



ကလေးငယ်များနှင့် အတူကစားပါ

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ကလေးစိတ်ဝညာဆောင်ပေးရေး
ဒေါက်တာမြင့်လွင် (စိတ်ပညာ)

ကလေးငယ်များနှင့် အတူကစားပါ

ကလေးမြဲစုဖျိုးထောင်ရေးနှင့် ကလေးစိတ်ပညာဆောင်းပါးများ

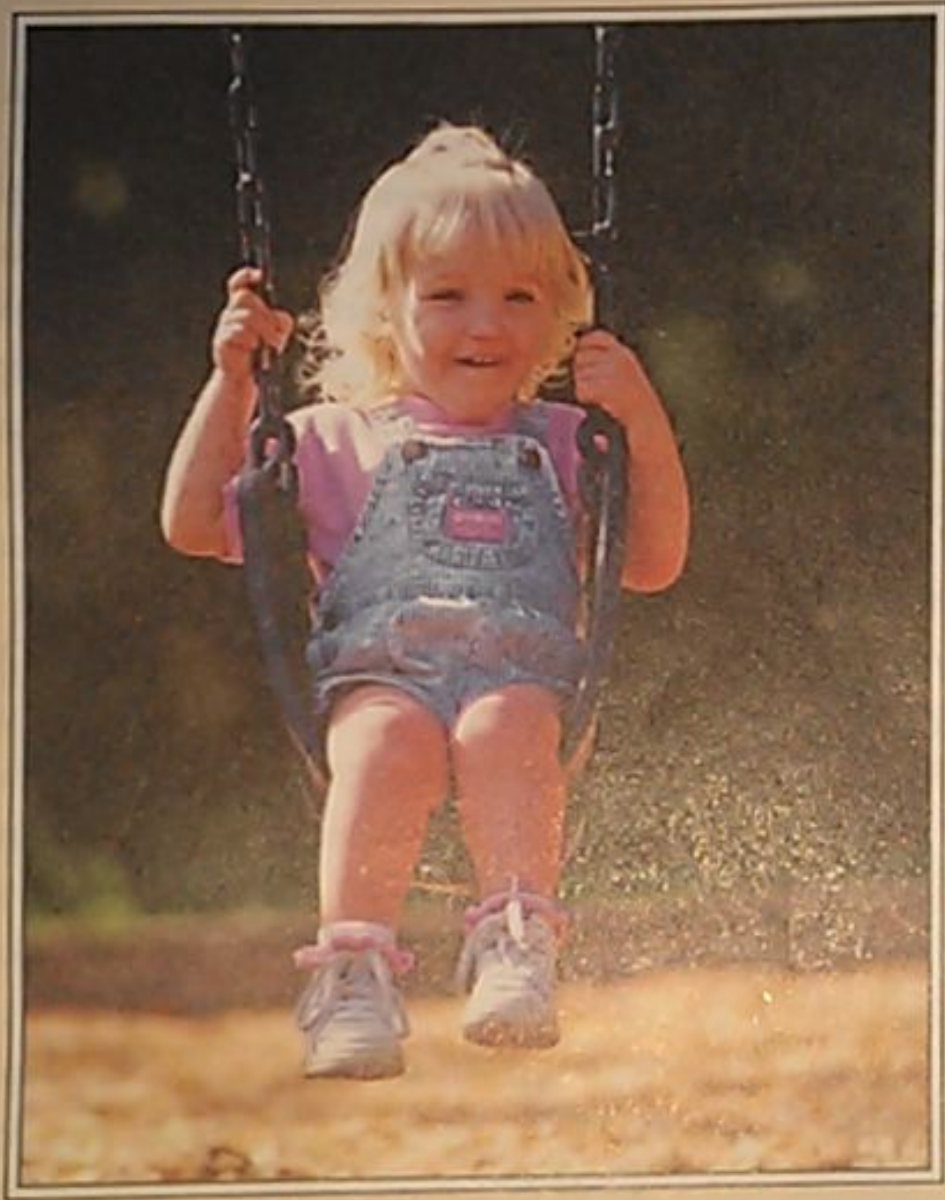
ဒေါက်တာမြင့်လွင် (စိတ်ပညာ)



မာတိကာ

ကလေးပြုစုထိန်းကျောင်းခြင်း အတတ်ပညာ	၇
ကလေးငယ်တို့၏ အသက်နှင့် ဝှံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့်	၁၇
နို့စို့အရွယ်သားသားသီးသီးတို့အတွက် အရေးကြီးသော လုံ့ဆော်မှုပတ်ဝန်းကျင်	၂၇
နို့စို့ကလေးငယ်ကို စကားပြောပေးပါ	၃၃
မိဘတို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကလေးမွေးမြူအုပ်စုပုံစံများနှင့် ယင်းတို့၏ အကျိုးဆက်များ *	၃၉
အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ *	၄၇
ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုများသည် စကားလုံးများထက် အသံကျယ်လောင်၏ *	၅၃
အကြွင်းမဲ့ပေတ္တာ သို့မဟုတ် မြေဩဇာကောင်းသည့် မြေဆီလွှာ ကလေးနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု	၅၉ ၆၇
ကလေးငယ်များနှင့် အတူကစားပါ	၇၉
အာဟာရနှင့် ဉာဏ်ရည်	၈၇
ကလေးပညာရေးနှင့် မိဘ၏အခန်းကဏ္ဍ *	၉၃
ကလေးတို့ကိုပေးဖို့ GOBI	၁၀၀
နို့စို့ကလေးများအတွက် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှု သင်တန်းပေးဖို့ ဟလိုသေးပါ	၁၀၇
ကလေးဘေးကင်းအောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်း	၁၁၃
ကလေးတို့ သိချင်လာအောင် သင်ပေးပါ	၁၂၃
စည်းကမ်းကျင့်သုံးမှု အယူအဆများ ၁၀ ချက်	၁၃၃
ဆယ်ကျော်သက်တို့ နားဝင်အောင်	၁၄၃

* 'မပြင်ရသောတွန်းအားများနှင့် ဘဝအဆင့်ဆင့်ကိုဖြတ်ကျော်ခြင်း' စာအုပ်မှ
ပြန်လည်ဖော်ပြပါသည်။



ကလေးပြုစုထိန်းကျောင်းခြင်း
အတတ်ပညာ

.....

ကလေးတွေဟာ သူတို့အပေါ်ထားရှိတဲ့
သန့်စင်တဲ့ ခံစားမှုတွေကိုလည်း
အာရုံစိုက်လျက်ရှိကြပါတယ်။
ဒါကြောင့် သူတို့အပေါ် မွေးချင်းအင်စွာ
ပြုမိမိအားဖြင့် ကြည့်ရှုရှာ ပြောဆိုပြုမိ
ဆက်ဆံပါ။ သူတို့က သူတို့အပေါ်
ထိုစေ့စေ့အားဖြင့် ဆက်ဆံပုံတို့အပေါ်
အာရုံစိုက်ပြီး သူတို့ကို မှတ်မိရန်
အာရုံစိုက်လျက်ရှိကြပါတယ်။

ကလေးပြုစုထိန်းကျောင်းခြင်း အတတ်ပညာ

ငယ်ငယ်က သင့်ကို ဘယ်သူ ထမင်းခွဲကျွေးခဲ့တယ်၊ ရေးချိုး အဝတ်အစား လဲပေးခဲ့တယ်၊ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြခဲ့တယ်၊ စက်ဘီးစီးသင်ပေးခဲ့တယ်ဆိုတာ တွေကို မှတ်မိပါသလား။ အဲဒါတွေ လုပ်ပေးခဲ့တာ အမေလား၊ အဖေလား၊ အဘွားလား၊ အဘိုးလား၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်လေးတွေလား။ အစ်ကို အစ်မတွေလား။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးထိန်းအစ်မလေးလား။ သင့်ကို ပြုစုထိန်းကျောင်းခဲ့တဲ့ သူတွေထဲမှာ လူအမျိုးမျိုးပါပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလူတွေအားလုံးဟာ သင့်ကို ထိန်းပေးရတဲ့ ကလေးထိန်းတွေပဲပေါ့။

ကလေးထိန်း(care giver)ဆိုတာ တစ်ခဏပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အချိန်ကြာမြင့် စွာပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးငယ်တစ်ဦးကို ဂရုစိုက်ထိန်းကျောင်းပေးတဲ့သူလို့ ဆိုနိုင် ပါတယ်။ မိဘတွေ၊ အဘိုးအဘွား၊ ဦးကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်ကြီး၊ ဒေါ်လေး၊ အစ်ကို အစ်မ စတဲ့ဆွေမျိုးတွေအပြင် ၎င်းထားတဲ့ ကလေးထိန်း၊ နေ့ကလေး ထိန်းကျောင်းက ဆရာ ဆရာမ၊ အိမ်နီးနားချင်း စတဲ့သူတွေအားလုံး ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ အဲဒီသူတွေထဲမှာ ဘယ်သူတွေဟာ သင့်ဘဝကို အလွမ်းမိုးဆုံး ကလေးထိန်းတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြပါသလဲ။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ခံယူအပ်နှင်းထားမှု

သင့်ကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ၂၄ နာရီ တာဝန်ယူရမယ့် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့ အလုပ်လျှောက်ခိုင်းရင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

တကယ်တော့ မိဘတစ်ဦးဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာရုံသက်သက်မျှ မဟုတ်ပါဘူး။ မိဘဖြစ်ခြင်းဘဝ၊ ဒါမှမဟုတ် မိဘတစ်ဦးရဲ့ လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်ရခြင်းဟာ ဘဝမှာ အဓိကဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ရတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ခံယူအပ်နှင်းထားရတဲ့ အရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘဘဝရဖို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ သုံးစွဲကြရတယ်။ သည်းခံစိတ်ရှည်မှုတွေ လည်း သုံးစွဲကြရတယ်။ ငွေကြေးတွေလည်း သုံးစွဲကြရပါတယ်။

မိဘတွေဟာ အဓိကအကျဆုံးနဲ့ အခြေခံအကျဆုံး ကလေးထိန်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မိဘတွေဟာ သူတို့သားသမီးတွေအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ အကြွင်းမဲ့မေတ္တာ၊ ကြင်နာရေးထွေးတဲ့ လှုံ့ဆော်မှုပတ်ဝန်းကျင်တွေကိုလည်း ဖန်တီးပေးကြရပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကလေးရဲ့ ရုပ်ပိုင်းလိုအပ်ချက်တွေသာ

မက စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကိုလည်း ပြည့်ဆည်းပေးကြရပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ဆိုတာကတော့ ကလေးကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တဲ့အခါ မကြောက်ရွံ့အောင် ထွေးဖက်နှစ်သိမ့်တာမျိုး၊ ပျော်ရွှင်စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါ မျှဝေခံစား အသိအမှတ်ပြုပေးရတာမျိုး၊ စိတ်ညှိုးငယ်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်တက်ကြွလာအောင် အားပေးနှစ်သိမ့်ရတာမျိုးတွေကို ဆိုလိုတာပါ။

မိဘဘဝကို အချိန်တွေ၊ စွမ်းအားတွေ၊ ငွေတွေနဲ့ တွက်လိုက်လို့ ဘယ်လောက်များသလဲဆိုတာ သင်သိရင် အံ့အားသင့်ကောင်း သင့်သွားပါလိမ့်မယ်။ မိဘများဟာ သားသမီးလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်မှုအတွက် ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး ညှိယူမှုတွေ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ဆောင်ကြရပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် အပန်းဖြေခဏီထွက်ဖို့ ငွေကြေး ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အသုံးအဆောင်တစ်ခုဝယ်ယူဖို့ ငွေကြေးကို ကလေးအတွက် ကုန်ကျရမယ့် ကျန်းမာရေး၊ အဝတ်အစား၊ ကျွဲရှင်ခ စတာတွေမှာ အစားထိုးပြုန်ကြံရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း 'သားတို့ရပ်ရည် သီတာမည်သာ။ ရေကြည်ချမ်းမြေ့ တစ်ပေါက်ကျသော်၊ မိဘတို့ဝမ်း ငြိမ်းစတမ်း'ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးကော၊အတိုင်း မိဘဖြစ်ခြင်းဘဝဟာ ပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းမြေ့မှုများစွာကိုလည်း ယူဆောင်လာပေးပါလိမ့်မယ်။ မိဘနဲ့ သားသမီးတို့ကြားက ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှု သံယောဇဉ်တွေဟာ ကြွယ်ဝတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံများစွာကိုလည်း ပြည့်ဆည်းပေးပါလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ မိဘတွေအားလုံးလိုလိုက 'မိဘဘဝရရှိခြင်းဟာ စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှု၊ ချစ်ခြင်းပေတ္တာ၊ ဂုဏ်ယူမှုတွေအားလုံးကို ယူဆောင်လာပေးပါတယ်' လို့တောင် ကြွေးကြော်ကြပါတယ်။

တာဝန်ရှိသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု

ကလေးငယ်တွေနဲ့ အပြန်အလှန် တုံ့လှယ်ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကလေးငယ်တွေ သာမက သင့်မှာလည်း ပျော်ရွှင်မှုတွေ မျှဝေရဖို့ပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်များနဲ့ အတူကစားခြင်း၊ သူတို့ကို သွန်သင်ညွှန်ပြပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်တွေကို သာမက သင်ကိုယ်ကိုလည်းပဲ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုတို့ကို မျှဝေရယူနိုင်ပါတယ်။ ကလေးထိန်းကျောင်းမှု အတတ်ပညာတွေကို ကျွမ်းကျင်မယ်၊ ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင် သင်ကိုယ်တိုင် မိဘဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း ပျော်ရွှင်ပျမ်းမြေ့တဲ့ မိသားစုဘဝကို ရိုင်ဆိုင်ရရှိစေပါလိမ့်မယ်။ ကလေး ငွေးပြို

ထိန်းကျောင်းမှု အတတ်ပညာဆိုတာ ကလေးငယ်တွေကို ကျန်းမာစွာ စိတ်
လုံခြုံစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက် သင်ကြားပေးဖော်
ပြင်စဉ်တစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘဘဝကို မရောက်သေးခင် လူငယ်ဘဝကစတင်လို့ သင့်မိဘတွေကို
ကြည့်ပြင်လေ့လာပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ စာအုပ်တွေကို
ဖတ်ရှုထားပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးမွေးမြူထိန်းကျောင်းမှု အတတ်ပညာတွေ
ကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေအကြောင်း သိရှိလာလေလေ
သူတို့နဲ့ အတူရှိနေရတာ သင့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာရှိလေလေ ဖြစ်ပါ
လိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်တွေ သင့်အပေါ် ပြုမူဆက်ဆံမှု၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာမှု
တို့ဟာ သူတို့ကို သင် ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းပုံ နည်းလမ်းတွေအပေါ် မူတည်ပါ
လိမ့်မယ်။

နစ်လိုဖွယ် အပြုသဘော မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံ

မိဘတစ်ဦးရဲ့ဘဝကို မရောက်မီ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ဘဝကတည်းက ကလေး
ငယ်များနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရတာဟာ ထူးခြားတဲ့ ဝံ့စားမှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သင်
သိရှိကောင်း သိရှိပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နစ်လိုဖွယ် အပြုသဘော မိဘအုပ်ထိန်းမှု
ပုံစံ၊ ဒါမှမဟုတ် ကလေး မွေးမြူထိန်းကျောင်းမှုနည်းတွေကို လေ့ကျင့်နိုင်
အောင် ဖော်ပြပါအကြံပြုချက်တို့ကို လိုက်နာသုံးစွဲကြည့်ပါ။

- ကလေးငယ်တွေနဲ့ စကားပြောစဉ်မှာ သူတို့ပျက်လုံးနဲ့ သင့်ပျက်လုံး
တစ်တန်းတည်းဖြစ်အောင်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကလေးက သင့်ကို
ဦးခေါင်းမော့ကြည့်မနေရအောင် ဒူးထောက်ထိုင်ချလိုက်ပြီး စကားပြော
ဆိုပါ။ စကားပြောတဲ့အခါ လေသံချိုချိုနဲ့ ညင်ညင်သာသာပြောပါ။
နစ်လိုဖွယ်ရာ အသုံးအနှုန်းတို့ကို ဖော်ပြပြောဆိုပါ။ ဥပမာ သမီးလေးရဲ့
အင်္ကျီလေးက ချစ်စရာကောင်းလိုက်တာ၊ သားလေးရဲ့ ဦးထုပ်လေးက
လှလိုက်တာ စသဖြင့် ပျက်နှာပြုံးချိုချိုနဲ့ ပြောပါ။
- သူတို့ သဘောကျတဲ့ ကစားစရာလေးများအကြောင်း၊ သူတို့ ဘာလုပ်
ချင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ သူတို့ချစ်တဲ့ ခွေးလေး၊ ကြောင်လေးတွေ
အကြောင်း မေးခွန်းတွေမေးပါ။ အဲဒီနောက် သူတို့ ပြောကြားတာကို
ဂရုစိုက်နားထောင်ပေးပါ။
- လွယ်ကူတဲ့ ဂိမ်းကစားနည်းတွေကို ကလေးငယ်တွေနဲ့အတူ ကစားပေး
ပါ။ တူတူပုန်းတမ်း၊ အရောင်ရှာတမ်း ကစားပါ။ 'မမအလှည့် အပြော

ရောင်ဦးထုပ်၊ ကဲ... သားအလှည့် အနီရောင်ပစ္စည်းရွာ' စသဖြင့်
ကလေးကို အလှည့်ပေးပြီး ကစားခိုင်းပါ။

□ ကလေးက မှန်မှန်ကန်ကန် တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့အခါ၊ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့အခါ
ရေတွက်နိုင်တဲ့အခါ ကလေးကို တော်တဲ့အကြောင်း ထူးချွန်တဲ့အကြောင်း
သို့မဟုတ် ပြောဆိုပေးပါ။

ကလေးတို့လိုအပ်ပျားကို တုံ့ပြန်ခြင်း

ကလေးငယ်တွေမှာလည်း ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်း၊ ဆက်ဆံရေးနဲ့
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်တွေ ရှိကြပါတယ်။ သူတို့နဲ့ကစားရင်း သူတို့ကို
ဂရုစိုက်ထိန်းကျောင်းရင်း သူတို့ကို သင်ကြားပြသပေးရင်းနဲ့ အဲဒီလိုအင်တွေ
ကို ပြည့်ဆည်းပေးဖို့ဟာ သင့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်နေပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတွေအားလုံးမှာရှိကြတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်တွေကတော့ ကျန်း
မာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာ သင့်တော်လျောက်ပတ်တဲ့ အဝတ်အစား
ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနဲ့ လုံ့ဆော်မှုပတ်ဝန်းကျင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လုံ့ဆော်မှု
ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာကတော့ ကစားစရာတွေ၊ ကိုယ်တွယ်စူးစမ်း လေ့လာ
စရာတွေ၊ ချော့ပြုဆက်ဆံမှုတွေရရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။

ကလေးငယ်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့လိုအပ်တွေကို ငိုခြင်းနဲ့ ဖော်ပြတတ်ကြ
ပါတယ်။ ငိုတယ်ဆိုတာဟာ ဆာနေတယ်၊ ရွတ်စိုနေတယ်၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်
နေတယ်၊ အိပ်ချင်တယ်၊ ကြောက်ရွံ့နေတယ်၊ မအိမ်သာ နေမကောင်းဖြစ်
နေတယ်၊ စိတ်မပျော်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေထဲက တစ်ခုခုကို
သင့်အား ပြောနေခြင်းပါပဲ။ အနည်းငယ် ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါမှာတော့
ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့လိုအပ်တွေကို စကားလုံးလေးတွေ၊ ဝါကျလေး
တွေနဲ့ ဖော်ပြတတ်လာပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာနဲ့ ဆက်ဆံရေးလိုအပ်တွေ
လည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ကို ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ ငွေ့ချီ
ထားဖို့ တွေးမှိုက်ထားဖို့ နှစ်သိမ့်အားပေးဖို့လည်း လိုပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ
နောက်ကျောလေးကို ပွတ်သပ်ပေးဖို့၊ နဖူးလေးကို ငွေ့ပေးဖို့လည်း လိုပါ
လိမ့်မယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့အပေါ်ထားရှိတဲ့ သင့်ရဲ့ ခံစားမှုတွေကိုလည်း
အာရုံသိလွယ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့အပေါ် နွေးထွေးခင်မင်စွာ
ပြုမူဆက်ဆံပါ။ ကြင်နာစွာ ပြောဆိုပြုမူဆက်ဆံပါ။ သူတို့ဟာ သူတို့ အပေါ်
ထိတွေ့ပြောဆိုမှု ဆက်ဆံမှုတို့အပေါ် အကဲဖြတ်ပြီး သူတို့ကို ချစ်မချစ်

အာရုံသိလွယ်တတ်ကြပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအင်တွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို စာအုပ်ဖတ်ပြတာ၊ သူတို့နဲ့အတူ ပဟေဠိကစားပေးတာ၊ အလောကတုံ့လေးများ၊ ကစားစရာ ပုံစံ၊ အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးရွေးချယ် စားစေတာ ကလေးငယ်တွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းကို အထောက်အကူပြုပေးပါလိမ့်မယ်။

ကလေးငယ်တွေကို သင်ကြားလမ်းညွှန်ရာတွင်

ကလေးငယ်တွေဟာ ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်းတွေကို သင်ယူလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီစည်းမျဉ်းတွေဟာ သူတို့ကို ဘေးကင်း လုံခြုံမှု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ တခြားသူတွေနဲ့ သင့်မြတ်စွာနေထိုင် နိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။ ဒီစည်းမျဉ်းတွေကိုတော့ မိဘတွေက ဖျတ်ရပါတယ်။ မွေးချင်းအကြီးတွေ၊ ဝေဖွဲ့ပျိုးတွေနဲ့ ကလေးထိန်းတွေဟာ အဲဒီစည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ချက်တွေကို အားပြည့်ဖို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။ နုပုနာပြ နေထိုင်ပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ကလေးကို သင်ပြလမ်းညွှန်တဲ့အခါ စည်းကမ်းတစ်သမတ်တည်း ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဓမ္မနာကညီညွတ် ဖြင်းဆိုတာကတော့ သင်ပြောတဲ့စကားနဲ့အညီ သင်လုပ်တတ်တာကို ဆိုလို တာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် အခြေအနေတိုင်းကို တူညီတဲ့တုံ့ပြန်မှုများနဲ့ တုံ့ပြန် ခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ကလေးငယ်တစ်ဦးကို ညီလေး၊ ညီမလေးတွေကို ရန်မလုပ်ရဘူးလို့ ရှင်းပြတာဖြစ်ထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို လုပ်တဲ့အချိန်မှာ ရယ်မောနေတယ်ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် သင်ဟာ တစ်သမတ် တည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ဓမ္မနာက မညီညွတ်ပါဘူး။ အဲဒီအခါမှာ ကလေးဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေးသွားပြီး အမှန်နဲ့အမှားကို မခွဲခြားနိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

သင်ရဲ့ စည်းကမ်းချမှတ်မှုဟာ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်တဲ့အခါ ကလေးဟာ ဘာကိုမျှန်လင့်ထားရမယ်ဆိုတာ သိလာဖို့ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။ မှားယွင်းတဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေ၊ ငြိမ်းခြောက်တဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေ ပြုလုပ်ခြင်းကို ငွှာင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီအစား ကလေးကို လေးလေးတေးတေးနဲ့ ရိုးသားစွာ ပြုမူ ဆက်ဆံပါ။ ဥပမာ 'အထဲကို အခုလာစမ်း။ မလာရင် မင်းကို ငါမခေါ်တော့ ဘူး'လို့ ကလေးကို ပြောတယ်ဆိုပါစို့။ ကလေးထိန်းတစ်ယောက်ဖြစ်နေတဲ့ သင်ဟာ ကလေးကို ပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်မှသာ ကိုယ့်စကား အောင်မြင်ပါ

လိပ်မယ်၊ ပြောတဲ့အတိုင်း မလုပ်နိုင်ရင်တော့ ဒီလိုခြမ်းခြောက်နေတာ အသုံး မဝင်ပါဘူး။

ကလေးကို နှစ်လိုဖွယ် အပြုသဘော ဆက်သွယ်ပူပြုခြင်း

ကလေးငယ်ဟာ သင်က အပြုသဘောဖော်ပြချက် အသုံးအနှုန်းတွေ အသုံး ပြုတာကို ပိုပြီးနားထောင်လိုပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ စကားအသုံးအနှုန်း ဝါကျ တွေကို ကလေးငယ်အတွက် ရိုးရှင်းနားလည်လွယ်အောင် သုံးပါ။ မလုပ်ခဲ့ ဆိုတဲ့ အငြင်းဝါကျတွေအစား နှစ်လိုဖွယ် အပြုသဘောပါတဲ့ စကားတွေကို အသုံးပြုပေးခြင်းက ပိုပြီး အသုံးကျတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ 'လမ်းပေါ်ဖြတ်မပြေးနဲ့' လို့ ပြောမယ့်အစား 'လမ်းဖြတ်မကူးခင် လမ်းရဲ့ ဘယ်ဘက်ရော ညာဘက်ပါ သတိထားကြည့်ကူးကြရအောင်' လို့ ပြောတာက ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။ 'စည်ခန်းထဲ မကစားနဲ့' လို့ ပြောမယ့်အစား 'အငြင်းမှာ ခဏသွားကစားကြစို့' လို့ ပြောပါ။ 'ဘာမှ မလုပ်ရဘူး' လို့ ပြောတာ ထက် 'ဘာလုပ်ရမယ်' လို့ နားလည်အောင် ပြောပါ။

ကလေးက ကောင်းကောင်းလုပ်လိုက်တာကို သို့မဟုတ်ပြောဆိုလိုက်ခြင်းဟာ အပြုသဘောကူညီခြင်း၊ သက်ရောက်ပါတယ်။ သင်က ကလေးအပေါ်ပေးတဲ့ ထင်မြင်ချက်ဟာ ရိုးသားပြောပုံပတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ 'စာအုပ်လေးတွေ ကုရှင်း ပေးတာ ကေနုရမဲ့'၊ ဒါမှမဟုတ် 'လမ်းဖြတ်ကူးရင် လမ်းရဲ့ ဘယ်ညာနှစ်ဖက် သုံးကို ကြည့်ကူးတာ ပိုကောင်းတာပေါ့' ဆိုတာမျိုး သင် သုံးနှုန်းနိုင်ပါတယ်။

အမှီအမှိုက်ကင်းကင်းနဲ့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းကို အားပေးပါ

ကလေးငယ်တွေဟာ အမှီအမှိုက်ကင်းကင်းနဲ့ သူတို့ဘာသာ လုပ်ဆောင်ကြည့်ရ တာကို သဘောကျကြပါတယ်။ အသစ်အဆန်း၊ တစ်ခုခုကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ပေးလုပ်ကြည့်တဲ့အခါ ပထမမှာ အပျားတွေလုပ်မိကောင်း လုပ်မိပါလိမ့်မယ်။ အစားအစာ ခွန်၊ ခက်မုတ်၊ ကိုင်ကြည့်တာ၊ သွားတိုက်ကြည့်တာ၊ မိနပ်စီးကြည့် တာတွေ လုပ်ရမှာ အလှူအကျွေးတွေ ယူရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်လေးတွေ ဟာလည်း သူတို့ရဲ့ မှားယွင်းမှုလေးတွေကနေတစ်ဆင့် အတွေ့အကြုံယူပြီး အမှန်မမှားအောင် သင်ယူလေ့ကျင့်ကြရတာပါ။

ဒါကြောင့် ကလေးကို ပိုမိုပြီး အမှီအမှိုက်ကင်းကင်း လုပ်ကိုင်တတ်အောင် အားပေးပါ။ ကလေးလုပ်နိုင်ပါရုံနဲ့ သူ့ဘာသာသူ လုပ်တာကို သင်က ရေက ကာသီးကာသီးလုပ်ပြီး တားမြစ်နေတဲ့အခါ ကလေးဟာ 'ငါတစ်ယောက်တည်း'

လိပ်မယ်၊ ပြောတဲ့အတိုင်း မလုပ်နိုင်ရင်တော့ ဒီလိုခြိမ်းခြောက်နေတာ အသုံးမဝင်ပါဘူး။

ကလေးကို နှစ်လိုဖွယ် အပြုသဘော ဆက်သွယ်ပူပြုခြင်း
ကလေးငယ်ဟာ သင်က အပြုသဘောပေးပြချက် အသုံးအနှုန်းတွေ အသုံးပြုတာကို ပိုပြီးနားထောင်လိုပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ စကားအသုံးအနှုန်း၊ ဝါကျတွေကို ကလေးငယ်အတွက် ရိုးရှင်းနားလည်လွယ်အောင် သုံးပါ။ မလုပ်ခဲ့ဆိုတဲ့ အငြင်းဝါကျတွေအစား နှစ်လိုဖွယ် အပြုသဘောပါတဲ့ စကားတွေကို အသုံးပြုပေးခြင်းက ပိုပြီး အသုံးကျတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ 'လမ်းပေါ်ပြတ်မပြေးနဲ့' လို့ ပြောမယ့်အစား 'လမ်းဖြတ်မကူးဝင်လမ်းရဲ့ ဘယ်ဘက်ရော ညာဘက်ပါ သတိထားကြည့်ကူးကြရအောင်' လို့ ပြောတာက ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။ 'ဝည့်ခန်းထဲ မကစားနဲ့' လို့ ပြောမယ့်အစား 'အပြင်မှာ ခဏသွားကစားကြစို့' လို့ ပြောပါ။ 'ဘာမှ မလုပ်ဘူး' လို့ ပြောတာထက် 'ဘာလုပ်ရမယ်' လို့ နားလည်အောင် ပြောပါ။

ကလေးက ကောင်းကောင်းလုပ်လိုက်တာကို ချီးမွမ်းပြောဆိုလိုက်ခြင်းဟာ အပြုသဘောကူညီခြင်း သက်ရောက်ပါတယ်။ သင်က ကလေးအပေါ်ပေးတဲ့ ထင်မြင်ချက်ဟာ နားသာခြောင့်ပတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ 'စာအုပ်လေးတွေ ကူရှင်းပေးတာ ကေနူးနဲ့'၊ 'ဒါမှမဟုတ် 'လမ်းဖြတ်ကူးရင် လမ်းရဲ့ ဘယ်ညာနှစ်ဖက်လုံးကို ကြည့်ကူးတာ ပိုကောင်းတာပေါ့' ဆိုတာမျိုး သင် သုံးနှုန်းနိုင်ပါတယ်။

အမှီအမှိုက်ကင်းကင်းနဲ့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းကို ဖွားပေးပါ
ကလေးငယ်တွေဟာ အမှီအမှိုက်ကင်းကင်းနဲ့ သူတို့ဘာသာ လုပ်ဆောင်ကြည့်ရတာကို သဘောကျကြပါတယ်။ အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို သူတို့ကိုယ်တိုင် စမ်းလုပ်ကြည့်တဲ့အခါ ပထမမှာ အမှာတွေလုပ်မိကောင်း၊ လုပ်မိပါလိမ့်မယ်။ အစားအစာနဲ့ ခွန်နဲ့ ခက်ရင်၊ ကိုင်းကြည့်တာ၊ သွားတိုက်ကြည့်တာ၊ ဝိနပ်စီးကြည့်တာတွေ လုပ်ရမှာ အလှူအကျွေးတွေ ယူပေးပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်လေးတွေဟာလည်း သူတို့ရဲ့ မှားယွင်းမှုလေးတွေကနေတစ်ဆင့် အတွေ့အကြုံယူပြီး အမှန်ရောက်အောင် သင်ယူလေ့ကျင့်ကြရတာပါ။

ဒါကြောင့် ကလေးကို ပိုမိုပြီး အမှီအမှိုက်ကင်းကင်း လုပ်ကိုင်တတ်အောင် အားပေးပါ။ ကလေးလုပ်နိုင်ပါလျှင် သူ့ဘာသာသူ လုပ်တာကို သင်က မျှောက်ကာသီးကသီးလုပ်ပြီး တာပွင့်ပေးတဲ့အခါ ကလေးဟာ 'ငါတစ်ယောက်တည်း

လုပ်နိုင်ပါလား' လို့ ငြင်းပေးမိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အာသာ
စမ်းဆပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ ကလေးမှာ မျိုးနုရာကနေ ၎င်းတို့
ကွယ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးရဲ့ ကိုယ်တိုင် ကြိုးပမ်းလုပ်
ဆောင်ပုံတွေအတွက် အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းအားပေးပါ။ သူ့ရဲ့ ကြိုးပမ်းမှု
ရလဒ်က အတိအကျကြီး မပျံ့ပြန့်နေရင်တောင်မှ ကြိုးပမ်းမှုအတွက် ချီးမွမ်း
အားပေးပါ။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရင် ကလေးတွေကြုံရတဲ့ အရာတိုင်းဟာ ကလေးရဲ့
ကိုယ်ညီကိုယ်သွေးကို ပိုဖော်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်လိုဖွယ် ကိုယ်ရည်
ကိုယ်သွေးလေး ဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ ကလေးရဲ့ သင် တဲ့လှယ်ထက်ဆံကြရာမှာ သင့်
ဘက်က နှစ်လိုဖွယ်အပြုသဘောဆောင်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ကလေးပေးပြု
ထိန်းကျင့်ခြင်း ဇွမ်းလည်တွေကို သင် အလှအကျင့်ပြု သုံးစွဲတဲ့အခါမှာ
ကလေးရဲ့လိုအပ်တွေကို နားလည်တုံ့ပြန်လာနိုင်ပြီး ကလေးကိုလည်း စိတ်
လုံခြုံမှုရရှိစေပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်တဲ့ ဧည့်ကမ်းချမှတ်
လမ်းညွှန်မှုတွေ၊ အမှီအခိုကင်းစွာ လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ကလေးကို ချီးမွမ်း
အားပေး ပြောဆိုတာတွေဟာ ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာပြီး စိတ်လုံခြုံမှုရရှိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မယ်။





ကလေးငယ်တို့၏
အသက်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်ဆင့်

.....

ဒီအလွယ်တွေမှာ စွမ်းအားအပြည့်၊ စိတ်ကူးအပြည့်
ပိုပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်
လမ်းလျှောက်ဆင်လာပြီး
ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် အမှီခိုကင်းစွာ
ရပ်နိုင်လာပြီဆိုတဲ့ အသိနဲ့ 'ဘူး'ဆိုတဲ့
ဆန့်ကျင်တဲ့ကားလုံးတွေကို မကြာခဏ
သုံးခွဲတတ်လာပါတယ်။

ကလေးငယ်တို့၏ အသက်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့်

ကလေးငယ်တွေအကြောင်း စဉ်းစားလိုက်ချိန်မှာ သင့်စိတ်ထဲကို ဘယ် အယုံကြည်အရာတွေ ဝင်ရောက်လာကတ်ပါသလဲ။ သင့်ကိုတွေ့တိုင်း ခွဲသုံးသုံး၊ ပွန်ပေးတာ ကြည့်တတ်တဲ့ လေးနှစ်သားအရွယ် တူလေးကို သတိရမိပါ သါကား။ ဒါပေမယ့်က သင့်အိမ်ဘေးက သင့်ကို လေးစားချစ်ခင်နေတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ဦးကို ပြောပြင်မိပါသလား။ ဒါပေမယ့်က သင့်ကို ဖိနှိပ်တဲ့၊ သင်လိုတာကို အကုန်လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ ကလေးထိန်းအစ်မလေး၊ အဖို့ကို ပြင်ပေးမိပါသလား။ ကလေးငယ်လေးတွေရဲ့ အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်တွေကို ပျော်လင့်သိရှိထားတာဟာ သူတို့ခွင့်နေချိန်မှာ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်စရာအချိန်တွေ ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတွေအကြောင်း သိထားဖို့ ပိုပြီးအရေးကြီးတဲ့အရာကတော့ ဘယ် အရွယ်မှာပဲ၊ လမ်းလျှောက်တယ်၊ ဘယ်အရွယ်မှာပဲ၊ စကားပြောတယ် စတဲ့ အသက်အရွယ်အလိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်လေးတွေပါပဲ။ ဒီလုပ်ဆောင်မှု အဆင့်ဆင့်ကို အသက်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုး လုပ်ဆောင်နိုင်မှုများ (developmental task) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်တွေ ကို သိထားခြင်းဟာ ဘယ်အရွယ်ရှိတဲ့ ကလေးအပေါ် ဘယ်လိုပျော်လင့်ထား ရမယ်ဆိုတာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းဖို့အတွက် အသုံးကျပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ ခုနစ်လ သမီးအရွယ် ပူတူးလေးဟာ လေးဖက်တွားသွားဖို့ သင်ယူနေပြီး နှစ်နှစ်သား အရွယ် ဂျူးလေးဟာ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ စကားပြောနိုင်ပြီ စသဖြင့် ပျော်လင့်ခန့်မှန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတို့ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုတာ ဘာပြီးရင် ဘာဖြစ်လာမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ် ကျတဲ့ အဆင့်ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ဖွံ့ဖြိုးလာတာပါ။ ဒီလိုပြောနိုင် ပေမယ့် တချို့ကလေးတွေကတော့ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်း ပိုပြီးမြန်ဆန်ကြပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းဟာ ကလေးတစ်ဦးတစ်ဦး ပေတူပေမယ့် ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးတွေအားလုံး တစ်စုံတစ်ခုသော အစီအစဉ် ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုအတိုင်း ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ် ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ ဥပမာ ကလေးငယ်တိုင်းလိုဟာ လမ်း လျှောက်ခင် လေးဖက်အရင်သွားကြရတာပါ။ စကားမပြောတတ်ခင် ဘူးပုတ် တာတွေ အသံပြုတာတွေ အရင်လုပ်တတ်ကြရတာပါ။ ဝါကျတစ်ကြောင်းလုံး ကို ဖော်ပြမပြောဆိုနိုင်ခင် စကားလုံးတစ်လုံးစ နှစ်လုံးစကနေ စတင်စကား

ပြောကြရတာပါ။ ခုန့်ကျော်ပြေးလွှားခြင်း၊ မပြုလုပ်နိုင်မီ ခုန့်ဆွခုန့်ဆွလုပ်တာနဲ့ စတင်ကြရတာပါ။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်တို့ရဲ့ အသက်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုး လုပ်ဆောင်နိုင်မှုတွေကို သိထားခြင်းဖြင့် ကလေးဟာ အရွယ်အလိုက် ပျမ်းမျှ စံကိုက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိမရှိဆိုတာကို သိစေနိုင်ဖို့ အသုံးကျပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အထက်ကပြောခဲ့သလို ကလေးတစ်ဦးချင်းစီဟာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းထား မတူညီကြတဲ့ ထူးခြားတဲ့ ကလေးအသီးသီးဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သတိထားဖို့လိုပါ လိမ့်မယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအပျိုးအစား

ကလေးငယ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးရတဲ့နယ်ပယ် လေးခုရှိပါတယ်။ ရှုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဆက်ဆံရေးတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တတ်တာနဲ့ အပြင် တက်တတ်တာတို့ဟာ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ စကား ပြောတာ၊ သီချင်းဆိုတာ၊ သင်္ချာတွက်တာတို့ကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်း တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဖက်တွယ်တာ၊ ကြောက်ရွံ့တာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖော်ပြတာ တွေကတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သာဓကတွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ပြုံးပြတာ၊ တခြားသူတွေနဲ့ ကစားတာ စတာတွေကတော့ ဆက်ဆံရေးလုပ်ငန်းတွေပါ။

ကလေးငယ်ဟာ အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်ကာယအားဖြင့် ကြီးထွား ပြီး အလေးချိန်တိုးလာရပါတယ်။ ဥပမာ၊ ခန္ဓာကိုယ် ပိုကြီးလာတယ်။ အရပ် ရှည်ထွက်လာတယ်။ နောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တွေဟာလည်း ပြောင်းလဲလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ပထမပိုင်းမှာ ကလေးငယ်ဟာ ဦးခေါင်းပိုင်းက ပိုကြီးနေပေမယ့် လမ်းလျှောက်တော့မယ့် အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ပိုပြီးဟန်ချက်ညီတဲ့ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ ပိုပြီးကြီးပြင်းလာရတာနဲ့အမျှ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအင်တွေ ဟာလည်း လိုက်ပါပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်ဟာ ဇေယျာပိုင်နဲ့ရည်၊ နို့ဘူ။ ဖျော်ရည်တွေလောက်ပဲ သောက်စို့နိုင်သေးပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကလေးအစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ထမင်းခွံတာတို့ အာဟာရမှုန့် ကျိကျွန်တာတို့ကို စားတတ်စပြုလာပါတယ်။ အဲဒီကနေ ကျွန်ုပ်သားစုဝင်တွေ စားတဲ့ အစားအစာတွေကို လိုက်စားတတ်လာပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာ ရပါတယ်။ သူတို့ဟာ ပျက်နာစိမ်းနဲ့ ပျက်နာသီး၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့ နေရာနဲ့ မကျွမ်းဝင်တဲ့ ဒေသသစ် စတာတွေကိုလည်း သင်ယူခဲ့ခြင်းသိရှိလာပါတယ်။

တခြားသူတွေနဲ့လည်း ဆက်သွယ်ဖို့ သင်ယူလာရပါတယ်။ ဘူးပုတ်တတ်တာ၊ အသံတွေပြုတတ်တာကနေ ဆက်သွယ်မှုလုပ်ငန်းတွေ စတင်ပြုလုပ်လာရပါတယ်။ အဲဒီနောက် စကားလုံးတွေရဲ့ အသံတွေ၊ အဓိပ္ပာယ်တွေကို သင်ယူလုပ်ဆောင်လာကြရပါတယ်။ အသက် သုံးနှစ်လောက်မှာတော့ ဝါကျတွေကို ပြည်ပြည်စုံစုံ ဖော်ပြပြောဆိုနိုင်လာပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်က တခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်တွေလည်း ပြင်ပေါ်ပွဲဖြိုးလာကြပါတယ်။ မွေးပြီး ပထမလအနည်းငယ်လောက်မှာပဲ ကလေးငယ်တွေဟာ ပြုံးပြတတ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကို ထိန်းကျောင်းသူတွေအပေါ် ယုံကြည်မှု၊ မယုံကြည်မှုတွေ ပွဲဖြိုးသင်ယူလာရပါတယ်။ အဲဒီကနေ လူတွေကို ယုံကြည်တတ်သူ၊ မယုံကြည်တတ်သူတွေ ပြစ်လာကြပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေဟာ မိသားစုနဲ့အတူ ကစားရတာကို ပျော်ရွှင်နှစ်ခြိုက်လာပါတယ်။ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာတွေကို ဖော်ပြလာကြပါတယ်။ သဝန်တိုတာ၊ မျှဝေခံစားတတ်တာ၊ တခြားသူတွေနဲ့ အတူ ကစားလာတာတွေဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဆက်ဆံရေးပွဲဖြိုးမှု နမူနာတွေပါ။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ ကလေးငယ်တွေကို တစ်ဦးတစ်ယောက်စီသာ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖြစ် ပြုမူဆက်ဆံဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မိသားစုတစ်ခုတည်း ပေါက်ဖွားကြီးပြင်းလာတဲ့ ကလေးငယ်တွေတောင် သူတို့ရဲ့ ပွဲဖြိုးမှုနှုန်းထားနဲ့ အဆင်ပုံသဏ္ဍာန်တွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီဘဲ ကွဲပြားနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေနဲ့ အတူနေပြီး သူတို့တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ သဘာဝကို သိထားတာဟာ ဘယ်ကလေးအပေါ် ဘယ်လိုပျော်လင့်ထားရမယ်ဆိုတာကို သိရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နို့စို့အရွယ် (မွေးကင်းစမှ အခါလည်ကျော်)

မွေးကင်းစကလေးသူငယ်တွေဟာ မကြာခဏဆိုသလို နို့စို့ပြီး တစ်နေ့တစ်နေ့ နာရီပျားစွာကြာအောင် အိပ်စက်ကြပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်ဟာ ကြီးလာတာနဲ့မျှ နို့စို့ချိန်လျော့လာပြီး နီးနေတဲ့အချိန် များလာပါတယ်။ အချိန်ဝယ်ားတစ်ခု ဆွဲကြည့်ပယ်ဆိုရင် နို့စို့ကလေးတွေရဲ့ စားချိန်၊ ငေချိန်၊ အိပ်ချိန်တို့ဟာ တပြည်းပြည်း ပုံမှန်ပြစ်လာတာကိုတွေ့ရပါမယ်။

နို့စို့အရွယ် ကလေးတွေဟာ ပွဲဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေဖြစ်တဲ့ ဘယ်လို အစားစားမယ်၊ အကူအညီပမာဘဲ ဘယ်လို ထထိုင်မယ်၊ အရာဝတ္ထုတွေကို ဘယ်လို ဆွဲယူမယ်၊ လှုပ်ရှားရုန်းကန်ခြင်းမရှိဘဲ အဝတ်အစားဝတ်ပေး

တာကို ဘယ်လို ခံယူရမယ်ဆိုတာတွေ သင်ယူတတ်ပြောရလားလား။ ကစားစရာတွေနဲ့ ဘယ်လို ကစားမယ်၊ လှုပ်ရှားတွေကို တွေ့ရင် နေရာသစ်ကို ရောက်ရင် ဘယ်လို စိတ်သက်သာရာရအောင် နေရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သင်ယူသိရှိလာကြပါတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးငယ်တွေကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အာရုံစိုက်မှုတွေပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ်

လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ်ဆိုတာ တစ်နှစ်ကျော် နှစ်နှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်တွေကို ဆိုလိုတာပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ညီဖို့ ထိန်းသိမ်း ယှဉ်တိယှဉ်တိုင်နဲ့ လမ်းလျှောက်ရတဲ့ အရွယ်ပေါ့။ ဒီအရွယ်တွေမှာ စွမ်းအားအပြည့်၊ စိတ်ကျ၊ အပြည့်ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လမ်းလျှောက်ချင် လာပြီး ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် အမှီမဲ့ကင်းစွာ ရပ်နိုင်လာပြီဆိုတဲ့ အသံနဲ့ 'ဘူး' ဆိုတဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့စကားလုံးတွေကို မကြာခဏ သုံးစွဲတတ်လာပါတယ်။ လမ်းလျှောက်စအရွယ်တွေဟာ အမှီအမှီကင်းကင်းနဲ့ သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ် ကိုင်လိုစိတ် ရှိလာပါတယ်။ ထိန်းကျောင်းသူအပေါ် မှီခိုလိုစိတ်ကို လျှော့ချ ချင်လာပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ်တွေ လုပ်နိုင်ဖို့ သင်ပေးနိုင်တဲ့ အရာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့...

- ▣ ထပမ်းစားပွဲရှိရာကို ကိုယ်တိုင်လမ်းလျှောက်လာစေခြင်း
- ▣ အစာကို အချိန်မဆွဲဘဲ စားတတ်လာစေခြင်း
- ▣ အိပ်ဖို့ သိပ်ပေးတာကို လက်ခံတတ်လာစေခြင်း
- ▣ ရေချိုးပေးတဲ့အခါ ဝိုင်းဝန်းကျညီတတ်လာစေခြင်း
- ▣ စည်းပျဉ်းတချို့(ဥပမာ မထိနဲ့၊ ပူလိမ့်မယ်ဆိုတာမျိုး)ကို လိုက်နာတတ်လာ စေခြင်းတို့ ပြစ်ပါတယ်။

ကျောင်းကြိုအရွယ်

ကျောင်းကြိုအရွယ်ဆိုတာ သုံးနှစ်က ငါးနှစ်အရွယ် ကလေးငယ်တွေပါ။ ကျောင်းကြိုအရွယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း အတန်းကျောင်းမှာ ကျောင်းမဝင်ရသေးတဲ့ အရွယ်ပေါ့။ ကျောင်းကြိုအရွယ်လေးတွေဟာ အရာများစွာကို ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်ဆောင်ရွက်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတတ်ကြပါပြီ။ ဒီအရွယ်ဟာ အလေ့အထ ကောင်းလေးတွေရအောင် လေ့ကျင့်ပေးလိုရတဲ့ အရွယ်ပါ။

ကျောင်းကြိုအရွယ် ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကစားပွဲတွေနဲ့ ပိုပြီး

ဆက်ဆံတဲ့လှယ်လာကြပါတယ်။ သက်တူရွယ်တူအချင်းချင်း၊ ကစားရတာကို ပိုပြီးသဘောကျလာကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကစားစရာလေးတွေနဲ့ စိတ်ကူးယဉ် စကားပြောလားပြီး ကစားပွဲတွေနဲ့ အပြန်အလှန် အချီအချ ဝကားပြောဆို တာတွေ လုပ်တတ်လာပါတယ်။ ပုံပြင်ထဲက သူရဲကောင်းတွေကိုလည်း အားကျ အတုနိုးတတ်လာပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စုပါပင်းအပြစ် သရုပ်ဆောင်တတ် လာပါတယ်။

အထူးလိုအပ်ချက်များရှိသော ကလေးများ

ကလေးငယ်တချို့ကတော့ အထူးလိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ အထူး လိုအပ်ချက်ဆိုတာကတော့ ရှုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်း။ ဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိနေတတ်တာကို ဆိုလိုတာပါ။ ဥပမာ ဉာဏ်ရည်နိမ့်တာ အရှက်အကြောက်ကြီးတာ၊ ဝမ်းနည်းစိတ်ထိခိုက် လွယ်တာ စတဲ့ပြဿနာမျိုးတွေပါ။ ဒါတွေကို နားလည်ပေးဖို့၊ အထူးဂရုစိုက် ကူညီပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ သူတို့ရဲ့စွမ်းအင်တွေ ပိုမိုပြုပြင်လာနိုင်ပြီး ဘဝကို နှစ်သက် ပျော်ရွှင်သူတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုကလေးမျိုးတွေကို သီးသန့်ဂရုစိုက် ကိုင်တွယ်ဖို့လိုပြီး နှစ်လိုဖွယ်အပြုလက္ခဏာပြ နည်းလမ်းတွေသုံးပြီး အားပေး ရပါလိမ့်မယ်။

ကလေးငယ်တွေ ဘယ်လိုသင်ယူပါသလဲ

ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေ၊ အရာဝတ္ထု တွေကနေ သင်ယူကြရပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ညီဖို့၊ ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ကစားစရာတွေက သင်ပြပေးပါလိမ့်မယ်။ တောက်ပတဲ့အရာတွေကို အာရုံ စိုက်တတ်အောင်သည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကစားစရာတွေထိကနေ သင်ယူမှု ပြုကြရပါတယ်။ အနည်းငယ်ကြီးလာရင်တော့ ကစားစရာတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေက ကလေးရဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ပိုင်းစွမ်းရည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ တချို့ကစားစရာတွေဟာ ပုံသဏ္ဍာန် တွေ၊ အရောင်တွေ၊ အရေအတွက်တွေကို သိလာအောင်၊ တခြားသောစွမ်းရည် တွေကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေအောင် ကလေးငယ်တို့ကို သင်ကြားပေးပါတယ်။ ကလေး ငယ်တွေဟာ-

- ❑ ကိုယ်နေထိုင်ရာ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း
- ❑ တစ်စုံတစ်ခုကို အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ကြည့်ခြင်း

ဒေါက်တာမြင့်လွင်(စိတ်ပညာ)

ကလေးတို့ရဲ့ ယေဘုယျဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်ပုံစံများ		
နို့စို့အရွယ် (၁၂:၀၀ မှ ၁ နှစ်)	လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ် (၁ နှစ်မှ ၃ နှစ်)	ကျောင်းကြိုအရွယ် (၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်)
ကစားစရာ ကျောက်ဂွက် ကို ဆုပ်ကိုင် (နှစ်လသား)	'ဘူး'ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ် ကို သိလာ	တံခါးဖွင့်တတ်
ပြုံးတတ်လာ (နှစ်လသား)	မိုးရွင်းသော ညွှန်ကြား ချက်ကို လိုက်နာလာ	ကိုယ့်ဘာသာ အစားအစာ စားတတ်
တောက်ပသော အရောင် များကို ကြည့်ပြင်တတ် (နှစ်လသား)	လမ်းလျှောက်တတ်	ကိုယ့်ဘာသာ အဝတ် ဝတ်တတ်
ဝမ်းလျှားပောက် (၃ လမှ ၆ လသား)	စွန့်မကိုင်တတ်လာ	အရောင်တိုကို ခွဲခြားသိလာ
ပါးစပ်ထဲသို့ အရာဝတ္ထု များ ထည့်တတ် (၄ လသားမှ ၆ လသား)	လှေကားထစ် တက်နိုင်ပြေလှလာ	သုံးဘီးစက်ဘီး စီးနိုင်
ကိုယ့်ဘာသာ ထိုင်နိုင် (၇ လမှ ၉ လသား)	ကိုယ့်ဘာသာ ဘောင်တော် ချွတ်တတ်	ကချား သီချင်း လိုက်ဆိုတတ်
ကိုင်စရာကို ဆွဲ၍ မတ်တပ်ရပ် (၉ လမှ တစ်နှစ်)	စာအုပ်လှန်တတ်	သွားတိုက်တတ်
ဘောလုံးလိုပုံတတ် (၁၀ လမှ တစ်နှစ်သား)	နောက်ပေးသွားမှု အလေ့ အကျင့်လုပ်ပေး၍ ရလာ	ဝါကျအပြည့်ဖြင့် စကားပြောနိုင်
လက်ငွေရမ်းတတ် (၁၀ လမှ တစ်နှစ်သား)		
တူတူရေဝါး ကစားတတ် (၁၀ လမှ တစ်နှစ်သား)		
ရေခွက်ဖြင့် ရေသောက်တတ်		

- ပတ်ဝန်းကျင်မှ တခြားလူတွေကို ကြည့်မြင်အတုခိုးခြင်း၊
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ စကားပြောဆိုသံတွေကို နားထောင်ခြင်း၊
- သူတို့အသံပြုတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်တွယ်ခြင်း။ တခြားသူတွေ အသုံးပြုတာကို ကြည့်ရှုခြင်း၊
- အတွေ့အကြုံသစ်တွေ ရရှိခြင်း၊
- သီးပွမ်းခံရမှု စတာတွေကနေ အရာများစွာကို သင်ယူကြပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေကို နားလည်ခြင်း

မြက်ခင်းစိမ်း နနဲလေးပေါ် လူးလှိမ့်ကစားရတဲ့အခါ။ သံပုံလေးမှာ အိမ်ဆောက်ကစားရတဲ့အခါ။ သစ်ပင်ကကြွေကျလာတဲ့ သစ်ရွက်လေးတွေကို လိုက်ဖမ်းရတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းမှုများ ပြစ်ခဲ့ရတာကို သင်အမှတ်ရမိပါသလား။

ကလေးတွေ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ သင်ယူကြတယ်ဆိုတာကို နားလည်အဲဒီအချက်တွေက သင့်အတွက် အကူအညီ အထောက်အကူ ပြစ်စေမယ်။ ကလေးတွေ သဘာဝကျကျ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နည်းစုစုစမ်းလေ့လာနိုင်ဖို့ သင့်ရဲ့ ကူညီမှု၊ သင်ကြားပေးမှုတွေဟာလဲ စရာ ကြည်နူးစရာလေးတွေ ပြစ်လာပါလိမ့်မယ်။





နို့စို့အရွယ် သားသားမီးမီးတို့အတွက်
အရေးကြီးသော လုံ့ဆော်မှုပတ်ဝန်းကျင်

နို့စို့အရွယ် သားသားမီးမီးတို့အတွက် အရေးကြီးသော လုံ့ဆော်မှုပတ်ဝန်းကျင်

တချို့မိဘတွေဟာ မိမိတို့ သားသားမီးမီးလေးတွေနဲ့ လုံ့လောက်တဲ့ အပြန်အလှန်တုံ့လှယ်မှုတွေ မပြုလုပ်ကြပါဘူး။ နောက်ပြီး ကလေးငယ်တွေရဲ့ အမြင်အကြားအာရုံတွေကို ထက်မြက်အောင် လုံ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရအောင်လည်း လုံ့လောက်တဲ့ပန်တီးမှုတွေ ပေးရကောင်းမှန်း မသိကြပြန်ပါဘူး။ တချို့မိဘတွေကျတော့လည်း ကိုယ့်ကလေးကို စုပါဘောဘိဖြစ်ချင်တာနဲ့ လိုတာထက်ပိုတဲ့ လုံ့ဆော်မှုမျိုးတွေ လုပ်မိတတ်ကြပြန်ပါတယ်။

တကယ်တော့ နို့စို့အရွယ် သားသားမီးမီးတို့ရဲ့ အကြားအမြင်ဆိုင်ရာ အာရုံသိမှု၊ အသိဉာဏ်တွေ ထက်မြက်ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ပတ်ဝန်းကျင်လုံ့ဆော်မှု များရရှိဖို့ဟာ တစ်စုံတစ်ခုသောအတိုင်းအတာ ပမာဏအထိ လိုကိုလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အာရုံစိုက်စရာတွေများအောင် လုံ့ဆော်လို့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေဖြစ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာလည်း အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပစ်ပထားသင့်ပြန်ပါဘူး။

ကလေးများစွာဟာ ဆင်းရဲတဲ့မိသားစုများအတွင်းမှာ မွေးဖွားလူဖြစ်လာကြရတာရှိသလို၊ ကလေးထိန်းတစ်ယောက်တည်းက ကလေးများစွာကို လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုရတဲ့ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းလို နေရာမျိုးတွေမှာ ကြီးပြင်းရသူ ကလေးငယ်များလည်း ရှိပါတယ်။ အဲလိုကလေးငယ်များအတွက်တော့ လုံ့လောက်တဲ့ကစားစရာနဲ့ ချော့ဖြူလုံ့ဆော်မှုမျိုးတွေ လက်ခံရရှိဖို့ အခွင့်အလမ်းမဲ့နေရတာမျိုးတွေလည်း ရှိကြရပါတယ်။

လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန်တွေပဲဖြစ်ဖြစ် သက်ရှိသတ္တဝါတွေဟာ ဘဝရဲ့ ရှေးဦးပိုင်းနှစ်များမှာ မိမိရဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာကိစ္စတွေမှာ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်လုံ့ဆော်မှုတွေ တစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်းအတာအထိ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ညွှန်ပြနေတဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ သုတေသနအထောက်အထားတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလုံ့ဆော်မှုတွေဟာ သက်ရှိတွေအတွက် အထူးလိုအပ်တဲ့ကာလ(critical period)အတွင်းမှာ ရရှိဖို့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီကာလအတွင်းမှာ လိုအပ်တဲ့လုံ့ဆော်မှု၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အပြုအမူတွေ ပြုမူကြည့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းမရခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်မှုတွေဟာ စံကိုက်မဟုတ်တော့ဘဲ နှေးကွေးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝ

ပေါ်ပေါက်လာတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာပြရရင် 'ရိုင်စန်း'ဆိုတဲ့ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးဟာ သွင်ပန်စီလေးတွေကို မွေးကင်းစကနေ တစ်နှစ်လောက်အထိ အလင်းရောင်လုံးဝမရတဲ့ အမှောင်ခန်းထဲမှာ စမ်းသပ်မွေးမြူကြည့်တဲ့အခါ သူတို့လေးတွေရဲ့ အမြင်အာရုံဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လုံးဝပျက်ယွင်းသွားရတာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ နောက်ထပ်လေ့လာမှုတစ်ခုဖြစ်တဲ့ 'ဒင်းနစ်'ဆိုတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာရှင်ရဲ့ လေ့လာမှုအရ သိမ်းငှက်တွေကို ဥမှပေါက်စအရွယ်ကနေ ရက်သတ္တ ၁၀ ပတ်အကြာအထိ သူတို့ရဲ့ အတောင်ပံတွေကို မလှုပ်နိုင်အောင် တုပ်ချည်နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့အခါမှာ သူတို့တွေဟာ ပျံရမယ့်အချိန်မှာလည်း ကောင်းကင်ကို ဘယ်လိုပျံသန်းရမှန်း မသိတော့ပါဘူး။ ဒီအခြေခံလေ့လာချက်တွေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး 'စတော့ထ်'ဆိုတဲ့ စိတ်ပညာရှင်ကတော့ 'သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုဟာ ဘဝရဲ့ ရှေးဦးပိုင်းနှစ်များမှာ အာရုံသိမှုဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှု၊ သို့မဟုတ် အပြုအမူဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံတွေ အလုံအလောက်မရရှိခဲ့ပါက လူကြီးဘဝမှာလည်း ဒီလုပ်ငန်းတွေဟာ ပျက်စီးယိုယွင်းသွားပါလိမ့်မယ်'လို့ ကောက်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး လူသားကလေးငယ်တွေအတွက်တော့ လှုံ့ဆော်မှုတွေလိုအပ်တဲ့ အထူးအရေးပေါ်ကာလမှာ လူမှုသံယောဇဉ်ဖွဲ့စည်းဖို့ လှုံ့ဆော်မှုများရရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သုတေသနအထောက်အထားများအရ လူမှုသံယောဇဉ် စတင်ဖွဲ့စည်းဖို့လိုအပ်တဲ့ ကာလအတွင်းမှာ အဲဒီလိုဖွဲ့စည်းမှုဖြစ်ပေါ်ဖို့ လှုံ့ဆော်မှုမရခဲ့ရင် ကလေးငယ်ဟာ နောက်ပိုင်း သူကြီးပြင်းလာမယ့်ဘဝမှာ တခြားသူတွေရဲ့ ခံစားမှုတွေကို စိတ်ဝင်စား နားလည်ခံစားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေ ရရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် သားသားမီးမီးတို့ရဲ့ မိဘတွေအပါအဝင် သားသားမီးမီးတို့ကို ထိန်းကျောင်းရသူများဟာ ကလေးငယ်များနဲ့ ကစားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကလေးမိဘတွေဟာ မိမိတို့ကလေးတွေကို စူပါဘေဘီတွေ ဖြစ်စေချင်တာကြောင့် လိုတာထက်ပိုပြီး လှုံ့ဆော်မှုတွေပေးနေကြမှာကိုလည်း ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များက စိုးရိမ်မိကြပြန်ပါတယ်။ အဲဒီလို လိုတာထက်ပိုပြီး လှုံ့ဆော်မှုပေးမိရင် ကလေးဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေး၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်သွားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြောက်ရွံ့ဆုတ်ခွာတဲ့ကလေးမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်လို့ပါပဲ။ အဲဒီလို မိဘမျိုးကျတော့ ကလေးရဲ့ အာရုံသိမှုဆိုင်ရာစနစ်တွေကို ပိန်ပိတ်ထားသလို ဖြစ်နေပြီး ကလေးဟာ အကောင်းထက် အဆိုးဘက်ကို ဦးတည်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း ဘယ်လိုလုံ့ဆော်မှု အမျိုးအစားတွေ ဘယ်အတိုင်းအတာ အထိ ပေးရမလဲလို့ စဉ်းစားရာမှာ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ကောင်းမွန် မှန်ကန်တဲ့ လုံ့ဆော်မှုဟာ အခြားကလေးတစ်ယောက်အတွက်တော့ ကွဲပြား ခြားနားမှု ရှိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း တွက်ဆထားဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ အာရုံသိစည်း နိမ့်နေတတ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သူတို့ ဟာ လေးလံများပြားပြီး ဝန်ပိသလိုဖြစ်နေတဲ့ လုံ့ဆော်မှုများကို ကိုင်တွယ် မတုံ့ပြန်နိုင်ကြပါဘူး။ အဲဒီလို လုံ့ဆော်မှုတွေပေးရင် စိတ်ရှုပ်တာ၊ ငိုတာ၊ စိတ်ညစ်တာတွေ ဖြစ်ကုန်တတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေကျပြန်တော့ အာရုံ သိစည်းမြင့်မားတဲ့အတွက် များစွာသော အာရုံသိမှုဆိုင်ရာ လုံ့ဆော်မှုတွေနဲ့ ထိတွေ့ကြရတာကို သဘောကျတတ်ပြီး သူတို့အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းတတ် ပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရရင် မိဘများဟာ မိမိတို့ရဲ့ နိမ့်အရွယ် သားသားမီးမီး ကလေးငယ်လေးတွေရဲ့ အာရုံသိလုံ့ဆော်မှုဆိုင်ရာ လိုအပ်မှုများကို သတိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လွယ်လွယ်ပြောရရင် မြင်စရာ၊ ကြားစရာ၊ ဆွဲကိုင်စရာ၊ လှုပ်ရှားစမ်းသပ်ကြည့်စရာ၊ စူးစမ်းလေ့လာကြည့်စရာ၊ သံယောဇဉ်နှောင်ဖွဲ့ စရာ လုံ့ဆော်မှုများပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေးအတွက် မိမိတို့ ပေးတဲ့ လုံ့ဆော်မှုများဟာ နည်းနေသလား၊ များသွားသလားဆိုတာကိုလည်း သတိထားတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

အောက်မှာ ကလေးအတွက် အသက်အရွယ်အလိုက် လုံ့ဆော်မှုပေးဖို့ သင့်တင့်တဲ့ အကြံပြုချက်နမူနာတချို့ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

မွေးကင်းစမှ တစ်လသား

- ကလေးကို မိမိမျက်နှာနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ကြည့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးအိပ်ရာအထက် ကလေးမျက်နှာနှင့် ရှစ်လက်မမှ ဆယ်လက်မ အကွာမှာ တောက်ပတဲ့အရာ(ဥပမာ၊ ပူဖောင်း)တစ်ခု ချိတ်ဆွဲပါ။

နှစ်လမှ သုံးလသား

- အရောင်တောက်ပသော အရာများပေးပါ။ အခန်းကို ရုပ်ပုံကားများ ကြည့်မှန်များဖြင့် တောက်ပအောင် ဖန်တီးပါ။ သင် အိပ်ပူဝေယျာဝစ္စများ ပြုလုပ်ရင်း ကလေးကို တခြားအခန်းများသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

လေးလမှ ခြောက်လသား

- ကလေးကို ကြည့်မှန်အနီး မှန်ကြည့်နိုင်သော အနေအထားဖြင့် ထားပေးပါ။ ကလေး ဆွဲယူဆုပ်ကိုင်နိုင်သော ပမာဏရှိသည့် အရောင်တောက်ပသည့် ကစားစရာလေးများ ပေးပါ။

ခြောက်လသားမှ ကိုးလသား

- ကလေးကို အရောင်တောက်ပသော၊ ရွေ့လျားနိုင်သော အသံပြည်သော ကစားစရာလေးများ ပေးပါ။
- ကလေးကို မှန်ကြည့်နိုင်ရန် မှန်ရှေ့တွင်ထားပေးပါ။ ကလေးဟာ မှန်ထဲမှ ပုံရိပ်ကို ဖျော်ရွှင်စွာအသံများပြု၍ လက်နှင့်ပုတ်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားပါလိမ့် မယ်။ အဲဒီအရွယ် ကလေးငယ်တွေဟာ မျက်နှာသုတ်ပဝါ အဝတ်စ နောက်မှာ လူကြီးက မျက်နှာကွယ်ပြီး တူတူရေဝါး ကစားတာကို ဖျော်ရွှင် နှစ်သက်တတ်ပါတယ်။
- မျက်နှာရှုံ့ပြ၊ ပြောင်ချော်ချော် မျက်နှာလုပ်ပြပြီး အတုခိုးလိုက်လုပ်လာ စေရန် အားပေးပါ။ စက္ကူတစ်ရွက်ပေးပြီး တစ်စီ ဆုတ်ပြစေအောင် လုပ်ပါ။ ချည်လုံးလေးတစ်လုံး၊ သို့မဟုတ် ကြိုးလုံးလေး ဘစ်လုံးကို တစ်မျှင်စီ ဆွဲထုတ်တတ်စေရန် ပေးထားပါ။

ကိုးလသားမှ ၁၂ လသား

- စာအုပ်ထဲမှ ရုပ်ပုံကြီးကြီးများကို ပြပေးပါ။
- တိရစ္ဆာန်များရှိသောနေရာ၊ လူအများအပြားရှိသောနေရာ၊ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ရှိသောနေရာ(တိရစ္ဆာန်ရုံ၊ ကုန်တိုက်၊ ဇေးတန်း)များသို့ ခေါ်သွားပေးပါ။
- ကလေးဆီသို့ ဘောလုံးတစ်လုံး လှိမ့်ပေးပြီး မည်သို့ပြန်လှိမ့်ရမည်ကို ပြပေးပါ။
- ဘလောက်တုံး နှစ်တုံးဖြင့် မျှော်စင်လေးတည်ဆောက်ရကြောင်း သရုပ် ပြပေးပါ။





နို့စို့ကလေးငယ်ကို
စကားပြောပေးပါ

.....

နို့နို့ကလေးငယ်ကို စကားပြောပေးပါ

'မီးမီးလေးက မေမေ့ကို ပြုံးပြနေတာလား။ မီးလေးကလည်း ဟောင်းတောင်းနို့နို့ လေးပါလား' ဟု မကြုံသည် သူ၏ သုံးလသား သမီးလေးကို ယှက်နာချင်းဆိုင်း လျက် ချော့ပြုစကားပြောတော့ သမီးလေးက အမေ့ယှက်နာကို ပြုံးချိုချို ပြန်ကြည့်ရင်း စကားပြောနေတာ့မည်ကဲ့သို့ ပါးစပ်လေးကို ဖွင့်လိုက်၊ ပိတ်လိုက် လုပ်နေသည်။ သားအမိနှစ်ဦး စကားပြောနေသည်ကို ပုတီးပိတ်ရင်း ကြည့်နေ သော အဘွားက စိပ်နေသော ပုတီးကို လက်မှတ်ချင်း 'အေး အမေ့ သမီး စကားပြောနေတာကိုကြည့်ရင်း အဘွားဖြင့် သဘောကျလို့ ပုတီးတောင် မပိတ်နိုင်တော့ဘူးဟေ့ ဆက်ပြောကြပါဦး' ဟု လှမ်း၍ပြောလိုက်လေသည်။

မိဘအများစုဟာ နို့နို့ကလေးငယ်လေးတွေကို ဘယ်လိုစကားပြောရမလဲ ဆိုတာ စိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ တချို့က ကလေးနဲ့ စကားပြောတတ်ပေမယ့် တချို့ကတော့ ကလေးနဲ့ ဘာတွေပြောရမလဲဆိုတာ မသိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အထူးသဖြင့် ကလေး ဘယ်အရွယ်၊ ဘယ်နှစ်လမှာ ဘာတွေကို ပြောရမလဲ ဆိုတာ သိချင်ကြပါတယ်။ နို့နို့ကလေးသူငယ်တွေ ကျွမ်းကျင်သူ 'ဘာတန်ခိုက်' က ကလေးငယ်တွေရဲ့ ဘာသာစကားပွဲဖြိုးမှုကို တိုးတက်စေဖို့ ကလေးကို ပြုစုထိန်းကျောင်းသူဟာ နို့နို့ကလေးနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့လှယ်ရမယ်ဆိုတာ နည်းလမ်း တချို့ ပေးထားပါတယ်။ သူ့ရဲ့ နည်းလမ်းတချို့ကို ခြုံငုံတင်ပြသွားပါမယ်။

တချို့မိဘတွေကဟာ ကလေးကို မွေးပြီး လအတော်ကြာ ဒါမှမဟုတ် ပထမ တစ်နှစ်အရွယ်လောက်အထိ စကားမပြောတတ်ကြပါဘူး။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ကလေးက စကားတစ်လုံး နှစ်လုံး တုံ့ပြန်ပြောနိုင်တဲ့အချိန်အထိ စောင့်နေတတ်ကြလို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကလေးကို မွေးပြီးကတည်းက စကားလေးတွေ ပြောပေးဖို့ဆိုတာဟာ ပေးခွန်းထုတ်စရာမလိုတဲ့၊ သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကလေးငယ် အတွက် ဘာသာစကား သင်ယူတယ်ဆိုတာ သူ စကားလုံးလေးတွေ မပြော တတ်ခင်ကတည်းက လူကြီးပြောသံတွေကို နားထောင်ရင်း၊ သင်ယူမှု စတင် နေရတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝကြောင့်ပါ။

ဒါကြောင့် ကောင်းမွန်တဲ့ ရှေးဦးပိုင်း ဘာသာစကားသင်ယူမှုလေး ဖြစ် ပေါ်ဖို့ နို့နို့ကလေးလေးတွေကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ စကားစတင်ပြောပေးဖို့

အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီအထဲက တချို့အချက်တွေကို ကလေးပြုစုထိန်းကျောင်း သူတွေ နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးကို စကားပြောဖို့ကြိုးစားတဲ့အခါ ကလေးငယ် ဘာကိုအာရုံစိုက် နေသလဲဆိုတာ သတိပြုပါ။ ကလေးငယ်တွေဟာ ဘဝရဲ့ ပထမနှစ်နှစ်လောက် အထိ လတ်တလောမဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အာရုံပြုနိုင်ဦးမှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဝတ္တုပုံအရာတွေကို ကိုးကားပြောဆိုတာလည်း နားလည် ဦးမှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ နောက်တစ်ပတ်လောက်အကြာမှာသွားမယ့် ခရီးစဉ် အကြောင်း ပြောပြတာဟာ ကလေးအာရုံစိုက်နေတဲ့ မိမိပျက်နာရဲ့အကြောင်း ဒါမှမဟုတ် ကလေးရဲ့ လက်ကလေးတွေအကြောင်း ပြောဆိုတာလောက် မကောင်းပါဘူး။ အနာဂတ်အစီအစဉ်တွေကို ကလေးက မှတ်သားနိုင်ဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အနီး သေးစိုခဲလဲတဲ့အခါ၊ ငေချိုးပေးတဲ့အခါ၊ ကလေးနဲ့ ကစားတဲ့အခါ ကလေး ဘာကိုအာရုံစိုက်နေသလဲဆိုတာ သိဖို့လွယ်ပြီ။ အဲဒီ အချိန်မှာ အဲဒီအခြေအနေလေးတွေအကြောင်းကို တိုက်ရိုက် စကားပြောပေး တာဟာ သဘာဝကျတဲ့ စံကိုက် ဘာသာစကားသင်ယူမှု အကြောင်းခြင်းရာ တွေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ မိဘတွေဟာ ကလေးငယ် ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ကစားစရာလေးအကြောင်း၊ သူ့ကို ဇတ်ပေးနေတဲ့ ခြေအိတ်ကလေးအကြောင်း၊ ကစားစရာလေး ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ကလေးရဲ့ လက်ချောင်းပုံစံလေးတွေ အကြောင်းကို ပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မိဘတွေ ထည့်စဉ်းစားဖို့ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ကလေးငယ်ဟာ မတ်တတ်လှမ်းစအရွယ်မှာ ပြောတဲ့အကြောင်းအရာကို ကြည့်မြင်တတ်၊ နားထောင်တတ်၊ ခွဲခြားတတ် လာပြီ ဆိုတာပါပဲ။ နှစ်နှစ်လောက်ရှိလာပြီဖြစ်တဲ့ မတ်တတ်ပြေးစအရွယ်လေးရဲ့ စွမ်းရည်ဟာ မိခင်ပြောတာ၊ တခြားပွေးချင်းညီအစ်ကိုတွေ ပြောတာကို မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်လာပြီဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်ဟာ စက်ကပြောတဲ့ ဘာသာစကား (ဥပမာ ငေဒီယို၊ ကက်ဆက်၊ တီဗီထဲက အသံ)တွေနဲ့ လူက တိုက်ရိုက်ပြောတဲ့ ဘာသာစကားအသံတွေကို ခွဲခြားနိုင်စပြုလာပါပြီ။ စိုက်က တော့ စက်ထဲကအသံထက် အပြင်ကအသံတွေက ကလေးငယ်ရဲ့ ဘာသာ စကားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ပိုကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မိဘတွေသိဖို့ နောက်ထပ်အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ မတ်တတ်ပြေး ကလေး ပြောတာကို နားမလည်ရင်တောင် နားလည်ဟန်ပြုပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ မတ်တတ်ပြေးအရွယ်တွေအဖို့ သူတို့ စကားပြောတာကို မြင်ပေးဖို့

ကြိုးစားတာ၊ စကားလုံးတစ်လုံးကို မှန်တဲ့အထိ အထပ်ထပ်ပြင်ပေးတာတွေဟာ သူတို့အတွက် ပျင်းရိငြိုးငွေ့စေသတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မတ်တတ်ပြေးအရွယ်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ အတုခိုးလုပ်ဆောင်ဖို့ထက် ဘာသာစကားကိုပဲ အခြေခံအားဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးစပြုနေရတဲ့အရွယ်ပဲ ရှိသေးတာမို့ပါ။ ဒါကြောင့် မိဘတွေရဲ့ မှန်အောင်ပြင်ဆင်ပေးမှုဟာ သိပ်ပြီးထိရောက်မှာ မဟုတ်လို့ပါ။ မတ်တတ်ပြေးအရွယ်လေးတွေရဲ့ စကားလုံးတွေဟာ သူ့ဟာသူ တစ်နည်းနည်းနဲ့ အချိန်မီ မှန်ကန်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးထိန်းသူရဲ့ ဘယ်လိုပြောဆိုရမယ်ဆိုတဲ့ ပြုပြင်အမိန့်ပေးမှုနဲ့တော့ မှန်အောင်ပြင်ပေးလို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မတ်တတ်ပြေးအရွယ်လေးတွေရဲ့ စကားလုံးတွေဟာ သူ့ဘာသာသူ သဘာဝအလျောက် ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အချိန်ကိုစောင့်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးစေတာပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ မပိုတပိုပြောနေတာလေးတွေကိုက သဘောကျ နှစ်သက်စရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းနေသေးတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ ဥပမာ 'တားတား'လို့ ပြောနေတာကို 'သားသား'လို့ မပြောမချင်း နို့ဘူးကို မပေးဘဲ ထားမယ်ဆိုရင် ကလေးငယ်အတွက် လိုဘမပြည့် ဘယ်လောက်ဖြစ်လိမ့်မလဲဆိုတာ တွေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သင် အဲဒီလိုလုပ်မယ်ဆိုရင် ကလေးရဲ့ မှန်ကန်တဲ့စကားလုံးအစား ကလေးရဲ့ ပျက်ရည်တွေပဲ ရပါလိမ့်မယ်။

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရရင်တော့ ကလေးငယ်လေးတွေကို ဘဝစတင်ခါစ နို့စို့အရွယ်ကတည်းက မိဘတွေအနေနဲ့ စကားပြောပေးတာဟာ ကောင်းတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာစကားသင်တယ်ဆိုတာ ကလေးအဖို့ စကားလုံးလေးတွေ မပြောနိုင်ခင်ကတည်းက အကြားနဲ့ သင်ယူနေတယ်ဆိုတာကို သတိရပါ။ ကလေးက မပီကလာ ပီကလာ ပြောတာကို မှန်အောင်ပြင်ပေးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။





မိဘတို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော
ကလေးမွေးမြူအုပ်ထိန်းမှုပုံစံများနှင့်
ယင်းတို့၏ အကျိုးဆက်များ

.....

မိဘတို့၏ ကျွဲပြားခြားနားသော ကလေးမွေးမြူအုပ်စုများနှင့်
ယင်းတို့၏ အကျိုးဆက်များ

(၁)

မငွေစိန်သည် တောင်းတစ်လုံးကို ခေါင်းပေါ်ရွက်ရင်း ၈ လသမီးအရွယ် ရင်သွေးလေးကို ခါးထစ်ခွင်ချီကာ မညီမညာကျောက်လမ်းလေးကို နွမ်းနယ်စွာ လျှောက်လှမ်းရင်း၊ မိမိနေထိုင်ရာ အလုပ်သမားရပ်ကွက်လေးသို့ ရေသိမ်း အိမ်ပြန်လာသည်။ သူ၏ နောက်တွင် သားလေးနှစ်ဦးလည်း အပေ့နောက်မှ လမ်းလျှောက်ကာ လိုက်ပါလာ၏။ သားနှစ်ဦးအနက် အငယ်လေးမှာ အသက် ၃ နှစ်ခန့်သာရှိသေးပြီး ထီးတစ်လက်ကို သယ်လာရသည်။ သို့သော် သူ့အရပ် လောက်ရှိသော ထီးတစ်ချောင်းကို သယ်ရသည်မှာ ထိုကလေးငယ်အတွက် ဒုက္ခရောက်နေဟန်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်သည် ထီးလက်ကိုင်ရိုး ကောက်ကို ကျောက်လမ်းပေါ် တရွတ်တိုက်ဆွဲရင်း သယ်ဆောင်လာရသည်။ ခါကို မငွေစိန်မြင်တော့ စိတ်တိုသွားသည်။ 'ဟဲ့ ဖိုးဇော်၊ ထီးကို ကောင်းကောင်း ကိုင်ခဲ့လို့ပြောတာ မမှတ်ဘူးဟဲ့'ဟု ရေရွတ်ရင်း ခေါင်းကိုပုတ်လိုက်သဖြင့် သားငယ်လေးမှာ ဟန်ချက်ပျက်၍ ယိုင်သွားရရှာသည်။ မငွေစိန်သည် သူမ၏ သားကလေးတို့အပေါ် ကြင်နာယုယ ပြုစုမနေအား။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အညှီ အမည်းစွဲအောင် ရိုက်နှက်ထားသည့် ဒဏ်ရာတို့က ကလေးတွင် တစ်ရက် နှစ်ရက်နှင့်ပပျောက်။ မငွေစိန်တို့ မိသားစုသည် အလုပ်သမားရပ်ကွက်ကလေး တစ်ခုတွင် ဆင်းရဲစွာနေထိုင်ကြရင်း ကြုံရာကျပ်စမ်း လုပ်ကိုင်စားသောက်ကြ ရသည်။ မငွေစိန်သည် မိမိဘဝဒဏ်တို့မိစီးမှုကြောင့် မိမိ၏ ကလေးငယ်များ အပေါ် မိမိကျင့်သုံးသည့် ပွေးမြူအုပ်စုပုံစံတို့သည် မည်သည့်အကျိုးဆက် များ သက်ရောက်လိမ့်မည်ဆိုသည်ကိုလည်း သတိထားမိဟန်မတူပေ။

(၂)

အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ် ကလေးမိခင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ပေသူသည် သူမ၏ ၄ နှစ်သမီးလေးကို မိမိတို့အိမ်မှ သိပ်မဝေးလှသည့် မူကြိုကျောင်းလေးသို့ သွားကြိုကာ သားအမိနှစ်ဦး ကျောင်းအဆင်း ကွန်ကရစ်လမ်းလေးအတိုင်း လမ်းလျှောက်၍ အိမ်သို့ပြန်လာကြသည်။ ပေသူသည် သမီးလေး၏ မူကြို

ကျောင်းမှ တစ်နေ့တာအတွေ့အကြုံများကို ပေးပြန်တော့ သမီးလေးက တိတိတာတာနှင့် သူ့အတွေ့အကြုံများကို ဖြေသည်။ သားအမိနှစ်ဦးမှာ တစ်ဦး ပျက်နာတစ်ဦး ကြည့်လိုက်၊ ပြုံးလိုက်၊ ရယ်လိုက်၊ မောလိုက်နှင့် ရိုကြမ်း အိမ်သို့ရောက်သောအချိန်တွင် 'သမီးလေးက တအားချစ်ရောကောင်းတာပဲ ကွယ်' ဟု ပြောကာ နွေးထွေးကြင်နာစွာ ပွေ့ဖက်ရင်း သမီးလေး၏ ပါးနှစ်ပက် ကို ယုယစွာနှမ်းလျက် 'သမီး ဘာစားမလဲ၊ ခိုက်ဆာနေပြီမဟုတ်လား' ဟု မေသူ မေးလိုက်သည်။ မေသူတို့ မိသားစုသည် စီးပွားရေးတောင့်တင်းပြီး ဆိတ်ငြိမ်ရပ်ကွက်တစ်ခုမှ လုံးချင်းအိမ်ရာလေးတစ်ခုတွင် နေထိုင်လျက်ရှိကြ သည်။ သမီးလေးတက်နေသော မူကြိုကျောင်းမှာလည်း ငွေကြေးတတ်နိုင်သူ တို့၏ သားသမီးလေးများကိုထားသော အဆင့်မြင့်မူကြိုကျောင်းတစ်ကျောင်း ပြစ်၏။ မေသူသည် သူမ၏ သမီးလေးနှင့် မိမိအတူရှိနေသည်မှာ အလွန် ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပီတိဖြစ်မိကြောင်း သမီးလေးအနာဂတ်အတွက် လုပ်စရာရှိတာ စီစဉ်လုပ်ကိုင်ရသည်မှာလည်း အလွန် ဝမ်းသာကြည်နူးဖြစ်ရကြောင်း အမြဲ ပြောတတ်ပါသည်။

ပထမဥပမာမှာ သားငယ်လေးရဲ့ မိခင်ဟာ ဆင်းရဲခြင်း၏ ပိစီးမှုခံရတို့ကို ခံရပြီး ထိုအချက်က သူမ၏ ရင်သွေးအပေါ် ထိရောက်သော ပွေးပြုံးအုပ်ထိန်း နိုင်မှု စွမ်းရည်တို့ကို ပျက်ယွင်းစေခဲ့ပါတယ်။ ဒုတိယဥပမာမှာ သမီးလေးနဲ့ သူမိခင်ဟာ နွေးထွေးပျော်ရွှင်တဲ့ တုံ့လှယ်ဆက်ဆံမှုတို့ရှိတာကို တွေ့မြင်နိုင် ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် ကလေးများ ကြီးပြင်းကြရတဲ့ မိသားစုများ ဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု တူမှာမဟုတ်ပါ။ တချို့ကလေးများက မိခင်ဖခင်နှင့် မိဘ တွေ ကွာရှင်းပြတ်စဲတယ်ဆိုတာကို ဘယ်တုန်းကမှ ခံစားဖူးမှာ မဟုတ်ကြ သလို၊ တချို့ကျတော့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မိခင်၊ သို့မဟုတ် ဖခင်တစ်ဦး တည်းနှင့်သာ နေထိုင်ကြီးပြင်းကြရပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ပွေးစားမိဘ နှင့်သာ နေထိုင်ကြရပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေက စီးပွားရေးတောင့်တင်းတဲ့ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း ထဲမှာ နေထိုင်ကြီးပြင်းကြရသော်လည်း တချို့ကျပြန်တော့ ဆင်းရဲတဲ့မိသားစု ဘဝထဲမှာ ကြီးပြင်းကြရပါတယ်။ တချို့ကလေးများရဲ့ မိခင်တွေဟာ တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြရပြီး ကိုယ့်ကလေးကို နွေးကလေးထိန်းကျောင်းတစ်ခုမှာ တစ်နေ့ကုန်ထားခဲ့ရတာရှိသလို တချို့မိခင်များမှာတော့ ကိုယ့်ကလေးနဲ့အတူ

တစ်နေ့လုံး ရင်အုပ်မကွာနေထိုင်နိုင်သူတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ ပွေးချင်းညီအစ်ကိုတွေ ရှိကြပေမယ့် တချို့ကျတော့ အဖော်ပဲ တစ်ဦးတည်းသော သားသမီးလေးတွေ ဖြစ်ကြရပြန်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေရဲ့ မိဘတွေက ကလေးအပေါ် ကြမ်းတမ်းစွာ ရိုက်နှက်အော်ငေါက် ဆက်ဆံကြသူများဖြစ်ကြပြီး တချို့ကျတော့လည်း ကလေးအပေါ် ယုယကြင်နာစွာ ဆက်ဆံစောင့်ရှောက်သူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေ ကြီးပြင်းရတဲ့ မိသားစုတွေ တစ်စုနှင့်တစ်စု ကွာခြားတာကို လေ့လာကြည့်ရင် မိဘတွေရဲ့ ပွေးမြူအုပ်ထိန်းမှုပုံစံ ကွာခြားကြတာကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ မိဘတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ ရင်နှစ်သည်းချာ သားသမီးလေးများကို ထူးချွန်တဲ့၊ ထက်မြက်အောင်မြင်တဲ့၊ ရင့်ကျက်တဲ့ သူလေးများအဖြစ်နဲ့ ကြီးပြင်းလာစေချင်ကြမှာ အမှန်ပါပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ နည်းလမ်းများ ရှာဖွေမှာလည်း မိမိကိုယ်မိမိ အားမလိုအားမရဖြစ်ကြမှာကို ခံစားတွေ့ရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာရှင်များဟာလည်း ကလေးတွေရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မယ့် မိဘတို့ရဲ့ ပွေးမြူအုပ်ထိန်းမှုပုံစံတွေကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရှာဖွေနေခဲ့ကြပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ၁၉၃၀ တစ်စိုက်လောက်မှာ အပြုမူဝါဒိတ်ပညာရှင် ရွှန်ဝပ်ဆင်က 'မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကလေးငယ်တွေကို သိပ်ချစ်ခင်ယုယ ကြင်နာလွန်းအားကြီးကြတယ်။ အဲဒီလောက်ကြီး အကြင်နာပိုရင် ကလေးတွေ ရောင့်တက်ပျက်စီးနိုင်တယ်' ဆိုတာမျိုး စောဒကတက်ပါတယ်။ သို့သော် ၁၉၇၀ နောက်ပိုင်းတွေလောက်ကျတော့ ထူးခြားထိရောက်တဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံတွေဟာ ပိုပြီးတိကျလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ပညာရှင်အမျိုးသမီး ဒိုင်ယာနာဘမ်းရင်းရဲ့ အမြင်ဟာ ပိုပြီးယုံနဲ့လာပါတယ်။ ဘမ်းရင်းကတော့ မိဘများဟာ ကလေးအပေါ် ပြင်းထန်ဆိုးရွားတဲ့ ဒဏ်ခတ်မှုတွေ မလုပ်သင့်သလို အဖက်ပလုပ်ဘဲ ပစ်ထားခြင်းမျိုးတွေလည်း မလုပ်သင့်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိမိကလေးတွေကို လိုအပ်တဲ့စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချထားသင့်တယ်။ နောက်ပြီး မိမိတို့ကလေးများအပေါ် ချစ်ခင်ကြင်နာယုယမှုတွေပြသင့်တယ်လို့ သူမက ယုံကြည်ပါတယ်။

ဘမ်းရင်းဟာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံသုံးမျိုးနဲ့ ယင်းတို့ရဲ့ အကျိုးဆက်တို့ကို စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပုံစံသုံးခုကတော့...

- ၁။ အာဏာရှင်ဆန်သော မိဘအုပ်ထိန်းမှု (Authoritarian parenting)
- ၂။ ကျိုးကြောင်းပြဆုံးမသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု (Authoritative parenting)
- ၃။ ဘာသိဘာသာနေသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု (Permissive parenting)

တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာရှင်တွေက နံပါတ် ၃ မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံကို ဘာသိဘာသာနေနိုင်လွန်းသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု (Permissive indifferent parenting) ပုံစံနဲ့ အလိုလိုက်လွန်းအားကြီးသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု(Permissive indulgent parenting)ပုံစံများအဖြစ် သီးခြားစီ ခွဲခြားသတ်မှတ် လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။

အာဏာရှင်ဆန်သော မိဘအုပ်ထိန်းမှု

အာဏာရှင်ဆန်သော မိဘတွေကတော့ ကလေးအပေါ် တင်းကျပ်တဲ့ စည်းကမ်းစည်းမျဉ်းတွေ ချမှတ်ကြမယ်။ ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာဖို့ တွန်းအားပေးမယ်။ မလိုက်နာရင် ပြင်းထန်တဲ့ဒဏ်ခတ်မှု၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ရိုက်နှက်ညှဉ်းပန်းမှု၊ ဂရုမစိုက်ဘဲ ပစ်ပယ်ထားမှုတွေ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ မိဘမျိုး ပါပဲ။ ဒီမိဘမျိုးတွေဟာ ကလေးကို နှုတ်ဖြင့် ပြန်ပြော ဆွေးနွေး၊ စောဒက တက်ခွင့်တွေ မပြုပါဘူး။ အဲလိုမိဘမျိုးတွေဟာ ကလေးကို 'ငါပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်စမ်း။ ဘာမှ ပြန်ပြောနေတာ မကြားချင်ဘူး' ဆိုတဲ့ စကားမျိုးနဲ့ ပြောဆို ဆုံးမတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး အာဏာရှင်ဆန်တဲ့ မိဘလက်အောက်မှာ ကြီးပြင်း လာရတဲ့ ကလေးမျိုးတွေဟာ တခြားသူတွေနဲ့ မိမိနှိုင်းယှဉ်ခံရမှာကို စိုးရိမ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစပြင့် မလုပ်တတ်တော့ခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည် နိမ့်ကျခြင်း စတာတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ လေ့လာမှုများအရ တင်းကျပ်တဲ့ စည်းကမ်းတွေ သတ်မှတ်ခြင်းဟာ ကလေးကို ရန်လိုတတ်သူဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထားတွေလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ကျိုးကြောင်းပြဆုံးမသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု

ကျိုးကြောင်းပြဆုံးမတတ်တဲ့ မိဘတွေကတော့ ကလေးကို အမှီအခို ကင်းကင်း ကိုယ့်အစွမ်းအစနဲ့ လုပ်ဆောင်တာမျိုးကို အားပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ်မှာတော့ သင့်တင့်တဲ့ ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်မှု တွေ ပေးတုန်းပါပဲ။ နောက်ပြီး ကလေးအပေါ် နွေးထွေးတဲ့ ကြင်နာယုယမှုတွေနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေ လုပ်ပါတယ်။ ကျိုးကြောင်းပြဆုံးမတတ်တဲ့ မိဘတွေဟာ ကလေးက အပြုအမူတစ်ခုခု မှားယွင်းသွားတာတွေရင် ကလေးကို ရင်ခွင်မှာ နွေးထွေးစွာဖက်ထားပြီး အောက်ပါစကားမျိုးနဲ့ ပြောဆိုဆုံးမတတ်ပါတယ်။ 'ဒါမျိုး မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာ သားသိပါတယ်။ နောက်ထပ် ဒီအခြေအနေမျိုး ကြုံလာရင် ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ တို့ဆွေးနွေးကြည့်ကြရ အောင်' စတဲ့စကားမျိုး ပြောဆိုပါလိမ့်မယ်။ ဒီမိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံနဲ့ ကြီးပြင်း

တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာရှင်တွေက နံပါတ် ၃ မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံကို ဘာသိဘာသာနေနိုင်လွန်းသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု (Permissive indifferent parenting) ပုံစံနဲ့ အလိုလိုက်လွန်းအားကြီးသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု(Permissive indulgent parenting)ပုံစံများအဖြစ် သီးခြားစီ ခွဲခြားသတ်မှတ် လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။

အာဏာရှင်ဆန်သော မိဘအုပ်ထိန်းမှု

အာဏာရှင်ဆန်သော မိဘတွေကတော့ ကလေးအပေါ် တင်းကျပ်တဲ့ စည်းကမ်းစည်းမျဉ်းတွေ ချမှတ်ကြမယ်။ ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာဖို့ တွန်းအားပေးမယ်။ မလိုက်နာရင် ပြင်းထန်တဲ့ဒဏ်ခတ်မှု၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ရိုက်နှက်ညှဉ်းပန်းမှု၊ ဂရုမစိုက်ဘဲ ပစ်ပယ်ထားမှုတွေ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ မိဘမျိုး ပါပဲ။ ဒီမိဘမျိုးတွေဟာ ကလေးကို နှုတ်ဖြင့် ပြန်ပြော၊ ဆွေးနွေး၊ စောဒက တက်ခွင့်တွေ မပြုပါဘူး။ အဲလိုမိဘမျိုးတွေဟာ ကလေးကို 'ငါပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်စမ်း။ ဘာမှ ပြန်ပြောနေတာ မကြားချင်ဘူး'ဆိုတဲ့ စကားမျိုးနဲ့ ပြောဆို ဆုံးမတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး အာဏာရှင်ဆန်တဲ့ မိဘလက်အောက်မှာ ကြီးပြင်း လာရတဲ့ ကလေးမျိုးတွေဟာ တခြားသူတွေနဲ့ မိမိနှိုင်းယှဉ်ခံရမှာကို စိုးရိမ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစဖြင့် မလုပ်တတ်တော့ခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည် နိမ့်ကျခြင်း စတာတွေဖြစ်ကြရပါတယ်။ လေ့လာမှုများအရ တင်းကျပ်တဲ့ စည်းကမ်းတွေ သတ်မှတ်ခြင်းဟာ ကလေးကို ရန်လိုတတ်သူဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထားတွေလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ကျိုးကြောင်းပြဆုံးမသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု

ကျိုးကြောင်းပြဆုံးမတတ်တဲ့ မိဘတွေကတော့ ကလေးကို အမှီအခို ကင်းကင်း ကိုယ့်အစွမ်းအစနဲ့ လုပ်ဆောင်တာမျိုးကို အားပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ်မှာတော့ သင့်တင့်တဲ့ ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်မှု တွေ ပေးတုန်းပါပဲ။ နောက်ပြီး ကလေးအပေါ် နွေးထွေးတဲ့ ကြင်နာယုယမှုတွေနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေ လုပ်ပါတယ်။ ကျိုးကြောင်းပြဆုံးမတတ်တဲ့ မိဘတွေဟာ ကလေးက အပြုအမူတစ်ခုခု မှားယွင်းသွားတာတွေရင် ကလေးကို ရင်ခွင်မှာ နွေးထွေးစွာဖက်ထားပြီး အောက်ပါစကားမျိုးနဲ့ ပြောဆိုဆုံးမတတ်ပါတယ်။ 'ဒါမျိုး မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာ သားသိပါတယ်။ နောက်ထပ် ဒီအခြေအနေမျိုး ကြုံလာရင် ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ တို့ဆွေးနွေးကြည့်ကြရ အောင်' စတဲ့စကားမျိုး ပြောဆိုပါလိမ့်မယ်။ ဒီမိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံနဲ့ ကြီးပြင်း

လာရသူ ကလေးငယ်တွေဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်မြင့်မားသူ မိမိအစွမ်း
အစနှင့် မိမိ ရပ်တည်နိုင်သူ၊ လူမှုရေးတာဝန်သိသူတွေ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မယ်။

ဘာသိဘာသာနေနိုင်လွန်းသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု

ဒီပုံစံမျိုးရှိတဲ့ မိဘတွေကတော့ ကလေးကို သူ့ဘာသာသူ နေချင်သလို
နေ၊ သွားချင်သလိုသွား၊ စားချင်သလိုစားနေခိုင်းတဲ့ ကလေးရဲ့ဘဝမှာ ဘာမှ
များစွာပါဝင်ပတ်သက်မှု မပြုတဲ့၊ ဘာမှ သိပ်မပြော သိပ်မဆိုတဲ့ မိဘမျိုးတွေ
ဖြစ်ပါတယ်။ အဲလိုမိဘများဟာ 'အခု ည ၁၀ နာရီရှိနေပြီ။ ခင်ဗျားကလေး
ဘယ်မှာလဲ' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုးကို ကောင်းကောင်းဖြေနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။
အဲဒီကလေးမျိုးဟာ မိဘမေတ္တာငတ်တဲ့၊ မိဘဆီက ဂရုစိုက်မှုရယူလိုခြင်း
ပြင်းပြတဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ အဲဒီလို မိဘအုပ်ထိန်းမှုအောက်က
ကြီးပြင်းရတဲ့ ကလေးတွေဟာ လူမှုဆက်ဆံရေး နိမ့်ကျ၊ မကျွမ်းကျင်ခြင်း။
အထူးသဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းကင်းမဲ့ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာရပ်တွေနဲ့
ဆက်စပ်နေပါလိမ့်မယ်။

အလိုလိုက်လွန်းအားကြီးသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု

အလိုလိုက်လွန်းတဲ့ မိဘတွေကတော့ ကလေးကိစ္စတိုင်းမှာ နေရာတကာ
ပါလွန်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးအပေါ် တောင်းဆိုမှု၊ သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှုတွေ
သိပ်မလုပ်ကြပါဘူး။ အဲလိုမိဘများဟာ ကလေးတောင်းဆိုသမျှကို လိုက်လျော
ခွင့်ပြုတတ်ပါတယ်။ ဒီရလဒ်ကြောင့် ကလေးဟာ မိမိကိုယ်ပိုင်အပြုအမူတွေ
ကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမယ်ဆိုတာ မသိတော့ဘဲ မိမိလိုချင်တာရဖို့ကိုပဲ
မျှော်လင့်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့မိဘတွေကတော့ တမင်တကာကို ရည်ရွယ်ပြီး
ဒီနည်းနဲ့ ကလေးကို ပေးပြုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကလေးအပေါ်မှာ
ချုပ်ချယ်မှုနည်းနည်းနဲ့ ကလေးဆန္ဒတိုင်းကို နွေးထွေးတဲ့လိုက်လျောမှုပေးရင်
ကလေးဟာ ဖန်တီးတတ်တဲ့၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ရှိတဲ့ ကလေး
တစ်ယောက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ယူဆကြလို့ပါ။ 'မဖြစ်နိုင်လို့ဗျာ၊
ကျုပ်သားကို ခြောက်လုံးပြူးတောင် ဝယ်လို့ရရင် ဝယ်ပေးလိုက်ချင်တာ' ဆိုတဲ့
မိဘမျိုးပါ။ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ကတော့ ကလေးကို တအားအလိုလိုက်တဲ့
မိဘတွေနဲ့ ကြုံဖူးကြောင်း၊ မိဘရဲ့ ညဝတ်အင်္ကျီကို သူ့ကိုယ်မှာဝတ်ဖို့ အတင်း
ချွတ်ယူတာကိုပင် အလိုလိုက်ထားကြောင်း၊ အခု ကလေးဟာ အသက် ၁၈
နှစ်ရှိနေပြီ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ဘယ်လိုထိန်းချုပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိကြောင်း။
သူလိုတာမရတဲ့အခါ စိတ်ကောက် ဒေါသပုန်ထတတ်တာကလွဲလို့ ဘာမှ

မဖြေရှင်းတတ်ကြောင်း ပြောပြပါတယ်။ အလိုလိုက်လွန်းခြင်း ခံရတဲ့အတွက် ကြောင့် မိမိကိစ္စကလွဲလို့ သူတစ်ပါးရဲ့ကိစ္စအပေါ်မှာ အလေးထားရမယ်ဆိုတာ သိမှာမဟုတ်သလို မိမိအပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်ရာမှာလည်း အခက်အခဲ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အထက်မှာ မိဘတွေရဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ကလေးမွေးမြူအုပ်ထိန်းပုံနဲ့ ယင်းတို့ရဲ့ အကျိုးဆက်အချို့ကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ တချို့ပညာရှင်တွေကတော့ မိဘနှင့်သားသမီး ဆက်ဆံရေးဆိုတာ မိဘကပဲ သားသမီးအပေါ် လွှမ်းမိုးတဲ့ တစ်လမ်းမောင်းပုံစံတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ သားသမီးကလည်း မိဘရဲ့ အုပ်ထိန်း မှုကို ပြန်လည်လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်လို့ စောဒကတက်ကြပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကလေးကိုနှိုက်က ပါးပါးနပ်နပ် ချက်ချက်ချာချာဆိုရင် မိဘရဲ့ အုပ်ထိန်းမှုဟာ ကျိုးကြောင်းပြဆုံးမ အုပ်ထိန်းမှုပုံစံ အလိုလိုဖြစ်သွားရပြီး အကင်းမပါးတဲ့ ထုံပေပေနိုင်တဲ့သူဆိုရင် မိဘကလည်း အာဇာနည်ပုံစံမျိုး အလိုလိုဖြစ်သွား ရတာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်လို့ စောဒကတက်ကြပါတယ်။ မည်သို့ဆိုစေကာမူ အထက်ကတင်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ကလေးတွေ ကြီးပြင်းရတဲ့ မိသားစုတွေ ကွာခြား နေတာနဲ့အမျှ မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံတွေဟာလည်း ကွဲပြားတာကို တွေ့မြင်နေ ရဦးမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒိုင်ယာနာဘမ်းရင်း ယူဆသလို သီအိုရီပုံစံဖြစ်ဖြစ်၊ လက်တွေ့ဘဝ မှာပုံစံဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေအပေါ် ပြင်းထန်တဲ့ ဒဏ်ခတ်ရိုက်နှက်မှုတွေမလုပ်ဘဲ လိုအပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချမှတ်သွန်သင်ရင်း အကြွင်းမဲ့ပေတ္တာနဲ့ လက်ခံ ချစ်ခင်ယုယမှု ပေးရမှာကတော့ မိဘတိုင်းရဲ့ တာဝန်သာဖြစ်ပါတယ်။ စာရွှသု ချစ်မိတ်ဆွေ၊ သင်ရော ဘယ်လိုမိဘအုပ်ထိန်းမှုအောက်က ကြီးပြင်း ခဲ့ရပါသလဲ။ သင့်ကလေးတွေအပေါ်မှာရော ဘယ်လိုမိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံနဲ့ မွေးမြူအုပ်ထိန်းမိပါသလဲ။ သင့်ကိုယ်သင် မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားအကဲဖြတ်ရင်း သင့်ရဲ့ကလေးများအပေါ် မှန်ကန်တဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းမှုမျိုး ပေးနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလျက်။





အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၏
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

.....

အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းတွင် လူသားတို့၏ အပြုအမူများကိုဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်များ၏ အပြုအမူများကိုဖြစ်စေ လိုအပ်သလို ထိန်းကျောင်းကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ သို့မဟုတ် ကာကွယ်ကုစားနိုင်ဖို့ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် မလိုလားဖွယ်အပြုအမူများ လျော့ကျရပ်တန့်သွားနိုင်သော်လည်း ၎င်း၏နောက်ကွယ်တွင် ဖြစ်ထေ့သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ကပ်ပါလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်၍ အပြစ်ဒဏ်ပေးဘဲ ပြုပြင်နိုင်သော နည်းများကို ရှာဖွေသင့်ပါသည်။

အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၏ အဓိက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုမှာ အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရသူ လူ၊ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ကို လိုဘယ်ပြည့်ခံစားစေပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဒေါသထွက်၊ ရန်လိုလာစေသည့် ညွတ်ချက်များ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ တိရစ္ဆာန်များတွင် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းနှင့် ရန်လိုမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့အကြား ထင်ရှားသည့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်မှုများ ရှိသော်လည်း လူသားတို့အကြားတွင်မူ ပို၍ရှုပ်ထွေးသော ဆက်နွယ်မှုများ တွေ့ရှိရပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိထက် အင်အားကြီးမားသည့် အပြစ်ပေးသူအား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရန်လိုချင်သည်ဆိုတိုက် ချိုးနှိမ်ထားလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းအစား နှုတ်ခမ်းစုခြင်း၊ ခေါင်းမာခြင်း၊ အီးလေးဆွဲ တုံ့ဆိုင်းနေခြင်း၊ တပင်တကာကြံရွယ်၍ မလုပ်တတ်ဟန်ဆောင်နေခြင်း စသည့်လိုပြီးနောက်နဲ့သော နည်းပရိယာယ်များကို အားကိုးအသုံးပြုလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြုအမူများကို ခုခံမဲ့ရန်လိုမှု (Passive Aggressiveness) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဥပမာ မိဘတို့၏ မြည်တွန်တောက်တီး ရိုက်နှက်၍ ခဏခဏအပြစ်ပေးခြင်းခံရသော ကလေးငယ်များတွင် လိုဘယ်ပြည့်ဖြစ်စေပြီး မိဘများအပေါ် ရန်လိုတုံ့ပြန်လိုသော်လည်း မိမိထက်အင်အားကြီးမားသည့် မိဘများအား ပွင့်လင်းစွာ အာခံ၍ မရမှန်းသိသောအခါ စိတ်ကောက်ခြင်း၊ ခြေဆောင်ခြင်း၊ မိဘများက ခိုင်းသည်ကို မလုပ်တတ်ဟန်ဆောင်၍ နှောင့်နှေးအချိန်ဆွဲနေခြင်း စသော ခုခံမဲ့ရန်လိုမှု အပြုအမူများ ပြုလုပ်ကြကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရသူဘက်မှ အပြစ်ဒဏ်ပေးသူအား အကြည်ညို အချစ်အခင် ပျက်စေသလို အပြစ်ဒဏ်ပေးသူ၏ဘက်မှ

လည်း မိမိကို အကြည်ညိုပျက်ရပါမည်လားဆိုပြီး အပြစ်ဒဏ်ကို ပိုမို၍ အရှိန်အဟုန်တိုးမြှင့်လာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးသူနှင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရသူ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကြားတွင် မလိုလားဖွယ် အပြုအမူများကို အားပြည့်ဦးတည်နေစေသည့် မုန်းတီးရန်လိုမှု သံသရာစက်ဝိုင်း ပတ်ချာလည်နေပါလိမ့်မည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် ပေးသူကို ပို၍ပေးချင်လေလေဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပေးမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ အပေးခံရသူကိုလည်း အညံ့ခံစိတ်၊ နာကျည်းမုန်းတီး အကြည်ညိုပျက်စိတ်များ ပို၍ရရှိလေလေဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသံသရာစက်ဝန်းဖြင့် လင်မယားများအကြား အကြမ်းဖက်ရန်လိုမှု အရှိန်အဟုန်များ တိုးမြှင့်ပြီးရင်း တိုးမြှင့်လာရသည်။ ကလေးသူငယ်များ ပို၍ ပို၍ ရိုက်နှက်နှိပ်စက်ခံနေရသည်။ အပြစ်ပေးခံရသူသည် ထိုအခြေအနေများမှ ရန်းထွက်ပရနိုင်အောင် ဖြစ်ကြရသည်။ တချို့သော သုတေသီများ၏ လေ့လာမှုအရ တချို့ယဉ်ကျေးမှုများတွင် တခြားယဉ်ကျေးမှုများထက် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း အပြစ်ဒဏ်ပေးမှုများ သုံးစွဲကြကြောင်း တွေ့ရသည်ဟုဆိုသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အဆိုပါယဉ်ကျေးမှုများတွင် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို သာမန်စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းမှုနည်းတစ်ခုအဖြစ် ယူဆကြ၍ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟုဆိုသည်။

အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၏ နောက်ထပ်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုမှာ အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရသူ၌ ရှောင်လွှဲလိုသော အပြုအမူများ ပေးပြုပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါ၏။ လူသားများသာမက တိရစ္ဆာန်များပါ အပြစ်ပေးခံရမည်ကို မလိုလားကြပါပေ။ ထို့ကြောင့် မိမိအား အပြစ်ပေးမည့်သူကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားကြပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ သင် ကျောင်းကပြန်လာသောအချိန်တွင် သင်၏ ခွေးငယ်လေးသည် ငြောင်းထဲတွင် မြေကြီးများကိုရှာဖွေ၍ နောက်ထပ်ကျင်းတစ်ကျင်း ထပ်တူးနေသည်ကို သင်တွေ့သည်ဆိုပါစို့။ ကျင်းတူးခြင်းအတွက် သင်၏ ဝါးသီးပြင်းထန်မှာ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို ခံထားပူးသော ၎င်းသည် သင့်ကို မြင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင်၏ခေါသကို ရှောင်နိုင်အောင် ချောင်တစ်ချောင်သို့ ထွက်ပြေး၍ ကြောက်လန့်စွာ အပြီးလေးကုတ်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုဖြစ်ရပ်မျိုး အလားတူပင် လူသားတို့၌လည်း ဖြစ်ပေါ်ပါ၏။ အိမ်ပြန်လာတိုင်း မိဘများ၏ ပြည်တွင်းတောက်တီးခံရသော အသံကျော်သက်အရွယ်တို့သည် အိမ်ဆိုသည်မှာ မသာယာဖွယ်နေရာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူခံစားပြီး လမ်းပေါ်အနေများသည် အပြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားစေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အိမ်ပြန်ရောက်တိုင်း မိမိခန်းသည်၏ ပြည်တွင်းထဲဆိုခြင်းခံရသော ခင်ပွန်းတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ အိမ်ရာ

လည်း မိမိကို အကြည်ညိုပျက်ရပါမည်လားဆိုပြီး အပြစ်ဒဏ်ကို ပိုမို၍ အရှိန်အဟုန်တိုးမြှင့်လာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးသူနှင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရသူ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကြားတွင် မလိုလားဖွယ် အပြုအမူများကို အာရုံပြည့်ဦးတည်နေစေသည့် မုန်းတီးရန်လိုမှု သံသရာစက်ဝိုင်း ပတ်ချာလည်နေပါလိမ့်မည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် ပေးသူကို ပို၍ပေးချင်လေလေဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပေးမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ အပေးခံရသူကိုလည်း အညံ့ခံစိတ်၊ နာကျည်းမုန်းတီး အကြည်ညိုပျက်စိတ်များ ပို၍ရရှိလေလေဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသံသရာစက်ဝိုင်းဖြင့် လင်မယားများအကြား အကြမ်းဖက်ရန်လိုမှု အရှိန်အဟုန်များ တိုးမြှင့်ပြီးရင်း တိုးမြှင့်လာရသည်။ ကလေးသူငယ်များ ပို၍ ပို၍ ရိုက်နှက်နှိပ်စက်ခံနေရသည်။ အပြစ်ပေးခံရသူသည် ထိုအခြေအနေများမှ ရုန်းထွက်မရနိုင်အောင် ဖြစ်ကြရသည်။ တချို့သော သုတေသီများ၏ လေ့လာမှုအရ တချို့ယဉ်ကျေးမှုများတွင် တခြားယဉ်ကျေးမှုများထက် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း အပြစ်ဒဏ်ပေးမှုများ သုံးစွဲကြကြောင်း တွေ့ရသည်ဟုဆိုသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အဆိုပါယဉ်ကျေးမှုများတွင် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို သာမန်စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းမှုနည်းတစ်ခုအဖြစ် ယူဆကြ၍ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟုဆိုသည်။

အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၏ နောက်ထပ်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုမှာ အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရသူ၌ ရှောင်လွှဲလိုသော အပြုအမူများ ပွေးပြုပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါ၏။ လူသားများသာမက တိရစ္ဆာန်များပါ အပြစ်ပေးခံရသည်ကို မလိုလားကြပါပေ။ ထို့ကြောင့် မိမိအား အပြစ်ပေးမည့်သူကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားကြပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ သင် ကျောင်းကပြန်လာသောအချိန်တွင် သင်၏ ခွေးငယ်လေးသည် ခြံဝင်းထဲတွင် မြေကြီးများကိုယက်၍ နောက်ထပ်ကျင်းတစ်ကျင်း ထပ်တူးနေသည်ကို သင်တွေ့သည်ဆိုပါစို့။ ကျင်းတူးခြင်းအတွက် သင်၏ ခါးသီးပြင်းထန်စွာ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို ခံထားဖူးသော ၎င်းသည် သင့်ကို မြင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင်၏ဒေါသကို ရှောင်နိုင်အောင် ချောင်တစ်ချောင်သို့ ထွက်ပြေး၍ ကြောက်လန့်စွာ အပြီးလေးကုတ်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုဖြစ်ရပ်မျိုး အလားတူပင် လူသားတို့၌လည်း ဖြစ်ပေါ်ပါ၏။ အိမ်ပြန်လာတိုင်း မိဘများ၏ မြည်တွန်တောက်တီးခံရသော ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တို့သည် အိမ်ဆိုသည်မှာ မသာယာဖွယ်နေရာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူခံစားပြီး လမ်းပေါ်အနေများသည့် အပြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားစေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အိမ်ပြန်ရောက်တိုင်း မိမိခန်းသည်၏ မြည်တွန်ဆဲဆိုခြင်းခံရသော ခင်ပွန်းတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ အိမ်ရာ

ဆိုသည်မှာ သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းများမှတ်တမ်းမှတ်တမ်းများ၊ တခြားတစ်နေရာသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်ကို ဝန်ခံသည်ကို သဘောပေါက်ကြပါကုန်၊ ထို့အပြင် အိမ်ဆိုသည်မှာ အပြစ်ပေးခံရသော နေရာတစ်ခုပါလားဟု မိခင်များရသော သားသမီးများသည်လည်းကောင်း။ ဝန်ခံ ဝင်ပွန်းကိုသည်လည်းကောင်း၊ ပြည်တွင်းအော်ငါက်ခြင်း။ နှိပ်နှိပ်ဆိုပါပြန်။ အမှတ်အရေများ စိတ်နှစ်ခြင်း၊ စသည်တို့ကို မခံလိုသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို မျှော်လင့်ရန် အင်အားကြောင်း၊ ပြုချက်များကို စဉ်းစားရင်း၊ လိပ်ညာတတ်သည့် အပြစ်အမှုများအပေါ်လည်း ဦးတည်သွားပေးပါလိမ့်မည်။

တိရစ္ဆာန်များသည်လည်းကောင်း။ လူအများသည်လည်းကောင်း၊ အပြစ် ခံကာပေးခံရခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရာနည်းလမ်းကို ကြိုးစားရှာဖွေကြပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ နည်းလမ်းရှာပါလျက် ရှာတိုင်းပင်အောင်မြင်သော အတွေ့အကြုံများ ရှိခဲ့ဖူးသောအခါ နောက်ထပ်ကျရောက်သည့် အပြစ်ခံကာပေးခံရမှုများကို မည်သို့ လွတ်မြောက်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်လိုစိတ် မရှိတော့ဘဲ လက်လျှော့၍ လည်ပမ်း ခံယူကြလေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းအခြေအနေကို learned helplessness ဟု စိတ်ပညာရှင်တို့က အမည်ပေးကြပါ၏။ စိတ်ပညာရှင် Overmier နှင့် Seligman တို့က ခွေးများကို စမ်းသပ်ခံအဖြစ်သုံးပြီး ၎င်းနည်းစနစ်ကို စမ်းသပ် လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။ ခွေးများကို အုပ်စုနှစ်ခုခွဲပြီး ပထမအဆင့်တွင် အုပ်စု တစ်စုကို ရှောင်လွှဲ၍မရနိုင်သော စမ်းသပ်မှုဆိုင်ရာ လျှပ်စစ်ဓာတ်များ မိခင် ဝေခဲပြီး ကျန်အုပ်စုတစ်စုကိုတော့ ရှောင်မပေးဘဲ ထားခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ဒုတိယအဆင့်တွင် လွန်းပုံသေထွာ(shuttle box) ဟုခေါ်ဆိုသည့် အခန်း နှစ်ခန်းပါသော လှောင်အိမ်ထဲတွင်ထည့်၍ စမ်းသပ်ကြည့်၏။ အဆိုပါ လှောင်အိမ်၏ အခန်းတစ်ခုကို ခွေးများ ခုန်ကျော်၍ ရနိုင်လောက်သော အတားလေးဖြင့် ခြားထားပါ၏။ ထို့အပြင် လှောင်အိမ်ရှိ အခန်းတစ်ခန်း၏ အောက်ခင်းတစ်ခုကိုသာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ပေးနိုင်အောင် စီစဉ်ထား၏။ ခွေး အသီးသီးကို အဆိုပါအခန်းတွင်ထည့်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်ပေးစမ်းသပ်သောအခါ မူလက လွှဲရှောင်မရသော လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို မခံစားခဲ့ရသော ခွေးများသည် လှောင်အိမ်ထဲတွင် လှည့်ပတ်ပြေးရင်း၊ နောက်ဆုံး၌ အတားအဆီးကို ကျော် လွှား၍ အန္တရာယ်မရှိသော တစ်ဖက်အခန်းသို့ ခုန်ကျော်လွတ်မြောက်သွားကြ သော်လည်း လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို မခံစားတွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသော ခွေးတို့မှာမူ စက္ကန့် အနည်းငယ်သာ ပြေးလွှားပြီး နောက်ဆုံးတွင် လွတ်မြောက်ဖို့မကြိုးစားတော့ဘဲ ထောင့်တစ်ထောင့်၌ ညည်းညူအော်ဟစ်ရင်း လုံအိမ်နေလိုက်ကြသည်ကို

တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်ဟုဆိုသည်။

အဆိုပါ သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ တစ်သမတ်တည်းကျချောက်နေသည့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရမှုကို လွှဲရှောင်မရခြင်းသည် learned helplessness သို့ ဦးတည်နိုင်စေသည့်အချက်မှာ ထင်ရှားလှပါ၏။ ပြင်းထန်သော စိတ်ဓာတ် ကျမှု၊ လူတို့နှင့် ဆက်ဆံမှုမလုပ်လိုတော့ဘဲ တစ်ဦးတည်းသာ ငေးငိုင်၍နေလို ခြင်း၊ သင်ယူမှုအသစ်များကို စိတ်ဝင်စားထက်သန်မှု လျော့ပါးသွားခြင်းတို့ သည် learned helplessness ၏ အကျိုးဆက်များအဖြစ် စိတ်ပညာရှင်တို့က လေ့လာတွေ့ရှိ ရှင်းလင်းကြပါ၏။

နိဂုံးချုပ်ရလျှင် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့် မလိုလားဖွယ်ရာ အပြုအမူတို့ ကို လျော့သွားစေအောင် လုပ်နိုင်သည်ဟု ယူဆကြသော်လည်း မိသားစုများ တွင်လည်းကောင်း၊ စာသင်ကျောင်းများတွင်လည်းကောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးအတွက်လည်းကောင်း မလိုလားဖွယ်ရာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရနိုင်သည်ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ သတိပြုလိုပါလိမ့်မည်။ အပြစ်ဒဏ်ပေး ခြင်းမှ ရန်လိုမှု၊ ရှောင်ခွာလိုမှု၊ လိမ်ညာတတ်မှုနှင့် learned helplessness စသည့် အပြုသဘောမဆောင်သည့် အကျိုးဆက်များ ထွက်ပေါ်လာစေနိုင် ပါသည်။ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့် မလိုလားဖွယ်ရာ ပြုမူတုံ့ပြန်မှုတို့ကို အမှန် တကယ် ပပျောက်စေနိုင်ပါ၏လော။ စင်စစ်အားဖြင့်မူ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း သည် မလိုလားဖွယ်အပြုအမူတို့ကို အနိမ့်အတန်းသာ ဖိနှိပ်ထားစေနိုင်လိမ့် မည်ဟု သင်ယူမှုပညာရှင်များက အဆိုပြုကြပါသည်။ ဥပမာ အနိမ့်ကြမ်းသော ဆရာသည် ကလေးတို့ကို စာမကျက်ပါက ရိုက်မည်ဟုပြောဆိုပြီး စာကျက်ခိုင်း ထားသည်ဆိုပါစို့။ ၎င်းရှိနေစဉ်အချိန်၌သာ ကလေးတို့က ဆူဆူညံညံ စာကျက် ပြနေမည်ဖြစ်သော်လည်း ဆရာ အတန်းပြင်သို့ထွက်သွားလျှင် စာကျက်သံတို့ လျော့ကျသွားပြီး စကားသံတို့ တဖြည်းဖြည်း ကျယ်လောင်စွာ ထွက်ပေါ်လာ လိမ့်မည်ကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ကြုံခံစားကြည့်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသတည်း။





ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုများသည်
စကားလုံးများထက်
အသံကျယ်လောင်၏

.....

ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုများသည် စကားလုံးများထက် အသံကျယ်လောင်၏

ကျွန်တော်တို့ မိဘတိုင်းသည် မိမိတို့၏ ရင်နှစ်သည်းချာ သားသမီးလေးများကို ထူးချွန်သူလေးများ၊ ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်သူလေးများ၊ စိတ်သဘောထားကောင်းမွန်သူလေးများ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သူလေးများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို အကျိုးပြုမည့်သူလေးများ ဖြစ်လာစေရန် မျှော်လင့်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းပြစ်တာ ကောင်းရာညွှန်လတ် ဆိုသည့်အတိုင်း မိမိတို့ သားငယ်၊ သမီးငယ်လေးများကို ကောင်းမွန်သော အပြုအမူ အကျင့်စရိုက်လေးများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်နှင့် မကောင်းသော အပြုအမူ အကျင့်စရိုက်များ မစွဲမြဲရလေအောင် ငယ်စဉ်ကတည်းကစ၍ ဆုံးမသွန်သင်ကြလေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ ဆုံးမသွန်သင်ရာ၌ နှစ်သက်လိုလားဖွယ် အပြုအမူလေးများ ပြုမူပါက ထိုအပြုအမူများ စွဲမြဲနေစေရန် အားပေးဂုဏ်ပြု၍လည်းကောင်း၊ မနှစ်သက် ပလိုလားဖွယ် အပြုအမူလေးများ ပြုမူပါက အကျင့်ပါစွဲမြဲမနေစေရန် ရိုက်နှက်ဆိုဆုံးမ၍ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သွန်သင်မှုပြုကြလေ့ရှိပါ၏။ သားသမီးလေးများကို လိမ္မာရေးခြားရှိအောင် သွန်သင်ရာ၌ အဆိုပါ ဆုပေးဒဏ်ပေးခြင်း နည်းဗျူဟာလောက်နှင့် လုံလောက်ပါ၏လော။

စင်စစ်အားဖြင့်မူ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းဆိုသည့် အပြုအမူများကို သင်ယူ ဖြစ်ပေါ်မှုတွင် ဆုပေးဒဏ်ပေးခြင်းဆိုသည့် အားပြည့်မှု(reinforcement)၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု အခန်းကဏ္ဍ အရေးပါသည်မှာမှန်သော်ငြားလည်း ထိုသို့ ဆုပေးဒဏ်ပေး၍ အားပြည့်မှုမပြုလိုက်နိုင်မီ အချိန်လေးမှာပင် ကျွန်တော်တို့ မိဘများ၏ အပြုအမူများကို ကလေးငယ်တို့က ရှုမှတ်အတုခိုး သင်ယူတတ် ပြောကပြပြီးသား ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မိဘများသည် မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း သားသမီးလေးများ၏ အတုခိုးခံထိုက်သော စံပြေမာဒယ်များအဖြစ် တတ်နိုင်သမျှ ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့ သတိထားသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုသင့်ပါလျက် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိမိတို့၏ သားသမီးများကို သွန်သင်ရာ၌ ကျွန်တော်တို့မိဘအများစုသည် 'ငါပြောသလိုလုပ် ငါလုပ်သလိုမလုပ်နှင့်' ဟု ဆုပေးဒဏ်ပေးစနစ်ကိုသာ လက်ကိုင်ပြု၍ ဆုံးမကြလေ့ရှိပါ၏။ ထိုအချိန်တွင် ရှုမှတ်သင်ယူခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ မိဘများကို လှောင်မြိုးမြိုး အားမြိုင်စိန်ခေါ်နေပါလိမ့်မည်။

သားငယ်သမီးငယ်လေးများသည် ကျွန်တော်တို့၏ မွေးမြူထိန်းသိမ်း

စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် နေ့စဉ် နာရီပေါင်းများစွာ ကျွန်တော်တို့ အပြုအမူများကို ရှုမှတ်အတုခိုးနေကြမည်ကို တစ်ခဏလေး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိ၏ အလုပ်အကိုင်၊ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းများအပေါ် မည်သို့ ထင်မြင်ချက်ပေးနေသည်ကို ကလေးတို့ တွေ့မြင်မှတ်သား နားထောင်နေကြမည်ဖြစ်သည်။ မိခင်၊ ဖခင်နှစ်ဦးသည် မကြာခဏ စကားများရန်ဖြစ်ကြပါသလော။ သို့မဟုတ် ကြင်နာယုယစွာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြုမူဆက်ဆံတတ်ကြပါသလောဆိုသည်ကိုလည်း ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံနေကြရပါ၏။ မိမိ၏ မိသားစုသည် ပြဿနာများကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းကြပါသလော။ သို့မဟုတ် ဒေါသနှင့် အကြမ်းဖက်ဖြေရှင်းကြပါသလော ဆိုသည်ကိုလည်း ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။ မိဘများသည် မိမိ၏မိသားစုအပြင်ဘက်မှ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် သဟဇာတဖြစ်စွာ နေထိုင်ပေါင်းသင်းကူညီတတ်ပါသလော။ သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခများ ဖြစ်တတ်လေ့ရှိပါသလော ဆိုသည်ကိုလည်း ၎င်းတို့ တွေ့မြင်နေကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။ ထို့အပြင် မိဘများသည် ရက်ရောတတ်သော အများအကျိုးကို ကူညီတတ်သောသူများ ဖြစ်ပါသလော။ သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျိုးရှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူများ ဖြစ်ကြပါသလော စသည်ကိုလည်း ကြုံကြုံကြုံကြုံရမည် ဖြစ်ပါ၏။ မိဘတို့သည် မည်သို့ဝတ်ဆင်နေထိုင်သည်၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း ရှိ မရှိ၊ ဖခင်ဖြစ်သူက မည်သို့ပြုမူပြောဆိုသည်၊ မိခင်ဖြစ်သူက မည်သို့ပြုမူပြောဆိုသည် စသည်ကိုလည်း မြင်တွေ့မှတ်သားကြမည် ဖြစ်ပါ၏။

စိတ်ပညာအရ သားငယ် သမီးငယ်များသည် ကျွန်တော်တို့ မိဘများကို ထပ်တူစွဲတတ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရှုမှတ်အတုယူတတ်သည့် သဘောတရားရှိပါသည်။ သားသမီးငယ်လေးများအား မည်သည့်အရာတို့က ထိုသို့ မိဘများကို ထပ်တူစွဲဖို့ ငစုဆော်ရပါသနည်း။ အကြောင်းရင်းမှာ ကလေးငယ်တို့သည် မိဘများကဲ့သို့ ပြုမူတုပလုပ်ဆောင်ခြင်းက မိဘများထံမှ ချစ်ပေတ္တာကို ရရှိနိုင်ပြီး အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ 'ဟယ်၊ အဖေနဲ့ ရှုပ်ရော၊ အပြောအဆို၊ အမူအရာရော ချွတ်စွပ် တထေရာတည်းတော်' ဟု မိမိရင်သွေး သားငယ်လေးကို မိမိနှင့်တူသည်ဟု ထင်မြင်ချက်ပေးခံရသော ဖခင်တစ်ယောက်သည် မည်မျှကြည်နူး ကျေနပ်ပီတိဖြစ်မည်ကို ကျွန်တော်တို့ ခံစားကြည့်နိုင်ပါသည်။ မိခင်၊ ဖခင်တို့၏ နွေးထွေးမှု၊ လုပ်ငန်းကျမ်းကျင်မှု၊ ခုံညားထည်ဝါမှု စသည်တို့ကို အတုခိုးပြုမူရင်း ကျွန်တော်တို့၏ ရင်သွေးငယ် သားသမီးလေးများသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် နဲ့စပ်သိမြင်မှု

တို့ကိုလည်း သင်ယူကြရပါသည်။ သို့တိုင်အောင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်တော် တို့ မိဘများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က ပြုမူသော်ငြားလည်း မိမိရင်သွေး ငယ်လေးများက လိုက်လုပ်ရန်မသင့်တော်ဟု ထင်သောအခါ 'ငါပြောသလို လုပ်၊ ငါလုပ်သလို မလုပ်နဲ့' ဟု အာဏာရှင်ဆန်ဆန် တားမြစ်လေ့ရှိပါသည်။

ထိုသို့ပြောဆိုဆုံးပခြင်းသည် ထိရောက်သည့် နည်းဗျူဟာတစ်ရပ် ဟုတ် ပါ၏လော။ ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာရှင်များကမူ အဆိုပါနည်းသည် အမြော်အမြင်ရှိ သည့် နည်းဗျူဟာတစ်ရပ်တော့ မဟုတ်လှဟု ယူဆကြပါ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အထက်ကတင်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆုပေးဒဏ်ပေး ခြင်း၏ အားပြည့်မှုကို ကျော်လွန်၍ ရှုမှတ်သင်ယူခြင်းက ခေါင်းပြုပါလာနိုင် သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ မိဘများသည် မိမိတို့လုပ်သလို မလုပ်ဖို့ပြောခြင်းကပင် ကလေးငယ်ကို လုပ်အောင် ပုံသွင်းပေးပြီးသား ဖြစ်နေ နိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များသည် ကျွန်တော်တို့ မိဘများက ဘုရားကျောင်း၊ ဥပုသ် စရပ်များသို့ သွားရောက်၍ ကိုယ်ကျင့်တရားစောင့်ထိန်းဖို့၊ ငါးပါးသီလ လုံခြုံ အောင်ထိန်းသိမ်းဖို့ ပြောဆိုဆွေးနွေးနေပါလျက် ဝင်ငွေခွန်အတွက် လာရောက် မေးမြန်းသည်ကို လှည့်ပတ်ရှောင်လွှဲနေကြကြောင်း၊ အလှူခံလာသည်ကို ဘယ် တော့မှ မထည့်ကြောင်း၊ တခြားသူများကိုလည်း လေးစား အလေးထားမှု မရှိကြောင်း၊ ကျွန်တော်တို့ မိဘများသည် အပြောနှင့်အလုပ် မညီကြကြောင်းကို တွေ့ပါက ကျွန်တော်တို့၏ စကားလုံးများထက် အပြုအမူများကိုသာ အတုခိုး ကြပါလိမ့်မည်။ 'ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုများသည် စကားလုံးများထက် အသံကျယ် လောင်သည်' ဟူသော ဆိုရိုးစကားပင် ရှိပါ၏။

မိဘများကို ရှုမှတ်၍ ကလေးငယ်များက မည်၍မည်မျှ အတုခိုးသင်ယူ ကြသည်ဆိုသည်မှာ မိဘများ၏ အပြုအမူအကျိုးဆက်အပေါ် ကလေးတို့က မည်သို့ပြင်သည်ဆိုသည်အချက်က လွှမ်းမိုးပါလိမ့်မည်။ မိဘများ၏ အပြုအမူ တစ်ခုအတွက် ကောင်းသောဆုလာဘ်ကိုရသည်ဟု ကလေးငယ်ထင်မြင်ပါက ၎င်းအပြုအမူကို အခြားအပြုအမူများထက်ပို၍ အတုခိုးနိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ် အတုခိုးမည့် မိဘများ၏ စံပြုအပြုအမူ အကျိုးဆက်များ သည် ကလေးငယ်အတွက် ပြင်ပမှလာသော အရာများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ 'သားလေးကြီးလာရင် မင်းအဖေလို လူနာတွေကို ကယ်တင်နိုင်တဲ့ ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်အောင်လုပ်နော်' စသည့် တခြားလူများက ကျွန်တော်တို့ကို အလေးအမြတ်ထား ချီးမွမ်းပြောကြားသည်လည်း ရှိနိုင်ပါ၏။

ကျွန်တော်တို့ မိဘများ၏ အပြုအမူကို အတုယူဖို့ သားငယ် သမီးငယ် များအတွက် အတွင်းပိုင်းက စေ့ဆော်သည်လည်း ရှိနိုင်ပါ၏။ ဥပမာ ဖခင် တစ်ဦးသည် တခြားသူတစ်ဦးကို အကူအညီပေးပြီး ကလေးငယ်၏ ရှေ့တွင် 'အင်း သူအဆင်ပြေသွားတာ ဘယ်လောက် စိတ်ကြည်နူးဖို့ကောင်းလိုက် သလဲ'ဟု ကျေနပ်ပီတိဖြစ်သော အပြုံးပျက်နှာဖြင့် ပြောလိုက်သည်ကို မြင်ကောင်းမြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအကျိုးဆက်ကိုမြင်သော ကလေးငယ်များ အဖို့ ဖခင်၏ ရက်စရာကြင်နာတတ်သော စာနာတတ်သော အပြုအမူများကို သူကိုယ်တိုင် ကူးစက်ခံစားရသည်နှင့်အမျှ ဂုဏ်ယူအတုခိုးပါလိမ့်မည်။

ကလေးငယ်များကို သူတို့၏ ကစားစရာပစ္စည်းများအား တခြားကလေး ငယ်များကို အတုပေးကိုင်ဖို့ တိုက်တွန်းဆွဲဆောင်၍ စေ့ဆော် ထိရောက် အောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိနှင့်သက်သော ပစ္စည်းငွေများကို သူတစ်ပါးအား ပျံ့ဝေပေးခြင်းသည် သူ့အတွက် စိတ်ချမ်း သာမည်မဟုတ်။ အခြားသူများအား ပျံ့ဝေသုံးစွဲခြင်းကြောင့်ရရှိမည့် စိတ်ချမ်းသာ ခြင်း၏ အတွေ့အကြုံကိုလည်း သိကောင်းမှသိနိုင်ပေလိမ့်ဦးမည်။ သို့သော် မိဘများသည် တခြားသူများကို ရက်စရာစွာပျံ့ဝေခြင်း၊ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ခြင်း စသည်တို့ကိုပြုလုပ်၍ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်အား ကျေနပ် သာယာမှုရနေသည်ကို ကလေးငယ်တို့ တွေ့မြင်ပါက ၎င်းအကျိုးဆက်သည် မိဘတို့ကို ရှုမှတ်နေသူ ကလေးများသို့ ကူးစက်လာပါလိမ့်မည်။ အထက်ပါ အချက်များကြောင့် ကြည့်မြင်ရှုမှတ် အတုခိုးခြင်းသည် တခြားသူများကို ကြင်နာစွာပြုမူတတ်စေမည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါ၏။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့မိဘများသည် မိမိတို့၏ ရင်သွေး ကလေးများကို လိမ္မာရေးခြားရှိအောင် ပြုစုပျိုးထောင်သွန်သင်မှုပြုရာ၌ ဆုပေး၊ ဒဏ်ပေး သင်ယူမှုစနစ်ကို အသုံးပြုခြင်းအား လွှဲရှောင်၍ရမည် မဟုတ်သော် လည်း ရှုမှတ်သင်ယူနိုင်သော ကလေးငယ်တို့၏ သဘာဝကိုလည်း နားလည် ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်တို့ မိဘများသည် ကလေးငယ်များ အတုယူခံ စံပြမော်ဒယ်များအဖြစ် ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ 'ငါပြောသလိုလုပ် ငါလုပ်သလို မလုပ်နှင့်'ဟု မလွှဲမရှောင်သာ ပြောဆိုရမည့်အခါများ ရှိနိုင် သော်လည်း 'ငါပြောသလို လုပ်၊ ငါလုပ်သလိုလည်း လုပ်' ဆိုသည့်နည်းကို ကျွန်တော်တို့မိဘတွေ အတတ်နိုင်ဆုံးကျင့်သုံးဖို့ အလေ့အကျင့်ပြုရလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသတည်း။





အကြွင်းမဲ့မေတ္တာ
သို့မဟုတ်
မြေဩဇာကောင်းသည့် မြေဆီလွှာ

.....

အကြောင်းမဲ့မေတ္တာ သို့မဟုတ် ပြေညစ်ကောင်းသည့် မြေဆီလွှာ

လူသားဝါဒစိတ်ပညာရှင် (Humanistic Psychologist) ကားလ်ရော်ဂျာ၏ အယူအဆအရ ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အဆောက်အဦအစွမ်း 'ငါ'၊ သို့မဟုတ် မိမိအကြောင်း၊ မိမိသိနေသည့် စိတ်သည် အရေးကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းပင် ဖြစ်သည်ဟုဆို၏။ 'ငါ'ဆိုသည့် အယူအဆ သဘောတရားကို စိတ်ပညာနယ်ပယ်တွင် အတ္တပညတ် (self-concept) ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အတ္တပညတ်ဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့သည် လောကကြီးထဲတွင် လူတစ်ယောက်အဖြစ် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝ ထူးခြားသော အရည်အသွေး၊ မိမိ၏ အပြုအမူအများစုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ထဲတွင် မိမိအကြောင်း၊ မိမိ မှတ်သားထားသည့် အသိသညာ ယုံကြည်မှုအရဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်မိမိ ဉာဏ်ထက်မြက်သူ၊ ဖော်ရွေသဘောကောင်းသူ၊ ဥပဓိရုပ် ခံ့ညားသူ၊ အဆင့်အတန်းမြင့်သူ စသည်ဖြင့် ထင်မြင်ထက်မြတ်ကောင်း ဖြတ်နိုင်ပါသည်။ သူ့ကိုယ်သူ ထင်မြင်မှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများ၏ သူ့အပေါ် ထင်မြင်ဆက်ဆံမှုတို့နှင့် ကိုက်ညီပါ၏လော။ တစ်နည်းဆိုရသော် လူတစ်ယောက်၏ အတ္တပညတ်သည် သူ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့်လည်း ကိုက်ညီပါ၏လော။ ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကားလ်ရော်ဂျာက စိတ်ဝင်စား၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတစ်ယောက်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေး ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ညံ့ယုမှုလွဲမှားခြင်းတို့မှာ မိမိ၏ တကယ့်ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် မိမိ၏ အတ္တပညတ်တို့အကြား ကွာဟမှုများရှိနေခြင်းကြောင့် ပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်ဟု ရော်ဂျာက ယုံကြည်ယူဆထားသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် အတ္တနှင့် အတွေ့အကြုံညီညွတ်မှု၊ အတ္တအလေးအမြတ်ထားမှု (self-esteem) တို့၏အကြားတွင် နီးစပ်သော ဆက်နွယ်မှုများ ရှိကြသည်ဟု ရော်ဂျာက ယူဆသည်။ အတ္တအလေးအမြတ်ထားခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိအကြောင်း၊ အကောင်းအဆိုးခံစားရသော စိတ်ခံစားမှုတို့ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ဆောင်အောင်မြင်၍ လည်းကောင်း၊ ကောင်းသောဖြစ်ရပ်တစ်ခု တွေ့ကြုံခံစား၍လည်းကောင်း၊ မိမိအကြောင်း၊ မိမိ ပီတိကျေနပ်ဖြစ်လျက် ခံစားရပါက အတ္တအလေးအမြတ်

ထားမှု မြင့်မားသည်ဟု စိတ်ပညာနယ်ပယ်တွင် သုံးစွဲပါသည်။ တစ်ဖက်တွင် လည်း မိမိကိုယ်မိမိ သိမ်ငယ်ခြင်း၊ အပြစ်စွဲခံစားနေရခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နေပါက အတ္တအလေးအမြတ်ထားမှု နိမ့်ကျသည်ဟု သုံးစွဲပါသည်။

အထက်ကပြောခဲ့သည့် စိတ်ကျန်းမာရေး၊ အတ္တနှင့် အတွေ့အကြုံ ညီညွတ်မှု၊ အတ္တအလေးအမြတ်ထားမှု စသောအချက်အလက် သုံးခုတို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ မွေးရာပါဝိဝဇ္ဇာဆိုင်ရာ စွမ်းရည်တို့၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြပြီး၊ ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် မိမိကိုယ်မိမိ တိုးတက်ကြီးပွားလိုသော အသက်ရှင်သန်လိုသော မွေးရာပါလိုအပ်မှုများနှင့်အတူ လူ့လောကကြီးထဲသို့ မွေးဖွားဝင်ရောက်လာသူများ ဖြစ်ကြသည်ဟု လူသားဝါဒ စိတ်ပညာရှင်များက ယူဆ၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ပင်ကိုသဘာဝကပင်လျှင် မိမိ၏ တိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော ပြည့်စွမ်းပေးနိုင်သော လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အတွေ့အကြုံ များကို ချဉ်းကပ်တန်ဖိုးထားကြလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုသို့မဟုတ်သည့် လူပုဂ္ဂိုလ်၊ အတွေ့အကြုံ စသည်များကို ရှောင်လွှဲလိုကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ စိတ်ကျန်းမာမှု၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတို့ကို ဦးတည်လမ်းကြောင်းပေးနိုင်သော မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်တွင်းခံစားမှုများအပေါ် ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်သင့်သည်၊ ယုံကြည်နိုင်သည်ဟု ရော်ဂျာက ထင်မြင်ခံစား၏။

လူတိုင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ပြည့်စွမ်းနိုင်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သော မွေးရာပါစေ့ဆော်မှုများ ရှိနေကြသည်ဟုဆိုပါလျှင် အဘယ်ကြောင့် တချို့သော လူများတွင် အတ္တအလေးအမြတ်ထားမှု နိမ့်ကျပြီး ညံ့ပျင်းသော စိတ်ကျန်းမာရေးတို့ ဖြစ်နေကြရပါသနည်း။

ရော်ဂျာ၏ အယူအဆအရမူ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနေသော မိဘနှင့် ကလေးဘဝတွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် တခြားလူကြီးများနှင့် တွေ့ကြုံဆက်ဆံခဲ့ရမှုများ၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်ဟုဆို၏။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့ မည်သို့ပြုမူပါမှ မိမိ၏ ခံစားချက်များကို မည်သို့ဖော်ထုတ်ပါမှ မိဘနှင့် အခြားလူကြီးတို့သည် မိမိအပေါ် လက်ခံမှု ပေးမည်ဆိုသည်ကို ကလေးတို့ သင်ယူသိရှိလာခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကလေးတို့သည် မိမိတို့ မည်သို့မည်ပုံ နေထိုင်ပြုမူပါမှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ရရှိလိမ့်မည်ဟု စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်တစ်ရပ်ကို ချမှတ်ခံရသောအခါ မိမိတို့တွင်ရှိနေသည့် ပကောင်းဟု အညွှန်းတစ်ခံရသည့် ခံစားမှု၊ အပျက်သဘော နှိုးဆွမှုတို့ကို ထွက်ပေါ်ပလာအောင် ပိတ်ဆို့ခံထားရသလိုဖြစ်နေပြီး မိမိအတ္တ ပညတ်နှင့် အတ္တအလေးမြတ်ထားမှုတို့သည် ပုံပျက်သွားရ၏။ ဥပမာ အကယ်

၍ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် မိမိ၏ ညီလေးကို စိတ်ဆိုးပြီး ရိုက်နှက် ရန်လုပ် မည်ဆိုပါက မိဘတချို့သည် ကလေးကြီးကိုသာ ဆုံးမအပြစ်ပေးတတ်သည်။ 'လိပ်မာတဲ့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ညီလေး၊ ညီမလေးတွေကို ဘယ်တော့မှ ရန်မလုပ်ဘူး။ အငယ်တွေကို ချစ်ကြတယ်' ဟု ပြောဆိုကြပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အကြီးကလေးသည် မိဘတို့၏ ဂရုတစိုက်လက်ခံချီးမွမ်းမှုကို ရရန် မိမိ၏ အစစ်အမှန် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်သော ခံစားမှုတို့ကို ပေါ်ထွက် မလာအောင် ပိတ်ဆို့လိုက်ရပြီး ထိုပိတ်ဆို့မှုကြောင့် မိမိ၏ အတ္တအလေးအမြတ် ထားမှုကို ပျက်စီးသွားစေပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် ညီ လေးအပေါ် ရိုက်နှက် ရန်လိုပိခဲ့သောကြောင့် ညီလေးကို ချစ်ခင်ရမည့်အစား ဒေါသထွက် ရန်ပြုခဲ့မိခြင်းကြောင့် မိမိသည် မကောင်းသော၊ မလိပ်မာသော ကောင်လေးဟု အထင်အရှား ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

အကြွင်းမဲ့မေတ္တာ

သို့ဆိုပါလျှင် ကလေးတစ်ဦးကို အစွမ်းအစတို့ အပြည့်ဝဆုံး ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ လိုပါသနည်း။ ရော်ဂျာ၏ အယူအဆ အရတော့ ကလေးတစ်ဦး၏ အစွမ်းအစတို့ အပြည့်ဝဆုံး ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ကူညီပေးရန်မှာ လူကြီးတို့အနေဖြင့် ကလေးအပေါ်လက်ခံရာတွင် စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်မပါသော အပြုသဘော အလေးဂရုပြုမှု (unconditioned positive regard) ထားရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်လေးတစ်ခုကို ပန်တီးပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဇိုးရှင်းလွယ်ကူစွာ ပြောရပါလျှင် ကလေးအပေါ် အကြွင်းမဲ့မေတ္တာ တရားတို့ဖြင့် ဝန်းရံထားသော ပတ်ဝန်းကျင်ကလေးတစ်ခုကို ပန်တီးပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုသည်မှာ ကလေးအနေဖြင့် မိမိဘာကိုပဲလုပ်လုပ်၊ ဘာကိုပဲပြောပြော လူကြီးတို့က သူ့အပေါ် အကြွင်းမဲ့မေတ္တာဖြင့် အမြဲ လက်ခံ နေပါသည်ဆိုသည်ကို သိအောင်ပန်တီးပေးထားသော အခြေအနေလေး တစ် ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးတို့အကြောင်း နားလည်ကျွမ်းကျင်သူ သောမတ်စ် ဂေါ်ဒွန်က ကလေးကို အကြွင်းမဲ့လက်ခံမှုပေးခြင်းသည် ပန်းပျိုးစေ့သေးသေး လေးကို ချစ်စဖွယ် ပန်းကလေးတစ်ပွင့်အဖြစ် ပွင့်ဖူးလာအောင် ကူညီ အထောက်အကူပြုသည့် မြေဩဇာကြွယ်ဝသော မြေဆီလွှာနှင့် အလားတူ၏။ မြေဆီလွှာသည် မျိုးစေ့လေးအတွက် ပန်းပွင့်ကလေးဖြစ်လာဖို့ အထောက်အကူ ပေးရုံမျှသာ ကူညီနိုင်သည်။ မျိုးစေ့လေး၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ အစွမ်းအစ

များကို မိမိရင်ခွင်တွင် ဖြေလွှတ်ခွင့်ပေးလိမ့်မည်။ သို့သော် အစွမ်းအစအားလုံး တို့သည် မျိုးစေ့ကလေး၏ အတွင်း၌သာ အပြည့်အဝတည်ရှိပါသည်။ မျိုးစေ့ ကလေးကဲ့သို့ပင် ကလေး၏ အစွမ်းအစတို့သည် ကလေး၏ အတွင်းမှာသာ တည်ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် သူ့ကို အကြွင်းမဲ့လက်ခံမှုပေးခြင်းသည် သူ၏အစွမ်းအစတို့ ကို သူ့ကိုယ်တိုင် ဖြေထုတ်ပို့ထောက်ပံ့ခွင့်ပြုသော မြေဩဇာကောင်းသည့် မြေဆီလွှာပင်ဖြစ်သည်ဟု တင်စားပြောဆိုခဲ့ပါသည်။ သို့ဆိုပါလျှင် အကြွင်းမဲ့ ပေဏ္ဍာနှင့် လက်ခံခြင်းဆိုသည်မှာ သူတို့ ဘာလုပ်လုပ် သူတို့ သဘောကျ တာလုပ်လို့ ကျွန်တော်တို့က ခွင့်ပြုသင့်သည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်ပါ သလော။

လူသားဝါဒပညာရှင်တို့ကို လူတို့၏ အပြုအမူ အကောင်းရော အဆိုးပါ သိမ်းကျုံးလက်ခံမှုတို့ကို ထောက်ခံကြသူများအဖြစ် မှားယွင်းစွာ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူခြင်းခံရပါသည်။ သို့သော် စင်စစ်အားဖြင့်မူ လူသားဝါဒပညာရှင် တို့သည် လူတင်ယောက်၏ အပြုအမူနှင့် သူ၏တန်ဖိုးကို သီးခြား ခွဲခြားထား သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ပျက်စီးစေသော အပြုအမူ၊ သို့မဟုတ် ရန်ဝံ့စိတ်များကို ကန့်သတ်သင့်သည်၊ အားပေးပေးသင့်ဟု ၎င်းတို့ ယုံကြည်နေ နေမှားပင် တစ်ဖက်မှလည်း လူ၏ ကောင်းသောသဘာဝကို ၎င်းတို့အနေဖြင့် အကြွင်းမဲ့လက်ခံနေတုန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကစားဖော်တစ်ဦးကို ရန်ပြုခြင်း။ သူငယ်များတင်ယောက်၏ ကစားစရာတစ်ခုကို ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်းတို့သည် ကလေး၏ ကောင်းသောသဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်နေသလို တခြားသူများကို အနေအထိုင်အသုံးအဆောင်ပြုလည်း ဖြစ်သည်။ ကလေးတွင် အဆိုပါလုပ်ဆောင်မှု များ ရှိနေခြင်းမှာ သူသည် ထိရောက်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ပြုမူနေထိုင် တတ်အောင် သင်ယူခဲ့ဖူးများ ရှိပေမယ့်ကြောင်း ပြသနေခြင်းသာဖြစ်သည်။

ကလေးတို့သည် သူတို့၏ အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် သင့်တော် သော လမ်းပြမှုတို့ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသင့်တော်သော လမ်းညွှန် ပြသမှုတို့သည် ကလေးကို ကျန်းမာသော အတ္တပညတ်တို့ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပုံမျှမက တခြားသူများနှင့်လည်း ကျန်းမာသော ဆက်ဆံ ရေးတို့ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အဆိုပါ လမ်းညွှန် ပြသမှုတို့ပေးရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ပညာသင်အသက်အရွယ်ပင်ဖြစ်စေ လူတင်ယောက်ကို သူ၏ ခံစားမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများအား နားလည်စာနာ စိတ်ရှည်စွာ လက်ခံနားထောင်ပေးမည့်သူတစ်ဦးဦးအား ဆက်သွယ်ရင်ပွင့်

ပြောဆိုခြင်းဖြင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်များကို မှီခိုနေထိုင်မှုများနှင့် သူ့ စိတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်သည့် အကျိုးအမြတ် မိဘများ မိတ်ဆက် သုံးသပ်ပေးရမည် ဟု ဆိုလိုပါသည်။

လူသားဝါဒစိတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်သည့် အကျိုးအမြတ် မိဘများအားလုံး အဖေနှင့် အမိတို့အားလုံးပူးပေါင်း၍ တစ်ပြိုင်နက်ပါသည်။ အဖေနှင့်အမိတို့ အဖေအဖေနှင့် မိမိ သားသမီးလေးများအား အဖေအဖေနှင့်အမိအမိတို့အား





ကလေးနှင့် စိတ်ပိစီးမှု

.....

ကလေးနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည် ခံစားမှုသည် ကလေးငယ်တို့အတွက် ဘဝ၏ သဘာဝကျ သည့် စံကိုက်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ မိမိတို့ ကြီးပြင်းရသည့် ဘဝ ဖြစ်စဉ်တို့သည်ပင် စိတ်ဖိစီးစရာများကို သယ်ဆောင်လာလိမ့်မည်။ ကလေး တို့သည် အလွန်ငယ်ရွယ်သော အသက်အရွယ်ကပင်လျှင် စိတ်ဖိစီးမှုများကို စတင်ကြုံတွေ့ရပါသည်။ ကလေးသည် လူကြီးလောက် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဒဏ်မခံနိုင်သေးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိရောက်စွာဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်း များကို ကောင်းစွာမသင်ယူရသေး၍ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘတို့သည် ကလေးတို့အား ငယ်စဉ်ကတည်းကပင်လျှင် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းဖို့ လိုအပ်သောစွမ်းရည်များ ရရှိစေအောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးမှုတို့ စတင်သင့်ပါသည်။ ထိုစွမ်းရည်များသည် ကလေးဘဝကြီးပြင်းမှု တစ်လျှောက် လုံးအတွက်သာမက လူကြီးဘဝအတွက်ပါ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

မိဘများအနေဖြင့် မည်သို့ကူညီပေးနိုင်မလဲ

စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်မှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သောအချက်များကို သိမြင်ထားပါ တာ၍သောကလေးများသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းစွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း နိုင်ပြီး တချို့ကတော့ အဘယ်ကြောင့် ကောင်းစွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှု မပြုနိုင် ရပါသနည်း။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းစွာဖြေရှင်းနိုင်သူ ကလေးငယ်နှင့် ကောင်း စွာဖြေရှင်းနိုင်မှုမရှိသူ ကလေးငယ်များကြားတွင် များစွာသောကွာခြားချက် များ ရှိပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကောင်းစွာဖြေရှင်းနိုင်သော ကလေးများတွင် အတ္တအလေးအမြတ်ထားမှု မြင့်မားခြင်း(မိမိကိုယ်မိမိ မသိမငယ်တတ်ခြင်း)၊ ဟာသဉာဏ်ရှိခြင်း၊ မိမိဘဝကိုမိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟု ခံစားခြင်း၊ စည်းကမ်း တစ်သမတ်တည်းချသော မိသားစုပွဲ့စည်းပုံရှိခြင်း၊ စေးကပ်သော ပွင့်လင်းစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သော မိသားစုရှိခြင်း၊ အားကိုးအားထားပြုနိုင်သော နွေးထွေးသည့် မိဘနှင့်သားသမီး ဆက်ဆံရေးရှိခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ဆရာ များနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းခြင်း၊ ဘာသာရေးကိုးကွယ်တတ်ခြင်းနှင့် မိမိတို့၏ အောင်မြင်တတ်မြောက်မှုများကို အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးသော ပတ်ဝန်းကျင် ရှိခြင်းတို့ကို တွေ့ရလေသည်။

စိတ်ပိစီးမှုလက္ခဏာများကို သိမြင်နိုင်အောင် ကလေးအားကူညီပါ

ကလေးတို့တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူသော စိတ်ပိစီးမှုလက္ခဏာများ ပြတတ်ပါသည်။ အဆိုပါလက္ခဏာများမှာ ကလေး၏ အသက်၊ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးအမျိုးအစားနှင့် ပွဲဖြိုးမှုအဆင့်တို့ပေါ်တွင် မူတည်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကလေးတို့သည် အလွန်အမင်းစိတ်ပိစီးမှုခံရချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ အရိပ်အမြွက် လက္ခဏာများ ပြသတတ်ပါသည်။ အဆိုပါအရိပ်အမြွက် လက္ခဏာများမှာ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ လက်ဝါး ချွေးထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဖောပန်းခြင်း၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောတတ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်နေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်ကျ ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ပြစ်ခြင်း၊ စိတ်အလိုမကျခြင်း၊ အအိပ်အနေ မှုမမှန်ခြင်း စသော လက္ခဏာများ၊ လူအများနှင့် ရှောင်ခွာနေခြင်း၊ ဒေါသထွက် ရန်လိုခြင်းနှင့် ယေဘုယျကျပြုမှုများ ပြောင်းလဲနေခြင်း စသည်တို့ဖြစ်တတ်ပေသည်။ အဆိုပါ စိတ်ပိစီးမှု၏ လက္ခဏာများကို သိမြင်အောင်လုပ်ခြင်းသည် စိတ်ပိစီးမှုကို ချေမှုန်းဖို့ ခြေလှမ်းပြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပိစီးမှုနှင့်ကြုံတွေ့ရပါက ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကလေးနှင့်အတူ ပြင်ဆင်ထားပါ

အကယ်၍ စိတ်ပိစီးစရာ အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပါက မိဘများ အနေနှင့် ကလေးကို အချိန်ယူပြင်ဆင်ထားရမည်။ စိတ်ပိစီးစရာ အခြေအနေ ကို မိမိတို့အနေဖြင့် မည်သို့ကိုင်တွယ်နိုင်ကြောင်း ကလေးနှင့်အတူ အစမ်း လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ဥပမာ ကလေးသည် ကျောင်း၌ သူငယ်ချင်းနှင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်လာ၍ စိတ်ပိစီးမှုခံစားနေရသည် ဆိုပါစို့။ မိဘများအနေဖြင့် ထိုပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းရန် မည်သို့မည်ပုံ ပြောဆိုနိုင်ကြောင်း ကလေးကို အားပေးစကားပြောပြီး အစမ်းစကားပြောကြည့်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။

ကလေးအပေါ် အကာအကွယ်ပေးလွန်းခြင်းကိုရှောင်ပါ

ကလေးတွင် စိတ်ပိစီးမှု ခံစားရခြင်း ရှိ မရှိ စောင့်ကြည့်ဖို့ မိဘများအတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိဘသည် ကလေးကို အကာ အကွယ်ပေးရမည်ဟု ရင်၌ဖြစ်သော ငွေ့ရပါအသိစိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် စိတ်ပိစီးမှုဆိုသည်မှာ ဘဝတွင် ရှောင်လွှဲ၍ရသောအရာ မဟုတ်ပါချေ။ မိဘသည် ကလေးရှေ့မှ အရာရာကို ကာဆီးကာဆီးလုပ်၍ အကာအကွယ် ပေးလွန်းနေပါက စိတ်ပိစီးမှုနှင့်ကြုံသောအခါ ဘာမှမလုပ်တတ်၊ မပြောတတ် အောင် ကလေးကို လုပ်ထားသလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပိစီးမှု ကို ထိတွေ့စေခြင်းဖြင့် မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို သင်ခန်းစာရစေပါလိမ့်မည်။

ကလေး၏ အတ္တအလေးအမြတ်ထားမှု ပြင့်တက်အောင်ဖန်တီးဖို့ ကြိုးစားပါ
မိဘများသည် ကလေးငယ်စဉ်ဘဝကတည်းကပင် ကလေးအနေဖြင့်
ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေချိန်၌ မိမိကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချကြည့်ဖို့
အားပေးခြင်း။ တာဝန်ယူကြည့်စေခြင်းဖြင့် ကလေးကို မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်
စိတ်ရှိလာအောင် ကူညီသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကလေး လုပ်ဆောင်အောင်မြင်
နိုင်သည့် စိတ်ဝင်စားမှုများ ပွံ့ဖြိုးလာအောင်လည်း ကူညီအားပေးသင့်ပါသည်။
မိဘတို့သည် ကလေးကို ချီးမွမ်းမှု၊ အားပေးမှု၊ မြောက်များစွာပြုလုပ်သင့်ပါ
သည်။

စိတ်ပိစီးစရာကြုံပါက စိတ်အေးဖို့ နှစ်သိမ့်အားပေးပါ

မိဘတို့သည် ကလေး စိတ်ပိစီးစရာများ ကြုံတွေ့နေစဉ် ကလေးနှင့်အတူ
ရှိနေဖို့ အချိန်ပေးသင့်ပါသည်။ ပွေ့ဖက်ထားခြင်း။ ကျောသပ်ပေးခြင်း။ ကလေး
ကိုနှမ်းခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်၍ ကြင်နာမှုပြသင့်ပါသည်။ မိမိသည် ကလေးနှင့်
အတူရှိနေကြောင်း ကလေးသိအောင် လုပ်သင့်ပါသည်။ အခက်အခဲကြုံရ
သည်ကို မိဘများသိကြောင်း ကလေးအား သိစေသင့်ပါသည်။ ကလေးနှင့်
မိဘ နွေးထွေးသော ထောက်ခံမှုပေးသော ဆက်သံရေး ရှိ မရှိ ဆိုသည့်အချက်
သည် ကလေးဘဝအချိန်များအတွင်း ကလေးအနေဖြင့် စိတ်ပိစီးမှုများကို မည်မျှ
ကောင်းစွာဖြေရှင်းနိုင်မှု ရှိ မရှိ ဖော်ပြသည် အကောင်းဆုံးပြကိန်းတစ်ခုပင်
ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ပွင့်လင်းစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ

မိဘတို့သည် ကလေး စကားပြောလိုသည့်အချိန်တွင် အချိန်ပေး၍ နား
ထောင်သင့်ပါသည်။ လမ်းပွင့်ပေးသည့် မေးခွန်းမျိုး ကလေးအား မေးသင့်ပါသည်။
ကလေးသည် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုကို ဆွေးနွေးဖို့ အကူအညီလိုချိန်တွင်
ကလေးထံမှ ဟုတ်ကဲ့၊ ဟင့်အင်း စသော ခေါင်းညိတ်၊ ခေါင်းခါရုံ အပြေရမည့်
မေးခွန်းမျိုး မမေးသင့်။

လမ်းပွင့်ပေးသည့် မေးခွန်းဆိုသည်မှာ ဥပမာ 'သား ဘယ်လို ထင်သလဲ'၊
'ဘယ်လို ခံစားနေရလဲ' စသောမေးခွန်းမျိုးဖြစ်သည်။

စိတ်ပိစီးမှုကိုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းကိစ္စများကို ကလေးနှင့် ဆွေးနွေး
ခြင်းဖြင့် မိဘများတွင်လည်း သူတို့ကိုယ်ပိုင် စိတ်ပိစီးမှုများရှိသည်ကို ကလေး
အား မျှဝေသိရှိစေပြီး စိတ်ပိစီးမှုဆိုသည်မှာ သာမန်ကံကိုခံစားမှုသာဖြစ်ပြီး
ပူပင်စရာမလိုကြောင်း ကလေးကို သိစေနိုင်ပါသည်။

ကလေးအား အိပ်ရေးဝအောင်၊ အနားယူချိန်ရအောင် လုပ်ပါ

အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်ရသောကလေးများအတွက် ဘဝပီပီးမှုများကို တွန်းလှန်ချော့နှိပ်နိုင်မည့် စွမ်းအားများ ရပေမည်ဟုတ်။ မိဘတို့သည် ကလေး အိပ်ရေးဝအိပ်ရရဲ့လားဆိုသည်ကို နေ့စဉ်သတိထားသင့်သည်။ ပုံမှန်အိပ်ချိန် သတ်မှတ်ပေးထားပါ။ အလုံအလောက် အပန်းဖြေအနားယူချိန်ရခြင်းသည် လည်း ကလေး၏ စိတ်ဓာတ်ကိုယ်ပါ ကျန်းမာမှုအတွက် အလွန်ပင်အရေးပါ ပါသည်။

မှန်ကန်သင့်တော်သော ဖြေရှင်းနည်းဖြင့် စံနမူနာပြုပါ

ကလေးတို့သည် မိမိတို့၏ မိဘများကို စောင့်ကြည့်အတုခိုးတတ်ပါသည်။ မိဘသည် စိတ်ပီပီးစရာတို့ကို သင့်တော်မှန်ကန်သောနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းသည် ကို ကလေးတို့ တွေ့မြင်လျှင် ၎င်းတို့ စိတ်ပီပီးမှုခံစားရသော အချိန်များတွင် လည်း မိဘတို့ ဖြေရှင်းပုံကို အတုယူလိမ့်မည်။ မိဘတို့အနေဖြင့် စိတ်ပီပီးမှု ဆိုသည်မှာ သာမန်စံကိုက်ခံစားမှုသာဖြစ်ပြီး အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ထိထိ ချောက်ချောက် ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း လုပ်ဆောင်ပြသသင့်သည်။ မိဘတို့ကိုယ်တိုင် လည်း စိတ်ပီပီးမှုဖြစ်စရာတို့သည် ဒုက္ခရောက်စရာဆိုသည်ထက် စိန်ခေါ် ဖြေရှင်းစရာများသာ ဖြစ်သည်ဟုယူဆသော အကောင်းမြင်သမားဖြစ်ဖို့ ကြိုး စားသင့်ပါသည်။

ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့တတ်သော စွမ်းရည်ရှိသည့် ကလေးများဖြစ်အောင် သင်ပေးပါ

ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့တတ်သော စွမ်းရည်များရှိခြင်းသည် စိတ်ပီပီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေသော တင်းအားများကို လျှော့သွားစေပါသည်။ ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့ စေနိုင်သော နည်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ထိုနည်းထဲမှအချို့မှာ စိတ်တွင်း ထင်မြင် အာရုံဖော်နည်း (ဥပမာ ကလေးအား ပင်လယ်ကမ်းခြေလေးတစ်ခုတွင် အပန်း ဖြေဆော့ကစားနေသည်ဟု စိတ်ကူးပုံဖော်ခံစားစေခြင်း)တို့လည်း ပါဝင်သည်။ တချို့နည်းများမှာမူ ကလေးအား ကြွက်သားအမျိုးမျိုးကို တင်းကြည့်လိုက်၊ လျှော့ကြည့်လိုက်လုပ်ပြီး စနစ်တကျ ဖြေလျှော့တတ်အောင် သင်ကြားပေးသည့် နည်းများလည်း ပါဝင်သည်။ ဤနည်းများကို အထိရောက်ဆုံးသုံးတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမည်။ မည်သည့်နည်းကို ရွေးချယ်သုံးသင့်သည်ဆိုသည့် အချက်က အရေးမကြီး။ ကလေးအတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ဖို့ အလုပ် လုပ်ဖြစ်ဖို့ လုပ်ကြည့်၍ အပိုင်ဆုံးဖြစ်ဖို့ကသာ အရေးကြီးပါသည်။

အပြစ်တင်ဝေဖန်လာမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် သင်ကြားပေးပါ

ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန် အပြစ်တင်ဝေဖန် ခံဖူးကြပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် မိမိအား အပြစ်တင်ဝေဖန်လာမှုကို လက်ခံ လိုက်ဖို့ အခက်အခဲကြုံလာချိန်တွင် စိတ်ပိစီးမှုတိုးမြှင့်လာစေပါသည်။ ကလေး တို့အတွက်လည်း အလွန်ငယ်သော အချိန်ကပင် ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုတို့သည် ကစားဖော်များမှ နောက်ပြောင်ကျိစယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆရာ၊ ဆရာမနှင့် မိဘတို့မှ ကောင်းစေချင်သောစေတနာနှင့် ဆိုဆုံးမခြင်း စသဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး နှင့် လာတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဝေဖန်လာခြင်းကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင် ကြောင်း ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် ကလေးအား သင်ပြထားသင့်သည်။ မည်သူ မျှ အမှားမကင်းကြောင်း၊ လူသားအားလုံးသည် အမှားလုပ်တတ်ပြီး အမှားမှ သင်ခန်းစာယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးအား သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးသင့် သည်။ နောက်ပြောင်ကျိစယ်မှုများနှင့် တရားမျှတမှုမရှိသော ပြစ်တင်ဝေဖန်မှု များကို ဒေါသမပါဘဲ မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း စံနမူနာပြု၍ ကလေးအား သင်ကြားပေးနိုင်သည်။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အာဟာရဓာတ် ရရှိပါစေ

သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အာဟာရဓာတ် ရရှိမှုသည် အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်တို့အတွက် စိတ်ပိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ချေမှုန်းရာတွင် လွန်စွာအရေး ကြီးပါသည်။ ကလေး၏ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရ မပြစ်သော၊ မျှတမှုမရှိသော အစားအသောက်တို့ကို ရှောင်နိုင်ဖို့၊ လျှော့စားဖို့၊ အသိဓာတ်လွန်ကဲသော၊ ကော်လက်စထရောများသော၊ အငန်လွန်ကဲသော၊ တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ လျှော့စားဖို့ အားပေးရ မည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးတို့ကို စားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသင့် သည်။ ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသင့်သည်။ အလေးချိန်ကျဆင်းပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့် သည်။

အပြောင်းအလဲမရှိသော ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တို့ အစီအစဉ်ချပေးပါ

ကလေးတို့၏ ဘဝတွင် ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်မှုတို့ ရရှိလေ့ကျင့်နေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထမင်းစားချိန်၊ အိပ်စာလုပ်ချိန်၊ အိပ်ချိန် စသည်တို့ကို တစ်သမတ်တည်း အစီအစဉ်ချပေးထားခြင်းသည် ဘာပြီးရင် ဘာလုပ်မည်ကို သိရှိမှန်းဆနိုင်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးထားသလို ပြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအလေ့အကျင့်

သည် ကလေးတို့ကို စိတ်လုံခြုံမှုခံစားစေပြီး စိတ်ပိစိးမှုတို့ကို လျော့ကျနိုင်စေ ပါလိမ့်မည်။

စိတ်ပိစိးစေသော အခြေအနေအကြောင်းအရာကို ပြင်ဆင်စဉ်းစားခြင်း

ကလေးတို့သည် မိမိတို့ကို ထိပါးစေသည့် နည်းလမ်းများအပေါ် ထိန်းချုပ်မှုရှိပါသည်။ စိတ်ပိစိးစေသော အခြေအနေကို အာရုံပြုမိခြင်းသည် စိတ်ပိစိးမှု မည်မျှဖြစ်လာလိမ့်မည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးအနေဖြင့် စိတ်ပိစိးမှုဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းအပေါ် တစ်နည်းတစ်ပုံ ပြောင်းလဲအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တတ်ရန်၊ စဉ်းစားတတ်ရန် မိဘများက အကူအညီပေးသင့်ပါသည်။

ဥပမာ သင့်သမီးငယ်သည် စိတ်ပိစိးမှုကို ခံစားနေရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆရာမက သူ့ကို မချစ်ဟု ခံစားနေရသည်အတွက်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ အတန်းဝ၌ ဆရာမနှင့်ဆုံစဉ် သူ့ကို နှုတ်ဆက်စကား ပပြော၍ ဖြစ်သည် ဆိုပါစို့။ မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် သူ့ဆရာမ၏ အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ တခြားအဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးဖြင့် 'မေ့သွားတာဖြစ်မှာပါ'၊ 'တခြားအရာတစ်ခုခု စဉ်းစားနေရလို့ သမီးကို နှုတ်ဆက်ဖို့ မေ့သွားတာဖြစ်မှာပါ' စသဖြင့် ညွှန်ပြပြီး စိတ်ပိစိးစေသော အခြေအနေကို ပြင်ဆင်စဉ်းစားစေနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ စိတ်ပိစိးမှုအခြေအနေကို ပြင်ဆင်စဉ်းစားစေသည့် သာဓကတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအချက်မှာ စိတ်ပိစိးစရာအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုပြီးအပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲစဉ်းစားမှုတစ်ခုကို လုပ်ကြည့်တတ်ဖို့ ကလေးကို ညွှန်ပြ ကူညီခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ပိစိးမှုတိုင်းကိုတော့ ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲစဉ်းစားကြည့်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ကောင်းမှ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤအချိန်မျိုးတွင်မူ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးအတွက် စိတ်ပိစိးမှုကို တခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အကူအညီပေးဖို့ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

စိတ်ပိစိးစရာအခြေအနေအပေါ် ထင်မြင်ယုံကြည်နေမှုကို ပြောင်းလဲသွားအောင် ကူညီပါ

ကလေး၏ စိတ်ထင်မြင်ယုံကြည်နေမှုသည် သူ၏ အပြုအမူအပေါ် အဓိက ရိုက်ခတ်မှုဖြစ်စေသည်။ သူယုံကြည်ထင်မြင်ပုံ နည်းလမ်း။ သူရွေးချယ်သော သူငယ်ချင်း။ သူ ကျောင်း၌သင်ရသောဘာသာ စသည်တို့သည် ဘာတွေကတော့ သူ့အတွက် စိတ်ပိစိးမှုဖြစ်လိမ့်မည်၊ ဘာတွေကတော့ မဖြစ် စသဖြင့် သူ၏ယုံကြည်မှုကို ပြဋ္ဌာန်းလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုထင်မြင်ယုံကြည်မှု

များမှနေ၍ စိတ်ပိစီးမှုကို မြင့်တက်စေနိုင်သည်။ ထိုဖြစ်ရပ်မျိုးတွင် ကလေး၏ ထင်မြင်ယုံကြည်နေမှုကို ပြောင်းလဲယုံကြည်အောင် မိဘတို့က ကူညီပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ အိမ်စားပေးလိုက်တာကို ဆရာမ ပြုရင် A+ (ကောင်း) တွေ့ချည်းရမှာပဲဟု ထင်နေသော ကလေးအတွက် A+ မရ၍ အမှတ်ကျဆင်း သဖြင့် စိတ်ပိစီးမှုကြုံနေရသည် ဆိုပါစို့။ ထိုအခါမျိုးတွင် မိဘများအနေဖြင့် 'လူတိုင်းဟာ အရာရာကို ဘယ်တော့မှ ပြီးပြည့်စုံနိုင်မှု မရှိကြောင်း၊ ခြောက် ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်သောလူဟူ၍ လောကမှာ မရှိနိုင်ကြောင်း ပြောဆိုပြီး ကလေး၏ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်ဖြစ်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်စိတ်ကို ပြောင်းလဲပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ပိစီးမှုကို လျော့ကျစေပါလိမ့်မည်။

မိမိနှစ်သက်သော လုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ဖို့ ကလေးကို အားပေးပါ

ကလေး စိတ်ပိစီးမှု အလွန်အမင်း ခံစားနေရချိန်တွင် မိဘများအနေဖြင့် ကလေးအား သူနှစ်သက်ရာ(အားကစား၊ ဂီတ၊ ဂိမ်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း စသည်) လုပ်ငန်းတို့ကို လုပ်ဆောင်စေရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ကလေးသဘောကျ သည့် လုပ်ငန်းဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းသည် ကလေးအား မိမိ၏ စိတ်ပိစီးမှုကို ခလုတ်ပိတ်ထားရန် ကူညီခွင့်ပြုပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ယူတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ပိစီးမှုကို သက်သာအောင် ကူညီနိုင်သော အလွန်အင်ပတန်ကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပထမဦးဆုံး တင်းအားများ ပြေပျောက်စေပါလိမ့်မည်။ ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းသည် စိတ်ပိစီးမှုကို ချေမှုန်းရန်အတွက် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်စွမ်းကျန်းမာနေစေပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုလုပ်လျှင်တော့ ထိရောက် မည် မဟုတ်ပါ။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ပြောရလျှင် ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်းသည် စိတ်ကိုကြည်လင်စေပြီး ကိုယ်စိတ်ဖြေလျော့ အပန်းဖြေစေပါ သည်။ မည်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင် ရမည်ဆိုသည့်အချက်က အရေးမကြီး။ အရေးကြီးသည်မှာ ကလေးနှင့် သဘော ကျ ကိုက်ညီမှုရှိဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများက ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းယူသူ ဖြစ် ပါက ကလေးလည်း ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းယူလာစေဖို့ ပို၍ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သည့်စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဖျိုးထောင်ကူညီပါ

ကလေးသည် ထူးခြားသော ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရချိန်တွင် မိဘများအနေဖြင့် ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် နည်းဗျူဟာများကို ထိထိရောက်ရောက် သုံးတတ်အောင် သင်ကြားပေးဖို့ အခွင့်အလမ်းအဖြစ် ကြည့်သင့်သည်။ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးရင်ဆိုင်ရသည့် ပြဿနာက ဘာလဲဆိုသည်ကို ကလေးကိုယ်တိုင် တိတိကျကျ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ရန် ကူညီသင့်သည်။ ၎င်းနောက် မိဘများမှ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ဖြေရှင်းနည်းအမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားကြည့်ဖို့ ကလေးကို အားပေးသင့်သည်။ (ထိုအဆင့်တွင် အဖြေများ၏ အကောင်းအသိုးကို အကဲမဖြတ်ပါနှင့်ဦး။)

ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို စာရင်းတစ်ခု ထုတ်ဖော်ဖန်တီးပြီးသည်နှင့် မိဘမှ ကလေးအား ပြဿနာအတွက် အောင်မြင်ဖို့ အဖြစ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံးအဖြေများကို ရှာကြည့်ခိုင်းပါ။ ကလေးမှ အကောင်းဆုံးအဖြေကို ရွာဖွေအကဲဖြတ်ပြီးသည်အခါ ထိုနည်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ကြည့်ဖို့ အားပေးပါ။ ထိရောက်သော ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်းအတွက် ကလေးအား အားပေးချီးမွမ်းမှု အပြုလုပ်ပါ။

အချိန်ကို မည်သို့စီမံခန့်ခွဲရမည်ကို သဘောပေါက်အောင် ကူညီပါ

မည်သည်က အရေးကြီးသည် မည်သည်ကို ဦးစားပေးရမည် ဆိုသည်ကို ကလေးသိအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးသည် တာဝန်များစွာကို ယူလို၊ လုပ်ဆောင်လိုစိတ် ရှိနေပါက မိဘများအနေဖြင့် ကလေးအား မိမိနိုင်သလောက်သာ တာဝန်ယူတတ်ဖို့ကို သဘောပေါက်လာအောင် သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။ အလုပ်ပြီးမြောက်ရန် အချိန်ဇယား မည်သို့ဆွဲ၍ ဆောင်ရွက်သင့်သည် ဆိုသည်ကိုလည်း ကူညီသင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

ပြောရဲဆိုရဲရှိအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ

မိမိကိုယ်ကို ရပ်တည်ဖို့ မဝံ့မရဲ ရှက်ကြောက်တတ်သော ကလေးများသည် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အခက်အခဲကြုံတတ်ပါသည်။ မိဘတို့အနေဖြင့် ကလေးအား မိမိကိုယ်ကိုယ် အားကိုးစိတ်ရှိအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသင့်သည်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အပြုအမူဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ဖော်ပြပြောဆိုနိုင်ကြောင်း ပြဿနာအခြေအနေများကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပြီး (role play) လုပ်၍ လေ့ကျင့်သင်ကြားသင့်သည်။

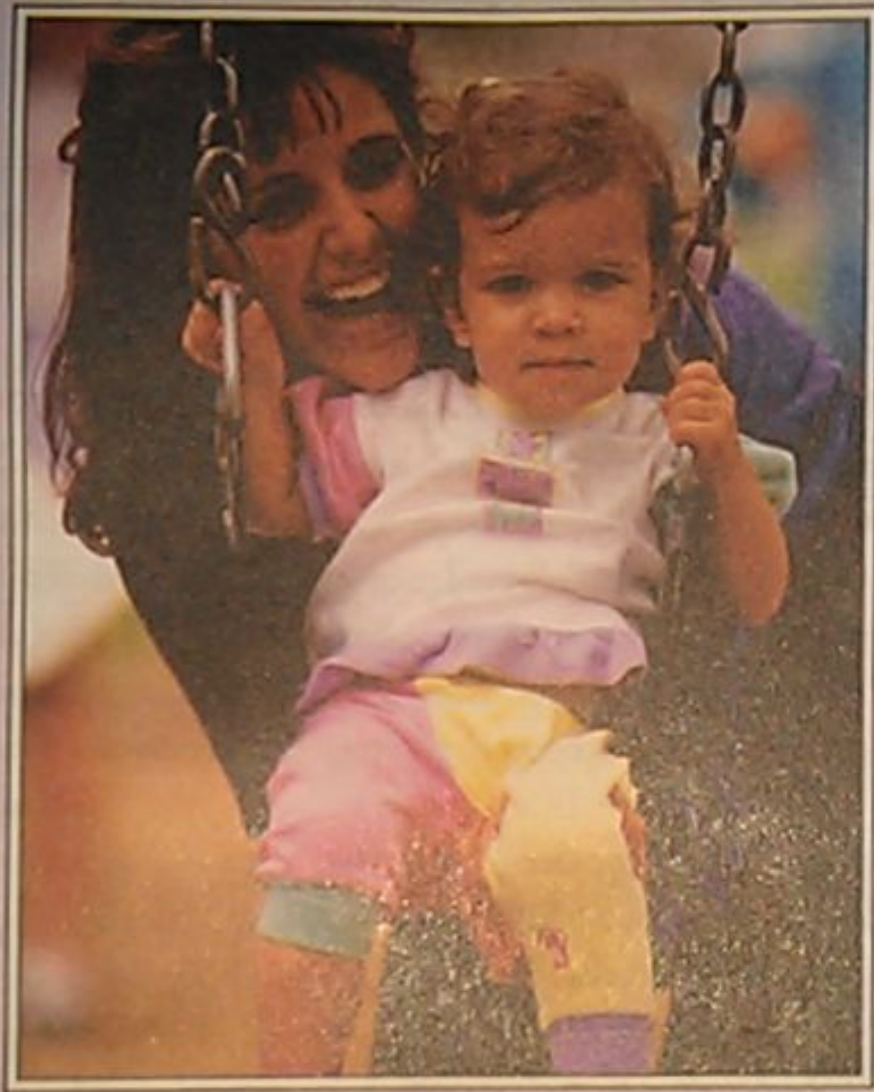
ဟာသဉာဏ်ထက်သန်အောင် လုပ်ပါ

အကြောင်းအရာတို့ကို ဟာသလုပ်တတ်သော မိမိကိုယ်မိမိ ရယ်မောနေ
စေအောင်လုပ်သော ကလေးတို့မှာ စိတ်ပီပီပူပူနှင့် ကြုံသောအခါ ထိရောက်စွာ
ကိုင်တွယ်နိုင်လေ့ ရှိကြသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးတို့ကို အကြောင်း
အရာတိုင်းအား အလွန်အပင်၊ အလေးအနက်ထား၍ ပသင့်ကြောင်း၊ သင်ကြား
ပေးရမည်။ ရယ်မောခြင်းသည် ဆေးကောင်းတစ်လက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပီပီပူပူများကို ဖြေရှင်းရာတွင် တာရှည်စွာ အခက်အခဲဖြစ်နေပါက
မိဘများအနေဖြင့် ပညာရှင်၏ အကူအညီယူပါ။

စိတ်ပီပီပူပူများ အလွန်အပင်ကြုံရသောအခါ ကလေးအတွက် ပညာ
ရှင်၏ အကူအညီကို ယူရသောအချိန်များလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ နားလည်
ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။





ကလေးငယ်များနှင့်
အတူကစားပါ

.....

ကလေးငယ်များနှင့် အတူကစားပါ

လူဟာ ဘယ်အချိန်မှာ အပျော်ဆုံးလဲဆိုတော့
ထိုးထွင်းတီထွင်ဖန်တီးမှုတစ်ခု သူလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာပေါ့။
လီယိုဘက်စကာဂလီယာ

ထိုးထွင်းတီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု၏ စွမ်းအား

သမီးငယ်လေးကို ရောင်စုံခဲတုံးများနှင့် ပုံဆွဲစက္ကူကြီးကြီးတစ်ချပ် ပေးလိုက်ပါ။ နှစ်နှစ်အရွယ်သမီးလေးသည် စက္ကူပေါ်တွင် ရောင်စုံခဲချောင်းလေးများဖြင့် ဟိုခြစ်ဒီခြစ်၊ ဟိုဆက်ဒီဆက် အတွန့်အခေါက် အကွေ့အကောက်လေးများ ရေးဆွဲရင်း စိတ်ကူးထဲမှ ခရီးစဉ်လေးတစ်ခုကို သွားပါလိမ့်မည်။ သူရေးခြစ်ထားသည်တို့သည် ကြောင်ခြစ်ထားသလို ဖြစ်နေကောင်း ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သူရေးဆွဲထားသမျှကို သူ့ဘာသာသူ သဘောကျ မြတ်နိုးနေပါလိမ့်မည်။

မိဘတစ်ဦးဖြစ်သော သင်ကလည်း သမီးလေး၏ နှစ်ခြိုက်သဘောကျနေမှုကို ချီးမွမ်းသောအခါနှင့် ထောက်ခံအားပေးနေကောင်း နေမိပါလိမ့်မည်။ 'အို ပုံလေးက ဘယ်လောက်လှလိုက်သလဲ၊ သမီးလေးက ဆွဲတတ်လိုက်တာ' ဟု နှုတ်မှလည်း ချီးမွမ်းအားပေးနေကောင်း အားပေးနေပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုလျှင် မိဘတစ်ဦး၏ သဘာဝအသိစိတ်အရ ထိုးထွင်းတီထွင်တတ်မှုဆိုသည်မှာ ကောင်းမြတ်သည် စွမ်းအားတစ်ရပ်၊ အားပေးသင့်သည့်အရာဟု သင်၏ အသိစိတ်က သင့်ကိုယ်သင် ပြောနေ၍ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မိဘတို့၏ အဆိုပါအသိစိတ်သည် မှန်ကန်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် ထိုးထွင်းတီထွင်တတ်လေလေ ဘဝလိုအပ်ချက်များကို ပြည့်ဆည်းနိုင်လေလေ ဖြစ်ပြီး ဖြင့်ပေးသည့်အောင်မြင်မှုများကို ရရှိနိုင်သူဖြစ်လေလေ ဖြစ်သည်ဟု သုတေသနများစွာက တွေ့ရှိထောက်ခံနေ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးတွင် ပျမ်းမျှဉာဏ်ရည် ရှိခဲ့လျှင်တောင်မှ ထိုးထွင်းတီထွင်လိုစိတ် မရှိခဲ့ပါက သူ၏ အစွမ်းအစကို တိုးမြှင့်ပေးဖို့ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသင်ခန်းစာများတွင် အမှတ်ကောင်းရုံမျှနှင့်မပြီး အလုပ်ခွင်နှင့် ဘဝတာဝန်လျှောက်လုံးတွင် အောင်မြင်ဖို့ တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်ရှိရန် အရေးကြီးသည်။

တကယ်တော့ ထိုးထွင်းတီထွင်တတ်သူများ ဖြစ်လာအောင် သင်ကြား

ပေးနိုင်သည်။ ဤအချက်သည် မည်မျှကောင်းသည် သတင်းကောင်းလဲ ဆိုသည်ကို မိဘများအနေဖြင့် ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်သည်။ ကလေးငယ်တို့ကို ထိုးထွင်းတီထွင်တတ်အောင် သင်ကြားပေးရန် မခက်ပါ။ သို့သော်လျှင် ထိုးထွင်း တီထွင်တတ်မှုဆိုသည်မှာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လို သင်ကြားပေးလို့ ရမလဲဟု သင့် စိတ်ထဲတွင် ပေးခွန်းများ ပေးကြည့်နေပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ထိုးထွင်းတီထွင်မှု ဆိုသည်မှာ အနုပညာရှင်များ၊ ကဗျာဆရာများ၊ ပန်းချီဆရာများ၊ သိပ္ပံပညာ ရှင်များတွင်ရှိသည့် စွမ်းရည်များပဲလားဟု သင်စဉ်းစားကြည့်ကောင်း ကြည့်မိ ပါလိမ့်မည်။

တကယ်တော့ ထိုးထွင်းတီထွင်မှုဟူသည် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်တွေတင် ပိုင်ဆိုင် သည်မဟုတ်။ လူသားအားလုံးတွင်ရှိသော ပေါ်ထွက်လာအောင် သင်ယူနိုင် သည့် အရေးပါသော စွမ်းရည်တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြော ရလျှင် ထိုးထွင်းတီထွင်မှု၏ နောက်ကွယ်တွင် စိတ်ကူးစဉ်းစားခြင်းတို့ ပါဝင် သည်။

ထိုးထွင်းတီထွင်တတ်သူများသည် အရာဝတ္ထုများကို ကောင်းအောင်လုပ် လိုသည့် အင်အားကြီးမားသော စိတ်ဆန္ဒများရှိသည်။ အရာဝတ္ထုဆိုသည့် နေရာတွင် ကြွက်ထောင်ချောက်တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သလို ဆင်ပိုနီတီးပိုင်းကြီး တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မိုက်ခရိုချပ်တစ်ချပ်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို ပြိုင်ကား တစ်စီးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ထိုးထွင်းတီထွင်လိုစိတ်ရှိသူတို့သည် စိတ်ကူးထဲ၌ အပြေတစ်ခုလျှီဆိုလျှင် သီအိုရီတစ်ရပ်နှင့်တင် ရပ်တန့်ပနေ။ အဆိုပါ စိတ်ကူးသီအိုရီများကို ပြုမူ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုအဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်သည်။ စိတ်ကူးရှိသော်လည်း တီထွင်မှုအဖြစ် အကောင်အထည် မပေါ်သေးပါက ထိုးထွင်းတီထွင်ဖန်တီးမှုဟု မဆိုနိုင်သေးပေ။

ထိုးထွင်းတီထွင်ဖန်တီးနိုင်သူတို့သည် အရာဝတ္ထုများကို ပို၍ ပို၍ကောင်း မှန်အောင် ပြုလုပ်ကြသည့်နေရာ၌ တော်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် အပြေအသစ်တို့ကို လမ်းဖွင့်ပေးတတ်ရုံမျှမက ပေးခွန်းတို့ကိုပါ ပြောင်းလဲပစ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ထိုးထွင်းတီထွင်သူ များစွာရှိ ပါသည်။ သို့သော် ထိုးထွင်းတီထွင်သူများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သုတေသီများစွာ၏ ထောက်ပြချက်အရ သမိုင်းတွင် ထိုးထွင်းတီထွင်မှုအရှိဆုံး လူသားမှာ ဟယ်လီ ကော်သတာကို တီထွင်ခဲ့သူ ဆီကော့စကီး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

မိုက်ညီနောင်တို့ လေယာဉ်ပျံတီထွင်ပြီးသည့်နောက် ဆယ်စုနှစ်များကြာ

သည်အထိပင် လေယာဉ်ပြေးလမ်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာဖြစ်နေခဲ့ကြရသည်။ လေယာဉ်တစ်စီးသည် နေရာတစ်ခုမှ ထပ်မံရန် ၎င်း၏ အရွယ်အစားနှင့် အလေးချိန်ကြောင့် လေယာဉ်ပြေးလမ်းအရှည်သည် ကန့်သတ်မှုများရှိနေခဲ့ရသည်။ ယင်ကိုစွမ်းရည်ရှိပြီး တကယ်တော်သည့် တီထွင်သူများသည် အဆိုပါ ပြဿနာအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးလာကြသည်။

လေယာဉ်ပျံကို ပိုကောင်းလာအောင် အတောင်ပံပုံစံတွေ ပြုပြင်ကြသည်။ ပို၍ပေါ့ပါးသော ပစ္စည်းများသုံး၍ တည်ဆောက်ကြည့်ကြသည်။ ကိုယ်ထည်ကို တိုကြည့်ကြသည် စသည်ဖြင့် ပိုကောင်းအောင် အပျိုးပျိုးတီထွင်ကြည့်ကြသည်။ ထိုအထဲ၌ အဖြေကိုသာမက ပေးခွန်းကိုပါ ပြောင်း၍ စဉ်းစားဆွဲသုကတော့ ဆီကော့စကိုး ဖြစ်လေသည်။

ဟယ်လီကော်ပတာတစ်စီးအတွက်ကတော့ လေယာဉ်ပျံတစ်စီးကဲ့သို့ လေထဲရောက်ရန် ဖြေပြင်မှာ ဘယ်လောက်ဝေးဝေး ပြေးရမလဲဆိုသည်ကို မေးဖို့မဟုတ်။ လေထဲပျံတက်ရန် အတောင်များကို ယာဉ်၏ထိပ်ပေါ်တွင် ဘယ်လောက်မြင့်မြန် လည်ပတ်ရမလဲဆိုသည် မေးခွန်းဖြစ်တော့သည်။ 'ပြေးလမ်းအရှည် ဘယ်လောက်လိုပလဲ' ဆိုသည့် မေးခွန်းနှင့် ပြောင်းပစ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။ ဤအချက်သည် ကြီးမားသော ထိုးထွင်းတီထွင်မှုပင် ဖြစ်လေသည်။

အသက်ငွေပူးလုပ်ငန်းတိုင်းအတွက်သာမက လျှောက်လှမ်းရမည့် ဘဝလမ်းများ အားလုံးအတွက် ထိုးထွင်းတီထွင်နိုင်မှုသည် အရေးပါလေသည်။ ကလေးပွဲပြီးပူညာရှင် စင်တီယာ မက်ဂရီပါကမူ ထိုးထွင်းတီထွင်မှုသည် နေ့စဉ်ဘဝ၏ လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးငယ်အတွက် မည်သည့် ရည်မှန်းချက်ပင်ထားထား၊ ကလေးငယ်သည် ဘာကိုပင် စိတ်ဝင်စား စိတ်ဝင်စား၊ နောက်ဆုံးမှာ ဘာအလုပ်အကိုင်ကိုပဲရွေးရွေး ထိုးထွင်းတီထွင်မှု မရှိဘဲနှင့် မဖြစ်နိုင်ပါဟုဆိုသည်။

ထိုးထွင်းတီထွင်တတ်သောကလေး ဖြစ်လာအောင်
မိဘများဖြစ်ကြသည့် ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ကလေးငယ်ကို အကေတည်းက ကူညီနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ရှိပါသည်။ 'အောင်မြင်မှုအတွက် ထိုးထွင်းတီထွင်နိုင်မှုသည် အရေးကြီးသည်' ဆိုသည့်အချက်ကို အလေးထားရန် လိုသလို ကလေးကို ထိုးထွင်းတီထွင်စိတ်ရှိအောင် ပျိုးထောင်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ဖို့ နည်းလမ်းကတော့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာသင်ကြား

ပေးနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအချက်သည် မိဘများအတွက် ယုံကြည်ရန် ခက်ကောင်းခက်နေနိုင်ပါသည်။ တကယ်တော့ ထိုးထွင်းတီထွင်မှုဆိုသည်မှာ ပြင်ပက လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သောအချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုးထွင်းတီထွင်မှုဆိုသည်မှာ မွေးရာပါ စွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်သည် ဆိုသည်မှာလည်း မှန်ကန်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ပါရီပုံချင်း အနည်းနှင့်အများ တူချင်မှတူမည်ဖြစ်သော်လည်း ထိုးထွင်းတီထွင်မှုသည် လူသားတိုင်းမှာ မွေးကတည်းက ပါရှိကြသည့် စွမ်းအင်ပုန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။

လူသားတိုင်းသည် အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက် ထိုးထွင်းတီထွင်မှုအပေါ် မှီခိုကြရသည်။ အဆိုပါ စွမ်းအင်ပုန်းများ ပေါ်ထွက်လာအောင် ကလေးကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ပြင်ပမှ လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်။ သင်ကြားပေးသည်ဆိုရာတွင် မိဘများအနေဖြင့် အားပေးရုံသက်သက်၊ အလေ့အကျင့် လုပ်ပေးရုံသက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထင်ရှားအောင်ပြရလျှင် ကလေးငယ်တို့ကို အားကစားနည်းတစ်ခု မည်သို့ သင်ကြားပေးသနည်းဟု စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်ကာယစွမ်းရည်များကို အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးခြင်း၊ အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးဖို့ ပြင်ပမှ ထိရောက်သောနည်းတစ်ခုတစ်ရာဖြင့် ပေါင်းစပ်အားပေးခြင်းသာ မဟုတ်ပါသလော။ ဤနေရာတွင် 'အားပေးခြင်း' ဆိုသည့် စကားလုံးကို အလေးအနက်ထားရန်လိုသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အားပေးခြင်းဆိုသည့် လုပ်ငန်းသည် တိုက်ပွဲ၏ တစ်ဝက်မကသော လုပ်ငန်းအဖြစ် အရေးကြီးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အားပေးနေသည်ဟု ကလေးငယ်များကို ပြောနေစရာမလို။ ကိုယ်တိုင် သဘာဝကျကျ ကစားခိုင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် ကာယပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ အာရုံသိမှုပိုင်း စွမ်းရည်များ ထွက်ပေါ်လာဖို့ အားပေးသလိုဖြစ်သွားပြီ မဟုတ်ပါလား။

ထို့ကြောင့် ထိုးထွင်းတီထွင်တတ်အောင် သင်ကြားပေးသည်ဆိုရာ၌လည်း အားကစားစွမ်းရည်တစ်ခုရအောင် ကစားခိုင်းသလို မိဘများကိုယ်တိုင် ကလေးကို ကစားခိုင်းခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကစားခြင်းသည် ကလေးငယ်ကို ထိုးထွင်းတီထွင်မှုများရရှိအောင် သင်ကြားပေးမည့် သဘာဝဒီသာပါမောက္ခကြီးတစ်ဦးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကစားဖို့ကိုတော့ ကလေးငယ်အား ဘယ်တော့မှ ဆူပူကြိမ်းမောင်းနေရမည် မဟုတ်ပါ။ ကစားခြင်းသည် ကလေးငယ်နှင့် သင်အပြန်အလှန် တုံ့လှယ်မှုဖြုဖို့ အံ့ဖွယ်ကောင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ကစားခြင်းအလုပ်သည် လူသားများအတွက်သာမက ဘုံမြင့်တိရစ္ဆာန်များ အတွက်ပါ အရေးကြီးသည့်အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ နို့တိုက်သတ္တဝါ အားလုံး လိုလိုသည် နို့စို့အရွယ်တွင် မိခင်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ဖခင်နှင့်ဖြစ်စေ၊ အချင်းချင်းနှင့် ဖြစ်စေ ကစားရပါသည်။ ထိုသို့ ကစားခြင်းမရှိပါက ယင်းတို့အတွက် အသက် ရှင်ရပ်တည်ဖို့ စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးပေါ်ထွက်လာနိုင်မည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ကစားခြင်းမှသည် သင်ယူခြင်းဘက် ကူးပြောင်းခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အား ထိုးထွင်းတီထွင်မှု စွမ်းအင်ပုန်းများကို စွမ်းရည်အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာအောင် သင်ကြားပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

'ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကလေးတွေကို ထိုးထွင်းတီထွင်မှု စွမ်းရည်တွေ ရလာအောင် စာရေးသူပြောသလို ကစားပေးချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် တို့မှာ အိမ်တွင်းအလုပ်ရော၊ အိမ်ပြင်အလုပ်ရော အလွန်ရှုပ်ကြတယ်'ဟု စောဒကတက်သော မိဘများ ရှိကောင်းရှိပါမည်။ သို့သော် ယနေ့ခေတ်ထဲတွင် အလုပ်မရှုပ်သောမိဘဟူ၍ ရှိပါသလား။ အလုပ်ရှုပ်သော မိဘများသည် 'ဟုတ်တယ်များ၊ ကျွန်တော်ကလေးနဲ့အတူ အချိန်ပေးချင်တယ်၊ ပိုတော်အောင် အချိန်ပေးချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ...' စသည်ဖြင့် ဆင်ခြေပေးကောင်း ပေးပါ လိမ့်မည်။ သင်ရော ဒီလိုမျိုးခံစားကောင်း ခံစားမိပါလိမ့်မည်။

တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးပြီး အလုပ်ကနေ ပြန်ရောက်သောအချိန်၊ ကလေး လည်း ကျောင်းကပြန်ရောက်သောအချိန် သူ ကျောင်းမှာကြုံခဲ့သည်ကို မျှဝေ ခံစားဖို့ 'ကျောင်းမှာ အဆင်ပြေရဲ့လား'ဟု ပေးမည်။ သူ့ဆီက စကားလုံး လေးငါးလုံးလောက် သင် ပြန်ရမည်။ 'ဟုတ်ကဲ့'၊ 'ဟင့်အင်း'၊ 'မသိဘူး' စသည်ဖြင့်။ သင် သူစိမ်းတစ်ယောက်လို ခံစားလိုက်ရမည်၊ သို့မဟုတ် အရှုံး ပေးသလို ခံစားလိုက်ရမည်။

တကယ်တော့ ကလေးလိုအပ်နေသည်က သင်နှင့် ကစားရုံလေး။ စကား ထာဝက်သော ကစားနည်း။ သို့မဟုတ် လွယ်ကူသော ဂိမ်းကစားနည်းလေး များနှင့် ကစားပေးခြင်းက သင်တို့ကို ဆက်နွယ်မှုလေးတွေ ပိုရလာအောင် အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။ ထိုးထွင်းတီထွင်တတ်ဖို့ ချဉ်းကပ်နည်းကတော့ ကလေး၏ ခံစားမှု၊ အတွေ့၊ ကမ္ဘာလောကတစ်ခုကို ပုံဖော်ပေးရန် ကလေးနှင့် မကြာမကြာ ကစားပေးဖို့ပင်။

ဂျင်းပိယာဂျေ၊ ဂျေရီမိဘဂ္ဂနာတို့အပါအဝင် ကလေးသူငယ်ဗေဒ ကျွမ်း ကျင်သူ ပညာရှင်များက မိဘများအနေဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့် ကစားပေး ခြင်းသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပါသည်။

ကစားခြင်းထဲတွင်ပါသည် အသေးအမွှားပြဿနာလေးများကို စိတ်ကူးစဉ်းစားခြင်းမှသည် ပို၍ကြီးမားသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းစဉ်းစားတတ်ရန် ကလေးများအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

ကစားခြင်းမှသည် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုများ ရရှိလာစေပါလိမ့်မည်။ စိတ်ပျော်ရွှင်သည် ကလေးငယ်သည် အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည်ကလေး၊ ဖြစ်ဖို့များပြီး သင်လည်း စိတ်ချမ်းသာသည် မိဘတစ်ဦးဖြစ်လာမည်မှာ အမှန်စကန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် ကလေးငယ်များကို ကစားခိုင်းပါ။ မိဘများအနေဖြင့်လည်း တတ်နိုင်သလောက် အချိန်ယူ၍ ကလေးငယ်များနှင့် အတူကစားပေးပါ။





အာဟာရနှင့် ဉာဏ်ရည်

.....

အာဟာရနှင့် ဉာဏ်ရည်

နို့စို့ကလေးငယ်လေး ကျန်းမာဖို့ အသိဉာဏ်ပွဲဖြိုးလာဖို့ ဘယ်အချက်တွေ၊ ဘယ်ကဏ္ဍတွေကနေ လွှမ်းမိုးပြဋ္ဌာန်းနိုင်ပါသလဲ။ လေ့လာမှုတွေအရ ကလေး ရရှိတဲ့ အာဟာရပြည့်ဝမှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဖွေးဖွားပြီးသည့် အခြေအနေတွေ၊ ကူးစက်ရောဂါ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု စတဲ့အချက်တွေဟာ ကလေးရဲ့ ကလေးရဲ့ ဉာဏ်ရည်ပွဲဖြိုးမှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ကြုံရပါတယ်။

အာဟာရပြည့်ဝခြင်းဟာ ကလေးတွေရဲ့ ကြီးထွားပွဲဖြိုးမှုရဲ့ ဖတ်သက်ရင် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အသိအမှတ်ပြုထားကြတဲ့ ကမ္ဘာ့တာဝန်က အစိုးရများစွာဟာ နိုင်ငံရဲ့ အနာဂတ်ပျိုးဆက်သစ်ကလေးငယ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်အရ အသိဉာဏ်ပါ ကြီးထွားပွဲဖြိုးလာအောင်၊ စာသင်ကျောင်းတွေမှာ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ နေ့လယ်စာတွေ ကျွေးကြပို့ ငွေကြေးတွေ ရင်းနှီးအကုန်အကျပ်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေအနေနဲ့ အာဟာရပြည့်ဝမှုဟာ ကလေးရဲ့ ပွဲဖြိုးမှုအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေရှိသလဲဆိုတာ စဉ်းစားရမှာ မှားသောအားဖြင့် ကလေးငယ်တွေရဲ့ အစိုးတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အဖွဲ့အစည်းတွေ ကြီးထွားပွဲဖြိုးမှု၊ ရောဂါကူးစက်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှု စတဲ့အချက်တွေကိုပဲ အဓိကစဉ်းစားကြပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့တာကြောင့် အသိဉာဏ်နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်တွေ ပွဲဖြိုးလာမှုကိုပါ ထိခိုက်နိုင်ကြောင်းကို သတိထားသိမှ မေ့လျော့နေတတ်ပါတယ်။ ယခုလတ်တလော နှစ်တွေမှာတော့ ပွဲဖြိုးမှုပိတ်ပညာရှင်တွေဟာ နို့စို့ကလေးဘဝမှာ အာဟာရချို့တဲ့တာဟာ ကလေးရဲ့ အနာဂတ် အသိဉာဏ်ပွဲဖြိုးလာမှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက် ထိခိုက်မှုတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိရှိစိုးရိမ်လာကြပါတယ်။

ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်လို့ တောင်အာဖရိကမှာ အလွန်အမင်း အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ တစ်နှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်အုပ်စုနှစ်ခုကို လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီအုပ်စုနှစ်ခုထဲမှာ တစ်အုပ်စုကိုတော့ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေ အလုံအလောက်ပေးပြီး ခြောက်နှစ်ကြာ ကြီးပြင်းစေခဲ့ပါတယ်။ ကျန်အုပ်စုတစ်ခုကိုတော့ ဘာမှကြားဝင်လုပ်ဆောင်မှုမပေးဘဲ ထားရှိခဲ့ပါတယ်။ ခုနှစ်နှစ်ရှိလို့ စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ မရရှိခဲ့တဲ့

ကလေးအုပ်စုဟာ ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးလွှာ ရမှတ်တွေမှာ အာဟာရပြည့်ဝစွာ ရရှိတဲ့ ကလေးအုပ်စုထက် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးနိမ့်ကျကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေကို ပြည့်စွက်အာဟာရ တွေ ကျွေးပေးခြင်းဟာ အသိဉာဏ်ပွံ့ပြိုးမှု တိုးတက်လာစေတယ်လို့ ပွံ့ပြိုးမှု ပညာရှင်တွေအနေနဲ့ လေ့လာသိရှိလာကြပါပြီ။

လေ့လာမှုတစ်ခုအရ အာဟာရအပြည့်အဝမရရှိတဲ့ ဂွာတီမာလာ ကျေးလက်က နို့စို့ကလေးငယ်တွေဟာ မူလတန်းကျောင်းဝင်လာချိန်မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည် နိမ့်ကျတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကလေးကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်အတွင်း မိခင်ကို ပြည့်စွက်အာဟာရ အလုံအလောက်ပေးခဲ့ပြီး နို့စို့ ကလေးဘဝမှာလည်း အသက်နှစ်နှစ်အတွင်း ပြည့်စွက်အာဟာရနဲ့ ကယ်လိုရီ ပြည့်မာတဲ့ အစားအစာတွေ ပေးခြင်းခံရတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ သက်တူရွယ်တူ တွေ့နဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင် ကူညီတတ်တာ၊ စိုးရိမ်စိတ်နည်းတာ၊ ပြည့်စွက် အာဟာရ မရခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေထက် သွက်လက်ပျော်ရွှင်မှုရှိတာကို လေ့ လာတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

ဂွာတီမာလာကျေးလက်က နို့စို့ကလေးငယ်တွေဟာ အသင့်အတင့်ပဲ အာဟာရချို့တဲ့တာပါ။ အလွန်အပင်းချို့တဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိဘ တွေကို ငါးမောင်းထိုးပြလိုက်တဲ့အချက်က မိမိတို့ ကလေးငယ်တွေအတွက် အသိဉာဏ်ပွံ့ပြိုးမှုနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်တွေ ပွံ့ပြိုးလာဖို့ အာဟာရပြည့်ဝမှု အရေးကြီးတယ် ဆိုတာပါပဲ။

ကလေးရဲ့ အသိဉာဏ်ပွံ့ပြိုးမှုနဲ့ နို့စို့ကလေးဘဝမှာ အာဟာရပြည့်စွက် ကျွေးပေးမှုကို ဆက်စွယ်မှုတို့ကို ပွံ့ပြိုးမှုပညာရှင် 'အန်းနက်စ်တိုပေါလစ်'နဲ့ အတူတကွ ဂွာတီမာလာနိုင်ငံမှာ ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုလောက်ကြာမြင့်အောင် လေ့ လာရေးစမ်းပေးတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ နို့စို့ကလေးဘဝမှာ ပရိုတင်းဓာတ်နဲ့ ကယ်လိုရီပြည့်တဲ့ ပြည့်စွက်အာဟာရတွေ ကျွေးတာဟာ ကလေးရဲ့ အသိဉာဏ် ပွံ့ပြိုးမှုအပေါ် ရေရှည်အပြုသဘော အကျိုးဆက်တွေ ရရှိစေတယ်ဆိုတာ လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးတဲ့အချက်က အသက်နှစ်နှစ် ကျော်မှမဟုတ်ဘဲ အသက်နှစ်နှစ်မပြည့်ခင် နို့စို့ကလေးဘဝကတည်းက ပြည့် စွက်အစားအာဟာရတွေ ပြည့်ဝကောင်းမွန်အောင် ကျွေးဖို့လိုတာကို တွေ့ရှိရ ပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရရင် နို့စို့ကလေးငယ်ဘဝမှာ ကောင်းမွန်လုံလောက် တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ရရှိတာဟာ ကလေးရဲ့ ကိုယ်ကာယကြီးထွားပွံ့ပြိုးမှု

ကလေးအုပ်စုဟာ ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးလွှာ ရမှတ်တွေမှာ အာဟာရပြည့်ဝစွာ ရရှိတဲ့ ကလေးအုပ်စုထက် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးနိမ့်ကျကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေကို ပြည့်စွက်အာဟာရ တွေ ကျွေးပေးခြင်းဟာ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု တိုးတက်လာစေတယ်လို့ ဖွံ့ဖြိုးမှု ပညာရှင်တွေအနေနဲ့ လေ့လာသိရှိလာကြပါပြီ။

လေ့လာမှုတစ်ခုအရ အာဟာရအပြည့်အဝမရရှိတဲ့ ဂွာတီမာလာ ကျေးလက်က နို့စို့ကလေးငယ်တွေဟာ မူလတန်းကျောင်းဝင်လာချိန်မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည် နိမ့်ကျတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကလေးကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်အတွင်း မိခင်ကို ပြည့်စွက်အာဟာရ အလုံအလောက်ပေးခဲ့ပြီး နို့စို့ ကလေးဘဝမှာလည်း အသက်နှစ်နှစ်အတွင်း ပြည့်စွက်အာဟာရနဲ့ ကယ်လိုရီ မြင့်မားတဲ့ အစားအစာတွေ ပေးခြင်းခံရတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ သက်တူရွယ်တူ တွေ့နဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင် ကူညီတတ်တာ၊ စိုးရိမ်စိတ်နည်းတာ၊ ပြည့်စွက် အာဟာရ မရခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေထက် သွက်လက်ပျော်ရွှင်မှုရှိတာကို လေ့ လာတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

ဂွာတီမာလာကျေးလက်က နို့စို့ကလေးငယ်တွေဟာ အသင့်အတင့်ပဲ အာဟာရချို့တဲ့တာပါ။ အလွန်အပင်းချို့တဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိဘ တွေကို ပီးဟောင်းထိုးပြလိုက်တဲ့အချက်က မိမိတို့ ကလေးငယ်တွေအတွက် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးဖို့နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ အာဟာရပြည့်ဝမှု အရေးကြီးတယ် ဆိုတာပါပဲ။

ကလေးရဲ့ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ နို့စို့ကလေးဘဝမှာ အာဟာရပြည့်စွက် ကျွေးပေးမှုတို့ ဆက်စွယ်မှုတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးမှုပညာရှင် 'အန်းနက်စ်တိုပေါလစ်' နဲ့ အဖွဲ့ဟာ ဂွာတီမာလာနိုင်ငံမှာ ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုလောက်ကြာမြင့်အောင် လေ့ လာစူးစမ်းမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ နို့စို့ကလေးဘဝမှာ ပရိုတင်းဓာတ်နဲ့ ကယ်လိုရီမြင့်တဲ့ ပြည့်စွက်အာဟာရတွေ ကျွေးတာဟာ ကလေးရဲ့ အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် ရေရှည်အပြုသဘော အကျိုးဆက်တွေ ရရှိစေတယ်ဆိုတာ လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးတဲ့အချက်က အသက်နှစ်နှစ် ကျော်မှမဟုတ်ဘဲ အသက်နှစ်နှစ်မပြည့်ခင် နို့စို့ကလေးဘဝကတည်းက ပြည့် စွက်အစားအာဟာရတွေ ပြည့်ဝကောင်းမွန်အောင် ကျွေးဖို့လိုတာကို တွေ့ရှိရ ပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရရင် နို့စို့ကလေးငယ်ဘဝမှာ ကောင်းမွန်လုံလောက် တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ရရှိတာဟာ ကလေးရဲ့ ကိုယ်ကာယကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု

အကျော်သားက အသံဉာဏ်နှင့် လူ့တက်ခံအရပ်ရပ်တို့ကို ပြောဆိုတော်
လည်း အလေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ မှန်ကန်မှုနှင့် မတော်တရားကို တစ်ပြိုင်နက်
ဖော်ပြတယ်။





ကလေးပညာရေးနှင့်
မိဘ၏ အခန်းကဏ္ဍ

.....

ကလေးပညာရေးနှင့် မိဘ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ကနေ့အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူမျိုးကွဲပြားသည်နှင့်အမျှ ဉာဏ်ရည် စစ်ဆေးလွှာ ရမှတ်များလည်း ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကွာခြားသည်ကို တွေ့ကြုံရသည်။ ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပညာရှင်များအကြား အငြင်းပွားစရာဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူမည်းများနှင့် အခြားလူမျိုးစုငယ်တို့ကို လူဖြူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်စစ်ဆေးသောအခါ လူမည်းများနှင့် တချို့လူမျိုးစုငယ်များသည် လူဖြူများထက် ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးလွှာ ရမှတ်များတွင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၁၅ မှတ်ခန့် နိမ့်ကျ၍ရှိကြသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးလွှာတို့သည် ကျောင်းပညာရေးကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော အကျိုးပြုမှု စွမ်းရည်တို့ ရှိလေရာ ၎င်းစစ်ဆေးလွှာတို့တွင် ရမှတ်နိမ့်သော လူမည်းကလေးများသည် ကျောင်းတွင် စာညံ့လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး လူဖြူကလေးတို့မှာ ကျောင်းတွင် စာတော်ကြံလိမ့်မည်ဟူသော ခန့်မှန်းချက်တို့မှာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ဟန် ရှိပါသည်။ ဤအချက်သည် မှန်ကန်ပါ၏လော။ အမှန်စစ်စစ် လေ့လာကြသော အခါတွင်လည်း လူမည်းကလေးငယ်များသည် လူဖြူကလေးငယ်များထက် ကျောင်းတွင် စာညံ့ပါသည်။ ထိုသို့ ကျောင်းပညာရေး နိမ့်ကျခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။ မျိုးရိုးဗီဇကို အလေးထားသော ပညာရှင်တို့အတွက်မူ ဤအချက်ကို မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဟု ယိုးစွပ်ကောင်း ယိုးစွပ်စရာရှိပါသည်။ သို့သော် အဆိုပါပြစ်ရပ်အပေါ် ကျယ်ပြန့်စွာလေ့လာခဲ့သူ၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း လူမည်းစိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သော 'ဂျွန်အောက်ဘု' ကမူ ကွဲပြားခြားနားစွာ ရှင်းလင်းခဲ့ပါသည်။

လူဖြူလူလတ်တန်းစား မိသားစုမှ ပေါက်ဖွားလာသော ကလေးငယ်တို့သည် ကျောင်းစနေသောအရွယ်တွင် ကျောင်းဆိုသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တစ်ခုကို ဝင်ရောက်ဖို့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာတို့နှင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်း၌လည်းကောင်း လက်ဦးမှုရရှိကာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူဖြူကလေးငယ်တို့၏ မိဘများသည် မိမိတို့ကလေးငယ်များကို နို့ငိုကလေးအရွယ်ကစ၍ စာဖတ်ပြနေခဲ့ကြပြီး ထို့ကြောင့် ထိုကလေးငယ်များအတွက် စာအုပ်ဆိုသည်မှာ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများ ဖြစ်နေခဲ့ကြရသည်။ ကျောင်းဖတ်စာ သင်ပုန်းကြီး၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို မည်သို့ကြည့်ရမည်၊ မည်သို့အသံထွက်ရမည် ဆိုသည်ကိုလည်း ကျောင်းမနေခင်ကပင်

သင်ယူမှုစွမ်းရည်တစ်ရပ်အဖြစ် ရရှိပြီးဖြစ်နေသည်။ စာသင်ခန်းဆိုသည်မှာ လည်း ၎င်းတို့အတွက် စိမ်းမနေတော့၊ စိတ်တင်းကျပ်စရာ ဖြစ်မနေတော့။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စာသင်ခန်းအတွင်းမှ စားဖွဲ့ ကုလားထိုင် အစရှိသော ပရိဘောဂတို့မှာ မိမိအိမ်နှင့် သိပ်မကွာလှ။ ကျောင်းတွင် ဆက်ကစားရသည့် ဘလောက်တုံးကလေးများ သင်ထောက်ကူ ကစားစရာပစ္စည်းများ ဆိုသည်မှာ လည်း မိမိအိမ်မှ စင်ပေါ်တွင် ရှိပြီးသား သုံးစွဲပြီး သပ်သပ်ရပ်ရပ် စီစီရီရီ ပြန်တင်ထားရသည့် အတွေ့အကြုံတို့လည်း ရှိပြီးသား။ ကစားစရာအရပ် အများအပြားရှိသည့်အတွက် တစ်ရပ်နှင့်ရပ်လောက်ကို တခြားကလေးများအား မျှဝေကစားဖို့ နေမြောတွန့်တိုခြင်းပရိရန် လေ့ကျင့်ပေးထားသလို ဖြစ်နေပြီး ပဋိပက္ခတို့ကိုလည်း မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်ကို လေ့ကျင့်ပေးထားသလို ဖြစ်နေခဲ့သည်။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် လူဖြူ လူလတ်တန်းစားယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူဖြူပိဘတို့သည် လူဖြူကလေးများကို ပွဲပဝင်မီ အပြင်မှာကျင်းပဆိုသကဲ့သို့ စာသင်ကြားဖို့ လက်ဦးမှုရအောင် လေ့ကျင့်ပေးထားသလို ဖြစ်နေခဲ့သည်။

သို့သော် ၎င်းနှင့်ခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှု၊ သို့မဟုတ် မြို့ပြလမ်းမများ ပေါ်တွင်သာ အသက်မွေးရသည့် လူမည်းမိဘများမှာ မိမိတို့၏ ကလေးငယ် များကို စာသင်ခန်းများအတွင်းတွင် စာရေးစာဖတ်ရန် ဆိုသည်ထက် မြို့ပြ လမ်းများပေါ်တွင် အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်အောင် မည်သို့ နေရမည်ဆိုသည် ကိုသာ ပြင်ဆင်ရန် တွန်းအားပေးသလို ရှိနေခဲ့ကြပါသည်။ ထိုလူမည်း ကလေးငယ်များ ကျောင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသောအခါ စာသင်ခန်းအတွင်းမှ ပစ္စည်းများသာမက သူတို့အပေါ်ကျရောက်လာသည့် တောင်းဆိုမှုများကလည်း ၎င်းတို့ကို ဒုက္ခပေးတော့သည်။ ၎င်းတို့အတွက် ကျောင်းမှ ရပ်ပုံကားချပ်များ၊ စာအုပ်စာတမ်းများကလည်း အထူးအဆန်းသဖွယ် ဖြစ်နေကြရသည်။ တခြား သူတစ်ဦးမှ မိမိအား စာဖတ်ပြသည်ကိုလည်း ယခင်က များစွာပတွေ့ကြုံဖူးခဲ့။ သင်ပုန်းကြီး အကွရာစာလုံးများ မည်သို့အသံထွက် ဖတ်ရမည်ကိုလည်း ယခင် က သိကောင်းမှသိခဲ့မည်ဖြစ်သည်။ ကစားစရာ များစွာပရှိခဲ့သဖြင့် တခြားသူ များနှင့် မည်သို့မျှဝေကစားရမည်၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်ကိုလည်း သိဖို့ အခွင့်အလမ်းရခဲ့ဟန်ပေတူ။

လူမည်းကလေးငယ်တို့ ကျောင်းပညာရေး နိမ့်ကျမှုကို ဖြစ်စေသည့် နောက်ထပ်အကြောင်းအချက်တစ်ခုကတော့ 'ကြိုးစားအားထုတ်လိုစိတ် နိမ့်ကျမှုလက္ခဏာ'ဟု ဂျွန်အောက်ဘုက အညွှန်းတပ်သည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ အပေရိကန် လူမည်းများသည် ပြည်တွင်းစစ်ကြိုခေတ်ပတိုင်မီ

ခေတ်က ကျွန်ုပ်တို့အဖြစ်နေထိုင်ခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် လူမည်းတို့ကို ဉာဏ်ထိုင်းသူ၊ ကလေးသာသာမျှသာ အသိဉာဏ်ရှိသူ၊ ဘာမျှအသုံးမကျသူ စသည်ဖြင့် ၎င်းတို့၏အစွမ်းအစများအပေါ် မယုံကြည်တော့ဘဲ လူမည်းဆိုရင် ညံ့မှာပါပဲဟု လှေ့နုစားထစ် တရားသေထင်မြင်စိတ်များဖြင့် အထင်သေးစွာဆက်ဆံခဲ့ကြသည်။ ကျောင်း၌လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ အပေါ်စီးမှပိနိပ်ထားခဲ့သူ လူဖြူများထက် သာလွန်အောင်မလုပ်နိုင်ရန် ၎င်းတို့၏ လူဖြူအပေါင်းအသင်းများက ပညာရေးအရ နိမ့်ကျလာအောင်ပါ ဖိအားပေးခြင်းခံခဲ့ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် လူမည်းများစွာမှာ မိမိတို့ အစွမ်းအရှိသလောက် ကြိုးစားချင်စိတ်မရှိဖြစ်လာသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိတို့ ကျောင်းပြီးသော်လည်း လူဖြူများနှင့်ယှဉ်၍ အလုပ်မရနိုင်ဟူသော ခံစားစိတ်များကြောင့်လည်း ကြိုးစားချင်စိတ်တို့ ကုန်ခမ်းခဲ့ကြရသည်။

ထို့အပြင် လူမည်းများသာမက လူဖြူမဟုတ်သည့် အပေရိကန်နွယ်ဖွား အင်ဒီးယန်းများနှင့် တခြားလူမျိုးစုငယ်များစွာမှာ ကလေးဘဝက မိမိတို့ ယဉ်ကျေးမှုအတွင်းမှ ဘာသာစကားများ၊ ဒေသဆိုင်ရာအသုံးအနှုန်းများကိုသာ ပြောဆိုရင်း ကြီးပြင်းခဲ့ကြရသည်။ ၎င်းတို့ ကျောင်းနေအရွယ် ရောက်သော အခါတွင် ကျောင်းက စံထားသော အပေရိကန်အင်ဒီးယန်းစကားတို့သည် ၎င်းတို့အတွက် နိုင်ငံခြားဘာသာတစ်ခုကို ကြားနေရသကဲ့သို့ ခံစားကြရသည်။ ထိုစကားအသုံးအနှုန်းတို့သည် မိမိတို့ စာဖတ်တတ်အောင် သင်ကြားရသည့် တွင်လည်း သတ်မှတ်စံတစ်ခု ဖြစ်နေရပြီး မိမိတို့ ကျွမ်းကျင်ကြွယ်ဝသည့် မိခင်ဘာသာစကားထက် ကျောင်းက စံထားသော အင်ဒီးယန်းစကားကိုသာ သင်ယူဖို့ တောင်းဆိုပျော်လင့်ခြင်း ခံကြရသည်။ ထို့ကြောင့် လူမည်းများမှာ လူလတ်တန်းစား လူဖြူအပေရိကန်များနှင့်စာလျှင် ကျောင်း၌ အခြေခံပညာ သင်ကြားရာတွင် ဒုက္ခရောက်ကြရသည်မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာပင်ရှိပါ။

အပေရိကန်လူမည်းများနှင့် လူဖြူမဟုတ်သည့် အခြားလူမျိုးစုငယ်များအတွက် အထက်ပါအခက်အခဲများ ရှိနေသော်ငြားလည်း ထိုအဆင်မပြေမှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အနာဂတ်အတွက် ပျော်လင့်ချက်တို့ ရှိနေပြီဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ ကျောင်းနေအရွယ်တွင် သင်ကြားမှုကို အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေရန်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကလေးဘက်က အသာစီးရနေစေရန် အထောက်အကူပြုသည့် Head Start အစီအစဉ်များ ပေးနိုင်ရေးကို ကျယ်ပြန့်စွာ ညွှန်းဆို ထောပနာပြုခဲ့ကြသည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် သမ္မတဘီကလင်တန်သည် အသက် ၃ နှစ်နှင့် ၄ နှစ်ကလေးငယ်တိုင်းအတွက် ကျောင်းကြိုစာသင်ကြားမှု Head

Start အစီအစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ သို့သော် ထိုအစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် ကျောင်းတွင် စာလိုက်နိုင်ရုံအဆင့်မျှ အတွက်သာ လုံလောက်ပါသည်။ ကလေး၏ ပညာရေးဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ဆောင်မြင်နိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန်အတွက်မူ ကလေးတွင် အောက်ပါအချက် များရရှိဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

- ၁။ ကလေးတို့သည် ဆင်းရဲခြင်း၊ ပူးယစ်ဆေးပွဲခြင်း၊ ကင်းလွတ်သော မိသားစု အတွင်းတွင် ကြီးပြင်းဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ၂။ မိဘများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်က ဘဝကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ပြီး သားသမီး များကို မည်သို့ပြုစုထိန်းကျောင်းရမည်ကို နားလည်သော မိဘများ ဖြစ်ဖို့လည်း လိုပါသည်။
- ၃။ မိဘများသည် မိသားစုအတွက် လုံလောက်သော လုပ်ငလစာဝင်ငွေ ရရှိဖို့လည်း လိုပါသည်။
- ၄။ မိဘများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ပညာရေးအပေါ် မြင့်မားစွာ တန်ဖိုးထားတတ်သော မိဘများဖြစ်ရန်လည်း လိုပါလိမ့်မည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် အထက်ပါအကြောင်းအရာ အချက်အလက်များနှင့် ဆက်စပ်ဆက်သွယ်ဖွဲ့ဖွဲ့ လွန်ခဲ့သည့်လအနည်းငယ်ခန့်က မူလတန်းပြဆရာမလေး တစ်ဦးနှင့် စကားလက်ခံကုန်ခဲ့သည်တို့ကို သတိရမိပါသည်။

ဆရာမ ကျောင်းသားလေးတွေ စာသင်ရတာနဲ့ ဖတ်သက်လို့ ဘာတွေများ တွေးကြံမိစရာများနဲ့လဲ စာရေးသူ မိမိမိပါသည်။ ဒီတော့ ဆရာမက "ကျွန်မ အားနည်းတာ တချို့ကလေးပဲဘဲတွေက လက်လုပ်လက်စားတွေ၊ တအား အင်အားကြီးတာပဲ ဆရာမ၊ အဲဒီကလေးတွေကို အရည်အချင်း သိရအောင် စာသင်ပုံနဲ့ ကြည့်ပုံနဲ့ပဲ ကျွန်မတို့ အခြေအနေကို သိတာပေါ့။ ကလေးက စာလိုက်နဲ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါနဲ့ မိဘတွေကို ဆွေးနွေးဖို့ ဝေါင်တော့လည်း တချို့က မလာကြဘူး။ လာတဲ့မိဘကို ကလေးကို အိမ်မှာ စာလုပ်ခိုင်းပါ ဆိုတာက သူ စာတွေအားလုံးနားထောင် ဆရာမလို့ ပြောတာပဲ။ တချို့မိဘတွေ ကိုယ်တိုင်က ကလေးအားနည်းစရာဟာ မဟုတ်လား၊ မဟုတ်လား၊ မှန်လား၊ မှားလား၊ မသိကြဘူး။ တစ်ခါတုန်းက ကလေးတစ်ယောက်က သင်္ချာစာအုပ် ကုန်နေတာ ဟဲ့ အိမ်ကို အဝယ်ခိုင်းဦးဆိုတာ တစ်ဖက်လည်း ပါမလား၊ နှစ်ဖက်လည်း ပါမလားနဲ့ ကျွန်မကလဲ မနေသာတော့ သင်္ချာအုပ်နဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဝယ်ပေး လိုက်ရတာပဲ။ နောက် ၃ နှစ်လောက်လောက်လောက် အဲဒီစာအုပ် ပါမလာဘူး။ ဒါနဲ့

'ဟဲ့ ငါဝယ်ပေးတဲ့ စာအုပ်ရော'ဆိုတော့ 'အဖေ ခွဲတွက်ပစ်လို့ ကုန်သွားပြီ ဆရာမ'တဲ့။'

လုပ်လေစာနည်းသော အလုပ်သမားများအတွက် အကူအညီရနိုင်မည့် အစိုးရ၏ အစီအစဉ်များ၊ ကံအားလျော်စွာပင် ဇို့နေပြီဟုဆိုသည်။ အလုပ် အကိုင်အခွင့်အလမ်း၊ အခြေခံစွမ်းရည်လေ့ကျင့်ပေးမှု အစီအစဉ်များ၊ အရည် အသွေးဖြင့် ကလေးမွေးမြူထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သင်တန်းအစီအစဉ်များ၊ မိဘ စွမ်းရည်မြှင့်တင်မှုနှင့် ပီသားစုကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု သင်တန်းအစီအစဉ် များ။ ရှေးဦးကလေးဘဝပညာရေး၊ သင်တန်းအစီအစဉ်များကို အစိုးရ၏ အထောက်အပံ့ အကူအညီဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးနေပြီဟု ဆိုသည်။

ချို့ယွင်းချက်များ။ မပြည့်စုံမှုများဆိုသည်မှာ မည်သည့်ကု.အ.ခွဲ.အစည်း၊ မျိုးတွင်မဆို တွေ့မြင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုချို့ယွင်းချက်များ မပြည့်စုံမှုများအတွက် အခြေရှာရေးမှာ လူ့.အ.ခွဲ.အစည်းဝင် လူ့သားတိုင်း၏ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါသည်။





ကလေးတို့ကို ပေးဖို့

GOBI

.....

ကလေးတို့ကို ပေးဖို့ GOBI

ကမ္ဘာပွဲ၌ ညီညွတ်စွာ နိုင်ငံများမှ အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးငယ် ၁၂ ဉှစ် သန်း ဝန်းကျင်သည် သာမန်ကူးစက်ရောဂါ သို့မဟုတ် သင်္ကာကင်းမဲ့သော ရောဂါများကြောင့် နှစ်စဉ်သေဆုံးကြရသည်။ သေဆုံးသူ ကလေးငယ်ဦးရေ ၁၂ ဉှစ် သန်းအနက် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ နမိုးနီးယား၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ၊ ကာကွယ်ဆေးတို့ဖြင့် ကာကွယ်တာမရှိ၊ ကုသနိုင်သောရောဂါ သို့မဟုတ် ငွေကုန်ကြေးကျမပျားဘဲ ကုသနိုင်သော အခြားရောဂါများကြောင့် သေဆုံးကြ ရသည်။ အဆိုပါကလေးငယ်များကို ရိုးရှင်းသော ငွေကုန်ကြေးကျမပျားသော ဆေးဝါးများ၊ ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ကယ်ဆယ်နိုင်ပါလျက် ထိုကုသမှု မသေဆုံး သင့်ပဲ အလွယ်တကူ သေဆုံးခွင့်ပြုခြင်းသည် ငတ်မွတ်ခြင်း၊ အသတ်ခံရခြင်း တို့ကို လက်ပိုက်ကြည့်နေသကဲ့သို့ပင် လူမှုကွန်ပျူတာများကို ဖောက်ခွက်ရာ ရောက်သည်ဟု ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရာရှိများက ထင်မြင်ယူဆကြသည်။ ထို့ကြောင့် ၁၉၈၀ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးသည် ကမ္ဘာ့ကလေး ငယ်များ အပရိကရောဂါများကြောင့် မသေဆုံးသင့်ဘဲ သေဆုံးခြင်းကို ကာကွယ်တာမရှိနိုင်ရန် GOBI ဟု အတိုကောက်ခေါ်သည့် ဖလှယ်မှုကို ချမှတ်ခဲ့သည်။

G ဆိုသည့်စကားလုံးသည် Growth monitoring ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ် ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကြီးထွားပွဲ၌ ပိုမိုကြည့်ရှုစေဆေး ထိန်းချုပ်ခြင်း ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ကျန်းမာနေသော ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ကြီးထွားပွဲ၌ နေသော ကလေးငယ်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ရှိသင့်သည့် အလေးချိန် ထက် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျနေသော ကလေးသည် ကူးစက်ရောဂါတို့၏ ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိ။ အာဟာရပြည့်ဝနေသည့် ကလေးများထက် အခြားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံကြရသည်။

O ဆိုသည့်စကားလုံးမှာ Oral rehydration therapy စကားရပ်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ဓာတ်ဆားရေကုထုံးဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ၅ နှစ်အောက် သေဆုံးသူ ကလေးများ၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့်မှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ တို့ကြောင့် သေဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆား၊ ဂလူးကို့၊ သို့မဟုတ် ဆန်မှုန့်တို့ကို ရေကျက်အေးတွင် အရည်ဖျော်၍ ရိုးရှင်းသော ဓာတ်ဆားရေလေးတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးပြီး ဝမ်းလျှော့သော ပမာဏအတိုင်း တိုက်ကျွေးရုံဖြင့် အဆိုပါရောဂါ

ကြောင့် သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။ ကုသမှု၏ ကုန်ကျစရိတ်မှာ ငွေကြေးအနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

B ဆိုသည်စကားလုံးမှာ Breast feeding ကို ကိုယ်စားပြုပြီး မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ မိခင်နို့ သောက်စို့ရသော ကလေးငယ် များသည် မိခင်နို့ရည်တွင်ပါဝင်သည့် အန်တီဘော်ဒီများမှ ရောဂါတို့ကို ခံနိုင် ရည်ရှိသည့် သဘာဝကိုယ်ခံအားကို ရသည်။ သို့သော် နို့ပွန်းကုမ္ပဏီများက မိမိရင်သွေးငယ်ကို နို့ပွန်းတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ပို၍ခေတ်မီသည်ဟု မိခင်များ ကို ဆွဲဆောင်နေကြသည်။ သို့သော် ကလေးငယ်များကို ရင်းနှီးငွေးထွေး စေတနာထားသော ဆေးရုံများကမူ မိခင်နို့ကိုသာ တိုက်ကျွေးရန် အားပေး လျက်ရှိကြသည်။

I ဆိုသည် စကားလုံးမှာ Universal Immunization ဖြစ်ပြီး ကာကွယ် ဆေးထိုးခြင်းဟု မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများဖြစ်သည့် ဝက်သက်၊ ကျောက်ရောဂါ၊ ပေးခိုင်ရောဂါ၊ ပိုလီယိုနှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါတို့ ပြီးအောင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၁၉၇၅ ခုနှစ်အထိ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတို့မှ ကလေးငယ် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ အဆိုပါ ရောဂါကာကွယ်ဆေးများ ထိုးရသေး၏။ ၁၉၉၀ တွင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးသူ ကလေးငယ်ဦးရေမှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြင့်လာခဲ့သည်။ ကလေးငယ် များအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်သည့် ရည်မှန်းချက် အပြည့်အဝပရောက်ရှိသေး သော်လည်း အဆိုပါအစီအစဉ်ဖြင့် နှစ်စဉ် ကလေးငယ် ၃ သန်း၏ အသက်ကို ကယ်ဆယ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။

နောက်ထပ် တိုးတက်လာသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ လက်တင်အမေရိက နှင့် ကာရစ်ဘီယံဒေသတို့တွင် ၁၉၉၄ ခုနှစ်၌ ပိုလီယိုရောဂါများ လုံးဝကင်းစင် သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ပိုလီယိုရောဂါများအားလုံး၏ လေးပုံ သုံးပုံခန့်သည် တစ်ချိန်က တရုတ်နှင့် အိန္ဒိယတို့တွင်သာ တွေ့ရှိရသော်လည်း ၂၀၀၀ ခုနှစ် လောက်၌ အာရှတိုက်တစ်တိုက်လုံးတွင် အဆိုပါရောဂါ လုံးဝကင်းစင်လိမ့်မည် ဟု အစစ်အမှန် မျှော်လင့်စရာရှိ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပေးခိုင်ရောဂါပိုးသည် လည်း ၁၉၉၅ ခုနှစ်လောက်ကစ၍ ကမ္ဘာ့နေရာတိုင်းနီးပါးလောက် ကင်းစင် ခဲ့ပြီဖြစ်၏။

ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုအတွင်း ကလေးများ၏ အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ ကာကွယ်ကုသ ၍ရသော ရောဂါများ၊ စာမတတ်မှုတို့ ချုပ်ငြိမ်းသင့်ပြီဟု ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့က ခန့်မှန်းသည်။ ထိုသို့ ဆောင်

ရွက်နိုင်ရန်အတွက် တစ်နှစ် တစ်နှစ်လျှင် အပေရီကန်ဒေါ်လာ ၂၅ ဘီလျံခန့် မျှသာ ကုန်ကျလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ဥရောပတိုက်သားတို့ တစ်နှစ် တစ်နှစ်ဖြုန်းတီး သည့် စီးကရက်ဖိုးပျံပင် မရှိ။ အပေရီကန်တို့ တစ်နှစ် တစ်နှစ်ဖြုန်းတီးသည့် ဘီယာဖိုးပျံပင် မရှိချေ။

ကလေးငယ်များကို အသက်မဆုံးရှုံးသင့်ပဲ မဆုံးရှုံးရအောင် ကယ်တင် ခြင်းသည် လူသားဆန်သည် စာနာရိုင်းပင်းပူပြင်ရုံမက ကမ္ဘာလူဦးရေတိုးပွားမှု ကို တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းတစ်ရပ်လည်းဖြစ် သည်။ နို့တိုက်ကလေးသူငယ်များ၏ သေနှုန်းကို လျှော့ချနိုင်လျှင် မွေးဖွားနှုန်း ကိုလည်း မည်သည့်အခါမျှ လျှော့ချနိုင်မည်မဟုတ်။ မိမိကလေးငယ်များ အသက်ရှင်ဖို့ သေချာသည်ဟု မိဘများက ယုံကြည်စိတ်ရှိလာချိန်တွင် များစွာ သော မိဘတို့မှာ သေဆုံးသွားသော ကလေးငယ်များ၏ နေရာတွင် အစား ထိုးဖို့ အပိုဆောင်းမွေးထားရမည့် ကလေးငယ်များကို မွေးတော့မည်မဟုတ်။ မိမိလိုအပ်သော ကလေးအရေအတွက်ကိုသာ ရယူပါလိမ့်မည်။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် တွင် ဓာတ်ဆားရေကုထုံးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားသောအခါ ဒက်ကာပြိုတော် ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်တွင် ဆောင်ရွက်သည့် ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက် စီမံကိန်းတွင် ၁၀ နှစ်အတွင်း နို့တိုက်ကလေးငယ်များ သေဆုံးမှု ၂၁ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့ချနိုင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါကာလအတွင်းမှာပင် မွေးဖွားနှုန်း ထိန်းချုပ်မှုသည် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း ပြင့်တက်လာခဲ့ပြီး မွေးဖွားနှုန်းမှာလည်း ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းလာခဲ့သည်။

ကမ္ဘာ့ပွဲပြိုင်ဆိုင်ခံအားလုံးတွင် ကလေးငယ်များ သေဆုံးနှုန်း၊ မွေးဖွားနှုန်း တို့ကို အလားတူထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့လျှင် ကမ္ဘာကြီး၏ တစ်နှစ်တစ်နှစ် အသစ် မွေးဖွားလာမည့် လူဦးရေမှာ ၂၂ သန်းခန့်သာ ရှိလိမ့်မည်ဟု အဖွဲ့ကြီးမှ ခန့်မှန်းပါသည်။ စာရှုသူအနေဖြင့်ဧရာ အဆိုပါ ကလေးငယ်များ မသေဆုံး သင့်ဘဲ သေဆုံးနေသည်ကို အလွယ်တကူ လက်မှတ်ကြည့်နေဖို့ လူကျင့်ဝတ်နှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး ခွင့်ပြုနိုင်မှာပါလား။





နို့စို့ကလေးများအတွက်
ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှု သင်တန်းပေးဖို့
မလိုသေးပါ

.....

နို့စို့ကလေးများအတွက် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှု သင်တန်းပေးဖို့ မလိုသေးပါ

အင်ဒရူးလေးဟာ ခြောက်လသားပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖိခင်ကတော့ သူ့ကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အတတ်ပညာတွေ အကောင်းဆုံး တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်နေစေချင်ပါပြီ။ ဒါကြောင့် အင်ဒရူးရဲ့ ဖိခင်ဟာ အားကစား သင်တန်းတွေ၊ ဇေယျာသင်တန်းတွေရှိတဲ့ အပန်းဖြေရိပ်သာတစ်ခုဆီ အင်ဒရူး လေးကို တစ်ပတ်မှာ သုံးရက်ခေါ်သွားပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်လူကြီးတွေဟာ အေရီးဗစ်သင်တန်းတွေ၊ ကိုယ်ကာယ လှုပ် ကြွ့ခိုင်ရေး သင်တန်းတွေမှာ စိတ်ဝင်စားမှုတွေ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်ဖြစ်ပေါ် လာတာနဲ့အတူ တချို့ပိဘတွေဟာလည်း မိမိတို့ သားသမီးလေးတွေရဲ့ ကိုယ် ကာယစွမ်းရည်တွေ၊ ကြံ့ခိုင်မှုတွေကို သူများထက်စောစော လက်ဦးမှုရရှိအောင် လုပ်ပေးဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပေရီကန် ကလေးအထူးကု သမားတော်များ အသင်းကတော့ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေး သင်တန်းတွေ လုပ်တာကို ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ဖို့ အကြံပြုတဲ့ အဆိုပြုချက်တွေ ထုတ်ပြန် ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကလေးအထူးကုသမားတော်တွေဟာ အရိုးအက်သွားတဲ့၊ အဆစ်လွှဲသွားတဲ့၊ အကြောတင်သွားတဲ့ ကလေးငယ်တွေ သူတို့ရဲ့ ဆေးခန်းတွေဆီ အရင်ခေတ်ကထက် အခုခေတ်မှာ ပိုပြီးရောက် ရောက်လာတတ်လို့ပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ လူကြီးက ကလေးကို လက်တွေ့၊ ခြေ ထောက်တွေ ဆွဲလိုက်တာဟာ မသိလိုက်မိဘဲ လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး ကလေး ငယ် ခံနိုင်တဲ့အတိုင်းအတာထက် ကျော်လွန်သွားနိုင်တယ်လို့ ကလေးအထူးကု သမားတော်တွေက ထောက်ပြကြပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေအတွက် ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုသင်တန်းတွေမှာ အသာ အယာလှုပ်ရှားပေးတဲ့ သင်တန်းကနေ လှုပ်ရှားမှုမြန်ဆန်ရတဲ့ အေရီးဗစ် သင်တန်းတွေအထိတောင်မှ ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်လေး တွေအတွက် ကိုယ်ကာယစွမ်းရည်ဟာ အေရီးဗစ်မဖြစ်သေးပါဘူး။ အေရီးဗစ် အကျိုးကျေးဇူးကို ရနိုင်စေဖို့ သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အပြည့်အဝ ဆန့်မထုတ် နိုင်သေးပါဘူး။

သုံးနှစ်မပြည့်သေးတဲ့ ကလေးတွေကို သင်ပေးတဲ့ ဇေယျာသင်တန်းတွေ မှာလည်း မကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဇေယျာခပ်ရအောင် ကလေးကို

ရေကူးသင်ပေးချင်တဲ့ မိဘရဲ့ဆန္ဒကိုတော့ ဘယ်သူမှ ကန့်ကွက်လိုမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေကူးသင်တန်းတက်နေတဲ့ နို့စို့ကလေးငယ်တွေဟာ ရေကူးကန်ထဲက ရေတွေကို အများကြီးမျိုချမိတာကြောင့် နို့စို့ကလေး ရေဆိပ်သင့်ခြင်း (Infant Water Intoxication) ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။

နို့စို့ကလေး ရေဆိပ်သင့်တယ်ဆိုတာကတော့ ကလေးငယ်ဟာ ရေကူးကန်ထဲက ရေတွေကို အများကြီးမျိုချမိတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ပါဝင်မှုကို နိမ့်ကျလာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကျိုးဆက်ကြောင့် ကလေးငယ်ဟာ ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းလာပြီး မေ့မေ့တော့ သတိလစ်သွားတာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူတွေက ကလေးငယ်တွေကို အသက်သုံးနှစ်မတိုင်ခင် ရေကူးသင်တန်းတွေမှာ မပါဝင်စေသင့်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး ကလေးတွေဟာ အသက်သုံးလေးနှစ် မပြည့်ခင်မှာ ရေ ဘယ်လိုကူးရမယ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ်နဲ့ ရေကူးသင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။

နို့စို့ကလေးသူငယ်အရွယ်လေးတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကာယစွမ်းရည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးဖို့ရာ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းတွေ မလိုသေးပါဘူး။ သူတို့ တကယ်လိုအပ်တာကတော့ သူတို့နဲ့ ထိတွေ့ပေးမှု၊ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆက်သွယ်ထိတွေ့မှု၊ သူတို့ ဆုပ်ကိုင်ဆော့ကစားနိုင်တဲ့ အရောင်တောက်တောက် ကလေးကစားစရာလေးတွေပါပဲ။ ကစားစရာတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ သာမန်ကိုင်တွယ်လှုပ်ရှားကစားမှုလောက်နဲ့ပဲ သူတို့လိုအပ်တဲ့ ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေပါလိမ့်မယ်။

နို့စို့ကလေးငယ်တွေအတွက် ဘဝရဲ့ ပထမတစ်နှစ်တာအတွင်းမှာ ဘယ်လိုလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားတွေ လိုအပ်ပါသလဲ။ ကျွမ်းကျင်သူတွေ အကြံပြုထားတာကတော့-

မွေးကင်းစတစ်လသားအရွယ်

ကလေးငယ်ကို လက်နဲ့ ငွေ့ချီလှုပ်ယမ်းပေးပါ။ ပုခက်ထဲမှာ ထည့်လွှဲပါ။

နှစ်လမှ သုံးလအရွယ်

ကစားစရာချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ပုခက်ထဲမှာထည့်လွှဲပါ။ ကလေးကို ခေါ်ပြီး ကားလျှောက် မောင်းပေးပါ။ ကလေးရဲ့ ခြေလက်ကလေးတွေကို ညင်ညင်သာသာ ဆွဲယူလှုပ်ရှားပေးပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။

လေးလမှ ခြောက်လအရွယ်

လမ်းလျှောက်လက်တွန်းလှည်းလေးကို စတင်သုံးပါ။ ကလေးကို

မိမိပေါင်ပေါ်မှာ မတ်တတ်အနေအထားအတိုင်း၊ ချီထားပြီး၊ မိမိရဲ့ပေါင်ကို အထက်အောက် လှုပ်ပေးပါ။ ကလေးငယ် ဝမ်းလျှားလှိမ့်ရာမှာ ကုညီပေးပါ။ ထိုင်တတ်အောင် လက်နဲ့ထိန်းပြီး၊ လှေကျော်ပေးပါ။ ထိုင်တဲ့အခါ မိမိဘက်ကို မှီပြီး၊ ဟန်ချက်ထိန်းတတ်အောင် လှေကျော်ပေးပါ။

ခြောက်လမှ ကိုးလအရွယ်

တွားသွားတတ်အောင်၊ လှိမ့်တတ်အောင်၊ ထိုင်တတ်အောင် လှိမ့်မကု နိုင်တဲ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ချထားပေးပါ။ ကလေးကို ချိုင်းကထိန်းကိုင်ပေးပြီး သူ့အလေးချိန်နဲ့သူ အခုန်ခိုင်းတဲ့လှေကျော်ဝန်၊ လှုပ်ပေးပါ။

ချိုင်းက ဆွဲပေးပြီး 'ထ' လို့ ပြောပါ။ ပြီးရင် အောက်ဆိုင်ချိန်နဲ့ 'ထိုင်' လို့ ပြောပါ။ ကလေးလက်လှမ်းမီနိုင်တဲ့ နေရာမှာ ကစားစရာကလေးတွေ ချပေးပြီး လှမ်းယူစေဖို့ အားပေးပါ။

ကိုးလမှ တစ်နှစ်အရွယ်

မှီတွန်းရတဲ့ ကစားစရာကြီးကြီးကို သုံးပြီး လမ်းလျှောက်ဖို့ အားပေးပါ။ မိမိဘာသာ လှည့်ပတ်တွန်းရတဲ့ ကွင်းလှည်းလေးထဲမှာ ထည့်ပြီး လမ်းလျှောက်ဖို့ အားပေးပါ။





ကလေး ဘေးကင်းအောင်
ဘယ်လိုထိန်းမလဲ

.....

ကလေးဘေးကင်းအောင် ဘယ်လိုထိန်းမလဲ

ကလေးထိန်းပူးပါသလား။ သင့်ရဲ့ ညီ၊ ညီမလေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်နီး
နားချင်းရဲ့ ကလေးကို ချစ်လို့ အကူအညီပေးတဲ့အနေနဲ့ ခဏသွားထိန်းပေး
တာမျိုး သင် ကြုံပူးကောင်းကြုံပူးမှာပေါ့။ တကယ်တော့ ကလေးထိန်းတယ်
ဆိုတာ တာဝန်ကြီးတဲ့အလုပ်ပါ။ ကိုယ်ထိန်းရတဲ့ကလေးကို ထိခိုက်အန္တရာယ်
မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရပါလိမ့်မယ်။

ကလေးထိန်းခြင်းဆိုသည်မှာ

ကလေးထိန်းရတဲ့အချိန်မှာ သင်ဟာ ကလေးရဲ့ မိဘနေရာကို ဝင်ယူရတာပါ။
ဒါ့အပြင် ကလေးအပေါ် ဂရုစိုက်မှုပေးရပြီး ကလေးအပေါ် မိဘတစ်ဦးလို
နားလည်မှုတွေလည်း ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးထိန်းပြီဆိုတာနဲ့ ကလေးကို
မထိခိုက်အောင်၊ လုံခြုံဘေးကင်းအောင် ကလေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရာအားလုံး
တာဝန်ယူရပါလိမ့်မယ်။

စာရေးသူရဲ့ ဝမ်းကွဲညီမလေးတွေဟာ အမေရိကားကို မိဘတွေနဲ့အတူ
ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်တော့ အမေရိကန် အထက်တန်းကျောင်းမှာ ဆက်တက်ရ
ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျောင်းပိတ်ရက် မုန့်ဖိုးရအောင် အိမ်နီးနားချင်းရဲ့ ကလေး
ကို သွားထိန်းပေးတဲ့အလုပ် လုပ်ကြပါသတဲ့။ စာရေးသူအနေနဲ့ အစကတော့
နားမလည်ပါဘူး။ သူတို့မိဘတွေဟာ ကလေးတွေအတွက် မုန့်ဖိုးနဲ့ ကျောင်း
စရိတ်တောင် မတတ်နိုင်လို့ ကိုယ့်ကလေးတွေကို သူများအိမ်မှာ ကလေး
ထိန်းခိုင်းရတာလားလို့ တွေးမြင်မိတာကိုး။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ကလေးထိန်း
အလုပ်ကို လုပ်တယ်ဆိုရင် အိမ်ဖော်အလုပ်၊ နိမ့်ကျတဲ့အလုပ်ဆိုတာမျိုး
စိတ်ထဲပြေးမြင်မိပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ အမေရိကား
မှာတော့ ကျောင်းသားတွေဟာ ကျောင်းတက်ရင်း မုန့်ဖိုးအပိုဝင်ငွေရအောင်
အချိန်ပိုင်း ကလေးထိန်းတဲ့အလုပ် လုပ်ကြတာပါ။ သူတို့ဆီက ကလေးထိန်း
အလုပ်နဲ့ မြန်မာပြည်က ကလေးထိန်းအလုပ်တို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုချင်းမတူပါဘူး။
ဒီအကြောင်းကို နားလည်ဖို့ သူတို့ဆီမှာ ကလေးထိန်းခြင်းအလုပ်ကို ဘယ်လို
လုပ်ကြတယ်၊ ကလေးထိန်းတစ်ဦးအနေနဲ့ ဘာတွေတာဝန်ယူရတယ်ဆိုတဲ့
အကြောင်း ပြောပြပါမယ်။

အခုအချိန်ကစလို့ အမေရိကန်မှာ အထက်တန်းကျောင်းတက်ရင်း

အချိန်ပိုင်း ကလေးထိန်းအလုပ်ကို လုပ်မယ့်သူတစ်ဦးလို့ စိတ်ထဲမှာ အောက်မေ့ထားလိုက်ပါ။

အလုပ်မစတင်မီ

တာဝန်ရှိတဲ့ကလေးထိန်းများဟာ မိမိကလေးထိန်းရမယ့် အိမ်ကို မသွားခင် ကတည်းက အလုပ်စတင်ရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးရဲ့ မိဘတွေက သူတို့ရဲ့ ကလေးကို ထိန်းပေးဖို့ သင့်ကိုပြောလာတဲ့အခါ အလုပ်ကို လက်မခံခင် ကြိုတင်စုံစမ်းထားရမယ့်အချက်တွေ ရှိပါတယ်။

- ထိန်းရမယ့် ကလေးအရေအတွက်နဲ့ ကလေးတို့အသက်အရွယ်များ။
- ကလေးထိန်းစဉ် သင်လုပ်ဆောင်ပေးရမယ့်တာဝန်(ဥပမာ အစားအသောက် ပြင်ဆင်ပေးဖို့၊ အိပ်ပျက်စွဲများပါ တာဝန်ယူပေးဖို့ လို မလို့)၊
- သင်အရောက်သွားရမယ့် အချိန်၊ ကားနဲ့အကြိုအပို့လုပ်ပေး မပေး။
- မိဘတွေ ပြန်ရောက်မယ့်အချိန်၊
- ကိုယ့်ကိုယ်ပေးမယ့် ငွေကြေးနှုန်းထား စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချက်အလက်တွေကို သင်နဲ့ သင့်မိဘများက သဘောတူ လက်ခံ နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ အလုပ်ကို လက်ခံနိုင်ပါပြီ။ သင့်မိသားစုကိုလည်း အလုပ်အတွက် ဘယ်နေရာကို ဘယ်အချိန်မှာ သွားရမယ်၊ ဘယ်အချိန် ပြန်ရောက်မယ်ဆိုတာ ပြောထားဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

အချိန်ပိုင်း ကလေးထိန်းကောင်းတစ်ဦးဟာ အလုပ်ကို ကြိုရောက်ရပါမယ်။ ကိုယ်စောင့်ရှောက်ရမယ့် ကလေးတွေအတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များလည်း ချမှတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတွက် စာကြည့်တိုက်မှာ စာအုပ်တွေ ရွေးချယ်ဖတ်ရှု ထားရမယ့်အပြင် ဂိမ်းတွေ၊ ကစားစရာတွေလည်း ယူသွားကောင်းသွားရ ပါလိမ့်မယ်။

အလုပ်မှာ . . .

အစီအစဉ်ဆွဲလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းဟာ အလုပ်ဝင်တဲ့အခါမှာ အောင်မြင်မှု ရပါလိမ့်မယ်။ အချိန်တိကျမှန်ကန်ပါစေ။ သင့်ရဲ့အလုပ်ဟာ အခုမှစတွေ့ရတဲ့ မိသားစုတစ်ခုအတွက် ပထမဆုံးလုပ်ပေးရတာဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကလေး မိဘတွေ အိမ်ကမထွက်ခွာခင် ကြိုပြီးရောက်အောင်သွားတာ ပိုကောင်းပါ လိမ့်မယ်။ ဒါမှသာ မိဘတွေ အိမ်မှာရှိနေတုန်း ကလေးအကြောင်းသိအောင် လုပ်ထားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ထားခြင်းဟာ သင့်အတွက်ရော၊ ကလေး၊

အတွက်ပါ သက်သောင့်သက်သာပိုမိုစေပြီး ရင်းနှီးမှုရစေပါလိမ့်မယ်။
မိဘတွေကို ကလေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ မေးခွန်းတွေပေးဖို့ အချိန်
ပိုပြီးရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာတွေကို အသေအချာသိအောင် လုပ်ထားပါ။
မိဘအများစုကတော့ ဒီအချက်တွေကို စာနဲ့ရေး ပြောထားတတ်ပါတယ်။

- ကလေးမိဘတွေ ပိုနေမယ့်နေရာနှင့် သူတို့ကို ဆက်သွယ်နိုင်တဲ့ ဖုန်းနံပါတ်၊
- တကယ်လို့ မိဘတွေ အချိန်မီမရောက်လာနိုင်ရင် ဆက်သွယ်နိုင်မယ့်
သူတို့ရဲ့ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ ဖုန်းနံပါတ်များ။
- ရဲစခန်း၊ မီးသတ်ဌာန၊ အရေးပေါ် အသက်ကယ်တပ်ဖွဲ့တို့ရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်၊
- အခု ကလေးထိန်းရမယ့် အိမ်ရဲ့ လိပ်စာအပြည့်အစုံ၊
- ကလေးအတွက် လိုအပ်မယ့် ပစ္စည်းတွေ ထားတဲ့နေရာ၊
- ကလေးရဲ့ ပုံမှန်စားသုံးမှု၊ အိပ်ချိန်နဲ့ အမူအကျင့်၊
- အိမ်ကိုလာနိုင်တဲ့ ဧည့်သည်၊ ဒါမှမဟုတ် ပို့နေကျပစ္စည်း (ဥပမာ၊
သတင်းစာ၊ နို့ပုလင်း... စသည်)

ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေရတာနဲ့ မိဘတွေကို
တခြား အရေးကြီးတာ ဘာတွေကျန်သေးလဲဆိုပြီး ကလေးတွေမှာ သေချာ
အောင်မေးပါ။ ကလေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘာအစားအစာတွေ မတည့်ဘူး။
ဘယ်အချိန် အိပ်ရာဝင်တတ်တယ်၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာ အိပ်တတ်တယ်
စတဲ့ကိစ္စလေးတွေဟာ နောက်ပိုင်းပြဿနာတွေအတွက် အပြေရွာစရာ
မေးခွန်းတွေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ ကလေးတွေနဲ့ ရင်းနှီးဖော်ရွေစွာ ဆက်သံတတ်သူ၊ သူတို့လိုတာ
ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက် လုပ်ကိုင်ပေးသူဆိုရင် သင့်ရဲ့ ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာ
ကလေးတွေဟာ ပျော်ရွှင်စိတ်သက်သာမှု ရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေကို သူတို့
နဲ့နေရတာ နှစ်ခြိုက်ပျော်ရွှင်တဲ့အကြောင်း၊ သူတို့ရဲ့ ကူညီပေးပေါင်းမှုအတွက်
ကျေးဇူးတင် သဘောကျတဲ့အကြောင်း ပြသဖို့လိုပါတယ်။

ကလေးထိန်းရင်းနဲ့ သင်ထိန်းရတဲ့အိမ်ကို သူ့မူရင်းပုံစံအတိုင်း ပြန်ပြီး
သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်လုပ်ခဲ့ဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ပန်းကန်
ခွက်ယောက်တွေ သုံးစွဲတယ်ဆိုရင် ဆေးကြောပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ ပြန်ထားပါ။
ကလေးကိုလည်း ကစားစရာတွေ ပြန်သိမ်းဖို့ အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ ဖုန်းကို
သုံးဖို့လိုအပ်တယ်ဆိုရင် လိုရင်းကိစ္စပဲ ပြောပါ။ အလုပ်လုပ်နေတုန်း မိတ်ဆွေ
သူငယ်ချင်းတွေဆီ မလိုအပ်ဘဲ မဆက်သွယ်ပါနဲ့။

ကလေးဘေးကင်းဖို့ ဂရုစိုက်ရခြင်း

ကလေးထိန်းစဉ်မှာ သင့်အတွက် အကြီးမားဆုံးတာဝန်ကတော့ ကလေးကို ထိခိုက်မိမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရမယ့်တာဝန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ကလေးငယ်ကို ဂရုစိုက် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရပါမယ်။ ဒါအပြင် အိမ်ထဲမှာ ကလေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အရာတွေအကြောင်းကိုလည်း သိထားဖို့လိုပါတယ်။ များစွာသော မိသားစုတွေဟာ သူတို့ရဲ့အိမ်တွေကို ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းအောင် childproof အိမ်များ ဖန်တီးထားကြ ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကလေးငယ်တွေ အိမ်မှာကစားတဲ့အခါ စူးစမ်းရှာဖွေမှု တွေလုပ်တဲ့အခါ မထိမိခိုက်မိဘဲ ဘေးကင်းလုံခြုံစေဖို့ လိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ အရံအတားလေးတွေ လုပ်ထားတာပါ။ လှေကား မတက်နိုင်တက်နိုင်အချိန်မှာ လူကြီးမသိခင်တက်ပြီး လိမ့်ကျတာမျိုးမဖြစ်အောင် လှေကားအတက်မှာ မြှုတ် လို့တပ်လို့ရတဲ့ တံခါးအရှင်လေး တပ်ထားခြင်း။ အပုံးပါတဲ့ ပလပ်ပေါက်များ တပ်ဆင်ခြင်း။ ဗီစီတွေ အံ့ဆွဲတွေကို ကလေး အလွယ်တကူပွင့်လို့မရအောင် ဖန်တီးထားခြင်း။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အရာတွေဆီ ကလေးမရောက်နိုင်အောင် ဖန်တီးထားခြင်း စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အိမ်တစ်အိမ်ဟာ childproof ဖြစ်အောင် လုပ်ထားတဲ့အခါမှာတောင်မှ နောက်ထပ် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ် လို့ ယူဆတဲ့အရာများ ရှိ ပရို စစ်ဆေးရပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဒါမှသာ ပြဿနာတွေ မတော်တဆပြင်းမှုတွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မိသားစုအသစ်တစ်စု အိမ်မှာ ကလေးထိန်းလုပ်တိုင်း ကလေးမိဘတွေကို သူတို့ အပြင်မထွက်ခင် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြခိုင်းပါ။ ဖော်ပြပါအချက်တို့ကို သိအောင်လုပ်ပါ။

- ❑ တံခါးတွေ၊ ဝင်ပေါက်ထွက်ပေါက်တွေ ဘယ်နေရာမှာရှိလဲ၊ ဘယ်လို အဖွင့် အပိတ်လုပ်လဲ။
- ❑ အိမ်တွင်း မီးလောင်မှုသတိပေးကိရိယာမှာ မီးခိုးငွေ့ထောက်လှမ်းကိရိယာ (smoke detectors) တပ်ထားခြင်းရှိ မရှိ။ ရှိရင် အလုပ်လုပ် မလုပ်။
- ❑ တယ်လီဖုန်းထားတဲ့နေရာနဲ့ massages ခေးစရာနေရာ။
- ❑ အခန်းမီးများအတွက် မီးခလုတ်တွေ ထားရှိတဲ့နေရာ။
- ❑ အရေးပေါ် ကြက်ခြေနီအသက်ကယ်ပစ္စည်းတွေ ထားရှိတဲ့နေရာ။
- ❑ လက်နှိပ်ခတ်မီး ထားတဲ့နေရာနဲ့ မီးပျက်သွားရင် အရေးပေါ်မီးထွန်းနည်း၊ စတာတွေကို သိအောင်လုပ်ပါ။

ကလေးငယ်တို့ဟာ အသက်အရွယ်အလိုက် အန္တရာယ်အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်

တာတွေ ရှိပါတယ်။ နို့စို့ကလေးသူငယ်အရွယ်တွေဟာ သေးငယ်တဲ့အရာ
လေးတွေကို သူတို့ပါးစပ်ထဲ ကောက်ထည့်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့
မျိုပချနိုင်အောင် သူတို့ မရောက်နိုင်တဲ့နေရာမှာ သိမ်းထားပါ။ မတ်တတ်
ပြေးအရွယ်ကို ထိန်းတာကတော့ ပင်ပန်းပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ဟာ ဟိုဟိုဒီဒီကို
အလွယ်တကူ ရောက်သွားတတ်တယ်။ အပြင်တက်တတ်တယ်။ အပြင်ရွေလွှား
တတ်တဲ့အတွက် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ပျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ရပါလိမ့်မယ်။
မူကြိုအရွယ် ကလေးတွေကတော့ မလုပ်သင့်တာတွေကို ပြောထားလို့ နားလည်
နေပြီ။ ဒါပေမဲ့လည်း ပြောထားရုံနဲ့တော့ ဒုက္ခကင်းပြီလို့ မထင်ပါနဲ့။ အန္တရာယ်
မဖြစ်အောင် ထိန်းရမှာက ကိုယ့်အလုပ်တာဝန်ပါပဲ။

ထိခိုက်အနာတရဖြစ်ခြင်း

ကလေးငယ်တွေဟာ နည်းလမ်းများစွာနဲ့ ထိခိုက်အနာတရဖြစ်တတ်ပါတယ်။
နာခေါင်းသွေးထွက်ရင်၊ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိကောင်း
သိပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကြက်ခြေနီ အသက်ကယ်သင်တန်းကိုလည်း တက်ဖူး
ကောင်း တက်ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ထိန်းနေတုန်း ကလေးမှာ အနာတရ
ဖြစ်ရင် အကူအညီတောင်းဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။ အငိုးကျိုးခြင်း၊ သွေးထွက်လွန်ခြင်း၊
မီးလောင်ခံရခြင်း၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန် အကိုက်ခံရခြင်းတွေဟာ အန္တရာယ်ကြီး
ပါတယ်။ အဲလိုမျိုးကြုံလာရင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ ကုသ ကူညီမှုတွေရဖို့
မိဘတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေကို အကြောင်းကြားပါ။ စိတ်ကို
အေးအေးထားပါ။ အကူအညီတောင်းဖို့ တုန်လှုပ်ကြောက်ရွံ့ မသွားပါနဲ့။

အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်

အိမ်တိုင်းမှာ အဆိပ်တွေ၊ အဆိပ်သင့်နိုင်တဲ့အရာတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။
ဆေးဝါးတွေ၊ ရေပြောင်းဆေးရည်တွေ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ အင်းဆက်သတ်ဆေး၊
အဆိပ်ရှိအပင်၊ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း စတဲ့အရာတွေအားလုံးဟာ ကလေးကို
အဆိပ်သင့်စေနိုင်တဲ့အရာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ စူးစမ်းစပ်စု
တတ်တဲ့အတွက် တစ်နှစ်တစ်နှစ်မှာ အဆိပ်သင့်လို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးရတဲ့ ကလေး
တွေ မနည်းလှပါဘူး။

သင် ကလေးထိန်းရတဲ့အခါ ကလေးကို အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ခြင်းအား
ဖြင့် ဒီအန္တရာယ်တွေကနေ ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဆိပ်သင့်တယ်ဆိုတာ
မျိုချမှ ဖြစ်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ အရေပြားနဲ့

ထိမိခြင်း၊ မျက်စိထဲဝင်ခြင်း၊ ရှုရှိုက်မိခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါ
တယ်။ တကယ်လို့ ကလေးကို အဆိပ်သင့်နေတယ်လို့ သံသယဖြစ်ရင် ပထမ
ဦးဆုံးပြုလုပ်ရမှာကတော့ ဆေးရုံကြီး အရေးပေါ် အဆိပ်ဖြေကုသရေးဌာနကို
ပုန်းဆက်ဖို့ပါပဲ။ ဒီပုန်းခံပါတ်ကို တယ်လီပုန်းအင်္ကျာရှိဌာနကို မေးပြီးဖြစ်စေ၊
ပုန်းစာအုပ်မှာ ရှာကြည့်လို့ဖြစ်စေ ရနိုင်ပါတယ်။

မီးလောင်မှုအန္တရာယ်

မီးလောင်မှုဟာ ကလေးထိန်းတွေ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရတတ်ဆုံး အခြေအနေ
တွေထဲက အန္တရာယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မီးအချက်ပေးကိရိယာရဲ့
အချက်ပေးပြည်သံကြားရင် အိမ်ခန်းတွေထဲက မီးခိုးငွေ့ထောက်လှမ်းကိရိယာ
တွေကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ စာရေးသူနေထိုင်ခဲ့တဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံက နာဂိုယာ
တက္ကသိုလ် ဆာဒုရယာမ နိုင်ငံခြားသားကျောင်းဆောင်မှာ တစ်ခါတလေ ည
ဆယ်နာရီ၊ ဆယ့်တစ်နာရီလောက် 'ဂလန် ဂလန် ဂလန်' နဲ့ စူးစူးရှရှ မြည်သံ
ကြားရပါတယ်။ အဲဒီအခါ တစ်ယောက်ယောက်က ညဗိုက်ဆာလို့ တစ်ခုခု
ကြော်လှော်စားဖို့ မီးဖိုထဲမှာ ပြင်ဆင်နေတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ရာသီဥတု
အေးလို့ မီးဖိုခန်းပြတင်းကို မဖွင့်ဘဲ၊ ဒါမှမဟုတ် လေသန့်စင်ပန်ကာကို မဖွင့်ဘဲ
ကြော်လှော်တဲ့အခါ ဆီပူငွေ့၊ မီးခိုးငွေ့တွေကြောင့် မျက်နှာကြက်မှာရှိတဲ့ မီးခိုး
ထောက်လှမ်းရေးကိရိယာက မီးလှန့်အချက်ပေးကိရိယာကို မြည်စေတာပါ။

ဒါကြောင့် အိမ်မှာ မီးအချက်ပေးကိရိယာ မြည်သံကြားရင် အခန်းတွေ
ထဲမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ မီးခိုးငွေ့ထောက်လှမ်းရေးကိရိယာတွေကို စစ်ဆေး
ကြည့်ပါ။ မီးခိုးရှိနေရင်၊ မီးလောင်မှုဖြစ်နေရင် သူတို့က အချက်ပေးကိရိယာ
ကို မြည်စေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ မီးလောင်မှုဖြစ်ခဲ့ရင် အရေးအကြီးဆုံး
အချက်ကတော့ ကလေးကို အိမ်အပြင်ခေါ်ထုတ်သွားဖို့ပါပဲ။ အဲဒီနောက်
အိမ်နီးနားချင်းရဲ့ အိမ်ကနေ မီးသတ်ဌာနကို အကြောင်းကြားပါ။ သင်
တစ်ယောက်တည်း မီးသတ်ဖို့ ပစ္စည်းတွေသယ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ပစ္စည်းက
အစားရနိုင်ပါတယ်။ လူက အစားမရနိုင်ပါဘူး။

ကလေးထိန်းလုပ်တဲ့အခါ အဲဒီအိမ်ရဲ့ တံခါးပေါက်တွေကနေ အပြင်ကို
ဘယ်လို ထွက်လို့ရတယ်ဆိုတာ စစ်ဆေးထားပါ။ တကယ်လို့ တံခါးကနေ
ထွက်ဖို့ အတားအဆီးဖြစ်နေရင် အလွယ်တကူထွက်လို့ရမယ့် ပြတင်းပေါက်၊
ခုန်ဆင်းလို့ရမယ့် ဆင်ဝင်၊ အမိုးနိမ့် စတဲ့နေရာများကို ရှာထားပါ။ မီးလောင်မှု
ဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိထားခြင်းဟာ သင့်ကို အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ

လုပ်ကိုင်စေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ အခန်းထဲမှာ မီးခိုးငွေ့တွေနဲ့ ပိတ်မိနေရင် ထိတ်လန့်မသွားပါနဲ့။ မီးခိုးငွေ့တွေဟာ အခန်းရဲ့အောက်ခြေမှာ သိပ်မဆိုးလှပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်ရင် ရေစိုအဝတ်ကို သင့်နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ပေါ်အုပ်၊ ကလေးရဲ့အပေါ်မှာလည်း ဖုံးအုပ်ပြီး လွတ်ရာအပေါက်ထိ ဝမ်းလျှားမှောက် တွားသွားပါ။ အခန်းတံခါးက ပိတ်နေလို့ ထွက်မရပြင်နေရင် ရေချိုးခန်းပြတင်းကနေထွက်ဖို့ ကြိုးစားရကောင်း ကြိုးစားရနိုင်ပါတယ်။ ပျက်နှာသုတ်ပဝါထူထူကို ရေဆွတ်ပြီး ဟနေတဲ့တံခါး တစ်ခုမှာ ဆို့ပိတ်လိုက်ပါ။ အခန်းမီးကို ပွင့်လိုက်ပြီး ပြတင်းကနေ အော်ဟစ် အကူအညီတောင်းပါ။ အဲဒီအခါ သင်ရှိတဲ့နေရာကို မီးသတ်တပ်ဖွဲ့က သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အနုကြမ်းသမားအန္တရာယ်

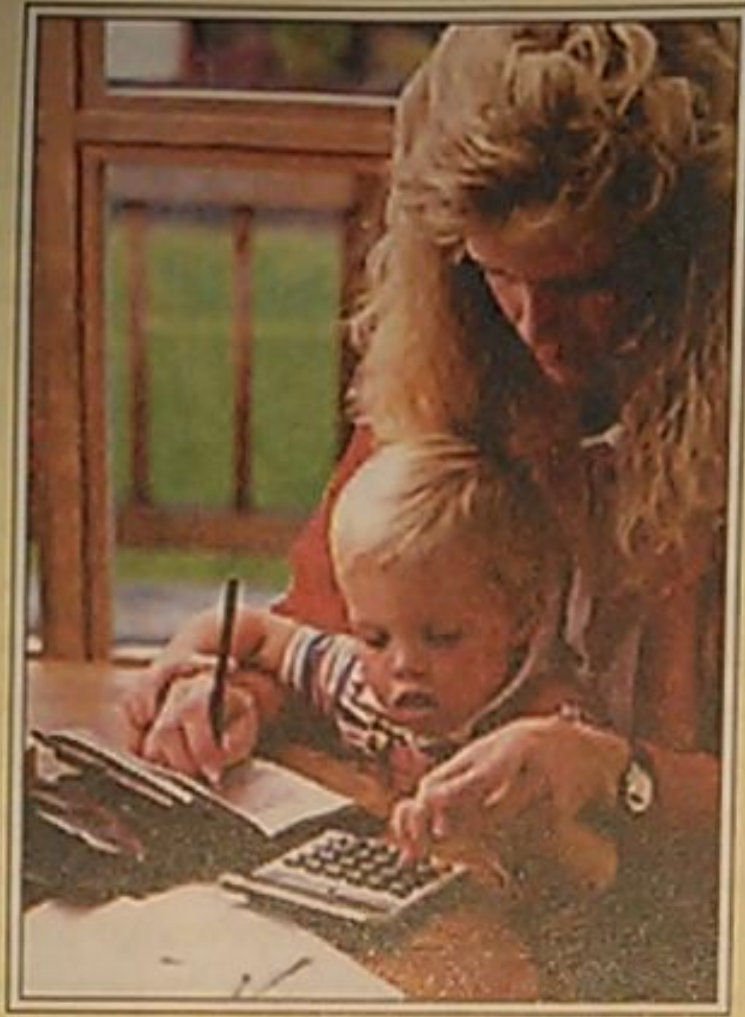
ကလေးထိန်းနေရင်း အိမ်ကို ဝင်ရောက်စိုးနင်းမယ့် အကြမ်းဖက်သမားတွေ အကြောင်း တွေးဖို့ ကျောချမ်းထိတ်လန့်သွားနိုင်ပါတယ်။ သင်ရာ ကလေးရာ လုံခြုံဖို့ ပြတင်းတံခါးတွေ၊ တံခါးမတွေကို အားလုံးစစ်ဆေး သော့ခတ်ပါ။ ညအချိန်မှာ ဝင်ပေါက်တံခါးမီးတွေ ပွင့်ထားပါ။ မသိတဲ့သူစိမ်းကို တံခါးဖွင့် မပေးပါနဲ့။ သူစိမ်းတစ်ဦးဦးက ဖုန်းဆက်လာရင် သတိထားဖြေဆိုပါ။ ဖြစ်နိုင် သမျှ စကားနည်းနည်းသာ ပြောပါ။ ဥပမာ 'မစုတာဘွန်းနဲ့ ပြောချင်တယ်' လို့ တစ်ဖက်က ပြောလာတယ်လို့ ဆိုပါစို့။ 'မစုတာဘွန်း ဖုန်းပြောဖို့ မလာနိုင်သေး ပါဘူး' လို့ ပြောပြီး ခေါ်သူရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပေးကာ 'ပြန်ဆက်ခိုင်းလိုက်ပါမယ်' လို့ ပြောပါ။ သင်ဟာ ကလေးထိန်းဖြစ်တယ်၊ မိဘတွေ အိပ်မှာမရှိကြပါဘူး ဆိုတဲ့စကားမျိုး မပြောမိဖို့ သတိထားပါ။

အခုဆိုရင် အမေရိကန်မှာ ကလေးထိန်းအလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ကြတယ်၊ ကလေးကို လုံခြုံဘေးကင်းအောင် ဘယ်လိုစောင့်ထိန်းရမယ်ဆိုတာ ဗဟုသုတ ရကောင်း ရလောက်ပါပြီ။ စာဖတ်သူဟာ အမေရိကားကိုသွားပြီး အချိန်ပိုင်း ကလေးထိန်းမယ့်သူ မဟုတ်ပေမယ့်လည်း သင့်ရဲ့ မွေးချင်းအငယ်လေးတွေကို ဂရုစိုက်ရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တူလေး တူမလေးတွေကို ကူညီထိန်းပေးရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိဘတစ်ဦးဖြစ်လာတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီဗဟုသုတတွေဟာ အသုံးကျမှာ သေချာပါတယ်။



ကလေးထိန်း၏ အရေးပေါ်ကတ်

- ကလေးမိဘများ၏ အမည်
- ကလေးထိန်းရသည့် နေအိမ်၏ လိပ်စာ
- ကလေးမိဘများကို ဆက်သွယ်နိုင်သော လိပ်စာ
- မီးသတ်ဌာန
- ရဲဌာန
- ဆေးရုံကြီးအဆိပ်ဖြေကုသမှုဌာန
- လူနာတင်ယာဉ်
- ဆေးရုံကြီးအရေးပေါ်ဌာန
- ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေ၊ အိမ်နီးချင်းများ



ကလေးတို့ သိချင်လာအောင်
သင်ပေးပါ

.....

ကလေးတို့သိချင်လာအောင် သင်ပေးပါ

ထူးဆန်းသော မြင်ကွင်းတစ်ခု။ ရေပန်းတစ်ခုရှေ့တွင် ရပ်လျက်ရှိသော လူတစ်ယောက်။ သူသည် ဦးခေါင်းကို ဟိုဘက် စောင်းလိုက်၊ ဒီဘက် စောင်းလိုက်ဖြင့် ရေတို့ ပန်းကျနေသည်ကို စောင့်ကြည့်နေသည်။ ကျွန်တော် သူ့အနားသို့ ပို၍တိုးကြည့်မိချိန်တွင် သူသည် သူ၏ ညာဘက်လက်ချောင်းလေးများကို သူ့ပျက်နှာ၏ရှေ့ ထက်အောက်လျှင်မြင့်စွာလှုပ်ရှား၍ ကြည့်နေသည်။

ကျွန်တော်က အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ်အချိန်၊ ကျွန်တော်တို့ သိပ္ပံတန်းမှ ပရင်စတန်တက္ကသိုလ်သို့ လေ့လာရေးခရီး ထွက်ခဲ့စဉ်အခါကဖြစ်ပြီး ထိုအချိန်က ရေပန်းရှေ့ရပ်နေသော လူကြီးမှာ အဲလ်ဘတ်အိုင်စတိုင်းဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် သူ၏ လက်ချောင်းကလေးများကို သူ၏ မျက်လုံးတို့ရှေ့ ဆတ်ကနဲ တောက်ကြည့်လိုက်နှင့် ငြိမ်သက်စွာ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ ထို့နောက် ကျွန်တော့်ဘက်သို့လှည့်ပြီး 'မင်း ဒီလိုလုပ်နိုင်မလား၊ 'ရေစက်ကလေးတွေ တစ်စက်ချင်းကို မြင်နိုင်ရဲ့လား' ဟု မေးခဲ့ပါသည်။

သူလုပ်သလို ကျွန်တော်လိုက်လုပ်ကြည့်ပါသည်။ လက်တို့ကို ဆန့်တန်း၍ လက်ချောင်းလေးများကို ကျွန်တော်ပျက်စေ့ရှေ့ အထက်အောက်လှုပ်ရှားကြည့်မိသည်။ ချက်ခြင်းပင် ရေပန်းလေးမှ ရေစီးချောင်းတို့သည် ရေစက်ပေါက်လေးများ တစ်ပေါက်စီ ဖွဲ့စည်းသွားသည်ဟန် မြင်ရပါသည်။ အချိန်အတန်ကြာ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ဦးသည် ရေပန်းလေး၏ရှေ့ မတ်တတ်ရပ်နေခဲ့ကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ လက်ချောင်းလေးများ တဖျပ်ဖျပ်လှုပ်ရှားကြည့်သည်နည်းကို လုပ်ဆောင်ကြည့်နေမိပါသည်။ ထို့နောက် ပါမောက္ခကြီးသည် ထွက်ခွာဖို့ လှည့်လိုက်ရင်း ကျွန်တော်နှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်ကြည့်၍ 'သိပ္ပံဆိုတာ ဒီလိုပျိုး ပျော်စရာတွေ စူးစမ်းလေ့လာရတဲ့ ဘာသာဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မပေးပါနဲ့ကွဲ့' ဟု ပြောသွားခဲ့ပါသည်။

ရာစုနှစ်ဝက်ခန့် ကြာသောအခါ ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော့်အလုပ်အကိုင် တစ်လျှောက်လုံး အိုင်းစတိုင်း၏ စကားလုံးများကို တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ ကလေးများနှင့် လူကြီးများကိုပါ သိမြင်လာအောင် ပြန့်ဝေပေးနေမိပါသည်။

'သိပ္ပံပညာဆိုသည်မှာ စူးစမ်းလေ့လာခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး စူးစမ်းလေ့လာမှုသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်'

ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းစွာပင် အလွန်အနည်းငယ်သော စာသင်ကျောင်း အချို့သာ သိပ္ပံဘာသာရပ်ကို ဆွဲဆောင်ဖွယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ကြသည်။ သိပ္ပံ ဘာသာရပ် အတန်းများသည် နိုင်ငံခြားဘာသာစကား အတန်းများထက်ပင် လျှင် ဝေါဟာရအသစ်အဆန်းများနှင့် အစုလိုက်အပြုံလိုက် ဖိတ်ဆက်ပေး နေကြသည်။ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တို့သည်လည်း အဘိဓာန်စာအုပ်တစ်အုပ်သဖွယ် ပျင်းရိဖွယ်ရာကောင်းလှသည်။ ထိုရလဒ်ကြောင့် ကလေးများစွာမှာ 'သိပ္ပံ ပညာရပ်သည် အိုင်စတိုင်းလိုပျိုး တော်သူများအတွက်သာဖြစ်သည်'ဟု တွေးထင်သွားကြလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်ပါ။ ကလေးတို့သည် သဘာဝ သိပ္ပံပညာရှင်များအဖြစ်နှင့် ဘဝကို စကြရပါသည်။ မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင် ကမ္ဘာလောကကို စူးစမ်းရှာဖွေဖို့ စိတ်အားထက်သန်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ပျော်ရွှင်စေအောင် ကူညီပေးလျှင် သိပ္ပံဘာသာသည် လွယ်ကူလာ ပါလိမ့်မည်။ သိပ္ပံစမ်းစကားများ၊ တန်ဖိုးကြီးသော ဓာတ်ခွဲခန်းများ များစွာ မလိုပါ။ သင့်အနေဖြင့် ကလေးများ၏ စူးစမ်းလိုစိတ်ကို ပျှင်ဝယူရန်သာဖြစ် ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော နည်းနိဿယ ၆ ခုရှိပါသည်။

၁။ ကလေးတို့ ပေးခွန်းပေးသည်ကို နားထောင်ပေးပါ

ကျွန်တော်သည် တစ်ခါက အသက် ၇ နှစ်သားအရွယ် ကျောင်းသားလေးများ ရှိရာ စာသင်ခန်းသို့ သွားရောက်ပြီး သိပ္ပံပညာသည် အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သွားရောက်ဟောပြောခဲ့ပါသည်။ ကလေးများသည် 'ပြဋ္ဌာန်း စာအုပ်ထဲက ပေးခွန်းများ' ကျွန်တော်ကို ပေးကြသည်။ ကျွန်တော် ဘယ်လို ကျောင်းတက်ခဲ့လဲ၊ လစာ ဘယ်လောက်ရလဲ။ ကျွန်တော်၏ အလုပ်အကိုင်ကို ကျွန်တော် ကြိုက် မကြိုက်စသည်ဖြင့် ပေးကြသည်။ သူတို့၏ ပေးခွန်းများကို ကျွန်တော်ပြောဆိုပြီးသွားချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မျက်နှာ ချင်းဆိုင်ရင်း ငြိမ်သက်စွာထိုင်နေကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် 'အခု ပင်းတို့ စာရင်းအတိုင်း ပေးခွန်းတွေပေးတာ ဖြေပြပြီးသွားပြီ၊ သိပ္ပံအကြောင်းသိချင်တဲ့ ပင်းတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပေးခွန်းတွေများ မရှိတော့ဘူးလား'ဟု ပေးရပါသည်။

အချိန်ခဏတာကြာမျှ ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်သွားပြီး၊ ကောင်ကလေး တစ်ယောက်မှ လက်တစ်ဖက်မြှောက်လိုက်ပါသည်။

'နံ့ကောင် အစားစားတာကို မြင်ဘူးပါသလား ဆရာကြီး။ ကျွန်တော် သူလိုပျိုး သစ်ရွက်တွေစားကြည့်တော့ ဗိုက်နာသွားပါတယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ ပြောပေးပါ ဆရာကြီး'

ဤပေးခွန်းသည် နောက် ၂ နာရီကြာလောက် ပေးခွန်းတွေ တရစပ် ထွက်လာအောင် အစပျိုးလိုက်သော ပေးခွန်းဖြစ်ပါသည်။

‘မျက်ရည်ကို ဘာတွေနဲ့ လုပ်ထားပါသလဲ’

‘ပင့်ကူအသေးလေးတွေက သူ့အိမ်ဆောက်ဖို့ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လိုရ ပါသလဲ’

‘ကျွန်တော်ဟာ သွေးအိတ်ကြီးလား။ ကျွန်တော် ဓားရှပ်တိုင်း သွေးတွေ ထွက်လာတာ တွေ့ရပါတယ်’

ကလေးများ၏ ပေးခွန်းတိုင်းကို သင်ပြောနိုင်ကောင်းမှ ပြောနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ‘မသိဘူးကွဲ့’ဟု ပြောရင်လည်း ရပါသည်။ ‘ဒါပေမယ့် တို့ အဲဒီပေးခွန်းရဲ့ အဖြေကိုရှာကြည့်လို့ ရနိုင်ပါတယ်’ဆိုပြီး သင်နှင့်ကလေး အတူတူ ပေးခွန်းကို စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးတို့သည် သင်မပါဘဲ စူးစမ်းလေ့လာမှု စတင် ကောင်း စတင်နိုင်ပါသည်။ မိခင်တစ်ဦးသည် တစ်ခါက သူမ၏ ၃ နှစ်အရွယ် သမီးလေးက ကြက်ဥများကို ကြမ်းပြင်ပေါ် လွှတ်ချကြည့်နေတာ တွေ့ခဲ့ပါ သည်။ သမီးလေးက ‘ဒီဘောလုံးတွေက ပြန်လည်း ခုန်တက်မလာဘူး မေမေ’ ဟု ပြောခဲ့ပါသတဲ့။

၂။ ဇာတ်လမ်းဖွဲ့၍ ပြောပါ။ အချက်အလက်များကို ရွတ်မပြပါနှင့် အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် အဖြေကိုသိလျှင်တောင်မှ ဆွေးနွေးမှုအတွက် လမ်း ဖွင့်ပေးမထားခဲ့ဘဲ အဖြေကို အလောသုံးဆယ်ပြောခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ဆွေး နွေးဖို့ လမ်းဖွင့်ပေးခြင်းမလုပ်ပါက သိပ္ပံဆိုသည်မှာ အချက်အလက်များကို ဦးခေါင်းထဲထည့်ရုံမျှ ထည့်ရသည်ဆိုသော မှားယွင်းယူဆနေသည့် ကလေး ကို ပိုမိုမှားယွင်းဖို့ အားပြည့်ပေးသလို ဖြစ်လိမ့်မည်။ တကယ်တော့ သိပ္ပံပညာ သည် အကြောင်းနှင့် အကျိုးတို့ကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်ခန့်က ဥရောပသို့ လေယာဉ်ဖြင့် ခရီးထွက် ခဲ့စဉ် ကျွန်တော်သည် အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ် ကောင်လေးတစ်ယောက်၏ ဘေးတွင် ထိုင်ခဲ့နေရာရပါသည်။ ထိုကလေးသည် ကျွန်တော်၏ ကွန်ပျူတာ အသုံးပြု၍ အချက်အလက်များ စိစစ်နေမှုကို စောင့်ကြည့်နေ၏။ ‘ဘယ်တော့ တွက်လို့ပြီးသွားမှာလဲ၊ ဘယ်မှာကြည့်ပြီး အဖြေတွေ တိုက်ရမှာလဲ’ဟု ၎င်းက မေးပါသည်။

‘ဦး တွက်နေတဲ့ ပုစ္ဆာရဲ့အဖြေက ဘယ်စာအုပ်ထဲမှာမှ မရှိသေးဘူးကွဲ့။’

အဲဒီအဖြေကို ဦးကိုယ်တိုင်ကပဲ ရှာရတာ'ဟု ပြောရပါသည်။

'ဒါဆို ဦးဆရာမက ဦးအဖြေ မှန် မမှန် ပြောမှာလား'

'မပြောဘူးကွဲ့'ဟု ကျွန်တော် ပြောရသည်။ 'ဦးက ဦးရဲ့အဖြေကို တခြားသူတွေကိုပြောပြပြီး အဲဒီရရှိတဲ့ အဖြေအကြောင်းကို ဦးကပဲ ရှင်းပြ ရမှာ။ နောက်ပြီး ဦးတို့တစ်တွေ ဒီအဖြေအကြောင်းကို ဝိုင်းဆွေးနွေးကြရမှာ'

'ဒါဆို အဲဒီနောက်မှ ဦးဆရာမက မှန် မမှန် ပြောပြပုပေါ့'ဟု ကလေးက ပေးပါသည်။

'ဆရာမကို ပြောစရာမလိုပါဘူးကွယ်'

ကလေးငယ်သည် ကျွန်တော့်ကို သနားသည့်ဟန်နှင့် ကြည့်ရင်း သက်ပြင်း ချပါသည်။ တစ်ချို့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေကတော့ ထိုကလေးပြောသလိုမျိုး ပြစ်ပါလိမ့်မည်။

ထိုကလေးငယ်အတွက်မူ ကမ္ဘာလောကကြီးသည် မှန်ခြင်းနှင့်မှားခြင်း အဖြေတို့နှင့်သာ အပြည့်ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ သိပ္ပံဆိုသည် အချက်အလက်များ ကိုသာ ခေါင်းထဲမှာ မှတ်ဖို့မဟုတ်။ သဘာဝလောကသည် မည်သို့ အလုပ် လုပ်လိမ့်မည်ဆိုသည့် ရရှိသောအချက်အလက်တို့ကို ဇာတ်လမ်းဖွဲ့ လက်ဆင့် ကမ်းပြောပြရသော အဓိပ္ပာယ်ကို နားမလည်နိုင်ခဲ့သေးပါ။

ကလေး၏ ပေးခွန်းတို့ကို တုံ့ပြန်ဖို့အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ သူပေးခွန်းနှင့်အတူ ဇာတ်လမ်းဖွဲ့ရန် ပြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးက 'ညအချိန်တွင် ဘာကြောင့်မှောင်တာလဲ'ဟု ပေးမည်။ 'အေး ... ညဟာ နေထက်မှောင်စေတဲ့ ညရဲ့ထူးခြားမှုတွေကို စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်' ဆိုတာ မျိုးကို အဖြေပေးကြည့်ပါ။ 'ပျားတွေ ဘယ်မှာနေတာလဲ'ဆိုတာ ကလေးက သိချင်သည်ဆိုပါစို့။ သူတို့ ဘယ်ကိုသွားကြတယ်ဆိုတာ တို့တွေ စောင့်ကြည့် ရအောင်ဆိုတာမျိုး ပြောကောင်းပြောနိုင်ပါသည်။ 'တို့တွေ အဖြေရှာကြည့်ရ အောင်' ဆိုတာမျိုး အဖြေပေးဖို့ သင် အဆင်သင့်ဖြစ်နေဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။

၃။ စဉ်းစားချိန်ပေးပါ

လူကြီးဆိုသောသူများသည် အဖြေမြင့်မြင့်ဖြေဖို့ မျှော်လင့်ထားကြခြင်းအတွက် နာမည်ဆိုးထွက်လျက်ရှိပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့် အနှစ် ၃၀ ခန့်က လေ့လာခဲ့ သော လေ့လာမှုများအရ များသောအားဖြင့် လူကြီးတို့သည် ကလေးကို ပေးခွန်းများပေး၍ တစ်စက္ကန့်လောက်သာ အဖြေအတွက် စောင့်ကြည့်သည်။ ကလေးတို့ကို စဉ်းစားချိန်ပေးကြကြောင်း လေ့လာမှုတို့က ပြသနေကြသည်။

လူကြီးတို့သည် မိမိတို့၏ ကလေးထံမှ အဖြေစောင့်ချိန်ကို ၃၊ ၄ စက္ကန့် ထက်မက အချိန်ပိုပေးလျှင် ကလေးတို့၏ တုံ့ပြန်မှုတို့သည် ပို၍ ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်သော၊ ယုတ္တိရှိသော၊ ပြည့်စုံသော၊ တီထွင်မှုစိတ်ကူးပါသော အဖြေ တို့နှင့် တုံ့ပြန်ပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်သည် တစ်ခါက လေဖိအားနှင့်ပတ်သက်သော သင်ခန်းစာ တစ်ခုကို သင်ကြားဖို့ ဆို့နေသောပိုက်များကို ရှင်းလင်းရာတွင် အသုံးပြုသည့် အပျားတွင် ချော်ဘာခွက်တပ်ထားသော တုတ်တံနှစ်ခုကိုယူ၍ ထိုချော်ဘာ ခွက်နှစ်ခုမှ လေများ လုံးဝထွက်သွားသည်အထိပူးပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပြုပြင်စွာ စုပ်၍ ကပ်နေအောင် လုပ်ပြလိုက်ပါသည်။ ကလေးနှစ်ယောက်သည် အင်နှင့် အားနှင့်သုံး၍ ထိုတုတ်ချောင်းနှစ်ခုကို ကွာသွားအောင် ဆောင့်ဆွဲရသည်။ 'မင်းတို့ ဒီဟာနှစ်ခုကွာသွားဖို့ အားတွေ ဒီလောက်စိုက်ရအောင် ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်လာရတာလဲ' ဟု ကျွန်တော်မေးခဲ့သည်။

စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ ရွှန်ဆိုသော ကလေးငယ်သည် 'လေ တွေဟာ ချော်ဘာခွက်နှစ်ခုထဲမှာ ပိတ်မိနေတယ်၊ နောက်ပြီး ထွက်ဖို့အပေါက် တစ်ခုကို ရှာတွေ့ပြီး၊ အဲဒီအပေါက်ကနေ ဖောက်ဆိုမည်ပြီး ထွက်သွားတယ်' ဟု သူ၏ အယူအဆအမှားတစ်ခုကို သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော် ဘာမှရှင်းမပြခဲ့သေးပါ။

နောက်ထပ် မာဂရက်ဟုဆိုသော ကျောင်းသူလေးတစ်ဦးသည် သူမ စဉ်းစားထားသည်တို့ကို ထုတ်ဖော်ပြောပြ၏။ 'မဟုတ်ဘူး၊ အဲလိုကပ်နေတာ ဟာ လေတွေဟာ ချော်ဘာခွက်နှစ်ခုရဲ့ အပြင်ဖက်မှာ ရှိနေလို့ပဲ' ဟု ပြောသည်။ ထို့နောက် သူမသည် ချော်ဘာခွက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကပ်နေအောင် တွန်း၍ ကပ်ပြလိုက်ပြီး လေများ ထွက်သွားစေ၏။ အထဲမှ လေ၏ဖိအားက အပြင် ဘက်မှ လေ၏ဖိအားထက် နည်းသွားပုံကို ပြသလိုက်သည်။

ကလေးတို့အား ဘာကို ဘယ်လိုစဉ်းစားရမည်ဟု ပြောတာထက် မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားစေဖို့ အချိန်ပေးပါ။ အကယ်၍ ကလေး အဖြေမှားသွားပါက သည်းခံစိတ်ရှည်ပါ။ ထောက်ပြပေးသော ပေးခွန်းအနည်းငယ် ပေးခြင်းက ကလေးကို ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၄။ သင်၏ စကားအသုံးအနှုန်းတို့ကို သတိထားပါ

ကလေးနှင့် သင် သိပ္ပံအကြောင်း ဆွေးနွေးမှုနှင့်ကြုံသည်နှင့် 'မှန်တယ်၊ သိပ်တော်တယ်' ဆိုသော စကားမျိုးထိ ခုန်ကျော်မပစ်လိုက်ပါနှင့်။ ပါးစပ်မှ

ဒိုးမွမ်းမှုပေးခြင်းသည် သင့်တော်သော အပြုအမူတစ်ခုကို ပြုမူလုပ်ဆောင်ဖို့ အားပေးရာတွင် ကောင်းစွာအလုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သိပ္ပံပညာ အကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုနေချိန်တွင်မူ အလျင်အမြန် ဒိုးမွမ်းမှုပြုလိုက်ခြင်းမှာ ဆွေးနွေးမှုသည် ပြီးဆုံးသွားပြီဟူသော အချက်ပေးမှု ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုစကားလုံးတို့အစား 'ဒါ အရမ်းစိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတာပဲ'၊ 'ဒီလိုမျိုး တစ်ခါမှ အရင်က တွေးမကြည့်မိဖူးဘူး' စသည်ဖြင့် စကားလမ်းကြောင်းကို ဆက်ထိန်းထားပါ။ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်ပေးခွန်းများ၊ စိတ်ကူးများဖော်ထုတ်၍ စကားလမ်းကြောင်းကို ဆက်ထိန်းထားပါ။ 'စဉ်းစားစမ်း'ဟု ကလေးတစ်ယောက်ကို ဘယ်တော့မှ တွန်းအားမပေးပါနှင့်။ သင်မပြောဘဲလည်း ကလေးတို့သည် အမြဲစဉ်းစားလျက်ရှိပါသည်။ အတင်းစဉ်းစားခိုင်းခြင်းသည် ကလေးကို အမြန်အလှန် စကားပြောနေစေရာမှ အလုပ် လုပ်ခိုင်းသလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ကလေးသည် သင်လိုသောအပြုကို ရှာဖွေ ကြိုးစားကြည့်ပါလိမ့်မည်။ စကားတို့ နည်းနိုင်သမျှနည်းပြီး စဉ်းစားကြည့်နေပါလိမ့်မည်။

'ဘာကြောင့်'ဆိုသည့် ပေးခွန်းများ ပေးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ပါ။ ကလေးအများစုသည် ၎င်းတို့၏ အပြုအမူတို့ကို ဝေဖန်ခံရချိန်တွင် 'ဘာကြောင့်'ဆိုသည့် ပေးခွန်းတို့ အပေးခံရခြင်းနှင့် ရင်းနှီးယဉ်ပါးနေကြပါသည်။ 'မင်းအခန်းက ဘာကြောင့် ဒီလောက်ရှုပ်ပွနေရတာလဲ'၊ 'မင်း ဘာကြောင့် မလုပ်နိုင်ရတာလဲ'။ ထို 'ဘာကြောင့်'ဆိုသော ပေးခွန်းအစား 'ဘယ်လို' ဆိုသော ပေးခွန်းတို့ကို ကျွန်တော်သုံးပါသည်။

ကလေး၏ စကားအသုံးအနှုန်းတို့ကိုလည်း သတိထားပါ။ တုံ့ပြန်ဖြေဆိုချက်တို့တွင် 'လား'ဆိုသော စကားတို့နှင့် ဆုံးခဲ့လျှင် သူသည် အကြောင်းအရာအတွက် ဆက်ဆွေးနွေးမှု မလုပ်တော့ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် အပြုမှန်ရဖို့အတွက်ကိုသာ လိုလားနေခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

၅။ ပြုပါ။ မပြောပါနှင့်

တကယ်သဘာဝ လက်တွေ့အခြေအနေတွင် တွေ့မြင်စိတ်စွဲသွားခြင်းသည် စာအုပ်တစ်အုပ်၊ တီဗွီတို့မှ ကောက်နုတ်ထားသော သင်ခန်းစာတို့ထက် ပို၍ မှတ်မိလွယ်ပါသည်။ ကလေးတို့ကို မိမိတို့၏ လက်ထိပ်ကို မှန်ဘီလူးတစ်ခုနှင့် ကြည့်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုအခါ ၎င်းတို့သည် အစားအစာပစားပီ ဘာကြောင့် လက်ဆေးခိုင်းကြောင်း သူတို့ သဘောပေါက်သွားပါလိမ့်မည်။ မှိုတက်တယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြခြင်းထက် ပေါင်ပုန့်တစ်ချပ်ကို မှိုတက်အောင်လုပ်ပြီး ပြသပါ။

ရေဟာ အငွေ့ပြန်တယ်ဆိုတာ ပြောပြခြင်းထက် ရေခန်းအိုးတည်ပြီး အရည်မှ အငွေ့၊ အငွေ့မှအရည်ပြောင်းပုံကို လက်တွေ့ပြသလိုက်ပါ။

သိပ္ပံပြတိုက်တို့သည် လက်တွေ့လုပ်ပြနိုင်သော သင်ခန်းစာကို ကြွယ်ဝစွာ ပေးနိုင်ပါသည်။ အိုင်းစတိုင်းသည် ကျွန်တော်အတွက် ရေပန်းရေ၌ သင်ခန်းစာ တို့ကို လက်တွေ့ပြသခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အနေနှင့် ကလေးတို့ကို သိပ္ပံပြတိုက်တစ်ခုသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပါက ခရီးစဉ်အဖြစ် မစိပ်ပါနှင့်။ မိမိ ကြည့်လိုသော စိတ်အဝင်စားဆုံး အရာတို့ကို ဦးဆောင်ရှာဖွေခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

၆။ လေတံခွန် လွှတ်သွားပါ

နေ့စဉ်ဘဝလှုပ်ရှားမှုများသည်လည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော သိပ္ပံ သင်ခန်းစာများ ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးတို့သည် သာမန် လေတံခွန်လွှတ်ခြင်း မှနေ၍ ရူပဗေဒနှင့် အင်ဂျင်နီယာသဘောတရားတို့ကို အများအပြား သင်ယူ နိုင်ပါသည်။

ဝါ။ စက္ကူ။ အပ်ချည်ကြိုးတို့ဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် လေတံခွန်တစ်ခုလုပ်ပါ။ နေ့လယ်ခင်းတစ်ခု၏ စမ်းသပ်မှုတို့ ပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်၏ ကလေးတို့သည် သိပ္ပံနည်းကျ အကြောင်းနှင့်အကျိုးဆက်နွယ်မှု သင်ခန်းစာတို့ ရရှိပါလိမ့်မည်။ လေသည် မည်သည့်ဘက်မှ မည်သည့်ဘက်သို့ တိုက်နေသည်၊ ကောင်းကင်၏ အထက် အနိမ့်အမြင့်အလိုက် လေပြင်းအား မည်သို့ကွာခြားသည်ကို ကလေး တို့ လေ့လာသိရှိလာပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် လေတံခွန်လွှတ်ခြင်းသည် စိတ် ကျေနပ်မှု ဆုလာဘ်တို့နှင့် တည်ဆောက်ထားပါသည်။ ကလေးသည် ပို၍ လွှတ်တတ်လာလေလေ ပို၍ အထက်မြင့်မြင့်၊ ပို၍ သဘောကျ ပျော်ရွှင်ဖွယ် လွှတ်နိုင်လာလေ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

လေတံခွန်လွှတ်ခြင်းကသာ အဆိုပါ ဆုလာဘ်မျိုးရသော ကစားနည်း တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ပန်းပင်လေးများစိုက်၍ ရေနှင့် နေရောင်ခြည်တို့၏ အကျိုး သက်ရောက်မှုကို ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ ဘလောက်တုံးလေးများဖြင့် မိုးမျှော်တိုက် ပုံစံသေးလေးများဆောက်၍ မည်သည့်ဒီဇိုင်းက ကောင်းသလဲ၊ အသင့်တော် ဆုံးလဲ ဆိုသည်ကို ကြည့်မြင်နိုင်သည်။

ကစားစရာ ဝယ်ယူချိန်တွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဖြုတ်၍တပ်၍ အပျိုးပျိုး ဖန်တီးနိုင်သော ဘလောက်တုံးလေးများ ဝယ်ပေးခြင်းက ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းလုပ်ကြည့်ဖို့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။ ကစားစရာများနှင့် အလုပ် လုပ်သော အစိတ်အပိုင်းတို့ကို ဂရုစိုက်ရွေးချယ်ပါ။ ကလေးအတွက် ဖြုတ်၍

တပ်၍ လုံခြုံဘေးကင်းမည်၊ တစ်ပန်ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်မည် ကတားစရာ
မျိုးကို ဝယ်ပေးပါ။

သင့်ကလေး၏ စင်စစ်စိတ်ကို ဖွဲ့စည်းခြင်းဖြင့် ကလေးတို့ကို သိပ်
နယ်ပယ်အား ကျော်လွန်၍ တန်ဖိုးမပြတ်နိုင်သော သင်ခန်းစာများ ပေးနိုင်
ပါသည်။ သူတို့သည် ထိုသင်ခန်းစာများပုဂံနက် ဖွံ့ဖြိုးလုပ်ကိုင်တတ်သော
စစ်သင်လေ့လာကြည့်လိုသော အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နိုင်သော စွမ်းရည်
တို့ သင်ယူရရှိလာပါလိမ့်မည်။

ထို့အပြင် သင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းစာသင်ခန်းစာ၌သာ ပြင်ပက
သည်အရာတို့မဟုတ်၊ သို့မဟုတ် ဖွဲ့စည်းပြီးစေ့ဖွယ်ရာ အရာတို့မဟုတ်။ သင်
ယူခြင်းဆိုသည်မှာ ငွေစဉ်နှင့်အမျှ အဝတ်စလျှောက်လုပ်ရမည့် ဖွဲ့စည်းမှု
အရာတို့ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက် သိမြင်လာလိမ့်
မည်။





စည်းကမ်းကျင့်သုံးမှု
အယူဆမှား ၁၀ ချက်

.....

စည်းကမ်းကျင့်သုံးမှု အယူအဆများ ၁၀ ချက်

ကလေးများကို ဆုံးမပဲ့ပြင်ရာတွင် အတော်ဆုံးဟုဆိုသော မိဘများပင် တစ်ခါ တစ်ရံ၌ ကလေးများကို ဖျက်ဆီးတတ်ပါသည်။ စည်းကမ်းကျင့်သုံးမှု အယူ အဆများတို့၏ မထင်မှတ်ဘဲ ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်တို့နှင့် ၎င်းတို့ကို ရှောင်ကျင့်နည်းများကို ဤဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ အလွန်အမင်း ချီးမွမ်းခြင်း(သို့မဟုတ်) ချီးမွမ်းမှု အလွန်နည်းခြင်း

'အဝတ်ညစ်တွေကို ကလေးက အဝတ်ညစ်တောင်းထဲ ထည့်နေတယ်၊ ဟုတ်လား။ အမယ်လေး... တော်လိုက်တဲ့ အတော်ဆုံးကလေးပဲဗျာ'

ထိုကဲ့သို့ ကလေးကို ချီးမွမ်းခြင်းသည် ကလေး၏ အတ္တအလေးအမြတ် ထားမှုကို (မိမိကိုယ်မိမိ ဂုဏ်ယူလိုစိတ်ကို) ပြုတ်တင်ပေးရန် ရည်ရွယ်သော်လည်း တစ်ခါတရံတွင် ချီးမွမ်းခြင်းကို စွဲလမ်းသွားအောင် လုပ်ပေးသလိုမျိုး ဖြစ်တတ် ပါသည်။

'ချီးမွမ်းမှုကို စွဲလမ်းသွားသော ကလေးသည် မိမိကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက် ကို လိုက်စားဖို့ မလုပ်တော့' ဟု စိတ်ကုထုံးပညာရှင် ကိုမ်းစ် ဝင်းဒဲလ်က ရှင်းပြ ပါသည်။ ကလေးသည် သာမန် အိမ်မှုကိစ္စအလုပ်တို့ အတွက်ကိုပင်လျှင် အလှူအပယ်သော ကျေးဇူးတင်မှုတို့ကို မျှော်လင့်နေတတ်သည်။ သို့မဟုတ် လူကြီးတို့၏ နောက်ထပ် သဘောကျထောက်ခံမှု မရပါက အလုပ်တစ်ခုကို အဆုံးသတ်ဖို့ မတတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

အလွန်အမင်း အပြစ်တင်သူပုပြောဆိုခြင်းသည်လည်း အန္တရာယ် အလွန် ကြီးပါသည်။ ကလေးအား 'ညံ့လိုက်တာ အသုံးမကျလိုက်တာ' ဟု ထောက်ပြ ဆိုဆုံးမခြင်းသည်လည်း နိမိတ်ဖတ်သည်အတိုင်း ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်ဟု ဝင်းဒဲလ်က ပြောပါသည်။ ချီးမွမ်းစကားကို ၃ ခွန်းပြောပြီး ဆုံးမစကားက ၁ ခွန်းပြောပါ။ အကယ်၍ ၎င်းအချိုးသည် မြင့်လွန်းသွားပါလျှင် သင်၏ ချီးမွမ်းမှု တို့သည် ရိုးသားခြင်းမရှိ၊ ချွဲကားလွန်းတာဖြစ်သွားပြီး သင်သည် မြှောက်ခိုင်း တတ်သူ ဖြစ်သွားမည်။ အချိုးသည် သိပ်နိမ့်လွန်းပြန်လျှင်လည်း သင်သည် အပြစ်ရှာတတ်သူ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး 'ကျေးဇူးပဲကွယ် (Thank You)' လောက်ပြောခြင်းနှင့်ပင် အလုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် ကလေး၏ အသက်

အရွယ်ကို စဉ်းစားပါ။ ခြောက်နှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်က ပြုတင်းပေါက်မှန်ကို ရေဝတ်တိုက် ဆေးကြောခြင်းအား တော်လိုက်တာဟု ချီးမွမ်းစကားပြောသင့်သည်။ မှန်တံခါးကို ဆေးကြောနိုင်ကြောင်း ကိုယ်တိုင် သိနေသော ၁၀ နှစ်သားအရွယ်ကလေး၏ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း လုပ်နေခြင်း ကိုမူ တော်လိုက်တာဟု မချီးမွမ်းပါနှင့်။

၂။ ကလေးကို လူကြီးအသေးလေးများသဖွယ် ဆက်ဆံခြင်း သင်၏ မူလတန်းအရွယ် သား ၂ ယောက်သည် ဝိဒီယိုတိတ်ခွေတို့ တင်ထားသော စင်လေးမှ အားနိုးရွာစနက်ဂါ ပါဝင်သော Terminator 2 အခွေကို ဆတ်ခနဲ ဆွဲယူလိုက်ကြသည်။

'မကြည့်နဲ့ ဒီဇာတ်ကား သိပ်ကြမ်းလွန်းတယ်'ဟု သင်ကန့်ကွက် လိုက်သည်။

'ကလေးတိုင်း ဒီကားကြည့်နေကြတာပဲ၊ အဖေ'ဟု သားတို့က စောဒက တက်၏။

'သားတို့ ဒီကိစ္စအတွက် မဲပေးမယ်၊ သားတို့က နှစ်မဲနဲ့ အဖေက တစ်မဲ' ဟု ကလေးတို့က ဆို၏။

ကလေးတို့မှာ သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ပျိုး သင်၏ အတွေ့အကြုံပျိုး မရှိ။ 'ငယ်စဉ် ရှေးဦးနှစ်များအတွင်း ကလေးတို့အပေါ် သင် ဒီမိုကရေစီကျလေ ကလေးတို့မှာ နားပူနားဆာတိုက်တတ်သော ပျက်စီးသည့်ကလေးများ ဖြစ်လေ လေ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်'ဟု ကလေးအထူးကု ပါဗောက္ခတစ်ဦးမှ သတိပေးပါသည်။

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကိုသာ ပြောဖို့လိုသည်ဟု မခံစားပါနှင့်။ ကလေးငယ် တို့သည် အပြောထက် လုပ်ပြတာကို ပို၍ဂရုစိုက်လေးစားပါသည်။ 'မကြည့်နဲ့ လို့ အဖေပြောထားတယ်'လို့ ဆိုလိုက်ခြင်းသည်ပင် လုံလောက်သော အကြောင်း ပြချက် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကလေးတို့ ပိုကြီးပြင်းလာပြီး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း တို့အပေါ် မေးခွန်းထုတ်ပြုလာသောအခါတွင်မူ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ပြောခြင်းက အဆင်ပြေပါသည်။ မေးပြန်းပါစေ။ သို့သော် သင်၏ နောက်ဆုံး ပြောရေးဆိုခွင့် ရှိသေးသည်ကိုတော့ ရှင်းလင်းအောင်လုပ်ထားပါ။

သင့်တော်သောကိစ္စဖြစ်ပါက (ဥပမာ၊ ညဝတ်အင်္ကျီပဝတ်မီ သွားတိုက်ဖို့ ပဲဖြစ်ဖြစ် ဝတ်ပြီးမှ သွားတိုက်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်) သူ့ကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုကို စွဲကိုင်ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

သို့သော် ကွပ်ကဲပြောဆိုခြင်းကို မေးခွန်းသဖွယ် မဖွဲ့ဆိုပါနှင့်။ 'ဆရာဝန်ဆီ

အဖေတို့ အခုသွားကြမလား'ဟု မေးခြင်းသည် ကလေးတွင် ပြောရေးဆိုခွင့် ရှိသည်ဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည့် ဆင်ခြေပေးခြင်းများကို ဖိတ်ခေါ်သလို ပြင်ပါလိမ့်မည်။

၃။ စိတ်မချုပ်တည်းဘဲ ဒေါသထွက်ခြင်း

အကြီးကလေးများမှာ ထွေးလုံးသတ်ပုတ်နေကြသည်။ အငယ်ဆုံးမှာ နားပခံ သာအောင် စူးစူးရှရှအော်လိုသည်။ ရုတ်တရက် သင်သည် အားလုံးထက် ပိုကျယ်လောင်သွားအောင် အော်ဟစ်ပစ်လိုက်သည်။ သင့်ကလေးများမှာ အခိုက်အတန့်တော့ ငြိမ်ဝပ်သွားကြ၏။ သို့သော် သင်သည် ချုပ်တည်းနိုင်စိတ် ကင်းမဲ့ပေါက်ကွဲသွားသည်။

'ခဏနားလိုက်ပါ။ ရေချိုးခန်း ဝင်လိုက်ပါ။ သင့် ဇနီး၊ ခင်ပွန်းကို အလာ ခိုင်းလိုက်ပါ'ဟု စိတ်ပညာပါမောက္ခ ချာလီရှက်အဲဖာက အကြံပြုပါသည်။ သင် စိတ်ငြိမ်သွားချိန်တွင် အောက်သို့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုင်းလိုက်ပြီး သင့်ကလေး နှင့် မျက်လုံးခြင်းဆုံအောင်ကြည့်ပြီး မျက်နှာတင်းတင်းနှင့် စကားပြောပါ။ (သင့်အတွက် ကလေးတို့ကို ရင်းနှီးသောအသံနှင့်ပြော၍ မရနိုင်သေးပါ။)

အော်ဟစ်ခြင်းကိုမူ မတ်တတ်ပြေးကလေးက လျှပ်စစ်မီးဖိုကြီးအား သွားဆွဲမည်လုပ်သည့်အခါပျိုးကဲ့သို့ အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင်သာ သုံးရန် စုဆောင်းထားသင့်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် မကြာခဏပင် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး ဒေါသထွက် ပေါက်ကွဲ ခြင်းကို တားဆီးဟန့်တားနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးတို့သည် ခေ့လယ် နေ့ခင်း အော်ဟစ်ဆူညံနေမည်ဆိုလျှင် အဲသည်မတိုင်မီ ငြိမ်သက်စွာ ကစား နေစေရန် ကစားစရာများပေး၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော မုန့်တို့ကျွေးပြီး ငြိမ်အောင် စီစဉ်ထားပါ။

၄။ ငွတ်အတင်း စည်းကမ်းတသမတ်တည်းဖြစ်အောင် လုပ်ခိုင်းခြင်း
စည်းကမ်းကို တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ခြင်း ဆိုသည်ကို တင်းကျပ်မာကျောခြင်း နှင့် မရောထွေးသင့်ပါ။ အဆင့်တစ်ဆင့်၌ ကောင်းစွာအလုပ်ဖြစ်သည့် စည်း ကမ်းတို့သည် အနာဂတ်အတွက် အလုပ်ဖြစ်ကောင်းမှဖြစ်ပါမည်။ သင်၏ စည်းကမ်းချမှတ်ပုံ နည်းလမ်းကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါဟု မိသားစုကုထုံးနှင့် အကြံပေးဌာနမှ ဒါရိုက်တာတစ်ဦးက အကြံပေးပါသည်။ ထိုအကြံပြုချက်များမှာ ...

ရပ်နားချိန် ပေးထားခြင်း

သူပူတတ်သည့် ကလေးတစ်ယောက်ကို သူ့အတွက် သတ်မှတ်ထားသော အခန်း၊ သို့မဟုတ် ကုထုံးထိုင်တစ်လုံးတွင် အထိုင်ခိုင်းထားပြီး ငြိမ်သက်အောင်လုပ်ပါ။ ရပ်နားချိန် ပေးထားခြင်းကို ကလေး၏အရွယ်နှင့် လျော်ညီပါစေ။ ၂ နှစ်သားကလေးအတွက် ၂ မိနစ်၊ ၄ နှစ်သားကလေးအတွက် ၄ မိနစ်၊ အခွင့်အရေးရပ်သိမ်းခြင်းလုပ်ပါ။

ကလေး၏ အသက်အရွယ်နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပေါ် မူတည်ပြီး တီဇွိကြည့်ခြင်း၊ ဖုန်းပြောခြင်းစသော အခွင့်အလမ်းတို့ကို ကန့်သတ်မှုလုပ်ပါ။

စိတ်တိုဖွယ်ရာ အပြုအမူတို့ကို လျစ်လျူရှုပါ။

စူးစူးရှရှအော်ခြင်း၊ စိတ်ကောက်စုအောင့်ခြင်း၊ ငြင်းခုံစကားများခြင်းတို့သည် သင်က ဂရုမစိုက်ဘဲထားလျှင် ရပ်တန့်သွားကောင်း သွားနိုင်ပါသည်။

ကန့်သတ်မှုတို့လုပ်ပါ။

သို့သော် အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတို့ကို ရှင်းလင်းအောင်လုပ်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ ၁၁ နှစ်သားကလေး ကျောင်းကို ဘာဝတ်သွားမည်နှင့်ပတ်သက်၍ ငေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု လုပ်ကောင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမရှိဘဲ အတန်းပျက်ခြင်းမျိုးကိုတော့ ငေ့စပ်ညှိနှိုင်းနေစရာ မလိုပါ။ ကလေးတို့သည် တချို့သော စည်းကမ်းချမှတ်မှုတို့သည် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ကြောင်း သိချိန်တွင် ထိုသို့မဟုတ်သော တင်းကျပ်သည့် စည်းကမ်းတို့ထက် ပို၍ ပူးပေါင်းလိုက်နာပါလိမ့်မည်။

မှားသွားပါက ဝန်ခံဖို့ မပျက်ကွက်ပါနှင့်။

'ဆော့နီးပဲ'ဟု သင့်နှုတ်မှ ကလေးကို ပြောခြင်းသည် စည်းကမ်း ငွေ့နောက်ပညီညွတ်သော အမှတ်သင်္ကေတမဟုတ်။ အပြန်အလှန် လေးစားမှုပြုသည့် အမှတ်သင်္ကေတသာ ဖြစ်ပါသည်ဟု ရှက်အဲဟက ပြောပါသည်။ ထိုအပြုအမူသည် ကလေးကိုလည်း မိမိမှားယွင်းသွားပါက ခြေဆောင့် စိတ်ကောက်မည့် အစား တောင်းပန်တတ်ဖို့ သင်ကြားပေးပါလိမ့်မည်။

၅။ ကလေးများကို တူညီစွာဆက်ဆံခြင်း

မတ်တတ်ပြေး ကလေးတစ်ယောက်ကို အိမ်အပြင်ထွက်ခြင်းအား မထွက်ဖို့ ပြောရန် နားလည်မှာမဟုတ်သလို ၁၃ နှစ်သားကလေးကိုလည်း ငြိမ်ငြိမ်လေး အနားပေးထားဖို့ သင်ပြောနိုင်မှာ မဟုတ်။ ကလေး၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကျင့်စရိုက်တို့သည်လည်း သင်၏ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို

အရောင်စုံ ခြယ်ပေးပါလိမ့်မည်။ 'စံထားနိုင်လောက်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းဆိုသည်မှာ မရှိ' ဟု ကလေး စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်တစ်ဦးပြောသော စတင်လေ့ကျင့်ကိစ္စ ပြောသည်။ ဥပမာ သင်၏ အေးဆေးသည့် သားကြီး အတွက် အလုပ်ပြစ် သင့်တော်ကိုက်ညီသော စည်းကမ်းတို့သည် စိတ်ကြီးသည့် သမီးငယ်အတွက် မီးလောင်ရာလေပင့် ပြစ်သွားစေတတ်ပါသည်။

သင့်ကလေးနှင့်ကိုက်ညီမည့်နည်းလမ်းတို့ အထူးပြုလုပ်ဖန်တီးပါ။ အခန်း ရှင်းလင်းနေရင်း အိပ်ချင်ပူးတူးပြစ်၍နေသော သမီးသည် စိတ်ပျံ့လွင့်နေလျှင် တိတိကျကျ ညွှန်ကြားပါ။

'စာအုပ်တွေ စင်ပေါ်တင်၊ အဝတ်အစားတွေ ဘီရိုထဲထည့်' စသည်ဖြင့် တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပါ။

မတ်တတ်ပြေးစ ကလေးအတွက် လုံခြုံမှုကန့်သတ်ချက်တို့ ချမှတ်သည့် ရန်လိုမှုကို အဟန့်အတားပြုသည့် စည်းကမ်းချမှတ်ဖို့လိုသည်။ ကျောင်းကြို အရွယ် ကလေးများအတွက်ပူ ပစ္စည်းတို့ကို တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ သူတစ်ပါးကို ကြင်နာတတ်ဖို့ စည်းကမ်းများ ပြည့်စွက်ပေးဖို့လိုသည်။

'သားရဲ့ ရောင်စုံခဲတံဘူးကို တစ်ယောက်ယောက်က ဖွပ်ရင် ဘယ်လို ခံစားရသလဲ' ဟု မေးပါ။

'ညီမလေးရဲ့ အိုးပုတ်တွေကို သားက ခွဲပစ်ရင် ညီမလေး ဘယ်လိုခံစား ရမလဲ' စသဖြင့် မေးပါ။

ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးတို့ကို ၎င်းတို့၏ တရားမျှတစိတ်ခံစားမှုကို အကြောင်းပြ၍ ပျောင်းဖျက်နိုင်ပါသည်။

၆။ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို ရှောင်ခြင်း

ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် မိမိအပြုအမူ၏ မှားယွင်းသော အကျိုးဆက်တို့ကို နားမလည်လျှင် သူ၏ သင်ခန်းစာများကို သင်ယူနိုင်မှု နည်းပါးလိမ့်မည်။

'ဒဏ်ပေးခြင်းဟာ လူသားဆန်ဆန် မျှတစွာပေးမယ်ဆိုလျှင် ဘာမှ မှားစရာမရှိ' ဟု ဝင်းဒဲလ်က ပြောပါသည်။

စည်းကမ်းမလိုက်နာမှုအတွက် ပြစ်ဒဏ်တို့ သတ်မှတ်ပါ။ သင့်သမီး ကျောင်းကားမငီ၍ သင် လိုက်ပို့ပေးရလျှင် သင် ပိုသုံးလိုက်ရသော အချိန် အတွက် အစားထိုးရန် ညတွင် အိပ်အလုပ်တို့ကို သမီးအား အပိုလုပ်ခိုင်းပါ။

တင်ပါးကို တုတ်သေးသေးနှင့် ရိုက်၍ ဆုံးမခြင်းသည် မှားယွင်းသော အပြုအမူတို့ကို အခိုက်အတန့် ရပ်တန့်သွားစေနိုင်သော်လည်း အချိန်ကြာ

ပြိုင်စွာ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းတို့သည် ပြောင်းပြန်အကျိုး ထွက်ပေါ် တတ်သည်။ အရိုက်ခံရသော ကလေးတို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်စို့ မသင်ယူဘဲ ကြောက်ရွံ့ဖို့ကိုသာ သင်ပေးသလို ပြစ်သွားတတ်သည်။ ထို့အပြင် ကြီးသူတစ်ဦးက ငယ်သူကို ရိုက်နှက်ပါက မျှာသည်ဟူသော အသိပုဒ် သင်ယူသွားတတ်ပါသည်။

၇။ ချောဟော့နှစ်သိပ်မှု ပေးလွန်းခြင်း

သင်၏ သမီးငယ်သည် ကြမ်းပြင်ပေါ် ပြန်ကျနေသည့် သူ့ဟောင်းလေး၏ ကစားစရာများကို ကန်ကျောက်ပစ်ရင်း ပါးစပ်မှလည်း 'နင့်ကို မုန်းတယ်၊ နင့်ကို မုန်းတယ်' ဟု အော်နေ၏။ သို့သော်လည်း စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုပြီး ဖလှယ်ပါ နှင့်။ 'သမီးလေး ဘာတွေပြစ်နေတာလဲကွယ်၊ ဘာတွေခံစားနေရလို့လဲဆိုတာ မေ့မေ့ကို ပြောစမ်းပါဦး' ဟု အလွန်အမင်း ချောဟော့ပေးပြန်ခြင်းသည် အကျ အညီရမည်မဟုတ်။

ကလေးတို့သည် မိဘတို့မှ တိကျပြတ်သားစွာ ပြောဆိုသော အချိန်မျိုးတွင် ပို၍ နားထောင်တတ်ကြပါသည်။ လက်မခံနိုင်သော အပြုအမူများ ပြုနေနေပါက ထိုသို့လုပ်ရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းကို မရှာဖွေမီ ထိုအပြုအမူကို အရင် ရပ်တန့်သွားအောင် တားဆီးပါဟု ဝင်းဒဲလ်က ပြောပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ရဲ့ ကျောင်းကြိုအရွယ်ကလေးက သင့်ကို မကျေနပ် ရိုက်ပုတ်တယ် ဆိုပါစို့ ထိုအခါ သူ၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆွဲဆုပ်ထားပြီး ပြောပါ။ 'သမီး မေ့မေ့ကို မရိုက်ဘူး။ ရပ်စမ်း အခု' ဟု ပြောပါ။ အဲဒီနောက်မှ 'သမီး ဘာကို စိတ်ဆိုး နေတာလဲ' ဟု ပေးပါ။

၈။ ဆုလာဘ်ကို မှားယွင်းစွာအသုံးပြုခြင်း

'သား ရေတွေကို ကြမ်းပြင်ပေါ် လောင်းမချခဲ့နော်၊ အလိမ္မာလေး။ မေ့မေ့ ညစာစားပြီးရင် သားကို ရေခဲမုန့် စားခွင့်ပေးမယ်' ဟု မလျော်မကန် ပြုနေနေ သော သင့်ကလေးကို သင် ကတိပေးနေမိသည် ဆိုပါစို့။ ထိုသို့ပြုမှုခြင်း၏ ပြဿနာမှာ သင့်အနေဖြင့် မုန့်ပေးသောအချိန်၌ ကလေးတွင် ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်စွာပြုမှု ဆင်ခြင်နိုင်မှု ရှိမည်မဟုတ်။

'မဆီလျော်တဲ့ အပြုအမူကို ရပ်တန့်သွားအောင် ဆုလာဘ်တစ်ခု ပေးခြင်းသည် လာဘ်ထိုးခြင်းသာ ပြစ်လိမ့်မည်' ဟု ဝင်းဒဲလ်က ပြောပါသည်။ 'ထိုသို့ ဆုလာဘ်ကို မှားယွင်းစွာအသုံးပြုခြင်းဟာ စည်းကမ်းကိုယ်တိုင်က

သူပင်ကိုတန်ဖိုးထားမှု မရှိဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်'ဟု သူက ဆို၏။

ဆုလာဘ်ပေးရာတွင် သင့်တော်သော အပြုအမူများကို လုပ်သည့်အခါ ယင်းအတွက် အားပြည့်ပေးသည့် အချက်အနေနှင့်သာ ဆုလာဘ်ကို သုံးပါ။ ရေခဲမုန့်ကို လာဘ်ပေးသည့် အပြုအမူပုံစံမျိုး ဖြစ်မသွားအောင် ကလေးများ ကစားခန်းထဲတွင် ကောင်းမွန်စွာ ကစားနေစဉ်အချိန်မျိုးတွင် သဘောကျ နှစ်ခြိုက်သည့် အမူအရာမျိုးပြု၍ ပေးပါ။

ကလေးကို သူ၏စိတ်တွင်းမှ သဘောကျသွားစေကာ စိတ်တွင်းဆုလာဘ် မျိုးဖြစ်အောင် ကူညီပါ။ ဥပမာ 'သားတို့က ကိုယ့်အခန်းလေးကို ကြိုးစား ပမ်းစား အားသွန်ခွန်စိုက် ရှင်းထားတာ သားတို့သူငယ်ချင်းတွေကို ပြပြီး ဂုဏ်ယူလိုက်စမ်းဟေ့' ဆိုတာမျိုး ပြောပါ။

၉။ အိမ်ပြင်ထွက်၍ ငြင်းခုံစကားများခြင်း

မိဘတို့သည် မိသားစုအတွင်း ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းတို့ကို ကလေးနှင့် အဝေးကနေလှမ်း၍ အော်ဟစ်ငြင်းခုံပြောဆိုနေသော အချိန်တွင် ကလေး တို့မှာ စိတ်ရှုပ်ထွေး စိတ်မလုံမခြုံ ခံစားရတတ်သည်။ 'ကလေးတို့သည် မိခင် နှင့် ဖခင်၊ သို့မဟုတ် လူကြီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရန်တိုက်ပေးတတ်ကြသည်'ဟု ရှက်အံ့ဖာက သတိပေးပါသည်။

စည်းကမ်းသတ်မှတ်သည့်အချိန်တွင် မိခင်နှင့်ဖခင် နှစ်ဦးစလုံး စည်းလုံး ညီညွတ်မှုပြုပါ။ သဘောထား ကွဲလွဲမှုများရှိပါက အတတ်နိုင်ဆုံး နှစ်ကိုယ်ကြား ပြုလုပ်ပါ။ အိမ်စား အိမ်မှုကိစ္စ ကူညီခြင်း၊ အိမ်ချိန်တို့အပြင် ဆူညံရန်ဖြစ်ခြင်း၊ လိမ်ညှာခြင်း၊ ခိုးဝှက်ခြင်း စသည်တို့ကို တားမြစ်ခြင်းတို့အား မိဘနှစ်ဦးစလုံး သဘောတူညီစွာ ကလေးများရှေ့၌ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပါ။ သို့မဟုတ် မိဘ တို့၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ပတ်သက်၍ နယ်ပယ်ခွဲဝေသတ်မှတ်လိုက်ပါ။ (ဥပမာ အဖေက အိမ်ယာဝင်ချိန်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သတ်မှတ်ကိုင်တွယ်မယ်၊ အိမ်မှုကိစ္စ ကူညီ အဖေက သတ်မှတ်ကိုင်တွယ်မယ် ဆိုတာမျိုး) မိဘတစ်ဦးထဲမှ စည်းကမ်း များ အားလုံးအတွက် တာဝန်ယူကိုင်တွယ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။

၁၀။ အဆိုးတို့ကိုသာ အမှန်အပြစ်ယူဆခြင်း

သင်၏ ၁၂ နှစ်အရွယ် သားသည် သူ့ကို အတန်းထဲမှကလေးတစ်ယောက်က လက်သီးနှင့်ထိုးလိုက်သည်ဟု တိုင်သည်။

'မင်းသူ့ကို တစ်ခုခုစိတ်ဆိုးအောင် သွားလုပ်လိုက်လို့ ဖြစ်မှာပေါ့' ဆိုတာမျိုး မတုံ့ပြန်ပါနှင့်။

သင့်ကလေး၏ အမှားဖြစ်နိုင်သည်ဟု သင့်စိတ်မှ အလိုအလျောက် ယူဆခဲ့၍ ထိုသို့တုံ့ပြန်လျှင်တောင်မှ မင်းပင်ကိုနှိုက်က ဆိုးလို့ပဲဟု ပြောနေ သလိုဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ဝင်းဒဲလ်က ပြောပါသည်။

အဲဒီအစား လူပေါ်မှာထက် အပြုအမူအပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်မှုလုပ်ပါ။ 'အမြဲတမ်း' ဟူသော စကားမျိုး (ဥပမာ၊ မင်းဟာ အမြဲတမ်း ပြုတ်စပျင်းတောင်း တွေ ရှုပ်ပွနေအောင် ထားသွားတာပဲ ဆိုတာမျိုး) နှင့် 'ဘယ်တော့မှ' ဟူသော စကားမျိုး (ဥပမာ၊ မင်း ဘယ်တော့မှ ငါ့စကားကို နားမထောင်ဘူးဆိုသော စကားမျိုး) တို့ကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းအစား 'သားအင်္ကျီကို ချိတ်မှာ ချိတ်ဖို့မေ့နေ တယ်' ဆိုသော တည့်မတ်ပေးသည့် စကားစုမျိုးကိုသုံးပါ။ ကလေးအနေဖြင့် ဤတစ်ကြိမ်မလုပ်ဘဲ လွဲချော်ခဲ့လျှင်တောင်မှ သင့်အနေနှင့် သူလုပ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားကြောင်း ကလေးသိပါစေ။

ကလေးတွင် ပြဿနာများရှိနေပါက ပထမဦးစွာ သူ့ရှုထောင့်မှ တင်ပြ လာသည်ကို နားထောင်ပေးပါ။ 'သင်၏ ထောက်ခံပေးမှုသည် ကလေးကို စိတ်အေးသွားစေပြီး အခြေအနေကို ဆီလျော်အောင် သူဖာသာသူ မြင်သွား အောင် ကူညီပါလိမ့်မည်' ဟု တူရစ်ကီမှ ပြောပါသည်။ သင်သည် သူတို့ဘက် ရှိနေသည်ဟု ကလေးတို့ သိနေချိန်တွင် ပို၍စိတ်လုံခြုံခံစားရပြီး ကောင်းမွန် စွာ ပိုမိုပြုမူပါလိမ့်မည်။





ဆယ်ကျော်သက်တို့
နားဝင်အောင်

.....

ဆယ်ကျော်သက်တို့ နားဝင်အောင်

ပေရီအန်းနှင့် ဟုတ်လစ်တဲတို့ ဝန်းမောင်နံသည် မိမိတို့၏ သားလေးများဖြစ်သည့် အင်ဒရူး ၁၄ နှစ်၊ ပီတာ ၁၁ နှစ်တို့ နှစ်ဦးနှင့် မိမိတို့ ဆက်ဆံရေးမှာ အဆင်ပြေသည်ဟု ယူဆ၏။ သို့သော် ပြီးခဲ့သည့် နှစ်ရာသီတွင် မိမိတို့သား အကြီးလေး အင်ဒရူးမှာ ရုတ်တရက် အမူအကျင့်ပြောင်းလဲသွားသည်ကို လစ်တဲတို့ဝန်းမောင်နံ သတိထားမိသည်။ အင်ဒရူးသည် မိဘများထက် သူ့အပေါင်းအသင်းများကို ပို၍ စကားပြောနေတတ်သည်။ သူ့အိပ်ခန်းတံခါးမှာလည်း အမြဲပိတ်ထားတတ်သည်ကို ပေရီ သတိထားမိသည်။

မိုက်ခဲနှင့် ပေရီဒေးဗစ်တို့မှာလည်း မိမိတို့၏ ၁၄ နှစ်အရွယ် သမီးလေး မက်ဟန်မှာ အလားတူ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲလာသည်ကို သတိထားမိသည်။ 'သူ ဆိုဖာပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ကို လာပွေ့ဖက်ထိုင်ပြီး တွတ်တီးတွတ်တာနဲ့ စကားပြောလေ့ရှိတာဗျ။ အခုတော့ သမီးက သူတစ်ခုခုလိုချင်မှ အဖေအမေ ဆီ ကပ်တော့တာပဲလို့ ရယ်စရာပြောရတော့တယ်' ဟု ဖခင်က ဆို၏။ တစ်ခါ တလေမှာတော့ သူ့ကို ကလေးတစ်ယောက်လို ပြုစုဆက်ဆံခံရရင်ပေမယ့် တစ်ခါတလေမှာကျ တကယ်အပျိုကြီးဟန် ဖြစ်နေပြန်ရော။ ပြဿနာက ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုး ဖြစ်မလဲဆိုတာ တွက်ဆနေရတာပါပဲဟု ဖခင် ဖြစ်သူက ဆို၏။

အသက် ၁၁ နှစ်မတိုင်မီတွင် ကလေးတို့သည် မိမိတို့ စိတ်ထဲရှိသည်တို့ကို မိဘတို့အား ပြောတတ်သည်။ မိဘတို့သည် ပြောစရာလူစာရင်း၏ တကယ်ကို ပထမဦးစားပေးလူများ ဖြစ်ကြပါသည်ဟု Uncommon Sense for Parents with Teenagers စာရေးဆရာ မိုက်ကယ်ဇီးယားက ပြောပါသည်။ 'ဒီအချက်ဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ပြောင်းပြန်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲ သွားတော့တာပဲ။ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ မိမိတို့ သူငယ်ချင်းကို အရင်ပြော မယ်။ အဲဒီနောက် ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို ပြောကောင်းပြောမယ်။ နောက်ဆုံးမှ မိဘတွေကို ပြောကြတာဗျ' ဟု ဇီးယားက ရှင်းပြပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်တို့ဘဝတွင် ဘာတွေဖြစ်တတ်သည်ကို နားလည်ထား သော မိဘများသည် မိမိတို့၏ ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးများကို ပြုစုထိန်း ကျောင်းရန် အကောင်းဆုံးအခြေအနေပင် ဖြစ်ပါသည်။ တင်းပဲလ်တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာပါမောက္ခ လော့ရင့်စတီနိုးဘတ်သည် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်

နှစ်သောင်းကျော်ကို သုံးနှစ်ကြာ လေ့လာမှုပြုလုပ်ပြီး 'You and Your Adolescent' စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ တွေ့ကြုံရမှုများကို မိဘတို့နှင့် မျှဝေပြောပြတတ်သော ဆယ်ကျော်သက် များသည် ကျောင်းစာမလိုက်နိုင်မှု နည်းပြီး၊ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရက်သောက်ခြင်း ပြဿနာတို့လည်း နည်းကြောင်း စတိန်းဘတ် လေ့လာ တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

သို့သော် မိဘများစွာမှာ မိမိတို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံ ရသော အချိန်များတွင် ပြောမရဆိုမရအချိန်များ ပို၍ ပို၍သာ ကြုံတွေ့ကြ ရပါသည်။ ထိုသို့သော မိဘများအတွက် စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်နိုင်ရန် ဆယ် ကျော်သက်များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်မှု တံတိုင်းကြီးကို ချိုးဖျက်နိုင်ရန် အဆင့် ရ ဆင့် အကြံပေးထားပါသည်။

၁။ လွတ်လပ်စွာ စကားပြောဆိုနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်လေးတစ်ခု ဖန်တီးပါ

နယူးယောက်ပြိုတော် ကိုလံဘီယာ ပရက်စ်ဘိုင်တဲရီယံ ဆေးပညာဌာနမှ ဒေါက်တာကန်ဒရစ်အဲရစ်ဆင်က 'ထိုင်ချလိုက်ပြီး စကားပြောဖို့ဆိုတာ ဆယ် ကျော်သက်တွေအတွက် အလေ့အထမဟုတ်ဘူးရှင်။ ဒါကို သူတို့အတွက် အလေ့အထဖြစ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့က ဖန်တီးရမှာ။ အဝီကအချက်ကတော့ အိမ်မှာ အပြဲတမ်း စကားပြောပြောဆို နားထောင်နိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လေး ဖန်တီးပေးဖို့ပါပဲ။ ဆယ်ကျော်သက်တွေအဖို့ တစ်စုံတစ်ရာ အရေးတကြီး ပြောဆိုစရာရှိနေချိန်မှာ သင့်ဆီကို လာဆွေးနွေးခြင်းဟာ ဘာမှမထူးခြားတဲ့ သာမန်အရာတစ်ခုလိုဖြစ်အောင် လုပ်ထားရပါလိမ့်မယ်'ဟု ဆိုပါသည်။

ဤအခြေအနေရရှိဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ မိမိတို့၏ ဆယ် ကျော်သက်အရွယ် သားသမီးများနှင့်အတူ စကားပြောပြောနိုင်တဲ့ အထူး အချိန်လေးတစ်ခုရပ်အဖြစ် နေ့စဉ်ပုံမှန်ဖွဲ့ပေးထားဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိနှင့် အသက် ၁၃ နှစ်ရှိသူ မိမိ၏သမီးလေး အယ်လစ်စာ တို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ထူးခြားကောင်းမွန်စေသည်ဟု မစ္စတိုးရီးယပ်စ်က ဆိုပါသည်။ 'သူနဲ့ ကျွန်ုပ် နေ့လည်စာအတူထွက်စားတာတို့၊ ရုပ်ရှင်အတူသွား တာတို့ လုပ်တယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အတူခရီးထွက်တာတို့၊ ပြီးခဲ့တဲ့ တနင်္ဂနွေက ပန်းချီဝပ်ရှော့တစ်ခု အတူသွားတက်တာတို့လည်း လုပ်တယ် လေ'ဟု ဆို၏။

အတူကြည့်ရင်။ ရှုပ်ရှင်ကား အတူတူကြည့်ရင်။ စသည့်အချိန်သည် အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုရအောင် လုပ်နိုင်သောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ 'ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော်၏' ၁၃ နှစ်သားလေး၊ ရှောင်ဟာ ခြံနောက်ဖက်ကွက်လပ်မှာ ဘေ့စ်ဘော့ပစ်တမ်း၊ ဖမ်းတမ်း၊ ကစားတား၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဂိုးသွင်းလေ့ကျင့်တာ အမြဲလုပ်တယ်' ဟု ဘော့ဒွန်နီလာက ဆိုပါသည်။ 'အဲဒီအချိန်အတွင်း တစ်ခါ တစ်ရံမှာ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ဆရာတွေအကြောင်း၊ သူငယ်ချင်းတွေ အကြောင်း ပြောဖြစ်ကြတယ်ဗျ။ ဒီလိုပြောကြတယ်ဆိုတာ ပြဿနာတွေကို အလေးအနက်ဆွေးနွေးကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သာမန်အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုလေးပါ။ အဲဒီအခါမှာ ရှောင်ဟာ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ပြောရတာ ကြိုက်ပြီး ပိုပြောလာတာ တွေ့ရတယ်ဗျ' ဟု ဆိုပါသည်။

၃။ အတိုင်ပင်ခံလုပ်ပါ။ မန်နေဂျာမလုပ်ပါနှင့်

'ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ မိဘတွေက သူတို့ကို အကြံပေးချိန်မှာ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေးနေတာကိုတောင် တွန့်ဆုတ်တတ်ကြတယ်ဗျ' ဟု စာရေးဆရာ မိုက်ကယ်ရီးယားက ဆိုပါသည်။ 'သူတို့က မန်နေဂျာကို မလိုချင်ဘူး။ အတိုင်ပင်ခံ မဟာမိတ်ကိုပဲ လိုချင်တာ။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက် ဘာလုပ်သလဲဆိုတာ ခင်ဗျားစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘာတွေပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာ ကြားဖြတ်အကြံပေးချက်တွေလုပ်တာထက် ခင်ဗျား ပြောတာတွေကို သူ့အသေအချာ နားစိုက်ထောင်ပြီးမှ ခင်ဗျား ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်စရာ လိုတာတွေကို ဆန်ခါတင်ရွေးဖို့ ကူညီတာဗျ' ဟု ဆိုသည်။

သင်၏ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေး အမှားတစ်ခုလုပ်သည်ကို သင် သိလိုက်သည့်အခါ အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အတူ ကြားဖြတ်မပြောဆိုမိဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ 'သူတို့တစ်တွေဟာ မင်းဘယ်လောက်ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖရိုဖရဲနိုင်တယ်ဆိုတာမျိုး အပြောမခံချင်ကြဘူးရှင်။ ဒီအတိုင်းလေးပဲ လွှတ်ထားလိုက်၊ ကောင်းတာကတော့ အခြေအနေကို ဆင်ခြင်နိုင်အောင် သူတို့ကို အကူအညီပေးဖို့ လိုတာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ သူတို့ကို ဘေးကညွှန်ကြားတာထက် သူတို့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးတွေ ပေါ်လာအောင် လုပ်ပေးတဲ့သင့်ကို ပိုပြီးအထင်ကြီးပါလိမ့်မယ်' ဟု စိတ်ပညာရှင်လည်းဖြစ် Raising a Responsible Child စာအုပ်ရေးသူ စာရေးဆရာမလည်း ဖြစ်သည့် အဲလစ်ဘက် အဲလစ်က ဆိုပါသည်။ ဤနည်းသည် အလွန်ပင် အရေးကြီးကြောင်း သူမ အကြံပေးခဲ့သည့် မိသားစုတစ်စု၏ ဥပမာနှင့် အဲလစ်က

ထောက်ပြပါ သည်။ 'သူတို့မှာ ၁၄ နှစ်အရွယ်သမီးလေးရှိတယ်။ အဲဒီသမီး
လေးဟာ ပြိုင်ပွဲလေးကနေ ပြိုင်ပွဲကြီးတစ်ခုဆီကို မပြောင်းခင်အထိ
လိမ္မာတယ်။ နောက်ထပ် အလယ်တန်းကျောင်း အသစ်တစ်ကျောင်းလည်း
ရောက်ရာ လူပေါင်းများပြား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမိတော့တာပဲ။ ကလေးမလေး
ကို အပြစ်ပတ်တင်ဘဲ၊ ဝေပန်းအကြံပပြုဘဲ သူတွေ့ကြုံနေရတဲ့ အခြေအနေနဲ့
ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုစဉ်းစားမိလဲလို့ မိဘတွေက မေးတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီ
သမီးလေး ပြောပုံ၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုရှိပုံတွေကို မိဘတွေ အံ့အားသင့်
သွားတယ်။' ကျောင်းသစ်ကိုရောက်သွားချိန်မှာ တချို့ကလေးတွေဟာ သူမကို
ဘာပဲလုပ်လုပ် အစစအရာရာ လုပ်ပေးကြလို့ သူမက သူတို့နဲ့ ပလဲနဲ့ပသင့်
လောက်အောင် သူတို့လုပ်တာကို လိုက်လုပ်လောက်အောင် တအားကျေးဇူး
တင်သွားသတဲ့ဟု အဲလစ်က ရှင်းပြပါသည်။

အခုတော့ သူမိဘတွေကို အဲဒီပကောင်းတဲ့အပေါင်းအသင်းတွေဆီက
လွတ်မြောက်နိုင်အောင် အဆက်ပြတ်ချင်ကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ 'အဲဒီလိုလုပ်ဖို့
မိဘတွေဆီက ထောက်ခံမှုကို ကလေးမလေးက လိုချင်တာပါ။ နောက်ပြီး
ကလေးမလေးဟာ မိမိရဲ့ ပုန်ကန်ရမှုနောက်ကွယ်က အကြောင်းရင်းကို မိဘ
တွေ ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်နားလည်သွားတာကို သိသွားပြီးတော့ ပိုပြီး
စိတ်သက်သာလာပါတယ်' ဟု အဲလစ်က ပြောပါသည်။

၄။ စည်းလုံးညီညွတ်သော ဝစ်မျက်နှာပြင်တစ်ခုပြုပါ

ကလေးတိုင်းသည် အဖေနှင့်အမေကို တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ် တိုက်ပေးဖို့
ကြိုးစားတတ်ကြပါသည်။ 'မေမေကသာ မသွားနဲ့လို့ပြောတာ ဖေဖေကသွား
တဲ့' ဆိုတာမျိုး ပြောတတ်ကြပါသည်။ မိဘနှစ်ပါးမှာ အမြဲငြင်းခုံ စကားများ
နေသော အိမ်မျိုးတွင် ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် ဤနည်းကို ပို၍ပင်သုံးတတ်
ကြပါသည်။

ရိုးရှင်းတဲ့ ဥပဒေတစ်ခုကတော့ 'ကလေးရဲ့ရှေ့မှာ မိဘများ ဘယ်တော့မှ
ရန်ဖြစ် အငြင်းအခုံမလုပ်ကြပါနဲ့' ဟု ကုသန်းဝိတ်ပညာရှင်လည်းဖြစ် Surviving
Your Adolescent စာအုပ်ကိုရေးသူ စာရေးဆရာလည်းဖြစ်သည့် သောမတ်စ်
ဖီလန်က ပြောပါသည်။ တကယ်တော့ ဤအချက်မှာ အပြောလွယ်သလောက်
အလုပ်ခက်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိဘတို့ ရန်ဖြစ်ငြင်းခုံသည်ကို ကလေးတို့
ကြားနေကြရပါသည်။ 'အဲလိုအဖြစ်မျိုး ပြစ်မယ်ဆိုရင် ကလေးတွေရဲ့ရှေ့မှာ
ရန်ဖြစ်တာကို အဖြေရှာပြီး ပြဿနာဟာ ပြီးသွားပြီ၊ အဖေနဲ့ အမေဟာ

တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ထောက်ခံကြတယ်၊ သင့်မြတ်ကြတယ် ဆိုတာ သေချာအောင် မိဘများက ကလေးတို့ကို အချက်ပြပါ'ဟု ဖိလန်က ဆို၏။

မိခင်ဇရာ ဖခင်ဇရာ နှစ်ဦးစလုံးသည် ဆယ်ကျော်သက်တို့အပေါ် သြဇာ အာဏာ အညီအမျှရှိသင့်ပါသည်။ ဤအချက်သည် နောက်အိမ်ထောင်နှင့် မိဘများ၊ မိသားစုများအတွက် ခက်ခဲသောအချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဂျွန်နှင့် စင်ဒီဒိုင်၊ စထရပ်တို့အတွက် ဂျွန်၏ ဘဝ နှစ်အရွယ်သား ဂယ်ရီ သူတို့ထံ ပြောင်းရွှေ့လာသောအခါ အဆိုပါအချက်ကို ရင်ဆိုင်စိန်ခေါ်ခြင်း ခံရပါသည်။ သူတို့ဖခိုးဟောင်းနှစ်ဦးသည် ဂယ်ရီအပေါ် စည်းကမ်းအတုတကွချမှတ်ခဲ့သည်။ စင်ဒီသည် သူ၏ ဘောလုံးပွဲ၊ နှစ်ပန်းပြိုင်ပွဲများသို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ 'သည် တိုင်အောင် ကျွန်မကတော့ တစ်ခုခုပြောမှားဆိုမှားရှိခဲ့ရင် မိထွေးမို့လို့ ပြော တာလို့ဖြစ်မှာကို ကြောက်ခဲ့တုန်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မ အရဲ စွန့်ခဲ့ရပါတယ်'ဟု စင်ဒီကဆို၏။

တစ်ညတွင် ဂယ်ရီသည် ဖခင်ဖြစ်သူ ဂျွန်၊ မိထွေးဖြစ်သူ စင်ဒီတို့နှင့် ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ငြင်းခုံစကားများလျှောက် ရှိခဲ့ကြပါသည်။ ဒိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုအတွက် ဂယ်ရီကို ကျောင်းမှ ခေတ္တရပ်နားထုတ်ပယ်ခံခဲ့ရ၍ ဖြစ်၏။ စကားများငြင်းခုံရင်း ဂယ်ရီမှာ အိမ်ထဲမှ အပြင်ကို ထွက်ပြေးသွား တော့သည်။ 'ကျွန်မက သူ့ကို ကျွန်မတို့ခွဲ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောဖို့ အိမ်ထဲပြန်လာဖို့ ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ ဂယ်ရီက မလာနိုင်ဘူး။ လာပြီး စကား မပြောနိုင်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မဟာ သူ့အပေ မဟုတ်ဘူးလို့ အော် တယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မက ဟုတ်ပါတယ်၊ အပေမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သားကို ဂရုစိုက်ပါတယ်။ သားကို ပျက်စီးမခံနိုင်ပါဘူးလို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဒီမှာတင် ဂယ်ရီ ရုတ်တရက်ငြိမ်ကျသွားတယ်။ ကျွန်မတို့ ၃ ဦးဟာ အတူထိုင်ပြီး အလေးအနက် စကားပြောလာနိုင်ပါတယ်'ဟု စင်ဒီက ဆိုပါသည်။

၅။ သင့်ကလေးကို သီးသန့်ရပ်တည်ခွင့်ပေးပါ
ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် 'မိဘများဟာ မိမိတို့ဘဝအတွက် ဘာမဆို အပိန့် ပေး တောင်းဆိုနေကြတာပဲ' ဆိုသော စိတ်မှ ကင်းလွတ်မှုရချင်ကြပါသည်ဟု ရှောင်က ဆိုပါသည်။ 'သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အခန်းလေးဟာ အထူးသဖြင့် အရေး ကြီးတယ်ဗျ'။

ဆာရာနှင့် ဂျိုးဘာဘဲရီတို့မှာ သူတို့၏ ဘဝ နှစ်သားလေး ကာလို့၊ ၁၄ နှစ်သားလေး ဗင်းဆင့်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဤပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရ၏။

သူတို့ ကိုယ်ပိုင်အခန်းလေးနဲ့ နေချင်လာတဲ့အချိန်ဟာ ၁၁ နှစ်သားလောက်ပဲ ရှိသေးတာ။ ဒီလိုမျိုး ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်ရပ်တည်မှုရဖို့ အိမ်က ထွက်သွားရ ဖယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုး သူတို့ကို မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့အတွက် သီးသန့်အခန်းတွေကို ဖြေအောက်ထပ်မှာ ဖယ်ထားပေးခဲ့ပါတယ်'ဟု ဆာရာက ဆို၏။

'အခုတော့ ဖြေအောက်ထပ်ခန်းတွေထဲမှာ သူတို့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စားကြ၊ စကားပြောကြ၊ ဝင်ထွက်ကြနဲ့ တော်တော်လေးကို ဆူညံနေတာပဲ။ ဒါဟာ ကောင်းပါတယ်။ သူတို့တွေ အိမ်မှာရှိနေတာကိုက ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းသာရတယ်။ သူတို့အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပါတယ်လေ'။

သီးသန့်ရပ်တည်ခွင့်၊ အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာ နေလိုခွင့်ရဖို့ တောင်းဆိုခြင်း၏ နောက်ထပ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှ ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ ဖိတ်လှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှောင်ခွာလိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ငွေ့ပိုက်ဖက်တွယ်ထားမှုမှ ရုန်းထွက်လိုမှု၊ သင်နှင့်သွားသည့်နေရာများကို သွားဖို့ ငြင်းဆန်လိုမှုတို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် မေးတစ်ခွန်း၊ ဖြေတစ်ခွန်းသာ ပြောဆိုတုံ့ပြန်လာသည်။ 'တချို့မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဆယ်ကျော်သက် သားသမီးတွေ သူတို့ဆီက ဆုတ်ခွာတာမျိုး၊ တွန်းထွက်တာမျိုး လုပ်တဲ့အခါ အတော်လေး စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ပြီး ကလေးက မိမိကို ငြင်းပယ်တာ ခံစားလိုက်ရတယ်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ကြတယ်ဗျ။ ဒါဟာ ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့ စံကိုက်အစိတ်အပိုင်းပါ'ဟု How to talk so kids will listen so kids will talk စာအုပ်ကို ပူးတွဲရေးသည့် စာရေးဆရာ အက်ဒလီဗေဘာက ဆိုပါသည်။ 'မိဘတွေတော်တော်များများ နားမလည်တာက ဆယ်ကျော်သက် တစ်ဦးဟာ မိဘတွေဆီကနေ ရှောင်ခွာချင်နေချိန်မှာတောင်မှ သူဟာ အဝေးကို လည်း ထွက်ပသွားချင်ဘူးဆိုတာပါပဲ'။

၆။ စာရေးပြီးပြောသင့်က ပြောပါ

ကျွမ်းကျင်သူ ပုဂ္ဂိုလ်တော်တော်များများက မိမိတို့ ဆယ်ကျော်သက်တို့အား နှုတ်ဖြင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်း၍ ပရနိုင်းသောအချိန်တွင် စာဖြင့်ရေးပြီးပြောဖို့ အကြံပြုပါသည်။ နှုတ်ဖြင့်ပြောသည်ကို နားထောင်ဖို့ လက်မခံသောအခါ စာဖြင့်ရေးပြီးပြောဖို့ အကြံပြုပါသည်။ မိသားစု အကြံပေးပညာရှင်ဖြစ်သော မိုက်ကယ် ပေါ့ကင်ကတော့ 'ခင်ဗျား စာနဲ့ရေးပြောလိုက်တာတွေဟာ အလေးပေးမှုကို ပိုပြီး ပြည့်စွက်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ လူတွေဟာ စာနဲ့ရေး

ထားတာကို မြင်ရချိန်မှာ အထပ်ထပ်ဖတ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီအကြောင်းအရာ တွေဟာ ပိုပြီးမှန်တယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်ဗျ်ဟု ပြောပါသည်။

စိတ်ကုသန်းပညာရှင် တပ်မဲလ်ကတော့ မိမိ၏ ၁၄ နှစ်အရွယ် သမီးလေး အား အပျိုစင်ဘဝကိုထိန်းဖို့ စာဖြင့်ရေးပြောသော မိခင်တစ်ဦးကို သူ မှတ်မိ နေသည်ဟု ဆို၏။ 'အဲဒီမိန်းကလေးက ရည်းစားစထားပြီး ချိန်းဆိုမှုတွေ လုပ်တော့ ကလေးမရဲ့ မိခင်က သမီးကို မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့၊ လိင်ကိစ္စ တွေအတူ ပါလာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို အလေးထားဖို့ ပြောသဗျ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကြောင်းအရာကို ဆုံးမသွန်သင်တိုင်း ဒါတွေ နားလည်ပြီးသားပါဆိုပြီး အခန်းထဲကနေ ထွက်ထွက်သွားသတဲ့'။

'ဒါကြောင့် ကလေးမရဲ့ အပေဟာ မိမိရဲ့စိုးရိမ်မှုကိုဖော်ပြတဲ့ စာတစ်စောင် ရေးခဲ့တယ်။ မိမိအနေနဲ့ သမီးလုပ်သမျှကို လိုက်ထိန်းချုပ်၍ မရသည်ကို သိကြောင်း၊ သို့သော်လည်း အချိန်အခါ အရွယ်ရောက်သည်အထိ၊ လက်ထပ် ထိမ်းမြားဖို့ အရွယ်ရောက်သည်အထိ၊ မိမိကို အမှန်တကယ်အလေးထားသည့် ကြင်ဖက်နဲ့ တွေ့သည်အထိ အပျိုစင်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းစေချင်ကြောင်း ရေးပြီး စာကို သမီးရဲ့အိပ်ရာပေါ်မှာ တင်ထားလိုက်သတဲ့။ ဒီစာကို မိမိလက်ခံရရှိ ကြောင်း သမီးက ဘယ်တော့မှ အသိအမှတ်မပြုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ၃ နှစ်လောက် ရှိတဲ့ တစ်နေ့မှာ မီးဖိုထဲ သားအမိနှစ်ယောက် ရှိနေတုန်းပေါ့။ မပျော်လင့်ဘဲ သမီးက ဆိုင်းမဆင့်မဆင့် အမေကို စကားစပြောလာတယ်။ 'သူ အပျိုစင် ဘဝကို ထိန်းထားသေးကြောင်း၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိခင်ရေးခဲ့တဲ့စာဟာ သူမအတွက် ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်စေခဲ့တယ်လို့ သမီးလေးက ဆိုသတဲ့'ဟု တပ်မဲလ်က ရှင်းပြပါသည်။

၇။ ရတာကိုပဲ ယူပါ

'ဆယ်ကျော်သက်နှစ်တွေမှာ ဘယ်ဟာက အစစ်အမှန်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေ အပြည့်အဝမရတဲ့အခါမှာ သင့်ကလေးက သင့်ကို ဘာပဲ မျှငဝခံစားခံစား အဲဒီခံစားမှုကိုပဲ လက်ဆောင်တစ်ခုအနေနဲ့ မှတ်ယူသဘော ထားလိုက်ပါဟု စာရေးဆရာ ရီးယားက ပြောပါသည်။

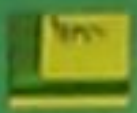
ဖေဘာသည် သူမ၏သမီး (ယခုတော့ လူကြီးဖြစ်သွားပြီဖြစ်ပါသည်)နှင့် ဖြစ်ပျက်တွေကြုံခဲ့ရသည်ကို မှတ်မိနေမိ၏။ "တစ်နေ့မှာ ဂျီအဲနာဟာ ၁၆ နှစ်ရှိတဲ့ အချိန်ပေါ့။ သူ ကျောင်းကနေ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ အိပ်ပြန်လာခဲ့ တယ်။ ရှိကြီးတင်ငဲ့ပဲ ငိုနေတယ်။ ဘာဖြစ်လာခဲ့တယ်ဆိုတာ ကျွန်မကို

မပြောဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မဟာ ဆိုဖာပေါ်က သူ့ရဲ့ဘေးမှာ ထိုင်ချလိုက်ပြီး သူ့ကို ဖက်ထားလိုက်တယ်။ ခဏကြာတော့ သူမငိုတာ တိတ်သွားပြီး ကျွန်မကို မော့ကြည့်ပြောလိုက်တယ်။ 'ကျေးဇူးပဲ မာမီ' တဲ့။ အဲဒီနောက် သူ့အခန်းရှိရာ အပေါ်ထပ်ကို တက်သွားတယ်။'

ဖေဘာအနေဖြင့် ဘာပြဿနာဖြစ်လာခဲ့လဲဆိုတာ ယခုတိုင်မသိခဲ့။ 'သမီး အဲဒီနေ့က လိုအပ်ခဲ့တာဟာ ဘာဖြစ်လာတာလဲဆိုတဲ့ ပေးခွန်းမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မဆီက နှစ်သိမ့်မှုကိုပဲ လိုခဲ့တာ။ သူ ကျွန်မကို ဒီနည်းနဲ့ကုန် ခွင့်ပြုခဲ့တာ လို့ ကျွန်မ သဘောပေါက်ခဲ့တယ်။ နှစ်တွေနှင့်ချီ၍ အချိန်တို့ ကြာညောင်း လာသောအခါ သားအမိနှစ်ဦးသည် ဤဖြစ်ရပ်အကြောင်း စကားစပ်မိကြ၏။ ဖေဘာ၏ သမီးလေးမှာ မိမိဘာကြောင့် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခဲ့ရသည်ကိုပင် မမှတ်မိတော့။ 'ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မဟာ သူ့အနားမှာ ဝိုင်းနေတာတော့ သူ့သတိရနေသတဲ့။ သမီးအတွက်ကတော့ အဲဒါက အရေးကြီးဆုံးအရာလေ' ဟု ဖေဘာက ပြောခဲ့ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သူများကတော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားသမီးများကို ထိန်းကျောင်းရခြင်းသည် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် ကလေးနှင့် မိမိတို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ရသော ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ကြောင်း သဘောတူညီကြပါသည်။ ထို့အပြင် ပွင့်လင်းသောဆက်သွယ်မှုသည် အရေးကြီးသည့် အဓိကသော့ချက်ပင်ဖြစ်ကြောင်းလည်း သဘောတူညီကြပါသည်။ စိတ်ပညာရှင် အဲလစ်ပြောသကဲ့သို့ပင် 'ဆယ်ကျော်သက်အချိန်တွေကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သားသမီးလေးတွေ ဖြတ်ကျော်တာကို စောင့်ကြည့်ရတာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလာတာကို စောင့်ကြည့်ရတာ သူတို့ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းသွားသလဲဆိုတာ စောင့်ကြည့်ရတာ အဲဒါတွေဟာ မိဘတွေရဲ့ဘဝမှာ လုပ်ရကျိုးအနပ်ဆုံး အစိတ်အပိုင်း တွေပဲပေါ့ဗျာ' ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။





ကလေးငယ်များနှင့် အတူကစားပါ

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့်
ကလေးစိတ်ပညာဆောင်ပို့ရေး
ဒေါက်တာမြင့်လွင် (စိတ်ပညာ)

