

မိတ်ကူးချိချိအနုပညာ

# ဉာဏ်စောင်းတဲ့ ကလေး

(ကလေးတို့ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေဖို့အတွက် ပြုစုပျိုးထောင်နည်းများ)

**ခေတ်ဘုန်းသစ်**



mggyoe.com

ဒီစာအုပ်လေးဟာ ကလေးတို့ရဲ့ မိဘများအတွက် ရည်ရွယ်တယ်လို့ ဆိုပေမယ့် ကလေးနဲ့နီးစပ်သူ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများရော၊ ကလေးနေ့ကလေးထိန်းကျောင်းဖွင့်သူ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများပါ ဖတ်လိုရတဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ ကလေးဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေဖို့အတွက် စာဖတ်ပြဖို့ လိုသလို၊ ဂီတအသံကိုလည်း သိဖို့လိုပါတယ်။ အဲလိုပဲ လွတ်လပ်စွာ ကစားဖို့၊ တီထွင်ဖန်တီးဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးမှာ ကလေးတို့အတွက် သင့်တော်တဲ့ ကစားနည်းများကို စုံလင်စွာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကလေးထိန်းရတာ ပျင်းစရာ၊ ကလေးနဲ့အတူတူ ဘာမှလည်း ဆော့ကစားလို့ မရဘူးလို့ ထင်နေသူ မိဘများ၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အပျင်းပြေစေသလို၊ ကလေးလည်း ဉာဏ်ရည်တိုးစေတဲ့ ကစားနည်းများပါ။



  
 KBT0006  
 2,300.00 KS

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊  
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊  
သရုပ်ဖော် - ထက်မိုး \*

၂၀၁၄ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀  
ရောင်းစျေး ၂၃၀၀ ကျပ်

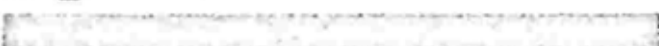


ဥာဏ်ကောင်းတဲ့ကလေး

ခေတ်ဘုန်းသစ်ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၄၊

စာမျက်နှာ ၁၆၃ မျက်နှာ၊ ၁၄ စင်တီ x ၂၁ စင်တီ

(၁) ဥာဏ်ကောင်းတဲ့ကလေး



စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



# ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ ကလေး

ကလေးတို့ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်စေဖို့အတွက်  
ပြုစုပျိုးထောင်နည်းများ  
ခေတ်ဘုန်းသစ်





# ဥယ်ကောင်းတဲ့ ကလေး

( ကလေးတို့ ဥယ်ရည်ထက်မြက်စေဖို့အတွက် ပြုစုပျိုးထောင်နည်းများ )

ခေတ်ဘုန်းသစ်



mgyc.com

# 1980-1985 SUMMER

1980-1985

1980-1985

# 1980-1985 SUMMER

1980-1985

1980-1985

# 1980-1985 SUMMER

1980-1985

1980-1985

mgyc.com

# မာတိကာ

-	အမှာစာ	က
၁။	အခန်း ( ၁ ) မွေးစမှခြောက်လအရွယ် ကလေးငယ်	၁
၂။	အခန်း ( ၂ ) တစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးငယ်	၁၄
၃။	အခန်း ( ၃ ) ကလေးများအတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းရည်များ	၂၉
၄။	အခန်း ( ၄ ) စာ (ဝလုံး) မရေးခင် . . . ကြိုပြင်ဆင်	၄၃
၅။	အခန်း ( ၅ ) ကလေးကို ကစားခိုင်းလို့ ရတဲ့ အနုစိတ် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုကို ကျွမ်းကျင်စေမည့် ကစားနည်းများ	၅၄
၆။	အခန်း ( ၆ ) ကလေးများနှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုစွမ်းရည်	၇၃
၇။	အခန်း ( ၇ ) ကလေးများနှင့် မှတ်သားနိုင်မှုမှတ်ဉာဏ်	၉၈

၈။	အခန်း ( ၈ ) ကလေးများနှင့် ကျိုးကြောင်းကျန ရှေ့နောက် မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားနိုင်မှုစွမ်းရည်	၉၄
၉။	အခန်း ( ၉ ) ကလေးများနှင့် စကားပြောဆိုနိုင်မှု၊ အသံခွဲခြား ပိုင်းဖြတ်နိုင်မှု စွမ်းရည်	၁၀၄
၁၀။	အခန်း ( ၁၀ ) မူကြိုကျောင်းမှာ . . . . .	၁၃၀
၁၁။	အခန်း ( ၁၁ ) ကလေးများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု စွမ်းရည်	၁၄၆



### အမှာစာ

ဒီစာအုပ်လေးဟာ education digest ဂျာနယ်နဲ့ acadimic weekly တို့မှာ အပတ်စဉ် ကျွန်မရေးခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးလေးတွေကို တူရာတူရာ တွဲလို့ စုထုတ်ထားတာပါ။ ကျွန်မဟာ ကလေးတို့ရဲ့ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ သိပ်ကိုမှ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ခြောက်နှစ်အရွယ် သားကလေး ရှိတာမို့ သားကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးဖို့အတွက် စာအုပ်စာတမ်းတွေ ရှာရ ဖတ်ရလေ့လာရပါတယ်။ အဲလို ရှာရင်း ဖွေရင်း လေ့လာရင်းနဲ့ပဲ ကလေးတို့ရဲ့ အကြောင်းကို ပိုသိလာရသလို၊ ကလေးတို့ရဲ့ (လူတို့ရဲ့) ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်းတွေကိုပါ ပိုနားလည်ခဲ့ရပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးဟာ ကလေးတို့ရဲ့ မိဘများအတွက် ရည်ရွယ်တယ်လို့ ဆိုပေမယ့် ကလေးနဲ့နီးစပ်သူ ကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများရော၊ ကလေးနေ့ကလေးထိန်းကျောင်းဖွင့်သူ၊ ဆရာ၊ ဆရာများပါ ဖတ်လိုရတဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ ဒီစာအုပ်လေးထဲ



က ဆောင်းပါးများကို ကျွန်မ မှီငြမ်းရေးသားတဲ့အခါမှာ စာအုပ် နှစ်အုပ်သုံးအုပ်လောက်ကို ကိုးကားပြီးတော့မှ ကျွန်မရေးသား ထားတာပါ။ ကျွန်မတို့ နိုင်ငံနဲ့လည်း အသုံးဝင်စေမယ့်၊ ငွေကြေး ကုန်ကျမှုလည်း မရှိမယ့်၊ လွယ်လွယ်ကူကူလည်း ပြန်ပြီး အသုံး ချလို့ရတဲ့ကစားနည်း လေ့ကျင့်နည်းလေးတွေကို ရေးထားတာပါ။

တော်တော်များများဟာ ကျွန်မသားကလေးကို လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးထားတဲ့ နည်းများသာမို့ ကျွန်မ ကိုယ်တွေ့ကစား နည်းများရယ်လို့တောင်မှ ပြောလိုရတဲ့ ကစားနည်းများပါပဲ။ သိပ်ကိုမှ အကျိုးရှိတဲ့ ကစားနည်း များပါ။

ကလေးဉာဏ်ကောင်းစေဖို့ (ဉာဏ်ရေထက်မြက်စေဖို့ အတွက်) စာဖတ်ပြဖို့ လိုသလို၊ ဂီတ အသံကိုလည်း သိဖို့ လိုပါ တယ်။ အဲလိုပဲ လွတ်လပ်စွာ ကစားဖို့၊ တီထွင်ဖန်တီးဖို့ လည်း လိုပါတယ်။ ဒီ စာအုပ်လေးမှာ ကလေးတို့အတွက် သင့်တော်တဲ့ ကစားနည်းများကို စုံလင်စွာ ကျွန်မ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကလေး တို့ကို နို့တိုက်ရုံ၊ အစာကျွေးရုံသာမကဘဲ ကလေးတို့ ဦးနှောက်



လေးတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာစေဖို့အတွက် မိဘတိုင်း မိဘတိုင်း လေ့ကျင့်ပေးလိုရတဲ့ ကစားနည်းလေးများပါပဲ။ ကလေးထိန်းရတာ ပျင်းစရာ၊ ကလေးနဲ့အတူတူ ဘာမှလည်း ဆော့ကစားလို့ မရဘူးလို့ ထင်နေသူ မိဘများ၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အတွက် အပျင်းပြေစေသလို၊ ကလေးလည်းဉာဏ်ရေတိုးစေတဲ့ ကစားနည်းများပါ။ ကလေးဘဝဆိုတာ တစ်ကယ်တော့ အချိန်တိုတိုလေးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်တိုတိုလေးဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာအတွက် အင်မတန်မှ အရေးကြီးတဲ့ အချိန်တိုတိုလေးပါ။ ဒီအချိန်တိုတိုလေးမှာ ကလေးတို့ ဘာတွေကို လုပ်ခဲ့တယ်။ ဘယ်လို ဖြတ်သန်းခဲ့တယ် ။ ဘာတွေကို သင်ယူခဲ့တယ် ဆိုတာပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အများကြီးကွာခြားသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကလေးကို တော်စေချင် ၊ တတ်စေချင်၊ ဉာဏ်ကောင်းစေချင်သူမိဘများ၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေနဲ့ ကလေးတို့ကို အချိန်လေး ပေးပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပေးကြပါဦး။



mgyc.com

mgyc.com

# အခန်း ( ၁ )

## မွေးစမှခြောက်လအရွယ် ကလေးငယ်

ကလေးတို့ရဲ့ ပညာရေးတဲ့။ ကလေး ပညာရေးရယ်လို့ ပြောလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကလေးနဲ့ ပတ်သက်သူ မိဘတိုင်း စိတ်ဝင်တစားနဲ့ နားစိုက်ထောင်မိတတ်ကြပါတယ်။ ပညာအရေးကြီးတယ်။ ပညာ..ပညာ..ရယ်လို့ တစစအော်နေကြတဲ့ ခေတ်ထဲမှာ..ကလေးတို့ရဲ့ ပညာရေးက လည်း တစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍအနေနဲ့ ပါဝင်လာရပါတော့တယ်။ ကလေးတို့ရဲ့ ကျောင်းမနေခင် အစောပိုင်းကာလ (မွေးစကနေ သုံးနှစ်အထိ)ဟာ... ကလေးတို့အတွက် အင်မတန်အရေးကြီးလှတဲ့ ကာလပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နောက်ပိုင်း ပညာသင်ကြားရတော့မယ့် ကလေးတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကလေးကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေဖို့အတွက် သင်ယူလေ့လာမှုတွေ အများကြီး လုပ်ရတဲ့ကာလမို့ပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်မလူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်အကြောင်းကို နည်းနည်းလောက် ပြောပြချင်ပါတယ်။ လူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်က တစ်ခြား ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများဖြစ်တဲ့ ကျောက်ကပ်တို့၊ နှလုံးတို့နဲ့ မတူပါဘူး။ ကျန်တဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတို့က ကလေးတို့ မွေးဖွားပြီး ဆိုကတည်းကိုက အပြည့်စုံဖွံ့ဖြိုးပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။ ဦးနှောက်ကတော့ အဲလို

မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကလေးဟာ မွေးလာတဲ့အချိန်မှာ အကုန်အစင် မဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားသေးတာမို့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာစေဖို့အတွက် လှုံ့ဆော်မှုတွေ အများကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ ပုခက်ထဲက ကွေးကွေးလေး ဘဝမှာထဲကိုက ကလေးတို့ဟာ သင်ယူမှုတွေကိုလုပ်နေကြပြီဆိုရင် မိဘတို့ အံ့သြကြမလားပဲ။ ဟုတ်ကဲ့.. ကလေးတို့ဟာ..မွေးမွေးချင်းမှာပဲ သင်ယူမှုကို စတင်ပါတယ်။ ကလေးတို့ဟာ မွေးမွေးချင်းမှာ သုံးဘက်မြင် (three dimeinsion) ကိုမမြင်နိုင်သေးပေမယ့် နှစ်ဘက်မြင် (two dimension) ကို မြင်နေပါပြီ။ အကြားအာရုံကတော့ ကောင်းကောင်းကြားနေတာမို့ သူတို့ဟာ အသံတွေကို လိုက်လံမှတ်သားနေပါတယ်။ အဲလို မြင်တတ်နေတာမို့ ကလေးတို့ကို စပြီးမွေးကတည်းက အမြင်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေ (လေ့လာစရာလေး)ကို မိဘတို့ ဖန်တီးပေးလို့ ရပါတယ်။



### ပုခက်ပေါ်မှာ ချိတ်စရာ

ကလေးတို့ရဲ့ ပုခက်လေးပေါ်မှာ အရောင်တောက်တောက် ပစ္စည်းလေးတွေ၊ အသံမြည်တဲ့ ချူလုံးလေးတွေ ဆွဲပေးထားရပါမယ်။ မိဘတို့သတိထားရမှာက အဲဒီ ပစ္စည်းလေးများဟာ မတော်တဆ ကလေး ပုခက်ထဲပြုတ်ကျရင် ကလေး အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းမျိုး မဖြစ်ရပါဘူး။ ကလေးတို့ဟာ မြန်မြန်ရိုးအိ ငြီးငွေ့တတ်တာ မို့ ပုခက်ပေါ်မှာ ချိတ်တဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေကို ဆယ်ရက်တစ်ခါလောက် လဲပေးရပါမယ်။ ကလေးဟာ ပုခက်ပေါ်မှာ ချိတ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းလေး လေတိုက်လို့ လှုပ်သွားတာကို ကြည့်ရင်း၊ ချူလုံးလေး အသံမြည်တာကို ကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ.. သူ့ဘာသာသူ စူးစမ်း လေ့လာခွင့်တွေ ရရှိနေပါတယ်။ ဒါဟာ ...

ရုတ်တရက်ကြည့်ရင် ဘာမှမဟုတ်ဘူး  
 လို့ ထင်ရပေမယ့် ကလေးဦးနှောက်  
 ဖွံ့ဖြိုးဖို့ (နောင်တစ်ချိန် ဉာဏ်  
 ကောင်းတဲ့ ကလေး  
 ဖြစ်စေဖို့) အတွက်  
 ဦးနှောက်  
 လေ့ကျင့်ခန်း  
 တစ်ခုဆိုရင်  
 မမှားပါဘူး။



### စကားပြောပါ တီတီတာ

ဖေဖေတို့ မေမေတို့ဟာ ကလေးကို အေးတယ်၊ မငိုဘူးဆိုပြီးတော့ ပုခက် ထဲမှာပဲ သူ့ဟာသူ မပစ်ထားရပါဘူး။ အဲလို ပစ်ထားခြင်းခံရတဲ့ ကလေးမျိုးမှာ ကလေးတို့ရဲ့ အရွယ်လိုက် ဖွံ့ဖြိုးရမယ့် ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင် (mile stone) တွေ



နောက်ကျလာတတ်တယ်။ ကလေးတို့ရဲ့ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ ဆဲလ် (cell) လေးတွေ မသေသွားအောင်လို့ ရှင်သန်ပြီးတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဆက်သွယ်ရေးစနစ်တွေကို လိုက်ချိတ်နိုင်အောင်လို့ လှုံ့ဆော်မှုတွေ များများလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ မွေးစကနေ ငါးနှစ်အတွင်းမှာ ကလေးတို့ရဲ့ဦးနှောက်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဆဲလ်လေးတွေဟာ များများနဲ့ မြန်မြန်ဆက်သွယ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကာလဟာ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ အနာဂတ်အတွက် အရေးကြီး ဆုံးကာလပါ။ (ဦးနှောက်အကြောင်းကိုတော့ ရှည်သွား ရှုပ်သွားမှာစိုးလို့ ကျွန်မ အကျယ်မရေးတော့ပါဘူး)။ ကလေးတို့ကို ကလေးနားမှာနေသူ ဖေဖေ မေမေ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတို့က စကားပြောပေးရပါမယ်။ အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ပဲ ..သားလေး ရေ..သမီးလေးရေ စသဖြင့်ကလေးကို မြူချော့ပေးရပါမယ်။ အဲလို မြူချော့ခြင်းအားဖြင့် ကလေးဟာအသံကို သင်ယူနေသလို သူ့အနားက လူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခံစားရစေတာမို့ သူ့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို ရရှိစေပါတယ်။

နေရာကလေးရွှေပေးပါ

ကလေးကို အမြဲတမ်းအခန်းထဲမှာ ပုခက်ကလေးနဲ့ပဲ မထားရပါဘူး။ ကလေးစူးစမ်းဖို့ လေ့လာဖို့အတွက် ကလေးကို နေရာရွှေပေးပါ။ အိမ်ထဲမှာဆိုလည်း အိမ်ထဲကနေ အိမ်ရှေ့ခန်းထုတ်ပေးတာမျိုး၊ ညနေစောင်းလေးမှာ လက်တွန်းလေး ထဲထည့်ပြီးတော့ ကလေးကိုတွန်းသွားတာမျိုးလေးတွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။ သစ်ပင်ကလေးတွေ လေတိုက်လို့ လှုပ်ခတ်သွားတာကို ကလေးတို့ လေ့လာနိုင် သလို၊ ငှက်ကလေးတွေ သီချင်းဆိုနေတာကိုလည်း ကလေးတို့ နားထောင် နိုင်ပါတယ်။

ကလေးတို့ဟာ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကြာကြာအာရုံမစိုက်နိုင်ကြသေးတာမို့ သူတို့ကို ကြည့်စရာများများကို ဖန်တီးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

တူတူရေဝါး... တူတူဝါး

ကျွန်မတို့ရဲ့ မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်းဖြစ်တဲ့ ကလေးမြူချော့နည်း တူတူ ရေဝါးဟာ ကလေးတို့ ဦးနှောက်လေးတွေ ဖွံ့ဖြိုးဖို့ လေ့လာဖို့အတွက် အကောင်း



ဆုံးကစားနည်းတစ်ခုဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ ကလေးတို့ဟာ လက်ကလေးကာ ပြီးတော့ တူဆိုပြီး လုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရှေ့ကနေ ပျောက်သွားတဲ့မျက်နှာကို ကြည့်ပြီးတော့ အံ့ဩကြပါတယ်။ ဝါးဆိုပြီးတော့ ပြန်ထွက် (ပြန်ပေါ်လာတဲ့) အခါမှာလည်း အံ့ဩရင်းနဲ့ သဘောကျတဲ့ကစားနည်းပါ။ ကလေးဦးနှောက်ကို များစွာ အလုပ်လုပ်စေတဲ့အတွက် သိပ်ကောင်းတဲ့ကစားနည်းပါပဲ။

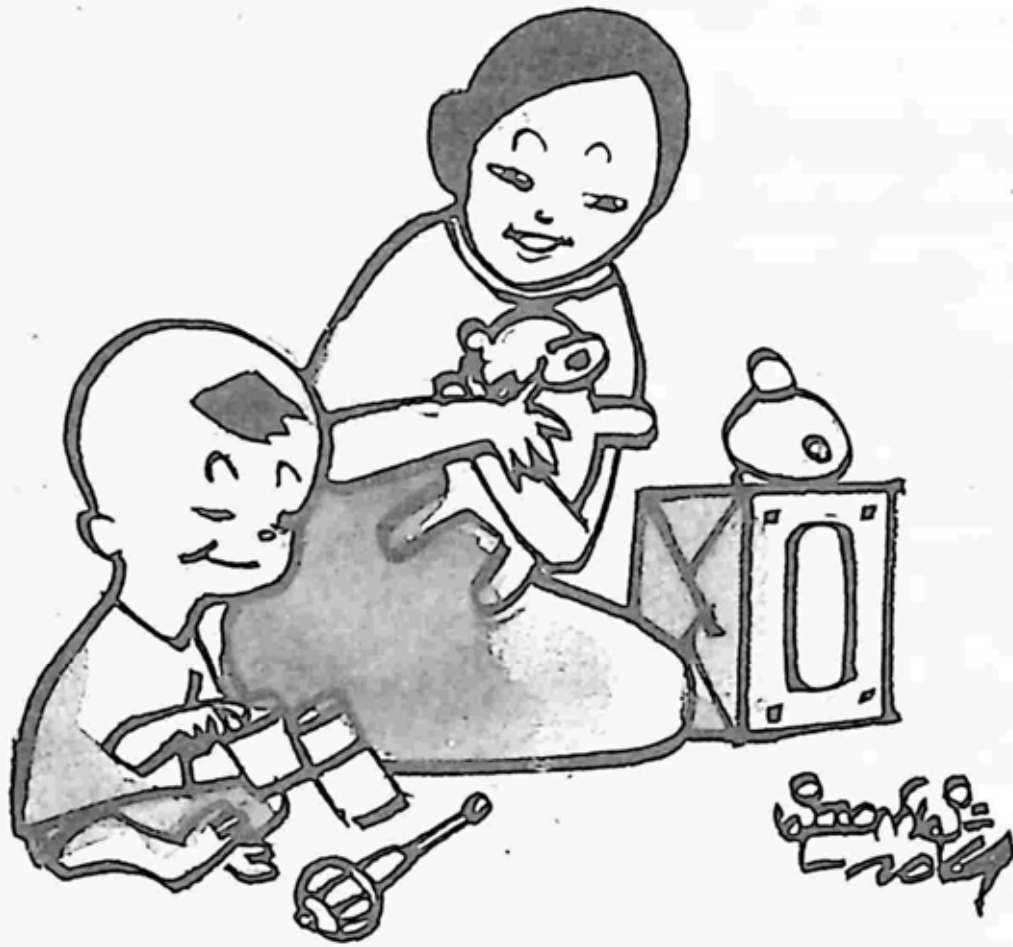
ထိမယ်၊ ကိုင်မယ် တို့ကြည့်မယ်

နောက်တစ်ခု အရေးကြီးတာက အထိတွေ့ပါ။ ကလေးဟာ မိခင်ရင်ငွေ့နွေးနွေးမှာ ချိုချိုစိုစိုရင်းနဲ့ နူးညံ့မှုကို သိလာစေ သလို၊ ပစ္စည်းလေးတွေကို ထိရင်း၊ ကိုင်ရင်းနဲ့ မာတာ၊ ကြမ်းတာ၊ နူးညံ့တာ၊ ပျော့အိတာ အစရှိတဲ့ အထိတွေ့ အမျိုးမျိုးကို သိစေဖို့ကိုလည်း ကလေးသင်ယူနိုင်စေဖို့ လုပ်ပေးရပါမယ်။ ပိတ်စလေးနဲ့ အရုပ်လေးတွေ၊ မွှေးပွရုပ်လေးတွေဟာ ကလေးတို့ အထိတွေ့ကို ကိုင်တွယ်လေ့လာဖို့ ကောင်းတဲ့အရာတွေပါ။

ကလေးတို့မွေးစကနေ တစ်နှစ်အရွယ်ကာလဟာ ကလေးဘဝအတွက် အခြေခံအကျဆုံး အရွယ်ကာလပါပဲ။ ဒီကာလလေးမှာ ကလေးတို့ဖွံ့ဖြိုးရမယ့် ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင် အဆင့်လေးတွေမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ ကလေးတို့ စူးစမ်း လေ့လာခွင့်ရဖို့၊ အနားက စောင့်ရှောက်သူများရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ဂရုစိုက်ခံရဖို့ဆိုတဲ့ အရာဟာ သိပ်ကိုမှအရေးကြီးတဲ့ အရာပါ။ ဒီအရွယ် ဒီကာလမှာ ကလေးတို့ကို မှန်ကန်ကျနစွာ စောင့်ရှောက်ခြင်းဟာ ကလေး တစ်ဘဝလုံးအတွက် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်လို့ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းလည်း မည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကလေးပညာရေးကို အဓိကထားတဲ့၊ ကလေးဉာဏ်ကောင်းလိုသူ မိဘများအနေနဲ့ မွေးစကနေ တစ်နှစ်အရွယ်ကာလကလေးမှာ ကလေးတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကလေး ကြီးထွားရှင်သန်လာစေဖို့အတွက် ကလေးတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးကြပါဦး။



# ၆ လ မှ တစ်နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်



ဖေဖေ၊ မေမေတို့ရဲ့ နို့စို့ကလေးလေးဟာ အခုဆိုရင်ဖြင့် နို့တစ်မျိုးတည်းကို စို့တဲ့ အရွယ်က ကျော်ပြီးတော့ ဖြည့်စွက်စာကို စတင်စားတတ်တဲ့ အရွယ်ရောက်လာ ပါပြီ။ လက်သီးကလေး အမြဲတမ်း ဆုပ်ထားတတ်တဲ့အရွယ်က ကျော်လွန်လာပြီမို့ ဟိုဟာ ဆွဲချင်၊ ဒီဟာကိုင်ချင်တဲ့ အရွယ်လေးကိုလည်း ရောက်လာပြီပေါ့။

ဒီအရွယ်ကလေးတို့အတွက် အကောင်းဆုံးကစားစရာ ကတော့ ဂျောက် ဂျက်ပါ။ သူတို့ရဲ့ လက်ကလေးနဲ့ ကစားစရာကို ကိုင်လှုပ်လိုက်တိုင်း အသံလေးမြည် လာတာကို ကြည့်ပြီးတော့ သူတို့သဘောကျကြပါတယ်။ ကစားစရာကို လက်နဲ့ လှုပ်ရင် အသံထွက်တယ်။ မလှုပ်ရင် အသံမထွက်ဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုသဘောကိုပါ ကစားရင်းနဲ့ သူတို့နားလည်သဘောပေါက်လာကြပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဒီအရွယ်ကလေးတို့ဟာ သူတို့နည်းသူတို့ဟန်လေးနဲ့ သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းလေ့လာတတ်ကြပြီမို့ ကလေးတို့လုပ်တဲ့ အပြုအမူတိုင်းဟာ အကြောင်းမဲ့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုတော့ မိဘတို့ သတိပြုမိစေချင်ပါတယ်။

### ပစ္စည်းလေးတွေအောက်ပစ်ချမယ်

ဒီအရွယ်ကလေးတို့ဟာ သူတို့နားက ပစ္စည်းလေးတွေကို ကောက်ယူပြီး တော့ ပစ်ပေါက်၊ ပစ်ချတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ်တော့ သူတို့လက်ကနေ ပစ္စည်းလေးတွေကို လွှတ်ချကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ အောက်ကို ပစ္စည်း(အရုပ်)လေး ကျသွားတာကိုကြည့်ပြီးတော့ သူတို့ အံ့ဩစူးစမ်းကြတာပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကမ္ဘာမြေရဲ့ဆွဲအားကို သူတို့ လေ့လာသင်ယူနေခြင်းပါပဲ။ ပစ္စည်းတွေဟာ အောက်ကို ချလိုက်ရင် အောက်ကိုကျသွားတယ်ဆိုတဲ့ အကျိုး အကြောင်း ဆက်စပ်မှုသဘောကိုလည်း သူတို့သင်ယူနေခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲလိုမျိုး သူတို့လုပ်နေခြင်းဟာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ သင်ယူမှု



တစ်ခုကို လုပ်နေတာပဲမို့ ပစ္စည်းလေးတွေ အောက်ပစ်ပစ်ချနေတဲ့ ကလေးတို့ကို မိဘတို့ မဟန့်တားမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

**အပေးအယူကစားနည်း**

ကလေးတို့ပစ္စည်းလေးတွေ ကောင်းကောင်း ကိုင်နိုင်လာပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း မိဘတို့ (ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတို့) ကလေးနဲ့ အတူတူ ကစားပေးရမယ့် ကစားနည်းတစ်ခုကတော့ အပေးအယူ ကစားနည်းပါ။ ဥပမာ- ကစားစရာ ဝက်ဝံရုပ်လေးကို ကလေးလက်ထဲကို ထည့်ပေးလိုက်..ပြီးတော့ ကလေးဆီက ပြန်တောင်းလိုက်နဲ့ လုပ်တဲ့ကစားနည်းပါ။ သားရေ..မေမေ့ကို ပြန်ပေးလိုလည်း ပါးစပ်ကလည်း ပြောရပါမယ်။ ကလေးက ပထမတော့ လူကြီး ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို နားမလည်ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာတော့ နားလည်လာ တာမို့ ပေးလိုက်ယူလိုက်နဲ့ ကစားရတာကို ပျော်လာပါလိမ့်မယ်။

**ဘယ်မှာလဲဟေ့ အရုပ်ကလေး**

အဲဒီကစားနည်းကတော့ ရှေ့အပတ်တုန်းက ကျွန်မပြောခဲ့တဲ့ တူတူရေဝါးနဲ့ နည်းနည်းဆင်ပါတယ်။ ကလေးလက်ထဲကနေ အရုပ်ကို ယူပြီးတော့ ကလေးမြင် နိုင်လောက်တဲ့ နေရာမှာ အရုပ်ကလေးကို ထားပြီးတော့ ကလေးကို ရှာခိုင်းတဲ့ နည်းပါ။ ကိုးလအရွယ်လောက်ဆို ဒီကစားနည်းကို ကောင်းကောင်းကလေး တို့ ကစားတတ်ပါပြီ။ ဒီကစားနည်းဟာ နောက်ပိုင်းပညာသင်ကြားရေးမှာ အရေးကြီး ဆုံးဖြစ်တဲ့ သတိပြုစူးစမ်းသိမြင်မှု (awareness) အားကောင်းလာအောင် လုပ် ပေးနိုင်တဲ့ ကစားနည်းဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။

**ခွက်ကလေးတွေ စွပ်ကြည့်မယ်**

မီးဖိုချောင်ထဲက တစ်ခါသုံး ကော်ဖီခွက်လိုဟာမျိုး၊ ပလက်စတစ်ခွက်လိုဟာ မျိုးတွေဟာ ကလေးတို့ သိပ်ကြိုက်တဲ့ကစားစရာများပါပဲ။ ခွက်ကလေးတွေကို ကလေးတို့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု စွပ်ကြည့်လိုက်၊ ပြန်ဖြုတ်လိုက်နဲ့ လုပ်ရတာကို သူတို့

mgyoe.com

သိပ်ကြိုက်ကြပါတယ်။ သူ့ဘာသာသူ ခွက်တွေနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေတာမို့ မေမေတို့ အတွက် ခဏတစ်ဖြုတ် အနားရစေနိုင်သလို နောက်ပိုင်း စာသင်ကြားရေးမှာ အရေးကြီးဆုံးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှု (concentration) ကို အားကောင်းလာ စေဖို့ လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။ လက်ချောင်းလေးတွေကို သုံးပြီးတော့ ဖြုတ်ရတတ်ရမို့ ကလေးတို့အတွက် လိုအပ်လှတဲ့ အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု (fine motor skills) ကိုလည်း လေ့ကျင့်ရာရောက်စေပါတယ်။ မျက်စိနဲ့ လက် တသားတည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရတဲ့ (eye-hand coordination) ကိုလည်း တစ်ခါတည်းလေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ ကျွန်မရှေ့ကပြောတဲ့ ကလေး တို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေဟာ ကလေးတို့ ဝလုံးလေးတွေ၊ ကကြီး ကခွေးတွေကိုရေးနိုင်စေဖို့အတွက် အင်မတန်မှကို အရေးကြီးတဲ့ လိုအပ်လှတဲ့ စွမ်းရည်တွေပါ။ အဲဒီစွမ်းရည်တွေကို ငယ်စဉ်ကာလအရွယ်မှာ မလေ့ကျင့် မပျိုး ထောင်၊ မလုပ်ခိုင်းဘဲနဲ့ ကလေးတို့ကို တစ်ခါတည်း ဝလုံး

တန်း ရေးခိုင်းလို့ မရပါဘူး။ ကလေးတို့ ဝလုံးရေး နိုင်အောင်လို့ လက်မ၊ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်လေးတွေ၊ လက်ချောင်းလေးတွေကို လိုသလို အသုံးချ၊ အသုံးပြုတတ်အောင်လို့ သုံးနှစ်အောက်အရွယ်မှာ ကတည်းကိုက ကစားရင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဂီတ....

ကလေးတို့ကို ဂီတနဲ့စောနိုင်သမျှစောအောင် မိတ်ဆက်ပေးရပါမယ်။ ကလေး ငယ်ငယ်လေးထဲက..ကလေးတို့ကို ကလေးသီချင်းလေးတွေ၊တီလုံးလေးတွေ ဖွင့်ပေးထားရပါမယ်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ.. ဂီတနဲ့ သချစ်စွမ်းရည်ဟာ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ခြောက်လကနေ တစ်နှစ်သားအရွယ်ကလေးတို့ဟာ ဂီတ(အသံ)ကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးတီထွင်ချင်လာပါပြီ။ ကလေးတို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဂီတ တူရိယာကတော့ မေမေတို့ရဲ့ မီးဖိုချောင်ထဲက အိုးပေါက်ခွက်ပေါက်တွေပါ။ မီးဖို ချောင်ထဲက အိုးပေါက်ခွက်ပေါက်တွေကို တုတ်တစ်ချောင်းနဲ့ တဒုန်းဒုန်း ထုရိုက်ရတာ ကလေးတို့ သိပ်ကြိုက် ကြပါတယ်။

ရေသန့်ပူးခွံထဲကို ကုလား ပဲခြမ်းလို ၊ ဆန်စေ့လိုမျိုး အစေ့ အဆန်လေးတွေ ထည့်ပေးထား ပြီးတော့ အဖုံးကို ကလေး လှည့်မဖွင့်နိုင်အောင် လို့ သေသေချာချာ တိတ်နဲ့ ပတ်ပေးထားတဲ့ အိမ်လုပ်တူရိယာလေးလည်း ကလေးတို့ သိပ်ကြိုက်ကြ ပါတယ်။ ပူးလေးလှုပ်တိုင်း အစေ့အဆန်လေးတွေက တဂျောက်ဂျောက်နဲ့ မြည်နေ တာမို့ သူတို့ သိပ်ကြိုက်ကြပါတယ်။



### စာဖတ်ပြပါ

ကလေးဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့အတွက် မိဘတို့ မဖြစ်မနေ လုပ်ကိုလုပ်ပေးရမယ့် အလုပ်ကတော့ စာဖတ်ပြခြင်းပါပဲ။ ကလေးငယ်ငယ်လေးထဲကိုက နားလည်သည်ဖြစ်စေ၊ မလည်သည်ဖြစ်စေ ကလေးကို စာဖတ်ပြရပါမယ်။ ကလေးကို စာဖတ်ပြတဲ့အခါမှာလည်း ကလေး စိတ်ဝင်စားအောင်လို့ အသံကို အမျိုးမျိုး လုပ်ပြီးတော့ ဖတ်ပြရပါမယ်။ ဥပမာ-ကြောက်တဲ့အခန်းဆို ကြောက်တဲ့အသံ၊ တိုးတိုးလေး ပြောရမယ့်နေရာဆို တိုးတိုးလေး စသဖြင့် ဖတ်ပြရပါမယ်။ ခြောက်လသားကနေ တစ်နှစ်သားအရွယ် ကလေးတို့ကို စာဖတ်ပြတဲ့အခါမှာတော့ စာအုပ်ထဲက ပုံလေးတွေကို လက်လေးနဲ့ ပြပြပြီးတော့ ကလေးကိုဖတ်ပြပါ။ စာအုပ်ထဲမှာ ဘဲလေး သုံးကောင်ပုံပါတယ် ဆိုရင် တစ်၊ နှစ်၊ သုံး စသဖြင့် ဘဲလေးတွေကို ရေတွက်ပြသွားရပါမယ်။ စာအုပ်ထဲမှာ အရောင်လေးတွေပါရင်လည်း လက်ညှိုးလေးနဲ့ ထောက်ပြပြီးတော့ အပြာ ရောင်စသဖြင့် ပြောသွားပါ။ ဟော... သားသားရေ.. စောင်အပြာလေးပေါ်မှာ ကြောင်လေး အိပ်နေတယ် တွေ့လား...စသဖြင့်ပေါ့။ တကယ်လို့ စာအုပ်ထဲက အရောင်နဲ့ အပြင်က ကလေးဝတ်ထားတဲ့ အင်္ကျီရောင်နဲ့ တူနေရင်လည်း ‘တွေ့လား... သားသား အင်္ကျီလေးလည်း အပြာလေး၊ ဒီမှာကြည့်ဦး ကြောင်လေး အိပ်နေတဲ့ စောင်လေးကလည်း အပြာလေး’ စသဖြင့် ပြောသွားပါ။ စာဖတ်ပြခြင်းဟာ ကလေးတို့ရဲ့ဦးနှောက်ကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး နှိုးဆွခြင်း တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတို့ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းလေးတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာစေဖို့ စာဖတ်ခြင်းက နှိုးဆွပေးနိုင်သလို၊ ကလေးတို့ အာရုံစူးစိုက်မှု အားကောင်းအောင်၊ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နားထောင်တတ်တဲ့ အလေ့ရအောင်လည်း စာဖတ်ပြခြင်းကနေ တစ်ဆင့် ကလေးတို့ကို ပျိုးထောင်ပေးသွားလို့ ရပါတယ်။

### ကဗျာ

ဘာဘာဘလက်ရှ်လို ကဗျာမျိုးကအစ ဆွမ်းအုပ်နီနီအမေရွက်လို့ ဆိုတဲ့ ဆရာမင်းသုဝဏ်ရဲ့ ကဗျာအထိ တွေ့သမျှကဗျာ မှန်သမျှကလေးကို ဖတ်ပြပါ။ တကယ်လို့ ကလေးပြုစုသူ အမေက ကဗျာ ကာရန်ကို နားလည်မယ်ဆိုရင်ဖြင့်

ကလေးကို တစ်ခါတစ်လေမှာ လက်တန်းကဗျာလေးတွေစပ်ပြီးတော့ ရွတ်ပေးလို့ ရပါတယ်။ (ဥပမာ-သားသားလေးက ချစ်စရာ မျက်နှာဝိုင်းလေးပါ။ သူ့ပါးမှာ ဆီတွေ ကွက်..မေးစေ့လေးနှစ်ထပ်) စသဖြင့် စိတ်ကူးပေါက်ရင် ပေါက်သလို စပ်ဆိုလို့ ရပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးက ကလေးကာရန်ကို နားလည်စေဖို့ပါပဲ။ ငယ်ငယ်က တည်းက ကဗျာလေးတွေကို ရွတ်ရွတ်ပြနေခဲ့မယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ ကာရန်ကို ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သူ့ကျောင်းနေတဲ့အရွယ်မှာ က ကာ ကားလို့ ပြောလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ တပြိုင်နက်တည်း ခကွေးကိုမြင်ရင် ခ ခါ ခါး၊ ဂငယ် ဆိုရင် ဂ ဂါ ဂါး စသဖြင့် သိသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲလိုပဲ အင်္ဂလိပ်လိုလည်း.. apple လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကာရန်နဲ့အသံကို သူကောင်းကောင်း ကျွမ်း ဝင်နားလည်နေပြီမို့ a နဲ့စတယ် ဆိုတာကို သူ အလိုလို အသံနားထောင်ရင်းနဲ့ပဲ သိသွားပါတယ်။

တကယ်တော့ ကလေးတို့ကို ဉာဏ်ကောင်းအောင် (ဦးနှောက်လေး ဖွံ့ဖြိုး လာအောင်) လုပ်ပေးဖို့အတွက် တန်ဖိုးကြီးကစားစရာတွေ၊ ဉာဏ်ကောင်းစေတယ် ဆိုတဲ့ အားဆေး၊ နို့မှုန့်တွေ မလိုပါဘူး။ တကယ်လိုအပ်တာက မိဘတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်း မေတ္တာနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ပျိုးထောင်မှုပါ။ မွေးစကနေ ငါးနှစ်တာကာလဟာ ကလေးတို့ အတွက် အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေကို အများကြီးလုပ်ရတဲ့ ကာလဖြစ်တာမို့ ကလေးတို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ကာလဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကလေးဉာဏ်ကောင်းစေလိုသူ မိဘများအနေနဲ့ ကလေးအတွက် အချိန်လေးနည်းနည်းပေးပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပေးကြမယ်ဆိုရင်ဖြင့် ကလေး တစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းရည်လေးတွေ မှန်မှန်ကန်ကန်ဖွံ့ဖြိုးလာမှာ ဖြစ်သလို၊ ကလေးတို့ကျောင်းနေတဲ့အရွယ်မှာလည်း မပင်မပန်းဘဲနဲ့ ကျောင်းစာ များကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

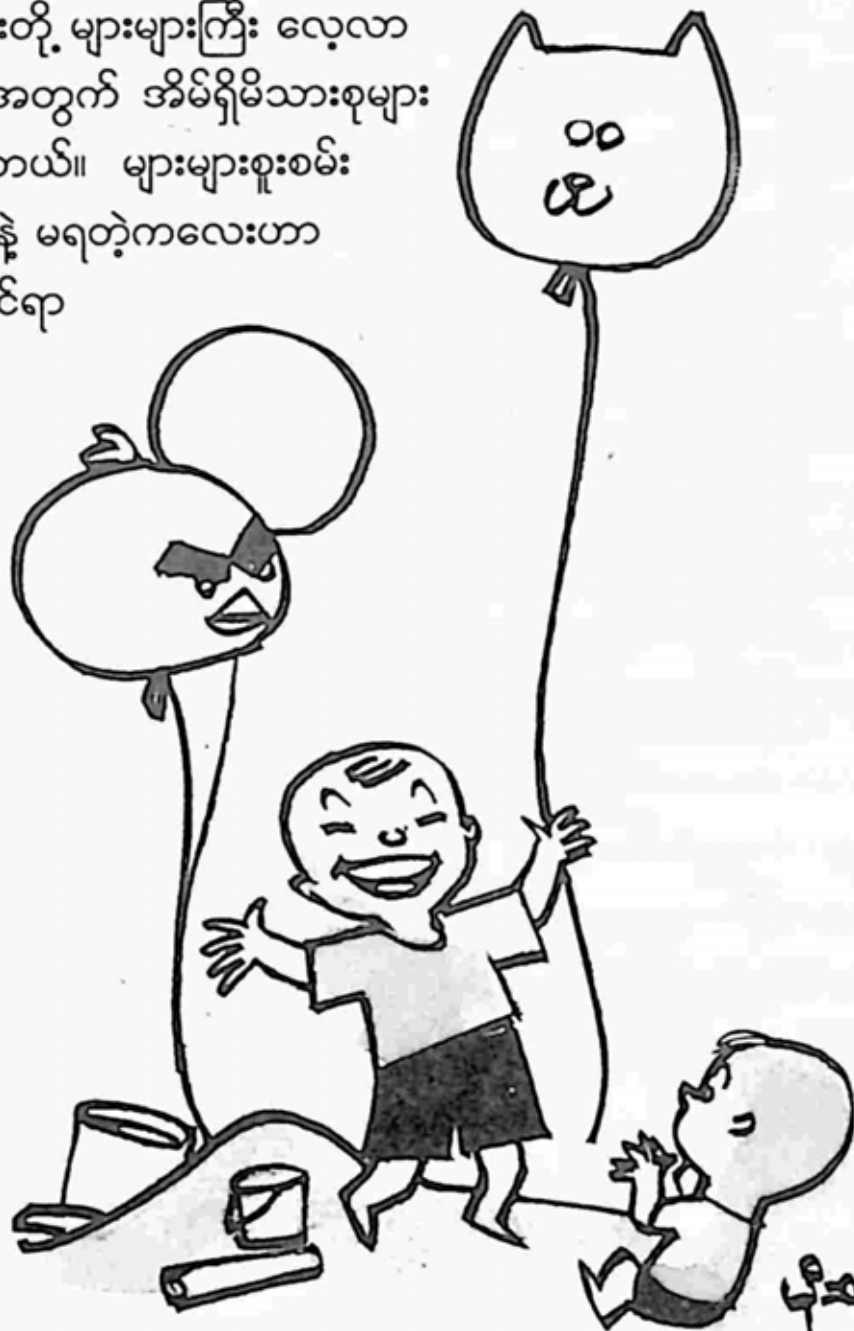


## အခန်း (၂)

### တစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးငယ်

ဖေဖေ၊ မေမေတို့ရဲ့ ကလေးငယ်လေး ပီတိကလေးငယ် (baby) အဖြစ်ကနေ တောက်တောက်ပြေးအရွယ်ကလေးငယ် (toddler) အဖြစ်ကို ကူးပြောင်းရောက် ရှိလို့လာပါပြီ။ ဒီအရွယ်ကာလဟာ တောက်တောက်ပြေးအရွယ်ကာလလို့ ဆိုတဲ့ အတိုင်းပါပဲ လမ်းလျှောက်တတ်စပြုလာတဲ့ ကလေးငယ်ကလေးဟာ တောက် တောက်တောက်တောက်နဲ့ အိမ်ထဲမှာ လျှောက်သွားစပြုလာပါပြီ။ စူးစမ်းလေ့လာ တတ်တဲ့ ကလေးတို့သဘာဝအရ ဟိုပစ္စည်းလေး ဆွဲချ၊ ဒီပစ္စည်းလေး ကိုင်ကြည့်နဲ့ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ လက်နဲ့လည်းကိုင်တွယ် စူးစမ်းတတ်သလို၊ ပါးစပ်နဲ့လည်း ကိုက်ကြည့် ထိကြည့်၊ တိုကြည့်ပြီးတော့ စူးစမ်းတတ်ကြတယ်။ မိဘတို့ ကလေးကို လိုက်ဆွဲနေရတာမို့ အလုပ်ရှုပ်ရဆုံးကာလဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။ တောက် တောက်ပြေးအရွယ်ကာလဟာ ကလေးတို့ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးကြီး တဲ့ကာလတစ်ခုပါ။ ကလေးတို့ဟာ လူ့ဘဝနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပက်လက်ကလေး၊ လေးဘက်ထောက်လေးနဲ့ပဲ ကြည့်ရှုနေရာကနေ ပြုန်းဆို ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ကြမ်းပေါ်မှာ ရပ်ပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ကြပါတော့တယ်။ အဲဒီအခါမှာ

ရှေးက ကြည့်ခဲ့ဖူးတဲ့ ရှုခင်းများနဲ့ မတူတဲ့ ရှုခင်းများကို တွေ့လိုက်ရတာမို့ သိပ်ကိုမှ အံ့သြကြရပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်သမျှ တွေ့သမျှ အရာအားလုံးဟာ သူတို့အတွက်တော့ တကယ့်ကိုမှ အထူးဆန်းကြီးပါပဲ။ ကလေးတို့ဟာ သဘာဝ အားဖြင့် သိပ္ပံပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အရာအားလုံးကို စူးစမ်းရှာဖွေလိုကြ တယ်။ လေ့လာစူးစမ်းချင်ကြပါတယ်။ တစ်နှစ်ကနေ သုံးနှစ်အတွင်း တောက် တောက်ပြေးအရွယ်ကာလဟာ မေမေ၊ ဖေဖေတို့နဲ့ အတူတူ အိမ်မှာနေရတဲ့ ကာလမို့ ကလေးတို့ များများကြီး လေ့လာ စူးစမ်းခွင့်ရစေဖို့အတွက် အိမ်ရှိမိသားစုများ လုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ များများစူးစမ်း ခွင့်ရတဲ့ ကလေးနဲ့ မရတဲ့ကလေးဟာ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ



အများကြီးကွာခြားသွားစေတာမို့ ကလေးတို့ လွတ်လပ်စွာ များများလေ့လာ စူးစမ်း ခွင့်ရစေနိုင်မယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ဖေဖေတို့၊ မေမေတို့ ဖန်တီးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

**လွတ်လပ်လုံခြုံတဲ့အိမ်**

လေ့လာစူးစမ်းလိုစိတ်နဲ့ ဟိုကိုင် ဒီကိုင် လုပ်တတ်တဲ့ကလေးကို နောက် ကနေလိုက်ဆွဲပြီး ဟဲ့ ... ဟိုဟာ မကိုင်နဲ့၊ ဒီဟာ မကိုင်နဲ့ ဆိုပြီးတော့ နေရာတကာ လိုက်ချုပ်ခြယ်နေခြင်းဟာ ကလေးတို့ရဲ့ လေ့လာစူးစမ်းလိုစိတ်ကို ဟန့်တားရာ ရောက်စေပါတယ်။ အဲလိုပြောလိုက်တာနဲ့ ကလေး ဘာကိုင်ကိုင် ကြည့်နေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးအတွက် လွတ်လပ်လုံခြုံတဲ့ အိမ်ကလေး ဖြစ်စေဖို့ မိဘတို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ ကလေးကိုင်လို့ မိနိုင်တဲ့နေရာက လက်နဲ့ နှိုက်နိုင်လောက်တဲ့ မီးပလက်ပေါက်များကို ပလာစတာနဲ့ ကပ်ထားပါ။ အန္တရာယ် ရှိတဲ့ ဆေးပုလင်းလို့၊ အရက်ပျံလို့၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဓား၊ အချွန်လိုဟာတွေကို ကလေး မမိနိုင်လောက်တဲ့ နေရာမှာ သိမ်းထားပါ။ အိမ်ထဲမှာ တောက်တောက် တောက် တောက်နဲ့ ဟိုကိုင်ဒီဆွဲ စူးစမ်းနိုင်စေဖို့အတွက် ကလေးအနားက အန္တရာယ် ရှိလောက်မယ့် အရာမှန်သမျှ ဖယ်ရှားထားပေးရပါမယ်။

**သဲနဲ့ကစားမယ်**

တောက်တောက်ပြေးအရွယ်ကလေးတို့ဟာ သဲနဲ့ကစားရတာ ကြိုက်ကြပါ တယ်။ ကျွန်မတို့မြန်မာ မိဘတော်တော်များများက သဲနဲ့ကစားရင် ဉာဏ်ပတ်တယ် လို့ ထင်ပြီးတော့ ကလေးကို သဲနဲ့ပေးမကစားချင်ကြပါဘူး။ တကယ်တော့ သဲနဲ့ ကစားခြင်းဟာ ကလေးတို့ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေကို သန်မာစေတဲ့အပြင်၊ ကလေး အတွက် လိုအပ်လှတဲ့ သင်္ချာစွမ်းရည်၊ တီထွင်မှုစွမ်းရည် တို့ကို တိုးတတ်လာစေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတို့ ကစားဖို့ အတွက်ခြံထဲမှာ သဲပုံးလေးတစ်ပုံး လုပ်ထားပေးလိုက်ပါ။ သဲနဲ့ကစားဖို့အတွက် ထူးထူးထွေထွေ ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ ရေသန့်ဗူးခွံတစ်လုံးနဲ့ မီးဖိုချောင်ထဲက ကန်တော့ခွက် တစ်ခွက်၊ ဇွန်းတစ်ချောင်းလောက် ပေးထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ကလေးတို့ဟာ သဲနဲ့

ခွက်ထဲကို လောင်းထည့်လိုက်၊ ပြန်သွန်ချလိုက်နဲ့ အချိန်ကြာကြာကစားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သဲလမ်းကလေးလုပ်ပေးထားပြီးတော့ သဲလမ်းပေါ်မှာ ကားမောင်းရတာလည်း ကလေးတို့ ကြိုက်ကြပါတယ်။ သဲအိမ်ကလေး ဆောက်ရတာလည်း ကလေးတို့ ကြိုက်ကြတာပါပဲ။

**ရေနဲ့ ကစားမယ်**

သဲနဲ့ကစားတာလိုပါပဲ.. ရေနဲ့ကစားခြင်းဟာလည်း ကလေးတို့ရဲ့ သချာ်စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေနိုင်တယ်လို့ ကလေးပညာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ ပါရဂူတို့က ဆိုပါတယ်။ ရေပုံးတစ်ပုံးနဲ့ ခွက်တစ်ခွက်ရယ်၊ ရေသန့်ပုလင်းလွတ်တစ်လုံးရယ်၊ မီးဖိုချောင်ထဲက ကန်တော့တစ်ခွက်ရယ် ပေးထားမယ်ဆိုရင် သဲနဲ့ ကစားသလိုပဲ လောင်းလိုက်၊ သွန်လိုက်နဲ့ ကလေးတို့ကစားတာကို တွေ့ကြပါလိမ့်မယ်။ စက္ကူလှေတို့၊ ဖော့တုံးလှေတို့ လုပ်ပေးပြီးတော့ ရေထဲမှာလွှတ်တာလည်း ကလေးတို့ သိပ်ကြိုက်တဲ့ ကစားနည်းပါ။ သစ်သားတုံး၊ ဖော့တုံး၊ ဇွန်း၊ ကော်နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ကားစသဖြင့် ၊ ကျောက်တုံးခဲလေး စသဖြင့် ကလေးဘေးနားမှာ ပစ္စည်းစုံအောင် ချထားပေးပါ။ ကလေးဟာ ပစ္စည်းတွေကို ရေထဲပစ်ချကြည့်ရင်းနဲ့ တချို့က ပေါ်ပြီး၊ တချို့က နစ်သွားတာကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူတို့ သိပ်ကို အံ့ဩသွားပြီးတော့ မကြာမကြာ ပြန်လုပ်ကြည့်တာကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ တကယ်တော့ ကလေးတို့ကို သိပ္ပံဘာသာရပ်နဲ့ အစောဆုံးတွေ့ရှိပေးခြင်းပါပဲ။

**ကလေးနဲ့ မိုးပျံပူဖောင်း**

ဘာကိုပဲပစ်ချကြည့် ပစ်ချကြည့် အောက်ချည်းပဲ ပြုတ်ပြုတ်ကျနေတာကို တွေ့နေရတဲ့ ကလေးဟာ ပထမဆုံးအကြိမ်နဲ့ မိုးပျံပူဖောင်းကို သူ မြင်တွေ့ရချိန်မှာ တော့ သိပ်ကိုမှ အံ့ဩရပါတော့တယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ မိုးပျံပူဖောင်းဟာ အရင်သူပစ်ချနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေလိုမျိုး အောက်ကို မပြုတ်ကျဘဲနဲ့ အပေါ်ကို တက်သွားတာကိုး။ ဒီအရွယ်ကလေးတို့ကို မိုးပျံပူဖောင်းလေးများ ဝယ်ပြီး လွှတ်ခိုင်းရပါမယ်။

ကလေးတို့နဲ့ ပန်းချီ

တောက်တောက်ပြေးအရွယ်လေးများကို ပန်းချီဆွဲခိုင်းရမယ်ဆိုတော့ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ မိဘတို့ တွေးမိကြမှာပါ။ ဒီအရွယ်ကလေးတို့ကို ပုံဆွဲခိုင်းဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးအရာကတော့ ဖယောင်းတောင့် (crayon) ပါ။ ဖယောင်းတောင့်ကို ကလေးတို့ ချိုးပစ်နိုင်ပေမယ့် ဖယောင်းတောင့်က အကျိုးသေးသေးလေး တောင်မှ ဆွဲလိုရတာကိုး။ စာရွက်ကြီးကြီးတစ်ရွက်ကို စားပွဲ (သို့) ကြမ်းပြင်မှာ တိတ်နဲ့ ကပ်ပေးထားပါ။ ကလေးတို့ စာရွက်ပေါ်မှာ ခြစ်ချင်သလို ဆွဲချင်သလို ဆွဲပါ လိမ့်မယ်။ ကလေးတို့ စာရွက်ပေါ်မှာ ပုံဆွဲခြင်းဖြင့် အဝါရောင်၊ အနီရောင် စတဲ့ အရောင်တွေကို သိသွားစေနိုင်သလို၊ ကျောင်းနေတဲ့အရွယ်မှာ ဝလုံး ရေးတတ် စေဖို့အတွက် လက်ချောင်းလေးများကို သန်မာလာအောင်လို့ လေ့ကျင့်ပေးရာလည်း ရောက်စေပါတယ်။ ကလေးတို့ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှု စွမ်းရည်ကိုလည်း မြှင့်တက်စေနိုင် ပါတယ်။

ဝိတအတိုင်း လှုပ်ရှားမယ်

တီးလုံးလေးအတိုင်း လက်ကလေးလှုပ်၊ ခြေကလေးလှုပ်ပြီးတော့ က ခုန်ခြင်းဟာ ကလေးတို့ရဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု ( gross motor skill) အတွက် ကောင်းတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါ။ ကလေးကို ကဗျာလေးတွေ ရွတ်ပြပြီး တော့ ကဗျာအတိုင်း လှုပ်ရှားစေတာ၊ တီးလုံးအတိုင်း ကစေရပါမယ်။ လှော်လှော်လှော်ကို လှော်ကိုဆိုရင် လှော်ကလေးကို လှော်တဲ့ပုံ စသဖြင့် သင်ပေးရပါမယ်။



### လက်ချောင်းလေးတွေ သန်မာအောင်

ကလေးတို့ ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေ သန်မာလာစေဖို့ ဆိုတာ တကယ်ပဲ အရေးကြီးတဲ့အရာပါ။ ကျောင်းနေတဲ့အခါမှာ ဝလုံးရေးဖို့ အတွက်လည်း လက် ကလေးတွေ သန်မာဖို့လိုတယ် မဟုတ်လား။ ကလေး လက်ကလေးတွေ သန်မာ စေဖို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းကတော့ ကလေးဟာ သူ့လက်ချောင်း လေးတွေနဲ့ သုံးပြီးတော့ လုပ်ဖို့ကိုင်ဖို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့ မြန်မာ မိဘတော်တော် များများဟာ ကလေးကို ချစ်ကြ၊ ယုယကြပါတယ်။ ကလေး လုပ်ဖို့ ကိုင်ဖို့ သိပ် မပေးဘဲ ဘာမဆို ကိုယ်တိုင်လုပ်ပေးချင်ကြတယ်။ အစားကျွေးတာကအစ တော် တော်အရွယ်ကြီးတဲ့ အချိန်ထိ ခွဲကျွေးတတ်ကြတာမျိုးကိုး။ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ အသက်အရွယ်နဲ့ ယေဘုယျအားဖြင့် ပိုင်းထားတယ်လို့ ဆိုပေမယ့် အတိကျရယ်လို့ သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။ ငါးနှစ်ပြည့်ပြီ ဝလုံး ရေးတတ်ရတော့မယ် လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ ဝလုံး ရေးတတ်စေဖို့အတွက် ငါးနှစ် အရွယ်မရောက်ခင် တစ်နှစ်ကနေ လေးနှစ်အတွင်းမှာကတည်းကိုက လက်မ၊ လက်ညှိုးနဲ့ လက်ခလယ် လေးတွေ သန်မာလာစေဖို့အတွက် လုပ်ပေးရမယ့် အရာတွေ အများကြီးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများစွာထဲက ထူးထူးခြားခြား ဘာပစ္စည်းမှ သုံးစရာမလိုပဲ မိဘတို့ လုပ်ပေးလိုရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုကတော့ ဇွန်းကိုင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း ပါပဲ။

### ဇွန်းကိုင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်မယ်

တစ်နှစ်ကျော်လောက် ရောက်လာပြီဆိုရင် ကလေးတို့ ဇွန်းကိုင်ချင်လာကြ ပါပြီ။ ခွဲကျွေးချင်တဲ့ မိဘတို့က ကလေးဖိတ်တစ်ဝက် စင်တစ်ဝက်နဲ့ ဖြစ်မှာစိုးလို့ ခွဲကျွေးချင်လည်း ခွဲကျွေးပါ။ ပြီးရင် မပူတော့တဲ့ ဟင်းချိုရေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထမင်းဖြူ လေးကို ထည့်ထားတဲ့ပန်းကန်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကလေးရှေ့မှာ ချပေးထားပါ။ ဖိတ်တစ်ဝက် စင်တစ်ဝက်နဲ့မို့ အောက်ကိုကျပြီးတော့ ကြမ်းတွေ ညစ်ပတ်မှာစိုးရင် ကလေးရဲ့ အောက်မှာ ပလတ်စတစ်စလိုဟာမျိုး ခင်းပေးထားလိုက်ပါ။ ကလေး သူ့ဘာသာသူ ဇွန်းကို ပါးစပ်နားထိရောက်အောင် သယ်ယူလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ မျှော်စီနဲ့

လက်တို့ တစ်ပါတည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု (eye-hand coordination) ကို လေ့ကျင့်ရာ ရောက်စေသလို၊ အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု (fine motor skills) ကိုလည်း လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

**ဘောလုံးကလေးနဲ့ ကစားမယ်**

ကလေး ရှေ့မှာ ကိုယ်က နေပြီးတော့ ကလေးကို ဘောလုံးပစ်ပေးခိုင်းပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ်က ကလေးဆီကို ဘောလုံးပြန်ပစ်ပေးတာမျိုး ကစားလိုရသလို၊ ကလေးရှေ့မှာ ပလက်စတစ်ခြင်းတောင်း အကြီးကြီး ကြီးကို ချထားပြီးတော့ ဘောလုံးကို အဲဒီထဲဝင်အောင်လို့ ပစ်သွင်းခိုင်းတာမျိုးလည်း လုပ်လိုရပါတယ်။

**ငုံ့မယ် ကျော်မယ်၊ တက်မယ်**

ဒီအရွယ်ကလေးတို့ဟာ တစ်ခုခုထဲငုံ့ဝင်ရတာ၊ ကျော်တက်ရတာကို ကြိုက်ကြတာမျိုးပါ။ ကလေးတို့ရဲ့ ကိုယ်လက်သန်စွမ်းမှုဟာလည်း ကလေးရဲ့ ပညာရေးမှာ အရေးကြီးတဲ့ ထောက်ပံ့မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကစားခြင်းဟာ သင်ယူခြင်းပဲမို့ ကလေးတို့များများ ကစားဖို့အတွက် များများဖန်တီးဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးတို့ ငုံ့ဝင်ဖို့အတွက် ကတ်ထူစက္ကူပုံးကြီးတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက် အပေါက်ဖောက်ပြီးတော့ လုပ်ပေးထားလိုရသလို ကုလားထိုင်အောက်ကနေ ကလေးတို့ လေးဘက်ထောက်ငုံ့ဝင်ပြီး ကစားတာကိုလည်း ခွင့်ပြုပေးရပါမယ်။

**ကလေးနဲ့ သချီ**

သချီရဲ့သဘောတရားကို သိဖို့အတွက် ကစားရင်းနဲ့ သင်ကြားလို့ ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ကစားတာဟာ သင်ကြားခြင်းပါ။ သင်ကြားခြင်းနဲ့ ကစားခြင်းဟာ အကြွေစေ့တစ်ခုထဲက ခေါင်းနဲ့ပန်းလိုပါပဲ။ မတ်တပ်ပြေးလေးတွေကို သချီရဲ့ သဘောတရားကို နားလည်ဖို့အတွက် သစ်ရွက်ရွေးခိုင်းတဲ့ ကစားနည်းကိုလည်း ကစားခိုင်းလိုရပါတယ်။

### သစ်ရွက်လေးတွေ ရွေးခိုင်းမယ်

နေသာတဲ့ရက်မှာ ကလေးတို့နဲ့အတူတူ မေမေ၊ ဖေဖေတို့ အိမ်အနား ဝန်းကျင်က သစ်ရွက်ခူးထွက်ကြည့်ပါ။ ကလေးတို့ သိပ်ပျော်ပါတယ်။ သစ်ရွက်ခူးကနေ ပြန်လာတဲ့အခါမှာတော့ ထိပ်ဝိုင်းတဲ့သစ်ရွက်နဲ့ ထိပ်ချွန်တဲ့ သစ်ရွက်ကို နှစ်ပုံပုံပြီးတော့ ကလေးတို့ကို ရွေးခိုင်းပါ။ ကလေးတို့ အစဦးမှာ မရွေးတတ်သေးတာမို့ မေမေ၊ ဖေဖေတို့က ကလေးနဲ့အတူတူ စပြီးတော့လုပ်ကြည့် (လုပ်ပြရပါမယ်) ။ ချွန်တာကို တစ်ပုံပုံ၊ ဝိုင်းတာကို တစ်ပုံပုံရင်းနဲ့ပဲ ကလေးတို့ဟာ မတူတဲ့ပုံသဏဏ္ဍာန်တွေအကြောင်းကို သတိထားမိသွားပါလိမ့်မယ်။ သစ်ရွက်ဆိုတာ ပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိတာပါလားဆိုတဲ့ သတိထားသိမြင်တတ်မှု (awareness) ကိုလည်း ကလေးတို့ရင်ထဲရောက်စေဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရာ ရောက်စေပါတယ်။

### ကလေးတို့နဲ့ ကဗျာ

ကလေးတို့ကို ကဗျာလေးတွေရွတ်ပြပြီးတော့ နားထောင်ခိုင်းတာ အမူအရာလုပ်ခိုင်းတာဟာ ကလေးတို့ရဲ့ဦးနှောက်နဲ့ ပညာရေးအတွက် အများကြီး အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ ကဗျာလေးတွေဟာ ကာရန်ပါတာမို့ ကလေးတို့ဟာ ကဗျာလေးတွေကို နားထောင်ရင်း ရွတ်ရင်းနဲ့ပဲ ကာရန်သဘောတရားလေးတွေကို သိသွားပါတော့တယ်။ ဒါဟာ ကျောင်းနေချိန် စာသင်တဲ့အချိန်မှာ အများကြီးအထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ ကလေးဟာ ကာရန်သိတဲ့ကလေးတစ်ယောက်ဟာ က ကာ ကား လို့ သင်ပြီးတာနဲ့ ခခွေးဆိုလိုက်တာနဲ့ ခ ခါ ခါး ဆိုတာကို အလိုအလျောက် သဘောပေါက်သွားပါတယ်။

ကဗျာလေးတွေဟာ ဘာသာစကားကို တိုးတက်စေတဲ့အပြင် ကဗျာလေးတွေမှာပါတဲ့ ရယ်ရွှင်ဖွယ်၊ လုပ်ဆောင်ဖွယ် အရာလေးတွေကိုလည်း ကဗျာလေးတွေဖတ်ရင်း လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ ကလေးတို့ သိသွားပါတော့တယ်။

တစ် နှစ် ဖိနတ်ဝတ်၊ သုံး လေး တံခါးဆီ ပြေး၊ ငါး ခြောက် တုတ်ကို ကောက်၊ ခုနှစ် ရှစ် တုတ်နဲ့ပစ် ၊ ကိုး တစ်ဆယ် ပြန်စမယ် ဆိုတဲ့ကဗျာလေးကို ရွတ်ရင်းနဲ့ပဲ ကလေးဟာ တစ် နှစ် သုံး လေး ကို နားလည်သွားပါတော့တယ်။

# စာဖတ်ပြပါ။

ကလေးကို စာဖတ်ပြခြင်းဟာ ကလေးဉာဏ်ကောင်းစေလိုသူ မိဘများ အတွက် လုပ်ကိုလုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုပါ။ စာဖတ်ပြခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောပြခြင်းတို့ဟာ တကယ်တော့ ကလေးတို့ရဲ့ စာသင်ကြားရေးမှာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ အာရုံ စူးစိုက်မှုစွမ်းရည် ရရှိစေအောင်နဲ့ တစ်ဖက်ပြောစကားကို စူးစိုက်နားထောင်တတ်စေအောင်လို့ လုပ်ပေးတဲ့ အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါပဲ။



ကလေးနဲ့ အတူတူ စာဖတ်တဲ့အချိန်ဟာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာလည်း ရင်းနှီးမှုပိုရစေသလို ကလေးတို့လည်း စိတ်လုံခြုံ နွေးထွေးမှုကို ရစေပါတယ်။ စာဖတ်ပြတဲ့အခါမှာ စာအုပ်ထဲက ပုံလေးတွေကို လက်လေးနဲ့ ထောက်ပြီးတော့ ‘သမီး ဒီမှာကြည့် ကားဝါဝါလေး’ ‘ပန်းနီနီလေး’ စသဖြင့် ပြောရပါမယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကလေးဟာအရောင်တွေကို မှတ်မိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲလိုပဲ ‘ဘဲကလေးသုံးကောင် တွေလား၊ ရေကြည့်ရအောင် တစ်၊ နှစ်၊ သုံး’ စသဖြင့် ကလေးလက်ကလေးကို ကိုင်ပြီး ရေတွက်ကာ ဖတ်ပြရပါမယ်။ ကလေးဟာ စာဖတ်ရင်း ဖတ်ရင်းနဲ့ပဲ စာလုံးတွေကို ရင်းနှီးလာမှာ ဖြစ်သလို၊ အရောင်နဲ့ သချီတို့ကိုလည်း စာဖတ်ရင်းနဲ့ သိလာပါလိမ့်မယ်။

တစ်နှစ်နဲ့ သုံးနှစ်အရွယ် ကာလဟာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးဆုံးကာလတစ်ခုဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ ကလေးကို ဈေးကြီးပေးဝယ်ရတဲ့ ကစားစရာတွေ ဝယ်ပေးရုံ၊ အားဆေးအကောင်းစားတွေ၊ နို့မှုန့် အကောင်းစားတွေ ဝယ်တိုက်ရုံနဲ့တော့ ကလေးဉာဏ်ရေ မဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ကလေးဉာဏ်ရေ ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးအရာက ကလေးတို့များများ စူးစမ်း၊ များများလေ့လာ၊ များများကြီး ဆော့ကစားဖို့ဆိုတဲ့အချက်က အရေးကြီးဆုံးပါပဲဆိုတာကို မိဘတို့ မမေ့သင့်ပါဘူး။

**မတ်တတ်ပြေးလေးများနဲ့ သိပ္ပံ**

ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ ကလေးလေး တစ်ယောက်ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် အိမ်မှာ ရှိသူ မေမေ၊ ဖေဖေ၊ ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်တို့ ဘာတွေလုပ်ပေးလို့ရသလဲဆိုတာကို ကျွန်မတို့ ရှေ့မှာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။ မွေးစကနေ ငါးနှစ်အရွယ်ကာလဟာ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် သိပ်ကိုမှအရေးကြီးတဲ့ကာလပါ။ ကျွန်မတို့ဟာ ဒီ အရွယ် ဒီကာလမှာ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ အနာဂတ် ပညာရေးအတွက် အများကြီးကို အရေးကြီးတဲ့ အခြေခံ သင်ကြားမှုတွေကိုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သင်ကြားမယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုသင်ကြားမှာတဲ့လဲဆိုတာ ဆွေးနွေးဖို့ လိုလာပါပြီ။ ကလေးဆိုတာက ကစားတတ်ကြတဲ့ အမျိုးကီး။ ကစားခြင်းဟာ ကလေးရဲ့ ဉာဏ်ရေ



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ သင်ယူမှုကြီးပါပဲ။  
 နောက်တစ်ခုကတော့ ကလေးဆိုတာက အင်မတန်မှ စူးစမ်းစပ်စုတတ်တဲ့ အမျိုး  
 ပါပဲ။ ကလေးရဲ့ စူးစမ်းမှုလေးကို ပိတ်ပင်မထားဘဲနဲ့ လမ်းကြောင်းလေး ဖွင့်ပေး  
 လိုက်မယ်ဆိုရင်ဖြင့် ကလေးဟာ အလိုလိုကို သူ့ဘာသာ အနားဝန်းကျင်ကနေ  
 သင်ယူပါလိမ့်မယ်။ ကလေးကို ကျွန်မတို့အများကြီး လိုက်သင်ပေးနေစရာ မလိုပါ  
 ဘူး။ ကလေးများဟာ သူတို့ဘာသာ သူတို့ကစားရင်း စပ်စုရင်းနဲ့ သင်ယူကြပါတယ်။  
 ကျွန်မတို့က ကလေးတို့ကို သင်ယူဖို့ ဝန်းကျင်လေးတွေ ဖန်တီးပေးဖို့သာ လိုပါတယ်။  
 ဒီတစ်ပတ်တော့ ကျွန်မက မတ်တတ်ပြေးအရွယ်ကလေးများကို သင်ကြားပေးလို့  
 ရနိုင်တဲ့ သိပ္ပံအကြောင်း ဆွေးနွေးဖို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။ မတ်တတ်ပြေးလေးတွေကို  
 သိပ္ပံ ဘယ်လိုသင်လို့ရမလဲလို့ စဉ်းစားမိကြမှာပါပဲ။ ဟုတ်ကဲ့ သင်လို့ရပါတယ်။  
 ကလေးဆိုတာမျိုးဟာ သဘာဝအားဖြင့်ကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ဖြစ်နေကြတာကိုး။  
 သူတို့ရဲ့ ဝန်းကျင်ကမ္ဘာဟာ သိပ်ကိုမှ သူတို့အတွက် ထူးဆန်းတဲ့ အသစ်ပါပဲ။ ဘာပဲ  
 ဖြစ်ဖြစ် သူတို့ စူးစမ်းချင်တယ်။ သိချင်တယ်။ လုပ်ကြည့်၊ ကိုင်ကြည့်၊ တို့ထိကြည့်  
 ချင်တယ်။ အားလုံးဟာ အံ့အားသင့်စရာတွေချည်းပဲ။ စူးစမ်းချင်စရာတွေချည်းပါပဲ။

အဲဒီကလေးတို့ရဲ့ စူးစမ်းချင်စိတ်လေးပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ကျွန်မတို့ကလေးကို လေ့လာဖို့ဘာတွေ ဖန်တီးပေးမလဲ ။ ဘာတွေကို ဘယ်လိုဖန်တီးပေးလို့ရသလဲ ဆိုတာလေး စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ပါ။

လိပ်ပြာလေးအကြောင်း လေ့လာမယ်

ခြံထဲမှာ ဟိုဒီဝဲပျံနေတဲ့ လိပ်ပြာလေးများကို ကလေးတို့ စိတ်ဝင်စားကြ ပါတယ်။ အတောင်လှလှလေးနဲ့ လိပ်ပြာလေးလေ။ လိပ်ပြာလေး ဘယ်လို ဖြစ်လာလဲ။ လိပ်ပြာလေး ဘယ်လိုလာသလဲဆိုတာ ကလေးတို့ သိချင်ကြတဲ့ မေးခွန်း တစ်ခုပါပဲ။ ဟုတ်ကဲ့..လိပ်ပြာလေး ဘယ်လိုလာသလဲ။ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ ဆိုတာကို ကလေးတို့ စူးစမ်းလေ့လာဖို့ ကျွန်မတို့ ဖန်တီးပေးလို့ရပါတယ်။ လွယ် လွယ်လေးပါ။

ဘောက်ဖတ် (caterpilla) ကို သစ်ကိုင်းပါ။ ချိုးယူပြီးတော့ ဖန်ပုလင်း ထဲမှာ ထည့်ထားလိုက်ပါ။ ပုလင်းပေါ်မှာ စာရွက်လေး အုပ်ထားလိုက်ပြီးတော့ လေဝင်အောင်လို့ အပေါက်လေးတွေ အများကြီး ဖောက်ပေးထားလိုက်ရုံပါပဲ။ အဲဒီ အခါမှာတော့ ကလေးဟာ ဘောက်ဖတ်လေး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လိပ်ပြာအဖြစ် အသွင်ပြောင်းလာတာကို မှန်ပုလင်းထဲကနေတစ်ဆင့် မြင်ခွင့်၊ လေ့လာခွင့် ရလာပါ လိမ့်မယ်။

မြုပ်တာ၊ ပေါ်တာ လေ့လာမယ်

သစ်သား၊ ပလတ်စတစ်ဇွန်း၊ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ကော်ဘူး၊ သံဇွန်း စသဖြင့် ပစ္စည်းအစုံကို ရေလုံတစ်လုံးနဲ့ ချပေးထားပါ။

ကလေးက ရေထဲကို ပစ္စည်းတွေ ချကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ တချို့ ပစ္စည်းတွေက ရေမှာ ပေါ်ပြီး၊ တချို့ပစ္စည်းတွေက ရေမှာနစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို သူ့ ဘာသာသူ စမ်းသပ်ရင်းနဲ့ သိလာပါလိမ့်မယ်။



### သံလိုက်တုံးနဲ့ ကပ်ကြည့်မယ်

ကလေးတို့ စူးစမ်းလေ့လာဖို့အတွက် သိပ်ကောင်းတဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးကတော့ သံလိုက်တုံးပါပဲ။ သံလိုက်တုံးတစ်တုံးကို ယူပြီးတော့ သံကလစ်၊ စက္ကူကော်ဘူး စသဖြင့် ပစ္စည်းမျိုးစုံကို ကလေးကို လိုက်ကပ်ခိုင်းကြည့်ပါ။ ကလေးတို့ သံလိုက်တုံးနဲ့ လိုက်ကပ်ကြည့်ရတာ သိပ်ပျော်တာကို တွေ့ရပါမယ်။ သံက သံလိုက်တုံးမှာ ပြေးကပ်တဲ့အခါမှာလည်း ကလေးတို့ အံ့ဩကြသလို၊ သံမဟုတ်တဲ့ အရာတွေ သံလိုက်တုံးမှာ မကပ်တဲ့အခါမှာလည်း ကလေးတို့ အံ့ဩကြတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

### ရေပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုး

ရေမှာ ပုံသဏ္ဍာန် အတိအကျ မရှိပါဘူး။ ထည့်ရာခွက်ကို လိုက်ပြီးတော့ သူပုံသဏ္ဍာန်က ပြောင်းပါတယ်။ ဒါကို ကလေးသိစေဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ဟာ ကလေးကို ရေလုံတစ်လုံးခွက်တစ်ခွက်နဲ့ ကော်ပုလင်းပုံစံအမျိုးမျိုး ကလေးကို

ပေးထားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ပုလင်းအရှည်၊ အဝိုင်း၊ ပုပု၊ တုတ်တုတ်၊ လေးထောင့် စသဖြင့်မတူတဲ့ ပုလင်းတွေကို ကလေးကို ပေးထားပါ။ ကလေးဟာ ပုလင်းထဲကို ရေတွေထည့်ရင်းနဲ့ပဲ ပုလင်းပုံစံအလိုက် ရေပုံစံပြောင်းသွားတာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။

### အရည်တွေကို ရောကြည့်မယ်

အရည်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထုထည်နဲ့ အလေးချိန်တွေ မတူကြပါဘူး။ အဲလိုမတူညီကြောင်းကို ကလေးသိစေဖို့ အတွက်လုပ်ပေးလိုရပါတယ်။ အစားအစာမှာထည့်တဲ့ ဆိုးဆေးတစ်မျိုးမျိုး (colouring food) ဆိုးထားတဲ့ ရေရယ်၊ ဆပ်ပြာရေ၊ နွားနို့၊ ဂျာလကာရည်၊ ဆီ စတဲ့ အရေတွေကို ခရားတစ်လုံးထဲမှာ စုပြီး တော့ ထည့်ကြည့်ပါ။ တချို့ရေတွေက အပေါ်မှာရောက် တချို့ရေတွေက အောက်မှာ ရောက်နဲ့ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုမရောဘဲ တစ်ကန်ဆီဖြစ်နေတာကို ကလေးတို့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

### အရောင်လေးတွေ ရောကြည့်မယ်

အခြေခံအရောင်တွေဖြစ်တဲ့ အနီရယ်၊ အဝါရယ်၊ အပြာရယ်ကို ကလေးကို တစ်ခုနဲ့တစ်ခုရောကြည့်ခိုင်းပါ။ မတူတဲ့ အရောင်တွေရလာတာကို ကြည့်ရင်းနဲ့ ကလေးတို့ အံ့သြဝမ်းသာကြပါလိမ့်မယ်။

### ရေခဲနဲ့ ရေ

ခွက်ကလေးတစ်ခွက်ထဲမှာ ရေထည့်ပြီးတော့ ကလေးနဲ့အတူတူ ရေခဲသေတ္တာထဲက ရေခဲတဲ့ အခန်းထဲမှာ ထည့်ထားပါ။ ခဲလောက်ရှိရင် ထုတ်ပြီးတော့ ကြည့်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီရေခဲနေတဲ့ ခွက်ကို နေပူထဲမှာ ခဏထားလိုက်ပါ။ အရေပျော်သွားတာကို ကလေးတို့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတို့ ရေခဲသေတ္တာထဲကို အရေပျော်သွားတဲ့ရေတွေ ပြန်ထည့်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ထည့်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။

သူပျော်သလောက် လုပ်ပါစေ

ဟုတ်ကဲ့... ဒါတွေကတော့ မတ်တတ်ပြေး အရွယ်ကလေးတို့နဲ့အတူ ပျော်ပျော်ပါးပါး စူးစမ်းရှာဖွေလိုရတဲ့ သိပ္ပံနည်းလေးတွေပါပဲ။ ကလေးတို့တွေ လမ်းသွားရင်းနဲ့မတူတဲ့ ကျောက်ခဲလေးတွေ ကောက်လာတာ၊ ညနေခင်း တိမ်တွေ အရောင်ပြောင်းသွားတာကို လေ့လာတာလည်း သိပ္ပံပါပဲ။ ဒီအရွယ်ကလေးတို့ အတွက် အရေးကြီးဆုံး သိပ္ပံလေ့ကျင့်ခန်းကတော့ ကလေးရဲ့ စူးစမ်းမှုကို အနှောင့်အယှက် မပေးဖို့ပါပဲ။ သူတို့ စူးစမ်းမှုဟာ လူကြီးအနေနဲ့တော့ ရယ်စရာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မပြောင်လှောင်ရပါဘူး။ ကလေးအတွက် သိပ်ကိုမှ အရေးကြီးတဲ့ စူးစမ်းမှုဖြစ်လိုပါပဲ။ ဟုတ်ကဲ့ နောက်တစ်ခန်းမှာတော့ မူကြိုကျောင်း မသွားခင် မတ်တတ်ပြေးကလေးများကို မူကြိုတတ်ဖို့ ဘာတွေဘယ်လို ပြင်ဆင် လုပ်ကိုင်၊ သင်ကြားပေးသင့်သလဲ ဆိုတာကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ဆွေးနွေးတင်ပြ သွားပါဦးမယ်။



# အခန်း ( ၃ )

## ကလေးများအတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းရည်များ

ဒီအခန်းမှာအနေနဲ့ ကျွန်မ တင်ပြဆွေးနွေးချင်တာကတော့ ကလေးများ အတွက် လိုအပ်တဲ့စွမ်းရည်ကြီးများ အကြောင်းပါပဲ။ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ ကလေး တစ်ယောက်ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် ကလေးတစ်ယောက်ကို ကျွန်မတို့ ပြုစုပျိုး ထောင်ပေးတဲ့အခါမှာ အဓိက အရေးကြီးတဲ့ စွမ်းရည်ကြီးနှစ်ရပ်လုံးကို ကလေးရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဲဒါက ဘာတွေလဲဆိုတော့-ကိုယ်လက်အင်္ဂါ (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ) သန်စွမ်း ကြံ့ခိုင်မှု (physical skills) နဲ့ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိမြင်တွေးတောနိုင်မှု စွမ်းရည် (Cognitive Skills) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### ကိုယ်လက်အင်္ဂါ (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်မှု (physical Skills)

ကိုယ်လက်အင်္ဂါ သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်မှု (Physical Skills) ကို နှစ်မျိုး ခွဲခြား ထားပါတယ်။ အဲဒါက ဘာတွေလဲဆိုတော့-

- ၁။ ပြေးတာလွှားတာ၊ ဘားတန်းခိုတာ၊ ဘောလုံးကန်တာ၊ သစ်ပင်

တက်တာ စတာတွေကို လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ ၊ အင်္ဂလိပ်လို (Gross Motor Skills) လို့ ခေါ်တဲ့ စွမ်းရည်ပါ။

- ၂။ နောက်တစ်ခုဘာလဲဆိုတော့- ကျွန်မ ရှေ့အပတ်တွေမှာတုန်းက ရေးခဲ့ဖူးတဲ့ အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ပါပဲ။ လက်ချောင်းလေးတွေ၊ လက်ကောက်ဝတ်လေးတွေ၊ ခြေချောင်းလေးတွေ ကောင်းမွန်သန်စွမ်းစွာလှုပ်ရှားစေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းရည်ပါ။ နှစ်မျိုးစလုံးဟာ ကလေးတို့အတွက် သိပ်ကိုမှ အရေးကြီးတဲ့ စွမ်းရည်ပါပဲ။

### ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိမြင်တွေးတောနိုင်မှု စွမ်းရည် (cognitive skills)

ဒီစွမ်းရည်ဟာ ကလေးတို့ရဲ့ တွေးမှုတောမှု၊ သင်ယူမှုတို့ကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့ အရာပါ။ စာသင်ကြားတဲ့အခါမှာ ကလေးတို့ နားလည်စေဖို့၊ ထပ်ဆင့်ပွားကာ စဉ်းစားတွေးတောနိုင်ဖို့အတွက် ပြုလုပ်ပေးတဲ့အရာပါပဲ။

သူ့ကို ငါးမျိုး ခွဲထားပါတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့-

- အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု (Attention Skills)
- မှတ်သားနိုင်မှု (မှတ်ဉာဏ်) ( memory Skills)
- ကျိုးကြောင်းကျကျ၊ ရှေ့နောက်မှန်စွာ စဉ်းစာနိုင်မှု (Logical and



Reasoning Skills)

- စကားပြောဆိုနိုင်မှုနဲ့ နားကြားတဲ့အသံကို ဘာသံ၊ ဘာသံ ဆိုပြီး တော့ ကောင်းစွာခွဲခြားနိုင်မှု (Speech and Audio Processing Skills) နဲ့
- စိတ်ကူးဆန်းပြားတွေးတော စဉ်းစားနိုင်မှု ( imaginative skills) ဆိုတဲ့ စွမ်းရည်တို့ပါပဲ။

ကလေးတို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အဲဒီစွမ်းရည်တွေအကုန်လုံးကို ကစားရင်း ကနေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကစားရွယ်မှာ ကစားကြတာဟာ တကယ်တော့ သူတို့ အလုပ် လုပ်နေကြတာပါ။ ကျွန်မတို့ လူကြီးတွေဟာ ကလေးများ ကစားနေကြတာ၊ ကစားကြတာကို မတားဆီးမပိတ်ပင်သင့်ကြပါဘူး။ အထူးသဖြင့် မွေးစကနေ ငါးနှစ် အရွယ်ကာလဟာ အစောကပြောခဲ့တဲ့ စွမ်းရည်တွေကို ရရှိစေဖို့အတွက် များများ ကစားကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရေသွက်လက်ထက်မြက်တဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်စေဖို့ အတွက် ကစားကြဖို့ လိုပါတယ်။ စွမ်းရည်တစ်ခုချင်းစီ ရရှိဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကစားနည်းလေးတွေကို ကျွန်မ တင်ပြဆွေးနွေးသွားပါ့မယ်။

ပြေးလွှား၊ ကန်၊ ခုန်၊ လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် (Gross Motor Skills)

တစ်နှစ်အောက်ကလေးများ လေးဖက်တွားတာ၊ မတ်တတ်စမ်းတာ၊ လမ်း လျှောက်တာ အားလုံးဟာ ဒီကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည် (Gross Motor Skills) နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ကလေးတို့ရဲ့ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည် (Gross Motor Skills) ကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာစေဖို့အတွက် မိဘများက သူတို့ကို ကစားနည်း အမျိုးမျိုးနဲ့ လှုံ့ဆော်ပေးလို့ ရပါတယ်။

အရုပ်လေး ဒီမှာ..ဒီမှာ

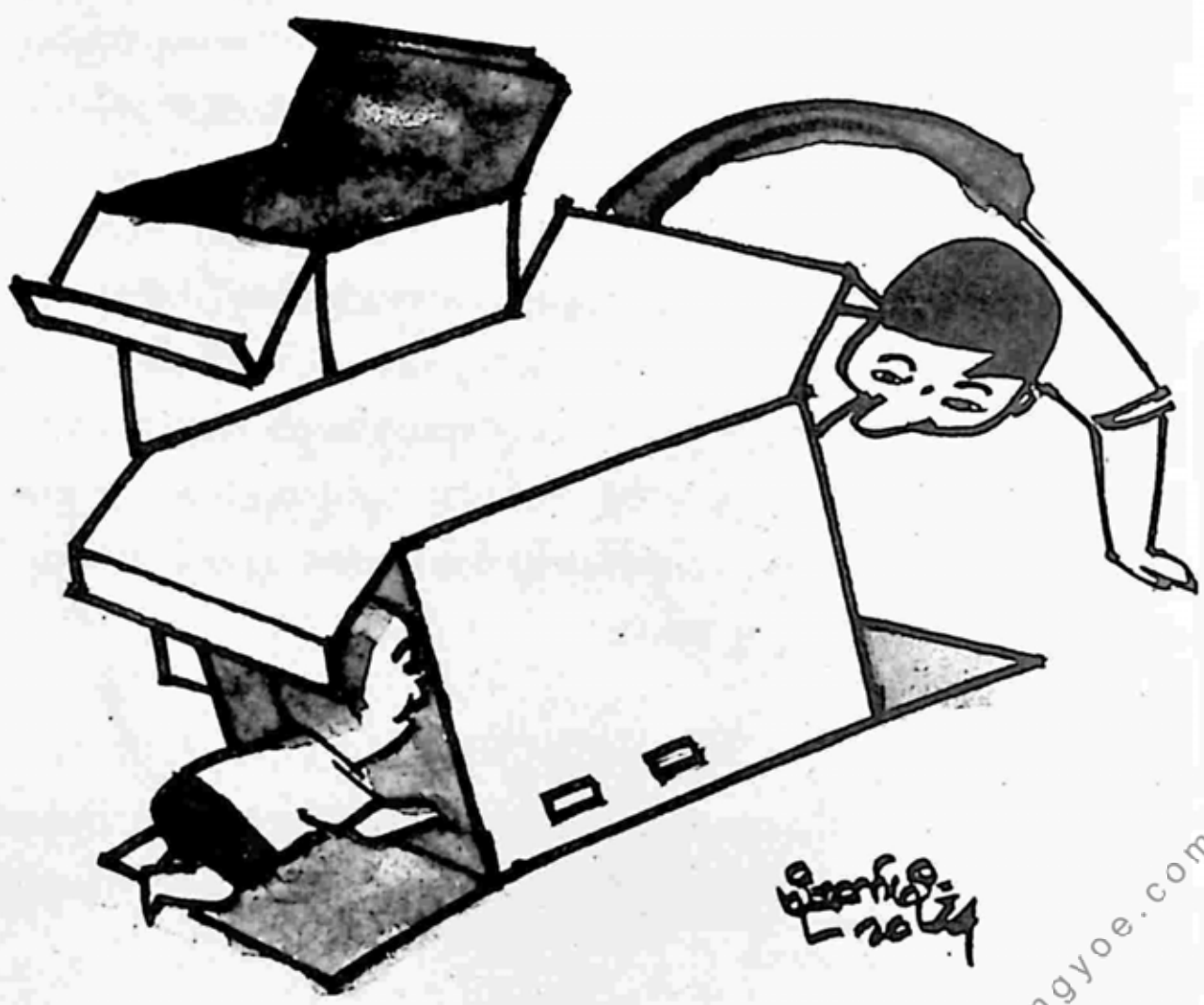
ဖေဖေ၊ မေမေတို့ရဲ့ ကလေးလေး လေးဖက်တွား သွားတတ်ပါပြီ။ ကလေးရဲ့ မလှမ်းမကမ်းနားကနေ အရုပ်လေးတွေကို ချချပြပြီးတော့ သူ့ရှေ့ကို တွားသွား ချင်လာအောင်လို့ လုပ်ပေးပါ။

လိုက်ရှုကြီးထဲ ဝင်မယ်

ဒီကစားနည်းကို တစ်နှစ်အောက်ကလေးများ သိပ်ကြိုက်ကြပါတယ်။ ကလေးအတွင်းထဲကို တွားသွားပြီး ဝင်လို့ရအောင်လို့ ကတ်ထူပုံးအကြီးကြီးကို ဟိုဘက်ထိပ်၊ ဒီဘက်ထိပ် ဖွင့်ပေးထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းစားပွဲခုံပေါ်ကို စောင်နဲ့ အုပ်ထားပါ။ စားပွဲခုံအောက်ကို ကလေးတို့ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက် လုပ်ကြရတာ သိပ်ကို ပျော်ကြပါတယ်။

ပုံးခွဲထဲ ဝင်ဆော့မယ်

ဒီအရွယ်ကလေးတို့အတွက် အကောင်းဆုံးကစားစရာကတော့ ကတ်ထူပုံး ခွဲကြီးပါပဲ။ ကတ်ထူပုံးထဲကို ခွကျော်ဝင်လိုက်၊ ပြန်ထွက်လိုက်နဲ့ လုပ်ရတာကို



မိအောင်မိုး  
၂၀၂၄

ကလေးတို့ သိပ်ကြိုက်ကြပါတယ်။

**ဘောလုံးလေး ပစ်ပေးမယ်**

ကလေး လမ်းမလျှောက်နိုင်သေးတဲ့အရွယ် (ထိုင်နိုင်တဲ့အရွယ်) ဆိုရင်တော့ ကလေးကို ကြမ်းပေါ်မှာ ထိုင်ခိုင်းပါ။ လူကြီးက ဘောလုံးကို ကလေးဆီ လှိမ့်ပေးပါ။ ကလေးဆီကို ဘောလုံးရောက်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဘောလုံးကို လူကြီးဆီ ပြန်ပြီး တော့ လှိမ့်ပေးဖို့ သူ့ကို ပြောပြသင်ပေးရပါမယ်။

ကလေးလမ်းကောင်းကောင်းလျှောက်နိုင်တဲ့ အရွယ်ကို ရောက်လာပြီဆိုရင် တော့ဖြင့် သူနဲ့ အတူတူ ဘောလုံးပစ်တမ်း၊ ဖမ်းတမ်း ကစားလို့ ရပါပြီ။

**ဘောလုံးကန်မယ်**

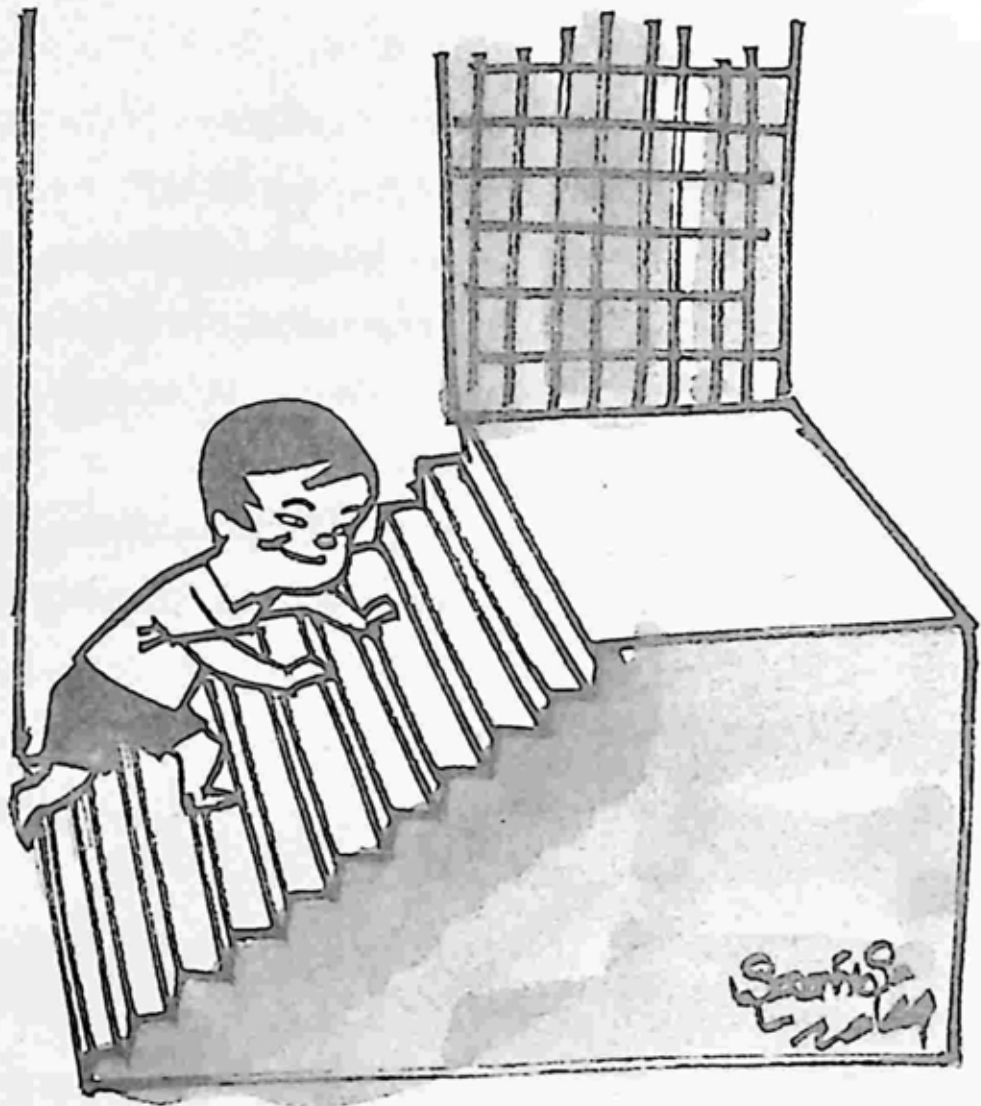
ဘောလုံးကန်တမ်း ကစားနည်းဟာ ကလေးတို့ရဲ့ ခြေသလုံးသား ကြွက် သားမျှင်များ သန်စွမ်းစေပါတယ်။

**ဘားတန်းခိုမယ်**

သူ့အရွယ်၊ သူ့အရပ်နဲ့ သင့်တော်မယ့် ဘားတန်းလေးတွေကို ကလေးတို့ ခိုစီးတွယ်စီးကြခြင်းဟာလည်း သူတို့လေးတွေရဲ့ လက်မောင်း၊လက်ဖျံမှာ ရှိနေတဲ့ ကြွက်သားမျှင်များကို သန်စွမ်းကြီးထွားစေပါတယ်။

**လှေကားတက်မယ်၊ ဆင်းမယ်**

ကလေးများဟာ အင်မတန်မှ လှေကားကို အတက်အဆင်း လုပ်ချင်ကြ ပါတယ်။ လေးဖက်တွားလေးကလည်း လေးဘက်တွားပြီးတော့ လှေကားကို အတက်အဆင်း လုပ်ချင်ကြသလို၊ မတ်တတ်စမ်းလေးကလဲ လှေကားအတက် အဆင်း လုပ်ချင်ကြတာပါပဲ။ ဘေးနားက လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်က ကလေး ကို ကာရံထားပြီးတော့ ကလေးလှေကားအတက်အဆင်း လုပ်ရအောင်လို့ လုပ်ပေးလို့ ရပါတယ်။



သစ်ပင်တက်တာ၊ ငွေလိုမ့်တာ၊ စိန်ပြေးလိုက်တမ်းကစားတာ၊ ဝိုင်းကြီး  
 ပတ်ပတ်ကစားတာ၊ ဖန်ခုန်တမ်း၊ ကြက်ဖခွပ်တမ်းကစားတာ အားလုံးတို့ဟာ  
 ကလေးတို့ရဲ့ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုစွမ်းရေကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့ ကစားနည်း  
 များပါပဲ။ လေးဖက်တွားအရွယ်ကစလို့... ကလေးတို့ဟာ ငုံ့တာ၊ ကျော်တာ၊ ခိုစီး  
 တာ၊ ပြေးတာ၊ လွှားတာ၊ ကန်တာ၊ တက်တာ၊ ဆင်းတာ အားလုံးကို ကစားရင်း၊  
 ဆော့ရင်းနဲ့ လုပ်ဖို့ သိပ်ကို လိုပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက် ဉာဏ်ရေဖွံ့ဖြိုးဖို့  
 အတွက် ကာယစွမ်းရည်ဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့ စွမ်းရည်တစ်ခုပါ။ အထူးသဖြင့်  
 မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်များနဲ့ မူလတန်းကျောင်းသားအရွယ် ကလေးငယ်များဟာ  
 အများကြီး ပြေးလွှားဆော့ကစားဖို့လိုတဲ့ အရွယ်ပါ။ ပြေးလွှားဆော့ကစားရမယ့်

အရွယ်ကလေးတို့အတွက် ကစားရမယ့်နေရာ၊ ကစားရမယ့် ဝန်းကျင်၊ ကစားဖို့ အချိန်တို့ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ကလေးများဟာ ပြေးရင်း လွှားရင်း ကစားရင်း နဲ့ပဲ လူ့ဘဝအတွက် လိုအပ်လှတဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့နည်းကို သင်ယူနိုင်သလို၊ ကစားရင်း နဲ့ပဲ သူငယ်ချင်းများနဲ့ ဘယ်လိုချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ နေထိုင်ရမလဲဆိုတဲ့ အရာကိုပါ သင်ယူသွားနိုင်ပါတယ်။ မူကြိုအရွယ်ကလေးများကို ကုလားထိုင်မှာ အကြာကြီး ထိုင်ခိုင်းပြီးတော့ ဝလုံးတွေကို စာမျက်နှာအပြည့် ရေးခိုင်းနေခြင်းဟာ ကလေးတို့ရဲ့ ကာယစွမ်းရည်ကို များစွာထိခိုက်စေနိုင်သလို၊ ကလေးတို့ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု စွမ်းရည် (social skills) ကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကလေးများကို စာကြိုးပဲ ရေးခိုင်း၊ ဖတ်ခိုင်းနေမယ့်အစား ကလေးကို ဉာဏ်ကောင်းစေလိုသူ မိဘ ဆရာများအနေနဲ့ ကလေးတို့ကို လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာ ကစားဖို့အချိန်များစွာ ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးများကို ကစားခိုင်းဖို့ လိုပါတယ်။

**ကလေးများနှင့် အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာစွမ်းရည် (fine motor skills)**

ကျွန်မတို့နိုင်ငံရဲ့ ပညာရေး ကဏ္ဍအကြောင်းပြောမယ်ဆိုရင် မူကြိုကျောင်း များကို ချန်လှပ်ထားခဲ့လို့ မရပါဘူး။ ကျွန်မတို့နိုင်ငံရဲ့ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းတာမှာ ရှိနေတဲ့ မူကြိုကျောင်းများဟာ ကလေးတို့ စာရေးနိုင်စေဖို့အတွက် အင်မတန်မှ ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါတယ်။ ကလေးတို့ ဝလုံးရေးနိုင်ဖို့ ၊ စာကို ကူးရေးနိုင်စေဖို့၊ လက်ရေးလှဖို့ စတာတွေကို မူကြိုမှာကတည်းက လေ့ကျင့်ပါတော့တယ်။ ကလေးတို့ စာရေးနိုင်ဖို့၊ စာရေးတတ်စေဖို့အတွက် သူတို့လေးတွေရဲ့ လက်မ၊ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်တို့ သန်စွမ်းဖို့လိုပါတယ်။ လက်ချောင်းလေးတွေ သန်ဖို့လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက မျက်စိနဲ့ လက်တစ်သားတည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မှုဆိုတဲ့ (eye-hand coordination) ကျွမ်းကျင်မှု လိုပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေကို အသက်သုံးနှစ်ပြည့်ပြီဟေ့ ရပြီ၊ လေးနှစ်ပြည့်ပြီမို့ တတ်ပြီဆိုပြီး လုပ်လို့မရပါဘူး။ ကလေးတို့ စာရေးတတ်စေဖို့ ၊ လက်ကလေးတွေ သန်စွမ်းစေဖို့ ၊ တစ်နည်းပြောရ ရင် အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုလေးတွေ ကျွမ်းကျင်လာစေဖို့အတွက် အများကြီးရှေ့မှာ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးတို့ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေ

မသန်စွမ်းသေးဘဲ၊ မျက်စိနဲ့ လက်တစ်သားတည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မှုကို မလုပ်နိုင်သေးဘဲနဲ့ 'ရှေ့နှစ် သူငယ်တန်းတက်ရတော့မယ် ရေးပေတော့' ဆိုပြီးတော့ စာအုပ်နဲ့ ခဲတံပေးပြီး ကလေးကို ရေးခိုင်းတာဟာ ကလေးတို့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေး ကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ်။ လက်ချောင်းလေးတွေ သန်စွမ်းဖို့ လက်ချောင်းများနဲ့ အလုပ် လုပ်တတ်စေဖို့ဆိုတဲ့ အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု (fine motor skills) ဟာ ကလေးများအတွက် (လူတို့အတွက်) သိပ်ကိုမှ အရေးကြီး၊ အသုံးဝင်တဲ့အရာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ဟာ ဘဝတစ်သက်တာလုံး ဒီလက်ချောင်းတွေနဲ့ပဲ အရာအားလုံးကို ဖန်တီးလုပ်ဆောင်နေကြရတာကိုး။ ကလေး တို့ အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိအောင်လို့ (တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာ အောင်လို့) ကလေးတို့ကို ကျွန်မတို့ ဘာတွေလုပ်ပေးလို့ရလဲ၊ လုပ်ပေးကြရမလဲ ဆိုတာကို ကျွန်မ ဆွေးနွေးတင်ပြသွားပါမယ်။

ကလေးလက်ချောင်းလေးတွေ သန်စွမ်းလာအောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ပေးမလဲ

ကလေးတို့ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေ သန်မာသန်စွမ်းလာအောင်လို့ နည်း အမျိုးမျိုး၊ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကျွန်မတို့ လေ့ကျင့်ပေးလို့ ရပါတယ်။ စာရွက်၊ ရောင်စုံ ဆော့ပင်၊ ဖယောင်းတောင့် (crayons)၊ ကော်၊ ဂျုံ၊ သစ်သားတုံး၊ ကြို့ထိုး ကစား နည်းစတာလေးတွေကို ကလေးကို ပေးပြီးတော့ ဆော့ကစားစေခြင်းဟာ ကလေး တို့ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေ သန်စွမ်းလာအောင်လို့ လုပ်ပေးရုံသာမက သူတို့လေး တွေရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းလေးတွေကိုပါ ဖွံ့ဖြိုးလာစေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ တီထွင်ဖန်တီးရတာ ကြိုက်ကြပါတယ်။ ကလေးတို့ ပုံဆွဲတာ တီထွင်ဖန်တီးတာတွေ ကိုလုပ်တဲ့အခါမှာ လူကြီးမိဘများ သတိပြုရမယ့်အရာကတော့ ထွက်လာတဲ့ ပုံ ကောင်း မကောင်းဆိုတဲ့ ကိစ္စက အရေးမကြီးလှဘူးဆိုတာပါပဲ။ သူတို့ စိတ်ကြိုက်၊ စိတ်ကူးလေးအတိုင်း လုပ်ချင်တာကို လုပ်နေပါလိမ့်မယ်။ လှချင်လှမယ်။ မလှချင် မလှဘူး။ ကောင်းချင် ကောင်းမယ်။ မကောင်းချင် မကောင်းဘူး။ လှလှ မလှလှ၊ ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ကလေး လက်ချောင်းလေးတွေ သန်မာလာစေဖို့အတွက် (ဝလုံးလေးတွေ ရေးနိုင်ဖို့အတွက်) အကြံပြုလေ့ကျင့်ခန်း

ပေးတဲ့အနေနဲ့ မူကြို တော်တော်များများဟာ ကလေးတွေကို အရောင်ခြယ်စာအုပ် (သို့) စာရွက်လေးတွေပေးပြီးတော့ အရောင်ခြယ်ခိုင်းလေ့ ရှိပါတယ်။ အဲလို အရောင်ခြယ်တာထက်စာရင် ကလေးကော်ကပ်ချင်တာကို စာရွက်ပေါ်မှာ စိတ်ကြိုက် ကော်ကပ်ခွင့်ရအောင်လို့ စာရွက်ပိုင်းလေးတွေ ပေးထားတာမျိုး၊ ဆွဲချင်တာဆွဲလို့ ရအောင်လို့ စုတ်တံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆေးအမျိုးမျိုး ပေးထားတာမျိုးက လက်ချောင်းလေးတွေကို ပိုပြီးတော့ အမျိုးမျိုးသုံး၊ အမျိုးမျိုး လုပ်လိုရတာမို့ အရောင်ခြယ်တာထက်စာရင် ကလေးလက်ချောင်းတွေ သန်မာလာစေဖို့အတွက် ပို ထိရောက်စေပါတယ်။

ကလေးလက်ချောင်းလေးတွေ သန်စွမ်းလာအောင်လို့ (သုံးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့အတွက်) ကိုယ့်စိတ်ကူးထဲမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေနဲ့လည်း ကလေးတို့ကို သုံးခိုင်းလို့ ရတာပါပဲ။ ဥပမာ- မျက်စဉ်းခပ်တဲ့ ဆေးပုလင်းအလွတ်ထဲမှာ ပန်းချီဆေးလေးတွေထည့်ပြီးတော့ အစက်ချခိုင်းထားမျိုး၊ လင်ပန်းထဲမှာ စာရွက်ကို ထည့်၊ ဆေးထဲမှာ ဂေါ်လီလုံးကို နှစ်ပြီးတော့ လင်ပန်းထဲထည့်ပြီး လှိမ့်ခိုင်းတာမျိုးပါ။ ပစ္စည်းအသစ်တစ်ခုခုကို ကလေးကိုလုပ်ခိုင်းတိုင်း လုပ်ခိုင်းတိုင်းမှာပဲ အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ ကလေး အန္တရာယ်ကင်းဖို့ သတိပြုရပါမယ်။ ဥပမာ- ဂေါ်လီလုံးလိုဟာမျိုးကို ကလေးပါးစပ်ထဲ ကောက်မထည့်မိစေဖို့ အတွက် လူကြီးက အနားမှာ ရှိနေရပါမယ်။

ကလေးတို့ကို လုပ်ခိုင်းတဲ့အခါမှာလည်း ဘာကိုပဲလုပ်ခိုင်း လုပ်ခိုင်း ကလေးတို့ ပျော်ရွှင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးစိတ်ရှုပ်ပြီးတော့ ရှုပ်ထွေးမသွားစေဖို့ အတွက် အသစ်တစ်ခုခုကို လုပ်ခိုင်းတဲ့အခါတိုင်း၊ ကလေး နားလည်အောင်လို့ တိုတိုနဲ့ ရှင်းရှင်းပြောဖို့ လိုပါတယ်။ ရှေ့ကနေပြီးတော့ လူကြီးက အရင်ဆုံး ဘယ်လို လုပ်ရတယ်ဆိုတာကို လုပ်ပြရပါမယ်။ ဥပမာ-ဂေါ်လီလုံးကို ဆေးခြယ်မယ် ဆိုပါတော့ ။ ဂေါ်လီလုံးထဲ ဆေးဘယ်လို နှစ်ရမယ်၊ လင်ပန်းထဲမှာ ဘယ်လိုလှိမ့်ရမယ် ဆိုတာမျိုး လုပ်ပြရပါမယ်။ ပြီးရင်တော့ ကလေးဟာ သူဆွဲချင်တဲ့ အရောင်ကို ဆေးထဲ သူ့ဘာသာသူနှစ်ပြီးတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွဲပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ခုက လက်ချောင်းလေးတွေ လိုသလို ကွေးဆန့် သုံးတတ်လာ



စေ့ဖို့အတွက် ကတ်ကြေးတို့၊ ချုပ်စက်တို့ စတာလေးတွေကို ပေးပြီးတော့ ကိုင်ခိုင်းကြရပါတယ်။ ကတ်ကြေးကို ကိုင်တတ်အောင်လို့ ပေးကိုင်တဲ့အခါမျိုးမှာ ကလေးလက်ကို မပြတ်ရှုစေ့ဖို့အတွက် ကလေးကိုင်တဲ့ မပြတ်တဲ့ ကတ်ကြေးမျိုးနဲ့ ကလေးကို အရင်လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ စတာပလာ ခေါ် ချုပ်စက်နဲ့ စာရွက်လေးတွေကို ချုပ်ခိုင်းတဲ့အခါမှာလည်း ကလေးတို့ကို စတာပလာ ပေးမကိုင်ခင်မှာ လက်ကို ဘယ်မှာထားရမယ် ဘယ်လိုကိုင်ရမယ်ဆိုတာကို လူကြီးက သေသေချာချာ သင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက် လက်ချောင်းလေးတွေကို အသုံးချတတ်ဖို့၊ သန်စွမ်းဖို့ (တစ်နည်းပြောရရင်) အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု ( fine motor skill) အားကောင်းဖို့အတွက် အသက်နဲ့မဆိုင်ဘူးလို့ ကျွန်မ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ သုံးနှစ်ရောက်ပြီ၊ စာရေးတတ်ရတော့မယ်၊ လေးနှစ်ရောက်ပြီ စာရေးတော့လို့ ကျွန်မတို့ သတ်မှတ်လိုမရပါဘူး။ ကလေးတို့ သူတို့လက်ချောင်းလေးတွေကို အသုံးချနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မတူဘဲ ကွဲပြားကြ

ပါတယ်။ ကလေးတို့ တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ကြွက်သားများ သန်စွမ်းမှု၊ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှုအပြင် မိန်းကလေးလား၊ ယောက်ျားလေးလား ဆိုတဲ့အချက်တွေ ပေါ် မူတည်ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မတူညီဘဲနဲ့ ကွဲပြားကြပါတယ်။ အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုမှာ မိန်းကလေးများဟာ ယောက်ျားလေး များ ပိုပြီးတော့ သာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဥပမာ-ငါးနှစ်အရွယ် ယောက်ျားလေးနဲ့ ငါးနှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတို့နှစ်ဦးမှာ မိန်းကလေးက ပိုပြီးတော့ ပုံဆွဲတာ၊ စာရေး တာ၊ ကတ်ကြေး ညှပ်တာတို့မှာ ပိုတော်နေတတ်ပါတယ်။ လက်ချောင်းလေးတွေ သန်မာစေဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ဟာ လက်ချောင်းကိုချည်းပဲ သန်မာအောင် လေ့ကျင့် လို့မရဘူး။ လက်ချောင်းလေးတွေ သန်မာလာအောင်၊ ကျွမ်းကျင်လာအောင် လေ့ကျင့်ဖို့ အတွက် သူ့ရဲ့ အခြေခံလေးတွေကိုလည်း သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ လက်ချောင်းလေးနဲ့ စာရေးနိုင်ဖို့၊ ပုံဆွဲ၊ ကပ်ကြေးညှပ်နိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ရဲ့ ပခုံးသားတွေ သန်စွမ်းဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးလက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဆုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အဲလိုပဲ သူတို့ရဲ့ လက်ကောက်ဝတ်လေးတွေကို လိုသလို ထိန်းချုပ်တတ်စေဖို့လည်း လိုတာပါပဲ။

ဘာကိုပဲ သုံးပြီးတော့ လုပ်လုပ် လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ လုပ်ရတဲ့အတွက် လက်ချောင်းလေးတွေ သန်မာကျွမ်းကျင်ဖို့ဆိုတာ ကလေးတို့အတွက် အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ စွမ်းရည်တစ်ခုပါ။ လက်ချောင်းလေးတွေ သန်မာဖို့အတွက် လက် ချောင်းလေးတွေကိုချည်းပဲ ရွေးပြီးတော့ လေ့ကျင့်လို့ မရပါဘူး။ လက်ချောင်း လေးတွေ သန်မာကျွမ်းကျင်ဖို့ ပခုံးကြွက်သားများ သန်မာဖို့လိုသလို၊ လက်ကောက် ဝတ်၊ လက်မောင်းသား စတာတွေ သန်မာဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ကျွန်မ ဒီအပတ်မှာ ကလေးတို့ဝလုံးရေးမယ့် လက်ကလေးတွေ သန်စွမ်းဖို့ အတွက် လေ့ကျင့်ပေးရမယ့် အခြေခံလိုအပ်တဲ့အရာများ အကြောင်းကို ကျွန်မ ဆက်လက်ဆွေးနွေးတင်ပြ သွားပါမယ်။

### အတုံးလေးတွေ ထပ်မယ် စီမယ်

ကလေးတို့ပုံဆွဲတာ၊ ကတ်ကြေးညှပ်တာ၊ အလုံးလေးတွေကို ကြိုးနဲ့ သီတာ စတာတွေကို နောက်ပိုင်းလုပ်နိုင်စေဖို့အတွက် သစ်သားတုံးလေးတွေကို တစ်တုံးနဲ့တစ်တုံး ထပ်ပြီးတော့ စီခိုင်းတာမျိုးကို ရှစ်လ ကိုးလသားအရွယ်လောက် ကတည်းက လုပ်ခိုင်းထားရပါမယ်။ ခွက်ကလေးတွေကို တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ထပ်တာ၊ စွပ်လိုက်၊ ချွတ်လိုက် လုပ်ခြင်းဟာလည်း ကလေးတို့လက်ကလေးတွေ သန်မာလာ စေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါ။ လေးထောင့်တုံးလေးတွေ၊ တြိဂံ အတုံးလေးတွေနဲ့ ကလေးတို့ အိမ်ဆောက်တမ်းကစားကြတာဟာ မူကြိုအရွယ် ကလေးငယ်တို့အတွက် လက်ကလေးတွေ သန်စွမ်းစေရုံသာမက လေးထောင့်တြိဂံ စတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်များကိုပါ ကလေးတို့ သိသွားစေပါတယ်။



မိုးထွန်းမိုး

ထိုင်ခုံပေါ်မှာ ထိုင်တဲ့အခါ

ကလေးထိုင်ခုံလေးတွေနဲ့ ကလေးတို့ ထိုင်ခုံပေါ်မှာ ထိုင်ကြတဲ့အခါ လက်ကလေးတွေနဲ့ ဟိုကိုင်ဒီကိုင် လုပ်ဖို့၊ လှုပ်ရှားဖို့အတွက် ပုံပြုပြီးတော့လွယ်ကူ ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကလေးတို့ ထိုင်ခုံပေါ်မှာ ထိုင်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ လက် ကလေးတွေနဲ့ တစ်ခုခုလုပ်ကိုင်နိုင်စေဖို့အတွက် မိဘဆရာများက ပန်းချီ ဆွဲခိုင်း တာလို၊ အတုံးဆောက်တာလိုမျိုး ကလေးစိတ်ဝင်စားနိုင်မယ့် တစ်ခုခုကို လုပ်ခိုင်း ထားရပါမယ်။

ပခုံးသားလေးတွေ သန်မာစေဖို့

ကလေးတို့ရဲ့ ပခုံးသားလေးတွေရဲ့ သန်စွမ်းမှုဟာ လက်ချောင်းလေးတွေ သန်စွမ်းလှုပ်ရှားစေဖို့အတွက် အများကြီး အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါတယ်။ ပခုံးသားက ကြွက်သားတွေ သန်စွမ်းမှုမရှိရင် လက်ချောင်းလေးတွေမှာရှိတဲ့ ကြွက်သား မျှင်လေးတွေကို သန်မာဖို့အတွက် အထောက်အပံ့ မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကလေးတို့ရဲ့ ပခုံး ကြွက်သားတွေ သန်မာဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ပခုံး ကြွက်သားများ သန်မာဖို့အတွက် ဘာလုပ်ပေးရမလဲဆိုတော့ ကလေးတို့ကို များများကြီး ကစားခိုင်းရပါမယ်။ ကလေးတို့ တွယ်တတ်တာ၊ တွားသွားတာ၊ တွန်းတာ၊ ကြိုးတွေ၊ ဘားတန်းတွေကို ခိုစီး

