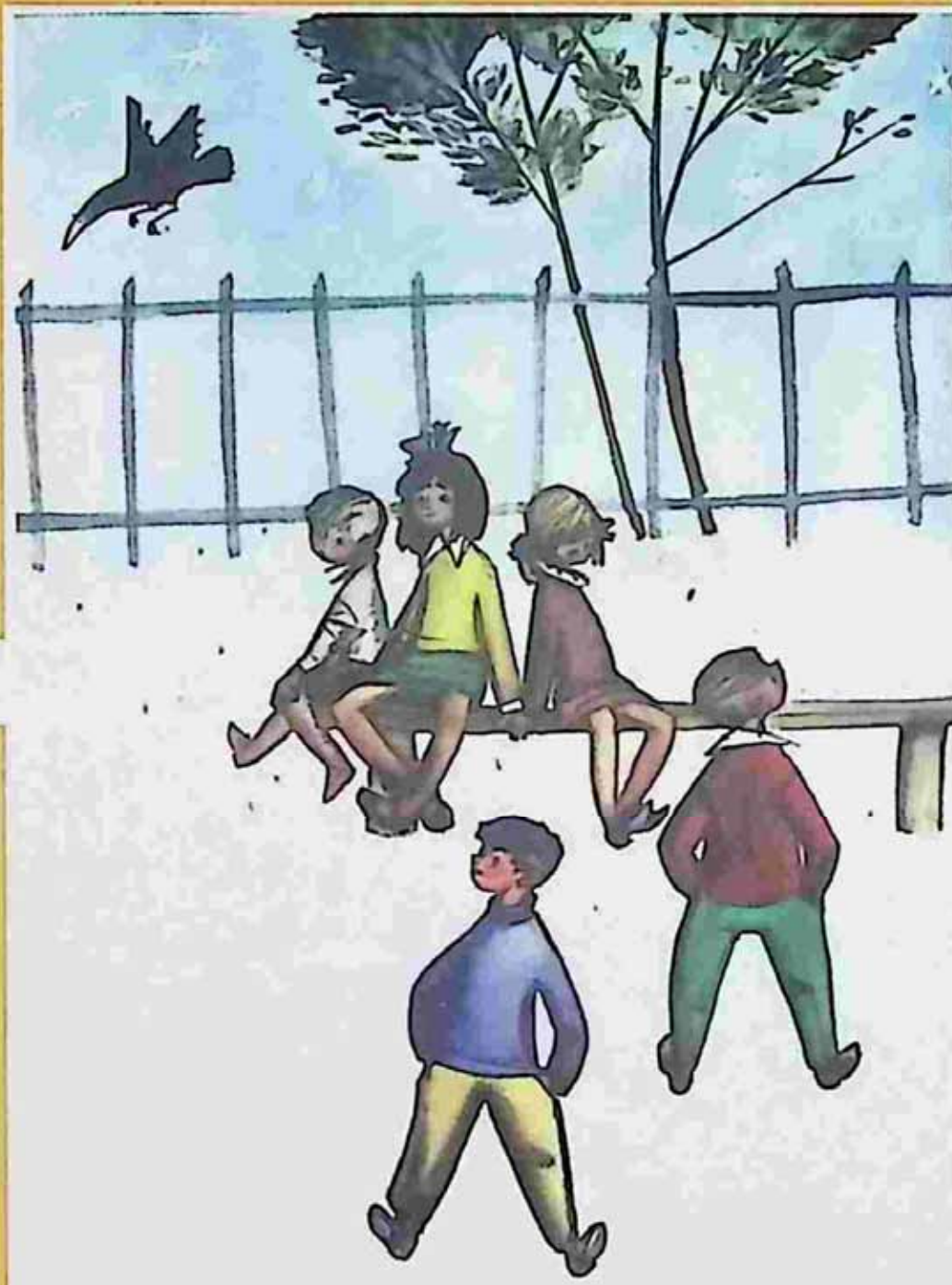


သင့်သားသမီးအတွက် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ ကောင်းသား



mgyc.com



Ways to Boost Your Child's self-Esteem



KGT0002

1,000.00 KS

မိမိ၏ သားငယ်သမီးငယ်များကို
 မွေးကင်းစမှ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်
 လူလားမြောက်သည်အထိ
 စိတ်ဓာတ်ရေးရာနှင့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ
 ပြုစုပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးရာ၌
 မိဘများလက်က ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်
 အပြုအမူနှင့် နည်းလမ်းများကို
 စနစ်တကျသုတေသနပြု လမ်းညွှန်ထားသည့်
 လက်တွေ့အသုံးချ လက်စွဲစာအုပ်။

သင်္ဂြိုဟ်၊ သမိ အာတွက်၊ သင်္ဂြိုဟ်ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၅၅၀၆၀၅ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၅၇၀၆၀၇ ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို **မ.ဓ.ဝ** ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ-ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို
 စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ-ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်
 ပုံနှိပ်တိုက်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ - ၅၀၀
 ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၀၆၊ ဩဂုတ်လတွင် တန်ဖိုး ၁၀၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

မာတိကာ

- နိဒါန်း
- ၁။ မွေးကင်းစ လူမမည်အရွယ်
- ၂။ မူကြိုအရွယ်
- ၃။ မူလတန်းအရွယ်
- ၄။ အလယ်တန်းအရွယ်
- ၅။ အထက်တန်းအရွယ်နှင့် အထက်



mgyc.com

mgyc.com

နိဒါန်း

ကလေးသူငယ်တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ပုံဖော်ကြသလဲ။ လောကကြီးနဲ့ ဘယ်လို အပေးအယူလုပ် စေ့စပ်ကြသလဲ။ အောင်နိုင်သူနဲ့ ရှုံးနိမ့်သူကြားမှာ အကြီးမားဆုံးခြားနားချက်တစ်ခုက အောင်နိုင်သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပြီး အောင်နိုင်သူ အသိုင်းအဝိုင်းထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပါထိုက်တယ်လို့ ရှုမြင်ထားကြလို့ ဖြစ်တယ်။

ကလေးသူငယ်တွေ မိမိကိုယ်ကိုယ် နှစ်သက်သဘောကျစိတ် ဝင်အောင် အကောင်းမြင်သဘော ရှုမြင်တတ်အောင် ကူညီပေးခြင်းက မိဘတိုင်း ရရှိအပ်တဲ့ အကြီးမားဆုံးလက်ဆောင်တစ်ရပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးပြုသဘောနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားတတ်မှုက အောင်မြင်တဲ့ ဘဝရဲ့ သော့ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်တဲ့မိဘ၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ မိဘရယ်လို့ မရှိကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်မိသားစုထဲက မိဘတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်သားသမီးတွေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လေးစားတတ်၊ လက်ခံတတ်အောင် ကူညီနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ ရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအနေနဲ့ ဘဝကို လူတန်းစေ့ရင်ဆိုင်နိုင်ရေးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြည့်စုံလုံလောက်တယ်လို့ ယုံကြည်လာနိုင်အောင်လည်း ကူညီကြရမယ်။

ကလေးတွေမှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှု နိမ့်ကျခြင်းဟာ ကလေးတွေ ကိုယ်တိုင်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကို လူကြီးတွေဆီကသာ သူတို့သင်ယူခဲ့တာ။ အထူးသဖြင့် မိဘတွေဆီက တတ်လာခဲ့တာပါပဲ။

သီးခြားနိုင်ငံ ၂ ခု မှာရှိတဲ့ အဓိက ကျောင်းပညာရေးစနစ် ၃ ခုမှာ ကျွန်တော် မိသားစုထောင်ပေါင်းများစွာနဲ့ လက်တွဲလုပ်ကိုင်ရင်း မိဘအဖွဲ့အစည်း ကောင်းမှုရဲ့စွမ်းအားကို ပထမဆုံးဗွေဆော်ဦး စတင်လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ ဘဝတွေမှာ အကြီးကျယ်ဆုံး ဩဇာညောင်းမှုအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ပေးရမယ့်လုပ်ငန်းက သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ အောင်မြင်အောင်၊ အမှားလုပ်မိမှာကို မရှက်တတ်အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအဖြစ်မှာ ဂုဏ်ယူတတ်မှု တိုးတက်လာအောင် ကူညီပေးဖို့ဖြစ်တယ်။ ကလေးတွေကို သူတို့ဘဝနဲ့ ကျောင်းမှာ အောင်မြင်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း၊ ထူးခြားကြောင်း၊ သီးခြားဖြစ်ကြောင်း၊ အရေးပါကြောင်း မိမိကိုယ်ကိုယ် သိမြင်လာအောင် ကျွန်တော်တို့က လုပ်ပေးနိုင်တာနဲ့အမျှ အထက်ပါအချက်တွေ ရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မြေဟောင်မြောက်ပေးရင်းနဲ့ တခြားကိစ္စတွေလည်း အများကြီးမှန်ကန်အဆင်ပြေသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီ စာအုပ်ငယ်လေးထဲမှာ တင်ပြထားတဲ့လက်တွေ့အယူအဆတွေက သင့် ကလေးတွေကို အောင်မြင်တဲ့လူကြီးတွေဖြစ်လာအောင် မြေတောင်မြောက်ရာ မှာ ဘယ်မိဘကိုမဆို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ အခုတင်ပြထားတဲ့ စွမ်းအားမြှင့်တင်မှု၊ အားပေးတိုက်တွန်းမှုဆိုင်ရာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အချက် အလက် အပြုအမူလေးတွေက မိသားစုများစွာထဲမှာ အလုပ်ဖြစ်ခဲ့သလို သင့်အတွက်လည်း အသုံးကျမှာပါ။

အရာရာ ဘာပဲလုပ်လုပ် မှန်တာချည်းပဲဆိုတဲ့ မိဘရယ်လို့ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်မိဘမဆို ကိုယ့်ကလေးရဲ့ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်မှု၊ အာရုံကိုတည်ဆောက်ပေးရာမှာ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်တွေ အများကြီးလုပ်မယ် ဆို လုပ်လို့ရပါသေးတယ် ဆိုတာတော့ မမေ့ပါနဲ့။ ဂရုတစိုက် ယုယကြင်နာ မှုပေးခြင်း၊ နားထောင်ပေးခြင်း၊ ကိုယ့်ကလေးအပေါ် အလေးအနက်ထား ခြင်းတွေ လုပ်ဆောင်ပေးရင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်မှုကို ကလေး

တွေထံ သွတ်သွင်းပေးနိုင်ပြီး သူတို့ကို အောင်နိုင်သူတွေ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

ဆက်ပြီးဖော်ပြသွားမယ့် တိုက်တွန်းချက်တွေက သင့်ကို လမ်းဖော် ခရီး စ,နှင့် စေလိုက်ပါပြီ။

ကလေးကိုချစ်တတ်တဲ့ မိဘတစ်ဦးအနေနဲ့

ဒီခရီးကို ချက်ချင်းလက်ငင်း ဘာ့ကြောင့်မစဘဲနေရမှာတဲ့လဲ။

Robert D.R. Ramsey Ed.D.

[မှတ်ချက်။

ယခုတင်ပြမည့် တိုက်တွန်းချက်များကို ကလေးသူငယ်တို့၏ အသက်အရွယ် ၅ မျိုးအလိုက် သီးခြား ခွဲခြား တင်ပြထား ပါသည်။ ထိုအသက်အပိုင်းအခြား ၅ မျိုးမှာ-

- (၁) မွေးကင်းစ လူမမည်အရွယ်၊
- (၂) မူကြိုအရွယ်၊
- (၃) မူလတန်းအရွယ်၊
- (၄) အလယ်တန်းအရွယ်၊
- (၅) အထက်တန်းနှင့် အထက် တို့ ဖြစ်ပါသည်။]

mgyc.com

mgyc.com

[၁]

မွေးကင်းစ လူမမည်



၁

ကလေးကို မှန်မှန်ကန်ကန် စ,ဆက်ဆံပါ။
ရူးသွပ်သွပ်၊ ကပြက်ကချော် နာမည်ပြောင် အတိုတောက်တွေ မမှည့်နဲ့။
တစ်ဘဝလုံး ကလေးအဖို့ အရှက်ရစရာ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။



၂

သင့်ကလေးကို နေ့စဉ် ပွေ့ဖက်ယုယပေးပါ။

၃

သင့်ကလေးအတွက် သင့်မျက်ဝန်းတွေ အမြဲ ကြယ်တာရာလို
ကြည်လင်ဝင်းလက်နေဖို့ ထိန်းသိမ်းပါ။

၄

ကလေးငယ် တစ်ယောက်ဆီမှာ
တောင့်ခံနိုင်မှု၊ ယုတ္တိကျမှု၊ တစ်ကိုယ် ကောင်းစိတ်ကင်းမှုနှင့်
တခြား မှော်ဆန်ဆန် အဆန်းတကြယ်များရှိနေဖို့ မမျှော်လင့်ပါလေနဲ့။



၅

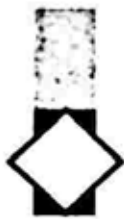
တစ်ခါတရံ အလုပ်နှင့် မိသားစုကြား ထိပ်တိုက်ပဋိပက္ခရှိနေလျှင်
မိသားစုကို ရွေးချယ်ပါ။

၆

သင့်ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ 'တကယ်လို့ ဒီလိုလုပ်လိုက်ရင်တော့'
ဆိုတာနဲ့ 'တကယ်တော့ ဒီလိုလုပ်မှပဲ...' ဆိုတာတွေအပေါ်မှာ
သင် အချိန်များများ မဖြုန်းမိပါစေနဲ့။

၇

သင့်ကလေးပြောတာ တကယ်အာရုံစိုက် နားထောင်ပါ။
သူ့စကားမပြီးမီ ဖြတ်မပြောပါနှင့်။
သူပြောသမျှ စကားလုံးတိုင်းကို အလေးအနက်ထားပြီး
ထိုစကားများနောက်ကွယ်က ကလေးငယ်ရဲ့ခံစားချက်ကိုလည်း
တန်ဖိုးထား ဂရုစိုက်ပါ။
စစ်မှန်သောနားထောင်ခြင်းဟူသည်
သင်စကားပြောရမည့်အလှည့်ကို စောင့်နေသော တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုထက်
များစွာသာလွန်ပါသည်။



၈

သင့်ကလေးကို ပျော်အောင်ချော့မြူဖို့လိုအပ်ချိန်မှာ
သင့်ဆံပင်များ ရှုပ်ပွကုန်မှာ၊
သင့်အဝတ်အစားများ တွန့်ကြေကုန်မှာကို
ပူပန်နေစရာ မလိုပါ။



၉

ကလေးကို
စိတ်ငြိမ်သက်စေဖို့အကျိုးပြုနည်းလမ်းများ
ပြသပေးပါ။

၁၀

မွေးနေ့ပွဲများကို ပုံအော့ပြီး တခမ်းတနားလုပ်ပေးပါ။
ဘဝသစ်တစ်ခုရဲ့ လက်ဆောင်အပေါ်မှာ
သူတို့က မှတ်မှတ်ရရ စွဲလမ်းနှစ်သက်နေတတ်ပါသည်။

၁၁



မေးသမျှသင်ခန်းစာတိုင်းကို
စသင်သင်ချင်း တတ်သွားလိမ့်မယ်လို့
မျှော်လင့် မထားပါနှင့်။

၁၂

သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ ပြင်ပထွက်လည်တာကို အချိန်များများပေးပါ။
လေကောင်းလေသန့် ရှုပေးခြင်းဖြင့်
ကလေးငယ်၏ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဦးနှောက် ကြီးထွားလန်းဆန်းနေပါစေ။

၆

၁၃

ကလေးငယ်၏
ကြောက်လန့်စရာအိပ်မက်ဆိုးများကို
နားထောင်ပေးပါ။

၁၄

ကလေး၏ စိတ်ကြိုက်ကစားစရာအရုပ်များကို
သင် လေးစားမှုပြပါ။

၁၅

ကလေးနှင့် အခြေအတင်ငြင်းခုန်ရင်း
တစ်နေ့မကုန်ပါစေနှင့်။

၁၆

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စင်းလုံးချော ပြီးပြည့်စုံတဲ့မိဘ မဖြစ်တာကို
အိုကေးပြီလို့ပဲ လက်ခံထားလိုက်ပါ။
ဒါမှ သင်နဲ့ သင့်ကလေးအပေါ်
ဖိစီးနေတဲ့ ဖိအားတွေ လျော့ကျသွားမယ်။



၁၇

အိမ်ကို အလုပ်တွေ အမြဲသယ်မလာပါနှင့်။
သင့်အလုပ်က သင့်မိသားစုထက် ပိုအရေးပါသည့်သဘော
သက်ရောက်သွားစေလိမ့်မယ်။

၁၈

သင့်ကလေး အော်ဟစ် ဆူပူနေခြင်းမှာ
တစ်ခါတရံ ကောင်းမြတ်သော အကြောင်းရင်းရှိ၍ဖြစ်ပြီး
တစ်ခါတရံမှာမူ အကဲစမ်းလိုခြင်း သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း
သဘောပေါက်ပါ။

၁၉

လူမမည်ကလေးပေါက်စလေးများပင်လျှင်
တစ်ခါတရံ အသည်းကွဲမတတ် ခံစားရနိုင်သည်ကို
နားလည်စာနာပါ။

၂၀

သင့်ကလေးကို
အမြဲ ဒုတိယအကြိမ်
ထပ်ကြိုးစားခွင့် ပေးလိုက်ပါ။



၂၁

ငယ်ရွယ်လွန်းနေခိုက်ဖြစ်၍ သင် ဘာပဲလုပ်လုပ်
ကြားဖြတ် ဝင်နှောင့်ယှက်နေပါလိမ့်မည်။
ညစဉ်ညတိုင်း သူ့ကို အိပ်ရာထဲသာ အရောက်ပို့ပါ။



၂၂

သင့်ကလေး၏ အသက်အရွယ်မျိုးမှာ
တခြားကလေးတိုင်းနည်းတူ
'ပုံမှန်' ဘယ်လိုရှိရမည်ဟု အသေကိုင်ဆွဲ မထားပါနှင့်။



သင့်ကလေးအားလုံးကို အကုန်
အတူတူတစ်ပြေးညီအတိအကျကြီး
မဆက်ဆံပါနှင့်။
သူတို့လိုအပ်သောအရာများက
အားလုံးတစ်ထပ်တည်း တူမနေကြပါ။



၂၄

သင့်ကလေးဆော့ကစားနေစဉ်မှာ ဖောင့်ကြည့်အကဲခတ် နားစွင့်လေ့လာပြီး
သူ့ကိုယ်သူနဲ့ သင့်အပေါ် သူ ဘယ်လိုရှုမြင်သည်ကို
သဲလွန်စ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ။

၂၅

သင့်ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ အထောက်အပံ့ ရစေရေးအတွက်
ခေတ်ပေါ်ဖက်ရှင်အမျိုးသမီးမဂ္ဂဇင်း၊ ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်ဂျာနယ်များကို
စာရင်းထဲ ထည့်မတွက်ပါနှင့်။

၂၆

တစ်ကြိမ် မအောင်မြင်တိုင်း
ထပ်မံကြိုးစားချင်စိတ်ပေါက်အောင်
ကလေးကို အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

၂၇

တဒင်္ဂါဇာလေးပဲဖြစ်စေ၊
သင့်ကလေးနှင့် ရှုမြင်ပုံ သုံးသပ်ပုံချင်း
တစ်ပြေးညီ ဖြစ်အောင် နှိမ့်ယူပါ။



၂၈

မိဘတစ်ယောက်အဖြစ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တရားလွန် အလေးအနက် မခံယူထားပါနှင့်။

သင်မပါဘဲနှင့်လည်း ကောင်းစွာ ကြီးပြင်းတိုးတက်လာသူ

တစ်ပုံတစ်ပင် ရှိနေပါသည်။

၂၉

ကလေးငယ် သေးသေးကွေးကွေးနှင့် နုနယ်စဉ်မှာ

အကြိမ်များစွာ ထွေးပိုက်ချောမြူသိပ်ပေးပါ။

ဤလုပ်ရပ်က သင်တို့နှစ်ယောက်စလုံးကို

စွမ်းအား ပြည့်လာစေပါလိမ့်မည်။



၃၀

ကလေးနှင့်အတူ

အလေ့ကျတော့ပန်းရိုင်းများ ဆွတ်ခူးပါ။

၃၁

သင့်ရဲ့ အိုးခွက်၊ ဒယ်အိုး၊ ယောက်မများကို

ခဏတဖြုတ် တစ်ခါနှစ်ခါလောက်တော့

ကလေးငယ်ဆော့ပါစေ။



၃၂

စည်းကမ်းစနစ်ယောားကို
ခိုင်မာ ပြတ်သားမှုနဲ့သာ တည်ဆောက်ပေးပါ။
ဒေါသဖြင့် မချမှတ်ပါနှင့်။

၃၃

တခြားကလေးရှင်မိဘများကိုလည်း
စကားများများပြောဆို ဆွေးနွေးပါ။
သင့်ကလေးကို လေဟာနယ်ဖန်ပြန်ထဲမှာထားပြီး မပြုစုပါနှင့်။

၃၄

နာကျင်မှု အဖုအထစ်မှန်သမျှအားလုံး
ပြင်ပကို ထုတ်မပြမိဖို့ သတိရပါ။

၃၅

ကလေးအတွက် ပျော်စရာ ရွှင်မြူးစရာဖြစ်မလာသော ကျိစယ်ခြင်းမျိုး
မပြုလုပ်ပါနှင့်။





၃၆

မည်မျှ ငယ်ရွယ်နေပါစေ၊
ကလေး၏ အောင်မြင်မှုများကို
တခမ်းတနား အောင်ပွဲခံပေးပါ။

၃၇

မိဘဖြစ်ရခြင်းဟာ တစ်ခါတရံမှာ
ချစ်စရာမကောင်းတာကို ချစ်နေရခြင်းပါပဲလားလို့ သတိရပါ။

၃၈

သင့်ကလေးပြောသမျှ ရယ်စရာစကားများ၊
နှစ်သက်ဖွယ် အသုံးအနှုန်းများကို ချရေးမှတ်ထားပါ။
ထိုစကားများက နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာ သင့်မိသားစုအတွက်
ပီတိဖြစ်စရာဖျော်ဖြေပေးပါလိမ့်မည်။

၃၉

သင့်ကလေးက အမှောင်ကိုကြောက်တတ်သူဖြစ်ပါက
ညဘက် သူ့ကိုအမြဲ မီးဖွင့်ထားပေးပါ။

၄၀

လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်တည်ဆောက်ပေးပါ။
ဤသည်က သင့်ကလေးစိတ်ထဲ
လုံခြုံစိတ်ချရမှုပိုရှိလာသည်ဟု ခံစားလာစေပါလိမ့်မည်။

၄၁

အစားအသောက်တိုင်းကို
ကလေးအကြိုက်၊ လူကြီးအကြိုက် အမြဲလိုက်ပြီး ပြိုင်မနေပါနှင့်။
တစ်ခါတရံ သူ့အကြိုက် သူစားပါစေ။





သင့်သမီးငယ်လေးက ကောင်ဆိုးလေးလို
 ကျားကျားရားရား ခပ်ကြမ်းကြမ်းကံစားနေတတ်ပြီး
 သင့်သားငယ်က ကစားစရာအရုပ်များနှင့်
 မတုန်မလှုပ် ကစားနေခြင်းကိုမှ ကြိုက်နေသည်
 ဆိုလျှင် သင်ဘာမှစိုးရိမ်တကြီး မချုပ်ချယ်ပါနှင့်။
 ဘယ်ကလေးမျိုးက ဘယ်လိုနေရထိုင်ရမည်ဟု
 လူကြီးများ ကြိုတင်ယူဆသတ်မှတ်ချက်များနှင့်
 အညီ ကလေးငယ်များ မနေသင့် မထိုင်သင့်ပါ။

၄၃

သင့်ရဲ့အဝတ်ဟောင်းများကို
ကလေးက မတော်တရော်ကောက်ဝတ်နေလျှင်လည်း
ခွင့်ပြုထားလိုက်ပါ။

၄၄

သင့်ကလေးငယ်၏ စာအုပ်တွေအားလုံးထဲ
ကွက်လပ်တွေ အသေအချာ ဖြည့်ပါ။
နောင်လာမည့်နှစ်တွေမှာ ကလေးနှင့်ကိုယ် နှစ်ယောက်အတူ ဖြည့်ရင်း
ပျော်စရာဖြစ်လာလိမ့်မည်။

၄၅

သွားဆရာဝန်နှင့် အာဟာရ ဓာတ်ပညာရှင်များက
မည်ကဲ့သို့ပင် ကန့်ကွက်ကြပါစေ၊
ကလေးငယ်တိုင်းအတွက် သကြားလုံး၊ ချောကလက်တစ်ခု
တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်တော့ စားဖို့လိုသည်ကိုသတိရပါ။

၄၆

တနင်္ဂနွေနေ့နံနက်မျိုးမှာ
အထူးသီးသန့် ရိုးရာမုန့်မျိုး တစ်မျိုးမျိုး
[မုန့်ဟင်း ခါး၊ ဆီထမင်း၊ ဘိန်းမုန့် စသည်] လောက်
မိသားစုလိုက်လုပ်စားကြပါ။



၄၇

သင့်ကလေးကို
တခြားကလေးနှင့်နှိုင်းယှဉ်သော အလေ့အထကို
မမွေးပါနှင့်။

၄၈

'ငါအရင်ဆုံး' ဆိုတာနဲ့ 'ငါ့အလှည့်ရောက်မှ' ဆိုတဲ့ နှစ်မျိုးကြားမှာ
ဘာ ကွာခြားသလဲ၊ ကလေးကိုသင်ပေးပါ။



၄၉

ကလေးကို သူ့လက်ရှိအနေအထားအတိုင်းပဲ
သင် ကျေနပ်နိုင်ပါစေ။

၅၀

သင့်ကလေး၏ ဘဝမှာ
တစ်နှစ်တာတိုင်းအတွက် အရေးပါသော အရာတချို့
စုဆောင်းထားပါ။

၅၁

အဘိုးအဘွားတို့ ပစားပေးလို့ ကလေး ကဲချင်လည်းကဲပါစေ၊
အဘိုးနဲ့ အဘွားဆိုတာ
ဒါပဲ လုပ်စရာအလုပ်ရှိတော့တယ် မဟုတ်လား။

၅၂

ကလေးငယ်ရွယ်နုဖပ်နေစဉ်မှာ သင့်ကလေးနှင့်အတူ
လက်ဖက်ရည်ပါတီ ပွဲလေးတစ်ပွဲ
အချိန်ယူပြီးကျင်းပပေးပါ။

၅၃

‘လုပ်မလား၊ မလုပ်ဘူးလား’ဟူသော
ခြိမ်းခြောက်မိတော့မည့် အနေအထား မျိုးကို
ဖြစ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။

၅၄

ခေတ်နောက်ကျသည့် ခပ်ရိုးရိုးချားရဟတ်ကို ကလေးနှင့်အတူစားပါ။





၅၅

သင့်ကလေးကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ပြဖို့
စိတ်ကြိုက်စာအုပ်များ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားပါ။

၅၆

ကလေးကို သူ့ထက်ငယ်သော
မွေးကင်းစ ကလေးပေါက်စလေးများ
ချီခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

၅၇

အိမ်မှာသင့်ကလေးက အနိုင်ကျင့်မိလ်ကျတတ်သူတစ်ယောက်
ဖြစ်မလာပါစေနှင့်။

၅၈

ညဘက် ပုရစ်တွေအော်တာကို
ကလေးငယ်နှင့်အတူ နားစွင့်ထောင်ပါ။



၅၉

ငှက်ကလေး ဥအုတာ၊ ခွေး-ကြောင်တို့ သားပေါက်တာတွေကို
သင့်ကလေး မြင်တွေ့ပါစေ။

၆၀

သင့်ကလေးကို သင်ချစ်မြတ်နိုးကြောင်း၊
မနက်အိပ်ရာထတိုင်း
တစ်နေ့တာ၏ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊
ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း
တစ်နေ့တာ၏ နောက်ဆုံးအကြိမ်အဖြစ်လည်းကောင်း
ထိထိမိမိပြသပါ။

၆၁

သင့်ကားသစ်တစ်စီးကို တယုတယ အရိပ်တကြည့်ကြည့် ဂရုစိုက်သလို
သင့်ကလေး၏ နိစ္စရူဝ ဝေယျာဝစ္စတွေကိုလည်း ရွေးချယ်ဂရုစိုက်ပါ။

၆၂

သင့်ကလေးနဲ့အတူတူ ရယ်တဲ့အခါလိုက်ရယ်၊ ငိုတဲ့အခါ လိုက်ငိုပါ။





၆၃

သင့်ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ
'သူတစ်ပါး၏ အထင်အမြင် ယဇ်ပလ္လင်'ကို
သင် ဦးတိုက်ဝပ်တွားမနေပါနှင့်။



၆၄

မိသားစု ဓာတ်ပုံရိုက်ရာမှာ အကြီးဆုံးကလေး ကျန်မနေပါစေနဲ့။
မိသားစု ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းစာအုပ်မှာ
ဒုတိယ၊ တတိယ ကလေးပုံတွေနဲ့ချည်း ပြည့်နှက် မနေပါစေနဲ့။
နောက်ဆုံးမွေးသော နို့စို့ကလေးက အရေးပါဆုံးလို့
အထင် ရောက်သွားစေနိုင်တယ်။

၆၅

မြည်တွန်တောက်တီးခြင်းထက် ဝင့်ကြွားဟိတ်ဟန်ထုတ်ခြင်းသာပိုလုပ်ပါ။

၆၆

“ကလေးကို သိပ်ချစ်တယ်” လို့ ပြောဖို့
ဘယ်တော့မှရှက်မနေပါနဲ့။

၆၇

ကလေးနဲ့အတူ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် ခဲလုံးများ ရှုပ်တိုက်ပစ်ဆော့ကစားပါ။
ကလေးက ပစ်ပြနိုင်လျှင် ချီးကျူးချော့မြူပါ။



၆၈



သင့်ကလေးက လူမမည်သေးတဲ့ ကလေးမျှသာဖြစ်နေခိုက်
တစ်စုံတစ်ခုသော ကိစ္စမှာ
ယောက်ျားရင့်မကြီးတစ်ယောက်လို လုပ်လိမ့်မည်ဟု
သင် မျှော်လင့်မထားပါနှင့်။

၆၉

ကလေးဘဝအရွယ်ကို ကုန်လွယ်အောင်
ကမူးရှူးထိုးမတွန်းပါနှင့်။

၇၀

အားရပါးရ ဖောဖောသီသီသာပြုံးပြပါ။ သင့်မျက်နှာ ကွဲအက်မသွားနိုင်ပါ။
ပြုံးခြင်းအားဖြင့် သင့်ကလေးနှင့် သင်နှင့်ကြားမှာ
စိမ်းကားကား အေးစက်စက် ဖြစ်နေမှုကို ချိုးဖျက်ပေးလိမ့်မည်။

၇၁

သင့်ကလေး ရေးဆွဲသော ရုပ်ပုံများနှင့် ကျောင်းစာလုပ်ဆောင်ချက်များကို
ထင်ရှားသောနေရာများ၌ ပြထားပါ။
ရေခဲသေတ္တာ၏ တံခါးရွက်လိုနေရာ မျိုးမှာ ကပ်ထားပါ။

၇၂

အကယ်၍ သင့်ကလေးက “ဒါ-အရေးကြီးသည်” ဟု ဆိုလျှင်
တကယ်ပဲ ထိုအရာ အရေးကြီးနေမှန်း သတိရလိုက်ပါ။

၇၃

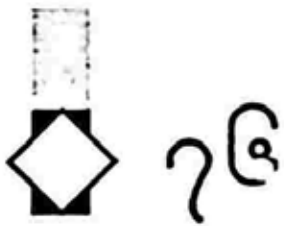
သင့်ကလေး ခုတ်ရာတခြား၊ ရှရာတလွဲဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်
ကလေးမှာ နဂို စိတ်ရင်းကောင်းနှင့် လုပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း
အသိအမှတ်ပြုပါ။

၇၄

သင့်မိသားစုအတွင်းမှာ အရှက်ရအောင် လုပ်မိခြင်းနဲ့
အပြစ်ဖို့မိခြင်းများကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

၇၅

ဘယ်အရာမဆို သပ်သပ်ရပ်ရပ်မထားတတ်ရင်
သင့်ကလေးက ငယ်လွန်းနေကြောင်း မမေ့ပါနဲ့။



သင်ဟာ သင့်ကလေးရဲ့ မူလပထမ
လက်ဦးဆရာလည်းဖြစ်၊ အရေးအပါဆုံး
ဆရာသမားလည်း ဖြစ်နေကြောင်း
ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနှင့်။



၇၇

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အရောင်းဆိုင်သို့ ကလေးကိုခေါ်သွားပါ။
တိရစ္ဆာန်များကို ချစ်တတ်လာအောင်
သူ့ကို သင်ကူညီပျိုးထောင်ပေးပါ။

၇၈

သင့်ကလေးမှာ ပုန်းခိုစရာ လျှို့ဝှက်နေရာတစ်ခု ရှိထားပါစေ။



၇၉

တစ်ခါတရံ ကလေးကို သရေစာသာ အရင်စားပါစေ။

၈၀

ချမ်းအေးတဲ့ ရက်တစ်ရက်မှာ ချောကလက်ပူပူလေး ကျွေးခြင်းကလည်း
သင့်နှင့် သင့်ကလေးကြား အေးတိအေးစက် အကျိတ်အခဲကို ပျော်စေပြီး
ပြောရဆိုရ နွေးထွေးသွားစေပါလိမ့်မယ်။





၈၁

ကလေးရဲ့စိတ်ကူးထဲက သူငယ်ချင်းတွေကို
ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချတာမျိုးမလုပ်ပါနဲ့။

၈၂

သင့်အိမ်ဧည့်ခန်းထဲမှာ ကလေးအတွက် ရွက်တဲစခန်းတစ်ခုထားပါ။
ညဘက်တွေမှာ ကလေးနဲ့ စခန်းထွက်တမ်း
ဆော့ကစားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

၈၃

တစ်ခါတရံ သင့်ကလေးက သင့်ကိုတွန်းလှဲလိုက်လျှင်
လဲပြိုကျပေးလိုက်ပါ။

၈၄

ကလေးကို တစ်ခါတစ်ခါ ဆပ်ကပ်တစ်ခုခု ကြည့်ရှုခွင့်ပြုပါ။

၈၅

သင်အပြင်သွားရန် အိမ်မှထွက်လေတိုင်း
ကလေးကို အမြဲတစေ နှုတ်ဆက်စကားဆိုပါ။

၈၆

ကလေးငယ်နှင့်အတူ
မိုးဖွဲဖွဲအောက်မှာ နွေးနွေးထွေးထွေး ထီးအတူမိုး၍
လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။

၈၇

ကလေးက သင့်ကိုပြောဆို မေးမြန်းတိုင်းမှာ ပြန်လည်ဖြေကြားပါ။
မသိကျိုးကျွံ ပြုမူခြင်းက သူ့ကိုသိမ်ငယ်စေပါလိမ့်မည်။

၈၈

ကလေးငယ်ကို သူလုပ်ရမှာကြောက်လန့်စိုးရိမ်နေသော
အမှုကိစ္စများ မလုပ်ခိုင်းပါနှင့်။



mgyc.com

mgyc.com

၁

မိသားစု ရိုးရာအစဉ်အလာကို တိုးမြှင့်ပါ။
 ထိုအစဉ်အလာတို့က ကလေး တွေကိုနှစ်သိမ့်စေသည့်
 ခန့်မှန်း တွက်ချက်တတ်မှု၊ တည်ငြိမ်မှုများ ပေးအပ်သည်။
 လူကြီးများကဲ့သို့ပင် ကလေးများလည်း မကြာခဏ
 ဤအလားတူ အစဉ်အလာများကို ဆက်လက်တည်တံ့စေပါသည်။

၂

သင့်ကလေးငယ်လေးက လူစုရုံးမိသည့်အခါမျိုးမှာ
 သီးခြားစားပွဲတစ်လုံးသို့ သပ်သပ်သွားစားနေတာမျိုး
 အမြဲမဖြစ်ပါစေနှင့်။

၃

မကြာခဏ အိပ်ရာဝင်ချိန်တိုင်း
 သင့်ကလေးက သင့်ကို
 ပုံပြင်တစ်ပုဒ်တလေ ပြောပါစေ။

၄

ယားယံသည်ဒဏ်ကို မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်တတ်သည့်
 ကလေးကို သင် ကလိ သွားမထိုးပါနှင့်။





၅

သင်နှင့် သင့်ကလေးတို့ နှစ်ယောက်တည်းကြားမှာ
လျှို့ဝှက်ချက် တစ်ခုခု ရှိသည့်အခါတိုင်း
ကလေးကိုမျက်စိမှိတ်ပြပါ။

၆

သင့်ကလေးပိုကောင်းမွန်သည့် လုပ်ရပ်တစ်ခု လုပ်သည့်အခါတိုင်းမှာ
သင် သတိပြုမှတ်သားပါ။

၇

ကိုယ့်ကလေးကို မလွတ်တမ်း အမြဲလက်တွဲထားပါ။

၈

စတိုးဆိုင်ထဲဈေးဝယ်စဉ်၊ လူအုပ်ကြားထဲလျှောက်လည်ပတ်စဉ်
ကလေးနှင့် သင် လူကွဲသွားတတ်သည့်ဖြစ်ရပ်မျိုးအတွက်
ပြန်ရှာတွေ့မည့်စီမံချက်တစ်ခု ရှိထားရန်။



၉

ကလေးနှင့်အတူ ပြင်ပလမ်းလျှောက်ထွက်စဉ်
သင့်ခြေထောက်တွေ ခွံပေးချင် ပေးပါစေ။

၁၀

ကလေးနှင့်အတူတူ
သံပုံရဲတိုက်တည်ဆောက်ပါ။

၁၁

သင်ရော၊ သင့်ကလေးပါ နှစ်ယောက်စလုံးတက်လို့ရနိုင်မည့်
သစ်ပင်တစ်ပင် ရှာထားပါ။

၁၂

ကလေးကို တစ်ခါတရံ သူစားချင်ရာ ချောကလက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊
ဖျော်ရည် အချဉ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စားပါစေ။



၁၃

သင့် မိသားစုပိုင်ကားကို ဆေးကြောနေခိုက်
သင့်ကလေးက သူ တတ်သလောက် မှတ်သလောက်
ဝင်ကူညီလာတာကို ခွင့်ပြုထားလိုက်ပါ။

၁၄



မျှော်လင့်မထားသော ကိစ္စကောင်းတချို့
ပေါ်လာသည့်အချိန်တိုင်းအတွက်
အမြဲအံ့ဩမှုဖော်ပြရန် အသင့်ရှိနေပါစေ။

၁၅

သင့်ကလေး၏အခန်း သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေစေဖို့
သိပ်လည်း ပျာယာခတ်နေဖို့ မလိုပါ။
လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၂၀ လောက်ကတည်းက
ယခုထိ ဤကိစ္စက သိပ်အရေးပါလှသည်မဟုတ်။

၁၆

မိုးဦးကျ ရွက်သစ်နုချိန် ပုရစ်ဖူးလေးများကို
သင့်ကလေးနှင့်အတူ လိုက်လံရှာဖွေကြည့်ပါ။

၁၇

အပတ်စဉ် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီနှင့်
သီးခြားသပ်သပ်စီ အချိန်ဖြုန်းနေပေးပါ။

၁၈

“ဒီကိစ္စနားလည်ဖို့
သားလေး/ သမီးလေးက ငယ်လှပါသေးတယ်” ဆိုတာမျိုး
မပြောမိဖို့ ခုခံတားဆီးပါ။

၁၉

စားသောက်ချိန်တွေမှာ သင့်ကလေးအနေနှင့်
တင့်တယ်သောစကားကောင်းများသာ
ပြောဖြစ်ပါစေ။



၂၀

သင့်ကလေးကို ညံ့ဖျင်းသော အစားအစာ၊
အဆန်းတကြယ် ထွင်ထားသော မုန့်များ မကျွေးပါနှင့်။

