

သင့်ကလေး အိမ်တွင် အ အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာနိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ - ၁



အင်္ဂလိပ်စာကို အိမ်မှာနေရင်း လေ့လာလို့ရတယ်ဆိုတာ သင်သိပါသလား။

ဟုတ်ပါတယ်။ သင့်အင်္ဂလိပ်စာက သိပ်အကောင်းကြီး မဟုတ်
မဟုတ်ရင်တောင် ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ သဒ္ဒါကိုတော့ နောက်ပိုင်းမှ ကျောင်းမှာ သင်ယူပေါ့။
သင်ယူပေါ့။ မိဘတွေအနေနဲ့ ပထမဆုံးနဲ့ အရေးကြီးဆုံး လုပ်ပေးရမှာကတော့ မိမိတို့ရဲ့
ကလေးကို ဘာသာစကားနဲ့ ထိတွေ့မှုများများရှိအောင် လုပ်ပေးပြီး သူတို့
သူတို့ကို စိတ်အားထက်သန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကြံပြုချက်တွေကတော့ သင့်ကလေးကို အင်္ဂလိပ်စကား ချက်ချင်းလက်ငင်းကြီး ပြောတတ်
ပြောတတ်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရှု
စိတ်ရှည်ရှည်ထားပေးလိုက်ပါ။ သူတို့အချိန်ကျလာရင် တဖြည်းဖြည်း ပြောတတ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်
ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် သတ်မှတ်ထားပါ။

ကလေးတွေဆိုတာ အကျင့်အတိုင်း လုပ်တတ်တဲ့ သူတွေပါ။ သူတို့ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကြိုသိ
ကြိုသိထားရင် သူတို့လုပ်ရတဲ့ အလုပ်အပေါ် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး ယုံကြ

ယုံကြည်မှုလည်း ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့
သူတို့လုပ်ဆောင်ရမယ့် အရာတွေကို နေ့စဉ်ပုံမှန် အချိန်
အချိန်တွေမှာလုပ်ဖို့ အစီအစဉ်ဆွဲပေးပါ။ ကျော
ကျောင်းပြီးလို့ ပြန်လာရင် အင်္ဂလိပ်
အင်္ဂလိပ်စာဂိမ်းကစားတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် ညအိပ်ရာမဝင်ခင် အ
အင်္ဂလိပ်ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်တာမျိုး ပုံမှန်လုပ်ပေးပါ။ ထပ်ခါထ
ထပ်ခါထပ်ခါပြန်လုပ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့
သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စကားကို အားထုတ်ပြောဆိုခြင်း မပြုနိုင်ခင်မှာ စကားလုံးတွေ
စကားလုံးတွေ၊ စကားပြောပုံစံတွေကို အကြိမ်များစွာ ကြားထားဖို့ အရင်လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ကလေးရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို နေ့စဉ်ထိန်းထားနိုင်ဖို့အတွက် အကြာကြာ
အကြာကြီးလုပ်ရပြီး ပုံမှန်မဟုတ်တာတွေကို လုပ်ခိုင်းတာထက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး မကြာခဏ
မကြာခဏလုပ်ရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို
လုပ်ဆောင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ငယ်လွန်းတဲ့ခလေးတွေအတွက်ကတော့ ၁၅ မိန
၁၅ မိနစ်စာလောက်ဆိုရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ကလေးအ
ကလေးအရွယ်ရောက်လာပြီး သူတို့ရဲ့ အာရုံစိုက်မှု ပိုများလာတာနဲ့အမျှ လေ့ကျ
လေ့ကျင့်ခန်းအချိန်ကိုလည်း တဖြည်းဖြည်းချင်းစီ တိုးသွားပါ။

၂။ အပြန်အလှန် လုပ်ရတာမျိုးဖြစ်ပါစေ။

ကလေးတေးကဗျာ၊ အ
အလင်္ကာတွေနဲ့ ကလေးစာအုပ်တွေဟာ အသက်ကြီးသွားတဲ့အထိ စိတ်ထဲမှာ စွဲ
စွဲမှတ်ပြီး ပါသွားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲ့ဒါတွေဟာ ဖတ်ရင်
ဖတ်ရင်းနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေပါ တွဲလုပ်ရတဲ့ဟာတွေမို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး
ကလေးတေးကဗျာတွေဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဟန်ပန်နဲ့ စကားလုံးတွေကို ပေါင်
ပေါင်းစပ်ပြီး သီချင်းတွေကို အသက်သွင်းကာ သရုပ်ဆောင်ရပြီး၊ ကလေးစာအုပ်တွေဟာလည်း စိ
ဟာလည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပုံလှလှလေးတွေ၊ တောက်ပတဲ့ ရောင်စုံချယ်သမှုတွေနဲ့ အသက်ဝင်လှ
က်ဝင်လှပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီလိုမျိုးလိုက်ပြီး အပြန်အလှန်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ရတဲ့ အရာမျိုးတွေကို ကလေးတွေ
ကလေးတွေရဲ့ အကြားစွမ်းရည်၊ စာဖတ်စွမ်းရည်ကို ဖွံ
ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေမှာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုဖို့ အားစိုက်ပါ။ သတိပြုရန်မှာ
သတိပြုရန်မှာ - ကလေးတွေဟာ ပျော်ရွှင်နေပြီဆိုရင် သဘာဝအတိုင်း အလွယ်တကူ
အလွယ်တကူ သင်ယူ တတ်မြောက်သွားကြတယ် ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

External links

- ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းများအကြောင်း လေ့လာရန်

ကလေးမပြေးနု့ချ နထိုငျခွငျး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

ကလေးရှိသော ဘဝသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း စတင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းလိုပါက သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြံပေးဌာန တစ်ခုသို့ သွားသင့်ပါသည်။

သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သားဖွားဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်ပြသင့်ပါသည်။ သူက သင်၏ မေးခွန်းများကို ဖြေကြားပေးမည်ဖြစ်ပြီး သင့်ရင်သွေး၏ ကျန်းမာရေးကိုလည်း စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မည်။ သားဖွားဆရာမတွင်လည်း အလားတူ တာဝန်ဝတ္တရားများရှိပါသည်။ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သူမက သင့်အား အကြံပေးမည်၊ စောင့်ရှောက်ပေးမည် ဖြစ်ပြီး၊ သင် ကလေး မွေးပြီးနောက်တွင်လည်း စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်မီးဖွားနေစဉ်တွင် ယင်း သားဖွားဆရာမလည်း ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။ သင်၏ ဆရာဝန်က သင် သားဖွားဆရာဝန်နှင့် / သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမ နှင့် တွေ့ရှိရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများစွာတို့သည် သားဖွားအကြံပေးသင်တန်းများ တက်ရောက်လေ့ရှိပါသည်။ သင်မီးဖွားရန် အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ၎င်းတို့က အကြံပြုချက်များ ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင်သည် အခြားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် သိကျွမ်းလာမည် ဖြစ်သည်။

အလုပ်ရှိသော မိခင်များအတွက် ဥပဒေအကာ အကွယ်ပေးခြင်း၊

မီးဖွားပြီးခွင့်နှင့် မီးဖွားပြီးစရိတ်

အကယ်၍ သင့်သည် အစမဲတမူးအလှူပေးရန် မီးမဖြားမီကပင် Mutterschutz (အလုပ်ဝင်သောမိခင်အတွက် ဥပဒေအကာအကြံပေးပေးချခင်း) အခြေအရား ရယူခွင့်ရှိပါသည်။ တစ်နှစ်အားလုံး သင့်အလုပ်ပေးရန် မလိုပါ။ အလုပ်ပေးစုတ် မီးဖြားရန် (၆)ပတ် အလိုကတည်းက စ၍ အလုပ်ပေးရန် မလိုပါ။ Mutterschutz ဟူသည့် မီးဖြားခြင်းမှာ အနည်းဆုံး (၁၄)ပတ် ဖြစ်ကာရမည်။ ယင်းခြင်းကို ဆက်လက်ရှိပါသည်။ ယင်းကာလအကြောင်းတွင် သင့်အလုပ်ပေး

သင့်၏ အလှူပွဲအပွားစာရင်း၊ ရရှိငွေရှာဖွေမှုများ၊ Mutterschutz ခြင့်ခမ်းစားပေးခြင်း၊ သင့်၏ မိခင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ယူခံယူခြင်း၊ သင့်၏ ကေလး အသက်(၃) နှစ်အထိ သင့်၏ အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် (၃) နှစ်အထိ စားပေးခြင်း၊ သင့် အလှူပွဲအပွားအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ယူခံယူခြင်း။

မိခင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် (၁၂) လ အကြာမှ မိခင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရရှိပါသည်။ အကယ်၍ သင့်၏ ငွေကြေးကလေး မိခင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ဤကလေးကို (၁၄) လအထိ တိုးချဲ့ပေးခြင်း။ သင့်၏ မိခင်အဖွဲ့ဝင် အသားတင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် မှတ်တမ်းပါသည်။ မိခင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သင့်၏ အသားတင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အလှူပွဲအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် မိခင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သင့်၏ အသားတင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သင့်၏ ကေလးစရိတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ငွေကြေးအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သင့်၏ ကေလး အသားတင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် (၁၈) နှစ်အထိ ကေလးစရိတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပေးပေးခြင်း။ ငွေကြေးအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အထူးအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပေးပေးခြင်း ကေလးစရိတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ထပ်မံပေးပေးခြင်းအဖြစ် ယူခံယူခြင်း။

ကျန်းမာရေး ကြိုတင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု

သင့်ကလေးကို ကလေးအထူးကုနှင့် ပုံမှန်ပြုစုခြင်း၊ ဆရာဝန်က စစ်ဆေးမှုတိုင်းကို အထူးဆေးမှတ်တမ်း စာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ကျန်းမာရေး ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစစ်ဆေးမှုများ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေးဖျားနာခြင်း မဟုတ်သည့်တိုင် ကျန်းမာရေး ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအထူးကု သင်၏ ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးလည်း ထိုးပေးမည် ဖြစ်သည်။

ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

အကယ်၍ သင့်၏ အလှူပွဲအပွား မေစုမီ ပေးပို့လိုပါက သင့်ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သင့်၏ အလှူပွဲအပွားမှ ပေးပို့လိုပါသည်။ ယင်းအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပေးပို့ခြင်း မိခင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သင့်၏ အသက်(၃) နှစ်အထိ ကလေးစရိတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် crèche သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု ပေးပို့ခြင်း။ အသက်(၃) နှစ်အထိ ကလေးစရိတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သင့်၏ အလှူပွဲအပွားမှ ပေးပို့ခြင်း ပေးပို့ခြင်း (ကနဦးပညာရေးကို)။ အသက်(၆) နှစ်အထိ သင့်၏ အလှူပွဲအပွားမှ ကလေးစရိတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပေးပို့ခြင်း ပေးပို့ခြင်း (ကလေးစရိတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်)။ (ကလေးစရိတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်)။ အကယ်၍ သင့်၏ အလှူပွဲအပွား သင့်ကလေးသည် တစ်နေ့ကလေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သင့်၏ အလှူပွဲအပွားမှ ပေးပို့ခြင်း။

ဝေက်ာ်းခါ်နွံနွံ ကေလးထိနွံးဝေက်ာ်းတြး စော့ဝေက်ာ်းကွဲးခံယူဝိညည။ သုဒ္ဓါကေလးသည ယုဒ္ဓါဝေက်ာ်းတြး ညေန(၄)နာရီ သိုမဟုတ်(၅)နာရီအထိ ဝေ်းဝိဝုဠိသည။ ပံုမွဲနွံးဂုဏ်း သုဒ္ဓါကေလးသည ဝေ်းလယွာ်ကို ဝေက်ာ်းတြးဝေ်း စားဝိဝုဠိသည။

ဝါသနာပါအလုပ်များ

သင်အားလပ်ချိန်တွင် သင့်ကလေးအတွက် လုပ်ပေးစရာအများအပြားရှိပါသည်။ ကလေးငယ်များအတွက် ကစားကွင်းများရှိပါသည်။ အနည်းငယ်ပိုကြီးသော ကလေးများသည် ဥပမာအားဖြင့် အားကစားကလပ် တစ်ခုတွင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ပါသည်။ ရေကူးရန်အတွက် နွေရာသီတွင် အမိုးမဲ့ရေကန်များနေရာအနံ့အပြားတွင် ထားရှိပြီးဆောင်းရာသီတွင် မိုးလုံလေလုံ ရေကန်များ ထားရှိပါသည်။ မြို့များတွင် ကျောင်းအားလပ်ရက် များ၌ ကလေးများအတွက် အကုန်အကျ မများလှသည့် အထူးအစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ သင်နေထိုင်ရာမြို့တွင်းရှိ Jugendamt (ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးရုံး) နှင့် မြို့တော်ခန်းမမှ အချက်အလက်များ ရယူနိုင်ပါသည်။ ကလပ်အသင်းများစွာတို့တွင် ကလေးများအတွက် အထူးအားလပ်ရက် အစီအစဉ်များလည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါသည် (အားလပ်ချိန်ကိုလည်း ရှု)။

ဂျာမန်ကလေး များစွာတို့သည် သူတို့၏ မွေးနေ့ပွဲများကို အိမ်တွင် ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ သူတို့သည် အခြား ကလေးများကိုလည်း မွေးနေ့ပွဲသို့ ဖိတ်ကြားပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေး ဖိတ်ကြားခံရ၍ မွေးနေ့ပွဲသွားပါက ၎င်းတို့သည် တစ်ခဏအတွင်း သူငယ်ချင်းဖွဲ့ကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများသည် အခြား ကလေးများကို ညအိပ်ညနေ လာရောက်လည်ပတ်ရန် ဖိတ်ကြားလေ့ရှိပါသည်။ ယင်းသို့ ဖိတ်ကြားခြင်းက သင့်ကလေးအတွက် သူငယ်ချင်းသစ်များ ရှာဖွေရာတွင်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

မိသားစုတွင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ပဋိပက္ခများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ

အမျိုးမျိုးသော စိတ်ကူးထင်ယောင်မှုများ၊ သဝန်တိုခြင်းများ သို့မဟုတ် မထင်မှတ်ထားသော ဘဝအခြေ ဘဝအခြေအနေများကြောင့် မိသားစုတွင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ပဋိပက္ခများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စုံတွဲ

။ စုံတွဲများကို အ

ကြံပေးခြင်းဝန်ဆောင်မှုက အဖြေတစ်ခုရှာနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သို့တည်းမဟုတ် သို့တည်းမဟုတ် မိသားစုတွင်း ပြန်လည်ကုစားရန်နည်းလမ်းများကို သတင်းအ သတင်းအချက်အလက်ပေးရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မိသားစုတွင်းတွင် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာညှိုးနွမ်းနေရသည်ဖြစ်စေ၊ ခြိမ်းခြောက်ခံနေခြင်းခြောက်ခံနေရသည် ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစား အလွဲသုံးစားပြုမှုခံနေရပါက အကူအညီလိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သတင်းအသိပေးအချက်အလက်များနှင့် အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များကို Bundesamt für Familie အင်တာနက်စာမျက်နှာ တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအတွက်လည်း အထူးအကူအထူးအကူအညီများ ရှိပါသည်။

သက်ဆိုင်ရာလင့်ခ်များ

- pro familia: Beratungsstellen
- Caritas: Rat und Hilfe für Familien
- German Federal Office for Family, Senior, Women's and Youth Affairs: The Violence against women support hotline
- Federal Office for Migration and Refugees: Brochure "Welcome to Germany": Children and families

အခုတလော ကလေးဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးမှု ပညာရှင်တွေ အကြားမှ Hot ဖြစ်နေတဲ့ စကားလုံး တစ်လုံးကတော့ Executive Function ဆိုတဲ့ စကားလုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက် ကျောင်းမှာ ဘယ်လောက် အောင်မြင်မှုရမယ် ဆိုတာကို ဒီ executive function က အဆုံးအဖြတ် ပေးသလို ဒီကလေး ဘဝမှာ ဘယ်လောက် အောင်မြင်မှု ရနိုင်မယ် ဆိုတာကိုလဲ ဒီ executive function ကပဲ အဆုံးအဖြတ် ပေးပါတယ်တဲ့။

ဒါဆို ဒီ executive function ဆိုတာဘာလဲ။ ဘယ်အတွက်ကြောင့် ကလေးဘဝ အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးပါ ရတာလဲ။ executigve function ကောင်းမကောင်း ဘယ်လို သိနိုင်မလဲ။ executive function ကောင်းလာအောင် ဘယ်လို လေ့ကျင့် ပေးလို့ ရမလဲ အစရှိတာတွေကို ဒီဆောင်းပါးမှာ ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Executive Function ဆိုတာဘာလဲ

Executive function ဆိုတာ လူတစ်ယောက် နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် နေမှုတွေကို ထိန်းချုပ်တဲ့ တွေးခေါ်မှု စွမ်းရည် (cognitive abilities that control and regulate most of what we do day-to-day) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ Executive Function (EF) မှာ

- အလုပ်တွေကို အစပြုနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် (ဥပမာ အိမ်စာကို ဘယ်သူမှ အတင်းခိုင်းလို့ မဟုတ်ပဲ ကိုယ့်အသိနဲ့ ကိုယ် စလုပ်တာ)
 - လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို ဘယ်လို လုပ်မလဲ ဆိုတာ plan လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည် (ဥပမာ အိမ်စာ လုပ်ရာမှာ ဘယ်ဘာသာကို စလုပ်မလဲ၊ ပြီးရင် ဘယ်ဘာသာတွေ ဆက်လုပ်မလဲ plan ချနိုင်တာ)
 - အလုပ်တွေကို အစီအစဉ်တကျ လုပ်နိုင်တဲ့ (organization) စွမ်းရည် (ဥပမာ အိမ်စာ မလုပ်မီ လိုအပ်တဲ့ စာအုပ်၊ စာရေးကိရိယာ၊ အစရှိတာတွေ ကြိုတင် ပြင်ဆင် ထားတာမျိုး)
 - သင့်တော်တဲ့ ရည်မှန်းချက် (goal) သတ်မှတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည် – အိမ်စာ အားလုံးကို ည ၈ နာရီ မတိုင်မီ အကုန် ပြီးအောင် လုပ်မယ်လို့ goal သတ်မှတ်တာမျိုး)
 - ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်
 - ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်
 - စိတ်ခံစားမှုတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည် (ဥပမာ သင်္ချာ ပုစ္ဆာ တစ်ပုဒ်ကို ရှင်းမရရင် စိတ်တိုပြီး စာအုပ်တွေ လွင့်ပြစ်တာမျိုး မလုပ်တာ)
 - မိမိရဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို စောင့်ကြည့်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်တာမျိုး (ဥပမာ လူကြားထဲ အော်ကြီးဟစ်ကြယ် ရန်ဖြစ်တာမျိုးဟာ မကောင်းဘူး ဆိုတာသိပြီး ရှောင်ကျဉ်နိုင်တာမျိုး)
- အစရှိတဲ့ စွမ်းရည်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အထက်ပါ စွမ်းရည်တွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အားလုံးဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ အခန်းက ပါဝင်နေတာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီ EF အားနည်းတဲ့ ကလေးတွေဟာ ကျောင်းစာမှာ ဖြစ်စေ၊ လူမှု ဆက်ဆံရေးမှာ ဖြစ်စေ၊ စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာမှာ ဖြစ်စေ အခက်အခဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီ EF အားနည်းမှုဟာ အသက်ငယ်ငယ် ကတဲက ရှိနိုင်ပေမယ့် ဒီအားနည်းမှုရဲ့ အကျိုးဆက် တွေကတော့ ကလေး အလယ်တန်းလောက် ရောက်တော့မှ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ကလေးတွေကို မိဘက တစ်ချိန်လုံး အသေးစိတ် လိုက်ပြီး မစီမံ ပေးနိုင်တော့တဲ့ အချိန်မှာ EF အားနည်းတဲ့ ကလေးတွေဟာ အလုပ်တွေ၊ ပြဿနာတွေကို မိမိကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း၊ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မရှိတဲ့ အတွက် အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့လာရ နိုင်ပါတယ်။

Executive Function ကောင်းမကောင်းဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

EF ကို တိုင်းတာနိုင်တဲ့ Special Tests တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလို စမ်းသပ်မှုတွေ မလုပ်ပဲ EF အားနည်းတာကို ညွှန်ပြတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ဂရုစိုက် စောင့်ကြည့်ခြင်း ဖြင့်လဲ သိနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကလေးဟာ

- သူ့အိပ်ယာ၊ အခန်း၊ စာကြည့်စားပွဲ စတာတွေကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖြစ်အောင် မထားပဲ ရှုပ်ပွ နေသလား
- သူ့ကို ပေးတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်လံလုပ်ဆောင်ရာမှာ အခက်အခဲ ရှိလား

- အခြားကလေးတွေလို တစ်နေရာထဲမှာ ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေရတာ အခက်အခဲ ဖြစ်သလား
 - သူလုပ်ရမယ့် နေ့စဉ်အလုပ်တွေ (ဥပမာ ရေချိုးတာ) ကို လုပ်ဖို့ကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေရသလား
 - အိမ်စာတွေကို သူ့အသိ နဲ့သူ ပြီးအောင် မလုပ်နိုင်ပဲ အမေလုပ်သူက ဘေးကနေ ထိုင်ပြီး ပြောနေမှ လုပ်သလား
 - အိမ်စာတွေ ပြီးလဲ ကျောင်းမှာ အိမ်စာထပ်ဖို့ မေ့နေတာမျိုး ခနခန ဖြစ်သလား
 - ပစ္စည်းတွေ မကြာခန ပျောက်တာမျိုး ဖြစ်သလား
 - သူ့အခန်း ရှင်းခိုင်းတဲ့ အခါမျိုး၊ TV ပေးမကြည့်ပဲ စာလုပ်ခိုင်းတဲ့ အခါမျိုးဆို ထပြီး အော်ဟစ်ပေါက်ကွဲတာမျိုး
 - အလုပ်တွေ အချိန်မီ ပြီးအောင် မလုပ်နိုင်တာမျိုး
 - တစ်ခုခု အခက်အခဲ ဖြစ်လာရင် အလွယ်တကူ စိတ်တိုတာ၊ ဒေါသထွက်တာမျိုး မကြာခန ဖြစ်သလား
 - အန္တရာယ် ရှိတဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေကို မစဉ်းစားပဲ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သလား
- အထက်ပါ အချက်တွေထဲက အချက် အတော်များများကို ဟုတ်တယ်လို့ ဖြေခဲ့ရင် သင့်ကလေးမှာ Executive Function နဲ့ ပါတ်သက်လို့ အားနည်းချက် ရှိနေနိုင်တယ် ဆိုတာကို ပြနေပါတယ်။

Executive Function ကောင်းလာအောင်ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ပေးရမလဲ

EF ဟာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းရည်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ EF အားနည်းတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ မိဘ အများစုဟာ ကလေးရဲ့ EF ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးရမယ့် အစား ကလေးရဲ့ ပါတ်ဝန်းကျင်ကို ကလေးရဲ့ EF အားနည်းမှုနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ဖြေရှင်းတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ရေတိုမှာ အဆင်ပြေနိုင်ပေမယ့် တကယ်ကလေးက သူ့ခြေထောက်ပေါ် သူ့ရပ်တည်ရမယ့် အချိန်မှာ ရပ်တည်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပဲ အသက်ကြီးတဲ့ အထိ မိဘလုပ်သူက သားသမီးအတွက် အစစ လိုက်လုပ်ပေးနေ ရတဲ့ အဖြစ်မျိုး ရောက်သွား တတ်ပါတယ်။

EF မကောင်းဘူးဆိုရင် ကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးလို့ ရပါတယ်။ မိဘလုပ်သူက စိတ်ရှည်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ EF ဆိုတာက နေ့ချင်းညချင်း ဖွံ့ဖြိုးလာတာ မဟုတ်လို့ပါ။ EF ဖွံ့ဖြိုးဖို့ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ အချိန်ယူ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

၁။ ကလေးရဲ့ အသက်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ တာဝန်နဲ့ Activities တွေကို ပေးပါ။

EF ကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရာမှာ ကလေးကို သင့်တော်တဲ့ တာဝန်နဲ့ activities တွေ သတ်မှတ်ပြီး လုပ်ဆောင်စေတာဟာ အရေးကြီးတဲ့ လေ့ကျင့်မှု အနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။ ပေးအပ်တဲ့ တာဝန်ဟာ ကလေးရဲ့ အသက်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု level တွေနဲ့ သင့်တော်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာ အသက် ၂ နှစ်ပဲ ရှိသေးတဲ့ ကလေးကို သူ့အိပ်ရာ သိမ်းခိုင်းတာ ကလေးအနေနဲ့ သေခြာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့

ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအရွယ် ကလေးကို သူ့စောင် ခေါက်ခိုင်းတာမျိုးကို လေ့ကျင့်ပေးလို့ ရပါပြီ။ မနက်နိုးရင် ခေါင်းအုံးတွေ နေရာတကျ ထားခိုင်းတာမျိုး၊ သူဝတ်ထားတဲ့ ညဝတ်အင်္ကျီကို အဝတ်ဟောင်း ခြင်းထဲ ထည့်ခိုင်းတာမျိုး အစ ရှိသဖြင့် တဖြည်းဖြည်း တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်တတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ် ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လေ့ကျင့်ပေး သွားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၂။ ပါတ်ဝန်းကျင်ကို မသိမသာ ပြောင်းပေးပါ

EF အားနဲ့တဲ့ ကလေးရဲ့ ပါတ်ဝန်းကျင် ကို မသိမသာ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲ ပေးပါ။ ပါတ်ဝန်းကျင် ဆိုတာမှာ ကလေးရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပါတ်ဝန်းကျင် (Physical Environment) အပြင် လူမှုဆက်ဆံရေး ပါတ်ဝန်းကျင်လဲ (Social Environment) ပါဝင်ပါတယ်။ ဥပမာ သူလုပ်ဆောင်ဖို့ သတ်မှတ်ပေးထားတဲ့ တာဝန်တွေကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲ ပေးတာမျိုး (physical enviornment)၊ သူ့လုပ်ဆောင်မှုတွေနဲ့ ပါတ်သက်လို့ အခါအားလျော်စွာ အကြံပေးတာမျိုး၊ အားပေးတာမျိုး၊ သင့်တော်သလို အားပေးကူညီတာမျိုးတွေ (Social Environment) ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

၃။ သင့်ကလေးရဲ့ ကိုယ်တိုင်လုပ်လိုစိတ်ကို အားပေးပါ

ကလေးတွေဟာ ငယ်ငယ်ကတဲက သူတို့ရဲ့ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်နိုင်မှုအတွက် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်မှု မရှိသေးတော့ အချိန်ကုန်တာ ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားနေတာကို မိဘလုပ်သူက သနားလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကလေးအတွက် မိဘလုပ်သူက ဝင်လုပ်ပေးလေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ မနက် ရေချိုးပြီး အင်္ကျီဝတ် တဲ့အခါ ကလေးက ဝတ်နေရင် ကြာနေတော့ အမေက စိတ်မရှည်ပဲ ဝတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကလေးရဲ့ မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်လိုစိတ်နဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းကို အားမပေးပဲ ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဒီအစား ကလေးက ကြိုးစားပြီး ဝတ်နေရင် ခနဲ စောင့်ကြည့်ပြီး သူမရတဲ့ အခါ သူ့ကို ဘယ်လိုလေး ဝတ်ပါလား၊ လက်က ဒီလို ထည့်၊ အစရှိသဖြင့် အကြံပေးတာ၊ ကူပြီး ဝတ်ပေးတာမျိုး လုပ်ပေးပါ။ (စိတ်တော့ အတော်ရှည်ရပါတယ်)။ အချို့ကိစ္စတွေမှာ မိဘက အတင်း လုပ်ခိုင်းတာထက် သူ့ကို ရွေးချယ်ခွင့် ပေးပါ (ထမင်းအရင် စားမလား၊ ရေအရင် ချိုးမလား)။ ခက်ခဲတဲ့ တာဝန်တွေကို အစအဆုံး လုပ်ဆောင်ခိုင်းတာမျိုး ဟုတ်ပဲ သူနိုင် သလောက်က စလုပ်ခိုင်းပါ။ အဓိကက ကလေးရဲ့ ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်လိုစိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ကလေးရဲ့လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းနဲ့ လိုက်လျောအောင် တာဝန်တွေကို တဖြည်းဖြည်း တိုးပေးသွားပါ

ဒီနေရာမှာ တာဝန်တွေကို တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးပေးသွားရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ကတော့ ကလေး အလုပ်လုပ်ရာမှာ အလုပ်ပြီးအောင် မလုပ်ပဲ လက်မြောက် အရှုံးပေးချင်တဲ့ (သို့မဟုတ်) သက်သာတဲ့ / ပျော်စရာ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို ပြောင်းလုပ်ချင်စိတ်ကို ချိုးနှိမ်ပြီး အလုပ်တာဝန်တွေကို ပြီးအောင် လုပ်ကိုင်လိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ စပြီး လေ့ကျင့်တဲ့ အခါ သူ့အလွယ်တကူ လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကနေ စပြီး ခိုင်းပါ။ ပြီးမြောက်အောင် လုပ်နိုင်တယ် ဆိုရင် ချက်ချင်း သူ့ကို (ငွေကြေး မဟုတ်တဲ့) ဆုချပါ။ နောက်ပိုင်းမှာ ဆုရဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ့် ပမာဏကို တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးမြှင့် သွားပါ။ ဥပမာ ပထမ စောင်ခေါက်ရင် ဆုချပေးမယ့် နံနံ ကြာလာတဲ့ အခါ စောင်ခေါက်ရုံနဲ့ ဆုမပေးတော့ပဲ အိပ်ရာကို သေခြာ သိမ်းပြီးမှ ဆုပေးတာ မျိုးပါ။ ဒါမှ မဟုတ်လဲ အလုပ်လုပ်ရမယ့် အချိန်ကို တိုးမြှင့်ပေးသွားပါ။

၅။ သူ့အားနည်းတဲ့ စွမ်းရည် (Skill) တွေကို ကျွမ်းကျင်လာအောင် သင်ပေးပါ

ကလေးမှာ အားနည်းတဲ့ စွမ်းရည် (Skill) တွေ ရှိနေရင် သူ့ဟာသူ အချိန်တန်တော့ တတ်သွားလိမ့်မယ် ဆိုပြီး လွတ်မထား ပါနဲ့။ ဒီသူ့အားနည်းနေတဲ့ စွမ်းရည်တွေ အားကောင်းလာအောင် ဂရုစိုက်ပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ သူလုပ်တဲ့ အခါ စောင့်ကြည့်ပြီး လိုအပ်သလို အကြံပေးတာ၊ သင်ပြပေးတာ ပြုလုပ်ပါ။

၆။ အလုပ်တွေ အောင်မြင်ပြီးမြောက်ဖို့ အထောက်အကူ ပေးတဲ့အခါ လိုအပ်သလောက်ပဲ ပေးပါ

မိဘအတော်များများမှာ ဖြစ်တတ်ကြတာက ကလေးကို အကူအညီ ပေးတဲ့အခါ ပေးသင့်တာထက် လျော့ပြီး ပေးတာ (သို့) အကူအညီ လွန်လွန်ကဲကဲ ပေးတာမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကလေးဟာ မိမိကိုယ်တိုင် ရပ်တည်ပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အစွမ်း ဆုံးရှုံးသွား တတ်ပါတယ်။ လိုတာထက် ပိုပြီး အကူအညီ အပေးခံရတဲ့ အခါ ကလေးဟာ ကိုယ်တိုင် လုပ်လိုစိတ် လျော့နည်းသွားပြီး ဘယ်ကိစ္စမဆို မိဘလုပ်သူကို မှီခိုလိုစိတ် ဝင်သွားတတ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ အားပေးကူညီမှု မရတဲ့အခါ ကလေးဟာ ခက်ခဲတဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေမှာ အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်တော့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု လျော့နည်းလာပြီး အခက်အခဲ ကြုံလာရင် အလွယ်တကူ လက်မြောက် အရှုံးပေးလိုစိတ် ဝင်သွားတတ်ပါတယ်။ ကလေး လုပ်ကိုင်နေတာကို မသိမသာ စောင့်ကြည့်ပါ။ ကလေးအခက်အခဲ ကြုံလို့ ကြိုးစားပေးမယ့် အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ ကလေးကို ဝင်ပြီး အကြံဉာဏ်ပေးပါ။ သတိပြုရမှာက

သူလုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို ဝင်မလုပ် ပေးပါနဲ့။ ဒီအစား အကြံဉာဏ် ပေးတာ၊ အားပေးတာ၊ သူလုပ်တတ်အောင် သင်ပြပေးတာတွေနဲ့ ကူညီပါ။

၇။ အလုပ်ပြီးမြောက်မှုအတွက် ဆုချပါ (Incentive ပေးပါ)

တချို့အလုပ်တွေဟာ အလုပ်ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တာနဲ့တင်ကို ကလေးအတွက် ကြော်ငြာမှုရပြီး ကလေးအတွက် ဆုလက်အနေနဲ့ ခံစားရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့အလုပ်တာဝန်တွေကတော့ ကလေးအတွက် သိသာတဲ့ ကြော်ငြာမှု စိတ်ခံစားချက်ကို မရရှိကြပါဘူး။ ဥပမာ နေ့စဉ်လုပ်ရတဲ့ တာဝန်မျိုးတွေပေါ့။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကလေးကို Motivate လုပ်ဖို့ သင့်တော်တဲ့ ဆုချီးမြှင့်တာမျိုး ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆုချတယ် ဆိုရာမှာ အလုပ်ပြီးမြောက်မှု အသေးလေးတွေ အတွက် ကလေးကို ချီးမွမ်းမှုမျိုး နဲ့ ဆုချနိုင်ပါတယ် (ကလေးကို မိဘက ချီးမွမ်းခံရတာဟာ ကလေးအတွက် ကြီးမားတဲ့ ဆုလက်ကြီး တစ်ပါးပါ)။ နေ့စဉ်ပြီးမြောက်ရမယ့် အလုပ်မျိုးတွေ ဆိုရင်တော့ နေ့စဉ်ပြီးမြောက်မှု အတွက် အမှတ်ပေးတာ (သို့) ကြယ်ပွင့်လေးတွေ ပေးသွားပြီး အပတ်စဉ်၊ လစဉ် ရရှိတဲ့ ကြယ်ပွင့်၊ အမှတ်ပေါ် မူတည်ပြီး ဆုတစ်ခုခု သတ်မှတ် ချီးမြှင့် နိုင်ပါတယ် (ဥပမာ ကလေးကစားကွင်း ပို့ပေးတာမျိုး)။ ဒီလို ဆုချတဲ့ အတွက် ကလေးကို “Delayed Gratification” ခေါ်တဲ့ အကြိုးခံစားမှုအတွက် အပင်ပန်းခံ ကြိုးစားအားထုတ်လိုစိတ် ကိုလဲ လေ့ကျင့်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ (Delayed Gratification နဲ့ ပါတ်သက်လို့ နောက်ထပ် ဆောင်းပါးသပ်သပ် ရေးပါ့မယ်)။

၈။ ကလေးကို ပေးတဲ့ အကူအညီကို ကလေးက အလုပ်တာဝန်ကို ကိုယ်တိုင် အောင်အောင်မြင်မြင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အထိ ဆက်ပေးပါ

အတော်များများ ဖြစ်တတ်တာကတော့ မိဘလုပ်သူက ကလေးကို လုပ်ရမယ့် တာဝန်တွေ ပြောပြ၊ လုပ်ရမယ့် အဆင့်တွေ ရှင်းပြ၊ တစ်ခါ နှစ်ခါလောက် ပြပေးပြီးရင် သူဟာသူ လုပ်မယ်ဆိုပြီး လွှတ်ထားလိုက် တာမျိုးပါ။ ကလေးကို တစ်ခါနှစ်ခါ ပြရုံနဲ့ ကလေးက သူလုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လုပ်နိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကလေး လုပ်တာ ကို စောင့်ကြည့်၊ လိုသလို အကြံပေး သင်ပြတာကို သူ အလုပ်ကို သေခြာ ကျွမ်းကျွမ်း ကျင်ကျင် ပြုလုပ်နိုင်သည် အထိ ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၉။ ကလေးကို အကူအညီ ပေးနေတာကို တဖြည်းဖြည်း ချင်းစီ လျော့သွားပါ

ကလေးက သူ့လုပ်ရမယ့် အလုပ်တာဝန်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင် ကျင် တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်နိုင်ပြီဆိုရင် သူ့ကို အထောက်အကူ ပေးနေတာတွေကို ချက်ခြင်း မရပ်လိုက်ပါနဲ့။ အကူအညီ ပေးနေတာကို တဖြည်းဖြည်း လျော့ချသွားရင်း ကလေးက ကိုယ့် အကူအညီ မပါပဲ သေခြာ လုပ်နိုင်၊ မလုပ်နိုင် စောင့်ကြည့်ပါ။

ကလေးရဲ့ Executive Function ဖွံ့ဖြိုးအောင် လေ့ကျင့်ပေးတာဟာ နေ့ချင်းညချင်း ပြီးသွားမယ့် ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ နှစ်ရှည် အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်ပေးရမယ့် ကစွဲမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကက စိတ်ရှည်ပါ။ ပြီး ကလေးက ချက်ချင်း တိုးတက်မှု မတွေ့ရရင်လဲ မိဘလုပ်သူက စိတ်ဓါတ်မကျ၊ အားမလျော့ပဲ တစိုက်မတ်မတ် ဆက်ပြီး လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးသွားရင် သိပ်မကြာမီမှာ မိမိရဲ့ ကလေးမှာ တိုးတက်မှုတွေ တွေ့လာရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆောင်းပါးတွေမှာ ကလေးအသက်အရွယ် အလိုက် Executive function တိုးတက်အောင် ဘယ်လို လေ့ကျင့် ပေးရမလဲ ဆိုတာတွေကို အသေးစိတ် ဆက်လက် ဆွေးနွေးပေး သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထုံးစံကတော့ ကလေးတွေကို တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး ဂဏန်းတွေကို မူကြို စတက်တဲ့ အချိန်ကြမှ စသင်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပညာရှင် တွေကတော့ ကလေးကို ဂဏန်းရေတာကို အသက် တစ်နှစ်လောက်ကစလို့ စသင်ပေးလို့ ရပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ကျောင်းမနေမီ ကလေးကို ကြိုတင်ပြီး ဂဏန်းသင်ရာ စသင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းမှာ သင်ရာ စသင်တဲ့ အခါမှာ ကလေးအတွက် ပိုပြီး နားလည်ရ လွယ်ကူစေပါတယ်။

ကျောင်းမနေမီ ကလေးကို သင်ရာ သင်တယ် ဆိုလို့ ကျောင်းမှာ ငယ်ငယ်က သင်သလို ကျောက်သင်ပုန်းပေါ် ၁၂၃၄ ရေးပြီး သင်တာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးကို ဂဏန်းသင်ရာ သင်တာ ကလေးပျော်အောင် သင်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ဒါဆို ဘယ်လို သင်ကြမလဲ။

ကလေး တစ်နှစ်ကျော် လောက်ကစပြီး ကလေးကို သင်ရာနဲ့ ပါတ်သက်တဲ့ အခြေခံတွေ စပြီး သင်ပေးပါ။ ကလေးရဲ့ အသက်ကနေ စပြီး သင်ပေးပါ။ ဥပမာ ကလေး အသက် ၁ နှစ်ဆိုရင် လက်တစ်ချောင်း ထောင်ပြီး ကလေးကို သားသား (မီးမီး) အသက်က တစ်နှစ် ဆိုပြီး သင်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကလေးကို ပြန်ပြီး မီးမီး အသက်က ဘယ်နှစ်နှစ်လဲ ဆိုပြန်မေးပါ။ ပထမတော့ ကလေးက ပြန်ပြီး လက်ချောင်းလေးတွေ ထောင်ပြတတ်ဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ထပ်ခါထပ်ခါ သင်ပေးရင် မကြာမီ ကလေးက သူ့ အသက် မေးရင် လက်ချောင်းလေး ထောင်ပြီး

ပြန်ဖြေတတ်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ကလေးက ပြန်ဖြေနိုင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ “သားသားမှန်တယ်” ဆိုပြီး ပြောဖို့လဲ မမေ့ပါနဲ့။

ဒီလို သင်တဲ့ အခါ အရေးကြီးတာကတော့ ကလေးကို ပျော်ရွှင်စေဖို့ ဆိုတာပါပဲ။ ကလေးက အမှန် မဖြေနိုင်လို့ ဆူတာမျိုး မပြုလုပ်ပါနဲ့။ ကလေးအတွက် စိတ်ဖိစီးမှု မဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သင်ပေးလို့ နေ့ချင်းညချင်း ၁၂၃၄ ရေတတ်ဖို့က အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။ ဂဏန်းတွေရဲ့ သဘောသဘာဝကို ကလေးနားလည် သွားဖို့က အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားရောဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့သင်ပေးလို့ရသေးလဲ

အခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့လဲ သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ကလေးက ရောင်စုံခဲတန် လေးတွေနဲ့ ကစားနေတဲ့ အခါမျိုးဆိုရင် သူ့ကို ရောင်စုံ ခဲတန် တစ်ချောင်း ပေးပြီး “ခဲတန် တစ်ချောင်း” လို့ သင်ပေးပါ။ ဒါကို မကြာခန ပြုလုပ်ပါ။ ရက်အနဲငယ် ကြာတဲ့အခါ ကလေးကို “သားသား မေမေကို ခဲတန် တစ်ချောင်း ပေးပါ” ဆိုပြီး ပေးခိုင်းပါ။ ကလေးက မပေးနိုင်သေးလဲ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ထပ်ပြီး သင်ပေးပါ။ သိပ်မကြာခင် ကလေးက ခဲတန် တစ်ချောင်းယူပြီး ပေးတတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကလေးက ခဲတန် တစ်ချောင်းကို သိသွားပြီ ဆိုရင် ခဲတန် နှစ်ချောင်း၊ သုံးချောင်း၊ လေးချောင်း အစရှိတာတွေကို ဆက်ပြီး တဆင့်စီ ဆက်ပြီး သင်သွားပေးပါ။

ကလေးတွေရဲ့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု ကာလ (Attention span) ဟာ တိုတောင်းတဲ့အတွက် ကလေးကို သင်ပေးတာတွေကို တိုတိုပဲ ပြုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအစား မကြာခန သင်ကြားပေးတာက ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။

အိမ်မှာ ရှိတဲ့ မျက်စေ့ရှေ့မြင်ရတာတွေကို ကလေးနဲ့အတူ တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး ရေပါ။ သူ့ ကစားစရာတွေကိုလဲ ရေတွက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ရေတွက်တဲ့ အခါမှာ ကလေးကို ရေတွက်နေတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေကို ကိုင်တွယ်ပြီး ရေတွက်ပါစေ။ ဒီနည်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ ထိတွေ့မှု အာရုံ ခံစွမ်းရည်ကိုလဲ တချိန်တည်း လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို သင်ကြားမှုဟာ တစ်ရက်၊ တစ်ပါတ်၊ တစ်လနဲ့ ပြီးသွားမယ့် ကိစ္စ မဟုတ်ပဲ ကာလကြာရှည်စွာ လုပ်ဆောင်ရမယ့် ကိစ္စ ဆိုတာကိုတော့ သတိချပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပုံမှန် သင်ကြားလေ့ကျင့် ပေးသွားမယ် ဆိုရင် သင့်ကလေးဟာ မူလတန်းကျောင်း စတင်တဲ့ အချိန်မှာ လုံလောက်တဲ့ သင်္ချာ အခြေခံ ရရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကလေးရဲ့အတွေ့အကြုံတွေ၊ အမှတ်ရ စရာ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ သူ့ရဲ့ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် အရေးပါပါတယ်။ သင့်ကလေးရဲ့မှတ်ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားကောင်းအောင် အောက်ပါနည်းလမ်းတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ကလေး ငယ်စဉ်က ကစားခဲ့တဲ့ အကြိုက်ဆုံး အရုပ်ကလေးတွေ၊ မိသားစုနဲ့ အတူထွက်ခဲ့တဲ့ ခရီးစဉ်တွေ၊ အမှတ်တရ အဖြစ်အပျက်တွေ အားလုံးကို ကလေးကြီးလာသည်အထိ အကုန်လုံးတော့ မှတ်မိနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီလို အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးပါ ပါတယ်။ ဒီအမှတ်ရစရာ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ကလေးရဲ့ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် အခြေခံ အုတ်မြစ်တွေ ဖြစ်လို့ပါ။ ဒီလို အမှတ်တရ အဖြစ်အပျက် တွေကနေ တဆင့် ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပါတ်ဝန်းကျင် လောကကို နားလည်သဘောပေါက် လာကြတာပါ။

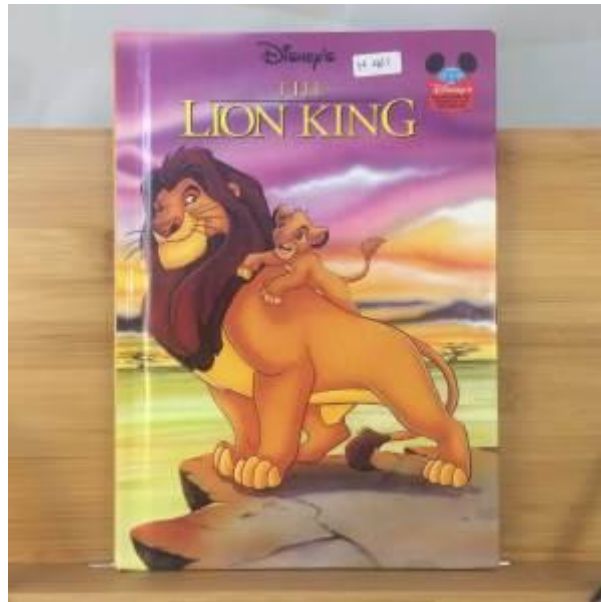
သင့်ကလေးရဲ့မှတ်ဉာဏ် အလုပ်လုပ်ပုံဟာ လူကြီးတစ်ယောက်ရဲ့မှတ်ဉာဏ် အလုပ်လုပ်ပုံနဲ့တော့ မတူပါဘူး။ ကလေးငယ်တွေဟာ အဖြစ်အပျက်တွေကို အသေးစိတ် မှတ်မိနိုင်စွမ်း မရှိကြ သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကလေးရဲ့ဦးနှောက် သေးသေးလေးဟာ ဒီအရွယ် ကတဲက အစွမ်းကုန် စပြီး အလုပ်လုပ် နေပါပြီ။ မွေးကင်းစမှာ ကလေးတွေဟာ နို့စို့ခြင်း၊ အစာမျိုခြင်း၊ အသံထွက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း အစရှိတဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေက စပြီး ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ အသက် ၆ ပါတ်လောက်ကစလို့ သူတို့ရဲ့ ပါတ်ဝန်းကျင်ကို စပြီး မှတ်မိလာကြပါတယ်။ ဖေဖေ မေမေ ကို စသိလာတယ်။ ပါတ်ဝန်းကျင်က အသံတွေကို စပြီး မှတ်မိလာတယ်။ သူတို့အမည်ကို သိလာတယ်။ အမှတ်ရစရာ ခရီးထွက်တာကို မှတ်မိတာမျိုး အစရှိတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကတော့ ကလေး အသက် ၃ နှစ်လောက် ရောက်တော့မှ စပြီး ဖွံ့ဖြိုး လာတာပါ။

ဒီ မှတ်ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်ဆင့်ဟာ သူ့အလိုလို သဘာဝအတိုင်း ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိဘတွေ အနေနဲ့ ကလေးရဲ့မှတ်ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးမှု တိုးတက်တာကို အားပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။

အတွေ့အကြုံအသစ်တွေပေးပါ

အတွေ့အကြုံ အသစ်တွေကို ကလေးက ကြုံတွေ့ရတိုင်း ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ထဲက မှတ်ဉာဏ်ကို သိမ်းဆည်းတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို လှုံ့ဆော်မှု ပေးပါတယ်။ ဒီလှုံ့ဆော်မှုတွေဟာ ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ထဲက အာရုံကြောတွေကြားမှာ ဆက်သွယ်မှု လမ်းကြောင်း (connection) အသစ်တွေကို ဖန်တီးပေးပါတယ်။ ဒီလို connection တွေများလေလေ ကလေးဟာ ပိုပြီး ဉာဏ်ရည် ကောင်းလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံ အသစ်တွေ ဆိုတာလဲ အထူးအထွေ

မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ ရာဘာဘဲရုပ် လေးကို ဘယ်လေ ညှစ်ရမလဲဆိုတာကို ပြတာမျိုး၊ ပန်းခြံထဲသွားပြီး မျက်ခင်းပေါ်မှာ အတူ ကစားတာမျိုး၊ ကလေး ထိတွေ့ ကစားလို့ရတဲ့ Touch and Feel အရုပ်လေးတွေနဲ့ ကစားတာမျိုး အစရှိသဖြင့် ကလေးရဲ့ ထိမှုအာရုံ၊ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ အစရှိတာတွေကို လှုံ့ဆော်မှု ပေးတဲ့ activity တွေ များများ လုပ်ပေးဖို့ပါ။



The Lion King

Ks4,000

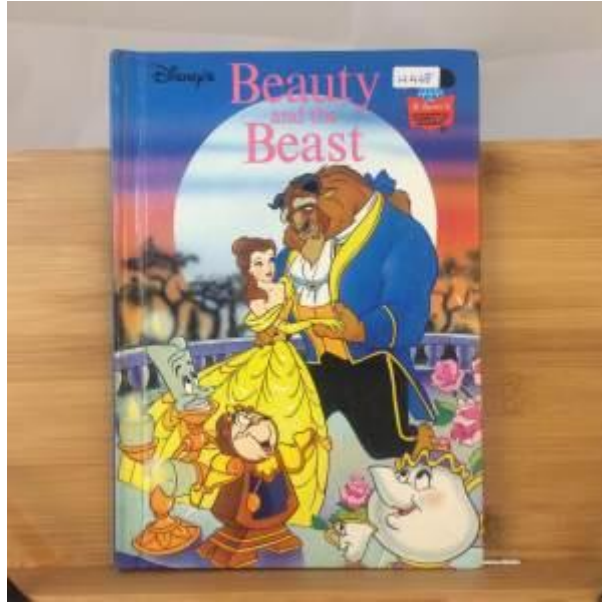
[Add to cart](#)



The Jungle Book

Ks4,000

[Add to cart](#)



Disney's Beauty and the beast

Ks4,000

[Add to cart](#)

ထပ်ခါထပ်ခါပြုလုပ်ပါ

အမြဲတမ်း အတွေ့အကြုံ အသစ်တွေချည်း ဖြစ်နေစရာတော့ မလိုပါဘူး။ ရှိပြီးသားဦးဖျောက်ရဲ့ connection တွေကို ပိုအားကောင်းအောင် ပြုလုပ်နေကျ activity တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်တဲ့အတွက် ကလေးတွေရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်လာ စေပါတယ်။ ကလေးကြိုက်တဲ့ သားချောတေး (nursery rhymes) တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဆိုပြတာမျိုး၊ သူကြိုက်တတ်တဲ့ ကစားနည်းကို မကြာခန ကစားတာမျိုး တွေဟာ ကလေးရဲ့ဉာဏ်ရည် တိုးတက်မှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးကိုစကားပြောပေးပါ

ကလေးကို မိဘက စကားများများ ပြောတဲ့ မိဘတွေရဲ့ ကလေးတွေဟာ ပိုပြီး ဉာဏ်ကောင်းကြပါတယ်တဲ့။ သူတို့ဟာ စကားကိုလဲ စောစော ပြောလေ့ရှိပြီး စကားလုံးလဲ ပိုကြွယ်ပါတယ်။ ကလေးအသက် ၄ လလောက်မှာ စပြီး ကလေးက အသံပြုတဲ့ အခါတိုင်း ကလေးကို ပြုံးပြတာ၊ စကားပြန်ပြောတာ၊ သူပြောတဲ့ အသံတွေကို ပြပြောတာ၊ မျက်လုံးချင်း ဆုံတာ အစရှိတာတွေကို ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးရင် ကလေးက ပြန်တုန့်ပြန်နိုင်ဖို့ အချိန် ခနစောင့်ပါ။ ဒီနည်းနဲ့ ကလေးနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အပြန်အလှန် စကားပြောတာကို ပုံမှန် ပြုလုပ်ပါ။

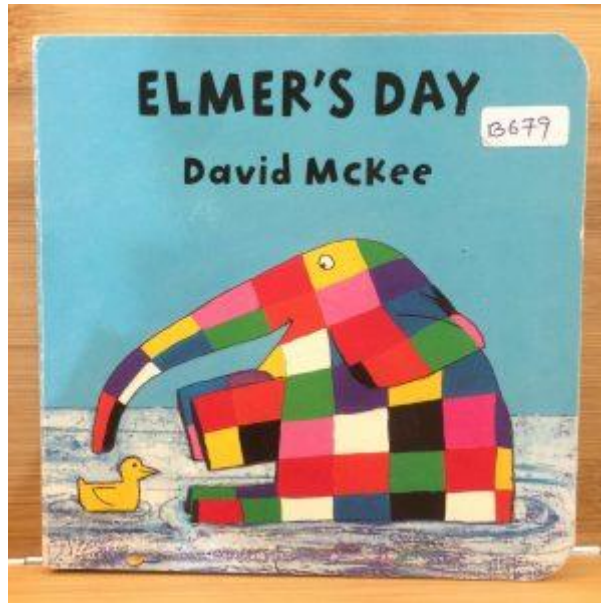
ကလေးကို စာဖတ်ပြ တာဟာလဲ အလွန်ပဲ အကြိုးရှိပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေဟာ စကားလုံးတွေ၊ အသံထွက်တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်ကျော့ထားတာမို့လို့ ကလေးရဲ့ မှတ်ဉာဏ် တိုးတက်မှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ ကလေးကို နိုင်ငံခြား ဘာသာစကား တစ်ခုခု သင်ပေးမယ်ဆိုရင် ဒီအချိန်ဟာ ကလေးကို အဲ့သည် ဘာသာနဲ့ ရေးထားတဲ့ ကလေးစာအုပ်တွေ ဖတ်ပြဖို့ အချိန်ကောင်းပါပဲ။

ကလေးရဲ့ ပါတ်ဝန်းက တွေ့မြင်နေကျ အရာဝတ္ထုတွေကို ညွှန်ပြပြီး အခေါ်အဝေါ်တွေ သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကလေးသီချင်းတွေဆိုပြပါ

ကလေးတွေဟာ သီချင်းလေးတွေ ကို နားထောင်ရတာ၊ သီဆိုရတာကို နှစ်သက်ပါတယ်။ ကလေးသီချင်း လေးတွေဟာ သံစဉ်လေးတွေ၊ ကာရံလေးတွေ နဲ့ဆိုတော့ ကလေးတွေ အနေနဲ့ မှတ်မိလွယ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ကလေးသီချင်းလေးတွေ ဆိုပြပေး သင်ပေးခြင်းဟာ ကလေးရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်စေပါတယ်။ ပိုပြီး ထိရောက်အောင် သီချင်းဆိုတဲ့အခါ ကိုယ်ဟန် လှုပ်ရှားမှု လေးတွေပါ ထည့်သွင်းပြီး ဆိုပြပါ။ ဥပမာ Head, Shoulder, Knees and Toes သီချင်းဆိုတဲ့အခါ သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်း၊ ပုခုံး၊ ခြေလက်တွေကို ထိပြီး ဆိုတာမျိုးပေါ့။



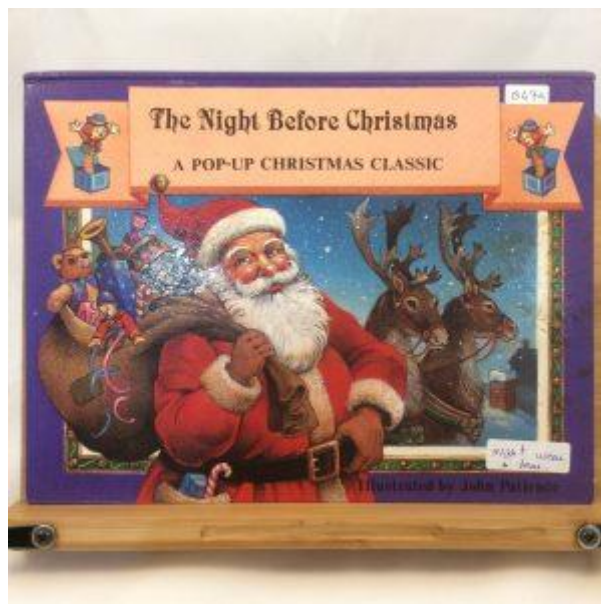


Elmer's Day

Ks3,500

[Add to cart](#)

•

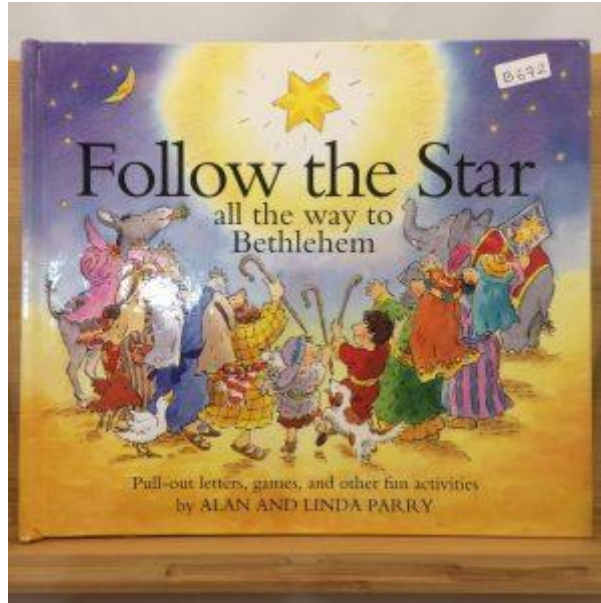


The Night Before Christmas

Ks3,000

[Add to cart](#)

•



Follow the Star

Ks4,000

[Add to cart](#)

ရယ်ပြပါ

ကလေးတွေဟာ ပျော်စရာ တွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပိုပြီး မှတ်မိလွယ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကလေးကို စကားပြောတဲ့ အခါမျိုး၊ ပုံလေးတွေ၊ အရောင်တွေ၊ shape တွေ၊ စကားလုံးတွေ သင်တဲ့အခါ ကလေးကို ပျော်ရွှင်ရီမောအောင် ရယ်စရာ မျက်နှာ အမျိုးမျိုး လုပ်ပြီး သင်ပေးပါတဲ့။

အထက်ပါ အချက်တွေဟာ တစ်ရက် တစ်ကြိမ် လုပ်ရုံနဲ့ ပြီးသွားမယ့် အရာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေး ငယ်စဉ် ကတဲက တောက်ရှောက် ပြုလုပ်ရမယ့် အပြုအမူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်စွမ်းထက်သန်တဲ့ ကလေးတွေ ပြုစုပျိုးထောင် နိုင်ကြပါစေ။



ကလေးတစ်ယောက် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုမြင်လဲ ဆိုတဲ့ အမြင်ဟာ သူ့ကို ထိန်းကျောင်းတဲ့ မိခင် (သို့) ကလေးထိန်းရဲ့ လက်ပါမှာ အစပြုပြီး တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုး လာတာပါ။ သူတို့လေးတွေ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုမြင်လဲ ဆိုတဲ့ အမြင်ဟာ သူတို့ရဲ့ အရှေ့မှာ ဘာတွေမြင်ရ တွေ့ရလဲ ဆိုတာက အများကြီး လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ သူတို့တွေ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းထဲမှာ ရှိနေချိန်ကစလို့ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ် ဝင်သည့်အချိန်အထိ သူတို့ဟာ ရေမြှုပ်လိုပါပဲ။ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်က မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှကို စုပ်ယူပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သူတို့ရဲ့ အမြင်ကို ပုံဖော်ကြတာပါ။

ဒီအချက်ဟာ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ကောင်းကျိုးရော၊ ဆိုးကျိုးပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါကို အကြိုးရှိစွာ အသုံးချ တတ်မယ် ဆိုရင်တော့ ကလေးရဲ့ အနာဂတ်အတွက် အခြေခံကောင်းတွေကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ရင်သွေးကို ကျန်မာသန်စွမ်းပြီး တာဝန်သိတတ်တဲ့ လူချွန်လူကောင်းလေးတွေ ဖြစ်လာစေဖို့ ပြုစုပျိုးထောင် ပေးလိုတာဟာ မိဘတိုင်းရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ကာယ၊ ဉာဏ ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ လူချွန်လူကောင်းလေးတွေ ဖြစ်လာအောင် ကစားစရာ တွေက ဘယ်လိုအထောက်အကူ ပြုနိုင်မလဲ ဆိုတာကို ဆက်လက် အကြံပြု ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ စာသင်တာထက် ကစားရာကနေ ပိုပြီး သင်ယူနိုင်ကြတယ်

ဒါ့ကြောင့်မို့လို့လဲ မူလတန်းကြို ကျောင်းတွေမှာ ကလေးတွေကို ကစားနည်းတွေနဲ့ တွဲဖက်ပြီး သင်ကြားခြင်းတွေကို ပြုလုပ်ကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ကလေးကဗျာလေးတွေနဲ့ စာသင်တာမျိုးပေါ့။ သူတို့လုပ်ကိုင်နေတာကို ပျော်ရွှင်တဲ့ ကလေးတွေဟာ သင်ကြားတတ်မြောက်မှုလဲ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ဝင်စားစရာ လုပ်ဆောင်မှု (activity) တွေကနေ သင်ကြားတာဟာ စာအုပ်ကြီး ထိုးပေးပြီး အတင်း စာဖတ်ခိုင်းတာထက် ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။

ရုပ်ပုံတွေဟာ စာလုံးတွေထက် ပိုပြီးထိရောက်တယ်

သင့်ကလေးဟာ စာဖတ်တာကို ဝါသနာ ပါတယ်ဆိုရင်တောင် ကလေးတွေဟာ ရုပ်ပုံတွေကို ပိုပြီးနှစ်သက်တယ် ဆိုတာကို သတိမမေ့သင့်ပါ။ စာအုပ်ထဲက ဆေးရောင်တောက်တောက်လေးနဲ့ ရုပ်ပုံတွေကို ဖြစ်စေ၊ ဗီဒီယို ကြည့်ရတာပဲဖြစ်စေ၊ အရောင်လှလှနဲ့ အရုပ်ကလေးတွေကို ဖြစ်စေ မျက်မြင် ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ အရာတွေကို သူဟာပိုနှစ်သက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့်လဲ ကလေးကစားစရာ အများစုဟာ ဆေးရောင်တောက်တောက် လှလှ ချယ်ထားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အရောင်စုံ ကစားစရာတွေဟာ ကလေးတွေကို အရောင်တွေ ခွဲခြားတတ်လာအောင် သင်ကြားပေးပါတယ်။

ကစားစရာတွေဟာ ကလေးရဲ့ လှုပ်ရှားမှု စွမ်းရည်ကို တိုးတက်လာစေပါတယ်

ကလေးတွေရဲ့ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးတဲ့ ကစားစရာတွေဟာ ကလေးရဲ့ ကာယ လှုပ်ရှားမှု စွမ်းရည် အားကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါတယ်။ ကစားစရာ ကလေးတွေကို ကိုင်တွယ်ကစား ရတဲ့အတွက် Fine Motor Skill လို့ခေါ်တဲ့ အနုစိတ် လှုပ်ရှားမှု စွမ်းရည်ကို တိုးတက်လာ စေပါတယ်။ အမြင်နဲ့ လက်လှုပ်ရှားမှုကို ဟန်ချက်ညီညီ လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း (eye-hand coordination) လဲ တိုးတက်လာစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကလေးရဲ့ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု စွမ်းရည် တိုးတက်စေလိုရင် ကလေးကို လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ကစားရတဲ့ ကစားစရာတွေ ဝယ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

အရုပ်တွေက ကလေးရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ် နိုင်စွမ်းကို ရင့်သန်လာစေပါတယ်

အထူးသဖြင့် စဉ်းစားရတဲ့ ဉာဏ်စမ်း ကစားနည်း မျိုးတွေဟာ critical thinking လို့ခေါ်တဲ့ ဆက်စပ် ပိုင်းခြားတွေးခေါ် နိုင်စွမ်းကို တိုးတက်လာစေ နိုင်ပါတယ်။ ကလေးကို စာအုပ်ကြီး ထိုးပေးပြီး

အတင်း စာဖတ်ခိုင်းတာထက် ဦးဇောက်ကို အသုံးချရတဲ့ ကစားနည်းမျိုးတွေ ကစားစေတာက critical thinking skill တိုးတက်လာအောင် ပိုပြီး အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါတယ်။

ပစ္စည်း (အရုပ်) တွေကြားက တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်စပ်မှုကို သိလာပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ လူ၊ တိရိစ္ဆာန်နဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်စပ်မှုကို ဟန်လုပ်သရုပ်ဆောင်မှု (Role Playing) ကနေသင်ကြား တတ်မြောက်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ပါတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ရှုပြီး မြင်တွေ့ရတာတွေကို သူတို့ရဲ့ ကစားစရာ အရုပ်လေးတွေ၊ ကစားဖော်တွေနဲ့ ဟန်လုပ်တုပ ကစားကြပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ သင်ယူရာမှာ မိဘလုပ်သူက ကလေးနဲ့အတူ ကစားရင်း ကလေးတွေကို လမ်းညွှန်မှု ပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးက ပိုပြီး တတ်မြောက်တာ မြန်လာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ ငှက်ကလေးက ကောင်းကင်မှာ ပျံပြီး သစ်ပင်ပေါ်မှာ နေတယ်၊ ငါးကလေးက ရေထဲမှာ နေပြီး ရေကူးနိုင်တယ် စတာမျိုးကို သရုပ်ဆောင်ပြီး သင်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။

ကစားခြင်းကနေ လူမှုပါတ်ဝန်းကျင်ကို သဘောပေါက်လာ စေနိုင်တယ်

အရုပ်ကလေးတွေနဲ့ ကစားရာကနေ လူမှုပါတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံရေးကို သဘောပေါက်လာ စေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ဆရာဝန်အရုပ်၊ စစ်သားရုပ်၊ ကျောင်းဆရာမ အရုပ်ကလေးတွေနဲ့ ကစားရာကနေ ဒီ အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး စည်းမျဉ်းတွေ၊ အမှုအကျင့်တွေကို တဖြည့်ဖြည်း နားလည်လာ စေပါတယ်။ မိဘတွေက ကလေးတွေနဲ့ အတူကစားရင်း ကလေးကို မှန်ကန်တဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး အမှုအကျင့်တွေ သင်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။

သူတို့ကိုယ်ကို ထုတ်ဖော်ပြဖို့ အခွင့်အရေး ဖန်တီးပေးတယ်

ကစားစရာ အရုပ်ကလေးတွေဟာ ကလေးကို သူတို့ကိုယ် သူတို့ ထုတ်ဖော် ပြဖို့ အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ အနှစ်သက်ဆုံး အရုပ်မျိုးဆိုရင်ပေါ့။ ဒီအရုပ်လေးနဲ့ ဟန်လုပ်စကားပြောတာ၊ ဟန်လုပ် သရုပ်ဆောင်တမ်း ကစားတာမျိုးကနေ ကလေးဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကူးတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ထုတ်ဖော်ခွင့် ရကြပါတယ်။ ဒါဟာ ရေရှည်မှာ ကလေးရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်လာ စေနိုင်ပါတယ်။

ကစားစရာတွေကတဆင့် ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ထိန်းသိမ်းမှု၊ ဝေမျှကစားတတ်မှု စတာတွေကို နားလည် သဘောပေါက် လာစေပါတယ်

ကလေးကို အရုပ်ကလေး ဝယ်ပေးခြင်းဟာ ကလေးကို ဒီအရုပ် ကလေးကို ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားရမလဲဆိုတာကို သင်ပေးခြင်း တမျိုးပါပဲ။ ဒီကနေ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အစရှိတာတွေကို နားလည်လာပါတယ်။ ဒီအရုပ်ကလေးကို သေခြာ မထိမ်းသိမ်းဘူးဆို ပျက်စီးသွားမယ် ဆိုတာ သိလာပြီး တာဝန်ယူတတ်မှု (Responsibility) ဆိုတာကို နားလည်လာ စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူ့ညီအကို မောင်နှမ တွေ၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ဝေမျှကစားတတ်လာပါမယ်။

သတိပြုဖွယ် အချက်များ

အရုပ်တွေနဲ့ ကစားတဲ့ အခါမှာ တချို့အရုပ်တွေဟာ ကလေးကို သူတို့ရဲ့ပြင်ပ ရုပ်ပုံနဲ့ ပါတ်သက်ပြီး မှားယွင်းတဲ့ အမြင်မျိုး ဝင်သွားစေတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ မိန်းကလေးအရုပ် လှလှလေးတွေနဲ့ ကစားရင်း ရုပ်လှဖို့ အရေးကြီးတယ် ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုး ဝင်သွားတာမျိုးပါ။

သုတေသန ပြုချက်တွေအရ မိန်းကလေး ရုပ်တွေဟာ ကလေးတွေကို နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး ကြင်နာတတ်တဲ့ အမူအကျင့်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်သလို တချိန်ထဲမှာ မိမိရဲ့ပြင်ပရုပ်ပုံနဲ့ ပါတ်သက်ပြီး အလွန်အမင်း ဂရုပြုတဲ့ အမူအကျင့် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး မိန်းကလေး အရုပ်တွေနဲ့ ကစားခြင်းဟာ ကလေးရဲ့ သင်္ချာစွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ယောက်ျားလေး အရုပ်တွေကတော့ ကလေးတွေကို ရန်လိုပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားပေးပေးမယ့် တဖက်မှာလဲ ကလေးရဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ တွေးခေါ်မှု စွမ်းရည်နဲ့ သင်္ချာစွမ်းရည်ကို အားကောင်းစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကလေးကို ငယ်စဉ်မှာ ယောက်ျားလေးရုပ်ရော မိန်းကလေး ရုပ်တွေနဲ့ပါ ထိတွေ့ခွင့်ပေးဖို့ ပညာရှင်တွေက အကြံပြု ကြပါတယ်။

ကစားစရာ အရုပ်တွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ ဉာဏ်ရည်တိုးတက်မှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေး စွမ်းရည် တိုးတက်မှု၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရင့်သန်မှု စတာတွေအတွက် အရေးပါပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကစားတဲ့ အရုပ်တွေဟာ အထက်ပါ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ တိုးတက်ဖို့ အထောက်အကူ ပြုတဲ့ အရုပ်တွေ ဖြစ်ဖို့ မိဘလုပ်သူတွေက ဂရုပြုဖို့ လိုတယ်လို့ ပညာရှင်တွေက ထောက်ပြထားပါတယ်။

Share this:

•



“အန်တီနု သားလေးက တော်လိုက်တာ”

“သူများသားသမီးတွေ တော်လိုက်ကြတာ၊ ငါ့သမီးကျတော့ ...”

“သမီးသူငယ်ချင်း မွန်မွန်က ဆုရပြီး ဘာလို့ သမီးက မရတာလဲ”

“ဘာလို့ ငါ့သားက အောင်အောင်လို မတော်ရတာလဲ”

သင်ဟာ ကလေးမိဘ တစ်ယောက်ဆိုရင် ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ကလေးကို သူများကလေးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောတာမျိုး ပြုလုပ်ဖူးပါသလား။ ကလေးမိဘတိုင်းလိုလို အနည်းနဲ့ အများတော့ ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်သားသမီးကို သူများ သားသမီးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တာမျိုး လုပ်ဖူးကြမှာပါ။ အနည်းဆုံးတော့ စိတ်ထဲက နှိုင်းယှဉ်မိတာမျိုးတော့ ဖြစ်ဖူးမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလို ကိုယ့်သားသမီးကို သူများ သားသမီးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောတာဟာ အဓိက ကတော့ ကိုယ့်သားသမီးကို သူများသားသမီးတွေလို တော်စေချင်၊ တတ်စေချင်တဲ့ စေတနာနဲ့ ပြောတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာ ဒီလိုနှိုင်းယှဉ်ပြောတာမျိုးဟာ သားသမီးကို အကျိုးမဖြစ်စေပဲ ရေရှည်မှာ ဆိုးရွားတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အတွက် မပြုလုပ် သင့်ပါဘူး။ နှိုင်းယှဉ်တယ်ဆိုတာ အသက်အရွယ်မရွေး မလိုအပ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဓါတ် နုနယ်တဲ့ ကလေးတွေမှာ ပိုလို့ ဆိုးရွားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ဟာ နုနယ်တဲ့ အတွက် သူတို့အပေါ်မှာ အဆိုးမြင်တဲ့ (Negative criticism) ဝဖတ်မှုကို ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား မရှိကြပါဘူး။ အထူးသဖြင့်

အခြားကလေးတွေ သူတို့ထက် သာတဲ့ အချက်တွေကို ထောက်ပြတာကို သူတို့ဟာ ခံနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဒီလိုပြောလို့ ကိုယ့်ကလေးက မှားယွင်းနေတာကို ဆိုဆုံးမ ထောက်ပြတာမျိုး မလုပ်ရဘူးလို့ ပြောတ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကလေးကို ကောင်းစချင်လို့ ဆုံးမတဲ့ အခါမျိုးမှား အခြားကလေးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဆိုဆုံးမတာမျိုး မလုပ်ပဲ သူတို့ရဲ့ အမှားတွေကို ထောက်ပြပြီး ဆုံးမတာမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

အောက်မှာ ဘာကြောင့် ကိုယ့်သားသမီးကို သူများကလေးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တာမျိုး မလုပ်သင့်ဘူးလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ကလေးစိတ်ပညာရှင်တွေက ထောက်ပြထားတာတွေကို စုစည်း တင်ပြပေးထားပါတယ်။

(၁) ကလေးက သူ့ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းနဲ့ ပါတ်သက်လို့ သံသယ ဝင်သွားမယ်

ကလေးကို မိဘလုပ်သူက သူဟာ ညံ့ဖြင်းတယ်၊ အခြားကလေးတွေက သူ့ထက် ပိုသာတယ်၊ ပိုစွမ်းဆောင်နိုင်တယ်၊ ပိုပြီး ထူးချွန်ထက်မြက်တယ် လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ အပြောခံ ရတဲ့အခါ ကလေးလုပ်သူဟာ သူ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ ပါတ်သက်လို့ တဖြည်းဖြည်း သံသယ ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကလေးလုပ်သူက သူ့မှာ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိမှ ရှိပါရဲ့လားဆိုတဲ့ သံသယ အတွေး ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။

(၂) ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုတဲ့ ဝန်တိုတတ်တဲ့ စိတ်ဝင်သွားမယ်

တခြားကလေးတွေနဲ့ အမြဲတမ်း နှိုင်းယှဉ်ပြီး အပြောခံရတော့ ကလေးဟာ တဖြည်းဖြည်း အခြားကလေးတွေကို မနာလိုတတ်တဲ့စိတ်၊ ဝန်တိုတတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ် ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီစိတ်ဓါတ်ဟာ အသက်ကြီးတဲ့ အထိ ပါသွားရင် ကလေးဘဝ အောင်မြင်မှုမှာ အနှောက်အယှက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီထက်ပို ဆိုးတာက အကယ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ ညီအကို မောင်နှမတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခံရရင် ဒီကလေးဟာ ကိုယ့် မောင်နှမ အချင်းချင်း ချစ်ခင်စိတ်အစား မနာလိုစိတ်၊ ခံပြင်းစိတ်တွေ ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။

(၃) မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု (self esteem) လျော့နည်းသွားမယ်

ဒီအချက်ဟာ ဘာကြောင့် ကလေးကို သူများကလေးတွေနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်သင့်ဘူးလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံး အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု

အားနည်းတဲ့ လူကြီးတွေ၊ မိမိအစွမ်းအစကို ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့ လူကြီးတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု အားနည်းတာ၊ ယုံကြည်မှု အားနည်းတာဟာ ငယ်စဉ်ဘဝက အဖြစ်အပျက်တွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ အပေါ်မှာ အခြေခံတယ် ဆိုတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီအထဲက အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ ငယ်စဉ်က မိဘလုပ်သူက သားသမီးကို အခြားကလေးတွေနဲ့ အမြဲပဲ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောလေ့ရှိတာကြောင့် ကလေးလုပ်သူမှာ သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်သွားတာဟာလဲ တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိခဲ့ ရပါတယ်။

(၄) ကလေးတိုင်းဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူပါဘူး

ကလေးတိုင်းမှာ သူတို့ရဲ့ အားသာချက် အားနည်းချက် ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ ကျောင်းစာမှာ တော်တဲ့ ကလေးတိုင်း လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ကောင်းမယ်လို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ ကျောင်းစာမှာ မတော်ပေမယ့် ဖြတ်ထိုးဉာဏ် ကောင်းတဲ့ ကလေးတွေ အများကြီး တွေ့ဖူးမှာပါ။ အချို့ကလေးတွေက ကျောင်းစာတော်ပေမယ့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတော့ အားနည်းတာမျိုး တွေ့ရမှာပါ။ အချို့က ကျောင်းစာ မတော်ပေမယ့် အနုပညာကျတော့ အားကောင်းနေပြန်ရော။ ဒီလို မတူညီတဲ့ အရည်အချင်း အမျိုးမျိုး ရှိတဲ့ ကလေးတွေကို တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နှိုင်းယှဉ်တယ်ဆိုတာ လိမ္မော်သီးနဲ့ ပန်းသီးကို နှိုင်းယှဉ်တာနဲ့ အတူတူ ပါပဲ။ ပန်းသီးလဲ သူ့ဟာနဲ့သူ အရသာ ရှိသလို လိမ္မော်သီးလဲ သူ့အရသာနဲ့ သူပါပဲ။ ဒီလိုပဲ ကလေးတိုင်းလိုလို သူ့နေရာနဲ့သူ ထူးချွန်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကလေး ထူးချွန်တဲ့ အရည်အချင်းကို ပိုပြီး ထူးချွန်အောင် မြေတောက်မြှောက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အဲ့လို မဟုတ်ပဲ အခြားကလေးတွေနဲ့ တူအောင် အတင်းလိုက်ညှိနေရင် သူထူးချွန်ရမဲ့ နေရာမှာလဲ မထူးချွန်နိုင်တော့သလို သူ့အားနည်းတဲ့ အရည်အချင်းကလဲ တက်မလာနိုင်ရင် ကလေးဘဝ အောင်မြင်ရေးကို ထိခိုက်လာ နိုင်ပါတယ်။

(၅) တစ်သက်လုံး ကလေးက မှတ်မိနေလိမ့်မယ်

ကလေးတွေဟာ အမှတ်သညာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ မိဘလုပ်သူက ဒီနေ့ပြောပြီး မနက်ဖြန် မေ့သွားပေမယ့် ကလေးတွေကတော့ မိဘက ကိုယ့်ကို အဆိုးပြောတဲ့ စကားကို အသက်ကြီးတဲ့အထိ မှတ်မိနေ တတ်ပါတယ်။ ကလေးကို “ဘာလို့ နင်က ဟိုကလေးလို မတော်ရတာလဲ” ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ ပြောဖန်များရင် ကလေးရင်ထဲမှာ စိမ့်ဝင်သွားပြီး အသက်ကြီးလာတဲ့အထိ သူတို့တွေက ငါ့ထက်တော်တယ်၊ ငါက သူတို့တွေထက် ညံ့တယ်ဆိုတဲ့ အစွဲ ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုလက်တွေ့ဘဝမှာလဲ ကိုယ်က သူများတွေထက် ကောင်းအောင်

လုပ်နိုင်ရင်တောင် ကိုယ့်စွမ်းဆောင်ရည်ကြောင့် အောင်မြင်တာမဟုတ်ပဲ ကံကြောင့်၊ ကံကောင်းလို့ တစ်ခါတစ်လေ အောင်မြင်တာ ဆိုတဲ့ အစွဲ ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။

(၆) နိမိတ်ဖတ် သလို ဖြစ်မယ်

အယူသည်းလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါ။ “နင်ညံ့တယ်” လို့ အပြောခံရတဲ့ ကလေးဟာ အပြောခံရတာ များတဲ့အခါကျတော့ “ငါညံ့တယ်၊ ငါမတော်ဘူး၊ ငါမလုပ်နိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ အစွဲဝင်သွားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက် ကင်းမဲ့လာပြီး လုပ်သမျှ အလုပ်တွေကလဲ အကောင်းဆုံး ဖြစ်မလာနိုင်တော့ပဲ တော်ရိရော်ရိသာ ဖြစ်လို့လာပါတော့တယ်။ လုပ်လဲ အောင်မြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးလေ ဆိုတဲ့ အတွေးဝင်သွားတဲ့ အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ချင်စိတ်လဲ လျော့နည်းသွားပါတယ်။ ဒီအခါ အောင်မြင်မှု ရဖို့လဲ ပိုပြီး ခဲယဉ်းလို့ လာပါတယ်။

(၇) ကိုယ့်ခြေလှမ်းနဲ့ကိုယ် လျှောက်လှမ်းပါစေ

ကလေးဘဝဆိုတာ ထိပ်ဆုံးကို ရောက်ဖို့ ပြေးပွဲတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေဟာ သူ့အထွာနဲ့သူ ဖွံ့ဖြိုးကြတာပါ။ ဒါပေမယ့် မိဘတွေဟာ သူ့ကလေးက အခုဆို စလမ်းလျှောက်နေပြီ၊ ငါ့ကလေးက အခုထက်ထိ လမ်းမလျှောက်သေးဘူး။ သူ့ကလေးက အခုဆို စကားစပြောနေပြီ၊ ငါ့ကလေးက စကားမပြောသေးဘူး အစရှိသဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန် တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဟာ ပုံသေသတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်ဇယားအတိုင်း တိုးတက်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတိုင်း သူ့အတိုင်းအတာ၊ သူ့အချိန်နဲ့ သူ တိုးတက်လာတာ ဖြစ်လို့ ဘာမှ ဆိုးရိမ်စရာ မရှိပါဘူး။ သူတို့အချိန်ရောက်ရင် သူတို့စွမ်းဆောင်နိုင်မှာပါ။

(၈) ဘဝင်မြင့်သွားအောင်လဲ မမြှောက်သင့်ပါဘူး

တစ်ဖက်မှာလဲ အချို့မိဘတွေက ကိုယ့်ကလေးကို သူများကလေးတွေနဲ့ အမြဲပဲ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ငါ့ကလေးက သူ့ကလေးထက် သာတယ်ဆိုပြီး ချီးကျူးကြတတ်ပါတယ်။ ဒါလဲ မကြာခန ချီးကျူးဖန် များလာရင် ကလေးက ဘဝင်မြင့်သွားပြီး လူတိုင်းကို မတူသလို မတန်သလိုမျိုး ဆက်ဆံတတ် လာတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီအစွန်းကိုလဲ ရှောင်ကျဉ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိဘတိုင်းကတော့ ကိုယ့်သားသမီးကို ဘဝင်လေဟပ်နေတဲ့ ကလေးမျိုး ဖြစ်စေချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်ပြီး ကလေးက ဘဝင်လေဟပ်သွားရင် ငါ့တော်တယ် ဆိုပြီး တကယ်ကြိုးစား

အားထုတ်ချင်စိတ်လဲ လျှော့နည်းသွား နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကောင်းဆုံးကတော့ ကလေးကို ဆုံးမရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချီးကျူးရာ မှာပဲဖြစ်ဖြစ် အခြားကလေးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တာမျိုး မလုပ်ပဲ အရှိကို အရှိအတိုင်း ဆုံးမတာ၊ ချီးကျူးတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

စာဖတ်သူ များကလဲ မိမိတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ အမြင်တွေကို အောက်က comment မှာ ရေးသားပြီး ဆွေးနွေးကြဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

Ref:

#1 7 Reasons not to compare your child with others | Parenting

#2 5 Reasons you should never compare your kids with others | Huffington Post

Share this:



ပုံပြင်တွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းနဲ့ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အခန်းက ပါဝင်နေပါတယ်။ သူတို့ဖတ်တဲ့ ပုံပြင်စာအုပ်လေးတွေနဲ့ ပုံပြင်ထဲက ဇာတ်ကောင်တွေဟာ ကလေးတွေအတွက်တော့ သူတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်း တွေပါပဲ။ ပုံပြင်စာအုပ်တွေ ဖတ်ရှုရာကတဆင့် ကလေးတွေဟာ စာအုပ်ကောင်းလေးတွေ ရွေးချယ်ဖတ်ရှုတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းကို ရရှိလာ နိုင်ပါတယ်။ စာအုပ်တွေကနေ ဘဝမှာ အောင်မြင်ရေးအတွက်

အရေးပါတဲ့ အချက်အလက်တွေ ရှာဖွေနိုင်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေ နားလည်လာ စေပါတယ်။ ပုံပြင်တွေကပေးတဲ့ အကျင့်စာရိတ္တဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာ တွေကလဲ ကလေးတွေကို လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ ကလေးတွေအဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တိုးတက်လာစေနိုင်တယ်

ပုံပြင်စာအုပ်တွေကို စိတ်ဝင်တစား ဖတ်ရှုရာကနေ စာဖတ်စွမ်းအား တိုးတက်လာ စေပါတယ်။ စာဖတ်အား တိုးတက်လာတဲ့အတွက် ကလေးဟာ ငါစာကောင်းကောင်း ဖတ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်အစွမ်းအစကို ယုံကြည်မှု ရလာပါတယ်။ ကျောင်းစာမှာလဲ စာဖတ်အားကောင်းတဲ့အတွက် အလွယ်တကူ လိုက်နိုင်ပါတယ်။ နောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ အထောက်အကူ ပြုတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကတော့ ဒီလူပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ်ကဘယ်အခန်းက ပါဝင်လဲ ဆိုတဲ့ သိနားလည်မှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကိုယ့်ရဲ့ အခန်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိ အောင်လို့ ပုံပြင်စာအုပ်တွေက ကလေးတွေကို အခြားသူတွေရဲ့ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ အခြားနိုင်ငံတွေက ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံတွေကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကူညီပေးပါတယ်။

ဘာသာစကားကို ကျွမ်းကျင်လာစေတယ်၊ ကလေးတွေကိုလဲ ဘဝသင်ခန်းစာတွေ သင်ကြားပေးနိုင်တယ်

ပုံပြင်တွေဟာ ကလေးတွေကို စကားလုံးအသစ်တွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးသလို စကားလုံးတွေ၊ ဝါကျတွေ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ၊ သုံးစွဲပုံတွေကိုလဲ သင်ကြားပေး နိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ငယ်မှာ ရုပ်ပုံစာအုပ်တွေကစလို့ ဆယ်ကျော်သက်မှာ ဝတ္ထုစာအုပ်တွေနဲ့ ထိတွေ့တဲ့ အချိန်အထိ ကလေးတွေကို စကားလုံးတွေ၊ စာအရေးအသားတွေနဲ့ တဆင့်ချင်း မိတ်ဆက်ပေး သွားနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေကို ပုံပန်းတွေ၊ အရွယ်အစား၊ အကြီးအသေး အနိမ့်အမြင့် နှိုင်းယှဉ်မှု၊ အရောင်တွေ၊ ဂဏန်းတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အမည်တွေ၊ ကြိယာ (verb) တွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးပါတယ်။ ဒါဟာ အင်္ဂလိပ်စာလို မိခင်ဘာသာစကား မဟုတ်တဲ့ ဘာသာစကားတစ်ခုကို လေ့လာရာမှာ အလွန်အရေးပါပါတယ်။ ကလေးတွေကို နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမယ့် တာဝန်တွေကို ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ရမလဲ ဆိုတာကိုလဲ သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ သွားတိုက်တာ၊ ရေချိုးသန့်စင်တာ၊ ထမင်းစားတာ အစရှိ သဖြင့်ပေါ့။

ဒါတင်မက သေးပါဘူး။ နက်နဲတဲ့ သဘောတရားတွေ ဖြစ်တဲ့ တပါးသူအပေါ် ကျင့်နာသနား တတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့ အမူအကျင့်၊ ကစားစရာနဲ့ မုန့်တွေကို အခြားသူငယ်ချင်းတွေ ညီအကို မောင်နှမတွေနဲ့ ဝေမျှ ကစားတတ်၊ စားသုံးတတ်တဲ့ အကျင့်စားရိုက်တွေ၊ အစရှိတာမျိုးတွေကိုလဲ သင်ကြားပေး နိုင်ပါတယ်။

တကယ့်အဖြစ်အပျက်တွေ အပေါ် အခြေခံတဲ့ ပုံပြင်တွေဟာ ကလေးတွေကို အခြားသူတွေရဲ့ ဘဝအကြောင်းအရာတွေကို သင်ကြားပေး နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ ကမ္ဘာတခြားအရပ်က လူတွေရဲ့ အကြောင်းတွေ သိလာလို့ ဗဟုသုတ ရလာသလို ဘဝအကြောင်းလဲ နားလည်လာနိုင်တယ်။

ဒီလို ပုံပြင်တွေကတဆင့် သင်ကြားရာမှာ အရေးအပါဆုံး အချက်ကတော့ ကျောင်းမှာ စာသင်သလိုမျိုး သင်တာ မဟုတ်ပဲ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပုံပြင်တွေကတဆင့် မသိမသာ သင်ကြားပေးသွားတာ ဖြစ်လို့ ကလေးတွေဟာ သူတို့မသိလိုက်ပဲ အတွေ့အကြုံကောင်းတွေ၊ သင်ခန်းစာကောင်းတွေကို ရရှိသွား စေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးကို စိတ်လက်ပျော်ရွှင်စေတယ်

ပုံပြင်တွေ ဖတ်ရှုရာမှာ ချက်ချင်းရရှိတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကတော့ ကလေးကို စိတ်ပျော်ရွှင် စေတာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ကလေးအိပ်ရာမဝင်မီမှာ ပုံပြင်ဖတ်ပြ ခြင်းအားဖြင့် ကလေးကို စိတ်ပျော်ရွှင်လာစေပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်အောင် အားပေးပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ နေ့အချိန် ကြိုတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေ စိတ်ဝမ်းနည်းမှုတွေကို ခနတာ မေ့ပျောက်သွားပြီး ပုံပြင်ထဲမှာ စိတ်ဝင်စား သွားပြီး သူ့စိတ်ညစ်တာတွေကို ခနတာ မေ့လျော့သွား စေပါတယ်။

စိတ်ကူးဉာဏ်ကို ရင့်သန်စေတယ်

ပုံပြင်စာအုပ်တွေဟာ ကလေးတွေကို စိတ်ကူးယဉ် ကမ္ဘာထဲကို ခေါ်ဆောင်သွားပါတယ်။ အခြားကမ္ဘာက ဂြိုဟ်သားတွေ၊ စိတ်ကူးယဉ် ကမ္ဘာထဲက တိုင်းပြည်တွေ၊ ရှေးအတိတ်က ကမ္ဘာ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ စိတ်ကူးယဉ် ဇော်ကောင်တွေနဲ့ ကလေးကို မိတ်ဆက်ပေးပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုကို ရင့်သန်စေပါတယ်။ ကလေးဘဝက စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန်းမြူးနိုင်ခွင့်ဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ ကလေးရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း (creativity)

ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေး အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ ဒီခေတ်ကြီးမှာ အောက်မြင်မှု ရဖို့ဆိုတာ creativity ရှိမှုပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်နေပါတယ်။ ဒီ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ပံ့ပိုင်စာအုပ်တွေက အများကြီး အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့ခံစားချက်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာမှာ အထောက်အကူပြုတယ်

ကလေးတွေက ပံ့ပိုင်ထဲက ဇာတ်ကောင်တွေရဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖတ်ရှုရတဲ့ အခါမှာ သူတို့ရဲ့ အလားတူ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ခံစားမှုတွေကို နားလည် သဘောပေါက်လာအောင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ ပံ့ပိုင်ထဲက ဇာတ်ကောင်တွေ ဝမ်းနည်းတာ၊ ပူဆွေးတာ၊ ငိုကျွေးတာတွေကို ဖတ်ရှုရတာဟာ သူတို့ရဲ့အလားတူ ခံစားရ မှုတွေကို နားလည်သဘောပေါက် လာစေပါတယ်။ ဒီလိုခံစားရတာဟာ သူတို့တစ်ယောက်ထဲ မဟုတ်ပါလား ဆိုတဲ့ အသိအမြင်ကို ရရှိလာပါတယ်။ ပံ့ပိုင်ထဲက ဇာတ်ကောင်တွေရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကို တုံ့ပြန်မှုတွေက ကလေးတွေကို ဒီလို စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ရမလဲဆိုတာ သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးကို စိတ်ခံစားချက်တွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်၊ ခံနိုင်ရည်ရှိလာအောင် အကူအညီ ပေးနိုင်ပါတယ်။

ပံ့ပိုင်တွေဟာ ကလေးတွေရဲ့စိတ်ပိုင်းနဲ့ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အလွန်အရေးပါပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီနေ့ပဲ သင့်ကလေးကို ပံ့ပိုင်လေးတွေ စတင်ပြီး ဖတ်ပြပါ။ ပြောပြပါ။ နောက်နေ့ကို မဆိုင်းနေ ပါနဲ့တော့။

Source: The Writers Bureau | Why are Stories Important for Children

Share this:

•



ကလေးတွေဟာ သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ စာအုပ်တွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ မငြီးငွေ့တမ်း ပြန်လည်ဖတ်ရှု တတ်ကြပါတယ်။ လူကြီးတွေ အတွက်တော့ ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းလှပေမယ့် (ကလေးငယ်တွေက မဖတ်နိုင်သေးတော့ ဖတ်ရမယ့်တာဝန်က မိဘတွေဆီ ရောက်လာတာကိုး) ကလေးတွေ အတွက်တော့ ဒါဟာ အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့ဖတ်ပြီးသား စာကြောင်းတွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြန်လည်ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် စာကလုံးတွေကို ပိုမိုမှတ်မိ လာပါတယ်။ စာကြောင်းသုံးနှုန်းပုံတွေလဲ ပိုမိုနားလည် မှတ်မိလာပါတယ်။ စာအုပ်တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွေရဲ့ စကားလုံး နားလည်နိုင်စွမ်းကို ပျမ်းမျှခြင်း ၄၀% လောက် ပိုမိုတိုးတက် စေနိုင်တယ်လို့ သုတေသန ပြုချက်တွေက ဆိုကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအကျိုးကျေးဇူးဟာ အသံထွက်ပြီး ကျယ်ကျယ်ဖတ်မှပဲ ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သုတေသန ပြုချက်တွေအရ ကျောင်းမနေမီအရွယ် ကလေးတွေကို စာကျယ်ကျယ် ဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ ဦးဇောက်ထဲက စကားလုံးတွေ နားလည်နိုင်မှုကို ထိန်းချုပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန်းမြူးမှုကို ထိန်းချုပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ပိုမိုအလုပ်လုပ် ပြီး အားကောင်းလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလို စာဖတ်ပြခြင်း ခံရတဲ့ ကလေးတွေ ကျောင်းတက်လို့ စာစသင်တဲ့ အခါမှာ စကားလုံးတွေကို နားလည်နိုင်စွမ်းနဲ့ စာကြောင်းတွေ နားလည်နိုင်စွမ်း အားကောင်းလို့ စာဖတ်သင်ရတာ ပိုလွယ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

ကလေးတွေကို စာဖတ်ပြရာမှာ ဘယ်အရွယ်ကမဆို စတင်ဖတ်ပြ နိုင်ပါတယ်။ ကလေးမွေးကင်းစ လသားအရွယ်ကတဲက စတင်ဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့် ကလေးရဲ့ စကားလုံးတွေ နားလည်နိုင်စွမ်းအား ကောင်းလာနိုင်တယ်လို့တောင် အချို့ကလေး ဖွံ့ဖြိုးမှု ပညာရှင်တွေက ဆိုကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးကို ကိုယ့်မိခင်ဘာသာစကား မဟုတ်တဲ့ ဘာသာစကား တစ်ခုခုမှာ ထူးချွန်စေချင်ရင် (ဥပမာ အင်္ဂလိပ်စာ ထူးချွန်စေချင်ရင်) ဒီဘာသာစကားနဲ့ ရေးသားထားတဲ့ ပုံပြင်နဲ့ အခြားစာအုပ်တွေကို ကလေးစ စကားမပြောတတ်မီ အချိန်ကတဲက ပုံမှန်ဖတ်ပြနေရင် ဒီဘာသာစကားကို သင်တဲ့အခါမှာ ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

အောက်မှာ ကလေးကို အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ စာဖတ်ပြသင့်တဲ့ အကြောင်း (၅) ချက်ကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

(၁) စာဖတ်နိုင်အားကို ကောင်းစေတယ်

စာဖတ်ခြင်းကြောင့် စာဖတ်နှုန်း မြန်လာစေသလို စကားလုံးတွေကို မှတ်မိမှု၊ စကားလုံးတွေကို နားလည်မှုလဲ တိုးတက်လာပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီစကားလုံးတွေရဲ့ အသုံးအနှုံး (usage) လဲ နားလည်သဘောပေါက်လာစေပါတယ်။ စာကြောင်းပေါ်မူတည်ပြီး စကားလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ် ကွဲပြားတာတွေကိုလဲ သဘောပေါက်လာပါတယ်။

မိဘက စာဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့် စကားလုံးတွေရဲ့ အသံထွက်တွေနဲ့ ကလေးက ယဉ်ပါးလာပါတယ်။ ပုံမှန် စာဖတ်တဲ့နှုန်းနဲ့ ဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့်လဲ ပုံမှန်စာဖတ်တဲ့ အနေအထား အသံ အဖြတ်အတောက်တွေကို ကလေးက ယဉ်ပါးလာပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်စာဖတ်တဲ့ အခါ ဖတ်ရမယ့် စာဖတ်နှုန်းကို ကလေးက သဘောပေါက် ယဉ်ပါးလာတဲ့အတွက် ကလေးကိုယ်တိုင် စာဖတ်တဲ့ အခါမှာ ဒီနှုန်းနဲ့ စာဖတ်နိုင်အောင် ကလေးက ကျိုးစားပါလိမ့်မယ်။ ပုံမှန်စာဖတ်နှုန်းနဲ့ ဖတ်နေရင်းနဲ့ စာကြောင်းတွေကို နားလည်နိုင်အောင် ကလေးက ကျိုးစားတဲ့အတွက် စာဖတ်နိုင်စွမ်းအား တက်လာပါတယ်။

ကလေးက စာဖတ်နိုင်အား တက်လာအောင် မိဘက စာဖတ်ပြတဲ့အခါ ကလေးကြိုက်နှစ်သက်လို့ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖတ်တတ်တဲ့ စာအုပ်မျိုးတွေနဲ့ အစပြု လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကလေးကို ပထမ စာကြောင်း တစ်ကြောင်းချင်းစီ ဖတ်ပြပါ။ ကိုယ်က စာကျောင်းတစ်ကျောင်း ဖတ်ပြပြီးတိုင်း ကလေးကို နောက်ကနေ ဖတ်ပြပြီးတဲ့ စာကျောင်းကို လိုက်ဆိုပါစေ။ ကလေးက ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်လို့ ကလေးအတွက် လိုက်ဆိုရတာ သိပ်ပြီး အခက်အခဲ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးက ကိုယ်စာဖတ်တဲ့အသံ ကိုယ်ပြန်ကြားရတဲ့ အတွက် ကလေးရဲ့ စာဖတ်နိုင်ဖို့ ယုံကြည်ချက်လဲ တက်လာစေပြီး စာဖတ်စွမ်းအားကောင်းအောင် ပိုပြီး အားပေးရာ ရောက်စေပါတယ်။

(၂) စကားလုံး (vocabulary) တွေ ပို သိလာတယ်

ကလေးတွေ စာဖတ်များလာတာနဲ့ အမျှ စကားလုံး အသစ်တွေနဲ့ ထိတွေ့မှု များလာပြီး စကားလုံးတွေ ပိုပြီး သိလာပါတယ်။ စကားလုံးတွေ ပိုသိလာတာနဲ့ အမျှ စာဖတ်ရတာလဲ ပိုမိုလွယ်ကူ လာတဲ့အတွက် ကလေးက စာဖတ်ရတာကို အခက်အခဲ တစ်ခုလို မမြင်တော့ပဲ စာဖတ်ရတာကို ပိုမိုပျော်ရွှင် လာစေပါတယ်။ ကလေးတွေ စကားလုံး အသစ်တွေနဲ့ ယဉ်ပါးစေဖို့၊ စကားလုံးအသစ်တွေ နားလည်အောင်လို့ မိဘတွေက ကလေးတွေနဲ့ သင့်တော်တဲ့ စာအုပ်တွေကို အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ အသံထွက် ဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့် ကလေးက စကားလုံး အသစ်တွေကို

နားရည်ဝနေပြီး စာဖတ်လို့ ဒီစကားလုံးတွေ တွေ့ရတဲ့ အခါမှာ အခက်အခဲ မရှိတော့ပဲ နားလည်နိုင်စေပါတယ်။

စာအုပ်တစ်အုပ်ကို စမဖတ်ခင်မှာ ကလေးနဲ့အတူ စာမျက်နှာတွေ လျှောက်လှန်ကြည့်ပြီး ကလေးမမြင်ဖူးတဲ့ စကားလုံးတွေ အရင်ရှာကြည့်ပါ။ တွေ့ရင် ဒီစကားလုံးတွေက ဘာကို ဆိုလိုလဲ၊ ဘာအဓိပ္ပါယ် ရှိလဲဆိုတာ ကလေးနဲ့ အတူ dictionary မှာ ရှာဖွေပါ (ကိုယ်မသိတဲ့ စကားလုံးတွေ ဖြစ်နေရင် ကိုယ်လဲ သိသွားတာပေါ့)။ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ရေးမှတ်ထားပြီး စာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့ အခါ ဒီစကားလုံး ပြန်တွေ့တဲ့ အခါမှာ ပြန်ပြီး ရည်ညွှန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆို စာဖတ်ရတာလဲ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလာတာပေါ့။

(၃) ကလေးကို စာကြောင်းတွေ နားလည်နိုင်စွမ်းအား တိုးတက်လာအောင် ကူညီပေးတယ်

စာဖတ်နိုင်စွမ်းအား ကောင်းတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ဖတ်တဲ့ စာကို ဘယ်လောက် နားလည်နိုင်လဲ ဆိုတာပေါ် အများကြီး မူတည်ပါတယ်။ လူကြီးတွေ စာဖတ်တဲ့ အခါမှာ စာကြောင်းတစ်ကြောင်းကို နားမလည်ဘူးဆို ဒီစာကြောင်းကို ပြန်ပြီး ဖတ်ရှုပြီး နားလည်အောင် ကြိုးစားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီအလေ့အကျင့်ကို ကလေးတွေ မှာလဲ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ စာအုပ်တွေကို အသံထွက်ပြီး ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့် ကလေးရဲ့စာကြောင်းတွေကို နားလည်နိုင်စွမ်းအား တိုးတက်လာစေသလို ကိုယ်နားမလည်တဲ့ စာကြောင်းတွေကိုလဲ နားလည်လာတဲ့အထိ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ဖတ်ရှုတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် တိုးတက်လာစေပါတယ်။

စာတစ်အုပ်ကို စမဖတ်ပြခင်မှာ ကလေးနဲ့အတူ ဒီစာအုပ်ထဲက ရေးထားတဲ့ အကြောင်းတွေကို အရင် ဆွေးနွေးပါ။ စာအုပ်ထဲက ပုံလေးတွေကို ပြပြီး ဒီစာအုပ်က ဘာအကြောင်း ဖြစ်မယ်ထင်သလဲ ဆိုတာကို ကလေးကို မေးပါ။ သူ့ရဲ့စိတ်ကူးဉာဏ်ကိုလဲ ရင့်သန်လာ စေပါတယ်။ စာဖတ်ပြီးတဲ့ အခါမှာလဲ ပုံပြင်နဲ့ ပါတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းလေးတွေ ပြန်မေး၊ ကလေးနဲ့အတူ ဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးရဲ့ပုံပြင်အပေါ် နားလည်မှုကို ပိုမိုရင့်သန်လာ စေသလို နားလည်တာကို ပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစား ဆင်ခြင်နိုင်အားကိုလဲ ကောင်းမွန်လာ စေပါတယ်။

(၄) မိသားစု စည်းလုံးမှု ပိုရစေတယ်

အိမ်မှာ ကလေးကို အဓိက ထိန်းကျောင်းတာ မိခင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေနဲ့ အနေများတာကလဲ မိခင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူက ကလေးကို စာဖတ်တဲ့ တာဝန်ကို ခွဲဝေယူခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွေနဲ့ ဖခင်ဖြစ်သူကြားမှာ တွေ့ရတဲ့ အချိန်ပိုများလာသလို ကလေးနဲ့ ဖခင်ဖြစ်သူနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု (bonding) လဲ ကောင်းလာစေပါတယ်။ ဒါဟာ ကလေးကြီးလာတဲ့ အခါမှာ ဖခင်အပေါ်ယုံကြည်ကိုးစားမှု တိုးတက်လာစေတဲ့အတွက် လူပျိုအပျိုပေါက် ဝင်ချိန် ဖခင်ရဲ့ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုလဲ အားကောင်းလာစေပါတယ်။ ဒီလို စာဖတ်ပြရင်းနဲ့လဲ ဖခင်ဖြစ်သူက ဘဝသင်ခန်းစာတွေ မျှဝေသင်ကြား ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ကလေးကို ပိုမို အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။

(၅) စာအုပ်တွေ ဖတ်ရတာကို ပျော်ရွှင်လာစေတယ်

ဒီနေ့လို ဒစ်ဂျစ်တယ် ခေတ်ကြီးမှာ တီဗီ၊ ဖုန်း၊ Facebook, Youtube, ဂိမ်း အစရှိသဖြင့် အာရုံထွေပြား စရာတွေ အလွန်များပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က တီဗီနဲ့ စာဖတ်တာကလွဲလို့ အခြားဖြေဖျော်မှု ဘာမှ သိပ်မရှိခဲ့ ပေမယ့် အခုခေတ် ကလေးတွေကတော့ အာရုံထွေပြား စရာတွေ ပတ်လည်ဝိုင်းလို့ နေပါတယ်။ ငယ်ငယ်က မိုးလေးအေးအေးနဲ့ အိပ်ယာပေါ် စာအုပ်တစ်အုပ်နဲ့ ခွေခဲ့ရတဲ့ အရသာကို အခုခေတ် ကလေးတွေ သိနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကလေးနဲ့ အတူ စာဖတ်ခြင်းအားဖြင့် စာဖတ်ရတဲ့ အရသာ ပျော်ရွှင်မှုကို ကလေးတွေ နားလည်အောင် လက်ဆင့်ကမ်း သင်ပေးသလို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကလေးက စာဖတ်ရတာ ပျော်ရွှင်တဲ့ အတွက် အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ သူ့စိတ်ဝင်စားရာ ဗဟုသုတ ဖြစ်ဖွယ်စာအုပ်တွေ ရွေးချယ်ဖတ်ရှုစေပြီး အထွေထွေ ဗဟုသုတ တိုးပွားလာ စေတဲ့အပြင် ကျောင်းစာလေ့လာရာမှာလဲ လွယ်ကူလာစေပါတယ်။

မနက်ဖြန်ကို စောင့်မနေပါနဲ့။ ဒီနေ့ပဲ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် ကလေးကို ရင်ခွင်ထဲ ထားပြီး စာအုပ်တစ်အုပ် စဖတ်ပြလိုက်ပါ။ နေ့တိုင်းလဲ အလေ့အကျင့် တစ်ခုလိုလုပ်ပြီး ပုံမှန်စာဖတ်ပြတဲ့ အကျင့် လုပ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ကလေးကို အင်္ဂလိပ်စာ ထူးချွန်စေချင်ရင် ငယ်ငယ်ကတဲက အင်္ဂလိပ်စာ စာအုပ်တွေကို နေ့စဉ်ပုံမှန် ဖတ်ပြတဲ့ အကျင့်ကို ကလေးငယ်ငယ် ကတဲက မွေးမြူပေးပါ။ အင်္ဂလိပ်စာမှာ သူများထက် ထူးချွန်တဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်လာတာကို နှစ်အနည်းငယ် အတွင်းမှာ တွေ့မြင်ကြရမှာပါ။



၁၉၆၀ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ စတင်းဖို့ တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာပါမေက္ခ ဝေါ်လ်တာမစ်ချဲ (Walter Mischel) ဟာ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ပါတ်သက်တဲ့ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကတော့ ဒီစမ်းသပ်မှုကို ဘယ်သူမှ အရေးတယူ မရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နောက်နှစ် ၄၀ လောက်အကြာမှာတော့ ဒီစမ်းသပ်မှုရဲ့ ရလဒ်တွေဟာ ကလေးစိတ်ပညာရှင်တွေ အကြားမှာ ရိုက်ခတ်လို့သွားပါတော့တယ်။

Marshmallow Experiment ဆိုတာဘာလဲ

ဒီစမ်းသပ်မှုက တကယ့်ကို ရိုးရိုးလေးပါ။ အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ စားပွဲတစ်လုံးနဲ့ ကုလားထိုင် တစ်လုံးရှိတယ်။ စားပွဲပေါ်မှာ ပန်းကန်တစ်ချပ်နဲ့ marshmallow တစ်ခုထည့်ထားတယ်။ Marshmallow ဆိုတာ အနောက်တိုင်းက ကလေးတိုင်းကြိုက်တဲ့ အချိုမုန့် တစ်မျိုးပါ။ (အောက်ကပုံမှာ ကြည့်ပါ)။

စမ်းသပ်မှုမှာ ပါဝင်တဲ့ ကလေးကို သုတေသန ပညာရှင်က အခန်းထဲ ခေါ်လာတယ်။ ပြီးတော့ ကလေးကို ပြောပြတယ်။ ကလေးကို အခန်းထဲမှာ တစ်ယောက်ထဲ ထားခဲ့မယ်။ တစ်ယောက်ထဲ ကျန်တဲ့ အချိန်မှာ ဒီစားပွဲပေါ်က မုန့်ကို စားနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သုတေသန ပညာရှင် ပြန်လာတဲ့ အချိန်အထိ ကလေးက မုန့်ကို မစားသေးပဲ စောင့်နေနိုင်မယ်ဆိုရင် ကလေးကို နောက်ထပ် မုန့်တစ်ခု ထပ်ပေးမယ်။ ကလေးက မုန့်ကိုစားလိုက်ပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ နောက်မုန့်တစ်ခု မရတော့ဘူး။ ပြီးတော့ သုတေသန ပညာရှင်က ကလေးကို အခန်းထဲမှာ ထားခဲ့ပြီး ၁၅ မိနစ်နေတော့ ပြန်လာကြည့်တယ်။ မုန့်မစားရသေးရင် ကလေးကို ကတိအတိုင်း နောက်မုန့်တစ်ခု ထပ်ပေးတယ်။

ကလေးတွေ အခန်းထဲမှာ တစ်ယောက်ထဲ ရှိချိန်မှာ ရုပ်ရှင်ရိုက်ထားပါတယ် (အဲဒီတုန်းက ဗီဒီယို မပေါ်သေးဘူးလေ)။ တချို့ကလေးတွေက တစ်ယောက်ထဲ ရှိတာနဲ့ မုန့်ကို ကောက်စားတော့တာပဲ။ တချို့ကလေးတွေက မိနစ်အနည်းငယ် တောင့်ခံနိုင်ပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့ တောင့်မခံ နိုင်တော့ပဲ မုန့်ကို စားမိပါတယ်။ ကလေးအချို့ကသာ ၁၅ မိနစ်ပြည့်အောင် မုန့်ကို မစားပဲ တောင့်ခံနိုင် ကြပါတယ်။

စမ်းသပ်မှုက ဒါပါပဲ။ ဒါဆို ဘာကြောင့် ဒီစမ်းသပ်မှုရဲ့ ရလဒ်က ကလေးစိတ်ပညာရှင်တွေ အကြားမှာ ရိုက်ခတ်သွားရတာလဲ။ ဒီစမ်းသပ်မှုရဲ့ တကွဲအဖြေက နောက် နှစ် ၄၀ အကြာမှာမှ ထွက်ပေါ်လာလို့ပါ။

စိတ်အလို ဆန္ဒနောက် မလိုက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်

ပညာရှင်တွေဟာ စမ်းသပ်မှုပြီးတော့ ဒီရလဒ်တွေကို မေ့ပစ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစမ်းသပ်မှုမှာ ပါဝင်တဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ဘဝအောင်မြင်မှုတွေကို နှစ် ၄၀ ကြာအောင် လိုက်ပါစောင့်ကြည့် ခဲ့ကြတာပါ။ ဒီနှစ် ၄၀ ကြာစောင့်ကြည့်မှုရဲ့ ရလဒ်က ကလေး စိတ်ပညာရှင်တွေကို တအံ့တဩ ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

မုန့်မစားပဲ တောင့်ခံနိုင်တဲ့ ကလေးတွေ၊ တနည်းအားဖြင့် စိတ်အလိုဆန္ဒနောက် မလိုက်တဲ့ ကလေးတွေဟာ မုန့်ကောက်စားတဲ့ ကလေးတွေ (စိတ်အလိုဆန္ဒနောက် လိုက်တဲ့ ကလေးတွေ) နဲ့ယှဉ်ရင် ဘဝမှာ အစစ အရာရာ အောင်မြင်မှု ပိုရကြတာကို တွေ့ကြရပါတယ်။ လူငယ် ဘဝမှာဆိုရင် အထက်တန်းစာမေးပွဲတွေမှာ အမှတ်ကောင်ကောင်း ရကြသလို၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာလဲ ပိုမိုလျော့နည်းပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးလဲ ပိုမိုကောင်းမွန်ကြပြီး

ကျန်းမာရေးလဲ ပိုမိုကောင်းမွန်တာ တွေ့ကြရပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်အကိုင်ကောင်းတွေ ရရှိကြပြီး ဝင်ငွေလဲ ပိုမိုကောင်းမွန် ကြပါတယ်။ စိတ်အလိုဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ကလေးတွေဟာ စိတ်အလိုနောက်လိုက်တဲ့ ကလေးတွေထက် အစစ အောင်မြင်မှု ပိုရကြတာကို တွေ့ရှိခဲ့ ကြပါတယ်။

ဒီသုတေသနက ကလေးစိတ်ပညာရှင်တွေကို ဘာသင်ခန်းစာ ပေးသလဲဆိုတော့ “ကလေးတွေမှာ စိတ်အလို ဆန္ဒနောက် မလိုက်ပဲ ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ ဒီကလေးကို အောက်မြင်မှုရအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်တယ်” ဆိုတာပါပဲ။

ကလေးတွေမှာ စိတ်အလိုဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဟာ မွေးရာပါလား

ဒီသုတေသနရဲ့ ရလဒ်ထွက်ပေါ်လာ အပြီးမှာတော့ ကလေးစိတ်ပညာရှင်တွေ အကြားမှာ မေးခွန်းတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါကတော့ “ကလေးတွေမှာ စိတ်အလိုဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဟာ မွေးရာပါလား၊ သင်ပေးလို့ ရနိုင်မလား” ဆိုတာပါပဲ။ ဒါဟာ ကလေးစိတ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ဓါတ်ဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ မေးခွန်းပါ။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ဒီစွမ်းရည်က မွေးရာပါဆိုရင် ကလေးရဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေးဟာ သူ့မွေးကတဲက သတ်မှတ်ပေးလိုက်ပြီးသား ဖြစ်နေလို့ပါ။ အကယ်လို့ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလို့ ရနိုင်တယ် ဆိုရင်တော့ ကလေးတွေ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလို့ ရနိုင်တဲ့ အတွက်ပါ။

ဒီမေးခွန်းကို ဖြေကြားနိုင်ဖို့ ရှိချက်စတာ တက္ကသိုလ်က ပညာရှင်တွေဟာ ဒီ Marshmallow Experiment ကို ထပ်ပြီး စမ်းသပ်ခဲ့ ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစမ်းသပ်မှုက မူရင်းစမ်းသပ်မှုနဲ့ နဲ့နဲ့ ကွဲပါတယ်။ ဘယ်လိုကွဲလဲဆိုတော့ ဒီစမ်းသပ်မှုမှာ ကလေးကို မုန့်တစ်ခုနဲ့ အခန်းထဲမှာ တစ်ယောက်ထဲ မထားခဲ့မီ အခြားအခန်းတစ်ခုထဲကို အရင် ခေါ်သွားပါတယ်။ ဒီအခန်းထဲမှာ တော့ ပညာရှင်က ကလေးကို ရောင်စုံခဲတံလေးတွေ ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ ခနနေရင် နောင်ထပ်ရောင်စုံခဲတံ တစ်ဘူး ထပ်ပေးမယ်လို့ ကတိပေးပါတယ်။ အချို့ကလေးတွေကိုတော့ ကတိအတိုင်း ရောင်စုံခဲတံ ထပ်ပေးပြီး အချို့ကလေးတွေကိုတော့ ကတိကို ဖျက်ပြီး ရောင်စုံခဲတံ ထပ်မပေးပါဘူး။ တခါ စတစ်ကာ လှလှလေးတွေပေးပြီး နောက်ထပ် ဒီထက်ပိုလှတဲ့ စတစ်ကာလေးတွေ ပေးဦးမယ်လို့ ကတိပေး ပြန်ပါတယ်။ ခုနက ကတိအတိုင်း ရောင်စုံခဲတံ ထပ်ရတဲ့ ကလေးတွေဟာ ဒီတခါမှာလဲ ကတိအတိုင်း စတစ်ကာ လှလှ လေးတွေ ထပ်ရကြပါတယ်။

ခုနက ရောင်စုံခဲတံ ထပ်မရခဲ့တဲ့ ကလေးတွေကတော့ ဒီတခါလဲ စတစ်ကာ လှလှလေးတွေ ထပ်မရ ကြပြန်ပါဘူး။

ဒီကလေးတွေကို မုန့်တစ်ခုနဲ့ အခန်းထဲမှာ ထားခဲ့ပြီး နောက် ၁၅ မိနစ်နေလို့ မုန့်ကိုမစားသေးရင် နောက်မုန့်တစ်ခု ထပ်ရမယ်လို့ ပြောပြီး ထားခဲ့ရင် ဘာဖြစ်မယ် ထင်ပါသလဲ။ ခုနက ကတိဖျက် ခံရတဲ့ ကလေးတွေဟာ အခုအခါမှာလဲ သုတေသန ပညာရှင် ပြောတဲ့ကတိကို မယုံကြည်တဲ့အတွက် ၁၅ မိနစ် မစောင့်တော့ပဲ မုန့်ကို ကောက်စားကြပါတယ်။ ခုနက ကတိအတိုင်း ရောင်စုံခဲတံတွေ စတစ်ကာတွေ ထပ်ရတဲ့ ကလေးတွေကတော့ သုတေသန ပညာရှင်ပြောတာကို ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့အတွက် မုန့်ကို မစားပဲ စောင့်နိုင်ကြတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒီဒုတိယ စမ်းသပ်မှုအရ ပညာရှင်တွေက အောက်ပါအတိုင်း ကောက်ချက်စွဲ ကြပါတယ်။
(သူတို့ကောက်ချက် မှန်နိုင် မမှန်နိုင် ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ဟာကို စဉ်းစားဆင်ချင် ကြည့်ကြပါ။)

၁။ ကလေးတွေကို ကတိအတိုင်း ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ အခါတိုင်းမှာ ကလေးရဲ့ဦးဇောက်ဟာ စောင့်ရတာဟာ အကျိုးရှိတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကို သင်ကြားပေးပါတယ်။

၂။ ကလေးကို ကတိအတိုင်း ဖြည့်ဆည်းပေးတာဟာ ကလေးတွေကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ စောင့်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသလို ဖြစ်နေပါတယ်။

၃။ ကလေးတွေ စိတ်အလိုဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဟာ မွေးရာပါ မဟုတ်ပဲ ဒီကလေးတွေကို သူ့ရဲ့ မိသားစုနဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လို ဆက်ဆံသလဲ ဆိုတာပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်နေပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့်တော့ ကလေးတွေရဲ့စိတ်ဆန္ဒ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးဖို့ မိဘတွေမှာ အဓိက တာဝန်ရှိတယ် ဆိုတာပါပဲ။ တနည်းအားဖြင့် ကလေးရဲ့ဘဝတစ်သက်တာ အောင်မြင်မှုရဖို့ မိဘတွေဟာ တာဝန်အရှိဆုံး ဆိုတာပါပဲ။

ကလေးရဲ့ဘဝတစ်သက်တာ အောင်မြင်မှုရဖို့ မိဘတွေဟာ တာဝန်အရှိဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့စိတ်ဆန္ဒ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရင့်သန်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့် သင်ကြားပေးမလဲ

ဒီစမ်းသပ်မှုနဲ့ အခြား စမ်းသပ်မှုတွေအရ ကလေးတွေ စိတ်အလိုနောက် မလိုက်ပဲ စိတ်ဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဟာ ဘဝအောင်မြင်ရေးမှာ အရေးအကြီးဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ဆိုတာ ကလေး စိတ်ပညာရှင်တွေအားလုံး လက်ခံကြပါတယ်။ စိတ်ဆန္ဒနောက် မလိုက်တဲ့ ကလေးတွေဟာ

- လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရမယ့်အချိန်မှာ လုပ်တယ် (ဥပမာ အိမ်စာလုပ်ရမယ်ဆို အချိန်ဆွဲ မနေဘူး၊ ပြီးအောင်လုပ်တယ်)
- အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ဦးစားပေး လုပ်တယ် (ဥပမာ အိမ်စာကို အရင်လုပ်ပြီးမှ ကစားတယ်)
- အလုပ်တစ်ခုကို အလွယ်လမ်းလိုက်ပြီး ပြီးစလွယ် မလုပ်ဘူး။ ဘာလုပ်လုပ် သေသေချာချာ လုပ်တယ်။ ဒီစိတ်စွမ်းရည် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကလေးကို ဘယ်လို ပြုစုပျိုးထောင် လေ့ကျင့် သင်ကြား ပေးမလဲ။ ပထမဆုံး အနေနဲ့ကတော့ အပေါ်က စမ်းသပ်မှုမှာ လုပ်ခဲ့သလို ကလေးကို ကတိပေးပြီးရင် အဲဒီကတိအတိုင်း ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ ဥပမာ အိမ်စာလုပ်ပြီးရင် ကစားရမယ်ဆိုရင် သူ့အိမ်စာလုပ်ပြီးချိန်မှာ ပေးကစားပါ။ ထမင်းစားပြီးရင် ချော့ကလက် စားရမယ်ဆိုရင် ထမင်းစားပြီး ကတိအတိုင်း ချော့ကလက် ကျွေးပါ။ ကလေးရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရင့်သန်လာအောင်ဆိုရင် ကလေးရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ (၁) စောင့်ရတာ (နေရိပ်အလာ နေပူကစောင့်ရတာ) စောင့်ရကျိုး နပ်တယ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ် ဝင်သွားဖို့ လိုပါတယ် (၂) ငါ့မှာ ဒီလိုစောင့်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အသိဝင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို မသိစိတ်ထဲ စွဲသွားဖို့ဆုရင် –

- နည်းနည်း (သေးသေး) ကနေ စပါ။ နည်းနည်းက စတဲ့အတွက် ကလေးက ဟင့်အင်းလို့ ပြောဖို့ ခက်သွားပါတယ်။ ပြီးကလေးရဲ့ စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း အားကောင်းလာမှာ ခက်တာတွေကို ပြောင်းပါ။
- နေ့တိုင်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။ မသိစိတ်ထဲ စွဲသွားဖို့ဆိုတာ အမြဲလေ့ကျင့်ပေးမှ ရနိုင်တာပါ။
- ကလေးရဲ့ (စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှု) အောင်မြင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဥပမာ – တွေ့လား၊ အခုအိမ်စာပြီးသွားတော့ သားလွတ်လွတ်လပ်လပ် စိတ်တိုင်းကျ ကစားနိုင်ပြီ ဆိုတာမျိုး။ ဒါမှမဟုတ်လဲ အိမ်စာ လုပ်ပြီးတိုင်း ကြယ်တစ်ပွင့်ပေးပြီး ပြကွဒိန်မှာ ကပ်ထားပေးတာမျိုး။
- ၂ မိနစ် လမ်းစဉ်ကို သင်ပေးပြီး လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါ။ ၂ မိနစ် လမ်းစဉ်ဆိုတာကတော့ အကယ်လို့ လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုဟာ ၂ မိနစ်အတွင်း ပြီးနိုင်တဲ့ အလုပ်ဆိုရင် အချိန်မဆွဲပဲ ချက်ချင်းထလုပ်တာပါ။ ဥပမာ – အဝတ်ဟောင်းတွေ အဝတ်ဟောင် ခြင်းထဲ သွားထည့်တာ၊ စားပြီးတဲ့ မုန့်ခွံကို အမှိုက်ခြင်းထဲ ထည့်တာ၊ စာအုပ်တွေ စာအုပ်စင်ပေါ် အစီအစဉ်တကျ ပြန်ထားတာ။ ဒါတွေအားလုံး ချက်ချင်းထလုပ်ရင် ၂ မိနစ်အတွင်း ပြီးနိုင်တာမို့ ဒီလိုအလုပ်တွေကို ကလေးကို အချိန်မဆွဲစေပဲ ချက်ချင်း ထလုပ်ခိုင်းပါ။

- အရေအကြီးဆုံး အချက်ကိုလဲ မမေ့ကြဲ ပါနဲ့ဦး။ အဲဒါကတော့ မိဘတွေ ကိုယ်၌က ကလေးအတွက် စံပြုဖြစ်အောင် နေထိုင်ပြုမူကြဖို့ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် မိဘကလဲ ကလေးတွေ စံပြုဖြစ်အောင် စိတ်အလိုမလိုက်ပဲ လုပ်စရာ ရှိတာကို ပြီးမြောက်အောင် စံပြုလုပ်ပြကြပါ။



မိဘတိုင်းလိုလိုကတော့ ကလေးတွေကို အလိုလိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး မိမိတို့ရဲ့ သားသမီး မျက်နှာမညှိုးရအောင် ထားလိုကြတာ မိဘတိုင်းရဲ့ လိုအင်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အလိုလိုက် လွန်လွန်းပြန်ရင် ကလေးတွေက လိုတာရနေ၊ လိုတာဖြစ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ဓါတ်ပျက်စီး သွားတတ်ပါတယ်။ လိုတာရနေတဲ့ အတွက် ကိုယ်လိုချင်တာရဖို့ စွမ်းအားစိုက်ထုတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ကလေးက မေ့လျော့နေ တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကလေးကို အလိုလိုက်တာ လွန်လွန်းနေသလားဆိုတာ ညွှန်ပြနေတဲ့ အချက် (၅) ချက်ကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

(၁) ကလေးက သူလိုတာမှန်သမျှရရမယ်၊ ဖြစ်ချင်တာ မှန်သမျှ ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ် ရှိနေတယ်

ကလေးက လိုတာရနေ၊ ဖြစ်ချင်တာအားလုံးကို မိဘက ပံ့ပိုးပေးနေတော့ သူ့စိတ်မှာ သူလိုတာမှန်သမျှ ရရမယ်၊ ဖြစ်ချင်တာ မှန်သမျှ ဖြစ်ရမယ် ဆိုတဲ့စိတ် ဝင်နေပါတယ်။ အိမ်မှာ ပြဿနာ မရှိလှပေမယ့် အခြားသူတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ကျတော့ သူလိုချင်တာမှန်သမျှ မရနိုင်၊ သူဖြစ်ချင်တာ မှန်သမျှ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ကလေးက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရတဲ့ အလုပ်တွေ၊ ကစားနည်းတွေမှာ အဆင်ပြေအောင် မကစားနိုင်ပါဘူး။ ဒီအမှုအကျင့်ဟာ အသက်ကြီးတဲ့အထိ ပါသွားရင် အလုပ်ခွင်မှာ အများနဲ့ ပေါင်းသင်ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အဆင်ပြေအောင် မပေါင်းနိုင်ဘူး၊

သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပေးအယူ မလုပ်တတ်ဘူး၊ သူငယ်ချင်းတွေအကြောင်း တချိန်လုံး၊ မကြာခဏ ညည်းညူတတ်တယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ လိုတာရမယ်၊ ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ် ဝင်နေတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးကို မိဘက ဂရုပြု စောင့်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

(၂) လိုချင်တာရဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ကလေးက နားမလည်ဘူး

ကလေးက လိုတာအကုန်ရနေတော့ လိုချင်တာရှိရင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု လိုအပ်တယ်ဆိုတာ နားမလည်ပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါကျတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ချင်စိတ် လျော့နည်းသွား တတ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးဟာ သူမြင်သမျှကို လက်ညှိုးထိုး တောင်းဆိုတတ်တယ်၊ မိဘက သူတောင်းဆိုတာ ဝယ်ပေးရင် စိတ်ဆိုးပြီး မိဘကို အပြစ်တင်တတ်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် သူလိုချင်တာ မှန်သမျှ မိဘက ဝယ်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးရှိတယ်ဆိုရင် သင်အလိုလိုက်တာ နဲ့နဲ့ များသွားလို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(၃) အခက်အခဲ ကြီးကြီးမားမား အကြံဖူးတဲ့အတွက် အခက်အခဲကြုံလာရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမုန်း မသိဘူး ဖြစ်နေတတ်တယ်

ကလေးက အခက်အခဲ တစ်ခုခု ကြုံလာတိုင်း မိဘက ကြားကဝင်ပြီး ဖြေရှင်းပေးလေ့ရှိတဲ့ အတွက် ကလေးဟာ အခက်အခဲကြုံလာရင် သူကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ မသိဘူး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကျောင်းမှာဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ ကြားထဲမှာ ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကလေးက အခက်အခဲ တစ်ခုခု ကြုံလာရင် မိဘက ကြည့်မနေနိုင်တော့ ကြားကဝင်ပြီး ဖြေရှင်းပေးချင် တတ်ကြပါတယ်။ လက်ငင်းပြဿနာ ပြေလည်သွားပေမယ့် ရေရှည်မှာ ကလေးရဲ့ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်မှု စွမ်းရည်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးကို ပြဿနာတွေကို သူ့ဟာသူ အရင် ဖြေရှင်းစေဖို့ အခွင့်အရေး ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးအတွက် ကြီးမားလွန်းတဲ့ ပြဿနာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကလေးက ကြိုးစားပေမယ့် မရှင်းနိုင်တဲ့ ပြဿနာ မျိုးမှသာ မိဘလုပ်သူက ဝင်ရောက် ဖြေရှင်း ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ပဲ ပြဿနာမှန်သမျှ မိဘက ဒိုင်ခံဖြေရှင်း ပေးနေမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်ကလေးကို အလိုလိုက်တာ များနေပြီဆိုတာ ပြနေပါတယ်။

(၄) ကလေးက သူ့မှာရနေတာ ရှိနေတာတွေကို ကြေနှပ်ရောင်ရဲ့မူ မရှိဘူး

ကလေးက သူ့မှာရနေတာ ရှိနေတာတွေနဲ့ ကြော်ငြာရောင့်ရဲမှု မရှိပဲ သူ့မှာ မရှိတာကိုပဲ ညည်းညူနေမယ်၊ အလိုမကျ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ကလေးအလိုလိုက် ခံရတာ များလွန်းနေတယ် ဆိုတာ ပြနေတဲ့ လက္ခဏာ တစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ သူ့မှာ ဘက်ထရီနဲ့ သွားတဲ့ ကားလေးရှိနေတာ သူငယ်ချင်းရဲ့ ရီမုတ်ကွန်ထရိုးကား မရလို့ သူ့ကားက မကောင်းကြောင်း တချိန်လုံး ညည်းနေတာမျိုး၊ ခဲတန်ဘူး လှလှလေး မှမရှိတာ ဘယ်လိုလုပ် လက်ရေးလှလှ ရေးနိုင်မှာလဲ ညည်းတာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရုပ်တွေက လှလဲ မလှဘူး၊ မကောင်းဘူး ဆိုပြီး ညည်းတာမျိုးတွေဟာ ကလေးရဲ့ အလိုလိုက်ခံရမှု လွန်ကဲတာကို ပြနေပါတယ်။

(၅) ကလေးက သူ့သာလျှင် စကြာဝဠာရဲ့ ဗဟိုချက်လို့ ထင်နေတာ

ဟုတ်ပါတယ်။ အလိုလိုက် ခံရလွန်းတဲ့ ကလေးတွေဟာ မိဘနဲ့ ဆွေမျိုးတွေက သူ့ကို ဖူးဖူးမှုတ်ထားတဲ့အတွက် သူ့သာလျှင် အားလုံးရဲ့ ဗဟိုချက် ဖြစ်တယ်။ လူအားလုံး အရာအားလုံးဟာ သူ့လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ အခြားသူတွေမှာလဲ သူတို့ရဲ့ လိုလားချက်တွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သဘောမပေါက်ပါဘူး။ သူ့လိုချင်တာတွေ မရနိုင်၊ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အခါမျိုးတွေ၊ အခက်အခဲတွေ ကြုံလာတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ ငါကတော့ ကံဆိုးလွန်းပါတယ်၊ ဘာကြောင့် ငါ့မှ ဒီလိုအခက်အခဲတွေ ကြုံရတာလဲ ဆိုတဲ့အတွေးမျိုးတွေ ဝင်တတ်ပါတယ်။ သူများတွေမှာလဲ ဒီလိုအခက်အခဲတွေ လူတိုင်းလိုလို ကြုံတွေ့ရ တတ်တယ်ဆိုတာကို နားမလည်ပါဘူး။ ဒီလိုပဲ သူတို့ရဲ့ လုပ်ရပ်ကြောင့် သူများတွေကို ထိခိုက်နိုင်တယ် ဆိုတာကိုလဲ သဘောမပေါက် တတ်ကြပါဘူး။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ Self-centered လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုအတွေးမျိုး၊ စိတ်ခံယူမှုမျိုး ရှိနေရင် ကလေးကို အလိုလိုက်တာ များနေကြောင်း ပြနေပါပြီ။

Share this:

•
Share this:



ကလေးတွေ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် သူတို့တွေဟာ လူတဖက်သားရဲ့ အရိပ်သုံးပါးကို နားလည်တဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ တဖက်သားက ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားကို စိတ်ဝင်စားမှု ရှိတယ် မရှိဘူး၊ တဖက်လူရဲ့ စိတ်အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိတယ်၊ ကိုယ်ပြောတာကို သူလက်ခံတယ် အစရှိတာတွေကို သိဖို့ဆိုတာ တဖက်သူရဲ့ မျက်နှာနဲ့ ကိုယ်အမူအရာ စကားပြောတဲ့ လေယူလေသိမ်း အစရှိတာတွေကနေ အတွေ့အကြုံအရ မှန်းဆယူရတာ တွေပါ။ ကလေးတွေကို လူကြီးမိဘတွေက ဒီအတွေ့အကြုံတွေကို သင်ကြားပို့ချ ပေးမယ်ဆိုရင် သူတို့တွေဟာ အရွယ်နဲ့ မလိုက်အောင် လူမှုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုဆက်ဆံရေး အမူအရာတွေကို ခွဲခြားသိတတ်အောင် ကလေးကို သင်ပေးပါ

လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ မျက်နှာနဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေကို ခွဲခြားသိခြင်းဟာ ဆက်ဆံရေး အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ်အမူအရာ၊ မျက်နှာအမူအရာတွေကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ကလေးကို ငယ်ငယ်ကတဲက ဒီအမူအရာတွေ တွေ့ရင် သင်ပြပေးပါ။ အိမ်ကမိသားစုဝင်တွေရဲ့ မျက်နှာနဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေကို သင်ပေးနိုင်သလို တီဗီကြည့်ရင်လဲ သရုပ်ဆောင်တွေမှာ တွေ့ရတဲ့ မျက်လုံးအမူအရာ၊ မျက်နှာအမူအယာ၊ လေယူလေသိမ်း စတာတွေကို ပြုပြီး ဒါတွေဟာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆိုတာကလေးကို သင်ပေးပါ။ ပထမ အဆင့်မှာ ကလေးက ဒီအမူအရာတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဆိုလိုရင်းကို သိစရာ မလိုသေးပါဘူး။ ဒီအမူအရာတွေကို ခွဲခြားသိတတ်ရင် လုံလောက်ပါတယ်။

မျက်လုံးချင်း ဆုံတတ်အောင် (Eye contact) လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ

လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံတဲ့ နေရာမှာ မျက်လုံးချင်းဆုံမှု (Eye contact) ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ လူလူချင်း မျက်လုံးချင်းဆုံဖို့ ဝန်လေးတာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရှက်ရွံ့မှု၊ စိတ်မလုံခြုံမှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သက်တောင့်သက်သာ မရှိမှုတွေကို ပြနေပါတယ်။ မျက်လုံးချင်းဆုံတာ များလွန်းတဲ့ အခါကျတွေလဲ တဖက်သားကို ခြိမ်းချောက်နေသလိုမျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ စကားပြောနေတုန်း မျက်လုံးချင်း မဆုံပဲ ဟိုကြည့်ဒီကြည့် လျှောက်ကြည့်နေရင် သင်ပြောနေတာကို တဖက်သား စိတ်မဝင်စားဘူး ဆိုတာပြနေပါတယ်။ စကားပြောနေတုန်း မျက်လုံးချင်း မကြာခနဆုံမယ်ဆိုရင် (တချိန်လုံး မျက်လုံးကိုချည်း ကြည့်နေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး) တဖက်သားဟာ သင်ပြောနေတာကို စိတ်ဝင်တစား နားထောင်နေတယ်လို့ ညွှန်ပြနေပါတယ်။ သင်ကလေးကို ဒီမျက်လုံးအမှုအကျင့်တွေ သင်ပေးပြီး တဖက်သားနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံရမယ် ဆိုတာ သင်ပြပေးပါ။

စကားအသံနေ အသံထားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဆိုလိုရင်းကို သင်ပေးပါ

လူတစ်ယောက် စကားပြောတဲ့ အသံနေအသံထားဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ညွှန်ပြနေပါတယ်။ ဥပမာ စကားကို ပုံမှန်မြန်မြန် ပြောလေ့မရှိတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ စကားမြန်မြန် ပြောနေရင် သူဟာ စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ် ဆိုတာကို ပြနေပါတယ်။ အသံအကျယ်ကြီး စကားပြောရင် စိတ်ဆိုးနေလို့ ဒေါသထွက်နေလို့ဆိုတာ ညွှန်ပြပေးပါ။ စကားကို စိတ်မပါ၊ လက်မပါ ပျင်းရိလေးတွဲတွဲ ပြောနေတဲ့ ပုံမျိုးတွေကိုလဲ ကလေးသိအောင် သင်ပေးပါ။ လူတစ်ယောက် စိတ်မရှည်တဲ့အခါ ငေါက်ဆတ်ဆတ် ပြောတဲ့ လေသံကိုလဲ ကလေးသိအောင် သင်ပေးပါ။

မျက်နှာအမှုအရာတွေရဲ့ ဆိုလိုရင်းကို သင်ပေးပါ

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အရေးအကြီးဆုံးက မျက်နှာအမှုအရာတွေ ဖတ်တတ်ဖို့ပါပဲ။ မျက်နှာမဲ့သွားတာ၊ မျက်မှောင်ကျုံ့တာ၊ ရုတ်တရက် စိတ်တိုသွားတာ၊ အစရှိတဲ့ မျက်နှာအမှုအရာ အမျိုးမျိုးကို ကလေးသိအောင် သင်ပေးပါ။ သင်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံး အချိန်ကတော့ ညဖက် မိသားစု တီဗီကြည့်တဲ့ အချိန်ပါပဲ။ ဒီမိသားစု တီဗီကြည့်တဲ့ အချိန်ကို ကလေးအတွက် အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုပါ။

ကိုယ်အမှုအရာတွေရဲ့ဆိုလိုရင်းကို သင်ပေးပါ

ကျွန်တော့်သမီး အငယ်မလေးဟာ သူ့အမကို အလွန်ချစ်ပါတယ်။ သူ့အမ သွားရာနောက် တစ်ကောက်ကောက် လိုက်နေတတ်ပါတယ်။ အကြီးမက အငယ်မ အနားကပ်လာရင် ပြန်စကားမပြောတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားကို ထွက်သွားတာမျိုးတွေနဲ့ မကစားလိုကြောင်း ကို အမှုအရာတွေနဲ့ ပြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့အမက တခါတလေ တစ်ယောက်ထဲ နေချင်တဲ့ အခါမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ အငယ်မလေးက ဒါကိုမသိတော့ အတင်းကပ်၊ အမက နောက်ဆုံး စိတ်မရှည်တော့ အော်ငေါက်လွှတ်ရင် အငယ်မလေးက ဝမ်းနည်းပြီး ငိုပါရော။ အသက် ၃ နှစ်ကလေးက ဒီကိုယ်အမှုအရာ တွေကို ဖတ်တတ်ဖို့ မမျှော်လင့်နိုင်သေးပေမယ့် ဒီအမှုအရာတွေကို ကလေးငယ်ငယ် ကတဲက အခွင့်ရရင် ရသလို သင်ပေးပါ။

Share this:



ကျွန်တော်တို့ မိဘလုပ်တဲ့သူ တော်တော်များများမှာ မကောင်းတဲ့ အကျင့်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲ့တာကတော့ ကိုယ့်ကလေး အရမ်းပြောရခက်လာရင် စကားနည်း ရန်ဆဲ နောင်ခါလာ၊ နောင်ခါဈေး၊ နောက်မှကြည့်ရှင်းမယ် ဆိုပြီး ကလေးကို အလွယ်တကူ ကတိပေးလိုက်တာပါ။ ပေးလိုက်တဲ့ ကတိကလဲ ဘာမှာ ကြီးကြီးမားမား မဟုတ်ပါဘူး။ အိပ်ရာကနီးရင် ဈေးခေါ်သွားမယ် ဆိုတာမျိုး၊ နောက်တစ်ခေါက် ဈေးသွားမှပဲ အရုပ်ဝယ်ပေးမယ် ဆိုတာမျိုး၊ အသေးအမွှား လေးတွေပါ။ ကလေးက မေ့သွားမှာပဲ ဆိုပြီး လွယ်လွယ်ပဲ ကတိပေးလိုက်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း ကလေးက မမေ့တဲ့ အခါကျတော့ (ကလေးတွေဟာ လူကြီးတွေထက် အမှတ်သညာ ကောင်းကြပါတယ်)၊ ဟိုအကြောင်းပြ၊ ဒီအကြောင်းပြနဲ့ ကတိကို ဖျက်ဖို့ကြိုးစား ကြပါတယ်။

လူကြီးလုပ်တဲ့ သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ ဒါအသေးအမွှားပါလို့ ထင်ပေမယ့် ကလေးအတွက်ကတော့ အလွန်တရာ ပြစ်မှုကြီးမားသော ကတိဖောက်ဖျက်မှုကြီးပါပဲ။ ဒီလို လူကြီးလုပ်တဲ့သူက ကတိမတည်တဲ့ အခါမျိုးတွေ များလာတော့ ကလေးရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိခိုက်လာ နိုင်ပါတယ်။ အောင်မှာ ဘာကြောင့် လူကြီးတွေဟာ ကလေးတွေကို ပေးတဲ့ ကတိတွေကို စောင့်ထိန်းသင့်သလဲ၊ အလွယ်တကူ မဖျက်ပစ် သင့်သလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် (၅) ချက်ကို ဖော်ပြပေး ထားပါတယ်။

(၁) ကလေးတွေကိုပေးတဲ့ ကတိကို စောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွေဟာ လူကြီးမိဘတွေပြောတဲ့စကားတွေကို ယုံကြည်မှု ရစေပါတယ်

ကျွန်တော်တို့ မိဘတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ကလေးကို ဆိုဆုံးမတဲ့ စကားတွေကို ကလေးက အလေးထား နားထောင်ပြီး ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လိုက်နာစေလိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကယ်လို့ မိဘလုပ်သူက ကလေးကို ကတိတွေပေးပြီး မတည်ပဲ ဖျက်ပစ်တတ်တယ်ဆို ဒီမိဘက ပြောတဲ့စကားတွေကို ဘယ်ကလေးက ယုံကြည်တော့မှာလဲ။ ဒီတစ်ခါလဲ အင်ပါပဲ ဆိုပြီးတော့ပဲ ကလေးက တွေးတော့မှာပေါ့။ မိဘက ကတိတည်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးက မိဘပြောတဲ့ စကားတွေကို ယုံကြည်စေတဲ့အတွက် မိဘစကား နားထောင်တဲ့ သားသမီးကောင်းလေးတွေ ဖြစ်လာဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စကားနားထောင်တဲ့ သားလိမ္မာ၊ သမီးလိမ္မာလေးတွေ ဖြစ်စေချင်ရင် အရင်ဆုံး ကိုယ်က ကလေးကို ပေးတဲ့ ကတိကို တည်အောင် အရင်လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ (ကတိမတည်နိုင်ရင် အစကတဲက မပေးပါနဲ့။ ပေးပြီးရင်လဲ အလွယ်တကူ မဖျက်ပြစ်ပါနဲ့။)

(၂) လူကြီးက ကတိတည်တာကို ပြခြင်းဟာ ကလေးရဲ့စိတ်ဓါတ်တည်ကြည်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်

စိတ်ဓါတ်တည်ကြည် တဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ကတိတစ်ခုကို အလွယ်တကူ မပေးသလိုပေးပြီးကတိ တစ်ခုကိုလဲ အလွယ်တကူ ဖျက်ပြစ်လေ့ မရှိပါဘူး။ သူပြောတဲ့ စကားကိုလဲ အများက လေးလေးစားစား နားထောင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ပြောပြီးစကား တည်စေ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ဓါတ်တည်ကြည်တဲ့ သားကောင်း သမီးကောင် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် မိဘကလဲ စံပြပြုမှုနေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိဘက သားသမီးကို ပေးတဲ့ ကတိကို တည်ကြောင်း ပြတာဟာ သားသမီးကို စိတ်ဓါတ်တည်ကြည်သူတွေ ဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ကလေးကိုပေးတဲ့ ကတိကို စောင့်ထိန်းတာဟာ သူတို့ဟာ သင့်အတွက် အရေးပါတယ်လို့ သွယ်ဝိုက်ပြီး အသိပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်

အကယ်လို့ သင်ဟာ သင့်မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ပေးတဲ့ ကတိတွေကိုကျတော့ မဖျက်ပဲ ကလေးကို ပေးတဲ့ ကတိကိုကျတော့ ဖျက်ပြစ်တယ်ဆိုရင် (လူကြီးအချင်းချင်းကြတော့ ကတိဖျက်ရင် မျက်နှာပျက်ရနိုင်တာကိုး) ကလေးက မသိဘူး မထင်ပါနဲ့။ သူတွေတာ မြင်တာတွေကို ကလေးတွေဟာ သဘောပေါက်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်စွမ်းဉာဏ်စ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကိုမြင်ရင် ကလေးက ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ သူများတွေကိုကျတော့ တည်ပြီး ငါ့ကိုပေးတဲ့ ကတိကျတော့ ဖျက်ပြစ်တာဟာ သူတို့ကို အလေးထားပြီး ငါ့ကိုကျတော့ အလေးမထား၊ တန်ဖိုးမထားလို့ (တနည်းအားဖြင့် ငါ့ကို အခြားသူတွေလောက် မချစ်လို့) လို့ ကလေးက မြင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်က ကိုယ့်ကလေးကို ချစ်ကြောင်း၊ အလေးထားကြောင်း၊ တန်ဖိုးထားကြောင်း ကလေးကို သိစေချင်ရင် ဘယ်တော့မှ ကလေးကို ပေးတဲ့ ကတိကို မဖျက်ပါနဲ့။

(၄) ကလေးကိုပေးတဲ့ ကတိကို စောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် ကလေးက မိဘအပေါ် ရိုသေလေးစား စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်

မကြာခဏ အခြားမိဘတွေက သူတို့ကလေးတွေဟာ သူတို့အပေါ် လေးစားရိုသေမှု မရှိကြဘူးဆိုပြီး ညည်းညူတာ ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေ အပျိုလူပျို ဖြစ်လာတဲ့ အခါမျိုးမှာ ပိုဆိုးပါတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်စေချင်ရင် မိဘလုပ်သူက ကလေးရဲ့ မိဘအပေါ် ရိုသေလေးစားစိတ်ကို ငယ်ငယ်ကတဲက မွေးမြူပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိဘက ကတိတည်တယ်ဆိုတာ ကလေးကသိရင် ကိုယ့်မိဘရဲ့ စကားနဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်မှာ ကလေးက ယုံကြည်မှု ရှိပြီး မိဘအပေါ် ရိုသေလေးစားမှုကိုလဲ အားကောင်းစေပါတယ်။

(၅) မိဘက ကလေးအပေါ် ကတိတည်ခြင်းဟာ ကလေးကို လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်

လူအချင်းချင်း ကောင်းမွန်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာ အခြင်းခြင်း ယုံကြည်မှုပေါ်မှာ အခြေခံတာပါ။ အိမ်မှာဖြစ်စေ၊ ကျောင်းမှာဖြစ်စေ၊ အလုပ်ထဲမှာ ဖြစ်စေ ဘယ်နေရာမှာ မဆို အချင်းချင်းယုံကြည်မှုရှိရင် ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်ကြပါတယ်။ ဒီလို ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ယုံကြည်မှုရှိတာ ခံရတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးကို မိဘက ပေးတဲ့ကတိကို

တည်တာဟာ ကလေးကို သူများကို ယုံကြည်မှု ထားတတ်ဖို့ သင်ကြားပေးတာ ဖြစ်သလို ကတိတည်တဲ့ အများက ယုံကြည်မှု ခံရတဲ့ သူတစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့အတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရာလဲ ရောက်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကလေးကို ကတိတစ်ခုကို လွယ်လွယ် မပေးပါနဲ့။ ပေးပြီးရင်လဲ အလွယ်တကူ မဖျက်ပြစ်ပါနဲ့။ ကလေးကို ပေးတဲ့ ကတိကို တည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဒီလို ကလေးကို ကတိတည်ကြောင်း ပြတာဟာ ကလေးရဲ့ နောင်ရေးအတွက် စိတ်ဓါတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်သင်ကြား ပြင်ဆင်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Reference: iMOM | 5 Reasons for keeping promises to your child



ကိုယ့်ကလေးကို စာတတ်စေချင်၊ စာဖတ်စေချင်ကြတာ မိဘတိုင်းပါပဲ။ ဒီလိုကလေးက စာဖတ်များဖို့၊ စာဖတ်တာ ဝါသနာပါဖို့ဆိုရင် ကလေးဖတ်ဖို့ ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေတဲ့ စာအုပ်တွေကို မိဘတွေက ရွေးချယ်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အောက်မှာ ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်အလိုက် ဘယ်လို စာအုပ်မျိုးတွေကို ရွေးချယ်ပေးသင့်သလဲဆိုတာ ဖော်ပြပေး ထားပါတယ်။

အသက် ၃ နှစ်အောက် ကလေးတွေ

ဒီအရွယ် ကလေးတွေဟာ အရောင်တောက်တောက် အရုပ်တွေကို နှစ်ချိုက်ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူတို့ဟာ ရှုပ်ထွေးတဲ့ အရုပ်တွေ၊ ပုံတွေကို စိတ်ဝင်စားခြင်း မရှိပဲ ရှင်းလင်းလွယ်ကူတဲ့ ပုံတွေ၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို နှစ်ချိုက်ကြပါတယ်။ စာအုပ်တွေကိုလဲ ရိုသေစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်မှု မရှိသေးသလို

စာမျက်နှာတွေကိုလဲ ကောင်းစွာ မလှန်နိုင် ကြသေးပါဘူး။ သူတို့တွေဟာ နားထောင်ရတာကို နှစ်သက်ကြပြီး ကဗျာလေးတွေ ရွတ်ဆိုရတာ၊ နားထောင်ရတာကိုလဲ နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဝါကျတွေကို နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိသေးတဲ့အတွက် သူတို့ကို ဖတ်ပြမယ့် စာကြောင်းတွေဟာ ရှင်းလင်းလွယ်ကူတဲ့ စာကြောင်းတွေ၊ စကားလုံးတွေ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ စာတွေကို ဖတ်ပြတာထက် စာမပါတဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် စာလုံးနဲ့ပဲ ပါတဲ့ ရုပ်ပုံစာအုပ်တွေကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဒီလို စာမဲ့ရုပ်ပုံ စာအုပ်တွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ ပုံပြောစွမ်းအားနဲ့ စိတ်ကူးကွန့်မြူးမှုစွမ်းအားတွေကိုလဲ အားပေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီအရွယ် ကလေးတွေအတွက် အရောင်အသွေး စိုပြည်တဲ့ ကတ်ထူစာအုပ် (Board Books) တွေနဲ့ အဝတ်နဲ့ ချုပ်ထားတဲ့ စာအုပ်တွေဟာ ကလေးတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

အသက် (၃) နှစ်အောက် ကလေးတွေအတွက် စာအုပ်တွေကို ဒီနေရာမှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။

အသက် (၃) နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေအတွက် အရောင်တွေစုံတဲ့ ပုံပြစာအုပ်လေးတွေ ရွေးချယ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မူကြိုအရွယ် (၃ နှစ်က ၅ နှစ်အကြား)

ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ ပိုမိုခက်ခဲတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ဝါကျတွေကို စတင်နားလည်နိုင်ပါပြီ။ Activity လေးတွေလုပ်ရတာ၊ ဟန်လုပ်ကစားရတာတွေကိုလဲ နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်တွေ့နေရတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ ပုံထဲက ရုပ်ပုံတွေကို ဆက်စပ်ကြည့်ရတာလဲ ပျော်ရွှင်ကြပါတယ်။ ကလေးကဗျာတွေရွတ်ဆိုရတာ ပျော်ရွှင်ကြပါတယ်။ သူတို့အတွက် လွယ်ကူတဲ့ ပုံပြစာအုပ်လေးတွေ၊ Pop Up စာအုပ်တွေ၊ activity တွေပါတဲ့ စာအုပ်တွေကို ရွေးချယ်ပေးသင့်ပါတယ်။

အသက် ၃ နှစ်နဲ့ ၅ နှစ်ကြား ကလေးတွေအတွက် စာအုပ်တွေကို ဒီနေရာမှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။

မူကြိုအရွယ် ကလေးငယ်တွေကတော့ activity တွေပါတဲ့ စာအုပ်တွေ၊ pop-up စာအုပ်တွေကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။

မူလတန်းအရွယ် (၅ နှစ်က ၈ နှစ်အကြား)

ဒီအရွယ် ကလေးတွေဟာ စာဖတ်စသင်တဲ့ အရွယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ လွယ်ကူတဲ့ ဝါ ကျတွေပါတဲ့ စာအုပ်တွေကို ရှာဖွေပေးပါ။ ဒီအရွယ်တွေဟာ ပုံပြစာအုပ်တွေကို နှစ်သက်ကြပြီး အထူးသဖြင့် Fantasy စာအုပ်တွေကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ မင်းသားမင်းသမီးပုံပြင်တွေ၊

နတ်သမီးပုံပြင်တွေ၊ ရေသူမပုံပြင် အစရှိတာတွေကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ရုပ်ပုံနဲ့ စာနဲ့ တွဲနေတဲ့ စာအုပ်မျိုးတွေကို အထူးသဖြင့် နှစ်ခြိုက်ကြပါတယ်။ ဒီစာအုပ်တွေမှာ ပါတဲ့ စာလုံးတွေဟာ ကလေးတွေ နေ့စဉ်သုံးစွဲတဲ့ စကားလုံးတွေဆို ပိုပြီး ကလေးအတွက် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိစေပြီး စာဖတ်ရတာလဲ လွယ်ကူစေပါတယ်။ ၃ - ၄ တန်းလောက် ရောက်ပြီဆိုရင် နဲ့နဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေကို စတင်နားလည်နိုင်ပြီး ပုံပြင်မဟုတ်တဲ့ ဗဟုသုတဆိုင်ရာ စာအုပ်တွေကို စတင်ဖတ်ရှုတတ်ကြပါတယ်။

အသက် ၅ နှစ်နဲ့ ၈ နှစ်ကြား ကလေးတွေအတွက် စာအုပ်တွေကို ဒီနေရာမှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။

မူလတန်းကျောင်းသားအရွယ် ကလေးတွေကတော့ ပုံပြင်စာအုပ်မျိုးတွေ၊ Fantasy စာအုပ်တွေ၊ Super heroes စာအုပ်တွေကို ကြိုက်နှစ်သက် ကြပါတယ်။

ကလေးကြီးများ (အသက် ၉ နှစ်နှင့် အထက်)

အသက်ကြီးပိုင်း ကလေးကြီးတွေကတော့ စာအုပ် အတော်များများကို ဖတ်ရှုနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိလာပါပြီ။ ဒီအရွယ် ကလေးတွေဟာ သူတို့စိတ်ဝင်စား ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဝါသနာ၊ ဘာသာရပ်တွေလဲ ရှိလာပါတယ်။ ဒီကလေးတွေကို သူတို့ စိတ်ဝင်စားတဲ့ ဝါသနာ၊ ဘာသာရပ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဗဟုသုတစာအုပ်တွေ၊ ဝတ္ထုစာအုပ်တွေ ရွေးချယ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာ သိပ္ပံပညာကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကလေးတွေအတွက် သိပ္ပံစာအုပ်တွေ၊ သိပ္ပံဝတ္ထုတွေကို ရွေးချယ်ပေးသင့်သလို၊ စုံထောက်ဇာတ်လမ်းမျိုး နှစ်သက်သူတွေအတွက် Sherlock Holms လိုစာအုပ်မျိုးတွေ ရွေးချယ် ပေးသင့်ပါတယ်။ စာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာနဲ့ အရေးအသားတွေဟာ ကလေးတွေအတွက် သင့်လျော်မှု ရှိဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ လိင်မှုဆိုင်ရာတွေပါတဲ့ ဝတ္ထုတွေ၊ အချစ်ဝတ္ထု၊ အကြမ်းဖက်မှု အစရှိတာတွေပါတဲ့ ဝတ္ထုမျိုးတွေ မပါရှိအောင် အထူးဂရုပြု ရွေးချယ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အသက် ၉ နှစ်နဲ့ ၁၂ နှစ်ကြား ကလေးတွေအတွက် စာအုပ်တွေကို ဒီနေရာမှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။

အသက် ၁၂ နှစ်အထက် ကလေးတွေအတွက် စာအုပ်တွေကို ဒီနေရာမှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။

DIARY
of a
Wimpy Kid

THE UGLY TRUTH



INTERNATIONAL

BESTSELLER

Jeff Kinney

The Diary Of A Wimpy Kid – The Ugly Truth

Share this:



သင့်ကလေးကို သင်ချစ်သလား။

ချစ်တာပေါ့ မချစ်ပဲ နေပါ့မလား၊ ကိုယ့်ကလေးပဲဟာကို။ နေ့တိုင်းလဲ သားသားကို၊ မီးမီးကို မေမေဖေဖေက ဘယ်လောက် ချစ်ကြောင်း ပြောရတာ မရိုးနိုင်အောင်ပဲ။

ဒါဆို သင်ချစ်ကြောင်း သင့်ကလေး တကယ် သိနားလည်ရဲ့လား။ သင့်အချစ်ကို သင့်ကလေး တကယ်ပဲ ခံစားသိရှိသလား။

ကလေးငယ်တွေအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ငယ်စဉ်မှာ မိဘရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခံစားရတဲ့ ကလေးတွေဟာ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေရဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုများသလို ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်တတ်ကြပါတယ်။ ငယ်စဉ်က ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကောင်းစွာ မခံစားရတဲ့ ကလေးတွေဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါ လူ့အများနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ပေါင်းသင်းနိုင်မှုစွမ်းအား နည်းကြပြီး ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုကိုလဲ ကောင်းစွာ အခံစားရတတ် ကြပါဘူး။

ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို မိဘက ချစ်တယ်လို့ ပါးစပ်က ပြောရုံနဲ့ ကလေးက နားလည်မယ်၊ မိဘရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခံစားရမယ်လို့ တစ်ထစ်ချ မှတ်ယူလို့ မရပါဘူး။ ကလေးကို သူလိုချင်တာတွေ အကုန်လုပ်ပေးရုံ၊ သူလိုချင်တာအားလုံး ဝယ်ပေးရုံနဲ့လဲ ကလေးက မိဘရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခံစားရချင်မှ ခံစားရမှာပါ။ မိဘရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကလေးက ခံစားနားလည် သိရှိဖို့ဆိုရင် သူတို့နားလည်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကားနဲ့ ပြောမှ ကလေးက နားလည်မှာပါ။ ကလေးနားလည်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကား ငါးမျိုးရှိပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့

တစ်ယောက် နားလည်တဲ့ ဘာသာစကား မတူညီတဲ့ အတွက် ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီကို သူနားလည်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကားနဲ့ ပြောဖို့လိုပါတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကား (၁)။ ထိတွေ့မှု

ကလေးအများစု နားလည်တဲ့ ချစ်မေတ္တာ ဘာသာစကားကတော့ ထိတွေ့မှုပါ။ ထိတွေ့မှုဆိုတာမှာ ကလေးကို မိဘက ယုယထွေးပွေတာ၊ ပွေဖက်တာ၊ နမ်းရှုံ့တာ အစရှိတာတွေ အကုန်ပါပါတယ်။ ကလေးငယ်ငယ်မှာ မိဘက ကလေးကို ယုယယုယ ချီပိုးတာ၊ မွှေးမွှေးပေးတာတွေဟာ ချစ်မေတ္တာကို ကလေးနားလည်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ပြဆိုတာပါပဲ။ မိဘ အတော်များများဟာ ကလေးနည်းနည်း ကြီးလာရင် ကိုယ့်ကလေးကို ယုယယုယ ထွေးပွေဖို့ မေ့လျော့ သွားကြပါတယ်။ အချို့မိဘတွေကလဲ ငွေရှာတဲ့ အလုပ်ပဲ လုပ်နေတော့ ကလေးကို ပွေဖက်နမ်းရှုံ့ဖို့ အချိန်မရ ကြပါဘူး။ ဒီအခါ ကလေးက သူ့ကို မိဘလုပ်သူက မချစ်ဘူးလို့ ထင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အချိန်မရတဲ့ ကြားကနေ ကိုယ့်ကလေးကို ယုယယုယ ထွေးပွေဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ကလေးငယ်ငယ်မှာ မိဘက ကလေးကို ယုယယုယ ချီပိုးတာ၊ မွှေးမွှေးပေးတာတွေဟာ ချစ်မေတ္တာကို ကလေးနားလည်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ပြဆိုတာပါပဲ။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကား (၂)။ အားပေးချီးမြှောက်တဲ့ စကားလုံးတွေ

မိဘက ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို အားပေးတဲ့စကားပြောတာ၊ ချီးမွမ်းတာလောက် နားဝင်ချိုတဲ့ စကား ကလေးတွေမှာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု မအောင်မြင်ရင်တောင်မှ မိဘက အားပေးစကားပြောရင် ကလေးက အားတက်ပြီး ကြိုးစားချင်စိတ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကလေးရဲ့ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို အားပေးဖို့၊ ထုတ်ဖော်ချီးမွမ်းဖို့၊ မအောင်မြင်ရင်လဲ အားပေးစကား ပြောဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကား (၃)။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အတူနေတဲ့ အချိန်တွေ

ကလေးလုပ်တဲ့ သူ့အတွက် မိဘက ကိုယ့်အတွက် သီးသန့် အချိန်ပေးပြီး ကိုယ်နဲ့ အတူ ရှိတဲ့ အချိန်၊ အတူကစားတဲ့ အချိန်တွေဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘက အလုပ်များလို့ ကလေးကို ကလေးထိန်းနဲ့ ပစ်ထားရတာတွေ၊ ကလေးက ကိုယ်နဲ့ ကစားချင်ပေမယ့် ကိုယ်က အလုပ်များလို့ ကလေးကို ငြင်းလွှတ်လိုက်ရတာတွေကို ကလေးက မေမေ၊ ဖေဖေက ငါ့ကို

မချစ်ဘူးလို့ အထင်ရောက်သွား တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်ရှုပ်နေပါစေ၊ ကလေးနဲ့ တစ်နေ့ကို အချိန် တစ်ခု သတ်မှတ်ပြီး ကလေးအတွက် အချိန်ပေးပါ။ ကလေးအသက် ကြီးသွားတဲ့ အချိန်ကျရင် ဒီလို တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေ အစားပြန် မရနိုင်တော့ဘူးဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။

ကလေးအသက် ကြီးသွားတဲ့ အချိန်ကျရင် ဒီလို တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေ အစားပြန် မရနိုင်တော့ဘူးဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကား (၄)။ လက်ဆောင်

ကလေးကို လက်ဆောင်လေးတွေ ပေးတာ (အရုပ်လေးတွေ၊ စာအုပ်လေးတွေ အစရှိသဖြင့်) ဟာလဲ ကလေးကို မိဘက ချစ်တယ်ဆိုတာ ဖော်ပြခြင်း တမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရုပ်အသစ်လေး ရတဲ့ အချိန်မှာ ကလေးရဲ့ မျက်နှာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ အလွန် တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သတိထားရမှာကတော့ လက်ဆောင်ချည်းပဲ ဝယ်ပေးပြီး အခြားသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကားတွေကို မေ့လျော့မထားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကား (၅)။ ကလေးအတွက် လုပ်ပေးတဲ့

အရာလေးတွေ

ကလေးကို ယုယုယယ ထမင်းခွံ ကျွေးတာ၊ ရေချိုးပေးတာ၊ အစရှိတဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးမှု လေးတွေဟာ ကလေးအတွက် မိဘရဲ့ ချစ်မေတ္တာကို ခံစားရတဲ့ အချိန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သာမန် အသေးအမွှား လေးတွေဟာ ကလေးအတွက်တော့ ချစ်ခြင်းရဲ့ စကားလုံးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်မအားလို့ ကလေးထိန်းနဲ့ ထားရသည့်တိုင်အောင် မိဘလုပ်သူက အချိန်ပေးနိုင်သလောက် ကလေးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်ဖေးတည်တာ၊ ရေချိုးပေးတာ အစရှိသဖြင့် အချိန်ရသလောက် လုပ်ဆောင်ပေးတာဟာ ကလေးကို မိဘက ဘယ်လောက် တန်ဖိုးထား ချစ်မြတ်နိုးတယ် ဆိုတာ ပြဆိုခြင်း ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Share this:

•



မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုဟာ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရဖို့ အရေးပါကြောင်း ကျွန်တော်တို့ တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒီအပါတ်မှာတော့ မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုကို မြှင့်တက်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ လွယ်လွယ်ကူကူ လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို တင်ပြပေးပါမယ်။

၁။ ကလေးတွေကို ရွေးချယ်ခွင့် ပေးပါ

ကလေးတွေကို သူတို့လုပ်ဆောင်မယ့် အပြုအမူတွေအတွက် ရွေးချယ်ခွင့်ပေးတာဟာ ကလေးရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုနဲ့ တန်ဖိုးထားမှုကို မြှင့်တက်လာစေပါတယ်။ ရွေးချယ်ခွင့်ဆိုရာမှာ သူကြိုက်တာ သူလုပ်ခွင့်ပေးတာ မဟုတ်ပဲ မိဘက ကြိုတင်ပြီး ရွေးချယ်ပေးထားတဲ့ ရွေးချယ်ခွင့်တွေထဲက ရွေးချယ်ခွင့် ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ၊ မနက်စာအတွက် ဆံပြုတ်နဲ့ ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ် နှစ်ခုထဲက ကြိုက်ရာ ရွေးချယ်ခွင့် ပေးတာမျိုး၊ ထမင်းအရင်စားမလား၊ ရေအရင် ချိုးမလား ရွေးချယ်ခွင့် ပေးတာမျိုး၊ အရုပ်နှစ်မျိုးထဲက ဘယ်အရုပ်ကို ဝယ်မလဲ ရွေးချယ်ခွင့် ပေးတာမျိုး။

၂။ ကလေးအတွက် အကုန်လုံး လူကြီးတွေက လုပ်ပေးပါနဲ့

ကလေးကို သူလုပ်နိုင်မယ့် အရာတွေကို သူ့ဟာသူ လုပ်ပါစေ။ လူကြီးတွေက ကလေးတွေအတွက် အကုန်လုပ်ပေးတဲ့ အချက်ထဲမှာ အဓိက အကြောင်းရင်း တစ်ချက်ကတော့ ကလေးကလုပ်ရင် အချိန်ကြာတော့ လူကြီးလုပ်တဲ့ သူက စိတ်မရှည်တော့ပဲ လုပ်ပေးလိုက်တာပါ။ ဥပမာ ကလေးက အင်္ကျီဝတ်ရင် အချိန်ကြာတော့ လူကြီးလုပ်သူက စိတ်မရှည်ပဲ ဝတ်ပေးလိုက်တာမျိုးပေါ့။ စိတ်ရှည်ပါ။ ကလေးအတွက် အင်္ကျီဝတ်တာဟာ သူ့ကျော်လွှားရမယ့် အခက်အခဲ တစ်ခုဖြစ်ပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရင် ကလေးရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု မြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ဘယ်သူမှာ ခြောက်ပစ်ကင်း သဲလဲစင် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကလေးသိအောင် ရှင်းပြပါ

ကလေးက တစ်ခုခုကို မလုပ်နိုင်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ပြည့်စုံအောင် မလုပ်နိုင်တဲ့အခါ ဝမ်းနည်းပြီး စိတ်ဓါတ်ကျတတ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမှ ခြောက်ပစ်ကင်းသဲလဲစင် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။ သူ့အနေနဲ့ ကိစ္စအားလုံးကို ခြောက်ပစ်ကင်း သဲလဲစင် ဖြစ်အောင်လုပ်စရာ မလိုဘူးဆိုတာ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။ မိဘကလဲ ကိုယ့်ကလေး မလုပ်နိုင်ရင် ဆူတာ၊ အပစ်တင်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဒါလေးတောင် မလုပ်နိုင်ရကောင်းလားဆိုတာကို ကိုယ်အမူအရာနဲ့ ပြတာတွေ ရှောင်ကျဉ်ဖို့ လိုပါတယ်။

၄။ အနှစ်မပါတဲ့ ချီးမွမ်းမှုတွေကို ရှောင်ကျဉ်ပါ

အနှစ်မပါတဲ့၊ မမှန်တဲ့ ချီးမွမ်းမှုတွေကို ကလေးတွေက အလွယ်တကူ သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အနှစ်မပါတဲ့ ချီးမွမ်းမှုတွေ များလာရင် ကလေးက တဖြည်းဖြည်း ကိုယ့်အလုပ်အပေါ် ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့လာပါမယ်။ ဥပမာ “ဟာသားလေးဆွဲတဲ့ ပုံက သိပ်လှတာပဲ၊ သားက ကမ္ဘာ့အတော်ဆုံး ပန်းချီဆရာကြီးပဲ” ဆိုတဲ့ ချီးမွမ်းမှုမျိုးဟာ မမှန်ဘူးဆိုတာ ကလေးတွေ သိကြပါတယ်။ ဒီအစား “သားက သေသေချာချာ ဆွဲထားတာပဲ၊ အရောင်ကလေးတွေကလဲ စုံလို့၊ အိမ်မှာ ပြတင်းပေါက်လေးတွေတောင် ပါအောင် ဆွဲထားသေးတယ်” ဆိုတာမျိုးဟာ သူ့တကယ့်လုပ်ဆောင်မှုကို ချီးမွမ်းတာ ဖြစ်လို့ ကလေးက ဂုဏ်ယူတတ်ပါလိမ့်မယ်။

၅။ ကလေးအသက်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ အိမ်အလုပ်တွေ လုပ်ခိုင်းပါ

ကလေးရဲ့အသက်အရွယ်အလိုက် သူလုပ်နိုင်မယ့် အိမ်အလုပ်တွေကို ဂျူတီသတ်မှတ်ပြီး လုပ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ သူ့အဝတ်ဟောင်းတွေ အဝတ်ဟောင်းခြင်းထဲ ထည့်ခိုင်းတာမျိုး၊ စားပြီးတဲ့ ပန်းကန်တွေ ပန်ကန်ဆေးစင်မှာ သွားထားခိုင်းတာမျိုးလို လွယ်ကူတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ခိုင်းပါ။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တက်လာ စေပါတယ်။

ကလေးရဲ့အသက်အရွယ်အလိုက် သူလုပ်နိုင်မယ့် အိမ်အလုပ်တွေကို ဂျူတီသတ်မှတ်ပြီး လုပ်ခိုင်းပါ။

၆။ ကလေးတွေအချင်းချင်း ယှဉ်တာမျိုးကို ရှောင်ကျဉ်ပါ

ကလေးကို သူ့အကိုအမတွေနဲ့ ယှဉ်တာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခြားကလေးတွေနဲ့ ယှဉ်တာမျိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့။ ကလေးက သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်သွားတတ်ပါတယ်။ ကလေးတိုင်းဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်နဲ့ အရည်အချင်းရှိတယ်ဆိုတာ မိဘတိုင်းက နားလည်လက်ခံဖို့ လိုပါတယ်။

၇။ ကလေးကိုယ် သိမ်ငယ်စေမယ့် နာမည်ပြောင်တွေ နဲ့ ခေါ်တာမျိုးတွေကို ရှောင်ကျဉ်ပါ

ဒီလို နာမည်ပြောင်တွေ (ဥပမာ ငထစ်လို့ ခေါ်တာမျိုးတွေ၊ နံဆော်ပုပ်လို့ ခေါ်တာမျိုးတွေ၊ ငထိုင်းလို့ ခေါ်တာတွေ) ကလေးကို မိဘက ရည်ရွယ်တာမဟုတ်ပဲနဲ့ သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိဘလုပ်သူက ကိုယ်လုပ်စေချင်တာကို ကလေးက လိုက်မလုပ်တဲ့ အခါမျိုး၊ နားမထောင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ ဒေါသထွက်ပြီး ဒီလိုမျိုးခေါ်တတ်ကြပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒီလို ဒေါသထွက်နေချိန်မှာ ကလေးကို ရွဲ့ပြီး ပြောမိတာမျိုးတွေလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေဟာ ကလေးကို သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်သွားစေတဲ့ အတွက် ရှောင်ကျဉ်သင့်ပါတယ်။

၈။ ကလေးနဲ့ နှစ်ယောက်ထဲ ရှိဖို့ အချိန်ပေးပါ

မိဘက အလုပ်များတော့ တစ်ခါတစ်လေ ကလေးနဲ့ မိဘ နှစ်ယောက်ထဲ ရှိတဲ့အချိန်မျိုးတွေ ကလေးကို မပေးနိုင်တာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေး တစ်ယောက်ထက်ပိုတဲ့ အခါမျိုးမှာ ကလေးတစ်ယောက်ထဲကို အချိန် မပေးနိုင်တာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ

ကလေးဟာ သူ့ကို မိဘက အခြားညီအကို မောင်နှမတွေလောက် မချစ်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး ဝင်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမချစ်တာ ငါ့ညီလို့ ဆိုတဲ့အတွေးမျိုးဝင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ပျောက်ဆုံးသွားတတ်ပါတယ်။ ကလေးတိုင်းကို တစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်မှာ နာရီအနည်းငယ် ပေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဒီကလေးအတွက် အချိန်ပြည့် အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ဖုန်းတွေ၊ Facebook ပွတ်တာတွေ ခဏရှောင်ထားပါ။

ကလေးတိုင်းကို တစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်မှာ နာရီအနည်းငယ် ပေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

Share this:



ကျောင်းမနေမီမှာ ကလေးငယ်တွေကို သူတို့ရဲ့ ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ Life Skills တွေ တတ်ကျွမ်းအောင် သင်ကြားပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးဟာ အရာအားလုံးကို မိဘကိုချည်း မှီခိုနေတာမျိုး မဖြစ်စေပဲ သူတို့တတ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို သူတို့ဟာ သူတို့ လုပ်နိုင်အောင် ငယ်ငယ်ကတဲက လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အောက်မှာ ကျောင်းမနေမီ ကလေးငယ်တွေ တတ်ကျွမ်းသင့်တဲ့ Life Skill ၁၆ မျိုးကို တစ်ခုချင်း ရှင်းပြပေးထားပါတယ်။ ကလေး ကျောင်းမသွားမီ ဒါတွေအားလုံး တတ်ကျွမ်းအောင် သင်ကြားပေးထားခြင်းဖြင့် ကလေးရဲ့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်၊ တန်ဖိုးထားစိတ်လဲ မြင့်တက်လာ စေမှာပါ။

၁။ ကလေးအသက် ၈ လ လောက်ဆို ပိုက်နဲ့ စုပ်ပြီး သောက်တတ်အောင် သင်ပေးလို့ ရပါပြီ။ အသက် ၁ နှစ်ခွဲ လောက်မှာ ခွက်ကနေ သောက်တတ် အောင် သင်ပေးပါ။

၂။ ကလေး အသက် ၁ နှစ်ခွဲလောက်ဆို ဇွန်းနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စားတတ်အောင် သင်ပေးပါ။

အသက် ၁ နှစ်ခွဲလောက်ကစပြီး ကလေးကို ဇွန်းနဲ့ စားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၃။ ကလေးအသက် ၁ နှစ်ခွဲလောက်ဆို စာအုပ်တွေ မဆုတ်ပြဲစေပဲ စာမျက်နှာတွေ တစ်ရွက်ချင်း လှန်တတ်အောင် သင်ပေးပါ။

၄။ လက်ကို သေချာဆေးတတ်အောင် အသက် ၁ နှစ်လောက်က စပြီး သင်ပေးပါ။ အသက် ၅ နှစ် ကျောင်းစနေချိန်ဆို လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ သေချာ စင်ကျယ်အောင် ဆေးတတ်အောင် သင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

၅။ အသက် ၁ နှစ်ခွဲနဲ့ ၂ နှစ် ကြားလောက်ကစလို့ သူတို့ကစားလို့ ဖိတ်စင်ကျတော့တွေကို သူတို့ဖာသူတို့ အဝတ်နဲ့ သုတ်ပြီး သန့်ရှင်းတတ်အောင် စသင်ပေးပါ။

၆။ အသက် ၁ နှစ်ခွဲလောက်က စလို့ သွားတိုက်တတ်အောင် စသင်ပေးပါ။ ကျောင်းစနေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်သွားကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စင်ကျယ်အောင် တိုက်တတ်သင့်ပါပြီ။

အသက် ၁ နှစ်ခွဲလောက်ကစပြီး သွားတိုက်တတ်အောင် စသင်ပေးပါ။

၇။ အသက် ၂ နှစ်လောက်ကစလို့ ကိုယ်ဝတ်ပြီးသား အဝတ်ဟောင်းတွေကို အဝတ်ဟောင်းခြင်းထဲ ထည့်တတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

၈။ အသက် ၂ နှစ်လောက်ကစလို့ ဖိနပ်ချွတ်တတ်အောင်၊ ပြီးတော့ ချွတ်ပြီးတဲ့ ဖိနပ်ကို ဖိနပ်စင်မှာ ထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ အသက် ၃ နှစ်လောက်မှာ ကိုယ့်ဖိနပ် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စီးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၉။ အသက် ၂ နှစ်ကစလို့ ကလေးကို ကိုယ့်ဆံပင် ကိုယ်ဖြိုးတတ်အောင် သင်ပေးပါ။

၁၀။ အသက် ၂ နှစ်မှာ မိဘအကူအညီနဲ့ အင်္ကျီ ဝတ်တတ်အောင် စသင်ပေးပါ။ ကျောင်းစနေတဲ့ အသက် ၅ နှစ်လောက်ဆို မိဘအကူအညီ မပါပဲ အင်္ကျီဝတ်တတ် သင့်ပါပြီ။

၁၁။ အသက် ၃ နှစ်ကစလို့ မိုးကာ၊ အနွေးထည် စတဲ့ အင်္ကျီတွေကို အင်္ကျီချိတ်မှာ ချိတ်တတ်အောင် စသင်ပေးပါ။ အစတော့ မိဘက ချိတ်မှာ အင်္ကျီကို ချိတ်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပိုင်း ကလေးက ကိုယ့်ဟာကို လုပ်တတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

၁၂။ အသက် ၃ နှစ်က စလို့ ကလေးကို ခဲတံနဲ့ စာရေးတတ်အောင် စပြီး လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အစမှာ ရောင်စုံခဲတံတွေနဲ့ ပုံလေးတွေကို အရောင်ချယ်တတ်အောင် စပြီး လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကလေးကျောင်းစနေတဲ့ အချိန်မှာ ခဲတံကို ကောင်းကောင်းကိုင်နိုင် အောင် အသက် ၃ နှစ်လောက်ကစလို့ သင်ပေးပါ။ စာရေးတတ်စရာ မလိုသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခဲတံကို ကောင်းကောင်းကိုင်ပြီး ပုံဆွဲတာ ဆေးရောင်ခြယ်တာတွေ ကောင်းကောင်း လုပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ခဲတံကို ကောင်းကောင်းကိုင်တတ်အောင် အသက် ၃ နှစ်လောက်ကစပြီး သင်ပေးပါ။

၁၃။ ကလေးအသက် ၄ နှစ်လောက်ကစပြီး သူတို့ကစားတဲ့ ကစားစရာ အရုပ်တွေကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ အမျိုးတူရာအရုပ်တွေကို အတူတကွ သိမ်းဆည်းတတ်အောင်လဲ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၁၄။ လက်ကိုင်ပဝါလို ခေါက်ရ လွယ်ကူတဲ့ အဝတ်တွေကို ကိုယ်တိုင်ခေါက်တတ်အောင် အသက် ၃ နှစ်လောက်ကစလို့ သင်ပေးပါ။

၁၅။ အသက် ၂ နှစ်ခွဲ လောက်ကစပြီး သူတို့စားပြီးတဲ့ ပန်းကန်ဟောင်းတွေကို ပန်းကန်ဆေးဇလုံထဲ ထည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရအောင် သင်ပေးပါ။ အသက် ၄ နှစ်လောက်ဆို ထမင်းကျန်၊ ဟင်းကျန်တွေကို အမှိုက်ပုံးထဲ သွန်ပြီးမှ ပန်းကန်ကို ပန်းကန်ဆေး ဇလုံထဲ ထည့်တဲ့အကျင့်ရအောင် သင်ပေးပါ။

၁၆။ အသက် ၃ နှစ်လောက်မှာ အင်္ကျီဇစ် တပ်တာ၊ ဖြုတ်တာနဲ့ အင်္ကျီကြယ်သီး တပ်တာ ဖြုတ်တာ ကိုယ်တိုင်လုပ်တတ်အောင် သင်ပေးပါ။

Share this: