

ကျောင်းနေဝါဒီအရွယ် ရင်သွေးငယ်

ဇေယျာ-မြန်မာပြန်



သင့်ရင်သွေးရဲ့ ကျောင်းသားဘဝအတွက်
ဖိတ်ပုနေပါသလား။
မိဘများအတွက် အကြံပြုဆွေးနွေးထားပါတယ်။

mg.yoe.com



1AG Books & Arts

648033213

Price : 1300.00

ကျောင်းနေစာရယ် ရင်သေးငယ် (လေ့ကျင့်)



ကျောင်းနေစာရယ် ရင်သေးငယ်

လေ့ကျင့်-မြန်မာပြန်



zyt0010

1300.00

Ks

mg.yoe.com

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မရိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
၂၀၁၃၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၁၃၀၀ ကျပ်

၈၀၈ • ၈၃

ကျောင်းနေစာအုပ် ရင်သွေးငယ်
ဇေရုဏ - ရန်ကုန်၊
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
စာမျက်နှာ ၈၉ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ
(၁) ကျောင်းနေစာအုပ် ရင်သွေးငယ်



ကျောင်းနေစာအုပ်
ရင်သွေးငယ်

ဇေယျာ

မြန်မာပြန်



အလှူအတန်းအဆင့်
အလှူအတန်းအဆင့်
အလှူအတန်းအဆင့်
အလှူအတန်းအဆင့်

သင်ရင်သွေးရဲ့ ကျောင်းသားဘဝအတွက် စိတ်ပူနေပါသလား။

- ကျောင်းသားဘဝ ပထမဆုံးနေ့ ကြောက်ရွံ့မှု
 - အရေး၊ အပတ်၊ အတွက်အချက် ကျွမ်းကျင်မှုများ
 - ရင်သွေးငယ်ရဲ့ လူမှုရေးစိတ်ဓာတ်
- အားလုံးကို အဆင်ပြေချောမွေ့သွားအောင်
အကြံပြုဆွေးနွေးထားပါတယ်။

ကျောင်းနေစာအုပ် ရင်သွေးငယ်

(ပိတောက်သိထားရမယ့်အချက်များ)

Top Tips For Starting School

By

Dr Helen Likierman & Dr Valerie Muter

ဇေယျာ - မြန်မာပြန်

မာတိကာ

- မိတ်ဆက်	၁
၁။ သင့်ရင်သွေး ကျောင်းတက်ဖို့အတွက် ဘယ်လောက် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလဲ	၃
၂။ ဘာသားစကားဖွံ့ဖြိုးမှု	၁၃
၃။ ကျောင်းသားဘဝ၏ အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျများအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း	၂၁
၄။ အမှီအခိုကင်းခြင်း	၃၅
၅။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းဖွဲ့ခြင်းနှင့် လူမှုရေးအသိမြှင့်တင်ခြင်း	၄၅
၆။ အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင် သင်ယူခြင်း	၅၇
၇။ စာဖတ်ခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်မှု	၆၅
၈။ အတွက်အချက်	၇၃
၉။ စာရေးသားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၈၁
- နိဂုံး	၈၉

မိတ်ဆက်

လူအားလုံးရဲ့ဘဝမှာ ကျောင်းစတင်ရတဲ့ အချိန်ဟာ အရေးပါတဲ့ မမေ့နိုင်စရာ အဖြစ်အပျက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အိမ်ကနေကျောင်း အကူးအပြောင်းကာလမှာ အဆင်ပြေချောမွေ့စေပြီး အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေ ကျောင်းစတင်ကြတဲ့အခါ ကျောင်းမှာ ရှိတဲ့ဆရာတွေ က ကျောင်းမတက်မီအချိန် (မူကြိုကာလ)ကတည်းက သူတို့ကို လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးလိုက်တဲ့ ဘာသာစကား၊ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ အမှုအကျင့်၊ အရေး အဖတ်၊ အတွက်အချက်၊ အမှီအခိုကင်းမဲ့လာမှု၊ အများနဲ့မိတ်ဆွေဖွဲ့မှုစတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေအပေါ် အခြေခံတည်ဆောက်ပြီး သင်ကြားပေးရပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးမှာရော ဒီလို ကျွမ်းကျင်မှုတွေအားလုံး ရှိပြီလား။ အခန်း (၁) မှာပါတဲ့ မေးခွန်းလေးတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ သင့်အဖြေတွေက သင့်ရင်သွေး ဘယ်လောက်အထိ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေ ရှိနေပြီဆိုတာနဲ့ သူ့ကို တက် တက်ကြွကြွအားပေးကူညီပေးမယ်ဆိုရင် နောက်ထပ် ဘာတွေကို သူလုပ် ဆောင်နိုင်ဦးမလဲဆိုတာကို ပြသပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ပေးထားတဲ့ လက်တွေ့အသုံးချ အကြံပြုချက်တွေကို

အသုံးပြုပြီး သင့်ရင်သွေးရဲ့ ကျောင်းသားဘဝမှာ ကြုံတွေ့လာနိုင်မယ့် ပြဿနာအမျိုးမျိုးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ သိပ်တော့ စိတ်မပူပါနဲ့။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ ကိစ္စများမြှောင်လှတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ အလွယ်တကူအသားကျသွားမှာပါ။ သင့်ရင်သွေးနဲ့ အတူတူရှိနေတဲ့အချိန်တွေကို အကောင်းဆုံးအသုံးချခြင်းက စိုးရိမ်ပူပန်စရာတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ အချိန်သိပ်မပေးရတော့ဘဲ ပိုပျော်စရာကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရင်သွေးကို ယုံကြည်မှု၊ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှု၊ သင်ယူဖို့စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ကျောင်းတက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်မှုတွေ ရှိစေချင်တယ်ဆိုရင် အကြံပြုချက်တွေကို သင်ရဲ့ လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။



အခန်း (၁)

သင့်ရင်သွေးကျောင်းတက်ဖို့အတွက် ဘယ်လောက်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလဲ

အခု ဖော်ပြပေးထားတဲ့ မေးခွန်းတွေက သင်ဖြည့်စွက်ဖို့ပါ။ နောက် လာမယ့် အခန်းစဉ်တွေမှာ အကျယ်ချဲ့ ဖော်ပြပေးမယ့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေရဲ့ အကြမ်းဖျင်းသဘောကို ဒီအခန်းမှာ ထည့်ပေးထားပါတယ်။ သင့်ရင်သွေး ဟာ နေရာတကာမှာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာနေပြီလို့တော့ သင်မျှော်လင့်မထား ပါနဲ့။ ဒါတခြားသူတွေထက် အချို့နေရာတွေမှာ သူက သာလွန်နေတာတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင့်ရင်သွေး ဘယ်အခြေအနေအထိ ရောက်နေပြီဆိုတာ သိရအောင် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင့်အဖြေတွေက သင့်ရင်သွေးကျောင်းတက် မယ့်အရေးမှာ ပြင်ဆင်ပေးဖို့ ဘယ်လောက်လိုအပ်မယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင် အောင် ကူညီပါလိမ့်မယ်။

ဒါတွေကို သင့်ရင်သွေး လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီလို့ ထင်ပါသလား။

	ဟုတ်	အထိုက်အလျောက်	မဟုတ်	မသိပါ။
ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်မှု အိမ်သာကို သူ့ဘာသာသူ အသုံးပြုနိုင် ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အဝတ်အစားကို သူ့ဘာသာသူ လဲနိုင် ချွတ်နိုင်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
လူကြီး၏ အကူအညီမပါဘဲ အစာစား နိုင်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
သူ့အမည်၊ လိပ်စာနှင့်အသက်တို့ကို ပြောနိုင်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အမှုအကျင့်				
သူ့ကိုခိုင်းသမျှ အားလုံးနီးပါးကို လိုက် လုပ်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စိတ်အလိုမကြည်သာမှုကို ထိန်းချုပ် နိုင်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
သူများကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေး ခြင်း၊ ဂျီကျုခြင်းတွေ သူ့အလိုလိုရပ် သွားပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စည်းကမ်းတွေ၊ တားမြစ်ချက်တွေကို နားလည် လိုက်နာပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ဟုတ်	အထိုက်အလျောက်	မဟုတ်	မသိပါ။
လူမှုရေး				
အခြားကလေးတွေနဲ့ကစားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ကစားတဲ့နေရာမှာ အလှည့်ပေးပြီး ကစားပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ပစ္စည်းပစ္စယတွေနဲ့ ကစားစရာတွေကို အတူမျှဝေဆော့ကစားပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စိတ်ခံစားမှု				
အခြေအနေအသစ်တွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ပုံမှန်လုပ်နေကြလုပ်ငန်းဆောင်တာမှာ အပြောင်းအလဲတွေကို လက်ခံနိုင်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မိဘ(သို့) အုပ်ထိန်းသူနဲ့ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ခွဲနေနိုင်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ပြဿနာအသေးအဖွဲ့တွေအတွက် မငိုတော့ဘူးမဟုတ်လား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ဟုတ်	အထိုက်အလျောက်	မဟုတ်	မသိပါ။
အာရုံစူးစိုက်မှု				
လူကြီးသူမတွေရဲ့ ညွှန်ကြားခိုင်းစေမှုကို နားထောင်ပြီးလိုက်လုပ်နိုင်သလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ခိုင်းထားတဲ့ကိစ္စတစ်ခုကို ငါးမိနစ်ကနေ ဆယ်မိနစ်အတွင်းပြီးဆုံးအောင် လုပ်နိုင်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ထမင်းစားချိန်(သို့)ပုံပြင်ပြောပြတဲ့အချိန်တွေမှာ ပေးထားတဲ့နေရာ ဖျာ(သို့)ထိုင်ခုံမှာ ဆယ်မိနစ်မှ ဆယ့်ငါးမိနစ်ကြာအောင် ငြိမ်ငြိမ်နေပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စကားပြောဆိုမှု				
သူပြောတဲ့စကားကို သူများနားလည်အောင်ပြောတတ်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စကားလုံး သုံးလေးငါးခွန်းပါတဲ့စာတစ်ကြောင်းပြောပြီး ခိုင်းတဲ့အခါနားလည်ပါသလား။(ဥပမာ-အနီရောင်စာအုပ်ကိုစားပွဲပေါ်တင်လိုက်ပါ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အဲဒီလိုစကားလေးငါးခွန်းကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးပြောနိုင်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ဟုတ်	အထိုက်အလျောက်	မဟုတ်	မသိပါ။
စကား ရှစ်လုံးကနေ ဆယ်လုံးအထိ ပါတဲ့စာကြောင်းတစ်ကြောင်းကို ရွတ် ပြတဲ့အခါ ပြန်ပြောပြနိုင်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စာဖတ်ခြင်း				
အကွရာစာလုံးတွေရဲ့ တစ်ဝက်ကျော် ကျော်ကို မှတ်မိပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စကားလုံးတစ်လုံးကို အသံထွက် ပေါင်းတတ်ပါသလား။(ဥပမာ- ကကြီးရေက၊ စလုံးရေးချဝစ္စနှစ် လုံးပေါက်စား ကစား)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ဂဏန်းသင်္ချာ				
ဂဏန်းတန်ဖိုးအကြီးအသေးကို နား လည်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အရာဝတ္ထုများကို တူရာတူရာ ခွဲခြား ရေတွက် မှတ်သားနိုင်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အရာဝတ္ထုများကို ၁၀ ထက်ကျော်လွန် ပြီး ရေတွက်နိုင်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ဟုတ်	အထိုက်အလျောက်	မဟုတ်	မသိပါ။
စာရေးခြင်း				
ခဲတံကိုင်တတ်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အလျားလိုက်၊ ဒေါင်လိုက်၊ စက်ဝိုင်းနဲ့ ကြက်ခြေခတ် မျဉ်းတွေ ကူးဆွဲနိုင်ပါ သလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စာလုံးအချို့နှင့် ဂဏန်းအချို့ကို ရေး တတ်ပါသလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
သူ့နာမည်ကိုရေးတတ်ပြီလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

အထက်မှာ ဖော်ပြသွားတဲ့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု အများစုကို သင့်ရင်သွေးက
သင်ယူပြီးဖြစ်နေတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျောင်းတက်ဖို့ အဆင်သင့်
ဖြစ်အောင် ပိုပြီးပြင်ဆင်ချိန်ပေးရမယ့် အချက်တွေလည်း ရှိပါလိမ့်မယ်။
တချို့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေရဲ့ အရေးပါမှုကို သင် သတိမပြုခဲ့မိတာမျိုးလည်း
တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်စိတ်ထဲမှာ မှတ်သားထားရမယ့်အချက်အချို့ ရှိပါတယ်။

၁။ ကလေးတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး

ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေ ဘယ်လောက်မြန်မြန်
တိုးတက်တယ်ဆိုတာကို မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲကြပါတယ်။ ဥပမာ- အချို့
ကလေးတွေဟာ ၁၂လ (သို့) ၁၂လ မတိုင်မီ စောစောကတည်းက လမ်း

လျှောက်နိုင်ပြီး အချို့ကလေးတွေကတော့ ၁၈လ လောက်အထိ မတ်တတ် မရပ်နိုင်ကြသေးပါဘူး။

အချို့ကလေးတွေဟာ ကျောင်းတက်ရမယ့်အချိန်မှာ သူများတွေလို စာသင်ကြားဖို့ လုံလောက်တဲ့ အရွယ်ရောက်မှု၊ အဆင်သင့်ဖြစ်မှုတွေ မရှိ ကြသေးပါဘူး။

ဒါ့အပြင် ကလေးတစ်ယောက်မှာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု အမျိုးမျိုးတို့ဟာ အရှိန်နှုန်းတစ်မျိုးစီနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပါတယ်။ အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်းမှာ ကလေးတစ်ယောက်စီဟာ သူတို့ ဘယ်နေရာမှာ တော်တယ်၊ ဘယ်နေရာ မတော်ဘူးဆိုတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံတစ်မျိုးစီကို ရရှိကြမှာပါ။

ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေကို ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ သင့်ရင်သွေး ရောက်နေတဲ့နေရာ ကနေစပြီး ဆက်လက်တည်ဆောက်ပါ။ သင့်ရင်သွေးဟာ သူနိုင်သလောက် သင်ယူ ဖွံ့ဖြိုးလာမှာဖြစ်ပြီး တချို့ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အခြားကလေးတွေ ထက် လျှင်လျှင်မြန်မြန် တတ်မြောက်လွယ်ပါလိမ့်မယ်။

၂။ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေဟာ မတူပါဘူး

- မိန်းကလေးတွေက စကားပြောတဲ့နေရာမှာ ပိုပြီး မြန်မြန်ဖွံ့ဖြိုးပါတယ်။ ဥပမာ- ယောက်ျားလေးတွေက အသက် ၂ နှစ်အရွယ်မှ စကားပြော တတ်ပေမယ့် မိန်းကလေးတွေက စကားပြောဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပိုပြီး စောစော က ပြုပါတယ်။
- မိန်းကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်မှာပါတဲ့ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ အစိတ် အပိုင်းဟာ ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းထက် ပို ကြီးပါတယ်။ ဒါကို ဇီဝဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိခင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ တော့တီးတော့တအရွယ် သားငယ်တွေ ထက် သမီးငယ်တွေကို ပိုပြီး စကားပြောတတ်ကြပါတယ်။ ပတ်ဝန်း ကျင်ဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိန်းကလေး တွေမှာ စကားလေ့ကျင့်မှုက ပိုပြီး စောစောကတည်းက ရှိနေနိုင်ပါတယ်။
- မိန်းကလေးတွေဟာ စာဖတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ယောက်ျားလေးတွေ

- ရှေ့ကရှိပါတယ်။
- ကျောင်းမှာလည်း ယောက်ျားလေးတွေဟာ “အန္တရာယ်ကစားသူ” များ အဖြစ် နာမည်ကျော်ပြီး အပွန်းအပဲ့၊ ထိခိုက်ရှနာတွေနဲ့ အမြဲကြုံရတတ်ပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေကတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးပဲ နေတတ်ကြပါတယ်။
- ယေဘုယျမှာ မိန်းကလေးတွေက ကျရှုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး နှစ်သိမ့်ကျေနပ်မှုရရှိဖို့ ယောက်ျားလေးတွေထက် ပိုကြိုးစားပါတယ်။
- ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေက ယောက်ျားလေးတွေကြားမှာ ပိုအဖြစ်များပါတယ်။ စကားပြောဆိုမှုနဲ့ ဘာသာစကား သင်ယူမှုတို့မှာ ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ စာဖတ်ရာမှာ အခက်အခဲများရှိခြင်း၊ အာရုံစိုက်ခြင်းနဲ့ အလွန်အကျွံပြုမှုခြင်း ပြဿနာများ၊ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ လူမှုဆိုင်ရာ မဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဆိုးသွမ်းရန်လိုသော အမှုအကျင့် စတာတွေကို ယောက်ျားလေးတွေမှာ မိန်းကလေးတွေထက် ပိုပြီး ၃ဆ ကနေ ၅ဆ အထိ အဖြစ်များတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေး လူဦးရေ စုစုပေါင်းကို ခြုံကြည့်မယ်ဆိုရင် မတူတဲ့အချက်တွေထက် တူတာတွေက ပိုများနေမှာပါ။

၃။ ကျောင်းတက်ဖို့ ပြင်ဆင်တာဟာ အလွန်အကျွံ တွန်းအားပေးဖို့ မဟုတ်ဘူး။

တချို့လူတွေက သူတို့ကလေးတွေကို သင်ကြားမှုအတွေ့အကြုံတွေ အများကြီးပေးထားတာဟာ ရလဒ်ကောင်းတွေ ပြန်ရလာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးကို ကျောင်းတက်ဖို့ ပြင်ဆင်ပေးတာဟာ သူ့ရဲ့ IQ ကို မြင့်လာအောင် လုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ ၁၀ နှစ်သားမှာ သိပ္ပံပညာရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပေးရတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျောင်းကို ယုံကြည်ချက်ရှိရှိနဲ့ သွားနိုင်ပြီး စာသင်ခန်းနဲ့ကစားကွင်းထဲမှာ လိုအပ်ချက်တွေဖြစ်တဲ့ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ လက်တွေ့ဘဝနဲ့ အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာ တောင်းဆိုမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

★ အကြံပြုချက်။ ကလေးတွေမှာ သန်မာမှုအဆင့်၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ စွမ်းရည်၊ ပွံ့ပြိုးမှု အရှိန်နှုန်းတွေဟာ အလွန်ကွဲပြားခြားနားတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ သင့် စိတ်ထဲမှာ သင်နဲ့ သင့် ရင်သွေးအတွက် မှန်တယ်လို့ သင်ယူဆတဲ့အရာရှိလျှင် အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ သင့်မိတ်ဆွေနဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ မတူပေမယ့် အဲဒါကို လုပ်ကြည့်ဖို့ ယုံကြည်ချက်ရှိပါ။ ကလေးတွေမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကစားဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့ အချိန်ရှိရမယ်ဆိုတာလည်း မှတ်ထားပါ။



အခန်း (၂)

ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှု

ဘာသာစကားပြောဆိုမှုကို လေ့ကျင့်ယူခြင်းက ကျောင်းကြိုကာလမှာ အရေးအပါဆုံး ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ ဒီနေရာမှာ သင်ယူတယ်လို့ မပြောဘဲ ဆည်းပူးလေ့ကျင့်တယ်လို့ပဲ ဆိုချင်ပါတယ်။ ဆရာတွေက ကျောင်းသားတွေကို အရေး၊ အဖတ်တတ်အောင် အကွရာတွေ၊ စားလုံးပေါင်းတွေ သင်ကြားပေးသလိုမျိုး မိဘတွေက သူတို့သားသမီးတွေကို ဘာသာစကား နားလည်အောင် အသုံးပြုတတ်အောင် သင်ကြားပေးတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ဘာသာစကားကိုဆည်းပူးလေ့လာဖို့ အဆင်သင့်ရှိခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ မျိုးဗီဇနဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ ရှိနေခဲ့ပြီးသားပါ။

ဝေါဟာရတွေ၊ သဒ္ဒါစည်းမျဉ်းတွေကို ဆည်းပူးဖို့ ကလေးတွေဟာ စကားကို နားထောင်ပြီး အတုယူတတ်ရပါမယ်။ ဒါက သင်နဲ့တကွ သင့်ရင်သွေးရဲ့ နီးစပ်ရာပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေဟာ ဘာသာစကားနဲ့ အပြောအဆို ဖွံ့ဖြိုးစေမှုကို ကူညီဖော်ဆောင်ရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍကနေပြီး ပါဝင်ရမယ်ဆိုတာပါပဲ။

ကလေးတို့ရဲ့ ဘာသာစကား ပြောင်းလဲပုံ

ကလေးငယ်တွေဟာ ဘာသာစကားအပြောအဆိုနဲ့ သုံးနှုန်းပုံကို မတူညီ တဲ့ အချိန်တွေမှာ ဆည်းပူးလေ့လာကြပါတယ်။ အချို့ ၁၆ လ သား ကလေး ငယ်တွေ စကားလုံး ၂၅၀ လောက်ကို နားလည်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ အခြား အရွယ်တူကလေးတွေကတော့ စကားလုံး ၁၀၀ လောက်ကိုပဲ နားလည်နိုင် ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အချို့ ၁၆ လ သား ကလေးငယ်တွေ စကားလုံး ၁၀၀ ကျော်လောက်ပြောတတ်နေချိန်မှာ အခြားကလေးတွေကတော့ စကားလုံး နှစ်လုံး၊ သုံးလုံးကိုပဲ လှည့်ပတ်ပြီး အသုံးပြုတတ်ပါတယ်။

ဘာသာစကားပြောဆိုမှု အခက်အခဲမဟုတ်ဘဲ စိုးရိမ်စရာမလိုတဲ့ သာမန်အပြောင်းအလဲဖြစ်စဉ်တွေကို ခွဲခြားနိုင်အောင် သင့်ကို အကူအညီ ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။

- ကလေးအားလုံးဟာ ၁၈လသားမှာ စကားပြောနိုင်တာ မဟုတ်ပေ မယ့် အများစုကတော့ ဒီအရွယ်မှာ စကားလုံးအများအပြားကို နား လည်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေး စကားလုံး ဘယ်နှစ်လုံးလောက်ကို နားလည်နိုင်သလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ပါ။ များများနားလည်ပြီး နည်းနည်းပဲ ပြန်ပြောနိုင်တယ်ဆိုတာက သိပ်ပြီး စိုးရိမ်စရာ မရှိ လောက်ပါဘူး။ စကားလုံးတွေကို နည်းနည်းပဲ နားလည်ပုံရတယ် ဆိုရင်တော့ စိုးရိမ်စရာအကြောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ကလေးတစ်ယောက်မှာ ဘာသာစကားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာရှိ မရှိ သိနိုင်တဲ့ အခြားနည်းလမ်းကတော့ သူ့အသုံးပြုတဲ့ 'အရာဝတ္ထု' နဲ့ပတ်သက်တဲ့စကားလုံးတွေ၊ 'အပြုအမူ'နဲ့ပတ်သက်တဲ့စကားလုံးတွေ ကို နားထောင်ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ မူလတန်းကြိုအရွယ် ကလေးငယ်တွေဟာ အဓိက အပြုအမူဆိုင်ရာ စကားလုံးတွေဖြစ်တဲ့ 'သွားမယ်'၊ 'များများ' စတဲ့စကားလုံးတွေထက် အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကားလုံးတွေ ဖြစ်တဲ့ 'ဖေဖေ'၊ 'မေမေ'၊ 'ခွေး'၊ 'ထမင်း' စတဲ့စကားလုံးတွေကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ ဝေါဟာရကြွယ်ဝမှုကို မြန်မြန်တည့်

ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရင်သွေးဟာ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က အရာဝတ္ထုတွေကို အမည်ပေးခေါ်ဝေါ်နေပြီဆိုရင်တော့ သိပ်ပြီး စိတ်ပူစရာမလိုလောက်ပါဘူး။

ကနဦး ဝေါဟာရဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ မိန်းကလေးတွေက ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ ရှေ့က နှာတစ်ဖျားသာတယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ အသက် ၂ နှစ်ကျော်ပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ယောက်ျားလေးတွေက အမိလိုက် လာနိုင်ပါတယ်။ လိင်ခြားနားမှုကြောင့် ဖြစ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေက ကလေးတွေကျောင်းတက်ဖို့ အချိန်နီးလာတာနဲ့အမျှ သေးငယ် ပပျောက်သွားပါတယ်။

ကျောင်းအတွက် သင့်ရင်သွေးရဲ့ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု ဘယ်လောက် အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလဲ။

အောက်မှာပေးထားတဲ့ မေးခွန်းလေးတွေကို ဖြေကြည့်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်က သင့်ရင်သွေး လေးနှစ်အရွယ်ကို ရောက်တဲ့အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒီမေးခွန်းတွေကို 'အမြဲလိုလို' (သို့) 'အတော်များများ' ဆိုတဲ့ နေရာတွေမှာ ခြစ်ပြီးဖြေထားမယ်ဆိုရင် သင့်ရင်သွေးရဲ့ စကားပြောဆိုမှုပုံစံဟာ ကောင်းကောင်းဖွံ့ဖြိုးလာနေတယ်လို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

၁။ စကားအပြောအဆို	
သင့်ရင်သွေးပြောတဲ့စကားကို သင်နဲ့ သင့်မိသားစုဝင်တွေ နားလည်နိုင်ပါသလား။	
အမြဲလိုလို	<input type="checkbox"/>
အတော်များများ	<input type="checkbox"/>
တစ်ခါတစ်ရံ	<input type="checkbox"/>
ဘယ်တော့မှ	<input type="checkbox"/>

သင့်ရင်သွေးပြောတဲ့စကားကို သူနဲ့ကောင်းကောင်း မသိတဲ့၊ မကျွမ်းဝင်
 တဲ့သူတွေကရော နားလည်နိုင်ပါသလား။

အမြဲလိုလို

အတော်များများ

တစ်ခါတစ်ရံ

ဘယ်တော့မှ

‘တစ်ခါတစ်ရံ’ဆိုတဲ့အဖြေကို ရွေးထားတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် သင့်
 အဖြေဟာ ‘ဘယ်တော့မှ’ဆိုတာ ဖြစ်နေရင်တော့ သင့်ရင်သွေးဟာ စကား
 ပြောဆိုမှု ပုံစံဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ နောက်ကျနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေ
 နဲ့ ကျင့်သားရပြီးဖြစ်နေလို့ သင့်ရင်သွေးစကားပြောတာကို နားလည်နိုင်ပေ
 မယ့် သူနဲ့ ကောင်းကောင်း မကျွမ်းဝင်တဲ့သူတွေကတော့ နားမလည်နိုင်ဘူး
 ဆိုရင် ဒါက သူ့အတွက် အခက်အခဲတွေ အများကြီး ဖြစ်စေနိုင်ပြီး စိတ်
 ထိခိုက်စရာလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သူ့ကျောင်းစတင်တဲ့အချိန်မှာ
 ပြဿနာရှိလာနိုင်ပါတယ်။

၂။ ဝေါဟာရ

သင့်ရင်သွေး ဝေါဟာရကြွယ်ဝမှု ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။

ထောင်ချီတယ်၊ မရေတွက်နိုင်ဘူး

စာလုံးရေ ၅၀၀ နှင့် ၁၀၀၀ အကြား

စာလုံးရေ ၂၀၀

စာလုံးရေ ၁၀၀ အောက်လျော့

သင့်ရင်သွေးဟာ အရာဝတ္ထုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမည်စာလုံးတွေ (ဥပမာ-
 ခွေး၊ မေမေ၊ ကား၊ စသဖြင့်) ကို လှုပ်ရှားသွားလာမှုပြု စကားလုံး(ဥပမာ-
 သွားမယ်၊ စားမယ် စသဖြင့်) တွေထက် ပိုပြီး အသုံးပြုပါသလား။

ဟုတ်ပါတယ်။ အသေအချာပါပဲ။

လှုပ်ရှားမှုပြု စကားလုံးထက်အရာ
 ဝတ္ထုနဲ့ပတ်သက်တဲ့စကားလုံးက

နည်းနည်းပိုများ

တစ်ဝက်စီခန့်

လှုပ်ရှားမှုပြုစကားလုံးတွေအသုံးများ

လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာစကားလုံး (ဥပမာ- “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”၊
 ဟုတ်ကဲ့စသဖြင့်) တွေကို သင့်ရင်သွေး အသုံးပြုပါသလား။

အမြဲလိုလို

အတော်များများ

တစ်ခါတစ်ရံ

ဘယ်တော့မှ

သင့်ရင်သွေးမှာ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ စကားလုံးတွေကို အများအပြား
 အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဝေါဟာရကြွယ်ဝမှုရှိပြီး အခြားစကားလုံး အမျိုးအစားတွေကို
 လည်း သူ့နေရာနှင့်သူ သုံးတတ်တယ်ဆိုလျှင် ကောင်းမွန်တဲ့ ဘာသာစကား
 တိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်နေပြီလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

သူ့မှာ ဝေါဟာရကြွယ်ဝမှုနည်းပြီး စကားလုံးနည်းနည်းကိုပဲ ထပ်ကာ
 ထပ်ကာ အသုံးပြုနေမယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မှန်ကန်မှုလည်း မရှိဘူးဆိုရင်
 တော့ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ အခက်အခဲရှိပုံပါပဲ။

‘အမြဲလိုလို’နဲ့ ‘အတော်များများ’ကို သင် အမှတ်ခြစ်တယ်ဆိုရင်

၃။ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာဘာသာစကား

သင့်ရင်သွေးဟာ လူမှုရေးအရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရာ၊ ပြောဆိုသုံးနှုန်းရမယ့် စကားလုံးတွေ (ဥပမာ- “မင်္ဂလာပါ”၊ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”၊ ဟုတ်ကဲ့ပါခင်ဗျာ/ရှင်)ကို နေရာတကျ အသုံးပြုတတ်ပါသလား။

- အမြဲလိုလို
- အတော်များများ
- တစ်ခါတစ်ရံ
- ဘယ်တော့မှ

သင့်ရင်သွေးဟာ သူပြောတဲ့စကားတွေကို သင်က နားမလည်ဘူးဆိုတာ သိအောင် ပြလိုက်တဲ့အခါ သင့်ကိုထပ်ပြီး ပြောပြပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် တခြားနည်းနဲ့ အဲဒီစကားကို အသုံးပြုပြီး သင်နားလည်အောင် ရှင်းပြပါသလား။

- အမြဲလိုလို
- အတော်များများ
- တစ်ခါတစ်ရံ
- ဘယ်တော့မှ

သင့်ရင်သွေးဟာ သင်(သို့) သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောနေတဲ့အချိန်မှာ စကားပြောဖို့ အလှည့်ပေးပါသလား။

- အမြဲလိုလို
- အတော်များများ
- တစ်ခါတစ်ရံ
- ဘယ်တော့မှ

သင့်ရင် သွေးဟာ အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ရာမှာ လွယ်ကူချောမွေ့စေမယ့် လူမှု စည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်စပြုနေပြီလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ သူ့အတွက် မိတ်ဆွေဖွဲ့ရာမှာလည်း ဒါက အကူအညီအများကြီး ဖြစ်စေပါတယ်။

‘တစ်ခါတစ်ရံ’နဲ့ ‘ဘယ်တော့မှ’ကို အမှတ်ခြစ်ပြီး ရွေးခဲ့မယ်ဆိုရင် တော့ သင့်ရင်သွေးဟာ ဘာသာစကားရဲ့ အပေးအယူသဘောကို သိပ်နားမလည်သေးဘူးလို့ ဆိုရပါမယ်။ အချိန်စောနေသေးတယ်လို့ ပြောကောင်း ပြောနိုင်ပေမယ့် ကျောင်းမှာ အခြေတကျရှိစေဖို့ အရေးကြီးတဲ့ သင့်ရင်သွေးရဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဘာသာစကားသုံးနှုန်းပုံကို မျက်ခြည်ပြတ် မခံသင့်ပါဘူး။

★ အကြံပြုချက်။

သင့်ရင်သွေးရဲ့ ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ အကူအညီရဖို့အတွက် အကြံပြုချက်အချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

- ချဲ့ထွင်ခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။ ဆိုလိုတာက သင့်ရင်သွေး တစ်ခုခုပြောလိုက်တဲ့အခါ သူပြောတဲ့ စကားကိုပိုပြီး ရှုပ်ထွေးရှည်လျားတဲ့ စာကြောင်းတစ်ကြောင်းဖြစ်အောင် ချဲ့ကားလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် သူပြောသွားတဲ့ စကားတွေကို အစီအစဉ်တကျဖြစ်အောင် ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- သင့်ရင်သွေးကို ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ဖတ်ပြပါ။ ထို့နောက် သင့်ကို ထိုပုံပြင်ပြန်ပြောပြရန် သူ့ကို ပြောပါ။
- သင့်ရင်သွေးကို ပုံပြင်များများ ဖတ်ပြပါ။ သင့်ရင်သွေးရဲ့ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ အကူအညီရရေးအတွက် အလွယ်ကူဆုံးနဲ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာအကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်များကို ပုံပြင်ဖတ်ပြခြင်းက သူတို့ရဲ့ ဝေါဟာရဖွံ့ဖြိုးမှု၊ သဒ္ဒါနည်းလမ်းကို သိမြင်နားလည်မှု၊ နားထောင်နိုင်စွမ်း၊ နားလည်နိုင်စွမ်းတို့ကို တိုးပွားစေတဲ့ သက်သေသာဓကတွေ ရှိပါတယ်။ တတ်နိုင်လျှင် နေ့တိုင်း ပုံပြင်ဖတ်ပြပါ။ အိပ်ရာဝင် ပုံပြင်ပြောခြင်းက အကောင်းဆုံးအချိန်

ပါပဲ။ သူသဘောကျတဲ့ ပုံပြင်ကိုပြောပြပြီး စာအုပ်တွေနဲ့ ဘာသာ စကားတို့ရဲ့ အံ့အားသင့်ဖွယ်ရာ ကမ္ဘာလောကကို ခေါ်ဆောင်သွား ပေးပါ။

- သင့်ရဲ့ ခိုင်းစေညွှန်ကြားမှုကို နားထောင်ပြီး လုပ်ဆောင်တတ်အောင် သင်ကြားပေးပါ။ (ဥပမာ- ‘စားပွဲပေါ်မှာ စာအုပ်တင်ထားပါ’ သို့မဟုတ် ဘယ်ဘက်က စင်ပေါ်မှာရှိတဲ့ ဘောလုံးကို ယူပေးပါ’ စသဖြင့်)
- ‘ကျေးဇူးပြုပြီး’၊ ‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်’၊ ‘မင်္ဂလာပါ’၊ ‘ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျ/ ရှင့်’ စတဲ့စကားလုံးတွေကို အသုံးပြုလာအောင် တိုက်တွန်းအားပေး ပါ။ လူအများကြားတွင် ပြောရဲဆိုရဲရှိအောင် အခွင့်အရေးပေးပါ။
- အရေးကြီးဆုံးမှာ သင့်ရင်သွေးကို စကားများများ ပြောပေးပါ။ ပြော စကားတွေကို သူများများကြားလေလေ ကျောင်းအတွက် သူရဲ့ဘာသာ စကား ပြဿနာကို ပြင်ဆင်ထားနိုင်လေလေ ဖြစ်မှာပါ။



အခန်း (၃)

ကျောင်းသားဘဝ၏ အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျများအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

သင့်ရင်သွေးကို ကျောင်းသားဘဝအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးထားဖို့လိုပါတယ်။ ကျောင်းတက်တယ်ဆိုတာ၊ ကျောင်းမှာနေခဲ့ရတယ်ဆိုတာအပေါ် သက်သောင့်သက်သာခံစားချက်ပဲ ရှိနေစေပါမယ်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ သင့်ရင်သွေး စိတ်ပျက်စရာတစ်ခုခု ကျောင်းမှာ ကြုံရတဲ့အခါ (ဥပမာ- ဆရာမက ဆူတာ၊ ကွန်ပါဘူး ပျောက်တာ၊ သူငယ်ချင်းက စနောက်တာ) သူဟာဒါတွေကို အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့်နဲ့ စဉ်းစားပြီး လွယ်ကူမြန်ဆန်စွာ ဖြတ်ကျော်နိုင်အောင် သင်က ကူညီပြင်ဆင်ပေးရမှာပါ။

ပထမဆုံးနေ့အတွက် အဆင်သင့်ပြင်ပါ

ကျောင်းမှာ ဘာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရနိုင်မယ်ဆိုတာ ကြိုတင်သိထားတဲ့ကလေးတွေဟာ ကျောင်းစတင်တဲ့ အချိန်မှာ ပိုပြီးတည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဖြတ်ကျော်

နိုင်ကြပါတယ်။ ကျောင်းသားဘဝ ပထမဆုံးနေ့ ပူပန်သောကများအတွက် အောက်မှာ အကြံပြုချက်အချို့ ပေးထားပါတယ်။

- သင့်ရင်သွေးကို ကျောင်းရဲ့အကြောင်း ပြောပြပါ။ ကျောင်းရဲ့ တည်နေရာ၊ ဘယ်လို ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရှိတယ်ဆိုတာ မြင်သာအောင် ဖော်ပြပါ။ ကျောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပျော်စရာကောင်းတဲ့အကြောင်းအချက်တွေကို ပြောပြပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အစစ်အမှန်မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့နဲ့ ကင်းကွာတဲ့ နတ်သမီးပုံပြင်ထဲက တိုင်းပြည်လိုမျိုး ထင်ရအောင် မျှော်လင့်ချက်တွေ မပေးမိပါစေနဲ့။
- ကျောင်းကို ဘာနဲ့ ဘယ်လို သွားရမလဲဆိုတာ သင့်ရင်သွေးကို ပြောပြပါ။ (ဥပမာ- ခြေကျင်၊ ဘတ်စ်ကား)။ သူ့ကို ဘယ်သူ လိုက်ပို့မလဲ။ ကြိုမလဲဆိုတာလည်း ပြောပြပါ။
- ကျောင်းစမတက်မီ သူတက်မယ့်ကျောင်းကို မြင်ဖူးအောင် လိုက်ပြပါ။ ကျောင်းထဲမှာ လိုက်ပြပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ အခြားကျောင်းသားကလေးတွေကို တွေ့ဆုံစေတာက အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။ ကျောင်းပြင်ပကနေ လှမ်းပြီးကျောင်းကို ပြရုံနဲ့လည်း လုံလောက်နိုင်ပါတယ်။
- ကျောင်းရဲ့အချိန်ဇယား၊ ကစားချိန်၊ မုန့်စားချိန်တို့ကို သင့်ရင်သွေး သိအောင် ပြောပြပါ။
- ကျောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို သင့်ရင်သွေးက မေးလာအောင် အားပေးပြီး သင်ကလည်း တတ်နိုင်သမျှ ရိုးရိုးသားသား ဖြေ ပေးပါ။
- ကျောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကောင်းမြင်အတွေး သင့်ရင်သွေးမှာ ရှိလာအောင် ကျောင်းတက်ခြင်းမှ သူ့ဘာကို အမျှော်လင့်ထားဆုံး၊ အမျှော်မှန်းထားဆုံးဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။
- ကျောင်းအသစ်မှ သင့်ရင်သွေးအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ ကိစ္စမျိုးရှိမရှိ မေးပါ။ သူ စိုးရိမ်ပူပန်သောအကြောင်းအရာကို သင်သိမှ သူ၏ ကြောက်ရွံ့မှုကို သင်ကောင်းကောင်း နှစ်သိမ့်ဖြေဖျောက်နိုင်

ပါလိမ့်မယ်။ ကျောင်းကို ကြောက်စရာနေရာ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် များဖြစ်ရာနေရာအဖြစ် ထင်မြင်ပြီးသွားရပါက အသေးအမွှားပြဿနာ ကလေးကိုတောင် အလွန်အကျူးဆန့်ကျင်တုန့်ပြန်တတ်ပါတယ်။ အခြားတစ်ဖက်က ကြည့်လျှင် ကျောင်းကို အသစ်အဆန်းများ ပြည့် နှက်နေသောနေရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တစ်ခု အနေနဲ့ ပြင်ဆင်ပြီးသွားမယ် ဆိုရင် ကျောင်းမှာ ပိုပျော်နိုင်ပါတယ်။

ခွဲခွာခြင်းအတွက် အသင့်ပြင်ပါ

ခွဲခွာခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ဖို့ကို စောစောစသင့်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးဟာ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလို့ သင်ယူဆရင် သူ့အပေါ် အလေးဂရုထားတာတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ချပစ်ပါ။ ဒါကို မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့အိမ်မှာ သင် စမ်းသပ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ သင့်မိတ်ဆွေနဲ့ သင် စကားပြောနေတုန်း သင့် ရင်သွေးကို စိတ်မပူဘဲ သို့မဟုတ် သင်ရဲ့ ဂရုပြုမှုကို လိုလားတာကို လှည့် မကြည့်ဘဲ သင် နေနိုင်ပြီလား။ နောက်တစ်ခုက အုပ်စုနဲ့အတူ ကစားခိုင်း တာပါ။ သင့်ရင်သွေး အခြားကလေးတွေနဲ့အတူ ကစားနေချိန်မှာ သင်က ဘေးမှာရှိတဲ့ အခြားမိခင်တစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောပြီး သင့်အာရုံကို သင့် ရင်သွေးဆီမှာ ထည့်မထားဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။

အခြားကလေးတွေနဲ့ ကစားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ် ယောက်နဲ့ကစားတဲ့အခါမှာ သင့်ရင်သွေးကို ဘယ်လို လွှတ်ထားပေးရမလဲ ဆိုတာအတွက် အကြံပြုချက်လေးတွေ ပေးထားပါတယ်။

- အဖွဲ့ထဲမှာ ဘယ်သူကခေါင်းဆောင်၊ ဘယ်သူက သူ့ကို ကူညီ စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုတာ အသေအချာ သိပါစေ။
- သင် ဘယ်အချိန်ပြန်လာမယ်ဆိုတာ သူ့ကို ပြောပါ။ (မူကြိုအရွယ် ကလေးတွေမှာ အချိန်ကို ကောင်းကောင်းပိုင်းခြားနိုင်လောက်တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိသေးတာကိုတော့ သတိပြုပါ)
- သင်ပြောထားတဲ့အတိုင်းလုပ်ပါ။ အပြင်မှာ အချိန်ကြာရှည်နေပြီး သူ့ကို

စမ်းသပ်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

- အချိန်တိုတို ခွဲထားတာမျိုးနဲ့ စတင်ပါ။ သင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ သူ့ကိုထားခဲ့ရမယ်ဆိုတာကို သင့်ရင်သွေးမှ ပြောပါစေ။
- သင်နှင့် ခွဲခွာနေရသော အချိန်ခဏတွင် သူမည်မျှ လိမ်လိမ်မာမာ နေထိုင်ခဲ့ကြောင်း ချီးမွမ်းပါ။ သင်မရှိဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် သူ့ဘာသာသူ အဆင်ပြေပြေ နေနိုင်ကြောင်း သင့်ရင်သွေးသိရှိအောင် အားပေးပါ။

အထက်ပါအတိုင်း သင်ကြိုးစားကြည့်ပြီးတဲ့အထိ သင့်ရင်သွေး ဟာ အချိန်ခဏတာကြာအောင် သင်နဲ့ခွဲပြီးနေရတဲ့အပေါ် မနှစ်လိုဘူးဆိုရင် မေးခွန်းတွေ မေးစရာရှိလာပါတယ်။

- သင့်ရင်သွေးမှာ ဝမ်းနည်းစရာအကြောင်းတစ်ခုခု ရှိနေလား။ မကြာခင်အချိန်က မိသားစုထဲမှာ အပြောင်းအလဲတစ်ခုခု (နာရေး၊ အိမ်ပြောင်း စသဖြင့်) ရှိခဲ့ပါသလား။ အဲဒါက သူ့ရဲ့စိတ်ကို မတည်မငြိမ် ဖြစ်စေပါတယ်။
- မိသားစုထဲမှာ ပြဿနာ(သို့) စကားများတာမျိုးတွေ ရှိပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် သင့်မှာရော ဖိအားတွေများနေလား။ ဒါကလည်း သင့်ရင်သွေးကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ အနှောင့်အယှက်ပေးပြီး ပူပန်မှု(သို့) ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ ဝင်လာစေပါတယ်။
- သင်ကိုယ်တိုင်က သူ့ကို စိတ်မချတဲ့အကြောင်း ခဏခဏ ပြောဖူးပါသလား။
- တစ်ယောက်တည်း မနေရဲရလောက်အောင် ကြောက်ရွံ့တဲ့စိတ် (phobia) တစ်မျိုးမျိုး၊ သင့်ရင်သွေးမှာ ရှိနေတာလား။

ဒီမေးခွန်းတွေထဲက တစ်ခုခုမှန်နေတယ်ဆိုရင် (အဆင်ပြေသွားအောင် သင်ဖြေရှင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်ရင်သွေး အမှီအခိုကင်းကင်းနဲ့နေနိုင်အောင် ဆက်ပြီး တိုက်တွန်း အားပေးရပါမယ်။

သင့်ရင်သွေးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဉာဏ်စွမ်းကို အကူအညီပေးပါ

သင့်ရင်သွေးကို ကျောင်းတက်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်တဲ့နေရာမှာ သူ့ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု၊ အသိဉာဏ်ကိုပါ ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။ အခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ထိထိရှရှ တုံ့ပြန်ခံစားနိုင်ဖို့ ဒီခံစားချက်တွေရဲ့ နောက်ကွယ်က အကြောင်းအချက်တွေကို နားလည်ဖို့ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်သိမြင်နိုင်တဲ့ သူ့ရဲ့ အစွမ်းလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ သူများရဲ့ ခံစားချက်တွေကို သိမြင်နားလည်မှုမရှိခင် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်တွေကိုလည်း ခွဲခြားနားလည်နိုင်ရပါမယ်။

၁။ သင့်ရင်သွေးဟာ သူ့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လောက် သိရှိမှတ်မိသလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။

- သင့်ရင်သွေးဟာ သူ့ကို စိတ်ဆိုးအောင်၊ ဝမ်းနည်းအောင်၊ စိတ်ပျက်အောင်၊ အံ့အားသင့်အောင်၊ ပျော်ရွှင်အောင်၊ ကြောက်လန့်အောင်၊ သဘောကျအောင် လုပ်ပေးတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ သူဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာကို သင်က မေးတဲ့အခါ သင့်ကို ပြောပြနိုင်ပါသလား။ သင့်ရင်သွေးကို “ဘယ်လိုခံစားရသလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမေးပါ။
- သူ့ကိုယ်တိုင်အမည်မတပ်နိုင်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးဆိုရင် သင်က လမ်းကြောင်းဖော်ပြီး မေးပါ။ ဥပမာ- ‘ပျော်နေတာလား၊’ ‘ဝမ်းနည်းနေလား’ စသဖြင့် မေးလို့ရပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးက သင့်မေးခွန်းကို သဘောတူနိုင်လား။ မတူနိုင်ဘူးလား။ သဘောမတူဘူးဆိုရင် သူ့ဘာကို တကယ်ခံစားနေရတယ်ဆိုတာ သင့်ကို ပြောပြနိုင်ပါသလား။ (အခြေအနေတစ်ခုပေါ်မှာ မူတည်ပြီး သူတစ်ခုခုကို ခံစားရမှာပဲဆိုတဲ့ သင့်ရဲ့ ထင်မြင်ဟူဆချက်ကြောင့်တော့ သင်ထင်သလိုမျိုး သူခံစားချင်မှ ခံစားရမယ်ဆိုတာကိုတော့ သတိရပါ။)
- သင့်ရင်သွေးဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ခံစားမှုမျိုးစုံကို ခံစားနိုင်တယ်ဆို

တာကို နားလည်ပါသလား။ ဥပမာ- နာကျင်မှု (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)နဲ့ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်မှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ခံစားလို့ ရတာ၊ မနာလိုပေမယ့်လည်း တစ်ဖက်က ကြင်ကြင်နာနာဆက်ဆံ ချင်တာ၊ ဝမ်းသာရင်း ဝမ်းနည်းနေတာ စတဲ့ခံစားချက်မျိုးတွေ ရှိနိုင် တာကို သူနားလည်ပါသလား။ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အချို့ကလေးတွေအတွက် နည်းနည်းတော့ ပိုမြင့်တဲ့အဆင့်လိုမျိုး ဖြစ်နေပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရင်သွေးက မလုပ်နိုင်သေးဘူး ဆိုလည်း သင့်အနေနဲ့ စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။

၂။ အခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကိုရော သင့်ရင်သွေး ဘယ်လောက် မှတ်မိနိုင်ပါသလဲ။

- လူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို အကဲဖြတ်ရာမှာ အထင်ရှားဆုံးနည်းလမ်း ကတော့ သူတို့ရဲ့ မျက်နှာအမူအရာတွေကို ကြည့်တာပါပဲ။ လူတွေ ရဲ့မျက်နှာက ခံစားချက်တွေကို သင့်ရင်သွေး ဘယ်လောက်ခွဲခြား ပြောဆိုနိုင်သလဲဆိုတာ စစ်ဆေးပါ။ သူများတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို ဘယ်လိုခွဲခြားရမယ်ဆိုတာ ရုပ်ပုံပြပြီး သင်ကြားပေးပါ။
- သင့်ရင်သွေးဟာ မျက်နှာအမူအရာတွေ နောက်ကွယ်က စိတ်ခံစား ချက်ကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ပြီး အမည်တပ်နိုင်တဲ့အခါ မေးခွန်းအချို့ ထပ်မေးကြည့်ပါ။ အဲဒါက ဥပမာအနေနဲ့ပြောရလျှင် ရုပ်ပုံထဲက ကလေးငယ်ကို ဝမ်းနည်းစေတာ၊ ပျော်ရွှင်စေတာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစေ တာ ဘယ်အရာ ဘာအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ မေး ကြည့်ဖို့ပါ။ ဒါမှ သင့်ရင်သွေးရဲ့ နားလည်မှု အတိမ်အနက်ကို သင် သိနိုင်မှာပါ။



ဝမ်းနည်း



ဒေါသ



အံ့အားသင့်



ပျော်ရွှင်



ကြောက်ရွံ့



စိတ်လှုပ်ရှား



ငိုကြွေး



ရှက်ရွံ့

၃။ အခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို သင့်ရင်သွေး နားလည်တုံ့ပြန်နိုင်
အောင် ကူညီပါ။

ကလေးတစ်ယောက်က အခြားကလေးတစ်ယောက် ဘာကိုခံစားနေရသလဲ
ဆိုတာသိလျှင် အဲဒီအခြေအနေအတွက် သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းကို
သူပြုမူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ သင့်ရင်သွေးဟာ အခြားသူတွေရဲ့
ခံစားချက်တွေကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲမှားခဲ့လျှင် ပဋိပက္ခတွေပဲ ဖြစ်လာ