် ဖြစ်ပွားပါတယ်။ ယောကျ်ားလေးနဲ့မိန်းကလေးဖြစ်ပွားမှု အတူတူဖြစ်ပါတယ်။ အခုအခါ ဒီရောဂါကိုဖြစ်စေတဲ့ ဗီဇဓာတ်ကို တွေ့ရှိပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် လူကြီးဘဝရောက်လာတဲ့အခါ ကုသနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံ ဘယ်တော့ခေါ်သွားမှာလဲ

ဒီရောဂါအခံရှိသူကလေးများဟာ မကြာခဏအဆုတ်အတွင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကို ခံစားရပါတယ်။ ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြီး ချက်ချင်းပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ရာရောဂါအခံရှိနေခြင်း သံသယကိုလည်း ဆရာဝန်ထံတိုင်ပင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သံသယရှိသူများအနေနှင့် အောက်ပါအချက်များဟာ ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသရမယ့်အကြောင်းအရာများပါပဲ။

ကလေးအစားအသောက်လျော့သွားခြင်း၊ အစားမစားချင်ခြင်း။

ကလေး ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း။

မကြာခဏဝမ်းပျက်ခြင်း။

မကြာခဏ ချောင်းဆိုးခြင်း။

အန်ခြင်း။

သလိပ်ထွက်မှုပိုမိုများလာခြင်း။ သလိပ်အရောင်ပြောင်းလာခြင်း။

အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း။

လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ရန် ဆန္ဒမရှိခြင်း။

ဖျားခြင်း။

အအေးမိခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ခံစားရခြင်း။

ဆီးချိုရောဂါ

ပန်ကရိယမှ ထုတ်လုပ်သော အင်ဆူလင်ဓာတ်မရှိခြင်းကြောင့် ကလေးများမှာ ဒီလိုနာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အင်ဆူလင်ဓာတ်နည်းပါးတဲ့အတွက် သွေးထဲမှာ ဂလူးကို့အချိုဓာတ်များပြားပြီး ဆီးမကြာမကြာသွားခြင်း၊ အာခြောက်ပြီးရေဆာခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်းတို့ ခံစားရပါတယ်။ အင်ဆူလင်ဓာတ်အလွန်နည်းပါးပါက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးတည်းက ကီတုန်းဓာတ်များ အများအပြားစုရုံးလာပါတယ်။ သွေးထဲမှာ အချိုဓာတ်များပြားနေခြင်းကြောင့်သာမက ကီတုန်းဓာတ်များပြားခြင်းဟာလည်း အန္တရာယ်ကြီးမားပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားခြင်းဟာ လျင်မြန်ပြီး ကြာကြာရှည်ရှည်ရောဂါဆက်လက်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကလေးအများစုကို အင်ဆူလင်ထိုးဆေးထိုးပေးခြင်းနဲ့ အစားအစာ ထိန်းချုပ်ခြင်းနည်းတို့ဖြင့် ကုသရတာဖြစ်ပြီး သင့်ကလေးအတွက် ဆရာဝန်နဲ့ ညှိနှိုင်းရန် လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ

ကလေးရဲ့ရောဂါအခြေအနေကို လိုက်ပြီး ကူညီပေးဖို့သင့်မှာတာဝန်ရှိတဲ့အပြင် ရောဂါကို ကုသပေးရာမှာ စိတ်အပူတပြင်းသောကရောက်နေတဲ့ ပုံစံမျိုးကလေးရှေ့မှာ မနေမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကလေးအတွက် ကိုယ်တိုင်ဂရုပြုစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အစားအစာထိန်းသိမ်းမှုတို့ဟာ သင့်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ သူနားလည်အောင်လည်း သင်ရှင်းလင်းပြောပြရပါမယ်။

ရောဂါမရှိတဲ့ ကလေးများထက် ပိုမိုစိုးရိမ်ပူပန်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ရောဂါရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေများကို သိရှိထားကြတဲ့အတွက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့ ကလေးများဟာ ပိုမိုမောပန်းလွယ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတတ်ခြင်းနဲ့ သတိလစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့ကလေး အပြင်ကို ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် သကြားလုံး၊ ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပိုက်နဲ့ အင်ဆူလင်ဆေး ထိုးဆေးတို့ကို ခရီးသွားမယ့်အချိန်ကာလကြာရှည်တာနဲ့အညီ ယူဆောင်သွားဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးရဲ့ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို သင်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးရာမှာ လိုအပ်သည်ထက် ပိုလွန်ကဲမှု မဖြစ်စေဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးအသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ သူ့ရောဂါအခြေအနေ သူ့ဘာသာခန့်မှန်းနိုင်ခြင်း၊ စမ်းသပ်နိုင်ခြင်းနဲ့ ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကအစ သူ့ဘာသာသိလာပါပြီ။

Cerebral Palsy

ကလေးကို မမွေးမီ (သို့) မွေးဖွားစဉ် (သို့) မွေးဖွားပြီးခါစတို့မှာ ဦးနှောက်ကို ဒဏ်ရာရစေတဲ့အတွက် ဒီရောဂါရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာမတွေ့ရဘဲ ဦးနှောက်ရဲ့မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်လည်းဖြစ်တတ်ပြီး မိဘနှစ်ပါးကျန်းမာနေကြသော်လည်း မျိုးရိုးကြောင့် ရောဂါခံစားလာရသူ ကလေးများကိုလည်း ရှားရှားပါးပါးတွေ့ရတတ်ပါသေးတယ်။

ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်တစ်စိတ်တစ်ဒေသဟာ အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်တာဖြစ်နိုင်သလို တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဦးနှောက်ရဲ့တစ်စိတ်တစ်ဒေသဟာ ပုံမှန်အတိုင်း ကြီးထွားမှုမရှိတာကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကြွက်သားများနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုအပိုင်းကို ထိန်းချုပ်ပေးရမယ့် ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းမှာ ထိခိုက်တတ်ပြီး ဦးနှောက်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆက်သွယ်ပေးရတဲ့အဆက်အသွယ်လမ်းကြောင်းပျက်နေတတ်ပါတယ်။

တချို့ကလေးများမှာ ဒီရောဂါဖြစ်နေမှန်း သိတောင် မသိနိုင်ပေမဲ့ အချို့မှာတော့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ရောဂါအဆင့်အတူတူတစ်ထပ်တည်းကျအောင် ရောဂါတူဖြစ်တဲ့ ကလေးရယ်လို့မရှိပါဘူး။

သင်ဘယ်လိုကူညီမလဲ

သင့်ကလေးဟာ တစ်ကိုယ်လုံးရှိကြွက်သားများတောင့်တင်းနေပြီး လှုပ်ရှားလို့မရအောင် ရောဂါရှိနေရင်တော့ အမြဲတမ်းအိပ်ရာထဲမှာ ပက်လက်ပုံစံအိပ်ထားမယ့်အစား မိနစ် ၂၀ လောက်ကို ဘေးတစ်ဖက်စီစောင်းပေးခြင်း၊ မှောက်ပေးခြင်း စသည်ဖြင့် ပုံစံပြောင်းပေးပါ။ လိုအပ်ရင် အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ အမှီလေးနဲ့ ထားပေးပါ။

ညာဘက်လက်လေးကစပြီး ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့ထိခံစားတတ်အောင် သင်ပေးရာမှ အရုပ်လေး(သို့)ပစ္စည်းလေးတစ်ခုခုကို ဆုပ်ကိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ကလေးရဲ့ကုလားထိုင်မှာ အရုပ်လေးများ ချိတ်ဆွဲထားပေးပါ။

ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းလေးများ ပြသပြီး၊ ပုံစံတွေအကြောင်း သင်ပေးပါ။

ပုံစံအမျိုးမျိုးအရုပ်များကို သူကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်ကြည့်ခွင့် ကစားခွင့်ရအောင် စီစဉ်ပေးပါ။

- အသက်သုံးနှစ်မှလေးနှစ်အရွယ်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါသည် ကလေးငယ်ဟာ အခြားအသက်တူကလေးများလိုပဲ အိမ်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့စဉ်ပုံမှန်သင်နဲ့အတူ ပါဝင် လုပ်ဆောင်ချင်တတ်ပါတယ်။ ကလေးကို သင်ဘာလုပ် မယ်၊ ကြည့်နေနော် (သို့) သူပါလိုက်လုပ်နိုင်မယ့် အလုပ် ဆိုရင်လည်း ဒီလိုလုပ်နော်လို့ ပြောဆို ရှင်းပြပြီး စိတ်ချမ် သာမှုရအောင် ပြုစုပေးပါ။

တက်ခြင်း

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာတော့ ကလေးများရဲ့ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများအနက် အဖြစ်အများဆုံးရောဂါဖြစ်ပြီး မွေးစကလေး ၂၀၀ မှာ တစ်ဦးလောက် ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပါတယ်၊ ဦးနှောက်ရဲ့ လျှပ်တစ်ပြက်တုံ့ပြန်မှု သတင်းအဆက်အသွယ်ပြတ် တောက်မှုကြောင့် သာမန်အနည်းအကျဉ်းမှ အလွန်ဆိုးဝါးသည်ထိ ရောဂါပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။ တက်ခြင်း ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်၊ Grandmal အဆင့်ရောဂါမှာ တက်တဲ့အချိန် ကလေး သတိလစ် သွားပြီး Petitmal အဆင့်ရောဂါကလေးတွေကတော့ တစ်စက္ကန့်မှ နှစ်စက္ကန့်လောက်ထိသာ သတိလစ်သွားခြင်း ရှိပါတယ်။ ခဏလေး အိပ်မက်မက်လိုက်သလိုပါပဲ။

တက်နေစဉ် ဘာလုပ်သင့်သလဲ

- တက်နေစဉ် တဆတ်ဆတ်တုန်နေတဲ့ ကလေးရဲ့ ခြေ လက်များ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် အနားမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပေးပါ။
- လည်ပင်းနဲ့ ရင်ဘတ်ပိုင်းမှာ အဝတ်ကျပ်ကျပ်များ မရှိပ စေနဲ့၊ ကြယ်သီးများနဲ့ ကျပ်နေပါက ဖြုတ်ပစ်ပါ။
- သွားစေ့ထားစဉ်အတွင်း ပါးစပ်ကို အတင်းဆွဲဟခြင်း

ပါးစပ်ထဲသို့ တစ်ခုခုထိုးထည့်ခြင်း မလုပ်ပါနဲ့။
- ကလေးတဆတ်ဆတ်တုန်နေရာမှ ရပ်သွားပြီဆိုရင် ပြန် ကောင်းလာစဉ်ထားရမယ့် ပုံစံအတိုင်းထားပေးပါ။
- ခဏလေးတစ်ချက်တစ်ချက်သာ ဖြစ်တတ်တဲ့ Petitmal အမျိုးအစားနဲ့ တက်တတ်သူကလေးဆိုရင်လည်း အတက်ကျပြီး စိတ်ချရတဲ့အထိ ကလေးအနားမှာ နေပေးရန် လိုပါတယ်။
- သူတက်နေစဉ် ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဆရာဝန်ထံ ပြောပြနိုင်ဖို့ မှတ်သားထားပါ။

သင်ဘယ်လိုကူညီမလဲ

ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်မယူဘဲ သင့်ဘာသာဆေးမဖြတ် ပါနဲ့၊ သင့်ကလေးကို ပုံမှန်အတိုင်းပြုစုပါ။ သင့်ကလေးကို လက်ကောက် (သို့) ဘယက်ကလေးဝတ်ထားပေးပြီးတက်တဲ့ အချိန် အသုံးတွက်နိုင်မယ့် အရာလေးထည့်သွင်းထားပါ။

Sickle cell disease

သွေးနီဥ၏ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို သယ်ဆောင်ပေးသော အပိုင်းဖြစ်တဲ့ ဟီမိုဂလိုဘင်အပိုင်း မျိုးရိုးလိုက်ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အာဖရိက တိုင်းပြည်များနဲ့ အနောက်အိန္ဒိယနွယ်ဝင်လူမျိုးများမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ သို့သော် အိန္ဒိယကျွန်းဆွယ်၊ မြေထဲပင်လယ်အရှေ့ပိုင်းနဲ့ အရှေ့အလယ်ပိုင်း ဒေသတွေမှာလည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါရှိတဲ့ ကလေးများ ဟာ ရုတ်တရက်မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်တတ်ခြင်း၊ အခြားရောဂါ များကြောင့် ပိုမိုဆိုးဝါးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပြီး အချိန်အများစုမှာတော့ ရောဂါလက္ခဏာမရှိတတ်ပါဘူး။

သင်ဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ

ဒီရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာမျှမသိထားပေမယ်လို့ သင့်ကလေး ရုတ်တရက်နာကျင်မှုဝေဒနာမခံစားရအောင် သတိပြုပေးနိုင်ဖို့ မြန်မြန်ကုပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ကလေး ခံစားရတဲ့ ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်နားလည်ထားဖို့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးထားခြင်း အပေါ် သင်လိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးကိုကူညီဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးဖို့ သင့်တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးကျောင်းနေပြီဆိုရင် ကျောင်းက ဆရာ/ဆရာမများကို ကလေးရဲ့ရောဂါအကြောင်း ရှင်းပြထားပြီး သင်ကြားရေးမှာ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုပြဿနာရှိရင် နားလည်ပေးဖို့ ကြိုတင်ပြောကြားထားသင့်ပါတယ်။ (ဥပမာ- သင့်ကလေး မကျန်းမာလို့ ဆေးရုံတက်ရတဲ့အတွက် ကျောင်းစာသင်ခန်းမှ ကင်းကွာခွင့်ပြုဖို့ ကိစ္စမျိုးပေါ့) ကလေးကိုလည်း သူ့မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါဝေဒနာဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိရင် မြန်မြန်ပြောဖို့ မှာကြားထားရပါမယ်။

ဒီရောဂါရှိတဲ့ကလေးဟာ သေရမှာ၊ ပုံပျက်ပန်းပျက်ဖြစ်မှာ စိုးရိမ်လွန်ကြပါတယ်။ သူများတွေက သူ့လိုရောဂါမဖြစ်ဘဲ သူကသာ ရောဂါသည်ဖြစ်လို့ ဘယ်သူမျှရောဂါအကြောင်း နားလည်မယ်လို့ မထင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူခံစားနေရတဲ့ နာကျင်မှု ဝေဒနာအပေါ် လူတွေမယုံကြည်နိုင်ဘူးထင်လို့ ဖွင့်မပြောရဲဘူး။ သင့်တာဝန်ကတော့ သင့်ကလေးခံစားနေရတဲ့ ရောဂါကို စာနာသနားပါ။ နားလည်ပေးပါ။ သူလိုအပ်တဲ့ ပြုစုမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးပါလို့ အကြံပြုအပ်ပါတယ်။

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

မိဘတိုင်းဟာ မိမိရင်သွေးမှာ ကျရောက်လာနိုင်တဲ့ သာမန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများကို ပြုစုတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အများအားဖြင့် သာမန်ပြတ်ရှအနာ၊ ပွန်းပဲ့အနာများသာ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိတယ်ဆိုပေမဲ့ တကယ်ကြီးကြီးမားမား ဒဏ်ရာတွေ၊ အရေးပေါ် အန္တရာယ်တွေလည်းတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မိဘတိုင်းက ကလေး ထိခိုက်အန္တရာယ်ကျရောက်တဲ့အခါ လျင်လျင်မြန်မြန် ကျွမ်းကျင်မှန်ကန်စွာနဲ့ တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်လုပ်ကိုင်ပေးဖို့ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း အတတ်ပညာ တတ်မြောက်ထားသင့်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီကဏ္ဍမှာတော့ မိဘများ တတ်မြောက်သင့်တဲ့ ရှေးဦးပြုစုခြင်းပညာကို ရေးသားဖော်ပြပေးပါမယ်။ အိမ်တိုင်းမှာ ရှေးဦးသူနာပြုစုဖို့ ဆေးပုံးတစ်ခုထားရှိသင့်ပြီး အမြဲအဆင်သင့်ဖြစ်နေဖို့နဲ့ ကလေးလက်လှမ်းမမီတဲ့နေရာမှာထားဖို့ အစီအစဉ်ရှိသင့်ပါတယ်။

အရေးပေါ် ရှေးဦးပြုစုခြင်း

ပြင်းထန်သော ထိခိုက်အန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်းများမှာ သွေးနဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အရည်အများအပြား ဆုံးရှုံးရတဲ့အတွက် ကလေးဟာ ရုတ်တရက်သတိလစ်မေ့မြောနိုင်ပါတယ်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

တခြားအရေးပေါ် ပြဿနာတစ်ခုကတော့ အသက်ရှုလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်းပါပဲ၊ ပြင်းထန်သော အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ရေနစ်ခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းတို့မှာ တွေ့ရပြီး အသက်ကယ်ဖို့ ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရပါမယ်။

အိမ်တွင်းဆောင်ထားရန် သူနာပြုပုံး

အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားသောပုံးများလည်း ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ဝယ်ယူစုဆောင်းမယ်ဆိုရင်လည်း မခက်ပါဘူး။ ရေလုံ၊ လေလုံပုံးလေးထဲမှာ ထည့်ထားရပါမယ်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ -

- သုံးမြောင့်ပုံပတ်တီး

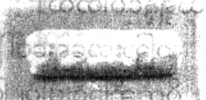
- သာမိုမီတာ

- ပိုးသတ်ဆေးလိမ်းဆေး

- ပလတ်စတာ

- ကတ်ကြေး

- ဂွမ်းလိပ်

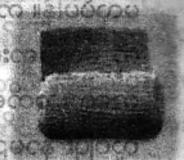


- ဇာဂနာ

- ပတ်တီး

- တို့ဖတ်အစ(Gauze)

- ကျပ်စည်းပတ်တီး (Crepe bandages)



- ပင်အပ်ဆိုက်စုံ

- ပါရာစီတမောအရည်

- ယားယံပျောက်လိမ်းဆေးရည်

ဦးစားပေးရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ

ကလေးမှာထိခိုက်အန္တရာယ်ကျရောက်ရင် သင်လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ ဦးစားပေးအစီအစဉ်များ ရှိပါတယ်။ သင့်အနားက မိတ်ဆွေကို အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်စီစဉ်ပေးဖို့ အကူအညီ တောင်းခံပြီး သင်ကတော့ အောက်ဖော်ပြပါအစီအစဉ်များကို စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ပါ။ တကယ်လို့ အနားမှာကူညီမယ့်သူ မရှိရင်လည်း အရင်စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးမှ အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပါ။

ကလေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သေးလား။ ကလေးကို အန္တရာယ်မှကင်းဝေးအောင် ဖယ်ထုတ်ခြင်း(သို့) အန္တရာယ်ပေးမယ့်အရာကို ဖယ်ထုတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။

သင့်ကိုယ်တိုင်အတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တာဆိုရင် မလုပ်ပါနဲ့။ ကလေးမှာ အရိုးကျိုးနေပြီ ထင်ရင် ကလေးကို မလှုပ်ရှားပါစေနဲ့။

ကလေးသတိရရဲ့လား၊ ကလေးပခုံးကို ညင်ညင်သာသာ လှုပ်ပြီး နာမည်ခေါ်ကြည့်ပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်နေလား၊ ကလေးမေးစေ့ကို မပြီး ခေါင်းကိုအနည်းငယ်လှန်ပါ။ ပါးစပ်ထဲမှာ၊ နှာခေါင်းထဲမှာ ပိတ်ဆို့နေတာတွေ့ရင် ဖယ်ပစ်ပါ။

ကလေးအသက်ရှူရဲ့လား။ ကလေးပါးစပ်နား ကပ်ပြီး အသက်ရှူသံနားထောင်ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့လေတိုးလာမလာကို သင့်ပါးနဲ့ခံကြည့်ပါ။ ကလေးရင်ဘတ် အတက်အကျရှိမရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ငါးစက္ကန့်လောက်ထိ ဘာမျှအသက်ရှူတဲ့ လက္ခဏာ မတွေ့ရရင် အသက်ရှူကူပေးဖို့ လုပ်ပေးရပါမယ်။

သွေးခုန်နှုန်းရှိရဲ့လား၊ လက်မောင်း၊ လည်ပင်းနဲ့ ရင်ဘတ်တို့ သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းကြည့်ပါ။ ရေတွက်ပါ။ ကလေးငယ်များမှာ တစ်မိနစ်ကို ၁၂၀ ကြိမ်ရှိပြီး အသက်တစ်နှစ်မှာတော့ ၁၀၀ မှ ၁၂၀ ကြားရှိရင် ပုံမှန်ပါပဲ။ သွေးခုန်နှုန်းစမ်းမှုမရရင်ဖြစ်စေ၊ တစ်မိနစ်အကြိမ် ၆၀ ထက်နည်းရင်ဖြစ်စေ၊ နှလုံးခုန်ကူနည်းအတိုင်း ပြုစုဖို့ လိုပါတယ်။ အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်အမြန်ခေါ်ပါ။ ကလေးကိုလည်း သင်နဲ့အတူ ဖုံးဆက်တဲ့နားကို ခေါ်သွားပြီး အသက်ကယ်ပြုစုနည်းများ မရပ်မနားဆက်တိုက်ပြုစုပေးထားပါ။

အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ခြင်း

ကလေးအသက်ရှူခက်ရင်၊ သတိလစ်နေရင် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ရပါမယ်။ ဒီအချိန်အတွင်းမှာ အသက်ကယ်ပြုစုခြင်းများ ပြုစုနေရန်ဖြစ်ပြီး ကလေးတစ်ယောက်တည်း

မထားခဲ့ပါနဲ့။ အရေးပေါ်ယာဉ်ကိုခေါ်စဉ် သင့်အမည်နဲ့သင့်လိပ်စာ အတိအကျပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ သင့်ဖုန်းနံပါတ်ကိုလည်း ပြောလိုက်ပါ။ သင်ဟာ ရှေးဦးပြုစုနည်း ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ပါက ကလေးရဲ့အသက်၊ သူရဲ့လက်ရှိရောဂါအခြေအနေတို့ကို တစ်ခါတည်းထည့်ပြောပါ။ လာခေါ်ရာတွင် တွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ သက်ဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကိုလည်း သတင်းပေးလိုက်ပါ။ (ဥပမာ- နှင်းများကျနေခြင်း၊ ရေခဲများ လမ်းတစ်လျှောက်ဖုံးလွှမ်းနေခြင်း)

ရှေးဦးပြုစုခြင်းသင်တန်း

ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြလိုက်တဲ့ ရှေးဦးပြုစုခြင်းအတတ်ကို သင်သုံးစွဲနိုင်ဖို့ အလွတ်မှတ်ထားနိုင်ရပါမယ်။ တကယ်လို့ အရေးကြုံမှ စာအုပ်ထဲလှန်တ်ကြည့်နေရင် သင်ကုန်ဆုံးသွားရမယ့်အချိန်ဟာ ကလေးရဲ့အသက်ကို မကယ်လိုက်နိုင်တာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

သို့သော် ဒီစာအုပ်ကနေ သင့်ကို ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းအားလုံးကို သင်ပေးနိုင်မှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးကြေကြေညက်ညက်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တတ်ချင်ရင်တော့ သီးသန့်သင်တန်းတက်ပြီး စာမေးပွဲ ဖြေဆိုရပါလိမ့်မယ်။

အသက်ကယ်ခြင်းတွင် လိုအပ်သော အရေးကြီးအချက် သုံးရပ် (သို့) A B C

သင့်ကလေး အသက်မရှူရင်ဖြစ်စေ၊ သတိလစ်နေရင်ဖြစ်စေ အောက်ပါအချက်(၃)ချက်ကို အရေးတကြီးရှာဖွေဖြည့်ဆည်းပေးပါ။

A - Airway - အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဖွင့်ပေးပါ။ ကလေးဦးခေါင်းကို နောက်ဘက်သို့ မော့ထားပေးပြီး ပါးစပ်ထဲမှာ ပိတ်ဆို့အရာများရှိရင် ဖယ်ပစ်ပါ။

B -Breathing - အသက်ရှုရဲ့လားကြည့်ပါ၊ အသက်မရှုနေရင် အသက်ရှုကူပေးပါ။

C-Circulation - ကလေးမှာ သွေးခုန်နှုန်းရှိရဲ့လား။ မရှိနေဘူး (သို့) ရှိသော်လည်း အလွန်အားပျော့နေရင် နှလုံးနှိုးဆွပေးပါ။

အသက်ကယ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အသက်ရှင်နိုင်ဖို့အတွက် အင်္ဂါရပ်များမှာ အောက်ဆီဂျင်အမြဲမပြတ်ရဖို့ လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အောက်ဆီဂျင်ဖြန့်ဝေပေးတဲ့လမ်းကြောင်း တစ်နေရာရာမှာ ပျက်ခဲ့ရင် လူဟာ သတိလစ်သွားပါတယ်။ အသက်ရှုသွင်းလိုက်စဉ် ပါလာတဲ့ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ဟာ သွေးထဲရောက်သွားပြီး နှလုံးရဲ့တွန်းအားနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ ဦးနှောက်ဟာ သုံးမိနစ်ထက်ပိုပြီး အောက်စီဂျင်မရတဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်ပါဘူး။ နှလုံးရဲ့လုပ်ငန်းများရပ်သွားပြီဆိုရင်လည်း လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာမျှလုပ်မရတော့ဘဲ သေဆုံးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဘာအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် အသက်မရှုတော့ဘူး၊ သွေးမခုန်တော့ဘူးဆိုရင် အမြန်ဆုံးအသက်ကယ်နည်းများလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ကလေးသတိလစ်မယ်၊ အသက်လည်းမရှုတော့ဘူးဆိုရင် သူ့ရဲ့ဦးနှောက်လည်း ပျက်စီးသွားပြီး နှလုံးလည်းရပ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်ကလေးရဲ့အခြေအနေကို အမြန်ဆုံးစမ်းသပ်ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုနည်းကိုရွေးချယ်ပြီး အသက်ကယ်ရမယ်ဆိုတာလုပ်ဆောင်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးဟာ သတိလစ်နေမယ်၊ အသက်ရှုခြင်း၊ သွေးခုန်ခြင်းတို့ ပုံမှန်ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ အကူအညီခေါ်ပါ။ ကလေးကို ပြန်လည်ကောင်းလာရင်ထားတဲ့ ပုံစံအနေအထား(Recovery Position) မှာထားပေးပါ။ ကလေး

အသက်လည်းမရှုဘူး။ သတိလည်း လစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးခုန်နှုန်းတော့ ရှိသေးတယ်ဆိုရင် အသက်ရှုကူနည်း (Ventilation) နည်းကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ အသက်လည်းမရှုသွေးခုန်နှုန်းလည်း စမ်းမရရင်တော့ အသက်ရှုကူခြင်းနဲ့ ရင်ဘတ်ကိုဖိခြင်း (Ventilation and chest compression) နည်းတစ်ခုချင်းရဲ့ အသေးစိတ်ကို ပုံစံများ ရှင်းလင်းပြပါ။

The Recovery Position

သတိလစ်နေတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ယောက်မှာ အသက်ရှုမှန်နေပြီး၊ သွေးခုန်နှုန်းလည်း ပုံမှန်ရှိတဲ့အခါပုံပါအတိုင်းထားပြီး ပြုစုရပါမယ်။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းပွင့်နေပြီး ပါးစပ်ထဲမှအရည်များအပြင်ကို အလွယ်တကူစီးထွက်သွားစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရိုးကျိုးသွားတယ်ထင်ရင်တော့ ကလေးကို မလှုပ်ရှားစေတော့ဘဲထားဖို့လိုတာမို့ Recovery Position ထားဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။

တစောင်းအနေအထားရဲ့ အပေါ်ဘက်ကျတဲ့ ခြေထောက်ကို ဒူးဆစ်၊ ပေါင်ဆစ်နေရာများကို ၉၀ ဒီဂရီကွေးထားပါ။ အောက်ဘက်ရောက်နေတဲ့ လက်မောင်းရဲ့ တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးပြီး လက်မောင်းရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ၉၀ ဒီဂရီ ထောင့်ကွေးကျအောင် ကွေးထားပါ။

ကလေးဟာ ပက်လက်ဖြစ်စေ၊ တစောင်းဖြစ်စေ အနေ

အထားမှာရှိနေရင် သင်သူ့ဘေးမှာ ဒူးထောက်ထိုင်ချလိုက်ပါ။ ခြေထောက် နှစ်ဖက်ကို ဆွဲဆန့်လိုက်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကွေးပြီး သင့်ဘက်ကို ဆွဲလှည့်လိုက်ပါ။ ညင်သာဖို့လိုပါတယ်။

ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းကို နောက်သို့အနည်းငယ်မော့ထားပါ။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပွင့်နေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ဘက်ရောက်သွားတဲ့ လက်တစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့မှဖြတ်ပြီး လက်ဝါးမှောက်လျက် အနေအထားဖြင့် ကလေးရဲ့ပါးအောက်မှာ ခေါင်းအုံးသလို ထည့်ထားပေးပါ။

တစောင်းအနေအထားမှာ အပေါ်ဘက်ရောက်လာတဲ့ ဒူးတစ်ဖက်ကို ဒူးဆစ်ပေါင်ဆစ်နေရာတို့မှ ၉၀ ဒီဂရီ ကွေးပြီးထားပါ။အောက်ဘက်ရောက်နေတဲ့ ခြေထောက်ကိုတော့ မြေပြင်မှဆန့်ဆန့်အတိုင်း ကွေးထားတဲ့ဒူးအနီးမှာထားပေးပါ။

ခုဆိုရင်ကလေးဟာ ဒူးတစ်ဖက်ကွေးပြီး လက်ဝါးပေါ်ခေါင်းလေးအုံးကာ နားနေတဲ့ တစောင်းပုံစံလေးမျိုးပုံစံတကျဖြစ်သွားပါပြီ။

ကလေးရဲ့အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ

၁။ ကလေးသတိရနေလား/ သတိလစ်နေလား စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ကလေးရဲ့လက်ဖဝါးကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တဲ့ပုံစံအတိုင်း ဆွဲမကြည့်ပြီး သင့်လက်ကို လွှတ်လိုက်ပါ။ ကလေးလက် ညင်ညင်သာသာဖြည်းဖြည်းကျသွားရင်တော့ သတိရှိနေသေးတယ်လို့ သိနိုင်ပြီး သတိမရှိတော့ဘူးဆိုရင်တော့ လက်ဟာ အထိန်းအကွပ်မရှိ ချက်ချင်းဗြုန်းခနဲ ပြုတ်ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ အလားတူပဲ ကလေးရဲ့ နှာခေါင်းအရင်းရှိ မျက်စိအရိုးချိုင့်အတွင်း နှစ်ဖက်နေရာကိုလည်းကောင်း၊

နားနှစ်ဖက်နောက်ရှိ အရိုးဆက်နေရာကိုလည်းကောင်း ဖိကြည့်ပါ။ သတိမလစ်နေတဲ့ ကလေးဟာ နာလို့လွန့်လူးလာခြင်း၊ မျက်နှာမဲ့လာခြင်းတို့ ရှိလာပါမယ်။ ကလေးရဲ့ နာမည်ကို ခေါ်ပြီး ပြန်လည်တုံ့ပြန်လာခြင်း ရှိမရှိ ကြည့်ပါ။ ဘာတုံ့ပြန်မှုမှ မရှိနေတော့ရင် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ဖို့ လုပ်ဆောင်ပါ။

၂။ **အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဖွင့်ပေးပါ**

ကလေးပါးစပ်မှာ ပိတ်ဆို့အရာများရှိလားကြည့်ပါ။ ရှိရင် သင့် လက်နဲ့ဖယ်ထုတ်ပါ။ အထဲကို ပိုဝင်သွားအောင် ထည့်သွင်းနေသလို မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ ကလေးရဲ့မေးစေ့အောက်မှ သင့် လက်ချောင်း နှစ်ချောင်းနဲ့ မျက်နှာအပေါ်သို့ မတင်ပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်နဲ့ နဖူးမှထိန်းပေးပြီး ဦးခေါင်း အနောက်သို့ မော့နေစေခြင်းဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်နေအောင် စီစဉ်ပေးပါ။

၃။ **အသက်ရှူ/မရှူ စစ်ဆေးပါ။**

ကလေး အသက်ရှူရဲ့လားလို့ ကြည့်ပါ။ နားထောင်ပါ၊ စမ်းသပ်ပါ။ ကလေးရဲ့ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်တို့ လှုပ်နေမနေ ကြည့်ပါ။ မတွေ့ရရင် အသက်ရှူသံ နားထောင်ပါ။ မကြားရရင် သင့်ပါးကို ကလေးနှာခေါင်းဝ၊ ပါးစပ်ဝတို့ နားကပ်ပြီး အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ လေတိုးလား၊ မတိုးလား စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ အသက်မရှူဘူးထင်ရင် အသက်ရှူကူဖို့ ငါးကြိမ်လောက် လေမှုတ်သွင်းပေးပါ။

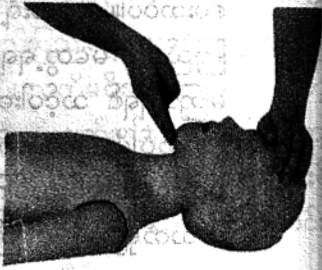
ပြီးရင်သူရဲ့ သွေးခုန်
အား ရှိမရှိစမ်းကြည့်ပါ။

၄။ **သွေးခုန်အားကို စမ်းသပ်ပါ**

သင့်လက်ချောင်းကို ကလေးလည်ပင်း ဘေးစောင်း မေးရိုးထောင့်အောက်ရှိ ကြွက်သားပေါ် တင်ပြီး သွေးခုန်နေခြင်း ရှိမရှိကို စမ်းသပ်ပါ။ သွေးခုန်နှုန်းစမ်းလို့မရရင် ရင်ဘတ်ကို တစ်မိနစ် ဖိခြင်းနဲ့ လေမှုတ်သွင်းခြင်းတို့ကို လုပ်ပေးပါ။ အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပါ။

အသက်ရှူကူနည်း

၁။ ကြမ်းပြင်တစ်ပြေးညီ မာမာပေါ်မှာ ကလေးကို ပက်လက်ထားပါ။ ပါးစပ်နဲ့ လည်ချောင်းအတွင်း ပိတ်ဆို့စေသော အရာများမရှိအောင် ဖယ်ထုတ်ပါ။ ဖယ်ထုတ်စဉ် အတွင်းကို ပိုဝင်ပြီး ပိတ်ဆို့မှုပိုဖြစ်စေနိုင်တာမို့ သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ မေးစေ့အောက်မှ လက်နှစ်ချောင်းနဲ့ မျက်နှာကို အပေါ်သို့ 'မ'တင်ပေးပြီး နဖူးမှ



ဖိ၍ ခေါင်းကို နောက်သို့ အနည်းငယ်မော့နေစေရပါမယ်။

၂။ **အသက်ရှူကူပေးပါ**

သင့်လက်ချောင်းများနဲ့ ကလေးနှာခေါင်းကို ညှစ်ပြီး ပိတ်ထားပါ။ သင်အသက်ဝဝရှူသွင်းပါ။ ကလေးပါးစပ်နဲ့ သင့်ပါးစပ်ကို တေ့ပြီး အပြင်ကိုလေမထွက်သွားအောင် သေသေချာချာ ဆက်စပ်စေပါ။ ကလေးရင်ဘတ် မြင့်တက်လာသည်အထိ လေမှုတ်သွင်းပေးပါ။ ပြီးရင် သင်ဖယ်လိုက်ပြီး သူ့ရင်ဘတ် လှုပ်ရှားလာနိုင်သည်လားကြည့်ပါ။ သုံးစက္ကန့်လျှင် တစ်ကြိမ် အသက်ရှူ ကူမှုတ်သွင်းပေးခြင်းကို ကလေးဘာသာအသက်ရှူလာနိုင်သည်အထိ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၃။ **သွေးခုန်နှုန်း စမ်းသပ် ကြည့်ပါ။**

အသက်ရှူကူသွင်းပြီး တစ်မိနစ်ကျော်ကြာလာတဲ့ အချိန်မှာ ကလေးလည်ပင်းရှိ သွေးခုန်နေရာကို စမ်းကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ သွေးခုန်ခြင်း ရှိမနေရင် ရင်ဘတ်ကို ဖိပေးပါ။

တစ်မိနစ်လောက် အသက်ရှူကူပေးပါ။ ပြီးရင် အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ကို ခေါ်ပါ။ အသက်ရှူကူခြင်း ဆက်လုပ်ပေးပါ။ တစ်မိနစ်ကြာတိုင်း သွေးခုန်နှုန်း စမ်းသပ်ပါ။

ရင်ဘတ်ဖိခြင်း

သွေးခုန်နှုန်းစမ်းသပ်လို့မရတဲ့ အခါ ရင်ဘတ်ကို ဖိခြင်းနဲ့ အသက်ရှူကူခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။

၁။ **လက်ကို ပုံစံတကျထားပါ။**

ကလေးကို ပြင်ညီ မာသော ကြမ်းပြင်မှာ ပက်လက်ထားပါ။ သင့် လက်တစ်ဖက်မှ လက်ခလယ်ကို ရင်ညွန့်ရိုးထိပ် တည့်တည့်မှာ ထားပါ။ လက်ညှိုးကို လက်ခလယ်ရဲ့ အပေါ် (ရင်ညွန့်ရိုး = နံရိုးများဆုံရာ ရင်ဘတ်အလယ်နေရာ)မှာ ထားပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်ရဲ့ လက်ဖနောင့်ကို လက်ညှိုးရဲ့ အပေါ် ကပ်လျက်နေရာမှာ တင်လိုက်ပါ။

၂။ **ရင်ဘတ်ကိုဖိပါ**

လက်ညှိုးနဲ့ လက်ခလယ်ကို ကလေး ရင်ဘတ်မှာ ဆက် ထောက်ထားဖို့ မလို တော့ပါဘူး။ လက် ဖနောင့်ကိုသာ ကလေး

ရင်ဘတ် ၃စင်တီမီတာ(သို့)၁ခွဲလက်မလောက် နိမ့်သွားတဲ့အထိ ဖိပေးပါ။ နာရီကိုကြည့်ပြီး ၃ စက္ကန့် အတွင်းငါးကြိမ် လောက်ဖိပေးပါ။

၃။ **အသက်ရှူကူပါ**

ငါးခါဖိပြီးရင် အသက် တစ်ခါမှုတ်သွင်းပါ။ ပြန်ကောင်းလာတဲ့ လက္ခဏာမရှိမချင်း သွေးခုန်အားကို စမ်းကြည့်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ အသက်ရှူကူမှုတ် သွင်းခြင်း တစ်ကြိမ်ပြီးတိုင်း သုံးစက္ကန့်အတွင်း ငါးကြိမ် ဖိပေးခြင်း ဆက်လုပ်ပေးပါ။ တစ်မိနစ်လောက် လုပ်ပြီးရင်တော့ အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ် ခေါ်ထားပါ။ အသက်ကယ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ဆက်လုပ်နေပါ။

အသက်ရှူပိတ်ဆို့ခြင်း

ကလေးရဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်စေ၊ လုံးဝဖြစ်စေ ပိတ်ဆို့မှုရှိခဲ့ရင် အဆုတ်ထဲကို အောက်ဆီဂျင် လုံလုံလောက်လောက် မရရှိနိုင်တဲ့အတွက် သတိလစ်သွားတတ် ပါတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း အသက်ပြန်ရှူဖို့အတွက် ပိတ်ဆို့မှုကို ဖယ်ထုတ်ပေးရပါမယ်။ ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။ ဒီလို လုပ်ဆောင်ပေးဖို့အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုဖယ်ထုတ် ဖို့ ကြိုးစားရာမှာ မအောင်မြင်ဘူးဆိုရင်တော့ အရေးပေါ် လူနာတင် ယာဉ်ကို ချက်ချင်းခေါ်ယူပါ။

၁။ ကလေးကို ချောင်းဆိုးထုတ်ခိုင်းပါ

အသက်ရှူလမ်းပိတ်ဆို့နေတဲ့အရာ ပွင့်ထွက်သွားအောင် ကလေးကို ချောင်းဆိုးထုတ်ခိုင်းရပါမယ်။

၂။ ကျောကို လက်နဲ့ရိုက်ပေးပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့နေဆဲဖြစ်ရင် ကလေးဟာ တဖြည်းဖြည်း ဖြူရော်ရော်ဖြစ်လာပါမယ်။ ကလေးကို ရှေ့ကို ကုန်းခိုင်းပါ။ သင်က ကလေးရဲ့ကျောဘက်ဘေးစောင်းနေရာမှာနေပြီး ကလေးလက်ဖျံရိုး နှစ်ဖက်ကြား ကျောနေရာကို သင့်လက်ဝါးနဲ့ ငါးချက်လောက် ခပ်ဆတ်ဆတ်လေးရိုက်ပေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ကလေးပါးစပ်ကိုဟာပြီး ပိတ်ဆို့နေတဲ့အရာ ရှိမရှိကြည့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ လက်နဲ့တော့ အထဲကို ထိုးသွင်းခြင်းမလုပ်ပါနဲ့။ ကျောကို ရိုက်ပေးခြင်း မအောင်မြင်ရင် ရင်ဘတ်ကို ထိုးပေးခြင်းနည်းနဲ့ ပြောင်းပြီး ကြိုးစားကြည့်ပါမယ်။ ရင်ဘတ်ကို ထိုးသွင်းဖို့အတွက် လက်သီးကျစ်ကျစ်ဆုပ်ပါ။ လက်မကို ရင်ညွန့်ရိုးပေါ်တင်ပြီး ရင်ဘတ်အတွင်း ထိုးသွင်းပါ။

လက်သီးဆုပ်ပြီး လက်မကို အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်း ရင်ခေါင်းရိုးအောက် တည့်တည့်နေရာမှာ ထိုးသွင်းပေးပါ။

ရင်ဘတ်မှ ထိုးသွင်းပေးခြင်း

ကလေးရဲ့ကျောဘက်မှရပ်၍လည်းကောင်း၊ ဒူးထောက်၍လည်းကောင်း နေရာယူပါ။ သင့်ရဲ့လက်သီးဆုပ်ကို ကလေးရင်ဘတ် အလယ်တည့်တည့်မှာ

နေရာယူပါ။ အခြားလက်တစ်ဖက်နဲ့ လက်သီးဆုပ်ကို အပေါ်မှ အုပ်ပြီးကိုင်ပါ။ လက်သီးနဲ့အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းပါ။ ပါးစပ်ဟာခိုင်းပြီး ပိတ်ဆို့အရာတွေ့ရပြီးလားကြည့်ပါ။

ဗိုက်မှ ထိုးသွင်းပေးခြင်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့နေဆဲ ဖြစ်ပါသလား။ သင့်လက်သီးဆုပ်ကို ရင်ခေါင်းရိုးအောက်မှာသွင်းပြီး အပေါ်သို့ ငါးကြိမ်လောက် ထိုးသွင်းပေးပါ။ ပါးစပ်ဟာခိုင်းကြည့်ပါ။ ပိတ်ဆို့နေဆဲဖြစ်ရင် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပါ။ အကူအညီတစ်စုံတစ်ရာမရမချင်း အထက်ဖော်ပြပါနည်းအဆင့်ဆင့်အတိုင်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေပါ။ တကယ်လို့ ကလေးသတိလစ်နေရင် ပြန်လည်သတိရအောင် လုပ်ပေးဖို့လည်း ကြိုးစားပါ။

စာပေဝါသနာရှင်များခင်ဗျား

စာအုပ်စာပေလူ့မိတ်ဆွေ ဆိုတဲ့စကားဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အတန်ကြာကတည်းက ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တာဖြစ်ပြီး ဒီစကား ရဲ့ မှန်ကန်မှုကို အားလုံးသိရှိလက်ခံနိုင်ခဲ့ကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် စာအုပ်တွေဟာ အဖော်မွန်ဖြစ်သလို လမ်းပြကြယ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လက်လှမ်းမမှီနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာ အတော်များများကို စာအုပ်တွေထဲမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့မြို့ရွာ၊ ရပ်ကွက်တွေမှာ ငွေကြေးအခက်အခဲကြောင့် ဒါမှမဟုတ် လမ်းခရီးဝေးကွာမှုတွေကြောင့် စာအုပ်ဖတ်ရှုခွင့် နည်းပါးနေသေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် စာကြည့်တိုက်ထူထောင်လိုသူများ၊ စာကြည့်အသင်းဖွင့်လိုသူများအတွက် ကျွန်တော်တို့ တူဒေးစာအုပ်တိုက်ထုတ် စာအုပ်များကို အထူးနှုန်းနဲ့ ရောင်းချပေးခြင်းဖြင့် တစ်တပ်တစ်အား ပညာဖြန့်ဝေလိုပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားသော စာပေဝါသနာရှင်များအနေနဲ့ အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း -၀၁-၂၉၅၈၈၆၊ ၂၉၉၇၉၇၊ ၂၉၉၇၉၈။

မန္တလေးမြို့၊ ဖုန်း -၀၂- ၃၈၇၇၉။

တူဒေးစာအုပ်ဆိုင်

၁။ အမှတ်(၁၁၀-က)၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၁- ၇၀၆၁၇၈။

၂။ အခန်း အက်ဖ်-၂၄၊ ပထမထပ်၊ ရန်ကင်းစင်တာ
ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၆၄၉. ၁

စတော့ပ်ပတ်ဒ်၊ ဒေါက်တာ မာရီယမ်

ရင်သွေးလေးလမ်းစလျှောက်ပြီဆိုလျှင်. . . /ဒေါက်တာမာရီယမ် စတော့ပ်ပတ်ဒ်၊ မြန်မာပြန်သူ ဒေါက်တာမာမာဆွေ။ —— ရန်ကုန်၊ တိုင်းလင်းစာပေ၊ တူဒေးစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၀၀။

၂၂၅ စာ၊ ပုံများ။ ၂၀ စင်တီ။ —— (တူဒေးစာအုပ်တိုက်၊ ကျန်းမာရေးစာစဉ်-၂)

မူရင်းစာအုပ် - **You & Your Toddler**, by Dr. Miriam Stoppard.

၁။ မာမာဆွေ၊ ဒေါက်တာ - မြန်မာပြန်သူ

၂။ ရင်သွေးလေး လမ်းစလျှောက်ပြီဆိုလျှင်. . .

A-Z မိသားစု ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

ဒေါက်တာမေမိုးနွယ်

- မိသားစုတိုင်းဆောင်ထားရမည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စွယ်စုံအထောက်အကူပြုစာအုပ်။
- ရှောင်တခင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသည့် အရေးပေါ်ဝေဒနာများအတွက် တိုတိုရှင်းရှင်း ဖော်ပြလမ်းညွှန်ထားသောစာအုပ်။

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၁၀၃/၂၀၀၀ (၂)
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၇/၂၀၀၀ (၁)

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း - ၂၉၅၈၈၆၊ ၂၉၉၇၉၇၊ ၂၉၉၇၉၈

မန္တလေးမြို့
ဖုန်း - ၃၈၇၇၉

၃၇၅ ကျပ်

သင့်ရင်သွေး မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ပျိုးထောင်ရေး

ဒေါက်တာကျော်စိန်

ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝရှိသော ကလေးများ ဖြစ်ထွန်းရေး အတွက် မိဘနှင့်ဆရာသမားတို့ မည်သို့မည်ပုံ ကူညီနိုင်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ. . .

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၁၅၃/၂၀၀၀ (၃)
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၆၃/၂၀၀၀ (၁)

တူဒေးစာအုပ်တိုက်
ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း - ၂၉၅၈၈၆၊ ၂၉၉၇၉၇၊ ၂၉၉၇၉၈

မန္တလေးမြို့
ဖုန်း - ၃၈၇၇၉

၄၂၅ ကျပ်