

mgvoe.com

ရင်သွေးငယ်များအပေါ်

မိခင်အုပ်ထိန်းမှု၊ ပညာရေးနှင့်

ဘဝလမ်းညွှန်အထွေထွေ

ခင်မေကြည်(စိတ်ပညာ)



mgvo



ရင်သွေးငယ်များအပေါ်

မိဘအုပ်ထိန်းမှု၊ ပညာရေးနှင့်

ဘဝလမ်းညွှန်အထွေထွေ

ခင်မေကြည်(စိတ်ပညာ)

ကလေးကို စာတော်အောင် သင်ပေးစေချင်တဲ့ မိဘနဲ့
 ကလေးကို စာတတ်အောင် သင်ပေးစေချင်တဲ့ မိဘထဲမှာ
 ယခု စာဖတ်သူဟာ ဘယ်မိဘမျိုးလဲဆိုတာ မသိပါဘူး။
 သေချာတာကတော့ စာရေး၊ စာဖတ်၊ သင်္ချာတွက်ရာမှာ
 အမှတ်အပြည့်ရစေဦးတော့၊ အဲဒီကလေးဟာ
 ကလေးတစ်ယောက်လို ရှင်သန်ဖို့ လိုပါသေးတယ်။
 ဘာသာတိုင်းမှာ အောင်မှတ်ထက်
 နည်းနည်းပဲ ပိုတယ်ထားဦးတော့။
 ကလေးပီပီ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ကစားခွင့်ရနေတဲ့အတွက်
 ဘဝကို နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အချိန်မှာ
 အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။
 ယခုစာအုပ်ပါ ဆွေးနွေးချက်များဟာ
 ယနေ့ခေတ် မွေးဖွားကြီးပြင်းလာမယ့် ကလေးများအတွက်
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်အောင်မြင်မြင်
 ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်နိုင်စေရေး အခြေခံနဲ့ ပြုစုထားတာ
 ဖြစ်ပါတယ်။



YST 043
2200 MMK

ISBN 9789997119629



9 789997 119629

စာမူပိုင် - အပါးတော်မြ
စာအုပ်တိုက်အမှတ်တံဆိပ် - အော်ပီကျယ်



ထုတ်ဝေခြင်း။
ပုံနှိပ်ခြင်း။

ဦးအောင်စည်သာ၊ အပါးတော်မြစာပေတိုက်(၀၂၂၉၃)၊
ဦးအောင်စည်သာ၊ အပါးတော်မြပုံနှိပ်တိုက်(၀၁၅၀၅)၊
၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ကံဘွဲ့၊ ရန်ကင်း။

ရင်သွေးငယ်များအပေါ် မိဘအုပ်ထိန်းမှု၊
ပညာရေးနှင့် ဘဝလမ်းညွှန်အထွေထွေ၊ ခင်မေကြည်(စိတ်ပညာ)
၉၆+ မျက်နှာ၊ ၁၄ . ၅ စင်တီ x ၂၁ စင်တီ
ပထမနှိပ်ခြင်း၊ ၂၀၁၉၊ ဒီဇင်ဘာလ၊
အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊

email: aptmpublishinghouse@gmail.com
www.facebook.com/aptmbookhouse.
အမှတ် (၇/၈)၊ မြန်မာသီရိလင်္ကာရာမကျောင်းလမ်း၊ နတ်ချောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
၀၉ ၉၅၁၃၉၉၅၅၊ ၀၉ ၄၄၁၅၁၅၅၅၉

ရင်သွေးငယ်များအပေါ်
မိဘအုပ်ထိန်းမှု၊ ပညာရေးနှင့်
ဘဝလမ်းညွှန်အထွေထွေ
ခင်မေကြည်(စိတ်ပညာ)

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပထမနှိပ်ခြင်း။

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

၁။	ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်ငယ်	၁
၂။	ကလေးတွေ ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ကြတာ ဘာကြောင့်လဲ	၆
၃။	ခံစားချက်ထိရှလွယ်တဲ့ ကလေးတွေကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်မလဲ	၁၀
၄။	ကလေးကို ဘယ်လိုလမ်းညွှန်ဆုံးမကြမလဲ	၁၂
၅။	ကလေးတွေစကားကို အလေးထားပြီး ဖြေပေးပါ	၁၅
၆။	ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်	၁၈
၇။	အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်သဘောထားတွေဖြစ်ပေါ်စေဖို့ ဘယ်လိုသင်ကြားပေးမလဲ	၂၁
၈။	စိုးရိမ်တတ်တဲ့ အကျင့်	၂၄
၉။	မှန်မှန်တိုးတက်သော ကလေးများ ဖြစ်စေချင်	၂၇
၁၀။	ဝါသနာရှင်နှင့် ပါရမီရှင်လေးများအား ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	၃၁
၁၁။	အုပ်ထိန်းမှုပုံစံလေးတွေ	၃၅
၁၂။	ကျောင်းပိတ်ထားချိန် သင်ယူခြင်း	၃၈
၁၃။	မိဘအုပ်ထိန်းမှု အမှား ၈ ချက်	၄၁
၁၄။	ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းခွင့်ပေးလိုက်ပါ	၄၄
၁၅။	ကလေးအတွက် သင်ထားရမယ့် တန်ဖိုးများ	၄၈
၁၆။	ဆယ်ကျော်သက် ဆက်ဆံရေး	၅၁
၁၇။	ကလေးတွေကို ဘယ်လိုထိန်းကျောင်းကြမလဲ	၅၄

၁၈။ အိမ်မှုကိစ္စ ဝိုင်းကူညီပါ	၅၈
၁၉။ ကြပ်မတ်သွန်သင်မှု	၆၁
၂၀။ တုပမှု	၆၃
၂၁။ မိဘနှင့်သားသမီး ဆန္ဒချင်း အမြဲထပ်တူကျပါ့မလား	၆၆
၂၂။ ကလေးနဲ့ စာပေ	၆၉
၂၃။ ဘက်စုံပညာရေး	၇၁
၂၄။ ၅ နှစ်အောက် ရင်သွေးရတနာ ပိုင်ရှင်များအတွက်	၇၄
၂၅။ မူလတန်းပညာနှင့် ကလေးအခွင့်အရေး	၇၇
၂၆။ ကျောင်းတက်ရင်း အလုပ်လုပ်မယ်	၇၉
၂၇။ သင်ခန်းစာ ၁၀ ခု	၈၁
၂၈။ အောင်မြင်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်ဘဝတစ်ခုကို ဘယ်လိုရရှိနိုင်မလဲ	၈၆
၂၉။ ကိုယ်နဲ့ အလိုက်ဖက်ဆုံးဝါသနာကို ဘယ်လိုရှာဖွေကြမလဲ	၈၈
၃၀။ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းနဲ့ ဝါသနာကို ဘယ်လိုတန်းညှိမလဲ	၉၂
၃၁။ Career Path	၉၄





ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်ငယ်

လူကြီးတွေကို သင်တာနဲ့ ကလေးတွေကိုသင်တာ ဘယ်ဟာပိုခက်သလဲလို့မေးရင် ကလေးကိုသင်တဲ့သူတွေက ကလေးသင်ရတာ ပိုခက်တယ် ပြောမှာဖြစ်သလို လူကြီး သင်ရသူတွေက လူကြီးသင်ရတာ ပိုခက်တယ်လို့ ပြောကြမှာပါ။

ကလေးသင်တဲ့အခါ ကလေးဟာ ချော့လွယ်၊ ခြောက်လွယ်မို့ ကလေးကို သင်ရတာ ပိုလွယ်တယ်လို့ ဆိုကြတာပါ။ လူကြီးတွေကျတော့ နားလည်နေပြီးသား အရွယ်ဖြစ်နေတာမို့ ကလေးတွေလောက် အာပေါက်အောင် မသင်ရတဲ့အတွက် လူကြီးသင်ရတာ ပိုလွယ်တယ်လို့ ပြောကြတာပါ။ တကယ်က သင်တတ်ရင် ဘယ်သူ ကိုသင်သင် လွယ်ပါတယ်။

လူကြီးအရွယ်ဆိုတာ ငွေတန်ဖိုးနားလည်တဲ့ အရွယ်ရောက်လာလေလေ ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေ၊ ငွေတွေရင်းပြီး လာတက်ရတဲ့သင်တန်းကို သူတို့အတွက် အရေးကြီးရင် ကြီးသလောက် ကြိုးစားအားထုတ်မှုမျိုး ရှိကြပါတယ်။ လူကြီးတွေကို မတတ်ရကောင်းရဲ့ မာန်မဲဆုံးမလို့မရတာမို့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက သူတို့တတ်ချင်ရင် သူတို့ပို တန်ဖိုးထားကြိုးစားကြမယ်လို့ ကြပ်မတ်မှု လွှတ်ပေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူကြီးတွေသင်ယူတဲ့ သင်တန်းတွေမှာ အတန်းပြီးရင် တစ်တန်းလုံး ဒီပညာတတ် မြောက် နားလည်သွားလိမ့်မယ်၊ ဒီပညာနဲ့ ရပ်တည်နိုင်ကြလိမ့်မယ်လို့ တထစ်ချ တွက်ထားလို့မရပါဘူး။ ဒီသင်တန်းထဲ ကြိုးစားသူတွေမှပဲ ထူးချွန်လာမှာပါ။ သူတို့ရဲ့ ကြိုးစားချင်စိတ်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ယူမှပဲရတာပါ။

ကလေးတွေကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကလေးတွေကို သင်တဲ့အခါ တစ်တန်း

လုံး အတိုင်းအတာနဲ့ နားလည်တတ်မြောက်အောင် သင်ကြားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ သူတို့ဟာ ဒီအတန်းက စာတွေကို ကျေညက်နားလည်ပြီး နောက်တစ်တန်းကို ဆက်တက်ရင် အခက်အခဲမရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို မသင်တတ်တဲ့သူနဲ့ သင်တတ်တဲ့သူဆိုတာ ဒီမှာ ကွာသွားပါတယ်။

ကလေးကို မသင်တတ်တဲ့သူက ကလေး ငြိမ်ငြိမ်ကလေးနဲ့ သင်နေတာကို နားထောင်မှ ကလေးက စာတတ်တယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ ကလေးကို ခြေမလှုပ်၊ လက်မလှုပ်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် နားရွက်ပါမလှုပ်ဘဲ သင်တာကို နားထောင်၊ ရွတ်ခိုင်းတာတွေ လိုက်ရွတ်၊ ကျက်ခိုင်းတာတွေ အလွတ်ကျက်၊ နှုတ်က အလွတ်ပြန်ရွတ်ပြန်နိုင်ရင် ကလေးတတ်သွားပြီ။ စာရွက်ပေါ်မှာ အလွတ်ဖြေနိုင်ရင် အောင်ပြီပေါ့။ ကျက်ဖြေစနစ်နဲ့ နှုတ်တိုက်သင်တာတွေကြောင့် တကယ့်ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ဟာ ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ထဲ ရောက် မရောက် မစဉ်းစားကြတော့ပါဘူး။

ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ သဘောတရားဆိုတာကို နားမလည်ရင် မေ့လွယ် ပျောက်လွယ်ရှိပါတယ်။ သင်ပြီးနောက်မကြာခင် မေ့သွားပြီး ဒါဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို မသိဘဲ စာမေးပွဲမကျအောင်၊ အမှတ်တွေ အဆင့်တွေတက်အောင် နှုတ်တိုက်ရွတ်၊ ခေါင်းထဲအသေမှတ်ပြီး စာမေးပွဲခန်းထဲကထွက်လာရင် ဒီဘာသာကို ခေါင်းထဲကထုတ် နောက်ဘာသာကို နောက်ထပ်အလွတ်ကျက်မှတ်လို့ စာမေးပွဲခန်းထဲက မေးခွန်းတွေ အလွတ်ဖြေနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရပါတယ်။

အလွတ်ကျက်ဖြေတဲ့ကလေးတွေ ပညာသင်နှစ် တစ်တန်းပြီးတစ်တန်း လွန်မြောက်လို့ တက္ကသိုလ်ကဘွဲ့သာရရှိသွားတယ်။ တကယ် လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ရောက်လာရင် တစ်ဘဝလုံး ကိုယ် ကြိုးစားခဲ့တာတွေဟာ ကျက်ဖြေခဲ့တာတွေ ဖြစ်နေတော့ တကယ်သဘောပေါက်နားလည်တာတွေ မရှိပါဘူး။ ဒီတော့ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရင်း အခြေခံကနေ စပြန်လေ့လာရင် ကိုယ် အလွတ်ကျက်ခဲ့တဲ့ စာတွေနဲ့ ပြန်ဆက်စပ်ကြည့်ရတာမျိုးပါ။ အဲဒီအချိန် သူတို့ကျက်ခဲ့ဖူးတဲ့ ပထဝီ၊ သမိုင်း၊ ဘောဂ၊ ဇီဝနဲ့ သီအိုရီ အထွေထွေ စတာတွေကို ပြန်မေးကြည့်ရင် လာမေးတဲ့သူကို အရူးလားလို့ အများစုက တွေးကြပါလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် အများစုက ကျက်ဖြေခဲ့ကြတာမို့ သူတို့ ဦးနှောက်ထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ သဘောပေါက်နားလည်ပြီး မှတ်မိနေကြတာမျိုး မဟုတ်လို့ပါ။

ကလေးအရွယ် အခဲမင်ဆုံးဟာ ကစားနည်းတွေပါ။ ကျောင်းနေစနဲ့ စတင်သင်ယူမှတ်သားစ ကလေးငယ်လေးတွေကို ကစားရင်း သင်ပြပေးနိုင်ရင် အကောင်အထည်



ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကို စွဲဆောင်မှုအရှိဆုံး သင်ကြားနည်းဟာ ကစားရင်း စာသင် တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက သင်မှန်းမသိဘဲ သင်လိုက်တဲ့နည်းပေါ့။ အမှတ်မိဆုံး သင် ကြားနည်းကတော့ သူတို့ရဲ့စူးစမ်းစိတ်ကို နှိုးဆွပြီး သူတို့ရဲ့စိတ်ဝင်စားစူးစမ်းမှုနဲ့ သူတို့ကိုယ်တိုင် အဖြေရှာတဲ့နည်းပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရရှိလာတဲ့ အဖြေဖြစ်တာမို့ မှားသွားရင် ဘာကြောင့်မှားသွားခဲ့တယ် ဆိုတာလည်း စွဲနေပါတယ်။ မှန်သွားခဲ့ရင် လည်း ဒီနည်းဟာ စွဲနေပါတယ်။ သူတို့အရည်အချင်းကို ဖော်ထုတ်စေတဲ့နည်းနဲ့ သင်တတ်ရပါမယ်။ ဒါကတော့ သူတို့ကို သူတို့ရဲ့ အထင်အမြင်၊ ယူဆချက်တွေ၊ သုံးသပ်မှုတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် ပြုရမယ်။ ရှက်တတ်တဲ့ကလေးတွေဆိုရင်လည်း သူတို့စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အထင်အမြင်၊ ယူဆချက်တွေ၊ သုံးသပ်မှုတွေကို ဘယ် နည်းနဲ့ သိနားလည်အောင် လုပ်မလဲ၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် ထုတ်ဖော်ပြောပြချင်အောင် ဘယ်နည်းသုံးမလဲဆိုတာလည်း စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေဟာ ထုတ်ဖော်မပြောတတ်ပေမဲ့ သူတို့ရင်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ အဖြေတွေဟာ Brilliant Idea လည်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ထုတ်ဖော်မပြောတဲ့အတွက် သူ မသိဘူးလို့ ကောက်ချက်ချရင် မှားတတ်ပါတယ်။

ကျောင်းနဲ့စတင်မိတ်ဆက်တဲ့ကလေးဟာ ကျောင်းသွားရတာကို ပျော်သန့်ပါ

တယ်။ ကျောင်းသွားရတာ ပျော်သွားတဲ့နောက်တစ်ဆင့်မှာ သင်ယူလေ့လာခြင်းတွေကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားတက်သရော ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဆည်းပူးလေ့လာသင့်တာပါ။ ကလေးတွေဖြစ်တာမို့ သူတို့ကို ဖိအားပေးပြီး ကြောက်အောင်ခြောက်၊ ငြိမ်အောင် ဆူရိုက်ရင်း သင်မယ်ဆိုရင်ဖြင့် သူတို့ရဲ့စူးစမ်းစိတ်တွေ၊ တက်ကြွစိတ်တွေကို ချိုးနှိမ် လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်လေလေ လူညွန့်တုံးလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောက်တရားအောက် ရောက်သွားတဲ့ ကလေးတွေအများစုဟာ ကြောက် စိတ်တွေ ဖုံးလွှမ်းသွားတတ်ပါတယ်။ ကြောက်စိတ်တွေ ကြီးစိုးနေတော့ မလုပ်ရဲ၊ မကိုင် ရဲ၊ မပြောရဲ၊ မဆိုရဲ၊ မထွင်ရဲ၊ မထောက်ပြရဲ၊ မှားလည်း အပြစ်မတင်ရဲ ဖြစ်နေတတ်ပါ တယ်။ တချို့သောသူတွေသာ အဲဒီအကြောက်တရားကို ရှားရှားပါးပါး ပြန်တော် လှန်နိုင်ကြတာပါ။ အများစုဟာ ကြောက်စိတ်တွေနဲ့ ပိနေတတ်ကြတာမို့ ခေါင်းဆောင် တွေ ဖော်ထုတ်ဖို့ထက် နောက်လိုက်တွေဖြစ်လာဖို့ အားပေးနေသလို ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးကို ကြောက်စိတ်တွေ မကြီးစိုးနေစေချင်ရင် ကလေးကို အပြစ်တင် မာန်မဲတာတွေ လျှော့ပြီး ကလေးဟာ မိမိဆိုလိုရင်းကို နားလည်ဖို့ ဦးစားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးနားမလည်တာ၊ မမှတ်မိတာ၊ လုပ်မြဲလုပ်နေတာတွေဟာ ကလေးနားလည်သဘောပေါက်အောင် မိမိ မသင်တတ်သေးဘူးလို့ ယူဆရပါမယ်။ ဒီလိုဆို နောက်တစ်နည်းပြောင်းပြီး သူ နားလည်အောင် သင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းတွေပြောင်းသင်ပေးတဲ့အခါ သူနဲ့ဆက်စပ်တဲ့နည်းအောက်မှာ သူဟာ နားလည်သဘောပေါက်တာကြောင့် သင်ယူသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးတကယ်နားလည်သွားအောင် နည်းမှန်လမ်းမှန် သင်ပြ ပေးတတ်ဖို့ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေအတွက် ကလေး ကို မဆူ၊ မမာန်၊ မရိုက်နှက်ပါနဲ့။ ကလေးကို နားလည်မှုပေးပါ။ ဘယ်လိုနားလည်ပေး ရမှန်းမသိရင် သူ့အရွယ်တုန်းက ကိုယ်ဘယ်လိုဆိုတာကို ပြန်တွေးပါ။ ကိုယ့်ဆီမှာ မရှိတဲ့ အကျင့်တွေ ကလေးဆီမှာ ရှိနေရင် ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် ကလေးကို အကျင့်ကူးစေသူတွေ ကလေးအနားမှာ ရှိနေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကလေးအပြစ် မဟုတ်ပါဘူး။

ကျောင်းမှာ ပစ္စည်းတွေကျန်ခဲ့တတ်တာ ကလေးအပြစ်မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီပစ္စည်း တွေပေါ်မှာ ကလေးရဲ့နာမည်နဲ့ အတန်းဆိုတာ ရေးမှတ်ဖော်ပြပေးထားခြင်းမရှိတဲ့ ကိုယ့်ကြောင့် ကလေးပစ္စည်းပျောက်သွားတတ်တယ်လို့ မှတ်ပါ။ ကိုယ် ကလေးဘဝ

တုန်းကလည်း ပျောက်ခဲ့ဖူးတာပဲမဟုတ်လား။ ပစ္စည်းအခိုးခံရတာလို့ ထင်နေတယ် ဆို ဘာပစ္စည်းဝယ်ဝယ် ပိုပိုလိုလို အနည်းဆုံး နှစ်ခုမှသည် လေးငါးဆယ်ခု ဝယ်ပေး ထားပါ။ ဒါဆို ဒီနေ့တစ်ခု ပျောက်သွားရင် ကလေးနာမည်နဲ့အတန်း ရေးထိုးထားတာ ကို နောက်တစ်နေ့မှာ ထပ်ထည့်ပေးလိုက်ပါ။ သက်ဆိုင်တဲ့ဆရာမကို ကလေးပစ္စည်း ပျောက်သွားတာကို အသိပေးပါ။ ကိုယ့်ကလေးကိုလည်း သူ့ပစ္စည်းသူ ဂရုတစိုက် သိမ်းဆည်းသိတတ်ဖို့ဆိုတာ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ဒီလိုဆို ပစ္စည်းပျောက်လို့ အဆူခံ၊ အရိုက်ခံရတဲ့ဒုက္ခ ကလေး မခံစားရတော့ပါဘူး။

ကလေးကို ရိုက်ပြီးမသင်ပါနဲ့။ ရိုက်မှ မှတ်သွားမယ်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး မထားပါနဲ့။ ရိုက်မှ တတ်သွားမယ်ဆိုပြီးတော့လည်း မသင်ပါနဲ့။ ကလေးမှတ်ဉာဏ်မှာ အပေါင်း လက္ခဏာတွေများများထည့်ပြီး အနုတ်လက္ခဏာတွေကို ဖျောက်နိုင်သမျှ ဖျောက်ပေး ပါမှ ကလေးဟာ အကောင်းမြင် ပျော်ရွှင်ပြီး ဉာဏ်ရည်ထက် လူ့အရိပ်အကဲ သိနား လည်လို့ လိမ္မာတဲ့ သားကောင်း၊ သမီးကောင်းလေးတွေ ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။





ကလေးတွေ ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ကြတာ ဘာကြောင့်လဲ

ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲကို အရမ်းစိတ်ဝင်စားနေတုန်း ဘေးကနေ လှုပ်ရွှလှုပ်ရွှ လှုပ်နေတဲ့ ကလေးကို စိတ်တိုဖူးပါသလား။ ညအတူအိပ်ရင် တဘုန်းဘုန်း ကန်တတ် တဲ့ သားငယ်လေးကြောင့် နှစ်ဦးကြားမှာ ခေါင်းအုံးတွေ ခံထားရပါသလား။ ကလေး တွေ ဆော့လွန်းလို့ဆိုပြီး မပြောကောင်း မဆိုကောင်း ရိုက်နှက်တာမျိုး လုပ်ဖူးပါ သလား။

တချို့မိဘတွေက ကလေးဆော့လွန်းလို့ စိတ်ညစ်ကြပါတယ်။ Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) လို့ ခေါ်တဲ့ လှုပ်ရှားလွန်းပြီး အာရုံမစိုက်နိုင်တဲ့ရောဂါ ဒါမှမဟုတ် Attention Deficit Disorder (ADD) လို့ ခေါ်တဲ့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း ကင်းမဲ့တဲ့ရောဂါ ရနေပြီလားလို့လည်း အချို့မိဘများ အစိုးရိမ်ပိုတတ်ကြပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀စုနှစ်အတွင်းမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက အဆော့သန်တဲ့ ကလေးတွေ ခများ မဟုတ်ပါဘဲနဲ့ ADHD, ADD အစရှိတဲ့ ရောဂါအမည်တွေ အတပ်ခံခဲ့ရ ပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်ဖို့အရေး စိန်ခေါ်မှုတွေကြုံရပြီး အသက်အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင် စိတ်ကူးတည့်ရာ လျှောက်လုပ်တတ်တယ်ဆိုရင် ADHD လို့ပြောနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေမဲ့ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်က စစ်ဆေးပြီးမှ အတည်ပြုလို့ရတာပါ။ စာသင်ခန်းထဲမှာ ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်နိုင်ရုံ၊ စာကို စိတ်မဝင်စားရုံနဲ့တော့ ADD, ADHD ဆိုပြီး ရက်ရက်စက်စက် ရောဂါအမည် မတပ်သင့်ပါဘူးလို့ ကလေးစိတ်ပညာရှင်နဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန် ဒေါက်တာဇီရက်မာကာက ပြောပါတယ်။

တကယ်တော့ အသက် ၇ နှစ်အောက် ကလေးအများစုဟာ ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်အရ ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ကြပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးတွေမှာ ဆဲလ်အသစ်ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းက ဆဲလ်အဟောင်းပျက်စီးမှုနှုန်းထက် ပိုများပါတယ်။ ဒီတော့ ပရိုတိန်းကူးပွားမှုဖြစ်စဉ်က မြန်လွန်းတဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာ တဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က ဖြုန်းပေးဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဖြစ် မနေကို လှုပ်ရတော့တာပါပဲ။ ဘယ်လိုပဲ လက်ပိုက်ခိုင်းထားထား အဲဒီကလေးဟာ လှုပ်နေမှာပါ။ စာအုပ်၊ သင်ပုန်း အစရှိတာတွေကို အကြာကြီး ကြည့်မနေနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်ပုံတစ်ခုကိုမြင်လိုက်ရင် သူ့စိတ်ကူးလေးက ဆက်စပ်တွေးမိတာလေးတွေကို ပုံဖော် ကြည့်ပြီး အော်ရယ်ချင်ရင် ရယ်နေမယ်၊ တစ်ခုခုပြောချင်ရင် ပြောနေမယ်။ ဒါ သဘာဝ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ကလေးတွေအတွက် အသုံးပြုနေတဲ့ သင်ကြားမှုစနစ်ဟာ ကလေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်ကို ထည့်သွင်းတွက်ချက် ချိန်ညှိထားဘူးဆိုရင် ကလေးတွေရဲ့ အမူအကျင့်နဲ့ ဝိရောဓိဖြစ်သွားမှာပါ။ မှားယွင်းတဲ့ သင်ကြားမှုစနစ်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲ နေတဲ့ ကလေးကို ADD, ADHD ဆိုပြီး ရောဂါနာမည် အတပ်မှားပြန်တဲ့အခါ ကလေးဟာ သူနဲ့ ဘာမှမဆိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ သောက်ရမယ်၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ကို ခံစားရပါမယ်လို့ ကလေးစိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာရစ်ချတ်ဟောက်စ်က ပြောပါ တယ်။

ကလေးတွေ အာရုံမစိုက်နိုင်ရတဲ့အကြောင်းရင်းက တစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ သူတို့ လှုပ်ရှားသင့်သလောက် လှုပ်ရှားခွင့် မရကြလို့ပါ။ ပညာရေးလိုအပ်ချက်တွေ မြင့်မား လာတာနဲ့အမျှ ကစားဆင်းချိန်တွေကို လျော့ပစ်ကြပါတယ်။ လမ်းပေါ်ကစားရင် အန္တရာယ်ဖြစ်မှာစိုးလို့ မိဘတွေကလည်း ကလေးတွေကို ခြံဝိုင်းကျဉ်းထဲမှာပဲ ဆော့ ကစားစေပါတယ်။ အချိန်အမြဲလုနေရတဲ့ မိဘတွေအဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လိမ်နေတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ ကလေးတွေကို ကွန်ပျူတာ၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေ ကစားတာကို တားမြစ်ပေမဲ့ iPad ကိုတော့ ပေးထားတဲ့ အချက်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ iPad ပေါ်က ဂိမ်းတွေကစားရင်း ငြိမ်နေတဲ့ကလေးကြောင့် မိဘက အလုပ်ပိုလုပ်လို့ရတယ်ဆိုပေ မဲ့ ကလေးကိုယ်၌မှာတော့ ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီး ခံစားရမှာပါ။ တကယ်တော့ ကလေးတွေဟာ သဘာဝလောကထဲမှာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ဆော့ကစားခွင့်ရဖို့ အရေးကြီးပါတယ်လို့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး အိန်ဂျလာဟန်စကွန်းက



ပြောပါတယ်။

တစ်နေ့တာ လုပ်စရာကိုင်စရာပြည့်ကျပ်နေတဲ့ ဒီဘက်ခေတ်ကြီးမှာ ကလေးတွေကို ကျောင်းစာသင်ခန်းထဲ ပို့ထားလိုက်တာကလွဲပြီး မိဘတွေ သိပ်များများစားစား မလုပ်ပေးနိုင်ကြပါဘူး။ ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝမှာ သဘာဝလောကကြီးထဲကနေ လေ့လာသင်ယူစရာတွေ အများကြီးလုပ်ဖို့လိုတဲ့ ကလေးတွေဟာ သဘာဝလောကကြီးနဲ့ ထိတွေ့မှု နည်းသည်ထက်နည်းလာပြီး လွတ်လပ်စွာ စိတ်ကူးယဉ်တွေးတောခွင့်တွေကိုလည်း ဆုံးရှုံးလာရပါတယ်။

ကွန်ပျူတာ၊ iPad နဲ့ ဆဲလ်ဖုန်းတွေဟာ သဘာဝလောကကြီးကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ အစားမထိုးနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီ အီလက်ထရွန်းနစ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေရဲ့ဘက်ထရီအား ကုန်ခန်းလာသလို ကလေးတွေရဲ့ စူးစမ်းလေ့လာလိုအားလည်း ယုတ်လျော့လာပါတယ်။ ကလေးတွေကို သဘာဝလောကကြီးထဲ လွတ်လပ်စွာဆော့ကစားခွင့်မပေးတာနဲ့ကို အဲဒီကလေး လူညွန့်တုံးအောင် လုပ်ပေးသလိုဖြစ်နေပါပြီ။

ဒီလို ကလေးတွေကို စာသင်ခန်း၊ စာဖတ်ခန်း၊ တီဗွီခန်း၊ မှန်လုံပိတ် အဲကွန်းတပ်ထားတဲ့အခန်းတွေထဲမှာပဲထားမယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ဆဲလ်အသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ မငြိမ်မသက်ဖြစ်လာတဲ့ ပရိတိန်းနဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို ဖြုန်းပစ်ဖို့ အဲဒီကလေးဟာ အပြည့်အဝ လှုပ်ရှားခွင့်မရတဲ့အတွက် အမြဲတစေ တလှုပ်လှုပ် တရွရွ ဖြစ်နေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးကို စာတော်အောင် သင်ပေးစေချင်တဲ့ မိဘနဲ့ ကလေးကို စာတတ်အောင် သင်ပေးစေချင်တဲ့ မိဘထဲမှာ စာဖတ်သူဟာ ဘယ်မိဘမျိုးလဲဆိုတာ မသိပါ

ဘူး။ သေချာတာကတော့ စာရေး၊ စာဖတ်၊ သင်္ချာတွက်ရာမှာ အမှတ်အပြည့်ရစေဦး
တော့။ အဲဒီကလေးဟာ ကလေးတစ်ယောက်လို ရှင်သန်ဖို့ လိုပါသေးတယ်။ ဘာသာ
တိုင်းမှာ အောင်မှတ်ထက် နည်းနည်းပဲ ပိုတယ်ထားဦးတော့။ ကလေးပီပီ လွတ်လပ်
ပေါ့ပါးစွာ ကစားခွင့်ရနေတဲ့အတွက် ဘဝကို နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အချိန်မှာ
အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

အမှတ် ၁၀၀ ပြည့်ဖို့အရေး ဖိအားအမြဲအပေးခံခဲ့ရတဲ့ ကလေးတွေဟာ အလုပ်
ပြီးမြောက်ဖို့ကိုပဲကြိုးစားပြီး စိမ့်ခန့်ခွဲမှုပိုင်းမှာ အားနည်းသူတွေ ဖြစ်လာကြတဲ့အတွက်
ခေါင်းဆောင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ရာထူးတွေကို မရကြပါဘူး။ စာမေးပွဲအောင်ပြီး အခြားကဏ္ဍ
တွေမှာလည်း တက်ကြွလှုပ်ရှားခဲ့တဲ့ ကလေးတွေဟာ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါမှာ အလုပ်
တစ်ခုကို အောင်မြင်ပြီးစီးအောင် နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ချဉ်းကပ်နိုင်ကြတဲ့အတွက်
ထိပ်တန်းမန်နေဂျာတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

ဒီတော့ ကလေးတွေ ဘာဖြစ်လို့ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ကြတာလဲလို့ မေးမယ်ဆိုရင်
ဘာဖြစ်လို့ ဆိုတာကို ဖြုတ်လိုက်ပြီး ကလေးတွေ ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ကြပါဘူးလို့ပဲ ပြန်ဖြေ
ရမှာပါ။ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ လှုပ်ရွလှုပ်ရွလုပ်နေပြီဆိုရင် သူဟာ ကစားသင့်
သလောက်၊ လှုပ်ရှားသင့်သလောက် လှုပ်ရှား၊ ကစားခွင့် မရဘူးဆိုတာကို ဖော်ပြနေ
တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက် ငြိမ်သွားပြီဆိုရင်တော့ စိတ်ပူရပါတယ်။ သူ့ဇီဝဖြစ်စဉ်
မှာ အနှောင့်အယှက်တွေ ရှိနေပြီလား၊ နေများမကောင်းတာလား အစရှိသည်ဖြင့်
တွေးပူရတော့မှာပါ။ ကလေးတွေဟာ တစ်နေ့တာ နိုးကြားချိန်မှာ ကျောင်းမှာ အနေ
အကြာဆုံးပါပဲ။ ညအိပ်ချိန်ကိုနုတ်ပြီး တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျောင်းမှာ အများဆုံးနေ
ကြတာပါ။ ဒါဆိုရင် ကျောင်းတွေကနေ ဒီကလေးတွေကို ကိုင်တွယ်ပုံ မှန်ကန်နေဖို့
သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ပိုလျှံကယ်လိုရီတွေကို ဖြုန်းပစ်ဖို့ လုံလောက်
တဲ့ ဆော့ကစားချိန်ရမှ စာသင်ခန်းထဲမှာ သွက်လက်မြူးကြွစွာနဲ့ စာသင်ယူနိုင်ကြမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် သဘာဝကစားကွင်းတွေကို ကျောင်းတွေမှာပဲ
မျှော်လင့်ရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကွန်ကရစ်အပြည့်ခင်းထားတဲ့ ကစားကွင်းတွေဟာ အမြင်
အားဖြင့် ခေတ်မီသန့်ရှင်းနေပေမဲ့ ကလေးတွေရဲ့ သဘာဝနဲ့ထိတွေ့ခွင့်ကိုတော့
လုယူလိုက်သလို ဖြစ်နေပါတယ်။





ခံစားချက်ထိရှုလွယ်တဲ့ ကလေးတွေကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်မလဲ

ကလေးတွေကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ပြုလုပ်စေတာက ကျန်းမာသန်စွမ်း
စေတဲ့အပြင် ပြင်ပက ဝင်ရောက်လာတဲ့ ဖိအားတွေကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိလာစေပါ
တယ်။

စိတ်ခံစားချက်နုနယ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေမှာ မကြာခဏ ငိုတာနဲ့ ဒေါသထွက်
တာကို တွေ့ရပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ သားသား မီးမီးလေးတွေ စိတ်ခံစားချက်
ထိရှုလွယ်နေပြီဆိုရင် သေသေချာချာဂရုစိုက်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို ကလေး
တွေကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆုံးမလို့ မရပါဘူး။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ဆုံးမမှုတွေက သူတို့
လေးတွေကို စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေပြီး ပိုဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်း
လေးတွေက အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

ကြွက်သားသန်စွမ်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မကြာခဏလေ့ကျင့်ပေးပါ။
သားသားမီးမီးလေးတွေအတွက် သင့်တော်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ဖို့
လမ်းညွှန်ပေးပါ။ ဖိအားပေးတာမျိုးမလုပ်ဘဲ မေမေ၊ ဖေဖေ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း
တွေနဲ့အတူတူ နေ့တိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့ ညွှန်ကြားပေးပါ။ နှလုံးအားကောင်းစေ
မယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ကစားပေးပါ။ ဥပမာ ခုန်ခြင်း၊ ပြေးခြင်းနဲ့ ထိုင်ထလေ့ကျင့်
ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း။

၂။ ဆွေးနွေးခြင်း

ကလေးတွေအတွက် စိတ်ထိခိုက်စေတဲ့ ကိစ္စတွေကို မိဘတွေက သူတို့လေး တွေနဲ့အတူတူ ဖြေရှင်းပေးရပါမယ်။ အကျိုးအကြောင်းတွေကို ရှင်းလင်းနားလည် သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေး တွေ နားလည်နိုင်မယ့် စကားလုံးတွေကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပေးဖို့လိုပါတယ်။

၃။ အသက်ပြင်းပြင်းရှုစေခြင်း

စိတ်ခံစားချက် ထိရှုစေတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီဆိုရင် မိနစ်အနည်း ငယ်ခန့် လေကို အသက်ပြင်းပြင်းရှုထုတ်ဖို့ သင်ကြားပေးပါ။ ဘုရားရှိခိုးတာနဲ့ တရား ထိုင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးထားပါ။

၄။ အက္ခရာဇာလုံးများ ရေတွက်ခြင်း

ပြဿနာတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ စိတ်ခံစားချက်တွေ ထိရှုမှုတွေမဖြစ်အောင် သင်္ချာဇာလုံးတွေကို ရေတွက်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးပါ။ ၁ ကနေ ၁၀၀ ထိရေတွက်ပေးဖို့ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၅။ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ဟာသအစီအစဉ်ကြည့်ခြင်း

စိတ်ခံစားချက် ထိရှုတာတွေ ပျောက်ကင်းစေဖို့အတွက် သီချင်းနားထောင် တာနဲ့ ဟာသအစီအစဉ်တွေ ကြည့်တာကိုလည်း သားသားမီးမီးလေးတွေကို လေ့ကျင့်ပေးထားပါ။





ကလေးကို ဘယ်လိုလမ်းညွှန်ဆုံးမကြမလဲ

ကလေးများကို လမ်းညွှန်ဖို့ အချိန်ရွေးတတ်ရင် ပိုမိုထိရောက်တတ်ပါတယ်။
အောက်ပါအချိန်အခါများ ကြုံတွေ့ခဲ့ပါက မိဘများ၊ ဆရာများ အနေနဲ့ အချိန်အခါကို
ဖမ်းပြီး ကလေးနဲ့ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်နိုင်ရင် အောင်မြင်လွယ်ပါတယ်။

၁။ ကလေး အောင်မြင်မှုတစ်ခုရတဲ့အချိန်

စာမေးပွဲအောင်မှတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ ဆုတံဆိပ်တစ်ခု ရတဲ့အခါပဲ
ဖြစ်ဖြစ် ကလေးဟာ တက်ကြွအားရတဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ မိဘများ
က အဲဒီအချိန်ကို အမိအရဖမ်းပြီး သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုချီးမွမ်းတဲ့အပြင်
ဒီထက်ပိုမိုအောင်မြင်ဖို့၊ အခြားလိုအပ်နေသေးတဲ့ အပိုင်းတွေကို ဖြည့်ဆည်းကြိုးစားဖို့
အားပေးအားမြှောက်ပြုရင်း ဆွေးနွေးနိုင်ရင် ပိုမိုထိရောက်ပါတယ်။

၂။ ကလေးက အကြောင်းအရာတစ်ခုခုအပေါ် အလွန်စိတ်ဝင်စားသောအချိန်

စိတ်ဝင်စားခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဆရာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ
အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို အလွန်အမင်း စိတ်ဝင်စားမှု ပြသတဲ့အခါမှာ အဲဒီ
အကြောင်းအရာဟာလည်း ကလေးအတွက် ကောင်းကျိုးရှိတယ်ဆိုခဲ့ရင် အဲဒါကို သူ
လုပ်ကိုင်ဖို့ ဆန္ဒပြင်းပြနေတတ်ပါတယ်။ မိဘများက အဲဒီအချိန်မှာ အမိအရ အားပေး
အားမြှောက်ပြုပြီး အဆိုပါဝါသနာကို ပျိုးထောင်ပေးလိုက်ပါ။ ဝါသနာ စွဲသွားပါလိမ့်
မယ်။ ကလေးဆိုတာ ဘာကိုပဲ စိတ်အားထက်သန်ထက်သန် အချိန်မကြာတတ်

တာကို မိဘတွေအနေနဲ့ သတိရှိသင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ချက်ချင်း အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရင် လုပ်လေ စိတ်ပိုဝင်စားလေ ဖြစ်သွားတတ်ပြီး ဝါသနာအစစ်အမှန် အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

၃။ သူများအောင်မြင်မှုကိုတွေ့ရှိပြီး ကလေး အားကျသောအခါ

သူများအောင်မြင်မှုကိုတွေ့ရလို့ ကလေး အားကျတာကို သတိထားမိရင် အားပေးအားမြှောက်ပြုရန် အကောင်းဆုံးအချိန်အခါ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘများအနေနဲ့ အဆိုပါအောင်မြင်တဲ့သူရဲ့ အောင်မြင်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ကလေးနဲ့အတူ ဆန်းစစ်ပိုင်းခြားပါ။ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကို ဆွေးနွေးပါ။ သင့်ကလေးလည်း အလားတူကြိုးစားရင် အောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်လာအောင် နားသွင်းပါ။ သင့်ကလေးကို ရေတိုရည်မှန်းချက်တစ်ခု ချမှတ်နိုင်ဖို့ အားပေးပါ။ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်အောင် ကူညီအားပေးပါ။

၄။ ကလေးနဲ့အတူ အပန်းဖြေခရီးထွက်တဲ့အခါ

မိသားစုနဲ့အတူ အပန်းဖြေခရီးထွက်တဲ့အခါ ကလေးများဟာ စိတ်လက်ပေါ့ပါးနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ မိဘများအနေနဲ့ မိမိတို့ ရောက်ရှိနေတဲ့ဒေသရဲ့ သမိုင်းကြောင်းတွေကို အတူတကွဆွေးနွေးပြီး အမြင်ချင်းဖလှယ်လို့ ရပါတယ်။ သဘာဝအလှတရားအကြောင်းကို ဆွေးနွေးနိုင်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ



ခေါင်းစဉ်တွေကို မိသားစုစကားဝိုင်းဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်း တွေကို ကောင်းကောင်း မသိခဲ့ရင် သက်ဆိုင်တဲ့စာအုပ်အချို့ကို ယူဆောင်သွားပြီး ဖတ်ရှုခိုင်းတဲ့ အခွင့်ကောင်းတစ်ခုကို ရရှိစေပါတယ်။

၅။ ကလေး အမှားတစ်ခုခု ပြုမိသောအခါ

ကလေး အမှားတစ်ခုခုကိုပြုမိတဲ့အခါ သူတို့လေးတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်း နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အခါမျိုးမှာ မိဘပြောတာကို ပိုမို လက်ခံလွယ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ကလေးကို မှားရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ကောင်းကောင်းသိအောင် ဆန်းစစ်ခိုင်းပါ။ ပြီးရင် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကို ရှာကြံခိုင်းပါ။ ပြုပြင်ရမယ့်အချက် တွေကို ထောက်ပြခိုင်းပါ။ ပြီးရင် ကတိတောင်းပါ။ ကလေးက ကတိတည်လိမ့်မယ် ဆိုတာကို အပြည့်အဝ ယုံကြည်ပါ။ ကတိရပြီးရင် ဆက်ပြီး တဖျစ်တောက်တောက် ပြောမနေတော့ဘဲ အဲဒီခေါင်းစဉ်ကို မေ့လိုက်ပါ။ အခြားစိတ်ချမ်းသာစေမယ့် ခေါင်းစဉ် တစ်ခုကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

၆။ ကလေး အခက်အခဲကို တွေ့ရှိတဲ့အချိန်

အခက်အခဲနဲ့ အတားအဆီးတွေ တွေ့ရတဲ့အခါ ကလေးဟာ စိတ်အားငယ် တတ်ပါတယ်။ ယုံကြည်ချက် ကျဆင်းလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ အပြစ် တင်နေမယ့်အစား နားလည်ပေးခြင်း၊ မူလရရှိပြီးတဲ့ အရည်အချင်းများကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ်ပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း၊ အားပေးအားမြှောက်စကား ပြောပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါတယ်။ အခက်အခဲရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကို မိဘက ညွှန်ပြခြင်းထက် ကလေးကို သူ့ဘာသာ ကြံဆခိုင်းပါ။ ယုံကြည် စိတ်ကို ပြန်လည် မွေးမြူပေးပါ။ သင့်ကလေးမှာ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

ကလေးချင်းကွာခြားတာမို့ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လိုအပ်တဲ့ ပုံစံချင်းတော့ မတူညီတတ်ပါဘူး။ မိဘများအနေနဲ့ မိမိကလေးနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ပုံစံကို ရှာဖွေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။





ကလေးတွေ စကားကို အလေးထားပြီး ဖြေပေးပါ

ကလေးတွေဟာ လူကြီးတွေ မသက်မသာဖြစ်စေမယ့် မေးခွန်းတွေကို မမျှော်လင့်တဲ့အချိန်မှာ မထင်သလို မေးတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ကိုယ်က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မယ်ဆိုတာ ကြိုတင်မစဉ်းစားထားရင် ဒုက္ခရောက်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ အဖြေအဆင်သင့်ရှိမနေတဲ့အတွက် လုပ်နေကျဖြစ်သွားတာက ကလေးကို အော်လိုက်ငေါက်လိုက်ဟန်လိုက်တာပါပဲ။ ရှက်သွားလို့လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသထွက်သွားလို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီတော့ ကလေးတွေ မေးလေ့ရှိတာ ဘယ်လိုမေးခွန်းမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာနဲ့ ဘယ်လိုဖြေရင်ကောင်းမလဲဆိုတာ တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



“ကလေးတွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာတာလဲ”

ဒါကတော့ ပြောပြဖူးတာ ဖန်တစ်ရာတေနေပါပြီ။ လှီးလွှဲဖြေနေမယ့် အစား အမှန်အတိုင်း ကလေးနားလည်အောင် ဖြေပေးလို့ရပါတယ်။

“ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေး လိင်အင်္ဂါတွေ ဘာလို့ မတူတာလဲ”

ကလေးတွေဟာ အသက်အရွယ်တစ်ခုရောက်လာလို့ စူးစမ်းတတ်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်လိင်အင်္ဂါတွေကို စူးစမ်းတာ သဘာဝပါ။ ဒီအကြောင်းတွေကိုလည်း နားလည်လွယ် ရိုးရှင်းတဲ့စကားလေးတွေနဲ့ ရှင်းပြထားလို့ရပါတယ်။



“သားကြီးလာရင် မေမေ့ကိုယူမယ်။ သမီးကြီးလာရင် ဖေဖေနဲ့ လက်ထပ်မယ် ရလား”

ကိုယ့်ကို သိပ်ချစ်လွန်း၊ အားကိုးလွန်းလို့ သဘာဝအလျောက် ရင်ထဲကပြော တဲ့ စကားလေးတွေပါ။ ကလေးငယ်လေးတွေမှာ Sexualization ဆိုတဲ့ လိင်မှုကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အသိ မရှိကြသေးပါဘူး။ ဒါမျိုးပြောခဲ့ရင် အေးအေးဆေးဆေးပဲ မရဘူး လို့ ပြောပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လက်ထပ်တယ်ဆိုတာ မိသားစုဖြစ်ချင်လို့ လက်ထပ်တာ။ သားနဲ့မေမေ၊ သမီးနဲ့ဖေဖေက မိသားစုဖြစ်ပြီးသား၊ လက်ထပ်စရာ မလိုဘူးလို့ ပြောပြနိုင်ပါတယ်။



“ဖေဖေနဲ့မေမေ ဘာလို့ ရန်ဖြစ်တာလဲ”

ကလေးရှေ့မှာ ဘယ်လိုပဲ ရန်မဖြစ်ဘူး၊ မအော်ဘူးပြောပြော အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းနဲ့ ဖြစ်သွားတဲ့အခါတွေ ရှိမှာပါပဲ။ ဒါမျိုးမေးတဲ့အခါ လူ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကိစ္စတိုင်း သဘောတူစရာမလိုတဲ့အတွက် တစ်ခါတလေ စိတ်ဆိုး ရန်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိသားစုဖြစ်တဲ့အတွက် ပြဿနာကို ပြေလည် အောင် ပြန်ညှိနှိုင်းယူပြီး အဆင်ပြေအောင်ပြန်လုပ်ရ ကြိုးစားကြတယ်။ ပြန်ချစ်ချစ် ခင်ခင်နေကြတယ်ဆိုတာ ရှင်းပြပါ။



“ဟိုအန်တီကြီးက ဘာလို့ ဝတုတ်ကြီးဖြစ်နေတာလဲ”

ကလေးတွေဟာ လူကြားထဲမှာ အဲဒီလိုစကားမျိုးကို အော်ကြီးဟစ်ကျယ် မေးလာခဲ့ရင် ကလေးကို ဆူလိုက်ငေါက်လိုက်မိတာ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းပါ။ ဘာလို့လဲဆို တော့ သူများကို အားနာစိတ်ကြောင့်ပါ။ ကလေးကို ဒါမျိုးမလုပ်ပါနဲ့။ သူနားမှာ သေချာထိုင်ချပြီး ရှင်းပြပါ။ လူတိုင်းဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြဘူး။ ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။ အချို့လူတွေက နေမကောင်းလို့၊ မတော်တဆဖြစ်ခဲ့လို့ ခြေ ထောက်မရှိတာ၊ မျက်နှာမှာ ဒဏ်ရာတွေဖြစ်နေတာ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို သူများနဲ့မတူတဲ့ သူတွေကို လက်ညှိုးထိုးပြီး အော်ပြောတဲ့အခါ သူတို့စိတ် မကောင်းဖြစ်သွားမှာ။ နောက်နောင် အဲဒီလိုပြောမယ့်အစား အိမ်မှာ လာပြန်မေးပါ။

မေမေတို့က သားကို ပြောပြမှာပေါ့လို့ သေချာရှင်းပြ သင်ထားပေးပါ။



“ဆရာဝန်မကြီးက နာအောင်လုပ်မှာ”

အဲဒါကတော့ ကလေးက မမေးခဲ့ရင်တောင် မိဘအတော်များများက ကလေးကို ခြောက်လှန့်တတ်တဲ့စကားပါ။ လုံးဝမသင့်တော်ပါဘူး။ အငိုမတိတ်ရင် ဟိုသူနာပြု အန်တီက ဆေးထိုးလိုက်မှာနော် ဆိုတာမျိုးက ကိုယ့်ကို ကောင်းအောင်လုပ်ပေးမယ့်သူ တစ်ယောက်ကို အသားလွတ် မုန်းအောင် ကြောက်အောင်ပြောတာ မှန်ရဲ့လား စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကလေးက မေးခဲ့ရင်တောင် ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေက နေကောင်းသွားအောင် လုပ်ပေးမှာ။ သူတို့က နာအောင်လုပ်ချင်လို့မဟုတ်ဘူး။ ချစ်လို့ စေတနာနဲ့ ကုပေးကြတာလို့ ပြောပြပေးရပါတယ်။

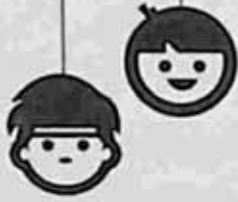


“သေတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ”

ကလေးတွေကို သေခြင်းတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ မကွယ်ဝှက်ပါနဲ့။ အမှန်အတိုင်း သိပါစေ။ သူတို့ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်း၊ သက်ရှိတိုင်း တစ်နေ့သေရမှာကို ပြောပြထားပါ။ ဘယ်လိုသေမယ်၊ ဘယ်အချိန်သေမယ် မသိတဲ့ အတွက် အတူတူနေကြတဲ့အချိန်မှာ ချစ်ခင်ဖို့၊ ပျော်အောင်နေဖို့၊ ကြင်နာဖို့ သင်ပေးပါ။

အတိုချုပ်ပြောရရင် ကလေးတွေ မေးသလောက်ကို တိုတိုရှင်းရှင်း ဖြေဖို့ ကြိုးစားပါ။ အချက်အလက်အများကြီးကို အရွယ်နဲ့မမျှအောင် မပေးမိပါစေနဲ့။ မလိမ်မိအောင် ကြိုးစားပါ။ သူ မေးတာကို မသိရင် မသိကြောင်း ပြောလိုက်ပါ။ နောက်မှ စာဖတ်ပြီးပြောပြမယ်လို့ ပြောထားလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် အခုပဲ အတူတူရှာကြည့်ကြမယ်ဆိုပြီး စာအုပ်တွေမှာ၊ အင်တာနက်မှာ ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးကို မဆူမိ၊ မလှောင်မိအောင် ကြိုးစားပါ။ လှောင်ပြောင်လိုက်ရင် နောက်ဆို ကိုယ့်ဆီကို လာပြီးစကားပြောတော့မှာ၊ မေးခွန်းတွေ မေးတော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ တမင်ချောင် ပိတ်တဲ့မေးခွန်းဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ငါးနှစ်အရွယ်ကလေး တစ်ယောက်ဆီမှာပေါ့။





ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့ လှိုင့်ဝှက်ချက်

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်ကျော်ကျော်လောက်က စတင်ပြီး မွေးခါစ ရင်သွေးငယ်လေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့နေရာမှာ စာဖတ်ပြတဲ့အစီအစဉ်ကို ထည့်သွင်းကျင့်သုံးလာခဲ့ကြပါတယ်။

အလွန်နုနယ်တဲ့ အရွယ်ကတည်းကစတင်ပြီး ရင်သွေးငယ်လေးတွေကို စာဖတ်ပြတာဟာ အရေးကြီးတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေက ရင်သွေးမိဘတွေကို တိုက်တွန်းလမ်းညွှန်လျက် ရှိပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်လေးကို ပေါင်ပေါ်တင်ပြီး ပုံပြင်စာအုပ်တွေဖတ်ပြခြင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို လေ့လာတဲ့သူတွေဟာ MRI လို့ခေါ်တဲ့ သံလိုက်စက်ကွင်း ဓာတ်မှန်တွေကို အသုံးပြုပြီး လေ့လာခဲ့ကြတာပါ။ အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်တဲ့ ပုံပြင်တွေကို ပြောပြပြီး နားထောင်နေတဲ့ (အသက် ၃ နှစ်ကနေ ၅ နှစ်အရွယ်အတွင်းရှိတဲ့) ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်လှိုင်းတွေကို တိုင်းတာ သုတေသနပြုခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ပုံပြင်ဖတ်ပြတာကို များများနားထောင်ရတဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်ဘယ်ဖက်ခြမ်း Parietal-temporal-occipital association cortex နေရာမှာ ဦးနှောက်လှိုင်းတွေ တက်ကြွလှုပ်ရှားနေတာကို တွေ့မြင်ခဲ့ကြရပါတယ်။ ဒီနေရာဟာ အသံနဲ့ အမြင်အာရုံတွေကို ပုံဖော်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းနေရာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ကြီးပြင်းလာတဲ့ကလေးတွေ စာဖတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဦးနှောက်ရဲ့ အဲဒီအစိတ်အပိုင်းမှာ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုတွေကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။ မွေးခါစ ရင်သွေး



ငယ်လေးတွေမှာ စာအုပ်ကို မမြင်ရပေမဲ့ စာဖတ်ပြနေတာကိုကြားရုံနဲ့ အသံနဲ့အမြင် အာရုံကို ပုံဖော်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သိသိသာသာ တက်ကြွလှုပ်ရှား လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကလေးပေါက်စလေးတွေ ပုံပြင်နားထောင်နေတဲ့အခါ ပုံပြင်ထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်ကြည့်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဥပမာ ဖား ကလေးဟာ သစ်ကိုင်းခြောက်ပေါ်ကို ခုန်ကျော်သွားတယ်လို့ ပြောလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ငါ ဖားကလေးတစ်ကောင် တွေ့ဖူးတယ်။ သစ်ကိုင်းခြောက်ကိုလည်း တွေ့ဖူးတယ်။ ဖားက သစ်ကိုင်းခြောက်ကို ခုန်ကျော်သွားတဲ့ပုံဟာ ဘယ်လိုပုံများဖြစ်မလဲ စသည်ဖြင့် ပုံဖော်စဉ်းစားနေလေ့ရှိပါတယ်။

စာအုပ်၊ ပုံပြင်တွေ ဖတ်ပြတာကို များများနားထောင်ရလေလေ ဦးနှောက် စွမ်းရည်တွေ တိုးတက်လာပြီး ဆက်စပ်တွေးခေါ်စဉ်းစားနိုင်စွမ်းနဲ့ မှတ်မိနိုင်စွမ်းတွေ မြင့်မားလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံရိပ်တွေကို အတွေးထဲမှာ ပုံဖော်နိုင်စွမ်းတွေ တိုး တက်လာတဲ့အခါ ပုံမပါတဲ့စာအုပ်တွေကို မြန်မြန် ဖတ်ရှုလာနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း မှာ စာဖတ်ဝါသနာပါသူတွေ၊ စာဖတ်နိုင်စွမ်းကောင်းမွန်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

ကာတွန်း၊ ပုံပြင်စာအုပ်တွေကို ဖတ်ပြခြင်းဟာ Creativity လို့ခေါ်တဲ့ ဆန်း သစ်တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေပြီး ဖန်သားပြင်က ရရှိတဲ့ ဖျော်ဖြေမှုတွေ

mgys.com

ကတော့ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို မရရှိစေဘူးလို့ လေ့လာသူတွေထဲမှာပါတဲ့ ဒေါက်တာဟတ်ဆန်က ပြောပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်လေးတွေကို ဗီဒီယိုကြည့်ရှုစေတဲ့အခါ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုလုံးကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံတွေ့မြင်နေရတဲ့အတွက် ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့ ပုံဖော်စိတ်ကူးယဉ်မှုကို ရပ်တန့်သွားစေပါတယ်။ ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့ ပုံဖော်စိတ်ကူးကြည့်မှုစွမ်းရည်ကို ပျောက်သွားအောင် ကျွန်တော်တို့ လုပ်မိနေပြီလား။ ဗီဒီယိုတွေဟာ ရင်သွေးငယ်လေး တွေကို ပျော်ရွှင်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပုံဖော်စိတ်ကူးနိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုတော့ ပျောက်ဆုံး သွားစေပါတယ်။

ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့ စိတ်ကူးပုံဖော်နိုင်စွမ်းနဲ့ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖန်တီး နိုင်စွမ်းတွေကို မပျောက်ပျက်စေဖို့အတွက် စာဖတ်ပြဖို့လိုပါတယ်။ မွေးခါစအရွယ် ကတည်းက ပုံပြင်တွေကို ဖတ်ပြပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးပေါက်စလေးတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း ဗီဒီယိုကြည့်ရှုတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်စေပြီး ပုံပြင်တွေကို များများဖတ်ပြရပါမယ်။ ပုံပြင်ဖတ်ပြတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူရင်း စိတ်ကူးပုံဖော် နိုင်စွမ်းနဲ့ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေကို မြှင့်တင်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အမှုအကျင့် တွေကိုပါ ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။





အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်သဘောထားတွေ ဖြစ်ပေါ်စေဖို့ ဘယ်လိုသင်ကြားပေးမလဲ

စိန်ခေါ်မှုတွေများလှတဲ့ဘဝမှာ အကောင်းမြင်တတ်ခြင်းက ဘဝကို ပိုမိုနေ
ပျော်အောင် ဖန်တီးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရေတစ်ဝက်နဲ့ ဖန်ခွက်ကို တစ်ဝက်လျော့
နေတယ်လို့ မြင်တဲ့အမြင်ထက် တစ်ဝက်ပြည့်နေတယ်လို့ မြင်တဲ့အမြင်မျိုးပေါ့။
အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို
ရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ ကျန်းမာ ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားသမီး
တွေကို အကောင်းမြင်စိတ်ရှိပြီး ဘယ်အရာကိုမဆို အပြုသဘောစိတ်ထားအောင်
ဘယ်လိုပျိုးထောင်ပေးကြမလဲ။



မြည်တမ်းမနေပါနဲ့

ကလေးကျောင်းပို့သွားတဲ့အခါ ကားလမ်းတွေက ပိတ်မှာပါပဲ။ မီးပွိုင့်မိတာ၊
တခြားကားက ကြားဝင်လာတာ၊ လူတွေ ဖြတ်သွားလို့ စောင့်ရတာ၊ ကားရပ်စရာရှာလို့
မလွယ်တာတွေကြောင့် မြည်တမ်းမနေပါနဲ့။ ကလေးတွေဟာ မိဘတွေရဲ့အပြုအမူတွေ၊
အပြောအဆိုတွေ၊ သဘောထားတွေကနေပြီး ဘယ်လိုစိတ်မျိုးထားရမလဲဆိုတာကို
သင်ယူနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းပိတ်တာကို အဆိုးမြင်ရင် သူတို့ကလည်း လမ်း
ပိတ်တာကို ဒေါသထွက်စရာလို့ မြင်မှာပါပဲ။

မြည်တမ်းဒေါသထွက်နေမယ့်အစား ကလေးရှေ့မှာ ကောင်းတာလေးတွေ
ရွေးပြောရင် ကလေးတွေမှာ အကောင်းမြင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာမှာပါ။ ဥပမာ လမ်းပိတ်လို့
မေမေသားလေးနဲ့ ကြာကြာနေရတာပေါ့။ ပြောပါဦး သားရဲ့ မနေ့ညက ဆွဲတဲ့ ပန်းချီ



ကားလေးအကြောင်း (ဒါမှမဟုတ်) ညကကြည့်တဲ့ တီဗွီဇာတ်လမ်းထဲက ကလေးလေးနှစ်ယောက်က နောက်ဆုံးမှာ ချစ်သွားကြတယ်နော်။ သားလည်း ညီလေးတစ်ယောက်ရရင် ချစ်မှာလားဆိုတဲ့ ကလေးနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အပြန်အလှန်ပြောလိုရတာလေးတွေ ပြောပေးရပါတယ်။



သူတို့ တတ်နိုင်တာလေးတွေကို လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးပါ

ငါ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမရှိဘဲနဲ့ အကောင်းမြင်ဖို့ကလည်း ခက်ပါတယ်။ သူတို့ လုပ်နိုင်တာလေးတွေကို ယုံယုံကြည်ကြည်လုပ်ဆောင်ဖို့ အခွင့်အရေးပေးတာက ကလေးတွေကို ပိုပြီး အကောင်းမြင်စိတ် ရှိစေပါတယ်။ မိဘတွေက အကုန်လိုက်မလုပ်ပေးပါနဲ့။ အရွယ်နဲ့ကိုက်ညီပြီး သူတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်တာလေးတွေကို ခိုင်းပေးပါ။ အကျိုးချွတ်တာ၊ စာအုပ်တွေကို ရှင်းလင်းတာ၊ ဖိနပ်တွေကို နေရာတကျ စီတန်းထားတာ စတဲ့ ဝေယျာဝစ္စလေးတွေကို သူကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်စေခြင်းက လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုရလာပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွေကို အကောင်းမြင်လာစေပါတယ်။



ခက်ခက်ခဲခဲလေးတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ အားပေးပါ

ဘယ်လောက်ပဲခက်ခက် ထိတွေ့မှုများလာတဲ့အခါ လွယ်ကူသွားတာပါပဲ။ ရေကြောက်တဲ့သူကို ရေကူးသင်ပေးပြီး မကြာခဏရေကူးစေမယ်ဆိုရင် ရေမကြောက်တော့ဘဲ ရေကူးရတာတောင် ပျော်လာမှာပါ။ ဒီအခါ ခက်ခဲတယ်ဆိုတဲ့စိတ်လည်း ရှိတော့မှာမဟုတ်တော့ဘဲ ခက်ခဲတယ်လို့ သူ ထင်ခဲ့မိတာကို ပြန်တွေးပြီး ဘယ်အရာမဆို လုပ်ကြည့်ရင် ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးလေး ဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ စိတ်ထဲ ခက်ခဲမယ်ထင်နေတဲ့ အရာလေးတွေကို လုပ်ကြည့်ဖို့ အားပေးပါ။ ဥပမာ စက်ဘီးစီးခိုင်းတာ၊ ဘားတန်းမှာ ခိုစီးတာမျိုးတွေ ပြုလုပ်ပါစေ။



တခြားကလေးတွေနဲ့ မနှိုင်းပါနဲ့

သူတို့က မလုပ်ချင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မလုပ်နိုင်သေးတာပဲဖြစ်ဖြစ် တခြားကလေးတစ်ယောက်နဲ့ နှိုင်းပြီးမပြောပါနဲ့။ ဥပမာ အရုပ်တွေကို ဆက်လို့မရတဲ့အခါ ဟိုအရုပ်တုန်းက ထပ်ကာထပ်ကာလုပ်လို့ ရခဲ့တာလေ။ ဒီအရုပ်က နည်းနည်းအဆင့်များတော့ အချိန်ယူရမှာပေါ့။ မပူပါနဲ့။ ခဏနေရင် ဆက်နိုင်မှာပါ။ ကြိုးစားကြည့်ပါဦးလို့ပြောပါ။ သူတို့ မရနိုင်သေးတာတွေကို မသင့်တော်ဘူး၊ ဒါ သိပ်ခက်တယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မပြောလိုက်ပါနဲ့။





စိုးရိမ်တတ်တဲ့ အကျင့်

မုန့်စားကျောင်းဆင်းချိန်မှာ သူ့ကစားဖော်တွေကနေပြီးတော့ သူနဲ့ မကစားမှာကို စိုးရိမ်ခြင်းအတွက်နဲ့တော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မပေါင်းသင်းဘဲ နေလို့ရမှာမဟုတ်ကြောင်း၊ ထိုနည်းတူစွာပဲ စာမေးပွဲကျမှာကို စိုးရိမ်နေခြင်းအတွက်နဲ့ စာကြိုးစားတဲ့အလုပ်ကို ရပ်တန့်ထားလို့ရမှာမဟုတ်တဲ့အကြောင်း ပြောပြပြီး လုပ်စရာရှိတာလုပ်ဖို့ အားပေးနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေဟာ တခြားကလေးတွေထက်ပိုပြီး ပင်ကိုအားဖြင့် စိုးရိမ်သောက ပိုတတ်ပါတယ်။ သူတို့တစ်တွေဟာ သက်တူရွယ်တူကလေးတွေ အလွယ်တကူလုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေ၊ အတန်းသစ် စတက်ရတာမျိုးတွေ၊ လူစိမ်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံရတာမျိုးတွေ၊ စားလေ့စားထမရှိသေးတဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသောက်ရတာမျိုးတွေ စတဲ့ ဘဝရဲ့အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေအတွက် စိတ်ပူပန်တတ်ကြပါတယ်။ အသက် ၅ နှစ်၊ ၆ နှစ်သားအရွယ် ကလေးတွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ ဒီလိုကိစ္စမျိုးတွေမှာ ထင်ရှားတဲ့ အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ ဇီဇာကြောင်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပုံမှန်တိုးတက်လာတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ကလေးဟာ ဇီဇာကြောင်တတ်တဲ့အကျင့်၊ စိုးရိမ်ပူပန်တတ်တဲ့အကျင့် ရှိနေခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘာမှကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိုးရိမ်စရာမဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကို သူ စိုးရိမ်နေခြင်းဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုလိုဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်ကလေးကို စိုးရိမ်သောကကင်းပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်နေတဲ့ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေချင်မှာလည်း အမှန်ပါပဲ။

သင့်ရဲ့ ၆ နှစ်အရွယ်ကလေးက အသေးအဖွဲ့လေးတွေကို စိတ်ပူပန်နေဖို့တတ်

ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်ကိုအလေးအမြတ်ထားမှု နိမ့်ကျခြင်း သို့မဟုတ် သိမ်ငယ်စိတ်ရှိနေခြင်း အပါအဝင် အကြောင်းရင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူ့ဟာ တခြားကလေးတွေနဲ့ယှဉ်ရင် မိမိအစွမ်းအစအပေါ် ယုံကြည်စိတ်နည်းပြီး သံသယဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တခြားလူတွေက သူ့ထက် ပိုတော်တယ်လို့ သံသယစိတ် ခံစားနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ အစွမ်းအစအားလုံးကို သူ ကိုယ်တိုင် မြင်လာအောင် သင့်အနေနဲ့ ပုံမှန် ထောက်ပြပေးနေဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ သင်က သူ့ရဲ့အစွမ်းအစတွေအပေါ် အပြုသဘော အားပေးထောက်ပြမှုကို မကြာမကြာလုပ်ပေးရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကလေးဟာ သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

သူ့ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ဒီကိစ္စကို ငါ လုပ်နိုင်တယ်၊ ဒီကိစ္စမှာ ငါ အောင်မြင်ရမယ်၊ ဘာမှကြောက်စရာမလိုဘူး၊ ဒီကိစ္စနဲ့ပက်သက်လို့ ငါ လုပ်ရတာ နှစ်သက်တယ်၊ သဘောကျတယ် စသည်ဖြင့် ပြောနေစေခြင်း သို့မဟုတ် သူ ကြားရရုံအသံလေးနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ပြောနေစေခြင်းများကို လေ့ကျင့်ခိုင်းနိုင်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြုသဘော အားပေးပြောကြားနေစေခြင်းဟာ ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ သင့်ရဲ့ကလေးအား အပြုသဘောရလဒ်တွေကို အလှည့်အပြောင်း စဉ်းစားလာစေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုမျိုး အလုံအလောက် မကြာခဏ လုပ်ခိုင်းမယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ ထင်မြင်မှုများဟာ အစစ်အမှန် ဖြစ်ပါလားဆိုတာ သူ့ကိုယ်သူ စတင်ယုံကြည်လာစေပါလိမ့်မယ်။



imgyoe