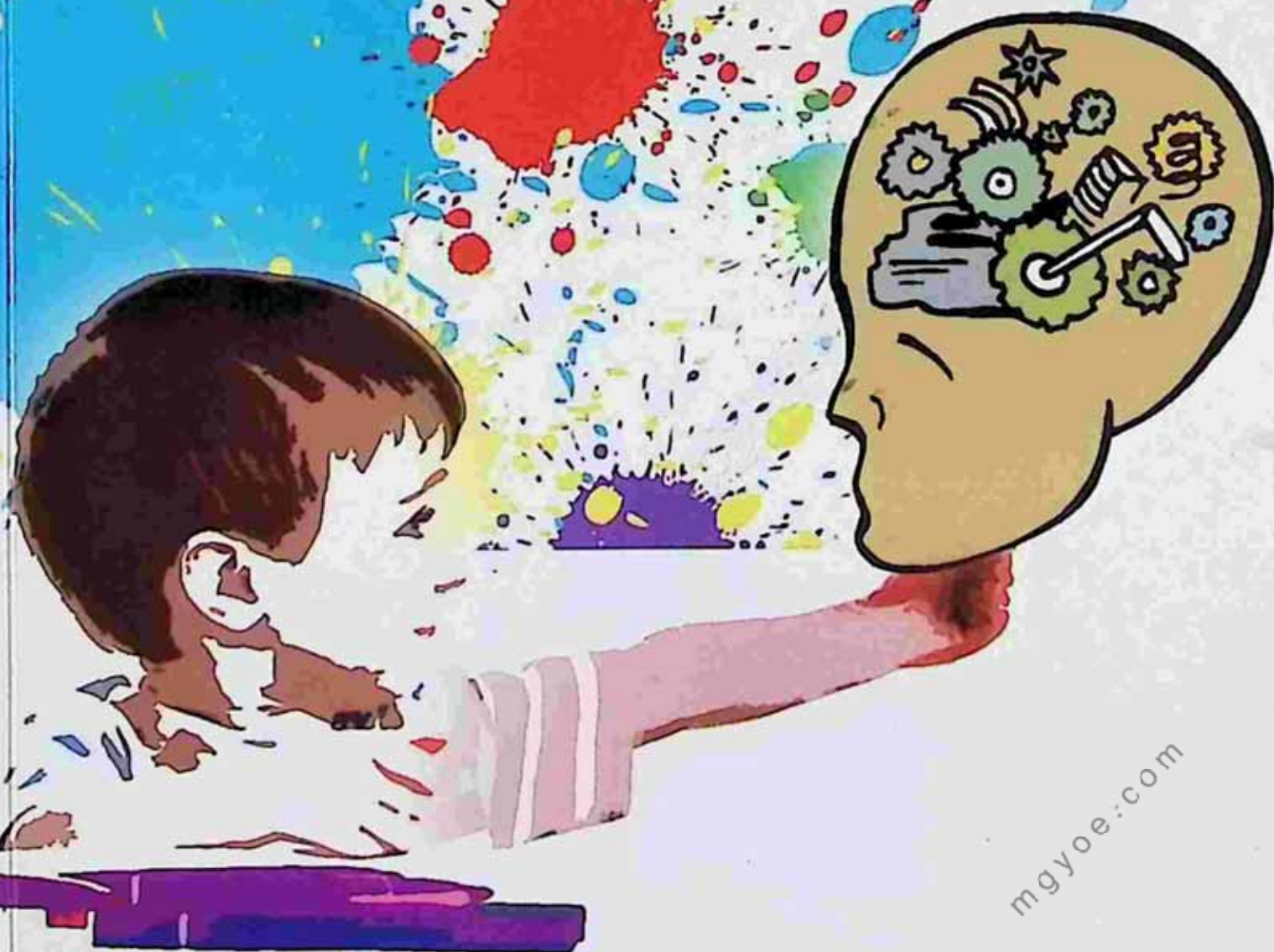


# သင်ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံနှင့် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်နည်းများ

အနုတီချို-စုစည်းပြန်ဆိုသည်။



mgyo.com

သင့်ကလေးငယ်၏  
ဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံနှင့်  
လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်နည်းများ

အန်တီချို-စုစည်းပြန်ဆိုသည်။

CREATE  
YOUR  
Imaginations



ATC0002

1,000.00 KS

သင့်ကလေးငယ်၏ဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံနှင့်လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်နည်းများ။ အန်တီချို  
အပြင်အဆင် - အပ်အက်စ်အို၊

စာမျက်နှာ ၅၂ မျက်နှာ၊ ၁၄ • ၅ ဝင်ဘီ x ၂၀ • ၇ ဝင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅ ဘင်္ဂလမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။  
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။  
၂၀၁၆၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းဈေး ၁၀၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



သင့်ကလေးငယ်၏  
ဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံနှင့်  
လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်နည်းများ  
အန်တီချို

မေမေအကြံပြု ၂၀၁၆

Handwritten text, possibly a title or header, appearing very faint and illegible.

Main body of handwritten text, consisting of several lines of cursive script that is extremely faint and difficult to decipher.

### မိတ်ဆက်စကား

- သင်က သားဦး၊ သမီးဦး မွေးဖွားဖို့ မျှော်လင့်နေပါသလား။
- သင်က ရှေးဦးဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်သာရှိသေးတဲ့ မွေးကင်းစ ကလေး ငယ်ရဲ့ မိဘဖြစ်ပါသလား (သို့) လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်ရဲ့ မိဘလား။
- ကျောင်းမနေသေးတဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့ မိဘလား။
- လူသားဦးနှောက်ကို သုတေသနပြုခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင် ကြားဖူးပါသလား (သို့) ဖတ်ဖူးပါသလား။
- ဒီလို သုတေသနပြုခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်သိလိုတာက သင့် ကလေးအတွက် ရည်ညွှန်းပါသလား။

အထက်ပါ မေးခွန်းတွေအနက် သင်က ဘယ်မေးခွန်းကိုမဆို Yes လို့ဖြေရင် ဒီစာအုပ်က သင့်အတွက် ထိုက်တန်ပါလိမ့်မယ်။ အကျိုးရလဒ်ကောင်းအနေနဲ့ သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်တည်ဆောက်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိပ္ပံပညာရှင်တွေ သိထားသမျှ အဖြေတွေကို သင်က လွယ်လင့်တကူ သိရှိနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်တည်ဆောက်မှုတွေမှာ မိဘတွေက ပါဝင်ကူညီမှုတွေ များစွာပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ မိဘတွေအနေနဲ့ ငွေကြေးများစွာမလို၊ အသိဉာဏ်ပညာများစွာမလိုသလို ဦးနှောက်

ဆိုင်ရာ အသိပညာရင့်သန်ဖို့ စာအုပ်တွေများစွာဖတ်ဖို့လည်း မလိုအပ်ပါဘူး။

ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်တည်ဆောက်မှုအတွက် ကလေးငယ်ရဲ့ အသက်ပထမ ၅ နှစ်က အလွန်အရေးပါတယ်ဆိုတာကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သိထားကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ ၅ နှစ်တာကာလအတွင်းမှာ မိဘဖြစ်တဲ့ သင် (ဇနီး/ခင်ပွန်း)အပြင် အဘိုးအဘွားတွေကအစ ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်တည်ဆောက်မှုလုပ်ငန်းကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဦးနှောက်တည်ဆောက်မှု တိုးတက်လာပြီဆိုရင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ သင်ယူခြင်းတွေကို ဆင့်ကဲလုပ်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ ၅ နှစ်တာအတွင်းမှာ ကလေးငယ်ရဲ့ ဉာဏ်ရည်နဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆင့်ကဲတိုးတက်လာမှသာ အနာဂတ်ကာလအတွက် ပညာသင်ယူနိုင်ရေးအစီအစဉ်တွေမှာ အောင်မြင်မှုရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ကလေးငယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်ဟာ ကလေးတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး တူညီနိုင်မှုမရှိပါဘူး။ သို့သော်လည်း သူတို့အားလုံးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကတော့ အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်တည်ဆောက်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိပ္ပံပညာရှင်များ သိရှိနားလည်ထားတဲ့ အရေးပါသော ခေါင်းစဉ်တွေကို တစ်ဖက်ပါ မာတိကာအတိုင်း ဖော်ပြလိုပါတယ်။

### မာတိကာ

၁။ သင့်ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်	၁
၂။ သင့်ရင်သွေး မမွေးဖွားမီအချိန်	၅
၃။ သင့်ကလေးမျက်စိ မြင်နိုင်စွမ်းရှိမရှိ သေချာစွာစစ်ဆေးပါ	၈
၄။ သင့်ကလေးအား ထိတွေ့ခြင်း	၁၀
၅။ ခံစားခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် သင့်ကလေးငယ်အား သင်ပြပေးခြင်း	၁၄
၆။ အခြားလူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်း	၂၀
၇။ စကားပြောခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း	၂၅
၈။ ကလေးနှင့်အတူနေပြီး စာအုပ်ဖတ်ပြပါ	၂၉
၉။ ဂီတနှင့် သင်္ချာပညာရပ် သင်ကြားပေးခြင်း	၃၅
၁၀။ လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ပြုလုပ်ခြင်း	၃၉
၁၁။ ကလေးရဲ့ပညာသင်ကြားနိုင်ခြင်းနှင့် ကြီးထွားခြင်းအတွက် ကစားပါ	၄၂
၁၂။ အနုပညာနှင့် အခြားသော ဘာသာစကားများ သင်ယူခြင်း	၄၅
၁၃။ အကောင်းဆုံးသော ကလေးထိန်းကို ရွေးချယ်ပါ	၄၇
၁၄။ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ	၅၁





### သင့်ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်

မွေးဖွားခါစအချိန်မှာ ကလေးငယ်တိုင်းရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်တွေဟာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖွံ့ဖြိုးနေလေ့ရှိပြီး အရွယ်ရောက်သူတွေရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေထက်တော့ သေးငယ်လျက်ရှိနေကြပါတယ်။ ထူးခြားတာက ဖော်ပြပါ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ မွေးဖွားခါစမှာ ဖွံ့ဖြိုးနေသော်လည်း ဦးနှောက်ကတော့ ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသေးပါဘူး။

#### ဦးနှောက်က ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်သည်

မြို့တစ်မြို့မှာ နေထိုင်တယ်ဆိုရင် အိမ်အတော်များများမှာ တယ်လီဖုန်းရှိနေတာ မှန်ပေမဲ့ ရှိသမျှဖုန်းတွေကို အကုန်လုံး သုံးလို့မဖြစ်ဘဲ မိမိအတွက် အဆင်ပြေမယ့်ဖုန်း အနည်းငယ်ကိုသာ အသုံးပြုနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ ဖုန်းစနစ်တစ်ခုလုံးနီးပါးကို အကုန်အသုံးမပြုနိုင်သေးတဲ့သဘော၊ ဦးနှောက်သည်လည်း မွေးဖွားခါစ ကလေးငယ်မှာ အချိန်တိုအတွင်း မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့သဘောတို့ကို တူညီစေပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတဲ့ကာလ ရက်သတ္တ ၆ ပတ်ကနေ ၅ လအတွင်းထိ သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ ဆဲလ်ပေါင်း ဘီလီယံ ၁၀၀ ခန့်နဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်း တည်ဆောက်ဖွံ့ဖြိုးလာရပါတယ်။ အချို့သော ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေဟာ မွေးဖွားခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေပြီး အများစုကတော့ ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုမရှိကြပါဘူး။

ဘဝသက်တမ်းရဲ့ ပထမ ၅ နှစ်အတွင်းမှာ သင့်ကလေး ဦးနှောက်က ဆင့်ကဲဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ဖွံ့စည်းဆက်သွယ်နိုင်မှု အားကောင်းခြင်း မရှိသေးသ၍

mybook.com

အလုပ်လုပ်နိုင်မှုမှာ ခက်ခဲနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က နှင်းတွေထူထဲစွာ ကျနေတဲ့လမ်းမှာ လမ်းလျှောက်ရတဲ့အခါနဲ့ မြက်ပင် ရှည်တွေ ထူထဲစွာပေါက်နေတဲ့ တောထဲမှာ လမ်းလျှောက်ရတဲ့အခါမျိုးမှာ နှေးကွေး လေးလံပြီး အခက်အခဲရှိတာမျိုးကို သတိပြုမိပါသလား။ ဒီလို ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေမျိုး ကို သင်ကိုယ်တိုင် လမ်းထွက်ပြီး လျှောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပုံနဲ့ သင့်ဦးနှောက် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပုံတို့ သဘောချင်းတူညီနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သင့်ကလေးအနေနဲ့ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးစွာ တည်ဆောက်နိုင်မှုအတွက် အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ဆိုတဲ့ အာရုံ ၅ ပါးကို အဓိကအသုံးပြုရပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်က အထက်ပါ အာရုံတွေကို ၎င်းတို့ရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ အလိုက် အသုံးပြုပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ ခွဲခြားအသိအမှတ်ပြုနိုင်စွမ်းနဲ့ အရာရာကို အမှတ်သညာ ပြုနိုင်ခြင်းရှိအောင် အခက်အခဲများစွာနဲ့ ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပေးရပါတယ်။

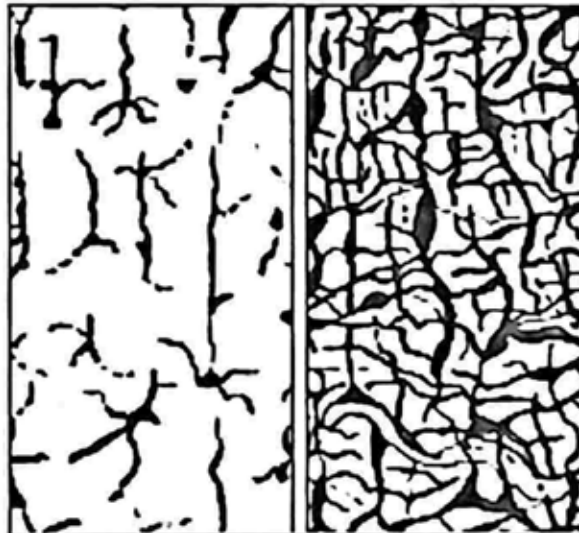
ကလေးငယ်အနေနဲ့ အထက်ပါအာရုံတွေကို အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ကြုံခံစားရပြီး ဦးနှောက်ကလည်း အထပ်ထပ်အခါခါ မှတ်သားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံ ၅ ပါးတို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထိတွေ့ဆက်သွယ်မှုရှိလာတဲ့အခါ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကလည်း အားကောင်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်နဲ့ အာရုံ ၅ ပါးတို့ဆက်သွယ်မှုဟာ ကလေးငယ်တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ တွေ့ကြုံခံစားမှုတွေ ကွဲပြားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး အဲဒီကလေးတွေရဲ့ စဉ်းစား၊ သိရှိပုံ၊ ခံစားပုံ၊ ပြုမူပြောဆိုပုံ၊ သင်ယူနားလည်ပုံတွေ ကွာခြားသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဖြစ်စဉ် သဘာဝအရ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားအားလုံးဟာ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှာက တည်းက အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ ပြည့်စုံစွာ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိနေပေမဲ့ ဦးနှောက်ကို တော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အာရုံ ၅ ပါး ကြုံတွေ့မှုအကြိမ်များစွာအပေါ် အဓိက အားကိုးပြီး ဖြစ်တည်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် (သို့) ဦးနှောက်ကိုယ်တိုင်က ဆင့်ကဲ တည်ဆောက်ပေးနိုင်တဲ့သဘောကို လက်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အသက် ၃ နှစ်အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုက အရှိန်အဟုန်ကောင်းလာပြီး အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်နဲ့ စိတ်ခံစားမှုအပိုင်းတွေမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံ အားကောင်းလျှင် အားကောင်းသလို လျင်မြန်သွက်လက်နေတာကို တွေ့ရပါမယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ အောက်ခြေအမြစ် မူလထက် ပိုမိုကြီးထွားရှင်သန်နိုင်စေဖို့ သစ်ပင်ဆီက အသုံးမလိုတဲ့ အကိုင်းအခက်တွေ ခုတ်ဖြတ်ဖယ်ရှားပစ်ရတဲ့နည်းတူ ဦးနှောက်ကလည်း အသုံးမပြုတဲ့ ချိတ်ဆက်မှုတွေကို (သို့) တစ်ခါတစ်ရံမှသာ အသုံးပြုတဲ့

အစိတ်အပိုင်းတွေကို လုံးဝဖယ်ရှားမေ့ပစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် ဦးနှောက်က မသုံးမဖြစ်တဲ့ (သို့) အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်း/ ကဏ္ဍတွေကိုသာ ဦးစားပေး ဆောင်ရွက် တဲ့သဘောကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

Your baby's brain at birth



6 years old

**အခွင့်အရေးဟူသော ပြတင်းပေါက်များ**

ဦးနှောက်ရဲ့ အချို့သောအစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သတင်းအချက်အလက် အသစ် တွေကို အခြားသော အစိတ်အပိုင်းတွေထက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ သင်ယူနိုင်ကြတာကြောင့် ထိုအခြေအနေမျိုးကို အခွင့်အရေးပြတင်းပေါက်များလို့ ခေါ်နိုင်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေ က ဆိုပါတယ်။

ဘဝသက်တမ်းရဲ့ ပထမဆုံးသော နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ အဆိုပါ ပြတင်းပေါက် အချို့က ပွင့်နေပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ ပြန်ပိတ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ မြင်နိုင်စွမ်းအတွက် ချိတ်ဆက်လုပ်ကိုင်မှုဟာ ပထမ ၃-၄ လအတွင်းမှာ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ထို ၃-၄ လတာကာလအတွင်း မြင်နိုင်စွမ်းအတွက် အလုပ်မလုပ်နိုင် ရင်တော့ ရာသက်ပန်အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

(ကလေးရဲ့ အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဆက်လက် ဖော်ပြပါမည်)

အခြားသော အခွင့်အရေးပြတင်းပေါက်တွေအနေနဲ့ တာရှည်စွာ ဆက်လက်ပွင့်နေဆဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ထိုအနေအထားမှာ အလွယ်တကူ သင်ယူမှုတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပထမ ၅ နှစ်တာကာလဟာ ပညာသင်ကြားခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး အချိန်ကာလဖြစ်ပါတယ်။ သင်ကြားခြင်းကာလအတွက် အကောင်းဆုံးလို့ဆိုရာမှာ

အသက် ၅ နှစ်ပြည့်လို့ ကျောင်းနေ ပညာသင်ကြားခြင်းသဘောကို မဆိုလိုပါဘူး။ ဦးနှောက်က မှတ်သားနိုင်စွမ်း စတင်အားကောင်းနေတဲ့ သဘောကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။ ပညာသင်ကြားခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးကာလအပိုင်းအခြားတွေကတော့ အသက် ၅ နှစ်မှ စတင်ပြီး အသက် ၁၅ နှစ်နဲ့ ၂၀ ဝန်းကျင်အရွယ်မှာတော့ ဦးနှောက်က မြင့်မားတဲ့ အသိဉာဏ်၊ မြင့်မားတဲ့ မှတ်နိုင်စွမ်းတွေနဲ့ အဆင့်မြင့်ပညာတွေကို သင်ယူနိုင်ပြီး ကောင်းမွန်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကိုပါ လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

**ဦးနှောက်အား အစာအာဟာရကျွေးမွေးခြင်း**

သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ကို အစာအာဟာရ ကျွေးမွေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေများစွာ ရှိနေပါတယ်။ သင့်ကလေးကို စကားပြောပေးတာ၊ စာဖတ်ပြတာ၊ ကလေးငယ်နဲ့အတူ သီချင်းဆို ကဗျာရွတ်တာ၊ ကလေးနဲ့ မကြာခဏ ထိတွေ့ပေးတာတွေဟာ သင့်ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ကို အစာအာဟာရ ကျွေးမွေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ကို အစာအာဟာရတွေ ကျွေးမွေးခြင်းဟာ သင့်ဦးနှောက်အပါအဝင် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းအစာအာဟာရတွေနဲ့အတူ မိခင်မေတ္တာကိုပါ ထည့်ဝင်ပေါင်းစပ်ပေးနိုင်ရင်တော့ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှုက သာမန်အစိတ်အပိုင်းတွေထက် ပိုမိုထူးခြားနေပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့များ သင့်ကလေးငယ်က စောစီးစွာ မွေးဖွားလာရင် (သို့) ကိုယ်အင်္ဂါ မပြည့်မစုံ မသန်မစွမ်းနဲ့ မွေးဖွားလာတယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ကို ဖွံ့ဖြိုးမှုအားကောင်းအောင် အာရုံ ၅ ပါးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံကောင်းတွေ ကောင်းကောင်းပေးခြင်းနဲ့ အစာအာဟာရ ဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်ပါက ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပေးရပါမယ်။ ။

### သင့်ရင်သွေး မပွေးဖွားမီအချိန်

ကိုယ်ဝန်စဆောင်သည့်အချိန်မှစပြီး သင့်ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်က စတင်ဖွံ့ဖြိုးနေပြီ ဆိုတာကို သတိပြုရပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ အခြားသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေထက် နှိုင်းစာ ရင်တော့ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးလျက်ရှိပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဆဲလ်ပေါင်း ဘီလီယံ ၁၀၀ ခန့်ဟာ ဦးနှောက်ဆင့်ကဲ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အဓိကတာဝန်ရှိသူတွေ ဖြစ်တာကြောင့် ၎င်းဆဲလ်တွေ ဆက်လက်ရှင်သန်ကြီးထွားနေမှုကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ရအောင် ကိုယ်ဝန်စဆောင်ချိန်ကတည်းက သတိပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



သင့်ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်တည်ဆောက်မှုကောင်းမွန်စေရန် သင်/မိခင်လောင်းဖြစ်သူကိုယ်တိုင်က သတိပြုပါ သင် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်အတွင်း သင့်ရင်သွေးရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် အောက်ပါတို့ကို ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- မိခင်လောင်းဖြစ်သူ သင့်အတွက် အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။ အစိမ်းရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များ၊ အစေ့အနှံ့များ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို အဓိကစားသုံးပေးပါ။

- နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။ သင့်ရင်သွေးအတွက်ရော၊ သင့်အတွက်ပါ ကောင်းမွန်စေသည့် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သော နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ခြင်းကို မပျက်မကွက်ပြုလုပ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။ သင့်အတွက် လိုအပ်သော ဗီတာမင်များကို သုံးစွဲပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုများစွာ ရှိနေရင် ရင်သွေးငယ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းနေခြင်းကိုသာ အဓိက ဦးစားပေးပါ။



အထက်ပါ အချက် ၄ ချက်ဟာ သင့်ရင်သွေးငယ် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်များ**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များကို မလိုက်နာပါက သင့်ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ထိခိုက်ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။

- အရက်သေစာ သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- စီးကရက်သောက်သုံးခြင်း လုံးဝမပြုရ။
- ဆေးခြောက်ကဲ့သို့သော မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (သို့) ကိုကင်းသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဖော်ပြပါ အချက် ၃ ချက်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**မမွေးဖွားသေးသော ကလေးငယ်က သင့်ဝမ်းကြာတိုက်အတွင်းကနေ သင်/မိခင်လောင်းကို သိနှင့်နေပြီးဖြစ်သည်**

သင်က သင့်ရင်သွေးကို မမွေးဖွားခင်မှာ သင့်ဝမ်းကြာတိုက်ထဲက ရင်သွေးငယ်က မိခင်လောင်းဖြစ်တဲ့ သင့်ကို ရင်းနှီးသိကျွမ်းနေပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ ဝမ်းကြာတိုက်

mgyoe.com

ထဲက သင့်ကလေးရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို သင်ခံစားရချိန်မှာ မိခင်ဖြစ်လာမယ့် သင်က မသိ ကျိုးကျံမပြုဘဲ ဝမ်းဗိုက်ကို ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအခါ သင့်ကလေး ငယ်က သင်နဲ့အတူတူ တူတူပုန်းတမ်းကစားတဲ့အနေနဲ့ သင့်လက်ပွတ်သပ်တဲ့နေရာကနေ ခပ်လှမ်းလှမ်းကို အသာရှောင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ မိခင်ဖြစ်သူနဲ့အတူ ကစားရတဲ့ သဘောကို ကလေးကိုယ်တိုင်က သိနေလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်ဖြစ်လာမယ့် သင်က ကလေးကို ကြားနိုင်လောက်တဲ့အသံနဲ့ စကားပြောပေးပါ။ ဒီအပြုအမူဟာ ပထမပိုင်းမှာ ထူးဆန်းနေပြီး ရူးကြောင်ကြောင်နိုင်တယ်လို့ ထင်မှတ်စရာရှိပေမဲ့ သင်ပြောလိုက်တဲ့ စကား ကို ဗိုက်ထဲက ကလေးငယ်ဟာ အမှန်တကယ် ကြားနေပါတယ်။

ဒီတော့ မိခင်ဖြစ်သူ သင်က ကြိုက်တဲ့သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ရွေးချယ်ပြီး ကိုယ်ဝန် ဆောင်ဘဝမှာပဲ ကလေးကြားနိုင်လောက်တဲ့အသံနဲ့ ဆိုပြပါ။ ကလေးမွေးဖွားပြီးတဲ့နောက် မိခင် ဖခင်တို့ရဲ့စကားသံတွေကို ကလေးငယ်က ဘယ်လိုနားလည်နိုင်သလဲဆိုတာ အသေအချာ လေ့လာပေးပါ။ အဲဒီကလေး မမွေးဖွားခင်က သင်/မိခင်ဆိုပြဖူးတဲ့ သီချင်း ကို ထပ်ဆိုပြပါ။ ဒီအခါ ကလေးငယ်က ငြိမ်သက်စွာ နားထောင်နေတတ်တာကို တွေ့ ရပါလိမ့်မယ်။

အမှန်တကယ် ပြောနိုင်တာတစ်ခုကတော့ သင့်ကလေးကို မမွေးဖွားခင် အစောပိုင်း ကတည်းက သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်တည်ဆောက်မှု ဆင့်ကဲဖွံ့ဖြိုးနေခြင်းပါပဲ။

ဒါကိုကြည့်ရင် သင်ဆိုတဲ့ မိခင်နဲ့ ကလေးတို့အကြား မေတ္တာဓာတ်ချင်း ဆက် သွယ်မှုနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုဟာ ကလေးကို မမွေးဖွားခင် အစောပိုင်းကာလတွေကတည်း က စတင်နေတာလို့ သိရှိနိုင်ပါတယ်။

### သင့်ကလေးမျက်စိ မြင်နိုင်စွမ်းရှိမရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ

သိပ္ပံပညာရှင်တွေ သိထားတာက ဘာလဲ

မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း ပထမလအနည်းငယ်အတွင်းမှာ ကလေးရဲ့ အမြင်အာရုံကို ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းက ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်သေးပါဘူး။

ဘဝသက်တမ်းရဲ့ ပထမနှစ်များအတွင်း ကလေးငယ်ရဲ့ မျက်စိအမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းတယ်ဆိုရင် လိုအပ်သလို ခွဲစိတ်မှု ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။



သင် ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ

သားသမီးစတင်မွေးဖွားပြီဆိုတာနဲ့ ပထမဆုံး အလေးထားဆောင်ရွက်ရမယ့်ကိစ္စကတော့ မွေးကင်းစကလေးငယ် မျက်စိမြင်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိကို စစ်ဆေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကလေးမျက်စိမြင်အောင် ဘယ်အရာတွေက ပြုလုပ်ပေးပါသလဲ။

သင့်ကလေးက သင့်အိမ်အတွင်းနှင့် အနီးတစ်ဝိုက်ကို မြင်နေတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ သာမန်မျက်စိရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဖြစ်တယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ပြုံးနေတဲ့ မျက်နှာကို ကလေးက ကြည့်လိုက်ချိန်မှာ၊ လေတိုက်ပြီး သင့်အကျီတွေ လှုပ်ရှားပုံ၊ ခွေးက ဆော့ကစားပြီး ပစ်ထားတဲ့တုတ်ကို ကိုက်ချီလာပုံ စတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကလည်း ကလေးရဲ့ အမြင်အာရုံ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေတတ်ပါတယ်။

### သင့်ကလေးအား ထိတွေ့ခြင်း

နို့စို့ကလေးအပါအဝင် အခြားကျောင်းနေအရွယ် မရောက်သေးသော ကလေးများကို မိဘဖြစ်သူတို့က မကြာခဏ ထွေးပွေ့ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုထိတွေ့ခြင်းဟာ သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်လည်း အရေးပါလျက်ရှိပါတယ်။

#### သိပ္ပံပညာရှင်များက ဘာတွေသိထားပါသလဲ

သင့်ကလေးငယ်အား ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်ပါ။ ထိုအထိအတွေ့က ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဆီ ရောက်ရှိသွားပြီး ဦးနှောက်ဆဲလ်များအကြား ချိတ်ဆက်ပေးပါတယ်။ ထိတွေ့မှုအာရုံက ဦးနှောက်ဆဲလ်များအကြား ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် သင့်ကလေးငယ်အား စကားပြောခြင်း၊ မြင်တွေ့ခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် သင်ယူခြင်းတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သင့်မွေးကင်းစ ကလေးငယ်ကို သင်က ထိတွေ့တဲ့အချိန်မှာ ကလေးငယ်က မိခင်ဖြစ်သူ သင့်ကို လိုချင်၊ တမ်းတချင်အောင်နဲ့ အချစ်ခံချင်အောင် သင်ကပဲ သင်ကြားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာစမ်းသပ်မှုများအရ ကလေးငယ်ကို ညင်သာစွာ ထိတွေ့ခြင်းဟာ ကလေးငယ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေပြီး ကလေးမှာ ရှိနေတတ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျှော့ချပြီးသားဖြစ်စေပါတယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာရှိနေတဲ့ ကလေးငယ်ဟာ အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့ အာရုံတွေကို ခံစားနိုင်ရုံမက နူးညံ့ခြင်းနဲ့ ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘောတွေကိုပါ သိရှိနိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ အဆိုပါအတွေ့အကြုံတွေဟာ သူ့ရဲ့ ဦးနှောက်အတွင်း ဆက်သွယ်မှုလုပ်ငန်းတွေကို တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်တွေအနေနဲ့ ဘာကို သင်ကြားထားရပါသလဲ များစွာသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူတွေဟာ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ဆင့်ကဲ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတွေကို လေ့လာသင်ကြားထားရပါတယ်။

တကယ်လို့ ကလေးဟာ စောစီးစွာ (လမစေ့သေးဘဲ) မွေးဖွားလာပြီး မွေးခါစမှာ ကိုယ်အလေးချိန် (ပေါင်) လျော့ကျနေတယ်ဆိုရင် မိခင်ဖြစ်သူက စိတ်ဓာတ်ကျစရာ မလိုအပ်ဘဲ ရင်သွေးကို ညင်သာစွာ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ရဲ့ အစာစားချင်စိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အစားအစာ ပုံမှန်တောင်းလေ့ရှိတတ်တဲ့ ကလေးငယ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်စွာ တက်လာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်ကလေးမှာ ရင်ကျပ်နာရှိတယ်ဆိုရင် ကလေးငယ်ကို ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေးငယ်မှာ မွေးရာပါ နှလုံးရောဂါရှိတယ်ဆိုရင် ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်များနှင့် ပြသခြင်းက ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည် မှန်ကန်ပါက ဘယ်လိုနှိပ်နယ်ရမည်ဆိုတာကို ဆရာဝန်က သင့်ကို ပြသပေးပါလိမ့်မည်။



သင် ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ

သင့်ကလေးအား ညင်သာစွာ ထိတွေ့ပြီး နေ့စဉ်အချိန်ကုန်ဆုံးနိုင်ဖို့ အစပိုင်းမှာ ကလေးငယ်ရဲ့ လက်မောင်းကို ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ကလေးငယ်ရဲ့ ခြေထောက်၊ ကျောကုန်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်၊ ခြေချောင်းကလေးများကို ပွတ်သပ် နှိပ်နယ် ပေးပါ။ ကလေးငယ်က မိခင်ရဲ့ စကားတွေ နားထောင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူနိုင်စေရန် လက်က ပွတ်နေရင်း ပါးစပ်ကလည်း ညင်သာသော လေသံဖြင့် ပြောဆိုပေးပါ။ မွေးကင်းစ နုနယ် နေသေးသော ကလေးကို ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ပြုစုပေးရတဲ့အလုပ်ဟာ မိခင် အမျိုးသမီး တစ်ဦးတည်းသာ တာဝန်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဖခင်ရဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍကလည်း အရေးပါ လျက်ရှိပါတယ်။ မိခင်လုပ်သူ မအားလပ်တဲ့အချိန်အတောအတွင်း ဖခင်က ကလေးငယ်ကို ညင်သာစွာပွတ်သပ်နှိပ်နယ်ရင်း ရယ်မောစွာနဲ့ စကားပြောပေးပါ။ ဖခင်လုပ်သူက ကလေး ငယ်ကို များများချီပြီး ထွေးပွေ့လေ ကလေးငယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှု ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ အပိုင်းမှာလည်း ပိုမိုသန်မာကျစ်လျစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ဖခင်က ကလေးငယ် ကို ချီပွေ့ပြီး စကားပြောရတာကို ပိုမိုနှစ်သက်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကလေးငယ်က ဘယ်သူနဲ့တူသည်ကို သိနိုင်ဖို့ အချိန်အနည်းငယ် စောင့်ဆိုင်း ရပါတယ်။ နောက်ပြီး မိမိကလေးငယ် အပါအဝင် အခြားသော ကလေးတွေကို လေ့လာ ရင် ကလေးတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကွဲပြားမှုရှိနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုကွဲပြားနေမှုကို သင့်စိတ်အတွင်း မှတ်သားထားပါ။ အချို့ကလေးတွေက ထိတွေ့မှုဒဏ်ကို မခံစားနိုင် တာကြောင့် ငိုတတ်ကြပါတယ်။ ကလေးငယ် နာကျင်ခြင်းမရှိစေဖို့ သူ့ကို အနီးဖြင့် လုံ ခြုံစွာ ပတ်ပေးပြီး ထိတွေ့ခြင်းဒဏ် ခံနိုင်အောင် နည်းနည်းချင်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အချို့ ကလေးတွေကျပြန်တော့လည်း အသာပွတ်သပ်ပေးခြင်းကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ မိမိ ကလေးက ဘယ်ကလေးအမျိုးအစားထဲမှာ ပါဝင်သည်ဆိုသည်ကို သိရှိထားနိုင်မှသာ မိဘနှင့် ရင်သွေးငယ်တို့အကြား နားလည်မှုတွေ ခိုင်မြဲလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အချို့သော ကလေးတွေရဲ့ သဘာဝအရ အနည်းငယ်အားထည့်ပြီး ဖိပေးတာ၊ အသာ အယာညှစ်ပေးတာတွေကို ကျေနပ်စွာ တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။ သင့်ကလေးက ဘယ်လို ထိတွေ့မှုမျိုးကို လိုလားနှစ်သက်တယ်၊ ဘယ်လိုအပြုအမူကို မကြိုက်ဘူးဆိုတာနဲ့ ကလေး က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တတ်တယ်ဆိုတာကို မိဘဖြစ်သူတို့က အသေအချာ ခွဲခြားနားလည် အောင် စောင့်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီတော့ မိဘဖြစ်တဲ့ သင်တို့က ကြိုတင်မျှော်လင့်ထား တဲ့အတိုင်း ကလေးငယ်က တုံ့ပြန်မှုမရှိရင် စိတ်ပျက်စရာမလိုပါဘူး။ သင်တို့ရဲ့ အရေး ပါတဲ့ တာဝန်ကတော့ ကလေးကို ဘယ်လိုအပြုအမူ ကိုယ်ဟန်အနေအထားက ရယ်မော

စေသလဲ။ ဘယ်လိုအနေအထားက ကလေးကို ကြောက်ရွံ့ပြီး ငိုစေသလဲ။ ဘယ်အရာက ကလေးကို ပြုံးစေတယ်ဆိုတာတွေကို သိအောင် စမ်းသပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ကို ညင်သာစွာ ထိတွေ့ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ မိဘတွေကို အားကိုးလိုစိတ်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသွားတယ်လို့ ခံစားရတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာစေပြီး စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကိုပါ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဒီလိုနည်းလမ်းနဲ့ ကလေးငယ် ဟာ ရှင်သန်ကြီးထွားခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို အချိန်ယူပြီး ဖြတ်ကျော်မှာဖြစ်ပါတယ်။

### ခံစားခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် သင့်ကလေးငယ်အား သင်ပြပေးခြင်း

ကလေးငယ်တစ်ဦးအနေနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ပြီးပြည့်စုံသော ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသေးပေမဲ့ သူတို့ ဘာကို ခံစားရတယ်ဆိုတာကို သိသာစွာ ဖော်ပြတတ်ကြပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေအနေနဲ့ လူကြီးများကဲ့သို့ စိတ်ခံစားမှုများ တန်းတူရှိနေတာကြောင့် ငိုကြွေးတာ၊ ဒေါသထွက်တာ၊ ပျော်ရွှင်တာ၊ စိတ်အလိုမကျတာတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ကလေးများအတွက် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးက အရေးပါပါ သလား။ ကလေးတွေမှာ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးတွေ ပါရှိခြင်းဟာ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး စိတ်ခံစားမှု ပျော်ရွှင်ရခြင်းကြောင့် ကျောင်းနေပျော်ရွှင် ကာ ပညာသင်ကြားရာ၌ လွယ်ကူစေပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်သူအနေနဲ့ ကလေးဘဝကတည်းက အုပ်စုအသင်းအလိုက် ဘယ်လိုတွဲဖက် လုပ်ကိုင်ရမည်ကို ကောင်းစွာ သိရှိနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကလေးကို ခံစားနားလည်တတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းတို့ အတွက် ပထမ ၅ နှစ်အတွင်းမှာ သင်ကြားပေးဖို့လိုပါတယ်။

#### ခံစားမှုများ မျှဝေ-ညှိနှိုင်းခြင်း

သင့်ကလေးက ဘယ်လိုခံစားမှုမျိုးဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ပြီး သင်က ကလေးပြောပြ၊ အချက်ပြနေတာတွေကို သိတဲ့အကြောင်း ကလေးက သိအောင် အချက် ပြပေးပါ။ မိဘဖြစ်တဲ့ သင်တို့ဘက်က ကလေးရဲ့ ခံစားမှုနဲ့ ထပ်တူကျပြီး အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်နိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းဟာ ခံစားမှုကိုဖြစ်စေတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်း က ဆဲလ်တွေကို ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးစေပါတယ်။ ဒီအနေအထားဟာ ခံစားခြင်း၊ စဉ်းစား

တွေးခေါ်ခြင်းတွေအတွက် အားကောင်းစေသလို ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်ကိုလည်း ရင့်သန်ထက်မြက်လာစေပါတယ်။

ကလေးရဲ့ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုအစီအစဉ်တွေမှာ သင်က အဓိကလေ့လာသူတစ်ယောက်အဖြစ် တာဝန်ယူပြီး ကလေးက ဘယ်လိုပြုမူတုံ့ပြန်တယ်၊ သင်စကားပြောတာကို ဘယ်လိုနားထောင်တယ်ဆိုတာကအစ သိရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်အပေါ် လေ့လာမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

- လောလောဆယ် ငါ့ကလေးရဲ့ခံစားချက်က ဘာတွေလဲ။
- ငါ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သင့်သလဲ။
- ငါ သူပြောတာကို နားလည်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း သူ့ကို ဘယ်လိုအသိပေးရမလဲ။

သင့်ကလေးနှင့် သင်ကမှန်တွင် အရိပ်ထင်လာသကဲ့သို့ စိတ်ခံစားမှုတွေ တစ်ထပ်တည်းကျတယ်ဆိုရင် အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဇယားအတိုင်း သင် ဘာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အခြေအနေ၊ သင့်ကလေးက ဘာတွေကို ခံစားနေတယ်ဆိုတာနဲ့ ကလေးရဲ့ အပြုအမူတွေက ဘာကြောင့် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာတွေကို လေ့လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးက...	သင်လုပ်နိုင်တဲ့အရာ	ဒါက ဘာကြောင့်အရေးကြီးရသလဲ
သင့်ကို ပြုံးပြတယ်ဆိုရင်	သင်က ပြန်ပြုံးပြပါ။ သင်က ခေါင်းညှိတ်ပြပါ။ ပြီးရင် ကလေးကို စကားပြောပါ။	ဒီအခြေအနေအရ သင်က သူ့ကို ဘယ်လောက် ချစ်တယ်၊ အခြားလူတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံရမယ် ဆိုတာကို ကလေးအတွက် သင်ပေးပြီးသား ဖြစ်ပါမယ်။
ရုတ်တရက်ကြားရသော ဆူညံသံကြောင့် ကလေးက လန့်ပြီး အော်ငိုပါက	ကလေးကို ထွေးပွေ့ပြီး ညင်သာစွာ ပုတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ခုလို စကားပြောပေးပါ။ “အသံကလည်း ဆူလိုက်တာနော် ဘာမှမပူနဲ့ ကလေး။ သားသား ပီးပီးကို ငေးငေးက ဘာမှမဖြစ်စေရဘူး”	ကလေးကို အခြားလူတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံရမယ်၊ သင်က သူ့ကို ဘယ်လောက်ချစ်ပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတယ်ဆိုတာကို သင်ယူတတ်မြောက်စေပါတယ်။
ကလေးက ခွေးလေးကို မြင်လို့ စိတ်လှုပ်ရှားရတဲ့အခါ	သင်ကလည်း ခွေးကိုမြင်လို့ စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့ဟန် ပြပေးပါ။ ပြီးရင် ခုလို ပြောပေးပါ။ “ကြည့်စမ်းပါဦးကွယ် ပါပီလေးက ချစ်စရာကောင်းလိုက်တာ။”	ကလေးငယ်အား လောကအကြောင်း စိတ်ဝင်စားစေပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို တည်တံ့ကြာရှည်အောင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးက	သင်လုပ်နိုင်တဲ့အရာ	ဒါက ဘာကြောင့်အရေးကြီးရသည်
သင်နဲ့သိတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ကလေးငယ်က တွေ့တဲ့အခါ အော်ဟစ်ငိုယို ကြောက်လန့် နေခဲ့ပါက	သင့်ကလေးနဲ့ အချိန်အတန်ကြာနေပေး လိုက်ပါ။ ကလေးငယ်အတွက် အာမခံ ချက်ရှိတဲ့ သဘောကို သိသာစွာ ဖော် ပြပေးပါ။ စောစောကလူနှင့် ကလေးကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။	အခြားလူတွေအပေါ် ယုံကြည်မှု ထားတတ်စေရန် အကြောက်တရားများကို ကျော်လွှားရန်၊ သူစိမ်းကို ပကြောက်ရန်အတွက် သင်ပြပေးပြီးသား ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေး အနည်းငယ်ကြီးလာတဲ့အခါ ယခင်ကထက် သင်က စကားပိုပြောပေးပါ။ အထူးသဖြင့် စိတ်ခံစားမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေ လောကကို ရဲရင့်စွာဖြင့် ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာတွေကအစ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောပြပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးအနည်းငယ်ကြီးလာချိန်၌ ဘယ်လိုခံစားကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ သင်က ဘာတွေ လုပ်ပေးဖို့တတ်နိုင်ပြီး ဘယ်အပိုင်းတွေက အရေးကြီးတယ်ဆိုတာတွေကို အောက်ပါ ယေးကွက်မှာ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။



အကယ်၍ သင့်ကလေးက	သင်တတ်နိုင်တာက	ဘာကြောင့် အရေးကြီးရသည်
သင်က ကလေးကို ပြုစုယုယ ဖို့ ချီလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကလေးက ငိုတယ်ဆိုရင်	မိနစ်အနည်းငယ်လောက် ကလေးနှင့် အတူနေပေးပါ။ ကလေး အငိုတိတ်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုခု ရှာဖွေပါ။ "ဒီနေရာက လုံခြုံတယ်။ အပေက အပြင်သွားတဲ့အခါ သမီးကို "ဝီဟ" က ပြုစုစောင့်ရှောက် လိမ့်မယ်။ အပေပြန်လာတာနဲ့ လာခေါ် လိုက်မယ်နော်။ လိမ္မာတယ် ကလေးရယ်"	သင့်ကလေးက နေရာဒေသအသစ်မှာ အသားကျပြီး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေဖို့ အချိန်ယူရပါမယ်။ ငြိမ်သက် အလုပ်ကပြန်လာတာနဲ့ သူ့ကို ချက်ချင်းလာခေါ် မယ်လို့ ဆိုတဲ့စကားကိုလည်း ကလေး ယုံကြည်အောင် တည်ဖို့လိုပါတယ်။
သင့်ကလေးက သူ့ရေးဆွဲထား တဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ်တွေကို သင့် ဆီရုတ်ယူဝံ့ကြားစွာနဲ့ ပြတယ် ဆိုရင်...	ကလေးအတွက် အချိန်ပေးပြီး ကလေး ရေးဆွဲထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေကို မှတ်ချက်ပေး ပါ။ "သမီးက တော်တော်လေး ကြိုးစား ပြီး ဆွဲထားတာပဲ။ ဒီထဲက ဘယ်ပုံကို သမီးအကြိုက်ဆုံးလဲ။ မေမေ့ကို ပြောပါ ဦး" လို့ ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။	ဒီလို လေ့ကျင့်မှုဟာ သင့်ကလေးအတွက် မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုတိုးစေပါတယ်။ သင်က ကလေးကို အလေးထားပြီး သူ့ဆွဲထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေအကြောင်း ပေးပြန်ပေးဆွေးနွေးပေးပါ။ နောက်ထပ်ရုပ်ပုံတွေဆွဲဖို့ စိတ်က ရဲတင်းလာအောင် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
ကလေးက ဒယီးဒယိုင်လမ်း လျှောက်တတ်စ အချိန်၌ ကလေးအား တစ်ယောက်က သံဖြင့်ပက်ပြီး စသည်ဆိုပါက	"သဲနဲ့ ကလေးကို မပက်ပါနဲ့ကွယ်။ သဲနဲ့ ပက်တာက ကလေးတွေအတွက် နာကျင် တတ်တယ်။ ကလေးတွေက အရမ်းနနယ် သေးတယ်မဟုတ်လား"	ကလေးက သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုတွေ မြင့်တက်လာ အောင်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတွေ မြင့် တက်လာပြီး သူ့ကိုယ်သူ ရပ်တည်ကာကွယ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသလိုဖြစ်သောကြောင့် အရေးပါတဲ့ လေ့ ကျင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိနေတဲ့ ကလေးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိအောင် သင်ယူနိုင်ခြင်း

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိတယ်လို့ ခံစားရတဲ့ ကလေးငယ်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ် နိုင်အောင် စတင်သင်ယူမှုတွေ ပြုလုပ်လာနိုင်ပါတယ်။ သင်က သင့်ကလေးကို ဘေးကင်း လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းကြောင့် ကလေးအနေနဲ့ လောကကြီးဟာ ဘေးကင်း လုံခြုံမှုရှိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်စောင့်ရှောက်နိုင်ခွင့်ပေးထားပါလားလို့ ထင် မှတ်စေပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ သင်ကြားမှုတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အသိကိုပါ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

သင်က ကလေးငယ်ကို ချစ်မေတ္တာပေးနိုင်ခြင်းဟာ သင်က ကလေးကို ဘေးကင်း လုံခြုံမှု ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ သဘောကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်အတွက် စိတ်

