



A Book for Parents (Myanmar)



教育部 發行

國立空中大學

健康家庭研究中心 編印



ကျွန်တော်/ကျွန်မနှင့် ကျွန်တော်/ကျွန်မ၏သားသမီး

မိဘများအတွက် လမ်းညွှန်စာစောင်

ဤစာစောင်နှင့်ပတ်သက်၍

ဤစာစောင်မှာ မူကြိုကျောင်း မိဘများအတွက် ရည်ရွယ်၍ စီစဉ်ထုတ်ဝေ

ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ စာစောင်၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ

၁။ မိဘနှင့်သားသမီးကြားတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော အုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ၊

အခြေအနေ ပြဿနာရပ် များအပေါ်မူတည်၍ အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် စီမံ

ထားခြင်းဖြစ်သည်။



၂။ မိဘများအနေဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ သားသမီးများ၊ မိဘနှင့်သားသမီးကြား

ဆက်ဆံရေး တို့ကို ဝေဖန် ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ အုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ

ပညာရေးများပိုမိုနားလည်နိုင် ခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာဖြေကြားခြင်းဖြင့် မိဘများအတွက် သားသမီး အပေါ်တွင်

ပြုအပ်သော အုပ်ထိန်းမှု နည်းပညာနှင့် စွမ်းရည်များကို မှန်ကန် လျင်မြန်စွာ

တတ်မြောက် နိုင် ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤစာစောင်အတွင်း ပါရှိသော သတင်း အချက်အလက် များမှာ

မူကြိုကျောင်းမိဘများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ စိစစ်ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်များနှင့်

မိသားစုဘဝသက်တမ်းဆိုင်ရာပညာရှင်များမှ အတူတကွ ပူးပေါင်း စီစဉ်

ထားခြင်း ဖြစ်သည်။



မိဘများအတွက် သားသမီး များကို အုပ်ထိန်း စောင့်ရှောက်သော

ခရီးလမ်းကြောင်း ပေါ်တွင် အသိဉာဏ်များ

ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းဖြင့် သားသမီးများအား ပို၍ ကျန်းမာပြီး

ပျော်ရွှင်စွာ ကြီးထွားလာနိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။



သားသမီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး



ကလေး၏ တစ်ကိုယ်ရေ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘာကြောင့် နားလည်သင့်သလဲ။11



ကလေးက အမြဲတမ်းလိုလို “မ-ဘူး” လို့ပြောနေတာ။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။15



ကျွန်တော့်/ကျွန်မကလေးကအမြဲတမ်းအစားရွေးတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။19



ကလေးက အမြဲတမ်းဘာလုပ်လုပ် နှေနှေးကွေး ကွေးနဲ့။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။23



ဒီအရွယ်ကလေးငယ်လေးကို မိမိတာဝန်သိတတ်အောင် သင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသလား။27



ကျွန်တော်/ကျွန်မကလေးက စိတ်မရှည်ဘူး။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။32



ကလေးကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ဘယ်လို ပျိုးထောင်
ပေးရမလဲ။.....36



ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ အချင်းချင်း မကြာခဏ ရန်ဖြစ်
တတ်တယ်။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။40

မိဘအခန်းကဏ္ဍ



ကျွန်တော်/ကျွန်မ အနေနဲ့ မိဘ ကဏ္ဍပိုင်းမှာ ဘယ်လို
ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမလဲ။46



ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကျောင်းကဆရာ/ဆရာမနဲ့ ဘယ်လို
ဆက်ဆံ/ပူးပေါင်း ရမလဲဆိုတာ မသိဘူး။ ဘယ်လို
လုပ်မလဲ။50



အလုပ်တဖက်၊ အိမ်မှုကိစ္စ တဖက်နဲ့အလုပ်များသောအ
ခါကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။54



မိမိ၏ အတွင်းစိတ် ခံစားမှုကို ကောင်မွန်စွာ ထိန်း ချုပ်
နိုင်အောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။58



ကလေးစံနမူနာ ဖြစ် လာအောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မ
ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။62



အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ သားသမီး အုပ်ချုပ်ရေး
အထင်အမြင်တွေမိမိနှင့် ကွဲလွဲ နေသောအခါ ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ။66

မိဘနှင့် သားသမီးအကြား ဆက်ဆံရေး



ကလေးက ကျွန်တော့်/ကျွန်မကို မျက်နှာလိုက်တယ်လို့
ထင်နေတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။72



အားလပ်ရက်တွေမှာ ကျွန်တော်/ကျွန်မက အနားပဲ
ယူချင်နေတော့ ကလေးတွေကို ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။75



ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကလေး ငယ်ငယ်လေးတွေနဲ့ ဘယ်လို
ဆက်ဆံရမလဲ။78



ကျွန်တော်/ကျွန်မ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရှိသေးလေးစားမှုနဲ့
အလိုလိုက်မှုကို မဝေခွဲတတ်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ။82



ကလေးက အမြဲတမ်းလိုလို ချမှတ် (ကတိပြု) ထားတဲ့
စည်းကမ်းကို မလိုက်နာဘူး။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ။86



ကျွန်တော်/ကျွန်မက ငယ်ရွယ်သောကလေး နှင့် ဘယ်လို
ပေါင်းသင်ဆက်ဆံရမလဲ။89



ကျွန်တော့်/ကျွန်မကလေးက လက်ကိုင်ဖုန်း (သို့)
တက်ပလက် သုံးဖို့ ပူဆာတတ်တယ်။ ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ။93



ကျောင်းဝန်းကိစ္စအဝဝ



ကလေးနှင့် သင့်လျော်တဲ့ မူကြိုကျောင်းကို ကျွန်တော်/
ကျွန်မ ဘယ်လို ရွေးချယ်ရမလဲ။ 100



ကျွန်တော်/ကျွန်မကလေးက ကျောင်းမသွားချင်ဘူး
ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ 104



ကလေးက အတန်းဖော်တွေနဲ့ ဘယ်လို ပေါင်းသင်း
ဆက်ဆံရမလဲ ဆိုတာ မသိဘူး ဖြစ်နေတယ်။
ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ 108



ကလေးကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်
ထိန်းသိမ်းတတ်အောင် သင်ကြားပေးဖို့
လိုအပ်ပါသလား။ 112



မူကြိုကျောင်းကနေ မူလတန်းကျောင်း ကူးပြောင်းတဲ့
ကလေးကို အဆင်သင့် ဖြစ်နေအောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မ
ဘယ်လို ကူညီရမလဲ။ 116



သားသမီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် မူကြိုအရွယ် ကလေးများ၏ ကြီးထွားပြောင်းလဲမှုသည် အမြန်ဆုံးနှင့် အသိသာဆုံး ဖြစ်သည်။ ကလေး ဖွားမြင်ခြင်းသည် မိဘများအတွက် အလွန်တရာ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းသော အရာ ဖြစ်သော်ငြားလည်း တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာသည့် အလျှောက် အုပ်ထိန်းမှု ပညာရေးသည် မိဘများ ရင်ဆိုင်ရမည့် သင်ခန်းစာတစ်ခု ဖြစ်လာကြသည်။ ကြီးထွားပြောင်းလဲမှု အမြန်ဆုံးချိန် ဖြစ်သော မူကြိုကလေးများအတွက် မိဘများ အနေဖြင့် သူတို့အပေါ် နားလည်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက် ပေးနိုင်ပြီး သင့်လျော်သော ကူညီမှုများ ပေးအပ်နိုင်ခြင်းတို့သည် မိဘများ စိတ်အဝင်စားဆုံး သင်ခန်းစာ ဖြစ်လာကြသည်။

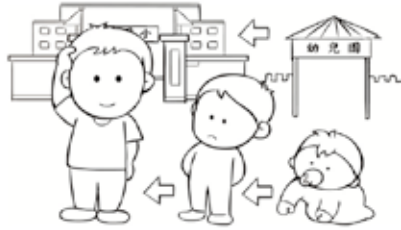


ကလေး၏ ကြီးထွားချိန်သည် တစ်ကြိမ်တည်းသာ ရှိသည်။ မိဘများ
မှာလည်း အရာရာကို “ကလေးကောင်းဖို့” ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်
လုပ်ဆောင် သော်လည်း ကလေးများကမူ ဟိုဟာမစား ဒီဟာမစားနှင့်
အစားအစာရွေးခြင်း၊ အမြဲတမ်းလိုလို “မ-ဘူး” လို့ပြောခြင်း၊ ဘာလုပ်လုပ်
နေနွေးကွေး ကွေးဖြစ်နေခြင်း အစရှိသည့် မမျှော်မှန်းထားတဲ့
အခြေအနေမျိုးကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ မိဘများ အနေဖြင့် မည်သို့
ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရမည်နည်း။





ကလေးရဲ့တစ်ကိုယ်ရေဖွံ့ဖြိုးမှု လက္ခဏာများကို ကျွန်တော်/ကျွန်မ အကြောင်း နားလည် သင့်သလဲ။



မူကြိုအရွယ် ကလေးများသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းတွင် မြန်လွန်း၍ “တစ်ရေးအိပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်လက်မကြီးလာ” သကဲ့သို့ ထင်ရသည်။ သို့သော်လည်း ချစ်ခင်သော မိဘများ သည် မူကြိုအရွယ် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် မည်သည့် အချက်အလက်များရှိသည်ကို သင်သိပါသလား။

အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများဖြင့် အိမ်ရှိ မူကြိုအရွယ် ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု အခြေအနေကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။

- ၁။ ကလေးက ထမင်းစားတဲ့အခါ ဇွန်း၊ ခက်ရင်း မသုံးတတ်သေးဘူး။
- ၂။ ကလေးက ကပ်ကြေး မသုံးတတ်ဘူး။ ကြယ်သီး မတပ်တတ်သေးဘူး။
- ၃။ ကလေးက ခြေတစ်ဖက်ဖြင့် ခုန်ခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်း မတတ်သေးဘူး။



- ၄။ ကလေးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အိမ်သာ မတက်တတ်သေးဘူး။
- ၅။ ကလေးက သူတစ်ပါးနှင့် စကားပြောချိန်မှာ
အာရုံမစိုက်နိုင်သည့်အပြင် အလွန်ထကြွတဲ့ အနေအထား ရှိတယ်။

**အကယ်၍ အထက်ပါ ဖော်ပြထားသော အချက်များကို
ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု အခြေအနေကို သတိပြု၍ ထားသင့်သည်။**

မူကြိုအရွယ် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၊
ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာ၊ အသိအမြင်၊ ဘာသာစကား၊ လူမှုရေးပတ်ဝန်းကျင်၊
စိတ်ခံစားမှု အစရှိသော အဘက်ဘက်ဆိုင်ရာ အပိုင်း များနှင့် စုံလင်စွာ
တိုးတက်နေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိဘများသည် ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု
လက္ခဏာအပေါ် နားလည် သဘောပေါက်ပါက စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
ကိုလျော့ချနိုင်ပြီး ကလေး၏ ရှေ့ရေး တိုးတက်အောင် အစွမ်းကုန်
ကူညီပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



**မိဘများသည် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍
ကလေးများအား အကူအညီ ပြုနိုင်သည်။**

၁။ မိဘများသည် “ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သောအချိန်ကာလ ” တွင်
ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှု အချက်အလက်ကို သိရှိ နားလည် ကြပ်မတ်
ထားပြီး ကလေး ကောင်းမွန်စွာကြီးထွားနိုင်အောင် အစွမ်းကုန် ကူညီ
ပေးနိုင်ရမည်။ ဆော့ကစားခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်း
စသည်တို့ကို လှုပ်ရှား ခြင်းဖြင့် ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
အတွက် ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သည်။

၂။ မိဘများ အနေနှင့် ကလေး၏ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုတွင် ဘက်စုံ
လှုပ်ရှားမှုများ စီမံပေးခြင်းဖြင့် ကလေး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊
ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အသိအမြင်နှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းများတွင် လည်း
တိုးတက် လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၃။ မိဘများသည် “ ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စစ်ဆေးရေး ဇယား ”
(<http://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=411>) ကို အသုံးပြု၍
ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေကို လေ့လာ ဖြင့် သိရှိ
နားလည်နိုင်သည်။



၄။ ကလေးတိုင်းတွင် ထူးခြားသော ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းရှိပြီး
 တစ်ကိုယ်ရေဖွံ့ဖြိုးမှု အချိန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းမှာလဲ
 ကွဲပြားခြားနားကြသည်။

၅။ ကလေးနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာ များရှိသော အချိန်တွင် စာအုပ်
 ဖတ်ခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ကိုမေးခြင်း၊ မူကြိုကျောင်းဆရာ/ဆရာမ
 ကိုမေးခြင်း၊ ကလေးအား ဆေးရုံသို့ခေါ်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်
 မေးခွန်းကို မြန်မြန် ဖြေရှင်းမှသာ ကလေးကျန်းမာ၊
 တိုးတက်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

**ကလေးတိုင်းတွင် မတူညီသော ပင်ကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးချိန်
 ရှိသောကြောင့် မိဘများ အနေနှင့် သည်းခံ၍ စိတ်ရှည်ရှည်
 ထားပြီး သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး အတူတကွ ဖေးမ**





**ကလေးက အမြဲတမ်းလိုလို “မ-ဘူး” လို့ပဲ ပြောနေတာ။
ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။**



ကလေး တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အထူးသဖြင့် ဂုဏ်-
ရန်အရွယ်တွင် အမြဲတမ်းလိုလို “မ-ဘူး” ဟူ၍ ပြောတတ်လာသည်။
ထစ်ကနဲဆို “မ-ဘူး” ၊ “မ-ဘူး” ပဲပြောနေတော့ မိဘများအဖို့
တော်တော်ခေါင်းကိုက်ရသည်။ ဒီလိုအချိန်မှာ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။
ကလေးနဲ့ ဘယ်လို ပြောဆိုဆက်ဆံရမလဲ။ ဘယ်လို သင်ပေးရမလဲ။

ကလေးက “မ-ဘူး” ဟုပြောဆိုချိန်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ

စိတ်သဘောထားနှင့် အပြုအမူများကို သင်ပြမှုတတ်ပါသလား။

- ၁။ လုံးဝအရေးမစိုက်ဘဲ မိမိစိတ်သဘောအတိုင်းသာ
အလုပ်ပြီးအောင် လုပ်သည်။



- ၂။ အလျှော့မပေးဘဲ လူကြီးအာဏာ၊ အမိန့်ဖြင့် ကလေးအား လိုက်နာစေသည်။
- ၃။ ဒေါသတကြီး စိတ်မရှည်စွာဖြင့် ကလေးကို ဆူငေါက်ဆဲဆိုသည်။
- ၄။ ကလေးကို ခြောက်လန့်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်သည်။
- ၅။ ပို၍တင်းကြပ်သော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြင့် ကလေးကို ထိန်းချုပ်သည်။

အကယ်၍ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အချက်များကို သင်ရွေးချယ်မိပါက ကလေး အပေါ်ထားရှိသော စိတ်သဘောထားများကို အထိုက်အလျောက် ပြောင်းလဲ ပြုပြင်



**မိဘများသည် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများကို မှီဝဲ၍
ကလေးများ၏ “မ-ဘူး” ပြောတဲ့အချိန်ကာလကို ချောမွေ့စွာ
ဖြတ်သန်းကျော်လွှားနိုင်ရန် အကူအညီ ပေးနိုင်သည်။**

- ၁။ ကလေးက “မ-ဘူး” ဟုပြောခြင်းသည် မိမိ၏ ဆန္ဒသဘောထားကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် ကလေး၏ စိတ်ဆန္ဒသဘောထားကို ဦးစွာ နားလည်မှုပေးပြီး ကလေးအား မိမိ၏ ဆန္ဒသဘောထားကို မည်ကဲ့သို့ သင့်လျော်စွာ ဖော်ပြနိုင်သည့် နည်းလမ်း များကို သင်ကြားပေးပါ။
- ၂။ လုံခြုံမှုရှိသော အခြေအနေအောက်တွင် ကလေးကို သင့်လျော်သော အခွင့်အလမ်းများ ပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ “မ-ဘူး” အပြောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ် များကို တာဝန်ယူတတ်ရန် သင်ကြား ပေးနိုင်သည်။
- ၃။ ကလေးအား ရွေးချယ်ခွင့် ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့နှစ်သက်သော နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ခွင့် ပေးပါ။



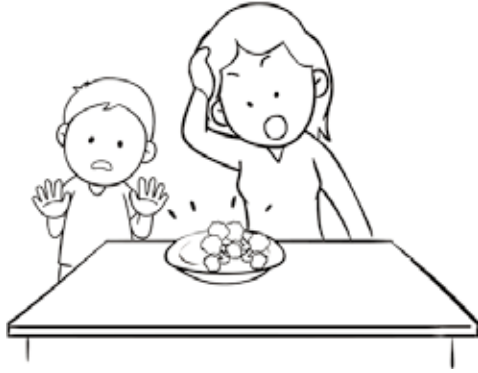
၄။ အတတ်ပညာ အသစ် သင်ယူခွင့် ပေးပါ။ ကလေးအား အိမ်မှုကိစ္စ လက်ထောက် အကူလေး ဖြစ်လာစေသည့်အပြင် လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ် များအပေါ် ပါဝင် လိုသည့် ဆန္ဒကိုလည်း ဂုဏ်ပြု၍ ကလေး၏ စွမ်းဆောင်ရည် ကိုလည်း တိုးမြှင့် စေနိုင်သည်။

မူကြိုအရွယ် ကလေးများသည် ကိုယ်ပိုင်အသိအမြင် စတင်ဖွံ့ဖြိုးချိန်ဖြစ်၍ တစ်ခါတစ်ရံ “မ-ဘူး” ပြောဆိုခြင်းသည် သူတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒကို ဖော်ပြသည့်အပြင် လူကြီးများ၏ ဂရုပြုမှုနှင့် အဖော်ပြုမှုကို ရရှိရန် ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် ကလေးကို အချိန်ပိုပေးပြီး အဖော်ပြုပေးခြင်းနှင့် နားလည်မှုများ ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးနှင့် အတူ ဤ “မ-ဘူး” အချိန်ကာလကို အတူတကွ ဖြတ်သန်းပါ။





ကျွန်တော်/ကျွန်မကလေးက အမြဲတမ်းအစားရွေးတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကလေးက အစားအစာ အရမ်းရွေးတယ်။ ဒီဟာမစား၊
ဟိုဟာမကြိုက်နဲ့ တော်တော်လေး ခေါင်းရှုပ်ရပြီ။
ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။ မိဘအနေနှင့် တာရှည်မှာ
ကလေးက ဒီလိုအစားရွေးရင် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဉာဏ်ရည်
ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကို ထိခိုက်မှာကို စိုးရိမ်သည့်အပြင် အစားအစာရွေး၍
အာဟာရ မညီမျှခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သော နောက်ဆက်တွဲ
ဆိုးကျိုးများ အတွက်လည်း စိုးရိမ် ပူပန် မိသည်။ အကယ်၍ ကလေးက
အမြဲတမ်း အစားရွေးနေရင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



ကလေး ထမင်းစားချိန်မှာ အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေမျိုး ရှိမရှိ ကြည့်ကြရအောင်။

- ၁။ ထမင်းစားတဲ့အခါ နှစ်လုတ်လောက်ပဲစားပြီး ဆက်မစားတော့ဘူး။
- ၂။ တချို့အစားအစာကိုပဲ ကြိုက်ပြီး ကျန်တဲ့ တခြားအစားအစာတွေကို စားဖို့ ငြင်းပယ်လေ့ရှိသည်။
- ၃။ ကိုယ်စားနေကျ အစားအစာမျိုးပဲ စားတတ်ပြီး တခြားမစားဖူးတဲ့ အစားအစာ အသစ်တွေကို စားဖို့ ဆန့်ကျင်လေ့ရှိသည်။
- ၄။ အစားအစာတစ်ခုကို သူ့ရဲ့ပြင်ပပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အနံ့ပေါ်မူတည်ပြီး စားမစား၊ ကြိုက်မကြိုက် ဆုံးဖြတ်သည်။
- ၅။ မိဘက ကလေးနောက် အမြဲတမ်း တကောက်ကောက်လိုက်၍ အစာ လိုက်ကျွေး လေ့ရှိသည်။

အကယ်၍ အထက်ပါ ဖော်ပြထားသော အခြေအနေများကို ပြုမူတတ်ပါက ကလေး အစားအစာချိန်တွင် ကြပ်မတ် ကြည့်ရှုပြီး အစားရွေး တတ်သော အကျင့်ကို ပြုပြင် ပေးရမည်။



ကလေးကို အစားအစာ မျိုးစုံစားစေပြီး အာဟာရ



ပျမ်းမျှမှုရှိစေရန် မိဘများ အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ

နည်းလမ်းများသုံး၍ ကြိုးစားကြည့်နိုင်သည်။

- ၁။ ကလေး မကြိုက်သော အစားအစာ၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကို အသွင်သစ်ပြောင်း၍ ချစ်စရာ ကောင်းသော ပန်းကန်နှင့် ပြောင်းထည့်ကြည့်ပါ။
- ၂။ ကလေး မကြိုက်သော အစားအစာအနံ့ ဖုံးလွှမ်း နိုင်အောင် အစားအစာကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ခြင်း ဖြင့်ချက်ပြုတ်ကြည့်ပါ။
- ၃။ အစားအစာ ပြင်ဆင်ချိန်တွင် ကလေးအား မိမိနှင့်အတူ ပြင်ဆင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ကလေးများသည် ကိုယ်တွေ့၊ လက်တွေ့ ချက်ပြုတ်ရာမှ ပျော်ရွှင်မှုများ ရနိုင်သည့်အပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ထိတွေ့မိ၍ ဤအစားအစာများကို ပို၍ သိကျွမ်းလာပြီး အစားရွေးသည့် အခြေအနေမှာလည်း လျော့နည်းလာမည်။
- ၄။ ကလေး၏ အစာအိမ်သည် အလွန်သေးသောကြောင့် ကလေး၏ မုန့်ပဲသွားရည်စာ စားချိန်နှင့် ပမာဏကို မိဘများက သင့်လျော်အောင် သတ်မှတ် ပေးပါ။



၅။ ကလေးအား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ အားကစားများကို စီမံ၍
လှုပ်ရှားသည့်အခါ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်း၍ အစာ စားလိုစိတ်လည်း
တိုးမြှင့် လာမည်ဖြစ်သည်။

၆။ မိဘကိုယ်တိုင်က စံပြအဖြစ် ပြုမူ၍ အစားမရွေးပါနှင့်။ အစားနှင့်
ပတ်သက်၍ မကောင်းသော အတွေးများ မဖြစ်စေရန် ကလေး
အရှေ့တွင် အစားအစာ ဝေဖန်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။





ကလေးက အမြဲတမ်းဘာလုပ်လုပ် နှေးနှေးကွေး ကွေးနဲ့။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



“မင်းခပ်သွက်သွက်လုပ်။ မြန်မြန်လုပ်လို့မရဘူးလား။” ဒီစကားက မိဘများ အတွက် မစိမ်းကားဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ကလေးက ထမင်းစားတဲ့အခါ၊ အင်္ကျီဝတ်တဲ့အခါ၊ ပုံဆွဲတဲ့အခါ တွေမှာ နှေးနှေးကွေးကွေး မတုန်မလှုပ်နဲ့။ အချိန်က နီးနေပြီး၊ အချိန်ထပ်ဆွဲနေရင် မမှီတော့ဘူး။ ကလေးရဲ့ ဒီလိုအကျင့်က လူကြီးကို စိတ်ကုန်လှုပ်နား ဖြစ်စေသောကြောင့် မိဘများ အနေဖြင့် မည်သို့ ဖြေရှင်းရမည်နည်း။



ကလေးအပြုအမူ တုံ့နှေးသောအခါ အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေမျိုး သင်ဖြစ်တတ်ပါသလား။

- ၁။ မနက်တိုင်း ကလေးကို အပြုအမူ နှေးခြင်း၊ စောစော အိပ်ရာ မထခြင်းကြောင့် အပြစ်တင်လေ့ ရှိသည်။
- ၂။ စိုးရိမ်ပူပန်စွာဖြင့် ကလေးကို အမြဲတမ်း “မြန်မြန်လုပ်ပါ။ ငါတို့နောက်ကျတော့မယ်။” ဟူ၍ လောလေ့ရှိသည်။
- ၃။ ကလေးကို စောင့်ရင်းနှင့် ဆဲဆိုလေ့ရှိသည်။
- ၄။ မိဘများမှာ စိတ်လောစွာ၊ ဒေါသကြီးစွာဖြင့် အော်ဟစ်ပြောဆိုပြီး သားသမီး များကတော့ နားငြီးပြီး နားမထောင်ချင်တော့ပါ။
- ၅။ စောင့်ရတာ စိတ်မရှည်တော့လို့ ကလေးလုပ်ရမဲ့ အလုပ်ကိစ္စ အားလုံးကို ကိုယ်ကပဲ သိမ်းကျုံး လုပ်လိုက်မိသည်။

အကယ်၍ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အခြေအနေများကို သင်ပြုမိပါက သင်နှင့်ကလေး၏ ဆက်ဆံရေးနှင့် နေထိုင်ရေး အလေ့အထများကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲရမည်။



စိတ်လောသော မိဘနှင့် အေးအေးဆေးဆေး

သားသမီးများအကြား ဆက်ဆံရေးလမ်းညွှန်

- ၁။ ကလေး၏ နေ့စဉ် အလေ့အထကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရမည်။
 ကလေးကို အိပ်ရေးဝဝ ရှိစေရန် အိပ်ရာစောစော ဝင်ခိုင်းပါ။
- ၂။ မိဘများလည်း စိတ်လောတတ်သည့် အကျင့်ကို ပြုပြင်ရမည်။ ကလေး
 အပေါ် စိတ်ရှည်ပါ။ သည်းခံစိတ် မွေးပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် လက္ခံနိုင်သည့်
 စံချိန်တစ်ခုရအောင် ညှိနှိုင်းပါ။
- ၃။ မူကြိုအရွယ် ကလေးများသည် အချိန်၏ သဘောတရားကို
 သိပ်နားမလည် သေးသောကြောင့် မိဘများအနေနှင့် ကလေးအား
 ကြိုတင် သတိပေးခြင်းဖြင့် ကလေးအတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ချိန် ပို
 ပေး၍ အလုပ်ကိုလည်း ပို၍ ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်သည်။
- ၄။ ကလေး၏ အပြုအမူ နှေးခြင်းသည် မကျွမ်းကျင်၍ သော်ငှား၊
 မတတ်နိုင်၍ သော်ငှား ဖြစ်နိုင်သည်။ မိဘများသည် ကလေး၏
 အခြေအနေနှင့် စွမ်းရည်ပေါ်မူတည်၍ ပြုပြင် ပြောင်းလဲ ပေးရမည်။
 ဥပမာ။ ။ အစားအစာ၏ အနည်းအများ ပမာဏ (သို့)
 အစာစားသည့်ပုံစံ။



၅။ မိဘက ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လုပ်ပြ၊ သင်ပြခြင်းဖြင့် ကလေး၏ လုပ်ဆောင် စွမ်းရည်ကို တိုးမြှင့် ပေးနိုင်သည်။

၆။ မိဘကိုယ်တိုင် အလုပ် လုပ်သည့်အခါ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ခြေမြန်လက်မြန်နှင့် ကောင်းအောင် လုပ်ပြ၍ သားသမီးများ အတွက် စံနမူနာပြသွားပါ။

ထိုက်သင့်သော ချီးမွမ်းစကား၊ အားပေးအားမြှောက်စကားများ ပြောပေးခြင်းဖြင့် ကလေးအား ပို၍ ကျွမ်းကျင်သွက်လက်စေပြီး မိမိအပေါ်ယုံကြည်မှုအပြည့်နှင့် အရာရာကို ပို၍ စမ်းသတ်လိုစိတ်၊ လုပ်ဆောင်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာမည်။



ဒီအရွယ်ကလေးငယ်လေးကို မိမိတာဝန်သိတတ် စိတ်ရှိအောင် သင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသလား။



ကလေး၏စွမ်းရည်သည် တစ်ခုချင်း၊ တစ်မျိုးချင်းဖြင့် တဖြည်းဖြည်း
တိုးပွားလာခြင်း ဖြစ်၍ နေ့စဉ်ဖြစ်ပွားနေသော ကိစ္စရပ်များသည်
ကလေးအား တာဝန် ယူတတ်သည့်စိတ် မွေးပေးရန် အကောင်းဆုံး
သင်ခန်းစာများ ဖြစ်သည်။ တာဝန် သိတတ်သော ကလေးသည်
မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ရာမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပညာသင်ယူရာမှာ
ပဲဖြစ်ဖြစ် ပို၍ ကောင်းအောင် စွမ်းဆောင် နိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများသည် သင်နှင့်ကလေးအပေါ်ကိုက်ညီမှု ရှိမရှိ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

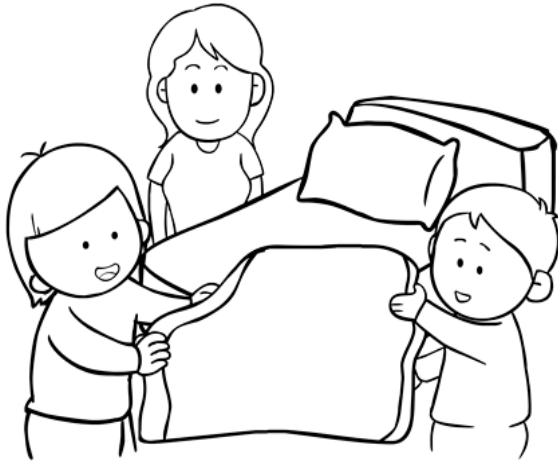
- ၁။ ကလေးကို ကစားစရာတွေသိမ်းခိုင်းတဲ့အခါ အခေါက်ခေါက်၊
အခါခါ ပြောရတယ်။



- ၂။ ကလေးကို မူကြိုကျောင်းမှ ဆရာ/ဆရာမက ကျောင်းမှာအမြဲတမ်း
ဟိုဟာမေ့ ဒီဟာမေ့တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်လို့ ပြောတယ်။
- ၃။ ကလေးက အဆော့မက်လွန်းလို့ သူ့ကို လုပ်ဖို့ ပြောထား၊
မှာထားတဲ့ ကိစ္စအားလုံးကို အမြဲတမ်း မေ့တတ်တယ်။
- ၄။ ကလေးက ပြီးအောင်လုပ်ဖို့ ပြောထားတဲ့ ကိစ္စတွေကို ပြီးအောင်
မလုပ်တဲ့အခါမှာ မိဘများက အမြဲတမ်း နေပါစေတော့ ဆိုပြီး
လျစ်လျူရှုလိုက်တယ်။ □ ၅။ ကလေးကို လုပ်လေဆိုးလေ
ဖြစ်မှာဆိုးလို့ ကိုယ်ကပဲ ထလုပ်လိုက်တော့ ပိုတောင်
မြန်သေးတယ်။
- ၆။ ကလေးက ငယ်သေးတော့ မလုပ်နိုင်သေးလို့ လူကြီးပဲ
ကူလုပ်ပေးလိုက်မယ် ဆိုပြီး လုပ်လိုက်တယ်။



အထက်ဖော်ပြပါ (၁) မှ (၄) အချက်များ ရှိပါက ကလေးအား
တာဝန်ယူတတ်သည့်စိတ် ရှိအောင် ပျိုးထောင်ပေးပါ။ (၅) နှင့် (၆)
အချက်များနှင့် ကိုက်ညီ ပါက သင့်လျော်သော အချိန်အခါမှာ လက်လွှတ်ပြီး
ကလေးကို လုပ်ခိုင်းပါ။ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်တဲ့ ကြားမှာ ကလေးက
တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာမည်။ ကလေးအပေါ်လိုအပ်သည်ထက် ပို၍
လုပ်ပေးပါက မိဘအပေါ်မှီခိုစိတ် မွေးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။





**ကလေး၏ တာဝန်စိတ်ကို ပျိုးထောင်ပေးရန် သင်ကြားသို့
လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။**

- ၁။ အလုပ်ရှုပ်မှာ ကြောက်လို့ဆိုပြီး ကလေးရဲ့ သင်ယူလုပ်ကိုင်နိုင် မည့် အခွင့်အလမ်းတွေကို မရှုပ်သိမ်းလိုက်ပါနဲ့။
- ၂။ ကလေးရဲ့စွမ်းရည်ကို အထင်မသေးပါနဲ့။ အလွန်အကျွံ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ကလေးက လူကြီးအပေါ် မှီခိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်၍ ရှောင်ရှားသင့်သည်။
- ၃။ ကစားစရာသိမ်းခြင်း၊ စားပွဲသုတ်ခြင်း၊ ပစ္စည်းကို နေရာမှန်ပြန်ထားခြင်း အစရှိသော သေးငယ်လွယ်ကူသည့် ကိစ္စမှစ၍ ကလေးအား တာဝန် သိတတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် တောင်းဆိုရမည်။ နောက်ပိုင်းမှ ကလေး၏ အရွယ်အလိုက် (သို့) အခြေအနေအလိုက် ပို၍ ခက်ခဲသော အလုပ်ကိစ္စကို တာဝန်ပေးနိုင်သည်။



၄။ အစပိုင်းတွင် မည်သူမဆို အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်
 မလုပ်နိုင်သောကြောင့် ထိုက်သင့်သော ချီးမွမ်းမှုနှင့် အားပေးမှုသည်
 ကလေးများကို ရှေ့ဆက်ပြီး ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ရန် ယုံကြည်မှုနှင့်
 သတ္တိ ပေးလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၅။ ကလေးအား မိမိ၏ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို အကျိုးရလဒ် အတွက်
 တာဝန်ယူတတ်သည့်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပျိုးထောင်ပေးပါ။
 ဥပမာ။ ။ကလေးက ကတိ ပေးထားသည့် အတိုင်း ကစားစရာကို
 မသိမ်းသည့်အခါ မိဘက ထိုကစားစရာများကို သိမ်းလိုက်ပြီး
 ယာယီအတွင်း ဆော့ခွင့်မပြုပါနှင့်။ ကတိမတည်ပါက အခွင့်အရေး
 အချို့ကိုလဲ ဆုံးရှုံးရမည် ဖြစ်ကြောင်း နားလည်လာနိုင်မည်။

**ကလေး၏ စွမ်းရည်သည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် လုပ်ရင်းသင်ရင်း၊
 မှားရင်းသင်ရင်းဖြင့် အတွေ့အကြုံများ တဖြည်းဖြည်း
 များလာမည်ဖြစ်ရာ မိဘများ အနေဖြင့် စိတ်ရှည်ရှည် ထားပြီး
 ကလေးကို လုံလောက်သော သင်ကြားချိန်နှင့် အခွင့်အ ရေးများ**



ကျွန်တော်/ကျွန်မကလေးက စိတ်မရှည်ဘူး။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



“သား/သမီး ပိုက်ဆာလိုက်တာ။ ဟင်းမလာသေးဘူးလား။” “ဖေဖေ၊
မေမေပြီးပြီလား။ မြန်မြန်လုပ်။ သား/သမီး မစောင့်နိုင်တော့ဘူး။”
ဤကဲ့သို့သော စကား များသည် မိဘများအဖို့ စိမ်းမည်မထင်။
စောင့်ဆိုင်းရမည့် နေရာများတွင် ကလေးက စိတ်မရှည်၍
ငိုကြွေးတတ်သည်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အစပိုင်းတွင်သာ အားတက်သရော
ပါဝင်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ အပြီးမသတ်သောကြောင့် မိဘများအဖို့
တော်တော်လေး ဒုက္ခရောက်ရပြီး ကလေးကိုလည်း ဘယ်လို
သင်ပေးရမယ်မှန်း မသိတော့ပါ။



ကလေးမှာ ဘယ်လို စိတ်မရှည်တဲ့ လက္ခဏာများ ရှိသလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ၁။ ဘာလုပ်လုပ် အစသာရှိပြီး ဆုံးအောင်မလုပ်ဘူး။
- ၂။ ကိုယ့်အလိုမကျ၊ ကိုယ်ထင်တိုင်း မဖြစ်တဲ့အခါမှာ ငိုယိုတယ်။
- ၃။ အခက်အခဲ နည်းနည်းလေးတွေ့လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း အရှုံးပေးခြင်း (သို့) တခြားသူဆီမှာ အကူအညီတောင်းခြင်း ပြုတယ်။
- ၄။ ကစားစရာ ဆော့ကစားနေချိန် (သို့) စာအုပ်ဖတ်နေချိန်မှာ အမြဲတမ်း ဒီဟာကိုင်လိုက်၊ ဟိုဟာလဲလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတယ်။
- ၅။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ (သို့) ဆရာ/ဆရာမရဲ့ စကားကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး နားမထောင်နိုင်ဘူး။

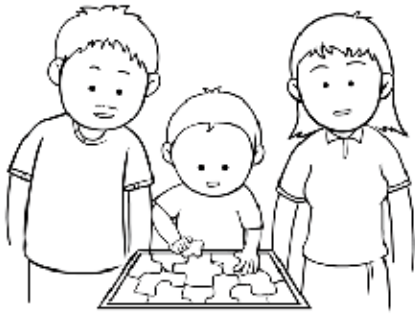
အကယ်၍ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အချက်များကို သင်ရွေးချယ်မိပါက ကလေး၏ စိတ်ရှည်စွာ သည်းခံခြင်းနှင့် စောင့်ဆိုင်းခြင်း သဘောတရားကို နားလည်လာအောင် ပျိုးထောင် ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။



**ကလေးမှာ သည်းခံစိတ်မရှိတဲ့အခါ မိဘများ ဤသို့
လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။**

၁။ ကလေးက ငယ်လေလေ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ အချိန်တာရှည် လိုက်နာမှုနှင့် စောင့်ဆိုင်းမှု အပေါ်တွင် သည်းခံနိုင်မှု နည်းလေ ဖြစ်သောကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် ကလေးအား စောင့်ဆိုင်းဖို့ အခွင့်အရေး တမင်သက်သက် စီမံပေးခြင်းဖြင့် ကလေး၏ သည်းခံစိတ်ကို ပျိုးထောင်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၂။ ကလေးအား လွယ်ကူပြီး အောင်မြင်ခြင်း၏ ခံစားချက်ကို ရရှိနိုင်သော ကစားနည်းများ ပေးပါ။ လွယ်ကူ ရိုးရှင်းသော အဆင့်များဖြင့် ပြီးစီးသွားနိုင်သော ကစားနည်းများမှ တဖြည်းဖြည်း ရှုပ်ထွေးသော ကစားနည်းသို့ အဆင့်လိုက် ကစားစေခြင်းဖြင့် ကလေး၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်နှင့် အောင်မြင်စိတ် တို့ကို မြှင့်တင် ပေးနိုင်သည်။





၃။ ကလေး ဆော့ကစားနေချိန်တွင် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က
 အနှောင့်အယှက်များ မရှိစေရန် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား၍
 တစ်ကြိမ်တည်းမှာ ကစားနည်း တစ်မျိုးကိုသာ ဆော့စေခြင်း (သို့)
 စာအုပ် တစ်အုပ်ကိုသာ ဖတ်စေခြင်း ပြုပါ။

၄။ ပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ ကလေးအား အချိန်၏
 သဘောတရားကို နားလည်အောင် ပျိုးထောင်ပေးပြီး
 စွဲမြဲကြိုးပမ်းခြင်းနှင့် စိတ်ရှည်စွာ စောင့်ဆိုင်းမှု တို့ကိုသင်ကြားပေးပါ။
 ဥပမာ။ ။ ကလေးအား သဲနာရီ၊ အချိန်တိုင်းကိရိယာ အစရှိသော
 ကိရိယာကို ကိုးကား၍ သင်ကြား ပေးပါ။

၅။ ကလေး တိုးတက်လာပါက ထိုက်သင့်သော အားပေးစကားပြောခြင်း
 (သို့) အသိအမှတ်ပေးခြင်း ပြုပါ။ သို့မှသာ ကလေးက
 ယုံကြည်စိတ်နှင့် အောင်မြင်စိတ်တို့ တိုးမြှင့်လာပြီး ကိစ္စများကို ပို၍
 စိတ်ရှည်စွာဖြင့် ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်သည်။

**သည်းခံခြင်းစိတ်သည် သင်ယူ၊ ပျိုးထောင်၍ ရသောကြောင့်
 ကလေးအား သည်းခံစိတ်ရှိရန် ပျိုးထောင် ပေးချိန်တွင်
 မိဘသည်လည်း စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ကလေးကို**



ကလေးကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ဘယ်လို ပျိုးထောင်ပေးရမလဲ။



ကျွန်တော်တို့သည် မိမိကလေးကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သောသူ၊ လူအများနှင့် နှုတ်ဆက် တတ်သောသူ တစ်ဦး ဖြစ်စေချင်သော်လည်း ကလေးက ဘယ်လိုသင်သင်၊ ဘယ်လိုပြောပြော၊ ပြန်မပြော၊ နားမထောင် သည့်အပြင် လူကြီးမေးတာကို ပြန်ပြောချင် မပြောချင်နဲ့ (သို့) လုံးဝ ပြန်မဖြေဘူး။ ကလေးကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ အောင် ဘယ်လို သင်ကြား၊ ပျိုးထောင် ပေးရမလဲ။

သင့်ကလေးသည် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေမျိုး ရှိမရှိကို အရင် စမ်းစစ်ပါ။

၁။ ကလေးက အရမ်းငြိမ်တယ်၊ ရှက်တတ်တယ်။



- ၂။ ကလေးက သူတစ်ပါးကို ဘယ်လိုခေါ်ရမယ်မှန်း မသိဘူး။
- ၃။ ကလေးက သူတစ်ပါးနဲ့ ဘယ်လိုနှုတ်ဆက်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူး။
သူတစ်ပါးကို နှုတ်ဆက်ဖို့က သိပ်ခက်ခဲတာပဲလို့ ထင်နေတယ်။
- ၄။ ကလေးက သူတစ်ပါးနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ စိုးရိမ်တတ်ပြီး
ဖိအားရှိတယ်။
- ၅။ ကလေးက နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မှာလည်း “ကျေးဇူးပြု၍။
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ တောင်းပန်ပါတယ်။” လို့ပြောလေ့ပြောထ
မရှိပါ။
- ၆။ ကလေးက တစ်ပါးသူကို အရင်စပြီး မနှုတ်ဆက်တတ်ဘူး။
- ၇။ ကလေးက သူတစ်ပါးနှင့် စကားပြောဆိုချိန်မှာ သူတစ်ပါးကို
မကြည့်ဘူး။

**အကယ်၍ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အချက်များကို
သင်ရွေးချယ်မိပါက ကလေး၏ ယဉ်ကျေးမှုပိုင်းနှင့်
လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းတွင် အကူအညီ ပေး၍ ပျိုးထောင်
ပေးရလိမ့်မည်။**



ကလေးကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လာအောင် ဤသို့ လုပ်ဆောင်ပါ။

- ၁။ မိဘများသည် မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် စည်းကမ်းလိုက်နာမှု ရှိမရှိကို သတိပြုသင့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ကြိုးစား၍ ကလေးအတွက် စံနမူနာ ဖြစ်အောင် နေထိုင်ရမည်။ စကားပြောရာတွင် “ကျေးဇူးပြု၍။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ တောင်းပန်ပါတယ်။” ဟူသော စကားများကို များများ ထည့်သုံးပါ။
- ၂။ ကလေးသည် မတွေ့ဖူးသော လူကြီး (သို့) သူစိမ်းနှင့် ပထမဆုံးအကြိမ် တွေ့သောအခါ မိဘများအနေနှင့် နမူနာဖြစ်အောင် ကိုယ်တိုင်ပြုမှု လုပ်ကိုင်ပြရမည်။
- ၃။ သူတစ်ပါးနှင့် နှုတ်ဆက်ခြင်းနည်း အမျိုးမျိုး ရှိကြောင်းကို သင်ပေးရမည်။ ဥပမာ။ ။ ခေါင်းညိတ်ခြင်း၊ ပြုံးပြခြင်း၊ လက်ဝှေ့ရမ်းခြင်း တို့ဖြင့် နှုတ်ဆက်နိုင်သည်။
- ၄။ ပုံပြင်၊ ရုပ်ပြစာအုပ်၏ ဇာတ်လမ်း (သို့) ဇာတ်ကောင်နေရာတွင် အစားထိုး ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ယဉ်ကျေးသော အမူအရာ၊ အပြောအဆိုသည် အရေးပါကြောင်း သင်ပေးရမည်။



၅။ ကစားနည်းများကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်
 ယဉ်ကျေးသော၊ ကောင်းသော အလေ့အထများကို ပျိုးထောင်နိုင်မည်
 ဖြစ်သည်။

၆။ ကလေး၏ ယဉ်ကျေးသော အပြောအဆိုအပြုအမူရှိပါက
 သင့်လျော်သော အားပေးစကားဖြင့်ချီးမွမ်း ပြောပေးရမည်။

ကလေး၏ ယဉ်ကျေးမှုကို နေ့စဉ် ပြုမူ၊ နေထိုင်ခြင်း တို့မှ
 မွေးမြူပေးပါ။ မိဘများက ယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်
 ပြုခြင်းဖြင့် ကလေးအား ယဉ်ကျေးမှု ရှိစေရန် အတွက် ကောင်းသော
 နမူနာ ဖြစ်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။





ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ အချင်းချင်း မကြာခဏ ရန်ဖြစ် တတ်တယ်။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



သူများအိမ်က ကလေးတွေက အချင်းချင်း ရိုင်းပင်းကူညီပြီး ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင် တတ်တယ်။ ကျွန်တော်/ ကျွန်မ ကလေးတွေကတော့ ရန်ကြီး၊ ရန်ငယ် ဖြစ်လို့ကို မဆုံးနိုင်ဘူး။ ကလေးတွေကို အချင်းချင်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ နေထိုင်ကြဖို့ ဘယ်လို ကူညီဖေးမရမလဲ။

သင်နှင့်သင့်ကလေး၏ ဆက်ဆံရေး အခြေအနေကို အရင်ဆုံး စမ်းစစ်ကြည့်ရအောင်။

၁။ ကလေးများ ရန်ဖြစ်သည့်အခါ ကျွန်တော်/ကျွန်မကတော့ အကြီး ဖြစ်သူကိုပဲ အရင်အပြစ်တင်သည်။



- ၂။ သားသမီး အကြီးအား ညီငယ်၊ ညီမငယ်များကို ထိန်းသိမ်းခွင့် အာဏာ မကြာခဏ ပေး လေ့ရှိသည်။
- ၃။ ကလေးများ ရန်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အချင်းချင်း ထိုးကြိတ် ရိုက်နှက် နေသော်လည်း သူတို့ဘာသာ ဖြေရှင်းခိုင်းသည်။
- ၄။ ကလေးများ စကားများ ရန်ဖြစ်သည့်အခါ အကျိုးအကြောင်းကို မကြည့်ဘဲ ကလေးအားလုံးကို အပြစ်ပေးသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များသည် ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများအား ပဋိပက္ခ ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် သတိပြုသင့်သည်။



ကလေးများအား ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု ရှိစေရန် မိဘအနေဖြင့် ဤသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၁။ ကလေးများအကြား ပဋိပက္ခ ဖြစ်သောအခါ မိဘများ အနေဖြင့် အမှား၊ အမှန်ကို အလျင်စလို မဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။ ကလေး၏ အတွေးနှင့် သဘောထားကို အရင် နားထောင် ပေးပါ။



၂။ ကလေးနှင့်အတူ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိရှိ
 နားလည် နိုင်အောင် ကူညီပြီး မည်သို့ ဖြေရှင်းသင့်ကြောင်း ဖြောင့်ဖျါ
 သင်ကြား ပေးပါ။

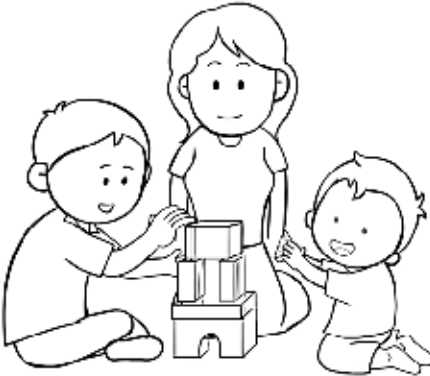
၃။ ပုံပြင်၊ ရုပ်ပြ စာအုပ်များဖြင့် ကလေးနှင့်အတူ ဖတ်ရှုဆွေးနွေးပြီး
 ပဋိပက္ခဖြစ်ချိန်တွင် မည်သို့ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းပြီး မိမိစိတ်ကို မည်သို့
 ပြန်လည် တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းခြင်း နည်းလမ်း များကို သင်ကြား
 ပေးပါ။

၄။ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမကြား ပစ္စည်းကို မျှဝေ သုံးစွဲတတ်ခြင်းနှင့်
 ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်စိတ်ကို ကစားရင်းနှင့် သင်ကြားပေးပါ။ ဥပမာ။
 puzzle တစ်ချပ်ကို အတူတကွ ပြီးစီးအောင် ဖြည့်စွက်ခြင်းနှင့်
 blockတုံးများ အတူ ကစားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။



၅။ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ အချင်းချင်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ဆက်ဆံတတ်ပြီး ချစ်ခင်လေးစားစိတ် ရှိအောင် သင်ပေးပါ။
 “ကျေးဇူးပြု၍။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ တောင်းပန်ပါတယ်။” ဆိုတဲ့ စကားတွေကို ပြောတတ်အောင် များများ လေ့ကျင့်ပါစေ။

ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမကြားတွင် အနည်းနှင့် အများ စကားများ၊ ရန်ဖြစ် တတ်ခြင်းသည် မထူးဆန်းပါ။ ပဋိပက္ခကို ရင်ဆိုင်ခြင်းနှင့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်းသည် သူတို့ သင်ယူသင့်သည့် သင်ခန်းစာ တစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း မိဘများ အဖော် နားလည်၊ လက်သင်သော်။





MEMO





မိဘအခန်းကဏ္ဍ

မိဘများအဖို့ မိခင်ကောင်း၊ ဖခင်ကောင်း တစ်ဦး ဖြစ်လာ နိုင်ရေးအတွက် မည်သည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ရမည်ကို မသိဖြစ်နေပါသလား။

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေး၏ အုပ်ထိန်းမှုအပေါ် အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားနှင့် အမြင်ခြင်းမတူတာ ရှိတတ်ပြီး မည်သို့ ဆွေးနွေး ပြောဆို ရမည်ကို မသိ ဖြစ်နေတတ် ပါသလား။ အထူးသဖြင့် အလုပ်တစ်ဖက်၊ အိမ်ထောင်ရေးတစ်ဖက် နှင့် အလုပ်များနေချိန်တွင် မည်သို့ လုပ်ဆောင် သင့်သနည်း။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ လမ်းညွှန်စာအုပ် အတွင်းရှိ ခေါင်းစဉ်များအလိုက် လေ့လာ သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိနှင့် အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားများ နှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ပိုမို ပြေလည် စေနိုင်သည်။ မှန်ကန်သော စိတ်သဘောထား၊ အပြုအမူ ရှိစေပြီး မိခင်ကောင်း၊ ဖခင်ကောင်း တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ရန် ကောင်းစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်လိမ့်မည်။





ကျွန်တော်/ကျွန်မ အနေနဲ့ မိဘ ကဏ္ဍပိုင်းမှာ ဘယ်လို ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမလဲ။



ကလေး မွေးဖွားလာသည့် အချိန်မှစ၍ မိဘများ အနေနှင့် ပြဿနာများ ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့နေရသည်။ ရင်ဆိုင်ချိန်တွင် ပျာယာခတ်မနောဘဲ မိဘတာဝန် မပျက်ကွက်တဲ့ မိခင်၊ ဖခင်ကောင်း တစ်ဦး ဖြစ်အောင် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ပထမဦးဆုံး မိမိ၏ လက်ရှိ အနေအထားကို အရင် သုံးသပ်ကြရအောင်။

- ၁။ သားသမီး အုပ်ထိန်းရေးနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများကို ဘယ်လို ကြွယ်ဝအောင် လုပ်ရမလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော်/ကျွန်မ မသိပါ။
- ၂။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ အမြဲတမ်း အလုပ်များနေ၍ ကလေးကိုစောင့်ရှောက်နေထိုင်ရန် အချိန်မပေးနိုင်ပါ။



- ၃။ ကလေး အခက်အခဲတွေ့သောအခါ ကူညီဖြေရှင်းပေးရန် အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားတွေကို လွဲထားသည်။
- ၄။ ကလေး၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် စိတ်နေသဘောထားကို ကျွန်တော်/ကျွန်မ နားမလည်နိုင်ပါ။
- ၅။ ကလေး ထိန်းကျောင်း စောင့်ရှောက်ရေး တာဝန်ကို အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) တခြားသူကို လွဲထားသည်။

အကယ်၍ အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ သင်ရှိပါက မိခင်ကောင်း၊ ဖခင်ကောင်း တစ်ဦး ဖြစ်ရန် စတင် ကြိုးစား သင်ယူသင့်ပြီ။





**မိဘကောင်း တစ်ဦး ဖြစ်စေရန် ကျွန်တော်/ကျွန်မ
ဤသို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။**

- ၁။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကလေးနှင့် အတူတကွ အနည်းဆုံး
(၁၅)မိနစ်နှင့်အထက် အချိန်ပေးပြီး အတွေ့အကြုံ ခံစားချက်များ
မျှဝေခံစား လှုပ်ရှားပါ။
- ၂။ ကလေး၏ မူကြိုကျောင်းမှ ပွဲများကို ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ကလေး၏
ကျောင်းတွင်း သင်ယူမှုနှင့် လူမှုရေး ဆိုင်ရာ အပိုင်းများကို ပို၍
နားလည် သိမြင်လာနိုင်မည်။
- ၃။ ကလေးအား ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး မိမိကိုယ်တိုင် စွမ်းဆောင်နိုင်ရန်
အခွင့်အလမ်းများ ပေးပါ။ အခြေအနေအရ ဘေးမှ လိုအပ်သော
အကူအညီများ ပေးပါ။
- ၄။ ကလေးအတွက် စံနမူနာဖြစ်အောင် မိမိကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး
လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၅။ မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှုကို ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်ပါ။ အိမ်ထောင်အရေး၊
သားသမီးအရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖိအားများကို
သက်သာပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။



- ၆။ ကလေးအပေါ်ထားရှိသော အုပ်ထိန်းမှု ပုံစံနှင့်သဘောထားကို အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားများနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပြီး ကလေးများကို တသမတ်တည်း သွန်သင် ဆုံးမရမည်။ ထို့အပြင် အိမ်သားများ၏ အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထား နှင့် လုပ်ရပ်များကိုလည်း လေးစား ထောက်ခံ ပေးရမည်။
- ၇။ အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားများနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး ကလေးကို အတူတကွ အုပ်ချုပ်ထိန်းသိမ်း ပြုစု ပျိုးထောင်၊ အဖော်ပြု ပေးရမည်။

ကလေး၏ ကြီးပြင်းမှု အချိန်ကာလသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းသာ ရှိပြီး မျက်စိတစ်မှိတ် အတွင်း ပျောက်ကွယ် သွားနိုင်သောကြောင့် မိဘများအနေနှင့် တစ်သက်တာတွင် အဖိုးတန်ဆုံးသော ဒီအချိန်ကို မြတ်နိုး တန်ဖိုးထား သင့်သည်။



**ကျွန်တော်/ကျွန်မကျောင်းက ဆရာ/ဆရာမနဲ့
ဘယ်လိုဆွေးနွေး၊ ဆက်ဆံ၊ ပူးပေါင်းရမလဲဆိုတာ
မသိဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။**



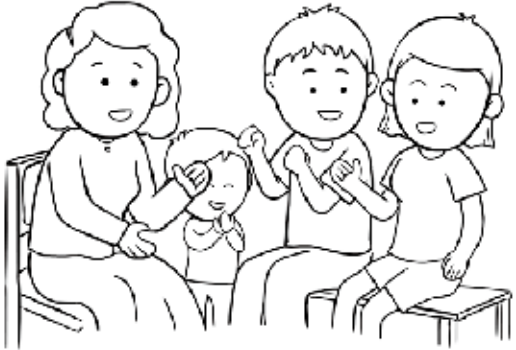
ကလေး ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ မိဘများအနေနဲ့ မိမိရဲ့ သဘောထားများကို ဆရာ/ဆရာမနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေး ချင်ပေမယ့်လည်း ဘယ်လို စပြောရမလဲဆိုတာ မသိဖြစ်နေသလား။ အရင်ဦးဆုံး သင်နှင့်သင့်ကလေး၏ မူကြိုကျောင်းဆရာ/ဆရာမ တို့အကြား ဆက်ဆံရေး မှစ၍ သုံးသပ်ကြည့်ရအောင်။

- ၁။ ကလေး၏ ကျောင်းအခြေအနေကို ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘက်ကစပြီး ဆရာ/ဆရာမထံ မေးမြန်းခြင်းမျိုး မရှိပါ။
- ၂။ အလုပ်များနေ၍ မူကြိုကျောင်း (သို့) ဆရာ/ဆရာမမှ ကျင်းပသော ပွဲများကို အမြဲ ပျက်ကွက် လေ့ ရှိသည်။



- ၃။ ဆရာ/ဆရာမ၏ ကျွမ်းကျင်မှု အတတ်ပညာကို လေးစားသင့်သည်
ဖြစ်၍ ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့၏ သဘောထားကို မဖော်ပြခဲ့ပါ။
- ၄။ ကလေး၏ အိမ်တွင်းရှိ အခြေအနေနှင့်လုပ်ရပ်များကို
ဆရာ/ဆရာမအား မဖွင့်ပြောခဲ့ပါ။
- ၅။ မူကြိုကျောင်းမှ စီမံပေးသော သင်ခန်းစာ၊ နေ့လယ်စာ၊
သွားရည်စာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘာမှမသိပါ။

**အကယ်၍ အထက်ဖော်ပြပါ အချက်တစ်ခုခုကို သင်ရွေးချယ်မိပါက
မူကြိုကျောင်းမှ မိဘများကို ပေးသော အရေးကြီးသည့်
အကြောင်းကြားချက်ကို သင်လွဲချော်သွားနိုင်သည်။ ဒါမှမဟုတ်
ဆရာ/ဆရာမနှင့် ကောင်းစွာ ဆွေးနွေး ဆက်ဆံခြင်း မပြု၍ ကလေး၏
ဖွံ့ဖြိုးမှု အခြေအနေ အပေါ် နားမလည်ခြင်း မျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။**





**ဆရာ/ဆရာမနှင့် ကောင်းစွာ ဆွေးနွေး၊ ဆက်ဆံ၊ ပူးပေါင်းနိုင်ရန်
သင် ဤသို့ လုပ်ဆောင် နိုင်သည်။**

၁။ ဆရာ/ဆရာမနှင့် ဆွေးနွေးဆက်ဆံရန် သင့်လျော်သော အချိန်နှင့် နည်းလမ်းကို ရှာပါ။ ဥပမာ။ ။ မိဘသည် ကျောင်းချိန်အတွင်းတွင် ကျောင်းစာ သင်ကြားရေးကို အနှောက်အယှက် မဖြစ်စေသည့် ကျောင်းတက်ချိန်တွင် ဆရာ/ဆရာမနှင့် အချိန်ချိန်း၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆွေးနွေးခြင်းလည်း ပြုလုပ် နိုင်သည်။

၂။ မိဘတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကလေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်များ ရှိတတ်သောကြောင့် ဆရာ/ဆရာမအား မိမိ၏ ဆန္ဒနှင့် သဘောထားကို ပြေပြစ်စွာ ဖော်ပြဆွေးနွေးခြင်း၊ မြင့် ကလေး အတွက် အိမ်နှင့်ကျောင်း အကြား ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သော အချက်အလက်များကို ဆွေးနွေးခြင်းလည်း ပြုလုပ် နိုင်သည်။



၃။ ယုံကြည်မှု နှင့်နားလည်လေးစားမှုသည် မိဘနှင့်ဆရာကြား
 ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အရေးကြီးသော အရာဖြစ်သည်။
 ကလေးရှေ့တွင် ဆရာသမားအား အပြစ်တင် ပုတ်ခတ်ခြင်းမျိုး
 မပြုသင့်ပေ။ အကြောင်းအရင်း တစ်ခုကို သေချာ သိမြင်လိုသည့်
 အခါတွင် ဆရာ/ဆရာမကိုမေးမြန်းသင့်သည်။

၄။ ဆရာသမားနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ပြီး မိမိ၏ သားသမီးကို ရင်းနှီး နားလည်
 လာစေရန် မိဘအနေနှင့် ဆရာ/ဆရာမအား ကူညီသင့်သည်။ ကလေး
 မှုကြိုကျောင်း စတင်ချိန်တွင် မိဘအနေနှင့် မိဘ-ဆရာ
 နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ၊ ကျောင်းပို့ကျောင်းကြိုချိန်၊
 အင်တာနက်လူမှုကွန်ယက် များမှတစ်ဆင့် ဆရာ/ဆရာမအား
 ကလေး၏ အခြေအနေနှင့် အကျင့်လက္ခဏာ များကို ပို၍
 နားလည်လာစေနိုင်သည်။

**မိဘဆရာအကြား ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးသည် ကလေး၏
 သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော
 အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။**



အလုပ်တဖက်၊ အိမ်မှုကိစ္စ တဖက်နဲ့အလုပ်များသောအ ခါကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



အမျိုးသမီးတို့၏ ပညာရေးအဆင့် မြင့်မား လာသည်နှင့်အမျှ အိမ်ထောင်ဖက်နှစ်ဦးစလုံး အလုပ် ထွက်လုပ်သည့် အိမ်ထောင်မျိုးလည်း တဖြည်းဖြည်း များလာပြီဖြစ်ရာ ကလေး မွေးဖွားပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အလုပ်နှင့် အိမ်ထောင်ရေးကြား ပဋိပက္ခများ ဖြစ်လွယ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ မိမိအနားတွင် မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်နေသလား။

၁။ အလုပ်တက်ချိန်၊ ဆင်းချိန်တွင် ကလေးအား အပိုအကြံပြုလုပ်ရန် အမြဲလောနေတတ်သည်။



- ၂။ အလုပ်ဆင်းပြီးနောက်လည်း ကလေးထိန်း၊ ထမင်းချက်၊ အင်္ကျီလျှော် စသည်ဖြင့် မပြီးနိုင်သော အိမ်တွင်းမှု ကိစ္စများကို လုပ်နေရသည်။
- ၃။ နေ့တိုင်း အလုပ်များနေ၍ အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားနှင့် သီးသန့် ဆက်ဆံချိန်၊ ရင်ဖွင့်ချိန် ဟူ၍ မရှိတော့ပေ။
- ၄။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာ မလုပ်ရတာ အချိန်တော်တော်ကြာခဲ့ပြီ။
- ၅။ အလုပ်က ခွင့်ယူဖို့ရာ မလွယ်၊ ကလေးရဲ့ ကိစ္စရပ်တွေမှာလည်း မပျက်ကွက်ချင်တော့ အမြဲတမ်း အခက်တွေ့နေမိတယ်။

အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ ရှိနေပါက သင်ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်သင့်ပြီ။ သို့မှသာ အလုပ်နှင့် အိမ်ထောင်ရေးနှစ်ခုလုံးတွင် ဝိုင်း ပြေလည်လာမည် ဖြစ်သည်။



အောက်ပါနည်းလမ်းများသည် အလုပ်နှင့်



အိမ်ထောင်ရေးကြားတွင် ပြေလည်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်လိမ့်မည်။

- ၁။ ကလေးအား ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတတ်အောင် သင်ပေးပါ။
- ၂။ ဘယ်အရာမဆို အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ကို မထားရှိပါနှင့်။
- ၃။ ကိစ္စရပ်ကို မတူသော ရှုထောင့်မှ အပြုသဘောဆောင်သော အမြင်နှင့် တွေးကြည့်ပါ။ စိတ်ခံစားမှုလည်း လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲလာမည်။
- ၄။ အိမ်တွင်းမှုကိစ္စများကို အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားနှင့် အတူ ပြီးအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၅။ မိမိနှင့် အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားများအတွက် အားလပ်ချိန် သီးသန့် ချန်ပေးပါ။
- ၆။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ အထောက်အကူ ပြုနိုင်သော အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုပါ။



ဇယား၁။ အသုံးပြုနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ

အရင်းအမြစ်များ	ကူညီထောက်ပံ့သောအချက်များ	အကျိုးသက်ရောက်မှုများ
ကလေး ထိန်းကျောင်း စောင့်ရှောက်ရေး	ကလေးထိန်း၊ မူကြိုကျောင်း	လမ်းခရီးအချိန် သက်သာစေမည်။
အခြားမိဘနှင့် ညှိနှိုင်းပြီး ကလေးများ ကားအတူ ပေါင်းစီးရေး	ကလေး အကြိုအပို့	အချိန်ကုန်၊ လူကုန်၊ ပိုက်ဆံကုန် သက်သာစေမည်။
အိမ်ဘေးမှ အသိမိတ်ဆွေ	အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်၊ ကြိုပို့	ကလေး စောင့်ရှောက်ရေး ဖိအား သက်သာစေမည်။
သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော စားသောက်ဆိုင်	ညစာအတွက် လိုအပ်ချက်	အရေးပေါ် ကိစ္စအတွက် ဖိအား လျော့နည်း စေမည်။
အိမ်တွင်းမှုကိစ္စ အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှု	အိမ်တွင်းသန့်ရှင်းရေး၊ ချက်ပြုတ်ဆေးကြောရေး	ပင်ပန်းအားကုန်ခြင်း သက်သာစေပြီး ကလေးအတွက် အချိန် ပိုပေး နိုင်မည်။
အလုပ်ခွင် အိမ်ထောင်ရေး ဖော်ရွေရေး စီမံချက်	ဝန်ထမ်းသားသမီးမူကြို ၊ ခွင့်ရက်စီမံခွင့်ရှိသော အလုပ်ချိန်	အလုပ်နှင့် အိမ်ထောင်ရေး ဘက်မျှနိုင်မည်။
အခြားအရင်းအမြစ်များ		



အတွင်းစိတ် ခံစားမှုကို ကောင်မွန်စွာ ထိန်း ချုပ် နိုင်အောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



လူတိုင်းမှာ အတွင်းစိတ် ခံစားမှု ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုကို မှန်သည်၊ မှားသည် ဟူ၍ မခွဲခြား နိုင်သော်လည်း မိဘများက မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှုကို သင့်လျော်စွာ မဖော်ပြနိုင်ပါက မိဘနှင့် သားသမီး (သို့) အိမ်သားများ၏ ဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှု အပိုင်းကို အရင် သုံးသပ် ကြည့်ရအောင်။ အောက်ပါအချက်များအနက် မည်သည့် အခြေအနေသည် သင့်အဖို့ ဒေါသဖြစ်စေပြီး ကလေးကိုဆူဆဲ၊ ရိုက်နှက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်စေသနည်း။

- ၁။ ဒီလောက် အလုပ်များနေတာကို ကလေးက မနားတမ်း ဆူပူနေသည့်အချိန် ။



- ၂။ ကလေးက ဖြောင်းဖြပြောဆိုတာကို နားမထောင်ဘဲ ညီအစ်ကို
မောင်နှမ (သို့) ကစားဖော်တွေနဲ့ ရန်ဖြစ် သည့်အချိန် ။
- ၃။ ကလေးက မကြာခဏ ငိုယိုတတ်တယ်။ စကား နားမထောင်
သည့်အချိန်။
- ၄။ အိမ်မှာ နေရာတကာမှာ ကလေးဆော့ထားတဲ့ ကစားစရာတွေပဲ။
ဆော့ပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ ပြန်မထား သည့်အချိန်။
- ၅။ စဆော့တာနဲ့ ကလေးက ကတိပေးထားတဲ့ အချိန်နဲ့
စည်းကမ်းတွေကို မလိုက်နာ သည့်အချိန်။

**အကယ်၍ အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကို
သင်ရွေးချယ်မိပါက စိတ်ခံစားမှုကို သက်သာစေပြီး ကောင်းစွာ
ထိန်းချုပ်နိုင်သော နည်းလမ်းကို ရှာသင့်ပြီ။**





မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ခံစားမှု ထိန်းချုပ်ရေး စွမ်းအားကို

မြှင့်တင်စေရန် ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဤသို့ လုပ်ဆောင် နိုင်သည်။

၁။ မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက်ကို သတိပြု လေ့လာပါ။ စိတ်မရွှင်သောအခါတွင် ကလေး၊ အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားများကို နားလည်ပေးရန် အသိပေးထားသင့်သည်။ ဥပမာ။ ။ “ငါ ဒီနေ့ စိတ်မရွှင်ဘူး။ ငါ့ကို ခဏလောက် အရင် နားခွင့်ပြုပါ။”

၂။ လုံခြုံရေး အတွက် စိုးရိမ်စရာမရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ ကလေး၊ အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) အိမ်သားများအား စိတ်ဖိအားများသော နေရာမှ ခဏ ထွက်ခွာမည်ဟု ပြောပြပြီး မိမိ၏ ခံစားမှုကို ငြိမ်သက်အောင် ပြုသင့်သည်။ ပြီးမှ မိမိ၏ ခံစားချက်ကို ဖော်ပြပြီး ကလေးအား အကြောင်းကိစ္စ တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ မည်သို့ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရမည်ကို နားလည် သိရှိအောင် သင်ပေးပါ။ ဥပမာ။ ။ ခုနက မင်းတို့နှစ်ယောက် ကစားစရာ လုနေတာကို ငါစိတ်ဆိုးပြီး ဒေါသဖြစ်မိတယ်။



- ၃။ မိမိ၏ ခံစားချက်နှင့် ဖိအားကို သက်သာစေနိုင်သော၊
 ထိန်းချုပ်နိုင်သော နည်းလမ်းကို ရှာဖွေ သင်ယူပါ။ ဥပမာ။
 ။အားကစားလုပ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊
 ပုံဆွဲခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း စသော လှုပ်ရှားမှုများဖြင့်
 စိတ်သက်သာရာ ရစေမည် ဖြစ်သည်။
- ၄။ ထောက်ပံ့မှုစနစ်ကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှု
 အကြပ်အတည်း ဖြစ်နေချိန်တွင် သူတစ်ပါးနှင့် စကားပြောခြင်း (သို့)
 မေးမြန်းခြင်းသည် စိတ်သက်သာရာ ရစေ၍ ခံစားချက်ကို ဖြေလျှော့
 စေမည် ဖြစ်သည်။

**အတွင်းစိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် သင်ယူနိုင် သောကြောင့်
 မိမိနှင့် သင့်လျော်သော နည်းလမ်းကို ရှာပြီး
 လေ့လာစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။**



**အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ သားသမီး အုပ်ချုပ်ရေး
အထင်အမြင်တွေမိမိနှင့် ကွဲလွဲ နေသောအခါ
ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။**



ကလေးများ ကြီးပြင်းရာ ဘဝသက်တမ်းမှာ အိမ်သည် ပထမဦးဆုံး ထိတွေ့ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ပြီး မိဘများသည်လည်း ကလေးများအဖို့ အနီးကပ်ဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး လမ်းပြဆရာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအား မှန်ကန်သော သင်ယူနာကြားမှုများ ရရှိ၍ အတုမြင် အတတ်သင် လာအောင် မိဘများ စံနမူနာ အဖြစ် နေထိုင်ပြသင့်သည်။

မိမိ၏ နေ့စဉ်အပြောအဆို၊ အပြုအမူများကို စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။

- ၁။ ကလေးကို ထမင်းစားတဲ့အခါ အာရုံစိုက်ဖို့ ပြောသော်လည်း အိမ်သားများက ထမင်းစားတဲ့ အခါမှာ လက်ကိုင်ဖုန်းနှင့် တီဗွီကြည့်တယ်။



- ၂။ ကလေးကို ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် စောစောအိပ်၊ စောစောထ
သင့်ကြောင်း ပြောသော်လည်း မိမိကိုယ်တိုင်က ညဉ့်နက်တိုင်
အိပ်ရာမဝင်သေးဘူး။
- ၃။ ကလေးကို သူတစ်ပါးနှင့် တွေ့သောအခါ နှုတ်ဆက်ဖို့
ပြောသော်လည်း မိမိကျတော့ လူကိုတွေ့ရင် မမြင်သလိုနဲ့နေတယ်။
- ၄။ ကလေးကို ကတိပေးထားသော ကိစ္စကို မေ့တတ်ပြီး
နောက်ပိုင်းလည်း ပြန်မဆပ်ဘူး။

**အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများသည် ကောင်းသော အပြုအမူ
မဟုတ်ပေ။ မိဘများသည် ကလေးများ အတွက် မှန်တစ်ချပ်
ကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ကလေးက မှန်ထဲရှိ အပြုအမူများကို အတုမြင်
အတတ်သင် နေချိန်တွင် မိဘသည်လည်း ကလေးကိုယ်ပေါ်တွင်
မိမိ၏အရိပ်များ ထင်ဟပ် နေသည်ကို တွေ့မြင် နိုင်သည်။**



ကလေးအတွက် စံနမူနာဖြစ်အောင် အောက်ပါစနစ်များကို လက်ကိုင်ထားနိုင်သည်။

- ၁။ ကလေးအပေါ် ချမှတ်ထားသော စည်းစနစ်များသည် မိဘကိုယ်တိုင်လည်း လိုက်နာ နိုင်ရမည်။ ကလေးအား လူကြီးတွေဟာ အပြောတစ်မျိုး၊ အလုပ်တစ်မျိုးပဲ ဟူ၍ မထင်ပါစေနှင့်။
- ၂။ မိဘများ၏ ကောင်းမွန်သော အပြုအမူနှင့် စိတ်နေသဘောထားသည် ကလေးက နေ့စဉ် အတုမြင် အတတ်သင် တတ်၍ အလိုအလျောက် ကောင်းသော အမူအကျင့်များ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။
- ၃။ ချမှတ်ထားသော စည်းစနစ်များကို အတူတကွ လိုက်နာရမည်။ လူမတူ၍ စံချိန် မတူခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။ အကယ်၍ စံချိန် မတူဖြစ်ခဲ့သော် သီးသန့် ပြောဆို ရှင်းလင်း သင့်သည်။
- ၄။ မိဘ၏ သြဇာအာဏာကို ထူထောင်ရမည်။ ကလေးအပေါ် ပေးထားသော ကတိကို အလွယ်တကူ မချိုးဖောက်သင့်ပေ။ သို့မှသာ ကလေးအား အပြောနှင့် အလုပ် တစ်ညီတည်း ရှိသင့်ကြောင်း၊ လူကြီးအပေါ် ယုံကြည်မှု ရှိသင့်ကြောင်း စသော အယူအဆကို ထူထောင် ပေးနိုင်မည်။



၅။ ကောင်းသော သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးမှသာ ကလေးက မှန်ကန်သော အယူအဆနှင့် အသိအမြင် ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကလေးအား အာဟာရ မျှတစေလိုလျှင် အစားအစာ စီစဉ်သည့် အချိန်ကတည်းက အာဟာရရှိသော အစာကို ရွေးချယ်သင့်သည်။

ကလေးအတွက် ကောင်းသော သင်ယူမှု စံနမူနာ ဖြစ်စေရန် နေ့စဉ် နေထိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင် မှစ၍ ကြိုးစားသင့်သည်။





**အိမ်ထောင်ဖက်က သားသမီးတွေအပေါ်ထားရှိသော
အုပ်ထိန်းမှုအမြင်တွေဟာ မိမိနှင့်ကွဲပြားနေသောအခါ
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။**



ကလေးရှိပြီးနောက် ကလေးအပေါ်ထားတဲ့ မိဘတွေရဲ့အုပ်ထိန်းမှု သဘောထားတွေက မတူညီတော့ ငြင်းခုံခွဲခွဲတွေ၊ ရန်ဖြစ်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပြီး ကလေးလည်း ဘယ်သူ့ စကားကို နားထောင် ရမယ်မှန်း မသိ ဖြစ်တတ်တယ်။

ကလေးအား သွန်သင်ဆုံးမသည့်အခါ အိမ်တွင် အောက်ပါ အခြေအနေ (သို့) အပြောအဆိုမျိုး ရှိတတ်သလား။

- ၁။ အိမ်ထောင်ဖက်က ကလေးအရှေ့မှာပဲ မိမိသဘောထားကို ကန့်ကွက်ကြောင်း တိုက်ရိုက် ထုတ်ပြောတယ်။



- ၂။ သင်က ကလေးကို ဆုံးမနေချိန်မှာ အိမ်ထောင်ဖက်က သင့်ရဲ့ မဟုတ်ကြောင်းကို ပြောနေတယ်။
- ၃။ အုပ်ထိန်းမှု နည်းလမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ မကြာခဏ စကားများတယ်။
- ၄။ အိမ်ထောင်ဖက်က သားသမီးအပေါ်ထားတဲ့ အပြုအမူတွေကို အလွန်တကြီးဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်/ကျွန်မက ထင်ရတယ်။
- ၅။ အိမ်မှာ ကျွန်တော်/ကျွန်မ (သို့) အိမ်ထောင်ဖက်က “ ကောင်းပြီ။ မင်းသိပ်တော်တယ်။ နောက်ဆို ကလေးကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပဲသင်၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပဲထိန်းတော့။” ဟူ၍ ပြောတတ်သည်။

အကယ်၍ အထက်ဖော်ပြပါအချက်များကို သင်ရွေးချယ်မိပါက သင့်နှင့် အိမ်ထောင်ဖက်နှစ်ဦးစလုံး ကလေးအုပ်ထိန်းမှုတွင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်သင့်ပြီ။



**မိဘများအကြား အုပ်ထိန်းရေးသဘောထား ကွဲပြားနေပါက သင်
ဤသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။**

၁။ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် မတူညီသော အချက်ကို ရှာဖွေဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပြီး
တူညီသော သဘောထားဖြင့် ကလေးအပေါ် ဆက်ဆံပါ။

၂။ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် အပြန်အလှန် လေးစားမှု ရှိသင့်ပြီး
နှစ်ကိုယ်တစ်စိတ်ရှိမှသာ ကလေးက ကောင်းစွာ လိုက်နာနိုင်မည်
ဖြစ်သည်။

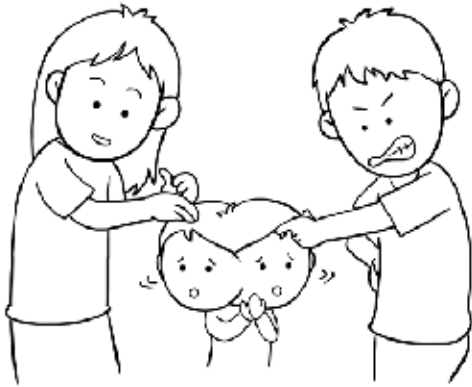
၃။ ကလေးရှေ့တွင် အုပ်ထိန်းမှုပိုင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မိဘများအကြား
သဘောထားများ မတူညီခဲ့သော် စကားများပြီး ဆဲဆိုခြင်း မပြုသင့်ဘဲ
တစ်ဦး၏ သဘောထားကို အရင်လက်ခံ အတည်ပြုပြီး နောက်မှ
အချိန်ရှာပြီး ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပါ။

၄။ အုပ်ထိန်းမှုပိုင်းတွင် အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် တာဝန်ခွဲ လုပ်ဆောင်
သင့်သည်။ တစ်ဦးက အပြစ်ပေးနေချိန်တွင် အခြားတစ်ဦးက
အပြစ်ပေးသူကို ထောက်ခံပြီး အပြစ်ပေးခံရသော ကလေးကိုလည်း
ချောပေးရမည်။ သို့သော်လည်း အမြဲတမ်း တစ်ဦးက အပြစ်ပေးပြီး
ကျန်တစ်ဦးက ချောသူအဖြစ်မျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။



၅။ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် သဘောထား ကွဲပြားမှုများ လျော့နည်းစေရန် ပြင်ပမှကူညီမှုများရှာဖွေနိုင် သည်။ ဥပမာ။
 ။ထိုင်ဝမ်မိသားစုဘာဝပညာရေးဆိုင်ရာဌာန (တစ်နိုင်ငံလုံးအတွက် မိသားစုဘာဝပညာရေးဆိုင်ရာအတွက် စုံစမ်းမေးမြန်းရန် နံပါတ် 412-8185) မှလိုအပ်သော ကူညီမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။

မိဘများအကြား ကလေး အုပ်ထိန်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံဆွေးနွေးပြီး အတူတကွ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အကြီးမားဆုံး ပျော်ရွှင်မှုပင်ဖြစ်သည်။





MEMO





မိဘနှင့် သားသမီးအကြား ဆက်ဆံရေး

ကလေးဘဝတွင် မိဘနှင့် ကလေး ဆက်ဆံရေးသည်
 ကလေးအတွက်တစ်ကိုယ်ရေမှ တဖြည်းဖြည်း ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ကို
 နားလည်စေပြီး နောင်တစ်ချိန် မူကြိုကျောင်း တက်သော အခါတွင်လည်း
 ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်တွင် နေသားကျစေရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်သည်။
 သို့သော်လည်း ကလေးက ငယ်ရွယ်လွန်းတော့ ဘယ်လိုနေထိုင်
 ပေါင်းသင်း၊ ဆက်ဆံရမလဲ။ ကလေးက လူကြီးကို အနားမှာ အမြဲ
 ရှိနေစေချင်တယ်။ လူကြီးမှာလည်း ကိုယ့်သီးသန့် အချိန် ရှိချင်တယ်။
 ကလေးက ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းကို မလိုက်နာဘဲ
 ကျွန်တော်/ကျွန်မကို မျက်နှာလိုက်တယ် လို့ထင်နေတယ်။ ဘယ်လို
 လုပ်ရမလဲ။





ကလေးက ကျွန်တော်/ကျွန်မကို မျက်နှာလိုက်တယ်လဲ ထင်နေတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတွေ့ ကလေးတွေ အပေါ်ဘက်မလိုက်ပဲ
မျှတတယ်လို့ ထင်တယ်။ အပြုအမူဖြစ်ဖြစ်၊ အပြောအဆိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊
ပစ္စည်းပစ္စယတွေ ဝယ်ပြီး ဝေခွဲတဲ့ အခါပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေရဲ့
လိုအပ်ချက်ကို ဦးဆုံးထားပြီး စဉ်းစားတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း
ကလေးတွေက အမြဲတမ်း “ဖေဖေ၊ မေမေ မျက်နှာလိုက်တယ်။” လို့ပဲ
ပြောတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။

ကလေးတွေက သင်မျက်နှာလိုက်တယ်လို့ ထင်နေသလား။


ကျွန်ုပ်တို့အတူ သုံးသပ် ကြည့်ရအောင်။

- ၁။ ကလေးအချင်းချင်း အမြဲတမ်း နှိုင်းယှဉ်မှု ပြုတတ်သည်။
- ၂။ ကလေးတစ်ဦးပေါ်တွင် အချိန်ပို၍ ပေးတတ်သည်။



- ၃။ ကလေးတစ်ဦး အပေါ် ပို၍ စိတ်ရှည်တတ်သည်။
- ၄။ “မင်းက အစ်ကို(အစ်မ)၊ ဒါကြောင့် ညီလေး (ညီမလေး) ကို အနှုံးပေးသင့်တယ်။” ဟု ကလေးအား အမြဲပြောလေ့ရှိသည်။
- ၅။ ကလေးတစ်ဦးအပေါ် အားပေးချီးမွမ်းသော အကြိမ်ပမာဏသည် အခြား တစ်ဦးထက် ပို၍ များသည်။
- ၆။ ကလေးအရှေ့တွင် အခြားကလေး၏ မကောင်းကြောင်း၊ မဟုတ်ကြောင်းကို အပြစ်တင် ပြောဆိုသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအချက်များသည် ကလေးအဖို့ သင်မျက်နှာလိုက်သည်ဟု ထင်စေသော အကြောင်းအရာ များပင် ဖြစ်သည်။

 **မမျှတခြင်း၊ မကျေနပ်မှု လျော့နည်းစေရန် ဤသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။**

၁။ ကလေး တစ်ဦးချင်းစီ အတွက် နေ့စဉ် အချိန် သီးသန့် ပေးသင့်သည်။ ဤအချိန်တွင် လူကြီးက သူ့အပေါ် ထားရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို နားလည် ခံစားနိုင်ပါစေ။



၂။ မလိုအပ်သော ပြိုင်ဆိုင်မှုနှင့် ပဋိပက္ခများ လျော့နည်းစေရန် ညီအစ်ကို၊
မောင်နှမ ကြားတွင် အချင်းချင်း နှိုင်းယှဉ်ခြင်းကို ရှောင်သင့်သည်။

၃။ “မင်းက အစ်ကို(အစ်မ)၊ ဒါကြောင့် ညီလေး(ညီမလေး)ကို
အရှုံးပေးရမယ်။” ဟု ကလေး အား မပြောသင့်ပေ။
ကိစ္စရပ်ပေါ်မူတည်ပြီး ဖြေရှင်းမှသာ ကလေးများအကြား
အတိုက်အခံဖြစ်ခြင်း လျော့နည်းစေမည်။

၄။ ကလေးရဲ့အပြောကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ ကလေးတွေ အမြင်ထဲက
မျက်နှာလိုက်တယ် ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ။ သိမှသာ မိဘနှင့်
သားသမီးအကြားရှိ ဆက်ဆံရေး ပုံစံကို ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲနိုင်မည်။

၅။ ကလေးအနားတွင် အချိန်ပေးပြီး သွန်သင်ဆုံးမရန်
အိမ်ထောင်ဖက်(သို့) အိမ်သားနှင့် အတူ ဆွေးနွေးပါ။ လူကြီး၏
ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် စောင့်ရှောက်မှုကို ကလေးတိုင်း ခံစားနိုင်ပါစေ။





**အားလပ်ရက်တွေမှာ ကျွန်တော်/ကျွန်မက
အနားယူချင်တယ်။ ဒီတော့ ကလေးတွေကို ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ။**



ကလေးက အားကုန်တယ်ဆိုလို့ မရှိဘူး။ လူကြီးမှာတော့
အလုပ်တက်ရတာ ပင်ပန်းလို့ အားလပ်ရက်ဆို အနားယူချင်တယ်။
ဒီအချိန်မှာ ကလေးက အပြင်ထွက်ဆော့ဖို့ရာ ပူဆာနေတယ်။ ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ။

အရင်ဆုံး မိမိရဲ့အားလပ်ရက် အခြေအနေကို စမ်းစစ်ကြည့်ရအောင်။

- ၁။ အားလပ်ရက်မှာ ကလေးက အပြင်ထွက်ဆော့ဖို့
ပူဆာသောအခါ ကျွန်တော်/ကျွန်မက အမြဲတမ်း
ဆင်ခြေပေးပြီး ငြင်းဆန်တယ်။
- ၂။ ကလေးက စည်းကမ်း သိပ်မရှိတော့ အပြင် ခေါ်သွားတဲ့အခါ



ပြဿနာတက်မှာ စိုးရိမ်တယ်။

- ၃။ ခါတိုင်း အလုပ်တက်ရတာ ပင်ပန်းလို့ အားလပ်ရက်မှာ ကျွန်တော်/ကျွန်မ အရမ်းနောက်ကျမှ အိပ်ရာထတယ်။
- ၄။ အားလပ်ရက်မှာ အလုပ်တက် (သို့) အချိန်ပိုဆင်းရလို့ ကလေးကို အပြင် ခေါ်မသွားနိုင်ဘူး။
- ၅။ အားလပ်ရက်မှာ လူအရမ်းများတယ်လို့ ဆင်ခြေပေးပြီး ကလေးကို အပြင် ခေါ်မသွားဘူး။

အကယ်၍ အထက်ပါ အခြေအနေများကို သင်ကြိုတွေ့နေပါက သင့်နှင့် သားသမီးအကြား ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှု မပျက်ပျယ်စေရန် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်ဆောင်သင့်ပြီ။





ကလေး၏ အားလပ်ရက်အတွက် ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဤသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- ၁။ အိမ်သားနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်၍ အလုပ်ကိုဦးစား မထားသင့်ပါ။
- ၂။ အခြားမိသားစုနှင့် အတူပေါင်းသင်းထွက်သွားခြင်းသည် ကလေးအဖို့ ကစားဖော် ရရှိနိုင်သည်။
- ၃။ ရပ်ကွက်အတွင်း အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြု၍ မိဘနှင့်သားသမီး ဆက်ဆံရေး ကိုလည်း ပို၍ ပြေပြစ် ကောင်းမွန် စေသည်။
- ၄။ ကလေးအား အားလပ်ရက် အစီအစဉ်နှင့် အချိန်ဇယား စီမံကိန်း ဆွဲရန် အတွက် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၅။ ကလေး အပြင်သွားသောအခါ စိတ်ချရအောင် ၊စည်းကမ်း လိုက်နာတတ်သူ တစ်ဦး အဖြစ် ပျိုးထောင် ပေးရမည်။

ကလေးအနားမှာနေ၍ စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မိဘက သားသမီးကို ပေးသော တန်ဖိုးအရှိဆုံး အရာ တစ်ခု ဖြစ်၍ မိဘများ အနေဖြင့် အလုပ် မည်သို့များပါစေ အားလပ်ရက် အချိန်ကို ကလေးနှင့် အတူ ကောင်းကောင်း အသုံးချသင့်သည်။



ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကလေးငယ်ငယ်လေးနဲ့ ဘယ်လို ဆက်ဆံရမလဲ။



မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များသည် မိမိစိတ်လိုအပ်ချက်ကို ငိုခြင်းဖြင့် ဖော်ပြတတ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းမှ ကိုယ်အမူအရာ၊ နတ်စကားများဖြင့် ဖော်ပြလာတတ်သည်။ အိမ်က ကလေးငယ်လေးက ငယ်သေးတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မပြောတတ်ဘူး။ သူ့ဘာပြောလဲဆိုတာ ကျွန်တော်/ကျွန်မ နားမလည်သလို ကျွန်တော်/ကျွန်မ ပြောတာကို သူကော နားလည်ရဲ့လားဆိုတာ မသိဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကလေးငယ်ငယ်လေးနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံရမလဲ။



ကျွန်တော်/ကျွန်မနှင့် ကလေးအကြား ဆက်ဆံရေးသည်

အောက်ပါခြေအနေမျိုး ရှိပါသလား။

- ၁။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ အလုပ်အရမ်းများတယ်။ ကလေးနဲ့ စကားပြောဖို့ရာ အချိန်မရှိဘူး။
- ၂။ ကလေးက အမြဲတမ်း ကျွန်တော်/ကျွန်မစကားကို နားမလည်သလို ဖြစ်နေတယ်။
- ၃။ ကလေးက အမြဲတမ်း “ဘာဖြစ်လို့လဲ။” (သို့) “မ__ဘူး။” ဆိုပြီး ပြောနေလို့ ကျွန်တော်/ကျွန်မ စိတ်မရှည် ဖြစ်မိတယ်။
- ၄။ ကလေးကို မလုပ်နဲ့လို့ ပြောထားတဲ့ ကိစ္စကို သွားသွားပြီး လုပ်တယ်။
- ၅။ ကလေး ငိုယိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ကျွန်တော်/ကျွန်မ သိပ်နားမလည်ဘူး။

အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ ရှိခဲ့ပါက ကလေးနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ပြုပြင်မှုများ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။



**ကလေးငယ်များနှင့် ဆက်ဆံရေး စွမ်းရည် မြှင့်တင်စေရန်
သင်ကြားသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။**

၁။ ကလေးနှင့် မဆက်ဆံမီ မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှုကို အရင် တည်ငြိမ်ပါစေ။

၂။ စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ ကလေးကို သင်ကြားပါ။

ကလေးနားလည်တဲ့စကားနှင့် တစ်ခု အမိန့် တစ်ခုတည်းသာ ပေးပါ။

၃။ ကလေး၏ ရင်တွင်းစကားကို သေချာ နားထောင်ပြီး လက်ခံ
နားလည်ပေးပါ။

၄။ ကလေးကို ငယ်သေးလို့ နားမလည်ဘူး ဟု မယူဆပါနှင့်။ ကလေးနှင့်
စကားပြောသော အကျင့်ကို မွေးခြင်းသည် မိဘနှင့် သားသမီး
ဆက်ဆံရေး ပြေလည်ခြင်း၏ အခြေခံ အရင်းအမြစ် ဖြစ်သည်။

၅။ မိမိ၏ စိုးရိမ်မှုနှင့် ခံစားမှုကို ဖော်ပြတတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ဥပမာ။ ။

“သား/သမီး ဆိုဖာထိုင်ခုံပေါ်မှာ ခုန်ပေါက်နေတဲ့အခါ
လိမ့်ကျပြီးဒဏ်ရာရမှာ ဖေဖေ/မေမေ စိုးရိမ်တယ်။”

၆။ နားလည်စာနာစိတ် သည်လည်း ဆက်ဆံရေးကို ပို၍အဆင်ပြေ
စေသည်။ ဥပမာ။ ။ “သား/သမီး တခြားကလေးတွေနဲ့ အတူ
ကစားချင်ပေမယ့် သူတို့က သား/သမီးကို ဝင်ပါခွင့် မပြုလို့
သားစိတ်မပျော်ဘူး ဖြစ်နေတယ် ဟုတ်လား။”



၇။ အပြစ်တင် ဝေဖန်ခြင်း မပြုပဲ အားပေး ချီးမြှောက်ခြင်း နည်းဖြင့်
 ကလေးအား ပျိုးထောင် သင့်သည်။ ဥပမာ။ ။ ကလေးနှင့် အတူ
 ကစားစရာသိမ်းပြီးချိန်တွင် “ သား/သမီးက ဆော့ပဲဆော့တတ်တယ်။
 ကစားစရာတွေတွေ့ ပြန်မသိမ်းတတ်ဘူး။” လို့ ပြောမည့်အစား
 “ သား/သမီးက ဆော့ပြီးသား ကစားစရာ တွေကို ပြန်သိမ်းတတ်တယ်။
 တော်လိုက်တာ။” ဆိုပြီးပြောသင့်သည်။

**ကလေးသည် လူကြီး၏ စောင့်ရှောက်မှု အောက်တွင်
 ကြီးပြင်းလာသောကြောင့် ကလေးနှင့် ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်း
 ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကလေးအပေါ် ပို၍ နားလည်နိုင်သလို
 မိဘနှင့်ကလေး အကြား ဆက်ဆံရေးကိုလည်း အထောက်အကူ**





ကျွန်တော်/ကျွန်မ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရှိသေးလေးစားမှုနဲ့ အလိုလိုက်မှုကို မဝေခွဲတတ်ဘူး။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



ကလေးဟာ မိဘရဲ့ အချစ်ဆုံးလေးတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ အုပ်ထိန်းမှု၏ အတိုင်းအတာကို ချင့်ချိန်ရခြင်းဟာ မိဘများ စဉ်းစားရ အခက်ဆုံးအရာ ဖြစ်သည်။

အိမ်တွင် အောက်ပါ အခြေအနေမျိုး ရှိမရှိ အရင်စမ်းစစ်ပါ။

- ၁။ ကလေးက ငယ်သေးတော့ ငိုယိုပြီး က်ဖိုကတိုက္ကတော့ ပုံမှန်ပါပဲ။
- ၂။ အလုပ်မရှုပ်ချင်သောကြောင့် ကလေးကို စည်းကမ်း လိုက်နာအောင် ပိုက်ဆံ၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်း၊ ကွန်ပျူတာ ဂိမ်း ကစားခြင်းဖြင့် ဆုချသည်။



- ၃။ အချိန်ကုန် သက်သာစေရန်နှင့်၊ ကလေး
မညစ်ပတ်စေလိုသောကြောင့် ကလေးအား ထမင်းခွံကျွေးသည်။
- ၄။ ကလေးက အလိုမကျတိုင်း ငိုယိုပြီး နောက်ဆုံး သူ့အလိုကိုပဲ
လိုက်ရတယ်။
- ၅။ ကလေးကို ထမင်းစားဖို့၊ အိပ်ဖို့ ပြောတိုင်း ဈေးဆစ်နေတာ
အရမ်းအားကုန်တယ်။

အထက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများ ရှိခဲ့ပါက ကလေးကို
အလိုလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ မိဘများ အနေဖြင့် ကလေးက
မိဘအပေါ် အလွန်အကျွံ မှီခိုခြင်း၊ ချွဲခြင်း (သို့) လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်
“အတ္တကြီးသူ” ဖြစ်လာနိုင်သည် ဆိုတာကို သတိပြု သင့်သည်။



အောက်ပါ အချက်များကို ရှိသေးလေးစားခြင်းနှင့်



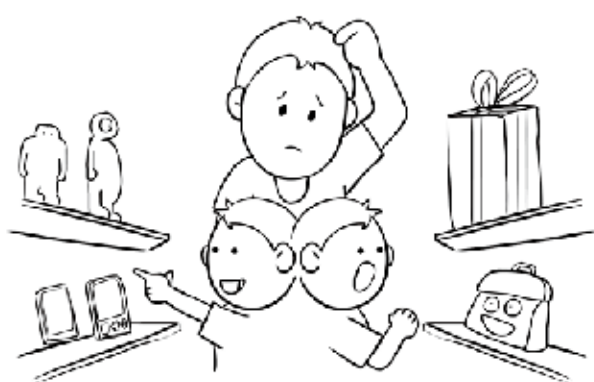
အလိုလိုက်ခြင်းအကြား ဝေခွဲချင့်ချိန်လိုသော မိဘများအတွက်
အညွှန်းပြုနိုင်ရန် ဖော်ပြထားသည်။

- ၁။ မိဘသည် ကလေး အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်လျော်သော စည်းကမ်းများ ချမှတ်ပေးသင့်ပြီး ပြုသင့် ၊ မပြုသင့်သော အရာများကို ကလေးသိအောင် ပြောပြရမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သာမက သူတစ်ပါးကိုလည်း ရှိသေးလေးစား တတ်အောင် သင်ပေးရမည်။
- ၂။ ကလေးအား မိမိ၏ ခံစားချက်ကို ငိုယို နည်းဖြင့် ဖော်ပြမည့် အစား အထိုက်အလျောက် ဖော်ပြတတ်ရန် သင်ပြပြီး မိဘအနေနှင့်လည်း အပြုသဘော တုံ့ပြန်ပါ။
- ၃။ မိဘများသည် သင့်လျော်သော အချိန်ကို ရှာ၍ ကလေးအား မသင့်လျော်သော အပြုအမူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သာမက သူတစ်ပါးသူကိုလည်း အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေကြောင်း ပြောသင့်သည်။ ဥပမာ။ ။ နေ့လယ်စာ မစားပါက မွန်းလွဲချိန် တွင် ဗိုက်ဆာလိမ့်မည်။ ကလေး တကယ် အဆာခံပြီး နောက်မှာတော့ နေ့လယ်စာ စားချိန်ကို လက်လွတ်ခံမည် မဟုတ်တော့ပါ။



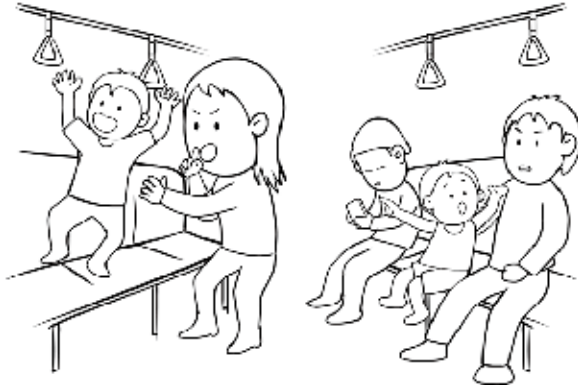
၄။ မိဘသည် သားသမီးအတွက် အချိန် ပိုပေးသင့်သည်။ ကလေးအပေါ် အကြွေးဆပ်သည့် သဘောနှင့် သားသမီးကို အလိုလိုက်ခြင်းမျိုး မပြုသင့်ပေ။

သင့်လျော်သော သွန်သင်ဆုံးမမှု သဘောထားနှင့် နည်းပရိယာယ်များကို သင်ယူ၊ အသုံးပြု ခြင်းသည် မိဘနှင့်သားသမီးကြား ဆက်ဆံရေးတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပြီး သားသမီးများ၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်နှင့် နေထိုင်မှု အလေ့အထများ ဖြစ်ပေါ်မှု တို့တွင် အပြုသဘော ဖြစ်စေသည်။





**ကလေးက အမြဲတမ်းလိုလို ချမှတ်(ကတိပြု)ထားတဲ့
စည်းကမ်းကို မလိုက်နာဘူး။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ
ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။**



အိမ်ဘေးက လှလှက စကားနားထောင်တယ်။ စည်းကမ်းရှိတယ်။
ကိုယ့်အိမ်က ကလေး ကျတော့ ပြဿနာများပြီး စကားလည်း
နားမထောင်ပါလား။

အောက်ပါ အခြေအနေများ မိမိအိမ်တွင်လည်း ဖြစ်တတ်သလား။

- ၁။ အိမ်က ကလေးက လူများရင် စကဲပြီ ဆိုတော့ သူ့ကို
ပြောထားတာတွေ၊ မှာထားတာတွေက ဘာမှ အသုံးမဝင်တော့ဘူး။
- ၂။ ကလေးက အမြဲတမ်း မီးဖိုချောင်၊ ဧည့်ခန်းမှာ ရှုပ်ပွဲအောင်ဖွပြီး
ပြန်မသိမ်းပဲနဲ့ ကစားတတ်တယ်။



- ၃။ ကလေးက အမြဲတမ်း ငိုယိုခြင်း (သို့) ခွဲခြင်း နည်းများဖြင့် အိမ်က ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းများကို မလိုက်နာဘူး။
- ၄။ ကလေးက အပြင်မှာဆို ပြေးလိုက်လာလိုက်ပဲ။ ထိန်းလို့မရဘူး။
- ၅။ ကလေးက မူကြိုကျောင်းမှာ စည်းကမ်း မလိုက်နာတဲ့ အပြင် ဆရာ/ဆရာမ စကား ကိုလည်း နားမထောင်ဘူး။

ကလေးအပေါ်ချစ်ခြင်းနှင့် အလိုလိုက်ခြင်းသည် မျဉ်းတစ်ကြောင်းသာ ခြား၍ ချင့်ချိန်သင့်ကြောင်း သတိပေးချင်သည်။



သားသမီးအား စည်းကမ်းများ လိုက်နာတတ်အောင် လမ်းပြပေးရန် သင်ကြားသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၁။ မိဘနှင့်သားသမီး အတူတူ ဆွေးနွေး၍ အိမ်တွင်းစည်းကမ်းများကို ချမှတ်ပါ။ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်၏ လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားပြီး အသက်အရွယ်အခြေအနေအရ ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။



၂။ ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်း၊ လိုက်နာရမည့် အကြောင်းအရာများကို ကလေး နားလည်နိုင်သော၊ သိမ်မွေ့ တည်ငြိမ်ခိုင်မာသော လေသံဖြင့်၊ ပြောဆိုပါ။

၃။ ကလေး လုံးဝ နားလည် သဘောပေါက်၍ လေ့ကျင့်ရန် လုံလောက်သော အချိန်ပေး ၍ ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်း ကျင့်သုံးချိန်တွင် တဆင့်ချင်း၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျင့်သုံးစေပါ။

၄။ နေ့စဉ် ပုံမှန် နေထိုင်မှု အလေ့အထနှင့် အကျင့်ကို ကျင့်သုံး လိုက်နာခြင်းဖြင့် ကလေး၏ အာရုံစူးစိုက်နိုင်သော အပြုအမူများကို လျော့နည်းစေနိုင်မည်။

၅။ နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အတွေ့အကြုံများကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုပြီး ကလေးအား စည်းကမ်းလိုက်နာတတ်သူ ဖြစ်အောင် သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် နောက်နောင် မူကြိုကျောင်း ဝင်သောအခါ (သို့) ပြင်ပ လူနေမှု အသိုင်းအဝိုင်း ထဲတွင် ပို၍ နေသားကျနိုင်မည် ဖြစ်သည်။





ကျွန်တော်/ကျွန်မက ငယ်ရွယ်သောကလေး နှင့် ဘယ်လို ပေါင်းသင်ဆက်ဆံရမလဲ။



ကလေး အနားတွင် နေထိုင်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း သိသော်လည်း ကလေးက ငယ်သေးတော့ သူနဲ့အတူ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ။ ဘာပြောရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတယ်။ ကလေး ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် အထောက်အကူ ပြုအောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို လုပ်သင့်သလဲ။

ကလေးနဲ့ အတူနေတဲ့အခါ ဘာတွေလုပ်သလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ၁။ ကလေးနှင့် မိဘ နှစ်ယောက်စလုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို တီဗွီ၊ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ တက်ပလက် ကိုယ်စီဆော့ကြတယ်။
- ၂။ ကလေး ဂိမ်းဆော့နေတာကို ဘေးကနေ ကြည့်ရင်း လက်ကိုင်ဖုန်း ဆော့နေတယ်။



- ၃။ ကလေး မဆူရင်ပြီးရော ကလေး ဘာလုပ်နေလဲ ဆိုတာ ထွေထွေထူးထူး ဂရုမစိုက်ဘူး။
- ၄။ ပါးစပ်က တတွတ်တွတ်နဲ့ ဟိုဟာလုပ်ဖို့ မှာလိုက်၊ ဒီဟာလုပ်ဖို့ မှာလိုက်နဲ့ပဲဖြစ်နေတယ်။
- ၅။ အကြွေးဟောင်း လိုပဲ ကလေးရဲ့အပြုအမူကို မှတ်ထားပြီး ပြုပြင်စေတယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ သားသမီး အပေါ်မှန်ကန်သော စေတနာ မေတ္တာထား၍ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းသည် ကလေးအတွက် အဖက်ဖက်မှ ဖွံ့ဖြိုးစေပြီး၊ မိမိအပေါ်နားလည်မှုနှင့် ယုံကြည်မှု ကိုလည်း တိုးပွားစေသည်။





ကလေးနှင့် အတူနေသည့် အချိန်တွင် အပေါ်ယံ သဘောမျိုး



အာရုံမစိုက်ပဲ မနေသင့်ပေ။ ကလေးနှင့် အတူ ပျော်ရွှင်စွာ

ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံနိုင်ရန် သင်ဤသို့ လုပ်ဆောင် နိုင်သည်။

၁။ ကလေးအား မူကြိုကျောင်းမှ အဖြစ်အပျက် များကို နေ့စဉ် ပြောပြရန် တိုက်တွန်းပြီး သေချာ နားထောင် ပေးပါ။ သို့မှသာ ကလေး၏ ကျောင်းအခြေအနေကို သိနားလည်မည် ဖြစ်ပြီး ကလေး၏ အပြောအဆို ဖော်ပြခြင်း အတွက်လည်း အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်။

၂။ ကစားစရာ ဆော့ကစားခြင်းသည် ကလေးအား ပျော်ရွှင်စေသည့် အပြင် မိဘနှင့် သားသမီး ဆက်ဆံရေး ကိုလည်း တိုးတက် စေသည်။ ဥပမာ။ ။ဘလောက်တုံး တည်ဆောက်ခြင်း၊ ပါဇယ်ဆက်ခြင်း၊ စားပွဲဂိမ်းဆော့ခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ကစားခြင်း ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၃။ ကလေးနှင့် အတူ စာအုပ် ဖတ်ခြင်းသည် မိဘနှင့် သားသမီးကြား ပိုမို ရင်းနှီးစေသည့်အပြင် စာအုပ်ထဲရှိ ပုံပြင် အကြောင်းအရာ သည်လည်း ကလေး အတွက် စကားပြော တိုးတက်စေပြီး မှန်ကန် ကောင်းမွန်သော သဘောထား ကိုလည်း သိမြင်နိုင်သည်။



၄။ အားလပ်ရက်တွင် အပြင်ထွက်၍ အားကစားလုပ်ခြင်း၊ လေ့လာရေး ခရီးထွက်ခြင်း တို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ။ ။ကလေးနှင့် အတူစက်ဘီးစီးခြင်း၊ စခန်းချခြင်း၊ ကစားကွင်းသွားခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ် သွားခြင်းသည် မိဘနှင့် သားသမီး ဆက်ဆံရေး ကိုလည်း တိုးတက် ပြီး ပိုမိုရင်းနှီးစေသည်။

ကလေးသည် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖြစ်ရပ်များကို သင်ယူ ကြားနာ၍ ကြီးပြင်း လာသောကြောင့် ကလေး အပေါ် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ချိုမြိန် သာယာသော မိသားစု အချိန်ကို ခံစားရရှိ နိုင်မည် ဖြစ်သည်။



**ကျွန်တော့်/ကျွန်မ ကလေးက လက်ကိုင်ဖုန်း (သို့)
တက်ပလက် သုံးဖို့ ပူဆာတတ်တယ်။ ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ။**



“ပွတ်ဖုန်းခေတ်” က မိသားစု နေထိုင်ရေး ဘဝကို ပြောင်းလဲလိုက်ပြီဖြစ်၍ ကလေးက 3C ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းနဲ့ မိဘကို “အကြပ်ကိုင်” တာ မကြာခဏတွေ့ဖူးမှာပါ။ မပေးသုံးရင် ငိုပြတယ်။ အသုံးများတော့လည်း ကလေး၏ စိတ်ပိုင်း၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု ကို ထိခိုက်မှာ သင် စိုးရိမ် နေပါသလား။

အိမ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ 3C ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သုံးသည့် အခြေအနေမျိုး ရှိမရှိ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ၁။ မိမိ (သို့) အိမ်ထောင်ဖက်က 3C ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သုံးသည့်အခါ ကလေးလည်း လိုက်ကြည့်သည်။



- ၂။ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ တက်ပလက်တွေ့ကို သင်ကြား အထောက်အကူ ပစ္စည်းအဖြစ် မကြာခဏ အသုံးပြုလေ့ ရှိသည်။
- ၃။ ကလေးကို အနားမှစောင့်ရှောက်ရန် အချိန်မရှိ၍ 3C ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို ယာယီ ကလေးထိန်း အဖြစ် အသုံးပြုသည်။
- ၄။ ကလေးက လက်ကိုင်ဖုန်း (သို့) တက်ပလက် သုံးဖို့ ပူဆာသောအခါ ကလေးငြိမ်အောင် ဆိုပြီး ခွင့်ပြုလိုက်သည်။
- ၅။ ကလေးလိမ္မာသောအခါ ဆုချသည့် အနေဖြင့် သုံးခွင့်ပြုသည်။

**အကယ်၍ အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို ရွေးချယ်မိသော်
 သင့်နှင့် သင့်ကလေး၏ 3C ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သုံးသည့် ခြေအနေကို
 ပြုပြင် ပြောင်းလဲ သင့်ပြီ။**



3C ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း အလွန်အကျွံ အသုံးပြုပါက ကလေးအပေါ်

ထိခိုက် စေနိုင်သော အရာများ

၁။ မျက်စိအမြင်အာရုံ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေပြီး အသက်ငယ်ငယ်နှင့် မျက်စိပျက် နိုင်သည်။

၂။ အသိအမြင်နှင့် စိတ်ခံစားမှု ထိန်းချုပ်သော စွမ်းရည်ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

၃။ ပြင်ပလောကနှင့် ထိတွေ့ခြင်း နည်းပြီး လူမှုရေး၊ ဆက်ဆံရေး တို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက် နိုင်သည်။

၄။ တက်ကြွသော အသံနှင့် လှုပ်ရှားသောပုံရိပ်များ အပေါ်သာ အကျင့်ပါပြီး နောင်တွင် အေးစက် တည်ငြိမ်သော အရာပေါ်တွင် အာရုံ မစိုက်နိုင်တော့ပေ။

နည်းပညာ အရမ်းတိုးတက်နေသော ခေတ်မှာ ကလေးတွေကို 3Cထုတ်ကုန်ပစ္စည်း လုံးဝ ပိတ်ပင် တာထက် သင့်လျော်စွာ အသုံးပြု တတ်စေခြင်းသည် အဓိက အကျဆုံး ဖြစ်သည်။



ကလေးက အမြဲတမ်း လက်ကိုင်ဖုန်း (သို့) တက်ပလက်သုံးဖို့ ပူဆာနေတဲ့ အခါ မိဘများ အောက်ပါမူဝါဒကို သတိပြုရမည်။

- ၁။ မိဘသည် သားသမီးအတွက် 3C ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအသုံးပြုသော စည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ။ ။ အသုံးပြုချိန်၊ ကြည့်ရှုသည့် အကြောင်းအရာ၊ အိမ်ထဲတွင် သုံး၍ရသော (သို့) သုံးလို့မရသော နေရာတို့ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း။
- ၂။ မိဘကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်၍ စံနမူနာ လုပ်ပြသင့်သည်။ ဖုန်းကိုသိမ်းပြီး ကလေးနှင့် အတူ ဆော့ကစားပါ။ စာအုပ်ဖတ်ပါ။ အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး အားကစား လုပ်ပါ။
- ၃။ ကလေးအား အခြားဝါသနာ (သို့) စိတ်ဝင်စားမှုများ ပေါ်ပေါက်၊ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် အတတ်နိုင်ဆုံး ပျိုးထောင်ပေးပါ။
- ၄။ ကလေး စိတ်အလိုမကျသောအခါတွင် ကလေး၏ အခြေအနေနှင့် လိုအပ်ချက်ကို အရင်နားလည်သင့်ပြီး ကလေးအား မိမိစိတ်ခံစားမှုကို မည်သို့ ဖော်ပြသင့်ကြောင်း သွန်သင် သင့်သည်။ ကလေးအား 3C ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို အသုံးပြု၍နှစ်သိမ့်ခြင်းနှင့် ထိန်းကျောင်း ခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။



MEMO





MEMO





ကျောင်းဝန်းကိစ္စအဝဝ

မူကြိုကျောင်းသည် ကလေးတို့ ပထမဦးဆုံး ထိတွေ့သော ကျောင်းဖြစ်၍ ကလေး အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု များစွာရှိသည်။ ကလေး ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့ ထိတွေ့ရမည့် လူမှုရေး အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဆက်ဆံရေး မှာလည်း ပို၍ များပြား ရှုပ်ထွေး လာမည်။

ကလေး ကြီးပြင်းရာ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် မိဘ၏ အထောက်အကူစောင့်ရှောက် ပေးရန် လိုအပ် သည်။ မိဘ အနေဖြင့် ကလေးအား မူကြိုကျောင်းဝန်းထဲတွင် အဘက်ဘက်မှ အဆင်ပြေ၍ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေသားကျစေရန် သင့်လျော်သော နည်းလမ်းဖြင့် လမ်းညွှန် သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်သည်။ များပြားလှသော မူကြိုကျောင်းထဲတွင် ကလေးနှင့် သင့်လျော်သော ကျောင်းကို မိဘများ မည်သို့ ရွေးချယ်ရမည်နည်း။ ကလေး ကျောင်းမတက်ချင် သောအခါ၊ အတန်းဖော်နှင့် မည်သို့ ဆက်ဆံ ရမည်ကို မသိသောအခါ မည်သို့ လုပ်ဆောင် ရမည်နည်း။



ကလေးနှင့် သင့်လျော်တဲ့ မူကြိုကျောင်းကို ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို ရွေးချယ်ရမလဲ။



ဘာလိုလိုနဲ့ ကလေးက မူကြိုတက်ဖို့ အရွယ် ရောက်လာပြီး
မိဘများမှာလည်း မူကြိုကျောင်း ရွေးဖို့ အရေး အခက်
တွေ့နေတတ်သည်။ ဒီမူကြိုကျောင်းဟာ မိမိကလေးနှင့် သင့်လျော်မှု
ရှိမရှိကို ဘယ်လို တိုင်းတာ ဆုံးဖြတ် သင့်သလဲ။

မူကြိုကျောင်း မရွေးမီ ကလေးက မူကြိုတက်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်မဖြစ်ကို အရင် စမ်းစစ် ကြည့်ပါ။

- ၁။ ကလေးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက် နိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ ဥပမာ။ ။
 ရေသောက်၊ ထမင်းစား အစရှိသည် တို့ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 လုပ်ဆောင် နိုင်တယ်။



- ၂။ ကလေးက လူကြီးရဲ့ညွှန်ကြားချက်ကို နားလည်
သဘောပေါက်တယ်။ ဥပမာ။ ။ ကစားစရာတွေသိမ်းပါ။
ရေသွားသောက်ပါ။ သေးသွားပေါက်ပါ။
- ၃။ ကလေးက မိမိရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ရှင်းလင်း ပီသစွာ ဖော်ပြ
နိုင်တယ်။ ဥပမာ။ ။ အိမ်သာ တက်ချင်တယ်။ ဗိုက်ဆာတယ်။
ရေသောက်ချင်တယ်။ စသော နေ့စဉ် နေထိုင်မှု အတွက်
လိုအပ်ချက်များ။
- ၄။ ကလေးက အဖော်နှင့် အတူ ကစားနိုင်တယ်။ အတူ
ကစားချင်တယ်။
- ၅။ ကလေးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကစား နိုင်ပြီး (၁၀) မိနစ်အထက် အာရုံ
စူးစိုက် နိုင်တယ်။
- ၆။ ကလေးရဲ့နေထိုင်ရေး အလေ့အထ ပုံမှန် ရှိပြီး နေ့တစ်ဝက်လောက်
ဆော့ကစားဖို့ အားရှိတယ်။

**အကယ်၍ ကလေးဟာ အထက်ဖော်ပြပါအချက် အများစုနှင့်
ကိုက်ညီခဲ့လျှင် ကလေးအတွက် သင့်လျော်သော
မှုကြိုကျောင်းကို စတင် ရွေးချယ်နိုင်ပြီ။**



မူကြိုကျောင်းတစ်ကျောင်းဟာ အပြင်ပိုင်းအချက်အလက် ကြော်ငြာ (သို့) သတင်းများဖြင့် ကလေးနဲ့ သင့်လျော်မှု ရှိမရှိ ဆိုတာကို တိုင်းတာ ဆုံးဖြတ်ရန် ခက်ခဲသည်။



မိဘများအဖို့ မူကြိုကျောင်း ရွေးချယ်ရာတွင် သတိပြုအပ်သော သုံးသပ်ချက်များ ဖြစ်သည်။

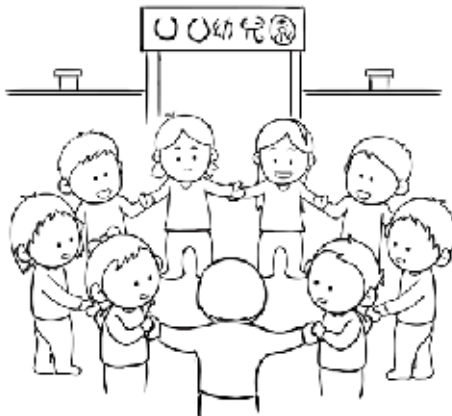
- ၁။ မှ တရားဝင် မူကြိုကျောင်းကို ရွေးပါ။ မြို့၊ မြို့နယ် ပညာရေးဌာန၊ အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုက်များ၊ တွင် ရှာဖွေကြည့်ရှု နိုင်သည်။
- ၂။ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ နေအိမ် (သို့) အလုပ်ခွင်နှင့် နီးပြီး အကြိုအပို့ အဆင်ပြေသော မူကြိုကျောင်းကို ရွေးပါ။ ပညာရေးဌာနမှ တည်ဆောက်ထားသော တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ သင်ကြားထိန်းသိမ်းရေး သတင်း ဝက်ဘ်ဆိုက် (<http://www.ece.moe.edu.tw/>) တွင် စုံလင်၍ လက်တွေ့ အသုံးကျသော ပညာရေး သတင်းများ ပါရှိသည်။



၃။ မူကြိုကျောင်း၏ သင်ကြားရေး အားသာချက်နှင့် ထူးခြားချက်၊
 သင်ကြားမှုအပိုင်း၊ ကျောင်းတက် ကျောင်းဆင်းချိန်၊ ကျောင်းစရိတ်၊
 ဆရာနှင့် ကျောင်းသား အချိုးပမာဏ၊ သင်တန်းဆင်း
 လက်မှတ်ရဆရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင် လုံခြုံမှု၊ သင်ကြား ထိန်းသိမ်းရေး
 ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု စသော အညွှန်းများကို လေ့လာ ခြင်းဖြင့်
 ကလေးအတွက် ကောင်းသော စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကာကွယ်မှုကို
 ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၄။ ကလေးကို မူကြိုကျောင်းသို့ သွားရောက် လေ့လာစေခြင်း (သို့)
 အစမ်း အနေဖြင့် တက်ကြည့်ပါ။

၅။ ကလေး၏ လက်ခံ နှစ်သက်မှု အပေါ် မူတည်၍ ကလေးနှင့်
 ဆွေးနွေးပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပါ။





ကျွန်တော်/ကျွန်မကလေးက ကျောင်းမသွားချင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



ကလေးက မူကြိုကျောင်းတက်ပြီ။ ဒါပေမဲ့ ခဏခဏ အိပ်ရာမထချင်၊
ကျောင်းမသွားချင်၊ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းသွားတဲ့ လမ်းမှာ အမြဲငိုပြီး
ကလန်ကဆန်လုပ်နေတော့ ကျွန်တော်/ကျွန်မမှာ မနက်တိုင်း
ခေါင်းကိုက်လိုက်တာ။ စိတ်တိုလိုက်တာ။ ကလေး ဒီလို
ကျောင်းမသွားချင်တဲ့ အခြေအနေကို ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို
လုပ်ရမလဲ။

**သင့်ကလေး ကျောင်းတက်ရမှာကို မနှစ်သက်ကြောင်း ဖော် ပြသောအခါ
သင်ဘယ်လို တုံ့ပြန်မလဲ။ အောက်ပါ အခြေအနေမျိုး
သင့်အိမ်မှာဖြစ်နေသလား ဆိုတာ စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။**

- ၁။ ကလေးရဲ့ စိတ်သဘောထားနှင့် ခံစားချက်ကို ဂရုမစိုက်ဘူး။
ဘာပဲဖြစ်နေနေ ကလေး ကို ကျောင်းသွားတက်ခိုင်းတယ်။



- ၂။ ဒေါသစိတ်နဲ့ ကလေးကို သြဝါဒစကားကြီး ပြောတယ်။ ဥပမာ။
 ။ ကလေးတိုင်းက ကျောင်းတက် ရမယ်။
- ၃။ “မင်းကျောင်းမသွားရင် ငါမင်းကိုမယူတော့ဘူး။
 မခေါ်တော့ဘူး။” ဆိုပြီး ကလေးကို ခြိမ်းခြောက်တယ်။
- ၄။ ကလေးကို “မင်းကျောင်းမသွားရင် မတ်တတ်ရပ်
 ဒဏ်ပေးခံရလိမ့်မယ်” လို့ အမြဲ ပြောတယ်။
- ၅။ ကလေးက အကြောင်းပြချက်နဲ့ ကျောင်းမသွားတဲ့အခါ
 ကောင်းကျိုးတွေ ရရှိတယ်။ (သို့) ကျောင်းမသွားဘဲ
 အိမ်မှာနေတာ ကောင်းကျိုး အများကြီးရတယ်လို့
 ထင်နေတယ်။ ဥပမာ။ ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တီဗွီကြည့်ခြင်း၊
 3C ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ ဆော့ကစားခြင်း၊ မုန့်ပဲသွားရည်စာ
 စားခြင်း စသည်များ။

**ကလေး ကျောင်းမသွားချင်တဲ့အခါ မိဘအနေနှင့် အထက် ဖော်ပြပါ
 အခြေအနေများကို လုံးဝ မပြုမိ ပါစေနှင့်။**



ကလေး ကျောင်းမသွားချင်သော အဖြစ်မျိုး ကြုံတွေ့ရသောအခါ



မိဘများ အောက်ပါ နည်းလမ်းကောင်း များကို ကိုးကားနိုင်သည်။

- ၁။ ကလေးရဲ့ရင်ထဲခံစားချက်၊ ကို စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး နားထောင်ခြင်းဖြင့် ကလေး ကျောင်းမသွားချင် ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိရှိနားလည်ပါ။
- ၂။ ကလေးဘက်ကနေပြီး ကလေးရဲ့စိတ်ခံစားမှုကို နားလည်ပေးပါ။
ဥပမာ။ ။ သား/သမီး အိပ်ချင်သေးတယ် ဆိုတာ ဖေဖေ/မေမေ သိတယ်။
- ၃။ ကလေးအား မူကြိုကျောင်းတွင် အဆင်ပြေပြီး နေသားကျအောင် ကူညီပေးပါ။ မူကြိုကျောင်းမှ ပျော်စရာအဖြစ်အပျက်များကို နေ့စဉ် ပြောဆို မျှဝေ တတ်ရန် အားပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကလေး၏ မူကြိုကျောင်းတွင် ကောင်းမွန်သော အပြုအမူများကို ချီးကျူးပါ။
- ၄။ မိဘမှ မိမိ၏ ကျောင်းတက်သည့် (သို့) အလုပ်မှ အတွေ့အကြုံများကို ကလေးနှင့် မျှဝေခြင်းဖြင့် ကလေးအား ကျောင်းသွားချင်စိတ် တိုးပွားလာအောင် ရှေ့ဆောင် လမ်းပြ ပေးပါ။



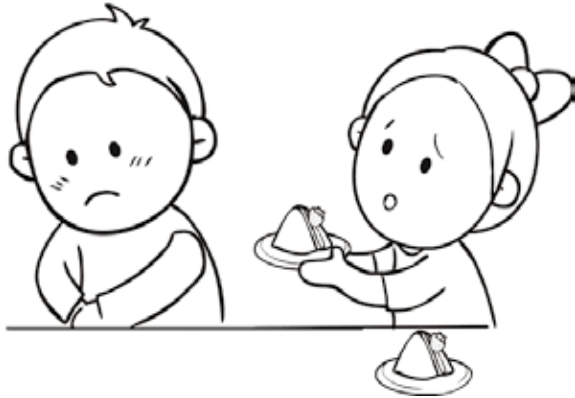
၅။ ကလေးအား ကျောင်းတွင် အဆင်ပြေပြီး နေသားကျအောင်
 အတန်းဆရာ/ဆရာမထံမှအတူလမ်းညွှန် ကြပ်မတ် ကြည့်ရှု ပေးရန်
 အကူအညီ တောင်းဆိုပါ။

ကလေး၏ မူကြိုကျောင်းမှ ဖြစ်စဉ်များကို နေ့စဉ်
 အချိန်မှန်မှန် နားထောင် ပေးပြီး အထိုက်အလျောက်
 ထောက်ခံ၊ အားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးက
 ကျောင်းတက်ရခြင်းကို ပို၍ ကြိုက်နှစ်သက် လာမည်။





**အတန်းဖော်တွေနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းသင်း၊ ဆက်ဆံရမလဲ
ဆိုတာကို မသိဘူးဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ
ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။**



“မူကြိုကျောင်းမှာ ဘယ်သူ့မှ ငါနဲ့မဆော့ဘူး” လို့ ကလေးက ကျွန်တော်/ကျွန်မကို ပြောပြတယ်။ ဆရာမကတော့ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကလေးက အတန်းဖော်တွေဆော့နေတာကို ဘေးကနေပဲ အမြဲ ကြည့်နေတယ်။ ကိုယ်ကစပြီး ဝင်မပါရဲဘူး လို့ပြောတယ်။ ကလေးကို အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ပါဝင်နိုင်အောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို ကူညီ ပေးရမလဲ။

ကလေး၏ လူမှုဆက်ဆံရေး အခြေအနေကို စမ်းစစ်ကြည့်ရအောင်။

၁။ ဆော့ကစားချိန်တွင် အခြားကလေးနှင့် ခပ်ခွာခွာ နေလေ့ရှိသည်။



- ၂။ အတန်းဖော်နှင့် အပြန်အလှန် ပြောပြောဆိုဆိုရှိကြောင်း ပြောလေ့မရှိဘူး။
- ၃။ တခြားသူများကို မိမိ၏ ကစားစရာများ ပေးမကစားသလို သူငယ်ချင်း အသစ်လည်း ပေါင်းလိုစိတ် မရှိပေ။
- ၄။ အခြားကလေးများ ဆော့ကစားနေချိန်မှာ ကိုယ့်ဘက်က စပြီး ပါဝင်ခြင်း မရှိပေ။
- ၅။ ကိုယ့်ဘက်ကစပြီး အခြားကလေး အပေါ်ကူညီခြင်း (သို့) စောင့်ရှောက်ခြင်း မရှိပေ။

အကယ်၍ အထက်ပါ အခြေအနေမျိုး ကလေးတွင် ရှိနေပါက ကလေးသည် လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းတွင် အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေပြီ ဖြစ်သည်။



ကလေးအား ကောင်းမွန်သော လူမှုဆက်ဆံရေး



တည်ထောင်နိုင်စေရန် သင်ကြားသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- ၁။ ကလေး၏ လူမှုဆက်ဆံရေး မပြေလည်ရခြင်း ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းအရင်းကို ရှာပါ။ ဥပမာ။ ။ ပင်ကိုယ်အရည်အသွေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး နည်းလမ်း ကျွမ်းကျင်မှု မရှိခြင်း၊ အတွေ့အကြုံ နည်းခြင်း။
- ၂။ အကယ်၍ ကလေး၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်က ငြိမ်ပြီး ရှက်တတ်လျှင် မိဘများက ကလေးအား သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်ဆံဖို့ အခွင့်အရေးများကို စီစဉ် ပေးရမည်။ ဥပမာ။ ။ ဥယျာဉ်၊ မိဘနှင့်ကလေးစင်တာ များသို့ သွားခြင်းဖြင့် ကလေးအား အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ခွင့်ရပြီး လူမှုဆက်ဆံရေး သင်ယူခွင့် များလာမည်။
- ၃။ ကလေးအား အတူတူ ဆော့နေကျကစားဖော်၊ ကစားဖက်ကို ရှာပေးပါ။ ဥပမာ။ ။ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေ၊ အိမ်နီးချင်း၏ကလေး (သို့) မူကြိုကျောင်း အတန်းဖော်များကို အိမ်သို့ အလည်ခေါ်ခြင်း (သို့) အတူ ထွက်လည်ခြင်းဖြင့် မိဘက ကလေးအား သူတစ်ပါးနှင့် မည်သို့ မိတ်ဖွဲ့ရသည်ကို သိရှိအောင် စံနမူနာ အဖြစ် လုပ်ပြနိုင်သည်။



၄။ ပုံပြင်သရုပ်ပြစာအုပ်များမှ တဆင့် (သို့) ဝတ္ထု၊ ကာတွန်းများတွင် ပါဝင်သော ဇာတ်ကောင်များကို သရုပ်ဆောင်ကစားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးအား မှန်ကန်သော လူမှုရေး အပြုအမူ ရှိအောင် ရှေ့ဆောင် လမ်းပြပေးမှသာ အတန်းဖော်နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သင့်လျော်သော သဘောထားနှင့် အပြုအမူများ ရှိနိုင်မည်။

၅။ ကလေးသည် ကောင်းသော အပြုအမူများ ပြုမူလာချိန်တွင် ချက်ချင်း ချီးမွန်း ထောက်ခံ၊ အားပေးပါ။ အကယ်၍ ကလေး၏ လူမှုရေးအပြုအမူ လွဲမှားနေသော် ချက်ချင်း ပိတ်ပင်တားမြစ်၍ မှန်ကန်သော သဘောထားနှင့် အပြုအမူများကို သင်ကြားပေးပါ။

လူမှုဆက်ဆံရေးသည် လူတစ်ယောက်၏ သင်ယူလိုစိတ်၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ကျန်းမာရေး အစရှိသည်တို့ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးနှင့်အတူ အခက်အခဲများကို ဖြတ်သန်း ကျော်လွှား၍ ကောင်းသော လူမှုဆက်ဆံရေး နည်းလမ်းများကို တည်ဆောက် နိုင်ရန် ဖေးမကူညီ နိုင်သည်။





ကလေးကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းတတ်အောင် သင်ကြားပေးဖို့



ကလေးအား ဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာစွာ ကြီးပြင်းစေရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ကာကွယ် ထိန်းသိမ်း တတ်အောင် သင်ကြားပေးခြင်းသည်
အရေးကြီးသော ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ သို့သော် မည်သို့ လုပ်ဆောင်
ရမည်နည်း။

အိမ်က ကလေးတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းမှု စွမ်းရည် ရှိမရှိ စမ်းစစ်ကြည့်ရအောင်။

- ၁။ ကလေးက နေအိမ်နဲ့ မိဘရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကို မမှတ်မိဘူး။
- ၂။ ကလေးက သူစိမ်းနဲ့ အလွယ်တကူ စကားပြော တတ်တယ်။
- ၃။ ကလေးက သူကြိုက်တဲ့အရာ ဆော့ကစား နေချိန်မှာ လုံခြုံရေးကို
ဂရုမစိုက် တော့ဘူး။



- ၄။ ကလေးက တစ်ယောက်တည်း ထွက်ဆော့ တတ်တယ်။
- ၅။ ကလေးက မသိ၊ မကျွမ်းကျင်သော အရာများကို လျှောက်ထိ၊ လျှောက်ကိုင် တတ်တယ်။
- ၆။ ကလေးက ခြေရာခံလိုက်ခံရပြီ ဆိုတာကို သိလိုက်တဲ့အခါ ဘယ်သူ့ဆီမှာ သွားပြီး အကူအညီ တောင်းရမယ်မှန်း မသိဘူး။
- ၇။ ကလေးက သူစိမ်းပေးတဲ့ အစားအစာ၊ ကစားစရာတွေကို လက်ခံ တတ်တယ်။

အကယ်၍ ကလေးသည် အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေမျိုး ရှိနေပါက ကလေးအား ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းသည့် စွမ်းရည် ရှိအောင် သင်ကြားပေး သင့်ပြီ။

အကယ်၍ ကလေးသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နိုင်မှု စွမ်းရည် မပြည့်စုံ သေးပါက မိဘ အနေနှင့် အောက်ပါ နည်းလမ်းများအရ သက်ဆိုင်ရာ အသိပညာများကို သင်ပေးနိုင်သည်။



- ၁။ အပြင်သွားချိန်တွင် တစ်ယောက်တည်းမဖြစ်ဖို့၊ အိမ်သားများ မြင်နိုင်သော အကွာအဝေး တွင်သာ နေရန် ကလေးအား သင်ပေးပါ။



၂။ အကယ်၍ အိမ်သားနှင့် လမ်းပျောက်ခဲ့သော် ရဲ၊ရဲစခန်းထံ အကူအညီ တောင်းရန်(သို့) နဂိုမူလ နေရာတွင် အိမ်သားများ ပြန်လာရှာခြင်းကို စောင့်ရန် သင်ပေးပါ။

၃။ ကလေးအား သူစိမ်းနှင့် စကားပြောခြင်း၊ ဆက်ဆံ ထိတွေ့ခြင်း မပြုရန် သူစိမ်းမှ ပေးသော ချို့ချည်၊ ဖျော်ရည်၊ ကစားစရာ တို့ကို လက်မခံရန် သင်ပေးပါ။

၄။ သူတစ်ပါးက မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့ချင်ခြင်း၊ အနီးသို့ ချဉ်းကပ်လာပါက အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် “မထိနဲ့” ဟု အော်၍ အမြန် ပြေးထွက်သွားပြီး အကူအညီ တောင်းဖို့ သင်ပေးပါ။

၅။ မကောင်းကြံသော လူတို့၏ ပစ်မှတ်မဖြစ်စေရန် ကလေးအား မိမိ၏ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ များကို အမြဲ သတိပြုရန် သင်ပေးပါ။ ဥပမာ။ ထင်ရှား ကျော်ကြား လိုသည့်စိတ် မထားပါနှင့်။ မိမိအိမ်၏ စီးပွားရေး အခြေအနေကို သူတစ်ပါးအား မပြောပြပါနှင့်။

၆။ ကလေးအား အိမ်ဖုန်း၊ မိဘဖုန်းများကို ကိုယ်တိုင် ဆက်တတ်အောင် သင်ထား ပေးပါ။



- ၇။ ဘေး ကင်းဝေးရန် ကလေးအား မသိကျွမ်းသော အရာများကို
 အလွယ်တကူ မကိုယ်တွယ်မိရန်၊ မထိရန် သတိပေးထား၊ မှာထားပါ။
 ဥပမာ။ ။ မသိကျွမ်းသော တိရစ္ဆာန်၊ သစ်ပင်၊ ပျားအုံစသည့်အရာများ။
- ၈။ ကလေးအား လက်စိုနေလျှင် လျှပ်စစ် ထိုးပေါက်နှင့် လျှပ်စစ်
 ပစ္စည်းများကို မထိရန်၊ ပစ္စည်း (သို့) ကပ်ကြေးကိုင်ပြီး
 ပြေးသွားပြေးလာ မလုပ်ရန် သင်ပေးပါ။
- ၉။ အကယ်၍ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုခု ထူးခြားနေကြောင်း တွေ့ရှိပါက
 လူကြီးကို ပြောပြရန် သင်ပေးပါ။ ဥပမာ။ ။ အခန်းထဲတွင် ဓာတ်ငွေ့နံ့
 ရပါက လူကြီးကို ချက်ချင်း ပြောပြရမည်။

**ကလေးအား ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်မှု စွမ်းရည် ရှိအောင်
 ပျိုးထောင် ပေးချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်၌ မကောင်းသည့်
 အရာကိုသတိထားရန် သင်ကြားသည့်တပြိုင်နက်
 ကောင်းသောလူ၊ ကောင်းသော အရာများလည်း
 ရှိသေးကြောင်း သိအောင် ပြောပြရန် မမေ့ပါနှင့်။**



**မူကြိုကျောင်းကနေ မူလတန်းကျောင်း ကူးပြောင်းတဲ့
ကလေးကို အဆင်သင့် ဖြစ်နေအောင်
ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လို ကူညီရမလဲ။**



အိမ်က ကလေး မူလတန်းကျောင်း စတက် တော့မယ်။ သူတို့အတွက် ဒါဟာ ကဏ္ဍသစ် တစ်ခုပါ။ အကယ်၍ မူလတန်းကျောင်း မတက်မီ မိမိရဲ့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ နေထိုင်ရေး အလေ့အထ၊ သင်ယူရေး သဘောထား တွေကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ် နိုင်ခဲ့လျှင် မူလတန်း ကျောင်းသားဘဝကို ပို၍ အဆင်ပြေစေမယ် ဆိုတာကို မိဘနှင့်ကလေးများ သိကြရဲ့လား။



**ကလေးများ မူကြိုကျောင်းမှ မူလတန်းကျောင်း ပြောင်းတက်ရန်
အဆင်သင့် ဖြစ်မဖြစ် ဆိုတာကို အောက်ပါ အချက်များဖြင့် လေ့လာ
စမ်းစစ်ကြည့်ရအောင်။**

- ၁။ ကလေးက မနက်တိုင်း အိပ်ယာမထနိုင်ဘူး။
- ၂။ ကလေးက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အိမ်သာ မတက်တတ်ဘူး၊ အင်္ကျီ၊
ဖိနပ်၊ ခြေစွပ် မဝတ်တတ်ဘူး။
- ၃။ ကလေးက နောက်ရက် ဝတ်မဲ့ အင်္ကျီ (သို့) မူကြိုကျောင်းမှာ သုံးမဲ့
ပစ္စည်းတွေကို ကြိုပြီး ညမှာ မပြင်ဆင် ထားတတ်ဘူး။
- ၄။ ကလေးက ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒ၊ သဘောထားကို ကောင်းကောင်း
မဖော်ပြနိုင်ဘူး။
- ၅။ ကလေးက မူလတန်းကျောင်းမှာ သွားရည်စာ မရှိဘူးဆိုတာ
မသိဘူး။
- ၆။ ကလေးက မူလတန်းကျောင်းရဲ့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နဲ့ကျောင်းတက်၊
ကျောင်းဆင်းချိန်ကို မသိဘူး။

**အကယ်၍ ကလေးသည် အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေမျိုး ရှိနေခဲ့သော်
မိဘများ အနေဖြင့် ကလေးအား မူကြိုကျောင်းမှ မူလတန်းကျောင်း
ပြောင်းတက်ချိန်တွင် အဆင်သင့် ဖြစ်စေရန် အကူအညီ ပေးသင့်ပြီ။**



ကလေးတွင် အထက်ဖော်ပြထားသော အလေ့အကျင့် (သို့)



စွမ်းရည် မရှိသေးပါက အောက်ပါ နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍

ကလေးနှင့်အတူ လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးခြင်းဖြင့် အကူအညီ ပေးပါ။

၁။ စောစောအိပ်၊ စောစောထ အကျင့်ဖြစ်စေရန် ကလေးနှင့်အတူ

နေထိုင်ပုံ အမူအကျင့်များရှိစေရန်လေ့ကျင့်ပြုပြင်ပါ။

၂။ ကလေးအား အင်္ကျီ၊ ဖိနပ်တို့ကို ကိုယ်တိုင်ဝတ်၊ ချွတ်ခွင့်ပေးပြီး မိမိ၏

အပြင်ပန်း သဏ္ဍာန်ကို စစ်ဆေးတတ် ရန် အလေ့အကျင့် လုပ်ပေးပါ။

၃။ ကလေးအား အိမ်သာ သုံးတတ်ရန်နှင့် အိမ်သာ တက်ပြီးလျှင်

ကိုယ်တိုင် သုတ်တတ်၊ ဆေးတတ်အောင် သင်ပေးပါ။

၄။ ကလေးအား ဆရာ/ဆရာမ၊ အတန်းဖော်နှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ

တတ်အောင် လေ့ကျင့် ပေးပါ။ သို့မှသာ မိမိ၏ စိတ်ဆန္ဒကို

ဖော်ပြနိုင်ပြီး သူတစ်ပါး၏ သဘောထားကိုလည်း နားလည်

သဘောပေါက် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၅။ ကလေးအား ကျောင်းတက်မည့် ရှေ့တစ်ရက်တွင် ဝတ်မည့် အင်္ကျီ၊

သုံးမည့် ပစ္စည်းများကို အဆင်သင့် ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပါစေ။



၆။ ကလေးအား အာရုံစူးစိုက်၍ စာဖတ်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း စသည့် သင်ယူလေ့လာမှုများ ပြုလုပ် နိုင်ရန် သီးသန့် နေရာလေးတစ်ခု စီစဉ် ပေးပါ။

၇။ ကလေးအား မကြာမီ တက်ရမည့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် အသစ်နှင့် ရင်းနှီးအောင် မိတ်ဆက် ပေးပါ။ မူကြိုကျောင်းနှင့် မူလတန်းကျောင်း၏ ကွာခြားချက်၊ ကျောင်းတက်၊ ကျောင်းဆင်းချိန် နှင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် မှာလည်း မတူညီ ကြောင်း ပြောပြပါ။

ကလေးအား ငယ်ရွယ်စဉ် ကတည်းက ကောင်းမွန်သော နေထိုင်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်သော စွမ်းရည် ၊ လေ့လာ သင်ယူလိုသောစိတ်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်များကို စည်းစနစ်ကျအောင် သင်ကြား ပျိုးထောင် ပေးမှသာ နောက်နောင် မူလတန်းကျောင်း တက်ချိန်တွင် ပိုပြီး နေသားကျ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။





MEMO





MEMO





我和我的孩子：A Book for Parents (Myanmar) 幼兒篇

出版機關：教育部

發行人：姚代理部長立德

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-7736-6666（代表號）

總編輯：唐先梅、陳若琳

總策畫：林立維

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

編撰人員：周麗端、李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

電話：02-2282-9355

封面設計、插畫：陳建霖

初版：107 年 06 月

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部家庭教育專網/出版品資源/親職教育類

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：400 臺中市中山路 6 號，電話：04-22260330#820、821

國家書店松江門市(秀威資訊科技公司)

地址：104 臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207#17

國家教育研究院資源及出版中心

地址：106 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558#173

三民書局

地址：100 臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511#114

教育部員工消費合作社

地址：100 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

CPN：1010700804

ISBN：9789860559897

(平裝附光碟)

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示-非商業性-禁止改作 3.0 臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：<http://creativecommons.tw/license>