

m စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



၂၀၁၇

ကလေးဖြောတာ နားထောင်ပါ

ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်
ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နည်းများ

ခင်ခင်သင်း



ကလေးဟာ အိမ်စာမှန်မှန်လုပ်ပြီး စာကြိုးစားပေးမယ့်
 အဆင့်တက်မလာခြင်း၊ အရှုံးပေးလွယ်ခြင်း၊ အိမ်စာကိုပြီးအောင် မလုပ်ဘဲ
 ခက်တယ်ဆိုပြီး လက်လျှော့လွယ်ခြင်း။ ဘာသာရပ်တွေအားလုံးကို
 ကြိုးစားပေးမယ့် တချို့ဘာသာတွေမှာ ပိုပြီးထူးချွန်နေခြင်း၊
 အိမ်စာယူလာဖို့ 'မေ'လာခြင်း၊ ကျောင်းစာကို ဂရုစိုက်ပုံမရခြင်း၊
 ကျောင်းမှာ တစ်နေကုန်နေရတာ 'ပျင်း'လာခြင်း စတဲ့အချက်တွေဟာ
 ပြဿနာရှိလာပြီဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေပါပဲ။



ကလေးတွေဟာ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူကြီးတွေ ပြုမူပြောဆို
 လုပ်ကိုင်တာတွေဆီကနေ သင်ယူနေကြတယ် ဆိုတာကို သတိထားဖို့
 လိုပါတယ်။ လူကြီးတွေရဲ့ တချို့အမှားတွေဆီကနေ ဘယ်ဟာ
 မှန်တယ်ဆိုတာကိုပါ ကလေးတွေ သိသွားတတ်ကြပါတယ်။
 တစ်ခါတလေ မိဘတွေက သူတို့ကို ဒုက္ခမရောက်စေချင်လို့
 ကလေးရှေ့မှာ ပရိယာယ်နဲ့ ညှာပြောတတ်တာမျိုးလေးတွေ
 ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုညှာပြောတာဟာ လိုအပ်တဲ့ အပြုအမူမျိုးလို့
 ကလေးက ချက်ချင်း သင်ယူသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိဘက
 တကယ်ပြောချင်တဲ့ အမှန်တရားကို သူတို့နားမလည်သေးပါဘူး။



မိဘတွေ လိုအပ်တာက ကလေးရင်ခွင်ပိုက်အရွယ်မှာ ရုပ်စုံစာအုပ်ကလေးတွေ
 ကြည့်စေပြီး၊ မတ်တတ်စမ်းစအရွယ်မှာတော့ စာသားရိုးရိုးစင်းစင်းလေးတွေနဲ့ တန်ဆာ
 ဆင်ထားတဲ့ ကလေးကဗျာစာအုပ်လေးတွေ ဖတ်ပြခြင်းပါ။ မူကြိုအရွယ်ကတော့
 ပုံဝတ္ထုတိုလေးတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်း
 ဗဟုသုတရစရာတွေပါတဲ့ စာအုပ်အမျိုးမျိုးကို နှစ်သက်တတ်
 ပါတယ်။ နှုတ်နဲ့ ပြောဆိုဆုံးမတာထက်ပိုကောင်းတဲ့ နည်းလမ်း
 တစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ဂရုစိုက်လေးလေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါတယ်။



KKT0002
 1,500.00 KS

ကလေးပြောစာအုပ်အစောင်ပါ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၈၂၁၀၇၀၉ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၂၇၂၁၂၀၉ ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို Ag Kyaw ရေးဆွဲပြီး ထုတ်ဝေသူ-
ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊ (၈၅) ၁၆၄ လမ်း၊
တာမွေ၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ- ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချို
ပုံနှိပ်တိုက်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ်
စောင်ရေ - ၅၀၀ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ ဖေဖော်
ဝါရီလတွင် တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုဦးမြင့်

ခင်ခင်သင်း

ကလေးပြောစာအုပ်အစောင်ပါ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးငယ်

ထိန်သိမ်းစောင့်ရှောက်နည်းများ / ခင်ခင်သင်း ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၁၇၉ မျက်နှာ၊ ၁၀.၅ စင်တီ* ၁၆.၅ စင်တီ

(၁) ကလေးပြောစာအုပ်အစောင်ပါ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးငယ်

ထိန်သိမ်းစောင့်ရှောက်နည်းများ

မာတိကာ

၁။	မူကြိုထားခြင်း	၁
၂။	မူကြိုအရွယ်စည်းကမ်း	၅
၃။	ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ	၁၁
၄။	ကျောင်းသားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့	၁၄
၅။	ကလေးများနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့မှု အတတ်ပညာ (သင့်ကလေးရှက်တတ်သလား)	၁၉
၆။	မေမေ ကူညီပါ	၂၆
၇။	တစ်ခါတုန်းကနှင့် ပတ်သက်၍ (သို့မဟုတ်) အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်များ	၂၉
၈။	သူငယ်ချင်းကောင်းနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးခြင်း	၃၃
၉။	စာပေအရင်းအမြစ်	၃၇
၁၀။	ပန်းပွင့်တို့ရဲ့ မြစ်ဖျား	၄၁
၁၁။	ကလေးဘဝရဲ့ လွတ်လပ်မှုအနားသတ်မျဉ်း	၄၈
၁၂။	မတော်တဆ ထိခိုက်မှု	၅၅
၁၃။	ရောင်စုံအကြည့်များ	၆၀
၁၄။	ကျောပိုးအိတ်ပြဿနာ	၆၄
၁၅။	သားသား မီးမီးတို့ အိပ်ချိန်	၆၇

၁၆။ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် သိမှတ်ဖွယ်	၇၁
၁၇။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းသဘာဝ	၇၄
၁၈။ ကလေးများနှင့် သူတို့၏ ကစားနည်းများ	၈၁
၁၉။ စာသင်ခန်းမှ ပြဿနာများ	၈၇
၂၀။ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း	၉၂
၂၁။ အိမ်စာ	၁၀၄
၂၂။ လင်္ကာလည်း ချောပါစေ	၁၁၉
၂၃။ မေးခွန်းလေးတွေ ဖြေကြည့်ပါ	၁၂၅
၂၄။ ကလေးတို့အတွက် သင်ယူမှုစတိုင် နည်းနာခံတဲ့ဒီဇိုင်း	၁၂၈
၂၅။ အကြမ်းဖက်မှု	၁၃၅
၂၆။ ကျောင်းတွင်း အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ သတင်းအချက်အလက် များ	၁၄၅
၂၇။ ကလေး အလုပ်တွေ ရှုပ်နေသလား	၁၅၅
၂၈။ ကလေးများနှင့် ဇဝနဉာဏ်	၁၆၆



မူကြိုထားခြင်း

မိဘတွေအနေနဲ့ မိမိရင်သွေးကလေးငယ်များကို များသောအားဖြင့် ၃ နှစ်ကနေ ၅ နှစ်အတွင်းမှာ မူကြိုပို့လေ့ ရှိကြပါတယ်။ မိဘအတော်များများက ကလေး ဒီအရွယ်ရောက်ပြီဆိုရင် လိုအပ်ဘယ်လို့ယူဆပြီး မူကြိုပို့လေ့ရှိကြသလို ဓလေ့တစ်ခုအနေနဲ့လည်း ကလေးကို မူကြိုထားတတ်ကြပါတယ်။ အများစုကတော့ ကျောင်းထားဖို့ကို ကြိုတင်လေ့ကျင့် ပြင်ဆင်တဲ့အနေနဲ့ လုပ်ကြခြင်းပါ။

ရွယ်တူကလေးတွေနဲ့ တွေ့ဆုံနှီးနှောဖလှယ်ရတာဟာ ဒီအရွယ်ကလေးများအဖို့ လူမှုရေးနယ်ပယ်အရရော ပညာရေးအတွက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးရှိတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မူကြိုကျောင်းတွေဟာ စနစ်တကျ နေထိုင်တတ်မှုနဲ့ ပညာရေးအတွက် အုတ်မြစ်ချတဲ့နေရာမှာ

J

တော်တော်လေး အထောက်အကူပြုပါတယ်။

နာယုမှု၊ ပြောဆိုဆက်ဆံမှု၊ မျှဝေခံစားမှု၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနဲ့ အမိန့်နာခံတတ်မှုတွေဟာ လူမှုရေးအသိုင်းအဝိုင်းအမျိုးမျိုးမှာ ဝင်ဆံ့နိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းနဲ့ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပိုင်းတွေမှာ ကောင်းမွန်ကျနစွာ တိုးတက်ဖို့အတွက် မူကြိုကျောင်းက စတင်ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးလေ့ ရှိပါတယ်။

ကလေးအများစုဟာ အသက် ၃ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မူကြိုကိုသွားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေလေ့ရှိပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ မူကြိုထားဖို့အတွက်ကိုပဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့ အကြံပြုပါရစေ။

ကိုယ်မရွံ့တဲ့နေရာမှာ ကလေးကို တစ်နေကုန်ထားခဲ့လို့ ရပြီလား

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းမှာ ကလေးကို အပ်ဖူးပါသလား။ အားကစားသင်တန်း ဒါမှမဟုတ် ဂီတသင်တန်းတစ်ခုခုမှာ အပ်ခဲ့ဖူးပါသလား။ ဒါတွေလုပ်ခဲ့ဖူးရင် ကလေးဟာ မူကြိုကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ သွားပါလိမ့်မယ်။ မလုပ်ခဲ့ဘူးရင်တော့ ကလေးမှာ မိဘနဲ့ ခွဲခွာရတဲ့ပြဿနာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ဒီလိုကြုံလာရရင် ကလေးကို အိမ်နီးနားချင်းဆီမှာ အပ်ထားတာမျိုး၊ အဘိုးအဘွားတွေဆီ ပို့ထားတာမျိုး၊ မူကြိုကိုထားဖို့ တစ်ပတ် ဒါမှမဟုတ် တစ်လလောက်အလိုမှာ လေ့ကျင့်ပေးရမှာပါ။

ကလေးပြောစာ နားထောင်ပါ

ကိုယ့်ကလေးဟာ တခြားကလေးတွေနဲ့

အတူကစားရတာ ကြိုက်သလား

ကလေးဟာ မူကြိုရောက်ရင်တော့ တခြားကလေးတွေနဲ့ မျှဝေခံစားခြင်း၊ နားစိုက်ထောင်ခြင်း၊ အလှည့်ကျဆောင်ရွက် တတ်ခြင်းတွေ တတ်မြောက်လာမှာပါ။ သက်တူရွယ်တူ ကလေးအုပ်စုထဲမှာ ခဏလောက် ငြိမ်ငြိမ်ကလေးထိုင်နေ တတ်တာမျိုးလည်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ- ဆရာမက ပုံပြင် ပြောတဲ့ အချိန်တွေမှာပေါ့။ တခြားကလေးတွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီး နှီး၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်မှုကတော့ ကလေး တွေဟာ အသင့်ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ အားစိုက်လေ့ကျင့်ပေးရတတ်ပါတယ်။ အိမ်နီးနားချင်း ကလေး တွေနဲ့ အတူတူကစားဖို့ တိုက်တွန်းရမှာပါ။

ကိုယ့်ကလေး အိမ်သာသွားတတ်ပြီလား

မူကြိုတိုင်းလိုလိုကတော့ အိမ်သာတက်တာကို သင်ပေး လေ့ရှိပါတယ်။ မူကြိုကို စုံစမ်းမေးမြန်းစဉ်ကတည်းက အိမ် သာတက်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သေသေချာချာ မေး မြန်းထားရပါမယ်။ ကိုယ့်ကလေးဟာ ခြေထောက်တွေ၊ လက် တွေကို ကိုယ့်ဘာသာဆေးတတ်တာ၊ ပြဿနာ အခက်အခဲနဲ့ ကြုံရင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးမြန်းတတ်တာမျိုး ကြိုတင် လေ့ ကျင့်ပေးထားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဲဒီအတွက် လို အပ်သလောက် အချိန်ယူလေ့ကျင့်ပြီးမှ မူကြိုကို ပို့ရမှာပါ။

ကျောင်းထားခါနီးမှ အချိန်တိုတိုနဲ့ အတင်းလေ့ကျင့်ပေးမယ် ဆိုရင် ပိုကြာပြီး ပိုခက်ခဲတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကလေးဟာ တခြားကလေးတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဝိုင်းဖွဲ့နေပြီ၊ ကစားနည်းအသစ်တွေ၊ မေးခွန်းအသစ်တွေ တည်ဆောက်နေပြီဆိုရင်တော့ မူကြိုတင်မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လို အကြောင်းအရာမျိုးကိုမဆို သင်ယူနိုင်ပြီး ဘဝရဲ့အောင်မြင်မှု တွေ ဖန်တီးနိုင်ဖို့အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလို့ ပြောလိုက် ပါရစေ။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာဓမ္မရသကလေးဂျာနယ်၊
အတွဲ ၃၊ အမှတ် ၅၀



မူကြိုအရွယ်စည်းကမ်း

ကလေးအားလုံးအတွက် အသက်အရွယ်မရွေး စည်းကမ်းက အရေးပါပါတယ်။ ဘယ်အရွယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် လူငယ်တွေရဲ့ စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်ဟာ သဘာဝအလျောက် ပြင်းထန်တဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးတစ်ခုလုံးကို သူတို့အနေနဲ့ ရှာဖွေတွေ့ထိ စမ်းသပ်ကြမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ကလေးငယ်တွေအတွက် အန္တရာယ်ဆိုတာ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ စောင့်ရှောက်ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် စည်းစနစ်ဆိုတာကို မိဘက သင်ကြားပေးထားရမှာပါ။ စည်းကမ်းဆိုတာ ကလေးကိုအပြစ်ပေးဖို့ တီထွင်ထားတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုတော့ သတိထားသင့်ပါတယ်။ ဒါဟာ လုပ်ဆောင်ပေးရမယ့်အရာပါ။ ကလေးစည်းကမ်းဆိုတာ ကလေးကို သင်ကြားတာနဲ့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တာပဲ ဖြစ်

ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကလေးမှာ လုံခြုံမှုရှိရမယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက လက်ခံနိုင်တာနဲ့ လက်မခံနိုင်တာ၊ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေကို သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိန်းသိမ်းရင်း သင်ယူနိုင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ခါစကလေးငယ်များနဲ့ မူကြိုအရွယ်တို့ အတွက် စည်းစနစ်တချို့ကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

- ◆ မိဘတွေဟာ ကလေးကို ကိုယ်လုပ်စေချင်တဲ့ပုံစံတစ်ခု အတွက် ချိုချိုသာသာ ဆွဲဆောင်ပြောဆိုပါ။ လုပ်ဖို့ တွန်းအားပေးပါ။ အိမ်ရဲ့ဘယ်နေရာမဆို ကလေး သွားနိုင်အောင် ပြင်ဆင်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ လုံခြုံရေးက ကလေးတွေအတွက် အဓိကကျပါတယ်။
- ◆ အန္တရာယ်မရှိတဲ့ အပြုအမူများအတွက်တော့ လွတ်ထားပေးပါ။ တချို့အပြုအမူတွေဟာ လက်မခံနိုင်ပေမယ့် လွတ်ထားလိုက်လို့လည်း ဘာမျှမဖြစ်ပါဘူး။ (ဥပမာ- ကလေးဟာ အော်ဟစ်ညည်းညူပြီး မိဘကို ဂျီတိုက်နေတာ၊ စိတ်ကောက်နေတာမျိုးပေါ့)
- ◆ ကလေးငယ်တွေဟာ အာရုံပြောင်းလွယ်ပါတယ်။ ပြဿနာရှိတဲ့အခြေအနေ ကြုံနေခဲ့ရင် သူတို့ကို အာရုံလွှဲယူလိုက်ပါ။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အရုပ်ကလေးတွေနဲ့ စာအုပ်တွေက အကျိုးပြုပါတယ်။
- ◆ ကလေးဟာ မိဘခွင့်မပြုနိုင်တဲ့ အပြုအမူမျိုး လုပ်နေမယ်ဆိုရင် မျက်လုံးထဲကို သေသေချာချာစိုက်ကြည့်ပြီး ‘ဒါ

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

မလုပ်ဘူး' လို့လေမှန်နဲ့ပြောပါ။ ပြီးရင် ဘာကြောင့် မလုပ်သင့်သလဲ၊ ဘာကို မလုပ်သင့်ဘူးလဲ နားလည်သဘောပေါက် အောင်ရှင်းပြပါ။ နောက်တစ်ခါဆိုရင်တော့ ဒဏ်ပေးမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောပြပါ။ ကိုယ်ခွင့်မပြုနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေအတွက် 'တားဆီးမှု'ဟာ လိုအပ်ပါတယ်။

- ◆ ပြဿနာရှိတဲ့ အခြေအနေကနေ ခေါ်ထုတ်သွားပါ။ ဥပမာ တီဗီကို တားမရ ဆီးမနိုင် ဆော့နေမယ်ဆိုရင် ရေချိုးခန်းထဲ ချီခေါ်သွားတာမျိုးပေါ့။
- ◆ သဘာဝရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သင်ပေးပါ။ ဥပမာ ပန်းကန်ထဲကမုန့်ကို မစားဘဲ လွင့်ပစ်လိုက်ရင် နောက်တစ်ခု ထပ်မရတော့ဘူးဆိုတာကို သက်သေပြပါ။ မိဘက စာဖတ်ပြနေတုန်း စာရွက်တွေ ဖြုတ်ရင်၊ ဖြုတ်ရင် ဆက်ပြီးဖတ်မပြတာ၊ ကစားတဲ့အရုပ်တွေကို မသိမ်းရင် မိဘက သိမ်းပေးလိုက်ပြီးမှ ကလေးကို တစ်နေ့လုံး ပေးမကစားတာမျိုးတွေပေါ့။
- ◆ ကလေးအတွက် ကစားတာ၊ အိပ်တာတွေကို 'အချိန်' သတ်သတ်မှတ်မှတ်ကလေး လုပ်ပေးပါ။ ဥပမာ - အစားအသောက်တစ်ခုခုကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး အကြာကြီးဝါးနေမယ်ဆိုရင် တော်လောက်ပြီလို့ ပြောပြီး ဆက်မကျွေးတော့တာမျိုး၊ ကစားနေတာကို နာရီကြည့်ထားပြီး ရပ်ပစ်လိုက်တာမျိုး၊ အချိန်ကို သတိထားမိအောင် ကန့်သတ်

ပေးပါ။

ဒါတွေဟာ ကလေးအတွက် မိဘတွေအနေနဲ့ မဖြစ်မနေ သင်ကြားပေးထားသင့်တဲ့ စည်းစနစ်လေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘဟာ ကလေးကိုဆုံးမတဲ့နေရာမှာ ရိုးစင်းရှင်းလင်းတဲ့ စကားလုံးတွေသုံးပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် မှန်မှန်ကန်ကန်လေး ဆုံးမနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ မလုပ်ဖို့ တားမြစ်တဲ့အကြောင်း အရာတွေမှာ ဘာကြောင့်မလုပ်သင့်ဘူးလဲ၊ လုပ်ခဲ့လို့ရှိရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ အစ်ကိုကြီးကို မကိုက်နဲ့၊ ကိုက်တာနာတယ်၊ သားသားထပ်လုပ်ရင် အရုပ်ကလေးတွေနဲ့ ပေးမဆော့တော့ ဘူးဆိုတာမျိုး နှစ်ခါ သုံးခါ ထပ်ပြောပေးပါ။ ကလေးနားလည်ပြီး မှတ်မိသွားဖို့ လိုပါတယ်။

အကန့်အသတ်တွေ ပုံစံချတဲ့အချိန်မှာ သည်းခံနိုင်ဖို့ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။ စည်းကမ်းတွေကို တစ်ပြေးညီထားရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဒါလုပ်ရင် မေမေ မကြိုက်ဘူးဆိုရင် တစ်အိမ်လုံးမှာရှိတဲ့ အဖေ၊ ဦးလေး၊ အဒေါ်ကအစ အဘိုး၊ အဘွား အဆုံး “မလုပ်ရဘူး” လို့ တစ်သံတည်းဖြစ်နေပါစေ။ ပြီးတော့ စည်းကမ်းကို တစ်ရက်နဲ့တစ်ရက် အလျှော့အတင်းမလုပ်ပါနဲ့။ ဒီနေ့ထားတဲ့ စည်းကမ်း နောက်တစ်နေ့ကျ မရှိတော့တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ စည်းကမ်းတွေကို သွန်သင် သတိပေးဆုံးမတဲ့ နေရာမှာ မျက်နှာတည်တည်ထားပါ။ ကလေးက ဆိုးရွား စိတ်ကောက်နေတာကို အိမ်သားတွေက ရယ်မောနေမယ်ဆိုရင် သူလုပ်နေတဲ့အပြုအမူကို မိဘက သဘောမကျဘူးဆိုတာ

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

ကလေးက ဘယ်ယုံပါတော့မလဲ။ မိဘကိုလည်း အဲဒီအချိန်က တည်းက ဂရုစိုက်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။

မိဘအတော်များများဟာ ကလေးတွေ တစ်ခုခုပြောတိုင်း “ဟင့်အင်း၊ မလုပ်ရဘူး၊ မသွားနဲ့ . . . ရပ်၊ တိတ်စမ်း၊ ဆူနေတာပဲ” စတဲ့စကားတွေပဲ ပြန်ပြောတတ်ကြတာများပါတယ်။ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ ရိုက်ရနှက်ရတာတွေဟာ အဲဒီကစတာပါပဲ။ ကလေးရဲ့စကားကို သေသေချာချာ နားထောင်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ အမြဲတမ်း တားမြစ်ပိတ်ပင်ထားစရာမလိုပါဘူး။ သူတို့ပြောတဲ့ တချို့စကားလုံးတွေဟာ ခေါင်းလေးတစ်ချက် ညိတ်ပြလိုက်ရုံနဲ့ အဆင်ပြေသွားတတ်ပါတယ်။ စကားနားမထောင်တဲ့ကလေးတွေကို ညင်ညင်သာသာ ချဉ်းကပ်သင့်ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ . . . နေ့ခင်းမှာ ကစားထားတဲ့အရုပ်တွေကို ကလေးက မသိမ်းဘဲ ပစ်ထားခဲ့ခြင်းဟာ လောကကြီးအတွက် ဘယ်လောက်အရေးကြီးလို့လဲ။ သတိထားပါ။ မိဘတွေရဲ့ စွမ်းရည်အစစ်က တည်ငြိမ်ပျော့ပျောင်းစွာနဲ့ သားသမီးရဲ့ အပြုအမူအားလုံးကို လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းပါပဲ။

တင်ပါးကို ရိုက်တာကရော ထိရောက်မှုရှိသလားဆိုတော့၊ ခဏတော့ ကလေးဟာ ဆုံးမလို့ရသွားသလိုနဲ့ ငြိမ်ကျသွားမှာပါပဲ။ သိပ်မကြာခင် အချိန်မှာပဲ သူဟာ ဒါကို ကျင့်သားရသွားမှာပါ။ အဆိုးရွားဆုံးဖြစ်နိုင်တာကတော့ လူကြီးမိဘတွေ “မသိအောင်လုပ်” တတ်လာတာပါပဲ။ ရိုက်မယ့်အစား တခြားနည်းကိုသုံးရမှာပေါ့။ ပြောဆိုရှင်းလင်း၊ ဆွေးနွေးပြီး ကလေးနဲ့

အတူတူ ဆောင်ရွက်လိုက်ပါ။

သုတေသီတွေနဲ့ စိတ်ပညာရှင်တွေပေးထားတဲ့ အဖိုးတန် နည်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ သာယာကြည်နူးပြီး ပျော် ရွှင်စရာကောင်းတဲ့အချိန်ကို ကလေးဟာ ခဏ ခဏ ရနေစေ ဖို့ပါပဲ။ နေ့စဉ်ပုံမှန်ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ပိုကောင်း ပါတယ်။ ဥပမာ - အကျင့်ကောင်းလေးတစ်ခု၊ အပြုအမူကောင်းလေးတစ်ခု အတွက် “ဆု” ပေးတဲ့သဘောနဲ့ သူ့ကို ပိုကြင်နာပြတာမျိုး၊ နွေး နွေးထွေးထွေး ပွေ့ထားတာမျိုးလေးတွေ လုပ်လိုက်ပါ။ နှစ် နှစ်ကာကာ ပြုံးပြပါ။ သားသမီးကို ပြုံးပြဖို့အတွက် မိဘတွေ ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အပြုံးကို ကပ်စီးမနည်းပါနဲ့။ ချစ်စရာကောင်း ကြောင်း ချီးကျူးပေးပါ။ တကယ်တော့ ကလေးတွေလိုချင်တာ က သူတို့မိဘရဲ့ဂရုစိုက်မှု၊ အာရုံထားသင်ကြားမှု၊ ကြင်နာနွေး ထွေးမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေသာ မိဘတွေ ပေးနိုင်မယ်ဆို ရင် အံ့ဩဝမ်းသာစရာကောင်းလောက်အောင် မိဘတွေရင်ထဲ မှာ ပြည့်စုံသွားစေမယ့် အရာတစ်ခုကို ကလေးတွေက ပြန်ပေး ပါလိမ့်မယ်။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဓမ္မရသကလေးဂျာနယ်
အတွဲ-၄၊ အမှတ်-၁/၂



ကလေးပြောတာနားထောင်ပါ

ကျောင်းတက်ခါစ ပထမဦးဆုံးရက်သတ္တပတ်မှာ ကလေးတွေ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ စိတ်ပူပန်မှုမျိုး၊ စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးကို မိဘများက တာဝန်ယူဖြေရှင်းပေးသင့်ပါတယ်။ အချိန်တန်ရင် သူ့ဟာသူ ဖြစ်သွားမှာပဲဆိုပြီး ပစ်ထားသင့်ပါဘူး။ ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ ဟန်ချက်ညီနိုင်မယ့် အချက်အလက်ကလေးတွေကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

မိသားစု ထမင်းဝိုင်း ဆင်နွဲ့ပါ

မိသားစုအားလုံး မဆုံနိုင်ရင်တောင် မိခင်နဲ့ကလေးက တော့ ထမင်းလက်ဆုံစားသင့်ပါတယ်။ ဒီလို အတူတူမစားဘူးဆိုရင် ကလေးရဲ့ တစ်နေ့တာအတွေ့အကြုံတွေ၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ ကလေးမှာရှိနေတဲ့

လိုအပ်ချက်တွေကို သင့်အနေနဲ့ သိခွင့်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။
 ထမင်းစားဝိုင်းမှာ မိသားစုနဲ့အတူတူ စုံညီစွာ ဝိုင်းဖွဲ့စားသောက်
 ခြင်းဟာ သင့်ကလေးကို အသင်းအဖွဲ့နဲ့နေတတ်အောင် သင်
 ကြားပေးနေခြင်းပါပဲ။ အကျိုးထူးကတော့ ညစာစားရင်း သင်နဲ့
 သင့်ကလေးဟာ စကားစမြည်ပြောကြ၊ မေးကြ မြန်းကြမယ်
 ဆိုရင် ကလေးရဲ့ တစ်နေ့တာနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာတွေ၊ လှုပ်ရှား
 နေတာတွေကို သင် မျက်ခြည်မပြတ် သိရပါလိမ့်မယ်။

အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးပေးပါ

ကလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာတွေကို မျှဝေခံစားဖို့
 သူတို့ကို ပြောပြခွင့်ပေးပါ။ အကောင်းဆုံးအခြေအနေကလေး
 ကျောင်းကိုလိုက်ပို့တဲ့အချိန်မှာ ကလေးနဲ့ လမ်းအတူတူလျှောက်
 ရင်းဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်အလုပ်တွေ အတူတူလုပ်ရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။
 အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကို ဖန်တီးရင်း စကားပြောခွင့်ပေးဖို့က
 အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးအတွက် သိပ်ခက်ခဲနေတဲ့ တချို့
 ကိစ္စရပ်တွေဟာ ကလေးကို ဒီလိုစကားပြောဖို့ အခွင့်အလမ်း
 ပေးရင်းနဲ့ပဲ အလိုလိုပြေလည်သွားတတ်ပါတယ်။

**မေးခွန်းကို ဂရုစိုက်ပါ။ ချက်ချင်းမဖြေပါနဲ့
 (ပြီးပြီးချင်း မဖြေပါနဲ့)**

ကလေးပြောလို့ မပြီးသေးဘဲ စကားဖြတ်ပြီး အတင်းဝင်
 ပြောတာမျိုး၊ အကြံဉာဏ်ပေးတာမျိုး၊ ဆုံးမတာမျိုးတွေဟာ

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

စိတ်မရှည်တဲ့မိဘတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေ တွေးတတ်တဲ့အတွေးတစ်ခုရှိပါတယ်။ “မိဘတွေဟာ ဆူဖို့ပြောဖို့ပဲ သိတယ်၊ ငါတို့ တင်ပြတာကို နားမထောင်ဘူး” ဆိုတာမျိုးပေါ့။ သတိထားစရာပါနော်။ ကလေးက သူ့အတွက် ခက်ခဲနေတဲ့ကိစ္စမျိုးတွေကို သင့်ထံ မေးမြန်းတင်ပြလာတဲ့အခါမှာ သေသေချာချာစဉ်းစားပြီး “ဒီကိစ္စကတော့ နည်းနည်းစဉ်းစားရမယ်၊ အချိန်နည်းနည်းတော့ ပေးပါဦးကွ”ဆိုတာမျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။ လုပ်ကောင်းပါတယ်။ ပြီးပြီးရော ဖြေတာမျိုးထက် ဒီလိုအဖြေမျိုးကို ရင်သွေးများက အထင်ကြီး နှစ်သက်ကြပါတယ်။ အားကိုးပါတယ်။

ကျောင်းဆိုတာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဟုတ်ဘူး

ဒါကို သေသေချာချာ ရှင်းပြပါ။ တခြားသော ကျောင်းသားလူငယ်တွေ အားလုံးဟာလည်း သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ကျောင်းတက်ရတာ ခက်ခဲနေကြပုံတွေကို ရယ်ရယ်မောမော ပြောပြပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် ကျောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး လန့်ဖျား ဖျားခဲ့တာတွေ၊ လွတ်မြောက်ခဲ့တာတွေ၊ ကျောင်းကို ပျော်ရွှင်စရာအဖြစ် မြင်တတ်လာပုံတွေကို ကလေးကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ရင်ဖွင့်ပြပါ။

ခုတင်ပြထားတာတွေအားလုံးရဲ့ အခြေခံအကျဆုံး အချက်ကတော့ “ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ”

Ref; June,2004,healthtoday



ကျောင်းသားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့

ကလေးတစ်ယောက် ကျောင်းသားကောင်းဖြစ်ဖို့ဆိုတာ သူ့ရဲ့မိသားစုက သိပ်ကို အရေးပါပါတယ်။ ဆရာ/ဆရာမတွေ ကလည်း ဒါကိုပြောကြတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ကလေးဟာ ကျောင်းမှန်မှန်တက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကလေးကို အစောကြီးကတည်း က ပုံစံချထားရမယ်။ မိဘတွေဟာ ကလေးကို ကျောင်းပို့ရ မယ့်အချိန် နောက်မကျစေသင့်ပါဘူး။ ကလေးရဲ့ ကျောင်း ရောက်ချိန် နောက်ကျတာ၊ ကျောင်းသွားဖို့ ပျက်ကွက်တာမျိုး ကို မိဘတွေက လျစ်လျူရှုနေခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျောင်းဆိုတာ ဘဝမှာ သိပ်အရေးမကြီးပါဘူးလို့ ကလေးဟာ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ယူဆဖြစ်သွားမယ်။

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

ကျောင်းခေါ်ချိန်မပြည့်တဲ့၊ ကျောင်းအပျက်များတဲ့ ကလေးတွေဟာ ကြာလေ ကြာလေ ကျောင်းမပျော်ဖြစ်ပြီး ပညာရေးမှာ မထူးချွန်တတ်ကြပါဘူး။

မနက်ပိုင်း ကျောင်းမသွားခင်မှာ ကလေးဟာ အိပ်ရေးဝဖို့နဲ့ အာဟာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝရှိဖို့ သေချာရပါမယ်။ ကလေး စောစောအိပ်ဖို့နဲ့ ကလေးအတွက် နံနက်စာကောင်းကောင်း စီစဉ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မနက်စာ စားဖို့ ဇီဇာကြောင်တတ်တဲ့ ကလေးမျိုးဆိုရင်တော့ မနက်စာကို ကျောင်းမှာပဲ စားချင်သလားဆိုတာကို မိဘတွေအနေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးကြည့်ပြီး ဘူးကလေးနဲ့ထည့်ပေးသင့်ရင် ထည့်ပေးလိုက်ပါ။ တချို့ကလေးတွေဟာ ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ လက်ဆုံစားရတာကို ပိုပြီး နှစ်သက်တတ်ကြပါတယ်။

ကလေးအတွက် အိမ်စာလုပ်ဖို့ အချိန်နဲ့နေရာကို သေသေချာချာ ပုံစံချထားပေးပါ။ တကယ်လို့ ကျောင်းကနေ အိမ်စာမပေးခဲ့တဲ့နေ့မျိုးဆိုရင် မိဘတွေက ဖန်တီးပေးပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။ နေ့တိုင်း အချိန်နည်းနည်းစီပေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ စာကြည့်တတ်တာဟာ တစ်ပတ်မှာ နှစ်ရက်လောက်ပဲ အချိန်ပြည့် စာတွက်၊ စာကျက်လုပ်တာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။

ကလေးနဲ့အတူ စာလိုက်ဖတ်ပေးပါ။ ဒါက စာကို ကျွမ်းကျင်နဲ့စပ်အောင် ဖတ်နိုင်ဖို့နဲ့ ကျောင်းမှာပါ ထူးချွန်ဖို့အတွက် အုတ်မြစ်ချတာပါပဲ။ ကလေးဟာ အိမ်မှာ စာဖတ်ကျင့်၊

စာကျက်ကျင့်ရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဖတ်ရလွယ်ပြီး ဖတ်ချင့်စဖွယ်ရှိတဲ့ စာအုပ်တွေကို ရွေးချယ်ဖတ်ခိုင်းပါ။

ကိုယ်ကျင့်တရားရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာကို သင်ကြားပေးပါ။ အမှန်အမှားကို ကောင်းကောင်းခွဲခြားတတ်ပြီး မိသားစုဟာ သူ(ကလေး)အတွက် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်နေတယ် ဆိုတာကို ကလေးအနေနဲ့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားလည်ထားပါစေ။ ဒါဆိုရင် ကလေးဟာ မိဘမကြိုက်တဲ့ကိစ္စမျိုး((ဥပမာ-သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စုပြီး ကျောင်းပြေးတာ) ကို သတ္တိရှိရှိ ငြင်းဆန်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကလေးရဲ့သင်ယူလိုမှု ပိုပြီး အားကောင်းထက်သန်လာဖို့ အရုပ်တွေနဲ့ကြိုးစားပေးပါ။ ဆိုလိုတာက ကလေးရဲ့ ထက်သန်တဲ့ စူးစမ်းရှာဖွေလိုစိတ်ကို ကစားတဲ့နည်းနဲ့ မြှင့်တင်တာပါ။ ကလေးဟာ ကစားနည်းတစ်ခုခုကို ကစားတဲ့ နေရာမှာလည်း မိဘက စောင့်ကြည့်သင်ကြားပါ။ တီထွင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို တိုးတက်လာစေမယ့် ကစားနည်းတစ်ခုခု လုပ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ - အံ့စာတုံးလေးတွေနဲ့ အိမ်ဆောက်တာမျိုးပေါ့။

ကလေးရဲ့ တီဗီကြည့်ချိန်ကို ကန့်သတ်ထားပါ။ စာတော်တဲ့ကျောင်းသားတွေဟာ စာညံ့တဲ့ကျောင်းသားတွေထက် တီဗီကြည့်ချိန် ပိုပြီးလျော့နည်းကြပါတယ်။

မိဘတွေဟာ ကျောင်းအကြောင်းကို ကလေးနဲ့ ဆွေးနွေးပေးပါ။ ဒါဟာ ကိုယ့်မျက်ကွယ်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေ၊ ကျောင်းမှာ သူမလိုလားတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေကို မိဘကို ပြန်ပြော

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

တတ်လာအောင်၊ ဆွေးနွေးတတ်လာအောင် အလေ့အကျင့် လုပ်တာပါပဲ။

ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေပေါ်မှာလည်း အားပေးနေဖို့ လိုပါတယ်။ အချို့လူတွေဟာ အရာရာတိုင်းကို အောင်အောင်မြင်မြင် ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ရည်မှန်းချက်တွေအများကြီး ထားတတ်ပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ ကလေးတွေလည်း ပါပါတယ်။ လူရွယ်လူလတ်တွေအတွက်ကတော့ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အပိုင်းကို လျစ်လျူရှုနိုင်ပေမယ့် ကလေးတွေကတော့ အဲဒီလိုမလုပ်နိုင်ကြသေးပါဘူး။ သူတို့ ကြောက်တတ်တာကိုလည်း သူတို့ကိုယ်တိုင်က သိချင်နေတတ်ကြတယ်။ ဒါမျိုးဆိုလည်း သင်က နားလည်မှုပေးနိုင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကလေးရဲ့ကျောင်းကို သွားလည်ပါ။ သူ့ဆရာနဲ့ (အတန်းပိုင်/ဘာသာပြ) ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းမှာရော အိမ်မှာပါ ကလေးဟာ ဘာကိုစိတ်ဝင်စားသလဲဆိုတာရယ်၊ သင့်ကလေးရဲ့အားထုတ်မှုအပေါ်မှာ သင်ဟာ ဘယ်လောက် ဂုဏ်ယူတယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပါ။ ဆရာရဲ့အကြံပေးမှုကို နားစိုက်ထောင်ပါ။ ကျောင်းကို အလည်အပတ်သွားတာမျိုး မကြာခဏလုပ်ပေးပါ။ ကလေးအတွက် ကျောင်းမှာ ပြဿနာရှိမှ (တိုင်စာရောက်မှ) သွားတာမျိုး မဖြစ်မိပါစေနဲ့။

မိဘအများစုဟာ စိုးရိမ်ကြီးတတ်သူတွေပါ။ ဒါမမှားပါဘူး။ ဒီလိုစိုးရိမ်တာမျိုးကို ကောင်းကောင်းအသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ကလေးဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ အလားအလာ

၁၈

ခင်ခင်သင်း

ကောင်းတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ကျောင်းနေပျော်ပြီး စာတော်လာမှာ
အသေအချာပါပဲ။

Ref ; June,2004,healthtoday



ကလေးများနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့မှုအတတ်ပညာ
(သင့်ကလေး ရှက်တတ်သလား)

ကျွန်မတို့ဟာ အဆွေခင်ပွန်းဖွဲ့တတ်ကြသူတွေပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူများကလည်း ကျွန်မတို့ကို အဆွေခင်ပွန်း ပြန်ဖွဲ့ကြတာပါပဲ။ ကိုယ်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ခင်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူကလည်း ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီးခင်မင်စေချင်တယ်။ မိတ်ဆွေများများထားခြင်းဖြင့် ကိုယ့်အကြောင်းကို ပိုပြီးဆန်းစစ်နိုင်ပါတယ်။ အသင်းအဖွဲ့နဲ့နေတတ်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တဲ့အတိုင်း မိတ်ဆွေများများရှိလေ ကျွန်မတို့ ကျေနပ်ကြလေပါပဲ။ ကလေးတွေလည်း ဒီလိုပဲပေါ့။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်သားသမီးက အရမ်းငယ်နေပြီး မပေါင်းတတ်၊ မသင်းတတ်ဖြစ်နေရင် ဒါမှမဟုတ် သူနဲ့သက်တူရွယ်တူ အသိုင်းအဝိုင်းက သူ့ကို မလိုလားမှာကြောက်နေရင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ တကယ်က အပေါင်းအသင်းဖွဲ့တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေအတွက်တော့ သဘာဝအလျောက်၊ အလိုအလျောက် သူ့ဟာနဲ့သူ ဖြစ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ အရုပ်ချင်း

လဲပြီး ဆော့ကြတာ၊ အတွေ့အကြုံချင်းဖလှယ်တာ(ဥပမာ - ကန်တော်ကြီးရောက်ဖူးလား)၊ ပြီးတော့ တခြားအရာတွေမှာ အကြိုက်ချင်း တူ မတူ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါတွေဟာ အမြဲတမ်း အတူတူကစားကြဖို့ ဖြစ်သွားတတ်ကြသလို ကလေးအချင်း ချင်းကြားမှာ ခိုင်မာတဲ့ခင်မင်မှုတွေလည်း ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေဟာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆို ကျေနပ်တတ်ကြပေမယ့် တချို့ကျတော့ သူငယ်ချင်းလောဘ ကြီးပါတယ်။ တချို့ကျတော့ သူ့ကို တစ်ကျောင်းလုံးက ခင်မင်လာ အောင်စွမ်းနိုင်တဲ့ စူပါကလေးမျိုးတွေပါ။ အပေါင်းအသင်း အများကြီးထဲက သူငယ်ချင်းရွေးပေါင်းတဲ့ကိစ္စမျိုးကတော့ မိဘတွေ သိပ်ဂရုစိုက်နေရမယ့် မရေးမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တခြားကလေးတွေက ကိုယ့်သားသမီးကို ကြည့်တာမျိုး၊ ဖယ်ထုတ်တာမျိုး ခံလာရတဲ့အရိပ်အရောင် ရှိလာပြီဆိုရင်တော့ သတိထားပေးပါ။ ဒါ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ကလေးဟာ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ အရင်တုန်းက စိတ်ဝင်စားတတ်တဲ့အရာတွေအပေါ်မှာ စိတ်မဝင်စားတော့တာ၊ တုံ့ပြန်မှုတွေ ပြောင်းလာတာ၊ ရုတ်တရက် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး ဖြစ်တတ်တာမျိုးတွေ ဆက်တိုက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ တခြားလက္ခဏာတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေကတော့

- ◆ အစားများလာတတ်တာ
- ◆ ပုံမှန်လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေမှာ အားနည်းလာတာ (ဥပမာ ခေါင်းဖြီးတာ)

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

- ◆ ည ည အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ ရတာ
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးမထားတာ
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မုန်းလာတာ
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်အောင်လုပ်လာတာ

စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေ သူတို့ကိုယ် သူတို့အလေးထားဖို့ဆို မိဘတွေဆီက ယုံကြည်မှု၊ လုံခြုံမှု(စိတ်)နဲ့ မေတ္တာတရားတွေရဖို့က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အရှက်အကြောက်ကြီးတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါလက္ခဏာတွေကို မိဘများ ဂရုစိုက်သင့်လှပါတယ်။

- ◆ အမှားအယွင်းဖြစ်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်တာ
- ◆ ထုံထုံတုံ၊ ပေတေတေနဲ့ ဂျစ်ကန်ကန် အမူအရာတွေ၊ လူတောမတိုးတာတွေ၊ ထစ်ခနဲရွှံ့ စိတ်ကောက်တတ်လာတာတွေ စတဲ့အမူအရာများ ဖြစ်တာ၊
- ◆ ရွယ်တူခြင်းဆက်ဆံရေးမှာ မာကြောကြော ဖြစ်နေတာ (စကားပြော မပြေပြစ်ခြင်း)
- ◆ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း၊ ခါးခါးသီးသီး ဒေါသထွက်ခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တာ၊
- ◆ ပါးစပ်နဲ့စာအန်ရမယ့်နေရာမှာ လက်နဲ့ချရေးခြင်း(စာအံ့ခိုင်းလို့မရဘဲ လက်နဲ့သာချရေးခြင်း)
- ◆ စိတ်ကူးယဉ် တွေဝေငေးမောတတ်တာ (မိန်းမောခြင်းနဲ့ အချိန်ကုန်တတ်ခြင်း)

◆ ဒေါသသိပ်ထွက်ပုံမပြဘဲ ဒေါသတကြီးဖြစ်နေတာ၊ စိတ်တိုလွယ်ပြီး ဒေါသ ရုတ်တရက်ထွက်တာ စသဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေဟာ မိဘတွေအနေနဲ့ အထူး ဂရုစိုက်သင့်လှပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းခံ

ကလေးတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တည်ဆောက်နိုင်တဲ့ ခွန်အား (စိတ်၊ကိုယ်) ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးကြံ့ခိုင်ဖို့ဆိုတာ မိသားစုရဲ့ ယုံကြည်မှု၊ လုံခြုံမှု၊ နွေးထွေးတဲ့ မေတ္တာ လုံလုံလောက်လောက် ပေးအပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါတွေ ချို့ယွင်းနေခဲ့မယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ ရှက်ကြောက်တတ်သူဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ သူ့ကို ကူညီဖို့ ချဉ်းကပ်ရခက်ပါလိမ့်မယ်။

များသောအားဖြင့် အဆင်မပြေတဲ့အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ (ဥပမာ လင်မယား အမြဲတမ်းရန်ဖြစ်နေတာ၊ မိဘတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မုန်းနေတာ၊ မသိကျိုးကျွံပြုကြတာ၊ လင်မယားကွဲနေတာ) ကလေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာဟာ ပိုပြီးကြီးထွားလာတတ်ပါတယ်။

ဒါမျိုးလေးတွေလုပ်ပေးပါ

ချီးကျူးပေးပါ(မမျှတရင်နေပါစေ)

ကလေးရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ လုပ်ရပ်အတွက် ချီးကျူးအသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ချီးကျူးစကားပြောရင်လည်း သိသိသာသာ

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

ပြောပါ။ ဒါဟာ သူ့ကို အားပေးရာရောက်သလို စိတ်ဓာတ် လုံခြုံမှုလည်း ရှိစေပါတယ်။ တခြားကလေးတွေနဲ့ ယှဉ်ပြီး ပြော တာမျိုးကိုတော့ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ညီအစ်ကို မောင်နှမ အချင်းချင်းကြားမှာပေါ့။ ဒီလိုဆိုရင် ကလေးအနေ နဲ့ “ငါကတော့ သိပ်တော်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး” ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးတွေ လုံးဝကင်းပျောက်သွားပြီး ယုံကြည်မှုရှိလာပါလိမ့်မယ်။

မျှဝေခံစားပေးပါ(မရွက်ပါနဲ့)

မိဘက ကိုယ်ကလေးဘဝမှာ သူငယ်ချင်းတွေဆီက သင် ယူခဲ့ရတာ၊ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ ရှာဖွေခဲ့ရတာတွေကို ပြော ပြပါ။(ဥပမာ-စွန်တစ်ခုလုပ်တာ၊ စက်ဘီးစီးသင်တာ၊ ရေကူး သင်တာမျိုးတွေပေါ့)။ ပြီးတော့ ဧည့်သည်ရှေ့မှာ ကလေးကို မဆူမိပါစေနဲ့။ တကယ်လို့ ဆူလိုက်မယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ အရမ်းရှက်တတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ မဖြစ် မနေ ကလေးကို ဆုံးမပြောဆိုရတော့မယ်ဆိုရင်တော့ အတတ် နိုင်ဆုံး ဘယ်သူမျှမမြင်အောင် ပြောဆိုသင့်ပါတယ်။ ဒါက တော့ ဆုံးမခြင်း၊ အရိုအသေပေးခြင်းနဲ့ သိက္ခာတရားကို သင် ကြားပေးတာပါပဲ။

ရွင်းပြပေးပါ (တစ်ဖက်သတ်မပြောပါနဲ့)

တစ်မိသားစုလုံးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်

လာခဲ့ရင်(ဥပမာ-အိမ်ပြောင်းတာ၊ အိမ်ကိုမွမ်းမံပြင်ဆင်တာ) တို့ လုပ်တဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ ကလေးကို သူနဲ့တန်မယ့် အလုပ် တစ်ခုခုပေးလုပ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိသားစုရဲ့ အလုပ် ကိစ္စတွေမှာ သူဟာလည်း အရေးပါသူဆိုတာကို သက်သေပြ ပေးတာပါပဲ။ သူ့ဆီက အကြံပေးချက်ထွက်လာတာကို နား ထောင်ပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ သူ လူကြီးဖြစ်လာပြီ၊ သူတို့ လည်း မိသားစုတာဝန်ကို ထမ်းနေပြီဆိုတဲ့ ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှု အတိုင်းအတာကို မြှင့်ပေးလိုက်တာပါပဲ။

လိုအပ်လို့ သူတို့ရဲ့အကြံဉာဏ်ကို ငြင်းမယ်ဆိုရင်တောင် မှ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ သေသေချာချာ ရှင်းပြပေးလိုက်ပါ။ ရှက် ကြောက်တတ်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ဒီလို မျှဝေခံစား ပေးမှုတွေကို အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တခြား နည်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ --

- ◆ ကလေးကို အပေးနဲ့အယူသဘောကို သင်ကြားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အိမ်နီးနားချင်းကလေးတွေနဲ့ အဖွဲ့လေးဖွဲ့ပြီး ကစားကြရတာမျိုး ဖန်တီးပေးပါ။
- ◆ ကလေးဟာ ပျင်းနေရင် သူ့ကိုအားပေးပါ။ ကလေးအုပ်စု နဲ့ ကြာကြာလေး ဆော့ခိုင်း၊ နေခိုင်းပါ။ ကလေးတွေဟာ တစ်ခါတလေ သူငယ်ချင်းသစ်တစ်ယောက်ကို စကား စပြောဖို့ အရှိန်ယူနေတတ်ကြပါတယ်။
- ◆ ကလေးတွေဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ကိုယ်ပိုင်ခံယူမှု ရှိ တတ်ကြပါတယ်။ အများနဲ့ မျှဝေမှုမပေးချင်တဲ့အခါမျိုး

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

တွေကို ဆိုလိုတာပါ။ ဥပမာအားဖြင့် တခြားကလေးတွေကို သူ့အရုပ်ကလေးတွေ ပေးမဆော့ချင်တာမျိုးပေါ့။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာဆိုရင် မိဘက သူ့ကိုကူညီဖို့ ကြိုးစားပါ။ သူပေးမဆော့ချင်တဲ့ အရုပ်ကလေးတွေ ကူသိမ်းတာမျိုးပေါ့။ ဒါဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သူ့ခံယူချက်ကလေးအဖြစ် သဘောပေါက်ပေးပါ။

မိဘတွေဟာ ကလေးကို သူငယ်ချင်းလို သဘောထားမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ဧည့်သည်ရှေ့မှာ ကလေးကို မဆူမိပါစေနဲ့။

ကလေးအသိစိတ် စဝင်တဲ့အချိန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ စပြီး ထိတွေ့တဲ့အချိန်၊ သူ့ကြုံတွေ့ရမယ့် သူ့စိမ်းပြင်ပြင် လောကတစ်ခုကို မိဘတွေက သတိထားပြီး အသိရှိရှိနဲ့ မိတ်ဖွဲ့ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူမှုရေးပြဿနာ ကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်နေတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်၊ လူချစ်လူခင်များတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်၊ စာတော်သလို အားလည်းကိုးလောက်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက် မလွဲမသွေဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာဓမ္မရသကလေးဂျာနယ်
အတွဲ ၃၊ အမှတ် ၃၂/၃၃။
Ref; Health today



မေမေ ကူညီပါ

အခုတင်ပြမှာကတော့ ဘဝတစ်သက်တာလုံး ကျန်းမာရေး အတွက် အရေးကြီးတဲ့အခြေခံလှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေ အတွက်ကတော့ ကလေးလည်ပင်းက သွားရည်ခဲလဲတာ တောင် အဆင်မပြေဖြစ်တာမျိုး ကြုံရသေးတာဆိုတော့ ဒီကိစ္စ က ပိုပြီးစိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းနေတယ်။ အတွေ့အကြုံမရှိ ရင် လွယ်လွယ်ကူကူ ချောချောမွေ့မွေ့ဖြစ်ဖို့ မလွယ်လှပါဘူး။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ အသေးစိတ်လေ့လာစိစစ်ပြီး ရေးသား ထုတ်ဝေပေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေရှိပါတယ်။ ရှာဖွေဝယ်ယူဖတ်ရှု ပြီး မှတ်သားထားသင့်ပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်တော့ အခြေခံနည်းလမ်းလေးတွေရှိပါတယ်။ ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းရင် ခေါင်းမခဲဘူးဆိုတဲ့ စကားပုံအတိုင်း ရင်သွေးတွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဒီကိစ္စကို အချိုးကျအောင် မိဘတွေက လေ့ကျင့်

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဓိကအချက်နှစ်ချက်ကတော့ 'ဘယ်အချိန်စ' မှာလဲ၊ ပြီးတော့ 'ဘာ'လုပ်ရမှာလဲဆိုတာပါ။

ဝမ်းလျားထိုးအရွယ်ကတည်းက မနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ပုံမှန်အချိန်အတိုင်း နောက်ဖေးတည်ပေးပါ။ နေ့စဉ် အချိန်မှန်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်စီစဉ်ထားတဲ့အချိန်မဟုတ်ဘဲ သူ့ဟာသူ သီးသန့်သွားချင်လာရင်လည်း သွားပါစေ။

အိမ်သာ ဒါမှမဟုတ် ဆီးအိုးကို သူ့ဟာသူ အချိန်မှန်သုံးနိုင်အောင်သင်ပေးပါ။ တစ်နှစ်ခွဲလောက်ရှိတဲ့ကလေးတွေဟာ သူ့ဟာသူ အိမ်သာတက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့လက္ခဏာရှိပါတယ်။ သုံးနှစ်နဲ့အထက်ဆိုရင်တော့ သူ့ဟာသူသွားမှာပါ။ လမ်းလျှောက်စကလေးတွေအတွက်သာ နည်းနည်း ဝရုစိုက်ပေးရပါတယ်။ ဆောင်းရာသီနဲ့ မိုးရာသီလို ဥတုမျိုးတွေမှာတော့ ခြေထောက်တွေ အေးမနေစေဘဲ၊ ရေကိုင်တာ ဒါမှမဟုတ် ရေသောက်တာကို ထိန်းချုပ်ပေးပါ။ နွေရာသီလို ပူပြင်းတဲ့ဥတုမျိုးဆိုရင်တော့ ကိစ္စမရှိဘူးပေါ့။ ထမင်းစားပြီးတဲ့အချိန်တွေမှာ ကလေးကို ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့နေပါစေ။ အိမ်သာသွားချင်ရင် ကိုယ့်ကို သတိပေးပြောပြဖို့ သွန်သင်ထားပါ။ နေ့စဉ်ပုံမှန် အိမ်သာသွားတတ်တဲ့အချိန်ကို ကလေးမှတ်မိနေပါစေ။ အညစ်အကြေးခံဘောင်းဘီကို အမြဲသန့်ရှင်းခြောက်သွေ့နေပါစေ။ ညစ်ပတ်စိုထိုင်းနေမယ်ဆိုရင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး ဝမ်းချုပ်ဆီးချုပ်ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်သာသွားတဲ့အခါမှာ

ထိုင်ပြီးသွားရတာကို အဓိကထားပြီး သင်ကြားပေးထားပါ။ အိမ်သာတက်ခါနီး ဘောင်းဘီချွတ်တာ၊ ဝတ်တာ သူ့ဘာသာ သူလုပ်ပါစေ။ လုပ်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ အိုးနဲ့သွားနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရာမှာ စိတ်ရှည်ဖို့ကအဓိကပါ။ သတိထားရမှာ ကတော့ အိုးနဲ့သွားနေကျကလေးဟာ အိမ်သာကို ကြောက် တတ်ပါတယ်။ စိတ်မပူပါနဲ့၊ သူ့အရွယ်နဲ့သူ မဖြစ်မနေ အဆင် ပြေသွားမှာပါ။ နောက်တစ်ခုက ဒီမှာ 'ဘိုထိုင်' ပြဿနာ ရှိ ပါတယ်။ အဲဒီအတွက်လည်း ဘိုထိုင်ပေါ်မှာ ဆင့်ပြီးတပ်လို့ရ တဲ့ ကလေးတွေအတွက် ဘိုထိုင်ခုံလေးတွေ ရှိပါတယ်။ စတင် အသုံးပြုတဲ့အချိန်မှာတော့ မိဘက ကူညီပေးရမှာပါ။ အထူး သတိထားရမှာကတော့ အိမ်သာသွားချင်တဲ့ အခြေအနေမှာ အကြာကြီး အောင့်မထားမိဖို့၊ ဂိမ်းကိုမဲပြီးကစားနေတာတို့၊ စာအုပ်ကို မဲပြီးဖတ်နေတာတို့ မလုပ်ကြဖို့ကို ဂရုတစိုက် သင် ကြားပေးထားသင့်တဲ့အကြောင်း တင်ပြချင်ပါတယ်။။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာဓမ္မရသကလေးဂျာနယ်၊

အတွဲ ၄၊ အမှတ် ၃။

Ref: Internet



တစ်ခါတုန်းကနှင့် ပတ်သက်၍
 (သို့မဟုတ်) အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်များ

“တစ်ခါတုန်းက. . . ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက” ဆိုပြီး အစချီတဲ့ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်လေးတွေဟာ ကလေးများအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရှိပါတယ်။ မိဘနဲ့ကလေးကို ပိုပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးစေပါတယ်။ မတ်တတ်စမ်းစအရွယ်ကစပြီး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အထိ အသုံးဝင်ပါတယ်။

စကားပြောခြင်းနဲ့ ဘာသာစကားတိုးတက်မှု

ကလေးကို ပုံပြင်ဖတ်ပြတာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဘဝမှာ ကတည်းက လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာရှိနေတဲ့ကလေးဟာ မိခင်ရဲ့အသံနဲ့ အသုံးပြုလိုက်တဲ့ဘာသာစကားကို မှတ်သားတတ်ပါတယ်။ မိခင်နှင့်ကလေးကြားမှာ ခိုင်မာတဲ့သံယောဇဉ်ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်တွေကို အ

ကြောင်းပြုပြီး ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု၊ အရေးအဖတ် ကျွမ်း
ကျင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ကလေးကို ဘာသာစကား
နှစ်မျိုးထက်ပိုပြီး တတ်စေချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်တတ်စေချင်တဲ့
ဘာသာစကားနဲ့ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင် ပြောပြပါ။ ပြီးရင် မိခင်ဘာ
သာစကားနဲ့ ပြန်ရှင်းပြပါ။

စိတ်ရောဂါအစ ကုသမှုပထမ

ပုံပြင်တွေဟာ ကလေးကို အင်အားတိတ်စေပါတယ်။ မိဘ
တွေနဲ့ ကလေးတွေအတွက် စိတ်တင်းကျပ်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ
ကို ပုံပြင်စာအုပ်တွေက ဖယ်ထုတ်ဖျောက်ဖျက်ပေးပါတယ်။
အားလပ်ချိန်နဲ့ နားနေချိန်များမှာ ကလေးကို ပုံပြင်ဖတ်ပြခြင်း
ဖြင့် အချိန်ကို ကုန်ဆုံးပေးပါ။ ဖတ်ပြတဲ့အခါမှာလည်း မြန်မြန်
သွက်သွက်မဖတ်ဘဲ ပုံပြင်အတိုင်း ခံစားမှုထည့်ပြီး ဖတ်ပြပေး
ပါ။ ပုံပြင်ဖတ်သူရဲ့ အသံအတက်အကျ အနိမ့်အမြင့်နဲ့ ဟာသ
လေးတွေကို ကလေးတွေ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။
ပုံပြင်ဖတ်ပြခြင်းခံရတဲ့ကလေးများဟာ စိတ်ဖိစီးမှုမရှိဘဲ စိတ်
ကျန်းမာမှု ရှိကြပါတယ်။

မှတ်ဉာဏ်အရည်အသွေးမြှင့်တင်ဖို့

ကလေးနှစ်သက်တဲ့စာအုပ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ပြတာ
ဟာ ဘာသာစကားနဲ့အတူ သူ့ရဲ့မှတ်ဉာဏ်ကို ပိုပြီးဖွံ့ဖြိုးစေ
ပါတယ်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ၊ စကားလုံးဖွဲ့စည်းမှုတွေ၊ စဉ်း

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

စားတွေးခေါ်တတ်တာတွေရဲ့အစဟာ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်တွေပါ။ ပုံပြင်ကို အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ပြခြင်းဖြင့် ပုံပြင်ရဲ့အသွားအလာ အဆက်အစပ်ကို သူတို့သတိထားမိတဲ့အကျင့် ရသွားတတ်ကြ ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ကလေး မကြားဘူး၊ မသိဘူး၊ မသိနိုင်တဲ့စာတွေကို အတင်းမရေးခိုင်း၊ မဖတ်ခိုင်းပါနဲ့။ ကိုယ် တိုင်ဖတ်ပြခြင်းလည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ကလေးနားလည်လောက် တဲ့ ပုံပြင်သည်သာလျှင် ကလေးအတွက် ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဖြစ် ပေါ်စေပါတယ်။ မြန်မြန်အိပ်ပျော် ပြီးရော့ဆိုပြီး ကြောက်စရာ၊ လန့်စရာပုံပြင်တွေကို ရှောင်ပေးပါ။

စာအုပ်တွေကိုချစ်တတ်လာဖို့

ကလေးကြိုက်တဲ့ စာအုပ်လေးတွေမှန်သမျှ ဝယ်ပေးနိုင်ဖို့ စဉ်းစားပါ။ သေချာတာက ကလေးဟာ သူ့ကြိုက်တဲ့ စာအုပ်ကို ဖျက်ဆီးမှာတော့ မဟုတ်ဘူးလေ။ စာအုပ်ပုံစံကို ကြိုက်ရင်းနဲ့ပဲ အထဲကစာကို ဖတ်ကျင့်ရသွားတာ သူ့အတွက် လက်ဆောင် ပဲပေါ့။ အရုပ်တွေနည်းတူ စာအုပ်ဟာလည်း ကလေးတွေရဲ့ အဖော်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်သွားပါစေ။

ကောင်းကောင်းအိပ်မှ ကျန်းမာမှာ

ကလေးတွေအတွက် အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်ဟာ သတိပေး ခေါင်းလောင်းလိုပါပဲ။ ပုံပြင်ပြီးရင် အိပ်ရမယ်ဆိုတာ သူတို့ နားလည်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။ ပုံပြင်ကို ကျေ

၃၂

ခင်ခင်သင်း

နပ်စွာနားထောင်ပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်သွားတဲ့ကလေးတွေ အတွက် ကျန်းမာရေးဆိုတာလည်း အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီးသား ဖြစ်နေမှာပါ။

အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်တွေဟာ ကလေးတွေကို အသိဉာဏ် တစ်ခုတည်းအတွက်သာမကဘဲ ခံစားမှုတွေကိုပါ တည်ဆောက်ပေးနေတယ်ဆိုတာ မိဘတွေ သတိပြုမိကြပါစေ။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာဓမ္မရသ ကလေးဂျာနယ်၊
အတွဲ ၃၊ အမှတ် ၃၄။

Ref; Healthtoday.com.



သူငယ်ချင်းကောင်းနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

ကလေးတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းကောင်းဟာ 'စာဖတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်'ပါပဲ။ တကယ်တော့ ကလေးတွေအတွက်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အသက်အရွယ်ကိုပဲရောက်ရောက် စာဖတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကတော့ ရှိသင့်ပါတယ်။ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီအလေ့အကျင့်ရဖို့ကိုတော့ ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကတည်းက လေ့ကျင့်ပေးထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါ

ကလေးကို အချိန်ရတိုင်းစာဖတ်ပြပါ။ ပြီးတော့ အိမ်မှာ၊ သူ့လက်တစ်ကမ်းမှာ ဖတ်စရာစာအုပ်တွေ၊ ဖတ်သင့်တဲ့စာအုပ်တွေ အများကြီးရှိနေပါစေ။

ကလေးက ဘယ်လောက်ပဲငယ်သေးတယ်ဆိုဆို တစ်ချိန်မှာ စာဖတ်မွေ့လျော်သူဖြစ်လာဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးကို အချိန်ရတိုင်း စာဖတ်ပြ

ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖတ်ပြမှုလည်း စာအုပ်တွေထဲမှာ သူတို့ သိချင်တာတွေရှိနေမှန်း ကလေးတွေဟာ အလွယ်တကူ နားလည်သဘောပေါက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေ့အကြုံများ မျှဝေပေးခြင်း

မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးကိုစာဖတ်ပြတဲ့အပြုအမူကို ရက်သား၊ လသားအရွယ်ကတည်းက စလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအနေနဲ့ ကဗျာလေးတွေ၊ ပုံပြင်လေးတွေကို အလုံးစုံ နားမလည်နိုင်ပေမယ့်လည်း မိဘရဲ့အသံကိုကြားရင် စိတ်ကျေနပ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိလာပါတယ်။

မိဘတွေလိုအပ်တာက ကလေးရင်ခွင်ပိုက်အရွယ်မှာ ရုပ်စုံစာအုပ်ကလေးတွေ ကြည့်စေပြီး၊ မတ်တတ်စမ်းစအရွယ်မှာတော့ စာသားရိုးရိုးစင်းစင်းလေးတွေနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ ကလေးကဗျာစာအုပ်လေးတွေ ဖတ်ပြခြင်းပါ။ မူကြိုအရွယ်ကတော့ ပုံဝတ္ထုတိုလေးတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်း ဗဟုသုတရစရာတွေပါတဲ့ စာအုပ်အမျိုးမျိုးကို နှစ်သက်တတ်ပါတယ်။

နှုတ်နဲ့ ပြောဆိုဆုံးမတာထက် ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်တဲ့အတွက် ဂရုတစိုက်ကလေး လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ အဘိုးအဘွားတွေ၊ မိဘတွေ စာဖတ်ပြတဲ့အသံဟာ ကလေးအတွက် ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ လေ့လာမှု အားကောင်းစေဖို့အတွက် တကယ့်အရေးကြီးတဲ့ အုတ်မြစ်တွေပါပဲ။

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

အောင်မြင်ခြင်းအတွက် လမ်းစ

- စာဖတ်ပြုတဲ့နေရာမှာ မိဘတွေ လိုအပ်တာက . .
- ◆ သိစေချင်၊ တတ်စေချင်တဲ့စေတနာအပြည့်အဝနဲ့ စိတ်ဝင်တစားဖတ်ပြုဖို့၊
- ◆ ပုံလေးတွေကိုကြည့်၊ အဲဒီပုံလေးတွေထဲက မြင်နေကျပစ္စည်းလေးတွေ၊ သိပြီးသားပစ္စည်းလေးတွေ လိုက်ရှာတွေ့အောင်တိုက်တွန်းဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့ အချိန်ပေးဖို့၊ ကလေးနဲ့အတူ ပုံပြင်အကြောင်းကို အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးဖို့၊
- ◆ စာလုံးတွေ၊ စကားလုံးအတွဲတွေ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် တွဲမိ၊ မှတ်မိရန် စိတ်ရှည် လက်ရှည် ပြောပြဖို့၊
- ◆ စကားလုံးရယ်၊ ပုံရယ်၊ ပုံပြင်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဆက်စပ်သိမြင်စေရန် လက်ညှိုးကလေးနဲ့ ထောက်ထောက်ပြီး ဂရုတစိုက် ပြောပြဖို့၊
- ◆ စကားလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဝေဝေဆာဆာရှင်းပြဖို့၊
- ◆ ကလေးက မေးခွန်းတွေ မေးလာတဲ့အခါ အမှန်ကန်ဆုံး ဖြေရှင်းဖို့၊
- ◆ ကလေးနှစ်သက်တဲ့ ပုံပြင်ကို သူပူဆာလာမှမဟုတ်ဘဲ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ဖတ်ပြုဖို့၊
- ◆ စာအုပ်ထဲမှာ စကားလုံးတွေထပ်နေရင် ကျော်မသွားဘဲ သေသေချာချာ ဖတ်မိစေရန် တိုက်တွန်းဖို့၊
- ◆ ပုံပြင်ဖတ်ပြုပြီးတာနဲ့ ပုံပြင်အကြောင်း ကလေးကို ပြန်

မေးဖို့၊

- ◆ ကလေးကို သူ့ကိုယ်ပိုင်ပုံပြင်ကလေးတွေ ဖန်တီးဖို့တိုက်တွန်းပြီး မိဘက အဲဒီပုံပြင်လေးကို လက်နဲ့လိုက်ရေးပြီး ကလေးကို ပြန်ဖတ်ပြဖို့။

ညင်သာစွာ ဆွဲဆောင်လေ့ကျင့်ပေးပါ

ကလေးအတွက် သူ့ကိုယ်ပိုင်စာအုပ်ကလေးနဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခု ဖန်တီးခိုင်းပြီး မိဘက သူ့ရဲ့ဇာတ်လမ်းလေးအတွက် မဂ္ဂဇင်းထဲက အရုပ်တွေ၊ ပုံတွေကို ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ်ပြီး တန်ဆာဆင်လိုက်ပါ။ ကလေးရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကလေးရဲ့လက်တစ်ကမ်းမှာ စာအုပ်တွေ အများကြီးထားပြီး ကစားချိန်၊ အိပ်ချိန်လိုပဲ စာဖတ်ချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ကန့်သတ်ပေးထားပါ။

တစ်ခုသတိထားရမှာက ကလေး စာဖတ်လာဖို့အတွက် မိဘကိုယ်တိုင်က ကလေးရှေ့မှာ စာဖတ်ခြင်းနဲ့ မွေ့လျော်ပြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မိဘတို့ရဲ့ဘဝမှာ စာဖတ်လို့ ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရတယ်ဆိုတာ ကလေးကို ပြောပြပါ။ ကလေးအတွက် စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိဘကိုယ်တိုင်ပဲဆိုတာ မမေ့ကြပါနဲ့။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာစမွေရသ ကလေးဂျာနယ်၊ အတွဲ၃၊ အမှတ် ၃၅။

Ref ; July,2003, healthtoday



စာပေအရင်းအမြစ်

သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးတွေအတွက်တောင် စာအုပ်တွေ ရှိပါတယ်။ ပုံစံ၊ အရွယ်အစား၊ အနေအထားအမျိုးမျိုးနဲ့ စာအုပ်တွေကို ကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်း မှာ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိနေကြပါပြီ။

ကလေးတွေအတွက် စာအုပ်ဆိုတာ လူကြီးကဖတ်ပြရ မယ့်စာအုပ်တွေတွင် မကဘဲ၊ စာမဖတ်နိုင်သေးတဲ့အရွယ် ကလေးငယ်တွေအတွက်လည်း နားလည်လွယ်ပြီး စိတ်ဝင် စားအောင် သရုပ်ဖော်ပြသထားတဲ့စာအုပ်တွေကိုပါ ဆိုလိုပါ တယ်။ ကာတွန်း၊ ဝတ္ထု၊ ဖြစ်ရပ်မှန်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လို ပျိုးထောင်မလဲဆိုတာတွေကိုပါ သင်ပြပေးတဲ့ စာအုပ်တွေ လည်း ရှိပါတယ်။ တချို့စာအုပ်တွေဆိုရင် ကလေးချေးချေးနေ ရင်း ဖတ်လို့ရအောင် ရေစိုခံပလတ်စတစ်နဲ့ ပုံနှိပ်ထားတာတွေ

ကို တွေ့ရပါတယ်။

ကလေးကို ငယ်စဉ်ကတည်းက စာဖတ်ပြဖို့ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်က ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ အရေးကြီးတဲ့အခြေခံအချက် တစ်ချက်ကတော့ ကလေးဟာ စာကိုဘယ်လို ဖတ်ရမယ်ဆိုတာ ထက် စာဖတ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာအောင် အရင်ကြိုးစားပေးရမှာ ပါပဲ။

ကလေးဟာ စာချစ်သူဖြစ်လာတာနဲ့ မိဘကိုတောင် စကားလုံးအသစ်တွေ ပြန်သင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ တခြားကလေး တစ်ယောက် သကြားလုံးနှင့်နေတာကိုလည်း စနစ်တကျ ကူညီ ပေးနိုင်ပါတယ်။ စားသောက်ကုန်တွေမှာ ကပ်ထား၊ ဖော်ပြ ထားတဲ့အမှတ်အသားတွေကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်ပြ၊ ဖတ်ပြပါလိမ့် မယ်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ထက်မြက်တက်ကြွလာရုံတွင် မဟုတ်ပါဘူး။ စွန့်စားလို့မူ၊ စွန့်လွှတ်လို့မူ၊ ခွင့်လွှတ်တတ်မှုတွေ အပြင် သတင်းအချက်အလက်နဲ့ ဗဟုသုတတွေကိုလည်း ကြွယ်ဝပိုင်ဆိုင်လာမှာပါ။

စကားအသုံးအနှုန်း ကျွမ်းကျင်လာမယ်၊ ဝါကျ တည်ဆောက်မှုမှာလည်း လျင်မြန်လာပြီး၊ ခံစားနားလည်နိုင်မှု စွမ်းအားတွေ တိုးတက်နေပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးအချက်က စာဖတ်တဲ့ကလေးတွေထက် သည်းခံနိုင်မှု စွမ်းရည် ပြည့်ဝလာတာပါပဲ။

ဘာသာစကားတစ်မျိုး သင်ယူရာမှာ နားထောင်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကပဲ စကြရပါတယ်။ ရေးတတ်ဖတ်တတ်လာဖို့

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

နားထောင်တတ်လာအောင် အရင်လုပ်ရမှာပါ။ ကလေးအနား
မှာ မကြာခဏ အသံထွက်ပြီး စာဖတ်ပြပါ။ အသံအမျိုးမျိုး
ပြောင်းပြီးဖတ်ပါ။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ မျက်နှာအမူအရာ၊
လက်ဟန်ခြေဟန်အမျိုးမျိုးနဲ့ သရုပ်ပါပါ ဖတ်ပြနေရင်း ကလေး
ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လာအောင် စကားလှမ်းလှမ်း ခေါ်ပြောပေးပါ။
ကလေးက ဘာပြန်ပြောမယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။ . . . ပြော
သာ ပြောကြည့်လိုက်ပါလေ။

အထူးသတိထားရမှာက မိဘရဲ့စာဖတ်သံကို မကြားဖူး
တဲ့ကလေးမှာ စာဖတ်တဲ့အလေ့ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာ
မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ မိဘတွေကသာ စိတ်ပါလက်ပါ၊ စိတ်
ရှည် လက်ရှည်၊ ပျော်ရွှင်စွာ ကျေကျေနပ်နပ်နှင့် စာဖတ်ပြချိန်
များများ ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မိဘ၊ အစ်ကို၊ အစ်မတွေက စာဖတ်ပြကြ၊ အမူအရာ
တွေ လုပ်ပြကြလို့ ကလေးဟာ စိတ်ဝင်စားလာပြီဆိုပါစို့။
ကလေးရဲ့လက်တစ်ကမ်းမှာ စာအုပ်တွေကိုထားပေးပါ။ စာ
ရွက်ပြမှာ မကြောက်ပါနှင့်။ ကလေးလက်လှမ်းမီနိုင်တဲ့ နေရာ
တွေမှာထားပေးပါ။ ဝီရိရဲ့အောက်ဆုံးအံ့ဆွဲတို့၊ ကစားစရာ
သိမ်းတဲ့ ခြင်းပေါ်မှာတို့၊ ကစားတဲ့အခန်းထဲမှာတို့ ကလေး
ရောက်နိုင်တဲ့ နေရာအနှံ့ထားပေးထားပါ။

ကလေးကို တီဗီကြည့်ခိုင်းမယ့်အစား စာရွက်ကလေးတွေ
ခေါက်ပြီး ကစားခိုင်းတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလေး
နှစ်သက်သလို ဖြတ်ညှပ်ကပ်တွေ ကပ်ပါစေ။ အရေးကြီးတဲ့

စာရွက်စာတမ်းတွေတော့ ကလေးအနားမှာ မထားနဲ့ပေါ့။
ဖေဖေကြီးရုံးက စာရွက်တွေ အကုန်ပြုကုန်တယ်ဆိုရင်တော့
ဖေဖေကြီးကိုပဲ ရိုက်ပေတော့၊ ကလေးလက်လှမ်းမီတဲ့နားမှာ
သွားထားတာကိုး။

စာဖတ်တဲ့နေရာမှာလည်း သူ့ကြိုက်တာကို သူဖတ်ပါစေ။
ကိုယ်ဖတ်စေချင်တဲ့စာအုပ်ဆီကိုရောက်အောင် ဖြည်းဖြည်း
ချင်းပဲ ဆွဲဆောင်ပါ။ အရင်းအနှီးကတော့ စာအုပ်တွေ အများ
ကြီးဝယ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ကလေးကို ပေါင်ပေါ်မှာတင်ပြီး စာ
ဖတ်ပြဖို့ လုံလောက်တဲ့အချိန် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပေးရမယ်။

ကျောင်းမှာ စာရေးစာဖတ် အတတ်ပညာကို တည်
ဆောက် လေ့ကျင့်ပေးပါတယ်။ စာရေးစာဖတ်တတ်တဲ့ ဝါသနာ
ကတော့ မိဘများကသာ စွမ်းဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်ဆို
တာကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာဓမ္မရသကလေးဂျာနယ်၊
အတွဲ ၃၊ အမှတ် ၃၆။



ပန်းပွင့်တို့ရဲ့ မြစ်ဖျား

ကလေးအတွက် သူနဲ့လက်လှမ်းမီမယ့်နေရာတွေမှာ အိမ်
 တွင်းအပြင်အဆင် လုပ်ထားခြင်းဟာလည်း ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုး
 မှုအတိုင်းအတာကို အတိုင်းအဆမရှိ တိုးတက်ကြီးထွားစေပါ
 တယ်။ လောကကြီးထဲမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ ကြည့်ရှုစူးစမ်း၊
 စမ်းသပ်ထိတွေ့ရင်းနဲ့ သင်ယူလေ့လာမှုရဲ့ အစခရီးဖြစ်တဲ့
 အရွယ်မို့ မိသားစုရဲ့အိမ်ကပဲ ကလေးအတွက် ပထမဦးဆုံး
 တက်ရမယ့် ကျောင်းပါ။ သင်ခန်းစာတွေကတော့ ဖတ်စာအုပ်
 ရယ်လို့ ထုတ်မထားပါ။ လူကြီးမိဘတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ
 နဲ့ ဆိုင်ရာပညာရှင်များရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေပါပဲ။ အိမ်က ကလေး
 ပေါက်စအတွက် အသုံးဝင်မယ့် အကြံဉာဏ်တချို့ ပေးပါရစေ။
 ၁။ ကလေးရဲ့မျက်လုံးနဲ့ အနိမ့်အမြင့်ညီတဲ့နေရာတွေမှာ
 ရောင်စုံ နံရံကပ်ပိုစတာလေးတွေ ချိတ်ဆွဲထားပေးပါ။

ကလေးဟာ အဲဒါလေးတွေကတစ်ဆင့် အာရုံခံ သင်ယူ
 နေပါလိမ့်မယ်။ အကြည့်နဲ့အမြင် တိုးတက်လာတယ်ဆို
 တာ ဦးနှောက်စွမ်းရည်က ချိတ်ဆက်သွယ်တန်းပေးထား
 တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုပါပဲ။ အနီရောင်ငှက်ကလေးရဲ့ပုံနဲ့ အဝါရောင်
 ပန်းပွင့်ကလေးတွေ. . . စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ကလေးရဲ့ မျက်
 လုံးနဲ့ အနိမ့်အမြင့်ညီတဲ့နေရာမှာ ချိတ်ဆွဲထားခြင်းအား
 ဖြင့် ကလေးဟာ သိပ်အားမစိုက်ဘဲ၊ အရမ်းကြီး မကြီး
 စားဘဲနဲ့ ပုံရိပ်တစ်ခုလုံးကို မြင်နိုင်တဲ့အတွက် လုံခြုံမှု
 ဆိုတာကို သူဟာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ စတင်ခံစား သိရှိလာ
 ပါလိမ့်မယ်။

၂။ ကစားဖို့နေရာကို သီးသန့်သတ်မှတ် ဖန်တီးပေးထားပါ။
 နေရာဆိုတာကို မှတ်သားရကောင်းမှန်း စတင်ပြီး ပုံစံ
 ချပေးလိုက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာရဲ့ပြင်ပမှာ
 ကစားစရာအရုပ်တွေရောက်လာရင် သူ့နေရာမှာသူ
 ချက်ချင်း ပြန်ထားပေးလိုက်ပါ။ နောက်ဆို သူ့ဟာသူ လုပ်
 လာပါလိမ့်မယ်။

၃။ ကစားစရာအရုပ်နဲ့ တခြားပစ္စည်းတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု
 အလှည့်ကျ ကစားခိုင်းပေးပါ။ အရုပ်အစုံနဲ့ တစ်ကြိမ်
 တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ကစားရရင် သင့်ရဲ့ကလေးဟာ
 ငြီးငွေ့စိတ်ပျက်လာပါလိမ့်မယ်။ စနစ်တကျ ဆိုတဲ့ကိစ္စကို
 အုတ်မြစ်ချပေးနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ
 လည်း စနစ်တကျဖန်တီးတတ်မှ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပျော်ရွှင်ရ

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

တာမျိုး မဟုတ်လား။

- ၄။ ကစားစရာလေးတွေ သိမ်းဖို့ အံ့ဆွဲလို့၊ စက္ကူသေတ္တာလို့ မျိုး သတ်သတ်မှတ်မှတ် နေရာပေးထားပါ။ ပစ္စည်းပစ္စယ တွေကို အမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားမှတ်သားပြီး၊ အစီအစဉ်တကျ စီစီရီရီ၊ သူ့အကန့်နဲ့သူ ထားတတ်လာတဲ့ အခါ စိတ်ကူးနဲ့စီစဉ်နိုင်မှု ဆိုတာတွေကို စတင် တတ်မြောက်လာပြီပေါ့။
- ၅။ ဒီတစ်ခုကတော့ နည်းနည်းသတိထားပြီး တည်ဆောက်ရမှာပါ။ သရုပ်ဆောင်မှုအတတ်ပါပဲ။ မင်းသမီးလေးလို ကကြမယ်၊ မုဆိုးကြီးလို သားကောင်လိုက်မယ်၊ ငှက်ကလေးက ဒီလိုပျံသွားတဲ့အခါမှာ . . . စသဖြင့်ပေါ့။ အကျိုးကျေးဇူးကတော့ ရုတ်တရက်ထိတ်လန့်စရာ၊ ကြောက်စရာတွေ တွေ့လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်လာအောင်လို့ပါတဲ့။ သတိထားရမှာကတော့ ဟန်ဆောင်ခြင်း ဆိုတဲ့ဘက် ပါမသွားစေဖို့ပါပဲ။
- ၆။ စာဖတ်ပြပါ။ ပထမ စာအုပ်ကို ရွေးချယ်ပြပါ။ ပြီးရင် စာဖတ်တဲ့နေရာကို ရွေးချယ်ပြပါ။ ဥပမာ-ဒီစာအုပ်လေးကို ဒီခုံလေးမှာထိုင်ပြီးဖတ်ရင် အလင်းရောင်ပိုရပြီး ဖတ်လို့ ပိုကောင်းတယ် . . . စသည်ဖြင့်ပေါ့။ နောက်တစ်ခါထပ်ဖတ်ပြရင်လည်း ပုံစံတူပဲလုပ်ပါ။ စာဖတ်တတ် လာတဲ့အပြင်၊ အစီအစဉ်နဲ့ အလုပ်လုပ်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီးရင် သူ့ကို စာအုပ်ရွေးခိုင်းပြီး သူကြိုက်တဲ့နေရာ

မှာ ဖတ်ပါစေ။ ကိုယ်က အတင်းနေရာချပေးတာမျိုး လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့။ ဒါဟာ စာဖတ်ရုံသက်သက်ကို ညွှန်းထားခြင်းဖြစ်လို့ပါပဲ။ အရုပ်တွေပဲ လျှောက်ကြည့်ကြည့်၊ ဘာစာပဲဖတ်ဖတ် ဖတ်ဖို့က လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

၇။ ကလေးကဗျာ၊ ကလေးသီချင်းတွေ ဝီစီဒီနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကက်ဆက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဖွင့်ပြပြီး လိုက်ဆိုခိုင်းပါ။ ကိုယ်တိုင်လည်း လိုက်ဆိုပေးပါ။ စကားလုံးတွေနဲ့ အသံတွေအပေါ်မှာ မြင်ကြားခံစားနားလည်မှု စတင်သင်ကြားပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၈။ စာရွက်တွေ၊ ရောင်စုံခဲတံတွေ၊ စုတ်တံတွေ၊ ရောင်စုံဆေးတွေနဲ့ ကလေးကို ပန်းချီဆွဲခိုင်းပါ။ ဖြတ်ညှပ်ကပ် ကစားတာမျိုးတွေ၊ စက္ကူခေါက် ကစားတာမျိုးတွေ ကြိုက်သလို လုပ်ပါစေ။ တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုတာ ရေးခြစ်ခြင်း၊ ခြယ်သခြင်းတွေကပဲ စတင်လေ့ရှိတာမို့ပါ။

ကလေးကို မူကြိုဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောင်းကြီးဖြစ်ဖြစ် ပို့တဲ့အချိန် ကျရင် သင့်ရဲ့ကလေးဟာ အများတကာရဲ့အထဲမှာ အင်မတန် လူရည်သန်ပြီး၊ မိကောင်းဖခင်သားသမီး ပီသစွာနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ကြီး ရှိနေတာကို အံ့သြလောက်စရာ တွေ ရပါလိမ့်မယ်။ မုန့်စားဆင်းချိန်က လွဲလို့ပေါ့နော်။

ကလေးတွေအတွက် သင်ကြားခြင်းဆိုတာဟာ အချိန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်းမှာ အမြဲတမ်းပေါ်ပေါက်နေတာဖြစ်ပေမယ့် မိသားစု(မိဘ)ရဲ့သင်ကြားခြင်းက အရေးကြီးဆုံး၊ အခိုင်မာ

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

ဆုံးနဲ့ ကလေးတွေအပေါ်မှာ လွမ်းမိုးနိုင်မှုအရှိဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးဟာ ၅-နှစ်အရွယ်မှာ စက္ကူခေါက်တမ်းကစားဖို့ ကြိုးစားနေပြီဆို အနီးဆုံးစတိုးဆိုင်က စာရွက်လှလှလေးတွေ၊ ရောင်စုံခဲတံနဲ့ ကပ်ခွာအရုပ်ကလေးတွေ အမြန်ပြေး ဝယ်ပေး လိုက်ပါ။ မိသားစုထဲက အငယ်ဆုံးအနုပညာရှင်ဖြစ်တဲ့ ကလေးရဲ့ စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းတွေဟာ လင်းလက် တောက် ပ လာပါလိမ့်မယ်။ ရောင်စုံစက္ကူလေးတွေနဲ့ သင်္ဘော၊ လေ ယာဉ်နဲ့ ဦးထုပ်တွေ ဒီလိုမျိုးလေးတွေ သူ့ဟာသူ ဖန်တီးလာ ပါလိမ့်မယ်။ သူ့ရဲ့လက်ချောင်းလေးတွေဟာ တစ်ကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ် ပိုပိုပြီး အနုစိတ်ခြယ်သဖန်တီးတဲ့ အတတ်ပညာကို ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ကူးသစ်တွေနဲ့ တွေ့ထိတတ်မြောက် လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တော့ ပိုခက်တဲ့အရုပ်တွေ၊ ဥပမာ ရဟတ်ယာဉ်၊ ဂေါ်ဇီလာ၊ စက်ရုပ် စတာမျိုးပေါ့။ ကလေးဟာ သင်ယူနေတယ်ဆိုတာ မိဘက သိနေတာပဲ။ သူ့ရဲ့ ဦးနှောက် ဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာတာကို မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကလေးဟာ အမိဝမ်းက ကျွတ်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဦးနှောက်ဟာ စတင်သင်ယူပါတယ်။ လသားအရွယ်မှာပဲ ခက်ခက်ခဲခဲ တည်ဆောက်ရခြင်းပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအရွယ်မှာ သင်ကြားလာခဲ့တဲ့အထဲက အဆင်မပြေတာ၊ အချိတ် အဆက် မမိတာတွေအားလုံးကို ကလေးဟာ မေ့ပျောက်လွယ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဦးနှောက်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုပါပဲ။ မှတ်ထားတာနဲ့ သိထားတာ လေးတွေဟာ အသုံးဝင်တယ်၊ အသုံးကျတယ်၊ အကျိုးရှိတယ်

ဆိုရင် သူ့ဟာသူ မှတ်ထားပါလိမ့်မယ်။ သိပ်အသုံးမကျဘူး၊ သဘောသိပ်မတွေ့ဘူးဆိုရင် သူတို့ကိုယ်တိုင်က အဲဒီသင်ကြားခြင်းကို ပယ်ဖျက်လိုက်တဲ့သဘောပါပဲ။

ဘာသာစကားတတ်မြောက်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကျွမ်းဝင်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားတွေ့အားလုံးဟာ ၅-နှစ်အရွယ်မှသာ စတင်သင်ကြားတာဖြစ်ပေမယ့် ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်တာတွေကိုတော့ မွေးကင်းစကနေ ၂-နှစ်အတွင်းမှာပဲ တတ်မြောက်လေ့ရှိပါတယ်။ အတွက်အချက်နဲ့ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ချိတ်ဆက်စဉ်းစားတာတွေဟာ ၄-နှစ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခု စတင်သင်ကြားဖို့ကတော့ ၁၀-နှစ်အတွင်းမှာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တကယ်လို့ ကလေးက ဂီတကို စိတ်ဝင်စားခဲ့ရင်တော့ ၇-နှစ်သားအရွယ်မှာ စသင်လို့ ရနေပါပြီ။ ဒီလမ်းကြောင်းတွေ အားလုံးဟာ မိဘနှစ်ဦးဆီကသာ ရနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေပါ။

ကလေးတွေရဲ့ သင်ယူပုံတစ်ခုကတော့ လူကြီးတွေ စကားပြောတာကို နားထောင်ရင်း 'ဦး၊ 'ဘဘ'၊ 'ဘာကြည့်တာလဲ' ဒီလိုစကားလုံးတွေဟာ 'ဘ'သံနဲ့ အစပြုတယ်ဆိုတာ အလိုလို မှတ်မိလာတာပါပဲ။ ကလေးဟာ သင်ယူဖို့အတွက် အတုယူမှတ်သားမယ်၊ လိုက်လုပ်မယ်၊ ရှာဖွေပါမယ်။ အိမ်သား အားလုံးရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး၊ ကြားနေရတဲ့ အသံတွေအားလုံးဟာ ကလေးအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိနေတယ်ဆိုတာကို မိဘတွေ သတိထားသင့်ပါတယ်။ "ကလေးရှေ့မှာ မဆဲပါနဲ့"။

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

မေတ္တာတရားနဲ့ စိတ်ဓာတ်လုံခြုံမှုကသာ ကလေးကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါလိမ့်မယ်။ ကလေးဟာ ကွဲပြားခြားနား ဆန့်ကျင်တဲ့အချက်တွေလိုပဲ မှတ်သားနေတယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။ ဥပမာ ပြုံးရယ်နေတာ၊ တည်တင်းနေတာ စသဖြင့်ပေါ့။ အိမ်မှာသင်ကြားပေးလိုက်တဲ့ တစ်နည်းအားဖြင့် အိမ်က တတ်သွားတဲ့အကျင့်တွေဟာ ကလေးရဲ့တစ်သက်တာ တစ်ဘဝတာ အတွက် စွဲမြဲသွားမယ်ဆိုတာ သင်သိရင် ကလေးကို ဘာတွေ သင်ပေးမှာလဲ၊ ကလေးရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘာတွေ ထားရှိမှာလဲ၊ ကလေးရဲ့အကြားအာရုံကို ဘာတွေနဲ့ ထုံမွမ်းထားမှာလဲ။

ဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြတ်သန်းသွားနိုင်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ ပျော့ညံ့မှုတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်ကြီးနဲ့ လူသားတစ်ယောက် - သူတို့ကိုယ်စီမှာ သူတို့ရဲ့ ဘဝခရီးကို စတင်ပေးလိုက်တဲ့ မိသားတစ်စု ရှိနေကြပါတယ်ဆိုတာ သတိပေးလိုက်ပါရစေ။။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာဓမ္မရသကလေးဂျာနယ်
အတွဲ ၃၊ အမှတ် ၃၇/၃၈



ကလေးဘဝရဲ့

လွတ်လပ်မှုအနားသတ်မျဉ်း

ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့အနာဂတ် သာယာလှပဖို့ဆိုတာ မိဘတွေအပေါ်မှာ အတော်များများ တည်မှီနေပါလိမ့်မယ်။ မိဘတွေကိုယ်တိုင်က စနစ်တကျရှိမှုကလေးကို ပြန်သင်ကြား နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး အဓိကထား ပြော ချင်တာက 'သဘာဝကျကျနဲ့ စစ်မှန်တဲ့အစီအစဉ် ရေးဆွဲ နည်း'ကို သင်ယူထားကြဖို့ပါပဲ။

မိဘတွေဟာ တက္ကသိုလ်တက်တော့မယ့် သားသမီး အတွက်၊ အိမ်ထောင်ရက်သားကျတော့မယ့် သားသမီး အတွက်၊ ဒါမှမဟုတ် နိုင်ငံခြားသွားတော့မယ့် ရင်သွေးအတွက် 'ခွင့်ပြုခြင်း' ဆိုတာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။

ဒီခွင့်ပြုခြင်းဆိုတာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့က ကလေး အရွယ်ကတည်းကစပြီး လေ့ကျင့်ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

ဘာကြောင့်ဆို ဒီကိစ္စဟာ မိဘတွေအတွက် သိပ်ကို ကြီးမား ခက်ခဲတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ စာအုပ်တွေ ထဲမှာ အဖိုးတန်တဲ့နည်းလမ်းတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ ရှိတတ် ပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ ဟောဒီလိုမေးခွန်းမျိုးလေး တွေအတွက် ဘယ်လိုစီစဉ်ပေးမယ်ဆိုတာ ရုတ်တရက် အဖြေ မရှိတတ်ပါဘူး။

- ◆ သမီးလေးကို ဘယ်အရွယ်မှာ လမ်းမပေါ်မှာ စက်ဘီး စီးခွင့် ပြုမှာလဲ။
- ◆ သားကို ဘယ်အရွယ်မှာ သူ့သူငယ်ချင်းအိမ် ညအိပ်ခွင့် ပြုမှာလဲ။
- ◆ ကလေးတွေကို ဘယ်အရွယ်မှာ စတိတ်ရှိုးသွားကြည့်ဖို့ ခွင့်ပြုရမှာလဲ။

ဒီမေးခွန်းတွေက ကောင်းလွန်း ရှင်းလွန်းလို့ စိတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်သူတွေ အတွက်တောင် အဖြေပေးဖို့ အတော့်ကို ဦးနှောက်ခြောက်ရပါတယ်။

‘သဘာဝတကျနဲ့ စစ်မှန်တဲ့အစီအစဉ်’ဆိုတာ ကိုယ့်သား သမီးနဲ့ အပေးအယူလုပ်ခြင်းပါပဲ။ မှန်ကန်ဖို့ စနစ်ကျဖို့ဆိုတာ လိုအပ်လှပါတယ်။ ကလေးက ပူဆာရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် မိဘကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာရေးအတွက် ကလေးကိုလွှတ်ပြီး ကစားခိုင်းချင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လက်ရှိအခြေ အနေကို အမှန်အတိုင်း လေ့လာသုံးသပ်နိုင်ဖို့က မိဘတွေ ရဲ့ တာဝန်ပါပဲ။

လမ်းပေါ်မှာ သူ့ဟာသူ စက်ဘီးစီးစေချင်တဲ့ အနေအထားဆိုရင် လမ်းက ဘယ်လောက်ရှုပ်သလဲ၊ ကလေးက ဒီကိစ္စကို ဘယ်လောက် စိတ်အားထက်သန်နေသလဲ၊ ဒီနေရာမှာ လုံခြုံမှုက တကယ်အရေးပါရဲ့လားဆိုတာ မိဘက အမြန်ဆုံး လေ့လာအကဲခတ်ပြီး အဖြေထုတ်ရမှာပါ။ တစ်ခါတလေ မိဘတွေက အစိုးရိမ်လွန်တတ်ကြပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေအတွက် 'ခွင့်ပြုချက်'ပေးဖို့ အချိန်အကြာကြီး အရင်လေ့ကျင့်ပေးရတတ်တယ်။ ကလေးကို လွတ်ပေးပြီး အလျင်စလို ဇွတ်အတင်း မကစားခိုင်းမိဖို့တော့ သတိထားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ကလေးအတွက် လွတ်လပ်မှုကိုဖန်တီးပေးဖို့ စိတ်ချရတဲ့ပုံစံကတော့ ပထမဆုံး ကလေးနဲ့ ၁၀ ပေအကွာမှာ နေပေးပါ။ ဒီလောက်မှာ စိတ်ချရပြီဆိုရင်တော့ ပေ ၂၀ လောက် ခွာပေးပါ။ နောက် ဒီနည်းအတိုင်း ၁၀ ပေစီ ခွာခွာသွားပေးပါ။

ကလေးတွေဟာ လွတ်လပ်မှုကို ခုံမင်နှစ်သက်တတ်သလို မိဘတွေရဲ့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု၊ ဂရုစိုက်မှုကို လည်း လိုလားတတ်ကြပါတယ်။

မတ်တတ်စမ်းစအရွယ်မှာ အခုလို စောင့်ရှောက်မှုအောက်က လွတ်လပ်မှုကို လေ့ကျင့်ပေးခဲ့သလိုမျိုး အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဥပမာ-ကလေးက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကားမောင်းသင်ပြီဆိုကြပါစို့။ ကားမောင်းတဲ့နေရာမှာ အချိန်၊ အရှိန်၊ နေရာ ကန့်သတ်မှုတွေရှိပါတယ်။

ကလေးပြောတာ နားထောင်ပါ

ကားမောင်းတာ ဟာ ငယ်ငယ်တုန်းက လူ့ရှုပ်တဲ့လမ်းမပေါ်မှာ ဆော့တာနဲ့အတူတူပါပဲ။

ကလေးတို့ဟာ သူတို့ ဘယ်လောက်စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတာ ပြသဖို့ စိတ်စောနေတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့အရွယ်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ လွတ်လပ်မှုအလုံးစုံထက် ကျော်လွန်ပြီးတော့လည်း လွတ်လပ်ချင်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိဘတွေဟာ ကလေးတွေကို စွမ်းဆောင်ပြသခွင့်လည်း ပေးရမှာဖြစ်သလို စောင့်ရှောင့်မှုအောက်က လွတ်လပ်မှုမျိုးကိုလည်း ပေးရမှာပါပဲ။

အရွယ်ရောက်သူများအတွက် ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို ဖန်တီးပေးဖို့က ကလေးဘဝကနေ ကလေးကြီး၊ ပြီးတော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ထိ လိုအပ်ပါတယ်။

ကလေးတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းအတွက်က မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းလို၊ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်လို ပုံစံမျိုးစုံပြောင်းပြီး ပုံသွင်းပြုပြင်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အဓိကကျတဲ့အချက်ကတော့ ကလေးနဲ့ ဆက်ဆံမှုရယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော့ပျောင်းညင်သာမှုရယ်ကို ပါးပါးနပ်နပ် အသုံးပြုဖို့ပါ။ ကလေးဘဝကနေ လူငယ်ဘဝကိုကူးပြောင်းတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက သူတို့ဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေချင်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ကိုလည်း စွမ်းနိုင်သလောက် ချဲ့ချင်ကြတယ်။ မိဘက နည်းနည်းလေး ထိန်းညှိပေးရုံပါပဲ။ ကလေးတွေအနေနဲ့ မလုပ်သင့်တာတွေကိုလည်း