ရှေးဦးအရွယ်ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေးအခြေပြု မိဘပညာပေးသူများလက်စွဲစာအုပ်

၂၀၁၅

မာတိကာ

	အမှာစာ	၁
	အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် အထွေထွေလမ်းညွှန်	၃
၁။	ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံခြင်း	၇
	မိဘပိုစတာ၊ ကျန်းမာသောကလေးနှင့် ပိန်လှီနေသောကလေးပုံ၊ ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာပုံပြင်စာအုပ်	၈
၂။	ခေါင်းစဉ် (၁) မိဘနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို အားပေးခြင်း	၁၃
	လုပ်ငန်းစဉ် ၁။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးခြင်း	၁၄
	လုပ်ငန်းစဉ် ၂။ ဖခင်ပိုစတာနှင့် ဖြတ်ပိုင်းပုံများ	၁၅
	လုပ်ငန်းစဉ် ၃။ မီးမီးရဲ့ဖေဖေစာအုပ်	၁၅
	လုပ်ငန်းစဉ် ၄။ ယင်းယင်းရဲ့ပျော်စရာခရီးစဉ်	၁၆
	လုပ်ငန်းစဉ် ၅။ ဘိုးဘိုးဆီက သင်ယူတယ်	၁၇
၃။	ခေါင်းစဉ် (၂) ကလေးသူငယ်များ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း	၂၁
	လုပ်ငန်းစဉ် ၁။ အာဘွား စာအုပ်	၂၂
	လုပ်ငန်းစဉ် ၂။ သင်ယူမှတ်မိသားသားသိ စာအုပ်	၂၃
	လုပ်ငန်းစဉ် ၃။ ဘွားပေးချစ်တဲ့ပုလိုင်းလေး	၂၃
	လုပ်ငန်းစဉ် ၄။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေး စာအုပ်	၂၄
	လုပ်ငန်းစဉ် ၅။ ကိုကြီးဘောင်းဘောင်	၂၄

၄။ ခေါင်းစဉ် (၃) ကလေးများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီးနေခြင်း ၂၉
လုပ်ငန်းစဉ် ၁။ နိုပ်ပေးတမ်းလေးကစားကြမယ် စာအုပ် ၃၀
လုပ်ငန်းစဉ် ၂။ ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာ စာအုပ် ၃၀
လုပ်ငန်းစဉ် ၃။ ပျော်ရွှင်နေသောအိုက်စိုင်းလေး စာအုပ် ၃၁
လုပ်ငန်းစဉ် ၄။ ယင်းယင်းရဲ့ပျော်စရာခရီးစဉ်စာအုပ် ၃၁
လုပ်ငန်းစဉ် ၅။ အုပ်စုလုပ်ငန်း ၃၂

၅။ ခေါင်းစဉ် (၄) ကစားခြင်းမှ သင်ယူခြင်း ၃၅
လုပ်ငန်းစဉ် ၁။ သားသားအကြိုက်ဆုံးကစားစရာစာအုပ် ၃၆
လုပ်ငန်းစဉ် ၂။ မီးမီး ဒီလိုသင်ယူတယ် စာအုပ် ၃၇
လုပ်ငန်းစဉ် ၃။ ပိုခိုတို့ရဲ့ ပုဆိုးလေး ၃၇
လုပ်ငန်းစဉ် ၄။ ဆလိုင်းလေးရဲ့အဖြေ ၃၈
လုပ်ငန်းစဉ် ၅။ ရိုးရာကစားနည်းများ ၃၈
လုပ်ငန်းစဉ် ၆။ တို့လက်များနဲ့ အလှဆင်မယ်(မူကြိုရှိသောရွာတွင်သာသုံးရန်) ၃၉

၆။ ခေါင်းစဉ် (၅) အလေ့အကျင့်ကောင်းများဖွံ့ဖြိုးရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း ၄၃
လုပ်ငန်းစဉ် (၁) 'ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာ' ၄၄
လုပ်ငန်းစဉ် (၂) 'သားမှာအိမ်ရှိတယ်' ၄၅
လုပ်ငန်းစဉ် (၃) 'သားသားပုန်းဖို့မလိုတော့ဘူး' ၄၆
လုပ်ငန်းစဉ် (၄) မြွေနှင့် လှေကား ကစားနည်း ၄၇
လုပ်ငန်းစဉ်(၅) ဘိုးဘိုးဆီက သင်ယူတယ် ၄၈
လုပ်ငန်းစဉ်(၆) တို့သစ်ပင်ကြီးကိုစောင့်ရှောက်စို့ ၄၈

၇။ ခေါင်းစဉ် (၆) စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးခြင်း ၅၃
လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ခံစားမှုပုံ အမျိုးမျိုး ၅၄
လုပ်ငန်းစဉ် (၂) သားသားရေချိုးပြီစာအုပ် ၅၅
လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ဒီလိုဆိုသိပ်ကြိုက်တယ် ၅၅
လုပ်ငန်းစဉ် (၄) 'သူငယ်ချင်းအသစ်' ၅၆
လုပ်ငန်းစဉ် (၅) အသွင်မတူဖေးမကူ ၅၆

၈။ ခေါင်းစဉ် (၇) ကလေးများကျန်းမာရေး ၆၁
လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အစာအုပ်စု(၃)မျိုးပိုစတာ ၆၃
လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ရေချိုးတတ်တဲ့သမီးလေးစာအုပ် ၆၄
လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဝလုံးလေး စာအုပ် ၆၄
လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၆၅
လုပ်ငန်းစဉ် (၅) အာဘွား စာအုပ် ၆၆

၉။ ခေါင်းစဉ် (၈) ကလေးများဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရေး ၆၉
လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ယူနီဆက်ပိုစတာများ၊ သားသားအတွက်စာအုပ်တွေ ၇၀
လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ဗွာပေးချစ်တဲ့ ပလိုင်းလေး၊ သက်တန့်ထမင်းဝိုင်း ၇၁
လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ယင်းယင်းရဲ့ပျော်စရာခရီးစဉ် ၇၂
လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အုပ်စုလုပ်ငန်း ၇၂

၁၀။ ခေါင်းစဉ် (၉) ကလေးများနှင့်အတူငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း ၇၅
လုပ်ငန်းစဉ် (၁) မတူညီပေမယ့်တူညီတာတို့မှာအများကြီးပါနှင့် မြန်မာပြည်မှာနေပါတယ် ၇၆
လုပ်ငန်းစဉ် (၂) စွမ်းရည်ကိုယ်စီရှိကြသည်နှင့် အသွင်မတူဖေးမကူ ၇၇
လုပ်ငန်းစဉ် (၃) မိဖြူလေးနဲ့ပုရွက်ဆိတ် ၇၈
လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အများချစ်တဲ့သစ်ပင် ၇၈
လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ပိုခိုတို့ရဲ့ ပုဆိုးလေး ၇၉

၁၁။ ခေါင်းစဉ် (၁၀) စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကိုထည်ဆောက်ပေးခြင်း ၈၃
(ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားတည်ဆောက်ပေးခြင်း)
လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အားပန်ကြိုက်ကြိုက် ၈၅
လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ဒီလိုဆိုသိပ်ကြိုက်တယ် ၈၆
လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အိုက်စိုင်းလေး ၈၆
လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ဖူးပွင့်သစ်စရောင်စုံပန်း ၈၇
လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ဂါဂူးပျော်သွားပြီ၊ သူငယ်ချင်းအသစ်ရွှေဖူးလေးနှင့် ကိုကြီးဘောင်းဘောင် ၈၇
လုပ်ငန်းစဉ် (၆) သားသားကြောက်တယ် ၈၈

အမှာစာ

ဤရှေးဦးအရွယ်ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ မိဘပညာပေးသူများလက်စွဲစာအုပ်သည် ရပ်ရွာ၊ အသင်းတော်ရှိ မိဘနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများမှ ကလေးများအား ထိရောက်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန် မိဘပညာပေးသူများသင်တန်း တက်ရောက်ပြီးသောသူများမှ အသိပညာဖလှယ်၊ ဆွေးနွေးရာတွင် အသုံးပြုရမည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ယူနီဆက်မှထုတ်ဝေသည့် ကလေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှစ်ဦးလုံး အတွက်အကျိုးရှိသည့် ကလေးစာအုပ်များကို အဓိကအသုံးပြုထားပါသည်။ အလွန်လွယ်ကူရိုးရှင်းသောနည်းဖြစ်သဖြင့် အသုံးပြုသူများအနေနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိရှိနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကိုအသုံးပြုပြီး သင်၏မိသားစုရပ်ရွာအတွင်း၌ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ပညာပေးလုပ်ငန်းကို အများသိအောင် အသိပေးပြောဆိုကာ **ကလေးသူငယ်များအား ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သည့် အရည်အသွေးများဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် မိဘများအားအသိပညာပေးကြမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။**

အမှုတော်မြတ်၌
အဲန်ဂျူလီ
(တာဝန်ခံ)
Department of Christian Education
Myanmar Baptist Convention

March 5, 2015

အသိအမှတ်ပြုခြင်း

ဤရှေးဦးကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ မိဘပညာပေးသူများ လက်စွဲစာအုပ်သည် အသစ်ဖန်တီးပြုစုထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၂၀၀၅ခုနှစ်မှစ၍ ယူနီဆက်မှ နည်းပညာရှင် Ms. Barbara Kolucki ဦးဆောင်သည့် မိဘပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲများနှင့် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများပြုစုထုတ်လုပ်သည့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ၏ ရလာဒ်ဖြစ်သော မိဘပညာပေး လက်စွဲအပေါ် ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုင်ရာ သဘောတရားများနှင့် မွမ်းမံပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မူကြမ်းများကိုအဆင့်ဆင့်တည်းဖြတ်အကြံပြုခြင်း၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်ခြင်းများကို ပြည်တွင်းရှိ ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်နေကြသော အောက်ပါမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ တို့မှ အတွေ့အကြုံရှိသောနည်းပြများတို့မှ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။

(၁) လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန

(၂) မြန်မာနှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အသင်းတော်များအဖွဲ့ချုပ်

(၃) ကချင်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်

(၄) ကရင်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်

(၅) အရှေ့ရှမ်းနှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်

(၆) လားဟူနှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်

(၇) အာခါနှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်

(၈) မေတ္တာဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်ဒေးရှင်း

(၉) ဂရုဏာမြန်မာဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်ဒေးရှင်း

(၁၀) ရင်သွေးငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်ဒေးရှင်း

(၁၁) ပန်းပျိုးလက်ဖောင်ဒေးရှင်း

(၁၂) Save the Children Myanmar

(၁၃) World Vision

ဤလက်စွဲကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် **ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ** ပိုမိုတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးတို့မှ ပူပေါင်းညှိနှိုင်းမှုနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လိုသည့်စိတ်ဓာတ် ဆက်လက်ရှင်သန်နေစေရေးနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ထိရောက်စွာ လမ်းညွှန်ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရေးကိုလည်း မျှော်မှန်းပါသည်။

အထွေထွေလမ်းညွှန်

ဤလက်စွဲကို အသုံးပြုရာတွင် ထိရောက်မှုရှိစေရန် အောက်ပါတို့ကိုသတိပြုစေလိုပါသည်။

(၁) မိဘပညာပေးသူများသင်တန်း တက်ရောက်ပြီးသောသူများမှ မွေးစမှ ငါးနှစ်အောက် ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် အပတ်စဉ် အသိပညာဖလှယ် ဆွေးနွေးရာတွင်အသုံးပြုရမည့် စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဆွေးနွေးပွဲအစပြုတိုင်း ယခင်အပတ်ဆွေးနွေးပွဲမှ သင်ယူထားသည်မှ မိမိတို့မိသားစုတွင် ပြန်ကျင့်သုံးခဲ့သည်များကို ဆွေးနွေးဖလှယ်စေပါ။

(၃) ဆွေးနွေးပွဲအပြီးသတ်တိုင်း ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုလုံးမှ သင်ယူမှုအသစ်နှင့် ပြောင်းလဲရန် ဆုံးဖြတ်ထားသော အမူအကျင့်ကို မေးမြန်းဖော်ထုတ်ပါ။

(၄) အသင်းတော်ကျေးရွာများတွင် ပြုလုပ်မည့်သူများသည် ခေါင်းစဉ်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ ကျမ်းပိုဒ်များကို ဆင်ခြင်ရန်ပြင်ဆင်ပါ။ ဆုတောင်းဆက်ကပ်ခြင်းကို မိမိတို့လုပ်နေကျ အစီအစဉ်အတိုင်းလုပ်ပါ။

(၅) မော်ဂျူးနှင့် သက်ဆိုင်ရာကလေးစာအုပ်များကို ကြိုတင်ကျွမ်းကျင်အောင်လေ့လာပြီး လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာဦးဆောင်ပါ။

ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံခြင်း (မိတ်ဆက်ခြင်း)

ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံခြင်း (မိတ်ဆက်ခြင်း)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ အစီအစဉ်ကိုမိတ်ဆက်ရန်နှင့် ကလေးသူငယ်အစောပိုင်းကာလ လိုအပ်ချက်များကို သတိပြုမိစေရန်။ ရွာထဲမှကလေးများကို ကောင်းစွာပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့် မိဘ သို့မဟုတ် မိသားစုများ ၏ ကောင်းသော အလေ့အထများကို စုံစမ်းဖော်ထုတ်ရန်။

အဓိကအချက်

- ကလေးတိုင်းသည် အချစ်ခံရပြီးလုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် မိဘနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများမှ ဖြည့်ဆည်းပေးရန်လိုပါသည်။
- ကလေးသူငယ်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးနှင့် ကလေးများကို အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်သည့် သူများဖြစ်ရန်လိုပါသည်။ သို့မှသာကလေးများသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ကလေးများဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်နိုင်ပါမည်။
- ပထမတစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် အရေးကြီးသော အချက်(၁၀)ချက်ကို ပြည့်မီအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။
- နို့စို့အရွယ်ကလေးများနှင့်ငယ်ရွယ်သော ကလေးများကိုအစဉ်အမြဲ ကြီးကြပ်ပြောဆို စောင့်ရှောက်ပါ။ အိမ်တွင်းနှင့်အိမ်ပြင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အန္တရာယ်ရှိသောအရာများ ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- မိခင်ရောဖခင်ပါ မိမိတို့၏ကလေးများနှင့် တတ်နိုင်သမျှတူတူနေပါ။ အချိန်ပေးပါ။ မိမိ၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများလုပ်နေစဉ် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရန်၊ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ် ရန်၊ ဈေးဝယ် ထွက်ချိန်နှင့်ခြံအလုပ်လုပ်သောအချိန်များတွင် ကလေးများကို ပါဝင် စေပြီးအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံပါ။ စကားပြောပေးပါ။
- ကလေးငယ်များသည် မိမိတို့အန္တရာယ်ကို မမြင်တတ်၊ မသိတတ်ကြသေးသဖြင့် လူကြီး များသည်ငယ်ရွယ်သော ကလေးများအား အန္တရာယ်များနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့မှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည်။
- ကလေးများအား အလွဲသုံးစားပြုခြင်းအမျိုးမျိုးမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည်။ အလွဲသုံးစားပြုခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးများသည် အလွဲသုံးစားပြုခြင်းခံရပါက တစ်သက်လုံး ဒဏ်ရာရ သွားတတ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာလည်းရသွားနိုင်သည်။

- ကလေးတိုင်း အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ရှိသည်။ ကလေးတိုင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခွင့်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမရှိဘဲ တန်းတူထားဆက်ဆံခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ ကစားခွင့်နှင့် ပညာသင်ယူခွင့်တို့ ပါဝင်သည်။ မိဘ၊ ရပ်ရွာနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရအဖွဲ့အစည်း အသီးသီးတို့သည် ဤအခွင့်အရေးများရရှိရန် ဆောင်ရွက်ပေးမည့် တာဝန်ရှိပါသည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – မိဘပိုစတာ(အဝါရောင်)

– ကျန်းမာသောကလေးနှင့် ပိန်လှီနေသောကလေးပုံ

– ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာ ပုံပြင်စာအုပ်

စဉ်	အမည်	ကလေးများအသက် (ကျားမသင်္ကေတ)					
		ကိုယ်ဝန်	၁နှစ်	၂နှစ်	၃နှစ်	၄–၅နှစ်	၅နှစ်အထက်
၁။							

ဆွေးနွေးချက်

(၁) အချင်းချင်းမိတ်ဆက်ခြင်း (အမည်၊ သားသမီးများနှင့် အသက်များ)

(၂) လုပ်ငန်းမိတ်ဆက်ခြင်း (ကလေးများနှင့်ပတ်သက်ပြီး တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် ပုံမှန်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန်၊ ဘယ်နေ့၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာ) အနည်းဆုံးနှစ်ပတ် တစ်ကြိမ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ရွာထဲမှာဘယ်အိမ်က ကလေးတွေက အကျန်းမာဆုံးနဲ့ အဖွံ့ဖြိုးဆုံးလို့ ထင်သလဲ။ (အကယ်၍ထိုမိဘသည် အုပ်စုထဲတွင် မပါပါက အောက်ပါအတိုင်း ဆက်သွားပါ။)

– အဲဒီမိဘရဲ့ ဝင်ငွေ၊ ပညာရေးနဲ့ လူနေမှုအဆင့်အတန်းတွေက မိမိတို့၏ အခြေအနေနဲ့ ကွာခြားမှုရှိသလား။ (ကွာဟချက် များလေ့မရှိပါ)

– တူညီမှုအများကြီးရှိပေမယ့် ဘာကြောင့်ဒီလိုကွာခြားတယ် လို့ထင်သလဲ။

– အကယ်၍ထိုမိဘသည် အုပ်စုထဲတွင်ပါပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။ (မပါပါက တကယ်လို့အဲဒီမိဘနဲ့ တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံမေးမြန်းရရင် ဘာတွေကို မေးမြန်းမလဲ။)

ကလေးတွေကို ဘယ်လို ကျွေးမွေးသလဲ။ ဘယ်လိုဆုံးမသလဲ။ ဘယ်လို အချိန်ပေးသလဲ။ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသလဲ။

(၄) လသားအရွယ်ကလေးများကို မိဘများအနေနဲ့ ဘယ်လိုပြုစုပေးနေပါသလဲ။

– မိဘပိုစတာကိုအသုံးပြုပြီး (ပုံတစ်ပုံချင်းကိုပြပြီး) အတူတကွဆွေးနွေးပါ။

– မိဘပိုစတာကိုပြပြီး ပထမတစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် အရေးကြီးသောအချက် ၁၀ ချက်အနက် မည်သည့်အချက်များကိုလုပ်ဆောင်ပေးနေကြောင်း မေးပါ။

(၅) ကျန်းမာသောကလေးနှင့် ပိန်လှီနေသော ကလေး ပုံကိုပြကာ အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ ဖြစ်ရကြောင်းကို တစ်ဖွဲ့မှ ကျန်းမာသောကလေးအကြောင်း စဉ်းစားပြီး၊ ကျန်တစ်ဖွဲ့မှ ပိန်လှီနေသော ကလေးအကြောင်းပြောစေပါ။

(၆) ရွာတွင်းဖြစ်ပွားခဲ့သော မွေးစကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော မတော်တဆမှုကို အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

စက်ဝိုင်းပုံကစားနည်း။

၁။ တစ်ဦးမှ မွေးစမှ ၈နှစ်ကလေးများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်တတ်သော မတော်တဆမှုနှင့် ပြဿနာများပြောရန်။

၂။ နောက်တစ်ဦးမှ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာပြောစေပါ။

၃။ နောက်တစ်ဦးမှ ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်သလဲဆိုတာပြောရန် (သဘောမတူပါက သို့မဟုတ် ထပ်ဖြည့်လိုသူရှိကဖြည့်ရန်)

၄။ နောက်တစ်ဦးမှ တခြားမတော်တဆမှုတစ်ခုကို ပြောရန်

၅။ နောက်တစ်ဦးမှ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်၊ ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်သလဲဆိုသည်ကို ဆက်ပြောရန်ဖြစ်သည်။

၆။ အနှစ်ချုပ်ခြင်း – အချို့သော အကြောင်းတရားတွေဟာ ကလေးများကို လျစ်လျူရှုခြင်းများဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးများရဲ့အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဂရုတစိုက်ဖေးမခြင်း မပြုလုပ်ခဲ့လျှင် လျစ်လျူရှုခြင်းဖြစ်သည်။ အလွဲသုံးစားပုံ တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အကြီးမားဆုံး လျစ်လျူရှုခြင်းများအနက် တစ်ခုမှာ ကလေးကို ကြည့်ရှုသူမရှိဘဲ တစ်ယောက်ထဲ ပစ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ကလေးကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာတွေရှိကြောင်း၊ ထိုအရာတွေကို လုံခြုံ စိတ်ချရတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ သင်ကြားပြသပေးခြင်း။ သို့မဟုတ်– ကလေးကို စိတ်မချရတာတွေ မလုပ်ဖို့သင်ပေးရန်လိုပါသည်။ (ဘောင်ခတ်ပေးပါ)

(၈) ရိုးရှင်းသောကလေးစာအုပ်များအသုံးပြုကာ ဆွေးနွေးဖလှယ်သင်ယူမည့် နည်းအား မိတ်ဆက်ခြင်း

၁။ ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာ ပုံပြင်ဖတ်ပြီးအောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။

- ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာမှာ ဘာတွေလုပ်နေတာတွေ့ရပါသလဲ။
- ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာမှာ ဘယ်သူတွေနဲ့အတူ လုပ်ဆောင်နေပါသလဲ။
- ယခုကဲ့သို့လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဘာအကျိုး ကျေးဇူးတွေ ရနိုင်ပါသလဲ။
- မိသားစုဝင်တိုင်း ကလေးနှင့်အတူ ရင်းရင်း နှီးနှီးပြောဆိုခြင်းသည် ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေကြောင်း၊ မိမိအိမ်သား များကို ကလေးနှင့်အတူအချိန်ပေးရန် အားပေး ပြီး အနှစ်ချုပ်ပါ။

(၉) နောက်လာမည့်ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ရိုးရှင်းသောကလေးစာအုပ်များနှင့် ရုပ်ပုံများကို အသုံးပြုကာ ဆွေးနွေးဖလှယ်သင်ယူကြမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ နောင်လာမည့် အပတ်များ တွင်လည်း ကလေးများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချင်းချင်းထံမှသင်ယူခြင်း၊ အချင်းချင်း အားပေးကူညီခြင်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ဆောင်သွားကြမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် နောက်တစ်ကြိမ်တွေ့ဆုံခြင်းအတွက် သတိပေးမှာကြားကာ အဆုံးသတ်ပါ။

ခေါင်းစဉ် (၁)

မိဘနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို အားပေးခြင်း
(ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပေးခြင်း)

ခေါင်းစဉ် (၁)

မိဘနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို အားပေးခြင်း (ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပေးခြင်း)

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိဘနှင့်ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကိုအားပေးရန်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေနှင့် ကလေးများဖွံ့ဖြိုးရန် မိမိကိုယ်တိုင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို သိရှိလာပြီး မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်မှုရှိလာစေရန်။

အဓိကအချက်များ။

- ကလေးတိုင်းချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုလိုအပ်ပါသည်။ ထိုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် မိဘများသည် မိမိကိုယ်ကို မိဘကောင်းတစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု ခံယူနိုင်မှသာ ကလေးအား အပြည့်အဝစောင့်ရှောက်နိုင်ပေမည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုမရှိသောမိဘများသည် ကလေးအားကောင်းစွာ ဂရုစိုက်မည်မဟုတ်သဖြင့် မိဘတိုင်းအား အားပေးရန်နှင့် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပေးရန် အလွန်လိုအပ်ပါသည်။
- ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား နည်းလမ်းသစ်၊ လုပ်ဆောင်ချက်သစ်များနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများရှိလာအောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် သူတို့တွင် နဂိုရှိနေသော စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏ ပင်ကိုယ်လုပ်နိုင်စွမ်းအပေါ်တွင် ယုံကြည်မှု ပိုရှိလာစေပါသည်။
- မိဘများအားအသိအမှတ်ပြုခြင်းအားဖြင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအပေါ် ပိုပြီး ထိရောက်မှု၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေပါသည်။
- မိဘများ (ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ)ဟုဆိုရာတွင် ဖခင်များသည်လည်း မိခင်များနည်းတူ အရေးကြီးပါသည်။ ထို့အပြင်အသက်အရွယ်ကြီးသော အဖိုး၊ အဖွားများတွင်လည်း ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းပြောပြရန် အရေးကြီးပါသည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – ဖခင်ပိုစတာ
– ဖခင်ပိုစတာ ဖြတ်ပိုင်းများ
– မီးမီးရဲ့ဖေဖေ
– ယင်းယင်းရဲ့ ပျော်စရာခရီးစဉ်
– ဘိုးဘိုးဆီက သင်ယူတယ်

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

ယခင်ဆွေးနွေးပွဲမှမှတ်မိသောအချက်များနှင့် အိမ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သောအခြေခံအချက်များကို သိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ကလေးဘာလုပ်တဲ့အခါ ကိုယ်ပျော်သလဲ။

(၂) ကလေးအတွက်ကိုယ်က ဘာကြောင့်အရေးပါသလဲ။

- နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲပြီး မေးခွန်းများကို အတူတကွဆွေးနွေးစေပါ။ အချိန် ငါးမိနစ်ခန့်ပေးပြီးနောက် အားလုံးသို့တင်ပြသည့် အခါ မိမိအဖော်အကြောင်းကိုသာ ပြောခိုင်းပါ။
- တင်ပြခြင်းပြီးသည့်အခါ မည်သို့ခံစားရကြောင်းမေးပါ။
- မေးခွန်းဖြေဆိုပြီးသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုခံစားမှုရှိ၊ မရှိမေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၂။ ဖခင်ပိုစတာနှင့် ဖြတ်ပိုင်းပုံများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ဖခင်များ၏ သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လေးများသည် ကလေးအတွက် ကြီးမားသော အထောက်အကူဖြစ်စေကြောင်း သိစေရန်။

လုပ်ဆောင်ချက်။

(၁) အုပ်စု(၃)စုဖွဲ့ပြီး ဖခင်ပိုစတာ ဖြတ်ပိုင်းပုံများကို ခွဲဝေပေးပါ။

(၂) ပုံထဲမှ ဖခင်များကိုကြည့်ပြီး လုပ်ဆောင်ချက်ကိုပြောပြစေပါ။

(၃) ပုံများ၌ မည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုသည် လိုက်နာရန် ခက်ခဲသနည်း။

(၄) သင့်အနေနှင့် ဘာလုပ်ပေးနိုင်သေးသနည်း။

(၅) ဖခင်များ၏ သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လေးများသည် ကလေးအတွက် ကြီးမားသော အထောက်အကူဖြစ်စေကြောင်း ပြောပါ။

(၆) ဖခင်များ၏ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကိုခံရသော ကလေးများသည် အခြားကလေးများထက် မိမိကိုယ်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှု၊ ထက်မြက်မှုတို့ ရှိကြောင်း ပြောပါ။ ရည်ရွယ်ချက်ကိုလည်း ဖြည့်စွက်ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃။ မီးမီးရဲ့ဖေဖေစာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိဘတိုင်းသည်သူ၏ ကလေးအတွက် စံနမူနာပြသူများ၊ အတော်ဆုံး မိဘများဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမိစေရန်။

ဆောင်ရွက်ချက်။

(၁) လူကြီးက လုပ်စေချင်တာကို ကလေးက မလုပ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုချော့ပြောသလဲ။

- ကလေးကြောက်တဲ့အခါ ဘာလုပ်ပေးဘူးသလဲ။
- ကလေးပျော်အောင် ဘာလုပ်ပေးဘူးသလဲ။
- ကလေးအတွက်ကိုယ်က ဘာကြောင့်အရေးပါသလဲ။

(၂) မီးမီးရဲ့ဖေဖေစာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

(၃) မီးမီးကသူ့အဖေကို ဘာကြောင့်အတော်ဆုံးလို့ ထင်သလဲဟူသောအချက်ကို အုပ်စုကြီး၌ ဆွေးနွေးပါ။

- မိဘများအပြင်အခြားမည်သူများက ကလေး များ ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေပါသလဲ။

(၄) မိမိတို့မိသားစုတွင်လည်း ဒီလိုလုပ်ဆောင်မှုများ ရှိ၊ မရှိ မေးပြီး ရှိလျှင်နမူနာ ပြောစေပါ။

(၅) မိဘတိုင်းသည်သူ၏ကလေးအတွက် စံနမူနာပြ များ၊ အတော်ဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ဖြစ် ကြောင်း ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၄။ ယင်းယင်းရဲ့ပျော်စရာခရီးစဉ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတိုင်း မိမိကလေးများ (မသန်စွမ်းကလေးများ အပါအဝင်)၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို သိရှိပြီး ယုံကြည်မှုရှိလာစေရန်။

ဆောင်ရွက်ချက်။

(၁) ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကလေး များ (မသန်စွမ်းကလေးများအပါအဝင်)ကို ဘယ်လို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေပါသလဲ။

(၂) ယင်းယင်းရဲ့ ပျော်စရာခရီးစဉ် စာအုပ်ကိုဖတ်ပြပါ။

- ယင်းယင်းက ဘယ်လိုကလေးမျိုးလဲ။ သူဘာကြောင့်ပျော်နေသလဲ။
- မိဘတွေက ဘယ်လိုအခွင့်အရေး/ ပံ့ပိုးပေးနေတာကို တွေ့ရပါသလဲ။
- ယင်းယင်းလိုမသန်တဲ့ကလေးတွေကို ခုလို ပြုစုတဲ့အတွက် သူ့အတွက်ဘယ်လို အကျိုးတွေရမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

(၃) မိသားစုများအနေဖြင့် မသန်စွမ်းကလေးများအား အခြားကလေးများနည်းတူ ပတ်ဝန်း ကျင်နှင့် ထိတွေ့ခွင့်ပေးခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာလုပ်ကိုင်ခွင့်၊ စူးစမ်းခွင့်ပေးခြင်း၊ ပါဝင်ခွင့် များပေးရန် သိရှိပြီး ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ဦးဆောင်သူမှ အနှစ်ချုပ် ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၅။ ဘိုးဘိုးဆီက သင်ယူတယ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့ချစ်ခင်နှစ်သက်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ စရိုက်လက္ခဏာအတိုင်း သင်ယူကြသောကြောင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ကိုယ်တိုင် စံနမူနာကောင်းပြသရန်နှင့် စံနမူနာကောင်းများကို သင်ယူနိုင်အောင် ကလေးများကိုကူညီပေးရန် အလွန်ပင်အရေးကြီးကြောင်း သိရှိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ကလေးရဲ့ဘဝကို အလွှမ်းမိုးဆုံးသူတွေကဘယ်သူတွေလဲ။ (သို့) ကလေးရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်လက္ခဏာကို အလွှမ်းမိုးဆုံးသူတွေကဘယ်သူတွေပါလဲ။

(၂) ဘိုးဘိုးဆီကသင်ယူတယ် စာအုပ်ကိုဖတ်ပြပါ။

- စာအုပ်ထဲကသမီးလေးက သူ့ဘိုးဘိုးဆီမှ ဘာတွေသင်ယူသလဲ။
- ကလေးနှင့်အတူနေသူတိုင်း (ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအားလုံး)သည် ကလေးငယ် သင်ယူဖွံ့ဖြိုးရေးကို အခြားသူများထက် လုပ်ပေးနိုင်တယ်လိုထင်ပါသလား။
- ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ မိမိတို့၏ ကလေးများအား စံနမူနာကောင်းများ ပြသပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများ အတုယူလိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို မိမိဂုဏ်ယူလိုစိတ်နှင့် အချင်းချင်းလေးစားပြီး တန်းတူဆက်ဆံတတ်စေရန် သွန်သင်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး အနှစ်ချုပ်ပါ။

ခေါင်းစဉ် (၂)

ကလေးသူငယ်များ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ခေါင်းစဉ် (၂)

ကလေးသူငယ်များ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးသူငယ်များ ကောင်းစွာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် လိုအပ်သော လှုံ့ဆော်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများကို ပေးနိုင်စေရန်။

အဓိကအချက်များ။

- ကလေးများအားလုံး သင်ယူရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး မွေးဖွားလာကြသည်။
- ကလေးဘဝ၏ကနဦးအစ မွေးစမှစ၍ (၃) နှစ်အထိသည် ကလေးများ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရန် အရေးကြီးသော ကာလများဖြစ်သည်။ အခြားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများနှင့် သင်ယူမှုများသည် ဦးနှောက်ပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။ (ရွေ့လျားခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုများအပြုအမူနှင့် အတွေးများ)။
- မွေးစနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် မိမိတို့၏ အာရုံခံစားမှုများမှတစ်ဆင့် စူးစမ်းလေ့လာခြင်း ဖြင့် ကမ္ဘာလောကကြီးအကြောင်းကို သိရှိလာသည်။ ၎င်းတို့သည် မြင်၊ ကြား၊ အထိအတွေ့၊ အရသာ၊ အနံ့များမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ပိုမိုစွမ်းဆောင်သော ဦးနှောက်ကို တည်ဆောက်ပေးသည်။

- မိဘများနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှု၊ ၎င်းတို့နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုတို့ဖြင့် ကလေးများသည် လျင်မြန်စွာနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးလာကြသည်။
- ကလေးတိုင်း တသမတ်တည်းပုံစံအတိုင်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာကြသည်။ သို့သော် ကလေး တစ်ဦးချင်းစီသည် ဖွံ့ဖြိုးနှုန်းများမတူညီကြပါ။ မိဘများအနေဖြင့် မိမိကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်ပါက တတ်ကျွမ်းသူများထံ အကူအညီ တောင်းနိုင်ပါသည်။ ကလေးများအတွက် အကူအညီမြန်လေကောင်းလေ ဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးများအပေါ် မကောင်းသော အတွေ့အကြုံ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဖိစီးမှုများစေသော အတွေ့အကြုံများသည် ကလေး၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ ရေရှည်ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုကို ထိခိုက် နိုင်ပါသည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – အာဘွားစာအုပ်
– သင်ယူမှတ်မိသားသားသိ စာအုပ်
– ဘွားပေးချစ်တဲ့ပလိုင်းလေး စာအုပ်
– ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဝလုံးလေး စာအုပ်
– ကိုကြီးဘောင်းဘောင် စာအုပ်

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

ယခင်ဆွေးနွေးပွဲမှမှတ်မိသောအချက်များနှင့် အိမ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁။ အာဘွား စာအုပ်။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးငယ်များသည် အစောပိုင်းကာလကပင် သင်ယူဖွံ့ဖြိုးနေပြီဖြစ်ကြောင်းသိစေရန်နှင့် အစောပိုင်းကာလ လှုံ့ဆော်မှုများပေးရန်လိုကြောင်း သိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ကလေးငယ်လေးတွေဟာ အစောဆုံးဘယ်အချိန်ကစပြီး ကြား/ မြင် / ခံစား ကြသလဲ။

(၂) 'အာဘွား'စာအုပ်ကို ဖတ်ပြပြီး ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

(၃) သန္ဓေသားဘဝကပင် ကြားနိုင်၊ သိရှိခံစားနိုင်ကြပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖြည့်စွက် ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၂။ သင်ယူမှတ်မိသားသားသိ စာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများသည် အာရုံငါးပါးနှင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်ကာ အဓိက သင်ယူကြသဖြင့် ကလေးများထိရောက်စွာသင်ယူနိုင်စေရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြစေရန်။

(၁) သင့်ကလေးတစ်ခုခုတတ်နေတာကိုဘယ်လိုသိသလဲ။ ကလေးတွေ ဘယ်လိုသင်ယူကြသလဲ။

(၂) သင်ယူမှတ်မိ သားသားသိ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

(၃) ကလေးများသင်ယူတတ်မြောက်ရန် အာရုံငါးပါးနှင့် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်များကို အန္တရာယ်မရှိ သရွေ့ အခွင့်ပေးရန်လိုကြောင်းပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃။ ဗွားပေးချစ်တဲ့ပုလိုင်းလေး။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုစူးစမ်းလေ့လာခြင်းအားဖြင့် သိလိုစိတ်ကိုလှုံ့ဆော် ပေးကြောင်းသိစေရန်။

ဆောင်ရွက်ချက်။

(၁) သင့်ကလေးက သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က ဘာကိုစိတ်ဝင်စားနေသလဲ။ သူစိတ်ဝင်စားနေတဲ့ အရာကနေ ကလေးသင်ယူခွင့်ရအောင် သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

(၂) ဘွားပေးချစ်တဲ့ပုလိုင်းလေး ပုံပြင်ဖတ်ပြပါ။

ပုံပြင်ထဲတွင် ဘွားပေးလေးက ဘာတွေသင်ယူ ရရှိသနည်း။

(၃) မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကလေးများသင်ယူနိုင်ရန် မည်သည့်အရာများရှိသနည်း။

(၄) မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကလေးများသင်ယူရရှိနိုင်အောင် လှုံ့ဆော်မှုပေး၍ ပံ့ပိုးရန်လိုကြောင်းကို ဦးဆောင်သူမှ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၄။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေး စာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် လိုအပ်ချက်များဖြည့်ပေးမှုနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်းသိစေရန်။

(၁) ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဘာတွေလိုမယ်ထင်သလဲ။

(၂) ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဝလုံးလေးစာအုပ်ဖတ်ပြပါ။

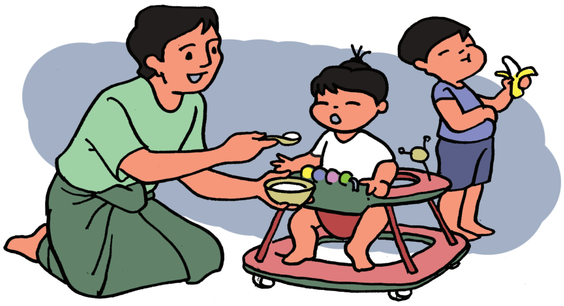
(၃) ဝလုံးလေး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက ဘာလဲ။

(၄) လိုအပ်ချက်တစ်ချက်စီအပေါ် ကိုယ့်ကလေးအတွက် ဘယ်လောက် လုပ်ပေးနေသလဲ။

–ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပြီးပြီးလား

–အစားအစာမျိုးစုံကျွေးပေးနေသလား။

–သီချင်း၊ ပုံပြင်ပြောပြဖူးသလား။



(၅) ကလေးများကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်ချက်များကို ဘက်ပေါင်းစုံမှ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် လိုအပ်ချက်များဖြည့်ပေးမှုနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်းပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၅။ ကိုကြီးဘောင်းဘောင်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတိုင်း မသန်စွမ်းကလေးများကို ကောင်းမွန်စွာ ပံ့ပိုးပေးခြင်းအားဖြင့် ၄င်းတို့ကိုယ်တိုင် စွမ်းဆောင်နိုင်သူများအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်း သိစေရန်။

ဆောင်ရွက်ချက်။

(၁) မိမိရပ်ရွာတွင် မသန်စွမ်းသောကလေးများ ရှိပါလား။

(၂) ဘယ်လိုကလေးတွေကို မသန်စွမ်းကလေးလို့ခေါ်တာလဲ။ (အကြား၊အမြင်၊ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဉာဏ်ရည်)

(၃) သာမန်ကလေးတွေလို အရည်အချင်းရှိတဲ့ မသန်စွမ်း ကလေးကို မြင်ဘူးသလား။

(၄) ကိုကြီးဘောင်းဘောင်စာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

- စာအုပ်ထဲမှာ ကိုကြီးဘောင်းဘောင်က ဘာတွေ လုပ်သွားတာတွေ့ရသလဲ။
- ကိုကြီးဘောင်းဘောင်က ဘာကြောင့် ဒီလို လုပ်နိုင် တယ်လို့ထင်သလဲ။

(၅) မိမိရပ်ရွာရှိ မသန်စွမ်းကလေးများလည်း ကိုကြီးဘောင်းဘောင်လို လွတ်လပ်စွာ လုပ်ခွင့်ရကြပါသလား။

(၆) မသန်စွမ်းကလေး၏ အားသာချက်ကို သိရှိပြီး လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုများကိုပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စွမ်းဆောင်နိုင်သူ များဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ရှိလာအောင် ပံ့ပိုးပေးရန်လိုအပ်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

ခေါင်းစဉ် (၃)

ကလေးများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီးနေခြင်း

ခေါင်းစဉ် (၃)

ကလေးများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီးနေခြင်း

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးနှင့်မိဘ(ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ)ကြား ရင်းနှီးနွေးထွေးသော အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးများ ရှိလာကြစေရန်။

အဓိကအချက်များ–

- ကလေးများသည်ချစ်ခင်ယုယမှု၊ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှု၊ အသားအထိအတွေ့နှင့် စိတ်ခံစားလှုံ့ဆော်ပေးခြင်းတို့ လိုအပ်ပါသည်။
- မိဘနှင့် ကလေးကြား သံယောဇဉ်ကြိုးချည်နှောင်မှု၊ ချစ်ခင်မှုနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဆက်ဆံရေးသည် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းသည်အခြားသော ဆက်ဆံရေးများအတွက် အခြေခံကျပါသည်။
- မွေးစမှစ၍ ကလေးများတွင် အတွေးများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် လူ၊ အရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့ ဆက်သွယ်မှုပြုနိုင်ကြသည်။
- ချစ်ခင်ယုယမှုခံရခြင်း၊ အခြားသူများအား ချစ်တတ်ခြင်းဖြင့် နောင်ကြုံတွေ့လာရမည့် လူမှုဆက်ဆံရေးအခြေခံကောင်းများကို ဖြစ်စေပါသည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – 'နိုပ်ပေးတမ်းလေးကစားကြမယ်' စာအုပ်

– ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာ

– ပျော်ရွှင်နေတဲ့အိုက်စိုင်းလေး

– ယင်းယင်းရဲ့ပျော်စရာခရီးစဉ်

– ကလေးအရုပ်+ပိတ်စ

လုပ်ငန်းစဉ် ၁။ နို့ပေးတမ်းကစားကြမယ်စာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများကို မွေးစမှစ၍ စကားပြောပေးခြင်း၊ နို့ပေးခြင်းနှင့် အတူကစားပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးကြစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) လသားကလေးငယ်တစ်ဦးကို နေ့စဉ်လုပ်ပေးနေတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေထဲမှာ ဘယ်လို လုပ်ပေးနေသလဲ။ ကလေးနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးပြောဆိုလုပ်ဆောင်ပေးနေတာရှိသလား။ နမူနာလုပ်ပြခိုင်းပါ။

(၂) 'နို့ပေးတမ်းကစားကြမယ်' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

(၃) ကလေးနဲ့အတူ ဒီလိုလုပ်ပေးပါသလား။ တခြားဘာတွေ လုပ်ပေးသေးသလဲ။ ဆီလူး၊ သနပ်ခါးလိမ်း ပေးနေစဉ် စကားပြောပေးပါသလား။

(၄) လသားကလေးငယ်နှင့် စကားပြောနေပုံကို နမူနာ လုပ်ပြပါ။

(၅) (မျက်လုံးချင်းဆုံ၊ အသားချင်းထိတွေ့ပေးခြင်း၊ အသံပြုခြင်း၊ အမူအယာပြခြင်းတို့ ပါဝင်စေပါ။)

(၆) ဤသို့လုပ်ဆောင်ပေးနေစဉ်ကလေးနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီးပြောဆိုဆက်ဆံပေးရန် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၂။ ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာ စာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိသားစုဝင်တိုင်းသည် ကလေးကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြုမူဆက်ဆံပေးရန် အရေးကြီးကြောင်း သိရှိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာစာအုပ် ဖတ်ပြပါ။

(၂) မိသားစုဝင်များက ရွှေမိကို ဘယ်လိုဆက်ဆံကြပါသလဲ။

(၃) အိမ်မှာ ကလေးကိုဘယ်လိုဆက်ဆံ ပေးကြပါသလဲ။

(၄) မိသားစုဝင်တိုင်းသည်ကလေးကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြုမူ ဆက်ဆံပေးရန် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃။ ပျော်ရွှင်နေသောအိုက်စိုင်းလေးစာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီးနေရင်းပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်လုံခြုံမှုကို ရရှိစေသည့်အပြင် အခြားသူများနှင့်လည်း ကောင်းမွန်သောလူမှုဆက်ဆံရေးကို ရရှိလာနိုင်ကြောင်းသိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) 'ပျော်ရွှင်နေတဲ့အိုက်စိုင်းလေး' စာအုပ်ကိုဖတ်ပြပါ။

(၂) အိုက်စိုင်းလေးဘာကြောင့်ပျော်ရွှင်နေသလဲ။

(၃) အိမ်မှာကလေးများနှင့်အတူတူပျော်ရွှင်အောင် ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၄။ ယင်းယင်းရဲ့ပျော်စရာခရီးစဉ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိဘနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိ တွေ့ခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာပါဝင်လုပ်ကိုင်ခွင့်၊ စူးစမ်းလေ့လာခွင့်များပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ယင်းယင်းရဲ့ ပျော်စရာခရီးစဉ်ကိုဖတ်ပြပါ။

(၂) ပုံပြင်ထဲအတိုင်း သင်လုပ်ပေးဖူးလား။

(၃) အခြားလုပ်ပေးဘူးသောအရာကဘာတွေလဲ။ ဘာထူးခြားတာတွေ့လဲ။

(၄) မိဘနှင့်ကလေးများရင်းရင်းနှီးနှီးနေခြင်းဖြင့် မည်သို့သောအကျိုးကျေးဇူးရရှိသနည်း။

(၅) ကလေးနှင့်မိဘရင်းရင်းနှီးနှီး နေခြင်းဖြင့် ပျော်စရာကောင်းသော အမှတ်တရများများကြုံတွေ့ရလေပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာလေဖြစ်ကြောင်းပြောပြီးအနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၅။ အုပ်စုလုပ်ငန်း

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) မိဘများအား မိမိကလေးအား အသက်အလိုက်အုပ်စုခွဲကာ အောက်ပါအချိန်တစ်မျိုးစီ၌ ကလေးကိုမည်သို့ရင်းနှီးနွေးထွေးစွာဆက်ဆံမည်ကို သရုပ်ပြစေပါ။ (အနီးလဲပေးစဉ်၊ အစားအသောက်ကျွေးစဉ်၊ ရေချိုးပေးစဉ်၊ အိမ်အလုပ်လုပ်စဉ်)

(၂) အဖွဲ့လိုက်တင်ပြခြင်းများပြီးပါက ကလေးအား အချိန်တိုင်းရင်းနှီးနွေးထွေးစွာဆက်ဆံရန်လိုအပ်ကြောင်းပြောကာ အနှစ်ချုပ်ပါ။

ခေါင်းစဉ် (၄)

ကစားခြင်းမှ သင်ယူခြင်း

ခေါင်းစဉ် (၄)

ကစားခြင်းမှ သင်ယူခြင်း

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးသူငယ်ဘဝတွင် ကစားခြင်းအားဖြင့်သင်ယူနေကြောင်းနှင့် အတွေ့ကြုံများဖြင့် သင်ယူခွင့်ပေးရန်ဖြစ်ကြောင်း။

အဓိကအချက်များ –

- ကလေးတိုင်း ကစားခွင့်ရှိပါသည်။ မိန်းကလေးများကိုလည်း ယောကျ်ားလေးများနည်းတူ ကစားချိန်ပေးရမည်။
- ကစားခြင်းဖြင့်ကလေးများသင်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ ကစားခြင်းဖြင့်ကလေး၏ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ကလေးများအား နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင် စေခြင်းအပြင် မိဘများအနေနှင့် မိဘများအားမိမိအလုပ်တွင် ကူညီစေခြင်းအပြင် ကစားနိုင်ရန်လည်း ခွင့်ပေးရမည်။
- ကလေးများအတွက်ကစားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စရာနှင့် သင်ယူဖွံ့ဖြိုးစေသော လုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများကစားရာတွင် ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်းရှိရမည်။
- မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများလွတ်လပ်စွာကစားနိုင်ရန် ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့်ကိုက်ညီသော အန္တရာယ်ကင်းသော ကစားစရာပစ္စည်းများနှင့် ကစားရန်နေရာကို အချိန်သတ်မှတ်ပေးရမည်။
- ကစားစရာပစ္စည်းများကို ရပ်ရွာအတွင်းမှရရှိသော သဘာဝပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါကမိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကလေးများအတွက် ကစားစရာအဖြစ် အသုံးပြုကာ ကစားခွင့်ပေးရန်လိုပါသည်။ ရိုးရာကစားနည်းများနှင့်လည်း အတူတကွ ကစားပေးရန် လိုပါမည်။ ကလေးများအတွက် အသက်အရွယ်တိုင်းအတွက် ကစားစရာအရုပ်များကို ပြုလုပ်ဖန်တီးပေးသင့်ပါသည်။

- ကလေးများတီဗီကြည့်ခြင်းနှင့် ကွန်ပျူတာဂိမ်းများကို လူကြီး၏ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ကစားရမည်။ ကလေးများကြည့်သောတီဗီနှင့် ကစားနည်းများကို သေချာစွာ စီစဉ်ကြပ်မတ်ပေးခြင်းဖြင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ကိစ္စဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့် ထိတွေ့မှုကင်းဝေးပါမည်။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

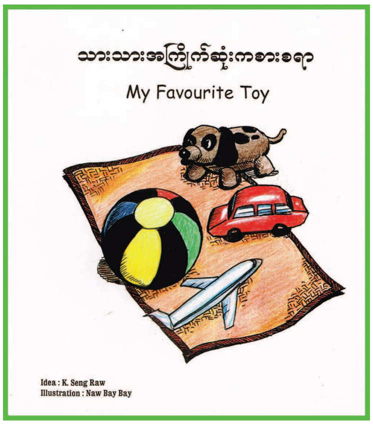
ယခင်ဆွေးနွေးပွဲမှမှတ်မိသောအချက်များနှင့် အိမ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – သားသားအကြိုက်ဆုံးကစားစရာ စာအုပ်
– 'မီးမီးဒီလိုသင်ယူတယ်' စာအုပ်
– ပိုခိုတို့ရဲ့ ပလိုင်းလေး
– ဆလိုင်းလေးရဲ့အဖြေ
– ကစားစရာများနှင့် ကစားစရာပြုလုပ်ရန်ပစ္စည်းများ

လုပ်ငန်းစဉ် ၁။ သားသားအကြိုက်ဆုံးကစားစရာစာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးအနှစ်သက်ဆုံးကစားစရာသည် မိမိကိုယ်တိုင် ဖြစ်သောကြောင့် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကလေးများအတွက် ကစားစရာအဖြစ် အသုံးပြုကာ ကစားခွင့်ပေးရန်လိုအပ်ကြောင်းသိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။



(၁) သားသားအကြိုက်ဆုံးကစားစရာစာအုပ်ပြပြီး ပြောစေပါ။
- သားသားရဲ့ အကြိုက်ဆုံးကစားစရာကဘာလဲ။
- ဘာကြောင့်လို့ထင်သလဲ။

(၂) ကလေးအတွက် အခြားဘယ်လိုကစားစရာများ ဖြစ်နိုင်သေးသလဲဟုမေးပြီး ဆွေးနွေး ပါ။

(၃) သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘယ်လိုအသုံးပြုပြီး ကလေးအတွက် ကစားစရာအဖြစ် အသုံးပြုခွင့်ပေးမလဲ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၂။ မီးမီး ဒီလိုသင်ယူတယ် စာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးငယ်များသည် ကစားခြင်းဖြင့်သင်ယူရာမှ ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိလာသည်ကို သိရှိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) သင့်ကလေးဘယ်လိုကစားနေလဲ၊ သူဘာကိုစိတ်ဝင်စားနေလဲ။

(၂) 'မီးမီး ဒီလိုသင်ယူတယ်' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

(၃) မီးမီး ဘာတွေလုပ်နေတာကိုတွေ့ရသလဲ။

(၄) မီးမီး ဘာတွေသင်ယူမယ် ထင်ပါသလဲ။

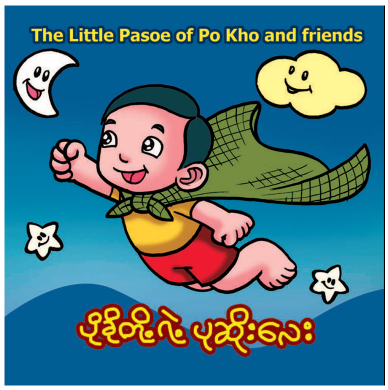
(၅) အိမ်က ကလေးကို မီးမီးလို ကစားခွင့် လုပ်ခွင့်ပေးပါသလား။

(၆) လူကြီးအနေနှင့် ကစားရုံသက်သက်ဟု မြင်သော်လည်း အမှန်တွင် ကလေးများသည် ကစားခြင်းဖြင့်သင်ယူရာမှ ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိလာသည်ကိုပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃။ ပိုခိုတို့ရဲ့ ပုဆိုးလေး

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မတူညီသော လူမျိုးတွေရဲ့ ပုဆိုးအသုံးပြုပုံ ကွဲပြားနေသော်လည်း ဂရုစိုက်မှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုများ တူညီကြောင်း ကလေးများနားလည်လက်ခံလာစေရန်နှင့် အချင်းချင်းအကြား ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု ပိုမိုတိုးပွားစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။



(၁) ပုဆိုးနဲ့ ဘယ်လို ကစားလို့ရလဲ။

(၂) ပိုခိုတို့ရဲ့ ပုဆိုးလေး ဖတ်ပြမည်။

(၃) ပုံပြင်ထဲကအပြင် ပုဆိုးနဲ့ ဘာလုပ်လို့ရသေးလဲ။

(၄) ကလေး ဘာတွေသင်ယူရရှိသွားမယ် ထင်လဲ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၄။ ဆလိုင်းလေးရဲ့အဖေ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးအချင်းချင်း ကစားခြင်းအားဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်ပြီး ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်။

ဆွေးနွေးချက်။

(၁) သင့်ကလေးမှာ ကစားဖော်ရှိသလား၊ တခြားကလေးတွေနဲ့ အတူကစားလို့ ကလေးအတွက် ဘာအကျိုးရှိသလဲ။

(၂) ဆလိုင်းလေးရဲ့အဖေ စာအုပ်ဖတ်ပြပါ။

(၃) ဆလိုင်းလေးရဲ့အဖေစာအုပ်ထဲမှ ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးကိုယ်တိုင် သင်ယူရရှိသောအရာများကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ရန်။

(၄) ကစားခြင်းဖြင့် ပြဿနာများကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းတတ်လာပြီး အချင်းချင်းနားလည်မှု ပိုမိုရှိလာမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကလေးများကို ကစားဖော်များနှင့်ကစားခွင့်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၅။ ရိုးရာကစားနည်းများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ရိုးရာကစားနည်းများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ရိုးရာကစားနည်းများအားလုံးကို အဖွဲ့အလိုက်ဖော်ထုတ်၍ ကစားပြပြီး အကျိုးကျေးဇူးများ ကိုဖေါ်ထုတ်စေပါ။ မိမိတို့၏ကလေးအသက်အလိုက် အဖွဲ့ လေးဖွဲ့ခွဲပြီး အဖွဲ့တိုင်း အသက်အားလုံးအတွက် ဖော်ထုတ်ပါ။ (၀ မှ ၁ နှစ်၊ ၁ မှ ၂ နှစ်၊ ၂ မှ ၃ နှစ်၊ ၃ မှ ၅ နှစ်)

ထွက်ပေါ်လာသောကစားနည်းများထဲမှ ယခုလက်ရှိ ရပ်ရွာတွင် ၎င်းကစားနည်းများထဲမှ ဘယ်ကစားနည်းကို ကစားကြလဲကို မေးပြီး ထိုကစားနည်းထဲမှ အသက်အရွယ်အလိုက် ကြိုက်နှစ် သက်ရာကစားနည်းတစ်ခုစီကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ပြန်လည်သရုပ်ဆောင်ပြစေပါ။ (တစ်ဦးက မိဘ၊ တစ်ဦးက ကလေးအဖြစ်)

လုပ်ငန်းစဉ် ၆။ တို့လက်များနဲ့ အလုဆင်မယ် (မူကြိုရှိသောရွာတွင်သာသုံးရန်)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ လူကြီးမိဘများ အနေဖြင့် မိမိတို့ ကလေးသူငယ်များကို မတူညီမှုများ၊ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကျေနပ်လက်ခံကာ အများနှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့ ကလေးတွေကို အခြားသောကလေးများနှင့် ကစားခွင့်ပေးပါသလား။

(၂) မိမိတို့ကလေးများ ကစားနိုင်ရန် မိဘများ ဘာတွေ လုပ်ပေးသလဲ။

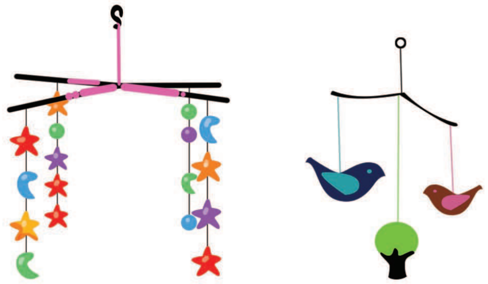
(၃) မိမိတို့ကျေးရွာတွင် ကလေးများသင်ယူမှုအထောက်အကူဖြစ်စေသော ကစားစရာ ပစ္စည်း(သို့) အရာဝတ္ထုများ ဘာတွေ ရှိသလဲ။

အနှစ်ချုပ် ။ ။ မိမိတို့ကလေးများ ပိုမိုကျန်းမာစေရန်၊ ပျော်ရွှင်စေရန်၊ စူးစမ်းလေ့လာတတ်စေရန်၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလာစေရန်အတွက် မိဘများမှ မိမိတို့၏ကလေးငယ်များကို သူတို့ကိုယ်တိုင် တွေးခေါ်ခွင့် ၊ လုပ်ဆောင်ခွင့်များပေးပြီး လိုအပ်ချက်များကို မိဘများတို့မှ တည့်မတ်လမ်းညွှန်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်သည်။

ကစားစရာပြုလုပ်ခြင်း

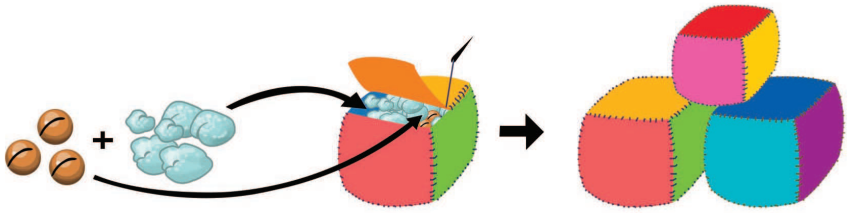
မိမိတို့၏ကလေးအသက်အလိုက် အောက်ပါအတိုင်းအုပ်စုခွဲကာ ကလေးအတွက် ကစားစရာများပြုလုပ်စေပါ။ (လသား၊ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်၊ ၃–၅နှစ်)

မွေးစမှ ၆ လသားအတွက်



မျက်နှာကျက်၊ ပုခက်တို့တွင် ချိတ်ဆွဲ၍ရသော ရောင်စုံကြိုးဆွဲအရုပ်များ

တစ်နှစ်သားအတွက်

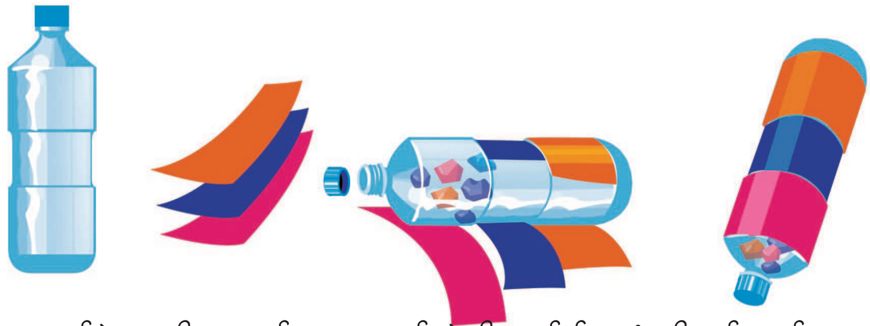


အသံမြည်သော ချူကလေးများ

ဝါဂွမ်း(သို့) ပိတ်စများ

ဆိုဒ်တူအဝတ်စရောင်စုံများကို အံစာတုံးသဏ္ဍာန် ပြင်ဆင်ချုပ်လုပ်ပြီး အတွင်းတွင် ချူနှင့်ဝါဂွမ်းများထည့်ကာ အပ်ချည်နှင့် သေချာစွာပိတ်၍ချုပ်ပါ။

၂–၃ နှစ်သားအတွက်



ရောင်စုံကျောက်ခဲများကို ရေသန့်ဘူးအလွတ်ထဲသို့ထည့်၍ အဖုံးကိုတင်းကျပ်အောင်ပိတ်ပါ။ ရောင်စုံစက္ကူ(သို့) စတစ်ကာသုံး၍ ရေသန့်ဘူးကို အလှဆင်နိုင်သည်။ ကလေးများအကြိုက်ရောင်စုံ ဂျောက်ဂျက်အဖြစ် လှုပ်ခါကစားနိုင်သည်။

ခေါင်းစဉ် (၅)

အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း

ခေါင်းစဉ် (၅)

အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးတွင် အပြုသဘောဆောင်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိစေရန် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူအနေဖြင့် ကလေးကို မွေးစမှစ၍ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ပုံမှန်ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် လိုကြောင်း သိရှိစေရန်။

အဓိကအချက်များ

- ကလေးများသည် မိဘများနှင့်အခြားရင်းနှီးသောသူများထံမှ အတုယူခြင်း၊ ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သင်ယူကြသည်။
- အသက် ၂ နှစ်မပြည့်မီ ကလေးများတွင် လူကြီးများချမှတ်ထားသောစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် လူကြီးတို့၏မိမိမည်သို့ပြုမူမည်ကို မျှော်လင့်ထားသောအချက်များကို သိရှိနိုင်သောစွမ်းရည်မရှိသေးပါ။ သို့မဟုတ် ထိုသို့သိနိုင်အောင် မရင့်ကျက်ကြသေးပါ။
- ယနေ့လူကြီးများတွင်တွေ့ရသော စိတ်နှင့်စိတ်ကူးနားလည်မှုပြဿနာမှာ ၎င်းတို့ငယ်စဉ်အခါက လူကြီးထံမှ ဖိနှိပ်ဖိအားပေးမှု၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆက်ဆံခံရခြင်းတို့ ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်းသိရှိလေ့လာရသည်။
- မိဘများအနေဖြင့်ကလေးများ၏ အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအနေအထားကိုကြည့်၍ ကလေးများ၏ အမူအကျင့်နှင့်ပတ်သက် (မည်သည့်အတိုင်းအတာထိ) လက်တွေ့ကျကျ (မျှော်မှန်းထား) လိုက်နာနိုင်သော အနေအထားကိုမျှော်မှန်းထား ရမည်။
- ကလေးများ၏အမူအကျင့်(နှင့်ပတ်သက်၍)များကို လမ်းညွှန်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းပေးရန် အပြုသဘော ဆောင် သောနည်းလမ်းများရှိပါသည်။
- ကလေးများနှင့်ရင်းနှီးကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးရှိပါက ကလေး၏အမူအကျင့်ကို ထိန်းသိမ်းတည့်မတ်ပေးရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာ
– သားမှာအိမ်ရှိတယ်
– သားသားပုန်းဖို့ မလိုတော့ဘူး
– မြွေနှင့်လှေကား ကစားနည်း
– ဘိုးဘိုးဆီက သင်ယူတယ်
– တို့သစ်ပင်ကြီးကို စောင့်ရှောက်စို့

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

ယခင်ဆွေးနွေးပွဲမှမှတ်မိသောအချက်များနှင့် အိမ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁) ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တသမတ်တည်း(ပုံမှန်) လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည် ကလေးများအားအလေ့အကျင့်ကောင်းများရရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရာရောက်ကြောင်း။

လုပ်ဆောင်ချက်။

(၁) မနက်အိပ်ယာထချိန်ကနေ ညအိပ်ယာဝင်ချိန်အထိ ၂နှစ်အရွယ်ကလေးကို တစ်နေ့တာ ဘာတွေလုပ်ပေးရလဲ။

(၂) အထက်ပါလုပ်ဆောင်မှုများကို နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ပေးနေပါသလား။

(၃) ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပေးနေသော မိဘများရှိပါက ကလေးကိုယ်တိုင်ကျင့်သားရနေသော အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကို ပြောပြစေပါ။

(၄) 'ရွှေမိရဲ့တစ်နေ့တာ'စာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

(၅) နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တသမတ်တည်း(ပုံမှန်) လုပ်ဆောင်ပေး

ခြင်းသည် ကလေးများအား အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရာ ရောက်ကြောင်း ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) 'သားမှာအိမ်ရှိတယ်'

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများသည်ငယ်ရွယ်စဉ်မှစ၍ စည်းကမ်းသဘောကို နားလည်ပြီး ဖြစ်သဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ကြောင်း သိစေရန်။

လုပ်ဆောင်ချက်။

(၁) ကိုယ့်ကလေးကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနေတဲ့ စည်းကမ်းတစ်ခုကိုပြောပါ။

(၂) 'သားမှာအိမ်ရှိတယ်' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

(၃) 'အိမ်ကိုပြန်'ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။

(၄) သားသား ဘာလုပ်တတ်နေပြီလဲ။ သူဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်တတ်နေပြီလို့ထင်သလဲ။

(၅) သင့်ကလေးကို ဘာတွေလုပ်တတ်အောင် သင်ပေး မလဲ။(ဥပမာ–နေရာတကျ ပြန်ထား)

(၆) သင့်ကလေးစည်းကမ်းနားလည်အောင် ဘယ်လိုတားမြစ်ချက်တွေ သတ်မှတ်ပေးမလဲ။

(ကလေးများသည် ၂နှစ်သားအရွယ်ကတည်းကပင် တားမြစ်ချက်များကို သတ်မှတ်ပေးစေလိုကြသည်။ အလွန်စူးစမ်းရှာဖွေနေသူ ဤအရွယ်ကလေးများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရန် တားမြစ်ချက်များသတ်မှတ်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။)

စည်းကမ်းနှင့်ဆိုင်သော ကစားနည်းနှင့် သီချင်းများဖြင့်လည်း သင်ကြားပေးသင့်ကြောင်း ပြောကာ ပူးတွဲပါ သီချင်းနှင့်ကစားနည်းများကို အတူတကွ သီဆို ကစားပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) 'သားသားပုန်းဖို့မလိုတော့ဘူး'

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ မလိမ္မာရသည့် အကြောင်းရင်းကို သတိပြုမိစေရန်နှင့် ကလေးများအား စိတ်အားငယ်စေသော အပြုအမူများကို သိရှိကာ ကလေး၏စိတ်ခံစားမှုကို နားလည်ပေးနိုင်ရန်။

လုပ်ဆောင်ချက်။

(၁) ပါဝင်သူများအားငါးတို့ကလေးအသက်အရွယ်အလိုက်အဖွဲ့ခွဲပြီး ကလေးများ ဆိုးရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်စေပါ။

(၂) အဖွဲ့လိုက် ပြန်လည်တင်ပြသည့်အခါ အောက်ပါ အချက်များ ပါဝင်ရန်ဖြည့်စွက်ပါ။

- ကလေးပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသည်။
- ဗိုက်ဆာနေသည်။
- စူးစမ်းလို၍ တစ်ခုခုကို စမ်းလုပ်ကြည့်ရာမှ ပစ္စည်းကျကွဲသွားသည် (သို့) ပျက်စီးသွားသည်။
- ကလေး တစ်ခုခုကို လိုချင်သော်လည်း မရပါ။
- ဂရုစိုက်မှု လိုချင်သော်လည်း မရပါ။
- အခြားသူ တစ်ဦးဦး (သို့) ရုပ်ရှင်များထဲမှ ဇာတ်ကောင်ကို အတုခိုးသည်။
- မိမိဆိုးကြောင်း အခြားသူတစ်ဦးဦးကို ပြောသံကြားသည်။

(၃) 'သားသားပုန်းဖို့ မလိုတော့ဘူး' စာအုပ်ကိုမဖတ်ပြမီ "သင့်ကလေးကိုဆူဘူးသလား၊ ဆူပြီးရင်ဘာဆက်လုပ်သလဲ" လို့မေးပါ။

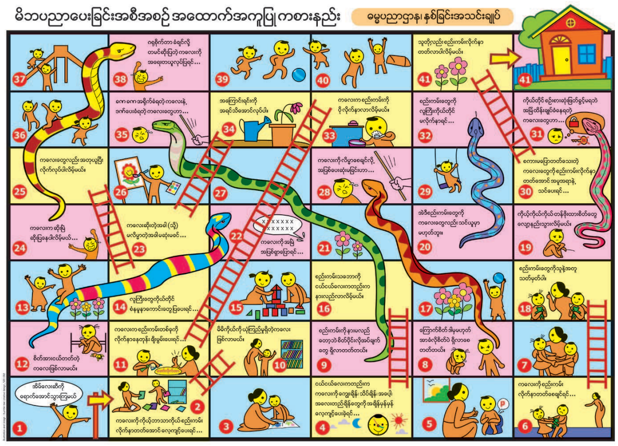
(၄) ဖတ်ပြပြီးနောက် ကလေးကိုဆူပြီးနောက် အကြာကြီးမပစ်ထားဘဲ အမြန်ပြန်ချော့ဖို့ လိုကြောင်းပြောပါ။

(၅) မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများကို အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရန် ပံ့ပိုးရာတွင် နည်းလမ်း မှန်စွာဖြင့် ကလေးများ ၏စိတ်ပိုင်း/ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်လိုကြောင်း၊ ကလေးအားဆူပြီးပါက အမြန်ပြန်ချော့ရန်လိုကြောင်း ပြောပါ။

(၆) ကလေးနှင့် လူကြီးကြား ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေး ရရှိစေမည့်နည်းလမ်းကား အဘယ်နည်း။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ‘မြွေလှေကား ကစားနည်း’

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ အပြုသဘောဆောင်သည့် စည်းကမ်း(ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံ)၏ အကျိုးနှင့် အပြုသဘော မဆောင်သည့် စည်းကမ်း(ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံ)၏ အပြစ်တို့ကို သိရှိစေရန်။



ကစားခြင်း။

(၁) ပါဝင်သူ(၄)ဦးကို ခေါ်ပြီး မြွေနှင့် လှေကားကစားနည်း ကစားပါ။ ကျန်သောသူများကို ဝိုင်း လေ့လာ စေပါ။

(၂) (၄–၅)ဦးလျှင် အုပ်စုတစ်စုဖွဲ့ပါ။ ကစားစရာတစ်စုံစီ ဝေပေးပါ။

- ပါဝင်သူတစ်ဦးမှ နံပါတ်အံစာတုံးကို ပစ်၍ ကျရာနံပါတ်အတိုင်း မိမိ၏ ဒိုးပြားကို ရွှေ့ပါ။
- မြွေ (သို့) လှေကားအကွက်များသို့ကျပါက မရွှေ့မီ စာသားကို ဖတ်ပြီးမှရွှေ့ ခိုင်းပါ။ နောက်တစ်ကွက်ရှိစာသားကို ဖွက်ထားပြီးလည်း မှန်းဆခိုင်းပါ။ အားလုံးပါဝင်ဖြေစေပါ။
- မိမိနားလည်သလို ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ကျန်ပါဝင်သူများလည်း အထက်ပါအတိုင်း အလှည့်ကျ လုပ်သွားပါ။

(၃) ကစားခြင်းပြီးလျှင် အပြုသဘောဆောင်သည့်စည်းကမ်း၏အကျိုးနှင့် အပြုသဘော မဆောင်သည့် အပြစ်ပေးခြင်း၏ အကျိုးဆက်တို့ကိုမေးပါ။ စည်းကမ်းသီချင်းကို အားလုံးသီဆိုပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၅) ဘိုးဘိုးဆီက သင်ယူတယ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးအတွက် စံနမူနာကောင်းပြသူများဖြစ်ရန်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ကလေးများသည် ၎င်းတို့ချစ်ခင်နှစ်သက်သောပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ စရိုက်လက္ခဏာအတိုင်းသင်ယူနေကြသည်ကိုသိရှိစေရန်။

လုပ်ဆောင်ချက်။

(၁) မိဘများအပြင် အခြားမည်သူများက ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ပါသလဲ။

(၂) ဘိုးဘိုးဆီက သင်ယူတယ်' စာအုပ်ကိုဖတ်ပြပါ။

(၃) ကလေးနဲ့ ဘိုးဘိုး အတူနေရင်းဖြင့် ကလေးဘာတွေ သင်ယူရရှိသွားလဲ။

(၄) မိမိအနေနဲ့ရော ကလေးတွေနဲ့အတူ ဘာတွေလုပ်ပေးဖူးလဲ။

(၅) ကလေးများသည် မိမိနဲ့အတူနေထိုင်သည့် မိသားစုများထံမှ အတူတကွ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရင်းဖြင့် သင်ယူနေကြသူများဖြစ်သောကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် စံနမူနာပြကောင်းသူများအဖြစ် ကလေးများ၏ သင်ယူလိုစိတ်ကို အားပေးလှုံ့ဆော်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၆) 'တို့သစ်ပင်ကြီးကိုစောင့်ရှောက်စို့'

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အပြန်အလှန် လေးစားတတ်ပြီး အကောင်းမြင်သဘောထားနဲ့ မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်စေရန်။

ဆောင်ရွက်ချက်။

(၁) တို့သစ်ပင်ကြီးကို စောင့်ရှောက်စို့ စာအုပ်ကိုဖတ်ပြပါ။

(၂) ဒီပုံပြင်လေးကို ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ဘယ်လို နားလည်သလဲ ဆိုတာအပြန်အလှန် ဆွေးနွေးစေပါ။

(၃) ပုံပြင်မှာပါတဲ့ ငှက်ကလေးများက သူတို့နေထိုင်တဲ့ သစ်ပင်ကြီးကို ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သွားသလဲ။

(၄) မိမိတို့နေတိုင်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေသလဲ။

(၅) မိဘများနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများက မိမိနှင့်မတူကွဲပြားခြားနား သောသူများနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့၍လိုက်လျောညီထွေစွာနေထိုင်တတ်ရန်၊ ကူညီ တတ်ရန်၊ လေးစားစွာဆက်ဆံတတ်ရန် ကလေးများကို လေ့ကျင့်ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးရန်အရေးကြီးကြောင်း ပြောပါ။

စည်းကမ်းသီချင်းများ။

(၁) **သချောကိုင်**
(သချောကိုင်)၂ ရေခွက်ကလေးကိုကိုင်
(သချောသောက်)၂
ရေမဖိတ်အောင်သောက်။

(၂) **ဖိနပ်စီ**
ဖိနပ်လေးတွေ (ညီညီစီ)၃
ဖိနပ်လေးတွေညီညီစီ၊ စီကာထားရမည်။

(၃) **မီးမဆော့နဲ့**
မီးမီးမဆော့နဲ့ကွာ အပူလောင်တတ်တယ်
မီးမီးဆော့မိရင် ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်။

(၄) **လက်ဆေးသီချင်း**
သားသားရယ်မီးမီးရယ်
ကစားပြီးရင်ကွယ်၊
မင်းတို့ရဲ့လက်ကို ဆေးရပါမယ်။

(၉) **ကူညီမှု**
သန့်ရှင်းမှုကိုကူညီမယ်၊
အမှိုက်များတွေ့ရင်
ကောက်ယူကာရယ် အမှိုက်တောင်းထဲကို
သေသေချာချာထည့်(ဒါမှ)၂
သန့်ရှင်းမယ်။

(၁၀) **အချင်းချင်းချစ်ကြပါ**
အချင်းချင်း(ချစ်ကြပါ)၃
အချင်းချင်းချစ်ကြပါ
အားလုံးချစ်ကြပါ။

(၁၁) **စကားပြောရင်**
(စကားပြောရင်)၂၊
(တိုးတိုးပြော)၂
(စကားကျယ်ကျယ်ပြောရင်)၂
(ရှက်စရာ)၂

(၁၂) **လက်ဆေးကစားနည်း**
လက် လက် တို့များလက်၊
ညစ်ပေနေတဲ့ကလက်၊
ဟိုကိုင် ဒီကိုင် ကိုင်တဲ့လက်၊
ဆပ်ပြာလေးနဲ့
ဆေးပြီးရင်တော့ထွက်။

(၁၃) **လက်ဆေးကစားနည်း**
လက်ဘယ်သူဆေးတယ်၊
ငါဆေးတယ်၊
ဆေးတဲ့သူ မှန်မှန်ပြော၊
လက်ဆေးတရားဟော၊
ဆေးလို့မပြေ ဆပ်ပြာရည်၊
ဘုံပိုင်ရေပိုက်ဖွင့်။

ခေါင်းစဉ်(၆)

စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးခြင်း

ခေါင်းစဉ်(၆)

စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးခြင်း

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို နားလည်ပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်။

အဓိကအချက်များ။

- လူကြီးများအနေဖြင့် ကလေးများအား မိမိတို့၏အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများအား အန္တရာယ်ကင်းပြီး လက်ခံနိုင်သော နည်းလမ်းဖြင့် မိမိတို့၏ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြ၊ ပြောပြပါ။
- ကလေးများသည် မိမိတို့၏ခံစားမှုများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မည်သို့ထိန်းလုပ်ရမည်ကို သင်ယူရန်ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖွင့်ဟစေရန် အခွင့်အရေးပေးရမည်။
- ကလေးများသည် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီး အခြားဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုများ ရလာပါက ကလေးများသည် သူတို့၏ခံစားချက်များကို မည်သို့ဖွင့်ပြောရမည်ကို သင်ယူလာကြသည်။
- စကားပြော၍လည်းကောင်း၊ အခြားကိုယ်ဟန်အမူအယာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အတုခိုးတမ်းကစားခြင်း ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကခြင်းနှင့် အခြားသောနည်းများဖြင့် မိမိတို့၏ခံစားမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖွင့်ထုတ်ပြကြသည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – ကလေးခံစားချက်မျက်နှာပုံအမျိုးမျိုး

– သားသားရေချိုးပြီ

– ဒီလိုဆိုရင်သိပ်ကြိုက်တယ်စာအုပ်

– သူငယ်ချင်းအသစ်

– အသွင်မတူဖေးမကူ

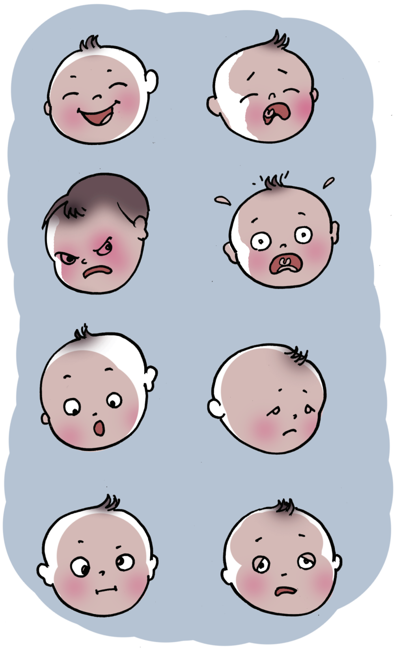
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

ယခင်ဆွေးနွေးပွဲမှမှတ်မိသောအချက်များနှင့် အိမ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ခံစားချက်မျက်နှာပုံအမျိုးမျိုး

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ၏ ခံစားမှုဖော်ထုတ်ပြသည့် နည်းလမ်းများကို သိရှိပြီး ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူက ကလေးအား ထိရောက်စွာဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်စေရန်။

လုပ်ဆောင်ချက်။



(၁) ကလေးများအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့စိတ်ခံစားချက်များကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ဖော်ပြတတ်ပါသလဲ။

(၂) စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုးပုံများကို ပြပါ။

(၃) သင့်ကလေး ဘယ်အချိန်တွေမှာ ဒီလိုမျက်နှာမျိုး ဖြစ်သလဲ။

(၄) ကလေးစိတ်ထိခိုက်နေမှန်း ဘယ်လိုသိသလဲ။

(၅) ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ခံစားမှုကို ဘယ်လိုဖော်ပြကြသလဲ။ (မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်အမူအရာ၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ စကားလုံး အသံများ၊ ပုံဆွဲခြင်းနှင့် ရေးခြစ်ခြင်းများ)

(၆) ကလေးတစ်ခုခုခံစားနေရတဲ့အခါ သူစိတ်ကျေနပ်မှု ပြန်ရစေဖို့ ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

(၇) ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူက ကလေး၏ စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ပေးပြီး ကျေနပ်မှုရအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးရန်လိုကြောင်း ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) သားသားရေချိုးပြီစာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေး၏ကြောက်စိတ်များကို နားလည်ပေးပြီး၊ ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ဖြေဖျောက်ပေးတတ်ရန်။

လုပ်ဆောင်ချက်။

(၁) ကလေးတွေဘာကို ကြောက်ကြသလဲ။

(၂) သင့်ကလေးဘာကိုကြောက်သလဲ။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ပေး ခဲ့သလဲ။

(၃) ကလေးတွေရဲ့ကြောက်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြေဖျောက်ပေး ကြမလဲ။

(၄) ရေချိုးဖို့ကြောက်နေတဲ့ကလေးကို ဘယ်လိုရေချိုးပေးမလဲ။

(၅) 'သားသားရေချိုးပြီ' စာအုပ်ကိုဖတ်ပြပါ။

(၆) ကလေးကနောက်ဆုံးရေချိုးဖို့ကြောက်သေးသလား။ ဘာကြောင့်မကြောက်တော့သလဲ။

(၇) သင့်ကလေးရဲ့ကြောက်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြေဖျောက် ပေးမလဲ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) "ဒီလိုဆိုသိပ်ကြိုက်တယ်" စာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေး၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်လူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးစေရန် အတွက် ကလေး၏လိုအပ်ချက်အင်ဆန္ဒများကို ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်စေရန်။

လုပ်ဆောင်ချက်။

(၁) သင့်ကလေးက ဘာလုပ်ရတာကြိုက်သလဲ။ သူ့ကို ဘာလုပ်ပေးရင်ကြိုက်သလဲ။

(၂) ဒီလိုဆိုသိပ်ကြိုက်တယ် စာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

(၃) ကလေးကသူကြိုက်တဲ့အရာတွေကိုလုပ်ရတဲ့အခါ ဘယ်လိုနေသလဲ။ သူ့အကြိုက်ကို လူကြီးကလုပ်ပေးတဲ့ အခါ ဘယ်လိုနေသလဲ။

(၄) ကလေးကြိုက်တဲ့အရာတွေကို ဘယ်သူတွေက ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သလဲ။

(၅) ရည်ရွယ်ချက်ကိုပြောပြပြီး လူကြီးများမှတဆင့် ကလေးအချင်းချင်း လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်အောင် သင်ယူရရှိနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) 'သူငယ်ချင်းအသစ်'

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် မတူကွဲပြားမှုများ ကြားတွင် တူညီမှုများရှာပြီး အတူတကွ နေထိုင်တတ်စေရန်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် စံနမူနာပြ နေထိုင်တတ်စေရန်။

လုပ်ဆောင်ချက် ။

(၁) မိဘများအနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဘယ်လို ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံနေထိုင်ကြပါသလဲ။

(၂) စာအုပ်ထဲမှာ မည်သည့်အရာများကို သတိထားမိပါ သလဲ။ သဲသဲက မိုင်းမိုင်ကို လာမှလာပါ့မလားလို့ ဘာကြောင့် တွေးတာလဲ။ မိုင်းမိုင်ကဘာလို့ အဲသလိုနေနေတာလဲ။

(၃) အုပ်စု နှစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ကာ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ဖွဲ့တစ်ပုဒ်စီဖြေစေပါ။

- မိမိကလေးမှာရော ဘယ်လို အပြုအမူ လုပ်ဆောင်ချက်လေးတွေ တွေ့ရပါသလဲ။
- ကလေးများလူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် မည်သူ့ထံမှ သင်ယူနိုင် ပါသလဲ။

(၄) မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီး ကူညီဖေးမနိုင်သော စွမ်းရည်များ ရှိလာအောင် ပံ့ပိုး ပေးရန်နှင့် မတူညီမှုများရှိသော်လည်း တူညီမှုများ တွေ့အောင်ရှာပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ နေထိုင်တတ်စေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများက သိရှိနားလည်ပြီး ကလေးများကို ပံ့ပိုးပေးရန် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) 'အသွင်မတူ မေးမကူ'

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကွဲပြားခြားနားသူများနှင့် ရင်းနှီးခင်မင်စွာ မိတ်ဆွေဖွဲ့နေထိုင်ခြင်းဖြင့် အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ရသောအခါ အတူတကွ ပူးပေါင်းပြီး အောင်မြင်စွာ ဖြေရှင်းလို့ရနိုင်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

လုပ်ဆောင်ချက်။

(၁) သင့်ကလေးမှာ ရွယ်တူကစားဖော်ရှိသလား။ မရှိပါက ဘာကြောင့်မရှိကြောင်းမေးပါ။

(၂) သင့်ကလေးကို ဘယ်သူတွေနဲ့ မကစားရဘူးလို့ တားမြစ်ထားတာရှိသလား။ (မသန်စွမ်း၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ..ကြောင့် တားမြစ်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။)

(၃) 'အသွင်မတူ ဖေးမကူ' စာအုပ်ကိုဖတ်ပြပါ။

(၄) စာအုပ်ထဲမှာ မတူညီတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ အတူတကွ နေထိုင်နိုင်ခြင်းရဲ့ လျို့ဝှက်ချက် က ဘာလဲ။

(၅) အခက်အခဲတစ်ခုကို အတူတကွ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါမှာမိမိတို့မှာရှိတဲ့ စွမ်းရည်တွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ကြတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ကလေးတွေ မှာလည်း အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ရ တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ စွမ်းရည်တွေနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးဖို့ လိုအပ်ကြောင်းပြောပြပါ။

(၆) မိမိတို့ရဲ့ ကလေးတွေမှာ ဘယ်လို စွမ်းရည်တွေရှိတယ်ဆိုတာကို သတိထားမိပါသလဲ။

(၇) မိဘများနဲ့ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများက ကလေးများ၏ခံစားချက်ကို သိရှိနားလည်ပြီး မိမိတို့မှာရှိသော စွမ်းရည်များကိုအတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခက်အခဲကို အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး မတူကွဲပြားသူများနဲ့ ရင်းနှီးစွာ မိတ်ဆွေဖွဲ့နေထိုင်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးဖို့ လိုအပ်ကြောင်းပြောပြပါ။

ခေါင်းစဉ် (၇)

ကလေးများ ကျန်းမာရေး

ခေါင်းစဉ် (၇)

ကလေးများ ကျန်းမာရေး

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးသူငယ်ဘဝ အစောပိုင်းကာလများတွင် ကျန်းမာအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အာဟာရမျှတအောင် ကျွေးမွေးခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း သိရှိစေရန်။

အဓိကအချက်များ။

- ကလေးတစ်ဦး၏ကျန်းမာရေးသည် မိခင်ဖြစ်သူကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကတည်းက အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ထို့ပြင် မွေးဖွားခန်းအတွင်း အတွေ့အကြုံရှိသော သားဖွားဆရာမနှင့်မွေးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားပြီး နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရရှိတို့အပေါ်မူတည်သည်။
- ကလေးများတွင်အဖြစ်များသောရောဂါများသည် ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာသော ဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ငယ်ရွယ်နုနယ်သောကလေးများသည် အခြားသောအသက်အရွယ်ရှိ ကလေးများထက် မသန့်ရှင်းသောရေ၊ ညစ်ပတ်သောအိမ်သာ/ပတ်ဝန်းကျင်၊ တိရိစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုအားနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားရန် ပိုမိုအခွင့်အလမ်းများပါသည်။

- လက်ကိုရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးခြင်းသည် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပါသည်။ အန္တရာယ် နည်းပါသည်။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးများ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း မိမိတို့၏လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောဖို့အကျင့် ပျိုးထောင်ပေးရန် လိုပါသည်။

- အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းသည် မကျန်းမာခြင်းနှင့် သေဆုံးရခြင်း အကြောင်းရင်းဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရမပြည့်ပါက ကလေးများ အားနည်းလာပြီး ရောဂါပေါင်းစုံဝင်လာစေပါသည်။

- ကလေးအသက် ၆ နှစ်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးရမည်။
- အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဖြစ်နေသောမိခင်ပင်လျှင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင်ထိုးထားသည့် အိပ်အိုင်ဘီရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် မိခင်မှကလေးသို့ အိပ်အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်ရန်လျော့နည်းစေသည်။
- ကလေး ၆ လကျော်မှစ၍ ဖြည့်စွက်အစာများကို တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်ကျွေးပါ။
- ကလေးတိုင်းကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရမည်။
- ကလေးအားလုံး ကျား၊ မ မရွေး မသန်စွမ်းကလေးအပါအဝင် လုံလောက်သော အစာရရှိစေရမည်။
- ကလေး၏သွားကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရမည်။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးများ၊ ကဖင်းပါသော ဆေး/အစားအစာများနှင့် အခြား အဆိပ်ရှိသော အရာဝတ္ထုများနှင့် မူးယစ်ထုံထိုင်းစေတတ်သော ဆေးများသည် ကလေးနှင့် မိခင်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးများ၊ ကဖင်းပါသော ဆေး/အစားအစာများနှင့် အခြားအဆိပ်ရှိသော အရာဝတ္ထုများနှင့် မူးယစ်ထုံထိုင်းစေတတ်သော ဆေးများသည် ကလေးနှင့် မိခင်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် မိခင်ဖြစ်သူသည် ကလေး အသက် (၂) နှစ်ကျော်မှ နောက်ထပ် (ကလေးတစ်ဦး) ကိုယ်ဝန်ဆောင်သင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အနေဖြင့် မီးမဖွားခင် လေ့ကျင့်ထားပြီးသော သားဖွားဆရာမထံသို့ ပုံမှန် သို့မဟုတ် ခဏခဏသွားရောက်စစ်ဆေးရမည်။ ကလေးမွေးဖွားရာတွင် ကျွမ်းကျင်သော သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရန်သားဖွားဆရာမ အကူအညီဖြင့် မွေးဖွားသင့်သည်။
- မိခင်နို့သည် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရ ဖြစ် သဖြင့် ကလေး (၆) လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက် ကျွေးရမည်။
- သားဖွားပြီးစ မိခင်တိုင်းနို့တိုက်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်စွာ သိထားရမည်။ အကယ်၍ မိခင်နို့ မထွက်ပါက ကလေးကို ညစ်ထားသော နို့ရည် သို့မဟုတ် နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးပါက သန့်ရှင်းသောနို့ဗူးကို အသုံးပြုရမည်။

- ကလေးအသက် (၆) လပြည့်ပြီးက ဖြည့်စွက်စာများ ကျွေးရန်လိုပါသည်။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ (၅) ကြိမ်ကျွေးပါ။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – အစာအုပ်စု (၃)မျိုး ပိုစတာ

– ရေချိုးတတ်တဲ့သမီးလေးစာအုပ်

– ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဝလုံးလေး

– အာဘွား

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

ယခင်ဆွေးနွေးပွဲမှမှတ်မိသောအချက်များနှင့် အိမ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁။ အစာအုပ်စု(၃)မျိုးပိုစတာ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိဘ(ကလေးထိန်းသူ)များ အစာအုပ်စု (၃)မျိုးကို သိရှိပြီး အာဟာရပြည့်ဝမျှတအောင် ကျွေးမွေးတတ်စေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) အိမ်မှယူလာသော အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစားအစာများကို စုပုံစေပါ။ မပါရှိပါက အရုပ်ပုံများ ဆွဲစေပါ။ (မိခင်နို့ ပါဝင်ရမည်၊ ရုပ်ပုံဆွဲပြီး ဖော်ပြပါ)

(၂) ယူလာသော အစားအစာများကို အစာအုပ်စု (၃)စု ခွဲစေပါ အစာအုပ်စု(၃)မျိုး ပိုစတာနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ (ကလေးများ အစာအုပ်စု (၃)စုလုံး ပြည့်ဝမျှတအောင်စားဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။)

(၃) ဘယ်လို ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်သင့်သလဲ။(သန့်ရှင်းရန်၊ ကလေးစားချင့်စဖွယ်)

(၄) ဘယ်လိုကျွေးမွေးရမလဲ။ (ပူပူနွေးနွေး)

(၅) ကလေးကို အစားအစာကျွေးနေစဉ် မည်သို့အပြန်အလှန်ပြောဆိုကြပါသလဲ။

(၆) ဗိုက်ဝစေဖို့သက်သက်မဟုတ်ဘဲ ကျွေးနေစဉ် စကားစမည် ပြောဆိုပေးခြင်းဖြင့် မိဘနဲ့သားသမီး အပြန်အလှန်ရင်းနှီးမှုရပြီး ကလေး၏ စိတ်ကို အားပေးရာရောက်ကြောင်းပြောပါ။ လိုအပ်ပါက သရုပ်ပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၂။ ရေချိုးတတ်တဲ့သမီးလေးစာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး အတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းများရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးတတ်စေရန်။

(၁) ကလေးများ၏တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို ဘယ်လို လုပ်ပေးနေသလဲ။

(၂) သင့်ကလေးကိုယ့်ဖာသာကိုယ် လုပ်တတ်တာဘာရှိသလဲ။

(၃) ရေချိုးတတ်တဲ့သမီးလေးစာအုပ် ဖတ်ပြပါ။

(၄) တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကလေးကိုယ်တိုင် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရှိအောင်လေ့ကျင့်ပေးသင့် ကြောင်း ပြောပါ။

(လက်ဆေးခြင်းအကြောင်း)

လုပ်ငန်းစဉ် ၃။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဝလုံးလေး စာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများကျန်းမာရေးအတွက် ဘက်ပေါင်း စုံမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရန်လိုအပ်ကြောင်း သိရှိလျက် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်စေရန်။

(၁) ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဝလုံးလေး စာအုပ်ဖတ်ပြပါ။

(၂) ဝလုံးလေး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရတဲ့ အကြောင်းတွေက ဘာတွေလဲ။

ကျန်းမာရေးအတွက် သာမလုံလောက်ပါ။

(၃) လိုအပ်ချက် တစ်ခုစီအပေါ် သင့်ကလေးအတွက် ဘာတွေလုပ်ပေးနေသလဲ။ (ကာကွယ်ဆေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး၊ နွေးထွေးမှုနှင့် လှုံ့ဆော်မှုများ)

(၄) ကလေးများ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ရည်ရွယ်ချက်ပါအတိုင်းအနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဖြစ်စေရန်။

ဆွေးနွေးချက်။

မိမိတို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

အောက်ပါအဖြေများကို ခေါင်းစဉ်တစ်ခုလျှင် အုပ်စုတစ်စုမှ ဖြေစေပါ။

၁။ မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာမှ ဂရုစိုက်မှုလိုအပ်ခြင်း

၂။ မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာမှ ဂရုစိုက်မှုလိုအပ်ခြင်း

၃။ မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာမှ ဂရုစိုက်မှုလိုအပ်ခြင်း

ဖြည့်စွက်ရန်များ။

(၁) **မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာမှ ဂရုစိုက်မှုလိုအပ်ခြင်း**

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးသည်မိမိ၏မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာမှရရှိသော ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်မှုပေါ်မူတည် သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်သောသတင်းအချက် အလက်များကို သေချာရရှိထားသောဖခင်များသည် ပိုမိုထောက်ပံ့နိုင်ပြီး မိခင်နှင့်ကလေးရောကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

(၂) **ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်ခြင်း**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေဖြင့် ကလေးမမွေးခင် ကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့ ပုံမှန်သွားသင့်သည်။ ကျွမ်းကျင်စွာဂရုပြုစောင့်ရှောက်မှုမရပါ ကလေးအချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်း (၅ ပေါင် သို့မဟုတ် ၂၅၀၀ ဂရမ်ထက် လျော့နည်းသောကလေး) ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

(၃) **လုံလောက်သောအာဟာရ**

မမွေးဖွားသေးသောကလေး/မိခင်ဗိုက်ထဲတွင်ရှိသော ကလေးသည် အစာအာဟာရအတွက် မိခင်ကိုမှီခိုနေရပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နို့တိုက်ရစဉ်အတွင်း အဟာရရှိသောအစားအစာများ သာမန်အချိန်ထက် ပိုမိုလိုအပ်ပါ

သည်။ သံဓာတ်၊ ဖောလစ် အက်စစ်နှင့် အိုင်အိုဒင်းနှင့် အခြားသတ္တုများပါသော အစားအစာများကို လုံလုံလောက် လောက် စားသုံးရပါမည်။ အကယ်၍ မိခင်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အန္တရာယ် ကင်းပြီးအားရှိ သောအစားအစာများကို ရရှိနိုင်ပါက မွေးလာသောကလေးသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော၊ ကိုယ်အင်္ဂါစုံပြီး ပေါင်ပြည့်သော ကလေးကိုမွေးဖွားပါလိမ့်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၅။ အာဘွား

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးသူငယ်များသည် မိမိသန္ဓေသားဘဝကတည်းက သင်ယူနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း၊ မိဘများအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်သည်သာမက မိမိသန္ဓေသားသည် ကြားနိုင်၊ ခံစားနားလည် နိုင်သည်ဖြစ်သောကြောင့် လှုံ့ဆော်မှုပါပေးရန်လိုအပ်ကြောင်း။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ကလေးတစ်ယောက်ဘယ်အရွယ်မှစပြီး သင်ယူနေပါသလဲ။ သန္ဓေသားသည် ကလေးငယ်သည် မည်မျှဖွံ့ ဖြိုးနေပြီလို့ထင်သနည်း။

(၂) အာဘွားစာအုပ်ဖတ်ပြပါ။

(၃) ရည်ရွယ်ချက်ပါအတိုင်းအနှစ်ချုပ်ပါ။

ခေါင်းစဉ် (၈)

ကလေးများဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရေး

ခေါင်းစဉ် (၈)

ကလေးများဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရေး

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ဘာသာစကားသည် စဉ်းစားခြင်းနှင့်ဆက်စပ်နေသောကြောင့် ကလေးများဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ရန်။

အဓိကအချက်များ။

- ကလေးများသည် မမွေးဖွားမီကတည်းက ဆက်သွယ်မှုပြုရန်အဆင်သင့်ဖြစ်နေကြသည်။ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ဦးနှောက်အာရုံကြောများသည် မမွေးဖွားမီကတည်းက စတင်ဖွံ့ဖြိုးနေပြီဖြစ်သည်။
- ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးခြင်းသည် ကလေးဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးခြင်းသည် ကြီးသောအစိတ် အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည်အခြားဖွံ့ဖြိုးမှုများနှင့်ပတ်သက်မှုရှိသည်။

  ပုံဆွဲခြင်းသည်ငယ်ရွယ်သောကလေးများ အရေးကြီးသောဆက်သွယ်ရေးတစ်ခုဖြစ် သည်။ ၎င်းတို့သည်ပုံဆွဲခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကမ္ဘာနှင့်ပတ်သက်ပြီးပိုမိုသိလာသည်။ ပုံဆွဲ ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ အကြံအစည်များနှင့်ခံစားမှုများကို ဖော်ပြသည်။ ၎င်းတို့သည် အခြားဘာသာစကား (ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာများဖြစ်သော)များဖြစ်သော သီချင်း၊ ကခြင်း တို့နှင့် ဘာသာစကားကိုအသုံးပြု ကြသည်။

- ပုံပြောခြင်းသည် ကလေးများအား ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုးကို ဖွံ့ဖြိုးရန် အထောက်အကူပြုသည်။

  ဥပမာ နားထောင်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ တွေးတောစဉ်းစား တွေးတောခြင်း၊ မှတ်မိခြင်းနှင့် ရေးသားခြင်း
- ကလေးများအတွက် မိခင်ဘာသာစကားကို နားထောင်ခြင်းနှင့် ပြန်အသုံးပြုခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ကလေးများသည် မိမိတို့မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် အကောင်းဆုံးသင်ယူကြသည်။ ဘာသာစကား၂မျိုးပြောသောအိမ်ဖြစ်ပါက ကလေးနှင့်စကားပြောရာတွင် မိမိကျွမ်းကျင်သော ဘာသာစကားကိုသာသုံးပါ။ ဘာသာစကား၂မျိုးပြောသောမိသားစုတွင် ကြီးပြင်းရသော ကလေးသည် အခွင့်ထူးတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

- ကလေးများမိခင်ဘာသာဖွံ့ဖြိုးရန် မိဘများအနေဖြင့် နည်းမျိုးစုံဖြင့်ကူညီနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင် စာရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်စရာမလိုပေ။ မိသားစုဝင်တိုင်းပါဝင်နိုင်သည်။
- ရပ်ရွာ(သို့)ရိုးရာလေ့ပုံပြင်များ၊ ကလေးများ၏ ကိုယ်တိုင်အတွေ့အကြုံများနှင့် ရပ်ရွာတွင်း၌ ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော အဖြစ်အပျက်များကို အသုံးပြု၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသောစာအုပ်များ (အဖတ်)များကို ပြုစုနိုင်ပါသည်။
- ကလေးများစမဖတ်တတ်ခင် မိမိတို့မိခင်ဘာသာစကားကို ကြွယ်ဝထားရမည်။ – မိမိတို့မိခင်ဘာသာစကားအသံဆိုင်ရာ သင်္ကေတများကို အရေးအဖတ်များနှင့် ဆက်စပ်နားလည်ဖို့လိုပါသည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – ယူနီဆက်ပိုစတာများ
(သားသားမီးမီးတို့နဲ့အတူဖတ်စို့ကွယ်)
– ယင်းယင်းရဲ့ ပျော်စရာ ခရီးစဉ်
– ဗွာပေးချစ်တဲ့ ပလိုင်းလေး
– သက်တန့်ထမင်းဝိုင်း
– သားသားအတွက်စာအုပ်တွေ

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

ယခင်ဆွေးနွေးပွဲမှမှတ်မိသောအချက်များနှင့် အိမ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ယူနီဆက်ပိုစတာများ၊ သားသားအတွက်စာအုပ်တွေ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများဘာသာစကားကြွယ်ဝရန်နှင့် စာဖတ်လိုစိတ်ရှိရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင်စာဖတ်ပြခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိကာ ကလေးများအားစာဖတ်ပြသူများဖြစ်စေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ကလေးဘာလိုချင်တယ်၊ သူ့မှာဘာစိတ်ကူး ရှိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိသလဲ။

(၂) ရပ်ရွာထဲမှာရှိနေတဲ့ကလေးတွေက ဘယ် ဘာသာစကားကို အများဆုံးသုံးပါလဲ။

(၃) သင့်အိမ်မှာရော ဘယ်ဘာသာစကားသုံး သလဲ။

(၄) ကလေးတွေရဲ့ဘာသာစကားဘယ်လိုဖွံ့ဖြိုး လာသလဲ။ (စကားပြောတတ်ရုံမဟုတ်၊ စိတ်ကူးစဉ်းစား၍ပြောတတ်ခြင်း)

(၅) ပိုစတာထဲတွင်ရှိသော ရုပ်ပုံတစ်ပုံချင်းကို ပြပြီးဆွေးနွေးပါ။

(၆) သားသားအတွက်စာအုပ်တွေကိုဖတ်ပြပြီး သားသား ဘာကြောင့်သိတယ်/ နားလည်တယ်ဟုပြောကြောင်း မေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ဗွာပေးချစ်တဲ့ ပလိုင်းလေး၊ သက်တန့်ထမင်းဝိုင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေသောလုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ကလေးများအား ပါဝင်စေပြီး အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေကြောင်း စောင့်ရှောက်သူများ သိရှိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ကလေးများနှင့်အတူတစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်နေသော လုပ်ငန်းများကို ဖော်ပြပါ။

(၂) ကလေးများနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မည်ကဲ့သို့ပြောဆို ဆက်ဆံပါသနည်း။

(၃) ဗွာပေးချစ်တဲ့ ပလိုင်းလေးပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်ပြပါ။

(၄) ပုံပြင်ထဲမှ ဗွာပေးလေးကဲ့သို့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင်ကလေးများအား ပါဝင်ခွင့်ပေးပြီး အပြန်အလှန်ပြောဆိုစေခြင်းသည် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

(၅) ဗွာပေးကဲ့သို့ သင့်ကလေးအားသင်ပေးနိုင်သော ဝေါဟာရများ၊ အရောင်များကား အဘယ်နည်း။ သက်တန့်ထမင်းဝိုင်းကို ဖတ်ပြီးအနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ယင်းယင်းရဲ့ပျော်စရာခရီးစဉ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများတွင် ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကား ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်အမြင်ရှိသည်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားတတ်စေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ယင်းယင်းရဲ့ပျော်စရာခရီးစဉ် စာအုပ်ကိုဖတ်မည်။

(၂) ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်သော မိဘများဤပုံပြင်ထဲမှ မည်သည့်ဘာသာစကား ဝေါဟာရအသစ်များ သင်ယူရရှိပါသလဲ။

(၃) ကလေးများဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် မိဘများက မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသလဲ။

အနှစ်ချုပ် ။ ။ မိဘနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတိုင်းသည် ကလေးများ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်အမြင်ရှိပြီး တန်ဖိုးထားလေးစားတတ်ရန်၊ ကလေးများကို ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့ခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ လုပ်ကိုင်ခွင့်၊ စူးစမ်းခွင့်၊ တွေးခေါ်ခွင့်များကိုပေးခြင်းအားဖြင့် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုစွမ်းရည်တွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အုပ်စုလုပ်ငန်း

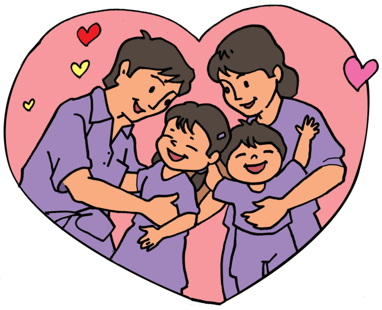
ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ လက်တွေ့အသုံးပြုမည့်နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်စေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) မိမိ၏ကလေးများအား အသက်အလိုက် တူရာအုပ်စုများဖွဲ့ပါ။

(၂) သင့်ကလေး ဘယ်လိုစကားလုံးတွေ ပြောဆိုတတ်နေပြီလဲ၊ ဘာတွေနားလည်နေပြီလဲ။

(၃) သင့်ကလေး ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးဖို့ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ပေးမလဲ။



ခေါင်းစဉ် (၉)

ကလေးများနှင့်အတူငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း

ခေါင်းစဉ် (၉)

ကလေးများနှင့်အတူငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား ငယ်စဉ်ကတည်းကကြင်နာတတ်သော၊ မျှဝေတတ်သော၊ သူတစ်ပါး၏ခံစားချက်ကို နားလည်ပေးနိုင်သော စိတ်နေသဘောထားများဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်နှင့်၊ ဒေသအသီးသီးတွင် နေထိုင်သော ကလေးအားလုံးမှာ ရှိနေသည့် တူညီမှုများနှင့် ကွဲပြားခြားနားမှုများကို သတိပြုနားလည်လက်ခံကာ မတူကွဲပြားမှု၏ တန်ဘိုးကိုနားလည်လာစေရန်နှင့် အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်အတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်စေရန်။

အဓိကအချက်များ။

- ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ခြင်းသည် ပြုစုပျိုးထောင်ရမည့်ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- ကလေးအရွယ်အစောပိုင်းကာလတွင်ကြုံတွေ့ရသောကြမ်းတမ်းသောအပြုအမူများကြောင့်ကလေးများသည်ကြမ်းတမ်းခြင်းကို ပုံမှန်သမရိုးကျ (သို့) စံအဖြစ်ထင်မှတ် စွဲလမ်းသွားနိုင်သည်။
- ကလေးများသည် အကြမ်းဖက်အပြုအမူကို သည်းခံခြင်းကို ကလေးအရွယ်အစောပိုင်းကာလတွင် သင်ယူကြသည်။
- ကလေးများအား အကြမ်းမဖက်သောနည်းဖြင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးများနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – မတူညီပေမဲ့ တူညီတာတို့မှာအများကြီးပါ
– မြန်မာပြည်မှာနေပါတယ်
– စွမ်းရည်ကိုယ်စီရှိကြသည်
– အသွင်မတူဖေးမကူ
– မိဖြူလေးနဲ့ပုရွက်ဆိတ်
– အများချစ်တဲ့သစ်ပင်

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

ယခင်ဆွေးနွေးပွဲမှမှတ်မိသောအချက်များနှင့် အိမ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) မတူညီပေမယ့်တူညီတာတို့မှာအများကြီးပါနှင့် မြန်မာပြည်မှာနေပါတယ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မတူညီတာတွေကိုတန်ဖိုးထားပြီး ကွဲပြားမှုတွေကို နားလည်လက်ခံတတ်စေရန်။

ဆောင်ရွက်ချက်။

(၁) မိမိတို့မိသားစုအတွင်းမှာမတူညီတဲ့အချက်၊ တူညီတဲ့အချက်ဘာတွေရှိပါသလဲ။

(၂) မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘယ်သူတွေနေထိုင် ကြပါသလဲ။ မိမိတို့အိမ်နီးချင်းတွေနဲ့ ဘာတွေတူပြီး ဘာတွေမတူကြဘူးလဲ။

(၃) အုပ်စု(၂) စုခွဲကာ တူညီခြင်း၏အကျိုးနှင့် မတူညီခြင်း၏အကျိုးအပေါ် စကားရည်လုစေပါ။ ထို့နောက် တစ်ဖွဲ့အား 'မတူညီပေမယ့် တူညီတာ တို့မှာအများကြီးပါ'စာအုပ် ပေးဖတ်ပါ။ အခြားတစ်ဖွဲ့အား 'မြန်မာပြည်မှာနေပါတယ်' စာအုပ် ပေးဖတ်ပါ။ စာအုပ်ထဲကကလေးတွေမှာမတူညီတာတွေကဘာတွေလဲ၊ တူညီတာတွေကဘာတွေလဲ။

(၄) မတူတာတွေကို တူအောင်လုပ်လို့ရသလား။ မတူညီမှုများခြင်းသည်သဘာဝ၊ အားသာချက်၊ အလှတရား၊ အင်အားစသည်များကို ထောက်ပြပါ။

(၆) မိဘအနေများဖြင့်မိမိတို့ကလေးများအား မတူညီတာတွေကိုတန်ဖိုးထားပြီး နားလည် လက်ခံတတ်လာအောင် မည်သို့ပြုစုပျိုးထောင်မည်နည်းဟုမေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) စွမ်းရည်ကိုယ်စီရှိကြသည်နှင့် အသွင်မတူဖေးမကူ စာအုပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား လူတိုင်းတွင် မတူညီသော ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး ရှိသည်ကို သိမြင်ပြီး လူတိုင်းအပေါ်လေးစားကာ တန်းတူဆက်ဆံ တတ်စေရန်နှင့် အတူတကွ ပူပေါင်းဖြေရှင်းတတ်သည့် အရည်အသွေး များဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲခိုင်းပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။(မိမိတို့ ဘာလုပ် တတ်လဲ)

(၂) နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးမှုမှ မိမိအဖော်ရဲ့ အကြောင်း ကို အဖွဲ့ကြီးအတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝေမျှစေပါ။

(၃) မိမိ၌ရှိသော ထိုထူးခြားသည့်အရည်အချင်းတွေကို ဘယ်လိုနေရာတွေမှာ အသုံးချလဲ။

(၄) အုပ်စု(၂) စုခွဲကာ တစ်ဖွဲ့စီအား စာအုပ်တစ်အုပ်စီ ပေး ဖတ်ပါ (သို့) ဖတ်ပြပါ။

(၅) ပုံပြင်စာအုပ်ထဲမှ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့အရည်အသွေးက ဘာ လဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့အရည်အသွေးကို ဘယ်လို အသုံးချကြသလဲ။

(၆) မိမိတို့ကလေးကရော ထူးထူးခြားခြား ဘာတွေလုပ်တတ်လဲ။

(၇) မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့ကလေး၏ ထူးခြားသော အရည်အသွေးကို အသိအမှတ်ပြုပေး ရန်လိုကြောင်းနှင့် မိမိကလေးအား လူတိုင်းတွင်မတူညီသော အရည်အချင်းများ ရှိ ကြောင်း ကလေးနားလည်စေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြောင်းမေးပြီး ရည်ရွယ် ချက်ပါ အတိုင်းအနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) မိဖြူလေးနဲ့ပုရွက်ဆိတ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိမိအတွက်သာဦးစားပေးခြင်းထက်အခြားသူများ၏ လိုအပ်မှုနှင့် အခက်အခဲများကို မျှဝေခံစားတတ်စေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) မိဖြူလေးနဲ့ပုရွက်ဆိတ်စာအုပ်ကိုဖတ်ပြရင်း စာမျက်နှာ (၃)ရောက်လျှင် မိဖြူလေးက ဘာဆက်လုပ်မယ်ထင်လဲ၊ မိမိဆိုရင်ရောဘာလုပ်မလဲ။မိဖြူလေးက ဘာလုပ်မယ် ဆိုတာကို ဆက်ကြည့်ရအောင်။

(၂) စာမျက်နှာ(၁၀)ရောက်လျှင်မိဖြူဘာလုပ်မယ် ထင်ပါသလဲ။

(၃) မိဖြူ က ဘယ်လိုကလေးမျိုးလဲ။ဘယ်လိုဖြေရှင်းခဲ့ပါသလဲ။

(၄) မိမိကိုယ်တိုင်မိဖြူလိုသူ့အတွက်၊ ကိုယ့်အတွက်မျှတအောင်ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သော အရာများ ရှိပါကပြောပြပါ။

(၅) မိမိအတွက်ကိုသာဦးစားမပေးဘဲအခြားသူများ၏ လိုအင်မှုနှင့်အခက်အခဲများကို စာနာနားလည်ပေးပြီး မျှဝေခံစားတတ်စေရန်အတွက် ကလေးများကိုစံနမူနာပြ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အများချစ်တဲ့သစ်ပင်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းထက် အတူတကွ ချစ်ခင်စွာ ယှဉ်တွဲနေထိုင်လိုသော စိတ်သဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) သင့်ကလေးရန်ဖြစ်တာ၊ သူများကလေးကို အနိုင်ကျင့်တာ မျိုးရှိသလား။

(၂) ကလေးတွေရန်ဖြစ်ရင်ဘယ်လို ဖြန်ဖြေပေးခဲ့သလဲ။

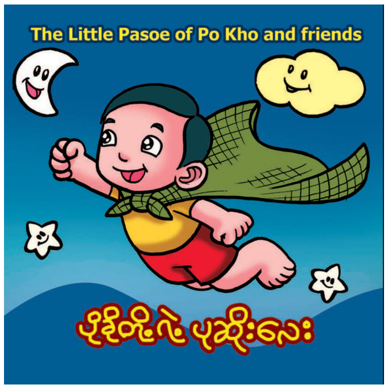
(၃) အများချစ်တဲ့သစ်ပင် စာအုပ်ကိုဖတ်ပြပါ။

(၄) အပင်နှစ်ပင်က ဘာလို့ရန်ဖြစ်ကြတာလဲ။ ဘာလို့ ပြန်တည့်သွားတာလဲ။

(၅) သင့်ကလေးကို လူတိုင်းချစ်တဲ့ကလေးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုပြုစုပျိုးထောင်ပေးမလဲ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ပိုခိုတို့ရဲ့ ပုဆိုးလေး

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မတူညီသော လူမျိုးတွေရဲ့ ပုဆိုးအသုံးပြုပုံ ကွဲပြားနေသော်လည်း ဂရုစိုက်မှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုများ တူညီကြောင်း ကလေးများနားလည် လက်ခံလာစေရန်နှင့် အချင်းချင်းအကြား ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု ပိုမိုတိုးပွားစေရန်။



ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ပုဆိုးနဲ့ ဘယ်လို ကစားလို့ရလဲ။

(၂) ပိုခိုတို့ရဲ့ ပုဆိုးလေး ဖတ်ပြမည်။

(၃) ပုံပြင်ထဲကအပြင် ပုဆိုးနဲ့ ဘာလုပ်လို့ရသေးလဲ။

(၄) ကလေး ဘာတွေသင်ယူရရှိသွားမယ် ထင်လဲ။

ခေါင်းစဉ် (၁၀)

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကိုတည်ဆောက်ပေးခြင်း
(ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားတည်ဆောက်ပေးခြင်း)

ခေါင်းစဉ် (၁၀)

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကိုတည်ဆောက်ပေးခြင်း
(ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားတည်ဆောက်ပေးခြင်း)

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးသူငယ်များအား ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် မွေးကတည်းမှစ၍စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးနိုင်စေရန်။

အဓိကအချက်များ။

- ကလေးသူငယ်များအား ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- **ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား**ဆိုသည်မှာ လူ့ဘဝတွင်ကြုံတွေ့ရသောဒုက္ခသုက္ခ အမျိုးမျိုးဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အကျိုးဆက်များကို တားဆီးနိုင်သော၊ ကျော်လွှားလွတ်မြောက်စေနိုင်သော မွေးရာပါစွမ်းရည် ဖြစ်သည်။
- ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးသော အကြောင်းအချက်အများစုသည် အသက်(၁၁)နှစ်အောက်တွင် ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ထွန်းသည်။ ထို့ကြောင့်ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို ကလေးသူငယ်ဘဝတွင် အဓိကမြှင့်တင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။
- ကလေးတွေရဲ့ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား မြှင့်တင်ပေးဖို့လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ပေးရမည့် ကဏ္ဍ (၃)ခု

(၁) ***'ငါ့မှာ ဒါတွေရှိတယ်'***ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုရှိစေဖို့ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း (*I have*) ကလေးအတွက်ပထမဆုံးနှင့် အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်သည့်အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေနဲ့ အောက်ပါတို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်လိုပါသည်။

- ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်မှု၊
- အရည်အသွေးရှိသောကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးအခွင့်အလမ်းများ၊
- မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ သားချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ ဆရာ/မ များ၏ချစ်ခင် ယုယမှု၊
- စံနမူနာပြပုဂ္ဂိုလ်များ (ပြင်းထန်တဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေကိုထိန်းချုပ်သူ၊ စိတ်ထားကောင်းသော အပြုအမူများပြနိုင်သူ၊ ရှင်းလင်းတဲ့စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ၊ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ညွှန်ကြားပြသပေးသူများ၊ ယုံကြည်ခြင်း ခိုင်မြဲတဲ့သူများ)

– မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးတတ်လာအောင်အားပေးတဲ့သူများ

– ကလေးတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ကြောက်စိတ်ကိုကောင်းစွာဖြေဖျောက်ပေးသူများ

(၂) **'ငါဟာ ဒီလိုကလေးဖြစ်တယ်'** ဆိုတဲ့အသိနဲ့ ကလေးကမိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်ဂုဏ်ယူသော ကိုယ်တွင်းစွမ်းအားတိုးလာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း *(I am)*

– ငါဟာ ချစ်စရာကောင်းတယ်၊ သူများတွေကငါ့ကိုချစ်တယ်ဆိုတဲ့ခံစားချက်

– သူများတွေကိုကူညီတတ်၊ စာနာတတ်သူ၊ နှစ်သိမ့်ပေးချင်တဲ့ဆန္ဒရှိခြင်း

– လွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ထိုလုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးဆက်ကိုလည်း လက်ခံနိုင်ခြင်း

– မိမိကိုယ်ကိုလေးစားတန်ဖိုးထား ယုံကြည်မှုရှိခြင်း

(၁) **'ငါလုပ်နိုင်တယ်၊ ငါဖြေရှင်းနိုင်တယ်"**ဆိုတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း *(I can)*

– အခြားသူများနှင့်ကောင်းစွာဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သူ

– အခက်အခဲပြဿနာများကိုမိမိဖာသာဖြေရှင်းနိုင်သူ

– ခံစားမှုကိုထိမ်းချုပ်နိုင်တယ်

– ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်ရော၊ အခြားသူရဲ့စရိုက်ကိုပါသိနားလည်နိုင်တယ်

– ယုံကြည်စိတ်ချရသောပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအနေအထားကိုရှာဖွေနိုင်တယ်

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ဖို့ အောက်ပါအတိုင်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

– အခက်အခဲပြဿနာများကို မိမိဖာသာဖြေရှင်းတတ်စေရန်ကူညီလမ်းညွှန်ပေးခြင်း

– သနားကြင်နာခြင်း၊ သည်းခံခြင်းတို့ကိုစံနမူနာပြခြင်း

– အိမ်/ကျောင်း၌ကလေးနှင့်ရင်းနှီးခိုင်မာသော ဆက်သွယ်ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်း

– ခွဲခြားမှုများ၊ ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုများ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

– တာဝန်ဝတ္တရားများ ခွဲဝေခြင်း၊ အခြားသူများအား ကူညီစောင့်မခြင်းများ

– စိတ်ခံစားမှုများကိုပြောပြတတ်စေရန်မိမိကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်ဝေမျှခြင်း

– ကြုံတွေ့လာတဲ့အခက်အခဲတွေကို အဟန့်အတားတွေလို့မမြင်စေဘဲ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းစရာများလို့ မြင်အောင်စံနမူနာပြခြင်း

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ – ဒီလိုဆိုသိပ်ကြိုက်တယ်

– ဖူးပွင့်သစ်စရောင်စုံပန်း

– ဂါဂူးပျော်သွားပြီ

– သူငယ်ချင်းအသစ်ရွှေဖူးလေး

– ကိုကြီးဘောင်းဘောင်

– ပျော်ရွှင်နေတဲ့အိုက်စိုင်းလေး

– အားပန်ကြိုက်ကြိုက်

– သားသားကြောက်တယ်စာအုပ် (သို့) ငါးမန်းလေးဒိုးလုံး

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

ယခင်ဆွေးနွေးပွဲမှမှတ်မိသောအချက်များနှင့် အိမ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အားပန်ကြိုက်ကြိုက်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားရှိသောကလေးတစ်ယောက်၏ သွင်ပြင်ကို သိစေရန်နှင့် ထိုကလေးမျိုးဖြစ်ရန်ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတတ်စေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) မိမိဘဝတွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အခက်အခဲတစ်ခုကို မည်သို့ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခဲ့ကြောင်းကို မိဘများထဲမှ တစ်ဦး(သို့)နှစ်ဦးတို့မှ ဝေမျှခိုင်းပါ။

(၂) ကောင်းစွာကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပါက ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားရှိအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့သောကြောင်း ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

(၃) ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားရှိတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဆိုတာ ဘယ်လိုကလေးမျိုးဖြစ်မလဲ။

(၄) အားပန်ကြိုက်ကြိုက်စာအုပ်ကိုဖတ်ပြပြီး ထိုကလေးမျိုးဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့သည်ဟုထင်ကြောင်းမေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂) ဒီလိုဆိုသိပ်ကြိုက်တယ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးအား ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ လုပ်ဆောင်ပေးမှုများသည် ကလေး၏ စိတ်ခံစားကြံ့ခိုင်မှုကို တည်ဆောက်ပေးရာရောက်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ဒီလိုဆိုသိပ်ကြိုက်တယ် စာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

(၂) ကလေးကသူကြိုက်တဲ့အရာတွေကို လုပ်ရတဲ့အခါနှင့် လူကြီးက လုပ်ပေးတဲ့အခါ ကလေးဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

(၃) ကလေးကြိုက်တဲ့အရာတွေကို ဘယ်သူတွေက ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မလဲ။

(၄) ကလေးအား ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ လုပ်ဆောင်ပေးမှုများသည် ကလေး၏စိတ်ခံစား ကြံ့ခိုင်မှုကို တည်ဆောက်ပေးရာရောက်ကြောင်း ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အိုက်စိုင်းလေး

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးသူငယ်ဘဝတွင် စာဖတ်ခွင့် စကားပြောခွင့်များလွတ်လပ်စွာ လုပ်ဆောင်ခွင့်ရသော ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်နဲ့ စူးစမ်းလေ့လာချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကိုရရှိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အိုက်စိုင်းလေးစာအုပ်ကိုဖတ်ပြပါ။

(၂) ပုံပြင်ထဲကကလေးလေး ဘာတွေလုပ်တတ်နေပြီလဲ။

(၃) ဘာကြောင့်အိုက်စိုင်း ထိုအရာများကိုလုပ်တတ်နေသလဲ။

(၄) မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဒါမျိုးလုပ်ပေးသလား။ ထို့ထက်ပို၍ ဘာတွေလုပ်ပေးဖူးလဲ။

(၅) ကလေးဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုသည် သာမန်စကားပြောရုံသာမက စာဖတ်ခွင့်၊ စကားပြောခွင့် လွတ်လပ်စွာလုပ်ဆောင်ခွင့်သည် အရေးကြီးကြောင်းပြောရန်။

(၆) ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်အနှစ်ချုပ်ရန်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ဖူးပွင့်သစ်စရောင်စုံပန်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ချစ်စရာကောင်းတယ်၊ တော်တယ်၊ တတ်တယ်လို့ ခံစားရစေရန် ပံ့ပိုးပေးဖို့လိုကြောင်း သိရှိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) ဖူးပွင့်သစ်စရောင်စုံပန်းစာအုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

(၂) စာအုပ်ထဲက ကလေးဟာဘယ်လို ကလေးမျိုးလဲ။

(၃) ကလေးကိုမိသားစုဝင်တွေက ဘာတွေလုပ်ပေးနေကြလဲ။

(၄) ကလေးရဲ့ မျက်နှာမှာ ဘယ်လိုခံစားချက်ကိုတွေ့ရလဲ။

(၅) ကလေးအနေက သူ့ကိုယ်သူ ချစ်စရာကောင်းတယ်၊ တော်တယ်တတ်တယ်လို့ခံစားရစေ ဖို့ သင်ဘာလုပ်ပေးမလဲ။

(၆) ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားမြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ဂါဂူးပျော်သွားပြီ၊ သူငယ်ချင်းအသစ်ရွှေဖူးလေးနှင့် ကိုကြီးဘောင်းဘောင်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မသန်စွမ်းကလေးဖြစ်သော်ငြားလည်း မိဘနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများထံမှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ နှင့် အခွင့်အလမ်းများရရှိသောကလေးများ သည် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားတိုးလာကြောင်း သိစေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။

(၁) သင့်ကလေးဘယ်မှာထူးချွန်သလဲ။ သင့်ကလေးက ဘာကို စိတ်ဝင်စားသလဲ။

(၂) အုပ်စုကြီး (၃) ခုဖွဲ့ပါ။

(၃) တစ်ဖွဲ့စီအား စာအုပ်တစ်အုပ်စီ ပေးဖတ်ပါ (သို့) ဖတ်ပြပါ။

(၄) ထို့နောက် တွေ့ရှိချက်များကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

(၅) ဒီကလေးသုံးယောက်မှာ ဘာထူးခြားချက်ရှိသလဲ။ သူတို့မှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရသလဲ၊

(၆) သူငယ်ချင်းရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ။

(၇) မသန်စွမ်းမှုနဲ့မွေးလာပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ပံ့ပိုးမှု ရရှိတဲ့ကလေးတွေဟာ တစ်ခုခုမှာ ကျွမ်းကျင်ပြီး ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားတိုးတက်ကြကြောင်းပြောပါ။

(၈) သင့်ကလေးကို တစ်ခုခုမှာထူးချွန်အောင်ဘယ်လိုကူညီမလဲ မေး၍အနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၆) သားသားကြောက်တယ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ၌ ဖြစ်တတ်သော ကြောက်စိတ်များကို သိပြီးဖြေဖျောက်ပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို သိရှိ လုပ်ဆောင်တတ်စေရန်။

ဆွေးနွေးခြင်း။ ။

(၁) သင့်ကလေး ဘာကြောက်တတ်သလဲ။ သင့်ကလေးကြောက်စိတ်ပြေအောင် ဘာလုပ်ပေးသလဲ။ ဘယ်လိုကူညီသလဲ။

(၂) သားသားကြောက်တယ်စာအုပ် ဖတ်ပြပါ။

(၃) သားသားကြောက်စိတ်ပြေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးသလဲ။

(၄) ကြောက်စိတ်လွှမ်းမိုးနေသော ကလေးသည် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားနည်းမည် ဖြစ်သောကြောင့် ကလေး၏ ကြောက်စိတ်ကို အပြုသဘောနှင့် ဖြေဖျောက်ပေးရန်အရေးကြီးကြောင်းပြောပါ။

(၅) မိုးချိန်းသံကို ကြောက်သောကလေးအား ကူညီပေးရန် အောက်ပါကဗျာကို အတူတကွ သီဆိုကခုန်ပါ။

မိုးချိန်းသံ ယိမ်းအက

မိုးတွေလေတွေ၊ တခြိမ်းခြိမ်း၊ (တုတ်တုတ်ကိုမ်း)၂

ယိမ်းကရအောင်၊ ကရအောင်၊

ပတ်ဗေဒိုးဖျောင်၊ ဗေဒိုးဖျောင်၊

မောင်တို့မယ်တို့၊ ညီစေသား၊

ဝိုင်းကြပါလား၊ ဝန်းပါလား။ (ဟေး လာ မောင်တို့ ဝါး)