



မိသားစုအတွင်း အပြုသဘောဆောင်သော ကလေးသူငယ်
ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း
Positive Parenting in the Family

Nant Tin Tin Win (Ph.D.)

Marriage and Family in the Christian Community

Myanmar Institute of Theology

နိဒါန်း

- မိဘဖြစ်လာရန်မှာမခဲယဉ်းသော်ငြားလည်း မိဘဖြစ်ခြင်းသည်လွယ် ကူသော အရာမဟုတ်ပေ။
- စင်းလုံးချော (Perfect parent) မိဘမဖြစ်နိုင်သော်လည်း မိဘကောင်း (Good parent) အဖြစ်ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုဝန်းကျင်အတွက် အရေးကြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းတာဝန် တစ်ခုမှာ မျိုးဆက်သစ်များအား ကောင်းမွန်စွာ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။
- ဘုရားသခင်သည် မိဘများအားယုံကြည်သည့်အတွက် သူတို့အား သားသမီးများ ကို ပေးအပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။



နိဒါန်း

- မိဘပြုခြင်းတွင် ကလေးအရွယ်၊ ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်လူရွယ်နှင့် လူကြီးပိုင်း အထိ အဆင့်ဆင့်မိဘပြုခြင်း ဖြစ်စဉ်များပါဝင်ပါသည်။
- မိဘပြုမှုပုံစံမှာလည်း မိဘတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီ ကွဲပြားသောပုံစံဖြင့် မိဘပြု နေကြပါသည်။
- မိဘပြုခြင်းကိုအစပြုသည့်အချိန်မှစ၍ မိဘပြုခြင်းကိုကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာဖြင့် အပြုသဘောဆောင်လျက် သားသမီးများကို ပြုစုပေးရန်အတွက် မိဘတိုင်းက ကြိုးစားအားထုတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။



နိဒါန်း

- ဂေါ်ဒန် ကဖေါ်ပြသည်မှာ မိဘများသည် သင်ကြားပေးခံရခြင်းထက် ပြစ်တင်ခံရခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့နေရပါသည်။ “Parents are often blamed but not trained.”
- မိဘများအားသူတို့၏ တာဝန်မကျေမှုများ၊ မလုပ်ဆောင်တတ် မှုများကြောင့် အပြစ်တင်မည့်အစား အသင်းတော်အနေဖြင့် သူတို့အား အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းအနုပညာရပ်ကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် မိဘများသည်သားသမီးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၌ သူတို့တွင်လိုအပ်မှုရှိသော အရာများကို သိရှိလာမည်ဖြစ်သည်။



မိဘပြုခြင်း (Parenting)

- မိဘ ဆိုသောစကားလုံးသည် ဇီဝဗေဒနှင့်ဆိုင်သော မိခင်ဖခင်များသာမက ကလေးတစ်ဦး ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ကောင်းမွန်စွာ ရှင်သန်ကြီးထွားလာရန်အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက် ပေးကြသော သူများအားလုံးကိုလည်း မိဘဟု အသုံးပြုခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
- များစွာသောသုတေသနပြုဖော်ပြချက်များအရ မိသားစုအတွင်း အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းသည် ကလေးများအတွက် ကောင်းမွန်သော ရလဒ်များကို ရေတို ရေရှည် နှစ်ခုလုံးအတွက်ရရှိကြောင်း ဖော်ပြပါရှိပါသည်။
- အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ဦး ကျန်းမာစွာဖြင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ခြင်း တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်လျက်ရှိပါသည်။
- ထိုရလဒ်သည် တဒင်္ဂါဇာသာ မဟုတ်ဘဲ ကလေးဘဝအချိန်ကို ကျော်လွန်လျက် ဆက်လက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနေပါသည်။



မိဘပြုခြင်း (Parenting)

- ❑ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးငယ်တစ်ဦး လူ့လောကထဲရောက်ရှိချိန်မှ စတင်၍ အပြုအဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းကို စတင်ကျင့်သုံး လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ❑ မိဘများနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု (သံယောဇဉ်)ဆိုင်ရာ သီအိုရီ (Attachment Theory) ၏ဖော်ပြချက်အရ ကလေးငယ်နှင့် မိဘကြားလုံခြုံစိတ်ချမှုရှိသော ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရစ်ပတ်မှု (သံယောဇဉ်) သည် ကလေးငယ်တစ်ဦးအတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ရလဒ်ကောင်း များစွာကို ပေါ်ထွက် ရရှိစေပါသည်။



မိဘပြုခြင်း (Parenting)

- ✓ ကလေးများ၏ အစောပိုင်းအရွယ်တွင် အခြေခံအုတ်မြစ်ကောင်းကို ချပေးရန် အကောင်းဆုံး အချိန် ဖြစ်ပါသည်။
- ✓ ကလေးများသည် လူကြီးများပြောသော အရာများထက်လူကြီးများ လုပ်ဆောင်သော အရာများအပေါ်၌ ပို၍သင်ယူတတ်မြောက်ကြသည်။ (Children are caught more than taught)
- ✓ ကလေးများသည် လူကြီးများက သူတို့အပေါ်သင်ကြားပေးခြင်းအရာများ၌အမှန်တကယ် သူတို့အသက်တာ ၌ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းကိုလည်း စောစီးစွာ ပိုင်းခြား နားလည် နိုင်ကြသည်။
- ✓ ကလေးများသည် ဝိညာဉ်ရေးရာကြီးရင့်သော၊ ဘုရားနှင့် အမြဲဆက်သွယ်မှုကို ပြုလျက် အသက်ရှင် နေထိုင်သော လူကြီးများနှင့်ကြီးပြင်းလာရပါ သူတို့၏အသက်ရှင်ခြင်း၌ ထိုလူကြီးများကဲ့သို့ပင် ဘုရားသခင်းအားဦးထိပ်ထား လျက် အသက်ရှင်လိုက်လျှောက်လာမည် ဖြစ်သည်။



မိဘပြုခြင်း (Parenting)

မိဘပြုခြင်းတွင် Diana Baumrind ၏ ဖော်ပြချက်အရ ကွဲပြားသော ပုံစံ (၄) မျိုးရှိပါသည်။ ထိုပုံစံ (၄) မျိုးမှာ

(၁)အာဏာရှင်ဆန်သော မိဘပြုခြင်း (Authoritarian Parenting Style)

(၂)စည်းစနစ်ကျသောမိဘပြုခြင်း (Authoritative Parenting Style)

(၃)အလိုလိုက်သော မိဘပြုခြင်း (Permissive Parenting Style)

(၄)လျှစ်လျူရှုသော မိဘပြုခြင်း (Neglectful Parenting Style)



မိဘပြုခြင်း (Parenting)

- အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းပုံစံသည် တနည်းအားဖြင့် စည်းစနစ်ကျသောမိဘပြုခြင်းပုံစံ (Authoritative Parenting Style) နှင့် တူညီမှုများစွာရှိပါသည်။
- စည်းစနစ်ကျသော မိဘပြုခြင်းပုံစံသည် ဟန်ချက်ညီသောမိဘပြုမှု အရည်အသွေးများ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုအရည်အသွေးများမှာ ကလေးများအပေါ်တွင် ခိုင်မာစွာပြောဆို လုပ်ဆောင်သော်လည်း သူတို့အား ဘောင်ကျော်ပြီး ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းမရှိခြင်း၊ ကလေးများအပေါ်တွင် တောင်းဆိုစေခိုင်းသော်လည်း သူတို့လိုအပ်မှုအတွက် မဆိုင်းမတွ တုန့်ပြန်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ စည်းကမ်းများချမှတ်လျက် လုပ်ဆောင် တတ်ရန် ကူညီပေးသလို မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုအပေါ်တွင် ပြစ်ဒဏ်မပေးသော်လည်း အကျိုးဆက်ကို သင်ပြပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- မိဘများအနေဖြင့် မိသားစုတွင်း အပြုသဘောဆောင်သောမိဘပြုခြင်းနည်းလမ်းကို နားလည်သဘော ပေါက်ကာ သားသမီးများအတွက်အကောင်းဆုံး အားထုတ် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။



အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting)

အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုသည်မှာ မိဘနှင့်ကလေးကြားရှိ အစဉ်အမြဲဖြစ်သော ရင်းနှီးဆက်သွယ်မှုဖြစ်ပြီး ထိုရင်းနှီးဆက်သွယ်မှုတွင် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဦးဆောင်လမ်းပြမှုပေးခြင်း၊ ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း နှင့် လိုအပ်သောအရာများကို တစိုက်မတ်မတ်နှင့် အခြေအနေအချိန်အခါမလိုက်ဘဲ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။



အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting)

အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းတွင် ပါဝင်သော အရာများမှာ-

- လမ်းညွှန်ပေးခြင်း
- ဦးဆောင်လမ်းပြခြင်း
- သင်ကြားပေးခြင်း
- ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက်ခွန်အားပေးခြင်း
- ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း
- ကလေး၏ လိုအပ်မှုကို သိရှိလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း
- အပြောင်းအလဲမရှိခြင်း



အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting)

- အကြမ်းဖက်မှုမရှိခြင်း
- ပွင့်လင်းသောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုရှိခြင်း
- ချစ်ခင်ကြင်နာမှုပေးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံစိတ်ချမှုပေးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနွေးထွေးမှုပေးခြင်း
- အခြေအနေအချိန်အခါမလိုက်သော ချစ်ခြင်း မေတ္တာကိုပေးခြင်း
- အကောင်းဘက်မှမြင်ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များကို လေးစားမှုပြုခြင်း



အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting)

- အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှုအတွက်ဆုချီးမြှင့်ခြင်း
- အကန့်အသတ်များထားရှိခြင်း
- ကလေး၏စိတ်ခံစားမှုများအပေါ်တွင် သနားကြင်နာခြင်း
- မိဘနှင့်သားသမီးကြား အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိခြင်း
- ကလေး၏စိတ်ဝင်စားခြင်း အရာပေါ်တွင် ထောက်ပံ့ပေးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။



အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting)

- အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ဦး ကျန်းမာစွာဖြင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး လာရန်သာမက အတွင်းစိတ်နှလုံးသားထဲတွင် ချစ်ခြင်းခံစားရခြင်း၊ အားပေးထောက်ပံ့ပေးမှုရရှိခြင်း၊ ခိုင်မာမှုရရှိခြင်း၊ တသမတ်တည်းရှိခြင်းနှင့်ပါဝင်ခွင့်ရရှိခြင်း စသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်လုံခြုံမှုများကို ရရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။
- ထိုသို့သော မိဘများသည် မိမိတို့သားသမီးများ အပေါ်တွင် သူတို့ ဖြစ်စေလိုသော အရာများကို မျှော်လင့်သည်ထက် သားသမီးများ သူတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ်တွင် စံနမူနာယူလျက် အသက်ရှင်တတ်ရန်အတွက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးအသက်ရှင်သော သူများဖြစ်သည်။



ကလေးငယ်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Children)

- ❖ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများအား ပြုစုပျိုးထောင်ရခြင်းသည် မိဘများအတွက် ခက်ခဲပြီး အလွန်ပင်စိတ်ရှည်သည်းခံရပါသည်။
- ❖ လူကြီးများအပေါ်တွင် အများဆုံးမှီခိုပြီး ရှင်သန်ကြီးထွားလာရသည့် အချိန်ဖြစ်သဖြင့် မိဘများ အနေဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန်မှာ အလွန်ပင်လိုအပ်လှပါသည်။
- ❖ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများ မလျော်မကန်သော ပြုမူမှုများ ပြုလုပ်သော အခါတွင် သူတို့၏ မှားယွင်းမှုများကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးရန် တာဝန်ရှိပါသည်။
- ❖ ထိုသို့ ပြန်လည်ပြင်ဆင်သင်ကြားပေးရာတွင် ရေတိုအတွက်သာ ကြည့်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရေရှည်အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရရှိရန် စဉ်းစားဆင်ခြင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။



ကလေးငယ်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Children)

- ပြုစုပျိုးထောင်ရန် ခက်ခဲသော ကလေးများနှင့် ကြုံဆုံရသည့်အခါတွင် မိဘများ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ကာ ကလေးများ၏မလျော်ကန်သော အပြုအမူများ ရပ်တန့် သွားရန်သာ အလိုရှိတော့ပေမည်။
- ကလေးအား အပြစ်ပေးခြင်း (သို့) အော်ဟစ်ပြောဆိုခြင်းနည်းများ အသုံးပြုကာ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းတော့မည်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ပြုမူခြင်းသည် ရေရည် မိဘပြုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီခြင်းမရှိပေ။
- မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ငယ်ရွယ်သေးသော ကလေးများကို အထက်တန်းကျောင်းသူ၊ သား (သို့) အရွယ်ရောက်လူကြီးတစ်ဦးကဲ့သို့မြင်ယောင်ပုံဖော်လျက် သူတို့ကလေးများအပေါ် ချက်ချင်း ပြန်လည် တုန့်ပြန်ခြင်းတွင် ကြင်နာခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်းတို့ ပါရှိလျက် နောင် ၁၅ နှစ်ကြာလျှင် သူတို့မြင်တွေ့စေလိုသော သူများဖြစ်လာရန်အတွက် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။



ကလေးငယ်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Children)

ဒူးရန့်ဖေါ်ပြသော ရေရှည်မိဘပြုခြင်းအတွက် ထားရှိရမည့် ရည်ရွယ်ချက်များမှာ-

➤ မိဘများနှင့် အရည်အသွေးရှိသော ရင်းနှီးဆက်သွယ်မှုကို

တည်ဆောက်ထားရှိခြင်း

➤ မိမိ၏လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် တာဝန်ယူတတ်ခြင်း

➤ အခြားသောသူများအား လေးစားခြင်း

➤ အမှား အမှန်ခွဲခြား သိရှိခြင်း

➤ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်မှုကိုချမှတ်နိုင်ခြင်း

➤ ရိုးသားခြင်း၊ သစ္စာရှိခြင်းနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချအားကိုးရခြင်း တို့ဖြစ်သည်။



ကလေးငယ်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Children)

ဥပမာ- ဂုဏ်သမီးငယ် ကုန်စုံဆိုင်အတွင်း ဝုန်းဒိုင်းကြဲခြင်း အဖြစ်အပျက်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း

ဖခင်တစ်ဦးနှင့် ဂုဏ် သမီးကလေးငယ် ကုန်စုံဆိုင်အတွင်း ငွေရှင်းရန်အတွက် အလွန်ရှည်သော လူတန်းကို ရပ်စောင့်နေချိန်တွင် သမီးငယ်က လှည်းအတွင်းရှိ ပစ္စည်းများကို အပြင်သို့ပြစ်ထုတ်လျက် ကြောက်မက်ဖွယ်အော်ဟစ် ဆူညံခြင်းကို ပြုလုပ်လျက် ဖခင်ဖြစ်သူအားပြုမှုခြင်း

သင်သည်ထိုနေရာတွင် ရှိနေသော မိခင်(သို့) ဖခင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါကထိုကလေးငယ်အား မည်သို့တုန့်ပြန်မည်နည်း။



ကုန်စုံဆိုင်အတွင်း ဝုန်းဒိုင်းကြခြင်းအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ (Grocery Store Blow-out Solutions)

- ကုန်စုံဆိုင်အတွင်း ဝုန်းဒိုင်းကြခြင်းအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများသည် ရေရှည်မိဘပြုခြင်းအတွက် ထားရှိရမည့် ရည်ရွယ်ချက်များပင် ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ ဖခင်ဖြစ်သူက သူ့သမီးငယ်၏ အပြုအမူကိုရပ်တန့်ရန်အတွက် ရေတိုအတွက်ကိုသာ စဉ်းစားမည်ဆိုပါက သမီးငယ်အား မအော်ဟစ်ဘဲ ပစ္စည်းများကို မပြစ်ချဘဲနေပါက သကြားလုံးဝယ်ကျွေးမည်ဟု ချော့မော့ ပြောဆိုနိုင်သည်။
- သို့မဟုတ်ပါက ကုန်စုံဆိုင်မှ လျင်မြန်စွာ ပြီးစီးအောင်လုပ်ဆောင်လျက်ထွက်သွားမည် ဖြစ်သည်။ သူ၏လုပ်ဆောင်မှုများသည် ထိုနေ့အတွက် ဖြစ်ပျက်သည့်အရာကိုသာ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် တနည်းအားဖြင့် ရေတိုအတွက်သာ ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ဆောင်မည်ဆိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။



ကုန်စုံဆိုင်အတွင်း ဝုန်းဒိုင်းကြခြင်းအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ (Grocery Store Blow-out Solutions)

- ✓ နောက်တစ်ကြိမ် ကုန်စုံဆိုင်သို့ ဈေးဝယ်ထွက်လျှင် သကြားလုံးစားရရန်အတွက် သမီးငယ်သည် နဂိုကဲ့သို့ ထပ်မံပြုမူ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ✓ ကုန်စုံဆိုင်ဈေးဝယ်ထွက်တိုင်း ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်နေမည်ဖြစ်ပြီး သကြားလုံးစားခြင်းကို ငြီးငွေ့လာပါက အခြား အရာများကို တောင်းဆိုလာမည် ဖြစ်သည်။
- ✓ ကုန်စုံဆိုင် သွားသည်သာမက အခြားမည်သည့် နေရာမဆို သွားသည်ဖြစ်စေ သူလိုချင်သော အရာကို ရရှိရန် ထိုသို့ပြုလုပ်နေမည် ဖြစ်ပြီး မိဘများ အနေဖြင့် သူတို့ သမီးငယ်ကို အပြင်သို့ ခေါ်သွားရန်အတွက် မောပန်း စိုးရိမ်မှုများ ဖြစ်နေမည် ဖြစ်သည်။



ကုန်စုံဆိုင်အတွင်း ဝုန်းဒိုင်းကြခြင်းအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ (Grocery Store Blow-out Solutions)

ထို့ပြင် ဖခင်ဖြစ်သူကသူ၏ သမီးငယ်ကြီးပြင်းလာချိန်တွင် တွေ့မြင်လိုသော အရည်အသွေးများကို ရရှိနိုင်ရန် အတွက်လည်း နည်းပါးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအရည်အသွေးများမှာ-

- ✓ မိဘများအားရိုသေလေးစားတတ်ရန်
- ✓ အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများအား လေးစားတတ်ရန်
- ✓ အခြားသူများ၏ ဥစ္စာပစ္စည်းများကို လေးစားတတ်ရန်
- ✓ သူမ၏ အပြုအမူအတွက် တာဝန်ယူတတ်ရန်
- ✓ ယဉ်ကျေးမှု ရှိရန်နှင့် အခြားသူများအတွက် စဉ်းစားပေးတတ်ရန်
- ✓ အကူအညီပေးတတ်ရန်
- ✓ အမှား အမှန်ခွဲခြားသိရန်
- ✓ အပြုအမူကောင်းများ လုပ်ဆောင်တတ်လာရန်
- ✓ လူမှုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှု ကောင်းမွန်လာရန်



ကုန်စုံဆိုင်အတွင်း ဝုန်းဒိုင်းကြံခြင်းအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ (Grocery Store Blow-out Solutions)

- ✓ ဖခင်ဖြစ်သူ အနေဖြင့် သမီးငယ်အား ဒေါသဖြင့် မဟုတ်ဘဲ အေးချမ်းငြိမ်သက် စွာဖြင့် ရပ်တန့်ရန် လိုကြောင်း (သို့) ခဏတာ နားရန်လိုကြောင်းပြောပြရရန်။
- ✓ ကုန်စုံဆိုင်ထဲရှိ လူရှင်းသောနေရာ သို့ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းဖြစ်စေ၊ ကားထဲတွင် ဖြစ်စေသွားရောက်ကာ စိတ်ဖြေလျော့ရန်။
- ✓ ထို့နောက်မှ ကုန်စုံဆိုင်တွင်းသို့ ပြန်လာကာ ဆက်လက်ပြီး ဈေးဝယ်ခြင်း အတွက် လိုက်နာ ရမည့် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို ဖော်ပြလျက်ဈေးဝယ် ရန်။
- ✓ သို့မဟုတ်ပါက ဈေးဆက်လက် မဝယ်ဘဲ အိမ်သို့ပြန်လာရန်။



ကုန်စုံဆိုင်အတွင်း ဝုန်းဒိုင်းကြံခြင်းအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ (Grocery Store Blow-out Solutions)

- ✓ နောက်တစ်ကြိမ် ဈေးဝယ်ထွက်လျှင် သမီးငယ်အား ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်ရန် ပြောခြင်း ထက်ဈေးဝယ်ထွက်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများကို သေချာပြောပြထားရန်၊
- ✓ ဈေးဝယ်ထွက်နေချိန်တွင်လည်း ဖခင်အား ကူညီနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို အတူတကွလုပ်ဆောင်ရန်၊
- ✓ ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် သမီးငယ်အား ချီးကျူးစကားကို ဖော်ပြပေးရန်၊
- ✓ ကောင်းမွန်စွာ ပြုမူ မှုအတွက် အစားအစာဝယ်ကျွေးခြင်း၊ ပန်းခြံသို့ အတူတကွ သွားရောက်ခြင်း၊ သမီးငယ်ပြုလုပ်လိုသော အရာများကို အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ရန်၊



ကုန်စုံဆိုင်အတွင်း ဝုန်းဒိုင်းကြခြင်းအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ (Grocery Store Blow-out Solutions)

သားသမီးများ ကောင်းမွန်စွာ မပြုမူသောအခါ၊ စကားနားမထောင် အခါတွင် မိဘများ မိမိကိုယ်ကို တည်ငြိမ်မှုရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

ဘာလုပ်ရမည်ကို စဉ်းစားပါ။

မိဘပြုခြင်း၏ သင်ထားရှိသော ရေရှည် ရည်ရွယ်ချက်ကို စဉ်းစားပါ။

အပြုသဘောဆောင်လျက် မိဘပြုခြင်းက

ကျွန်ုပ်တို့သားသမီးများ၏ ဘဝတလျှောက်လုံးတွင်

သက်ရောက်မှုရှိနေကြောင်းကို အမြဲသတိရပါ။



ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Teenagers)

- ကလေးငယ်များကဲ့သို့ ဆယ်ကျော်သက်များသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် မဖော်ပြသော်လည်း မိဘများထံမှ ကူညီထောက်ပံ့မှု၊ ချစ်ခြင်း မေတ္တာနှင့် လမ်းပြမှုတို့ကို လိုအပ်ပါသည်။
- ကလေးငယ်များကဲ့သို့ ဆယ်ကျော်သက်များသည်လည်း သူတို့မိဘများ၏ အပြုသဘောဆောင်သော ပုံသက်သေကောင်းကို လိုအပ်ပါသည်။
- မိဘများကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု တို့သည် ဆက်ကျော်သက်များ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုတို့ကို ရရှိစေရန်အတွက် ကူညီထောက်ပံ့မှုများကို ရရှိစေပါသည်။



ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Teenagers)

- အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်များအား အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ နည်းပါးစေရန်အတွက် ဖြစ်စေကြောင်းကို သုတေသနပြုချက်များက ကြိုတင်မှန်းဆ၍ ရနိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်များအား မိဘပြုရသော သူများအနေဖြင့် စိန်ခေါ်မှုများစွာ ရှိနေကြောင်းကို သိရှိကြမည်ဖြစ်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်များ ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် သူတို့၏ ခနာပိုင်း စိတ်ခံစားမှုပိုင် ပြောင်းလဲမှုများအတွက် ကိုက်ညီရန်ကျင့်သားရရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နေရသည်။
- မိဘများ နှင့် သားသမီးများကြားတွင် ခက်ခဲသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု များလည်း ပေါ်ပေါက်လာမည်ဖြစ်သည်။



ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Teenagers)

ကလိုင်းနှင့် ဖေးလ် ဖော်ပြသော ဆယ်ကျော်သက်များအား ကောင်းမွန်စွာ ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် မိဘများ လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်း (၂)ခုမှာ ချစ်ခြင်း (Love) နှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ခြင်း (Logic) တို့ဖြစ်သည်။

- ချစ်ခြင်း (Love) ဟုဆိုရာတွင် ဆယ်ကျော်သက်များအား သူတို့ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တတ်ရန်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ခွန်အားပေးခြင်း၊
- ကျိုးကြောင်း (Logic) ဆီလျော်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ဆယ်ကျော်သက်များ သူတို့မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုများ၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိစေခြင်းနှင့် သူတို့၏ နာကျင်ခံစားရမှု၊ စိတ်ပျက်မှုနှင့် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်မှုများအတွက် ဂရုဏာသက်ကြောင်းကို ဖော်ပြခြင်း။



ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Teenagers)

ထိုနည်းလမ်း နှစ်ခုသည် ဆယ်ကျော်သက်များအား ချစ်ခြင်းဖြင့် အနာဂါတ်အတွက် အသက်ရှင်မှုတွင် ကောင်းမွန်စွာ အသက်ရှင်တတ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးနေခြင်းဖြစ်သလို မိဘနှင့် သားသမီးကြားရှိ ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးရှိသော ဆက်သွယ်ရေးကို ထိန်းသိမ်းထားရန်အတွက် ဖြစ်သည်။



ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Teenagers)

- မိဘများ အနေဖြင့် ဆက်ကျော်သက်အရွယ်တွင် တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သည့် သွေးဆောင်မှု၊ မကောင်းသောအမူအကျင့် စရိုက်များ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း အစရှိသည့်အရာများကို မိမိတို့၏သားသမီးများ ဆက်ဆံသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းပုံစံဖြင့် ကူညီလမ်းပြပေးရမည်ဖြစ်သည်။
- တင်းကြပ်ခက်ထန်သောစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများထက် နည်းမှန်လမ်းမှန် ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးခြင်း၊ အလိုလိုက်ခြင်းမရှိဘဲ လမ်းညွှန်ပြသ ပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည်။



ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Teenagers)

မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲနေသော ဆယ်ကျော်သက်များ (သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းမှ ဆယ်ကျော်သက်များအား ကာကွယ်ရန်အတွက် မိဘများအား အကြံပြုဖော်ပြထားသော အပြုသဘောဆောင်သည့် မိဘပြုခြင်းနည်းလမ်းမှာ-

- မိမိတို့ဆယ်ကျော်သက် သားသမီးများ၏ သူငယ်ချင်းများကို သိရှိထားရန်
- မိဘများကိုယ်တိုင် ကောင်းသော စံနမူနာကောင်းပြသရန်
- မိမိသားသမီး၏ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနေမှု၏ အနေအထားကို သိရှိရန်
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၏ အန္တရာယ်ရှိမှုနှင့် ပက်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဆယ်ကျော်သက်များ သိရှိရန်
- ဆယ်ကျော်သက် သားသမီးများကို ကောင်းမွန်စွာ ကြီးကြပ် ထိန်းညှိပေးရန်
- အကန့်အသတ်ဘောင်များ ထားရှိတတ်ရန်
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ပက်သက်ပြီး ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးပြောဆိုရန်
- နွေးထွေးလျက် ထောက်ပံ့မှုအပြည့်အဝပေးသော ရင်းနှီးဆက်သွယ်မှုကို ဆယ်ကျော်သက် သားသမီးများနှင့် တည်ဆောက်ရန် တို့ဖြစ်သည်။



ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Teenagers)

- မိသားစုအတွင်း မိဘများသည် ကလေးများအား အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းကို ရေရှည် ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှု တစ်ခုအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန်လိုပါသည်။
- ကလေးများ တခဏတာ၊ ရေတိုအတွက်ကို သာလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကောင်းမွန်သော အကျင့်စရိုက်များကို ဘဝတလျှောက်လုံးလုပ်ဆောင်တတ်ရန်အ ထူးသဖြင့် သူတို့၏ အတွင်းနှလုံးသား အမှန်တကယ်ပြောင်းလဲပြီး လုပ်ဆောင်တတ်ရန်အတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။



ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Teenagers)

- မိဘများ သားသမီးများအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ များပြားလှသော်လည်း ထိုလုပ်ဆောင်မှုများအတွင်း အပြုသဘောဆောင်သော အမှုအရာများကို ရင်းနှီးမြုပ်နှံလျက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ဘဝထဲမှ စတင်ပြီး အရေးကြီးသော အရည်အသွေးရှိသော များဖြစ်သည့် နှိမ့်ချခြင်း၊ နာခံခြင်း၊ ရိုသေခြင်း၊ စိတ်ထားကောင်းမွန်ခြင်း၊ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင် တတ်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း အစရှိသည့် အမှုအကျင့်ကောင်းများကို ရရှိသွားမည် ဖြစ်သည်။
- နေ့စဉ်မိဘများ ကလေးများနှင့် ထိတွေ့လုပ်ဆောင်နေခြင်းများသည် ကလေးများ၏ ဘဝ တလျှောက်လုံးအတွက် သက်ရောက်မှုဖြစ်နေကြောင်းကို မိဘများသိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။



ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်း (Positive Parenting with Teenagers)

- ရှော့လမုန်မင်းကြီး ဖော်ပြသည်မှာ- “သူငယ်သွားရာလမ်း၌ ဆုံးမသွန်သင်လော့။ သို့ပြုလျှင် သူသည်အိုသောအခါ ထိုလမ်းမှ မလွဲလျှောက်သွားလိမ်မည်။” (သုတ္တံ ၂၂:၆)။
- ကလေးများ ငယ်ရွယ်သော အချိန်မှစတင်ပြီး မှန်ကန်စွာ သင်ကြားဆုံးမရန်မှာ မိဘများ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများပင် ဖြစ်သည်။
- မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့သားသမီးများ နှင့် နေ့စဉ် ထိတွေ့လုပ်ဆောင်ရသောအခါ သူတို့၏ မှားယွင်းပြုမူသော အလေ့အကျင့်များကို စိတ်ရှည်စွာဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဒေါသအလျင် အမြန်ထွက်ခြင်း မရှိဘဲ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းကို ဦးစွာ လေ့ကျင့် သင်ယူလုပ်ဆောင်ရန် လိုပါသည်။



မိမိကိုယ်ကို စိတ်ငြိမ်သက်စေလျက် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ထားရှိခြင်း (Keeping Yourself Calm and in Control)

- ယေဘုယျအနေဖြင့် ပြောရသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုများမှ ပိုပြင်းထန် ဆိုးရွားသော အခြေအနေများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။
- ထိုပြင်းထန်သောစိတ်ခံစားမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများအပေါ်သို့ လွှမ်းမိုး သက် ရောက်သွားပါသည်။
- မိဘများသည်လည်း လူသားများဖြစ်သည့်အလျောက် စိတ်ခံစားမှုများ ပြင်းထန်သော အချိန်တွင် သူတို့၏ အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အတွက် အခက်အခဲများရှိပါသည်။
- မိဘများသည် မိမိကိုယ်ကို စိတ်ငြိမ်သက်စေလျက် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ထား ရှိနိုင်ခြင်းသည် မိဘပြုမူအလေ့အကျင့်ကောင်း (သို့) အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုမူဖြစ်ရန်အတွက် အခြေခံဖြစ်ပါသည်။



မိမိကိုယ်ကို စိတ်ငြိမ်သက်စေလျက် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ထားရှိခြင်း (Keeping Yourself Calm and in Control)

မိမိကိုယ်ကို မိမိထိန်းချုပ်နိုင်မှသာလျှင် မည်သို့ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သေချာစွာ သိလျက် မှန်ကန်စွာဖြင့် ရှေ့သို့ဆက်လက် တက်လှမ်းလုပ်ဆောင်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို စိတ်ငြိမ်သက်စေလျက် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များမှာ-

၁. မိမိဒေါသထွက်နေခြင်းကို သိရှိလျက် စိတ်ငြိမ်သက်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ပါ။
၂. မိမိ၏ တွေးခေါ်စဉ်းစားမှုကို မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဆက်သွယ်ထားရှိ လုပ်ဆောင်ပါ။
၃. မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
၄. နည်းလမ်းသစ် (သို့) ရယ်မောစေသောစကားလုံးများကို ချဲ့ကားပြောခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။
၅. မိမိစိတ်ငြိမ်သက်စေရန်အတွက် ဖြေလျော့နိုင်ရန် သင်ယူ လုပ်ဆောင်ပါ။



မိမိကိုယ်ကို စိတ်ငြိမ်သက်စေလျက် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ထားရှိခြင်း (Keeping Yourself Calm and in Control)

- မိဘများ အနေဖြင့် မိမိစိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းဖြင့် ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှုများကို ငြိမ်သက်အောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းဖြင့် ရလဒ်ကောင်းများ
- ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။
- ထိုရလဒ်ကောင်းများမှာ- မိမိ၏စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်လာ နိုင်ခြင်း၊ မိုမိုရှင်းလင်းစွာ စဉ်းစား လာနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်မှုများကို ပိုမိုသည်းခံလာနိုင်ခြင်း၊ သားသမီးများ၏ ရှေ့တွင်စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း ပုံသက်သေကောင်းကို ပြသနိုင်ခြင်း များဖြစ်သည်။



မိမိကိုယ်ကို စိတ်ငြိမ်သက်စေလျက် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ထားရှိခြင်း (Keeping Yourself Calm and in Control)

- ထိုကဲ့သို့သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို တစ်ညတည်းဖြင့် သင်ယူလုပ်ဆောင်၍ မရပါ။
- တဖြည်းဖြည်းခြင်း ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကြီးမားသော ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါမည်။
- သို့ရာတွင် စိတ်ရှည်သည်းခံလျက် ကြိုးစားအားထုတ်လုပ်ဆောင်ခြင်းမှသာလျှင် ပြောင်းလဲမှုများ အမှန်တကယ် ပေါ်ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။



ထိရောက်စွာ၊ ပွင်းလင်းစွာဖြင့် အကြမ်းမဖက်ဘဲ အပြုသဘောဆောင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Effective and Non-violent Communication)

- မိဘနှင့် သားသမီးကြားတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းသည် မရှိမဖြစ် လုပ်ဆောင်နေရသော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။
- မိဘနှင့် သားသမီး အချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် တစ်ဦးကို တစ်ဦး နားလည် သဘောပေါက်လက်ခံလျက် အကြမ်းဖက်မှု မပါဘဲ အပြုသဘောဆောင်သော အပြော အဆိုဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ထိုသို့အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်သွယ်ခြင်းမျိုးဖြင့် မိဘနှင့် သားသမီးများ ပိုမိုချစ်ခင် ရင်းနှီးလျက် ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် အတူတကွ ဆက်လက် အသက်ရှင်သွားရန်အတွက် တွန်းအားများစွာကို ရရှိစေပါသည်။



ထိရောက်စွာ၊ ပွင်းလင်းစွာဖြင့် အကြမ်းမဖက်ဘဲ အပြုသဘောဆောင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Effective and Non-violent Communication)

တခါတရံပြုမှုခြင်း

- နာမည်တပ်ခေါ်လျက် အော်ဟစ်ခြင်း
- ကြားဖြတ်ပြောဆိုခြင်း
- နှိမ်လျက် ပြောဆိုခြင်း
- မကောင်းဘူး၊ ဆိုးသည်ဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုခြင်း
- အမျက် ဒေါသသံဖြင့် ပြောဆိုခြင်း
- “နင်” ဆိုသော အသုံးအနှုန်းဖြင့် အစပြုပြောဆိုခြင်း
- ပြီးခဲ့သည့်အကြောင်းအရာကို ပြန်ပြောင်းတူးဖော်ပြောဆိုခြင်း
- စိတ်နာအောင်၊ နစ်နာအောင် ပြောဆိုခြင်း
- မရပ်မနားပြောဆိုခြင်း

ပြုမှုရမည့်အရာ

- သူတပါးထိခိုက်နာကျင်ခြင်းမရှိဘဲ မိမိဒေါသကိုဖော်ပြရန်
- အလှည့်ပေးပြောဆိုရန်၊ လိုရင်းတိုရှင်းပြောဆိုရန်
- အခြားသူကို လေးစားမှုပြုလျက် ပြောဆိုရန်
- ပြုမှုသည့်အရာ မကောင်းဘူး ဆိုးသည်ကိုသာပြောဆိုရန်
- ဖြေးညှင်းသော စကားသံဖြင့် ပြောဆိုရန်
- ကျွန်ုပ်ဟု ပြောဆိုခြင်းဖြင့် အစပြုရန်
- လက်ရှိအခြေအနေပေါ်တွင်သာ ပြောဆိုရန်
- အားပေးထောက်မသော စကားလုံးသာသုံးရန်
- ၁၀ လုံးထက်မပိုဘဲပြောရန်



ထိရောက်စွာ၊ ပွင်းလင်းစွာဖြင့် အကြမ်းမဖက်ဘဲ အပြုသဘောဆောင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Effective and Non-violent Communication)

တခါတရံပြုမှုခြင်း

- အကောင်းမမြင်ဘဲ အနှုတ်သဘောဖြင့်သာ ပြောဆိုခြင်း
- အမိန့်ပေးခြင်း၊ စေခိုင်းခြင်း
- မျက်နှာမကြည့်ဘဲလျက် ပြောဆိုခြင်း
- အကြောင်းအရာ တစ်ခုမပြီးသေးဘဲ နောက်တစ်ခုပြောဆိုခြင်း
- ဆဲရေးပြောဆိုခြင်း
- အထင်နှင့်သာ မေးမြန်းမှုမရှိဘဲ ပြောဆိုခြင်း
- စီရင်ပြောဆိုခြင်း

ပြုမှုရမည့်အရာ

- အကောင်းဘက်မှကြည့်မြင် ပြောဆိုရန်
- ယဉ်ကျေးစွာဖြင့် အကူအညီတောင်းခံရန်
- မျက်လုံးချင်းဆုံလျက် ပြောဆိုရန်
- အကြောင်းအရာတစ်ခုပြီးမှ နောက်တစ်ခုပြောရန်
- ဆဲရေးသော စကားလုံးကို အသုံးမပြုဘဲပြောရန်
- သေချာမေးမြန်းပြီးမှသာ ပြောရန်
- အရှိအတိုင်း စီရင်မှု မပါဘဲပြောဆိုရန်



ထိရောက်စွာ၊ ပွင်းလင်းစွာဖြင့် အကြမ်းမဖက်ဘဲ အပြုသဘောဆောင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Effective and Non-violent Communication)

- မိဘနှင့် သားသမီးကြား အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်သွယ်မှုဖြင့် ပြောဆိုရန်အတွက် မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့ပြောဆိုသုံးနှုန်းသောစကားများတွင် အပြုသဘောဆောင်သော အသံနေအသံထား (using a positive tone) နှင့် ကလေးများပြောသော စကားများကို သေချာနားထောင်ခြင်း (listening to a child) ရှိရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။
- မိဘများ အနေဖြင့် မိသားစုတွင်း သားသမီးများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ထိခိုက်နာကျင်ခြင်းတို့မရှိဘဲလျက် မိမိပြောဆိုလိုသောအရာကို သားသမီးများ သဘောပေါက်နားလည်လျက် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုရှိရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။



ထိရောက်စွာ၊ ပွင်းလင်းစွာဖြင့် အကြမ်းမဖက်ဘဲ အပြုသဘောဆောင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Effective and Non-violent Communication)

ဥပမာအနေဖြင့် ဖော်ပြရသော်-

ဖော်ပြချက်အမှား- “နင်ဒီလိုစကားအသုံးအနှုန်းမျိုးနဲ့ ငါကိုလာပြောဖို့ စိတ်မကူးနဲ့။”

ဖော်ပြချက်အမှန်- “ယဉ်ကျေးတဲ့စကားလုံးမျိုးနဲ့ ဒို့တွေစကားပြောရင် သုံးဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်တယ်။”



ထိရောက်စွာ၊ ပွင်းလင်းစွာဖြင့် အကြမ်းမဖက်ဘဲ အပြုသဘောဆောင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Effective and Non-violent Communication)

ဥပမာအနေဖြင့် ဖော်ပြရသော်-

ဖော်ပြချက်အမှား- “နင်ပိုက်ဆံကို အမြဲအရင်တောင်းပြီး အလုပ်ကျတော့ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။”

ဖော်ပြချက်အမှန်- “ကျွန်ုပ်ကိုရှုတ်ထွေးစေတဲ့အရာကတော့ ကျွန်ုပ်သင့်ကို ပိုက်ဆံပေးသော်လည်း အလုပ်ကောင်းကောင်း ပြီးသွားတာကို မတွေ့ရဘူး။”



ထိရောက်စွာ၊ ပွင်းလင်းစွာဖြင့် အကြမ်းမဖက်ဘဲ အပြုသဘောဆောင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Effective and Non-violent Communication)

ဥပမာအနေဖြင့် ဖော်ပြရသော်-

ဖော်ပြချက်အမှား- “သမီးအစားကို ကုန်အောင်မစားတဲ့အတွက် အမေစိတ်ပျက်တယ်။ ”

ဖော်ပြချက်အမှန်- “သမီးအစားကို ကုန်အောင်မစားတဲ့အတွက် အမေစိတ်ပျက်တယ်။
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမေကသမီးကို ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့သူ တစ်ဦး
အဖြစ်ကြီးထွားစေချင်လို့ပဲဖြစ်တယ်။ ”



သိုးထိန်းကောင်း၏ စရိုက် လက္ခဏာများ (ဆာ ၂၃) (Characteristics of Good Shepherd)

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းမျိုးဖြင့် ချစ်လျက် သွန်သင် လမ်းပြပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် သူ၏သားသမီးများအား မည်သို့ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ကြောင်းကို သိုးထိန်းနှင့် သိုးဥပမာပြုကာ ဆာလံဆရာက ဖော်ပြထားပါသည်။

၁. ကောင်းသောသိုးထိန်းကောင်းသည် မိမိသိုးများ ၏အခြေအနေကို အမြဲလေ့လာသည်။
၂. ကောင်းသောသိုးထိန်းသည် မိမိသိုးများအား တောရိုင်းတိရိဆန်များ၏ ဘေးမှ ကွယ်ကာသည်။
၃. ကောင်းသောသိုးထိန်းသည် မိမိသိုးများနှင့် ဘယ်သောအခါမျှဝေးကွာစွာ မနေပါ။
၄. ကောင်းသောသိုးထိန်းသည် မိမိသိုးများ ဝလွင်စွာ စားနိုင်ရန်အတွက် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သည်။
၅. ကောင်းသောသိုးထိန်းသည် တာဝန်ယူတတ်သလို မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာအပေါ်တွင် ဝန်ခံလုပ်ဆောင်သည်။



သိုးထိန်းကဲ့သို့သော မိဘများ (Parents as the Shepherd)

- မိဘများလည်း ဘုရားသခင်ကဲ့သို့ ကောင်းသောသိုးထိန်းကြီး၏ ပုံစံကို အတုယူလျက် သားသမီးများကို အပြုသဘော ဆောင်သော မိဘပြုခြင်းနည်းလမ်းဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ရမည်။
- ၁. မိမိတို့ သားသမီးများတစ်ယောက်စီတိုင်း၏ အခြေအနေကို ကောင်းမွန်စွာ သိရန်လိုအပ်သည်။
- ၂. မိမိတို့ သားသမီးများ၏ ပုံသဏ္ဍာန် (SHAPE) ကို ရှာဖွေလေ့လာရန် လိုသည်။
 - S- strength (အားသာချက်)
 - H- heart (ခံစားနားလည်မှု)
 - A - attitude (စိတ်နေစိတ်ထား)
 - P- personality (ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး)
- E- experiences (အတွေ့အကြုံ)
- S- spiritual status (ဝိသ္ဎာန်ရေးရာ အခြေအနေ)



သိုးထိန်းကဲ့သို့သော မိဘများ (Parents as the Shepherd)

၃. မိမိတို့၏ မိဘဖြစ်ခြင်းအပေါ်တွင် တာဝန်အပြည့်အဝယူလျက်အလိုတော်နှင့်အညီ ဝန်ခံအပ်နှံလုပ်ဆောင်ရန်လိုသည်။

“ငါ့သိုးတို့သည် ငါ့စကားသံကိုနားထောင်၍ ငါ့နောက်သို့လိုက်ကြ၏။ ထိုသိုးတို့ကို ငါသိ၏။” (ယော ၁၀:၂၇)



နိဂုံး

• မိသားစုအတွင်းတွင် ကလေးများအား အပြုသဘောဆောင်သော မိဘပြုခြင်းမျိုးဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ရန်အတွက် မိဘများအနေဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်လုပ်ဆောင်ရွက်မည့် အရာဖြစ်သော်ငြားလည်း ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးများအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော ရလဒ်များကို ရရှိစေမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာဆိုရိုးတစ်ခုဖြစ်သော “မိဘဝတ်” တွင် ဖော်ပြသည်မှာ

- မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်
- အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း
- ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်ဝတ်ငါးအင်
- မိခင်၊ ဖခင်မယ်တို့တာ



နိဂုံး

- မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ မိခင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဖခင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဇနီးဖြစ်ခြင်း၊ ခင်ပွန်းဖြစ်ခြင်းတို့တွင် ဘုရားရှင်ကျွန်ုပ်တို့အား ခန့်အပ်ထားသော အခန်းဂဏာများတွင် တာဝန်ကျေပွန်စွာဖြင့် ကြီးပွားတိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ရန်လိုပါသည်။ (ဧဖက် ၅:၂၂-၃၃)
- တစ်နေ့တစ်ချိန်တွင် သားသမီးများ မည်သို့သောသူများ ဖြစ်လာမည်ဆိုသည်မှာ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသော မိဘများအပေါ်တွင် မူတည်နေသဖြင့် မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့အား ဘုရားရှင်ပေးအပ်ထားသော မိဘဖြစ်ခြင်း တာဝန်ကို အကောင်းဆုံးခံယူ လုပ်ဆောင်လျက် ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်သော မိသားစုအိမ်ထောင်ကို တည်ဆောက်သော သူများဖြစ်ကြကုန်စို့ရမည်။



References

Kaller, L.V. & Perez, M. L. (2002). *Skillful Parenting: An Interactive Guide to Raising Great Kids*. Lanham, Maryland: University Press of America.

Gordon, T. (2019). *Parent Effectiveness Training: The proven program for raising responsible children*. New York, NY: Harmony Books.

Turansky, Scott. & Miller, J. (2013). *The Christian parenting handbook: 50 heart-based strategies for all the stages of your child's life*. Nashville, TN: National Center for Biblical Parenting, Inc.

<https://positivepsychology.com/positive-parenting/>

