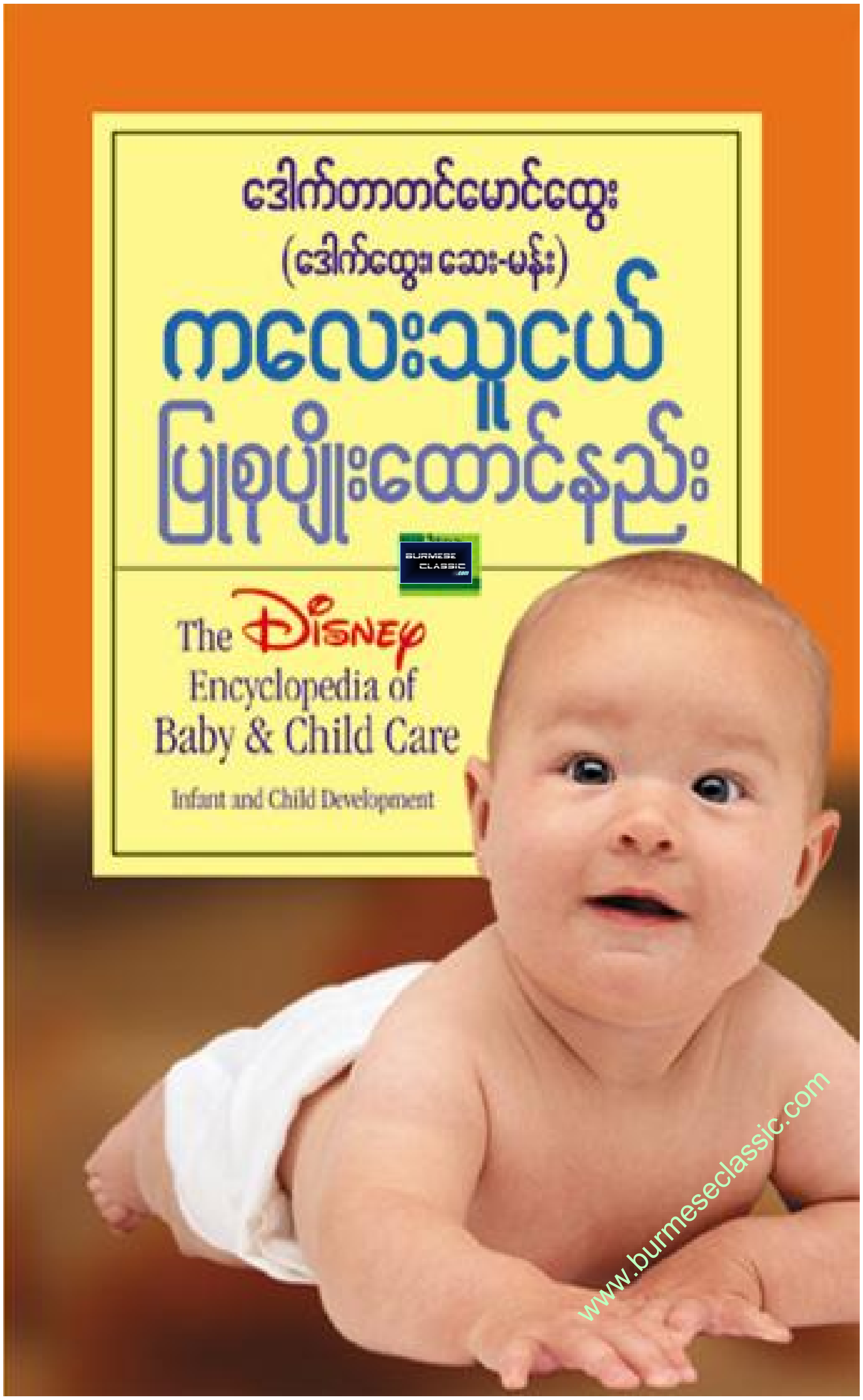
www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

ပင်ဝါးရုံစာပေ
အခန်း ၄၀၁၊ အမှတ် ၂၂၂၊ ဟံသာရိပ်မွန်အိမ်ရာ
စံပယ်မာဃလမ်း၊ ဆင်မလိုက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၉၆၈/၂၀၀၃ (၉)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၁၀၇၈/၂၀၀၃ (၁၂)

ပုံနှိပ်ခြင်း ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ဘဌေးကြည်၊
အတွင်းကွန်ပျူတာ ကျော်မျိုးသိန်း
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ ဦးဇော်မင်း၊ W!zard Offset
အမှတ် ၁၉၈၊ မြေညီထပ် ၃၃ လမ်း(ထက်)
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
ထုတ်ဝေသူ ဦးအောင်စိုးမင်း၊ လင်းဦးတာရာစာပေ
အမှတ် ၇၄၊ အနော်ရထာလမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
အုပ်ရေ ၁၀၀၀
တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးသူငယ် ပြုစုပျိုးထောင်နည်း

ဒေါက်တာတင်မောင်ထွေး(ဒေါက်ထွေး - ဆေး၊ မန်း)

The Disney Encyclopedia of

Baby & Child Care

Infant and Child Development

Judith Palfrey, M.D.
Harvard Medical School and
Children's Hospital in Boston

Irving Schulman, M.D.
Stanford University
Medical Center

Samuel L. Katz, M.D.
Duke University
Medical Center

Maria I. New, M.D.
The New York Hospital
and Cornell University
Medical College

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ ဂ

အခန်း (၁)

- မွေးကင်းစမှ သုံးလအရွယ်

ဂုဏ်ကျက်သရေအပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့နိဒါန်း/ ၁၃
ကလေး အဖေ၊ အမေဘဝကို စတင်ခံယူခြင်း
ပထမဆုံး ရက်သတ္တပတ်များ ၁၆
မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ၂၃
မိခင်နဲ့ ကလေး အပေးအယူ ၂၉
ကလေးငယ်ရဲ့ ကျန်းမာမှုနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၅၀
မျက်ခြည်မပြတ်စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း

အခန်း (၂)

- သုံးလမှ ခြောက်လအရွယ်

အသစ်တွေ့ရှိလာတဲ့ သိနားလည်မှုများ ၆၁
၃ လမှ ၆ လအရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့တစ်နေ့တာ ၆၈
ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးခြင်း ၈၄

အခန်း (၃)

- ခြောက်လမှ ဆယ်လအရွယ်

ကမ္ဘာလောကကြီးအကြောင်း သင်ယူခြင်း ၉၃
၆ လမှ ၁၀ လအရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့တစ်နေ့တာ ၁၀၀
ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးခြင်း ၁၁၄

အခန်း (၄)

- ဆယ်လမှ နှစ်နှစ်အရွယ်

လမ်းလျှောက်တတ်စအချိန် ၁၁၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးငယ်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အိမ်တွင်းပတ်ဝန်းကျင် ၁၂၇
စကားပြောစတင်သင်ယူခြင်း ၁၃၃
တစ်နေ့တာကို ဖြတ်သန်းခြင်း ၁၃၆
ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးခြင်း ၁၄၈

အခန်း (၅)

■ နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ်

ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ၁၅၃
ကလေးအတွက် လမ်းကြောင်းပြမြေပုံ ၁၆၀
ကစားခြင်းနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း ၁၇၀
မိမိဘာသာဝမ်းသွားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ၁၇၇
ဒေါသူပုန်ထတတ်တဲ့ကလေး ၁၈၂
ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးခြင်း ၁၉၀

အခန်း (၆)

■ သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်အရွယ်

မူကြိုအရွယ်ကလေးများ/
ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ ၁၉၇
မူကြိုကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာ ၂၀၆
မူကြိုကျောင်း/
ပြင်ပကမ္ဘာထဲသို့ စတင်တိုးဝင်ခြင်း ၂၁၆
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း ၂၂၄

အခန်း (၇)

■ ငါးနှစ်မှ ခြောက်နှစ်အရွယ်

လူကြီးအသေးစားလေး ပေါ်ထွက်လာခြင်း ၂၄၁
ကျောင်းဖွင့်ရက်များ ၂၅၆
ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးခြင်း ၂၆၇

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ

ဝေါ့ဒစ္စနေ(Walt Disney)ကုမ္ပဏီသည် ကလေးများအတွက် ကာတွန်းနှင့် ဇာတ်လမ်းရုပ်ရှင်များ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိပေးလျက်ရှိပြီး အောင်မြင်ကျော်ကြားသည့် ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်ကြောင်း အများအသိပင်ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ HYPERION စာအုပ်တိုက်မှ ကလေးများအတွက် စတင်မွေးဖွားသည်မှ အရွယ်ရောက်သည်အထိ မည်ကဲ့သို့ ပြုစုကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်သင့်သည် ဆိုသော အကြောင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ စာအုပ်တစ်အုပ် ပြုစုထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

BURMESE CLASSIC .com

စာအုပ်အမည်မှာ The Disney Encyclopedia of Baby and Child Care ဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုသူများမှာ အောင်မြင်ထင်ရှားသော ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ၄ ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကလေးငယ်များ ပညာသင်ကြားရေးပါရဂူနှင့် အာဟာရဓာတ်ပညာရှင်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းစာအုပ်တွင် ကလေးငယ်များ မွေးဖွားချိန်မှစ၍ အဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာပုံ၊ အဆင့်တိုင်းတွင် မည်ကဲ့သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သင့်သည်ဆိုသော လမ်းညွှန်ချက်များကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

ကလေးငယ်များအား ပညာသင်ကြားပေးနိုင်မည့် အဆင်သင့်ဖြစ်သောအချိန်များအကြောင်းကိုလည်း တင်ပြထားပါသည်။ စာအုပ်တွင် (၁) မွေးကင်းစနှင့် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ (၂) ကလေးငယ်များ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း၊ (၃) ကလေးများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါဝေဒနာခံစားရမှုများနှင့် (၄) ကလေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါများအတွက် A မှ Z အထိ စွယ်စုံကျမ်းဟူ၍ အပိုင်းလေးပိုင်း ပါဝင်သည်။ ယခုစာအုပ်မှာ အပိုင်း(၁)ဖြစ်သော မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း(Infant and Child Development) ဟူသောအပိုင်းကို ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် မွေးကင်းစမှ ၆ နှစ်အရွယ် ကျောင်းအပ်သည်အထိ ကလေးများ အဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားပုံနှင့် အဆင့်အလိုက် မည်ကဲ့သို့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသင့်သည်ဆိုသော အကြောင်းအရာများကို ဘာသာပြန်ဆို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုသူများမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဟားဗတ် ဆေးတက္ကသိုလ်နှင့် ဘော့စ်တွန်ကလေးဆေးရုံကြီးမှ Judith Palfrey၊ ဂျူတက္ကသိုလ်၊ ဆေးပညာဌာနမှ Samuel L. Katz၊ စတန်းဖို့ဆေးတက္ကသိုလ်မှ Irving Schulman၊ နယူးယောက်ဆေးရုံနှင့် ကော်နဲတက္ကသိုလ် ဆေးကောလိပ်မှ Maria I. New တို့ ဖြစ်သည်။

အကြောင်းအရာအားဖြင့် သိပ္ပံနည်းကျသော်လည်း အရေးအသားမှာမူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမဟုတ်သော အများပြည်သူ သာမန်စာဖတ်ပရိသတ်များ စိတ်ဝင်စားပြီး ဖတ်ချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် လွယ်ကူရှင်းလင်းသော စကားလုံးများ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ခေတ်ပေါ်ဘန်းစကားများကိုပင် အသုံးပြုကာ ရေးသားထားသည်။ မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့ကလေးများကို ကျေနပ်နှစ်သက်စွာ ခံစားစွာ၊ ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ပြုစုချင်လာအောင် အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ရွှင်ဖြင့် ရေးသားထားသည်။ ဘာသာပြန်သူသည် မူရင်းစာအုပ်၏လေသံကို ဖမ်းမိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားထားပါသည်။

အချို့သော အကြောင်းအရာများမှာ အနောက်နိုင်ငံများတွင်သာ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် ဓလေ့စရိုက်များဖြစ်ပြီး အချို့ကို မြန်မာလိုဆီလျော်အောင် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုထားပါသည်။ အချို့ကိုမူ မူရင်းအတိုင်း တိုက်ရိုက်ပြန်ဆိုလိုက်သည်များလည်း ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများအတွက် အစားအစာနှင့် ဘာသာစကား ကိစ္စများပင် ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်အနေဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်လိမ့်မည်ဟု ယူဆရပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ ခေတ်အမီဆုံး၊ အပြည့်စုံဆုံး ရေးသားထားသော စာအုပ်တစ်အုပ်ကို မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်လက်ဝယ်သို့ ဘာသာပြန်ဆို တင်ဆက်နိုင်သဖြင့် ကလေးကျန်းမာရေးပညာကဏ္ဍတွင် အုပ်တစ်ချပ်၊ သဲတစ်ပွင့်ပမာ အကျိုးရှိမည်ဟု ယူဆပါသည်။

ဤ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်နည်းကို အပိုင်းများခွဲ၍ FAMILY မိသားစု မဂ္ဂဇင်းတွင် လစဉ်ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၁

မွေးကင်းစမှ သုံးလအရွယ်

- မွေးကင်းစကလေးရဲ့သွင်ပြင်လက္ခဏာများ
- ကလေးငယ်ရဲ့ အာရုံခံစားမှုများ
- အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုများ
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနဲ့ နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်း
- ကလေးအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများ
- ဘေးကင်းရေးသည် ပထမ
- ပြဿနာရှိတဲ့ကလေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂုဏ်ကျက်သရေအပေါင်းနဲ့ပြည့်စုံတဲ့နိဒါန်း

ကလေး အဖေ၊ အမေဘဝကို စတင်ခံယူခြင်း

သားဦးကလေး မွေးဖွားတဲ့အချိန်ဟာ မိဘနှစ်ပါး အတွက် အလွန် စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မိဘနှစ်ပါးမှာ ကလေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘာအတွေ့အကြုံမှ မရှိသေးလို့ ထောင်ပေါင်းများစွာသော မေးခွန်းတွေကို မေးချင်စိတ်ပေါ်နေတဲ့ အချိန်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လအနည်းငယ် ကြာပြီးမှသာ ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ ကိစ္စ၊ အချိန်မှန်၊ နာရီမှန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရမယ့် ကိစ္စတွေ သဘာဝအလျောက် တတ်မြောက်လာပါလိမ့်မယ်။

> သားသား၊ မီးမီး
> ပိစိကွေးလေးကို
> ပြုစုရတဲ့အလုပ်ဟာ
> စိတ်လှုပ်ရှားစရာလည်း ကောင်း၊
> ရင်ခုန်စရာလည်း ကောင်း၊
> မောစရာလည်း
> ကောင်းလောက်အောင်
> အူလှိုက်သည်းလှိုက်ဖြစ်စေတဲ့
> ဝတ္ထုတစ်ပုဒ် ဖတ်ရသလိုပါပဲ

ကလေးတိုင်းမှာ သူ့တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနှုန်းနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ Milestone လို့ခေါ်တဲ့ ပြုံးတတ်၊ ခေါင်းထောင်တတ်၊ မှောက်တတ်၊ ထိုင်တတ်လာတဲ့ အပြုအမူမိုင်တိုင်တွေကို တချို့က မြန်မြန် ဖြတ်ကျော်တယ်။ တချို့က နှေးတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးတိုင်းအတွက် ပထမ သုံးလအရွယ်ဟာ အထူးအရေးကြီးတဲ့ အချိန်ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ သူတစ်ပါး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အပေါ် လုံးဝမှီခိုနေရတဲ့ဘဝမှ တဖြည်းဖြည်း အမှီအခိုကင်းစပြုလာပြီး ကိုယ်ပိုင် ဘဝနဲ့အတူ ပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီးထဲကို အသွင်ကူးပြောင်းစ ပြုလာတဲ့အချိန် ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီအချိန်ကာလ ကျော်သွားပြီးရင်တော့ ကလေးငယ်ရဲ့ လူရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပါ ရင်းနှီးဆက်သွယ်မှုဟာ အပြန်အလှန် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ဘဝ ပထမဦးဆုံးသော လအနည်းငယ်ဟာ မိဘနဲ့ သားသမီးအကြား ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရရှိဖို့ အရေးကြီးတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး ငယ် ဘာတွေလိုအပ်တယ်ဆိုတာ သိနားလည်ဖို့နဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ်ဆိုတာ ကလေးနဲ့အတူ သင်ယူလေ့လာရမယ့်အချိန်ဖြစ်လို့ သင်ဟာ စိတ်ရှည်သည်းခံဖို့ လိုပါတယ်။ သင် လေ့လာသိရှိလာတဲ့ အချက်တွေနဲ့ သင့်ကလေးကို ချိန်ညှိနေ လို့တော့ မဖြစ်ပါဘူး။ အဓိကအရေးကြီးတာက ကလေးကို ချစ်ခင်ဖို့နဲ့ ဂရုတစိုက် ရှိရင် လုံလောက်ပါပြီ။

မိဘနှစ်ပါးဟာ ကလေးငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နဲ့ လုပ်ပေးနိုင်လေ၊ မိဘနဲ့ကလေး နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် ပိုကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုဆိုပါတယ် သားငယ်၊ သမီးငယ်

သားသား၊ မီးမီး ပိစိကွေးလေးကို ပြုစုရတဲ့အလုပ်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ လည်းကောင်း၊ ရင်ခုန်စရာလည်းကောင်း၊ မောစရာလည်းကောင်းလောက်အောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အူလိုက်သည်းလိုက်ဖြစ်စေတဲ့ ဝတ္ထုတစ်ပုဒ် ဖတ်ရသလိုပါပဲ။ သားဦးမိဘတွေဆိုရင်တော့ ပြောင်းလဲမှုအတွက် ဘာမျှပြင်ဆင်ရဦးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကလေးငယ်အတွက်ရော၊ မိဘနှစ်ပါးအတွက်ပါ အခုမှ စတင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အသစ်အဆန်းတွေ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် စမ်းသပ်ကြိုးစားကြည့်ရခြင်းများ၊ အမှားအယွင်းများကတော့ ရှိနေမှာပါပဲ။ သင့်ကလေး ပုံမှန် နို့စို့ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းအလေ့အထများ မရရှိခင်၊ နေ့နဲ့ည မှားနေတာမျိုးများ ပျောက်မသွားခင်မှာတော့ မိဘနှစ်ပါးအဖို့ လုပ်ရကိုင်ရတာ ဖရိုဖရဲ ဖြစ်နေဦးမှာပါပဲ။

ဒီအချိန်မှာ ကလေးအတွက် ပြုစုပုံနည်းတွေ မှန်မှမှန်ပါ့မလားလို့ စိုးရိမ်မိမယ်။ လုပ်တာကိုင်တာတွေ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားလို့ သံသယဖြစ်မိပါလိမ့် မယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် ကြောက်လန့်စိုးရိမ်ပြီး ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ထံမှာ သွားပြဖို့ အလျင်မလိုပါနဲ့။ ကလေးငယ်တွေမှာ စိတ်ရင်းသဘောထား အမျိုးမျိုး ရှိကြတယ်။ တချို့က အေးအေးနေတတ်ပေမယ့် တချို့ကလေးတွေက ဂျီကျတတ် တယ်။ သင့်ကလေးဟာ အေးဆေးပြီး စိတ်သဘောကောင်းတဲ့ ဗီဇပါသူလေး ဖြစ်ရင်တော့ လုပ်ရကိုင်ရတာ အဆင်ပြေလွယ်ကူပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ နို့တိုက်တဲ့အချိန်ဇယားကအစ အိပ်ရာထဲ ကလေးသိပ်တဲ့ အနေအထား၊ ပုံသဏ္ဌာန်အထိ အကြံဉာဏ်မျိုးစုံ ဘေးလူတွေက ပေးကြပါလိမ့်မယ်။ တချို့အကြံဉာဏ်တွေဟာ အခုထိတိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးနေကြသေးတဲ့ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများဖြစ်ပေမယ့် အများစုကတော့ တိကျမှန်ကန်တဲ့ အကြံပေးချက်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ အကြံပေးချက်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ခေတ်လည်း မမီတော့ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သင်နဲ့ သင့်ကလေးအတွက် လုံးဝမှားယွင်းနေတဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးချက်တွေလည်း ဖြစ်နေနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် လူတိုင်းရဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးချက်မျိုးစုံကို လိုက်လုပ်နေမယ့်အစား အောက်ပါအတိုင်းလိုက်နာ၊ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ် လုပ်ဆောင်ပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

အဲဒါကတော့ ကလေးငယ်ရဲ့ဆန္ဒတွေကို ခံစားသိရှိ နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဥပမာ၊ မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ အသံထွက်ပြီးအော်ပြ၊ ငိုပြတဲ့အသံဟာ ဗိုက်ဆာလို့လား၊ သေးစိုလို့လား၊ အီးပေလို့လားဆိုတာ ခွဲခြား နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ကလေးငယ်ရဲ့ အချက်ပြမှုတွေကို သဘောပေါက်နားလည်အောင် ကြိုးစားနေချိန် အစပိုင်းမှာ အမှားအယွင်းတွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြာရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆင်ချောသွားပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပထမဆုံး ရက်သတ္တပတ်များ

မွေးကင်းစကလေး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ

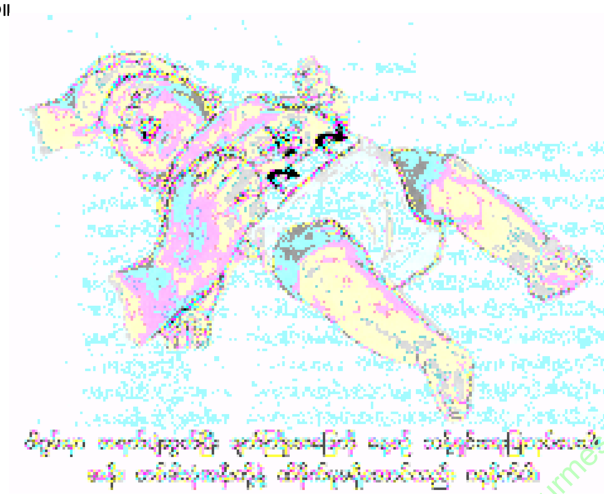
သားငယ်၊ သမီးငယ်လေးကို ကြည့်ရှု စစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ အောက်ပါအချက်များကို ဂရုတစိုက် စစ်ဆေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ချက်ကြိုး

မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ ချက်ကြိုးငုတ်တိုဟာ မွေးပြီး ၁၀ ရက်မှ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်း သူ့ဘာသာသူ ကြွေကျသွားပါလိမ့်မယ်။ အလျင်လိုပြီး မြန်မြန်ကြွေကျအောင် မကြိုးစားပါနဲ့။

သားဖွားဆရာမ၊ သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာမက ချက်တိုင်သန့်ရှင်းနည်းကို ပြသပါလိမ့်မယ်။ အရက်ပျံဆွတ်ထားတဲ့၊ သန့်စင်တဲ့ဂွမ်းစနဲ့ ချက်ကို ပွတ်ပေးပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိခင်ရဲ့ ဗိုက်ထဲမှာရှိနေစဉ် ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့လက်မ၊ သို့မဟုတ် လက်ချောင်းလေးတွေကို ပါးစပ်နဲ့ စုပ်ထားတတ်တဲ့အတွက် အသားမာတက်သလိုဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အပူလောင်ဖုတွေကို တွေ့ရတယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချက်တိုင်ပွန်းပဲ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အနှီးစက္ကူ(Diaper)သုံးခဲ့ရင် ချက်တိုင်နဲ့ထိမယ့်နေရာမှာ အပေါက်ကလေး ဖောက်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ အနှီးစက္ကူရဲ့ရှေ့ဘက်ခြမ်းကို ချက်တိုင်ရဲ့အောက်ဘက်မှာ ခေါက်ထားရင်လည်း ရပါတယ်။ အနှီးပိတ်နဲ့ ထွေးထားရင်လည်း ချက်တိုင်ကို မထိမိ၊ မဖိမိအောင် ထားသင့်ပါတယ်။ ချက်ကြိုးမှာ သာမန်ထက်သွေးထွက်များနေခြင်း၊ ချက်တိုင် ပတ်လည်မှာ အရေပြားတွေ နီရဲနေခြင်း၊ ရောင်ရမ်းနေခြင်းများတွေ့ရရင် အနာရင်းပြီး ပိုးဝင်တာဖြစ်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ပြသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားအရောင်

မွေးမွေးချင်းကလေးငယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဗားနစ်(Vernix)ခေါ် အဖြူရောင် အဆီခဲ၊ အဆီဖတ်များနဲ့ ဖုံးလွှမ်းနေတတ်ပါတယ်။ အချို့ကလေးများရဲ့ နောက်ကျောကုန်း၊ သို့မဟုတ် ပခုံးပေါ်မှာ မွေးညင်းနုထူထူအကွက်များ တစ်ပတ်လောက်ကြာတဲ့အထိ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ အသားရောင်ဟာ နီညိုအကွက်အပြောက်များနဲ့လည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သွေးလည်ပတ်မှု မတည်ငြိမ်သေးဘဲ နွေးနွေး၊ အချို့နေရာတွေမှာ အိုင်နေသေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ် အတော်များများမှာ အရေပြားတွေ တွန့်နေတတ်တယ်။ တချို့ကလေးတွေမှာ အရေပြားဟာ ခြောက်သွေ့ပြီး ကွာကျတတ်တယ်။

မကြာခဏဆိုသလိုပဲ မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့အရေပြားဟာ ဝါလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကို အသားဝါ(Jaundice) ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သွေးနီဥများ ပြိုကွဲရာက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဘီလီရူဗင်(Bilirubin) ရောင်ခြယ်ပစ္စည်း တစ်မျိုးကြောင့် ဝါရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခြား အကြောင်းရင်းများကြောင့် ဝါတာ မဟုတ်ရင် ဒီရောင်ခြယ်ပစ္စည်းကို ကလေးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က သဘာဝအလျောက် ဖယ်ရှား ပေးပါတယ်။ အသားဝါတာ သိပ်များလွန်းရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး သွေးကို စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ ဘီလီရူဗင်ပမာဏ ဘယ်လောက်များနေတယ်ဆိုတာကို သိရအောင် ဖြစ်ပါတယ် (မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ သွေးဖောက်စစ်ဆေးတာနည်းပြီး မျက်မြင်စမ်းသပ်ချက် အတွေ့အကြုံနဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်ကြတာများပါတယ်)။

ဘီလီရူဗင် သိပ်များနေရင် ကလေးငယ်ကို Ultraviolet ခေါ် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အောက်မှာ ၁ ရက်၊ ၂ ရက် ထားပေးရပါတယ်။ ဒါမှ ဘီလီရူဗင်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ဖယ်ရှားပေးတဲ့အလုပ် ပိုမိုမြန်ဆန်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မွေးရာပါအမှတ်အသားများ

မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာတွေ့ရတဲ့ အမှတ်အသားများကို အထူးအဆန်းအမည်များ ပေးလေ့ရှိကြတယ်။ 'ငှက်ကျားကိုက်'တဲ့(ခေါင်း၊ မျက်နှာ၊ လည်ပင်းပေါ်မှ ပန်းရောင်အစက်အပြောက်များ)။ 'မွန်ဂိုလီယန်အကွက်'တဲ့(ကျောကုန်း၊ တင်ပါးတို့မှာတွေ့ရတတ်တဲ့ အပြာရောင်အကွက်ကြီးများ)။ ဒီအကွက်တွေဟာ ကလေးကြီးလာတာနဲ့အမျှ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိတယ်။

မိခင်ရဲ့ဗိုက်ထဲမှာရှိနေစဉ် ကလေးငယ်များဟာ သူတို့ရဲ့လက်မ၊ သို့မဟုတ် လက်ချောင်းလေးတွေကို ပါးစပ်နဲ့ စုပ်ထားတတ်တဲ့အတွက် အသားမာတက်သလိုဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အပူလောင်ဖုတွေကို တွေ့ရတယ်။

မွေးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ထွက်လာစဉ်အတွင်း အချိန်ကြာခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ မျက်နှာဟာ ပြာနှမ်း၊ ရောင်ရမ်းနေတတ်တယ်။ အဲဒီလို အရေပြားပြောင်းလဲမှုတွေဟာ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ပျောက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးခေါင်းပုံသဏ္ဍာန်က ရှည်ထွက်သွားတာမျိုး၊ ပြားတားတား ဖြစ်သွားတာမျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်ဖို့ ရက်နည်းနည်း ကြာတတ်ပါတယ်။

တချို့ မွေးရာပါအမှတ်အသားတွေဟာ ထာဝရဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ မွေးကင်းစမှာတွေ့ရတဲ့ ဘယ်လိုအမှတ်အသားဟာ ကြာမယ်၊ မကြာဘူးဆိုတာကိုတော့ ကြိုတင်ပြောလို့ မရသေးပါဘူး။

ဦးခေါင်း

မွေးကင်းစကလေးများရဲ့ ဦးခေါင်းအရွယ်ဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အလျားရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ ရှိပါတယ်။ လူကြီးတွေမှာရှိတဲ့ အချိုးအစားထက် အများကြီးပိုနေတယ်။ ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းပုံသဏ္ဍာန် မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းဟာ ထိခိုက် ရှလွယ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ရတတ်ပါတယ်။ ငယ်ထိပ်နေရာမှာ ဦးခေါင်းရိုးများ မဆက်သေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ထိပ်နေရာကိုကြည့်ရင် သွေးခုန်နှုန်းနဲ့အတူ လှုပ်ရှားနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ငယ်ထိပ်နေရာမှာ ဦးနှောက်ကို ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ အထူးစပါယ်ရှယ်အလွှာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အထဲကို ထိခိုက်မှုဒဏ်မှ အတော်အတန် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီနေရာအပေါ်၊ ဦးရေခွံပေါ် သန့်ရှင်းရေး စိတ်ချလက်ချ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေးဟာ ဇက်မခိုင်သေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ဟာသူ ခေါင်းမမတ်နိုင်သေးပါဘူး။ ကလေးငယ်ကို ပွေ့ချီတဲ့အခါမှာ ခေါင်းနဲ့လည်ပင်းကို နောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကနေ ဖေးမပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးငယ် ခေါင်းစိုက်သွား၊ လည်သွားရင် ကြောက်စရာမလိုပါ။

လိင်အင်္ဂါနဲ့ ရင်သားများ

မိခင်ရဲ့ဟော်မုန်းဓာတ်ဟာ ကလေးမွေးဖွားတဲ့အချိန်မှာ အလွန်မြင့်နေတဲ့အတွက် သားဖြစ်စေ၊ သမီးဖြစ်စေ မွေးကင်းစကလေးရဲ့ ရင်သားများနဲ့ လိင်အင်္ဂါများဟာ ကြီးထွားနေလေ့ရှိပါတယ်။

သမီးငယ်များရဲ့ မိန်းမအင်္ဂါမှာ သွေးအနည်းငယ် ထွက်နေတတ်တာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ ပုံမှန်သဘာဝပါပဲ။ မကြာခင် ရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ပထမဆုံး နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း

မွေးကင်းစရင်သွေးငယ်ကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ မိခင်နို့ကို တိုက်တော့မယ်ဆိုရင် အစကောင်းဖို့တော့ လိုပါတယ်။ မိခင်ဗိုက်ထဲက ထွက်လာပြီးနောက် စောစောစီးစီး တိုက်ကျွေးနိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ။ မွေးပြီးနောက် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း စတင်ထွက်လာတဲ့ မိခင်နို့ရည်ဟာ ရေလို ကြည်ကြည်လေးဖြစ်တယ်။ နို့ဦးရည်လို့ပဲ ခေါ်ကြစို့။ အရင်တုန်းကတော့ နို့ဦးရည်မှာ အာဟာရဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါတယ်လို့ မသိခဲ့ကြဘူး။ ဒါပေမယ့် သဘာဝကြီးက မွေးကင်းစကလေးငယ်အတွက် ထုတ်လုပ်ပေးလိုက်တဲ့ နို့ဦးရည်ထဲမှာ အရည်ဓာတ်၊ အာဟာရဓာတ် မျှတစွာပါတဲ့အပြင် ခုခံအားစနစ်ရဲ့ ရောဂါတွေမဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်နေတာ သိလာရပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေဟာ မွေးပြီး ရက်ပိုင်းအစမှာ အာဟာရဓာတ်အများကြီး မလိုလှပေမယ့် ရေဓာတ်နဲ့ မိခင်နို့မှတစ်ဆင့်သာရနိုင်တဲ့ ရောဂါကာကွယ်တဲ့ ဓာတ်တွေရရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရင်း ရက်ပေါင်းများစွာ ကြာလာမှ နို့တိုက်တဲ့အချိန်ဇယားကလည်း မှန်လာမယ်။ ကလေး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်တွေလည်း ရလာမယ်။

မိခင်နို့တိုက်သည် ဖြစ်စေ၊ နို့မှုန့်တိုက်သည် ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးလုံးတိုက်သည် ဖြစ်စေ ဘယ်အချိန်မှာ တိုက်သင့်တယ်ဆိုတာ ကလေးကိုပဲ ဆုံးဖြတ်စေတာ ကောင်းပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့်ပြောရရင် မွေးကင်းစကလေးငယ်ဟာ နာရီအနည်းငယ် ကြာတိုင်းကြာတိုင်း နို့တိုက်ပေးဖို့လိုအပ်တယ်။ တချို့ ကလေးတွေတော့လည်း ခဏခဏ နို့ဆာတတ်တယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ကလေးကို မိခင်ရဲ့ အခန်းထဲမှာပဲ အတူတူထားသင့်တယ်။ ဆေးရုံတွေ၊ သားဖွားခန်းတွေမှာ မွေးပြီးစ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးငယ်ကို အခန်းထဲမှာ မိခင်နဲ့အတူ ထားရမယ်ဆိုတဲ့မူကို ယခုအခါ ကျင့်သုံးစ ပြုလာနေကြပါပြီ။ ဒီလိုထားခြင်းအားဖြင့် နို့တိုက်တဲ့အချိန်ဇယားကို မိဘက ရေး ဆွဲထားတာထက် ကလေးဆာတဲ့အခါ တိုက်လို့ရအောင် ကလေးကို သူ့ဘာသာ နို့စို့ချိန်ဇယား ဆွဲစေလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံမှာတက်ပြီး ကလေးမွေးရတယ်ဆိုရင် တကယ်လို့ ဆေးရုံစည်းကမ်း တွေက ဒီလိုလုပ်ဖို့ အဟန့်အတားဖြစ်နေရင် သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာမကြီးကိုပြောပြပြီး ညှိလို့ရပါတယ်။

နို့ဘူးနဲ့နို့တိုက်တယ်ဆိုရင် မွေးကင်းစကလေးတွေအတွက် အထူးပြုလုပ် ထားတဲ့ နို့သီးခေါင်းကို အသုံးပြုသင့်တယ်။ များသောအားဖြင့် ဆိုင်က ရောင်း လိုက်တဲ့ နို့သီးခေါင်းတွေက အပေါက်အကျယ်ကြီးတွေ ဖြစ်နေတတ်လို့ ကိုယ့် ဘာသာ အပေါက်မဖောက်ရသေးတဲ့ နို့သီးခေါင်းဝယ်ပြီး အပေါက်အနေတော် ဖြစ်အောင် အပ်နဲ့ ထွင်းဖောက်ပေးရမယ်။

အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်မှာတော့ နို့တိုက်ချိန်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ပုံမှန်ဖြစ်လာပါ လိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ကလေးငိုရင် ငိုတဲ့အခါတိုင်းဟာ နို့ဆာလို့ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။ ကလေးဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ရင်၊ နေရတာ သက် သောင့်သက်သာ မဖြစ်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သာမန်ထက်ပိုပြီး နှိုးဆွခြင်းခံနေရရင် ငိုတတ်ပါတယ်။ တခြားတစ်ဖက်ကကြည့်ရင် ကလေးဟာ အချိန်တန်လျက်သား နဲ့၊ နို့တိုက်ချိန်ရောက်လျက်သားနဲ့ နို့စို့ဖို့ငြင်းဆန်နေခဲ့ရင်၊ ဥပမာ– အချိန် ၃ နာရီလောက် ခြားသွားတာတောင်မှ နို့မစို့ရင် မိခင်အတွက်ရော ကလေးအတွက် ပါ ပြဿနာဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ မိခင်က နို့တွေတင်းနေမယ်။

နို့တိုက်တဲ့ကိစ္စ အဆင်ပြေအောင်မြင်ဖို့ရာ အဓိကကျတဲ့အချက်ကတော့ ကလေးငယ် နို့ဝဝစို့ရဖို့နဲ့ အဆင်ပြေပြေစို့ရဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ကလေးငယ်ဟာ နို့စို့ ဖို့အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေတဲ့အကြောင်းနဲ့ နို့ဝနေကြောင်း အချက်ပေးမှုတွေကို မိခင်က နားလည်သဘောပေါက်လာရင် ပိုပြီး အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မယ်။ အသား မကျသေးခင်မှာ မိခင်အတွက်ရော ကလေးအတွက်ပါ အဆင်မပြေမှုတော့ နည်း နည်း တွေ့ကြုံရမှာပါပဲ။

နို့တိုက်နည်းလမ်းညွှန်တစ်ခုကို ပြောရရင်တော့ နို့တစ်ဖက်စီကို အကြမ်း ဖျင်း ၅ မိနစ်စီတိုက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကလေး ဘယ်အချိန် မှာ နို့ဆာမယ်၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာ စို့လိမ့်မယ်ဆိုတာတို့ကို မိခင် သဘော ပေါက်ပြီး ခန့်မှန်းတတ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျန်းမာတဲ့ ကလေးတစ်ဦးဟာ ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်စွာတက်လာပါ လိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ချက်ချင်းတော့ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ တကယ်တော့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပထမတစ်ပတ်အတွင်းမှာ ကလေးဟာ ကိုယ်အလေးချိန် ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ အရည်ပုံစံတွေနဲ့ လျော့သွားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအပတ်ရောက်သည်အထိ လျော့သွားတဲ့အလေးချိန်ကို ပြန်ရမှာမဟုတ်သေးဘူး။

နို့တိုက်တဲ့ မိခင်တိုင်းဟာ ကလေး နို့တစ်ခါစို့ရင် ဘယ်လောက်များများ စို့သလဲဆိုတာကို မမှန်းဆတတ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကလေး နို့စို့တာ ဝမှဝပါ့မလား၊ လုံလောက်ပါ့မလားလို့ စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးဟာ အချိန်မှန်မှန်စို့တယ်၊ နို့တိုက်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း နို့ဝတဲ့ပုံစံမျိုး၊ ကျေနပ်သွားတဲ့ အနေအထားမျိုး တွေ့ရတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ နို့လုံလောက်မှုရှိတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ကလေးရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပုံမှန်တိုင်းတာကြည့်ဖို့ပါပဲ။ ဆိုလိုတာက တစ်လတစ်ခါ ပေါင်ချိန်တာတို့၊ လက်မောင်းပတ် တိုင်းတာမှုတို့ ပြုလုပ်ကြည့်ခြင်းပါပဲ။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းဟာ ပုံမှန်အတိုင်းရှိနေရင်၊ နို့တိုက်၊ နို့စို့ခြင်းဟာ လုံလောက်နေတယ်ဆိုတာ ပြတယ်။ ကလေးရဲ့ ဆီးဝမ်းဟာလည်း ပုံမှန်အတိုင်း ရှိနေ၊ ရှိမနေဆိုတာကို ပြောဖို့ရာ တစ်နေ့ကို အနီး ၆ ကြိမ်မှ၊ ၈ ကြိမ်အထိ လဲလှယ်ပေးနေရတယ်ဆိုရင် ဒါ ပုံမှန်ပဲ။

မွေးကင်းစကလေးငယ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဆေးရုံ၊ သို့မဟုတ် သားဖွားခန်းကအပြန်မှာ သူနာပြုဆရာမက မိခင်ကို ကလေးနို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်းနဲ့ အနှီးလဲလှယ်ပေးခြင်း လက်တွေ့သင်ခန်းစာများကိုလည်း မှာကြားပေးလိုက်ပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်ပြသဖို့ လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေတွေကိုလည်း သတိပေး ပြောကြားလိုက်ပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကို ရွေးချယ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီဆရာဝန်ဟာ အရည်အချင်း ပြည့်ဝသူတစ်ယောက် ဖြစ်ရပါ့မယ်။ နီးနီးနားနား သွားလို့ လွယ်ကူတဲ့နေရာမှာ ရှိသူလည်း ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရလည်း ခင်မင်စွဲရှိသူဖြစ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ မိခင်အတွက်လည်း ကလေးမွေးပြီးနောက် သားဖွားမီးယပ်အထူးကုနဲ့ လိုအပ်သလိုပြသဖို့ လိုပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးကိုတော့ မွေးပြီးနှစ်ပတ်လောက်အကြာမှာ ကလေးအထူးကုနဲ့ပြပေးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီထက်စောပြီး ပြဖို့လိုရင်တော့ ပြသရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ဘယ်လိုလုပ်ပေးရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်ဆိုတာကို မိခင်က တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်များဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အိပ်စက်တဲ့ပုံစံရော နို့စို့တဲ့ ပုံစံပါ မတူညီကြပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိဘများ အနားယူရမယ့်အချိန်

ကလေးမွေးပြီး ပထမရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာ မိဘများဟာ အနားယူဖို့ သတိမရဘဲ ကလေးအတွက်ပဲ အချိန်ပေးနေလေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ မိခင်အတွက်တော့ ကလေးမွေးပြီးချိန်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနားယူမှု သက်သက် ထက် ပိုပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားရမှုတွေ၊ ငိုကြွေးရမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းရမှုတွေ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထ ရှိခဲ့ကြရတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်အတူ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိခဲ့ကြရတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ရတယ်။ တကယ် လို့ မိခင်ဟာ မွေးပြီးရက်သတ္တပတ်အတွင်း စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းလို ခံစားမှုမျိုး ဆက်ဖြစ်နေရင် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

မွေးပြီး ပထမလအနည်းငယ်အတွင်းမှာ မိခင်နဲ့ဖခင် အများစုဟာ ညစဉ် အိပ်ရေးပျက်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မလုပ်မဖြစ် အိမ်မှုကိစ္စတွေကလွဲ လို့ အခြားသော အိမ်အလုပ်များကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တခြား မိသားစု ဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများအား အကူအညီတောင်းပါ။ တကယ် လို့ ကလေးငယ်အတွက် လုပ်ပေးရမှာတွေ သိပ်များနေရင်တောင်မှ ခေတ္တခဏ အချိန်ယူပြီး အနားယူလိုက်ပါ။ လမ်းထွက်ပြီး တစ်ပြလောက် လမ်းလျှောက်လိုက် ပါ။ တကယ်လို့ သင့်ကလေးဟာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုခုနဲ့ တွေ့ကြုံနေ ရတယ်ဆိုရင် အိမ်လာကြည့်ပေးမယ့် သူနာပြုဆရာမ၊ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေးဆရာမ၊ သို့မဟုတ် အိမ်ဖော်ရဲ့ အကူအညီယူဖို့ စဉ်းစားပါ။ ကလေး ငယ်ဟာ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ရင့်ကျက်လာမှာ၊ သန်စွမ်းကြီးထွားလာမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကလေးငယ်ဟာ မိဘဆွေမျိုး၊ အဘိုးအဘွားများ၊ မိတ်ဆွေများ အဲ့အား သင့်လောက်အောင်ပင် အသိရခက်စွာ ဖွံ့ဖြိုးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု

မိဘများဟာ လောကကြီးထဲ ဒီလောက်များလှတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို သူတို့ရဲ့ရင်သွေးငယ်နားလည် ရင်ဆိုင်လာနိုင်စွမ်းရှိမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မကြာခဏ အံ့ဩလေ့ ရှိပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေဟာ အမေရဲ့ဗိုက်ထဲက ထွက်လာချိန်ကတည်းက အာရုံခံစားမှုတွေနဲ့အတူ အတွေ့အကြုံတွေကို ရရှိလာခဲ့တယ်။ ပြင်ပကမ္ဘာကြီးထဲက သင်ခန်းစာတွေကို သင်ယူခြင်းဟာ ကလေးငယ်ရဲ့စွမ်းရည်တွေ တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ မိဘနှစ်ပါးအဖို့ မွေးလာတဲ့ ကလေးဟာ သားဦးဖြစ်နေရင် ဒီကလေးရဲ့အလုပ်ဟာ နို့စို့ခြင်း၊ အိပ်ခြင်းနဲ့ ပုခက်ထဲမှာလဲလျောင်းနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်လုံးလေး ကလယ်ကလယ်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းနေတဲ့အလုပ်ပဲရှိတယ်လို့ ထင်ကြလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ကလေးငယ်ဟာ အထိအတွေ့၊ အနံ့၊ အမြင်နဲ့ အသံ စတဲ့အာရုံတွေကို စတင်သင်ယူနေတာ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ မျက်လုံးလေး ကလယ်ကလယ်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းနေတဲ့အလုပ်ပဲရှိတယ်လို့ ထင်ကြလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ကလေးငယ်ဟာ အထိအတွေ့၊ အနံ့၊ အမြင်နဲ့ အသံ စတဲ့အာရုံတွေကို စတင်သင်ယူနေတာဖြစ်တယ်။

မွေးကင်းစကလေးတွေမှာ ထူးခြားတဲ့စွမ်းရည်တချို့နဲ့ ကန့်သတ်ချက်တချို့ရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတွေဟာ ပြင်ပကမ္ဘာကြီးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ဖို့ စတင်ကြိုးစားနေကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ထိန်းသိမ်းရေး၊ အစာခြေခြင်းနဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးတို့ဟာ အဓိကတာဝန်ကြီးတွေ ဖြစ်တယ်။ ပထမ ၆ လအတွင်းမှာ ကလေးငယ်ဟာ မွေးစထက် နှစ်ဆ၊ သို့မဟုတ် သုံးဆခန့် ကြီးထွားလာတတ်တယ်။ လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဒီနှုန်းလောက် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားနှုန်း အခြားအရွယ်တွေမှာ မရှိပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးငယ်ရဲ့ အာရုံခံစားမှုများ

အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတွေအားလုံး အလုပ်လုပ်ပြီး ကလေးငယ် ပထမဦးဆုံး ရရှိတဲ့ အာရုံခံစားမှုကတော့ အမြင်အာရုံပဲ။ ပြီးတော့မှ အရသာ၊ အနံ့နဲ့ အကြားအာရုံတို့ ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ အနံ့အာရုံခံစားမှုဟာ လူကြီးတွေထက် ပိုပြီးထက်မြက်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ အချို့သောအပြုအမူတွေဟာ အနံ့အာရုံကို တုံ့ပြန်ရင်းနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်။ ထိတွေ့မှုအာရုံကတော့ ကလေးငယ်ရဲ့ ဘဝအရုဏ်ဦးမှာ တုံ့ပြန်မှုအကောင်းဆုံး အာရုံခံစားမှု ဖြစ်ပါတယ်။

အမြင်အာရုံ

ကလေးငယ်ဟာ ၈ လက်မအကွာအဝေးအတွင်းရှိတဲ့ အရာတွေကိုသာ မြင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒီအကွာအဝေးဟာ နို့စို့နေချိန်မှာ မိခင်မျက်နှာကို ကောင်းကောင်းမြင်ရဖို့ လိုအပ်တဲ့၊ တိကျတဲ့အကွာအဝေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေဟာ တောက်ပတဲ့အရောင်တွေကို ကြိုက်တယ်။ ကွဲပြားခြားနားမှု သိသာတဲ့ ပုံစံအဆင်တွေကို နှစ်သက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးငယ် အများစု တွေ့မြင်ချင်တဲ့အနှစ်သက်ဆုံးအရာကတော့ မိခင်ရဲ့မျက်နှာ၊ မိဘနှစ်ပါးရဲ့မျက်နှာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်လအတွင်းမှာ ကလေးငယ်ဟာ လှုပ်ရှားနေတဲ့အရာတွေနောက်ကို လိုက်ကြည့်တတ်လာပြီး မိခင်ရဲ့မျက်နှာကိုလည်း မှတ်မိလာတယ်။ ဒ့ါအပြင် ကလေးငယ်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ မိခင်ရဲ့မျက်နှာပေါ်က အမူအရာတွေကို အတုခိုးပြီး လိုက်လုပ်တတ်လာတယ်။ ပြုံးသလိုအမူအရာမျိုး လုပ်တတ်တယ်။

သုံးလလောက်မှာ လုပ်တတ်လာတဲ့ Social Smile လို့ခေါ်တဲ့ ခံစားသိနဲ့ ပြုံးတတ်လာတဲ့ အပြုံးကတော့ ကလေးနဲ့မိခင်၊ သို့မဟုတ် မိဘအကြား အပြန်အလှန် အပေးအယူရှိလာတဲ့သဘောကို ညွှန်းဆိုပါတယ်။

ကလေးငယ်ကြည့်နိုင်ဖို့ သူ့ရဲ့ပုခက်ပေါ်မှာ အရောင်တောက်တောက်ပပ ရှိတဲ့၊ သို့မဟုတ် ရောင်စုံရှိတဲ့၊ သို့မဟုတ် ထင်းထင်းလင်းလင်း ကွဲပြားခြားနားစွာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို ကလေးပေါ်ပြုတ်မကျအောင်၊ အန္တရာယ်မရှိအောင် ဂရုတစိုက် ချိတ်ဆွဲထားပေးပါ။ ဒါပေမယ့် လအနည်းငယ်ကြာမှ မျက်စိက အရာဝတ္ထုတွေနောက်ကို လိုက်ပြီး ကြည့်လေ့ရှိတယ်။

အကြားအာရုံ

ပဝေသဏီကတည်းက မိခင်တွေကျင့်သုံးလာတဲ့ သားချော့တေးဆိုသိပ်ခြင်းဟာ မှန်ကန်လုံလောက်တဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ ရှိတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာယာနာပျော်ဖွယ်ရှိတဲ့အသံကို တုံ့ပြန်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် အဖေနဲ့အမေရဲ့ အသံကိုပေါ့။ ခုနစ်ရက်သားအရွယ်ရှိတဲ့ ကလေးဟာ သူ့အမေရဲ့အသံနောက်ကို လိုက်ရှာတတ်တယ်။ တေးဆိုချော့မြူတဲ့အသံ၊ စည်းချက်ဝါးချက်ညီညီ ပြောဆိုတဲ့အသံ၊ တချို့ဆို မော်တော်ကားစက်နှိုးတဲ့အသံကိုတောင်မှ နှစ်သက်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ ပုံမှန်အိမ်မှုကိစ္စ လုပ်နေတဲ့အသံတွေကြားမှာ ငြိမ်းအေးစွာ အိပ်မောကျနေနိုင်ပေမယ့် ရုတ်တရက် ဆူညံတဲ့အသံတွေကြားရရင် လန့်ပြီးနိုးတတ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ဟာ အသံတွေကိုမကြားရဘူးလို့ထင်ရရင် ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်း ပြသသင့်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ နားနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြဿနာရှိပြီး၊ ကောင်းကောင်း မကြားရဘူးဆိုရင် ကလေးအတွက် အဖိုးတန်တဲ့သင်ယူမှုတွေ၊ နောင်ကြီးလာရင် အသုံးဝင် အထောက်အကူပြုမယ့် သင်ယူမှုတွေကို လွတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

အရသာခံစားမှုနဲ့ အနံ့အာရုံ

မွေးခါစကလေးငယ်တွေမှာ အနံ့နဲ့ပတ်သက်လို့ အာရုံခံစားမှု ထက်မြက်တယ်။ မိခင်ရဲ့နို့နံ့ကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိတယ်။ အချိုအရသာကို အငန်အရသာထက်ပိုပြီး နှစ်ခြိုက်တာတွေ့ရတယ်။။ လေ့လာစမ်းသပ်ချက်တစ်ခုအရ ကြက်သွန်ဖြူစားတဲ့ မိခင်ရဲ့နို့မှာ ကြက်သွန်ဖြူအနံ့ရတာကို တွေ့ရတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနံ့ရတဲ့ကလေးဟာ အခြားသောကလေးများထက်ပိုပြီး နို့စို့တာကို တွေ့ရတယ်။

ထိတွေ့မှု

မွေးကင်းစကလေးငယ်ဟာ ပွေ့ပိုက်ထားခြင်းခံရတဲ့ အထိအတွေ့၊ ပွတ်သပ်ပေးတဲ့ အထိအတွေ့၊ နွေးထွေးမှုနဲ့ ညင်သာစွာလှုပ်ပေးမှု စတာတွေကို ကောင်းစွာ ကျေနပ်တုံ့ပြန်တာကိုတွေ့ရတယ်။ တခြားသော ထိတွေ့မှုမျိုးစုံလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကွဲပြားခြားနားစွာတုံ့ပြန်တာ တွေ့ရပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေက ရေချိုးပေးတာကို ဖိမ်တွေ့တယ်။ တချို့ ပွေ့ချီပြီး အထက်မြှောက်လိုက်၊ အောက်ချလိုက်လုပ်ပေးနေတာကို ကျေနပ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ ဝါးခနဲ၊ ဟားခနဲ အသံပြုပြီး ထိတ်လန့်သွားအောင် ခြောက်လှန့်ပေးတာကို ကြိုက်နှစ်သက်နေကြပြန်တယ်။

အများစုသော မွေးကင်းစကလေးတွေဟာ သူတို့ကို တင်းကျပ်စွာပွေ့ပိုက်ဖက်ထားတာ၊ သို့မဟုတ် အနီးနဲ့နွေးထွေးထားတာကို သဘောကျတာ တွေ့ရပါတယ်။ အလိုမကျဖြစ်ပြီး အော်ငိုနေတဲ့ကလေးကို သူ့မျက်နှာနဲ့ ကျောကို ညင်သာ

www.burmeseclassic.com

စွာပွတ်သပ်ပြီး ချော့ပေးခြင်းဖြင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ပြီး ငြိမ်သက်သွားတာတွေ့ရတယ်။

အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုများ

မွေးကင်းစကလေးများဟာ စိတ်တွင်းကသိတဲ့ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုများကို တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိကြပါတယ်။ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုအချို့ဟာ ကလေးဘဝမှာပဲရှိပြီး ပျောက်ပျက်သွားတတ်ကြတယ်။ အသက်ကြီးလာတော့ မတုံ့ပြန်တော့ဘူး။ အချို့ကတော့ ကြီးတဲ့အထိ ကျန်တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်နဲ့အတူ အချိန်ကျရင် ပြန်ပေါ်လာတာလည်း ရှိတယ်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး တုံ့ပြန်မှုများကို ဖော်ပြရရင်–

နို့စို့ခြင်း၊ အစာမျိုခြင်းနဲ့ အစာရှာဖွေခြင်း တုံ့ပြန်မှု

ကလေးငယ်ဟာ နို့စို့ဖို့အတွက်ကော၊ သာယာမှုအတွက်ပါ ပါးစပ်က စုပ်လေ့ရှိတယ်။ သားအိမ်ထဲမှာနေတုန်းက ရေမြွှာအိတ်ထဲကအရည်တွေကို စုပ်တယ်။ အချို့ဆို လက်မကိုတောင် စုပ်နေတတ်တယ်။ မွေးကင်းစကလေးတွေဟာ သူနဲ့မိခင် နှစ်ဦးတည်းသာရှိနေတဲ့ ကမ္ဘာလောကကလေးထဲမှာရှိနေစဉ်မှာပင် အစာရှာဖွေခြင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတွေရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးရဲ့ပါးကို အသာအယာ ပွတ်သပ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ ပွတ်သပ်ခံရတဲ့ဘက်ကို လှည့်မယ်၊ ပါးစပ်က တစ်ခုခုကိုစုပ်ရတော့မယ်အထင်နဲ့ နှုတ်ခမ်းကလေး တပြင်ပြင်နဲ့ ဖြစ်လာတာတွေ့ရမယ်။

ဆုပ်ကိုင်ခြင်း တုံ့ပြန်မှု

မွေးကင်းစကလေးများရဲ့ လက်ချောင်းကလေးများ၏ သန်မာလှသော ဆုပ်ကိုင်မှုဟာ အံ့သြစရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆုပ်ကိုင်ထားမှုဟာ ကလေးရဲ့ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ခုလုံးကိုတောင်မှ ခံနိုင်ရည်ရှိတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါဟာ ရှေးဦး လူဖြစ်စကမ္ဘာဦးလူတွေဘဝက ကလေးတွေဟာ သူတို့မိခင်တွေရဲ့ကိုယ်ပေါ်မှာ ကုပ်တွယ်ကပ်ထားပြီး လိုက်ပါရတုန်းက အမူအကျင့်ရဲ့လက်ကျန်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆုပ်ကိုင်သန်မာမှုဟာ ကလေးကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ အားနည်းသွားတာ တွေ့ရပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်လက်ချောင်းတစ်ခုကို ကလေးငယ်ရဲ့လက်ထဲ ထည့်ပေးလိုက်ရင် ဆုပ်ကိုင်ထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ သုံးလအရွယ် ကလေးငယ်တစ်ဦးဟာ သူ့မျက်နှာနဲ့ လက်မအနည်းငယ် အကွာအဝေးမှာရှိတဲ့ ကစားစရာအရုပ်တစ်ခုခုကို သူ့လက်နဲ့ တအားလွှဲပြီး ရိုက်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် နေရာမှန်ကန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စွာ ရိုက်နိုင်မှုနဲ့ ဆုပ်ကိုင်နိုင်မှုကတော့ ကောင်းကောင်းမရသေးဘူးပေါ့။

ခြေလှမ်းသလို တုံ့ပြန်မှု

ကလေးငယ်ကို မတ်မတ်ချီပေးထားလိုက်ရင် ခြေထောက်တွေက လမ်းလျှောက်သလိုမျိုး ခြေလှမ်းတွေ လှမ်းပြပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပိုင်း တွားသွားတတ်လာတဲ့အခါ၊ လမ်းစလျှောက်လာတဲ့အခါ ဒီတုံ့ပြန်မှုတွေ ပျောက်သွားတယ်။

ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း တုံ့ပြန်မှု

ကလေးငယ်ကို ကြောက်ရွံ့အောင်လုပ်လိုက်မယ်၊ ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားလိုက်မယ်၊ ဥပမာ–လိမ့်ကျတော့မယ့်ပုံမျိုး လုပ်လိုက်ရင် ကလေးရဲ့လက်တွေနဲ့ ခြေထောက်တွေဟာ အပြင်ကိုဆန့်ထုတ်သွားမယ်။ ပြီးမှ ခန္ဓာကိုယ်ဆီ ပြန်ရောက်လာမယ်။ ဒါကို Moro Reflex လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတုံ့ပြန်မှုဟာ ၅ လ၊ ၆ လ အရွယ်မှာ ပျောက်သွားမယ်။ တကယ်လို့ ဆက်ရှိနေမယ်ဆိုရင် ကလေးကို ထိတ်လန့်စေခြင်းဟာ နည်းနည်းပြင်းထန် ကြမ်းတမ်းနေလို့ ဖြစ်ပါမယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု ဘာသာစကား

မွေးဖွားပြီးနောက် ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ဟာ သူ့နေရာအလိုက် အပိုင်းလိုက် ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးနှုန်းကလည်း မတူဘူး။ ကာယလှုပ်ရှားတုံ့ပြန်မှုဟာ ဦးခေါင်းနဲ့ လည်ပင်းပိုင်းက စတယ်။ ပြီးတော့မှ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းက လှုပ်ရှားတယ်။

မွေးခါစကလေးဟာ မှောက်လျက်ဖြစ်စေ၊ ပက်လက်လှန်လျက်ဖြစ်စေ အိပ်နေပြီး ဦးခေါင်းကို တစ်ဖက်ဖက်သို့စောင်းနေတတ်တယ်။ ကလေး အတော်များများဟာ တစ်လသားလောက်မှာ မှောက်လျက်ကနေ ဦးခေါင်းကိုထောင်နိုင်တယ်။ နှစ်လသားလောက်ကစပြီး အချိန်အတော်ကြာကြာ ခေါင်းထောင်လာနိုင်တယ်။ မတ်တတ်ရပ်ပေးလိုက်ရင် ခေါင်းကို ဟိုဟိုသည်သည် လှည့်ကြည့်တာကို စတင်ကြိုးစားလာတာတွေ့ရမယ်။ သုံးလသားလောက်ကစပြီး နောက်ကနေ ထူမ,ထားရင် ခေါင်းကလည်းထောင်ပြီး စတင်ထိုင်နိုင်လာတာ တွေ့ရမယ်။

သူ့ရဲ့လက်တွေ ထိန်းချုပ်လှုပ်ရှားနိုင်မှုကတော့ ပိုပြီးနှေးကွေးစွာ တတ်ကျွမ်းလာမယ်။ ကလေးဟာ မွေးကတည်းက သူ့ရဲ့လက်ချောင်းတွေ၊ လက်သီးဆုပ်တွေကို ပါးစပ်ထဲထည့်ဖို့၊ စုပ်ဖို့ ကြိုးစားနိုင်တယ်။ မွေးကင်းစကလေး အိပ်ပျော်နေချိန်မှာ သူတို့ရဲ့လက်သီးလေးတွေ ဆုပ်ထားလေ့ရှိတယ်။ ၄ ပတ်သားအရွယ်လောက်ကစပြီး လက်ကိုဖြန့်ချထားမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ခပ်လျော့လျော့လေး ဆုပ်ထားတာကိုပဲ တွေ့ရမယ်။ နှစ်လသားလောက်ဆိုရင်တော့ အသိစိတ်နဲ့ ထိန်းချုပ်

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအရွယ်ဆိုရင် ဘေးစောင်းအနေအထားမှ ပက်လက်လှန်နိုင်ပြီး

တဲ့ လက်သီးဆုပ်မှု စဖြစ်လာပြီ။ သုံးလသားမှာတော့ လက်တွေ ဖွေ့ယမ်းတတ်လာမယ်။ ပစ္စည်းတွေကို လှမ်းရိုက်ထိနိုင်မယ်။ လက်တွေကို အသိရှိရှိနဲ့ လှုပ်ရှားလာမယ်။

အဲဒီနောက် ခြေထောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေဟာလည်း အသိစိတ် ရှိလာမယ်။ နှစ်လလောက်ဆို တချို့ကလေးတွေ မှောက်တတ်၊ လှန်တတ်လာပြီး အိပ်ရာထဲကနေ အပြင်ဘက် ရောက်လာမယ်။ ခုတင်ပေါ်က ပြုတ်ကျတာမျိုး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘေးကနေ ကလေးလိမ့်မကျအောင် အခုအခံ၊ အရံအတားတွေ ထားပေးရပါမယ်။

နှစ်လနဲ့ သုံးလအရွယ်မှာ ပြုလုပ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ကလေးငယ်က သူ့ကိုယ်သူ ရှာဖွေစူးစမ်းဖို့ရော၊ မိဘနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာချင်စိတ်ကြောင့်ရော လှုပ်ရှားလာတာ ဖြစ်တယ်။ နားထောင်တတ်လာခြင်းနဲ့ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းတို့အပြင် ရှာဖွေခြင်း၊ ရယူခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ လူးလွန့် တွန့်လိမ်ခြင်း၊ ဝူးဝူးဝါးဝါးလုပ်ခြင်း၊ ပါးစပ်မှ တံတွေးတွေကို လေပူဖောင်းမှုတ်ပြခြင်းတို့ကိုပါ ပြုလုပ်လာတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ ငိုကြွေးခြင်းဟာလည်း ဆာတာ၊ သေးစိုတာမျိုးလို ကိစ္စအတွက်သာမက ဒီထက်ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ဆောင်လာတဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုးအဖြစ် တွေ့လာကြရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်နဲ့ကလေး အပေးအယူ

ကလေးဘ၀ရဲ့ ပထမဦးဆုံးသော ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာ မိခင်နဲ့ကလေးဟာ အပေးအယူမျှတဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်များကို စတင်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစတင်တဲ့အခါမှာ တင်းကျပ်တဲ့ အချိန်ဇယားကြီးရေးပြီး အချိန်ဇယားအတိုင်း အတိအကျလုပ်နေဖို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကလေးရဲ့နေ့စဉ်ဘ၀ထဲမှာ ကလေးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ပြည့်မီစေတဲ့၊ သင့်တော်ပြီး ပုံမှန်လည်းဖြစ်စေတဲ့ နို့တိုက်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်း စတဲ့ပြုစုမှုတွေကို ဖော်ဆောင်နိုင်ဖို့ပါပဲ။ ဒီလို ဖော်ဆောင်တဲ့အခါမှာ ကလေးရဲ့ နရီစည်းချက်နဲ့ ကိုက်ညီဖို့ဖြစ်ပြီး၊ မိမိ ချမှတ်ထားတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဦးစားမပေးဘဲ ကလေးရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ဦးစားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နမူနာပြရရင် ကလေးငယ်ဟာ နံနက် ၆ နာရီမှ ၈ နာရီအတွင်းအချိန်မှာ အိပ်ရာကနိုးပြီး နိုးနိုးကြားကြားရှိနေတဲ့အချိန် ဖြစ်တယ်ဆိုပါတော့ (မိခင်ကတော့ ဒီလိုအချိန်မှာ အိပ်လို့ကောင်းတဲ့ အချိန်မျိုး ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်)။ ဒီအချိန်မှာ မိခင်အနေနဲ့ မိမိရဲ့ အိပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒကို ချိုးနှိမ်ပြီး ကလေးနဲ့အတူ နိုးနိုးကြားကြား ဖြစ်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး
သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ဖို့
လုပ်ပေးတာကိုတောင်
ကလေးငယ်က
ဂျီကျနေဦးမယ်ဆိုရင်
ဒါဟာ မိဘရဲ့အပြစ်၊ ချို့ယွင်းချက်
မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူးတဲ့။
အကောင်းဆုံးကို
ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပေးပြီးရင်တော့
ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ပဲ
စောင့်ကြည့်နေပါတော့တဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်နဲ့ကလေး နေ့စဉ်ဘဝ အပေးအယူမျှတဖို့ဆိုတာ ကလေးရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားပေါ်မှာလည်း အများကြီး မူတည်ပါတယ်။ များစွာသောမိဘတွေက ကလေးငယ်ရဲ့ အလိုမကျမှုဟာ မိဘကြောင့်ပဲဆိုပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ အပြစ်တင်လေ့ ရှိပါတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေလည်း ဒီလိုပဲ ယူဆခဲ့ကြပါတယ်။ ကလေးငယ်ဆိုးတာ မိဘတင်းကျပ်လွန်းလို့ပဲလို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ အခုတော့ ဒီအယူအဆဟာ ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားပြီ။ ဗီဇကိုက ဆိုးတဲ့ညဉ်ရှိတဲ့ ကလေးဟာ မိဘတွေကို စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတယ်တဲ့။

ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်မယ့်ဟာတွေကို စဉ်းစားပြီး တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ဖို့ လုပ်ပေးတာကိုတောင် ကလေးငယ်က ဂျီကျနေဦးမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ မိဘရဲ့အပြစ်၊ ချို့ယွင်းချက် မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူးတဲ့။ အကောင်းဆုံးကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပေးပြီးရင်တော့ ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ပဲ စောင့်ကြည့်နေပါတော့တဲ့။ သင့်ကလေးဟာ အမြဲတမ်း ဆက်တိုက်ဂျီကျ၊ အလိုမကျ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် မိဘအနေနဲ့လည်း စောင့်ကြည့်မနေနိုင်တော့ရင် ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်ကိုသာ ပြလိုက်ပါတော့။

နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

နို့စို့တယ်၊ နို့တိုက်တယ်၊ နို့ထွက်တယ်ဆိုတာ တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ် ချောမွေ့စေဖို့ ကလေးရော၊ မိခင်ပါ အချိန်ယူပြီး သင်ယူမှုလုပ်ရတဲ့အပိုင်း ရှိပါတယ်။

အစပထမမှာတော့ အချိန်မကိုက်လို့ နည်းနည်း ကိုးရိုးကားယား နိုင်မှာပါပဲ။ ကလေးငယ်အဖို့ နို့သီးခေါင်းကို ပါးစပ်ထဲရောက်အောင်လုပ်ရတဲ့ကိစ္စ၊ အသက်ရှူခြင်းနဲ့ နို့စို့ခြင်း၊ မျိုချခြင်းကို အဆင်ပြေအောင်လုပ်ရတဲ့ ကိစ္စတွေကို ရင်ဆိုင်ရဦးမှာပါ။ ၆ ပတ်ကျော်သွားပြီဆိုရင်တော့ ကလေးငယ်ဟာ နို့စို့တဲ့အလုပ်ကို လွယ်ကူစွာ လုပ်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ ပိုပြီး ထိရောက်အောင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

မိခင်နို့၊ သို့မဟုတ် နို့ဘူးတိုက်လို့ အဆင်မပြေဖြစ်ရတယ်ဆိုရင် မိခင်နဲ့ ကလေးကြားမှာ နားလည်မှုလွဲချော်နေသေးတဲ့ သဘောပါပဲ။ ကလေးတွေမှာ ခြားနားတဲ့ နို့စို့မှုပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အိပ်ချင်မူးတူးနဲ့ မစို့ချင်စို့ချင် စို့နေတဲ့ဟန်မှသည်၊ ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးစို့တတ်တာ အလယ်၊ အငမ်းမရ တက်တက်ကြွကြွ စို့တဲ့ဟန်အထိ အမျိုးမျိုးရှိနိုင်တယ်။ အဲဒါကို နို့တိုက်တဲ့မိခင်က လိုက်ညှိပေးရပါမယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ကလေးငယ်ကို ခဏခဏ နို့အတင်း စို့ခိုင်းစေခြင်းဖြင့် စိတ်ညစ်အောင်မလုပ်ပါနဲ့။

မွေးကင်းစကလေးတွေမှာ သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်မှုကို ဖော်ထုတ်

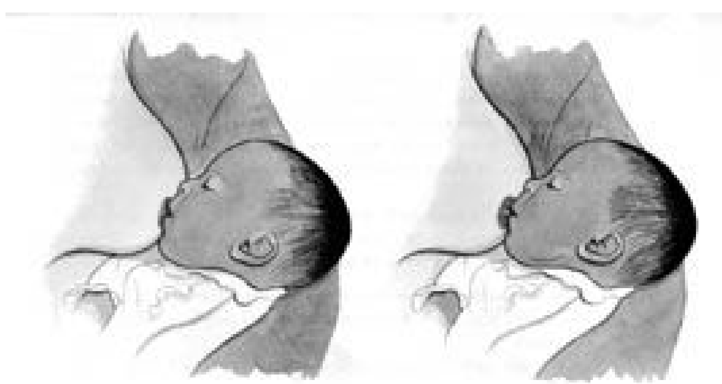
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြသဖို့ အကူအညီမရရှိကြဘူး။ မိဘတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နို့စို့လို့ ဝပြီးသားဆိုရင်တော့ ကလေးအနေနဲ့ သူ့ဘာသာသူ အေးဆေးငြိမ်သက်သွားသည်အထိ မိနစ်အနည်းငယ်လောက် စောင့်ကြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံမျိုးဟာ ကလေးငယ်အတွက် လောကကြီးဟာ ကောင်းတဲ့နေရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သင်ယူရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

ပထမမှာတော့ မိခင်နို့တိုက်တဲ့ကလေးငယ်ဟာ နို့ဘူးတိုက်တဲ့ကလေးငယ်ထက် နို့တိုက်တဲ့ အကြိမ်အရေအတွက် ပိုလိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိခင်နို့ဟာ ပိုပြီးအစာကြေလွယ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးအများစုအတွက် တစ်နာရီခွဲခြား တစ်ကြိမ်လောက်မှသည် ၃ နာရီခြား တစ်ကြိမ်လောက်ထိ နို့တိုက်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ နှစ်လ၊ သုံးလအရွယ်လောက် ရောက်လာရင်တော့ နို့တိုက်တဲ့အချိန်ဇယားကို ၃ နာရီခြား၊ သို့မဟုတ် ၄ နာရီခြား တစ်ကြိမ်တိုက်ဖို့ ရေးဆွဲနိုင်ပါပြီ။

တချို့မိခင်တွေက ညအချိန်မှာ နို့တိုက်ရတာကို မငြိုငြင်ကြပါဘူး။ မဖြစ်မနေ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တစ်ခုအဖြစ် လက်ခံကြပါတယ်။ ပထမ ၃ လမှ ၅ လအရွယ်မှာ ကလေးငယ်အတွက် ညမှာ အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်တော့ နို့တိုက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်မှာ ကြောက်ရင်တော့ မိခင်အနေနဲ့ အိပ်ရာမဝင်မီမှာ ကလေးငယ်ကိုနှိုးပြီး နို့တိုက်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒီအလေ့အကျင့်က ကောင်း



နို့တိုက်တဲ့အခါ အမည်းကွက်ကွင်းတစ်ခုလုံးငုံမိနေအောင် တိုက်ရပါမယ်၊ နို့သီးခေါင်းကိုသာငုံမိရင် နို့ကောင်းကောင်းမထွက်ဘဲ နို့သီးခေါင်းလည်း ပွန်းပဲ့နာကျင်နိုင်ပါတယ်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော့ ကောင်းပါရဲ့။ တန်ပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှုအဖြစ် ကလေးကနို့စို့ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ချက်ချင်း ပြန်အိပ်ပျော်မသွားဘဲ နောက်ထပ် နာရီအနည်းငယ်လောက် ဆက်ပြီး နိုးနိုးကြားကြား ဖြစ်နေဦးမယ်ဆိုရင်တော့ မိခင်ရဲ့အိပ်ချိန်ထဲက ပဲ့ပါ သွားစေမယ့် အရေးပါပဲ။

နို့ဘူးတိုက်တဲ့ ကလေးတွေဟာ နို့ကို ပိုပြီးများများစို့တတ်ကြတယ်။ နို့တိုက်ချိန်ကိုတော့ ပိုပြီးကြာကြာ ခြားထားလို့ရပါတယ်။ နို့ဘူးတိုက် ကလေးတွေဟာ မိခင်နို့ကိုစို့ရတဲ့ ကလေးတွေထက် ပိုပြီး ကြီးထွားမှုမြန်တာတော့ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ဟာ မိခင်နို့စို့တဲ့ကလေးတွေထက် ပိုပြီးကျန်းမာကြတယ်ဆိုတဲ့ အထောက်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ခြင်းဟာ သဘာဝနည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိခင်တိုင်း၊ ကလေးတိုင်းအတွက် မှန်မှန်ကန်ကန် နို့တိုက်တတ်ဖို့ကတော့ သဘာဝ အတတ်ပညာ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်လိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ မိခင်နို့ စတိုက်ဖို့အတွက် ရက်သတ္တပတ်အတော်ကြာ အချိန်ယူကောင်းယူရနိုင်တယ်။ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် စနစ်တကျဖြစ်ဖို့ လအနည်းငယ် အချိန်ယူရနိုင်တယ်။ သားဦးကလေးတွေ နို့တိုက်တဲ့အခါ မိခင်အဖို့ စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းငယ်ရှိနေတဲ့အတွက် နို့ထွက်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတာရယ်၊ နို့သီးခေါင်းကို နှုတ်ဆွခံရမှုမှာ အတွေ့အကြုံသစ် ဖြစ်နေတာရယ်တို့ကြောင့် အဆင်ပြေချောမွေ့ဖို့ အချိန်ယူရခြင်း ဖြစ်တယ်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုအတွက် လိုအပ်တဲ့အကူအညီ ပေးမယ့်နေရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ ဆေးရုံတွေ၊ သားဖွားဆရာမတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ အစရှိသဖြင့် အများကြီးရှိပါတယ်။ သူတို့ထံမှာ လိုအပ်တဲ့အကူအညီတွေ တောင်းနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်အရွယ်ထိ မိခင်နို့တိုက်မယ်ဆိုတာကတော့ မိခင်တစ်ယောက်ချင်းရဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း ပထမ ၃ လ အထိ တိုက်သင့်ပါတယ်။ ဒီအချိန်ကာလဟာ ကလေးငယ်အတွက် ရောဂါခုခံရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းတွေ မိခင်နို့မှရရှိနိုင်တဲ့ကာလ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီကာလအတွင်းမှာ အစာကျွေးရင် ကလေးငယ်ဟာ အစာနဲ့ မတည့်တာမျိုး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထများတဲ့အတွက်ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်ဟာ အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ဦးဖြစ်ရင် လုပ်ငန်းခွင်ကို သွားနေတဲ့အချိန် အိမ်မှာကျန်ခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်ကို အချိန်မှန်တိုက်ဖို့အတွက် နို့ဘူး လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ မိခင်ရော၊ ကလေးအတွက်ပါ နှစ်သက်စရာလည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အထားကိုတော့ မတွေ့ကြရပါဘူး။ တကယ်တော့ တခြား အချက်အလက် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အတူတူပဲထား၊ မိခင်နို့စို့တဲ့ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးက ပိုများတာ အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ခြုံပြောရရင် ကလေး ၅ လသားအရွယ်မတိုင်မီ အစာအဖတ်ကို မကျွေးသင့်သေးပါဘူး။

မိခင်နို့တိုက်တဲ့ကလေးရော၊ နို့ဘူးတိုက်တဲ့ကလေးများပါ နို့စို့တုန်း သူတို့ရဲ့ ပါးစပ်ကတစ်ဆင့် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းထဲ ဝင်သွားခဲ့တဲ့လေတွေကို ပြန်ထုတ်ပေးဖို့ရာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ နို့စို့ရင်းနဲ့ မျိုချခဲ့မိတဲ့လေတွေဟာ ကလေးရဲ့ အစာအိမ်ထဲကိုရောက်ရှိပြီး ကလေးကို မအီမသာဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်စေ

ဖြစ်၊ အဆင်လည်းပြေနေမယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး ၁ နှစ်၊ သို့မဟုတ် ၁ နှစ်ထက်ပို၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။

နို့ဖြတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင် ဘယ်လိုနို့မှုန့်မျိုး တိုက်မယ်ဆိုတာကို ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ မိခင်ရဲ့နို့ဟာ ဝယ်လိုအားရှိမှ ရောင်းဖို့ ကုန်ထုတ်သလို၊ နို့စို့မယ့်ကလေးရှိမှ နို့ထွက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး မစို့တော့ဘူးဆိုရင် နို့ထွက်လည်း နည်းသွားတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မိခင်နို့တွေဟာ သိပ်တင်းပြီး နာကျင်လာမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြရပါမယ်။ ရေနွေးကြပ်ထုပ်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် အနည်းငယ် သက်သာနိုင်ပါတယ်။ နို့ခန်းဆေးတွေသောက်တာကတော့ မလိုလားအပ်တဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ နို့ဖြတ်စကာလ နို့ဘူးတိုက်ကျွေးရာမှာ အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့ရင် မိခင်ရဲ့နို့ရည်ကို လက်နဲ့ညှစ်ပြီး တိုက်ကျွေးပါ။ မိခင်နို့ရည်ကို နို့ဘူးထဲထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီနို့ဘူးဟာ ပိုးသန့်စင်ပြီးသား ဖြစ်ရပါမယ်။ အနည်းဆုံး ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးစသည်တို့နဲ့ ပွတ်တိုက် ဆေးကြောထားရပါမယ်။ ၂၄ နာရီအတွင်း မသုံးဖြစ်ရင် နို့ရည်များကို ရေခဲတဲ့အခန်းထဲမှာ ထည့်ထားသင့်ပါတယ်။ မိခင်နို့နဲ့ နို့မှုန့်ကို တွဲ၍လည်းတိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိခင်ဟာ ကလေးကို အပြီးနို့မဖြတ်သေးဘဲ နို့တိုက်လိုက်၊ မတိုက်လိုက်နဲ့ဆိုရင် လုံလောက်တဲ့နို့ရည်ပမာဏကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မိခင်တစ်ဦးဟာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေတယ်ဆိုရင် ကော်ဖီ၊ အရက်စသည်တို့ သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ အနည်းငယ်မျှသာ သောက်သင့်ပါတယ်။ ထို့ပြင် ဆေးတော်တော်များများလည်း မိခင်နို့က တစ်ဆင့် ကလေးငယ်ဆီကို ရောက်ရှိနိုင်လို့ ဆေးသောက်မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တာကြောင့် စို့ထားတဲ့နို့တွေကို ကလေးက ပြန်အန်ထုတ်တတ်ပါတယ်။ နည်းလမ်းမှန်ကန်တဲ့ လေထုတ်ပေးတဲ့နည်းကတော့–

- ကလေးကို သင့်ရဲ့ပခုံးပေါ်မှာမှောက်ပြီး ချီထားပါ။ (ကလေးအန်ရင် မပေအောင် အနှီးသန့်သန့်တစ်ထည် ပခုံးပေါ်မှာတင်ထားပါ) ထို့နောက် ကလေးရဲ့ကျောပြင်ကို လက်ဖြင့် အသာအယာ ပွတ်ပေး၊ ပုတ်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်ကို မိခင်ရဲ့ပေါင်ပေါ်မှာ မှောက်လျက်တင်ထားပြီး ကျောကို ပွတ်ပေး၊ ပုတ်ပေးပါ။
- မိခင်ကထိုင်နေစဉ် ကလေးငယ်ကို မတ်မတ်ထိုင်နေပါစေ။ ဦးခေါင်း၊ မေးနဲ့ ရင်ဘတ်ကို လက်တစ်ဖက်နဲ့ထိန်းထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်နဲ့ ကလေးရဲ့ကျောကို ပွတ်ပေး၊ ပုတ်ပေးပါ။

ကလေးငယ်ကို လေထုတ်ပေးတော့မယ်ဆိုရင် နို့တိုက်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်အတွင်းမှာပဲ ထုတ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ဒီအရွယ်မှာ ဗီတာမင်အားဆေးတွေ တိုက်ကျွေးဖို့ လိုပါသလား။ သင့်ရဲ့ကလေးကို အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြသတိုင်ပင်ပါ။ မိခင်နို့တိုက်တဲ့ ကလေးတွေကိုတော့ ဗီတာမင်ဒီဓာတ်နဲ့ သံဓာတ်ကို ပေးလေ့ရှိကြပါတယ်။

နို့စို့ကလေးများအတွက် ထုတ်လုပ်တဲ့နို့မှုန့်မှာ ဗီတာမင်ဒီဓာတ်၊ သံဓာတ်

www.burmeseclassic.com

တို့ပါ ဖြည့်စွက်ထားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်ကလေးရဲ့သံဓာတ်ရရှိမှု လိုအပ်ရင်တော့ ဆရာဝန်က ညွှန်းပါလိမ့်မယ်။

သင်နေထိုင်တဲ့ဒေသက သောက်ရေထဲမှာ ဖလိုရင်းဓာတ်နည်းရင်တော့ ဖလိုရင်းအစက်များကိုတိုက်ပေးဖို့ ဆရာဝန်က ညွှန်းပါလိမ့်မယ်။ ဖလိုရင်းဓာတ်က သွားပိုးစားမှုကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဖလိုရင်းတို့၊ ဗီတာမင်တို့ဖြည့်စွက်ပြီး တိုက်ကျွေးရမယ်ဆိုရင် တိကျတဲ့ပမာဏရရှိအောင် ဆရာဝန်နဲ့ သေသေချာချာ တိုင်ပင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်တွေ လိုအပ်တာထက်လွန်ကဲရင် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နို့ဘူးတိုက်မယ်ဆိုရင်

ကလေးနို့တိုက်ဖို့အတွက် စီးပွားဖြစ် ထုတ်လုပ်ရောင်းချကြတဲ့ နို့ရည်၊ နို့မှုန့်များကို လေ့လာကြည့်ရင် အခြေခံအားဖြင့် ၃ မျိုးရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။ အားလုံးကတော့ အာဟာရဓာတ်တန်ဖိုးချင်း အတူတူပါပဲ။

အဆင်သင့်သောက်နိုင်သော နို့ရည်

သံဘူးများနဲ့ ထည့်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ အသင့်ဖျော်ပြီးသား တစ်ခါသုံးနို့တိုက်

မိခင်နို့တိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ နို့ဘူးတိုက်သည်ဖြစ်စေ နို့တိုက်ပြီးရင် လေထုတ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးကို ပခုံးပေါ်မှာမှောက်ပြီး ကျောကို ဖြည်းဖြည်းပုတ်ပေးပါ။ ပေါင်ပေါ်မှာ မှောက်လျက်ဖြစ်စေ၊ ထိုင်လျက်အနေအထားနဲ့ဖြစ်စေ လေထုတ်ပေးလို့လည်း ရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘူးတွေနဲ့လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ နို့ရည်ဟာ တခြားသောနို့မှုန့်များထက် ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဈေးလည်း ပိုကြီးတယ်။ ဘာနဲ့မှ ရောဖျော်စရာ မလိုဘူး။ ဆေးရုံဆင်းခါစရက်တွေမှာ တိုက်ဖို့အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အလဟဿမဖြစ်စေရန် အရွယ်အငယ်ဆုံး နို့ဘူးတွေကိုသာ ဝယ်သုံးသင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဒီနို့ဘူးတွေကိုဖွင့်သုံးပြီးရင် ၁ ရက်၊ ၂ ရက်ထက် ပိုပြီးထားလို့မသင့်တော်ပါ။ နို့ဘူးဖွင့်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ကလေးကိုနို့တိုက်၊ ကျန်တဲ့နို့ရည်ကို သိမ်းထားရတော့မယ်။ အဆင်သင့်နို့ရည်ကို အချိန်ကြာကြာ ဆက်တိုက်ရဦးမယ် ဆိုရင် ဖလိုရိုဒ်သတ္တုဓာတ် ဖြည့်စွက်ပေးဖို့ လိုချင်လိုပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ရပါမယ်။

နို့မှုန့်များ

သံဘူးကြီးများနဲ့ ထည့်ရောင်းလေ့ရှိတယ်။ နို့မှုန့်ချိန်တွယ်ဖို့အတွက် ဇွန်းထည့်ပေးထားလေ့ရှိတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်အနည်းဆုံး ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် နို့ဖျော်ဖို့အတွက် နို့မှုန့်နဲ့ရေကိုရောစပ်ဖို့ တိကျတဲ့အချိန်အဆလိုတယ်။ များသောအားဖြင့် နို့မှုန့်တစ်ဇွန်းလျှင် ရေနှစ်အောင်စ၊ သို့မဟုတ် နို့တစ်ခွက်လျှင် နို့မှုန့် လေးဇွန်း ထည့်ပြီး ဖျော်လေ့ရှိတယ်။ ဖျော်ရမယ့်နည်းလမ်းကို နို့မှုန့်ဘူးပေါ်မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြထားတယ်။ နို့မှုန့်ဘူးကိုဖွင့်ပြီးရင် ရေခဲသေတ္တာထဲထားဖို့ မလိုပေမယ့် လေလုံအောင် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ပြန်ပိတ်ဖို့လိုပါတယ်။

နို့ရည်အပျစ်

နို့ရည်အပျစ်ကိုတော့ ရေနဲ့ပြန်ရောပြီးဖျော်ဖို့ လိုတယ်။ အချိန်အဆ တိကျဖို့ လိုတယ်။ များသောအားဖြင့် နို့ရည်အပျစ်တစ်ဆ၊ ရေတစ်ဆ(ဆတူ) ရောရတယ်။ နို့ရည်ဘူးပေါ်မှာလည်း နို့ဖျော်နည်းအညွှန်းကို ရေးထားတယ်။ ရေရောတာ သိပ်နည်းရင် ပျစ်လွန်းပြီး ကလေးရဲ့ကျောက်ကပ်ကို ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ ရေသိပ်များလွန်း ပြန်ရင်လည်း ကလေးအတွက်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ် ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုလည်း နှေးလိမ့်မယ်။

နို့ဘူးသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း

ခပ်နွေးနွေး၊ သို့မဟုတ် အခန်းအပူချိန်အတွင်းထားတဲ့ နို့၊ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်များဟာ ဘက်တီးရီးယားပိုးများပေါက်ဖွားရန် အလွန်လွယ်ကူပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးများရဲ့ ရန်ကို ကာကွယ်ရန်၊ နို့မှုန့်၊ နို့ရည်များဟာ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နို့ဘူးတိုက်ခြင်းဟာလည်း အကောင်းဆုံး အာဟာရဓာတ်ပေးနိုင်တဲ့အပြင်၊ မိဘများနဲ့ ကလေးကိုလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျေနပ်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ နို့ဘူးတိုက်ကျွေးရလို့ ကလေးအဖေရဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်မှုကိုလည်း ကျေကျေနပ်နပ် ရရှိနိုင်ပါတယ်။ နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးရမယ့် အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို အစပထမမှာတော့ အခက်အခဲတွေ့ပေမယ့် မကြာခင်မှာပဲ ရိုးစင်းလွယ်ကူတဲ့ နို့ဖျော်နည်း၊ သန့်ရှင်းစွာနို့ဖျော်နည်း၊ စိတ်ချရတဲ့ နို့တိုက်နည်းတွေကိုသိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုနို့မှုန့် အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ထားတယ်ဆိုတာကို ကလေးအထူးကုဆရာဝန်အား ပြောပြထားရပါမယ်။ အများစုသော နို့မှုန့်တံဆိပ်တွေဟာ နွားနို့မှ အခြေခံထုတ်လုပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနို့နဲ့တူအောင် ပြုပြင်ထားတာ ဖြစ်တယ်။ တချို့နို့မှုန့်တွေမှာ သံဓာတ်ကိုဖြည့်စွက်ထားတယ်။ တချို့နို့မှုန့်တွေက ပဲပုပ်ပဲ၊ သို့မဟုတ် ဆိတ်နို့ကို အခြေခံထားတယ်(အထူးသဖြင့် နွားနို့ကိုအခြေခံထားတဲ့ နို့မှုန့်များကို မတည့်တဲ့ ကလေးတွေအတွက် ဖြစ်တယ်)။ နို့မှုန့်အမျိုးအစားကို တစ်မျိုးစသုံးလို့ မကြာသေးခင် အခြားတစ်မျိုးကို ပြောင်းမသုံးသင့်ပါ။ စိတ်အချရဆုံးကတော့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာရင် ပိုသင့်တော်ပါတယ်။ နွားနို့ချည်းသက်သက် တိုက်ခြင်းဟာ တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအတွက် မသင့်တော်ပါ။

နို့ဘူး၊ နို့သီးခေါင်းများဟာလည်း သန့်ရှင်းပြီး ပိုးမွှားများကပ်ငြိခြင်းမှကင်းဖို့ လိုပါတယ်။ အချို့ဆရာဝန်များက နို့ဖျော်တဲ့ပစ္စည်းများကို ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲမှာ ထားပြီး သန့်ရှင်းဖို့ ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါတယ်။ နို့ဘူးများကို ပိုးသန့်စင်ဖို့ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးတို့ကိုသုံးပြီး နို့သီးခေါင်းများကို ပွတ်တိုက် ဆေးကြောရပါမယ်။ နို့ဘူးနဲ့ အဖုံးတွေကို ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲမှာ အမြင့်ဆုံး အပူချိန်ပေးပြီး ပိုးသန့်စင်နိုင်ပါတယ်။ အခြားလိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်များကတော့–

- နို့ဘူးတစ်ဘူးသာ သုံးပါ။ တစ်ကြိမ်ထဲမှာ နို့ဘူးတွေ အများကြီးသုံးမယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့နို့ဘူးတွေကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။ နို့သီးခေါင်းတွေကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ နို့များကို ၂၄နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါ(ဓာတ်ဘူးထဲတွင်လည်း ထည့်ထားနိုင်ပါတယ်)။
- နို့ဘူးများကို မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖို(Microwave oven)ထဲတွင် အပူမပေးပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးနှုတ်ခမ်းများ အပူလောင်တတ်ပါတယ်။

- ခရီးသွားရင် အဆင်သင့်နို့ဘူးတွေက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ပူသော နို့များကို သယ်ဆောင်မသွားသင့်ပါ။ နို့တိုက်ခါနီးမှ ပြန်နွှေးပါ။
- နို့ဘူးသန့်ရှင်းရေးမလုပ်ချင်ပါက တစ်ခါသုံး ပလပ်စတစ်နို့ဘူးများကို သုံးနိုင်တယ်။ သို့သော် နို့သီးခေါင်းများကိုတော့ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။
- နို့ဘူးဖျော်သော ပစ္စည်းများအားလုံး ဥပမာ– ဇွန်း၊ ခွက်များ အစရှိသည် တို့ကိုပါ ပိုးသန့်စင်သင့်ပါတယ်။
- အသုံးမပြုဖြစ်တဲ့ နို့ရည်တွေကို နို့ဘူးဆေးရန်အတွက် မသုံးပါနဲ့။ နို့ဘူးထဲမှ ကျန်တဲ့နို့ရည်များကို သွန်ပစ်ပြီး ရေဖြည့်ကာဆေးကြောပါ။
- ကလေးနို့တိုက်ပြီး ကျန်နေတဲ့နို့များကိုသွန်ပစ်က အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ချက်ချင်းသိမ်းသင့်တယ်။ သိမ်းထားတဲ့ နို့ရည်တွေကိုလည်း နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်သာ တိုက်သင့်ပါတယ်။
- မိခင်နို့မှညှစ်ထားတဲ့ နို့ရည်တွေကိုလည်း အထက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း ကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။

နို့ဘူးတိုက်တဲ့အခါ ကလေးငယ်ရဲ့ခေါင်းကို လက်နဲ့ ပင့်မပေးထားပါ။
လေတွေ ပါးစပ်ထဲပါမသွားအောင် နို့ဘူးကို ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းထားပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နို့ဘူးတိုက်ရာတွင် ဂရုပြုသင့်တဲ့အချက်များ

တချို့ကလေးများဟာ ရေခဲသေတ္တာထဲကထုတ်လာတဲ့ နို့အေးကို သောက်ရန် မငြင်းဆန်တတ်ပေမယ့် တချို့ကလေးတွေက အခန်းအပူချိန်အတွင်း ထားတဲ့ နို့ကိုမှ သောက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေခဲသေတ္တာထဲကနို့ကို ရေနွေးပူပူနဲ့ နို့ဘူးပေါ်လောင်းချပြီး နွေးပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးပါးစပ်ထဲမတိုက်မီ မိမိရဲ့လက်ထဲ တစ်စက်၊ နှစ်စက်ချပြီး စမ်းကြည့်ပါ။ ထင်တာထက်ပိုပြီး ပူနွေးနေရင် အေးအောင် ခဏစောင့်ပါ။

နို့ရဲ့အပူချိန်ဟာ တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံတော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ကလေးပါးစပ်မှာ နို့ဘူးတပ်ပြီး ထားမပစ်ခဲ့ပါနဲ့။ နို့တွေများပြီး အသက်ရှုကြပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်တဲ့ကလေးလိုပဲ နို့ဘူးတိုက်တဲ့ ကလေးဟာလည်း နို့စို့ခြင်း၊ အသက်ရှုခြင်း၊ နို့မျိုချခြင်းတို့ သင်ယူရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နို့သီးခေါင်းအပေါက် ကျယ်လွန်းရင် နို့တွေအများကြီးဝင်ပြီး ကလေး နို့သီးတတ်ပါတယ်။ နို့ဘူးကို အပြားလိုက် မထားပါနဲ့။ ခပ်စောင်းစောင်းထားပါ။ သို့မှသာ လေမဝင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေး သုံးလအရွယ်လောက်မှာ နို့ဘူးမပါဘဲ သိပ်တဲ့အကျင့်ကိုလုပ်ပေးပါ။ မိခင်နို့တိုက်ရင်း၊ သို့မဟုတ် နို့ဘူးစို့ရင်း အိပ်ပျော်သွားတဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နို့များ ကလေးပါးစပ်ထဲကျန်နေရင် သွားပိုးစားနိုင်လို့ပါပဲ။ ကလေးကို နို့ဘူးနဲ့အတူ အိပ်ရာဝင်စေတဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်ပါ။ နို့ဘယ်လောက်များများ တိုက်ရမလဲဆိုရင် ဒါဟာ ကလေးရဲ့အသက်၊ ကြီးထွားမှု၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုတို့အပေါ် တည်ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်း

မွေးကင်းစကလေးတွေဟာ ရှိသမျှအချိန်ရဲ့ သုံးပုံ၊ နှစ်ပုံလောက်ကို အိပ်စက်တတ်ကြတယ်။ အိပ်ချိန်ကတော့ ပုံမှန်မရှိဘဲ နိုးလိုက်၊ နို့စို့လိုက်၊ အိပ်လိုက်နဲ့ ချာလည်လိုက်နေတယ်။ ၆ ပတ်၊ ၇ ပတ်လောက်ရှိတဲ့အချိန်မှာတော့ သူတို့ရဲ့ အိပ်ချိန်ဟာ ညပိုင်းမှာပိုများပြီး နေ့ခင်းပိုင်းမှာ နည်းလာတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အိပ်စက်ပုံချင်းကတော့ မတူကြဘူး။ မိဘတွေရဲ့ အလုပ်ချိန်နဲ့ နေပုံထိုင်ပုံပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့လည်း ပြောင်းလဲတယ်။

မွေးကင်းစကလေးရဲ့အိပ်ချိန်ဟာ နို့စို့ချိန်ပေါ်တည်နေတယ်။ နို့ဝအောင်စို့ပြီးရင် ပြန်အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်။ ရက်သတ္တပတ် အတော်ရလာတဲ့အချိန်မှာတော့ အိပ်စက်ချိန်က နို့စို့ချိန်ပေါ် သိပ်မူမတည်တော့ဘူး။ မောပန်းနွမ်းနယ်လာတဲ့အချိန်မှာ အိပ်ပျော်သွားလေ့ရှိတယ်။ အိပ်ချင်တဲ့အခါ ငိုတာ၊ ဂျီကျတာတွေ

www.burmeseclassic.com

လုပ်တတ်လာတယ်။

ကလေးကို ပုခက်ထဲထည့်ပြီး လွှဲပေးခြင်း၊ ထွေးပွေ့သိပ်ခြင်း၊ ညင်သာစွာ လှုပ်သိပ်ခြင်းတို့ဖြင့် အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်စေနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်နည်းက အကောင်းဆုံးလို့တော့ ပြောရခက်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေကတော့ ငိုကြွေး ရင်းနဲ့ပဲ သူ့ဘာသာ အိပ်ပျော်သွားတတ်ကြပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေးရဲ့ ဆီး၊ ဝမ်းအကျင့်

ကလေးငယ်ဟာ မိခင်ရဲ့ဝမ်းထဲမှာ ရှိကတည်းက ရေမြွှာအိတ်တွင်းက ရေတွေကို မျိုချတယ်။ ဆီးသွားတယ်။ အညစ်အကြေးလည်း အနည်းငယ် စွန့်တတ်တယ်။ မွေးဖွားပြီးချိန်မှာ ၁၂ နာရီအတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ် ဆီးနဲ့ဝမ်းကို သွားလေ့ ရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဒီ့ထက်ပိုပြီးတော့လည်း ကြာတတ်တယ်။ ကလေးငယ် ပထမဆုံးသွားတဲ့ဆီးဟာ အများအားဖြင့် ပုံမှန်အရောင်ပဲ ရှိတယ်။ တချို့ ကလေးတွေမှာတော့ ဆီးထဲမှာပါလာတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးကြောင့် သွေးရောင် ပေါက်နေတတ်တယ်။ စိုးရိမ်စရာမရှိပေမယ့် သွေးမဟုတ်ကြောင်း အတည်ပြုနိုင်ဖို့ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကို ပြသသင့်ပါတယ်။

ကလေးငယ် ပထမဆုံးသွားတဲ့ဝမ်းဟာ အမည်းရောင်၊ သို့မဟုတ် အစိမ်းပုတ်ရောင် ခပ်ချွဲချွဲတွေ ဖြစ်တယ်။ မွေးပြီး သုံး၊ လေးရက်ကြာရင်တော့ ပုံမှန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးဝမ်းအရောင်ဖြစ်တဲ့ ခပ်စိမ်းစိမ်း၊ ဝါဝါ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ မိခင်နို့ တိုက်တဲ့ ကလေးရဲ့ဝမ်းက အရောင်တောက်တောက်၊ ခပ်ပျော့ပျော့ဖြစ်တတ်ပြီး၊ နို့ဘူးစို့ရတဲ့ ကလေးက အရောင်ခပ်ဖျော့ဖျော့နဲ့ နည်းနည်းပိုမာတဲ့ဝမ်းမျိုး သွားတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းသွားတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကတော့ ကလေးတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အများကြီး ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ တချို့ကလေးက တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်သွားပြီး တချို့က တစ်နေ့ ခြောက်ကြိမ်လောက်အထိ သွားတယ်။ တစ်ရက်နဲ့တစ်ရက်လည်း ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံမရှိတဲ့ မိဘတွေအနေနဲ့ကတော့ တစ်နေ့ ခြောက်ကြိမ်လောက်ဆိုရင် ကလေး 'ဝမ်းသွား'နေပြီလို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးဝမ်းဟာ ရေလို ကျဲမနေသရွေ့ စိတ်ပူဖို့မလိုပါဘူး။

သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း

ရေချိုးပေးခြင်း

မွေးကင်းစကလေးတွေကို နေ့စဉ်ရေချိုးပေးဖို့ မလိုပါ။ နည်းနည်းကြီးလာတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ရေချိုးပေးတာကို နှစ်သက်ပေမယ့် မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေအဖို့ ရေနဲ့ထိတွေ့ရတာ နည်းနည်းတော့ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေချိုးပေးတာမကြိုက်ဘဲ ရေချိုးပေးတိုင်း အော်နေ၊ ငိုနေမယ်ဆိုရင်

ကလေးကို ရေချိုးမပေးမီ ရေကို မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းစေရန် သင့်ရဲ့လက်ခုံပေါ်တင်ပြီး စမ်းကြည့်ပါ။ အအေးမမိစေဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းအားလုံး အနားမှာ အဆင်သင့်ယူထားပြီးမှ ချိုးပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

မျက်နှာနဲ့ဦးခေါင်းကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လောက် ရေဖတ်တိုက်ပေး၊ အညစ်အကြေး ရှိနိုင်တဲ့ နေရာတွေကို သန့်စင်ပေးလို့ရပါတယ်။ ကလေးကို ရေချိုးသန့်စင်ပေးတဲ့ အခန်းဟာ ဖုန်မှုန့်ကင်းစင်ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေးရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရေချိုး သန့်စင်ရာမှာ သုံးတဲ့ပစ္စည်းများ၊ ရေ၊ ရေခွက်၊ အဝတ်၊ တဘက် စသည်တို့ကို လက်တစ်ကမ်းမှာ အလွယ်တကူရရှိနိုင်အောင်စီမံပြီးမှ သန့်စင်ပေးရပါမယ်။

ရေချိုးမပေးမီမှာ ကလေးကို ပေါင်ပေါ်ထိုင်ပေးထား(လူကြီးကို ရေမစိုစေချင် ရင် ပလပ်စတစ်စ ခံလိုက်ပါ)၊ ဂွမ်းလုံးစတစ်စကို ရေနွေးနွေးထဲမှာ စိမ်လိုက် (ဒါမှမဟုတ် Body Lotion တစ်ခုခုထဲမှာ စိမ်လိုက်)။ ပြီးတော့ မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်း တစ်ဝိုက်က အရစ်အကြောင်းတွေကို သန့်စင်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အညစ်အကြေး ပေနိုင်တဲ့နေရာတွေကို နောက်ထပ်ဂွမ်းလုံးအသစ်နဲ့ သန့်စင်ပါ။ များသောအား ဖြင့် မွေးကင်းစကလေးတွေကို ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာရည် စသည်တို့သုံးရန်မလိုပါ။ ဆပ်ပြာသုံးလျှင် ကလေးရဲ့အရေပြားတွေကို ခြောက်သွေ့စေပါတယ်။ ဆပ်ပြာ သုံးရန် လိုအပ်တဲ့အခါ ကလေးငယ်များအတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဆပ်ပြာ ကိုသာ သုံးပါ။ ပြီးတော့ တဘက်တစ်ထည်ကို ရေနွေးနွေးထဲနှစ်ပြီးမှ ကလေးကို အသာအယာပွတ်ပေးပါ။ ရေချိုးသန့်စင်ပြီးတဲ့အခါ အရေပြားတွန့်နေတဲ့ နေရာ တွေကြားထဲမှာ ရေစိုပြီး ကျန်မနေအောင် ဂရုပြုရပါမယ်။ စွတ်စိုမှုကြောင့် ကလေးအရေပြားကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးရေချိုးပေးတဲ့အခါသုံးဖို့ ဇလုံကြီးတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် Bathtub တစ် ခု သီးသန့်ထားပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့အရေပြားဟာ လူကြီးအရေပြား တွေထက်ပိုပြီး ကွာကျလွယ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးအတွက် ရေနွေးစပ်တဲ့ အခါ အပူအအေး အနေတော်ဖြစ်၊ မဖြစ် စပ်ပြီးသားရေကို လက်ခုံပေါ်တင်ပြီး စမ်းကြည့်ပါ။ လက်နဲ့စမ်းရုံနဲ့ မသိသာပါ။ လက်ရဲ့အရေပြားတွေက ထူပြီးကြမ်းလို့ အပူအအေးကို လက်ခံနေရာလောက် မသိပါ။

ရေဇလုံ၊ သို့မဟုတ် ရေချိုးကန်ထဲမှာ နှစ်လက်မခန့်သာရေထည့်ပါ။ ကလေး ကို ရေဇလုံထဲထားခဲ့ပြီး ခဏလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ပစ်မသွားပါနဲ့။ တယ်လီဖုန်းလာ တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တံခါးခေါက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ထမသွားပါနဲ့။ ကလေးကို တဘက်၊ အဝတ်စ စသည်တို့နဲ့ပတ်ပြီး လက်ထဲမှာပွေ့ချီပြီးမှ သွားပါ။

ရေစွတ်စိုနေတဲ့ကလေးငယ်ကို ပွေ့ချီရတာချော်ပြီး လွတ်ကျသွားတတ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ရေချိုးချိန်မှာ သေသေချာချာ ဂရုတစိုက်နဲ့ လုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ရေချိုးကန်ထဲက ကလေးကိုပွေ့တော့မယ်ဆိုရင် ကုန်းပြီးမချီပါနဲ့။ ဒူးကွေးပြီး၊ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်ထိုင်ချလိုက်ပြီးမှ ပွေ့ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရေချိုးဇလုံကို သင့်ရဲ့ခါးအမြင့်လောက်အထိ မြှင့်ပြီးမှ ကလေးကို ပွေ့ချီသင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးဆံပင်ကို သန့်ရှင်းပေးခြင်း

တချို့ မွေးကင်းစကလေးတွေရဲ့ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်မှာ ပါးကျဲကျဲလေး ဖြစ်နေတတ်ပြီး တချို့ကျတော့လည်း ထူထပ်နေတာတွေ့ရတယ်။ မွေးကင်းစကလေးတွေရဲ့ ဆံပင်ကို ခေါင်းလျှော်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဦးရေပြားကို အဝတ်စိုတစ်ခုနဲ့ ပွတ်သပ်ပြီး သန့်စင်ပေးရင်လည်း ရပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေရဲ့ ခေါင်းပေါ်မှာ အဆီတွေနဲ့အတူ ဖောက်ထတတ်ပါတယ်။ ဦးရေပြားနဲ့မျက်နှာပေါ်မှာ အနီဖုများနဲ့ပါတွဲပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပြဿနာ မရှိပါဘူး။ သူ့ဘာသာသူ ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆပ်ပြာအပျော့စားသုံးပြီး ရေနဲ့ ဘရှပ်ရှိပျော့ပျော့လေးနဲ့ သန့်ရှင်းပေးရင်တော့ မြန်မြန်ပျောက်ပါတယ်။ ဖိအားများများတော့ မသုံးပါနဲ့။ မွေးကင်းစကလေးတွေအတွက် အထူးထုပ်လုပ်ထားတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ကလေးရဲ့မျက်လုံးတွေထဲမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်သည်းညှပ်ပေးခြင်း

မွေးကင်းစကလေးလေးရဲ့ ပါးပြီး သေးငယ်ချွန်ထက်နေတဲ့ လက်သည်းလေးတွေဟာ ကုတ်ခြစ်မိနိုင်ပါတယ်။ ကလေးအိပ်ပျော်နေချိန်မှာ ကလေး လက်သည်းညှပ်နဲ့ ညှပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အရေပြားကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်း

ကလေးအနှီးလို့ခေါ်ရမယ့် ကလေးခါးတောင်းကျိုက်အဝတ်၊ သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံး စက္ကူဘောင်းဘီတွေကို ဂရုတစိုက်လဲလှယ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းလေးတွေဟာ ကလေးရဲ့အရေပြားနဲ့ ခတ်မတည့်ဖြစ်ပြီး ယားယံနီမြန်းလာခြင်း၊ နှင်းခူလို ဖြစ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးကိုထွေးပေးတဲ့ အဝတ်မှန်သမျှစင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာရည်၊ ရေစသည်တို့နဲ့ ကောင်းစွာနှစ်ပြီး လျှော်ပစ်ရပါမယ်။ ကလေးအသားနဲ့ ထိတွေ့တဲ့နေရာမှာလည်း နူးညံ့တဲ့အပိုင်း ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ကို နေလောင်တဲ့ဒဏ်က ကာကွယ်ပေးဖို့လည်း ဂရုစိုက်နေရပါတယ်။ ဆောင်းရာသီမှာပူတဲ့ နေရောင်ကလည်း အပူလောင်စေနိုင်ပါတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ကလေးငယ်ကို နေရောင်နဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ နွေရာသီမှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဦးထုပ်ကလေး ဆောင်းပေးထားပါ။ ကလေး ၆ လကျော်သွားရင်တော့ နေရောင်ထဲမှာ ကြာကြာသွားနေလို့ ရပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သင့်တော်တဲ့နေကာတစ်ခုခုကိုတော့ ယူသွားရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

အနှီးလဲပေးခြင်း

ကလေးအနှီး၊ ခါးတောင်းကျိုက် စသည်တို့ကို လဲလှယ်ပေးတဲ့အလုပ်ဟာ ဘယ်မိဘမှ ကျွမ်းကျင်ခဲ့တဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကလေးက မိဘကို ပိုပြီး သတိထားမိလာတဲ့အရွယ်မှာ အနှီးလဲလှယ်ပေးချိန်ဟာ ကစားချိန်၊ သို့မဟုတ် လူမှုရေးအရ ဆက်ဆံတဲ့အချိန်တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်လာပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်ဟာ တစ်နေ့ကို အကြိမ်တစ်ဒါဇင်လောက် အနှီးလဲပေးရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘဟာလည်း ကလေးအနှီးလဲလှယ်ပေးတဲ့အလုပ်ကို သွက်သွက်လက်လက် ဆောင်ရွက်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဝတ်လား၊ တစ်ခါသုံးအနှီးလား

အဝတ်စအနှီးကိုသုံးရင် မကြာခဏ လျှော်ဖွပ်ပေးရတဲ့အလုပ်ကိုတော့ လုပ်ရမယ်။ မိုးတွင်းမှာ သေးစိုအနှီးတွေလျှော်ပြီး မခြောက်လို့ မီးဖိုပြီး ခြင်းကြားကြီးအုပ်ကာ အနှီးလှမ်းရတဲ့ဒုက္ခမျိုး ကြုံရနိုင်တယ်။

တစ်ခါသုံး စက္ကူအနှီးဘောင်းဘီတွေသုံးရင်လည်း အများကြီးဝယ်ထားရတယ်။ တစ်ခါသုံးကော၊ အဝတ်အနှီးပါ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး ကိုယ်စီရှိကြတာပါပဲ။ အကောင်းဆုံးကတော့ နှစ်မျိုးစလုံးသုံးရင် ကောင်းပါတယ်။ အိမ်မှာနေရင်းဆို အဝတ်အနှီးကို သုံး၊ အပြင်ထွက်ရင် တစ်ခါသုံးအနှီးကို သုံး။

အဝတ်အနှီးတွေရဲ့ ကောင်းကျိုးကတော့ ကလေးရဲ့အရေပြားနဲ့ ထိတွေ့ရတာ ပိုပြီးသက်သောင့်သက်သာ ရှိစေတယ်။ ဒါပေမယ့် ရေလျှော်တဲ့အခါ ဆပ်ပြာစင်ဖို့လိုတယ်။ ခဏခဏ လျှော်ရဖွပ်ရ၊ မီးပူတိုက်ရနဲ့ မဆုံးနိုင်တဲ့သံသရာလည်တယ်။ အဝတ်လျှော်သမားငှားပြီး လျှော်မယ်၊ ပင်းမင်းဆိုင်ပေးမယ်ဆိုရင်လည်း ကုန်ကျစရိတ်များမယ်။ ချေးပေ၊ သေးပေတဲ့ အနှီးအဝတ်လျှော်ပေးမယ့် အဝတ်လျှော်သမားကလည်း ရှာရခက်တတ်တယ်။ ခရီးတွေ၊ ဘာတွေထွက်မယ်ဆိုရင်တော့ အဝတ်အနှီးက အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ တစ်ခါသုံးတွေပဲကောင်းတယ်။

တစ်ခါသုံးအနှီးဝယ်ရင်လည်း ဆိုက်(size)ကိုက်တဲ့ဟာ ကြီး၊ ငယ်ရွေးဝယ်လို့ရပါတယ်။ ကြီးနေလို့ခေါက်ပြီး သုံးရတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါ။ ပင်အပ်နဲ့ထိုးပြီး ကျဉ်းအောင်လုပ်ရတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါ။ တစ်ခါသုံးစက္ကူအနှီး ဝယ်ရတဲ့စရိတ်က အဝတ်လျှော်ခ ပေးရတာထက်တောင် များနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကလေးရဲ့အရေပြားကို ပွန်းပဲ့စေတဲ့အန္တရာယ်လည်း အဝတ်အနှီးထက်ပိုပါတယ်။ တစ်ခါသုံးအနှီးတွေ စွန့်ပစ်ခြင်းကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေတဲ့အဖြစ်ကလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် အဝတ်အနှီး လျှော်တဲ့အခါမှာလည်း အညစ်အကြေးတွေ ရေထဲပါကုန်လို့ ရေညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေတာပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနှီးလဲပေးရာတွင် သတိပြုသင့်တဲ့အချက်များ

အနှီးလဲပေးတဲ့နေရာဟာ ဖုန်မှုန့်ကင်းစင်ပြီး နွေးထွေးတဲ့နေရာတစ်ခု ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အနှီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို တစ်စုတည်းထားပါ။ ကလေးကို အနှီးလဲပေးတဲ့နေရာဟာ စားပွဲခုံလို မြင့်မားတဲ့နေရာမျိုးမှာဆိုရင် ကလေးကို တစ်ယောက်တည်း ပစ်မထားခဲ့ပါနဲ့။ လိမ့်ကျတဲ့အဖြစ်မျိုးတွေ မကြာခဏ ကြုံရတတ်ပါတယ်။

ကလေး အညစ်အကြေးတွေပေနေတဲ့ အနှီးနဲ့ပဲ ပထမသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ပြီးမှ ရေနွေးဆွတ်ထားတဲ့ ဂွမ်းလုံးစနဲ့ထပ်မံပြီး သန့်စင်အောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။ သမီးငယ်လေးများကို သန့်စင်ပေးတဲ့အခါ ရှေ့မှနောက်သို့ သုတ်သင်ပေးပါ။ စအိုဘက်မှ ရှေ့ဘက်သို့ သန့်စင်ခြင်းမပြုရပါ။ စအိုဘက်မှအညစ်အကြေးများ မိန်းမကိုယ်ဘက်သို့ ရောက်သွားလျှင် မိန်းမကိုယ်ပိုးဝင်ခြင်း(ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း) စတဲ့ရောဂါတွေ ရသွားနိုင်ပါတယ်။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့ အရေပြားကိုပွတ်တိုက်ပေးခြင်း မလုပ်ရပါ။ အသာအယာ တို့ထိပေးခြင်းဖြင့် သန့်စင်ရပါမယ်။ အရေပြားတွန့်ခေါက်သော နေရာများ၊ အကြိုအကြားများကို ဂရုတစိုက် သန့်စင်ပေးရပါမယ်။

သားငယ်လေးမှာ ရွှေပန်းငုံနေလို့ အရေပြားဖြတ်ပေးထားရင် အနာကျက်သည်အထိ ဗယ်စလင်(Vaseline) လိမ်းပေးရပါမယ်။ အနှီးလဲတိုင်း လိမ်းပေးပါ။ အနှီးကို ပင်အပ်ထိုးဖို့လိုတယ်ဆိုရင် ပုံမှန်သုံးနေကျပင်အပ်များ မသုံးရပါ။ အနှီးချိတ်အပ်(Diaper Pin)သပ်သပ် ရှိပါတယ်။ အဲဒါကိုပဲ သုံးရမယ်။ ကလေးအသားကို မထိုးမိအောင် လက်ကို အနှီးနဲ့ ကလေးအရေပြားကြားခံပြီးမှ ထိုးရပါမယ်။

တစ်ခါသုံးအနှီး အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် သင့်လက်မှာ ပေါင်ဒါတို့၊ အရည်တို့ ပေမနေအောင် သန့်ပြီးမှကိုင်ပါ။ တစ်ခါသုံးအနှီးရဲ့ ကပ်ခွာတွေကို မထိခိုက်မိအောင် ဖြစ်ပါတယ်။ ပလပ်စတစ်၊ သို့မဟုတ် ရာဘာနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ဘောင်းဘီတွေ မသုံးရပါ။ ရေခိုးရေငွေ့တွေအောင်းပြီး အရေပြားကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သုံးတယ်ဆိုရင်လည်း ချောင်ချောင်ချိချိဖြစ်နေအောင် ထားရပါမယ်။

ကလေးငယ်အတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း

စတိုးဆိုင်တွေမှာ၊ ကတ်တလောက်တွေထဲမှာ ကလေးငယ်အတွက် အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း စသည်ဖြင့် ရောင်းဖို့ပြထားတာ၊ ကြော်ငြာထားတာတွေဟာ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီပစ္စည်းတွေ အများစုကို တီထွင်ဖန်တီးထားပုံကတော့ ကလေးငယ်အတွက် အံဝင်ခွင်ကျ အသုံးတည့်တာထက်၊ မိဘတွေအကြိုက် ဝယ်ယူချင်စိတ်ပေါက်အောင် ဆွဲဆောင်

www.burmeseclassic.com

ထားတာက ပိုများပါတယ်။

ဒီလို တန်ဖိုးများ၊ ဝယ်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ပြီး အပိုတွေများတဲ့ ကလေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတိုင်းကို ဝယ်နိုင်တဲ့ ချမ်းသာသူတစ်ယောက်ဖြစ်နေရင်တော့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကလေးငယ်အတွက် အသုံးတည့်တဲ့ အရိုးရှင်းဆုံး အခြေခံပစ္စည်းတွေဟာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သိထားဖို့ကောင်းပါတယ်။

ကလေးငယ်အတွက် မရှိမဖြစ် ပစ္စည်းအချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကလေးအိပ်ချိန်

မွေးကင်းစကလေးငယ်ဟာ ပထမတော့ လက်တွန်းလှည်ပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးသယ်တဲ့ အိတ်ထဲမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ပုခက်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အိပ်ပျော်မှာပါပဲ။ နောက်မှ တိုင်အကာပါတဲ့ ကလေးခုတင်လေးနဲ့ သီးသန့်အိပ်တတ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘအများစုကတော့ ကလေးငယ် ရက်သတ္တပေါင်းများစွာ ကြီးလာသည်အထိ၊ အထက်ပါ ကလေးအိပ်ရာတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ကြမှာပါပဲ။ ဒါမှ မိဘအလုပ်လုပ်နေတဲ့ အနီးအနားမှာထားပြီး ကြည့်လို့ရမှာကိုး။ မွေးကင်းစအရွယ်မှာ တိုင်အကာပါတဲ့ ခုတင်နဲ့ မသိပ်သင့်ဘူးလို့တော့ အကြောင်းပြချက်မရှိပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ကလေးက လအနည်းငယ်ကြီးလာလို့ ပိုပြီး သန်သန်မာမာ ဖြစ်လာမယ်၊ လှုပ်ရှားမှုတွေလည်း များလာပြီဆိုရင်တော့ တိုင်အကာပါတဲ့ ခုတင်တစ်လုံးဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်လာပြီ။ ခိုင်မာတောင့်တင်းတဲ့ တိုင်အကာပါ ခုတင်တစ်လုံးကို ရွေးချယ်ရပါမယ်။ အကာတိုင်တွေရဲ့အကျယ်ဟာလည်း နှစ်လက်မခွဲထက် ပိုမကျယ်စေရပါဘူး။ ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်း အကာတိုင်တွေကြားမှာ ညပ်မိမနေအောင် ဖြစ်ပါတယ်။ ခုတင်ရဲ့ တိုင်ထောင့်တွေမှာတော့ တိုင်ကို ခပ်ပြားပြားလုပ်ထားရပါမယ်။ ဒါမှ အဝတ်တွေ ထောင့်မှာငြိမနေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မွေ့ရာကို အနိမ့်အမြင့် ညှိပေးရပါမယ်။ ကလေးကို ချီမတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ အိပ်ရာထဲ သိပ်တဲ့အခါဖြစ်စေ သိပ်ကုန်းစရာမလိုအောင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးနည်းနည်းကြီးလာရင်တော့ မွေ့ရာကို နှိမ့်ပေးသင့်ပါတယ်။ အပြင်ဘက်ကိုလည်း ထွက်မကျစေနိုင်တော့ဘူး။ ပြီးတော့ ကလေးမတ်တတ်ရပ်ချင်လည်း ကိုင်ရပ်လို့ရအောင် ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်အတွက် ခေါင်းအုံးမလိုပါဘူး။ မွေ့ရာပေါ်မှာ ရေစိုခံ၊ သေးစိုခံအစတစ်စ စွပ်ပေးထားရပါမယ်။ နူးညံ့တဲ့ချည်သား၊ သို့မဟုတ် ဖလန်နယ် အခင်းတစ်ထည် လိုပါတယ်။ ပလပ်စတစ်တို့၊ သားရေပြားတို့ကို မွေ့ရာပေါ်မှာ မခင်းသင့်ပါဘူး။ အခင်းဟာ အိပ်ရာပေါ်မှာ အနေတော်ဖြစ်နေရပါမယ်။ ပိုနွေးကြီးနေလို့ တွန့်ခေါက်နေရင် ကလေး နှာခေါင်းပိတ်သွားစေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးအဝတ်လဲတာ၊ အနှီးလဲတာ စသည်တို့လုပ်ပေးဖို့ ကလေးစားပွဲခုံ သတ်သတ်ရောင်းတာ ရှိပါတယ်။ ဒီစားပွဲခုံမှာ ကလေးပစ္စည်းတွေထည့်ဖို့ အံဆွဲလည်း ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ငွေကြေးချွေတာရမှာဖြစ်ရင် ဒါကိုမဝယ်ဘဲနဲ့ ၃ နှစ်ကျော် လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ်နဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ဦးစားပေးဝယ်ဖို့ ချန်ထားပါ။

သုံးပြီးသား ကလေးအသုံးအဆောင် တစ်ပတ်ရစ်ပစ္စည်းအဟောင်းတွေ ဝယ်မယ်ဆိုရင်တော့ သတိထားရမှာတွေက ခုတင်အကာတိုင်တွေရဲ့ ကြားအကျယ်ကို သေသေချာချာ တိုင်းကြည့်ဖို့နဲ့ ၁၀ နှစ်ကျော် ဟောင်းမြည့်နေတဲ့ပစ္စည်းတွေဆိုရင် ဆေးအဟောင်းတွေ ချေးချွတ်ပစ်ပြီး ဆေးအသစ် ပြန်သုတ်သင့်ပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေရဲ့ မူလသုတ်ထားတဲ့ဆေးတွေမှာ ခဲဓာတ်ပါပြီး ကလေးတွေအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

ဟိုနားသည်နား လည်လည်သွား

တောက်တိုမယ်ရလေးတွေလုပ်ဖို့ ဟိုနားသည်နား နီးနီးနားနား သွားစရာရှိတာ သွားတဲ့အခါ ကလေးကိုသယ်ဆောင်သွားဖို့ ကလေးသယ်တဲ့ ကျောပိုးအိတ်

ကလေးငယ်ရဲ့မျက်နှာကို
သင့်ရင်ဘတ်မှာ ကပ်ထားပါ။
ကားပေါ်မှာဆိုရင်တော့
နောက်လှည့်ထားရမယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခုခု လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အိတ်ဟာ ခိုင်မာတောင့်တင်းမှု ရှိရမယ်။ စိတ်ချလုံခြုံမှု ရှိရမယ်။ အဖွင့်အပိတ်ကလည်း သေချာရမယ်။ အိတ်တချို့ရဲ့ထိုင်ခုံက မတ်မတ်ထားလို့လည်း ရမယ်။ ပတ်ပတ်လည်လှည့်လို့ရအောင် လုပ်ထားတာလည်း ရှိတယ်။

ကလေးကို ကားပေါ်တင်ခေါ်သွားတဲ့ အခါ တချို့ကားတွေမှာ ထိုင်ခုံခါးပတ်က သယ်တဲ့အိတ်ကို ထိန်းပေးလို့ရအောင် အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ ခါးပတ်တွေ ရှိတယ်။ အရေးကြီးတာက ကလေးကို ကြိုး ၃ ချောင်းပါတဲ့ (မြင်းကုပ်ကြိုး သဘောမျိုး) အထိန်းကြိုးကို ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ သေချာစွာ စည်းနှောင်ပေးထားဖို့ ဖြစ်တယ်။ ကလေးသယ်တဲ့အိတ်ကို ကားထိုင်ခုံပေါ်မှာ နောက်ဘက် လှည့်ထားရမယ်။ ကားထိုင်ခုံခါးပတ်ကြိုးကို သေချာစွာပတ်ထားပေးရမယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ အဝတ်အစား

မွေးကင်းစအရွယ်ကလေးအတွက် အင်္ကျီဟာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အဝတ်တွေလျှော်ဖွပ်လို့ လွယ်ရမယ်။ အင်္ကျီဝတ်တဲ့အခါ၊ ချွတ်ပေးတဲ့အခါ အလွယ်တကူ ဖြစ်နိုင်ရမယ်။ ကလေးတွေဟာ ကြီးထွားမြန်တဲ့အတွက် အင်္ကျီဝယ်ပေးရင် ၆ လ၊ ၁ နှစ်လောက်အထိဝတ်နိုင်တဲ့ အရွယ်ကြီးကြီးတွေ ဝယ်ပေးတာ မမှားပါဘူး။ အေးတဲ့ရာသီဥတုမှာဝတ်ဖို့ သိုးမွေးထည်၊ အနွေးထည်လည်း ဝယ်ထားပေးရပါမယ်။

ကလေးကစားစရာအရုပ်များ

မွေးကင်းစ လသားအရွယ် ကလေးငယ်အတွက် ကစားစရာ အရုပ်များကတော့ ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ မိဘလူကြီးတွေရဲ့ လက်ချောင်းများ၊ မျက်နှာများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး မြင်နိုင်တဲ့နေရာမှာ တောက်ပတဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ်များ၊ ကြည့်မှန်များ၊ ကလေးပုံ အရုပ်များ၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ကစားစရာများ ထားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေ ချိတ်ဆွဲပေးထားတဲ့အခါ ရာဘာလို ရှန်းပြန်နိုင်တဲ့ ကြိုးတွေနဲ့ မချိတ်ပါနဲ့။ ရှန်းပြန်အားကြောင့် ကလေးကို ထိခိုက်မိနိုင်တယ်။

အသံလည်း ထွက်၊ လှုပ်ရှားမှုလည်း ရှိတဲ့ ကစားစရာများဆို ပိုကောင်းတယ်။ ဒါမှ အသံကိုလည်း ရှာတတ်မယ်၊ အရုပ်ကိုလည်း ရှာတတ်လာမယ်။ ကစားစရာတွေဟာ အန္တရာယ်မရှိနိုင်တဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်ရမယ်။ အချွန်အတက်တွေ၊ ကြိုးတွေနဲ့ ရှုပ်နေတာမျိုးတွေ မဖြစ်သင့်ဘူး။ အချင်း တစ်လက်မခွဲခန့်ထက်ငယ်တဲ့ ကစားစရာ ပစ္စည်းတွေဆိုရင် ကလေးပါးစပ်နဲ့ လည်ချောင်းထဲဝင်ပြီး လေပြွန်ကို ပိတ်ဆို့စေနိုင်တဲ့အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂီတသံလေးတွေ ထွက်နေတဲ့၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ကစားစရာပစ္စည်းမျိုးကို ကြည့်ပြီး ကလေးတွေ တုံ့ပြန်နေပုံကို မြင်ရတာ သိပ်ကြည်နူးစရာ၊ ချစ်စရာကောင်းပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အိပ်ရာပုခက်ပေါ်မှာ ကလေးရဲ့မျက်နှာ၊ မျက်လုံးနဲ့ ၈" မှ ၁၄" အကွာလောက်မှာ အဲဒီလိုပစ္စည်းမျိုး ချိတ်ပေးထားသင့်ပါတယ်(ကလေးမြင်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးအကွာအဝေး ဖြစ်တယ်)။ ကစားစရာဟာ တောက်ပတဲ့ မူလအရောင်(နီ၊ပြာ၊ ဝါ)တွေ ခြယ်ထားတဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဖျော့တော့တဲ့ အရောင်တွေက ဆွဲဆောင်မှု သိပ်မရှိပါဘူး။

နှစ်လမှ သုံးလအရွယ်မှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့အရာတွေကို လိုက်ကြည့်နေတတ်ပြီး
ဒီအရွယ်ကလေးကို ဘယ်တော့မှ တစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးငယ်ရဲ့ ကျန်းမာမှုနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း

ကလေးငယ်မှာ ကျန်းမာရေးပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘူးဆိုရင် နို့တိုက်ခြင်း၊ မကြာခဏ ထွေးပိုက်ပွေ့ချီပေးခြင်း၊ လုပ်စရာရှိတာတွေ ဂရုတစိုက် ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးနေခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ရဲ့ ကြီးထွားရှင်သန်နိုင်မှုအတွက် အာမခံပေးနိုင်တာ အသေအချာပါပဲ။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ သေးငယ်တဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အသေးအမွှား နေမကောင်းမှုလေးကိုတောင်မှ ထိခိုက် တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘတိုင်းဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ ထူးခြားပြောင်းလဲမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမြဲတမ်း စောင့်ကြည့် ဂရုစိုက်ပေးနေဖို့ လိုတယ်။ သူ့အရွယ်နဲ့သူ ရှိသင့်ရှိထိုက်၊ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း သတိပြုစောင့်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်တော်တော်များများက ၃ လအောက် ကလေးငယ်တွေကို လူထူထပ်တဲ့နေရာတွေ ခေါ်ဆောင်မသွားဖို့ အကြံပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ခုခံအားစနစ်က စတင်ဖွံ့ဖြိုးစပဲ ရှိနေသေးပြီး အအေးမိခြင်းနဲ့ ကူးစက်ရောဂါများ ကူးစက်ခံရခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သားဦးမိဘတွေအဖို့ ပထမတော့ ထူးခြားမှုလား၊ သာမန်ကိစ္စ အသေးအမွှားလားဆိုတာကို ချိန်ဆတတ်ဖို့ ခဲယဉ်းကောင်း ခဲယဉ်းနေပါလိမ့်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သံသယရှိတဲ့ဘက်က နေသာ စောင့်ကြည့်ပါ။ မသင်္ကာစရာတွေ့ရင် ဆရာဝန်ကိုသာ ခေါ်ပြလိုက်ပါ။ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်တွေက သင်တို့ကို နားလည်ပေးမှာပါ။ သာမန် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဆိုရင်လည်း သင့်ကို စိတ်မပူဖို့ ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

ဆရာဝန်ကို ဘယ်အချိန်တွေမှာ ပြရမလဲ

ကလေးငယ်တုန်းမှာ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ပုံမှန် ပြသပေးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မိမိနိုင်ငံမှာ ချမှတ်ကျင့်သုံးနေတဲ့ ကျန်းမာရေးစီမံချက်တွေအတိုင်း ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်အောင် ထိုးဖို့၊ တိုက်ဖို့၊ ကလေးငယ်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ အာဟာရဓာတ်လုံလောက်မှု ကိစ္စတွေအတွက် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်ချိန်ပေးတာတို့၊ လက်မောင်းပတ်တိုင်းပေးတာတို့ကို ပုံမှန်ချိန်းထားတဲ့ အချိန်အတိုင်း သွားရောက်ပြသဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင် မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးအသင်းက ကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းတွေ၊ သားဖွားဆရာမတွေ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတွေထံမှာ ပြသနိုင်ကြပါတယ်။

မီးဖွားစဉ်မှာ ကျန်းမာရေးပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့တဲ့ ကလေးတွေဆိုရင် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံး ပြသရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်သလို သူချိန်းတဲ့အတိုင်းလည်း ဆက်လက်ပြီး ပြသနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်တစ်ယောက်ဟာ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် တစ်နေ့ကို ၁အောင်စ၊ သို့မဟုတ် တစ်လကို ၂ ပေါင်ခန့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ၃ လကနေ ၅ လအတွင်းမှာ မွေးဖွားစဉ်ကရှိခဲ့တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ နှစ်ဆခန့် ရှိလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းကလည်း ကြီးထွားလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းအဝိုင်းလုံးပတ်ဟာ တစ်လကို လက်မဝက်ခန့် တိုးလာရပါမယ်။ ကလေးရဲ့ နောက်စေ့နားမှာရှိတဲ့ ငယ်ထိပ်အငယ်(ခေါင်းရှေ့ပိုင်းရှိ ငယ်ထိပ်မဟုတ်)ဟာ ၄ လလောက်မှာ ပြည့်သွားရပါမယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု မှတ်တမ်းဂရပ်မှာ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင်ဆိုပြီး ဇရိယာ ၃ ခုရှိတယ်။ သင့်ကလေးငယ်ဟာ ဘယ်ဇရိယာထဲ ကျရောက်နေတယ်ဆိုတာကြည့်ပြီး လိုအပ်သလို ဆက်လက်ကုသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများမှာတော့ မွေးကင်းစကလေးငယ်ရဲ့ ခြေဖနောင့်ကနေ သွေးအနည်းငယ်ရယူပြီး၊ သိုင်းရွိုက်(လည်ပင်းအကျိတ်) ဂလင်းလုပ်ငန်း ကောင်း၊ မကောင်း စမ်းသပ်ပေးတာတို့၊ ဇီဖချတ်ယွင်းတဲ့ ရောဂါတစ်ခုခု ပါလာ၊ ပါမလာ တို့ကိုပါ စစ်ဆေးကြည့်ပေးလေ့ရှိတယ်။

ကာကွယ်ဆေးတွေကတော့ တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ မတူဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာတော့ ကြက်ညှာ၊ ဆုံဆို့၊ မေးခိုင်၊ ဝက်သက်၊ ကလေးတီဘီ၊ ပိုလီယို ကာကွယ်ဆေးတွေကို နိုင်ငံတော်က အချိန်မှန်ထိုးပေးနေတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုကတော့ အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးပဲ။ နိုင်ငံတော်က မထိုးပေးနိုင်သေးခင်စပ်ကြားမှာ မိမိအစီအစဉ်နဲ့မိမိ ထိုးဖြစ်အောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုးပေးထားရပါမယ်။ အခုအခါ ရန်ကုန်တိုင်းနဲ့ မန္တလေးတိုင်းအတွင်းမှာ မွေးကင်းစ ကလေးတွေကို အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုး ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးနေပါပြီ။ သူတို့နိုင်ငံတွေမှာတော့ H Influenzae အမျိုးအစား ဘီ (အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတစ်မျိုး)အတွက် ကာကွယ်ဆေးကိုပါ ထိုးပေးနေကြပါပြီ။

ကလေးဗိုက်နာခြင်း

မွေးကင်းစကလေးငယ် ၅ ယောက်အနက်၊ ၁ ယောက်မှာ ဗိုက်နာတဲ့ ဝေဒနာ(Colic)ကို ခံစားကြရလေ့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ဗိုက်နာရခြင်းဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ အစာခြေစနစ်နဲ့ နာ့ဗ်ကြောစနစ်တွေ ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်သေးတာကြောင့်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဆေးဝါးကုသမှု ပြုလုပ်ပေးဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ငိုကြွေးတဲ့ပုံစံတွေကိုမှတ်သားပြီး ဆရာဝန်ကို ပြောပြသင့်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ နေ့လယ်နှောင်းပိုင်း၊ သို့မဟုတ် ညနေစောစောပိုင်းတွေမှာ နာရီအတော်ကြာတဲ့အထိ ကျယ်လောင်စွာ တအီအီငိုလေ့ရှိတတ်တယ်။ ကလေးရဲ့မျက်နှာဟာ နီမြန်းလာမယ်။ သူ့ရဲ့ခြေထောက်ကို အထက်ကိုမြှောက်မယ်။ ပုံစံကြည့်ရတာ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ လေထိုးနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြွက်တက်နေခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ ဝေဒနာခံစားနေရမယ်။ ချော့ရင်လည်း စက္ကန့်အနည်းငယ်ပဲ အငိုတိတ်မယ်။ ပြီးတော့ ဆက်တိုက်ငိုနေတတ်တယ်။ ကလေးငယ်အများစုဟာ ရှင်းပြလို့မရတဲ့ငိုကြွေးမှုတွေ ပြုတတ်ကြတယ်။ တချို့ကလေးတွေ ငိုကြွေးခြင်းဟာ နေ့စဉ်ဖြစ်ပျက်မှုတစ်ခုလို ဖြစ်နေတယ်။

တကယ်ဗိုက်နာလို့ ငိုတယ်ထင်ရင်တောင်မှ သင့်ရဲ့ဂရုစိုက်မှုကိုတော့ လုပ်ပေးရဦးမယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ဂရုစိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သူခံစားနေရတာတွေ ပျောက်ချင်မှပျောက်မှာပါ။ ငိုနေတဲ့ကလေးကို ဂရုမစိုက်ဘဲ တစ်ယောက်တည်းပစ်ထားခဲ့ရင် ကလေးရဲ့ သင့်အပေါ်ယုံကြည်အားထားမှုဟာ လျော့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်မိဘမဆို ငိုနေတဲ့ကလေးကိုချော့ရတာ ပင်ပန်းလာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငိုကြောရှည်လေ ပိုဆိုးလေပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာ သင့်အနေနဲ့ တခြား တစ်ယောက်ယောက်၊ ဥပမာ– အိမ်နီးနားချင်း မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးကို အကူအညီတောင်းပြီး ကလေးထိန်းခိုင်းကာ ခဏလောက်နားလိုက်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါမှ သင့်ဒေါသနဲ့ စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်းတို့ကို တားဆီးပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘေးကင်းရေးသည် ပထမ

မွေးကင်းစကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိခိုက်အန္တရာယ်ကျရောက်အောင် ကိုယ်တိုင်မပြုလုပ်နိုင်ပေမယ့် အန္တရာယ်တော့ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိထား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရပါမယ်။ ဒီအန္တရာယ်တွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ မိဘတိုင်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားရပါမယ်။

ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

ဆရာဝန်တော်တော်များများက ၃ လအောက်ကလေးငယ်တွေကို လူထူထပ်တဲ့နေရာတွေ ခေါ်ဆောင်မသွားဖို့ အကြံပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးရဲ့ခုခံအားစနစ်က စတင်ဖွံ့ဖြိုးစပဲ ရှိနေသေးပြီး၊ အအေးမိခြင်းနဲ့ ကူးစက်ရောဂါများ ကူးစက်ခံရခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးအနီးလဲပြီးတိုင်း သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနဲ့ စနစ်တကျ ဆေးကြောသန့်စင်ရပါမယ်။ တကယ်လို့ ကလေးငယ်ရဲ့လက်များက အညစ်အကြေးများနဲ့ ကိုယ်တွယ်မိသွားရင်လည်း သူ့လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးကြောပေးရပါမယ်။ ကလေးငယ် ၂ ယောက်၊ ၃ ယောက်ကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးရမယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ယောက်လုပ်ပေးပြီးတိုင်း သင့်လက်ကို ဆေးကြောပေးရပါမယ်။ နို့ဘူးတိုက်တဲ့ ကလေးများအတွက် သန့်ရှင်းရေးဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ သေချာစွာ ဆေးကြောပေးမှသာ အစားအစာကတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးသိပ်ရာတွင် ဂရုစိုက်ရမယ့်အချက်များ

သိပ်ပျော့ပျောင်းနူးညံ့လွန်းတဲ့ ခေါင်းအုံး၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံအတိုင်း ချိုင့်ဝင်သွားတဲ့ ကူရှင်အိပ်ရာမျိုးပေါ်မှာ ကလေးကို မသိပ်ပါနဲ့။ ကလေးငယ်ရဲ့ နှာခေါင်းကို အသက်ရှူမရအောင် ပိတ်သွားနိုင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို ပွေ့ချီရန်နဲ့ ကလေးဦးခေါင်းကို ဘယ်ညာလှည့်ပေးဖို့အတွက်လည်း အလွယ်တကူ မရှိဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ မွေးကင်းစကလေးတွေကို သိပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို အိပ်ရာမျိုးပဲသုံးသုံး ဘေးစောင်း၊ သို့မဟုတ် ကျောပြင်နဲ့ အိပ်စေရမယ်။ မှောက်လျက် မသိပ်ရဘူးလို့ ညွှန်ကြားချက်ထုတ်ထားတယ်။ ကလေးရဲ့ပုခက်၊ ခုတင် စတဲ့ အိပ်ရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ ဘေးကင်းစေတဲ့ စံချိန်စံညွှန်းများနဲ့အညီ ဖြစ်စေရမယ်။

မီးအပူလောင်ခြင်း

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ် ကလေးငယ် ၁၂၀၀ ဟာ(၄ နှစ်အောက် ကလေးက တစ်ဝက်ကျော်ပါတယ်) မီးလောင်မှုကြောင့် သေဆုံးနေပါတယ်။ သေတဲ့ကလေးရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အိမ်ထဲမှာပဲ မီးလောင်ခံရခြင်း ဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာကွယ်ခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံတွေမှာတော့ မီးလောင်ခြင်းကို အချက်ပေးတဲ့ ကိရိယာများ အိမ်ထဲမှာတပ်ဆင်ထားဖို့ သတိပေးထားကြပါတယ်။

မီးသတ်ဘူးသုံးစွဲနည်းကို မိသားစုဝင်တိုင်း တတ်အောင်သင်ကြားထားသင့်တယ်။ မီးဖိုများ၊ မီးခလုတ်များ၊ ပေါက်ပြဲနေတဲ့ ဝါယာကြိုးများစသည်တို့ကို အသစ်လဲလှယ် တပ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ အိပ်ရာထဲမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ တကယ်လို့ သင့်ကလေးကို အခြားသူတစ်ယောက်ထံ အပ်နှံထားခြင်း၊ ရင်ခွင်ပိုက်ကျောင်းမှာ အပ်နှံမယ်ဆိုရင်လည်း မီးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အထက်ပါအချက်အလက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိ၊ မရှိ စုံစမ်းစစ်ဆေးပြီးမှ အပ်နှံသင့်ပါတယ်။

ကားဖြင့် ခရီးသွားခြင်း

ကလေးငယ်လေးတွေဟာ မတော်တဆ ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် သေဆုံးခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများ အလွန်များပြားကြပါတယ်။ အသေးစားယာဉ်တိုက်မှု ကလေးတစ်ခုဟာ လူကြီးအတွက် အန္တရာယ်မဖြစ်စေပေမယ့် ကလေးအတွက် သေသည်အထိ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ မောင်းနေတဲ့ကားပေါ်မှာ သင့်ရဲ့ရင်ခွင်ထဲက လိုက်ပါလာတဲ့ကလေးဟာ အန္တရာယ်ဘေးကင်းမှု မရှိပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ တချို့ပြည်နယ်တွေမှာ ကလေးငယ်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ ထိုင်ခုံတွေပါရမယ်ဆိုတဲ့ ပြဋ္ဌာန်းချက်တွေ စတင်ပြုလုပ်နေပါတယ်။

လိမ့်ကျခြင်း

အနီး၊ အဝတ်အစားစသည် လဲလှယ်ပေးတဲ့ခုံပေါ်မှာ၊ သို့မဟုတ် ဘေးအကာမရှိတဲ့ ခုတင်ပေါ်မှာ ကလေးတစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနဲ့။ ကလေးငယ်ကို အောက်သို့ခေတ္တချထားဖို့ အကြောင်းကိစ္စပေါ်လာရင် ကြမ်းပြင်ပေါ်အထိချထားပါ။

ရေအနီးအနားတွင် ထားခြင်း

ရေပုံး၊ ရေစည်၊ ရေဇလုံ၊ ရေကန်၊ ရေတွင်းစတဲ့ ရေရှိတဲ့နေရာနဲ့(လက်မ အနည်းငယ် ကွာဝေးတာပင်ဖြစ်စေ)ခဏလေးတောင်မှ ကလေးတစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနဲ့။ လူကြီးပေါ့ဆမှုကြောင့် အဝတ်လျှော်တဲ့ရေဇလုံထဲ ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျပြီး ရေနစ်သေဆုံးရတဲ့ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ကလေးအတွက် အသုံးပြုမယ့် ရေရဲ့အပူချိန်ကို သေချာစွာ လက်နဲ့စမ်းကြည့်ပါ။ လူကြီးအရေပြားအတွက် မပူဘူး ထင်ရပေမယ့် နုနယ်သောကလေးရဲ့အရေပြားကို အပူလောင်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

ကလေးအဖော်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ

မွေးကင်းစကလေးငယ်များကို အနည်းငယ်ပိုကြီးတဲ့ ကလေးအဖော်များနဲ့ လူကြီးမရှိဘဲ မထားခဲ့ပါနဲ့။ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြီးတဲ့ကလေးရဲ့ ရန်လိုမှုကြောင့်လည်း ကလေးငယ် ဒဏ်ရာရနိုင်ပါတယ်။ ထိုနည်းတူ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနဲ့ ဝေးတဲ့နေရာမှာ ကလေးငယ်ကိုထားပါ။ အခြားကလေးကြီးများနဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ရောက်ရှိနိုင်တဲ့နေရာမှာ မထားရပါ။

ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ(Mile Stones)

ကလေးငယ်တွေဟာ သာမန်အားဖြင့် သူ့အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ရရှိလာကြမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ(Mile Stones) လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ ပြေးလမ်းကြောင်း တစ်ဖြောင့်တည်းပေါ်မှာ အပြေးပြိုင်ပွဲ ဝင်နေရဘိသကဲ့သို့ မိဘတို့စိတ်ထဲမှာ မှတ်ယူစဥ်းစားကြည့်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့မိဘတွေက သူတို့ကလေး ဒီအပြေးပြိုင်ပွဲမှာ အခြားသောကလေးများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် ဘယ်လောက်ဝေးဝေးထိ ခရီးပေါက်ခဲ့ပြီလဲဆိုတာကို စိုးရိမ်သောကကြီးစွာနဲ့ ရှုမြင်ကြည့်နေလေ့ ရှိပါတယ်။ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဟာ ပျမ်းမျှ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနှုန်းအတိုင်းနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးနေရပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေကျတော့လည်း နည်းနည်းလေးနောက်ကျပြီးမှ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်ကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ကြတာ တွေ့ရတယ်။ နည်းနည်းပါးပါး နောက်ကျတာဟာ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

မွေးကင်းစမှ ၂ လ

- မှောက်နေတဲ့အခါ၊ သို့မဟုတ် ပက်လက်လှန်နေတဲ့အခါ ဦးခေါင်းကို ဘယ်ညာ လှည့်နိုင်တယ်။
- မှောက်နေတဲ့အခါ မေးစေ့ကိုအထက်ဆွဲပြီး မော့ကြည့်နိုင်တယ်။
- သူ့ခေါင်းကို သူ့ဘာသာသူ နည်းနည်းမတ်နိုင်လာပြီ။
- လက်နဲ့ တစ်ခုခုကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲဆုပ်ထားတတ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုရှိဆဲဖြစ်တယ်။

၂ လမှ ၃ လ

- မှောက်လျက်အနေအထားမှာ ဦးခေါင်းကိုကော ရင်ဘတ်ကိုပါ မော့လာနိုင်ပြီ။
- မှောက်လျက်အနေအထားမှာ ရေကူးသလိုမျိုး ခြေ၊ လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်လာပြီ။

- ဘေးဘက်၊ နောက်ဘက်ကို လိမ့်လာတတ်ပြီ။
- တစ်ခုခုကို မြဲမြဲကြီးဆုပ်ကိုင်ထားလေ့ရှိတဲ့ တံ့ပြန်မှု လျော့စပြုလာပြီ။
- တွေ့မြင်ရာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို လက်တွေနဲ့လှမ်းပြီး ပုတ်ရိုက်တတ်လာပြီ။
- ငိုတဲ့အခါမှာ မျက်ရည်ထွက်လာနိုင်ပြီ။

သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

မွေးစမှ ၂ လ

- မျက်စိမြင်ကွင်းထဲမှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုပေါ်မှာ မျက်လုံးများနဲ့ စိုက်ကြည့်တတ်လာပြီ။
- အဖေနဲ့အမေရဲ့အသံကို ကောင်းကောင်းခွဲခြား မှတ်မိလာပြီး၊ အသံပေးရာဘက်ကို လှည့်ကြည့်တတ်လာပြီ။
- မိဘနှစ်ပါးရဲ့မျက်နှာတွေကို စိုက်ကြည့်တတ်လာပြီ။

၂ လမှ ၃ လ

- လူတွေရဲ့မျက်နှာကို လိုက်ကြည့်တတ်လာပြီ။
- ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဦးခေါင်းလှည့်ပြီး ကြည့်တတ်လာတယ်။
- အသံကြားရာကို လှည့်ကြည့်တတ်လာတယ်။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

မွေးစမှ ၂ လ

- အစားအစာ(နို့)၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှုနှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက် အနီးမှာ ရှိနေစေဖို့ကို မျှော်လင့်တတ်လာပြီ။

ငိုကြွေးခြင်း

ကလေးငယ်များငိုကြွေးခြင်းဟာ သူ့အတွက် လိုအပ်နေတဲ့ကိစ္စတစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် လူကြီးများအား အသိပေးဖော်ထုတ်နိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ နို့ဆာခြင်း၊ အနွေးဓာတ်လိုခြင်း၊ အဖော်လိုခြင်း၊ အနားယူလိုခြင်း၊ ချွေးစို၊ သေးစိုခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ကလေးငိုရခြင်းအကြောင်းရင်းကို အချိန်နှင့်တိုအတွင်း သိနိုင်ဖို့ဆိုတာကတော့ အတွေ့အကြုံနှင့် မှန်းဆတတ်မှုအပေါ်တွင်သာ မူတည်နေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- နို့စို့ရခြင်း၊ သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ ပွေ့ချီထားခြင်းတို့ကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်တဲ့ ခံစားမှုများ ရရှိလာပါပြီ။

၂ လမှ ၃ လ

- မိဘနှစ်ပါးနဲ့ သူ့ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးသူတို့ရဲ့ မျက်နှာများကိုမြင်လျှင် ပြုံးပြတတ်လာပြီ။
- အမျိုးမျိုးသော စိတ်ခံစားချက် ဖော်ထုတ်မှုများ(ဥပမာ– ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ဒေါသူပုန်ထခြင်းများအတွက်) ပြသလာခြင်း။
- သူ့ကိုစကားလာပြောသူများအား အသံ၊ လှုပ်ရှားမှု၊ မျက်နှာအမူအရာများနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်လာပြီ။

ပြဿနာရှိနေတဲ့ကလေး

ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်အတိုင်းအထွာတို့ကို မှတ်တမ်းကဒ်ပြားနဲ့ လစဉ် မှတ်တမ်းတင်ထားရပါတယ်။ တိုးတက်မှုရှိ၊ မရှိ ဆရာဝန်နဲ့ အခါအားလျော်စွာ ပြသဆွေးနွေးရပါမယ်။ ကလေးငယ်ကိုလည်း ဆရာဝန်က ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးခြင်း၊ တုံ့ပြန်မှုများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ပုံမှန်မဟုတ်တာတွေ့ရှိခဲ့ရင် သက်ဆိုင်ရာ အထူးကု ဆရာဝန်များနဲ့ ဆက်လက်ပြသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ပါပြဿနာများ တွေ့ရှိခဲ့လျှင် အချိန်သိပ်စောင့်မနေဘဲ ဆရာဝန်ကို ပြသ အကြံဉာဏ်ယူသင့်ပါတယ်။

- အမြင်၊ အကြားနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများ
  ကလေးငယ်သည် အမြင်အာရုံနှင့် အသံတို့ကို တုံ့ပြန်မှုမပြုခြင်း။
- ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် ကြီးလာသည့်တိုင် မှောက်လျက်အနေအထားမှ ဦးခေါင်းကို မမြှောက်နိုင်ခြင်း။
- ဖျတ်လတ်သွက်လက်မှု မရှိခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းနေသလို တွေ့ရခြင်း။
- နို့စို့ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း။
- အန်ခြင်း(နို့စို့ပြီးနောက် နို့အနည်းငယ် အန်ထွက်ခြင်းကို မဆိုလိုပါ)။
- ဆီးမသွားခြင်း။
- ပုံမှန်မဟုတ်သော ငိုခြင်း (စူးရှသော်လည်း အားနည်းသောငိုသံ၊ သို့မဟုတ် ဆက်တိုက်ငိုကြွေးခြင်း၊ ခိုင်လုံသောအကြောင်း ရှာမရဘဲ ငိုကြွေးခြင်း)။
- အသားအရေ ပြာနှမ်းဖျော့တော့သွားခြင်း။
- အမြှုပ်များပါသည့် ဝမ်းအရည်များ များစွာသွားခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ဖျားခြင်း။
- အသက်ရှူပုံ ပုံစံမမှန်ခြင်း။

ကလေးငယ် နေမကောင်းဖြစ်ပါက ကလေးရဲ့နို့စို့ခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်းများနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုများကို မှတ်သားထားပြီး ဆရာဝန်ကို ပြောပြနိုင်ရပါမယ်။ နေမကောင်းတဲ့ကလေးငယ်ကို ပြုစုကုသနည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်ရဲ့ အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်များကို စာရွက်နဲ့ ရေးမှတ်ထားသင့်ပါတယ်။ မရှင်းလျှင် ချက်ချင်းမေးမြန်းထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မကြာမီအချိန်အတွင်းမှာ သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ ငိုကြွေးမှုပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်ခြင်းများကို သင် နားလည်သဘောပေါက်လာမှာဖြစ်ပြီး၊ တချို့ ငိုကြွေးခြင်းများကဘာမှ ထူးထူးခြားခြား လုပ်ပေးစရာမလိုမှန်း သိလာပါလိမ့်မယ်။ တချို့ကလေးငယ်များဟာ ပုခက်စီးနေရင်း၊ အမေ၊ အဖေရဲ့ပွေ့ပိုက်မှုကို ခံနေရင်း၊ ဒါမှမဟုတ်စောင်နဲ့ နွေးနွေးထွေးထွေး လုံအောင်ခြုံထားရင်း၊ ဂီတသံ၊ သီချင်းဆိုသံ၊ သို့မဟုတ် စည်းချက်ကျကျ လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပေးတာကို ဖိမ်တွေ့လေ့ရှိပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ပေးတာကိုမှ သဘောမတွေ့ဘူးဆိုရင် ကားပေါ်တင်ပြီး တစ်ပတ်လောက် မောင်းပို့ပေးလိုက်ပါ။ တချို့မိဘတွေက ကလေးကို ညင်ညင်သာသာနဲ့ လည်ပတ်နေတဲ့ အဝတ်လျှော်စက်အဖုံးပေါ်မှာ တင်ပေးထားရင် သဘောကျနှစ်ခြိုက်ကြောင်း တွေ့ရတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်(ဒါပေမယ့် ကလေးကို လက်နဲ့ထိန်းထားဖို့တော့ မမေ့ပါနဲ့)။

တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ အနီးအသစ်လဲပေးခြင်း၊ နို့ဆာမယ်ထင်လို့ နို့တိုက်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုပြခြင်း၊ ပွေ့ချီလှုပ်ရှားကပြ၊ ခုန်ပြခြင်း စသဖြင့် စုံနေအောင် လုပ်ပြသော်ငြား ကလေးက အငိုမတိတ်တဲ့အဖြစ်ကို ကြုံရပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဒီလိုကြုံရခြင်းဟာ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ပင်ပန်းစရာကောင်းလှပြီး၊ သင်ဟာ မိဘတစ်ယောက်အဖြစ် အောင်မြင်မှုမရှိသေးဘူးလို့ အဓိပ္ပာယ် မသက်ရောက်သင့်ပါဘူး။ စိတ်ကို အေးအေးထားပါ။ ဘယ်လောက်ငိုငို ထာဝရငိုနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၂

သုံးလမှ ခြောက်လအရွယ်

- လောကကြီးအား စူးစမ်းခြင်း
- နားလေးနေတဲ့ကလေးတွေရဲ့ မပီကလာ၊ ပီကလာအသံ
- အာဟာရဓာတ် လိုအပ်ချက်
- ဘယ်အချိန်မှာ အဖတ်စကျွေးမလဲ
- နို့ဘူးအစားထိုးပြီး နို့ဖြတ်ခြင်း
- ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးတဲ့ ကလေးများရဲ့ ဝမ်းအကျင့်
- ကလေးငယ်နှင့် ကစားခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသစ်တွေရှိလာတဲ့ သိနားလည်မှုများ

၃ လကျော်လာတဲ့အခါ ကလေးဟာ ပိုပြီး တည်ငြိမ်မှုရှိလာတာ တွေ့ရပါမယ်။ ကလေးငယ် လူ့ဘဝသို့ ဖွားမြင်ရောက်ရှိခြင်းအတွက် နှုတ်ခွန်းဆက် သဝဏ်လွှာတွေ၊ ချီးကျူးဝမ်းမြောက်ကြောင်း ပို့စ်ကဒ်တွေ လက်ခံရရှိမှုလည်း နည်းနည်း ကျဲလာပြီဆိုပါတော့။ မိဘတွေအဖို့ (အထူးသဖြင့် မိခင်တွေအတွက်)သူတို့ရဲ့ အနေအထား အစစ်အမှန်ကို စတင်ပြီး နားလည်သဘောပေါက် လက်ခံစပြုလာတဲ့ အချိန်လည်း ဖြစ်လာပါပြီ။

မိခင်တစ်ယောက်အဖို့ နို့တိုက်ခြင်း၊ အနှီးလဲပေးခြင်း၊ အဝတ်လဲပေးခြင်း၊ ရေချိုးသန့်စင်ပေးခြင်း စတဲ့အလုပ်တွေဟာ ကျင့်သားရ ကျွမ်းဝင် လာပါပြီ။ ကလေးငယ်ရဲ့ ရှုထောင့်က ကြည့်ရင်လည်း အရာရာဟာ နည်းနည်းပိုပြီး လွယ်ကူလာသယောင် ဖြစ်လာပါပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိဘလုပ်တဲ့သူတွေက ကလေးငယ်ရဲ့ အမျိုးမျိုးသော ငိုကြွေးသံတွေ၊ စိတ်နေစိတ်ထား ဖော်ပြချက် လက်ဟန်ခြေဟန်တွေ၊ အခြားသော ဆက်သွယ်ရေးသင်္ကေတတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ နားလည် သဘောပေါက်လာတတ်ပြီ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ကလေးငယ် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘာလုပ်ပေးဖို့ လိုနေပြီလဲ။ အလင်းရောင် လျှော့ပေးရမှာလား၊ ဆူညံသံတွေ လျှော့ချပေးရမလား၊ ကိုင်တာတွယ်တာ ကြမ်းလွန်းနေသလား စသည်ဖြင့် သူ့လိုအင်ကို ကျေနပ်အောင်လုပ်ပေးဖို့ သိတတ်လာပြီဖြစ်တယ်။

> ၅ လသားအရွယ်ကလေးအတွက် တောက်တောက်ပပရှိနေတဲ့ စက္ကူတစ်စကို ဆုပ်ကိုင်ဆွဲယူပြီး ဆုတ်ဖြဲပစ်ရတဲ့ အရသာလောက် ဘယ်အရာကမှ ဝမ်းသာကြည်နူးစရာကောင်းတာ မရှိပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောကကြီးအားစူးစမ်းခြင်း

၃ လဆိုတဲ့အရွယ်ဟာ ကလေးငယ်အတွက် ပြင်ပလောကနဲ့ ထိတွေ့ဆက်သွယ်မှုများ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့ အလှည့်အပြောင်းကာလပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်တုန်းကလို သိပ်မငိုတော့ဘူး။ ဝူးဝူးဝါးဝါးတွေ ပိုပြောလာမယ်၊ ဟိုကန်သည်ကျောက်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေများလာမယ်။ ကျောခင်းအိပ်နေရင်း သူ့ခြေချောင်းလေးတွေ၊ လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ပိုပြီး ဆော့ကစားလာမယ်၊ မျက်လုံးချင်းဆုံအောင် စိုက်ကြည့်မယ်။ ပြီးတော့ ရည်ရွယ်ချက်ပါတဲ့ တခစ်ခစ်ရယ်သံတွေကို ပြုလုပ်လာမယ်။ မိဘနှစ်ပါး၊ သို့မဟုတ် သူ့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူရဲ့ ဂရုစိုက်မှုကိုရရှိဖို့ လှည့်ပတ်လုပ်ပြနေလိမ့်မယ်။ ၅ လသားအရွယ် ရောက်လာရင်တော့ ရယ်မောသံ၊ ကျေနပ်အားရစွာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြင့် စူးစူးရှရှ အော်လိုက်တဲ့ အသံတွေကို ပြုလုပ်လာတတ်တာ တွေ့ရတယ်။

လှုပ်ရှားပြုမူတဲ့အရာတိုင်းဟာ သူ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၊ စပ်စုစူးစမ်းခြင်း၊ အားရကျေနပ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း စသည်တို့ကို ကွဲပြားခြားနားစွာ ပြုလုပ်တတ်ပါမယ်။ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပြုမူပုံချင်းကတော့ တူချင်မှတူပါလိမ့်မယ်။

ဒုတိယ ၃ လအတွင်းမှာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပိုပြီးဝင်ဆံ့လာတာနဲ့အမျှ အလင်းရောင်၊ ကစားစရာ၊ လက်တွေနဲ့ ဆံပင် စတဲ့အရာများစွာတို့ကို စိတ်ဝင်စားမှုတွေ ပိုလာမယ်။ ၆ ပတ်အရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ ငြိမ်သက်နေတဲ့အချိန်၊ နိုးကြားနေတဲ့ အချိန်တွေကို အသုံးချမှုဟာ ဖခင်၊ သို့မဟုတ် မိခင်မျက်နှာကို ငေးစိုက်ကြည့်နေခြင်းအပေါ်မှာများပေမယ့် ၆ လသားအရွယ်ကလေးကတော့ အရာဝတ္ထုတွေပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ အလင်းရောင်နဲ့ အရိပ်တို့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ အသံလာရာကိုရှာဖွေခြင်း၊ သူတို့လက်လှမ်းမီတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ဆုပ်ကိုင်ဆွဲယူခြင်း၊ ပါးစပ်ထဲထည့်ခြင်း စတဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေအပေါ်မှာ ပိုပြီး အသုံးချလာတာ တွေ့ရပါမယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားလာကြောင်းပြသတဲ့ နမူနာတစ်ခုကတော့ နို့ဘူးတိုက်တဲ့ ၃ လသားကလေးဟာ သူစို့တဲ့နို့ဘူးကို မှတ်မိလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နို့ဆာတဲ့အချိန်မှာ နို့ဘူးကို မြင်လိုက်ရတယ်ဆိုရင် လက်တွေကော၊ ခြေထောက်တွေပါ လှုပ်ရမ်းပြီး စိတ်လှုပ်ရှားစွာနဲ့ သည်းမခံနိုင်စွာ စူးစူးရှရှ အော်ဟစ်ပြလိုက်ပါလိမ့်ဦးမယ်။ ၃ လသားကလေးတွေဟာ သူတို့လက်ကလေးကို သူတို့ပြန်ကြည့်တတ်လာမယ်။ မှန်ထဲမှာပေါ်တဲ့ သူတို့ရုပ်ပုံကိုလည်း ကြည့်တတ်လာမယ်။

မိဘတွေအဖို့ ကလေးငယ်ရဲ့ လောကကြီးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြသတဲ့စွမ်းရည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေကို ရင်သပ်ရှုမောနေရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ လိုအပ်ချက်အသစ်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့လည်း ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ အခြေခံလေးတွေလောက် လုပ်ပေးတတ်ရုံနဲ့ မလုံလောက်တော့ဘူး။ ဒီအချိန်မှာ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ် သင်ကြားမှုတွေ၊ စိတ်ဝင်စား တက်ကြွစရာတွေ ဖန်တီးပေးဖို့ကလည်း ကလေးငယ်ရဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အစားနဲ့အအိပ် အရေးကြီးသလောက် အရေးကြီးလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အသိနှင့် ထိန်းချုပ်လှုပ်ရှားမှုများ

ဒီအချိန်ဟာ မိဘတွေအဖို့ အတော်ကြီးကို စိတ်လှုပ်ရှားရတဲ့ကာလ ဖြစ်တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ကလေးငယ်ဟာ မြင်မြင်သမျှ လက်လှမ်းမီရာဟူသမျှ ဆွဲကိုင်ဖို့၊ စာသံပေသံနဲ့ပြောရရင် ကမ္ဘာကြီးကိုဆုပ်ကိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေချိန်မို့ ဖြစ်

သုံးလအရွယ်မှာ ခေါင်းထောင်တတ်လာပြီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ ကလေးငယ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပိုပြီး ထိန်းချုပ်လာနိုင်တယ်။ အစောပိုင်းကရှိခဲ့တဲ့ ဆုပ်ကိုင်ခြင်းတုံ့ပြန်မှု၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတုံ့ပြန်မှု၊ လည်ပင်းတောင့်မှုဆိုတဲ့ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုတွေ ပျောက်သွားတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကြိုတင်ကြံရွယ်မှုရှိတဲ့ ထိန်းချုပ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်တတ်လာပါတယ်။

ကြွက်သားများကို အသုံးချခြင်း

ကလေးငယ်ဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ကွဲပြားခြားနားစွာ သုံးတတ်လာတယ်။ ကလေးတွေဟာ ခြေထောက်တွေထက် လက်တွေကို ရှေးဦးစွာ ထိန်းချုပ်တတ်လာတယ်။ လက်ချောင်းတွေအရင် ပခုံးကြွက်သားတွေကို ထိန်းချုပ်တတ်လာတယ်။ သူစိတ်ဝင်စားတဲ့ အရာတစ်ခုခု၊ အသံတစ်ခုခုနောက်ကို ခေါင်းနဲ့ပခုံး အလိုအလျောက်လိုက်လှည့်ကြည့်တဲ့ အချိန်မှာပဲ လက်က ဆွဲယူဆုပ်ကိုင်တတ်စ ပြုလာတယ်။

၆ လသားအရွယ်မှာ ကလေးငယ်ဟာ လည်ပင်းကြွက်သားတွေကို စတင်အသုံးချတတ်လာပါပြီ။ ကလေးကို ထိုင်ထားကြည့်ပေးရင် ပိုပြီး သိသာလာတယ်။

လေးလမှ ခြောက်လအတွင်း ပက်လက်မှ ဘေးစောင်းတတ်လာပြီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြောက်လမှာ မှောက်လျက်သား ဘေးကိုစောင်းတတ်လာပြီ။

မွေးစ ၂ လအတွင်းမှာ ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းဟာ နောက်ဘက်ကို လန်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် လည်ပင်းနဲ့ကျောကုန်းက ကြွက်သားတွေ သန်စွမ်းလာတာနဲ့အမျှ ကလေးရဲ့ လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကကိုင်ပြီး ဆွဲလိုက်လျှင် ဦးခေါင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တစ်တန်းတည်း မတ်မတ်ထောင်လာနိုင်တာ တွေ့ရမယ်။

ကလေး အသက် ၃၊ ၄ လ သူ့ရဲ့ဦးခေါင်းကို စတင်ထိန်းချုပ်တတ်လာချိန်မှာ ကလေးကို မကြာခဏ မှောက်လျက်ထားပေးပါ။ ခေါင်းထောင်တတ်ဖို့နဲ့ လက်တွေ ရေကူးသလို လှုပ်ရှားတတ်ဖို့ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ပေးနိုင်တဲ့ အနေအထား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီကမှတစ်ဆင့် လေးဘက်တွားတတ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီအချိန် လိမ့်တဲ့လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း စတင်လေ့ကျင့်လာပါပြီ။ ကလေးအများစုဟာ ၂ လသားလောက်ကတည်းက ဘေးစောင်းမှ ပက်လက်လှန်တတ်လာပေမယ့် တချို့ကလေးတွေကတော့ ၄ လမှ ၆ လအတွင်းမှာမှ လိမ့်တတ်လာကြပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ၄ လမှာ ပက်လက်ကနေ ဘေးစောင်းတတ်လာတယ်။ ၅ လမှ ၆ လအတွင်း မှောက်ရာမှ ဘေးစောင်းလာတတ်ကြပါတယ်။ နောက်ဆုံး လိမ့်ခြင်း လှုပ်ရှားမှုဖြစ်တဲ့ ပက်လက်လှန်ရာမှ မှောက်တတ်ဖို့အတွက် အစောဆုံး ၆ လမှ နောက်အကျဆုံး ၇ လအတွင်း တတ်မြောက်လာကြပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရေးကြီးတာတစ်ခုက ကျန်းမာသန်စွမ်းနေတဲ့ ကလေးတစ်ဦးဟာ ဒီ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရေးပြခဲ့တဲ့အချိန်ဇယားအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း တတ်ကိုတတ်မြောက်လာရမယ်လို့ မှတ်ယူမထားဖို့ပါပဲ။ သူ့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကို သင် သတိမထားလိုက်မိတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် ပြောရရင် ၃ လမှ ၆ လအတွင်း ကလေးဟာ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ လုပ်တတ်လာရမယ်။ တစ်နေရာမှ နောက်တစ်နေရာကို ရွေ့လျားသွားဖို့ ပထမဦးဆုံးသောကြိုးပမ်းမှုတွေ လုပ်ဆောင်တတ်လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်လုံး၊ လက်နဲ့နှုတ်ခမ်းတို့ အချိန်ကိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

၃ လမှ ၆ လအတွင်းမှာ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ လက်တွေကို အသုံးချမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ စွမ်းရည်အသစ်တွေကိုလည်း တတ်မြောက်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို ရအောင်လှမ်းယူမယ်။ လက်နဲ့ဆုပ်ကိုင်မယ်။ ပြီးတော့ ဘာများ အထူးအဆန်းတွေ့ရမလဲလို့ စူးစမ်းချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး ကိုက်ကြည့်တာပါပဲ။

သူတို့ဟာ တောက်တောက်ပပ ပစ္စည်းတွေကို ပိုပြီးနှစ်သက်ကြတယ်။ လက်ထဲ ဆုပ်ကိုင်မိပြီးရင် နောက်လက်တစ်ဖက်ကို ပြောင်းကိုင်ကြည့်တယ်။ စက္ကူတွေ၊ ဘာတွေက နေရာတကာမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ သတိထားပါ။ ၅ လသားအရွယ်ကလေးအတွက် တောက်တောက်ပပရှိနေတဲ့ စက္ကူတစ်စကို ဆုပ်ကိုင်ဆွဲယူပြီး ဆုတ်ဖြဲပစ်ရတဲ့ အရသာလောက် ဘယ်အရာကမှ ဝမ်းသာကြည်နူးစရာကောင်းတာ မရှိပါ။

ဒီအရွယ်မှာ ကလေးငယ်တွေ အရာဝတ္ထုတွေကို ထိတွေ့ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုတာ ကလေးငယ်အဖို့ အဲဒီအရာဝတ္ထုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပုံသဏ္ဍာန်၊ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ထိတွေ့မှု၊ ထုထောင်းကြိတ်ချေရမှုအရသာနဲ့ အစိုင်အခဲဆိုတာတွေကို သင်ယူ လေ့လာနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ၊ မျက်လုံးတွေ၊ နှုတ်ခမ်းတွေက ရရှိတွေ့ကြုံနေတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ကတ်တလောက်တစ်ခုလို စာရင်းပြုစုပြီး ဦးနှောက်ဆီ ပေးပို့နေခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုကစားရင်းနဲ့ စူးစမ်းရှာဖွေရတဲ့ အခွင့်အရေးမျိုး များစွာရရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ပြည့်နေတဲ့ စာကြည့်တိုက်ကြီးတစ်ခုကို ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မပီကလာ၊ ပီကလာ တီတီတာတာ

တတိယလသားအရွယ်ကစပြီး ဝူးဝူးဝါးဝါး၊ ဂူးဂူးဂဲဂဲသံတွေ စတင်လာပါပြီ။ ဒီအသံတွေဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာ စကားပြောသံအဖြစ် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုး ရောက်ရှိလာမယ့်အသံတွေရဲ့ ရှေ့ပြေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အသံတွေကို အရာဝတ္ထုတွေကိုဆုပ်ကိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်သလိုမျိုး၊ သူတို့ခေါင်းတွေကို ထောင်မတ်ဖို့ လေ့ကျင့်သလိုမျိုး လေ့ကျင့်ကြပါတယ်။ ၃ လသားသားအရွယ်မှာ ကလေးငယ်တွေဟာ လူကြီးတွေရဲ့အသံတွေကို သူတို့ရဲ့ အသံလေးတွေနဲ့ ပြန်လည် တုံ့ပြန်လာတတ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ရဲ့အဖေတွေ၊ အမေတွေရဲ့အသံကို တုံ့ပြန်ပေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်က ကလေးရဲ့ ဝူးဝူးဝါးဝါးအသံအတိုင်း အတုခိုးပြီးလုပ်ပြလိုက်ရင် ကလေးကလည်း ဝူးဝူးဝါးဝါး ပြန်လုပ်ပြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ စကားပြောဆိုခြင်း (Conversation) ရဲ့အစပါပဲ။

၄ လအရွယ်မှာတော့ တကယ့်စကားသံမျိုးနဲ့စပြီး အသံပြုတတ်လာပါပြီ။ သရသံ အရှည်ကြီးတွေ အီး၊ အား ဆိုတဲ့အသံတွေကို သီချင်းသံလို ဆွဲ ပြီး ဆိုတတ်လာပါပြီ။ ဒီလို အသံထွက်လာတတ်မှုဟာ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်လူမျိုးမဆို ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဘာသာစကားနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ ၄ လသားအရွယ်လောက်ရောက်မှ သူတို့ဘာသာစကားအတိုင်း ပြောမယ့်အသံနဲ့ လိုက်ဖက်ညီမယ့် အသံမျိုးရအောင် ပြုလုပ်တတ်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နားလေးနေတဲ့ကလေးတွေရဲ့ မပီကလာ ပီကလာအသံ

နားလေးနေတဲ့ကလေးတွေလည်း ကောင်းတဲ့ကလေးတွေလိုပဲ အသံတွေကို အသက်အရွယ် တစ်ချိန်တည်းမှာ ပြုလုပ်လာတတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက် ၄ လလောက်မှာ ကွဲပြားလာပါတယ်။ ဘယ်လိုကွဲပြားသလဲဆိုတော့ အသံအနိမ့်အမြင့် ကွာခြားချက်အနေနဲ့ရော၊ အသံရဲ့ကျယ်လောင်မှုအနေနဲ့ရော ကောင်းတဲ့ကလေးတွေထက် အသံနိမ့်မြင့်ခြားနားမှု နည်းတာ၊ အပြောင်းအလဲနည်းနေတာ တွေ့ရတယ်။

နားကောင်းတဲ့ကလေးတွေရဲ့ မပီကလာအသံက အသိပါတယ်။ နားလေးတဲ့ကလေးတွေကျတော့ လက်တွေကို ဟိုယမ်းဒီယမ်းနဲ့ ပြုလုပ်ပြတတ်ကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃ လမှ ၆ လအရွယ်
ကလေးငယ်တစ်ယောက်ရဲ့တစ်နေ့တာ

၃ လအရွယ်ကစပြီး ကလေးငယ်ရဲ့ နေ့စဉ် တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းများဟာ ပုံမှန်ဖြစ်စပြုလာပါပြီ။ ဒီအချိန်မှာ သင့်အနေနဲ့ ကလေးငယ်စားတဲ့၊ အိပ်တဲ့ အခါ၊ အညစ်အကြေး စွန့်ချင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုပြုမူလာလိမ့်မယ် ဆိုတာတောင်မှ ကြိုတင် ခန့်မှန်းတတ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကလေးနို့ဖြတ်ရာမှာ
တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့
နို့တိုက်ခြင်းကို
လျှော့လျှော့သွားပြီး
ဖြည်းဖြည်းချင်းဖြတ်တာဟာ
ပိုပြီးလွယ်ကူကောင်းမွန်တဲ့နည်း
ဖြစ်ပါတယ်။ ရက်သတ္တပတ်
အနည်းငယ်အချိန်ယူပြီး
ဖြတ်ခြင်းဖြင့် မိခင်အဖို့
နို့တွေတင်းပြီး နာတဲ့ဒုက္ခကို
နည်းနည်းပဲခံစားရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

အိက်စက်ခြင်းနဲ့ နိုးခြင်း

ဒီအရွယ် ကလေးငယ်တွေဟာ မနက် ၆ နာရီဆိုရင် နိုးလာတတ်ပါတယ်။ ညမှာတော့ ၉ နာရီ၊ သို့မဟုတ် ဒီထက်စောပြီး အိပ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ အကြာကြီးအိပ်ခဲ့ရလို့ အိပ်ရေးဝနေပြီး အိပ်ရာနိုးချိန်မှာ ဆာနေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ညဥ့်နက်ပိုင်းအထိ နို့စို့နေခဲ့သေးတယ်၊ အစာစားနေခဲ့သေးတယ် ဆိုရင်တော့ အိပ်ရာနိုးချိန်မှာ ဆာချင်မှဆာမှာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကလေးငယ်ဟာ သူ့လက်ကလေးတွေကိုသူ ပြန်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးနေရင်း ဖြစ်ဖြစ်၊ ပုခက်ပေါ်မှာတတ်ထားတဲ့ အရုပ်ကလေးတွေနဲ့ ဆော့နေရင်း ဖြစ်ဖြစ်၊ မျက်လုံးကလေးနဲ့ ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်ကြည့်နေရင်း ဖြစ်ဖြစ် မိနစ်ပေါင်းများစွာကို ကုန်ဆုံးနေစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဒီအရွယ်ကလေး တစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို ၁၄ နာရီမှ ၁၆ နာရီအထိ အိပ်တတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ တစ်ရေးတမော အိပ်စက်တာက ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ်လောက်နဲ့ ညအချိန်မှာ နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် တောက်လျှောက် တစ်ဆက်တည်း အိပ်ပျော်

www.burmeseclassic.com

တဲ့အချိန်က ၆ နာရီလောက်(တစ်ခါတစ်ရံ ဒီထက်ပိုဦးမယ်) ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးငယ်ရဲ့ အိပ်ချိန်ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ ကလေးအိပ်ချိန်ဇယားဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့သော်လည်းကောင်း၊ မိဘများရဲ့ တစ်နေ့တာ အလုပ်ချိန်ဇယားနဲ့သော်လည်းကောင်း လိုက်ပါပြောင်းလဲရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့မိဘတွေက ညပိုင်းမှာ တော်တော်နဲ့မအိပ်ကြဘူး။ အရေးကြီးတာကတော့ ကလေး ညအိပ်ချိန်မှာ အနှောင့်အယှက်မပြုဖို့နဲ့ ညပိုင်းမှာ နို့တိုက်တဲ့အကျင့်ကို တဖြည်းဖြည်း ဖျောက်ဖျက်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

နို့တိုက်ခြင်း

၃ လမှ၊ ၆ လအရွယ် ကလေးငယ်တစ်ဦးဟာ သူ့ကို နို့တိုက်နေတဲ့အချိန်၊ အစာကျွေးနေတဲ့အချိန်မှာ လန်းဆန်းတက်ကြွနေတတ်ပါတယ်။ သူ့မျက်လုံးလေးတွေက နို့စို့နေရင်း အခန်းပတ်လည်ကို လျှောက်ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ သူစို့နေတဲ့ အမေနို့၊ သို့မဟုတ် နို့ဘူးကို လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ပွတ်သပ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ နို့စို့တာကိုရပ်ပြီး အမေကို စိုက်ကြည့်ကာ ပြုံးပြ၊ အသံထွက်အောင် ရယ်ပြလိုက်ပါသေးတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ နို့စို့ တအားသန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးငယ်ကို ဘယ်အချိန်မှာ နို့တိုက်ရမယ်၊ ဘယ်နှစ်ကြိမ်တိုက်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တင်းကျပ်တဲ့ စည်းကမ်းတွေ၊ ခိုင်မြဲတဲ့ သံမဏိစည်းမျဉ်းတွေ မရှိလှဘူးဆိုတာ သတိရပါ။ ကလေးအထူးကုဆရာဝန် အများစုက ဒီအရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ကို တစ်နေ့လျှင် နို့မှုန့် ၃၂ မှ ၃၆ အောင်စအထိ အများဆုံးတိုက်ရန် ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီပုံသေနည်းအတိုင်း ညွှန်ကြားချက်နွံကြီးထဲမှာ ဘယ်အချိန် တိုက်ရမယ်၊ ဘယ်လောက်တိုက်ရမယ် ဆိုတာတွေတွေးပြီး နစ်မြုပ်နေမယ့်အစား ကလေးငယ်ရဲ့ အခြားသော အပြုအမူများဖြစ်တဲ့ နိုးကြားမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အိပ်မှု စသည်တို့နဲ့ ချင့်ချိန်ပြီး တိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

သင့်ကလေးငယ်ဟာ လန်းဆန်းတက်ကြွပျော်ရွှင်စွာဖြင့် အိပ်မယ်၊ နို့စို့မယ်၊ လှုပ်ရှားနေမယ်ဆိုရင် သင်ရွေးချယ်ထားတဲ့ နို့တိုက်အချိန်ဇယား(နို့တိုက်နည်း) ဟာ ပြည့်စုံလုံလောက်နေပြီဆိုတာ ပြသနေပါတယ်။

၄ လနဲ့ ၆ လကြားမှာ အဖတ်ကိုစတင်ပြီး ကျွေးရပါမယ်။ ဒီအချိန်မှာ tongue-extrusion reflex လို့ခေါ်တဲ့ သူ့ပါးစပ်ထဲ ထည့်လာတဲ့အရာမှန် သမျှ နို့သီးခေါင်းမှလွဲ၍ လျှာဖြင့်တွန်းထုတ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုဟာ ပပျောက်ခဲ့ပါပြီ။ ဒီ အချိန်မှာ ကလေးငယ်အတွက် စွမ်းအင်တွေလည်း ပိုမိုလျင်မြန်စွာ လိုအပ်လာပါပြီ။ ဒီအရွယ်မှာ တံတွေးထွက်တာ ပိုများလာပါပြီ။ တံတွေးကအစာကျေကို ပါးစပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်ပိုင်းသို့ရောက်ရန်နဲ့ မျိုချရန် ကူညီပါတယ်။ ကလေးအစားအစာထဲမှာ အဖတ်တွေဟာ သူ့အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နေတာကြောင့် တစ်နေ့တာရဲ့ ပထမဦးဆုံး အစာကျွေးခြင်းကိုတော့ နို့ဘူးနဲ့ပဲ စသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ် အိပ်ရာနိုးစ၊ အလွန်အမင်း ဆာလောင်နေချိန်မှာ အဖတ်ထည့်ကျွေးတဲ့ဇွန်း(သူ့ပါးစပ်ထဲသွင်းတာ)ကို သူ ဘယ်လိုမှ သည်းမခံနိုင်ပါဘူး။

အာဟာရဓာတ် လိုအပ်ချက်

ကလေးငယ်များဟာ ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့အရွယ်မို့လို့ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်အတွက် ကယ်လိုရီနဲ့ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်နှုန်းဟာ လူကြီးတွေထက် များပါတယ်။ ၃ လသားအရွယ်မှာ တစ်နေ့လျှင် ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်အတွက် လိုအပ်တဲ့ကယ်လိုရီဟာ ၅၀ မှ ၆၀ အထိ ရှိပါတယ်။ ၄ လမှ ၆ လအတွင်း အရွယ်မှာတော့ လိုအပ်ချက် နည်းနည်းလေးကျသွားတယ်။ လိုအပ်ချက်ကို သူ့ဘာသာသူ အလိုအလျောက် ညှိသွားမယ်။ ဒီနေရာမှာ ပြောစရာတစ်ခုရှိတာကတော့ ၃ လမှ ၆ လအရွယ် ကလေးတစ်ယောက် ဝလာမှာကို စိုးရိမ်စရာမလိုဘူးလို့ ဆိုရပေမယ့် ၆ လအရွယ် သင့်ကလေးဟာ ပုတုဝိုင်းတိုင်းလေးဖြစ်အောင် ဝနေပြီဆိုရင်တော့ သူကြီးလာရင် အဝလွန်သူလေးဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အလားအလာရှိတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အစာကျွေးတဲ့အခါ အစားလုံလောက်ပြီ၊ ဗိုက်ပြည့်ပြီဆိုတာကို ကလေးဘာသာပဲ ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ အလုံအလောက်စားပြီးရင် သူ့ဘာသာသူ ဆက်မစားဘဲ ငြင်းဆန်နေပါလိမ့်မယ်။ မိဘများက အတင်းအကျပ်ကျွေးစရာ မလိုပါ။ အဝမလွန်အောင်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးဆာပြီလားဆိုတာကို သိရှိဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ နို့ဆာရင် သူ့ရဲ့အပြုအမူတွေကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်တဲ့ကလေးတွေက ငိုပြမယ်၊ လက်သီးလေးတွေ ဆုပ်ပြလာမယ်၊ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း တောင့်တင်းပြပါလိမ့်မယ်။ ၄ လမှ ၆ လအရွယ်ကလေးကတော့ နို့ဘူးကိုဆုပ်ကိုင်မယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ပါးစပ်ဆီကို ဆွဲယူပြမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပါးစပ်ကလေးဟပြီး နို့ဘူး၊ နို့သီးခေါင်းရှိရာကို လာလိမ့်မယ်။

နို့စို့လို့၊ သို့မဟုတ် အစာစားလို့ဝပြီဆိုတာကို တုံ့ပြန်ပုံကလည်း အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ခြားနားပါတယ်။ ၃ လအောက် ကလေးကတော့ နို့စို့လို့ဝရင် နို့သီးခေါင်းကို လွှတ်လိုက်ပြီး အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။ နည်းနည်းကြီးတဲ့ကလေးကတော့ သူတို့ခေါင်းလေးတွေ နောက်ကိုလှန်သွားမယ်၊ အော်ပြမယ်၊ ကြမ်းပြင်ကို လက်နဲ့ပုတ်ပြမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အစာအချို့(နို့)ကို ပြန်အန်ထုတ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဘေးကိုလှည့်ထားပြီး နို့စို့တာကို စိတ်ဝင်စားဟန်မပြတော့ဘူး။

www.burmeseclassic.com

အောက်ပါအချက်တွေကတော့ သင့်ကလေးရဲ့ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်ချက်ကို ဆန်းစစ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

အစာကျွေးခြင်းမလုံလောက်မှုကိုပြသော လက္ခဏာများ

- ငိုခြင်း၊
- ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊
- ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးခြင်း၊

လိုအပ်သည်ထက် အစာပိုကျွေးခြင်းကိုပြသည့် လက္ခဏာများ

- အစာများ ပြန်အန်ထုတ်ခြင်း၊
- အနည်းငယ် ဝမ်းလျှောခြင်း
- အလွန်လျင်မြန်စွာ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း

ကလေးငယ်ဟာ အဖတ်ကို ပုံမှန်စားလာပြီဆိုရင် နို့ဘူးတိုက်တဲ့ပမာဏကို လျှော့ချရပါမယ်။ ဒါမှ ပိုမကျွေးမိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန်ပြုတ်၊ ကွေကာအုပ်၊ ဆန်မှုန့်၊ အသီးအနှံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စတင်စားနေပြီဖြစ်တဲ့ ၆ လအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ကို နို့မှုန့် ၃၂ အောင်စထက်ပိုပြီး မတိုက်သင့်တော့ပါ။

အဖတ်ကျွေးခြင်း

၄ လမတိုင်ခင်မှာ အဖတ်ကျွေးခြင်းဟာ ကလေးအတွက် မသင့်တော်ပါ။ အဖတ်တွေကို သိပ်စောစောကြီးကျွေးရင် အစားအစာနဲ့မတည့်ခြင်း(Food Allergy) ပိုပြီးဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေးကြီးထွားဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့ ကယ်လိုရီလည်းမရနိုင်ပါဘူး။ ၆ လအရွယ်မှာတော့ မိခင်နို့ဖြစ်စေ၊ နို့ဘူးဖြစ်စေ လုံလောက်တဲ့အာဟာရဓာတ် မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးကြီးထွားမှုနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အခြားသော အစားအစာများကျွေးဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ အဖတ်စတင်ကျွေးဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်လာပြီဆိုတာကိုပြတဲ့ လက္ခဏာတချို့ကို ကလေးနို့တိုက်တဲ့အချိန်မှာ တုံ့ပြန်ပြုမူပုံတွေ ပြောင်းလဲလာပုံက ပြနေပါတယ်။ နို့စို့တဲ့ပုံစံဟာ ပိုမို ရင့်ကျက်လာတယ်။ သွားဖုံးတွေက အထက်အောက် လှုပ်ရှားလာတယ်။ သွားရည်တွေကလည်း ပိုထွက်လာတယ်။ ဒီသွားရည်တွေ ထွက်လာခြင်းက အဖတ်ကို မျိုချဖို့အတွက် လွယ်ကူစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့လျှာက အရင်တုန်းကလို အစာကို တွန်းမထုတ်တော့ဘူး။ လျှာနဲ့မျိုချရတဲ့အခါမှာ လှုပ်ရှားတဲ့ ကြွက်သားတွေရဲ့ ဆက်စပ်လှုပ်ရှားပုံကလည်း တိုးတက်လာတယ်။

ဒီလိုအဆင်သင့်ဖြစ်နေပေမယ့်လည်း အစမှာတော့ အဖတ်ကျွေးတာကို ငြင်း

www.burmeseclassic.com

အဖတ်ကျွေးရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

တချို့ကလေးတွေဟာ အစားအစာသစ်ကိုစားဖို့ ဆန္ဒထက်သန်ပေမယ့် တချို့ ကလေးတွေကတော့ တွန့်ဆုတ်ကြပါတယ်။ တွန့်ဆုတ်တဲ့ကလေးတွေဟာ အစားအစာတွင်မက အခြား မည်သည့် အသစ်အဆန်းကိုမဆို ရှက်ကြောက် တွန့်ဆုတ်တတ်ကြပါတယ်။ မိဘတွေအတွက်ရော၊ ကလေးတွေအတွက်ပါ စမ်းသပ်ပြီးပြုလုပ်ရမယ့် ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ပါအချက်တွေကို လိုက်နာရင် ပိုပြီး လွယ်ကူပါလိမ့်မယ်။

- ကလေး သိပ်နေမကောင်းတဲ့အချိန်မှာ အစားအစာအသစ်တွေ ကျွေးရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- ကလေး ထူးထူးခြားခြား စားချင်စိတ်မရှိသောအစာကို အတင်းမကျွေးပါနှင့်။ ယာယီအားဖြင့် လက်လျှော့ထားပြီး နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ပြန်ကြိုးစား ကျွေးကြည့်ပါ။
- အစားအစာသစ်ကို နည်းနည်းလေးကစပြီး ကျွေးပါ။ လက်ဖက်စားဇွန်း ၁ ဇွန်းစာထက် မပိုရ။
- အကယ်၍ ကလေးငယ်က ဇွန်းဖြင့်ကျွေးတာကို မနှစ်သက်ခဲ့ရင် သင့်လက်ကို စင်အောင်ဆေးပြီး လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ကျွေးကြည့်ပါ။

ဆန်နေဦးမှာပါပဲ။ ၄ လပြည့်ပြီးတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ကျိုထားတဲ့ ဆန်မှုန့်(ဒီနေရာမှာ ဆန်မှုန့်ဆိုတာဟာ ကုမ္ပဏီကြီးများကထုတ်လုပ်တဲ့ ဖြည့်စွက်အစားအစာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဆန်အစိမ်းကိုထောင်းထားတဲ့ ဆန်မှုန့်ကိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး)၊ သို့မဟုတ် ဆန်ပြုတ်ထည့်ထားတဲ့ဇွန်းကို သူ့ပါးစပ်ထဲထည့်တာကို ငြင်းဆန်ဦးမှာပါပဲ။ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် လက်လျှော့လိုက်ပါ။ နောက် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်ကြာမှ ပြန်ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ၆ လအရွယ်ကလေးတစ်ယောက် အဖတ်စားဖို့ ငြင်းဆန်နေနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မလျှော့သောဇွဲလုံ့လနဲ့ အဖတ်စားဖို့ ချော့မော့သွေးဆောင်နေရမှာပါပဲ။ ဘယ်လိုမှ ကျွေးမရဘူးဆိုရင်တော့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားပြီး ပြလိုက်ပါ။

ကလေးအထူးကုဆရာဝန် အများစုက သံဓာတ်အားဖြည့်ထားတဲ့ ဆန်မှုန့်ကို ကျွေးဖို့ ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါတယ်။ ဆန်မှုန့်ဟာ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်တာ အနည်းဆုံးအစာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ဖျော်ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ သို့မဟုတ် ၂ ဇွန်းစာကို မိခင်နို့၊ သို့မဟုတ် ဖျော်ထားတဲ့ နို့မှုန့်ရည်နဲ့ရောပြီး ကျွေးကြည့်ပါ။ နို့ရည်တွေက အမှုန့်ကိုစိုပြီ ချောမွေ့သွားစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ နို့ရည်များများကြီးနဲ့ မဖျော်ရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစာအသစ်ကို တစ်ကြိမ်မှာ တစ်မျိုးပဲ စကျွေးပါ။
စားနေကျအစားအစာတွေနဲ့အတူ ရောကျွေးပါ။

ပါ။ ဆန်မှုန့်ကို ပထမဦးဆုံးစကျွေးတဲ့အချိန်ဟာ ကလေးဆာနေတဲ့အချိန် ဖြစ်ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အလွန်အမင်း ဆာလောင်နေတဲ့အချိန်လည်း မဖြစ်စေရပါဘူး။ ကျွမ်းကျင်သူတွေ ညွှန်ကြားထားတာကတော့ ပထမဦးဆုံး နို့ရည်၊ သို့မဟုတ် မိခင်နို့နဲ့ စလိုက်ပါတဲ့။ နောက်ပြီး ဆန်မှုန့်ကို နည်းနည်းလေးစကျွေးပါ။ နောက်ပြီး နို့ရည်၊ သို့မဟုတ် မိခင်နို့ကို များများတိုက်ခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။

ကလေးတွေကိုတိုက်တဲ့ဇွန်းဟာ ကလေးသွားနဲ့ ကိုက်မိတဲ့အခါ သွားကိုမထိခိုက်စေတဲ့ ပလပ်စတပ်နဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဇွန်းမျိုး သုံးသင့်ပါတယ်။ ဇွန်းအရွယ်အစားဟာ ကလေးရဲ့ပါးစပ်ပေါက်နဲ့ အနေတော်ဖြစ်ပြီး အစာကိုလည်း နည်းနည်းပဲ အနေတော် ထည့်သင့်ပါတယ်။ အစာကို ကလေးရဲ့ လျှာနောက်ပိုင်းထိ ရောက်အောင် ခွံ့ပေးပါ။ ပထမမှာတော့ ခွံ့ထားတဲ့အစာကို ပြန်ထွေးထုတ်ပါလိမ့်မယ်။ ကြာမှ အစာကို လျှာနဲ့ ခံစားရတဲ့အရသာနဲ့ အနံ့ကို ကြိုက်နှစ်သက်လာပြီး ထွေးထုတ်ပစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါ။ အစာကျွေးတဲ့အချိန်မှာ မိခင်က ကလေးကို အပြုံးတွေ၊ ချီးကျူးတဲ့ အာမေဍိတ်သံတွေ ပြုလုပ်ပြောဆိုပြီးကျွေးရင် ပိုပြီး အောင်မြင်ပါတယ်။ အစာအသစ်အဆန်းတစ်ခု ကျွေးမယ်ဆိုရင် ၄ ရက်မှ ၇ ရက်အထိ တစ်မျိုးကိုကျွေးပြီးမှ နောက်တစ်မျိုးကို ပြောင်းရပါမယ်။ ဒါမှသာလျှင် ဓာတ်မတည့်တဲ့အစာရှိပါက ဘယ်အစာနဲ့မတည့်ကြောင်း အလွယ်တကူသိရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

၅ လမှ ၆ လအရွယ်ရောက်လာရင် သစ်သီးဖျော်ရည်များ တိုက်နိုင်ပါပြီ။ ပထမဦးဆုံး အချိန်မှာတော့ ဖျော်ရည်ကို ရေများများနဲ့ရောပြီး ခပ်ကျဲကျဲတိုက်ပါ။ သူတို့ကိုကျွေးတဲ့ အစားအစာများဟာ သေသေချာချာသန့်စင်ပြီး ဖြစ်ရပါမယ်။

၅ လမှ ၆ လအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ဆန်မှုန့်အပြင်၊ အခြား သင့်တော်သော အစားအစာများမှာ ဂျုံပါသော ဖြည့်စွက်အစားအစာများ၊ သစ်တော်သီး၊ ပန်းသီး၊ မက်မွန်သီး၊ ကန်စွန်းဉ၊ ချက်ပြုတ်ပြီးသား အသားဖတ်များ၊ ခြေနယ်ထားသော ငှက်ပျောသီး(ငှက်ပျောသီးမီးဖုတ် ခြေထားခြင်း)၊ သစ်သီးဖျော်ရည် စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်းဖူး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အရည်ရွှမ်းအသီးများ၊ လိမ္မော်ရည်၊ ငါး၊ ဘယ်ရီသီးများ၊ ကြက်ဥအကာ၊ ဟင်းနုနယ်စတဲ့အစာများက ဓာတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်လွယ်တဲ့ အစာတွေမို့ အချိန်စောင့်ကြည့်ပြီးမှ ကျွေးပါ။ စောစော မကျွေးသင့်ပါ။

ဖြည့်စွက်စွာ စတင်ကျွေးသော ကလေးများ၏ဝမ်းအကျင့်

နို့ချည်းပဲတိုက်နေတုန်းက ကလေးတွေဟာ ခဏခဏ ဝမ်းသွားတတ်ပေမယ့် ဖြည့်စွက်စာစားလာပြီဆိုရင်တော့ ဝမ်းသွားတဲ့အကြိမ် နည်းလာတယ်။ ပုံမှန်လည်း ဖြစ်လာတယ်။ ဝမ်းသွားတဲ့အကြိမ် တစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ်ကြားမှာ အချိန်တွေ အများကြီး ခြားသွားတာကို မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ နောက်ပြီး ဝမ်းသွားချင်ရင် ကလေးဟာ ညှစ်အားလည်း ပေးလာပါပြီ။ ဖြည့်စွက်အစာ စားပြီဆိုတာနဲ့ ကလေးဝမ်းသွားခြင်း အပေါ်မှာ အနည်းနဲ့အများ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ဘာသာသူ မကြာခင် အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

ကလေး၏ နံနက်ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုများ

မွေးကင်းစတုန်းကတော့ မိုးလင်းလင်းချင်း ပထမဦးဆုံးအကြိမ် နို့စို့ပြီးတာနဲ့ တစ်နာရီလောက် ပြန်အိပ်ပျော်သွားတာပါပဲ။ ၃ လမှ ၆ လအရွယ် ရောက်လာပြီဆိုရင်၊ ကလေးဟာ ကျန်းမာနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုမအိပ်တော့ဘူး။ မနက်ပိုင်း နို့စို့ပြီးလည်း လန်းဆန်းတက်ကြွနေမယ်။ မိခင်က အခြားအလုပ်တွေ လုပ်ချင်ပေမယ့် သူက သူ့အနားမှာ မိခင်ကို ကပ်နေစေချင်တယ်။ သူ့ကို မြှူစေချင်တယ်။ သူ့ကိုပဲ ဂရုစိုက်စေချင်တယ်။ သူ့ကို ပုခက်ထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း ထားခဲ့တာကို မကြိုက်တော့ဘူး။ ကလေးအတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာတစ်ခုခုကို ကြည့်နေချင်စရာ၊ လက်ထဲကိုင်ပြီး ဆော့စရာမရှိဘူးဆိုရင် ကလေးဟာ ငြီးငွေ့သံတွေ၊ မကျေမနပ် အသံတွေ၊ အော်သံတွေ ပေးလာလိမ့်မယ်။

ဒီလိုဖြစ်လာရင် မိခင်အနေနဲ့ အခြားအလုပ်တွေကိုပစ်ပြီး ကလေးကိုချည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂရုစိုက်နေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ ကလေးထိုင်တဲ့ ထိုင်ခုံကွင်းထဲမှာထိုင်ခိုင်းပြီး မိခင်အနားမှာ ခေါ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ မိခင်က လုပ်စရာရှိတာလုပ်ပါ။ ရံဖန်ရံခါ ရပ်နားပြီး ကလေးကိုမြှူပေးပါ၊ စကားပြောပေးပါ။ ဒီလိုထားရင်းနဲ့ ကလေးက ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာရင် နေရာပြောင်း၊ ရှုခင်းပြောင်းပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကစားစရာအသစ်တစ်ခုပေးပြီး အာရုံပြောင်းအောင် လုပ်ပါ။

နောက်တစ်နည်းကတော့ မိမိလိုပဲ ကလေးငယ်ရှိတဲ့ အိမ်နီးနားချင်း ကလေးမိဘတွေကို ရှာပါ။ ကလေးချင်း၊ မိဘတွေချင်း မကြာခဏတွေ့ဆုံပြီး အတွေ့အကြုံတွေကို ဆွေးနွေးကြ၊ နှီးနှောဖလှယ်ကြပါ။ အဲဒီအခါမှာ ကလေးအချင်းချင်းလည်း မိတ်ဆွေဖြစ်လာကြမယ်။

ကလေးငယ်နှင့်ကစားခြင်း

၃ လအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်အဖို့ နိုးကြားနေတဲ့အချိန်ဟာ ၄၅ မိနစ်အထိ ရှိတတ်တယ်။ ၆ လအရွယ်ကလေးကတော့ ၂ နာရီမှ ၃ နာရီအထိ ရှိတတ်တယ်။ ဒီနိုးကြားနေတဲ့အချိန်တွေဟာ ကလေးနဲ့မိဘတွေအကြား၊ သို့မဟုတ် မွေးချင်းမောင်နှမတွေအကြား အပြန်အလှန် တွေ့ဆုံဆက်ဆံရတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ပိုများလာပါတယ်။ ဒီအချိန်တွေမှာ ကလေးလေးနဲ့မြှူလိုက်၊ ဆော့လိုက်၊ ကစားလိုက်နဲ့ လုပ်ရတာဟာ ကြည်နူးပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းလှပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြင် လူမှုရေးနဲ့ ခံစားမှုဆိုင်ရာတို့ကိုလည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေဟာ လှုပ်ရှားမှုလည်းရှိပြီး၊ အသံလည်းထွက်တဲ့ ကစားစရာမျိုးကို သိပ်သဘောကျတယ်။ သူတို့လက်ကလေးနဲ့ ထိတွေ့ရမှာ၊ ဆုပ်ကိုင်ရမှာ၊ လှုပ်ခါကြည့်ရမှာ၊ တတ်နိုင်ရင် ဆွဲယူကြည့်ရမှာကို သိပ်လုပ်ချင်ကြတယ်။ လူတွေကိုလိုက်ကြည့်ပြီး အဲဒီလူတွေရဲ့ အမူအရာ၊ ပြောဆိုပြုမူပုံတွေကို လိုက်ပြီး စောင့်ကြည့်နေရတာကိုလည်း စိတ်ဝင်စားကြတယ်။

အောက်ပါ ဥပမာအချို့ကတော့ ကလေးငယ်ကိုလည်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစေ၊ သူရဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုလည်း လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့ ကစားနည်းအချို့ ဖြစ်ပါတယ်။

- ကစားစရာအရုပ်တစ်ခုကို ကလေးကိုယ်တိုင် လှမ်းယူဆွဲကိုင်နိုင်အောင် ထားပေးပါ။ ဥပမာ– သူ့မျက်စိဖြင့် လှမ်းမြင်နိုင်၊ ကလေးကိုယ်တိုင် လှမ်းယူနိုင်တဲ့ အရုပ်ကို ကလေးရင်ဘတ်အပေါ်တည့်တည့်မှာ ထားပေးလိုက်ပါ။ ၃ လအရွယ် ကလေးဆိုရင်တော့ ဘေးဘယ်ညာမှာ ချထားပေးလိုက်ပါ။ ကလေးက ကိုယ်ကိုစောင်းလှည့်ပြီး လိုက်ယူတတ်ပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ကလေးရဲ့ခြေထောက်ဖြင့် လှမ်းကန်နိုင်သော အကွာအဝေးတွင်(လက်မ အနည်းငယ်)ထိလိုက်လျှင် အသံမြည်သော ကလေးကစားစရာတစ်ခုခုကို တွဲလောင်းချထားပေးပါ။ ကလေးက ထိုကစားစရာကို ခြေဖြင့်လှမ်းခတ်ပြီး ကစားပါလိမ့်မယ်။ ဦးခေါင်းနဲ့ရင်ဘတ်ကို ထောင်လာနိုင်တဲ့အရွယ် ငါးလကျော်လာရင်တော့ ကစားစရာကိုဆွဲယူပြီး ပြုတ်ကျလာမှာစိုးရ၍ ဤအရွယ်တွင်တော့ မကစားစေသင့်ပါ။
- ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းထောင်နိုင်မှု ပိုကောင်းလာစေဖို့ အောက်ပါအတိုင်း ကစား

သုံးလအရွယ်မှာ အရောင်တောက်တောက်ကစားစရာတွေကို လိုက်ဆွဲတတ်နေပြီ။ ကစားစရာတွေကို သူ့ရှေ့တည့်တည့်မှာ ထားပေးပါ။ နောက်တစ်လ၊ နှစ်လဆိုရင်တော့ ကစားစရာရှိတဲ့ဘက်ကိုလှည့်ပြီး လိုက်ဆွဲတတ်လာပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေးပါ။ (က) မျက်နှာချင်း ဆိုင်ထားပြီး ကလေးရဲ့လက်ကောက်ဝတ် နှစ်ဖက်ကို သင့်လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ ထို့နောက် ကလေးရဲ့လက်နှစ်ဖက်ကိုညင်သာစွာဆွဲယူ၍ ထိုင်သည့်အနေအထားသို့ရောက်အောင် လုပ်ပေးပါ။ (ခ) ၅လကျော်လာရင် ခြေထောက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ရပ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- ကလေးကိုချီပြီး အိပ်ခန်းတွင်းမှာ လှည့်ပတ်ခေါ်သွားပါ။ မှန်ရှေ့ရောက်ရင် ရပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကလေးစိတ်ဝင်စားမယ်ထင်ရတဲ့ နေရာတစ်ခုရှေ့မှာ ရပ်ပါ။ ပြီးရင် ရှင်းပြပါ။
- ကလေးငယ်က သင့်အား ငေးစိုက်ကြည့်နေသည့်အခါများတွင် သင့်ပါးနှစ်ဖက်ကို ဖောင်းပြခြင်း၊ သို့မဟုတ် လက်ခုပ်တီးပြခြင်း စသည့်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်ပြပါ။ လက်သီးကို ဆုပ်လိုက်ဖြန့်လိုက်ဖြင့် ချိုမိုင်မိုင် လုပ်ပြပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးအတုခိုးလွယ်သော အမူအရာများကို လုပ်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ လက်နှစ်ဖက်ကိုကိုင်ပြီး လက်ခုပ်တီးပြပေးပါ။ ကလေးက ဝူးဝူးဝါးဝါး အသံထွက်ပြရင် သူ့အသံထွက်အတိုင်း ပြန်ထွက်ပြပေးပါ။

နေ့ခင်းအိပ်ချိန်

၃ လမှ ၆ လအရွယ်ကလေးတွေဟာ နေ့ခင်းမှာ အိပ်လိုက်၊ နိုးလိုက်ပါပဲ။ ကလေးငယ် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြာတဲ့အချိန်နဲ့ အိပ်တဲ့အချိန်ဟာ တူမှာမဟုတ်ပါ။ မနက်စာစားပြီးတာနဲ့ ကလေးအများစုဟာ ကစားတတ်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့မှ နည်းနည်းငြိမ်သွားတယ်။ တချို့ကလေးတွေကတော့ အဲဒီလိုအချိန်မှာ သင်က သိပ်ပေးလိုက်ရင် အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေကျတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ဆူဆူညံညံမရှိရင် သူ့ဘာသာသူ အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ တချို့ကလေးကျတော့ သီချင်းလေးဆိုပေးလိုက်မှ၊ ရေထည့်ထားတဲ့နို့ဘူးကို စို့စေပြီး သိပ်လိုက်မှ အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း မိခင်က ကားပေါ်မှာခေါ်တင်သွားရင် ကားထဲမှာ အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးများကတော့ ပုခက်လွှဲပေးမှ အိပ်ပျော်တတ်ပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေက အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်သွားတတ်ပြီး တချို့ကလေးတွေက လှုပ်လိုက်တာနဲ့ အလွယ်တကူနိုးလွယ်တတ်တယ်။ အအိပ်ဆတ်တဲ့ကလေးတွေရဲ့ မိဘတွေက သူတို့ကလေးတွေကို တွေ့ကရာနေရာတွေမှာ အိပ်ပျော်သွားမှာ စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ ထိုနည်းတူပဲ ကားစီးမှအိပ်ပျော်တဲ့ ကလေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိထားရမယ့်အချက်များ

ကလေးပို၍ကြီးလာတာနဲ့အမျှ စူးစမ်းမှုတွေများလာလို့ ပိုပြီးသတိထားစရာတွေ ရှိလာပါတယ်။

- ကလေးကို အနှီး၊ အဝတ် စသည်လဲလှယ်ပေးတဲ့အခါ လက်တစ်ဖက်နှင့် ကလေးကိုထိန်းကိုင်ထားပြီးမှ ယူစရာရှိတာယူပါ။ ကလေးတစ်ယောက်တည်း ထားပစ်ခဲ့ခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနှင့်၊ လိမ့်ကျသွားတတ်ပါတယ်။
- ကလေးပုခက်၊ ကလေးခုတင်နဲ့ထားတဲ့အခါ ဘေးဘက်မှာ တံခါးရှိရင် မင်းတုပ်၊ ကန့်လန့်စသည်တို့ကို သေချာစွာချပါ။
- ကလေးထိုင်တဲ့ ဘီးတပ်ကုလားထိုင် စသည်တို့ပေါ်ထိုင်ခိုင်းရင် သေသေချာချာ ခွင်ကျအောင်ထိုင်ပေးပါ။ ကြိုးလွှဲပုခက်ပေါ်တင်ရင်လည်း လိမ့်မကျစေအောင် သေချာစွာစီမံပါ။
- ရွှေ့လျားနိုင်တဲ့ အရုပ်၊ ကစားစရာများကို ပေးမထားသင့်ပါ။ ကလေးနှင့်အတူ ငြိတွယ်ရှုပ်ထွေးစေနိုင်ပါတယ်။ သေးငယ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းများကို ဖြုတ်ပစ်ပြီး ပါးစပ်ထဲထည့်နိုင်ပါတယ်။
- ကလေးရဲ့လည်ပင်း အနီးအနားမှာ ကြိုးတပ်ထားတဲ့အရုပ်များကို တွဲလောင်းချထားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကြိုးကိုဖမ်းဆွဲရင်း ကလေးလည် ပင်းကို ရစ်ပတ်မိသွားနိုင်ပါတယ်။

အတွက်လည်း သူ အိပ်ပျော်ဖို့ တစ်လမ်းဝင် တစ်လမ်းထွက် ကားမောင်းနေရတတ်ပါတယ်။

ကလေးအိပ်ချိန် တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီကြာတတ်ပေမယ့် သူ ဗိုက်ဆာတဲ့အချိန် ပြန်နိုးလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနေ့လယ်ခင်းမှာ ကျွေးရတဲ့အစာဟာ ဆန်မှုန့်၊ ကွေကာအုပ် စတဲ့ဗိုက်ပြည့်မယ့်အစာတွေကျွေးဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ၅ လအရွယ်ကလေးဆိုရင်တော့ ကလေးမျိုချလို့လွယ်တဲ့ သစ်သီးပူတင်းလိုဟာမျိုး (ဥပမာ–ငှက်ပျောသီး၊ နို့၊ ကြက်ဥပူတင်း) ကျွေးသင့်ပါတယ်။

မွန်းလွဲပိုင်းနဲ့ ညနေပိုင်းများ

ကလေးဟာ တစ်နေကုန် စားလိုက်၊ ဆော့လိုက်နဲ့ အလုပ်တွေရှုပ်နေခဲ့ပြီး နေ့လယ်မွန်းလွဲပိုင်း ရောက်လာတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကလေးဟာ ဂျီကျနေတာတွေ့ရကောင်း တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ ငိုချင် ငိုနေပါမယ်။ ဒီအရွယ်မှာ လေနာကြောင့်တော့ သိပ်မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

နေ့ကလေးထိန်းဌာနမှာ တစ်နေကုန်သွားထားရတဲ့ ကလေးမျိုးဆိုရင်လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်ကိုပြန်ခေါ်လာတဲ့ အချိန်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အိမ်ပြန်ခေါ်လာခဲ့တဲ့ ခရီးတစ်လျှောက်မှာ ကလေးဟာ ငြိမ်ချင်လည်း ငြိမ်သွားမယ်။ တချို့ကလေးကျတော့ ပိုပြီးတော့တောင် ဂျီကျလာတတ်တယ်။ မကျေမနပ်ဖြစ်နေတဲ့ ကလေးဟာ ဆော့ချင်နေတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမယ်။ ဒီအချိန်မျိုးမှာ တကယ်ကတော့ ကလေးဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပြီး အနားယူဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။ အကောင်းဆုံးကတော့ အလင်းရောင်လေး မှိန်ပေးလိုက်၊ ဆူဆူညံညံအသံတွေ နည်းအောင်လုပ်ပေးလိုက်ပြီး လှုပ်ရှားမှုတွေကိုလည်း နည်းပေးလိုက်စေခြင်းဖြင့် ကလေး ငြိမ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီအချိန်မှာတော့ တစ်နေ့တာမှာ ရိုးရိုးလေးပဲ နေလိုက်ကြပါတော့။ လူကြီးတွေ၊ အိမ်သားတွေကလည်း ညနေစာစားလိုက်ကြတော့။ ကလေးကတော့ သူ့အိပ်ရာထဲက၊ ပုခက်ထဲကနေ လှမ်းကြည့်ချင် ကြည့်နေပါစေတော့။

ဒါမှမဟုတ် နောက်တစ်မျိုးစမ်းကြည့်ချင်ရင်တော့ ငြိမ့်ညောင်းတဲ့ ဂီတသံလေး တစ်ခုဖွင့်၊ ကလေးကို ညင်သာစွာချီပြီး တစ်ခန်းဝင်တစ်ခန်းထွက် လျှောက်ပြ၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ပစ္စည်းတွေကို လိုက်ပြလိုက်။ ဂျီကျတာ တကယ်ငြိမ်သွားပြီဆိုမှ ကစားစရာအချို့ကို ထုတ်ပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်ချပေးကာ ခဏလောက်ကစားပါစေ။ ပြီးတော့မှ ကလေးပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာတဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ သန်းဝေလာတာ၊ မျက်လုံးတွေ ငေးလာတာတွေကို စောင့်ကြည့်ရပါမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်မွန်းလွဲပိုင်း အချိန်တွေမှာ ကလေးကို နေ့စဉ် အချိန်မှန် ခဏတဖြုတ် အိပ်စေတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ သိပ်တော့ နောက်မကျစေပါနဲ့။

မွန်းလွဲနှောင်းပိုင်း ရောက်ရင်တော့ နို့ဘူး၊ သို့မဟုတ် မိခင်နို့ကို တိုက်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိပ်ပျော်သွားတဲ့အထိတော့ နို့မတိုက်ပါနဲ့။ နို့စို့ရင်းနဲ့ ကလေးကို အိပ်ပျော်စေတဲ့အကျင့်ဟာ ကလေးသွားတွေကို သွားပိုးစားစေပါတယ်။

ညအိပ်ချိန်

တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးတဲ့အချိန်ဟာ မိဘတွေကလည်း အလုပ်ကပြန်လာပြီ၊ အကြီးကလေးတွေကလည်း ကျောင်းက ပြန်လာကြပြီ။ ဒီအချိန်ဟာ ကလေးငယ် အပါအဝင် မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်ဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အရာရာကို ချောမွေ့စေတာကတော့ ရိုးရိုးလေးနဲ့ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သွားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလို မိဘတစ်ဦးဦးက ကလေးကို ထိန်းထားပြီး၊ ကျန်တဲ့သူတွေက ညစာအတွက် ပြင်ဆင်နေချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေးနဲ့ တစ်နေ့လုံးခွဲ အလုပ်လုပ်နေရတဲ့ မိဘဖြစ်ရင် ပြန်လည် တွေ့ဆုံရချိန်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းသလို ပျော်ရွှင်စရာလည်းကောင်းပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားရတာတွေက လွန်ကဲတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေး ညအိပ်စဉ် သတိပြုရမယ့်အချက်များ

ကလေးများအားလုံးလိုလိုဟာ ညအိပ်တဲ့အခါ တစ်ခါ၊ နှစ်ခါ နိုးလာတတ်ပေမယ့် ပြန်အိပ်ပျော်သွားတတ်ကြပါတယ်။ လရင့်လာတာနဲ့အမျှ နို့ဆာလည်း နည်းသလို၊ ညအိပ်ပျော်တဲ့အခါ တအင်းအင်း အော်သံလေးကို မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ကြားရတတ်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ခါတော့ ငိုသံတောင် မကြားရတော့ဘဲ သူတို့ဘာသာ ပြန်အိပ်သွားတတ်ပါတယ်။ သူ့လက်၊ သို့မဟုတ် လက်သီးဆုပ်လေးကိုဆုပ်ရင်း ပြန်အိပ်ပျော်တတ်တဲ့ ကလေးများလည်း ရှိပါတယ်။ သိပ်အေးဆေးတဲ့ကလေးငယ်ကို ကံကောင်းထောက်မစွာမွေးဖွားရတဲ့ မိခင်အဖို့တော့ မွေးကတည်းက သူ့ကလေးအိပ်ပျော်သွားရင် တစ်ညမှ မထရပါဘူးလို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမြဲတမ်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုကလေးမျိုးဟာ ညအိပ်တဲ့အခါ တစ်ရေးနိုးပြီး ဘယ်လိုပြန်အိပ်ပျော်ရမလဲဆိုတာ သိလို့ပါပဲတဲ့။

ကလေးကို နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေမယ့် နည်းလမ်းများ ရှိပါတယ်။

- ကလေးကို တစ်ချိုးတည်းအိပ်ပျော်သွားစေချင်ရင် လှုပ်ရှားမှုတွေ မဖြစ်စေနိုင်တဲ့၊ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာမှာ သိပ်ပါ။
- အလင်းရောင်နဲ့ ဆူညံသံဟာ ကလေးကို အလွယ်တကူ နိုးစေတတ်ပါတယ်။ဒါကြောင့် မိခင်ရဲ့အခန်းထဲမှာ ကလေးကိုမသိပ်ပါနဲ့။ လူကြီးတွေ

ကလေးအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး ပိုကျိကျလာနိုင်ပါတယ်။ ညပိုင်းအထိ အော်ဟစ် ငိုယိုနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ကလေးရဲ့အမူအရာတွေကို မိဘဖြစ်သူက စောင့်ကြည့်ပြီး ကလေးကို အစမလွန်အောင် သတိထားရပါမယ်။ စောင့်ကြည့်ရမယ့် လက္ခဏာတွေကတော့ ကလေး သမ်းဝေလာခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ မျက်နှာနီရဲလာခြင်း၊ ပြုံးပြတဲ့အခါ သူ့အကြည့်မှာရော အပြုံးမှာပါ စိတ်ပါလက်ပါမရှိတော့ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလက္ခဏာတွေတွေ့ခဲ့ရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ငြိမ်သက်အောင် လုပ်ပါ။ ဆူညံသံများကို လျှော့ချပါ။ ဒါပေမယ့် ကလေးတိုင်းတော့ ဒီလို မဖြစ်ပါ။ တစ်အိမ်သားလုံး ညစာစားချိန်မှာ တချို့မိဘတွေက ကလေးကိုပါ ထိုင်ခိုင်းပြီး နို့ဘူးလေးနဲ့ ပေးထားတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးအိပ်သွားမှစားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ အချိန်တော့ နောက်ကျတာပေါ့။

ကလေး ညအိပ်ရာမဝင်မီမှာ အစာတစ်ကြိမ်လောက်တော့ ကျွေးတာကောင်းတဲ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အနှီး၊ သို့မဟုတ် အဝတ်ကိုလည်း အိပ်ရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရဲ့ စကားပြောသံ၊ ဟောက်သံ စတာတွေဟာ ကလေးအိပ်တာကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါတယ်။

- ကလေးမအိပ်ခင် နို့ ဝဝတိုက်ထားပါ။ အစာ ဝဝကျွေးထားပါ။ မနက် ဝေလီဝေလင်း နို့ဆာမှာကြောက်ရင် နောက်ကျနိုင်သမျှ နောက်ကျမှ ကျွေးပါ။
- အချိန်မှန် ညစာကျွေးခြင်းကို မကျွေးဘဲ၊ နို့မတိုက်ဘဲ(အိပ်ပျော်သွားလို့ မကျွေးလိုက်ရတာမျိုး) မထားပါနဲ့။ ကလေးလည်း ဆာလောင်ပြီး ပင်ပန်းတတ်ပါတယ်။ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် မစားဘဲ အိပ်ပျော်သွားရင် ညမှာ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်မှာ မဟုတ်ပါ။
- ကလေး ညအိပ်မပျော်ခင်အချိန်မှာ ဆူညံသံတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေ မဖြစ်အောင် တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ညဥ့်လယ်ယံမှာ ကလေး တအင်းအင်း၊ တအဲအဲအသံပြုလာရင် ဘာကြောင့်အော်သံပေးရသလဲဆိုတာ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် စောင့်ကြည့်ပါ။
- ညအိပ်ချိန်မှာ ကလေးကို နို့ဆာလို့တိုက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သေးစိုလို့ အနှီးလဲတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမှောင်ထဲမှာပဲ မြန်မြန်လုပ်ပေးပါ။ ပုခက်ထဲ ခေတ္တပြောင်းသိပ်ပေးတာမျိုးမလုပ်ရ။ ကလေးကို မမြှူရ၊ မစရပါ။ ညဆိုတာ အိပ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မဝင်မီ လဲပေးသင့်ပါတယ်။

သီချင်းဆိုသိပ်ခြင်း၊ ငြိမ့်ညောင်းသော တေးဂီတများ၊ အိပ်ရာဝင် သားချော့တေးများ ဖွင့်ပေးတာသင့်တော်ပါတယ်။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် နို့တိုက်သိပ်ခြင်း၊ ပုခက်လွှဲသိပ်ပေးခြင်းမျိုးကတော့ မကောင်းပါ။

ကလေးအတွက် သင့်တော်တဲ့ကစားစရာများ

- တောက်ပြောင်တဲ့ ရောင်စုံကစားစရာများ၊ အထူးသဖြင့် အပြာနှင့်အနီရောင်ရှိတဲ့ ကစားစရာများ။
- စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အသံထွက်တဲ့ ကစားစရာများ။
- ကလေးရဲ့လက်နဲ့ဆုပ်ကိုင်ရန် သင့်တော်တဲ့အရွယ်အစားရှိ အရုပ်များ။
- ဖြုတ်ယူပြီး ကလေးပါးစပ်ထဲသို့ သွင်းလို့ရတဲ့အရုပ်များ မသင့်တော်ပါ။
- အချွန်အတက်များ၊ စောင်းများပါတဲ့ အရုပ်များ မသင့်တော်ပါ။
- တစ်ကြိမ်ပေးလျှင် အရုပ်တစ်ခုကိုသာ ပေးကစားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

■ အရုပ်များကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆင်တူတဲ့အရာများကို ရွေးချယ်ပါ။ နောက်အသစ်တစ်ခု ဝယ်ပေးတော့မယ်ဆိုရင် နှစ်ပတ်ခန့်ခြားပြီးမှ ဝယ်ပေးပါ။

ကလေးအား ရေချိုးပေးခြင်း

ကလေးရေချိုးပေးချိန်ဟာ မိဘအတွက်ရော၊ ကလေးအတွက်ပါ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာတော့ ရေချိုးဇလုံနဲ့ပဲ ချိုးပေးတာကောင်းပါတယ်။ လူကြီးချိုးတဲ့ ရေချိုးကန်ကြီးတွေသုံးရင်တော့ အလွန်ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ လူကြီးရေချိုးကန်ထဲမှာ ချိုးပေးမယ်ဆိုရင် ရေအတိမ်အနက် ၄ လက်မထက် မများစေရပါဘူး။ ရေရဲ့အပူချိန်ဟာ အနွေးဘက်ပါရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ သေချာအောင် ရေတစ်စက်၊ နှစ်စက်ယူပြီး မိမိရဲ့လက်ဖျံပေါ်မှာစမ်းကြည့်ပါ။

ကလေးငယ်ကို ရေချိုးဇလုံထဲမှာ ပက်လက်လှန်ပေးလိုက်ပါ။ ကလေးရဲ့ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနဲ့ ပခုံးတို့ကို လက်တစ်ဖက်နဲ့ထိန်းထားပြီး၊ ကျန်လက်တစ်ဖက်နဲ့ သန့်စင်ပေးရပါမယ်။ ရေချိုးချိန်ဟာ ၃ မိနစ်၊ ၄ မိနစ်ထက်ပိုပြီး မကြာစေရပါဘူး။ ရေချိုးပြီးရင်တော့ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ပတ်ပြီး ရေဇလုံထဲ ကလေးလွတ်မကျအောင် ဂရုတစိုက် ထွေးယူသွားရပါမယ်။

တချို့ ကလေးငယ်များဟာ ရေချိုးဇလုံနဲ့ချိုးပေးတာ မကြိုက်ပါဘူး။ အဲဒီလို ကလေးတွေကျတော့ အဝတ်အထည်သန့်သန့်တစ်ထည်ကို ရေဆွတ်ပြီး ရေပတ်တိုက်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့လက်များ၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ လက်မောင်းများနဲ့ အညစ်အကြေးစွန့်သော နေရာများအားလုံးကို ရေပတ်တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

နို့ဘူးအစားထိုးဖြင့် နို့ဖြတ်ခြင်း

ကလေးကို ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုနို့ဖြတ်ရမယ်ဆိုတာကတော့ သင့်ရဲ့ဆန္ဒနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ မိခင်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်ရမယ့် အချိန်တို့အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အချို့သော ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်များက ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ရမယ့်ကာလ(၄ လအရွယ်အထိ)ကျော်လွန်သွားတာနဲ့ နို့ဘူးကို တစ်ခါတစ်ရံတိုက်ပေးဖို့(တစ်နေ့တစ်ခါဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်) ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိခင်အနေနဲ့ ကလေးနဲ့ အချိန်ကြာကြာခွဲပြီး နေနိုင်လာမယ်။ နို့ဘူး စောစောစတိုက်တဲ့ကလေးအဖို့ နောက်ပိုင်း မိခင်နို့ဖြတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပို၍လွယ်ကူစေပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း တစ်ခုတည်းရှိတယ်လို့ မှတ်ယူဖို့ပါပဲ။ မိဘတွေ ရွေးချယ်တဲ့နည်းအတိုင်း ကလေးငယ်အတွက် သင့်တော်မှာပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးနို့ဖြတ်ရာမှာ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ နို့တိုက်ခြင်းကို လျှော့လျှော့သွားပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းဖြတ်တာဟာ ပိုပြီးလွယ်ကူကောင်းမွန်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အချိန်ယူပြီး ဖြတ်ခြင်းဖြင့် မိခင်အဖို့ နို့တွေတင်းပြီး နာတဲ့ ဒုက္ခကို နည်းနည်းပဲခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးအဖို့လည်း နို့စို့ရတဲ့ပုံစံ အပြောင်းအလဲကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုလုပ်ရတဲ့အတွက် ရုတ်တရက် တိခနဲဖြတ်တာထက် ပိုပြီး အဆင်ပြေပါတယ်။ အဲဒီကလေးအတွက် နို့ဘူးကိုပြောင်းမတိုက်ဘဲ အစာအဖတ်တွေကျွေးရင်လည်း လွယ်ကူစေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကြီးမားတဲ့အပြောင်းအလဲကြီးနှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်နက်လုပ်ရင် ကိုင်တွယ်ရတာ ခက်ပါလိမ့်မယ်။

မိခင်တချို့ကတော့ ကလေးကြီးလာသည်နှင့်အမျှ နို့တိုက်တဲ့အချိန်ကို လျှော့ချလေ့ရှိပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေရတဲ့ မိခင်တွေအဖို့ တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်လောက်ပဲ တိုက်တော့တာမို့ မိခင်နို့လျှော့ပြီးစို့ရတဲ့အကျင့် ရနေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အလုပ်မသွားမီ နို့ညှစ်ပြီးထားခဲ့ရတဲ့အလုပ်လည်း နည်းသွားပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုပြီးဂရုစိုက်လာတာနဲ့အမျှ မိခင်နို့ စို့ရတဲ့အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားမှုနည်းလာတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်က နို့ပြတ်လာတဲ့သဘောပဲ။ တချို့ကတော့ နို့ဖြတ်လို့ကို မရဘူး။ အတင်းတွယ်ကပ်ပြီး နို့စို့ချင်နေတာပဲ။ အဲဒီကလေးမျိုးတွေ့ရင် အောက်ပါအတိုင်း ကျင့်သုံးပါ။

- ပုံမှန်အတိုင်း နို့တိုက်နေမှုကို ရပ်ပါ။ ခါတိုင်း နို့တိုက်ရင် ထိုင်နေကျနေရာမှ ပြောင်းပြီး အခြားနေရာများ၊ ဥပမာ– မီးဖိုချောင်ထဲ၊ အိပ်ခန်းထဲ စသည့်နေရာများတွင် တိုက်ပါ။
- ကလေးကို အချိန်တိုတိုအတွင်း ခဏလေးပဲတိုက်ပါ။ ပြီးရင် ကစားစရာအရုပ်များပေးခြင်း၊ အတူကစားပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ပြောင်းအောင် လုပ်လိုက်ပါ။ ကစားပြီးလျှင် နို့ဘူး၊ သို့မဟုတ် ဆန်မှုန့်ကျွေးပါ။
- နို့ဘူးတိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆန်မှုန့်ကျွေးခြင်းအလုပ်ကို ကလေး စိတ်ဝင်စားမည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု(ဥပမာ – လှုပ်လျှင် အသံထွက်သော ကစားစရာတစ်ခုခုဖြင့် ကစားခြင်း)နှင့် အတူတွဲ၍လုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးခြင်း

ဒီအရွယ်မှာ
ဖွံ့ဖြိုးမှုအမြန်ဆုံး
ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတစ်ခုကတော့
ဦးနှောက်ဖြစ်တယ်။
ဦးနှောက်က
အသက် ၄ နှစ်အထိ
ဆက်လက်ပြီးဖွံ့ဖြိုးနေတယ်။

ကလေးငယ်များဟာ လူကြီးတွေထက်ပိုပြီး အပူဓာတ်ထုတ်လွှင့်လေ့ ရှိပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ဟာ ၁ လသားအရွယ်မှစပြီး တဖြည်းဖြည်းမြင့်လာရာ ၆ လသားအရွယ်မှာ အမြင့်ဆုံးအပူချိန် ၉၉ . ၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အထိ ရောက်လာပါတယ်။ အဲဒီနောက် ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်က တဖြည်းဖြည်း ပြန်လျော့သွားပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ပထမသက်တမ်း ၁ နှစ်အတွင်း ပူလွန်း အေးလွန်းတဲ့ အပူချိန်များနဲ့ မထိတွေ့မိစေအောင် သတိထားရပါမယ်။ ဒီအချိန်အတွင်းမှာ အကောင်းဆုံး အခန်းအပူချိန်ကတော့ ၆၈ မှ ၇၈ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အတွင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပူချိန်ညှိလို့ရတဲ့ နေရာမျိုးဆိုရင် ဒီအပူချိန်အတိုင်း ရရှိအောင် ညှိထားဖို့လိုပါတယ်။

ရာသီဥတုပူရင် ပူသလို၊ သို့မဟုတ် အေးရင် အေးသလို သင်ကိုယ်တိုင် ဝတ်သလိုပဲ ကလေးငယ်ကို ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ ဆိုလိုတာက ကလေးအေးနေမှာပဲဆိုပြီး လိုတာထက်ပိုပြီး အဝတ်တွေဝတ်ဆင်မပေးမိဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တစ်ခုသတိထားရမှာကတော့ အလွန်အေးတဲ့ရာသီဥတုနဲ့ နေပူထဲထွက်တဲ့အခါမှာ ဦးထုပ်ဆောင်းပေးဖို့ပါပဲ။ ကလေးငယ်ရဲ့ နူးညံ့တဲ့ဦးရေပြားဟာ နေရောင်ထဲက ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်များဒဏ်ကြောင့် ပျက်စီးမသွားစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

၄လ၊ ၅လအရွယ်မှာ ကလေးငယ်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မွေးကတည်းကပါလာတဲ့ ရောဂါပိုးများကို ခုခံတိုက်ခိုက်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများ နည်းပါးစပြုလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအရွယ်မှာ ကလေးတွေဟာ နှာစေး၊ အအေးမိ ဖြစ်လွယ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မွေးချင်းကလေးငယ်အဖော်များ၊ သို့မဟုတ် နေ့အချိန် လာလည်တဲ့ ကလေးအဖော်များထံမှ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတဲ့ ကလေးတွေဟာ အအေးမိ၊ နှာစေးခြင်းတို့၊ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းတို့ မဖြစ်ဘူးလို့ ယုံကြည်ကြပေမယ့် အပြည့်အစုံတော့ သက်သေမပြနိုင်ကြသေးပါဘူး။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း မခံရအောင် ကလေးကို နှာစေး၊ အအေးမိနေသူများ၊ ရောဂါဖြစ်နေသူများထံမှ ဝေးတဲ့နေရာမှာ ထားရပါမယ်။ အဲဒီအချက်နဲ့ ထပ်တူထပ်မျှ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ကလေးငယ်ကိုပြုစုတဲ့ မိဘရဲ့လက်တွေကို မကြာခဏ ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့လက်ကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးခြင်းနဲ့ ကလေးကစားစရာအရုပ်တွေကို သန့်စင်ပေးတဲ့အလုပ်ဟာ အလုပ်မဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် အိမ်သားတစ်ဦးဦးထဲမှာ အအေးမိ၊ နှာစေးရောဂါရှိပြီဆိုရင်တော့ တကယ်အကျိုးရှိတဲ့လုပ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကြီးထွားဖွံ့ ဖြိုးမှု ဂရုပ်မျဉ်းကြောင်း

၃ လမှ ၆ လအတွင်း ကလေးတွေရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုက မြန်ဆန်လှပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီစုဆောင်းမှုတွေ ဖြစ်လာပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ပုံပန်းသဏ္ဍာန် အချိုးအစား၊ သူဖြစ်လာရမယ့် ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်း ပုံပေါ်လာပြီ။ ဒီအရွယ်မှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအမြန်ဆုံး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတစ်ခုကတော့ ဦးနှောက်ဖြစ်တယ်။ ဦးနှောက်က အသက် ၄ နှစ်အထိ ဆက်လက်ပြီးဖွံ့ဖြိုးနေတယ်။ ၄ လမှာ ဦးခေါင်းခွံနောက်ပိုင်းရှိ ငယ်ထိပ်(Posterior Fontanel)ဟာ ပိတ်သွားတယ်။ ရှေ့ဘက်ပိုင်းက ငယ်ထိပ်ဟာ ပထမလတွေမှာ ပိုပြီးတော့တောင် ကျယ်လာတတ်ပြီး၊ ပျမ်းမျှ ၉ လနဲ့ ၁၈ လကြားမှာ ပိတ်သွားပါတယ်။

၄ လအရွယ်မှာ ကလေးရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ နှစ်ဆ ဖြစ်လာတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ဖြည်းဖြည်းချင်းမှ နှစ်ဆဖြစ်လာတယ်။ ကျန်းမာနေတယ်ဆိုရင် အလေးချိန်တိုးတက်မှုလည်း ရှိနေတယ်ဆိုရင် ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။

ပျမ်းမျှအားဖြင့် အနောက်တိုင်းစံအရ ၃ လကလေးဟာ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၂ ◦ ၅ ပေါင်နဲ့ သူ့အရပ်ဟာ ၂၂"မှ ၂၅"အတွင်း ရှိကြပါတယ်။ ၄ လမှ ၆ လအတွင်း ၁လကို ၁ပေါင်၊ သို့မဟုတ် ၁ပေါင်ခွဲနှုန်းနဲ့ အရပ် ၁"နှုန်း တိုးလေ့ရှိတယ်။ ယောကျာ်းလေးတွေက မိန်းကလေးတွေထက် ကိုယ်အလေးချိန်ရော၊ အရပ်ရော ပိုများတတ်တယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ ပုံမှန်ပြသခြင်း

ကလေး နေကောင်းကျန်းမာနေတယ်ဆိုရင်တောင်မှ ၃ လမှ ၆ လအတွင်း ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ၂ကြိမ်လောက်တော့ ပြသသင့်ပါတယ်။ အသက် ၄လမှာ တစ်ကြိမ်၊ အသက် ၆လမှာ တစ်ကြိမ် ပြသသင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က ကလေးရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်တိုးတက်မှုအပြင်၊ အမြင်နဲ့ အကြားအာရုံများ ကောင်းမကောင်းကိုပါ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပေးလိမ့်မယ်။

အကြားအာရုံစစ်ဆေးဖို့အတွက် ကလေးရဲ့နောက်ကျောဘက်မှနေပြီး ခေါင်းလောင်းတီးပြတဲ့အသံ၊ ဒါမှမဟုတ် ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် စကားသံပေးပြီး ကလေးရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်တယ်။

အမြင်အာရုံစမ်းဖို့တော့ တောက်ပတဲ့အရောင်တစ်ခုခုကိုပြပြီး နေရာရွှေ့ပေးရတယ်။ ကလေးငယ်က လိုက်ကြည့်မှာလား၊ မကြည့်ဘူးလားဆိုတာကို ကြည့်ရှုအကဲခတ်ရတယ်။ ဒါတွေကို ဆရာဝန်က စမ်းပေးပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ လိုအပ်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးပြီးပြီလားဆိုတာ မေးမြန်းစစ်ဆေးလိမ့်မယ်။ လိုအပ်ရင် ထိုးဖို့ ညွှန်ကြားပေးလိမ့်မယ်။ ကလေးကာကွယ်ဆေးထိုး အချိန်ဇယားက တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံတော့ မတူဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖွံ့ ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

ရှေ့ပိုင်းမှာပြောခဲ့သလိုပဲ ကလေးတွေဟာ သူ့နှုန်းနဲ့သူ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားပုံချင်း မတူကြဘူး။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် တိုးတက်မှုကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ တချို့က ဖော်ပြထားတဲ့နှုန်းထက် မြန်ချင်မြန်မယ်၊ နှေးချင်နှေးမယ်။ မတူဘဲ ကွဲပြားမှုရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ပါပဲ။

ခြုံပြောရရင်တော့ ဒီကာလဟာ ကလေးတွေအတွက် ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ကာလပါပဲ။ စွမ်းဆောင်ရည်အသစ်တွေ၊ သတိပြုသိရှိလာတဲ့အချက်တွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ကာလ ဖြစ်တယ်။ 'ပထမဆုံး'တွေ အများကြီး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ပထမဆုံး ရယ်ခြင်း၊ ပထမဆုံး ရွှင်မြူးခြင်း၊ ပထမဆုံး စကားသံထွက်ပြခြင်း။ ကလေးဟာ စွမ်းဆောင်ရည်အသစ်ကို ပထမဆုံး စတင်ပြုလုပ်တတ်ပြီဆိုရင် ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ပြတတ်တာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ တချို့ ကလေးတွေကျတော့ စွမ်းဆောင်ရည်အသစ်ကို ချက်ချင်း ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း မပြုနိုင်သေးဘဲ နည်းနည်းလေး နောက်ချန်နေခဲ့ပြီး အချိန်တန်မှ ဖော်ထုတ်ပြလာတာမျိုးလည်း တွေ့ရတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၃ လ

- အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ လက်ဖြင့်ဆုပ်ကိုင်တတ်လာပြီ။
- သူ့လက်ကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်တတ်လာပြီ။
- မှောက်လျက်အိပ်နေစဉ် ဦးခေါင်း၊ ပခုံးတို့ကို လက်ဖျံပေါ်တွင်အားပြုထောင်တတ်လာပြီ။
- ဦးခေါင်းလှုပ်ရှားမှုများ ပိုမိုထိန်းသိမ်းတတ်လာပြီ။

၄ လ

- မှောက်လျက်အနေအထားမှ လက်ဖျံများကိုအားပြုပြီး ဦးခေါင်းနဲ့ရင်ဘတ်ကို ၉၀ ဒီဂရီအထိ မ,လာနိုင်တယ်။
- စောစီးစွာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်တဲ့ ကြောက်လန့်တဲ့တုံ့ပြန်မှု စသည်တို့ ကွယ်ပျောက်သွားတယ်။
- မျက်လုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့ရဲ့ ဆက်စပ်လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုတိုးတက်လာတယ်။ လက်ကို ပါးစပ်သို့ဆွဲယူကာ လက်ချောင်းများကို စုပ်တတ်လာတယ်။
- ပါးစပ်မှ သွားရည်တွေ ကျလာပြီ။
- ပက်လက်အနေအထားမှ ဘေးသို့စောင်းတတ်လာပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- မတ်တတ်ရပ်သည့် အနေအထား ပြုလုပ်ပေးလျှင် ခြေထောက်တွေကို အားပြုတတ်လာပြီ။

၅ လ
- ကိုင်ပေးထားလျှင် ထိုင်တတ်လာပြီ။
- လက်မောင်းများကိုအားပြုလျက် ရှေ့ဘက်သို့ တွားသွားတတ်လာပြီ။
- သွားငုတ်တိုလေးတွေ ပေါက်စပြုလာပြီ။
- အရာဝတ္ထုတွေကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်တတ်လာပြီ။
- တွေ့ရာပစ္စည်းကို လက်ဖြင့်ကောက်ကိုင်၍ ပါးစပ်ထဲထည့်တတ်လာပြီ။
- မှောက်လျက်မှ ပက်လက်လှန်တတ်ပြီ။
- ထိုင်သည့်ပုံစံ လုပ်ပေးသောအခါ ဦးခေါင်းနှင့်ရင်ဘတ် တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်အောင် နေတတ်လာပြီ။

၆ လ
- တစ်ယောက်တည်း ထိုင်တတ်ပြီ။
- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို လက်များပေါ်သို့ အားပြုတတ်လာပြီ။
- ပက်လက်မှ မှောက်တတ်လာပြီ။
- အရာဝတ္ထုပစ္စည်း တစ်ခုခုကို လက်တစ်ဖက်မှ အခြားလက်တစ်ဖက်သို့ ပြောင်းကိုင်တတ်လာပြီ။
- အသံမြည်အောင် ကြိတ်ဝါးတတ်လာပြီ။
- ခြေထောက်တွေကို ပါးစပ်ထဲ ဆွဲယူတတ်လာ၊ ခြေချောင်းကလေးတွေနဲ့ ကစားတတ်လာပြီ။

သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၃ လ
- သူ့ကိုစကားပြောလိုက်လျှင် ဂူးဂူးဂဲဂဲ အသံပြန်ပေးတတ်လာပြီ။
- အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ရွေ့လျားရာနောက်သို့ မျက်လုံးလိုက်ကြည့်တတ်လာပြီ။
- အသံကြားရာဘက်သို့ ခေါင်းလှည့်ကြည့်တတ်လာပြီ။

၄ လ
- အသံနဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကို တွဲမှတ်တတ်လာပြီ။
- လက်ဖြင့်လှုပ်ရင်အသံထွက်တဲ့ ကစားစရာတွေနဲ့ လှုပ်ရမ်းကစားတတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လာပြီ။
- မိခင်ရဲ့နို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စူးစမ်းလေ့လာတတ်လာပြီ။
- ဒ၊ မ၊ ဘ စတဲ့ ဗျည်းအက္ခရာသံများ စတင်ဆိုတတ်လာပြီ။

၅ လ
- ကစားဖို့ ပိုပြီးတက်ကြွလာပြီ။
- အရာဝတ္ထုတွေကို ပိုပြီး ကြာကြာစူးစမ်းတတ်လာပြီ။
- မှန်ထဲကပုံရိပ်တွေကို အထူးစိတ်ဝင်စားတတ်ပြီ။

၆ လ
- အသံတွေကို လိုက်တုတတ်လာပြီ။
- လှုံ့ဆော်မှုအသစ်တွေကို ပို၍ စိတ်ဝင်စားလာပြီ။
- မိဘနှစ်ပါးရဲ့ မျက်နှာတွေကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိသွားပြီ။
- အောက်လွတ်ကျတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို လိုက်ကြည့်တတ်လာပြီ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ မိုင်တိုင်များ

၃ လ
- သူ့အား စကားပြောခြင်းကို နှစ်သက်လာပြီ။
- သိပ်မငိုတော့။
- မိဘများ အခန်းထဲဝင်လာတာမြင်ရင် အငိုရပ်သွားတယ်။
- သောက်စို့နေကျ နို့ဘူးနှင့် ရင်းနှီးတဲ့အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ခွဲခြားမှတ်မိလာတယ်။

၄ လ
- ကျယ်လောင်စွာ ရယ်မောတတ်ပြီ။
- ဂရုစိုက်မှုရအောင် ကျီကျတတ်လာတယ်။
- စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါ စူးရှစွာအော်ခြင်း၊ လက်တွေရမ်းပြခြင်း၊ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူခြင်းကို ပြုလုပ်လာပြီ။
- အရာဝတ္ထုအသစ်အဆန်းတွေပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုဖြစ်လာတယ်။

၅ လ
- ကစားနေရင်း ရယ်မောတတ်၊ မြူးတူးတတ်လာတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- သူ့ကိုဂရုစိုက်ရန် တောင်းဆိုခြင်းနှင့် ဂရုစိုက်မှုကို နှစ်သက်ခံစားခြင်းတို့ ဖြစ်လာတယ်။
- မှန်ထဲမှရုပ်ပုံကို ပြုံးပြတတ်လာပြီ။
- စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်လာပြီ။

၆ လ

- ညှော်သည်သူစိမ်းတွေရဲ့ ချော့မြှူမှုတွေကို သတိရှိရှိနဲ့ လက်ခံလာတယ်။
- ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အိပ်ရာနိုးတတ်ပြီ။
- သူ့ကိုပွေ့ချီခိုင်းဖို့ လက်တွေမြှောက်ပြတတ်လာတယ်။

အောက်ပါအတိုင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်တွေ ချွတ်ယွင်းနေပြီဆိုလျှင် အကူအညီ လိုအပ်နေပါပြီ။

- အသံကြားရာ လိုက်မကြည့်ခြင်း။
- တောက်ပတဲ့အလင်းရောင်ကို လိုက်မကြည့်ခြင်း။
- အရာဝတ္ထုရွေ့လျားရာသို့ လိုက်မကြည့်ခြင်း။
- နှာခေါင်းဖြင့် အသက်မရှူခြင်း။
- မပြုံးတတ်ခြင်း။
- မှောက်လျက်အနေအထားမှ ခေါင်းမထောင်နိုင်ခြင်း။
- ကလေးအားကိုင်ပေးထားစဉ် ဦးခေါင်းကိုမထိန်းနိုင်ခြင်း။
- ၆ လမှာ ဆုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်းတုံ့ပြန်မှုများ ပျောက်မသွားခြင်း။
- ၅ လမှာ ကိုယ်ကိုမလှိမ့်နိုင်ခြင်း။
- ၅ လမှာ လက်နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် မကိုင်တွယ်တတ်ခြင်း။

အဲဒီလိုဖြစ်နေရင် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၃

ခြောက်လမှ ဆယ်လအရွယ်

- ဘေးဖက်တွားခြင်း၊ မတ်တတ်ရပ်ခြင်း
- လေးဖက်တွားကလေးအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ဝန်းကျင်
- အစာစကျွေးရမယ့် ကလေးငယ်အတွက် သင့်တော်တဲ့ အစားအစာ
- စကားပြောတတ်ရန် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း
- ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ရေချိုးချိန်
- မိဘနဲ့ ခွဲခွာနေရချိန် ကလေးငယ်ရဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြေဖျောက်ပေးမလဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ္ဘာလောကကြီးအကြောင်း သင်ယူခြင်း

၆ လနဲ့ ၁၀ လအတွင်း ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့ဘာသာသူတို့ ထိုင်တတ်၊ မတ်တတ်ရပ်တတ်လာပါပြီ။ ကမ္ဘာလောကကြီးကိုလည်း အမြင်သစ်နဲ့ စတင် ကြည့်ရှုတတ်လာပါပြီ။ သူတို့ရဲ့မြင်ကွင်းဟာ ကြမ်းပြင်၊ မွေ့ရာစတဲ့ နေရာကွက်ကွက်လေးသာလျှင် မဟုတ်တော့ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ၊ လူတွေ အားလုံးကိုပါ မြင်တတ်လာပါပြီ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မျက်စိအမြင်နဲ့ လက်တွေရဲ့ လှုပ်ရှားကျွမ်းကျင်လာမှုတွေဟာ ကမ္ဘာသစ်ကြီးကို စူးစမ်းရှာဖွေဖို့ အသင့်ဖြစ်လာပြီ။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ဆုပ်ကိုင်မှုဟာ စမ်းတဝါးဝါးမဖြစ်တော့ဘူး။ သူတို့စိတ်ဝင်စားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဆွဲယူဖမ်းဆုပ်ရာမှာ ပိုပြီးသေချာမှုတွေ ရှိလာတယ်။ အမြင်စွမ်းအားက ပိုမိုယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိလာပြီး လက်နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကိုင်တွယ်လာနိုင်တယ်။

> ၁၀ လအရွယ် ကလေးတစ်ဦးရဲ့ ဒီအပြုအမူတွေဟာ ရိုးစင်းပြီး အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပေမယ့် မလုပ်ခင်မှာ ကြိုတင်စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ် ပါဝင်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်တယ်။

နောက်ထပ်ရရှိလာတဲ့ စွမ်းရည်အသစ် တစ်ခုကတော့ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုပြီး စူးစမ်းနိုင်လာတယ်။ တွားမသွားတတ်ခင်က ကလေးတွေရဲ့ လက်နဲ့ပွတ်ကိုင်ခြင်း၊ ပါးစပ်ထဲထည့်ခြင်း စတဲ့ စူးစမ်းရှာဖွေမှုမျိုးဟာ အကန့်အသတ်ရှိခဲ့ပေမယ့် တွားသွားတတ်လာတဲ့အချိန်မှာတော့ သူတို့လက်လှမ်းမီတဲ့အရာတွေ ပိုများလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ်က အတွေ့အကြုံသစ်တွေကို ခံစားတတ်လာစေတယ်။ သွားလာလှုပ်ရှားမှုတွေကို တိုးတက်လာစေတယ်။ လက်နဲ့ ကိုင်တွယ်လှုပ်ရှားမှုလည်း ပိုကောင်းလာစေတယ်။ အမျိုးမျိုးသော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို ထိတွေ့ခံစားခြင်း၊ အသံ၊ အရသာနဲ့ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးက မြင်တွေ့မှု စသည်တို့ကို

www.burmeseclassic.com

သင်ယူလာတယ်၊ မှတ်မိလာတယ်။

ဒီအရွယ်မှာ တတ်မြောက်ထားတဲ့စွမ်းရည်အသစ်တွေကို လူကြီးတွေကို ပြန်လုပ်ပြတတ်လာတယ်။ ၁၀ လအရွယ်ကလေးတစ်ဦးရဲ့ ဒီအပြုအမူတွေဟာ ရိုးစင်းပြီး အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပေမယ့် မလုပ်ခင်မှာ ကြိုတင်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ် ပါဝင်လာခဲ့ပြီဖြစ်တယ်။ ဥပမာပြရရင် ၅ လ ၊ ၆ လသားကလေးဟာ လက်ထဲမှာ အရုပ်တစ်ခုရှိနေရင် နောက်တစ်ခုကိုပြောင်းကိုင်ဖို့ စိတ်ကူးမရှိတတ်သေးပေမယ့် ၈ လသားကလေးတစ်ယောက်ကတော့ ရောင်စုံဘောလုံးကို လှမ်းယူဖို့အတွက် ရှေ့မှာခံနေတဲ့ဝက်ဝံရုပ်ကို လက်နဲ့တွန်းဖယ်ဖို့စိတ်ကူးကို ရလာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကလည်း ပိုသိ၊ ပိုမြင့်မားလာပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့သာဓကကိုပြရရင် အဖေ၊ အမေကို ပိုပြီးတွယ်ကပ်လာပါတယ်။ များသောအားဖြင့် မိခင်တွေဟာ အဓိကကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ရသူဖြစ်လို့ အမေကို ပိုကပ်လေ့ရှိပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း အဖေကို ပိုကပ်ပါတယ်။

ဒီလိုတွယ်ကပ်ခြင်းကြောင့် အခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု ၂ ခုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ သူစိမ်းတွေကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့ မိခင်၊ သို့မဟုတ် အဓိကပြုစုစောင့်ရှောက်သူနဲ့ ကွဲကွာရမှာကြောက်ရွံ့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးများဟာ ပြောင်းလဲခြင်းများ၊ အသံအသစ်အဆန်းများနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်၊ လူသစ်တွေကို တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် စိတ်အေးချမ်းသွားအောင် နှစ်သိမ့်ပေးရပါမယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကလေးငယ်ကို စိုးရိမ်အောင်ဖြစ်စေတဲ့ အရာဝတ္ထု၊ သို့မဟုတ် လူ၊ သို့မဟုတ် အသံတွေနဲ့ ရင်းနှီးမှုကို ပြသပေးရပါမယ်။ ဒါဆိုရင် ကလေးငယ်ဟာ မကြာခင်မှာ အသစ်အဆန်းတွေကို လက်ခံတဲ့အကျင့် ရလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအချက်တွေဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကလေးတွေကို လူမှုရေး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေတွေကို သင်ကြားပေးနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရင်းနှီးဆက်သွယ်မှု အမျိုးအစားသစ်

ကလေးငယ် စွမ်းရည်အသစ်တွေကိုရရှိသင်ယူနေတဲ့ ဒီအချိန်မှာ သင့်အတွက်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားစရာလည်း ကောင်း၊ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်စရာလည်း ကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာသေးမီကမှ အကူအညီမဲ့ဖြစ်နေတဲ့ သင့်ကလေးရဲ့အဖြစ်နဲ့ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်သစ်ကို တက်ကြွစွာစူးစမ်းရှာဖွေနေတဲ့အဖြစ် နှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရတာလောက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတာ မရှိပါ။

ရှေးရိုးဆန်တယ်လို့ ဆိုချင်ဆို။ လောကကြီးကို ကလေးရဲ့အမြင်မျိုးနဲ့ကြည့်မြင်ပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ညွှန်ပြခြင်း၊ အစား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီအရွယ်မှာ အရာဝတ္ထု၊ ပစ္စည်းအသစ်အဆန်းတွေကို စူးစမ်းတတ်လာပြီ။

အစာ အသစ်အဆန်းများကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ ကလေးငယ်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းများ၊ ပထမဆုံးသော စကားလုံးများ၊ တခြားသော စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များကို ချီးကျူးသြဘာပေးခြင်း စသည့်တို့ကို သင့်အနေနဲ့ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ သင့်အပေါ် တဖြည်းဖြည်း ပို၍ခင်တွယ်လာမှုဟာလည်း ကြီးမားတဲ့ နှစ်သက်ခံစားမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို ပွေ့ချီဖို့ ကုန်းလိုက်တဲ့အခါ သေးငယ်တဲ့ လက်မောင်းလေးတစ်စုံက သင့်ဆီကိုလိုက်ဖို့ ဆန့်တန်းပေးလိုက်မယ်။ ဒီနေရာမှာ သံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိတာက သင်ဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဗဟိုအစစ်အမှန်ဖြစ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ကလေးငယ်ဟာ သင်မှ တစ်ဆင့် ယုံကြည်မှု၊ နွေးထွေးမှု၊ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု တို့ကို သင်ယူလေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

လေးဖက်တွားခြင်း၊ မတ်တတ်ရပ်ခြင်း

၇ လထဲရောက်တာနဲ့ တချို့ကလေးတွေဟာ လမ်းစလျှောက်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ၉ လ၊ ၁၀ လလောက်အထိတော့ လေးဖက်ထောက်ပြီး ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် မသွားတတ်ကြသေးဘူး။ ဒယီးဒယိုင်နဲ့ မကြာခဏ ပြိုလဲကျမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှေ့သွား၊ နောက်ရောက်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကို စိတ်ပျက်အားလျော့သွားစေမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နှစ်ပြည့်ခါနီးလောက်မှာတော့ ကလေးအများစုဟာ လေးဖက်တွားတဲ့အလုပ်ကို ကျွမ်းကျင်နေကြပါပြီ၊ မိဘတွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေးဖက်တွားကလေးအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်

၇ လမှ ၁၀ လသားအရွယ် ကလေးများဟာ လက်ကို လိုရာ လှမ်းဆုပ်ကိုင်နိုင်အား ပိုကောင်းလာသလို၊ လှုပ်ရှားမှုကလည်း များလာတဲ့အပြင် အရာရာကို စူးစမ်းလေ့လာ စပ်စုလိုစိတ်အားကြီးလာတော့ ဒီအရွယ်မှာ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေ အဖြစ်များလေ့ရှိပါတယ်။

ကလေးငယ်များ အိမ်ထဲမှာ လေးဖက်တွားလျှောက်မသွားခင်၊ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ပစ္စည်းတွေကို ဟိုဆွဲဒီဆွဲမယူမီ အောက်ပါအချက်အလက်များ ကြိုတင်စီမံထားရပါမယ်။

- လျှပ်စစ်မီးခလုတ်၊ ပလပ်ပေါက်များကို သေချာစွာဖုံးထားပါ။
- ပေါ့ပါးသော အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများကို(ဥပမာ– ကြမ်းပြင်ပေါ်ထားတဲ့စာကြည့်မီးတိုင်) ကလေးနဲ့ဝေးရာသို့ ဖယ်ထားပေးပါ။ သို့မဟုတ်ရင် အဲဒီပစ္စည်းကို ဆွဲ၍ယူခြင်း၊ ဆွဲယူ၍ မတ်တတ်ရပ်ခြင်း လုပ်တဲ့အခါ ပြိုလဲနိုင်ပါတယ်။
- လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးတွေ တန်းလန်းမဖြစ်စေပါနှင့်။
- ပစ္စည်းအသေးအမွှားလေးများ၊ ပိုက်ဆံပြားကလေးများ ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျမနေပါစေနှင့်။ ကောက်ယူမျိုချတတ်ပါတယ်။ ကုလားထိုင်၊ စားပွဲအောက်မှာနေ့စဉ်ရှာကြည့်ပြီး ဖယ်ရှားထားပါ။
- ကလေးငယ်များမမီနိုင်တဲ့ စင်များပေါ်တွင် ကလေးကို မကိုင်တွယ်စေချင်သည့်ပစ္စည်းများ တင်ပါ။
- ရေချိုးခန်းတံခါးကို အမြဲပိတ်ထားသောအကျင့် လုပ်ပါ။ ရေအိုးများ၊ ရေစည်များရှိပါက ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အလွယ်တကူ ဖွင့်မရအောင် လုပ်ထားပါ။
- ပုခက်ဘေးတန်းတွေကို မြှင့်တင်ပေးပါ။
- အိမ်တွင်းစိုက်ပန်းပင်များကို ကလေး လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့နေရာတွင် ထားပါ။
- လှေကားအဆင်းနှင့် အတက်နေရာများတွင် ဂိတ်တံခါးပြုလုပ်ပြီး ကလေးမတက်၊ မဆင်းနိုင်အောင် ပိတ်ထားပါ။
- ထိုင်ခုံအမြင့်၊ တွန်းလှည်း စသည်တို့မှာ ကလေးကိုထားတဲ့အခါ ခါးပတ်ပတ်ထားပေးပါ။ အနှီး၊ ဘောင်းဘီစသည် လဲလှယ်ပေးတော့မည်ဆိုလျှင် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာပဲချပြီး လဲလှယ်ပေးပါ။ ငယ်ငယ်တုန်းကလို စားပွဲပေါ်မှာ လဲမပေးသင့်တော့ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွားလေရာနောက်ကို လေးဖက်တွားပြီး တကောက်ကောက် လိုက်နေပါတော့တယ်။

လေးဖက်ထောက်သွားရန် အသင့်ဖြစ်လာခြင်း

လေးဖက်ထောက်သွားတတ်ခြင်းဟာ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး လပေါင်းများစွာ အချိန်ယူပါတယ်။ ၆ လခန့်မှာ တွားသွားခြင်းရဲ့ လှုပ်ရှားမှုစတယ်လို့ ပြောနိုင်ပေမယ့်၊ တကယ်တမ်း လက်ရောဒူးတွေပါထောက်ပြီး လေးဖက်ထောက်သွားတယ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့အပြုအမူတွေကတော့ ၁ နှစ်ပြည့်သည်အထိ ကောင်းကောင်းမရတတ်သေးပါ။

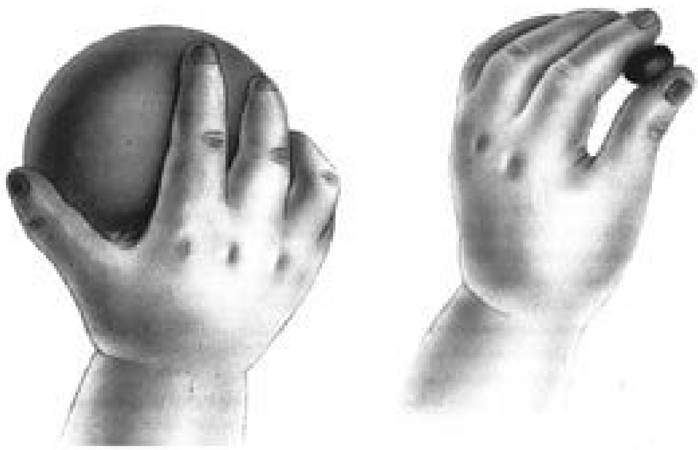
တွားသွားခြင်း မလုပ်တတ်ခင်ကတော့ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင် သွားချင်တဲ့နေရာကို ကိုယ်ကိုလှိမ့်ပြီး ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဝမ်းလျားမှောက်လျက်နဲ့လည်း ရှေ့ကို ရွှေ့လျားနိုင်ကြပါတယ်။ ထိုင်တတ်လာပြီဆိုတာနဲ့ ကလေးတချို့ဟာ ထိုင်လျက်အနေအထားကပဲ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ကိုသွားအောင် ဖင်တရွတ်တိုက်ပြီး သွားတတ်ကြပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ၆ လနဲ့ ၁ နှစ်သားကြားမှာ ကလေးအများစုဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းလာနိုင်သလို လိုရာကိုရွှေ့အောင်လည်း လှုပ်ရှားနိုင်ပါပြီ။

မတ်တတ်ရပ်ခြင်း

တချို့ကလေးတွေဟာ လေးဖက်ထောက် လုံးဝမသွားတတ်ကြဘူး။ သူတို့ရဲ့ စွမ်းအင်တွေကို မတ်တပ်ရပ်ပြီး လမ်းလျှောက်တော့မှပဲ တစ်ခါတည်း အသုံးချကြပါတယ်။ မတ်တပ်ရပ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့အလေးချိန်ကို ခြေနှစ်ဖက်နဲ့ထိန်းထားခြင်း စတဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေဟာ ၇ လနဲ့ ၉ လအတွင်းမှာ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရပါမယ်။ ၉ လနဲ့ ၁၀ လသားကြားမှာတော့ ကလေးတွေဟာ အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ ပရိဘောဂ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်တွေကိုကိုင်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မတ်တပ်ရပ်ခြင်း လုပ်တတ်လာပါပြီ။ လူကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ လက်ကိုဆွဲကိုင်ပြီး လမ်းလျှောက်လေ့လည်း ရှိလာပါပြီ။ ကလေးအနည်းစုကတော့ မတ်တပ်ရပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ကို ၁၀ လသားအရွယ်မှာပဲ ဘယ်သူ့အကူအညီမှမပါဘဲ တစ်ယောက်တည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရပ်တတ်၊ လျှောက်တတ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ၁ နှစ်ကျော်သည်အထိ မလုပ်တတ်သေးပါ။ ဒီလိုနောက်ကျလေ့ရှိတာလည်း သဘာဝကျပါတယ်။ ကိုယ့်ကလေးက နောက်ကျတဲ့အုပ်စုထဲပါရင်လည်း စိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။

အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတွေရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကိုပြရာမှာ တဖြည်းဖြည်းမှသာ

www.burmeseclassic.com



အစက လက်လေးချောင်းနဲ့သာ ဆုပ်ကိုင်တတ်ပေမယ့် ကိုးလအရွယ်မှာ လက်မနဲ့ လက်ညှိုးကိုသုံးပြီး ကိုင်တတ်လာပြီ။

ရရှိပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အစတုန်းကတော့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ဆုပ်ကိုင်တဲ့အခါမှာ လက်ဖဝါးတစ်ပြင်လုံးကို သုံးတယ်။ ခဲတံတစ်ချောင်းကို ကောက်ကိုင်မယ်ဆိုပါစို့။ လက်ချောင်းလေး ၄ ချောင်းနဲ့ ဆုပ်ကိုင်ပြီးတော့ လက်မကိုကားပြီး ချန်ထားတယ်။ ၈ လသားကလေးဟာ ကစားစရာအရုပ်ကို လက်တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ ပြောင်းပြီး ဆုပ်ကိုင်တတ်လာပြီ။ အရင်တုန်းကတော့ အသစ်တစ်ခုကို ယူဖို့အတွက် လက်ထဲမှာကိုင်ထားတဲ့ပစ္စည်းကို လွှတ်ချပြီးမှ အသစ်ကို ကိုင်တတ်တယ်။ ၁၀ လသားအရွယ်မှာ လက်မနဲ့လက်ညှိုးကို အသုံးပြုပြီး ကိုင်တွယ်တတ်လာပါတယ်။

စကားစပြောရန် အားယူလာခြင်း

၆ လအရွယ်မှာ အသံစထွက်တတ်တုန်းက လုပ်ပြခဲ့တဲ့ ဂူးဂူးဝါးဝါးစတဲ့ သာယာတဲ့သံစဉ်လေးတွေအစား ဗျည်းနဲ့သရကို ပေါင်းစပ်ပြီးထွက်ပေါ်လာတဲ့ အသံထွက်တွေကို ပြုလုပ်တတ်လာပြီ။ ပထမပြောတဲ့အသံတွေကတော့ ပါပါး၊ မာမား၊ ဘာဘား သံရှည်လေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပါးစပ်ရဲ့ရှေ့ပိုင်းကို အသုံးချပြီး ထွက်ပေါ်လာတဲ့အသံတွေ ဖြစ်တယ်။ ပိတ်ထားတဲ့နှုတ်ခမ်းတွေကြားထဲက ထွက်လာတဲ့လေသံကို အသုံးချပြီး အသံထွက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသံတွေက ပြောရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တာလည်း လွယ်တယ်။ နောက်တော့မှ အသံပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ပိုပြီး ထိန်းချုပ်လာတတ်တော့မှ အခြားအသံတွေကို ထွက်တတ်လာပါတယ်။ ဥပမာ–ဒ၊ တ စတဲ့အသံတွေကိုထွက်ဖို့အတွက် လျှာကို ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြု တတ်ဖို့ လိုတယ်။ 'ဂ၊ က'အသံတွေကိုထွက်ဖို့ကျတော့ အာခေါင်က ကြွက်သား တွေကို အသုံးချတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီအသံတွေအားလုံးကို ၈ လ၊ ၉ လနောက် ပိုင်းမှာမှ ထွက်တတ်လာတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆လမှ ၁၀လအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာ

ကလေးတွေဟာ အရာဝတ္ထုတွေကို ပါးစပ်နဲ့ကိုက်ရခြင်း၊ လက်နဲ့ရိုက်ပုတ်ရခြင်း၊ ခွက်တွေထဲကို ပစ္စည်းတွေ ဖြည့်ရခြင်းနဲ့ ခွက်ထဲကပစ္စည်းတွေကို သွန်မှောက်ပစ်ရခြင်း စတဲ့အလုပ်တွေကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။

ဒီကာလမှာ ကလေးငယ်အတွက် သာမန်နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရတဲ့ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ အရာဝတ္ထုပစ္စည်း စသည်တို့ရဲ့ အကန့်အသတ်မရှိ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် သင့်အဖို့ သင့် ကလေးငယ်ကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးအောင် အထူးဖျော်ဖြေစရာ မလိုလောက်အောင်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ပေးစရာ လိုတာကတော့ မှန်ကန်လုံလောက်တဲ့ ကစားစရာအရုပ်တွေ ချပေးထားဖို့နဲ့ အရုပ်တစ်ခုခုနဲ့ ကစားနေရင်းမှ နောက်အရုပ်တစ်ခုကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပြောင်းလဲကစားချင်လာတဲ့ အချိန်မှာ အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ခြင်း၊ အိပ်ရာမှနိုးခြင်း

၆ လအရွယ်နောက်ပိုင်းမှာ အိပ်ချိန်ဇယားဟာ ပုံမှန်ဖြစ်လာနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ၆ လနဲ့ ၁၀ လကြားကလေးတွေဟာ တစ်နေ့တာ ၂၄ နာရီရှိတဲ့အနက် ၉ နာရီကတော့ နိုးနိုးကြားကြား ရှိနေတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအများစုက နံနက်ပိုင်းနဲ့ နေ့ခင်းပိုင်းတွေမှာ အနည်းငယ်အိပ်စက်လေ့ရှိပြီး ညအိပ်ချိန်မှာတော့ ၁၀နာရီမှ ၁၂နာရီ ကြာလောက်ထိ တောက်လျှောက် အိပ်တတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်စားချိန်နဲ့ အိပ်ချိန်ဇယားရှိဖို့ ဒီအချိန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာတွေ များလွန်းပြီး နားချိန်၊ စားချိန် မရှိလောက်အောင် အဆော့လွန်ခြင်းတို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြောင့် ကလေးပင်ပန်းပြီး ဂျီကျလာစေပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ကလေးကို အိပ်ရာဝင်နောက်ကျအောင်၊ ဒါမှမဟုတ် မနက်စောစောနိုးအောင် အိပ်ချိန်ဇယားကို ကောင်းမယ်ထင်သလို စမ်းသပ်ရေးဆွဲနိုင်ပါတယ်။

အစာကျွေးခြင်း

၇ လအရွယ် ရောက်ပြီဆိုရင် ကလေးဟာ အစာမျိုးစုံနဲ့ထိတွေ့ဖို့ လိုအပ်ပါပြီ။ အထူးသဖြင့် ဆန်၊ ဂျုံစတဲ့ အနှံမှရတဲ့အစားအစာများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကြက်သားလိုအသားမျိုးကို အနည်း

အစာမစားတဲ့ ကလေးများကို ကျွေးနည်း

ဒီအရွယ်ကလေးငယ်အများစုဟာ အစာကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ စားလေ့မရှိပါဘူး။ လုံလုံလောက်လောက် စားချင်တတ်တဲ့သူများ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို အစာမစားတဲ့ ကလေးငယ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ကျွေးကြည့်ပါ။

- ကုလားထိုင်အမြင့်ပေါ်ထိုင်ခိုင်းပြီး အစားတွေမှောက်မကျအောင် ကြီးကြပ် စောင့်ကြည့် လုပ်ကိုင်ပေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ရင် လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ကိုင်ပြီး စားနိုင်တဲ့အစားမျိုးကိုကျွေးပါ။
- သင်က သူ့ကို ဇွန်းတစ်ချောင်းနဲ့ခွံ့နေစဉ် သူ့လက်ထဲမှာလည်း ဇွန်းတစ်ချောင်း ကိုင်ထားခွင့်ပြုပါ။
- သူကိုယ်တိုင် အလွယ်တကူခပ်ယူစားသောက်နိုင်တဲ့ ပလပ်စတစ်ဇွန်းမျိုး တစ်ချောင်း ပေးထားပါ။
- ကလေးငယ်ကို အစားအစာများအကြောင်း စူးစမ်းလေ့လာခွင့်ပေးပါ။ ဆိုလိုတာက နူးညံ့ပျော့ပျောင်းပြီး အရည်အဖတ်ပါတဲ့အစာမျိုး (ဥပမာ– ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်)ကို လက်နဲ့ကိုင်ဆုပ်တာကိုလည်း ကိုင်ပါစေ။ ညစ်ပတ်ပေမယ့် ကလေးငယ်အဖို့တော့ အစာစားတာလေ့လာရန် အရေးကြီးတဲ့အဆင့်တစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။
- အာဟာရမှုန့် ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးလုပ်ပေးပါ။ ဒါမှ ကလေးငယ်ဟာ ဇွန်းနဲ့ ကော်ယူခပ်စားလို့ လွယ်ပါလိမ့်မယ်။ လက်ချောင်းများနဲ့ ကိုင်တွယ်လို့မရဘဲ ဇွန်းနဲ့သာ ခပ်ရမယ်ဆိုတာက သူသိလာပါလိမ့်မယ်။
- ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ အစားတွေ ပြန့်ကျဲညစ်ပတ်မနေအောင် သူ့ထိုင်ခုံအောက်မှာ ပလပ်စတစ်စ အခင်းကြီးကြီးတစ်ခု ခင်းထားပါ။ သန့်ရှင်းရတာ ပိုလွယ်ကူပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငယ် စမ်းပြီး ကျွေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအသားနဲ့ကျွေးလို့ အဆင်ပြေရဲ့လား ဆိုတာ စောင့်ကြည့်ရပါမယ်။ အသားကို သင်ကိုယ်တိုင် အသားကြိတ်စက်နဲ့ ကြိတ်ချေလို့ဖြစ်စေ၊ အဆင်သင့်ကြိတ်ပြီးသား အသားကိုဖြစ်စေ ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီအရွယ်မှာ အသားတွေအများကြီးကျွေးဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒီအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့ကို အသား တစ်ကျပ်ခွဲသား ဆိုရင်တောင် အတော်များလှပါပြီ။

ကလေးတွေဟာ အသစ်အဆန်းတွေကို စူးစမ်းချင်တာရယ်၊ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကိုင်ယူပြီး လက်နဲ့ ပါးစပ်ထဲထည့်တဲ့အကျင့် ကျွမ်းကျင်မှုကို လေ့ကျင့်ချင်တာရယ်ကြောင့် ကလေးအများစုဟာ ၈ လ၊ ၉ လဆိုရင်ပဲ သူတို့ဘာသာသူတို့ အစာကို ယူစားစပြုလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကလေးငယ်ကို ကုလားထိုင်အမြင့်ပေါ်မှာ ထိုင်ခိုင်းပြီး၊ မိသားစုထမင်းဝိုင်းမှာ ဝင်ထိုင်စေကာ မုန့်တွေ၊ စားစရာတွေ၊ ငှက်ပျောသီးတွေကို လက်ထဲမှာ ဆုပ်ကိုင်လာပါစေ။ ဘီစကစ်မုန့်ကို သွားနဲ့ကိုက်တတ်လာမယ်။ ဒီလိုနည်းအားဖြင့် သူ့ဘာသာသူ အစာစားတတ်လာမယ်။ အရည်တစ်ခုခုကို ခွက်ထဲထည့်ပြီး သူ့ဘာသာသူ ကိုင်သောက်တတ်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ပေးမယ်ဆိုရင် မကွဲမရှနိုင်တဲ့ခွက် (ဉပမာ– ပလပ်စတစ်ခွက်)နဲ့ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ ဒီအချိန်ဟာ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။

အစာကျွေးတဲ့ပုံစံကို ပြောင်းပါ။ ကလေးကိုအစာကျွေးတဲ့အခါ နို့ အရင်မတိုက်တော့ဘဲ အဖတ်(Solid Food) အရင်ကျွေးပြီးမှ မိခင်နို့၊ သို့မဟုတ် နို့ဘူးကိုတိုက်ပါ။ ဒီအရွယ်မှာ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုကတော့ ယေဘုယျအားဖြင့် နို့ဘူးတိုက်နေတာတွေကို ဖြတ်မယ်။ ပြီးတော့ ကလေး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာစေမယ့် အစားအစာတွေကို ပြောင်းပြီးကျွေးတော့မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ထားရပါမယ်။

ဒီအရွယ်ကလေးများအတွက် အစာစားချိန်ဇယားကို အတိအကျ သတ်မှတ်လို့ မလွယ်ကူပေမယ့် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ကျွေးတဲ့စနစ်ကို အကျင့်လုပ်ပေးလို့ ရပါပြီ။ ဒါပေမယ့် မနက်ပိုင်းနဲ့ မွန်းလွဲပိုင်းမှာ တစ်ကြိမ်စီလောက် မိခင်နို့၊ သို့မဟုတ် နို့ ဘူး တိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။ အိပ်ရာမဝင်ခင် နို့ဘူး၊ သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်ရမယ် ဆိုတာကတော့ မလုပ်မဖြစ်အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်နေပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် နို့တိုက်ရင်းနဲ့ အိပ်ပျော်သွားတာမျိုးတော့ မဖြစ်စေရပါဘူး။ တကယ်လို့ နို့ဘူးလေး စို့ရင်းနဲ့ အိပ်ပျော်သွားရမှဆိုရင်လည်း အဲဒီနို့ဘူးထဲမှာ နို့အစား ရေပဲထည့်ထားပေးရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစာ စကျွေးရမယ့်ကလေးများအတွက် သင့်တော်တဲ့အစားအစာများ

ပန်းသီးအနှစ်၊ ငှက် ပျောသီး၊ သစ်တော်သီး(ပါးပါး၊ သို့မဟုတ် ခြေထားသော၊ သို့မဟုတ် စည်သွတ်ဘူး)၊ ပန်းသီးကို အခွံခွာထားပြီး ပါးပါးလှီးကျွေးပါ။ မက်မွန်သီးကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း လုပ်ကျွေးပါ။ ပဲအမျိုးမျိုး ချက်ကျွေးပါ။ မုန်လာဉနီကို ချက်ပြုတ်ပြီး ကြိတ်ချေကျွေးပါ။

ဆန်၊ ပြောင်းတို့နဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ အာဟာရ မှုန့်များ၊ အဝါ ရောင်ရှိတဲ့ ဖရုံသီး၊ ဖရဲသီး စသည်တို့ကို ခြေ၍ကျွေးပါ။ Cracker မုန့်များ၊ ပေါင်မုန့်မီးကင်၊ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ရိုးရိုးကျွေးပါ။ ထမင်း၊ ဒိန်ခဲ၊ အားလူး ခြေကျွေးပါ။ ကန်စွန်းဉ၊ ခြေထားတဲ့အမဲသား၊ ကြက်သား၊ သိုးသား၊ အသည်း၊ ဉအနှစ် အမျိုးမျိုး၊ ခေါက်ဆွဲ(၉–၁၀လသားမှ စ,ကျွေးပါ)။

ဂျုံဟာ ဓာတ်မတည့်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ၉ လ၊ ၁၀ လမတိုင်ခင် မကျွေးသင့်ပါဘူး။ ကြက်ဉအကာကိုလည်း မကျွေးသင့်ပါ။ ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးအစားအစာများရဲ့ ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးများ

လူအများစုအဖို့ ‘ကလေးအစားအစာ’ဟု ဆိုလိုက်ရင် ပုလင်းငယ်လေးများဖြင့် ထည့်ထားတဲ့ အစိမ်းရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်နှင့် အညိုရောင်ရှိ ရောင်စုံကြိတ်ခြေထားတဲ့အမှုန့်များ(မနှိုင်းကောင်း နှိုင်းပြရရင် ကြက်စာလိုအမှုန့်များ)လို့ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ မိဘတွေယုံကြည်ထားတာက အဲဒီလိုအစာတွေကိုပဲ ကျွေးရမယ်။ ၇ လကျော်ပြီး တစ်နှစ်အတွင်းမှာတော့ ပိုပြီးကြီးမားတဲ့ သံဘူး အစရှိသည်နဲ့ ထုပ်ပိုးရောင်းချတဲ့ အစားအစာတွေကို ကျွေးရမယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သင့်အိမ်မှာလည်း အာဟာရဓာတ်တန်ဖိုးအနေနဲ့ မြင့်မားပြီး ကုန်ကျစရိတ်သက်သာတဲ့ ကလေးအစားအစာများကို သင်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ပြင်ဆင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အာဟာရပညာရှင်များကြား အငြင်းပွားလေ့ရှိတဲ့အချက်တစ်ချက်ကတော့ စည်သွပ်ဘူးတွေနဲ့ ထုပ်ပိုးထားတဲ့ ကလေးအစားအစာများဟာ (၇ လမှ ၁ နှစ်သားအတွင်း)ကလေးများအတွက် ကိုယ်တိုင်ဝါးရ၊ မျိုချရတာတို့အပြင် ကိုယ်တိုင်ယူငင်စားသောက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုဖွံ့ဖြိုးရေးကို နှေးကွေးစေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ အောက်မှာ အစားအစာနှစ်မျိုးရဲ့ အကျိုးအပြစ်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စျေးကွက်မှာရောင်းချတဲ့ အသင့်ထုပ်ပိုးပြီး ကလေးအစားအစာများ

ကောင်းကျိုးများ

- အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်နိုင်တယ်။
- ၆ လသားအောက် ကလေးများအတွက် ပိုမိုလုံခြုံစိတ်ချရတယ်။
- သန့်ရှင်းတယ်။
- ဆား၊ သကြားများ ထပ်ထည့်ရန်မလို။

ဆိုးကျိုးများ

- အစားအစာများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မာတာ၊ ပျော့တာ သိလာသည့်အရွယ် (၇ လသား၊ ၈ လသားအရွယ်)ရောက်လာသည့်တိုင်အောင် ဝါးမစားရခြင်း။
- စျေးနှုန်းမြင့်မားခြင်း။
- လတ်ဆတ်တဲ့အသီးများနဲ့ ဟင်းရွက်များထက် အာဟာရဓာတ်တန်ဖိုး နည်းပါးခြင်း။

အိမ်မှာချက်ပြုတ်ထားတဲ့ ကလေးအစားအစာများ

ကောင်းကျိုးများ

- စျေးနှုန်းချိုသာခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာခြင်း။
- မိသားစုထမင်းဝိုင်းတွင် ကလေးငယ်ကို တကူးတကလုပ်မနေရဘဲ ပါဝင်စားစေနိုင်ခြင်း။
- မိသားစုပုံမှန်စားတဲ့ အစားအစာများကို ကလေးငယ်အား စားသုံးတတ်လာစေခြင်း။

ဆိုးကျိုးများ

- စားကောင်းအောင် အချိုမှုန့်၊ ဧရတ်ကောင်းမှုန့် စသည်တို့ထပ်ထည့်ရန် လိုအပ်ခြင်း။
- ချက်ပြုတ်ထားသိုမှု မကောင်းပါက ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်ရောက်ပေါက်ပွားမှုလွယ်ကူခြင်း(ပုပ်သိုးလွယ်ခြင်း)။

ကစားခြင်း

၇ လနဲ့ ၁၀ လအတွင်းမှာ ကလေးတွေရဲ့ကစားခြင်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုဟာ အများကြီးဖြစ်လာပြီ။ ဒီလိုဆိုလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကစားစရာအသစ်တွေ အများကြီး ပိုဝယ်ပေးဖို့လိုလာပြီလို့ ဆိုလိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖိနပ်ထည့်တဲ့ စက္ကူဘူး၊ ပလပ်စတစ်ခွက်များ၊ ၎င်းတို့နဲ့အလားတူတဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေ အတော်များများဟာ စတိုင်းဆိုင်ကြီးမှဝယ်လာတဲ့ ဘောလုံးတို့၊ အရုပ်တို့လိုပဲ အများကြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ကစားစရာအရုပ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုပဲ ကလေးကစားစရာအဖြစ် ဖန်တီးပြုပြင် အသုံးချလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကို မထိခိုက်အောင်၊ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသေးအမွှားပစ္စည်းကလေးများ၊ ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများနဲ့ မကစားမိစေဖို့ပါပဲ။ ဒီပစ္စည်းတွေကို ကလေးက ပါးစပ်ထဲ ထည့်တတ်လို့ပါပဲ။

၆ လနဲ့ ၁၀ လကြားမှာ ထိုင်ခြင်း၊ မတ်တပ်ရပ်ခြင်း၊ လေးဖက်ထောက်တွားသွားခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို လိမ့်ခြင်း စတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဟာလည်း ကစားခြင်းနည်းတစ်ရပ်ပါပဲ။ ဒီလို ကစားနည်းတွေကိုလည်း အားပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးကပြုလုပ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု၊ မတ်တပ်ရပ်ပြတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လေးဖက်ထောက်ပြီး ထွက်ပြေးတာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် တွေ့ရတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ဝမ်းသာ ကြည်နူး အားရကျေနပ်ဖြစ်မှုကို မြိုမထားပါနဲ့။ ဖော်ထုတ်ပြရန် မနှောင့်နှေးပါနဲ့။ ဒီအပြု

ရောင်စုံမဂ္ဂဇင်းဟောင်းတွေဟာ ကလေးတွေနှစ်ခြိုက်တဲ့ ကစားစရာဖြစ်တယ်။
ဒါပေမယ့် စက္ကူစတွေ လည်ချောင်းထဲဝင်ပြီး တစ်ဆို့နေတဲ့အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမူတွေ ပြုလုပ်အောင်မြင်ပြီးတဲ့အခါ ကလေးငယ်ဟာ သူ့ရဲ့ အောင်မြင်ပြုလုပ်ပြီးစီးမှုကို သေချာစေချင်လို့၊ မိဘ၊ သို့မဟုတ် လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ဆီက ချီးကျူး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မှုကို လိုအပ်နေတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဒီလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ပါလို့ လူကြီးက အတင်းတိုက်တွန်းတာမျိုးကိုလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်အသစ်တစ်ခုကို ဖြတ်ကျော်ရခါနီးမှာ ကလေးဟာ သူ့ဘာသာသူ အလိုအလျောက် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိ ပြုလုပ်ပြလာလိမ့်မယ်။

သူစိတ်ဝင်စားတဲ့ ကစားစရာတစ်ခုခုကို စူးစမ်းလေ့လာရင်းနဲ့ ကလေးငယ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ တစ်ကိုယ်တည်းဖျော်ဖြေမှုရပြီး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စွာနဲ့ မိနစ်ပေါင်းများစွာ ရှိနေသည့်တိုင် သင်နဲ့မကင်းကွာဘဲ အချင်းချင်းဆက်နွယ်မှု ရှိနေဖို့ကလည်း အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ချက် ဖြစ်နေပါသေးတယ်။ ကစားစရာအရုပ်တွေ မပါဘဲနဲ့လည်း ကစားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့သင်နဲ့ တူတူပုန်းကစားခြင်းဟာ ဒီအရွယ် ကလေးတွေ အနှစ်ခြိုက်ဆုံး ကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးချိုင်းကို ညင်သာစွာ ကလိထိုးရယ်မောကြတဲ့နည်း စသည်ဖြင့် ကစားနည်းတွေ ကစားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ လက်နဲ့ထောက်ပြီး တိရစ္ဆာန်နာမည်လေးတွေ ရွတ်ပြခြင်း(ဥပမာ– ကျီးဖြူ ကျီးမည်းတစ်ကောင်တည်း ။ ။ ။)မျိုး ကစားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကစားနည်းနဲ့အတူ ကလေးချော့ကဗျာလေးများ ကို ရွတ်ဆိုပြပြီးကစားရင် ကလေးလည်း နားယဉ်လာလိမ့်မယ်။ ခဏခဏ ဆိုဖန်များတော့ တချို့အပိုဒ်တွေမှာ သင်ကမဆိုခင် ကလေးက စဆိုဖို့ ကြိုးစားလာလိမ့်မယ်။

ဒီအရွယ်ကလေးဟာ ဒန်းစီးပြီးလွှဲလိုက်တဲ့အခါ ခံစားရတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို နှစ်သက်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကို ကစားကွင်းထဲမှာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုခက်ပုံသဏ္ဍာန် ထိုင်စရာပါတဲ့ဒန်းစင်မျိုးမှာ ထိုင်စီးခိုင်းလို့ရပါပြီ။ ဒါမှမဟုတ် လူကြီးဒန်းစင်မှာ မိမိလက်ထဲပွေ့ထားပြီး စီးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ကိုင်ပြီး လေထဲမှာ မြှောက်ကစားတဲ့နည်းလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ လူကြီးက ထိုင်နေပြီး ခြေထောက်နှစ်ဖက်ပေါ်မှာ ကလေးငယ်ကိုထိုင်ခိုင်းကာ အထက်မြှောက်ပေးလိုက်၊ အောက်ပြန်ချလိုက် လုပ်ပေးတဲ့ တကူးကူး ။ ။ ။ ကူး ကစားနည်းမျိုးလည်း ကစားနိုင်ပါတယ်။ ဒီကစားနည်းတွေဟာ အသည်းအေးပြီး စိတ်လှုပ်ရှားစေတဲ့ ကစားနည်းများဖြစ်တဲ့အတွက် ကလေးငယ်ရဲ့မျက်နှာကို သေသေချာချာ စူးစမ်းကြည့်ပြီး ကြောက်နေရင် လျှော့ပါ။ ကလေးနှစ်ခြိုက်ရင် ဆက်ကစားနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးကစားချိန်တွင် ဂရုစိုက်ရမယ့်အချက်များ

- သေးငယ်တဲ့ ကလေးကစားစရာအရုပ် ၄ ခု၊ သို့မဟုတ် ၅ ခုထက်ပို၍ တစ်ချိန်တည်းမှာ ပေးမထားပါနဲ့။ ကြီးတဲ့အရုပ်ဆိုရင်လည်း ၂ ခုထက် ပိုမပေးပါနဲ့။
- ကစားစရာအသစ်တွေကိုလည်း ပေးကစားရပါမယ်။
  ကစားစရာအသစ်တွေ ပေးကစားတော့မယ်ဆိုရင် ပထမဦးစွာ သင်ကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုကစားရမယ်ဆိုတာ ပြုလုပ်ပြပြီးမှ ကလေးကိုပေးပါ။ တကယ်လို့ ကလေးက သူနဲ့မရင်းနှီးသေးတဲ့ ကစားစရာအသစ်ကိုယူဖို့ ငြင်းဆန်နေတယ်ဆိုရင် ဘေးနားချထားပါ။ နောက်တစ်ခါမှ ပြန်ပြီးကြိုးစားကြည့်ပါ (ဒီလိုအဖြစ်မျိုး မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ပါတယ်)။
- ကစားစရာတစ်ခုကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမယ်ဆိုတာ ကလေးကိုယ်တိုင်ပဲ ဆုံးဖြတ်ပါစေ။
  ဒီအရွယ်ကလေးတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်က အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို သူတို့ရဲ့အာရုံငါးပါးကို အသုံးပြုပြီး စူးစမ်းလေ့လာဖို့နဲ့ လေ့လာသင်ယူဖို့

ဒီအရွယ်မှာ ရောင်စုံစာအုပ်တွေ၊ အသံမြည်တဲ့ကစားစရာတွေနဲ့ သူကိုယ်တိုင်တပ်ဆင်၊ ဆော့ကစားနိုင်တဲ့အရုပ်တွေကို ပေးထားသင့်တယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ ကလေးတွေဟာ အရာဝတ္ထုတွေကို ပါးစပ်နဲ့ ကိုက်ရခြင်း၊ လက်နဲ့ရိုက်ပုတ်ရခြင်း၊ ခွက်တွေထဲကို ပစ္စည်းတွေဖြည့်ရခြင်းနဲ့ ခွက်ထဲကပစ္စည်းတွေကို သွန်မှောက်ပစ်ရခြင်း စတဲ့အလုပ်တွေကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဒီအပြုအမူတွေဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သင်က ‘ဒီလိုမလုပ်ရဘူး၊ ဘယ်လိုကစားရမယ်’ စသည်ဖြင့် ကစားပုံကစားနည်း အမှန်တွေကို အတင်းသင်ပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ ကြာတော့ စိတ်ပျက်လာမယ်၊ ဆူပူလာပါလိမ့်မယ်။

- ကလေးကစားစရာအရုပ်တွေ မဟုတ်ပေမယ့်လည်း အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို စူးစမ်းလေ့လာတာကိုလည်း ခွင့်ပြုရပါမယ်။ ရောင်စုံမဂ္ဂဇင်းစာအုပ်အဟောင်းတွေကို လက်နဲ့ကိုင်ပြီး ဖွရတဲ့အလုပ်၊ တွန့်ကြေသွားအောင် ခြေမွပစ်ရတဲ့အလုပ်ဟာ ကလေးတွေအတွက် ပျော်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ပလပ်စတစ်ခွက်အဟောင်း၊ ဒန်အိုးခွက်အဟောင်း စတာတွေဟာ တုတ်တစ်ချောင်းနဲ့ အသံထွက်အောင် တီးခေါက်ဖို့၊ ပစ္စည်းတွေကိုထည့်ဖို့၊ ထည့်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို မှောက်ချဖို့ အကောင်းဆုံးသော ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။
- တတ်နိုင်ရင် အိမ်မှာရှိတဲ့အခန်းတိုင်းမှာ ကစားစရာအရုပ်တွေကို ပုံးနဲ့ထည့်ပြီး ထားပေးနိုင်ရင် သင်အလုပ်လုပ်နေချိန်၊ ထမင်းချက်နေချိန်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေချိန်မှာ ကလေးကို အဲဒီကစားစရာတွေနဲ့ အလုပ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။
- ဒီအချိန်မှာ ကုလားထိုင်ပေါ်ကဖြစ်ဖြစ်၊ ပုခက်ထဲကပဲဖြစ်ဖြစ် အရာဝတ္ထုတွေကို ကြမ်းပြင်ပေါ်လွှတ်ချတဲ့အလုပ်ကို လုပ်စပြုလာပြီဆိုတာလည်း သိထားရပါမယ်။ ဒီအပြုအမူကလည်း အရေးကြီးတဲ့ သင်ယူမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
- သင့်ရဲ့ မျက်နှာ၊ လက်၊ ဆံပင် စတဲ့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ကလေးငယ်စူးစမ်းလေ့လာခြင်းကိုလည်း ခွင့်ပြုရပါမယ်။ အဲဒီလို စူးစမ်းနေချိန်မှာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့နာမည်ကို ပြောပြပြီး ကလေးမှာလည်း အလားတူအစိတ်အပိုင်းတွေရှိတယ်ဆိုတာ ညွှန်ပြ၊ ပြောပြပေးရပါမယ်။

၆ လမှ ၁၀ လအရွယ် ကလေးအတွက် ကစားစရာများ

ကလေးငယ်ဟာ စောစောပိုင်းတုန်းက ကစားခဲ့တဲ့အရုပ်တွေကို နှစ်ခြိုက်ဆဲရှိနေပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေအပြင် အောက်ပါအရုပ်များကိုလည်း ပေးထားသင့်ပါတယ်။

- နှိပ်စရာခလုတ်တွေ၊ လှည့်စရာခလုတ်တွေပါတဲ့ လေးထောင့်ပြား၊ ပလပ်စတစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘုတ်ပြား အရုပ်မျိုး။

- ကတ်ပြား၊ ဘုတ်ပြားပေါ်မှာ ရုပ်ပုံကားများ ရေးဆွဲထားတဲ့ ကတ်ထူဘုတ်ပြားများ။
- ပလပ်စတစ်ဘောင်ခတ်ထားတဲ့ သတ္တု၊ သို့မဟုတ် ကြေးဖြင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ မှန်ချပ်များ(ပုခက်ဘေးတွင် ချိတ်ထားရန်)။
- ပလပ်စတစ်ဘူးခွံနှင့် ထည့်ထားတဲ့ အံစာတုံးလေးများ။
- စပရိန်ကဲ့သို့ ကျုံ့နိုင်၊ ဆွဲဆန့်နိုင်တဲ့ ပလပ်စတစ်ကွင်းများ။
- အထဲတွင် သံစုံမြည်တဲ့ ခြူလုံးလေးများထည့်ထားတဲ့ ပလပ်စတစ်၊ သို့မဟုတ် အဝတ်နှင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဘောလုံးကြီးများ။
- ဘက်ထရီနှင့်ဖွင့်မှ လှုပ်ရှားတဲ့ မီးလုံးလည်းလင်း၊ အသံလည်းမြည်သည့် အရုပ်များ(ဥပမာ– ခွေးရုပ်၊ ကျားရုပ်၊ ဝက်ဝံရုပ်၊ စက်ရုပ်များ)။ ခလုတ်ကို လူကြီးမှ ဖွင့်ပေးရလေ့ရှိပြီး၊ အချို့ကလေးများက အဲဒီလိုအရုပ်များကို ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။

စကားပြောတတ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း

ပထမ ၁၂ လအတွင်းမှာ ကလေးတွေဟာ နှေးကွေးစွာ၊ သို့သော် သေချာစွာနှင့် စကားပြောတတ်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်လာခဲ့ကြပါပြီ။ ဒီအရွယ်(၆–၁၀ လကြားမှာ) သူတို့ရဲ့ မပီကလာ ပီကလာအသံတွေဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိပြောလိုက်တဲ့ စကားသံတွေနဲ့ ဆင်တူစပြုလာပါပြီ။ ဒီအရွယ်မှာ အသံတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် နှစ်ခုလောက်ကိုပေါင်းပြီး သူတို့ညွှန်းဆိုချင်တဲ့အချိန်မှာ ထပ်ခါထပ်ခါ အသံထွက်ပြတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ– ပစ္စည်းတစ်ခုခု လွတ်ကျသွားရင် 'ကျ . . . ကျ'၊ ပြန်ကောက်ခိုင်းချင်ရင် 'ကောက် . . . ကောက်'၊ အဲဒီလိုမျိုးအသံတွေကို ထွက်ပြတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒီလိုအသံထွက်ပြမှုတွေဟာ စကားလုံးတစ်ခုမဟုတ်ပေမယ့် အဲဒီသဘောကိုဆောင်တဲ့အသံမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက 'ကျ . . . ကျ'လို့မဟုတ်ဘဲ၊ ဥပမာ– 'အင်း . . . အင်း'လို့လည်း အော်ချင်အော်နိုင်ပါတယ်။ ၉ လအရွယ်လောက်ရောက်မှ စကားလုံးတွေကို ပီပီပြင်ပြင်စတင် ပြောဆိုလာနိုင်ပါတယ်။ တချို့လည်း ဒီထက် နည်းနည်း နောက်ကျတတ်ပါတယ်။

ဒီအရွယ်မှာ အချို့ အသုံးများတဲ့စကားလုံးတွေ၊ ဥပမာ 'တာ့တာ'၊ 'ပေး . . . ပေး'၊ 'လာ . . . လာ'၊ 'ရော့ . . . ရော့'ဆိုတဲ့စကားလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်စပြုလာပါပြီ။

ဒီအရွယ်မှာ သူတို့ကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ။ ကလေးတွေနဲ့ စကားပြော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါ။ သူတို့ပြောတာ နားထောင်ပါ။ ကလေးတွေပြောတဲ့အသံအတိုင်း ထပ်တူပြုပြီး လိုက်ပြောပေးပါ။ နောက်ပြီး အသံအားဖြင့် ဆက်သွယ်မှုပြုဖို့ ကြိုးစားလာတဲ့ ကလေးရဲ့အမူအရာတွေကို အားပေးပါ။ ဂရုစိုက်နားထောင်ပေးပါ။ တကယ်လို့ ဒီအရွယ်လေးဟာ အသံတွေကို မတုံ့ပြန်ဘူး၊ လွယ်ကူတဲ့ အသံထွက်ဖြစ်တဲ့၊ ဥပမာ– ဘဘ၊ ပပတို့လို စကားလုံးတွေကိုတောင် မထွက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြပေးပါ။ ကလေးမှာ အကြားအာရုံနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြဿနာများရှိမရှိ၊ စကားပြောဆိုခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဟန့်အတားဖြစ်နေတဲ့ပြဿနာရှိမရှိကို စောစောစီးစီး ရှာဖွေကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း

ဒီအရွယ်မှာ ကလေးဘောင်းဘီကို တစ်နေ့ ၇ ခါလောက် လဲပေးနေရပါတယ်။ ဒီထက် ပိုချင်ပိုနိုင်ပါတယ်။ ၁၀ လသားလောက် ရောက်လာရင်တော့ သူတို့ အညစ်အကြေးစွန့်ချင်တာကို ကြိုတင်ပြီးတော့ မှန်းဆနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိလာပါပြီ။ အစာအဖတ်တွေကို စားစပြုလာလို့ သူတို့သွားတဲ့ ဝမ်းဟာလည်း မာလာမယ်၊ အကြိမ်ရေ နည်းလာမယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ခန့် ဝမ်းချုပ်ကြလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ အစာခြေခြင်းနဲ့ အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း အလေ့အထဟာ ဒီအရွယ်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်လာပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သူ့ဘာသာသူ ဝမ်းသွားဖို့ကတော့ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ ငယ်ပါသေးတယ်။

ကလေးဟာ အနီး၊ ဘောင်းဘီလဲပေးခြင်းကို ကောင်းကောင်းသိနေပေမယ့် ဆီးသွားခြင်းနဲ့ ဝမ်းသွားခြင်းကိုတော့ သူ့ဘာသာ သတိမပြုမိကြသေးပါဘူး။ ဝမ်းသွားချင်စိတ်ကို သတင်းပို့ပေးတဲ့ နာ့ဗ်ကြောတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာမှုဟာ တဖြည်းဖြည်းဖြစ်ပေါ်လာမယ်။ မိသားစုဝင်တွေ ပြောလေ့ရှိတဲ့ 'အီးပါမယ်၊ ရှူးပေါက်မယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေကို ကလေးက တဖြည်းဖြည်း သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုသိလာရင် သူ့ဘာသာသူ ဝမ်းသွားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးလို့ရပါပြီ။

ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ ရေချိုးချိန်

ကလေးငယ်များဟာ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ ညစ်ပတ်ပေရေလာကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ကိုယ်တိုင် စားသောက်တတ်တော့ ပေပေရေရေ ဖြစ်လာပါတယ်။ မနက်စာ တစ်ဝက်လောက်ဟာ ဆံပင်တွေနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ပေရေကုန်တာပါပဲ။ တစ်နေ့ကို အဝတ်အစား နှစ်ခါလောက် အနည်းဆုံး လဲပေးရပါတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးများအတွက် နေ့စဉ်မှန်မှန် ရေချိုးပေးသင့်ပေမယ့်လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေချိုးခန်းထဲမှာ ရေချိုးပေးရင် ရေပူပိုက်ကို
ကလေးမကိုင်နိုင်အောင် အထူးဂရုပြုကာကွယ်ပါ

တစ်ခါတလေ ချိုးမပေးဘဲလည်း ထားနိုင်ပါတယ်။ ရေပတ်သုတ်ပေးရင်လည်း ရပါတယ်။ သို့သော် ကလေးအများစုအဖို့ကတော့ ဒီအရွယ်မှာ ရေချိုးရတာကို ပျော်ရွှင် နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ရေချိုးတာဟာ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသလို အန္တရာယ် ကင်းဖို့လည်း လိုပါတယ်။

- ■ ရေဇလုံ၊ ရေချိုးကန်ထဲမှာ ရေကို ၃ လက်မ၊ သို့မဟုတ် ၄ လက်မထက် ပိုမထည့်ပါနဲ့။
- ■ ချော်မထွက်အောင် ရေဇလုံအောက်ခြေမှာ ရာဘာအခင်းလေး ခင်းထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- မိမိလက်နဲ့စမ်းသပ်ပြီး ရေကို ကြက်သီးနွေးရုံသာ လုပ်ပါ။
- ရေချိုးကန်ရှေ့မှာ မိမိက ဒူးထောက်ထိုင်ပြီး လက်တစ်ဖက်(ဘယ်လက်)က ကလေးငယ်ရဲ့ ရင်ဘတ်နဲ့ ချိုင်းအောက်ကို ထိန်းကိုင်ပါ။ အခြားလက်တစ်ဖက်(ညာလက်)က ကလေးရဲ့နောက်ကျောကို ကိုင်ထားပါ။ ဒါမှ ညာလက်နဲ့ သန့်ရှင်း ရေချိုးပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ရေနွေးနဲ့ ရေအေးပါတဲ့ ရေချိုးခန်းမျိုးဆိုရင် ရေနွေးပိုက်ခေါင်းကို လက်သုတ်ပဝါတစ်ထည်နဲ့ပတ်ပြီး အုပ်ထားပါ။
- ကလေးငယ်ကို ခေါင်းလျှော်ပေးမယ်ဆိုရင် မလျှော်မီ ဆံပင်သုတ်ဖို့ တဘက်တစ်ထည် သတ်သတ်ထားပါ။ ခေါင်းလျှော်ပြီးရင် ၎င်းတဘက်နဲ့ ရေစိုများကို ခြောက်အောင် စုပ်ယူညှစ်၍ သုတ်ပေးပါ။
- ကလေးမျက်လုံးထဲ ဆပ်ပြာရည်များမဝင်အောင် အကာအကွယ်တစ်ခုဖြင့် ကာထား၊ အုပ်ထားပါ။
- ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ဆပ်ပြာကို ကလေးလက်လှမ်းမမီတဲ့နေရာမှာ ထားပါ (ဝေးဝေးထားပါ)။
- ရေချိုးကန်ရဲ့ နှုတ်ခမ်းသားပေါ်သို့ တက်ခြင်း၊ ၎င်းကိုဆွဲ၍ မတ်တပ်ရပ်ခြင်းမျိုးကို ခွင့်မပြုရ။
- ရေချိုးနေစဉ် ရေနှင့်ကစားခြင်းကို အချိန်ပေးပါ။ ရေသွင်းနိုင်၊ ထုတ်နိုင်တဲ့ ရေကန်မျိုးသုံးရင် ရာဘာဖြင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဘဲရုပ်ကလေး၊ သို့မဟုတ် လှေကလေးတစ်ခုခုကို ပေးထားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်က ကိုက်ဝါးနိုင်သလို၊ ကိုင်လိုကိုင်၊ ရေထဲသို့ ပစ်ပေါက်လိုလျှင် ပစ်ပေါက်နိုင်တယ်။

မိဘနဲ့ခွဲခွာရချိန်ဖြစ်တဲ့ စိုးရိမ်သောက

၁၀ လသားအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်နဲ့မိဘအကြား ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သံယောဇဉ်ဟာ မိဘဖြစ်သူတွေအတွက် ကြည်နူးနှစ်သက်ဖွယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သံယောဇဉ်ကြီးမားလွန်းခြင်းဟာ မိဘတွေအတွက် မိမိရင်သွေးငယ်အား သူစိမ်းတစ်ယောက်နဲ့၊ သို့မဟုတ် နေရာအသစ်တစ်ခုမှာ ထားခဲ့ရဖို့အတွက် အတော်ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင် သဘောပေါက်ထားရမယ့် အရေးကြီးတဲ့အချက်က ကလေးငယ်အဖို့ မိဘနဲ့ဝေးကွာတဲ့နေရာမှာ နေခဲ့ရမှာကို ကြောက်ခြင်းဟာ၊ ပုံမှန်သဘာဝအတိုင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာကိုပါပဲ။ သင်က ကလေးဆီက ထွက်ခွာသွားမယ်၊ ပြီးတော့ အချိန်တန်ရင် ပြန်လာမယ်ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံကို ရရှိလာရင်းနဲ့ ကလေးဟာ ယုံကြည်မှုရှိလာမယ်။ ပြီးတော့ တခြားလူတွေအပေါ်မှာလည်း တွယ်တာတတ်လာတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိဘနဲ့ ခွဲခွာနေရချိန် ကလေးငယ်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပူပန်သောကဖြစ်ခြင်းကို အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ကလေးများအတွက်ရော၊ မိဘ အတွက်ပါ နည်းနည်း အခက်အခဲ ရှိပါတယ်။

- ကလေးထိန်းပေးမယ့်သူကို ကလေးနဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်း မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ကလေးထိန်းလက်ထဲ ကလေးကို အပ်မထားသေးခင် ကလေးက သူ့ကို ရင်းနှီးလာအောင် အိမ်ကို ခဏခဏ အလည်လာခိုင်းပါ။ ကလေးနဲ့ကစားခိုင်းပါ။ ရင်းနှီးလာပြီဆိုတော့မှ သူတို့နှစ်ယောက်တည်းထားခဲ့ပြီး သွားစရာရှိတာ သွားပါ။
- ပထမဦးဆုံး နှစ်ယောက်တည်းထားခဲ့ရမယ့်နေ့မှာ ကလေးထိန်းကို စောစော ကြိုခေါ်လိုက်ပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် သင် အိမ်မှမထွက်ခွာခင် ကလေးဟာ ကလေးထိန်းနဲ့ အထာကျသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင်က ကလေး ထိန်းကို ပြဿနာမရှိကြောင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချကြောင်း ပြသပါ။
- ပထမဦးဆုံး ထားခဲ့ရတဲ့နေ့မှာ အချိန်အကြာကြီး မသွားပါနဲ့။ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီလောက်ပဲ ထားပါ။
- ကလေးကို ကလေးပြုစုရေးဌာန၊ နေ့ကလေးထိန်းဌာန စသည်တို့ကို သွား ရောက် အပ်နှံမယ်ဆိုရင်လည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း တဖြည်းဖြည်း ကျင့် ပေးပါ။
- သင်ထွက်ခွာတဲ့အခါမှာ ကလေးကို နှုတ်ဆက်အသိပေးပါ။ ကလေးမသိ အောင် လျှို့ဝှက်ပြီး ခိုးထွက်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ အဲဒီလိုခိုးထွက်ခြင်းက ကလေးစိတ်ကို ရှုပ်ထွေးစေပြီး ပူပန်သောက ပိုဖြစ်စေပါတယ်။
- သင်ထွက်ခွာချိန်မှာ ကလေးကငိုတယ်ဆိုရင် အေးအေးဆေးဆေး တည်တည် ငြိမ်ငြိမ် ရှိပါ။ ယောက်ယက်ခတ်မပြပါနှင့်။ သင်က နောက်ဆံတင်းပြီး တွန့်ဆုတ်နေလျှင် သံသရာပိုရှည်သွားပါလိမ့်မယ်။ သင့်သံသယစိတ်ကို ဖယ် ရှားဖို့ ပိုပြီးသေချာစေရန် ကလေးထိန်းကို တစ်နာရီလောက် ကြိုခေါ်ထား လိုက်ပါ။ နောက်ကျမှ အပြင်ထွက်ပါ။ ကလေးပျော်ရွှင်လာပြီး စိတ်ပြေလျော့ သွားပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးခြင်း

ဆရာဝန်ဖြင့် ပုံမှန်ပြသခြင်း

ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ ၉ လအရွယ်အထိ ပုံမှန်ပြသပြီးရင် တစ်နှစ်ပြည့်မှပဲ ပြန်ပြဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကာကွယ်ဆေးတိုက်ခြင်း၊ ထိုးခြင်းကိစ္စတွေဟာလည်း သူ့ အချိန်ဇယားအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိရပါမယ်။ ဆရာဝန်က ကလေးရဲ့အိပ်မှု၊ စားမှု အလေ့အထတွေ၊ သူစိမ်းတွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ တုံ့ပြန်မှုတွေ၊ သင်နဲ့ခွဲခွာနေရတဲ့အခါ ဘယ်လိုနေတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စတွေကို မေးမြန်းကြည့်ရှု စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်တိုင်များဟာ ကွဲပြားမှုအမျိုးမျိုး ရှိကြသော်လည်း အခြားကလေးများနှင့် မတူဘဲ ထူးထူးခြားခြား ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်တိုင် နှေးကွေးလွန်းရင် သင့်ကလေးကို အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကလေးရဲ့အလေးချိန်၊ အရပ်အမောင်း၊ ဦးခေါင်းလုံးပတ် စတာတွေကိုလည်း တိုင်းပါလိမ့်မယ်(ကလေးငယ်က ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ သူစိမ်းဖြစ်၍ ကြောက်လန့်ကောင်းကြောက်လန့်ပါလိမ့်မယ်။ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ)။ ဒီအချိန်မှာ သွားပေါက်ခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာလေးတွေ အနည်းအကျဉ်း ရှိလိမ့်မယ်။ အောက်၊ အလယ် သွားနှစ်ချောင်းပေါက်နေပြီး ဘေး တစ်ဖက် တစ်ချက်စီမှာ တစ်ချောင်းစီ ထပ်ပေါက်လာတယ်။ ဒီအပြင် စွယ်သွားတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ တစ်ချောင်းစီ ထပ်ထွက်လာတဲ့အချိန်မှာ ကလေးဟာ အစာအမာတွေကို ကောင်းကောင်းဝါးစားနိုင်လာပါပြီ (ဥပမာ– ဘီစကစ်)။

လူကြီးရဲ့လက်ညှိုးကို စွပ်ကျယ်စ၊ သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါသန့်သန့်ဖြင့်ပတ်ပြီး ကလေးရဲ့သွားနဲ့ သွားဖုံးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးနိုင်ပါပြီ။ ကလေးငယ်ရဲ့အစားအစာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု၊ အိပ်စက်မှုပုံစံ စသည်တို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှု ရှိ၊ မရှိ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

ဒီအရွယ်မှာတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းဆိုင်ရာ စတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်တွေရဲ့ ပြောင်းလဲမှုဟာ မြန်ဆန်လာပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၇ လ

- သူ့ဘာသာသူ ထိုင်နိုင်ပြီ။
- မှောက်လျက် အရုပ်ဆီရောက်အောင် သွားတတ်ပြီ။
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေထောက်ကထိန်းနိုင်ပြီ။
- အရာဝတ္ထုများကို လက်မနှင့် ကျန်လက်ချောင်းများဖြင့် ဆုပ်ကိုင်နိုင်တယ်။ လက်တစ်ဖက်မှ အခြားတစ်ဖက်သို့ အရာဝတ္ထုများကို ပြောင်းကိုင်နိုင်တယ်။
- အံစာတုံး၊ သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထုတစ်ခုဖြင့် စားပွဲကို အသံမြည်အောင် ထုရိုက်နိုင်တယ်။

၈ လ

- ကိုင်စရာမပါဘဲ ထိုင်နိုင်ပြီ။
- ခဏတဖြုတ်ရပ်ထားပေးလို့ ရပြီ။
- အရာဝတ္ထုများကို အောက်သို့ ပစ်ချတတ်တယ်။
- လက်မနှင့် လက်ချောင်း ၂ ချောင်း၊ ၃ ချောင်းဖြင့် မြဲမြဲစွာဆုပ်ကိုင်နိုင်တယ်။
- အရုပ်တွေရှိရာ ရောက်အောင်သွားနိုင်တယ်။

၉ လ

- သူ့ကိုယ်လုံးလေးအား ဆွဲယူမတ်ရန် လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကို အသုံးချနိုင်ပြီ။
- အကူအညီမလိုဘဲ ကြာကြာထိုင်နိုင်တယ်။
- အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများကိုကိုင်၍ မတ်တတ်ရပ်နိုင်ပြီ။

၁၀ လ

- ကောင်းစွာ တွားသွားနိုင်ပြီ။
- လဲလျောင်းရာမှ ထထိုင်နိုင်ပြီ။
- လက်ဖြင့်ဆုပ်ကိုင်ထားလျှင် ထွက်မကျနိုင်အောင် မြဲမြံတယ်။

သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၇ လ

- ဝူးဝူးဝါးဝါး ပြောတတ်ပြီ။
- အသံ ၄ မျိုးလောက် ထွက်တတ်ပြီ(ပေး၊ လာ၊ အင့်၊ ပါး စသဖြင့်)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- လူကြီးလုပ်သမျှ အတုခိုးလိုက်လုပ်တတ်လာတယ်(ဥပမာ– မျက်စိမှိတ်ပြခြင်း)။
- အရုပ်ကို ဝှက်ထားလျှင် လိုက်ရှာတတ်တယ်။

၁ဝ လ

- စကားတစ်လုံးစီကို ဆက်၍ပြောတတ်လာတယ်(ဥပမာ– ပါပါ၊ မာမား)။

၉ လ

- သူ့ကိုဂရုစိုက်အောင် အော်ဟစ်ငိုယိုတတ်တယ်။
- သူမြင်ပြီးသားအရုပ်ကို ဖွက်ထားလျှင် တွေ့အောင်ရှာတတ်တယ်။

ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၇ လ

- သူစိမ်းများ၊ ညှော်သည်များကို ကြောက်ရွံ့တတ်တယ်။

၁ဝ လ

- သဘောတွေ့လျှင် မကြာခဏ ရယ်မောတယ်။
- မိဘများ သူ့ကိုထားခဲ့လျှင် ကြောက်ရွံ့မှုကိုပြတယ်။

၉ လ

- မိဘများကိုနှစ်သက်ကြောင်း စိတ်ဆန္ဒကို ဖော်ထုတ်ပြသတယ်။
- တစ်ယောက်တည်း အိပ်ရာထဲထားခဲ့ခြင်းမျိုးကို မကြိုက်ကြောင်း ငိုပြတယ်။

ပြဿနာရှိတဲ့ကလေး

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များဟာ ကွဲပြားမှုအမျိုးမျိုး ရှိကြသော်လည်း အခြားကလေးများနှင့်မတူဘဲ ထူးထူးခြားခြား ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင် နှေးကွေးလွန်း ရင် သင့်ကလေးကို အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြသရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ပါ အချက်များကတော့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ မဖြစ်မနေ ပြသရမယ့် အချက်များ ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁ဝ လသားအရွယ်မှာ ကိုယ့်မိသားစုဝင်များနဲ့ သူစိမ်းများအကြား ကွဲပြားမှုကို မမှတ်မိဘူးဆိုရင်၊
- ၁ဝ လသားအရွယ်မှာ အကိုင်အတွယ်ရှိလျက်နဲ့ မရပ်နိုင်သေးဘူးဆိုရင်၊
- ၉ လသားအရွယ်မှာ ဝူးဝူးဝါးဝါး အသံမထွက်တတ်သေးဘူးဆိုရင်၊
- ၉ လသားအရွယ်မှာ အရာဝတ္ထုတွေကို မဆုပ်နိုင်၊ ရောက်အောင်မသွားနိုင်ဘူးဆိုရင် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၄

ဆယ်လမှ နှစ်နှစ်အရွယ်

- ကစားခြင်းမှရရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးသင်ယူမှုများ
- ကလေးငယ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘာတွေကို ဂရုပြုရမလဲ
- လမ်းစလျှောက်တဲ့အချိန်
- စကားစပြောတဲ့အချိန်
- လမ်းလျှောက်တတ်ရန် ကူညီပေးခြင်း
- စကားပြောတတ်ရန် ကူညီပေးခြင်း
- ဇွတ်တရွတ်လုပ်တတ်လာတဲ့ အရွယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လမ်းလျှောက်တတ်စ အချိန်

ဒီအရွယ်ဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ ပထမဦးဆုံးတွေ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး စကားပြောခြင်း၊ ပထမဦးဆုံး လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် လွတ်လပ်စွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းများ ဒီအရွယ်မှာ တွေ့မြင်ကြရပါပြီ။ လူတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေရဲ့ သဘာဝကို စပ်စုချင်တဲ့စိတ်တွေ အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရွယ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သာဓကပြရရင် ကလေးငယ်ဟာ အစားအစာတွေကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ပစ်ချလိုက်တယ်၊ ဒီအဖြစ်မှာ ကလေးအဖို့ အစာတွေကို ပစ်ချတယ်ဆိုတဲ့လုပ်ရပ်အပေါ် စူးစမ်းချင်တာထက် မကတော့ဘဲ ကျသွားတဲ့အစာတွေ ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲဆိုတာကိုရော ဒီလို လွှတ်ချလို့ သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက ဘယ်လိုရှိလာတယ်ဆိုတာကိုရော သိချင်လို့ဖြစ်တယ်။

ကလေးရဲ့ တစ်နေ့တာ လုပ်ရပ်တွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ကစားခြင်းကနေ သင်ယူ လေ့လာတတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ အရင်တုန်းက မစူးစမ်းရသေးတဲ့ နေအိမ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ၊ ခြံဝင်းထဲကနေရာတွေကို မရပ်မနား စူးစမ်း လေ့လာ နေလိမ့်မယ်။ အမြင်အာရုံနဲ့ လက်တို့ ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားမှု ဖွံ့ဖြိုးလာတာနှင့်အမျှ သူတို့မြင်မြင်သမျှ အရာဝတ္ထုပစ္စည်း အသေးအမွှားလေးတွေကိုတောင်မှ လက်နဲ့ကိုင်ကြည့်မယ်၊ တွေ့ထိခံစားမှုကို သတိပြုမိမယ်၊ အနံ့ခံကြည့်မယ်၊ အရသာ ဘယ်လိုရှိမယ်ဆိုတာတောင်မှ ပါးစပ်ထဲ ထည့်ကြည့်လိမ့်ဦးမယ်။

လက်ဆွဲပုံးထဲကို
ကစားစရာအရုပ်တွေ
ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြည့်ထည့်ခြင်း၊
ကစားစရာအရုပ်တွေကို
ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ
စုပုံခြင်းအလုပ်တွေဟာ
လူကြီးတွေအမြင်နဲ့ကြည့်ရင်တော့
အချည်းနှီး လုပ်ရပ်ဖြစ်ပေမယ့်
ကလေးအတွက်တော့
အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ
ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့
သင်ခန်းစာတစ်ခုကို
ပထမဦးဆုံး သင်ကြားပေးတဲ့
ကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးငယ်ဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးအကြောင်း လေ့လာသင်ယူရာမှာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်နိုင်မှာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စအချို့ကိုလည်း သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်သလို စီမံဖို့ ကြိုးစားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ လိုက်နာရမယ့်စည်းကမ်းတွေ၊ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ကလေးငယ်အနေနဲ့ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ရာ အဝေးကြီး လိုနေသေးပေမယ့် ချမှတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေအဖို့ ဘယ်ဟာအမှန်၊ ဘယ်ဟာအမှားဆိုတာကို ခွဲခြားသိရှိတဲ့ အသိစိတ်ကတော့ ရှိသေးမှာမဟုတ်ဘူး။

ဒီအရွယ်မှာ ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေကို လူကြီးတွေက၊ အထူးသဖြင့် မိဘတွေက ကြိုက်သလား၊ မကြိုက်ဘူးလားဆိုတာကို စတင်ပြီး သိရှိနားလည်စ ပြုလာတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်နှာထားတင်းတင်းနဲ့ ‘မလုပ်နဲ့’ လို့ တားမြစ်လိုက်ပြီး၊ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုပါ ညွှန်ပြပေးမှု ပြုလုပ်ခြင်းဟာ တကယ်လိုအပ်တဲ့ စည်းကမ်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ တရားဝင်ဒဏ်ပေးခြင်းအလုပ်တွေကိုတော့ ကလေးနည်းနည်းကြီးလာမှ လုပ်သင့်ပါတယ်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ မိသားစုရိပ်မြုံထဲမှာ တက်ကြွစွာ ပါဝင်လှုပ်ရှားလာတဲ့ မိသားစုဝင်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ တခြားလူတွေလုပ်သမျှ အပြုအမူတိုင်းကို သူတို့ စိတ်ဝင်စားတယ်။ သူတို့ဟာ ပွဲကြည့်ပရိသတ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ကိုယ်တိုင်ပါဝင် ပတ်သက်ချင်လာပြီ။

ကစားခြင်းဖြင့် သင်ယူခြင်း

ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆက်သွယ်ပြုမူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ဘယ်လို အတူ တကွ လုပ်ဆောင်ကြတယ်ဆိုတာကို လည်းကောင်း သင်ယူရရှိပါတယ်။ လက်ဆွဲပုံးထဲကို ကစားစရာအရုပ်တွေ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြည့်ထည့်ခြင်း၊ ကစားစရာအရုပ်တွေကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ စုပုံခြင်းအလုပ်တွေဟာ လူကြီးတွေအမြင်နဲ့ ကြည့်ရင်တော့ အချည်းနှီးလုပ်ရပ်ဖြစ်ပေမယ့် ကလေးအတွက်တော့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ဘယ်လို အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ပထမဦးဆုံးသင်ကြားပေးတဲ့ ကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အလျောက် ယခင်အတွေ့အကြုံများနဲ့ လက်ရှိအခြေအနေရဲ့ ဆက်စပ်မှုကို ပိုမိုပြီးနားလည်လာပါတယ်။ ဥပမာပြရရင် သူ မကြာခဏ အလည်ရောက်လေ့ရှိတဲ့ အဘိုးအဘွားရဲ့အိမ်၊ သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်ရဲ့ ထောင့်မှာရှိတဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ်၊ သို့မဟုတ် ကစားစရာတစ်ခုခုကို မှတ်မိလာပြီး နောက်တစ်ခေါက်ရောက်ရင် အဲဒီအရာကို ရှာကြည့်တတ်လာ

www.burmeseclassic.com

ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀ လကျော်လာရင် ဦးနှောက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး နည်းနည်းနှေးလာတယ်။ ဒါပေမယ့် လုံးပတ်အဝိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုကတော့ ဆက်လက်ရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေကို ခွဲခြားသိရှိ မှတ်မိလာတတ်တယ်။ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ မြင်တတ်လာတယ်။ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးအစားတွေကိုလည်း ပိုင်းခြားတတ်လာတယ်။ ပထမဦးဆုံး စကားကို စမပြောတတ်သေးခင်မှာပဲ စကားလုံးတွေနဲ့ လူတွေရဲ့ ဆက်သွယ်မှု၊ စကားလုံးတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ ဆက်သွယ်မှု၊ စကားလုံးတွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေရဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို နားလည်နေပြီ။ ဒါကြောင့် သင် စတိုးဆိုင်ကို သွားမယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ကလေးငယ်ရဲ့ ဉာဏ်(စိတ်)မျက်စိထဲမှာ စတိုးဆိုင်ရဲ့ မြင်ကွင်းကို ပုံဖော်ကြည့်တတ်လာပြီ။ ဒီအရွယ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းနာမည်တွေ၊ ဥပမာ–နှာခေါင်း၊ မျက်လုံး၊ ပါးစပ်၊ နာမည်တွေကို မှတ်မိလာတဲ့အတွက် သူတို့ကိုမေးလိုက်ရင် ညွှန်ပြတတ်လာတယ်။

အသက် ၁ နှစ်ရောက်လာပြီဆိုရင်တော့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုကာလဟာ ပိုရှည်လာပြီ။ သူတို့ကစားနေတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှုဟာ ၁၅ မိနစ်လောက်အထိအောင် မငြီးမငွေ့ဘဲ ကစားတတ်လာတယ်။ ဒီလောက်ကြာအောင် မကစားဘူးဆိုရင်လည်း စိတ်ပျက်စရာမလိုပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါ။

ကစားခြင်းမှရရှိသော အကောင်းဆုံးသင်ယူမှုများ

ကလေးတွေဟာ သူတို့ဘာသာသူတို့ စတင်ပြီးကစားတာဖြစ်ပေမယ့် သူတို့ကစားတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို လုံခြုံစိတ်ချရစေဖို့၊ ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်စေဖို့နဲ့ ကလေးတွေနဲ့ ရင်းနှီးလွယ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် လူကြီးများက ပြုလုပ်ဖန်တီးပေးသင့်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် သင့်အိမ်မှာ လုံခြုံစိတ်ချစွာနဲ့ကလေးကစားနိုင်တဲ့နေရာ အနည်းဆုံးတစ်ခု ဖန်တီးပေးရပါမယ်။ အဲဒီနေရာမှာ ကလေးဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရှာဖွေစူးစမ်းနိုင်မယ်၊ သင်နဲ့နှစ်ယောက်အတူ ကစားရင်လည်း ဘာမလုပ်ရဘူး၊ ညာမလုပ်ရဘူးဆိုတဲ့ တားမြစ်ချက်တွေမပါဘဲ အကန့်အသတ်မရှိ ကစားနိုင်ရမယ်။ ကလေး ကစားမယ့်နေရာ ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ သင့်အနေနဲ့ အခြားအလုပ်တွေ လုပ်ကိုင်နေရင်း လှမ်းမြင်နိုင်တွေ့နိုင်တဲ့ နေရာမျိုးလည်း ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ့် အချက်တစ်ခုကတော့ ကလေးဟာ ကစားနေရင်း လက်နဲ့ တွေ့ရာတွေကိုင်မယ်၊ ပါးစပ်ထဲထည့်နိုင်မယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးကစားမယ့်နေရာမှာ အသေးအမွှား အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ မရှိသင့်ပါ။ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောဆေးများ သုတ်ထားသည့်ပစ္စည်းများ မဖြစ်သင့်ပါ။ ကစားစရာအသစ်တစ်ခုကို ပေးတော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီကစားစရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းတွေကလည်း
ကလေးတွေအတွက် ကစားစရာကောင်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကို ဘယ်လိုအသုံးချရမယ် ဆိုတာကိုပါ ပြသပေးရပါမယ်(ဥပမာ–ပတ္တလား ဝယ်ပေးရင် လက်ခတ်တံနဲ့ ခေါက်ပြခြင်း)။ ပြီးရင်တော့ ကလေးကို သူ့ဘာသာသူ ကြိုက်သလို စူးစမ်းရှာဖွေ ဆော့ကစားပါစေ။ မကစားတတ်ဘူး ထင်ရင်တော့ နောက်တစ်ခေါက် ပြန်လုပ်ပြပါ။ ဒီအရုပ်နဲ့ပဲ တခြားကစားလို့ရတဲ့ နည်းရှိရင် ပြပေးပါ။ ဒီအရုပ်နဲ့ ကစားနေရင်း ကလေးဟာ စိတ်ပျက်လာမယ်ဆိုရင် အဲဒီကစားစရာဟာ ကလေးအတွက် မှန်ကန်သင့်လျော်တဲ့ ကစားစရာတစ်ခု မဟုတ်တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ အဲဒါနဲ့ မကစားစေဘဲ ကစားနေကျ အရုပ်ဟောင်းတွေနဲ့ပဲ ကစားပါစေ။

၁၀ လမှ နှစ်နှစ်အတွင်း ကလေးတွေရဲ့ကစားခြင်းဟာ အချို့သော ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ သူနှစ်သက်တဲ့ ကစားစရာတစ်ခုခုကို ကောက်ယူမယ်၊ ပြီးတော့ သင့်ကိုလာပေးမယ်ဆိုတဲ့ လုပ်ရပ်မှာ ကလေးရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က သင့်ကို အရုပ်ပြချင်တဲ့

www.burmeseclassic.com

အပြင် သူ့ရဲ့လက်မနဲ့ လက်ညှိုးကို အသုံးချပြီး ဇာဂနာညှပ်သလို ဆုပ်ကိုင်ပြတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဆုပ်ကိုင်ထားရာကနေ ဘယ်လိုလွှတ်ပြရတယ်ဆိုတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို စမ်းသပ်ချင်လို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်မှုကတော့ ကလေးကို ချီးကျူးပြောဆိုပါ။ သူ့လက်ကအရုပ်ကို လွှတ်ချပေးနိုင်အောင် သင့်လက်ကို ဖြန့်ခံပေးလိုက်ပါ။ ဒီကစားနည်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ ကစားချင် ကစားပါလိမ့်မယ်။

လမ်းလျှောက်စပြုခြင်း

တစ်နှစ်ပြည့်တဲ့အချိန်မှာ ကလေးရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ မွေးစကထက် သုံးဆ ဖြစ်လာမယ်။ အရပ်လည်း ၁၀ လက်မလောက် ပိုရှည်လာမယ်။ ဒီကြီးထွားမှုဟာ ပထမကိုးလမှာ အများဆုံးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ၁၀ လနဲ့ ၂ နှစ်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ပြောင်းလဲမှုတွေလည်း ဆက်လက်ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုဟာ လှုပ်ရှားဖို့အတွက် အထူးသဖြင့် လမ်းလျှောက်တတ်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မွေးစတုန်းက ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အရှည်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ ရှိတယ်။ ခြေထောက်တွေကလည်း အဲဒီလောက်ပဲ ရှိတယ်။ တစ်နှစ်ပြည့်တဲ့ အခါကျတော့ ဦးခေါင်းရဲ့အလျားက ခန္ဓာကိုယ်အလျားရဲ့ ငါးပုံတစ်ပုံပဲ ရှိတော့တယ်။ ခြေထောက်တွေကတော့ လူကြီးတွေမှာရှိတဲ့ အချိုးအစားအတိုင်း ဖြစ်စပြုလာတယ်။ ပထမနှစ်အတွင်း ဒီလို ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ပြောင်းလဲမှုဟာ ကလေးငယ်အတွက် သူ့ရဲ့ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပေါ်မှာ ဟန်ချက်ညီညီ မတ်တတ် ရပ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါတယ်။

ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားဟာ လူကြီးတွေလိုဖြစ်လာတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အရိုးတွေ မာလာမယ်။ ကလေးရပ်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူပေးနိုင်အောင် ကြွက်သားတွေကလည်း သန်စွမ်းလာတယ်။ လူတွေဟာ မွေးကတည်းက ကြွက်သားအမျှင်တွေ အပြည့်အဝ ပါရှိပြီးဖြစ်တယ်။ ဒီကြွက်သားမျှင်တွေဟာ ကလေးကြီးထွားသည်နှင့်အမျှ ပိုပြီးရှည်လျားလာမယ်။ ပိုပြီး ကြီးမားလာမယ်။ ပိုပြီး သန်မာလာတဲ့ အရိုးတွေနဲ့ ကြွက်သားတွေကြောင့် ၁၀ လအရွယ်မှာ ကလေးတွေဟာ သေးငယ်တဲ့အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို လက်နှင့်ကောက်ကိုင်ခြင်း၊ မျက်လုံး၊ လက်တို့ရဲ့ ပူးပေါင်းဆက်စပ် လှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လာနိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီအရွယ်မှာ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို လွှတ်ချခြင်း၊ အဝေးသို့ လွှင့်ပစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်လာကြတယ်။ ၁၀ လ ကျော်လာရင်တော့ ဖေးဖက်သွားလာမယ်။ နောက်မကြာခင်မှာပဲ တစ်ဆင့်တက်ပြီး တစ်ခုခုကိုင်ပြီး မတ်တတ်

www.burmeseclassic.com

လမ်းမလျှောက်တတ်ခင်မှာ ပရိဘောဂတွေကိုကိုင်ပြီး ဘေးတိုက်သွားတယ်

ရပ်မယ်။ ဥပမာ– စားပွဲတစ်ခုကို ကိုင်၍ဖြစ်စေ၊ မိဘရဲ့လက်ကို ကိုင်၍ဖြစ်စေ ရပ်မယ်။ ပြီးတော့ ကိုင်ထားတဲ့လက်ကိုလွှတ်ပြီး သူ့ဘာသာသူ ရပ်တတ်လာမယ်။ ပြီးတော့ စားပွဲကနေ ကုလားထိုင်ဘက်ကိုကိုင်ပြီး ရွှေ့တတ်လာမယ်။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း လမ်းလျှောက်တတ်လာမယ်။

ကလေးငယ်အတွက် သင့်လျော်တဲ့ဖိနပ် ရွေးချယ်ခြင်း

ကလေးငယ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ မတ်တပ်ရပ်တတ်လာမယ်။ အခန်းထဲမှာ ဟိုတက်ဒီတက် တက်စပြုလာမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးကတော့ မညီသည့်ဖိနပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှ စီးပေးမထားခြင်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အခန်းကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ချွန်ထက်ပြတ်ရှတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ ကင်းရပါမယ်။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ရှိရပါမယ်။ ကြမ်းပြင်ကသာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေမယ်ဆိုရင် ဖိနပ်စီးပေးထားတာက သူ့ရဲ့ လမ်းလျှောက်လှုပ်ရှား တိုးတက်မှုကို အနှောင့်အယှက်တောင် ဖြစ်ပါသေးတယ်။ ပူအိုက်တဲ့ရာသီဆိုရင် ဖိနပ်မစီးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အေးတဲ့ရာသီဆိုရင်တော့ ခြေအိတ်ခံပြီး ဖိနပ်ခွာမှာ မြောင်းကလေးတွေပါတဲ့ဖိနပ်ကို စီးပေးထားသင့်ပါတယ်။ ချော်မလဲအောင် ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်လျော်တဲ့ ဖိနပ်ရွေးချယ်ဖို့အတွက် လမ်းညွှန်အဖြစ် သုံးနိုင်တဲ့အချက်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

- ရှူးဖိနပ်များဟာ ပေါ့ပါးရမယ်။ ပျော့ပျောင်းရမယ်။ ဒါပေမယ့် ပါးလွှာလွန်းပြီး ပျက်စီးလွယ်တဲ့ဖိနပ်မျိုးတော့ မဖြစ်စေရပါဘူး။ ဒီအရွယ်မှာတော့ ညှပ်ဖိနပ်များနဲ့ လည်ရှည်ဖိနပ်များကို စီးမပေးသင့်ပါ။ ခြေကျင်းဝတ်အထက်ထိ ရှည်တဲ့ ဖိနပ်များဟာ ကလေး မတ်တပ်ရပ်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုပေမယ့် လမ်းလျှောက်ရာမှာတော့ နှောင့်နှေးစေပါတယ်။ ရာဘာဖိနပ်တွေဟာ ပျော့ပျောင်းပေမယ့် စီးဖို့ သိပ်မကောင်းပါ။
- သားရေ၊ သို့မဟုတ် ကင်းဗတ်စ်ဖိနပ်များဟာ ခြေထောက်အတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေပါတယ်။ ခြေအိတ်တွေစွတ်စိုလာပြီ ဆိုရင်တော့ မကြာခဏ လဲပေးရပါမယ်။ သို့မှသာ မှိုတက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါမယ်။
- ဖိနပ်အောက်ခံဟာ သိပ်ပြောင်ချောနေရင် မကောင်းပါ။ မာကြမ်းလွန်းနေရင်လည်း မကောင်းပါ။
- ခြေချောင်းကလေးတွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရှိစေရန်အတွက် ဖိနပ်ထိပ်ဦးဟာအနေတော် ကျယ်ဝန်းရပါမယ်။ ဖိနပ်ထိပ်ဦး လေးထောင့်ပုံ ရှူးဖိနပ်ဟာ အသင့်လျော်ဆုံးပါပဲ။
- သိပ်ဈေးကြီးတဲ့ ရှူးဖိနပ်ကို ဝယ်မပေးပါနဲ့။ နောက် ၆ ပတ်ကြာရင် ခြေထောက်နဲ့ မတော်တော့လို့ နောက်အသစ်တစ်ရန် ဝယ်ပေးရဦးမှာဖြစ်တယ်။
- ဝယ်ပေးထားတဲ့ဖိနပ်နဲ့ ကလေးခြေထောက် သင့်လျော် အံကိုက်မှု ရှိ၊ မရှိ အမြဲ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပေးနေပါ။ မတ်တပ်ရပ်စ ကလေးတွေရဲ့ခြေထောက်တွေဟာ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလွယ်ပါတယ်။ ဖိနပ်က မပျက်စီးသေးပေမယ့် သူတို့ခြေထောက်နဲ့ မတော်တော့တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးလမ်းလျှောက်တတ်ရန် အကူအညီပေးခြင်း

ကလေး စမ်းသပ်ပြီး လမ်းစလျှောက်ပြီဆိုရင် တွန်းလို့ရတဲ့လှည်း (လက်ကိုင်လည်း ပါရမယ်။ ကလေးရဲ့ခါးအမြင့်လောက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်)ကို ကလေးအားပေးပြီး တွန်းပါစေ။ တွန်းလို့ရတဲ့ ကစားစရာတစ်ခုခု(ဥပမာ–လှည်း)ကို ရွေးချယ်တဲ့ အခါမှာ ကလေးငယ်တွန်းနိုင်လောက်အောင် ပေါ့ပါးပြီး ဟန်ချက်ညီတဲ့ ကစားစရာ ဖြစ်ရပါမယ်။ သိပ်ပေါ့လွန်းရင် လဲတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေကတော့ သူတို့ထိုင်တဲ့ ထိုင်ခုံကွင်းကိုပဲ တွန်းလေ့ရှိပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တာ တိုးတက်မှုရှိလာရင် ကြိုးနဲ့ဆွဲရတဲ့ အရုပ်ထရပ်ကား တစ်ခုခုကိုပေးပြီး ကစားစေသင့်ပါတယ်။ ကားကိုဆွဲပြီး လမ်းလျှောက်ရတာ သူ့အတွက် ပျော်စရာကောင်းလိမ့်မယ်။ ကားဘီးတွေလိမ့်တဲ့အခါ အသံထွက်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ၃ ပေ၊ သို့မဟုတ် ၄ ပေခန့်ခွာပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်နေတဲ့ လူကြီးနှစ်ယောက်အကြား၊ သို့မဟုတ် ကလေးကြီးတွေအကြား လမ်းလျှောက်ရတာကို သိပ်သဘောကျတတ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု ပိုပြီးရှိလာရင် လူကြီး နှစ်ယောက်ရဲ့ အကွာအဝေးကို ဒီထက်ပိုပြီး ခွာထားနိုင်ပါတယ်။

ဈေးဝယ်တဲ့တွန်းလှည်းက လမ်းလျှောက်သင်နေတဲ့ ကလေးငယ်အတွက် ပျော်စရာ၊ ကစားစရာပစ္စည်း ဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးငယ်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အိမ်တွင်းပတ်ဝန်းကျင်

ဒီအရွယ်မှာ ကလေးတွေဟာ ပိုပြီးတော့ လှုပ်ရှားနိုင်တယ်။ စပ်စုချင်တဲ့ကိစ္စတွေလည်း များလာတဲ့အတွက် သူ့အတွက် စိတ်ချရတဲ့ အိမ်တွင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ စားပွဲအစွန်းတွေ၊ အခန်းထောင့်တွေ၊ ဗီရိုအတွင်းတွေက အစ အခြားလက်လှမ်းမီနိုင်တဲ့ နေရာတွေအားလုံးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။ မီးဖိုချောင်ထဲအထိတော့ ရောက်မလာနိုင်ပါဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် ကလေးဟာ ရောက်ချင်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။

ကလေးအတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ အိမ်တွင်းပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပေးရေးဆိုတာ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးပေးတာထက် ပိုပါတယ်။ ကလေးငယ်အတွက် လေ့လာစူးစမ်းနေတဲ့အချိန်မှာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုတွေ ပေးစွမ်းနိုင်ရပါမယ်။

အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို ကလေးမမီနိုင်တဲ့နေရာတွင် ထားပါ။

- ကလေးပါးစပ်ထဲ အလွယ်တကူထည့်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းများအားလုံးကို ဖယ်ရှားထားရမယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့လည်ချောင်းထဲဝင်ပြီး လေပြွန်ပိတ်ဆို့ကာ အသက်ရှူကြပ်စေနိုင်တဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်း။ ဥပမာ– မီးခြစ်။
- လျှပ်စစ်မီးကြိုးများအားလုံး ပေါက်ပြဲမှုမရှိစေရ။
- တိုးလို့တွဲလောင်း လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများကို ပြင်ဆင်ပြီး ကလေး လက်လှမ်းမမီတဲ့နေရာမှာ ထားပါ။
- အသုံးမပြုတဲ့ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်အပေါက်များကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- လူကြီးမပါဘဲ ကလေးမသွားစေချင်တဲ့ အခန်းများ။ ဥပမာ– အိမ်တွင်းရုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခန်း၊ စာကြည့်ခန်း၊ အိမ်သာခန်း စသည်တို့ရဲ့ အခန်းတံခါးများကို ကလန့်ထိုး ပိတ်ထားပါ။

- အထူးသဖြင့် တိုက်ခန်းအပေါ်ထပ်များမှာ ပြတင်းပေါက်များကို သံပန်း သံတံခါးများ တပ်ထားပါ။
- ကစားစရာအရုပ်များ၊ အထူးသဖြင့် ဘီးပါတဲ့အရုပ်များကို လှေကား၊ မီးဖို ချောင်၊ မီးဖိုများနှင့်ဝေးရာတွင် ထားပါ။
- အိမ်တွင် အဆိပ်ပါတဲ့အရာများ ကလေးစားမိပါက အန်ထွက်စေရန်အတွက် အန်စေတဲ့ဆေးရည်ကို တိုက်ပေးရန် အသင့်ဆောင်ထားပါ။

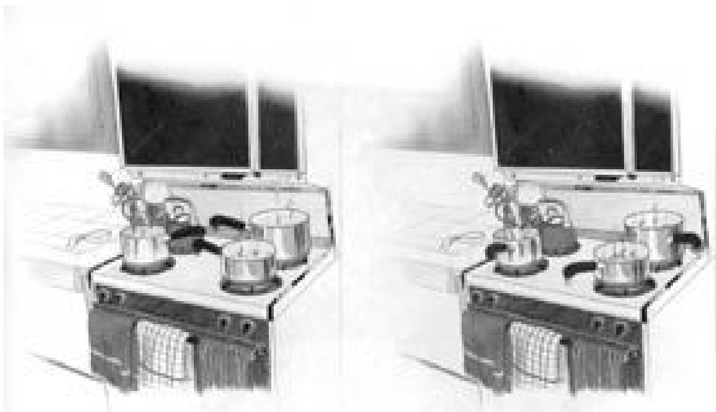
မီးဖိုချောင်

- အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို ကလေးမမီနိုင်တဲ့နေရာတွင် ထားပါ။ ကလေးမတ်တပ်ရပ်၍ မီနိုင်တာကို

ဆပ်ပြာရည်၊ ကြမ်းတိုက်ဆေးရည်လို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေကို လုံလုံခြုံခြုံသိမ်းဆည်းဖို့ မမေ့နဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



မီးဖိုပေါ်က အိုးလက်ကိုင်တွေကို အပြင်ဘက်လှည့်မထားပါနဲ့။

သတိထားပါ။ ဓား၊ ကတ်ကြေး၊ အခြား ကလေးနှင့်မသင့်တော်တဲ့ ပစ္စည်းများ၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ပစ္စည်းများအားလုံးကို ဗီရို၊ အံဆွဲများတွင်ထည့်ပြီး သော့ခတ်ထားပါ။

- မီးဖိုပေါ်တွင် ဟင်းချက်နေသော ဒယ်အိုးလက်ကိုင်ကို ကလေး လှမ်းဆွဲမယူနိုင်အောင် နောက်ဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။
- ကလေးအတွက် ကစားစရာများထည့်ထားတဲ့ ဗီရိုငယ်တစ်ခု ဖန်တီးပြုလုပ်ပေးနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါမှသာ သူ့ဘာသူဖွင့်ယူပြီး ဆော့ကစားနိုင်ပါမယ်။
- အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများ၊ ဥပမာ– မီးဖိုအကြောင်း ကလေးအား စတင်ရှင်းပြပါ။ ကလေးအနေဖြင့် သင်ပြောတဲ့စကားလုံးများကို နားမလည်သော်လည်း အမူအရာပြုလုပ်ပြခြင်းအားဖြင့် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ – မီးဖိုနေရာကို လက်ဖြင့်ထိဟန်ပြ၍ 'အား ． ． ．ပူတယ်၊ ပူတယ်'ဆိုပြီး လက်ကို ပြန်ရုတ်ပြလိုက်ခြင်းမျိုး။
- ကုလားထိုင်အမြင့်ပေါ်တွင် ထိုင်ခိုင်းပြီး ကလေးငယ်ကို တစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနှင့်။

လှေကားများ

- လှေကားရဲ့အောက်ခြေနှင့်ထိပ်တွင် အပိတ်တံခါးများ တပ်ဆင်ထားပါ။ လှေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကားပေါ်တက်ခြင်းဟာ ကလေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် လှေကားပေါ်တက်နေစဉ် လူကြီးက ကြည့်ရှုစောင့်ကြပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

- လှေကားထစ်များပေါ်တွင် ခင်းထားသောကော်ဇောများကို သေချာစွာမြဲမြဲအောင် သံမှို စသည်ဖြင့် ရိုက်ထားပါ။

မိသားစုနားနေခန်း

- စာအုပ်စင်များကို ငြိမ်အောင်ထားပါ။ စာအုပ်စင်အောက်ပိုင်းမှာထားတဲ့ စာအုပ်များဟာ ကလေးများ အလွယ်တကူ ဆွဲယူစုတ်ဖြဲနိုင်တဲ့စာအုပ်များ မဖြစ်စေရပါ။ ကလေးငယ် မကိုင်စေချင်တဲ့ စာအုပ်များကို သော့ခတ်

ဒီအရွယ်မှာ အံဆွဲတွေ၊ တံခါးတွေကို ဆွဲဖွင့်တတ်နေပြီမို့ လက်မညပ်နိုင်တဲ့သော့မျိုး တပ်ဆင်ထားဖို့ လိုပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိမ်းဆည်းထားပါ။

- စပ်စုတတ်တဲ့ကလေးများအတွက် အလွယ်တကူလှမ်းယူနိုင်သော စာကြည့်မီးတိုင်၊ မီးအုပ်ဆောင်း စသည်တို့ကို ဖယ်ထားပါ။
- ပရိဘောဂပစ္စည်းများကို အဆင့်ဆင့်ထပ်ပြီး အမြင့်သို့တက်နိုင်အောင် လုပ်ကာ ဆော့ကစားခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ပရိဘောဂပစ္စည်းများကို ဤသို့ပြုလုပ်ဖို့မလွယ်အောင် စီစဉ်နေရာချထားပါ။
- စတီရီယို၊ ဗီစီဒီ စသည့်စက်များကို သော့ခတ်ထားပါ။

ကလေးအိပ်ခန်း

- ကလေးအိပ်ရာခင်းကို မကြာခဏ လဲပေးပါ။ ကလေးအနီး၊ ဘောင်းဘီမှာချိတ်တဲ့ ချိတ်များ၊ ဆေးဝါးများ၊ ကလေးသန့်ရှင်းရေး ပေါင်ဒါဘူးများ စသည်တို့ကို ကလေးမမီနိုင်တဲ့နေရာတွင် ထားပါ။
- ကစားစရာအရုပ်များကို ကလေးအသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်စွာရွေးချယ်ပါ။ အရုပ်တွင် တပ်ဆင်ထားသည့် သေးငယ်တဲ့အစိတ်အပိုင်းများ၊ ဆေးသုတ်ထားတဲ့နေရာများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။(ဝက်ဝံရုပ်လို အရုပ်မျိုးမှာ မျက်လုံးအဖြစ် တပ်ဆင်ထားတဲ့ပစ္စည်းများကလည်း အန္တရာယ်ရှိပါတယ်)

ရေချိုးခန်း

- ရေဘုံဘိုင်ဖွင့်၍ ရေဇလုံထဲ ရေဖြည့်နေစဉ် ကလေးငယ်အား ရေချိုးခန်းထဲ တစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနှင့်။
- ရေနွေးနှင့်စပ်ချိုးသောအခါတွင် အပူချိန်ကို မပူလွန်းအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ကား

ကားဖြင့်ခရီးသွားလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးထိုင်ခုံကို ကားထဲတွင်ထည့်၍ ကလေးကိုခေါ်ပါ။ ကလေးငယ်ကို လက်ထဲတွင်ပိုက်ထားရင်း ကားမမောင်းပါနှင့်။

အားလပ်ရက် ခရီးထွက်ခြင်း

မိသားစုအလိုက် ခရီးထွက်ခြင်းဟာ ပျော်စရာကောင်းပြီး ကလေးငယ်လေးများအတွက်တောင် ဘဝတစ်သက်တာတွင် မမေ့နိုင်စရာအချိန်များ ဖြစ်ပါတယ်။ သေချာစွာစီစဉ်ပြီး ခရီးထွက်ခြင်း မဟုတ်တာတောင်မှ အရွယ်ကြီးတဲ့ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် အဆင်ပြေသွားမှာပါ။ အစားအသောက် အချိန်ဇယားကတော့ အိမ်မှာလို ပုံမှန်မဟုတ်ပေမယ့် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်းခြင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်အဆန်းကို တွေ့မြင်ရခြင်းတို့ရဲ့ ပေါင်းစပ်ခြင်းက အိပ်ရေးပျက်တာတွေ၊ ဂျီကျချင်စိတ်တွေ ကလေးမှာဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေးတွေကိုယ်တိုင်လည်း လူကြီးတွေနဲ့အတူရောပြီး အနည်းနဲ့အများ စိုးရိမ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါအချက်များကတော့ အပန်းဖြေခရီးထွက်တဲ့အချိန်မှာ လိုက်နာသင့်တဲ့အချက်များ ဖြစ်ပါတယ်။

- လေယာဉ်၊ သို့မဟုတ် ကားဖြင့် ခရီးထွက်ရင် ကလေးနှင့်မရင်းနှီးတဲ့ ကစားစရာအသစ်တချို့ကို ယူဆောင်လာခဲ့ပါ။
- အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝစွာပါဝင်တဲ့ အစားအစာများကို ယူဆောင်ခဲ့ပါ။ လေယာဉ်ပေါ်တွင်ကျွေးတဲ့ အစားအစာများဟာ ကလေးမကြိုက်တဲ့ အစားအစာများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ထို့အပြင် ကလေးအဆာဆုံးအချိန်နှင့် လေယာဉ်က အစာကျွေးချိန် တခြားစီဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုက်ညီမှုမရှိဘဲ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။
- ကလေးငယ်က အိမ်မြန်မြန်ပြန်ရောက်ပြီး နားချင်နေပြီဖြစ်ပေမယ့် လေယာဉ်ခရီးစဉ်အချိန်က ရှည်လျားနေနိုင်ပါတယ်။ အချို့မိဘများက ကလေးအိပ်ပျော်မည့်အချိန်နှင့်ကိုက်၍ လေယာဉ်စီးတတ်ကြသော်လည်း၊ အချို့မိဘများကမူ ကလေးတွေကို အိမ်မှာပဲ ကောင်းကောင်းအနားရစေပြီးမှ ခရီးထွက်ချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေခြင်းက ကလေးကို ပိုပြီးဂျီကျချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်စေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- အချိန်တိုင်းကို လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပြည့်နေအောင် မဆွဲဆောင်ပါနှင့်။ ကလေးတွေဟာ ငိုက်မြည်းတာမဟုတ်တာတောင်မှ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေပြီး နားရတဲ့အချိန်မျိုး နေ့တိုင်းမှာ လိုအပ်ပါတယ်။
- အိမ်မှထွက်ခွာပြီဆိုကတည်းက ကလေးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရရှိရေး အသိကို ခေါင်းထဲမှာထည့်ထားရပါမယ်။ တည်းခိုခန်းတွေ၊ သို့မဟုတ် မိမိတည်းခိုမယ့်အိမ်ရဲ့ အခန်းတွေကို ကလေးအတွက် ဘေးကင်းမှုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရပါမယ်။
- ကားနဲ့ ခရီးရှည်ထွက်မယ်ဆိုရင် ကလေးထိုင်ခုံပေါ်မှာ လိုက်ပါမယ့် ကလေး မငြီးငွေ့အောင် မကြာခဏ ရပ်နားခြင်း၊ သီချင်းတိပ်ခွေဖွင့်ပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။
- သင့်ကလေးမှာ အအေးမိ၊ နှာစေးခြင်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်နေမယ်၊ သို့မဟုတ် နားပြည်ယိုတာ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် လေယာဉ်ခရီးစဉ်ကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စကားပြော စတင်သင်ယူခြင်း

စကားပြောဖို့ အသင့်ဖြစ်လာချိန်

ကလေးငယ်တွေဟာ အာရုံကြောစနစ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင်သင့်မဖြစ်သေးခင်မှာ စကားပြောမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မိဘတွေအနေနဲ့ စကားပြောတတ်ခြင်းဟူသော ပန်းကလေး အချိန်တန်ရင် သဘာဝအလျောက် ပွင့်လန်းလာစေရန်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို မြေတောင်မြှောက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာတွေ ပြုလုပ်ပေးသင့်သလဲဆိုတော့

> ဒီအချိန်မှာ စုဆောင်းရရှိတဲ့ ဝေါဟာရဘဏ်ဟာ နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာတိုင်အောင် ခေါင်းထဲမှာ စွဲမြဲနေတတ်ပါတယ်။

- ■ တကယ့်စကားလုံးအစစ်တွေ မပြောတတ်သေးခင်ကတည်းက မိဘအနေနဲ့ ကလေးငယ်နဲ့ အပြန်အလှန် စကားပြောနေဘိသကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မေးခွန်းတိုကလေးတွေ မေးလိုက်၊ ရပ်နားလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ပြန်ပြောလိုက်၊ ကလေးရဲ့စကားကို ပြန်ပြောတဲ့အနေနဲ့ လုပ်ပြလိုက် စသည်ဖြင့်စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ ပြန်လှန် ပြောဆို လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ■ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေရဲ့အမည်ကို ကလေးအား ပြောပြပါ။ သုတေသီတွေအနေနဲ့ တွေ့ရှိထားတာကတော့ နာမည်တွေပြောပြတဲ့ ကစားနည်းတစ်ခုကို မိဘနဲ့ကလေး ကစားပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုရှိတာ တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီကစားနည်းမှာ ကလေးငယ်က ပစ္စည်းတစ်ခုကို လက်ညှိုးညွှန်လိုက်တဲ့အခါ လူကြီးက အဲဒီပစ္စည်းရဲ့နာမည်ကို ပြောပြရပါမယ်။ ကလေးက နောက်ထပ်တစ်ခုကို ထပ်ညွှန်ရင် အဲဒီပစ္စည်းရဲ့နာမည်ကို ထပ်ပြောပြရတဲ့ ကစားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေ တကယ်စပြီး စကားပြောတဲ့အခါမှာ အဲဒီလိုကစားတုန်းက ကြားခဲ့ရတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့စပြီးပြောတာ

www.burmeseclassic.com

တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

- ဖြစ်နိုင်ရင် ကလေးငယ်တွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ နာမ်စားတွေမသုံးဘဲ နာမ်တွေသာ သုံးသင့်ပါတယ်။ ဥပမာပြရရင် 'သူ့ကိုကျွေးလိုက်'လို့မပြောဘဲ 'ပါပီလေးကို ကျွေးလိုက်' စသည်ဖြင့် ပြောရပါမယ်။
- 'ဟုတ်တယ်၊ မဟုတ်ဘူး'လို့ ပြောရတဲ့စကားလုံးတွေကို အများအပြား သုံးစွဲပေးပါ။ ဒါ့အပြင် ကလေးက ဖြေကြားတာတွေကိုလည်း သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်ပေးပါ။
- စကားလုံးနှစ်လုံးပါတဲ့ ဝါကျတွေကို စပြောလာပြီဆိုရင် သူ့ဆိုလိုချက်ကို ဆန့်ထုတ် အကျယ်ချဲ့ပေးပါ။ ထပ်ခါထပ်ခါလည်း ပြောပေးပါ။ တကယ်လို့ ကလေးက 'ဖေဖေ. . . ဘောလုံး'လို့ ပြောလိုက်ရင် သင်က 'အေး၊ ဟုတ်ပြီ။ ဖေဖေ ဘောလုံးကိုလှိမ့်ပေးလိုက်မယ်'လို့ ပြန်ပြောပေးပါ။
- တကယ်လို့ ကလေးပြောတာတွေက အသံထွက်လည်း မှားနေမယ်၊ သဒ္ဒါနည်းလည်း မမှန်ဘူးဆိုရင် အမှားပြင်ပေးပါ။ ဥပမာပြရရင် ကလေးက 'စား . . . မုန့်'လို့ ပြောရင် သင်က 'အေး၊ ဟုတ်ပြီ။ သားသား မုန့်စားမယ်' လို့ ပြင်ပေးပါ။
- ကလေးကလား စကားလုံးများကို အသုံးပြုပေးရန် ဝန်မလေးပါနှင့်၊ ဒီစကားလုံးတွေဟာ အသံစူးရှမှုလည်းရှိ၊ အသံအနိမ့်အမြင့်လည်းရှိ၊ ဝါကျတည်ဆောက်ပုံအနေနဲ့လည်း လွယ်ကူရှင်းလင်းတဲ့အတွက် ကလေးတွေ စကားပြော ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။ ဥပမာ 'သားသား စားချင်တာစားလို့ရပြီ၊ ရင်ကျပ်တော့ဘူး၊ ချောင်းရဲဆိုးတော့ဘူး'။ အဲဒီလိုပုံစံပြောခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီအသံတွေဟာ ရှုးတူးပေါ်တောနိုင်ပေမယ့် သုသေသနပြုလုပ်ချက်များအရ ကလေးတွေ စကားပြော သင်ယူခြင်းအတွက် အရေးပါတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အသံများအဖြစ်မှ စကားလုံးများအဖြစ်သို့

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်စွာပဲ ကလေးများရဲ့ ပထမဦးဆုံးသော အသံများဟာ 'ဖေဖေ၊ မေမေ'ဆိုတဲ့စကားလုံးများနဲ့ နီးစပ်မှုရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ စကားလုံးတွေဟာ ကလေးရော မိဘများအတွက်ပါ အလွန်အရေးကြီးတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစကားလုံးများဟာ ကလေးငယ်များမှ မှတ်မိသိရှိစွာနဲ့ ရွတ်ဆိုလိုက်တဲ့စကားလုံးများ ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်နှစ်မပြည့်ခင်မှာပဲ 'မားမား၊ ပါးပါး'စတဲ့စကားလုံးများကို နာမည်အဖြစ် စတင်ရွတ်ဆိုတတ်လာပါတယ်။ ဒီစကားလုံးများကိုပဲ ဖခင်ကိုဖြစ်စေ၊ မိခင်ကိုဖြစ်စေ ရည်ရွယ်အသုံးပြုကောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုပါလိမ့်မယ်။

ကလေးငယ်များရဲ့ ပထမဦးဆုံး စကားလုံးများဟာ သူတို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့အရာများကို ထင်ဟပ်နေပါတယ်။ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေရဲ့နာမည်တွေကို စတင်ရွတ်ဆိုလာနိုင်မယ်။ ထို့နောက် တိရစ္ဆာန်တွေ၊ ကစားစရာအရုပ်တွေ၊ အစားအစာတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အမူအရာတွေ၊ ရွှေ့လျားနေတဲ့အရာတွေရဲ့ နာမည်တွေကို သင်ယူလာလိမ့်မယ်။ ပထမဦးဆုံး ရွတ်ဆိုတတ်လေ့ရှိတဲ့စကားလုံးအချို့ကတော့ ခွေး၊ ကြောင်၊ ကား၊ ဘဲ၊ လှည်း စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့သောကလေးများ အထူးသဖြင့် ယောကျ်ားလေးများဟာ မိန်းကလေးများထက် စကားပြောနောက်ကျလေ့ရှိပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ အချို့ကလေးတွေဟာ စကားတစ်ခါမှမပြောခဲ့သေးဘဲနေရာမှ ရုတ်တရက် မထင်မှတ်ဘဲ စကားလုံးတွေကို ပြောဆိုမိတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ စကားလုံးနှစ်လုံး၊ သုံးလုံးတွဲပြီးတော့တောင် ပြောတတ်ပါတယ်။ စကားပြောနောက်ကျတဲ့ ကလေးအများစုဟာ လပေါင်းများစွာကြာမှပဲ သူနဲ့ရွယ်တူတွေလို ပြောဆိုလာတတ်ကြပါတယ်။

ဝါကျများ ပြောဆိုခြင်း

အသက် ၂ နှစ်အရွယ်မှာ ကလေးတွေဟာ ပျမ်းမျှခြင်း စကားလုံး အလုံး ၅၀ လောက် သုံးစွဲနိုင်ပြီး စကားလုံးနှစ်လုံးပါတဲ့ ဝါကျတွေကို စတင်ပြောဆိုလာတတ်ကြပါပြီ။ 'လုပ်နဲ့' 'စားမယ်' 'ကျောင်းသွား'စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ ဒီလို စကားလုံးပေါင်းစပ်သုံးစွဲမှုကို မကြာခဏ ပြုလုပ်လာရင်း ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုရဲ့ အရေးကြီးတဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ပထမတော့ ကြေးနန်းရိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေအသွင်ကို ဆောင်နေပါတယ်။

ကလေးစကားပြောရန် ကူညီပေးခြင်း

ကလေးတွေရဲ့ စကားပြောသင်ယူမှုနဲ့ပတ်သတ်လို့ မေးခွန်းထုတ်စရာတွေ အများအပြား ရှိနေသေးပေမယ့် လေ့လာသိရှိထားတဲ့ အချက်အလက်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ အသက်တစ်နှစ်ဝန်းကျင်မှာ ကလေးအများစုဟာ သူတို့နဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ၊ လူတွေရဲ့ အမည်တွေကို ပြောတတ်နေပြီ။ အခြားစကားလုံး အများအပြားကိုလည်း နားလည်နေပြီ။ အရာဝတ္ထုတွေကိုသာမက အပြုအမူတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရည်ညွှန်းတဲ့စကားလုံးတွေကိုပါ နားလည်နေပြီ။ သူတို့သုံးစွဲပြောဆိုနေတဲ့ စကားလုံးအရေအတွက်ထက် သူတို့နားလည်သဘောပေါက်ထားတဲ့ စကားလုံးအရေအတွက်က အများကြီးပိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်နေ့တာကို ဖြတ်သန်းခြင်း

အစာကျွေးခြင်း

ဒီအရွယ်မှာတော့ ကလေးစားတဲ့အစားအစာတွေက မိခင်နို့၊ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်က အဓိက အာဟာရဓာတ်ပေးတာ ဖြစ်ပေမယ့် အခြားအစားအစာများကိုလည်း ပိုပြီး စားတတ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြီးမားဆုံး ပြောင်းလဲမှုကတော့ အစားအစာအသစ်တွေကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ တွေ့ထိလာတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၁ နှစ်မပြည့်ခင်မှာ အစားအစာ အသစ်အဆန်းတစ်ခုကို စကျွေးတော့မယ်ဆိုရင် တစ်ကြိမ်မှာ တစ်မျိုးပဲ ကျွေးသင့်ပါတယ်။ ရက်အနည်းငယ် ခြားပြီးမှ နောက်အသစ်တစ်မျိုးကို ကျွေးရပါမယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပေါ်လာရင် ဘယ် အစားအစာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ၁ နှစ် ကျော်သွားရင်တော့ ဓာတ်မတည့်ဖြစ်တာမျိုး နည်းလာပြီး မိဘတွေအနေနဲ့ အစားအစာအသစ်ကို မြန်မြန်ကျွေးနိုင်လာတယ်။

> ကလေးငယ်တွေဟာ အစားအစာအပါအဝင် အရာရာကို တတ်သိနားလည်ချင်လို့ သူတို့ရဲ့ အာရုံခံစားမှုအားလုံးကို အသုံးချလေ့ရှိကြပါတယ်။ အရသာကို လျှာပေါ်မှာ မြည်းကြည့်ရုံလောက်နဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အနံ့၊ အရသာ၊ အမြင်အာရုံ၊ လက်နဲ့ဆုပ်ကိုင်ကြည့်လို့ရတဲ့ အထိအတွေ့အာရုံတို့နဲ့ပါ ခံစားကြည့်ကြပါတယ်။

အစားအစာတွေရဲ့ အမာအပျော့ကို လေ့ကျင့်သင်ယူပြီးတဲ့အချိန်မှာ ၁၀ လသားအရွယ်ကလေးဟာ ဝါးစားတတ်တဲ့စွမ်းရည်တွေ တိုးတက်လာတယ်။ ဝါးစားရတဲ့အလုပ်ကို ပိုပြီးကျွမ်းကျင်လာတယ်။ ပထမတော့ အစာတွေကို မေးရိုးရဲ့ ဘေးတိုက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဝါးနေရာက အထက်အောက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ အစားထိုးလာတယ်။ ၁၀ လအရွယ်ကလေးဟာ အသားကြော်တစ်ဖတ်ကို ဝါးမစားတတ်သေးပေမယ့် သူတို့ဟာ ဘယ်လိုအစားအစာ အသစ်အဆန်းကိုမဆို မြည်းစမ်းကြည့်ချင်လာကြပြီ။ မဝါးတတ်ပေမယ့် မြို့လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တခြားအစားအစာတွေက ကလေးရဲ့အဓိကအစာတွေ ဖြစ်လာတာမို့ ဒီအချိန်မှာ နို့မှုန့်၊ သို့မဟုတ် မိခင်နို့ကို ဖြတ်ဖို့သင့်တော်ပါပြီ။ အစာစားချိန်မှာ နို့တစ်ခွက်လောက် တိုက်ပေးခြင်းအားဖြင့် အစားထိုးရပါမယ်။ နို့အပေါ်မှာ အားမထားတော့တဲ့အလျောက် အခြားအစားအစာတွေကို ပိုပြီးကျွေးရတော့မယ်ဆိုတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀ လကျော်လာရင် ဖွံ့ဖြိုးမှုက နည်းနည်းနှေးလာတယ်။ ဒါကြောင့် အစားအစာတွေကို အများကြီးကျွေးဖို့တော့ မလိုလှဘူး။ ကလေးစားချင်စိတ် နည်းရင် အတင်းအကျပ်တော့ မကျွေးစေချင်ဘူး။ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေတဲ့၊ စားကောင်းပြီး အရသာရှိမယ်ထင်တဲ့ အစာတွေကို ကျွေးကြည့်ဖို့ပဲ။ အစာစားရမယ့် အချိန်ဇယားကိုလည်း သိပ်တိတိကျကျကြီး မလိုပါ။ မိသားစုစားတဲ့အချိန်မှာပဲ ကျွေးပါ။ ဒါပေမယ့် မိသားစုနဲ့အတူမဟုတ်ဘဲ ကလေးကိုသာ သပ်သပ်ကျွေးဖို့လိုတဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိကောင်းရှိပါမယ်။

ကလေးငယ်တွေဟာ အစားအစာအပါအဝင် အရာရာကို တတ်သိနားလည်ချင်လို့ သူတို့ရဲ့ အာရုံခံစားမှုအားလုံးကို အသုံးချလေ့ရှိကြပါတယ်။ အရသာကို လျှာပေါ်မှာ မြည်းကြည့်ရုံလောက်နဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အနံ့၊ အရသာ၊ အမြင်အာရုံ၊ လက်နဲ့ဆုပ်ကိုင်ကြည့်လို့ရတဲ့ အထိအတွေ့အာရုံတို့နဲ့ပါ ခံစားကြည့်ကြပါတယ်။ ဒီစမ်းသပ်မှုတွေဟာ လူကြီးက စောင့်ကြည့်ရလောက်အောင် စိတ်ဝင်စားစရာတွေမဟုတ်ပေမယ့် ကလေးငယ်ရဲ့ဘဝမှာတော့ ကျော်လွှားဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ဘာသာသူ စားကြည့်တဲ့ ကြိုးစားမှုမှာ သပ်သပ်ရပ်ရပ်၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်စေဖို့ထက် ကလေးငယ်အနေနဲ့ နှစ်သက်ခံစားမှုအတွေ့အကြုံရရှိခြင်းက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ထမင်းစားပွဲခုံအောက်မှာ ပလပ်စတစ် ခံထားပေးပြီး လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ အလွယ်တကူစားနိုင်တဲ့ အစားအစာမျိုးကို ရွေးချယ်ပေးပါ။ အစားအစာတွေ ကလေးပါးစပ်ထဲ မရောက်ဘဲ ဖိတ်စင်ကျကုန်ရင်လည်း ဘာမှမပြောပါနဲ့။ အံ့သြဟန်မပြပါနဲ့။ လွှတ်ပေးထားလိုက်ပါ။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဒီအရွယ်ကလေးတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့ကို ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်လျှင် ၃၅ မှ ၅၅ ကယ်လိုရီကြား ရရှိစေသင့်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၂၀ ရှိတဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်စ ကလေးအတွက် တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီ ၇၀၀မှ ၁၄၀၀ကြား ရရှိစေသင့်ပါတယ်။ လူကြီးတွေရဲ့တာဝန်က ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ထည့်ပေးထားတဲ့ အစားအစာတွေ အကုန်ကုန်စေရမယ်ဆိုပြီး စားစေဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပေးတတ်ဖို့ပါပဲ။ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူမှာမဟုတ်ပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးအတွက် အစားအစာ ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ သာမန်လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် ဖြစ်သင့်တဲ့အစားအစာမျိုးဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဆိုလိုတာက လူကြီးအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ အစားအစာဟာ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး အစားအစာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဥပမာ– ကစီနည်းသောအစားအစာ၊ ကိုလက်စထရောနည်းသော အစားအစာ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်များသော အစားအစာ၊ အမျှင်များစွာပါသော အစားအစာဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ အသက်နှစ်နှစ်အရွယ် ရောက်သည်အထိ ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အစားအစာထဲမှာ ဆီနဲ့ ကိုလက်စထရောဓာတ်ပါဝင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိခင်နို့ကို ကလေးများအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်တယ်၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်၊ စံပြဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ မိခင်နို့ထဲမှာပါတဲ့ အဆီဓာတ်ကနေ ကယ်လိုရီဓာတ် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ရရှိပါတယ်။ နို့မှုန့်မှာတော့ ၃၀ မှ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း အထိ ရရှိပါတယ်။ သကြားဓာတ်ကလည်း ကလေးအတွက် ကောင်းပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျန်တဲ့မိသားစုဝင်တွေ ကိုယ်တိုင်ကလည်း နှစ်သက်စွာစားသုံးနေတဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအစားအစာတွေကို ကလေးအပါအဝင် မိသားစုအားလုံး ဆက်စားလို့ရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ကလေးစားမယ်ထင်တဲ့ အစားအစာမျိုး ဖြည့်စွက်ကျွေးရတာမျိုးတော့ လိုချင်လိုမှာပေါ့။ ဆိုလိုချင်တာက ကလေးအတွက်သက်သက်ဆိုပြီး အမြဲတမ်း သီးခြား အစားအစာကို ပြင်ဆင်ပေးရတဲ့အလေ့အထ မလုပ်ဖို့ပါပဲ။ ဒီအရွယ်မှာ ကလေးကကျွေးတဲ့အစာကို ငြင်းဆန်မယ်ဆိုရင် နည်းနည်းကြီးလာတဲ့အခါမှာ လက်ခံသွားပါလိမ့်မယ်။ အစားအစာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒီလို အခြေခံစည်းမျဉ်းလေးတွေ ချထားရင် နောင်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတွေကိုပေးမယ့် အချိုပွဲကတော့ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝရပါမယ်။ ဥပမာ– ပန်သီးအနှစ်၊ သစ်သီးဒိန်ချဉ်၊ ပူတင်း အစရှိသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဤ နည်းအားဖြင့် အချိုပွဲတွေထဲမှာ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝစွာပါဝင်တဲ့အတွက် အချိုပွဲ စားခြင်းဖြင့် ထမင်းစားသလိုပဲ လိုအပ်တဲ့ဓာတ်တွေ ရရှိစေပါတယ်။ တချို့မိဘတွေက ထမင်းစားကြတဲ့အခါမှာ ထမင်းဝိုင်းထဲမှာပဲ အချိုပွဲကို ထည့်ကျွေးလိုက်တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ထမင်းစားပြီးမှပဲ အချိုပွဲကို ထုတ်ကျွေးတယ်။ ဘယ်နည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးအာဟာရဖြစ်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

အစားအစာသစ်များကို စတင်ကျွေးရာတွင် လိုက်နာသင့်သောအချက်များ

အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ကလေးကိုကျွေးမယ့် အစားအစာဟာ စုံပေါင်းပါဝင်သော၊ သင့်တင့်မျှတသော အစားအစာဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးအနေနဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးတည်းတင်မကဘဲ နှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုး အစရှိသည်ဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်လာရန် ဖြစ်ပါတယ်။

- ပန်းကန်ပြားထဲမှာ သူစားနေကျ အစာရော၊ အသစ်ကျွေးမယ့် အစာကိုပါ နှစ်မျိုးစလုံး ထည့်ပေးပါ။
- အစာကျွေးရင် လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ယူပြီးစားလို့ရတဲ့ အစာတစ်မျိုး၊ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုး ထည့်ပေးပါ။
- အသစ်ကျွေးမယ့် အစားအစာက အရင်တစ်ခါတုန်းက သူ ငြင်းဆန်ဖူးခဲ့တဲ့ အစာဖြစ်နေရင်တောင် ထည့်ပေးပါ။ အခြားမိသားစုဝင်တွေက အဲဒီ သူငြင်းခဲ့ဖူးတဲ့အစာကို ယူစားတာတွေ့ရင် သူလည်း စားချင်စိတ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။
- မာသော၊ ပျော့သော၊ ခြောက်သော အစာမျိုးစုံ ထည့်ပေးပါ။ ဒါမှ အစားအစာဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ လာတတ်တယ်ဆိုတာကို သိလာလိမ့်မယ်။
- အစားအစာတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူစားလို့ရအောင် ပြင်ဆင်ပေးပါ။ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းသီးတို့ကို ကြိတ်ခြေပေးပါ။ စားစရာများကို ပါးစပ်နဲ့အနေတော်ကိုက်လို့ရအောင် လှီးဖြတ်ပေးပါ။ ဟင်းရည်၊ စွပ်ပြုတ်ရည်တို့ကို အနေတော်နွေးအောင် ပြင်ဆင်ပေးပါ။ ကလေးအနေနဲ့ ခွက်နဲ့ထည့်ပြီးသောက်လို့ရအောင် ထည့်ပေးပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ဝါးစားလို့အနေတော်ဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်ပေးပါ။ သို့သော် အနည်အဖတ်တွေလို ဖြစ်မနေစေရ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပေါင်းပေးခြင်းအားဖြင့် အရောင်အဆင်း မပျက်စေဘဲ ကလေးများကို ဆွဲဆောင်နိုင်ပါတယ်။
- အစာကျွေးတဲ့အခါ အနည်းငယ်စီသာ ခွန့်ပေးရပါမယ်။ တစ်ခါကျွေးရင် စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဇွန်းစာပဲ ခွန့်ပေးပါ။ တစ်ခါခွန့်လျှင် အစာနှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုး ထက်ပို၍ ရောမထည့်သင့်ပါ။
- အစားအစာများကို မျက်စိပသာဒဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပေးပါ။ ကွတ်ကီးမုန့်တွေလိုဟာမျိုးကျွေးရင် အရွယ်ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ပြင်ဆင်ပေးပါ။ ကိုယ်တိုင် အိမ်မှာဖုတ်ကျွေးမယ်ဆိုရင် အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး၊ အရောင်အမျိုးမျိုး၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်ကို ထိုင်ခုံအမြင့်တစ်လုံးတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ ခြေထောက်တင်စရာ စီစဉ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ညနေစာစားချိန် တစ်လျှောက်လုံးမှာ ခြေထောက်တွဲလောင်းချထားနေရပါလိမ့်မယ်။
- အစားအစာများထဲတွင် အစပ်၊ အပူအရသာ အနည်းငယ်မျှသာ ထည့်ပေးပါ။ အပူ၊ အစပ်သက်သက် အစားအစာများကို မကျွေးပါနှင့်။

www.burmeseclassic.com

ကစားခြင်း

ဒီအရွယ်မှာ ကလေးဟာ အခြားသူများလုပ်တာကို အတုခိုးပြီး လိုက်လုပ်တတ်လာပါပြီ။ သူ့ထက်ကြီးတဲ့ကလေး(ဥပမာ–နှစ်နှစ်ခွဲ၊ သုံးနှစ်အရွယ်)တွေနဲ့ တွဲပြီး ကစားစေရင် အကျိုးရှိပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ ကိုယ့်ဘာသာ သီးခြားကစားနေကြတာဖြစ်ပေမယ့်(အတူတကွ ပူးပေါင်းကစားကြတာ မဟုတ်ပေမယ့်) တစ်ယောက်လုပ်တာ တစ်ယောက်က အမြဲမြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်က ဘေးကနေကြည့်ပြီး သူတို့ အခက်အခဲတွေ့တဲ့အခါ ကူညီဖြေရှင်းပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီအရွယ်ကလေးတွေအတွက် ကစားစရာဝယ်ပေးတဲ့အခါ နည်းနည်း စိစစ်ရွေးချယ်ပေးရပါမယ်။ နောက်ဆုံးပေါ် ခေတ်အမီဆုံး ကစားစရာတွေဖြစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ တချို့ကစားစရာတွေက ထည့်တဲ့ဘူး၊ သေတ္တာ စသည်တို့ကြောင့် ဈေးကြီးနေတာ ဖြစ်တတ်တယ်။ စာဖတ်တတ်တဲ့အရွယ်၊ သို့မဟုတ် ပုံပြင်ကို နားလည်တတ်တဲ့အရွယ်ကို ရောက်မှသာ အသုံးဝင်မှာဖြစ်ပေမယ့် ကလေးတွေဟာ ဒီအရွယ်ကတည်းက ရုပ်ပုံတွေ၊ လူပုံတွေ၊ တိရစ္ဆာန်ပုံတွေပါတဲ့ စာအုပ်တွေကို ကြိုက်နှစ်သက်လာပါပြီ။ စာအုပ်တွေကို ချစ်တတ်လာပြီး၊ ပုံအမျိုးမျိုးအတွက် ခြားနားတဲ့စကားလုံးတွေကို ကြားရခြင်းအားဖြင့် ဘာသာစကား တိုးတက်မှုကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

၁၀ လမှ ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးအတွက် သင့်တော်တဲ့ကစားစရာ

- တွန်းလို့ရတဲ့၊ ပစ္စည်းတွေထည့်လို့ရတဲ့ တွန်းလှည်း
- စီးလို့ရတဲ့အရုပ်(ဥပမာ– မြင်းစီးရုပ်)
- တစ်ခုထဲသို့ တစ်ခုထည့်သွင်းနိုင်တဲ့ ပလပ်စတစ်ခွက်များ
- အိုး၊ ဒန်အိုး၊ သစ်သားဇွန်းများ
- မစုတ်မပြဲလွယ်သော စက္ကူဖြင့်ချုပ်ထားသည့် စာအုပ်များ

အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ နိုးခြင်း

၁၀ လနဲ့ ၂ နှစ်အတွင်း ကလေးတွေဟာ အိပ်ချင်စိတ်ကိုပျောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာ သိလာကြတယ်။ သူတို့အိပ်ပျော်နေချိန်မှာလည်း ကျန်တဲ့မိသားစုဝင်တွေက လုပ်စရာရှိတာတွေ လုပ်နေကြရတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။ ဒါ့အပြင် ခွဲခွာနေရရင်ဖြစ်တဲ့ စိုးရိမ်သောကဖြစ်မှုကလည်း ဆက်လက်ရှိနေဆဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့အနေနဲ့ အိပ်ပျော်သွားမှာကို အကြောက်အကန် ငြင်းဆန်တတ်မှုလည်း ရှိနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာကို ပိုဆိုးစေတာက ညနေပိုင်းရောက်လာရင် အိမ်ထောင်စုဝင်တွေအားလုံးဟာ အိမ်ပြန်ရောက်လာကြပြီး တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပင်ပန်းလာခဲ့ကြလို့ အနားယူနေကြတဲ့အချိန် ဖြစ်တယ်။ အဖေရော၊ အမေရော အပြင်ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြရတဲ့လူတွေဆိုရင် ပိုဆိုးတယ်။ ကလေးငယ် နောက်ဆုံးဖြစ်စေချင်တာကတော့ အိမ်ထောင်စုဝင်တွေအားလုံးကိုထားခဲ့ပြီး အမေက သူ့ကို သိပ်စေချင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုညနေပိုင်းရောက်လာရင် မိသားစုဝင်တွေကသာ ပြန်လည် ဆုံစည်းကြတဲ့အချိန် ဖြစ်ပေမယ့် ကလေးကတော့ တစ်ယောက်တည်း အနားယူဖို့အချိန် ရောက်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ကလေးအိပ်

www.burmeseclassic.com

မယ့်အချိန်ကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားပြီး အဲဒီအတိုင်းလိုက်နာဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ကလေးအိပ်ချင်လို့ ဂျီကျရတဲ့အဖြစ်မျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

အိပ်ချိန်သတ်မှတ်ခြင်းကတော့ မိသားစုတစ်စုနဲ့ တစ်စုသော်လည်းကောင်း၊ ကလေးတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးသော်လည်းကောင်း တူညီမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အိပ်ရာထဲကိုဝင်ပြီး အနားယူပြေလျော့စေတဲ့ နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ပြုလုပ်နေရတဲ့ အပြုအမူမျိုး၊ ဥပမာ–အသံထွက်၍ စာဖတ်ပြခြင်း၊ ပွေ့ပိုက်ထားခြင်း၊ ရေနွေးနွေးဖြင့် ရေချိုးပေးခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာ ကစားရတဲ့ကစားနည်းများ ကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကလေးနှစ်သက်သော ကစားစရာတိရစ္ဆာန်အရုပ်လေးများ အိပ်ရာထဲထားပေးခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပြုအမူမျိုးကို ၁၀ မိနစ်မှ နာရီဝက်အထိပြုလုပ်ပေးပြီး ပုံမှန်အချိန်မှာ၊ ပုံမှန်လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ပေးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကလေးအနားက သင် ထွက်ခွာမသွားခင် ကလေးအိပ်ပျော်သွားစေဖို့ မဟုတ်ဘဲ အိပ်ပျော်စေရန် ပြင်ဆင်ပေးတဲ့အနေနဲ့ စိတ်ကို ဖြေလျော့ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အေးချမ်းအောင် နှစ်သိမ့်တတ်ခြင်းဟာ ညအခါမှာ နိုးတဲ့အခါ ဆိုးရွားတဲ့ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အထက်ပါအတိုင်း ကလေးကို စိတ်အေးချမ်း ပြေလျော့ငြိမ်သက်အောင် ပြုလုပ်ပေးပြီးတဲ့အခါ(ချော့သိပ်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ) ကလေးကိုနှုတ်ဆက်ပြီး ထွက်ခွာလာလို့ ရပါတယ်(တကယ်လို့ ကလေးကို အခန်းသီးသန့် ခွဲသိပ်တယ် ဆိုရင်ပေါ့)။ ဒီလိုထားခဲ့တာကို ကလေးအနေနဲ့ ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြမှု အနည်းအကျဉ်းလည်း လုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလိုဆန္ဒပြလာရင် လျင်မြန်စွာနဲ့ သင့်တော်စွာ ဖြေရှင်းရပါမယ်။ ကလေးက မငြိမ်ဘူးဆိုရင် လုပ်သင့်တဲ့အချက်အလက်တွေကို နောက်ပိုင်းမှာ ဖော်ပြပါမယ်။

၁၀ လနဲ့ ၂ နှစ်အကြားကလေးတွေဟာ တစ်နေ့တာအတွင်း မနက်ပိုင်း တစ်ကြိမ်နဲ့ နေ့လယ်ပိုင်းမှာတစ်ကြိမ်လောက်စီ တစ်ရေးလောက်အိပ်ဖို့တော့ လိုပါသေးတယ်။ ၂ နှစ်ကျော်ရင်တော့ မနက်ပိုင်းမှာမအိပ်တော့ဘဲ နေ့လယ်မှာပဲ တစ်ကြိမ် အချိန်တော်တော်ကြာကြာ တစ်ရေးအိပ်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ အချို့ရက်တွေမှာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေ၊ အလုပ်ရှုပ်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ရက်တွေမှာ ကလေးမအိပ်ခင် ချော့သိပ်တဲ့အချိန်ကို ခပ်တိုတိုပဲ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

အိပ်ရာမှနိုးခြင်းသည်လည်း အချို့သောကလေးများအဖို့ ပြဿနာတစ်ခုပါပဲ။ မနက်ခင်းစောစော အိပ်ရာမှနိုးတဲ့အချိန်ထက်၊ နေ့လယ်ခင်း တစ်ရေးအိပ်ပြီး နိုးတဲ့အချိန်မှာ ပိုပြီးအဖြစ်များပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် အရာရာကို အေးအေးဆေးဆေး၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နဲ့ ငြိမ်သက်သွားအောင် ပြုလုပ်ပါ။ နိုးလာတာနဲ့ ကလေးကို မိနစ်အနည်းငယ်လောက် ပွေ့ပိုက်ထားပေးလိုက်ပါ။ အထူးသဖြင့် သူ့ဘာသာသူ နိုးလာတာမဟုတ်ဘဲ အနှောင့်အယှက်တစ်ခုခုကြောင့် လန့်နိုးလာတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေတဲ့ အလေ့အထ

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ မိဘနဲ့ခွဲခွာရတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ကလေးကို သူ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အရုပ်တစ်ခုခုဖြစ်စေ၊ အိပ်ရာထဲကစောင်၊ သို့မဟုတ် ဖက်အုံးကိုပင်ဖြစ်စေ ပွေ့ဖက်ထားစေလျှင် ကလေးဟာ လူကြီးမိဘရဲ့အကူအညီမလိုဘဲ သူ့ဘာသာသူ နှစ်သိမ့် စိတ်ပြေလျော့တတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအချက်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ မိဘတွေဟာ ကလေးနားမှာ အချိန်ပြည့်ရှိနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကစားစရာတို့၊ အရုပ်တို့၊ စောင်တို့ကတော့ သူ့အနားမှာ အမြဲရှိနေမှာပါ။ ဒါ့အပြင် ကလေးအတွက် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ် အသုံးချနိုင်မလဲဆိုတဲ့ အသိကို ရရှိလာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကလေးကို ယာယီနှစ်သိမ့်ပေးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းများ(ကစားစရာ၊ အရုပ်၊ စောင် စသည်)ဟာ ကလေးကို နေ့ခင်းအချိန် နေ့ကလေးထိန်းဌာနတွေမှာ ထားခဲ့တဲ့အချိန်မှာပိုပြီး အသုံးကျပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်ချိန်၊ တစ်ရေးအိပ်တဲ့ အချိန်တို့အပြင် စိတ်လုံခြုံမှု အနည်းငယ်ပိုပြီးရရှိဖို့ လိုအပ်တဲ့အချိန်မျိုးမှာ ကောင်းစွာ အသုံးဝင်ပါတယ်။

၁၀ လနဲ့ ၂ နှစ်ကြားကာလဟာ သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်တဲ့၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေတဲ့ အလေ့အထများ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအများစုဟာ ဒီအရွယ်မှာ သူတို့အတွက် အနှစ်သက်ဆုံး ကစားစရာတို့၊ စောင်တို့ကို အချစ်တော်အဖြစ် ရွေးချယ်တတ်လာတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ကလေးတွေကျတော့လည်း လက်မလေးကိုစုပ်ပြီး သူ့ဘာသာသူ နှစ်သိမ့်ကျေနပ်အောင် လုပ်ကြတယ်။ တချို့က ချိုလိမ်ကွင်းကိုစုပ်တယ်။ တချို့က သူတို့ဆံပင်လေးတွေကို လိမ်တယ်။ တချို့က ကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ယမ်းတယ်(ဒူးနှံ့သလိုမျိုး)။ တချို့ဆို ခေါင်းနဲ့နံရံ၊ သို့မဟုတ် ပုခက်အကာကို ငြိမ့်ငြိမ့်လေး ဆောင့်နေတတ်တယ်။

မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးတွေကို သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုပေးစေတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကောင်းဆုံးကတော့ အချစ်တော် ကစားစရာအရုပ်တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်စေခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ပွေ့ဖက်ထားလို့ရတဲ့ အဝတ်နဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ (အစာသွပ်ထားတဲ့) တိရစ္ဆာန်အရုပ် ကစားစရာများကို ရွေးစေသင့်ပါတယ်။ ရေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လျှော်လို့လည်း လွယ်ကူ၊ အစားဝယ်ပေးဖို့လည်း လွယ်တဲ့အရုပ်မျိုး ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှ သူ့အချစ်တော် ကစားစရာအရုပ် ပျောက်သွားခဲ့ရင် ဖြစ်လာမယ့် အလွမ်းဇာတ်ကို ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်(တကယ်တော့ သူ့အချစ်တော် ကစားစရာအရုပ်ကို ဝယ်ပေးတော့မယ်ဆိုရင် ပုံစံတူ၊ အရောင်အသွေး၊ အနံ့အသက် ထိတွေ့မှုပါ တစ်ထေရာတည်းတူတဲ့ ကစားစရာများများဝယ်ပေးသင့်ပါတယ်)။

တစ်ခါတစ်ရံ မိဘတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကို သက်သောင့်သက်သာ အေးချမ်းစေတဲ့နည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လေ့ ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီအပြုအမူတွေဟာ ကလေးအတွက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရရှိစေတာဖြစ်ပေမယ့် မိဘတွေအဖို့တော့ ထူးဆန်းပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး နောက်တစ်နှစ်လောက်အထိ ဒီအပြုအမူတွေဟာ ကလေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေပါသေးတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ ကလေးဟာ အဲဒီအပြုအမူပေါ်မှာ တဖြည်းဖြည်း ယုံကြည်မှုနည်းလာပြီး အိပ်ရာဝင်ချိန်ကျမှသာ ပြုလုပ်ပါတော့တယ်။ ကလေးတွေဟာ အဲဒီအပြုအမူတွေကို သူတို့ဆန္ဒအလျောက် အချိန်မီ စွန့်လွှတ်လိုက်ကြတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ချိုလိမ်ကွင်း

ကလေးများကို ချိုလိမ်ကွင်း ပေးစုပ်မလား၊ မစုပ်စေဘူးလားဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ငြင်းခုန်လာခဲ့ကြပါတယ်။ ချိုလိမ်ကွင်းတွေဟာ ကလေးရဲ့သွားများကို ပျက်စီးထိခိုက်စေတယ်(တကယ်လို့ အကိုက်လွန်ခဲ့ရင်)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်လည်း မှီခိုမှုများစေတယ်။ မတ်တတ်ရပ် လမ်းလျှောက်တတ်တဲ့အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ချိုလိမ်ကွင်းကြီး စို့နေခြင်းက ကလေးဆန်လွန်းတယ် စသဖြင့် အပြစ်တင်ကြပါတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ ကလေးတွေအဖို့ရော အချို့သောမိဘများအတွက်ပါ ချိုလိမ်ကွင်းစို့နေရခြင်းဟာ နှစ်သိမ့်ကျေနပ်မှု ရရှိစေတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

ချိုလိမ်ကွင်းစုပ်တဲ့အကျင့်ဟာ ငယ်သွားနဲ့ပတ်သက်လို့ အနည်းအကျဉ်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပေမယ့် ကြီးသွားတွေပေါက်တဲ့အခါမှာတော့ ဘာမှ အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိဘူးလို့ သိရပါတယ်(၆ နှစ်ကျော်သည်အထိ ချိုလိမ်ကွင်း မစို့ခဲ့ရင်)။ အခုအခါ ငယ်သွားတွေအပေါ်မှာ ထိခိုက်မှုနည်းပါးအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ချိုလိမ်ကွင်းဒီဇိုင်းအသစ်တွေ ပေါ်နေပါတယ်။

ချိုလိမ်ကွင်းတွေက တခြားကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှုရှိစေသလားလို့ မေးရင် အဖြေကတော့ ရှင်းပါတယ်။ မရှိပါဘူး။ မိဘတွေအနေနဲ့ ချိုလိမ်ကွင်းစို့တာကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မကြိုက်ရင် ကလေးကို ပေးမစို့ပါနဲ့။ တကယ်လို့ ကလေးက ချိုလိမ်ကွင်းကို စုပ်တတ်နေပြီဆိုရင် ဒီအကျင့်စွဲသွားမှာကိုလည်း ကြောက်တယ်ဆိုရင် ရှစ်လမတိုင်မီ ပယ်ဖျက်ပေးပါ။ ကလေး ချိုလိမ်ကွင်းစို့တာကို လက်ခံတယ်ဆိုရင်တော့ အောက်ပါအချက်များကို သတိထားရပါမယ်။

- ကလေးငယ်ရဲ့ ပါးစပ်အတွင်းထဲ ဝင်မသွားနိုင်အောင် အကာအဝိုင်းကြီးကြီးပါတဲ့ ချိုလိမ်ကွင်းကို ရွေးချယ်ပါ။ ချိုလိမ်ကွင်းဟာ တစ်ဆက်တည်းလုပ်ထားတဲ့ ချိုလိမ်ကွင်း ဖြစ်ရပါမယ်။
- ချိုလိမ်ကွင်းကို ကလေးလည်ပင်းမှာ ကြိုးနဲ့တပ်ပြီး ချိတ်ပေးမထားပါနဲ့။ လည်ပင်းညှစ်ပြီး အသက်ရှူကျပ်သွားနိုင်တယ်။ ကလေးရဲ့အင်္ကျီမှာ ကြိုးတန်းလန်းနဲ့ ချိတ်ပေးထားပါကလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- ချိုလိမ်ကွင်းကို အချိုရည်များတွင်နှစ်ပြီး မစို့စေပါနဲ့။ သွားပိုးစားတတ်ပါတယ်။
- ချိုလိမ်ကွင်းကို ရေထဲတွင်နှစ်ပြီး သန့်ရှင်းဆေးကြောပေးပါ။ ချိုလိမ်ကွင်း

တစ်နှစ်မပြည့်မီမှာပဲ
ရေကိုခွက်နဲ့ခပ်သောက်ရတာ
နှစ်ခြိုက်နေတတ်ပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငွတ်တရွတ်လုပ်တတ်လာပြီ

သင့်ရဲ့ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်လိုအင်ဆန္ဒတွေ ပြင်းထန်လာတဲ့သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာပါပြီ။ တချို့နေရာတွေမှာ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဝင်စားမှုတွေလည်း ရှိလာပါပြီ။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာပါ။ ဒါပေမယ့် သူဖြစ်ချင်တဲ့ ကိစ္စဟာ သင်ဖြစ်စေချင်တာနဲ့ တူချင်မှတူပါမယ်။ နောက်ပြီးတော့ သူဖြစ်ချင်တဲ့ကိစ္စဟာ ဘေးကင်းရဲ့လား၊ သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုနိုင်တဲ့ကိစ္စ ဟုတ်ရဲ့လား ဆိုတာကိုတော့ စဉ်းစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နှစ်ခွဲလောက်အရွယ်အထိ ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခုတစ်မျိုး၊ တော်ကြာတစ်မျိုးနဲ့ တိတိကျကျမရှိဘဲ အပြောင်းအလဲ မြန်တတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တွေကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်စပြုလာပြီး သူတို့လုပ်လိုက်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုခုဟာ အခြားလူတွေအပေါ် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်တယ် ဆိုတာကိုလည်း သိချင်ကြပါတယ်။ ဒီအချိန်၊ ဒီအရွယ်မှာ ကစားစရာအရုပ်တွေကို လွှင့်ပစ်ခြင်းကဲ့သို့သော အမူအကျင့်များရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ နောင် နည်းနည်းကြီးလာတဲ့အခါကျမှ အရုပ်တွေကို လွှင့်ပစ်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ကွာခြားမှု ရှိပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာပြုလုပ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးလေးတွေလို့ ပြောရမယ့် အမူအရာတွေဟာ ကလေးငယ်အတွက် အရာဝတ္ထုတွေကို စူးစမ်းရှာဖွေ လေ့လာလိုခြင်း သက်သက်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအရွယ်အထိ ကလေးတွေဟာ အလွယ်တကူအာရုံပြောင်းပေးလို့ ရပါသေးတယ်။ မကောင်းတဲ့အလေ့အထတွေ၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပြုအမူတွေကို ဖယ်ရှားပြီး ကောင်းတဲ့အမူအကျင့်များ၊ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အပြုအမူများကို လမ်းညွှန်ပေးပါ။ ထပ်တူအရေးကြီးတာကတော့ ကလေးအနေနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို ပြသနိုင်တဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စွာ ကစားနိုင်တဲ့အခါဖြစ်စေ ချီးကျူးအားပေးသလို၊ ကလေးလုပ်ပြတဲ့ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ အမူအကျင့်တွေကိုလည်း ချီးကျူးပေးပါ။ တကယ်လို့ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာမရှိတဲ့ အပြုအမူများဖြစ်တဲ့ အခန်းထဲမှာ စားစရာတွေကို ဖြန့်ကျဲပစ်လိုက်ခြင်းမျိုး လုပ်ရင်ရော။ ပထမဦးဆုံး 'မလုပ်ရဘူး'လို့ ခပ်မာမာ ခပ်တင်းတင်း ပြောလိုက်ပါ။ ဒါတောင်မှ စားစရာတွေကို ထပ်ပြီး လွှင့်ပစ်နေဦးမယ်ဆိုရင် အစာကျွေးခြင်းကို ခေတ္တရပ်နားပြီး စားစရာပန်းကန်ကို သိမ်းလိုက်ပါ။ တကယ်လို့ ကလေးက အော်ဟစ်ငိုယိုပြီး သောင်းကျန်းလာမယ်ဆိုရင် သူ့ကို အခန်းအပြင် ခေါ်ထုတ်သွားကာ ပုခက်ထဲထည့်ပြီး ငြိမ်သက်သွားသည်အထိ ထားလိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို ရေနွေးနဲ့ပြုတ်ဆေးခြင်း၊ ပေါင်းတင်ခြင်းကို မကြာခဏပြုလုပ်ပေးစရာ မလိုပါ။

နို့ဖြတ်ခြင်း(နို့ဘူးစို့ကလေးများအတွက်)

၁၀ လမှ ၂ နှစ်အတွင်း ကလေးတွေဟာ နို့ဘူး၊ သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်တစ်ခုခု ထည့်ထားတဲ့ဘူးကို စို့ချင်နေတတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒါကို (နို့ဘူးစို့ခြင်းကို) အတင်းအကျပ် ဖယ်ရှားစရာမလိုပါ။ အရေးကြီးတာကတော့ ခွက်နဲ့ထည့်ပြီး အရည်ကို သောက်တဲ့အကျင့်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း ရင်းနှီးလာမှသာ သူ့ဘာသာသူ နို့ဘူးစို့ခြင်းကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါလိမ့်မယ်။

တချို့ကလေးတွေကတော့ နို့ဘူးနဲ့နို့စို့ရတာ လွယ်ကူသက်သာတာမို့ ဖိမ်တွေ့တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအကျင့်ဟာ မကောင်းပါဘူး။ ကလေးတွေကို အဝလွန်စေတဲ့အပြင် သွားပိုးစားခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ မူကြိုကျောင်းသွားတဲ့အခါတော့ နို့ဘူးတွေကို သယ်ဆောင်ခွင့်မပြုလို့ နို့ဘူးစို့တဲ့အလေ့အထ အလိုအလျောက် ပပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ကလေးကို နို့ဘူးစို့ရတဲ့အလေ့အထ ပြတ်စေရန်အတွက် နို့ခွက်ထဲထည့်ပြီး သောက်ရတဲ့အရသာကို သိလာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။ ရောင်စုံခွက်လှလှလေး ကိုင်ချင်လာအောင် ဆွဲဆောင်ပေးရပါမယ်။ ကလေးအနေနဲ့ အခြားအရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေလိုပဲ သူကိုင်သောက်မယ့်ခွက်ကို ကြိုက်သလို စူးစမ်း လေ့လာပါစေ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူစို့နေကျ နို့ဘူးထဲမှာ ရိုးရိုးရေပဲ ထည့်ထားခြင်းအားဖြင့် နို့ဘူးကို စိတ်ဝင်စားမှုနည်းလာအောင် လုပ်ပါ။ ဒီလို ပြောင်းလဲကိုတော့ ချက်ချင်းကြီးလုပ်ပေးလို့ ရမှာမဟုတ်ပါ။ တစ်နေ့ကို ရေထည့်ပေးထားတဲ့ နို့ဘူး၊ တစ်ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ်ခန့်သာ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အိပ်ရာမဝင်ခင် နို့စို့ခိုင်းတဲ့ နို့ဘူးထဲမှာတော့ ရေပဲထည့်ပေးသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေးက နို့ဘူးနဲ့ပဲ နို့စို့ချင်သေးတဲ့ဆန္ဒရှိရင် ညနေပိုင်းတွင်သာ နို့ထည့်ပြီးစို့စေသင့်ပါတယ်။ ဒါကလည်း နောက်ထပ် လအနည်းငယ်လောက်ပဲ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတာက နို့စို့ပြီးတိုင်းနဲ့ အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ သွားကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးဖို့ပါပဲ။ နို့ဘူးထဲမှာ ဘာမှမရှိတော့ရင် နို့ဘူးခွံအလွတ်ကြီးနဲ့ ဆက်ပြီး နို့စို့နေတဲ့အကျင့်ကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးခြင်း

ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပေးခြင်း

ကလေးအသက် ၁ နှစ်ပြည့်ရင်တော့ သူ့ကို ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးကို ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဖိစီးမှု မဖြစ်စေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။ ဒါမှ နောင် ဆရာဝန်ဆီခေါ်သွားတဲ့အခါ မကြောက်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးတွေကိုလည်း အချိန်မှန်ထိုးပြီးဖြစ်ရပါမယ်။

ကလေးရဲ့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းတွေကိုလည်းကောင်း၊ အသက်ရှူသံနဲ့ နှလုံးခုန်သံများကိုလည်းကောင်း ဆရာဝန်က စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်တွေကိုလည်း စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။

ဆူပူကြိမ်းမောင်းတဲ့အခါ
ငိုတတ်လာပြီ။
အာရုံစိုက် မခံရမချင်း
တစ်မျိုးမျိုးကို ထပ်ခါထပ်ခါ
ပြုလုပ်တတ်လာပြီ။

ဆရာဝန်နဲ့တွေ့တဲ့အခါ ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊ သို့မဟုတ် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးစရာရှိတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးပါ။ အထူးသဖြင့် သံသယရှိနေတဲ့ ကိစ္စများ ရှိနေရင်လည်း မေးပါ။ ဒါမှ ဆရာဝန်အနေနဲ့ လိုအပ်တာတွေကို လုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ သင့်အနေနဲ့ စိုးရိမ်စရာ မလိုဘူးဆိုရင်လည်း မလိုကြောင်း ၊ ကလေးဟာ ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများ အတွင်းမှာ ရှိနေကြောင်း ပြောပြနိုင်ပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်ဟာ အတိအကျ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်ဇယားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ကလေးတွေက ၁၀ လ၊ သို့မဟုတ် ၁၅ လအရွယ်မှာ ပထမဦးဆုံး စကားလုံးကို စတင်ပြောဆိုတယ်။ တချို့ကလေးတွေက ၁၁ လ၊ သို့မဟုတ် ၁၆ လအရွယ်မှာ ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းကို စလျှောက်တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ၁၀ လမှ ၁၄ လအတွင်းကတည်းက စကားပြောတာရော၊ လမ်းလျှောက်တာပါ စနေပြီ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၁၁ လ

- လက်နှင့်ဒူးများကိုအသုံးပြု၍ လေးဖက်သွားတတ်လာပြီ။
- သူ့ဘာသာသူ မတ်တပ်ရပ်နိုင်ပြီ။
- ခွက်ထဲမှအရည်ကို သူ့ဘာသာသူကိုင်၍ သောက်တတ်လာပြီ။

၁၂ လမှ ၁၄လ

- လူကြီးက ရှေ့မှဦးဆောင်လျှင် နောက်မှလိုက်၍ လမ်းလျှောက်တတ်လာပြီ။
- စက္ကူပေါ်မှာ ရောင်စုံခဲတံတွေနဲ့ ရေးခြစ်တတ်လာပြီ။
- အန်စာတုံးနှစ်တုံးကို တစ်တုံးပေါ် တစ်တုံးဆင့်တတ်လာပြီ။
- ဇွန်းကို အသုံးပြုတတ်လာပြီ။

၂ နှစ်

- လှေကားတွေကို တစ်ယောက်တည်း ဆင်းတတ်၊ တက်တတ်လာပြီ။ (လှေကားထစ်တိုင်းမှာ ခြေစုံချပြီး နားတယ်)
- ခြေထောက်တစ်ချောင်းတည်းဖြင့် မတ်တပ်ရပ်တတ်လာပြီ။
- အန်စာတုံးကြီး ၃ တုံးမှ ၆ တုံးထိ ဆင့်တတ်ပြီ။

သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၁၁ လ

- စကားလုံးတစ်ခုတွင်ပါဝင်သော အသံများကို သံရှည်ဆွဲ၍ ဆိုတတ်လာပြီ။
- စကားလုံးတစ်လုံးချင်းကို ပြောတတ်လာပြီ။ ဥပမာ– မာမား၊ ပါပါး။

၁၂ လမှ ၁၄ လ

- ပါပါး၊ မာမားအပြင် အခြားစကားလုံးများကိုပါ ပြောတတ်လာပြီ။
- တိရစ္ဆာန်များရဲ့အသံကို အတုခိုးပြီး ပြောတတ်လာပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ရိုးရိုးလေးပြောဆိုမှုများကို နားလည် တုံ့ပြန်တတ်လာပြီ။
- အရာဝတ္ထုများကို အမည်နှင့်တွဲ၍ မှတ်မိလာနေပြီ။

၂ နှစ်

- စကားလုံး ၂၀၀ ကျော် နည်းလည်လာပြီ။
- စကားလုံး ၃၀ မှ ၅၀ အထိ ပြောတတ်လာပြီ။
- စကားလုံးနှစ်လုံးပါဝင်တဲ့ ဝါကျများကို တည်ဆောက်တတ်လာပြီ။
- ရောင်စုံဖယောင်းခဲနဲ့ ရေးခြစ်တတ်လာပြီ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၁၁ လ

- ဆူပူကြိမ်းမောင်းတဲ့အခါ ငိုတတ်လာပြီ။
- အာရုံစိုက် မခံရမချင်း တစ်မျိုးမျိုးကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်တတ်လာပြီ။

၁၂ လမှ ၁၅ လ

- မွှေးမွှေးပေးပါ၊ သို့မဟုတ် အာဘွားပေးပါဆိုရင် ပေးတတ်လာပြီ။
- သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ပစ္စည်းများကို တွယ်တာတတ်လာပြီ။
- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း မိဘမပါဘဲ သွားလာစူးစမ်းတတ်လာပြီ။

၂ နှစ်

- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုမရှိတဲ့ ရွယ်တူကလေးများကြားရောက်လျှင် စိုးရိမ်သောကဖြစ်တတ်လာတယ်။
- သူတို့မနှစ်သက်တဲ့အပြုအမူများအတွက် သောကဖြစ်တတ်လာတယ်။
- တခြားမိသားစုဝင်များအပေါ် ဒေါသဖြင့်၊ သို့မဟုတ် ချစ်ခင်မှုဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်လာပြီ။
- လူကြီးမိဘနဲ့ ခွဲခွာရတဲ့အခါ စိုးရိမ်စိတ်သိပ်မဖြစ်တော့။

ပြဿနာရှိတဲ့ကလေး

အောက်ပါအတိုင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ နှေးကွေးပါက ဆရာဝန်နှင့်ပြသပါ။

- ၁၂ လအရွယ်တွင် ဖွက်ထားသောပစ္စည်းများကို မရှာဖွေတတ်လျှင်၊
- ၁၅ လအရွယ်တွင် စကားလုံးအနည်းငယ်မှ မပြောတတ်လျှင်၊
- ၁၂ လအရွယ်တွင် ရုပ်ပုံများကို မကြည့်တတ်၊ မညွှန်ပြတတ်သေးလျှင်၊
- ၁၂ လအရွယ်တွင် လေးဖက်တွား၊ သို့မဟုတ် ဖင်တရွတ်တိုက် မသွားတတ်သေးလျှင်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၅

နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ်

- စကားလုံးများမှ စိတ်ကူးသစ်များသို့ ပြောင်းလဲခြင်း
- ကစားခြင်းနဲ့ ဟန်ဆောင်အတုခိုးခြင်း
- ကစားခြင်းနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း
- ကလေးငယ်နှင့်အတူ တစ်နေ့တာနေထိုင်ခြင်း
- မနက်ခင်း မူကြိုကျောင်းမပို့မီ စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းနေစေဖို့
- ဆီး၊ ဝမ်း ကိုယ်တိုင်သွားတတ်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ပေးမလဲ
- ဒေါသူပုန်ထနေတဲ့ကလေးကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

၂ နှစ်မှ ၃ နှစ်ကြားအရွယ်ဟာ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီးဖြစ်တဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ ၁၀ လအရွယ်တုန်းက အန်စာတုံးလေးတွေ၊ ပြေးလွှားနေတဲ့ ကစားစရာလေးတွေနဲ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာခင်းထားတဲ့ ကော်ဇော၊ သို့မဟုတ် ဖျာတစ်ချပ်ပေါ်ထိုင်ပြီး ကျေနပ်နှစ်သက်စွာ ကစားနေခဲ့တဲ့ ကလေးဟာ အခုတော့ အိမ်ထဲမှာ လျှောက်ပြေးရင်း ဝိုလား ယိုလားနဲ့ ဖြစ်လာပါပြီ။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ နေရာရယ်လို့မသိဘဲ သွားချင်တဲ့နေရာကို စိတ်ကူးပေါက်ရင် သွားလာတတ်တဲ့ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်လာပါပြီ။ ဆန်ကာချပြီး တိုက်ထားတဲ့ မုန်လာဥနီ၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ရွှေဖရုံသီးစတဲ့ အရင်က စားနေကျအစားအစာတွေကို ငြင်းပယ်စပြုလာပြီ။ နွားနို့နဲ့ အာဟာရမှုန့်လောက်ကိုသာ စားချင်တော့တယ်။ အရင်တုန်းက ညနေပိုင်းရောက်လာလျှင် ပုခက်ထဲထည့်ပြီး လွှဲသိပ်လိုက်ရင် ငြိမ်သက်သွားတဲ့ကလေးဟာ အိပ်ရာဝင်ချိန်ရောက်တာနဲ့ လူးလိမ့်လိုက်၊ ကန်ကျောက်လိုက်၊ အော်လိုက်နဲ့ ဂျီကျတတ်လာတဲ့ကလေး ဖြစ်လာပြီ။ ပိုဆိုးတာက သူ့ကိုထားခဲ့ပြီး သင်ထွက်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ပုခက်ဘေးတန်းကို ကျော်ခွတက်ပြီး အပြင်ဘက်ရောက်အောင် ထွက်လာတတ်ခြင်းပါပဲ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကလေးရဲ့ စကားလုံးတွေကို နားလည်တတ်မှု၊ အသုံးပြု

> နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကလေးရဲ့စကားလုံးတွေကို နားလည်တတ်မှု၊ အသုံးပြု ပြောဆိုတတ်မှုတွေဟာ ပိုမိုတိုးတက်လာနေတယ်။ စကားလုံး အသစ်အဆန်းတွေကို အများအပြား တတ်မြောက်ပေမယ့် သင် နေ့စဉ် အများဆုံးကြားရမယ့် စကားလုံးကတော့ 'မလုပ်ဘူး၊ မစားဘူး'စတဲ့ 'ဘူး'ခံတဲ့ စကားလုံးတွေပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောဆိုတတ်မှုတွေဟာ ပိုမိုတိုးတက်လာနေတယ်။ စကားလုံးအသစ်အဆန်းတွေကို အများအပြား တတ်မြောက်လာပေမယ့် သင် နေ့စဉ် အများဆုံးကြားရမယ့် စကားလုံးကတော့ ‘မလုပ်ဘူး၊ မစားဘူး’ စတဲ့‘ဘူး’ခံတဲ့ စကားလုံးတွေပါပဲ။

ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲလာတာဖြစ်ပေမယ့် ကလေးရဲ့စွမ်းရည်တွေ၊ အထူးသဖြင့် သင် နဲ့ ဆက်ဆံရင်းနှီးမှုဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အံ့အားသင့်စရာကောင်းလှအောင် ပြောင်းလဲလာတတ်တာလည်း ရှိပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တတ်ကာစ ကလေးရဲ့ဘဝဟာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင်က သူ့ကို လသားအရွယ်ကလေးလိုသဘောထားပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အခက်အခဲတွေ တွေ့ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ဖက်ကပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးကို(ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မထိန်းချုပ်နိုင်သေးတဲ့အရွယ်) စားသောက်ဆိုင်ထဲ ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်နေစေခြင်း၊ ကစားစရာအရုပ်တွေကို သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဝေမျှကစားစေခြင်းတို့ကို မျှော်လင့်ထားရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တကယ်တော့ သူတို့ရဲ့ လွတ်လပ်သောလှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဘေးကနေ ထိန်းကျောင်းပြောဆိုပေးနေရမှုတို့ကို မျှတအောင်ပြုလုပ်ပေးရခြင်းဟာ မိဘတိုင်းကိုစိန်ခေါ်နေတဲ့၊ ရင်ဆိုင်ရမယ့် ပြဿနာတစ်ခုပါပဲ။

ကလေးအသက် ၃ နှစ်ပြည့်ပြီဆိုရင်တော့ ကလေးအနေနဲ့ သင် ဖြစ်စေချင်တာတွေ၊ သင့်စည်းကမ်းတွေကို နားလည်စပြုလာပါလိမ့်မယ်။ အခြားကလေးတွေနဲ့ အတူကစားတတ်လာမယ်၊ စည်းကမ်း လိုက်နာတတ်လာမယ်၊ တခြားလူတွေနဲ့ သင့်တင့်အောင် ပေါင်းတတ်လာမယ်။

စွမ်းရည်သစ်များနှင့် ပိုမို၍ နားလည်နိုင်စွမ်းများ

တော့တီးတော့တ လမ်းလျှောက်တစ ကလေးအရွယ်ဟာ သူ့ဘဝ ပတ်ဝန်းကျင် ကမ္ဘာကြီးကို လေ့လာစူးစမ်းမယ်၊ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမယ်၊ စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်မယ်။ ပြီးတော့ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာကိုလည်း ရှာဖွေ ကြည့်မြင်ချင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ သင့်ကလေးဟာ အရာဝတ္ထုတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လို ဆက်စပ်မှု ရှိတယ်၊ လူတွေအချင်းချင်း ဘယ်လိုရင်းနှီးဆက်သွယ်မှုရှိတယ်ဆိုတာတွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနေတယ်ဆိုတာ သင် စောင့်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ အဲဒါ တွေဟာ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ကောင်းသလို၊ တစ်ခါတစ်ရံ ကမောက်ကမ အဖြစ်တွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်က အဝါရောင်ကားကြီးတစ်စီးကိုမြင်တာနဲ့ ‘ဘတ်စ်ကားကြီး’လို့ အော်ပြောလိုက်တယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ကလေးအနေနဲ့ မော်တော်ယာဉ် အမျိုးအစားတွေကို ခွဲခြားမှတ်မိလာတဲ့သဘောကို ပြပါတယ်။ တချို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကားတွေက ကြီးတယ်၊ တချို့ကားတွေက ငယ်တယ်ဆိုတာကိုပါ သိရှိလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အဝါရောင်ကားကြီးက ကုန်တင်ကားကြီး ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ သင်က သူ့အမှားကိုပြင်ပြီး ပြောပြရပါမယ်။ 'ဒါကုန်ကားကြီးလို့ ခေါ်တယ်' စသဖြင့်ပေါ့။

ကလေးပြောလိုက်တဲ့စကားမှ စကားလုံးအနေနဲ့ မှားနေပေမယ့် ခံယူချက်ကတော့ မှန်နေပါတယ်။ သင့်ကလေးဟာ အရေးကြီးတဲ့ ဆက်စပ်မှုဆိုင်ရာ သိမှတ်မှုဆိုင်ရာကို ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအနေနဲ့ အရွယ်အစားကြီးမားမှုကို တန်းတူပြုမှတ်ထားပြီး 'ဘတ်စ်ကားကြီး'လို့ ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့ ကမ္ဘာကြီးကိုမြင်တဲ့အမြင်ဟာ ပိုပြီး အခြေခံကျလာတယ်(မြေကြီး ဆန်လာတယ်)။ တူညီတဲ့အရာတွေကို တန်းခွဲရာမှာလည်း ပိုပြီး ရှင်းလင်းတိကျလာပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်အုပ်စုတွေကို သိလာမယ်။ အိမ်ဆိုတာ ရွှေ့လျားခြင်းမရှိဘူး။ အရည်တွေဆိုတာ စိုတတ်တယ်။ သဲတွေ၊ ရွှံ့တွေကိုင်တွယ်ရတာ ပျော်စရာကောင်းပေမယ့် အဝတ်အစားတွေကို ညစ်ပတ်ပေရေစေတယ်ဆိုတာ သိလာမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးတွေကို စောင့်ကြည့်ပေးနေတဲ့လူကြီးက ပြောပြမှ သိတာတွေရှိပေမယ့် အများဆုံးကတော့ ကလေးဟာ သူ့ဘာသာသူ တွေ့ကြုံပြီးမှ ရှာဖွေတွေ့ရှိလာတာ များပါတယ်။

ဒါ့အပြင် စွမ်းရည်အသစ်တွေကိုလည်း သူ့ဘာသာသူ ပြုလုပ်ပြသတတ်လာပါတယ်။ ဘယ်လို ဆက်သွယ်ရမယ်၊ ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ရမယ်၊ ဘယ်လို ဟန်ဆောင်ရမယ်၊ ဘယ်လို လွတ်လွတ်လပ်လပ်လှုပ်ရှားရမယ်ဆိုတာ လုပ်တတ်လာပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ ရပ်တည်နေနိုင်တဲ့ပုံစံမျိုး လွတ်လပ်တဲ့ အပြုအမူ၊ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုဆန္ဒတွေနဲ့ လွတ်လပ်နေပြီဆိုတဲ့အသိမျိုး သင့်ကို ရရှိလာစေလိမ့်မယ်။

စကားလုံးများမှ အကြံအစည်စိတ်ကူးများသို့

လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ် ကလေးအတွက် အကြီးမားဆုံးသော ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကြီးကတော့ ဘာသာစကားကို အသုံးချတတ်လာခြင်းပါပဲ။ စကားလုံးနှစ်လုံး၊ သုံးလုံးလောက်ကို တွဲဖက်အသုံးပြုပြီး သူဖြစ်ချင်တာတွေ ပြောတတ်လာတယ်။ 'ဟဲ့ ခွေး၊ သွား'။ တစ်ခုခုတောင်းမယ်။ 'မုန့် ပေးပါ'။ ကာကွယ်ခုခံမယ်။ 'မလိုချင်ဘူး'။ ဆွေမျိုးတွေကို နှုတ်ဆက်မယ်။ 'အန်တီလေး'။ တယ်လီဖုန်းစကားပြောခွက်ထဲကိုတောင်မှ စကားစမြည်တွေပြောနေဦးမယ် (တစ်ဖက်က ပြောတာကို ကောင်းကောင်းနားမလည်ဘဲနဲ့)။

သင့်ကလေး စကားပြောနေတာကို ဂရုစိုက်နားထောင်ကြည့်ရင် သူ့ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခါမှ သင်မထားသေးတဲ့ စကားတွေကိုလည်း တိုးတက်ပြောဆိုတတ်လာတာ တွေ့ရမယ်။ သဒ္ဒါနည်းကျ ပြောတတ်လာတာတွေ တွေ့နိုင်မယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေရဲ့စိတ်ဟာ ဘာသာစကားရဲ့ပုံစံတွေကို နားယဉ်လွယ်တယ်။ တတ်လွယ်တယ်။ သူတို့ဟာ အတိတ်ကာလကိုညွှန်ပြတဲ့ 'လုပ်ခဲ့တယ်''ပြီးသွားပြီ' 'စားခဲ့တယ်'စတဲ့စကားလုံးတွေကို အလိုအလျောက် သင်ယူတတ်မြောက်ကြပါတယ်။ 'ဖေဖေ သမီးကို အိုင်စကရင်ဝယ်ကျွေးခဲ့တယ်'လို့ပြောရင် အခုဝယ်နေတာ ပစ္စုပ္ပန်ကာလမဟုတ်ဘူး။ ဝယ်ကျွေးခဲ့ပြီးပြီ။ အတိတ်ကာလဆိုတဲ့ သဘောကို နားလည်ပြီးသားဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာသာစကားရဲ့ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ စည်းကမ်းတွေ၊ ချွင်းချက်တွေအားလုံးကိုသိနေပြီလို့ ဆိုလိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ 'ငါ'လို့သုံးရမယ့်နေရာ၊ 'ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ'လို့သုံးရမယ့်နေရာတွေကို ခွဲခြားမသိသေးဘူးပေ့ါ။ လူကြီးတွေရဲ့နားထဲမှာတော့ ကလေးပြောတဲ့ စကားတွေဟာ ရယ်စရာဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဒီအရွယ် နည်းနည်းကျော်လာရင်တော့ ကလေးတွေဟာ ဘာသာစကားကို ပိုပြီး ချောမွေ့မှန်ကန်အောင် ပြောတတ်လာကြပါပြီ။ 'ငါ့ကို'နဲ့ 'ငါ' ခွဲခြားသုံးတတ်လာပြီ။ ပိုပြီးခက်ခဲတဲ့ဝါကျ အရှည်ကြီးတွေပြောတတ်လာပြီ။ မေးခွန်းစကားကိုလည်း ဘယ်လိုမေးရမယ်ဆိုတာ သိလာပြီ။ အသံအနိမ့်အမြင့်ကိုလည်း ထားတတ်လာပြီ။ နှစ်နှစ်ခွဲအရွယ်ဆိုရင် စကားလုံးပေါင်းများစွာ ပြောတတ်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတာက ကလေးတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ ကွာခြားမှုရှိနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ တချို့ကလေးတွေက ၃ နှစ်လောက်အထိ အနည်းအကျဉ်းသာ ပြောတတ်သေးပေမယ့် ရုတ်တရက် ချက်ချင်းကြီးဆိုသလိုပဲ ပြောတတ်သွားလိုက်တာ ကရားရေလွှတ် တတွတ်တွတ်ပါပဲ။

တစ်အိမ်တည်းမှာ ဘာသာစကား နှစ်မျိုးပြောတယ်ဆိုရင် ကလေးတွေဟာလည်း နှစ်မျိုးစလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း တတ်မြောက်တတ်ကြပါတယ်။ ထိတ်လန့်ဖွယ် အံ့သြစရာကောင်းတာကတော့ ကလေးတွေဟာ ဘာသာစကားကွဲပြားမှုကို သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အမျိုးအစားအလိုက် ပိုင်းခြားမှတ်မိနိုင်စွမ်းရှိပြီး၊ ပြန်ပြောတဲ့အခါမှာလည်း သူ့ကို ပြောတဲ့ဘာသာစကားအတိုင်း အသုံးပြုနိုင်ခြင်းပါပဲ။ တချို့တစ်ယောက်တလေမှာတော့ အခက်အခဲ ရှိကောင်းရှိပေမယ့် အများစုသော ကလေးတွေကတော့ ပြဿနာမရှိပါဘူး။ ဒီအရွယ်ဟာ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု လေ့လာသင်ယူဖို့ အကောင်းဆုံးအရွယ်ပါပဲ။

ကလေးတို့ရဲ့အပြုအမူများ

ဒီအရွယ်ကလေးတွေမှာ 'ငါ'ဆိုတဲ့ အတ္တစိတ်ပြင်းထန်လာတယ်။ သူတို့ဟာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် အများကြီး ပြောတတ်စပြုလာတယ်၊ ဥပမာ 'တုတ်နဲ့ရိုက်တယ်' 'မန်မန်စားတယ်'စသဖြင့် ပြောတတ်ပါတယ်။ သူတို့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ 'သားသား ရဲ့ကား' 'မီးမီးရဲ့အရုပ်' စသည်ဖြင့် ပြောတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အရာဝတ္ထုအချင်းချင်းတွေရဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို သိရှိလာပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ အဲဒီဆက်သွယ်မှုတွေထဲမှာ သွတ်သွင်းကြည့်တတ်လာတယ်။

သူတို့လည်း လူတိုင်းလိုပဲ အရာရာရဲ့ ဗဟိုဖြစ်ချင်တယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုကို လိုချင်တယ်။ ချီးကျူးခံရအောင် ကိုယ့်စွမ်းရည်တွေကို ပြသချင်တယ်။ သူတို့ အရည်အချင်းတွေအတွက် ဂုဏ်ယူတတ်ပြီး သူတို့အောင်မြင်မှုတွေကို ပြသရတာကို နှစ်သက်ကြတယ်။

ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ အတုခိုးခြင်း

တစ်နှစ်ကျော်ပြီဆိုတာနဲ့ ကလေးအများစုဟာ သူတို့နဲ့ရင်းနှီးနှင့်ပြီးသား အရာဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေရဲ့ပုံတူအတုကို စတင်အသုံးပြု ကစားတတ်လာကြတယ်။ ဥပမာ– ထမင်းစားပန်းကန်ပုံစံအတိုင်း အတုပြုလုပ်ထားတဲ့ ကလေးကစားတဲ့ ထမင်းပန်းကန်၊ ကစားစရာပန်းကန်ကို တကယ်ထမင်းစားတဲ့ ပန်းကန်ကြီးအတိုင်း သဘောထားပြီး ထမင်းစားတမ်းကစားတာမျိုး လုပ်ပြတတ်ပါတယ်။ ကစားစရာ ဟင်းချိုပန်းကန်ထဲမှာ ဇွန်းနဲ့မွှေပြတတ်လာပါတယ်။ ကစားစရာ ကော်ဖီပန်းကန်ကို ကိုင်ပြီး အထဲမှာ တကယ်ကော်ဖီပါလေဟန်နဲ့ မော့သောက် ကစားတတ်လာပါတယ်။ တစ်နှစ်ခွဲနဲ့ နှစ်နှစ်အတွင်းမှာတော့ အဲဒီလိုကစားတာတွေက သူ စိတ်ကူးတည့်သလို ကစားနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စနစ်တကျ သေသေချာချာ ကစားတတ်ခြင်းမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ–ကော်ဖီပန်းကန်ကို မော့သောက်တဲ့ပုံစံ ဆိုပါတော့။ သူကိုင်တာ ကစားစရာကော်ဖီပန်းကန် ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ တွေ့ရာ ပစ္စည်း၊ ဥပမာ– သူတို့စီးတဲ့ဖိနပ်တစ်ဖက်၊ ဒါမှမဟုတ် စက္ကူအစုတ်အပြဲ တစ်စ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ ရောင်စုံရှိတဲ့ အဝတ်ညှပ်ကလစ်တွေကို 'ဒါက ဖေဖေကြီး၊ ဒါက မေမေကြီး၊ ဒါကတော့ အန်တီလေး' စသည်ဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ် ချပြီး ကစားတတ်ကြပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ သူတို့ဟာ အရုပ်တွေ၊ တိရစ္ဆာန်အရုပ်လေးတွေကို 'ရော့၊ ဒါသောက်'၊ 'နင်အိပ်တော့'၊ 'ကျောင်းသွား'စသည်ဖြင့် ဒါရိုက်တာလုပ်ပြီးတော့လည်း ကစားတတ်လာတယ်။ ပိုမိုပြီးရှုပ်ထွေးတဲ့ အမူအရာတွေကိုလည်း အသုံး တတ်လာပြီ။ အခြားသူများ၊ အထူးသဖြင့် မိဘတွေရဲ့အပြုအမူတွေကို လိုက်လုပ်တတ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုက်မလုပ်ခင် အတော်ကြာကြာကတည်းက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စောင့်ကြည့်ပြီးမှ လုပ်တတ်လာကြတယ်။ ထမင်း၊ ဟင်းချက်တမ်းကစားတာတို့၊ အိမ်ဆောက်တမ်းကစားတာတို့ လုပ်တတ်လာကြပါတယ်။

ဟန်ဆောင်ခြင်းရဲ့ဆိုးကျိုးများ

ကံမကောင်းတာကတော့ သူတို့ အတုခိုး၊ ဟန်ဆောင်လုပ်တဲ့ အပြုအမူတွေထဲမှာ ထိတ်လန့်ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ကိစ္စတွေကို စိတ်ကူးပြီး တုံ့ပြန်တတ်လာခြင်းပါပဲ။ ကလေးရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ဒီ ထိတ်လန့်စရာတွေ တွေးကြည့်ပြီး စိုးရိမ်တတ်လာခြင်းကို နားလည်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်တတ်တာတွေက အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ ကြောက်လန့်စရာ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ၊ အမှောင်၊ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်အကောင်ကြီးကြီးတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဆူညံတဲ့ စက်ယန္တရားကြီးတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ကလေးအနေနဲ့ ဒီ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အရာကြီးတစ်ခုကို သူ့စိတ်ထဲမှာ ချဲ့တွေးပြီး အစိုးရိမ်တွေပိုကာ ကြောက်နေတတ်ခြင်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လည်း မျှော်လင့်နိုင်တာက ကလေးအနေနဲ့ ဒီကြောက်စရာကြီးကိုပဲ သူ့အနေနဲ့ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ပြုမူတိုက်ခိုက်လိုက်လို့ နောက်ဆုံးမှာ အနိုင်ရရှိသွားတယ်ဆိုတာ စိတ်ကူးဇာတ်ညွှန်းရေးပြီးတော့ အကြောက်တရားကို ရင်ဆိုင်သွားတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွတ်လပ်မှုကိုကြေငြာခြင်း

'ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်မယ်' ကလေးက အော်ပြောလိုက်လိမ့်မယ်။ ပြည့်နေတဲ့ နို့ဖန်ခွက်ကို မဖိတ်မစင်အောင်ကိုင်ပြီး အခန်းထဲကိုသွားမယ်၊ ပူစီကြောင်ငယ်လေးကို စက္ကူပုံးထဲကနေကိုင်ပြီး ဆွဲထုတ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီနေရာမှာ မကစားဘူး၊ ဟိုနေရာမှာ ကစားမယ် စသဖြင့် သူ့ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်လာပြီ။ သူလုပ်ချင်တာတွေနဲ့ မိသားစုကဖြစ်စေချင်တာတွေက ကွဲပြားခြားနားလာပြီ။ ကလေးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွတ်လပ်လိုမှုနဲ့ လွန်ကဲတဲ့ အပြုအမူများကို ဟန်ချက်ညီ ထိန်းသိမ်းပေးတတ်ဖို့ရာကတော့ မိဘတွေရဲ့တာဝန် ဖြစ်လာပြီ။ ဒီအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ကို နေ့စဉ် ထိန်းကျောင်းနေရတဲ့ ရက်များစွာဟာ ပြောနေရ၊ ဆိုနေရ၊ ဟန့်တားရနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှု ဖြစ်ရတာတွေ များလာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခန်းဝင်၊ တစ်ခန်းထွက် လျှောက်ပြေးနေတဲ့ နှစ်နှစ်ခွဲအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်နောက် လိုက်ဖမ်းနေရတဲ့အဖြစ်ဟာ သင်တစ်ယောက်တည်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူတိုင်း ကြုံကြရတဲ့အဖြစ်ပါ။ သူက မိသားစုရဲ့ စည်းကမ်းတွေ၊ စံတွေ၊ သတ်မှတ်ချက်တွေကနေ ကျော်လွန်ပြီး လွတ်လပ်ချင်လာပြီလေ။

ဒါပေမယ့် နောက်ကလိုက်ရင်း စည်းကမ်းတွေလည်း သတ်မှတ်ရင်းနဲ့ပဲ လုပ်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးဟာ အမိန့်ပေးမှုနဲ့ ကန့်သတ်ပေးမှုတွေကို စောင့်စားနေချိန်ဖြစ်တယ်။ ကလေးငယ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ပိုပြီး သတိပြုမိလာမယ်၊ ဘယ်လိုနေရာမှာ သူ အံ့ဝင်ခွင်ကျဖြစ်မယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတာနဲ့ အမျှ ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုးဟာ မှန်ကန်တယ်၊ လုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်လို အပြုအမူမျိုးကဖြင့် မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာ သိရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအဖို့ သူ့လုပ်ရပ်တစ်ခု ဘယ်လောက်ထိ မှားသွားတယ်၊ ဘယ်လောက်ထိ ထိခိုက်သွားစေတယ်ဆိုတာ သိမှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ကြောင့် အရုပ်တစ်ခုခု ကျိုးပဲ့သွားတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ပရိဘောဂတစ်ခုခု မှောက်သွားတဲ့အခါ ခဏတော့ သူရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ စိတ်ထိခိုက် ခံစားသွားမိချင်သွားမိမှာပါ။ အဲဒီအခါမှာ သင်က ညင်သာပျော့ပျောင်းစွာနဲ့ အားပေးစကားပြောမယ်၊ ပြောဆိုညွှန်ပြသွန်သင်ပေးရပါမယ်။ သူ့အနေနဲ့ ဘယ်လိုအပြုအမူဟာ လုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်လိုအပြုအမူကိုတော့ မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာ တဖြည်းဖြည်း သိလာမယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းသိမ်းတတ်စေဖို့နဲ့ လွတ်လပ်မှုရစေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးကတော့ သင်ဖြစ်စေချင်တာတွေကို ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ လမ်းကြောင်းမြေပုံတစ်ခုသဖွယ် ပေးအပ်ထားနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

ကလေးအတွက် လမ်းကြောင်းပြမြေပုံ

ကလေးငယ်အတွက် စိတ်လုံခြုံမှုရှိစေဖို့ သူ့ကိုယ်သူ သိရှိထိန်းသိမ်းတတ်အောင် ထိုက်သင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေခွင့်ပြုဖို့ သင့်ဘက်က ဆောင်ရွက်ပေးစရာတွေ ရှိပါတယ်။

■ နေ့စဉ် ပုံမှန်အတိုင်းပြုလုပ်ရမယ့် အစာစားချိန်၊ နားချိန်၊ ကစားချိန်၊ အိပ်ချိန်တို့ကို သတ်မှတ်ပေးရမယ်။

■ တကယ်လို့ ကလေးကို နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းမှာ ထားတယ်ဆိုရင် အချိန်ဇယားဟာ နေ့စဉ် ဆင်တူဖြစ်သင့်တယ်။

■ အိမ်မှာ ကလေးငယ် လွတ်လပ်စွာနဲ့ လုံခြုံစွာ ဆော့ကစားနိုင်ဖို့အတွက် နေရာတစ်ခု စီစဉ်ထားပေးရပါမယ်။

■ ကလေးအတွက် သင်ပေးမယ့်အချိန်ကို ကန့်သတ်မထားပါနဲ့။ ဒါပေမယ့် တစ်နေကုန် အချိန်ပေးနေရတာမျိုး၊ နေ့တိုင်း အချိန်ပေးလုပ်ရတာမျိုးတော့ မလုပ်ပါနဲ့။

■ ကလေးငယ်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို လက်ခံနားလည်ပေးပါ။ ဒီအရွယ်မှာ အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ထိန်းမရလောက်အောင် စိတ်ဆိုး၊ ဒေါသထွက်မှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကို တချို့မိဘတွေက နားမလည်ဘဲ ကလေးငယ်တွေကို အပြစ်မြင်ပြီး စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်ကြရတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ နေ့လယ်ခင်းပိုင်းမှာ
တစ်ချိန်လုံး နိုးကြားနေပြီး
တစ်ရေးလောက်
မအိပ်ခဲ့ရဘူးဆိုရင် ကလေးဟာ
သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိလောက်အောင်
စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး
ဂဂျီဂဂျောင်ဖြစ်လာမှာ အမှန်ပါပဲ။
အော်ဟစ်ပေါက်ကွဲလာမယ်၊
လက်သီးလေးဆုပ်ပြီး
ညနေခင်းစောစောပိုင်းမှာ
အိပ်ပျော်သွားမယ်။
ညသန်းခေါင်ယံမှ
လန်းဆန်းစွာနိုးကြားလာပြီး
ဆာလောင်တော့မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီအရွယ်မှာ မှန်ကြည့်ပြီး
ကိုယ့်ကိုယ်ကို စူးစမ်းတတ်လာပြီ။

ဒီအရွယ်မှာ သူတို့ဟာ ပုံမှန်အတိုင်းပြုမူနေကျ အရာတွေကို ပြုလုပ်ဖို့ နှစ်သက်တတ်ကြပါတယ်။ နေ့စဉ် အချိန်မှန် ဒီအချိန်မှာဘာလုပ်တယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ နောက်နေ့တွေမှာလည်း လုပ်ချင်တတ်ကြတယ်။ အားလပ်ရက်၊ အပြင်ထွက်လည်တာမျိုးလုပ်ရင် ကလေးက နည်းနည်းစိုးရိမ်မှု၊ မလုံခြုံမှု ခံစားရတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ကြိုတင်စီမံချက်ချရင် ပိုပြီး အဆင်ပြေပါတယ်။

နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးတွေဟာ သမားရိုးကျ လုပ်နေကျ အသေးအမွှားလေးတွေကို ပုံမှန်အတိုင်းလုပ်ပေးမှ ကျေနပ်ကြတယ်။ ကားပေါ်မှာ သူတို့ထိုင်နေကျနေရာမှာ ထိုင်ရမှ၊ နေ့စဉ်စားနေကျ နံနက်စာကျွေးတဲ့ ပန်းကန်ပြားဟာ နေ့

www.burmeseclassic.com

တိုင်း ဒီပန်းကန်နဲ့ပဲ စားရမှ။ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါဝတ်ရတဲ့ ညဝတ်အင်္ကျီက လည်း ညတိုင်း ဒီအင်္ကျီမှ။ တချို့ကလေးတွေဆို အတော်ကြီးကို စိတ်စွဲလန်းမှု ပြင်းထန်တယ်၊ အပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးလို့ မရဘူး။ များသောအားဖြင့် ကလေးတိုင်း ဟာ ဒီလိုပါပဲ။ မိဘတွေအနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ရင် ကလေးအလိုကို လိုက်လျောပေးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

၂ နှစ်မှ ၃ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာ

မိသားစုတစ်စုနဲ့တစ်စု ကွဲပြားနိုင်ပေမယ့် နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်တစ်ဦးရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကတော့ များသောအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်လာတယ်။

နံနက်ပိုင်း

ဒီအရွယ်ကလေးများဟာ အိပ်ရာမှ စောစောစီးစီး နိုးထလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နိုးပြီး နာရီဝက်လောက်တော့ အိပ်ရာထဲမှာပဲ ကစားစရာအရုပ်တွေနဲ့ ဆော့နေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်စရာအရည်တစ်ခုခု၊ ဥပမာ– လိမ္မော်ရည် တိုက်ထားသင့်ပါတယ်။ အခုလို နံနက်ပိုင်းမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရှိစေဖို့အတွက် အဲဒီ ကလေးဟာ ပုံမှန်အိပ်တဲ့ အိပ်ရာဖြစ်ပြီး၊ သူ့ဘာသာသူ ထနိုင်တဲ့နေရာမျိုးလည်း ဖြစ်ရပါမယ်။ ဆိုလိုတာက လူကြီးက ပွေ့ချီပြီးချပေးစရာမလိုတဲ့ အိပ်ရာမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီအရွယ်ကလေးငယ်တွေဟာ မနက်ပိုင်းဆိုရင် ပြောရ၊ ဆိုရ လွယ်ကူပါတယ်။ စိတ်ကောင်းလည်းဝင်နေတတ်လို့ လူကြီးတွေပြောတာကို လိုက်နာ နားထောင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် နံနက်ပိုင်းအချိန်ဟာ ကလေးတွေကို ဟိုနားဒီနား သွားတဲ့အခါမှာ ခေါ်သွားဖို့၊ လုပ်စရာရှိတာလေးတွေကို အနှောင့်အယှက်ကင်းကင်း၊ ဂရုကျမှုနည်းနည်းနဲ့ လုပ်ဖို့အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်တယ်။ အခြားကလေးတွေ ကစားနေတဲ့နေရာကို ခေါ်သွားနိုင်တယ်။ ဘဝတူ မိခင်၊ ဖခင်တွေဆီကို ခေါ်သွားဖို့လည်း အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်တယ်။

အပြင်ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတဲ့ မိဘတွေအဖို့တော့ နံနက်ပိုင်းမှာ အခက်အခဲလေးတွေ တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့ရတတ်တယ်။ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းကို နေ့စဉ် သွားပြီး ပို့နေရတဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း နံနက်တိုင်းဟာ အမြဲတမ်း ရှုန်းကန် လှုပ်ရှားနေရတဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ ကလေးငယ် အများစုဟာ ခွဲခွာနေရခြင်းရဲ့ စိုးရိမ်မှုကို ဒီဂရီအနည်းအများအလိုက် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကလေးထိန်းနဲ့ အိမ်မှာနေခဲ့ရမယ်၊ သို့မဟုတ် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းကို သွားရမယ် ဆိုတဲ့အသိကို တွေးမိလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ မျက်ရည်ကျလာတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေ့လယ်ခင်း

နံနက်ခင်းမှာ ဘယ်လောက် စောစောအိပ်ရာထတယ်၊ ဘယ်လောက် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာမူတည်ပြီး နေ့လယ်ခင်းပိုင်းမှာ ဂျိကျစပြုလာပါလိမ့်မယ်။ ကလေးအများစုဟာ နေ့ခင်းအချိန်မှာ တစ်ရေးအိပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အိပ်ရမယ့်အချိန်ကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီပါ။ ၁ နာရီမှ ၃ နာရီကြား ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးအများစုဟာ နေ့လယ်ခင်း အိပ်ရာက တစ်ရေးနိုးတဲ့အခါ သုန်မှုန်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညင်သာစွာချော့ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကမ္ဘာလောကကြီးထဲကို ပြန်မဝင်ရောက်မီ မိနစ်အနည်းငယ်လောက် ငိုချင်တာကိုလည်း လွှတ်ထားပေးလိုက်ပါ။

မိဘတွေ အမှတ်မှားနေကြတာက နေ့ခင်းမှာ တစ်ရေးမအိပ်ခဲ့ရင် ညမှာ စောစောအိပ်မှာပဲလို့ ထင်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ နေ့လယ်ခင်းပိုင်းမှာ တစ်ချိန်လုံး နိုးကြားနေပြီး တစ်ရေးလောက် မအိပ်ခဲ့ရဘူးဆိုရင် ကလေးဟာ သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိလောက်အောင် စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး ဂဂျိဂျောင်ဖြစ်လာမှာ အမှန်ပါပဲ။ အော်ဟစ်ပေါက်ကွဲလာမယ်၊ လက်သီးလေးဆုပ်ပြီး ညနေခင်းစောစောပိုင်းမှာ အိပ်ပျော်သွားမယ်။ ညသန်းခေါင်ယံမှ လန်းဆန်းစွာနိုးကြားလာပြီး ဆာလောင်တော့မယ်။ ဒီပြဿနာကိုရှောင်ကြဉ်ဖို့အတွက် ညနေ ၃ နာရီကျော်သွားပြီဆိုရင် ကလေးကို မအိပ်စေပါနဲ့တော့။ ဒါမှ ည ၇ နာရီခွဲ၊ ၈ နာရီလောက်မှာ ပုံမှန်အတိုင်း အိပ်ရာဝင်လိမ့်မယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးအများစုဟာ တစ်ညလျှင် အိပ်ချိန် ၁၁ နာရီလောက် ရှိတတ်ပါတယ်။

နေ့လယ်ခင်းအချိန် ကလေး အိပ်ရာကတစ်ရေးနိုးလာချိန်မှာ ကလေးနဲ့ သင်နဲ့ နှစ်ယောက်တည်း ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး ကစားနေတာဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့မှ ကလေးဟာ ပြေးလွှားတာတို့၊ အိမ်ပြင်ထွက် ကစားတာတို့ ဆက်လုပ်လာလိမ့်မယ်။ မိသားစုရဲ့ အချိန်ဇယားအပေါ်မူတည်ပြီး နေ့လယ်ခင်း နှောင်းပိုင်းမှာ သွားရည်စာတစ်ခုခုကျွေးနိုင်တယ်။ ညနေ ၅ နာရီလောက်ဆိုရင် ကလေးကို ညစာကျွေးဖို့ အသင့်တော်ဆုံးအချိန်ဖြစ်ပြီး ကလေး အိပ်သွားပြီးမှသာ လူကြီးတွေ အေးအေးဆေးဆေး ညစာစားနိုင်တယ်(အနောက်တိုင်းဓလေ့ ညစာစားတဲ့အချိန်အတိုင်း ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါတယ်)။ တကယ်လို့ သင့်ကလေးဟာ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းမှာ ထားတာဆိုရင် အစာစားတဲ့ အချိန်ဇယားကို လိုအပ်သလို ညှိနိုင်ပါတယ်။

ညနေခင်းပိုင်း

ညစာစားပြီးတဲ့အချိန်မှာ ပြုလုပ်နေကျကိစ္စတွေဟာ နေ့စဉ် ပုံမှန်အတိုင်း

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာလျှင် ကလေးဟာ သင်မျှော်လင့်ထားသလို သူ့ရဲ့အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ အေးအေးဆေးဆေး အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ရေချိုးခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် နားထောင်ခြင်း စတာတွေကို ညဦးပိုင်းအချိန်မှာ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးဟာ သူ့အဖို့ အိပ်ရာဝင်ချိန်ရောက်သည့်တိုင် အိပ်ခိုင်းလို့မရသေးဘဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းနေတာမို့ လူကြီးတွေ လှုပ်ရှားသမျှ အားလုံးစိတ်ဝင်စားမယ်၊ လှုပ်လှုပ်ရွရွရှိသမျှ လိုက်ကြည့်နေမယ်။ တစ်မိနစ်ကလေးမျှ အလွတ်မပေးချင်ဘဲ အားလုံးကိုသိချင်နေတာမို့ အိပ်ရာပေါ်တက်ပြီး လှဲရမှာ၊ မျက်လုံးတွေမှိတ်ပြီး အိပ်ရမှာကို ငြင်းဆန်ချင်တာ သဘာဝပါပဲ။

အနောက်တိုင်းမှာတော့ ဒီအရွယ်ကလေးတွေကို မိဘနဲ့ တစ်အိပ်ရာတည်း မသိပ်တော့ဘဲ ခွဲအိပ်စေတာမို့ ဒီလိုခွဲရခြင်းကိုလည်း မကျေမနပ် ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ သင်မေးသမျှ၊ ပြောသမျှကို စိတ်ကောက်စိတ်ဆိုးနေတတ်တာလည်း သဘာဝပါပဲ။ အားလုံးခြုံပြောရရင်တော့ ဒီအရွယ်ကလေးတွေရဲ့ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်ဟာ လုံးဝ ချောချောမွေ့မွေ့ဖြစ်သွားဖို့ သိပ်မလွယ်လှဘူးဆိုတာကိုပါပဲ။

လမ်းလျှောက်တတ်စ ကလေးအတွက်စည်းကမ်း

၂ နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အခြေခံအားဖြင့် အမှားနဲ့အမှန်ကို ခွဲခြားသိစ ပြုလာပြီဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ်တိုင်လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းချုပ်ရာမှာတော့ လိုအပ်နေသေးပါတယ်။ လူကြီးမိဘတွေရဲ့ လမ်းညွှန်မှုမပါရင် ကလေးအဖို့ အမှား၊ အမှန် ခွဲခြားပြီး လိုက်နာဖို့ကိစ္စဟာ စိတ်ဖိစီးမှု အတော်များတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ မကြာခဏ ပေါက်ကွဲအော်ဟစ်ခြင်း၊ အမြဲတမ်း အတိုက်အခံဖြစ်ခြင်းနဲ့ ပြေပြေလည်လည်နဲ့ ပြီးရမယ့်ကိစ္စဆိုတာလည်း အနည်းငယ်မျှသာရှိခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးရဲ့လွတ်လပ်မှုကို နားမလည်ဘဲနဲ့ သူ့ရဲ့ အာခံသလိုဖြစ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်စည်းကမ်းလုပ်မလဲ။

အဲဒီအတွက် ရိုးရိုးလေးဖြေလို့ရတဲ့အဖြေ မရှိပါဘူး။ မိဘတိုင်းဟာ အမှားတွေ ပြုလုပ်မိရင်းနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာကြည့်ပါ။

- ကောင်းတဲ့ စံနမူနာပုံစံအတိုင်း နေထိုင်လုပ်ကိုင် ပြုမူပြပါ။ သင်မလုပ်စေချင်တဲ့ အပြုအမူမျိုးကို သင်ကိုယ်တိုင်ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တံခါးကို ပြင်းထန်စွာ ဆောင့်ပိတ်ခြင်း၊ ထုရိုက်ခြင်း၊ ငယ်သံပါအောင်အော်ဟစ်ခြင်း စသည်တို့

www.burmeseclassic.com

ဟာ သည်းခံနိုင်ဖွယ်ရာအပြုအမူများ မဟုတ်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်က ဒီလို အပြုအမူမျိုးတွေကို မပြုလုပ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းရှောင်ကြဉ်ခဲ့လျှင် ကလေးကလည်း အဲဒီအပြုအမူမျိုးတွေ လိုက်လုပ်မိမှာမဟုတ်ပါ။

- ကလေးဟာ လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိတဲ့ အပြုအမူတစ်ခုကို ပြုလုပ်မိခဲ့ပြီဆိုရင် ချက်ချင်းပဲ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ပြောဆိုဆုံးမပါ။ ၂ နှစ်အောက်ကလေးအတွက်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပဲ 'မလုပ်နဲ့'လို့ပြောပြီး လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ လုပ်ရမယ့် အပြုအမူမျိုးကို လမ်းညွှန်ပေးလိုက်ရင် လုံလောက်ပါပြီ။ နည်းနည်းပိုကြီးတဲ့ ကလေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်ကို ရိုးရိုးပဲရှင်းပြရင် နားလည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ 'ဒီလိုမလုပ်ရဘူး' 'ဖန်ခွက်တွေကို တုတ်နဲ့မရိုက်ရဘူး' 'မင်းဆက်လုပ်နေရင် တုတ်ကိုယူပြီး လွှင့်ပစ်ရလိမ့်မယ်'စသည်ဖြင့် ပြောကြည့်ပါ။
- ကလေးဟာ ဒီလိုသတိပေးထားရက်နဲ့ ဆက်လုပ်နေရင် သူ့ကို အခန်းထဲက ခေါ်ထုတ်သွားပါ။ နည်းနည်းပိုကြီးတဲ့ကလေးအတွက် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်တဲ့ အရေးယူဆောင်ရွက်မှု လုပ်လိုက်ပါ။ ဥပမာ– သူ ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်နေတဲ့ ကစားစရာတွေကို သိမ်းလိုက်ပါ။ ရေချိုးနေတုန်း ရေနဲ့ဆော့ကစားတာ ကြာလာရင် ရေချိုးပေးတာကို ရပ်လိုက်ပါ။ ကစားကွင်းထဲမှာ ထိန်းသိမ်းပြောဆိုမရလောက်အောင် အဆော့လွန်နေပါက အိမ်ပြန်ခေါ်သွားလိုက်ပါ။
- လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိတဲ့ အပြုအမူများကို အသိအမှတ်ပြုမိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တကယ်လို့ သင့်ကလေးဟာ အခြားသူတစ်ဦးဦးကို တုတ်နဲ့ရိုက်ခြင်း၊ ပါးစပ်ဖြင့်ကိုက်ခြင်း စတဲ့အပြုအမူများကို သင်က 'ငါ့သား တယ်ဟုတ်ပါလား' အမူအရာမျိုးဖြင့် ချီးကျူးမိလိုက်ပါက ရိုက်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းအပြုအမူများ ပို လုပ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းတဲ့အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ပါကလည်း အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- ကလေးနဲ့ပတ်သက်လို့ မျှော်လင့်ထားတာဟာ အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်မှု ရှိရပါမယ်။ ၂ နှစ်အရွယ် ကလေးအများစုဟာ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ငြိမ်သက်စွာထိုင်မနေနိုင်ပါဘူး။ သင်နဲ့အတူတူ လမ်းလျှောက်လာတယ်ဆိုရင်လည်း ခရီးအနည်းငယ်မျှသာ သင့်စကားနားထောင်ပြီး လျှောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။
- မလုပ်သင့်၊ မလုပ်ထိုက်တဲ့အပြုအမူများ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့အခွင့်အလမ်းများ နည်းအောင် ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ရင်(ဟိုဟာမလုပ်ရ၊ သည်ဟာမလုပ်ရဆိုတဲ့) ဟန့်တားပြောဆိုနေရမှုတွေ နည်းလာလိမ့်မယ်။
- အသက်အရွယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ စည်းမျဉ်းများကိုသာ လိုက်နာစေသင့်ပါတယ်။ မူကြိုကလေးနဲ့ ကျောင်းနေအရွယ်ရောက်လာမယ့် ကလေးကြီးတွေကို သူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တို့ရဲ့ မှားတဲ့အပြုအမူအတွက် ဒဏ်ခတ်တဲ့အနေနဲ့ တစ်ယောက်တည်း တံခါးပိတ်ထားခြင်း၊ အိမ်ပြင်မှာ တစ်ယောက်တည်းထားခြင်း စတဲ့ စည်ကမ်းမျိုးဟာ ခေတ်မမီ၊ မပြုလုပ်သင့်တော့ပါ။

မနက်အိပ်ရာထချိန် စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းစေဖို့

၂ နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ကို နံနက်ခင်း မိုးလင်းတာနဲ့ အိမ်ပြင်ခေါ်သွားဖို့ကိစ္စဟာ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။

- နံနက်မှာ ကလေးကို နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းပို့မယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ညကတည်းက ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်ထားပါ။
- နံနက်စာကို ရိုးရိုးလေးပဲကျွေးပါ။ ဆန်ပြုတ်၊ အာဟာရမှုန့်၊ ပေါင်မုန့်မီးကင်၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ် စသည်တစ်ခုခုနှင့် အသီးအနှံတစ်ခုခုကို ကျွေးတာဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပြီး လိုက်နာရတာလည်း လွယ်ကူပါတယ်။
- လိုက်ပို့မယ့် လူကြီး၊ သို့မဟုတ် သင့်အတွက် စားစရာသောက်စရာ တစ်ခုခုကိုလည်း အချိန်ကိုက်ဖြစ်အောင် အဆင်သင့်လုပ်ထားပါ။
- နံနက်ခင်းမှာလုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို သင့်ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သို့မဟုတ် အခြား မိသားစုဝင်များနဲ့ တာဝန်ခွဲဝေဆောင်ရွက်ပါ။ မိသားစုဝင်တိုင်းဟာ မိမိလုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ကောင်းစွာသိရှိထားပါစေ။
- မနက်မှာဝတ်မယ့် အဝတ်အစားတွေကို ညကတည်းက ရွေးချယ်ထားပါ။
- သင့်ကလေးဟာ အနည်းနဲ့အများ ဂျီကျနိုင်ဖွယ်ရာရှိလို့ အချိန်ဇယားထဲမှာ အချိန်းနည်းနည်းပိုယူထားပါ။ အဲဒီပိုယူထားတဲ့ အချိန်မှာ ကလေးကို စိတ်ပျော်ရွှင်လာအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသေးတယ်။
- ဘယ်လိုပဲ အလျင်စလိုလုပ်ရသည်ဖြစ်စေ၊ အချိန်နောက်ကျသည်ဖြစ်စေ နံနက်ခင်းပိုင်းမှာတော့ လုံလောက်တဲ့အချိန် ပေးကိုပေးရပါမယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်က စိတ်မသက်မသာ၊ မကြည်မလင်ဖြစ်နေရင် ကလေးကို ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ပေးရတာ ပိုပြီးခက်ပါတယ်။
- အရေးအကြီးဆုံးကတော့ နံနက်ခင်းတိုင်းကို နေ့စဉ် ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်နေအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ပါပဲ။ ကလေးဟာ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်းလုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေကို အလေ့အကျင့်ဖြစ်လာပြီး အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

မိဘနဲ့ ခွဲခွာနေရခြင်းကို လွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်နည်း

၁၈ လ(တစ်နှစ်ခွဲ)ကျော်လာတာနဲ့ ခွဲခွာနေရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးလာပါတယ်။ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းမှာ ထား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခဲ့ခြင်း၊ လူစိမ်းတွေနဲ့ထားခဲ့ခြင်းတွေဟာ ကလေးငယ်အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။

- နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း အသစ်တစ်ခုကို စပြီး ပြောင်းထားတဲ့အခါမှာ ကျောင်းစ,မအပ်ခင်ကတည်းက ခဏခဏ အလည်ခေါ်သွားပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ပထမပိုင်း ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ နာရီအနည်းငယ်မျှပဲထားခဲ့ပါ။ နောက်ရက်တွေမှာအချိန် တစ်နာရီစီတိုးသွားပြီးမှ တစ်နေကုန်ထားပါ။
- နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းက ဆရာမကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြုံးပြပါ။ ဆရာမကို သင် ဘယ်လောက် ခင်မင်ရင်းနှီးကြောင်းနဲ့ ကလေးနဲ့အတူထားခဲ့ရမှာ ဘယ်လောက် စိတ်ချယုံကြည်ကြောင်း ကလေးသိအောင် ပြပါ။
- ညနေကျောင်းဆင်းရင် ပြန်လာပြီးခေါ်လိမ့်မယ်ဆိုတာ သတိရစေရန် သင့်ရဲ့ ဓာတ်ပုံ၊ သို့မဟုတ် ခေါင်းစည်းပဝါ စသည်တစ်ခုခုကို ကလေးအား ပေးထားပါ။ ဒါမှသာ သင် ပြန်လာခေါ်မယ်ဆိုတာ ကလေးကို သတိပေးနေသလို ဖြစ်နေစေပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးနဲ့အတူ သူ အနှစ်သက်ဆုံး ကစားစရာပစ္စည်းတစ်ခုခု၊ ဥပမာ– အရုပ်၊ သို့မဟုတ် စောင် စသည်တို့ကို ထားခဲ့ပေးပါ။
- ကလေးကိုကျောင်းပို့ပြီး တိုတိုနဲ့ရိုးရိုးပဲ နှုတ်ဆက်ပြီး မြန်မြန်ထားခဲ့ပါ။ တကယ်လို့ ကလေးက မခွဲခွာချင်သေးလိုဟန်ဖြင့် တွယ်ကပ်နေမယ်ဆိုရင် စောင့်မပေးပါနှင့်။ မြန်မြန်ပဲထွက်ခဲ့ပါ။ တကယ်လို့ အလိုလိုက်ပြီး စောင့်ပေးနေမယ်ဆိုရင် နောက်တစ်ခါ ခွဲခွာဖို့ခက်ပါလိမ့်မယ်။
- ခွဲခွာပြီးထားခဲ့ရခြင်းဟာ သိပ်ခက်ခဲမယ်ဆိုရင် သင့်ခင်ပွန်း၊ သို့မဟုတ် အဒေါ်၊ ဦးလေး စသည့် ကလေးနဲ့ရင်းနှီးတဲ့ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက်ကို ကလေးနဲ့အတူ ထားပေးခဲ့ပါ။

၂ နှစ်အရွယ်ကလေးအား အစာကျွေးခြင်း

ဒီအရွယ်ကလေးတွေကို အစာကျွေးရတာ ခက်တယ်လို့ မိဘတိုင်းက မကြာခဏ ညည်းညူကြပါတယ်။ တကယ်တော့ သူ့အရွယ်နဲ့သူ ကြီးထွားဖို့ လိုအပ်တဲ့စွမ်းအင်ရဖို့ သူ့နှုန်းနဲ့သူ စားနေကြရတာပါ။ သူတို့ရဲ့ အစာစားတဲ့အလေ့အကျင့်ကတော့ လူကြီးတွေမျှော်လင့်ထားသလိုမဟုတ်ဘဲ(ဥပမာ–မုန့်တစ်ခုလုံးကုန်အောင်မစားဘဲ တစ်ကိုက်တစ်ဖဲ့ပဲ စားခြင်း)ဖြစ်နေတာပါ။ သူတို့ရဲ့ အစာအာဟာရလိုအပ်ချက်က ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ သူတို့နေ့စဉ်စားတဲ့ အစားအစာတွေမှာ ပါဝင်သင့်တာတွေကတော့

- အသက် ၂ နှစ်အထိ နို့တစ်ဖန်ခွက် နေ့စဉ်တိုက်ပါ။ ဒီထက်ကြီးလာရင်

www.burmeseclassic.com

ကလေး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးတာမြန်ရင် အဆီနည်းတဲ့နို့ကို တိုက်သင့်ပါတယ်။

- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၄ ကြိမ်ကျွေးရပါမယ်။ ၂ နှစ်သားကလေး တစ်ယောက်အတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် အသီးတစ်လုံးရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ၊ သစ်သီးဘူးထဲက အသီးဆိုရင် စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်းစာ ဖြစ်ရပါမယ်။ အဲဒီအထဲမှာ လိမ္မော်ရည် တစ်ဖန်ခွက်ရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံ၊ သို့မဟုတ် ဗီတာမင်စီပါတဲ့ အသီး တစ်မျိုးမျိုးပါရပါမယ်။

ဒီအရွယ်ကလေးတွေကို တစ်နေ့သုံးကြိမ်ကျွေးမယ့်အစား နည်းနည်းချင်းနဲ့ အကြိမ်များများ ကျွေးသင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ပေါင်မုန့်၊ သို့မဟုတ် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ခေါက်ဆွဲ စသည်တို့ လေးကြိမ်ခန့်ကျွေးပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်၊ သို့မဟုတ် ဆန်၊ ဂျုံ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးခန့် ကျွေးပါ။
- အသားကို နှစ်ကြိမ်ကျွေးပါ။ တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် တစ်ကျပ်သားခန့် ကျွေးပါ။ ဥပမာ– အသားဓာတ်ပါတဲ့ မြေပဲဆံထောင်းပြီးသား စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာ၊ သို့မဟုတ် ကြက်သားတစ်ဖတ်ကျွေးရင် လုံလောက်ပါပြီ။

လုံလောက်မျှတတဲ့ အာဟာရဓာတ်ရရှိစေခြင်း

တကယ့် လက်တွေ့မှာတော့ အဲဒီ လိုအပ်ချက်အတိုင်း အတိအကျဖြစ်ဖို့ မလွယ်ကူပါ။ တစ်နေ့တလေမှာ တစ်ခါစားရင် ချိစ်၊ ဒိန်ခဲနဲ့ ပေါင်မုန့် သုံးချပ်လောက်ကို တစ်ထိုင်တည်း စားပစ်ပေမယ့် နောက်နေ့တွေမှာ အသားဓာတ်မပါဘဲ ပန်းသီး၊ ငှက်ပျောသီးချည်း စားချင်စားပစ်လိုက်လိမ့်မယ်။ အခြားရက်တွေ ကျပြန်တော့ ဘာမှ ဟုတ်တိပတ်တိစားခိုင်းလို့ မရပြန်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ရက်ပေါင်းများစွာနဲ့ ပြန်တွက်ကြည့်ရင်တော့ သူစားသမျှအာဟာရဟာ ထိန်းညှိပြီးသား လုံလောက်မျှတနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၂ နှစ်အရွယ်ကလေးများရဲ့ အစာစားချင်စိတ်ဟာ ပုံမှန်မရှိပါဘူး။ မွေးကင်းစ ကလေးများလို ဆာလောင်တတ်မှုလည်း သိပ်မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအချိန်မှာ သူတို့ဟာ ကြီးထွားမှုနှုန်း သိပ်မမြန်တော့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် တစ်နေရာတည်းမှာထိုင်ပြီး စားရမယ့်အလုပ်ကို သည်းခံနိုင်စွမ်းလည်း နည်းပါတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်ကြိမ်မှာ အစာအနည်းငယ်လောက်သာ စားချင်စိတ်ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့အစာအိမ်က ကျဉ်းမြောင်းနေသေးပြီး တစ်ကြိမ်မှာ အစာအနည်းငယ်မျှကိုသာ လက်ခံနိုင်သေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအရွယ်မှာ ဘယ်အရာကိုမှ အကြာကြီးစိတ်ဝင်စားလေ့ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးကို တစ်သမတ်တည်းစားရမယ်လို့ မမှတ်ပါနဲ့။ မနက်ခင်းနှောင်းပိုင်းနဲ့ နေ့လယ်ခင်းတွေမှာ ဝယ်စားတဲ့သွားရည်စာတွေက အကျိုးပြုဦးမှာပါ။

အရေးအကြီးဆုံးကတော့ အစာကျွေးခြင်းဟာ သင်နဲ့ သင့်ကလေးရဲ့ အကြားအားပြိုင်ပွဲကြီးလို ဖြစ်မသွားအောင် ရှောင်ကြဉ်ဖို့ပါပဲ။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးကြိုက်မယ်ထင်တဲ့အစာနဲ့၊ မကြိုက်ဘူးထင်တဲ့ အစာတွေကို အများကြီးရွေးချယ်ပြီး စမ်းသပ်ကျွေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်မိဘမှ ၂ နှစ်အရွယ် ကလေးကို အတင်း အစာကျွေးလို့မရပါဘူး။ မိဘကစိုးရိမ်ပြီး ချော့မော့ကျွေးလေလေ၊ ကလေးရဲ့ ငြင်းဆန်မှုတွေ ပိုပြင်းထန်လာလေလေ ဖြစ်လာပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

ကစားခြင်းနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း

ဈေးကတော့ ကြီးပါလိမ့်မယ်။
ဒါပေမယ့်
အထဲက ကစားတဲ့ပစ္စည်းထက်
ကတ္တူပုံးကြီးက ပိုပြီးတော့
ကစားလို့ကောင်းနေတယ်။
ကတ္တူပုံးပေါ်မှာ ခဲတံရောင်စုံနဲ့
အရုပ်တွေရေးမယ်၊
စတစ်ကာတွေကပ်မယ်၊
အရုပ်လေးတွေတင်ပြီး ကစားမယ်
စသည်ဖြင့်ပေါ့။

၂ နှစ်အရွယ် ကလေးများဟာ သူတို့ရဲ့ နိုးကြားနေတဲ့အချိန် အတော်များများကို ကစားနည်းတစ်ခုခုနဲ့ ကုန်ဆုံးစေလေ့ရှိပါတယ်။ အရုပ်ကလေးတွေကို စီခြင်း၊ တစ်ခုခုထဲကို ထည့်ခြင်း၊ ပြန်ထုတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်မှုကိုရရှိစေတဲ့ ကစားနည်းတွေနဲ့ ကစားနိုင်ပါတယ်။ မိန်းကလေးပုံ၊ ယောက်ျားလေးပုံ စတဲ့အသွင်သဏ္ဌာန်လုပ်ထားတဲ့ အရုပ်တွေနဲ့ ကစားရင်း ကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ သူတို့ရဲ့နေရာနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကိုယ်စားပြု ဟန်ဆောင်ရင်းလည်း ကစားတတ်ကြပါတယ်။ ကစားခြင်းဟာ စကားပြောတတ်လာခြင်းလိုပဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူ့ဘာသာသူ တိုးတက်လာပါတယ်။

အုပ်စုလိုက်ကစားခြင်း

သင့်ကလေးဟာ အရွယ်တူ တခြားကလေးများနှင့် အုပ်စုလိုက် မကစားတတ်သေးဘူးဆိုရင် ကစားတတ်အောင်လုပ်ပေးဖို့ ဒီအချိန်ဟာ အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ စစခြင်းမှာ အချိန်နည်းနည်းပဲ ပေးကစားပါ။ နည်းနည်းငယ်ရင် အချိန် ၁ နာရီလောက်၊ ကြီးတဲ့ကလေးဆိုရင် ၂ နာရီလောက် အချိန်ပေးပါ။ ဒီအချိန်မှာ ကစားစရာအရုပ်များဟာ နည်းနည်းပိုပြီးတော့ အားစိုက်တွန်းရတဲ့ အရုပ်မျိုး၊ ခပ်ကြမ်းကြမ်းကိုင်တွယ်လို့ရတဲ့ ကစားစရာမျိုး ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ အချင်းချင်း အရုပ်တွေကို လုချင်လုကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေကို အချင်းချင်းသင့်သင့်မြတ်မြတ် ကစားတတ်အောင် အတင်းလုပ်လို့လည်း မရပါဘူး။ သူတို့မှာ လူမှုရေးသိတတ်မှု သိပ်မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့လုပ်တဲ့အလုပ်ကို လူကြီးမိဘတွေရဲ့ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုမပါဘဲ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ရင် ကစားစရာပုံတူအရုပ်များထားပေးခြင်း၊ အခြား

www.burmeseclassic.com

နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးတွေဟာ
လူကြီးတွေလုပ်သမျှကို
အတုယူပြီး
ကစားတတ်ကြတယ်

ရွေးချယ်စရာ အရုပ်များများထားပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးအချင်းချင်း ငြိမ်းချမ်းရေး ရအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့အချင်းချင်း ရန်လိုမှုတွေဖြစ်လာမှသာ လူကြီးက ကြားဝင်ပေးသင့်ပါတယ်။

သင့်ကလေးဟာ သူနဲ့ရွယ်တူ သူစိမ်းကလေးတွေရှေ့မှာ စိုးရိမ်မှုဖြစ်ပေါ်မယ်။ အဲဒီကလေးတွေနဲ့ သွားမဆော့ရဲသလိုဖြစ်ပြီး လူကြီးကိုပဲ အတင်း ကပ်တွယ်နေမယ်ဆိုရင် စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ဒီလိုစိုးရိမ်မှုဖြစ်ခြင်းဟာ ၁ နှစ်သား အရွယ်လောက်တုန်းက သူစိမ်းတွေကိုစိုးရိမ်တာမျိုးနဲ့ အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ သင့်ကလေးငယ်ကို အတူတူ ကစားချင်လာအောင် အေးအေးဆေးဆေး အားပေးပြောဆိုဖို့ပါပဲ။ ၂ နှစ်ပတ်ဝန်းကျင် ရောက်လာရင် ကလေးအများစုဟာ သူတို့မသိတဲ့ ကလေးတွေအပေါ် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှု တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးစပြုလာပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေကတော့ မူကြိုအရွယ် ရောက်သည်အထိ မိမိနဲ့ရွယ်တူ ကလေးတွေနဲ့တွေ့ရမှာကို ရှက်ရွံ့နေတုန်း

www.burmeseclassic.com

ရှိပါသေးတယ်။

ကစားဟန်အမျိုးမျိုး

ကလေးအများစုဟာ အပြိုင်ကစားခြင်းလို့ ခေါ်တဲ့နည်းမျိုးကို ကစားလေ့ ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ အချင်းချင်း နီးကပ်စွာရှိနေကြပြီး တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အတုခိုးလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချင်းချင်းပူးပေါင်းကစားခြင်းမျိုး နည်းပါတယ်။ ဒီလို အတူတူကစားနေချိန်မှာ အပေးအယူသဘော အနည်းငယ်ပဲ ရှိတယ်ဆိုရင်တောင် အဲဒီလိုကစားခြင်းဟာ တန်ဖိုးအများကြီး ဖြစ်စေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နောင်ကြီးလာရင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ အခြေခံများကို ရရှိစေပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ သူတို့ဟာ စုပေါင်းကစားရတဲ့ အိမ်ဆောက်ခြင်းတို့လို ကစားနည်းမျိုးကို မိနစ်အနည်းငယ်မျှ အတူကစားနိုင်ကြပါတယ်။

တုံးစီတဲ့ကစားနည်းမျိုးက နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးအတွက်
တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်ကို တိုးစေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူတို့အတွက် ကစားစရာပစ္စည်းမျိုးစုံ၊ ကစားနည်းမျိုးစုံ လိုအပ်နေပြီ။

ကလေးတွေရဲ့ ကစားနည်း၊ ကစားဟန်က အလွန်ကျယ်ပြန့်စွာ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေက ကစားစရာအရုပ်တွေကို ကဇာတ်သဖွယ် စီစဉ်ခင်းကျင်း ကစားတတ်ပြီး တချို့ကျတော့လည်း ထည့်စရာဘူး၊ သို့မဟုတ် သေတ္တာ၊ သို့မဟုတ် ဇလုံတစ်ခုခုထဲသို့ထည့်ပေးရတဲ့ ကစားနည်းမျိုးကို ကစားတတ်ကြပါတယ်။ ကစားနည်းတိုင်းဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အကျိုးကျေးဇူးအသီးသီးလည်း ရှိပါတယ်။

မိဘများနှင့် အတူကစားခြင်း

၂ နှစ်အရွယ် သင့်ကလေးနဲ့အတူကစားဖို့ အချိန် ဘယ်လောက်ပေးနိုင်ပါသလဲ။ ၂ နှစ်မတိုင်ခင်ကတော့ ကလေးဟာ သူ့အနီးအနားမှာ သင့်ကို ရှိနေစေချင်ပါတယ်။ သင်ပေးတဲ့ မည်သည့်အရုပ်နဲ့မဆို ကျေနပ်စွာကစားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ညစာအတွက်ပြင်ဆင်နေတုန်း အဝတ်စတစ်ခုကိုပေးပြီး သူကစားနေတဲ့ အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်းသဏ္ဍာန် အရုပ်ကလေးများကို 'ပွတ်တိုက်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ'လို့ပြောပြီး ကစားခိုင်းလို့ ရပါတယ်။ စာရွက်တစ်ရွက်နဲ့ ဘောပင်တစ်ချောင်းကိုပေးထားပြီး ကလေးကို စာရေးခိုင်းထားခြင်းအားဖြင့် သူ့နားကခဏခွာပြီး လုပ်စရာရှိတာ လုပ်နေနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

သူတို့ကစားတဲ့ပစ္စည်းတွေဟာ   အန္တရာယ်ကင်းဖို့လိုတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂ နှစ်အရွယ် ကလေးတွေကတော့ သူတို့ဘာသာသူတို့ အကြာကြီး ဆော့တတ်ကြတယ်။ မိဘကတော့ မကြာခဏ သွားရောက်ကြည့်ရှုပေးဖို့ပဲ လိုအပ်တယ်။ တချို့ကတော့ အကျင့်ပါသွားပြီး သူကစားတိုင်း အနားမှာပဲနေမှ ကြိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် သင်လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်ကို ပြီးအောင် လုပ်ပြီး၊ ပြီးရင်တော့ သွားနေပေးလိုက်ပါ။ မိဘတိုင်းဟာ နေ့စဉ် တစ်ချိန်လောက်တော့ ကလေးနဲ့ အတူ ကစားပေးဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ သူ ကစားတဲ့အတိုင်း ပါဝင်ကစားပေးပါ။ အစာကျွေးတဲ့ပုံစံမျိုးကစားရင် စားလေဟန်ပြုလုပ်ပြပါ။ အိမ်ဆောက်တမ်းကစားရင် ကူဆောက်ပေးပါ။ သူ မကစားချင်တဲ့ ကစားနည်းမျိုးနဲ့ ကလေးကို မဆွဲဆောင်ပါနဲ့။ သူမကြိုက်သော ကစားစရာကို ဝေးဝေးမှာ လအနည်းငယ်လောက် ဖယ်ထားပေးပါ။ နောက်မှ ပြန်ကစားချင် ကစားပါလိမ့်မယ်။

၂ နှစ်အရွယ်ကလေးတွေဟာ ရုပ်ပုံပါတဲ့စာအုပ်တွေကြည့်ရတာ စိတ်ဝင်စားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ပုံပါတဲ့၊ မစုတ်မပြဲလွယ်တဲ့၊ ဥပမာ–ကတ္တူပြားပေါ်မှာ ရုပ်ပုံပါတဲ့စာအုပ်တွေ ဝယ်ပေးပြီး သင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဖတ်ပြပါ၊ ပြောပြပါ။ ကလေးငယ်အတွက် စကားလုံးအသစ်တွေတိုးလာပြီး စာဖတ်တတ်ဖို့အတွက် ပထမဆုံးခြေလှမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂ နှစ်အရွယ်ကလေးအတွက် ရွေးချယ်သင့်သော ကစားစရာများ

အရုပ်ဆိုင်ကို သွားကြည့်ပါက ရွေးချယ်စရာ အရုပ်များကို မဆုံးနိုင်အောင် တွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ်။ ဘာဝယ်ရမှန်း မသိရလောက်အောင် များပြားတာ တွေ့ရပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဈေးကြီးတဲ့ အရုပ်များက သင့်ကို ဝယ်ချင်အောင် ဆွဲဆောင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးအတွက် ပထမဦးဆုံး စဝယ်ပေးမယ့်အရုပ်ကတော့ ကလေးနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျရှိမယ့် အရုပ်မျိုးကိုသာ စဉ်းစားရပါမယ်။

ဒီအရွယ်မှာ ကလေးတွေဟာ ကြီးထွားမြန်တာမို့ ဖိနပ်တွေ ခဏခဏ အသစ်ဝယ်ပေးနေရသလို ဈေးကြီးလှတဲ့ အရုပ်တွေကလည်း အဲဒီလိုပဲ အသစ်အဆန်းတွေ ခဏခဏ ပေါ်နေတာမို့ အသစ်ပေါ်တိုင်း ဝယ်ပေးနေရရင် ပိုက်ဆံကုန်ရုံပဲ ရှိပါမယ်။ ဒါကြောင့် ၂ နှစ်အရွယ်ကစပြီး နည်းနည်းအသက်ကြီးတဲ့အထိ ကစားလို့ရတဲ့အရုပ်များကိုသာ ဝယ်ပေးသင့်ပါတယ်။

အဲဒီအရုပ်တွေမှာ ဖြုတ်လို့ တပ်လို့လွယ်တဲ့၊ သေးငယ်တဲ့အစိတ်အပိုင်းများ မပါစေရပါ။ အဲဒါတွေက ကလေးပါးစပ်ထဲဝင်ရင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့တတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက် ကစားနိုင်တဲ့ ကစားစရာပစ္စည်းများကို သင်ကိုယ်တိုင် သင့်အိမ်မှာပဲ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဟာ ဈေးကြီးပြီး ကတ္တူပုံးကြီးကြီးနဲ့ထည့်ထားတဲ့ ပလပ်

www.burmeseclassic.com

စတစ် အိမ်ဆောက်တမ်းကစားစရာပစ္စည်းကို ဝယ်ပေးရင် သဘောကျ ပျော်ရွှင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဈေးကတော့ ကြီးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အထဲက ကစားတဲ့ပစ္စည်းထက် ကတ္တူပုံးကြီးက ပိုပြီးတော့ ကစားလို့ကောင်းနေတယ်။ ကတ္တူပုံးပေါ်မှာ ခဲတံရောင်စုံနဲ့ အရုပ်တွေရေးမယ်၊ စတစ်ကာတွေ ကပ်မယ်၊ အရုပ်လေးတွေတင်ပြီး ကစားမယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။

ကစားစရာအရုပ်တွေကို တတ်နိုင်ရင် ပလပ်စတစ်ခြင်းတောင်းတွေနဲ့ ထည့်ပြီး ကလေးသွားနိုင်ဖွယ်ရာရှိတဲ့ အခန်းတွေထဲမှာ ထည့်ပေးထားနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဥပမာ– မီးဖိုချောင်ထဲမှာ၊ ဧည့်ခန်းထဲမှာ၊ အိပ်ခန်းထဲမှာပေါ့။ အထူးသဖြင့် မရှိမဖြစ်အခန်းကတော့ ကလေးအိပ်ခန်းထဲမှာပေါ့။

၂ နှစ်သားအရွယ် ကလေးအတွက် သင့်တော်ပြီး အသင့်ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်တဲ့ ကစားစရာအချို့နဲ့ အိမ်တွင်းလက်ဖြစ် ကစားစရာပစ္စည်းအချို့ရဲ့ စာရင်းကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- ကလေးကစားစရာ ပလပ်စတစ် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်များ၊ ဇွန်းများ၊ အိမ်တွင် အသုံးမပြုတော့သော ဇွန်းအဟောင်းများကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။
- ပလပ်စတစ်ဘူးခွံများ၊ နို့မှုန့်၊ အာဟာရမှုန့်ဘူးခွံများ၊ အံစာတုံးများ၊ လက်ကိုင်ပါတဲ့ စက္ကူအိတ်များ၊ တွန်းကစားလို့ရတဲ့ ကားအရုပ်များ၊ ရောင်စုံဘောလုံးကြီးများ၊ မြင်းစီးရုပ်၊ ရုပ်ပုံတစ်ခုပေါ်လာအောင် ဆက်ကစားရသောအစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် လုပ်ထားသည့် ကတ္တူကားချပ်များ(puzzle)။
- ရေစိုခံတဲ့အရုပ်များ။
- အစာသွတ်၍ ရုပ်လုံးသွင်းထားတဲ့ အရုပ်များ။
- ရေထည့်ကစားနိုင်တဲ့ ဇလုံများ။
- ရောင်စုံဖယောင်းခဲ(crayons)။
- လှေကားနှင့်လျှောစီးစရာပါတဲ့ ပလပ်စတစ်လှေကားငယ်။
- တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်ကစားရသည့် ပလပ်စတစ် အံစာတုံးငယ်များ။
- ကစားစရာ တယ်လီဖုန်း။
- လေယာဉ်ပျံ၊ ရထား၊ ကားအရုပ်များ။
- လယ်ကွင်း၊ ကျောင်း၊ ကစားကွင်း၊ အိမ်များပုံစံ သရုပ်ဖော်နိုင်သည့်အရုပ်များ။
- တီးခတ်နိုင်တဲ့ ကစားစရာ ပတ္တလား၊ အော်ဂင်များ။
- အရုပ်များပုံ ပြုလုပ်နိုင်သည့် ရွှံ့များ၊ ရောင်စုံရွှံ့များ။
- သုံးဘီးစက်ဘီး(၃ နှစ်အရွယ်တွင် စီးနိုင်)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိမိဘာသာ ဝမ်းသွားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ အခက်အခဲများ

ကလေးငယ်တွေကို မိမိဘာသာ ဝမ်းသွားပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့အလုပ်ဟာ အခက်အခဲလေးတွေတော့ ကြုံရမှာပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အခက်အခဲများနဲ့ ဖြေရှင်းနည်းများကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

■ **ဆီးအိုးပေါ်မှာ ထိုင်ခိုင်းတာကို ငြင်းဆန်နေခြင်း။**

ဆီးအိုး၊ ဝမ်းသွားမယ့်အိုးကို ကလေး မြင်သာသောနေရာတွင် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြို၍ထားပေးပါ။ ဘောင်းဘီ၊ အဝတ်အစားများတွင် ဆီး၊ ဝမ်း စသည့်အညစ်အကြေးများ မပေအောင် နေမှသာ ကောင်းကြောင်း ထပ်တလဲလဲပြောဆိုပါ။ ကလေးကို ဘောင်းဘီ၊ အဝတ်အစားမပါဘဲ လျှောက်သွားနေခြင်းကို ရက်အနည်းငယ်လောက် ခွင့်ပြုထားလိုက်ပါ(သို့သော် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးရန် အဆင်သင့် ပြုလုပ်ထားရပါမယ်)။ သူ့ဘာသာသူထိုင်ဖို့ ဆက်ပြီးငြင်းနေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ မဖြစ်မနေ အထိုင်ခိုင်းပါတော့။

ကလေးအများစုဟာ
ခန္ဓာကိုယ်က စွန့်ထုတ်တဲ့
အညစ်အကြေးများကိုခေါ်ဝေါ်တဲ့
'အီအီး၊ ရှူးရှူး'
စတဲ့စကားလုံးများကို
သိလာပါပြီ။
ဒီလို သိလာလျက်နဲ့တောင်မှ
ဝမ်းသွားခြင်းကို
လေ့ကျင့်မပေးဘူးဆိုရင်
အချည်းအနှီး အကျိုးမဲ့
ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

■ **ကလေးအတွက် သီးသန့်ထားတဲ့ဆီးအိုးကိုသာ သုံးချင်တယ်။**

သင့်ကလေးဟာ သူ့အတွက်သီးသန့်ထားတဲ့ အိုးကိုသာ သုံးချင်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေ သုံးတဲ့အိုးကို မသုံးချင်ပါ။

လူကြီးထိုင်တဲ့ အိမ်သာအိုးတွေပေါ်မှာတင်ပြီး သုံးနိုင်တဲ့အထိုင်ကိုဝယ်ပြီး ကျင့်ပေးပါ။ ခရီးသွားတဲ့အခါ အလွယ်တကူဖြုတ်ပြီး သယ်သွားလို့ရပါတယ်။ ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့အချိန်မျိုးမှာတော့ တစ်ခါသုံးအနှီး(Diaper) ဝတ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

- **ကလေးဟာ ပေးထားတဲ့အိုးထဲမှာ ရှူးပေါက်ပေမယ့် ဝမ်းသွားခိုင်းလို့ မရဘူး။**
  ဝမ်းကို အိုးထဲမှာပဲ သွားသင့်ကြောင်း အေးအေးဆေးဆေးရှင်းပြပါ။ ဘောင်းဘီမချွတ်ဘဲ ဝမ်းသွားရင်ပေကုန်မယ်၊ ညစ်ပတ်ကုန်မယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ ဘောင်းဘီထဲမှာ ဝမ်းသွားမိလို့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးဖို့ လိုလျှင် (ကလေးဟာ အသက် ၂ နှစ်ခွဲကျော်နေပြီဆိုလျှင်) ကူညီပေးဖို့ သူ့ကိုခိုင်းပေးပါ။ ကလေးဝမ်းချုပ်နေရင်လည်း ဝမ်းညှစ်ရတာ နာကျင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ဝမ်းသွားခိုင်းလို့မရဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဝမ်းမချုပ်စေရန် အစားအသောက်ပုံစံ ပြောင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

- **ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ သူ့ဘာသာသူ ဆီး၊ ဝမ်းသွားတတ်နေပြီးမှ ဘောင်းဘီထဲမှာ ဝမ်းသွားပြန်ပြီဆိုလျှင်**
  အဲဒီလို ဝမ်းသွားခဲ့ရင် စိတ်ရှည်သည်းခံပြီး အေးအေးဆေးဆေး ဖြေရှင်းပေးပါ။ အစာစားတဲ့ပုံစံ၊ ဝမ်းသွားတဲ့ပုံစံတစ်မျိုးပြောင်းသွားလို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးကို အခါအားလျော်စွာ ဝမ်းသွားဖို့၊ ဆီးသွားဖို့ လူကြီးကပဲ သတိပေးပြီး သွားခိုင်းရပါမယ်။ ရေသောက်တာတွေများပြီး ဆီးခဏခဏ သွားနေသလား။ များနေရင် ကန့်သတ်ပေးပါ။

ဝမ်းသွားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း

ကလေးအများစုအတွက် သူ့ဘာသာ ဝမ်းသွားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဟာ ဒီအရွယ်မှာ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ခွဲအရွယ်ရှိတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ဝမ်းသွားချင်စိတ်၊ ဆီးသွားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို စတင် ခံစားသိရှိလာတဲ့အရွယ်ပါ။ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ ကစားနေတာတွေ ရပ်သွားမယ်၊ သူလုပ်ဆောင်ချင်တာတွေ တန့်သွားမယ်။ တချို့ဆိုရင် အခန်းထောင့်ကိုတောင် ပြေးသွားလိမ့်မယ်။ ကလေးအများစုဟာ ခန္ဓာကိုယ်က စွန့်ထုတ်တဲ့ အညစ်အကြေးများကိုခေါ်ဝေါ်တဲ့ 'အီအီး၊ ရှူရှူး' စတဲ့စကားလုံးများကို သိလာပါပြီ။ ဒီလို သိလာလျက်နဲ့တောင်မှ ဝမ်းသွားခြင်းကို လေ့ကျင့်မပေးဘူးဆိုရင် အချည်းအနှီး အကျိုးမဲ့ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

မိဘများဟာ ကလေးအသက် ၂ နှစ်ကျော်လာပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ခါသုံး ကလေးစက္ကူ အနှီးဘောင်းဘီကို ဝတ်မပေးချင်ကြတော့ပါဘူး။ တကယ်တော့ လိုအပ်နေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သေးရင် ဆက်လက်ပြီး ဝတ်ပေးသင့်ပါတယ်။ လေ့လာစမ်းသပ်မှုများအရ သာမန်ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ၂ နှစ်နဲ့ ၂ နှစ်ခွဲကြားအရွယ်ရောက်လျှင် ဆီး၊ ဝမ်းသွားတဲ့ကိစ္စတွေကို သူ့ဘာသာသူ အသိစိတ်နဲ့ ထိန်းချုပ်တတ်လာပြီလို့ သိရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီအသက်အရွယ်ထက်စောပြီး ဝမ်းသွားတဲ့အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပေးလို့ မရနိုင်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ စမ်းသပ်မှုမှာ ၁ နှစ်ခွဲအရွယ်ကစပြီး လေ့ကျင့်ပေးခဲ့တဲ့ကလေးတွေဟာ ၃ နှစ်အရွယ်ကျော်သည့်တိုင် ကောင်းကောင်းအလေ့အကျင့်မရသေးဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ အတော်နောက်ကျပြီးမှ(ဥပမာ– ၂ နှစ်ခွဲ၊ ၃ နှစ်) လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီး လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အလေ့အကျင့်ရသွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အခြားကိစ္စတွေလိုပဲ ဘေးလူများရဲ့ အကြံပေးချက်တွေကို နားထောင်တာထက် ကလေးရဲ့တုံ့ပြန်မှုလက္ခဏာတွေ ကို အရေးတကြီး ဂရုတစိုက်ထားပြီး ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ခြင်းကသာလျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။

သင့်ကလေးကို သူ့ထက်ကြီးတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးကလေးများ အီးပါ၊ ရှူးပေါက်ချင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုပြောတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ကိုင်တယ်ဆိုတာတွေ အတုယူတတ်အောင် ပြပေးရမယ်။ သင်ကြားပေးရမယ်။ ဒီအပြုအမူတွေကို ဘယ်လိုခေါ်ဝေါ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးခြင်း၊ သရုပ်ပြပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ သူ့ထက်ကြီးတဲ့ မွေးချင်းညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ တစ်ယောက်ယောက်၊ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းကိုခေါ်ပြီး မကြာခဏ သရုပ်ပြလုပ်ဆောင်ခိုင်းသင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေအနေနဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကလေးကြီးတွေဖြစ်လာပြီလို့ထင်အောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။

နောက်တစ်ခု မှတ်သားသင့်တာကတော့ ကလေးတွေဟာ ဝမ်းသွားခြင်းကို

ကူညီပေးခြင်း

- ကလေးငယ်ဟာ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးသွားခြင်းတို့ကို သူ့ဘာသာသူ သတိမပြုမိခဲ့လျှင်၊
- အသက် ၃ နှစ်ရောက်သည်အထိ မိမိဘာသာ ဝမ်းသွားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးတာ တိုးတက်မှုမရှိလျှင်၊
- ဝမ်းအိုး၊ ဆီးအိုးပေါ်မှာထိုင်တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းကို ငြင်းဆန် အော်ဟစ် သောင်းကျန်းနေလျှင် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြသပြီး အကြံဉာဏ်ယူရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိန်းချုပ်တဲ့အသိဟာ ဆီးသွားခြင်းကို ထိန်းချုပ်တဲ့အသိထက် ၆ လခန့် ပိုစောပြီး ရရှိလာတယ်ဆိုတာပါပဲ။ နောက်ပြီး မိန်းကလေးတွေက ယောက်ျားလေးတွေထက် ပိုပြီးစောတတ်ပါတယ်။ လိုက်လျောညီထွေစွာ ကျင့်တတ်တဲ့အရွယ်အဆင့်မှာ လေ့ကျင့်ပေးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအဆင့်ရောက်လာပြီလားဆိုတာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရခက်ပါတယ်။ ကလေးငယ်အနေနဲ့ အရာရာကို ပူးပေါင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်လာတဲ့အချိန်မှာ လေ့ကျင့်ပေးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

လေ့ကျင့်နေတုန်းအချိန်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် နည်းနည်းလေး အကျင့်ရလာပြီးမှ နဂိုအတိုင်း ဘောင်းဘီထဲမှာပဲ ဆီးသွား၊ ဝမ်းသွားချတတ်တဲ့အဖြစ်မျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အစာကျွေးခြင်းလိုပဲ ဝမ်းသွားခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ကိစ္စဟာ မိဘနဲ့ကလေးကြား အားပြိုင်ပွဲကြီးဖြစ်မသွားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးအနေနဲ့ လေ့ကျင့်လို့မရအောင် ဖြစ်နေရင်လည်း စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သုံးနှစ်ကျော်သွားရင်တော့ တစ်ခါသုံး စက္ကူအနှီးဘောင်းဘီတွေ ဝတ်ပေးရခြင်း ဒုက္ခမှ ကင်းဝေးလာတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းသွားလေ့ကျင့်ရာတွင် လိုက်နာရမယ့်အချက်များ

အခြေခံလမ်းညွှန်အဖြစ်နှင့်သာ ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းများကိုလည်း သင့်လျော်သလို တီထွင်ကျင့်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဆီးအိုး၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းအိုးကိုဝယ်ရန် ဆိုင်သို့သွားရာတွင် ကလေးကိုပါ

မိမိဘာသာ ဝမ်းသွားတတ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်လာသည်ကိုပြတဲ့ လက္ခဏာများ

သင့်ကလေးဟာ

- ဆီးသွားခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းတို့ကို သတိပြုတတ်လာလျှင်၊
- ဆီးသွားရန်အတွက် ကလေးငယ်များ အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် စကားလုံးများ၊ဥပမာ– ရှူးရှူး၊ အီးအီး စသည်တို့ကိုပြောတတ်လျှင်၊
- ဆီး၊ ဝမ်း ပေကျံသွားသော ဘောင်းဘီ၊ အဝတ်တို့ကို လဲလှယ်ပေးရန် တောင်းဆိုတတ်လာလျှင်၊
- မိဘများ၊ သူ့ထက်အကြီး မွေးချင်းများ၊ သူငယ်ချင်းများ အိမ်သာတက်သည့်အလုပ်ကို စိတ်ဝင်တစားရှိလာလျှင်၊
- သူဝတ်ထားသော ဘောင်းဘီကို သူ့ဘာသာသူ ချွတ်ချတတ်လာလျှင် ဝမ်းသွားခြင်းအလေ့အထကိုလေ့ကျင့်ပေးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေါ်သွားပြီး သူကြိုက်တာ ရွေးချယ်ပါစေ။ ဝမ်းသွားအကျင့် လေ့ကျင့်မပေးမီ လအနည်းငယ်က ကြိုတင်၍ဝယ်ပေးပါ။

- ဝမ်းသွားအကျင့်နှင့်ပတ်သက်၍ သီးသန့်ရေးသားထားတဲ့ လမ်းညွှန်စာအုပ်များတွေ့လျှင် ဝယ်ဖတ်ပါ။
- ဘောင်းဘီထဲတွင် ဝမ်းသွားပါက ထိုအညစ်အကြေးများကို အိုးထဲသို့ သွန်လိုက်ပြီး 'အီးပါရင် ဒီအိုးထဲမှာပဲ ပါရမယ်'ဟု ပြောပါ။ ထို့နောက် ၎င်းအညစ်အကြေးများကို အိမ်သာထဲ သွန်ပစ်လိုက်ပုံကိုလည်း ပြထားပါ။
- အိုးပေါ်မှာ ထိုင်ခိုင်းသောအခါ အင်္ကျီအဝတ်အစားများ အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ထားလျက်နှင့် လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ နေ့စဉ် ကျင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ပါပါ၊ မပါပါ ထိုင်ခိုင်းသင့်ပါတယ်။ ကလေးက ငြင်းဆန်လျှင် ဖွတ်အတင်း မခိုင်းပါနှင့်။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်စောင့်ပြီးမှ ပြန်လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။
- ကလေးငယ် နေ့စဉ်ဝမ်းသွားလေ့ရှိတဲ့အချိန်ကို သတိပြုမှတ်သားပါ။
- အိုးပေါ်ထိုင်ခိုင်းတဲ့ အလေ့အကျင့် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်မျှ လုပ်ပြီးလျှင် ဘောင်းဘီချွတ်ပြီး ထိုင်ခိုင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အစာစားပြီးတဲ့ အချိန်၊ သို့မဟုတ် ဆီးသွားပြီး ၂ နာရီခန့်အကြာ(နောက်တစ်ကြိမ် ဆီး၊ ဝမ်းသွားနိုင်သည့်အချိန်)မှာ ထိုင်ခိုင်းပါ။ ကလေးက ငြင်းဆန်လျှင် ဖွတ်အတင်း မခိုင်းပါနှင့်။
- ကလေး ဆီး၊ ဝမ်းသွားချင်တဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေလေ့လာပါ။ များစွာသောကလေးတို့ဟာ ဆီးဝမ်းသွားချိန်တွင် ငြိမ်သက်သွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများ ရပ်တန့်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လာလျှင် 'အိုးပေါ်မှာ ထိုင်မလား'ဟု မေးပေးပါ။
- အိုးနှင့်ထိုင်၍ ဝမ်းသွားတတ်ခြင်းကို ချီးကျူးပြောဆိုပေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆုချပေးပါ။ သို့သော် သိပ်တော့ အလွန်အကျွံမလုပ်ပါနှင့်။ သင့်အနေနှင့် စိတ်ထက်သန်မှုလျော့ပါးလာနိုင်ပြီး၊ ကလေးအနေနှင့် ဆုရချင်သော်လည်း ဆီး၊ ဝမ်းသွားချင်စိတ် မရှိသည့်အခါ စိတ်ဆင်းရဲရပါလိမ့်မယ်။
- အိမ်အပြင်ထွက်လည်တဲ့အခါမျိုးမှာ ဘောင်းဘီအပိုတော့ ယူသွားပါ။ တစ်ခါသုံး ဘောင်းဘီကို မသုံးသင့်တော့ပါ။
- အရေးအကြီးဆုံးကတော့ မိမိဘာသာ ဝမ်းသွားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့အလုပ်ဟာ တဖြည်းဖြည်းမှ အောင်မြင်တဲ့အလုပ်ဆိုတာ သိထားဖို့ပါ။ အခြားကလေးများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်စရာမလိုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါသူပုန်ထနေတဲ့ ကလေး

လက်ထဲမှာ သူ့အတွက်
ဝယ်ပေးထားတဲ့
ဘီစကစ်မုန့်တွေကို
လွှတ်ချလိုက်တယ်။
မျက်နှာက နီရဲလာတယ်။
ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ
လှိမ့်ချလိုက်တယ်။
ပေါက်ကွဲစွာနဲ့ လူးလှိမ့်ပြီး
ငိုလိုက်တယ်။
သင်မသိခင်မှာဘဲ
ဒေါသူပုန်ထနေတဲ့ကိစ္စက
ပေါ်ပေါက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

၂ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝဟာ ဒေါသထွက်၊ စိတ်တိုစရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်လျက် ရှိပါတယ်။ အကူအညီလိုအပ်ခြင်းနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ကိုင်လိုခြင်းတို့ဟာ အမြဲတမ်း ထိပ်တိုက်တိုးလျက် ရှိပါတယ်။ စတီရီယို ကက်ဆက်တို့၊ ဗီဒီယိုပြစက်တို့လို ပစ္စည်းတွေဟာ ကလိချင်စရာ မချင့်မရဲဖြစ်အောင် ဆွဲဆောင်မှု ရှိတဲ့ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အတူ ၂ နှစ်အရွယ် ကလေးတွေဟာ ဒီပစ္စည်းတွေကို စူးစမ်းလေ့လာလိုတဲ့စိတ်ကို ဘယ်လိုမှ မထိန်းချုပ်နိုင်ပါဘူး။ ရလဒ်ကတော့ သူတို့ အဆူခံရင်တော့ တာပေါ့။ ရယ်စရာအရုပ်ကြီးတွေ၊ ကလေးစက်ရုပ်

www.burmeseclassic.com

လို ကစားစရာတွေဟာ သူတို့အရွယ်နဲ့ ကလိကြည့်လို့မရတဲ့ အရုပ်တွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအရုပ်မျိုးတွေက သူတို့ကို စိတ်ပျက်စေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကိုတောင် ဖြစ်စေပါသေးတယ်။ သူတို့ ဝတ်ချင်တဲ့အဝတ်၊ စားချင်တဲ့ အစားအစာ၊ သူတို့ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ် စတဲ့ သူတို့ရဲ့ဆန္ဒတွေဟာ လူကြီးတွေရဲ့ ဆန္ဒတွေနဲ့ အမြဲတမ်း ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးနဲ့ လူကြီး အမြဲတမ်း ရန်ဖြစ်နေရပြီး နောက်ဆုံးတော့ ကလေးတွေပဲ ရှုံးသွားရပါတယ်။ အခက်ခဲဆုံး အလုပ်ကတော့ သူတို့လိုချင်တာ၊ ဖြစ်ချင်တာကိုပဲ သူတို့စိတ်က သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ပြောချင်တာကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတော့ မရှိသေးပါ။

ဒီလို စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ရတာကို သင်က သဘောပေါက်ထားရင် ၂ နှစ်နဲ့ ၃ နှစ်ကြားကလေးတွေ ဘာကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒေါသတကြီး ပေါက်ကွဲရတယ်ဆိုတာ သင် သိလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို နားမလည်ဘဲနဲ့(စကားအဖြစ်နဲ့လည်း ဖော်ထုတ်မပြနိုင်ဘဲ) ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲအော်ဟစ်ငိုယိုခြင်းများနဲ့သာ ပြုလုပ်ပြရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသူပုန်ထခြင်းရဲ့ တည်ဆောက်ပုံ

သင်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲကောင်းတဲ့ မိဘတစ်ဦး ဖြစ်ပါစေ။ တစ်နေ့နေ့မှာတော့ သင့်ကလေးရဲ့ စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုး အော်ဟစ်ပေါက်ကွဲခြင်းကို မထိန်းနိုင်ဘဲ မလွှဲသာ မရှောင်သာ ကြုံတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း စသည်တို့က အခြေအနေကို ပိုပြီး ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ ဒီလို မပေါက်ကွဲခင်မှာတော့ အရှိန်ယူတဲ့ကာလလေး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီကာလအတွင်းမှာ ထူးထူးခြားခြား အမူအရာလေးတွေ စတင် ဖြစ်ပေါ်နေပြီးတော့ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ဘာမဟုတ်တဲ့ အကြောင်းကလေး တစ်ခုကို အရင်းခံပြီး အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ငိုယိုခြင်းများ၊ အော်ဟစ်ခြင်းများ၊ ကန်ကျောက်ခြင်းများ၊ လက်သီးနှင့် တွေ့တဲ့အရာကို ထုရိုက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါလိမ့်မယ်။ အချို့ကလေးများဆိုလျှင် အသက်ရှူတွေ၊ ဘာတွေ ရပ်သွားပြီး ပြာနှမ်းသွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်(မစိုးရိမ်ပါနဲ့၊ စိတ်မပူပါနဲ့။ အသက်ရှူခြင်းဆိုတာဟာ တုံ့ပြန်မှုတစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာ သူ့ဘာသာသူ အလိုအလျောက် အသက်ပြန်ရှူလာပါလိမ့်မယ်)။ ဘယ်လိုပဲစတင်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ ကလေးရဲ့ပေါက်ကွဲမှုနဲ့ သင် ရင်ဆိုင်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာပြရရင် ညနေ ၆ နာရီအချိန်လောက် ဆိုပါတော့။ မိဘတွေ ပြောလေ့

www.burmeseclassic.com

ရှိကြတဲ့ 'အပုပ်ချိန်'မှာ တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးကာနီးအချိန်မှာ လူတိုင်းဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် ဆာလောင်နေကြပြီ။ စိတ်တိုတဲ့အချိန်လည်း ရောက်နေပြီ။ ဒီအချိန်မှာ သင်က ကုန်တိုက်ထဲမှာ ဈေးဝယ်လို့ကောင်းတုန်း၊ သင့်ရဲ့ ၂ နှစ်သားကလေးဟာ နေ့လယ်ခင်းမှာလည်း တစ်မှေးမှ မမှေးခဲ့ရပဲနဲ့ သင့်နောက်ကနေ တကောက်ကောက် လမ်းလျှောက်ပြီး လိုက်နေရတဲ့အချိန်မှာ စိတ်တိုစပြုလာပြီပေါ့။ ဒီအချိန်မှာ သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး ဦးစားပေးအလုပ်ကတော့ ညနေစာ ချက်ပြုတ်ဖို့ ပစ္စည်းလေးတွေ မဖြစ်မနေ ဝယ်နေရတဲ့အချိန်၊ တစ်နေ့တာလုံး အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ပြီးခဲ့တဲ့နောက် အလျင်လိုနေတဲ့အချိန်ဖြစ်လို့ သင့်မှာလည်း စိတ်တွေ တင်းကျပ်နေတယ်။ ဒါတောင်မှ ကလေး ဂျီမကျအောင်လို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်မှန်းသိလျက်နဲ့ သွားရည်စာအချို့ကို ဝယ်ပေးထားပြီးပြီ။

ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း

- မသိကျိုးကျွံပြုလိုက်ပါ။ ၃ နှစ်အောက်ကလေးများဟာ ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲခြင်းကို တမင်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပြုလုပ်လေ့မရှိပါ။ တကယ်လို့ သင်က တုံ့ပြန်မှုပြုခဲ့ရင် သင့်အပြုအမူများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို ဘယ်လိုပြန်ပြီးလုပ်ရမယ်ဆိုတာ အလွယ်တကူ တတ်မြောက်သွားပါလိမ့်မယ်။
- ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲနေချိန်မှာ ကလေးကို ထိခိုက်အန္တရာယ်မရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ခေါင်းနဲ့ကြမ်းပြင်ဆောင့်ပြတဲ့ အပြုအမူမျိုး လုပ်ပြခဲ့ရင် ခေါင်းအောက်မှာ ခေါင်းအုံးတစ်လုံး ခံပေးလိုက်ပါ။ ခေါင်းဆောင့်ပြခြင်း အပြုအမူဟာ ကလေးငယ်ကို အမှန်တကယ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်အောင်ဆောင့်ပြခြင်း မဟုတ်သော်ငြား မိဘတွေအဖို့ မြင်ရတာ အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲစေသော အပြုအမူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသူပုန်ထရင် ဖျက်လိုဖျက်ဆီး အပြုအမူများ ပြုလုပ်လေ့ရှိတဲ့ ကလေးကို ကော်ဇောခင်းထားတဲ့ အခန်းထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ အပြင် အလွယ်တကူ ထိခိုက်ပျက်စီးလွယ်တဲ့ အရာဝတ္ထုများနဲ့ ဝေးရာ ကို ရွှေ့ထားပေးလိုက်ပါ။
- ကလေး ပေါက်ကွဲနေချိန်တွင် ကလေးကို အတင်းအကျပ် ထိန်းချုပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ သူ့ကို နှစ်သိမ့်ချော့မော့ ပြောဆိုဖို့ ကြိုးစားလေ၊ သူက ပိုဆိုးလေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးအနေနဲ့လည်း သူစိတ်ဝင်စားတဲ့ အရုပ်လေးတွေပုံသဏ္ဌာန်လုပ်ထားတဲ့ မုန့်တွေကို တကျွတ်ကျွတ် ဝါးစားခွင့်ရနေတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ငွေရှင်းဖို့ ကောင်တာကိုအလာ သကြားလုံးတွေ၊ ပီကေတွေ၊ ချော ကလက်တွေတင်ထားတဲ့ စင်ရှေ့ကအဖြတ် စားချင်စဖွယ် ဆွဲဆောင်နေတဲ့ သကြား လုံးကိုမြင်တော့ ကလေးက 'သကြားလုံးစားမယ်'ဆိုပြီး ပူဆာတယ်။ သင့်အဖို့ ကလေးမမြင်အောင် လှည့်ခေါ်သွားဖို့ အချိန်မရတော့ဘူး။ 'ဒီနေ့ သကြားလုံး မစားရဘူး'လို့ သင်က ခပ်ဆတ်ဆတ်၊ တိုတိုပြတ်ပြတ် ဖြေလိုက်တယ်။ ကလေး က ထပ်ပြီး 'သားသား စားမယ်'လို့ ပြန်အော်ဟစ်လိုက်တယ်။ လက်ထဲမှာ သူ့ အတွက် ဝယ်ပေးထားတဲ့ ဘီစကစ်မုန့်တွေကို လွှတ်ချလိုက်တယ်။ မျက်နှာက နီရဲလာတယ်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ လှိမ့်ချလိုက်တယ်။ ပေါက်ကွဲစွာနဲ့ လူးလှိမ့်ပြီး

- လူကြားထဲတွင် ပေါက်ကွဲနေပါက သင့်ကားရှိရာ၊ သို့မဟုတ် သီးသန့် ဖြစ်တဲ့ နေရာတစ်နေရာသို့ ခေါ်သွားပါ။ အိမ်မှာဖြစ်ရင်တောင်မှ သင် လုပ်လေ့မရှိတဲ့ အပြုအမူမျိုးကို အပြင်မှာလည်း မလုပ်မိပါစေနဲ့။
- သင့်ဒေါသကို ထိန်းသိမ်းပါ။ သင့်ကလေး ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲခြင်း ဟာ ဂယောက်ဂယက်နိုင်လှတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို သင်က အော်ဟစ်ငေါက်ငမ်းမယ်ဆိုရင် အခြေအနေက ပိုဆိုးလာပါလိမ့် မယ်။ ပိုပြီးသတိထားရမှာက ရိုက်မောင်းပုတ်မောင်း ဆုံးမတဲ့နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ဒီလိုရိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပြဿနာကို ပြေလည် သွားစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒ့ါအပြင် 'ငါလုပ်ချင်ရာ လုပ်မယ်၊ ရိုက်ရင် ခဏပဲ။ ပြီးရင် ပြီးသွားတာပဲ။ အရိုက်ခံလိုက်မယ်'ဆိုတဲ့ အသိစိတ်မျိုး ဝင်သွားမှာ စိုးရိမ်ရပါတယ်။ သင်လုပ်ပြတဲ့ နမူနာပုံစံက အရေးကြီး ပါတယ်။
- ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲပြီးရင် အဲဒီဖြစ်ရပ်ကို ၃ နှစ်အောက်ကလေးနဲ့ ပြန်လည်ဆွေးနွေးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ၂ နှစ်သားအရွယ် ကလေး တစ်ယောက်အဖို့ ရှင်းလင်းပြောဆိုနေခြင်းဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့အပြင် ရှင်းပြလေ၊ ဆူပူတယ်ထင်ပြီး ပိုမိုကြောက်လန့်လာအောင် လုပ်သလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကို ဒေါသူပုန်ထစေတဲ့ အကြောင်း အချက်များကို ရှာဖွေဆန်းစစ်ပြီး နောက်တစ်ခါ ဒီလိုမဖြစ်အောင် ဘယ် လို ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ် ဆိုတာကိုတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စဉ်းစား ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငိုလိုက်တယ်။ သင်မသိခင်မှာဘဲ ဒေါသူပုန်ထနေတဲ့ကိစ္စက ပေါ်ပေါက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသူပုန်ထလာရင် ဘာလုပ်မလဲ

ယခုအချိန်မှာ သင့်အဖို့ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိနေပါပြီ။ အလွယ်ကူဆုံးနည်းကတော့ သကြားလုံး ဝယ်ပေးလိုက်ခြင်းပါပဲ။ ဝယ်ပေးပြီး အပြင်မြန်မြန်ရောက်အောင်ထွက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကံမကောင်းစွာဘဲ ဒီရွေးချယ်မှုဟာ အဆိုးဆုံးရွေးချယ်မှု ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကလေးအဖို့ သူလိုချင်တာကိုရဖို့အတွက် အော်ဟစ်သောင်းကျန်း ကန်ကျောက်ခြင်းဖြင့် ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အသိကို လွဲမှားစွာ ရရှိသွားနိုင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲမယ့်အရိပ်အယောင် ပြလာပြီဆိုရင် ကလေးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် မလုပ်ပါနဲ့တော့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒေါသပေါက်ကွဲပြီးမှ သူ့အလိုကို ပြန်လိုက်ပေးရရင် အဲဒါ အကျင့်ကြီးဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ တကယ့်ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပြီးကောင်းတဲ့နည်းလမ်းကတော့ ကလေးကို အသာအယာကောက်ချီပြီး ကားဆီကို အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ခေါ်သွားပါ။ ဒါမှမဟုတ် တခြားစိတ်ပြောင်းနိုင်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို ခေါ်သွားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကောင်တာကိုသွားပြီး ဝယ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းအတွက် ငွေရှင်းပါ။ အရေးကြီးတာက ကလေးကို အဲဒီနေရာက ခွာလိုက်ပြီးတော့မှ သင့်တော်သလို ကြည့်လုပ်လို့ရပါတယ်။

ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲမှုတွေဟာ သိပ်ပြီး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိဘူး၊ သို့မဟုတ် ယခုအကြိမ်ဟာ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ပေါက်ကွဲခြင်းဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ သာယာညင်းပျောင်းစွာ ပြောဆိုချော့မော့နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်လို့ မအောင်မြင်ဘူးဆိုရင် အားလုံးပြီးသွားသည့်အထိ လက်လျှော့ထားလိုက်ပါတော့။

သင့်ကလေးဟာ ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲမှု ပုံမှန်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ပြဿနာစတော့မယ်ဆိုကတည်းက သူ့ကို ဘာမှ ဝင်မစွက်ဖက်ဘဲ လွှတ်ပေးထားတဲ့နည်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ စတိုးဆိုင်ထဲကထွက်လာပြီးနောက် ဘာမှမဖြစ်ခဲ့သလို သဘောထားပြီး လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ပါ။ ကလေးအနေနဲ့ သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေကို အလေ့အကျင့်ရလာပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့ ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲမှုကို အချိန်အတော်ကြာသည့်အထိ ထပ်မလုပ်တော့ဘဲ နေပါလိမ့်မယ်။

အခြေအနေကို ကွဲပြားခြားနားစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ဒေါသူပုန်ထခြင်းကိစ္စကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ဈေးဝယ်သွားခြင်းအလုပ်ဟာ ကလေးရော၊ လူကြီးပါ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ ဖြစ်ဖို့လိုပါသလား။ သကြားလုံးကိုမြင်ရင် ကလေး ပူဆာနိုင်တယ်ဆိုတာ ကြိုတင်တွက်ဆထားလို့ မရနိုင်ဘူးလား။ တကယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လို့ တွေ့သွားပြီး ပူဆာတယ်ဆိုရင်ကော ချက်ချင်းအာရုံပြောင်းပေးဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ ကလေးက သကြားလုံးတွေ စားချင်တယ်ဆိုတာနဲ့ပဲ သင့်အနေနဲ့ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို လုပ်လိုက်ရတော့မှာလား။ တကယ်လို့ သင့်မှာ ငွေကြေး အလုံအလောက်ပါတယ်ဆိုရင် ကလေးကို သူလိုချင်တာလေး တစ်ခုတလေ ဈေးဝယ်လာတိုင်း ဝယ်ပေးဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်အနေနဲ့ ကလေးနဲ့ အပေးအယူမလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ရပ်တည်ချက်ကိုလည်း ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းရာရောက်ပါတယ်။

ကလေးတွေ ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲတဲ့ကိစ္စဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မိဘတိုင်း ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ခေါင်းအေးအေးထား အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်စွာ ဖြေရှင်းပါ။ ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေခြင်းပါလားဆိုတဲ့၊ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အလုပ်လေး တစ်ခုပါလားဆိုတဲ့အမြင်ကို ထားလိုက်ပါ။

ဒေါသူပုန်ထ ပေါက်ကွဲခြင်းမဖြစ်အောင် တားဆီးခြင်း

- သင့်ကလေးကို ကောင်းစွာ အနားရနေပါစေ။
- ကလေးတွေကို တစ်ချိန်လုံး 'ဘာမလုပ်ရ၊ ညာမလုပ်ရ'ဟု တားမြစ်ပိတ်ပင်နေမည့်အစား၊ 'ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘာလုပ်နိုင်တယ်'ဆိုတာကို ရှင်းလင်း ပြောပြပါ။ ဥပမာ– သင့်ကလေးဟာ ဧည့်ခန်းနံရံတွေပေါ်မှာ ရောင်စုံဖယောင်းခဲတံတွေနဲ့ လျှောက်ခြစ်နေတယ်ဆိုရင် 'နံရံတွေ ညစ်ပတ်ကုန်မယ်၊ မလုပ်နဲ့'လို့ ပြောမယ့်အစား 'သားရေ . . . လာခဲ့၊ ဒီပုံဆွဲစာအုပ်

အကူအညီလိုတဲ့ အခြေအနေ

တကယ်လို့ အောက်ပါအချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာရင်တော့ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

- တစ်နေ့တည်းမှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဒေါသူပုန်ထမှု ဖြစ်နေရင်၊
- ဒေါသူပုန်ထကြွမှုဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ အခြားအချိန်တွေမှာရော ခေါင်းကို တစ်ခုခုနဲ့ ထပ်ကာထပ်ကာ ဆောင့်နေရင်၊ သို့မဟုတ် အခြားအပြုအမူ တစ်ခုခုကို ထပ်တလဲလဲပြုလုပ်နေရင်၊
- အသက် ၄ နှစ်ကျော်သည့်တိုင်အောင် ဒေါသူပုန်ထပြတာတွေ မပျောက်သေးဘူးဆိုရင်၊
- ဒေါသူပုန်ထမှုတွေဟာ အကြိမ်ရေပိုများလာရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှာ လာရေးလှည့်’လို့ ခေါ်ကြည့်ပါ။ နံရံကိုမှ ခြစ်ချင်တဲ့ကလေးဆိုရင်တော့ သင့်မီးဖိုချောင်ထဲက နံရံဆီကိုသာ ခေါ်သွားပါတော့။

- သင့်ကလေးဟာ ကိုင်တွယ်ရ သိပ်ခက်တယ်ဆိုရင်တော့ တချို့နေရာတွေကို ခေါ်မသွားတာပဲ ကောင်းပါတယ်။ ဈေးဝယ်သွားမယ်၊ ညစာစားပွဲတက်စရာရှိမယ် ဆိုရင်တော့ အုပ်ထိန်းသူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အပ်ထားခဲ့ပါ။ ခေါ်မသွားလို့ မဖြစ်တဲ့အခြေအနေဆိုရင်တော့ ထားခဲ့လို့မဖြစ်ဘူး ဆိုရင် ကစားစရာအရုပ်အချို့ကို ယူလာခဲ့ပြီး လုပ်ကိုင်စရာရှိတာကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အမြန်လုပ်ပြီးတော့ အိမ်ပြန်ပါ။
- ဒေါသူပုန်ထ သောင်းကျန်းလိုတဲ့ အရိပ်အယောင်လက္ခဏာများကို လေ့လာမှတ်သားထားပါ။ ဤလက္ခဏာများကိုတွေ့လျှင် ကလေးကို စိတ်အာရုံပြောင်းသွားအောင် လုပ်ပေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်မေးလောက် မေးလိုက်စေခြင်းက ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ မီးဖိုချောင်ထဲက လက်ဆေးကြွေကန်ထဲမှာ ရေနှင့်ဆော့ကစားစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရေဟာ ကလေးတွေ စိတ်ကျေနပ်သွားစေနိုင်တဲ့ အမြန်ဆုံးနည်းပါပဲ။
- မိဘတွေက စိုးရိမ်စိတ်တစ်ခုခုကြောင့် ပျာယာခတ်ပြရင် ကလေးတွေလည်း လိုက်ပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းချုပ်မရတော့ဘူးဟု ခံစားသိရှိလာလျှင် မိမိကိုယ်ကို အေးဆေးငြိမ်သက်လာအောင် အရင်ပြုလုပ်လိုက်ပါ။ တောက်တိုမယ်ရအလုပ်လေးတွေကိုလည်း ခဏနားထားပါ။ စည်းကမ်းတွေလည်း ခဏ အလျှော့ပေးလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အချိန်အနည်းငယ်လောက် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေလိုက်ပါ။

ဒေါသူပုန်ထမှုကို မောင်းဖြုတ်ပေးတဲ့ ခလုတ်များ

ကလေးသူငယ်များ၏ ဒေါသူပုန်ထမှုအခြေအနေများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- **ဈေးဝယ်သွားစဉ် ဖြစ်ပွားခြင်း**

  ဈေးမြန်မြန်ဝယ်ပါ။ ဈေးဝယ်သွားတဲ့အခါတိုင်း အသေးအမွှား စားစရာတစ်ခုခု ဝယ်ကျွေးထားပါ။

- **မွေးနေ့ပွဲများတွင် ဖြစ်ပွားခြင်း**

  မွေးနေ့ပွဲများကို ကလေး ကောင်းစွာအနားရပြီး အချိန်မျိုးတွင်သာတက်ပါ။ ပြီးလျှင် စောစောပြန်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- **ခရီးရှည်ထွက်သည့်အခါ ဖြစ်ပွားခြင်း**

  ကစားစရာ အရုပ်သစ်လေးများကို ဝယ်သွားပေးပါ။ ထို့အပြင် သွားရည်စာများ၊ ဖျော်ရည်ဘူးများလည်း ယူဆောင်သွားပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကားကို မကြာခဏ ရပ်နားပေးပါ။ ရှည်လျားသော လေယာဉ်ခရီးစဉ်ဆိုလျှင် ထိုင်ခုံပေါ်မှဆင်းပြီး မကြာခဏ လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

- **ဈေးဝယ်နေစဉ် ကစားစရာအရုပ်အသစ်၊ သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ပူဆာခြင်း**

  အခြားပစ္စည်းတစ်ခုခုဖြင့် အစားထိုးပြီး ဝယ်ပေးပါ။ ဥပမာ–သကြားလုံးအစား ပန်းသီးဝယ်ပေးခြင်း၊ ဈေးကြီးတဲ့အရုပ်အစား အရုပ်ကြည့်လို့ရတဲ့ စာအုပ်များ ဝယ်ပေးခြင်း။ ဤကဲ့သို့ ဝယ်ပေးခြင်းမှာ ကလေးက သူကြိုက်တာပဲ ဝယ်ပေးပါလို့ပြောလည်း သင်က အရှုံးမပေးပါနဲ့။ တစ်ခါအရှုံးပေးပြီးရင် နောင် အခါမှာလည်း သူ့ရဲ့တောင်းဆိုမှုတွေက လာနေဦးမှာမို့ အမြဲတမ်း အရှုံးပေး နေရလိမ့်မယ်။

- **မိဘနဲ့ ခေတ္တခဏ ခွဲခွာနေရစဉ် ဒေါသူပုန်ထခြင်း**

  မခွဲခင်ကတည်းက ကလေးကို နားလည်အောင် ရှင်းပြခြင်းအားဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အလားတူအဖြစ်အပျက်များ(ခွဲခွာရခြင်းအကြောင်းများ)ကို ပုံပြင် စာအုပ်များမှ ဖတ်ပြထားပါ။ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းကို ထားမယ်ဆိုရင် ကျောင်းမအပ်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ပြီး အလည်အပတ်ခေါ်သွားပေးပါ။ ညနေ အချိန်တန်လျှင် သင်ပြန်လာခေါ်မယ်ဆိုတာ သတိတရဖြစ်အောင် ပစ္စည်းတစ်ခုခုပေးထားခဲ့ပါ။

- **လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ပြောင်းလဲသည့်အချိန်တွင် ဒေါသူပုန်ထခြင်း**

  ကလေးကစားနေတယ်။ ကစားပြီးရင် ရေချိုးရမယ်ဆိုပါစို့။ သူ့ကို ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်လောက် ကြိုတင်ပြီးတော့ ကစားပြီးရင် ရေချိုးရမယ်ဆိုတာ သတိပေးပါ။

- **လူကြီးသွားရာနောက်ကို လိုက်ချင်ခြင်း**

  အပြင်သွားတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်နောက် လိုက်မသွားရလို့ ဂျီကျနေရင် ကလေးကို စိတ်ကျေနပ်အောင် ဟိုနား၊ ဒီနား လမ်းလျှောက်ခေါ်သွားပေးလိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကျန်းမာမှု စစ်ဆေးခြင်း

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းမှာ ထားရတဲ့ကလေးဟာ အိမ်မှာပဲနေခွင့်ရတဲ့ ကလေးထက် အအေးမိလွယ်ပါတယ်။ ဝမ်းပြဿနာတွေလည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဆောင်းတွင်းရောက်ရင်တော့ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ နားကိုက်၊ နားပိုးဝင်ခြင်း စတဲ့ ပြဿနာများ ကြုံကြရတတ်ပါတယ်။ ၂ နှစ်အောက် ကလေးများဟာ တစ်နှစ်ကို အသေးအမွှား နေမကောင်းဖြစ်တာမျိုး ၈ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်အထိ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ၂ နှစ်မှ၊ ၃ နှစ်အရွယ် ရောက်လာတော့လည်း နေမကောင်းဖြစ်တာ သိပ်လျော့မသွားပါဘူး။

အချို့ ကလေးငယ်များဟာ တစ်နှစ်သားအရွယ် နောက်ပိုင်းကစပြီး နားပြဿနာ ခဏခဏ ပြန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အအေးမိ၊ နှာစေးစတဲ့ နေမကောင်းဖြစ်ပြီးတိုင်း ကလေးဟာ ဖျားမယ်၊ နားကိုက်မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြဖြစ်အောင်ပြပါ။ ၂ နှစ်သားကလေးများဟာ လည်ချောင်းနာခြင်းများ၊ ထိပ်ခတ်နာဖြစ်ခြင်း၊ ရေကျောက်ပေါက်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးရဲ့ အစ်ကို၊ အစ်မ မွေးချင်းတွေ ကျောင်းကကူးစက်လာရင် ကလေးကိုလည်း အိမ်မှာ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

သွားတိုက်ဆေးဟာ
မလိုအပ်သေးပါဘူး။
ကလေးမျိုချမိတတ်ပါတယ်။
ဒါပေမယ့် ကလေးက
သွားတိုက်ဆေးထည့်ချင်တယ်
ဆိုရင်တော့
အနည်းငယ်လောက်သာ
ညှစ်ပေးပါ။

ကြီးထွားဖွံ့ ဖြိုးမှုလမ်းကြောင်း

၂ နှစ်အရွယ်ကလေးများရဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထားက တင်ပါးနောက်ဖက်၊ ဗိုက်ကရှေ့စူထွက်ပြီး၊ ခြေထောက်တိုတိုလေးတွေနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂ နှစ်ခွဲကျော်သွားရင်တော့ အသားကျစ်ပြီး အရပ်ထွက်လာတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

ဆရာဝန်ထံပြသခြင်း

၂ နှစ်နဲ့ ၃ နှစ်ပြည့်တဲ့ အရွယ်လောက်မှာ တစ်ကြိမ်စီ ကလေးကို ဆရာဝန်နဲ့ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု မိုင်တိုင်များ ဆန်းစစ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါလိမ့်မယ်။ လှေကားတက်နိုင်ရဲ့လား၊ ဝါကျတွေကို ပြောတတ်ပြီလား၊ စက္ကူပေါ်မှာ ဖောင်တိန်နဲ့ ဟိုခြစ်သည်ခြစ် လုပ်တတ်ပြီလားဆိုတာကို စစ်ဆေးပါလိမ့်မယ်။ ခဲသတ္တုနဲ့ ထိတွေ့အလုပ် လုပ်ကိုင်တဲ့အိမ်တွေမှာ နေရတဲ့ကလေးဆိုရင် သွေးထဲမှာခဲဓာတ်ပါဝင်မှုကို ၆ လတစ်ခါ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

သွားကျန်းမာရေး

ကလေးဟာ သူ့ဘာသာသူ သွားတိုက်ဖို့ကြိုးစားနိုင်သော်လည်း တစ်ယောက်တည်း လွှတ်မထားပါနဲ့။ လူကြီးကလည်း ကြည့်ရှုစောင့်ကြပ် လုပ်ကိုင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့ပိတ်စနဲ့ သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်း၊ နူးညံ့တဲ့သွားပွတ်တံနဲ့ သွားတိုက်ပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ပေးနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀ လနဲ့ ၂၄ လ(၂ နှစ်)ကြားမှာ ဒုတိယအံသွားများ(နောက်ဆုံးငယ်သွား ၄ ချောင်း)ထွက်လာပါ တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒီသွားတွေ ပေါ်ထွက်လာမှုကြောင့် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်လောက် နာနေတတ်ပါတယ်။ ငယ်သွားတွေစုံပြီဆိုတာနဲ့ သွားဆရာဝန်ဆီကိုခေါ်သွားပြီး သွားကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးခိုင်းရပါမယ်။ သို့မှသာ နောက်ပိုင်း သွားဖာဖို့၊ သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ စတဲ့လုပ်ငန်းတွေအတွက် ဆရာဝန်ဆီကိုလာတဲ့အခါ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုတွေ နည်းပါးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအံသွားတွေ ပေါ်လာပြီဆိုတာနဲ့ သွားသန့်ရှင်းရေးဟာ အထူးအရေးကြီးလှပါတယ်။ ကလေးကို သူ့ဘာသာသူ သွားတိုက်ပါစေတော့။ ပြီးမှ ပြောင်၊ မပြောင် စစ်ဆေးပေးပါ။ သွားတိုက်ဆေးတော့ မလိုအပ်သေးပါဘူး။ ကလေးမျိုချမိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးက သွားတိုက်ဆေးထည့်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အနည်းငယ်လောက်သာ ညှစ်ပေးပါ။ သွားတိုက်တဲ့အလေ့အထကို မနက်စာစားပြီးရင် တစ်ကြိမ်၊ အိပ်ရာမဝင်မီ တစ်ကြိမ်နဲ့ အချိုတွေစားပြီးတိုင်း တစ်ကြိမ်စီ တိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါတောင်မှ အနိမ့်ဆုံးလုပ်ရမယ့်အကြိမ် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်တို့သုံးတဲ့ရေဟာ ဖလိုရင်းဓာတ် မပါဘူးဆိုရင်တော့ သွားဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး ဖလူရိုက်ပါတဲ့သွားတိုက်ဆေးသုံးဖို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။ ဖလိုရိုဒ်များတဲ့ သွားတိုက်ဆေးများကို သုံးပြန်ရင်လည်း ဖလိုရိုဒ်ဓာတ်များပြီး သွားမှာ အမည်းစက်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုံခြုံစိတ်ချစွာထားခြင်း

၂ နှစ်အရွယ်ကလေးတွေဟာ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာထားဖို့ ပိုပြီးလိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အရာရာတိုင်းမှာ ပါဝင်စူးစမ်းလာတဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို အချိန်ပြည့် လိုက်ပြီးစောင့်ရှောက်မနေနိုင်တာမို့ မတော်တဆဖြစ်မှုတွေ ဖြစ်ပွားဖို့ ပိုပြီး အခွင့်အလမ်းများလာပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ကလေးငယ်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအမံတွေကို နှစ်ဆခန့်ပိုလုပ်ရပါမယ်။ ဆေးဝါးများကို ကလေးယူပြီး မစားစေအောင် ကောင်းစွာသိမ်းဆည်းထားခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုတဲ့ ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ဆေးအရည်၊ ဆေးအမှုန့်၊ ပလပ်စတစ်လိပ် စသည်တို့အပါအဝင် အန္တရာယ်မကင်းတဲ့ပစ္စည်းဟူသမျှ ကလေး မမီနိုင်တဲ့နေရာမှာထားပြီး သော့ခတ်သိမ်းဆည်းထားရပါမယ်။ လှေကားအတက်၊ အဆင်းတွေမှာ ဂိတ်ပေါက်ဝတွေလုပ်ထားပြီး ပိတ်ထားရပါမယ်။ လျှပ်စစ်မီးခလုပ်ခုံက ပလပ်ပေါက်တွေကို ဖုံးကာထားခြင်း၊ ပိတ်ထားခြင်းများ လုပ်ရပါမယ်။ ကွဲကျပျက်စီးလွယ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ကလေးမမီနိုင်တဲ့အမြင့်မှာ တင်ထားရပါမယ်။ အနည်းဆုံး ၃ နှစ်ခန့်ပြည့်သည်အထိ ကလေးတွေဟာ တွေ့သမျှပစ္စည်းကို ပါးစပ်ထဲထည့်တဲ့အကျင့်က ရှိနေတုန်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကစားစရာအရုပ်တွေကို အလွယ်တကူ ဖြုတ်တပ်လို့ရတဲ့ ပစ္စည်းအပိုင်းအစငယ်လေးတွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အရုပ်မျိုး မဟုတ်စေရပါဘူး။ ဒါ့အပြင် အစေ့အဆံများ၊ မာတဲ့သကြားလုံးများ ကျွေးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

၂ နှစ်မှ ၃ နှစ်အတွင်း ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၂ နှစ်မှ ၃ နှစ်ကြား ကလေးတွေဟာ အလွန်သိနားလည်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုများလည်း ရှိလာပါတယ်။ ၃ နှစ်သားကလေး တစ်ယောက်ရဲ့ ပြေးလွှားဟန်က ချောချောမွေ့မွေ့ဖြစ်လာပြီဆိုပေမယ့် ၁ နှစ်ခွဲ အရွယ်တုန်းက အလဲလဲ အပြိုပြို၊ ဟိုတိုးဒီတိုက် လှုပ်ရှားဟန်ရဲ့ အကြွင်းအကျန်လေးတွေတော့ ရှိနေတုန်းပါပဲ။ အသေးစိတ် လှုပ်ရှားနိုင်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်လာခြင်းကြောင့် ကစားစရာအရုပ်တွေနဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို ကိုင်တွယ်ရာမှာလည်း ပိုမိုကျွမ်းကျင်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဘာသာစကားစွမ်းရည်လည်း တိုးတက်လာပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကလေးတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စွမ်းရည်တိုးတက်မှုကတော့ အတိအကျ တူညီနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ယေဘုယျအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်ဟာ အောက်ပါအတိုင်း ရှိပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၂နှစ်ခွဲအရွယ်

- ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်အသုံးပြု၍ ခုန်နိုင်ရမယ်။ (စုံခုန်တတ်ရမယ်)
- ခဲတံ၊ ဘောပင် အစရှိသည်တို့ကို ကိုင်တတ်ရမယ်။
- ပြေးလွှားနိုင်ရမယ်။

၃ နှစ်အရွယ်

- သုံးဘီးပါစက်ဘီး စီးတတ်ရမယ်။
- အင်္ကျီအဝတ်အစားများကို သူ့ဘာသာသူ ဝတ်ဆင်တတ်ရမယ်။ (ကြယ်သီးတတ်ခြင်းမှ လွဲ၍)
- ကစားစရာ ဘလောက်တုံးများကို ၆ ခုထက်ပို၍ ဆင့်တတ်ရမယ်။
- အပေါ်သို့ တွယ်တက်တတ်ရမယ်။

သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၂ နှစ်ခွဲအရွယ်

- စကားလုံး ၂၀၀ ထက်ပို၍ နားလည်ရမယ်။
- စကားလုံး ၃၀ မှ ၅၀ အတွင်း ပြောတတ်ရမယ်။
- ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများရဲ့အမည်ကို ၅ ခုခန့် ပြောတတ်ရမယ်။
- ကြီးခြင်း၊ ငယ်ခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ မာကြောခြင်း စသည့် အမျိုးအစား သတ်မှတ်ချက်များကိုလည်း အမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားတတ်ရမယ်။
- ရောင်စုံခဲတံ၊ ဖယောင်းခဲ စသည်တို့ဖြင့်ကိုင်၍ ရေးခြစ်တတ်ရမယ်။

၃ နှစ်အရွယ်

- စကားလုံး ၃ လုံးပါသော ဝါကျတစ်ခုကို တည်ဆောက်တတ်ရမယ်။
- စက်ဝိုင်းတစ်ခုကို ကူးဆွဲတတ်ရမယ်။
- အရောင်အချို့ကို ခွဲခြားပြောဆိုနိုင်ရမယ်။
- သရုပ်ဆောင်(ဟန်ဆောင်၍) ကစားတတ်ရမယ်။
- နာမ်စားများဖြစ်သော ငါ၊ ငါ့ကို၊ နင်၊ ငါတို့ကို စသည့်နာမ်စားများကို သုံးစွဲတတ်ရမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

၂ နှစ်ခွဲအရွယ်

- စည်းကမ်းတစ်ခုကို ချိုးဖောက်မိတဲ့အခါ သူ့ကိုယ်သူ အပြစ်ရှိမှန်းသိ၍ ‘မလုပ်ရဘူး’ ‘လူဆိုးပဲ’စသည်ဖြင့် ပြောဆိုတတ်လာသော်လည်း ထိုအပြုအမူများကို များသောအားဖြင့် ဆက်လက်ပြုလုပ်နေတတ်တယ်။
- သူတို့မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း၊ သို့မဟုတ် အမှန်တကယ်ဖြစ်ရမည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာဘဲ မှားယွင်းမှုများ(ဥပမာ– အင်္ကျီကို ပြောင်းပြန်ဝတ်ပေးမိတာမျိုး) ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် စိတ်ဆိုးတယ်။

၃ နှစ်အရွယ်

- ဖြစ်ပျက်မှုများကို အကောင်းအဆိုး ဆန်းစစ်လာတတ်တယ်။
- စိတ်ခံစားမှုကို ဖော်ပြတဲ့စကားလုံးများ စတင်သုံးစွဲတတ်လာတယ်။

အထူးအလေးထားသင့်တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျခြင်း အခြေအနေများ

- စကားပြောနဲ့တူတဲ့ အသံပုံစံများ၊ အနိမ့်အမြင့်များကို အတုခိုးပြောနိုင်ခြင်း မရှိလျှင်။
- ဇွန်းကိုအသုံးပြု၍ အစာမစားတတ်လျှင်။
- သင်၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် မျက်လုံးချင်း ရင်မဆိုင်တတ်လျှင်။
- အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကောက်ယူရန်အလို့ငှာ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်မချတတ်လျှင်။

၂ နှစ်သားအရွယ် သင့်ကလေးဟာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်နေလျှင် အထူးကုဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် လိုအပ်နေပါပြီ။

- အပြုအမူတစ်ခုတည်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်တလဲလဲ အချိန်အကြာကြီး ပြုမူနေတတ်လျှင်၊ ဥပမာ– သူ့ခေါင်းနှင့် နံရံကို အကြာကြီး ဆောင့်နေခြင်း။
- ရင်းနှီးထိတွေ့နေတဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၏ အမည်များကိုမသိခြင်း၊ သို့မဟုတ် စကားလုံး နှစ်လုံးမျှသာပါဝင်တဲ့ ဝါကျများကိုပင် မပြောတတ်ခြင်း။
- ကစားစရာ ကား၊ မြင်းတို့ကို မစီးတတ်ခြင်း၊ မကစားတတ်ခြင်း။
- အပြင်ထွက်လည်တဲ့အချိန် တိရစ္ဆာန်များ၊ သစ်ပင်များ၊ ပန်းများ၊ ယာဉ်ရထား စသည်တို့ကို သတိမမူတတ်ခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၆

သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်အရွယ်

- မူကြိုအရွယ်ကလေးတွေ ဘယ်လို စဉ်းစားကြသလဲ
- လူမှုရေးနယ်ပယ် တိုးချဲ့လာခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု
- ညအိပ်ရာဝင်ချိန်နှင့် ပုံပြောခြင်း
- မူကြိုကျောင်းစထားရမယ့် ကလေးအတွက် ဘာတွေ ပြင်ဆင်ပေးရမလဲ
- ချွန်ထက်နေတဲ့ စည်းကမ်းဆူးများ
- ရှက်တတ်တဲ့ကလေး
- ကြောက်ရွံ့မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် ဘယ်လိုစီမံကျွေးမွေးမလဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မူကြိုအရွယ်ကလေးများ

ပြောင်းလဲခြင်းများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ

မူကြိုအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ရှုပ်ထွေးပွေလီလှတဲ့ သူတို့ရဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ရိုးစင်းသော အယူအဆ၊ ဥပမာ အပေါ်နဲ့အောက်၊ ရှေ့နဲ့နောက် စတာတွေကို ကောင်းကောင်းသိရှိလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒို့အပြင် များစွာသော အရေးကြီးတဲ့ ဆက်နွယ်မှုတွေကို နားလည်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာအတွင်း ဘယ်အချိန်မှာ၊ ဘယ်လိုအစားအစာကို စားရမယ်ဆိုတာ မျှော်လင့်ခန့်မှန်းတတ်လာပါပြီ။ မိသားစုအတွင်းမှာလည်း ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတာ၊ ဥပမာ အဖေလား၊ အမေလား၊ အစ်ကိုလား၊ အစ်မလား၊ အဘိုး၊ အဘွားလား စသည်ဖြင့် ခွဲခြားသိရှိလာခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းပေါင်းများစွာရဲ့ အမည်များနဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ခွဲခြားသိရှိလာတဲ့အပြင် ရိုးရှင်းသော ပုံသဏ္ဍာန်များကိုလည်း ခွဲခြားတတ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

> မိဘနှစ်ပါး
> ရန်ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းဟာ
> သူတို့ကြောင့်ပဲလို့
> ကလေးငယ်တွေ
> ခံစားမိကြပါတယ်။
> အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများ
> သေသွားခြင်း၊ အိမ်အတွင်းမှာ
> ဖြစ်ရတဲ့ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးရခြင်း
> မှန်သမျှဟာလည်း
> သူတို့ကြောင့်ပဲလို့ ခံစားရတတ်
> ကြပါတယ်။

ဒီအရွယ်မှာ တွေ့ကြုံရမယ့် နောက်ထပ်စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ကတော့ ဒီအခြေခံယူဆချက်တွေကို အခြေခံပြီး ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အကောင်အထည်ဖော်တဲ့ နည်းစနစ်ကတော့ ဘာသာစကားပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဝါကျများကို စာပိုဒ်များအဖြစ် စုစည်းခြင်း၊ စာပိုဒ်များကို ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများ

www.burmeseclassic.com

အဖြစ် စီစဉ်ခြင်းတို့ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကလည်း ပိုမိုရှုပ်ထွေးစွာ ဆောင်ရွက်တတ်လာ ပါပြီ။ ကစားတဲ့အခါမှာလည်း အံစာတုံးတွေ အဆင့်ဆင့်မြင့်လာအောင် တစ်ခုပေါ် တစ်ခုတင်ပြီး ကစားခြင်းမျိုးထက် အိမ်ပုံစံသဖွယ်ဖြစ်အောင် စိတ်ကူးစိတ်သန်း ကလေးတွေနဲ့ တည်ဆောက် ကစားတတ်လာပါပြီ။ ပြီးတော့ ရုပ်မြင်သံကြား မှာ မြင်ရသလို၊ သို့မဟုတ် ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်ပြတာ ကြားဖူးသလို ဂစ်တာ လိုက်တီးခြင်း၊ တယောထိုးခြင်းတို့လို အတုခိုးပြတဲ့ ကစားနည်းမျိုးကိုလည်း ကစားတတ်လာပါတယ်။

မူကြိုအရွယ်ကလေးတွေ ဘယ်လိုစဉ်းစားကြသလဲ

သူတို့ စိတ်ကူးတွေးခေါ်ပုံက ပိုမိုရှုပ်ထွေးတဲ့ အဆင့်တစ်ဆင့်ကို ရောက်လာတာမို့ လူကြီးတွေအတွက် အံ့ဘနန်း ဖြစ်ရအောင်ပါပဲ။ သူတို့ဟာ ဗဟုသုတအချက်အလက်တွေကို မှတ်သားထားရာမှာ တိုးတက်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ မတွေ့ရှိရသေးသော၊ သို့မဟုတ် ယုတ္တိသိပ်မတန်သော ယုံကြည်မှုတွေနဲ့လည်း လုံးထွေးနေကြသေးတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေရဲ့ နားလည်နိုင်မှုစွမ်းရည်မှာ အံ့ဘနန်းဖြစ်စရာကောင်းလောက်အောင် ထိုးထွင်းသိမြင်တတ်မှုနဲ့ အံ့သြစရာ ကောင်းလောက်အောင် မသိနားမလည်မှုတွေ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ဟာ အချို့သော အဖြစ်အပျက်တွေရဲ့ အသေးစိတ်တွေ မှတ်မိနေသလို အချို့အဖြစ်အပျက်များကို လုံးဝမမှတ်မိတော့ပါဘူး။ သူတို့ဟာ အပေါ်ယံကြောကိစ္စနဲ့ တကယ့်အစစ်အမှန်ကိစ္စတို့ကို ခွဲခြားတတ်ဖို့ရာ ခက်ခဲနေပါသေးတယ်။ သူတို့ဟာ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို နားလည်တတ်စ ပြုလာပြီဆိုပေမယ့်လည်း မကြာခဏပဲ ရှုပ်ထွေးနေတတ်ပါသေးတယ်။ မူကြိုအရွယ်ကလေးတွေရဲ့ ကမ္ဘာကြီးပေါ်ကြည့်တဲ့အမြင်က ကျယ်ပြန့်လာသော်လည်းပဲ အကန့်အသတ်တော့ ရှိနေတုန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဗဟိုပြုပြီး ခိုင်မြဲစွာမြင်တတ်ပေမယ့် တခြားလူတွေရဲ့ ကမ္ဘာထဲကိုတော့ ဝင်ရောက်စဉ်းစားကြည့်ဖို့ရာ ခက်ခဲနေတုန်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် သူတို့အဖို့ ကိစ္စတစ်ခုခုကို အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့နေရာကဝင်ပြီး ရှုမြင်တတ်ဖို့(ကိုယ်ချင်းစာကြည့်တတ်ဖို့)ဆိုတာ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်းပဲ မူကြိုအရွယ်ကလေးအများစုဟာ သူတို့အချစ်တော် ကစားစရာ အရုပ်တစ်ခုခုကို သူငယ်ချင်းရွယ်တူတွေနဲ့ မျှဝေမကစားတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနည်းတူပဲ သင်က အရေးကြီးတဲ့ ချိန်းထားတာတစ်ခုရှိလို့ အလျင်လိုနေပေမယ့် ကလေးအဖို့ကတော့ သူ့အမြင်ထဲမှာ သူ ရှုမြင်ပုံနဲ့ ဘယ်လိုမှ မသက်ဆိုင်ဘဲ ကွာခြားနေတာမို့ ကလေးအပေါ် သင်ပြောဆို အမိန့်ပေးမှုဟာ ဘယ်လိုမှ မထိရောက်ဘဲဖြစ်နေခြင်းပါပဲ။

သူတို့ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ ဗဟိုအဖြစ်ထားမှုကြောင့် မိသားစုအတွင်း

www.burmeseclassic.com

မကောင်းတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပွားခဲ့ရင် ကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ယူဆချင်စိတ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ၁၉၆၃ ခုနှစ် အမေရိကန်နိုင်ငံ အရှေ့မြောက်ဒေသတစ်ခွင်မှာ ၂၄ နာရီကြာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက် မီးမှောင်ကျသွားချိန်က ၄ နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ဟာ လျှပ်စစ်မီးတိုင်တစ်တိုင်ကို တုတ်ချောင်းနဲ့ ရိုက်ခဲ့မိတယ်။ ဒီကလေးဟာ မွန်ထရီယယ်မြို့ကနေ ဖီလာဒယ်လ်ဖီးယားထိရှိတဲ့ လျှပ်စစ်မီးရောင်ကိုငြိမ်းသွားအောင် လုပ်လိုက်တဲ့သူဟာ သူပဲလို့ လုံးဝယုံမှတ်နေပါတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ မိဘနှစ်ပါး ရန်ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းဟာ သူတို့ကြောင့်ပဲလို့ ကလေးငယ်တွေ ခံစားတတ်ကြပါတယ်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများ သေသွားခြင်း၊ အိမ်အတွင်းမှာဖြစ်ရတဲ့ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးရခြင်း မှန်သမျှဟာလည်း သူတို့ကြောင့်ပဲလို့ ခံစားရတတ်ကြပါတယ်။

မူကြိုအရွယ်မှာ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဘယ်လိုပဲ မညီမညာ ဖြစ်နေစေကာမူ ပြဿနာမဟုတ်ပါ။ ဒီအရွယ်ဟာ ခြေလှမ်းကျဲကြီးတွေနဲ့ လှမ်းနေသလို ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အကြံအစည်၊ စိတ်ကူးတွေ၊ ထင်မြင်ချက်တွေကို သင်္ကေတနည်းဖြင့်ဖော်ပြရန် သင်ယူနေတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာပြရရင် ကလေးကစားစရာ လူပုံအရုပ်တစ်ခုဟာ ပလပ်စတစ်အရုပ်တစ်ခုမျှသာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ တကယ့် လူအစစ်တစ်ယောက်ကို ကိုယ်စားပြုနေတဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်လာပါပြီ။ နားလည်မှုစွမ်းရည်သစ်များက ကလေးငယ်များအတွက် စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ကစားဖို့အတွက် ဖြစ်လာပါပြီ။ ဒီလိုကစားရင်းနဲ့ ဘာသာစကားတွေ၊ အယူအဆတွေကို အသုံးချနိုင်လာတယ်။ ပြဿနာတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာတိုင်း ကြိုးစားမှုနဲ့ အမှားတွေ့မှုတွေအပေါ်မှာသာ လုံးခြာလည်လိုက်နေရာက ပြဿနာကို ယေဘုယျသဘော ချိုင့်လာတတ်ခြင်းနဲ့ ဖြေရှင်းနည်းများကို အသုံးချတတ်လာပါတယ်။

ခုန်ပေါက် ပြေးလွှားတတ်တဲ့အရွယ်

မူကြိုအရွယ်ကလေးတွေရဲ့ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့အတူ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုတွေကလည်း အံ့သြစရာ ကောင်းလှပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက၊ သိပ်မကြာခင်တုန်းကလိုပဲ ခြေလှမ်းလှမ်းရင်ပဲ လဲကျတော့မလောက် အန္တရာယ်ရှိနေတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အခုဆိုရင် ပြေးနေပြီ။ တချို့အမြင့်တွေ၊ တော်ရုံတန်ရုံ မြင့်တဲ့နေရာတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုနဲ့ ကျွမ်းကျင်စွာ တွယ်တက်တတ်လာပါပြီ။ နောက်ပြန်လည်း သွားတတ်ပြီး အခန်းထောင့်တွေကို ပြေးသွားပြီး ရုတ်တရက် ပြန်လှည့် ချိုးကွေ့တတ်လာပြီ။ ပြေးနေရာမှ ဆတ်ခနဲ ရပ်တတ်လာပြီ။ ခြေထောက်တစ်ချောင်းတည်းနဲ့ ရပ်တတ်ပြီး ခုန်ဆွခုန်ဆွ သွား

www.burmeseclassic.com

တတ်ပြီ။ ၃ နှစ်အရွယ်မှာ သုံးဘီးစက်ဘီး စီးတတ်လာပြီ။ ဘောလုံးကို ပစ်ပေးတတ်ပြီ။

၄ နှစ်အရွယ်ရောက်လာရင် ခဲတံကို မြဲမြဲဆုပ်ကိုင်တတ်လာပြီ။ ဝလုံးလို စာလုံးမျိုးကို ရေးတတ်လာပြီ။ လူရုပ်ပုံတွေပါ ဆွဲတတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ပုံတွေက ကြောင်ခြစ်ထားသလို ရှုပ်ထွေးနေပါလိမ့်မယ်။ နောက်ခြောက်လလောက်ဆိုရင်တော့ သူတို့ဆွဲတဲ့ ရုပ်ပုံတွေက ပိုပြီး ပုံပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီအရွယ်မှာ သူတို့ရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ ပထမ ၂ နှစ်နဲ့ မတူတော့ပါဘူး။ ပိုပြီး သိသာကွဲပြားစွာ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းများက ရှည်ထွက်လာတယ်။ လုံးလုံးဝိုင်းဝိုင်းပုံစံကနေ ရှည်မျောမျော ဖြစ်လာတယ်။ စူထွက်နေတဲ့ဗိုက်ကလည်း ချပ်လာတယ်။ ၃ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ပျမ်းမျှ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပေါင် ၃၀ ရှိပါတယ်။ အရပ်ကလည်း ၃ ပေလောက် ရှိတယ်။ နောက်တစ်နှစ်လောက်ဆိုရင် ၄ ပေါင်ခွဲလောက် တိုးလာမယ်။ အရပ်ကလည်း နှစ်လက်မခွဲလောက် မြင့်လာပါမယ်။ ခေါင်းအချိုးအစားအနေနဲ့ကတော့ ကြီးနေတုန်းပဲ။ ခေါင်းရဲ့လုံးပတ်အဝိုင်းက လူကြီးတွေနီးပါးလောက် ရှိလာမယ်။

လူမှုရေးဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု

မူကြိုအရွယ်ကလေးများဟာ သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီးထွားမှုနဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေအတွက် ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာ ဖြစ်လာတယ်။ ပုံစံရိုးရိုးချုပ်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို သူ့ဘာသာသူ ဝတ်တတ်၊ ချွတ်တတ်လာပါပြီ။ အိမ်အလုပ်လေးတွေမှာ ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးတတ်လာပြီ။ မူကြို၊ သို့မဟုတ် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းတွေမှာလည်း အခြားကလေးတွေလုပ်သလို၊ ဆရာမခိုင်းသလို အမှီလိုက်လုပ်နိုင်ပြီ။ စုပေါင်းကစားတတ်လာပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှီခိုအားထားတတ်မှုနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်လည်းရှိလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုရေးနယ်ပယ် တိုးချဲ့လာခြင်း

မူကြိုအရွယ်အတွင်း ကလေးတွေဟာ မိတ်ဆွေဖွဲ့တတ်လာပါပြီ။ ၃ နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အခြားကလေးတစ်ယောက်နဲ့ အတူကစားတတ်လာတဲ့အပြင် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အပေးအယူတွေလည်း လုပ်တတ်လာပြီ။ ဘယ်အရုပ်တွေကို အသုံးပြုပြီး ကစားမယ်ဆိုတာ အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်ကစားကွင်းထဲကို အတူပြေးသွားပြီး ကစားကြမယ်ဆိုတာကိုလည်း ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါပြီ။ သူတို့ဟာ အတူကစားနေကျမဟုတ်တဲ့ ကလေးတွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို တွေ့ရင်လည်း ဝမ်းသာအားရ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ အဲဒီကလေးနဲ့ အတူကစားပြီး အချိန်ဖြုန်းရမှာကိုလည်း နှစ်သက်လာတယ်။

ဒီလိုတိုးတက်မှုတွေ ရှိလာပေမယ့်လည်း ငယ်ရွယ်သေးတဲ့ကလေးတွေအဖို့ ကိုင်တွယ်ရခက်တာတွေတော့ ရှိနေဦးမှာပဲ။ သူတို့ဟာ ပိုင်ဆိုင်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သေချာတိကျတဲ့ အသိအမြင် မရှိသေးပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အား အဲဒီအရုပ်ကို သူ့အိမ်ကိုယူမသွားဘဲ ဒီမှာရှိနေတုန်း ခဏယူကစားတာပဲ ဆိုတဲ့အသိမျိုးလည်း မရှိသေးပါဘူး။ လူကြီးမိဘတွေအနေနဲ့ သူငယ်ချင်း ကလေးတွေဟာ အရုပ်တွေ၊ အဝတ်အစားတွေ အတူတကွ ခဏယူကစားတာဖြစ်တယ်။ ပျောက်မသွားဘူး၊ ဆုံးရှုံးမသွားဘူးဆိုတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြရပါမယ်။ မူကြိုအရွယ်ကလေးများဟာ သူတို့ရဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ဖော်ပြလေ့ ရှိပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ သူတို့ဖော်ပြချင်တဲ့ ခံစားချက်ကို စကားလုံးရှာမတွေ့တဲ့အခါ ဝိရောဓိနဲ့ ပဋိပက္ခများအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ငယ်စဉ်ဘဝမှာ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တဲ့ ဝိရောဓိများဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုမှာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီ သဘောမတူညီ ဖြစ်မှုတွေကြားကပဲ မူကြိုကလေးများဟာ အရေးကြီးတဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ရပ်ကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ကြရပါတယ်။ အဲဒါကတော့ လူတိုင်းမှာ သူတို့အမြင်နဲ့ သူတို့ မှန်နေတဲ့ အမြင်အမျိုးမျိုး ရှိကြတယ်ဆိုတာကို ပါပဲ။ ဒီအချက်ကို ကလေးတွေသဘောပေါက်လာအောင် ရှင်းလင်းပြောပြပေးရပါမယ်။ ပြဿနာတစ်ခုအပေါ် အခြားကလေးတွေရဲ့ ရှုမြင်ပုံကိုသိအောင် ပြောပြပေးရပါမယ်။

ကစားခြင်း၏ စည်းကမ်းများ

မူကြိုအရွယ်အတွင်းမှာပဲ သူတို့ဟာ အမှန်အမှားနဲ့ ယေဘုယျစည်းကမ်းများကို သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ပထမတော့ စည်းကမ်းဆိုတာ သူတို့ နားမလည်သေးပါဘူး။ မူကြိုကလေးတစ်ယောက်ဟာ လိမ့်ပြေးသွားတဲ့ဘောလုံးကို လိုက်ကောက်ဖို့ လမ်းမပေါ်ကို ဘာကြောင့် မတက်ရတာလဲ။ ၃ နှစ်သမီးလေးတစ်ယောက်ဟာ အိမ်နီးနားချင်းရဲ့ ကြောင်ကလေးအမြီးကို ဘာကြောင့် မဆွဲရတာလဲ။ ကလေးအကြီးတွေသာ လျှောစီးရတဲ့ စင်မြင့်ပေါ်ကို ဘာကြောင့် တက်ခွင့်မပြုရတာလဲ။ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေကို သူတို့ ကြိုတင်သဘောမပေါက်နိုင်ကြဘူး။ အချိန်ကာလ၊ ထပ်တလဲလဲ ပြောဆိုပေးခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံကံဆိုးရင် ထိခိုက်အနာတရဖြစ်မှုတွေနဲ့ လူကြီးတွေရဲ့ ထိန်းကျောင်းပေးမှုတွေကတစ်ဆင့် ကစားခြင်းရဲ့စည်းကမ်းတွေကို ကလေးတွေ သိရှိလက်ခံလာကြရတာဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီအရွယ်မှာ ကိုယ့်ကစားစရာနဲ့ကိုယ် အတူကစားတတ်တယ်။
ကစားစရာချင်းလဲလှယ်ပြီး ကစားတတ်တယ်။
သူ့ပစ္စည်း ငါ့ပစ္စည်း အငြင်းပွားမှုတွေလည်း မကြာခဏဖြစ်တတ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရိုးစင်းသောစည်းကမ်းများနဲ့ ရိုးစင်းသော ကစားခြင်းများကနေ စတင်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွေအနေနဲ့ လူမှုရေးအရ အပေးအယူလုပ်ရပုံတွေကို နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ မူကြိုကလေးများဟာ အလှည့်ကျအောင် စောင့်ရခြင်း၊ သူ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ပြီးမှ သူ့အလှည့်ရောက်မယ်ဆိုတာ တွေ့ကြုံစေခြင်း၊ ရိုးစင်းသော ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာစေခြင်း စတဲ့ အတွေ့အကြုံများဟာ အမိန့်၊ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ အကန့်အသတ် စသည်တို့ကို လေ့လာသင်ကြားရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

ဖို၊ မ ခွဲခြားသိရှိ နားလည်လာခြင်း

မူကြိုအရွယ် ကလေးတွေဟာ အဖို၊ အမ ကွဲပြားခြားနားမှုကိုလည်း စတင်သိရှိလာပါပြီ။ မိဘများဟာ ဖို၊ မနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းတဲ့၊ အဖြေရခက်တဲ့ မေးခွန်းများနဲ့ ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ ‘မေမေ့ဗိုက်ထဲကနေ ကလေးတွေ ဘယ်လောက်အများကြီး မွေးနိုင်သလဲ’ ‘ကလေးတွေ ဗိုက်ထဲကနေအပြင်ကို ဘယ်လိုထွက်လာနိုင်သလဲ’ ‘မမမှာ ဘာဖြစ်လို့ ငှေးစေ့မပါရတာလဲ’ စတဲ့မေးခွန်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့စပ်စုခြင်းဟာ မိဘတွေကို အကြပ်ရိုက်စေပေမယ့် ဒါဟာ ပုံမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးတွေဟာ အလင်္ကာမြောက် မေးခွန်းတွေကို အံ့သြစဖွယ် မေးတတ်ပါသေးတယ်။ ‘သားသားကြီးလာရင် မေမေ့ကိုလက်ထပ်လို့ ရသလား’ ‘မီးမီးကြီးလာရင် ဖေဖေ့ကိုလက်ထပ်လို့ ရသလား’ စတဲ့မေးခွန်းမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျား၊ မ ခွဲခြားပြီး ကိုယ့်နေရာနဲ့ကိုယ် မိန်းကလေးသပ်သပ်၊ ယောက်ျားလေးသပ်သပ် ရှိနေရမယ့်ကိစ္စမျိုးကို ခွဲခြားသိတတ်လာခဲ့ပါပြီ။ ဒီလို ခွဲခြားတတ်တဲ့အသိ ရရှိအောင် ဘယ်လိုအချက်တွေက လုပ်ပေးသလဲဆိုတဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပညာရှင်များ အငြင်းပွားနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပညာရှင်အချို့ကတော့ ကလေးရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မှာမူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ သူတို့ ထောက်ပြတာက မိဘတွေအနေနဲ့ သူတို့ကလေးတွေကို မိန်းကလေးဆိုရင်လည်း မိန်းကလေးလို ပြုမူကျင့်ကြံရတာမျိုး၊ ယောက်ျားလေးဆိုရင်လည်း ယောက်ျားလေးလို ပြုမူကျင့်ကြံကြတာမျိုးအတွက် ချီးကျူးပြောဆိုခြင်း၊ ဆုချခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပုံစံပြရရင် သမီးငယ်လေးက မိန်းမတွေရဲ့ အမူအယာတစ်ခုလုပ်ပြရင်၊ ဥပမာ–လှုယဉ်ကျေးမယ်တွေ့ လမ်းလျှောက်ပြတာမျိုးလုပ်ပြရင် မိဘတွေက ‘ဟေး ့ ့ ့ ဒါမှ ငါ့သမီးကွ’ ဆိုပြီး ချီးကျူးပေးတာမျိုး လုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဟာ သူဟာ ယောက်ျား၊ သို့မဟုတ် မိန်းမဆိုတာကို ခွဲခြား လက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကစားစရာနည်းပေါင်းစုံ

၃ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးနဲ့ ယောက်ျားလေးများရဲ့ ကစားကြတဲ့ဟန်ကကွဲပြားခြားနားလာတယ်။ ယောက်ျားလေးများက လူကြီးများရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုပုံစံကို အတုခိုး ဟန်ဆောင်ကစားတတ်ကြတယ်။ ဘောလုံးသမားလို၊ အာကာသယာဉ်မှူး တစ်ယောက်လို၊ ဆရာဝန်၊ လယ်သမား၊ လေယာဉ်မှူး စသည်ဖြင့် အတုခိုးကစားတယ်။ မိန်းကလေးငယ်တွေကျတော့ အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ အခွင့်အရေးကန့်သတ်မှုဘောင်တွေက ရောင်ပြန်ဟပ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ အိမ်တွင်းမှာကစားရတဲ့ ကစားနည်းမျိုးတွေသာ ကစားလေ့ ရှိပြီး အပြင်ထွက်စွန့်စွန့်စားစား ကစားကြတာမျိုး ရှားပါတယ်။

ကျား၊ မ မရွေး တန်းတူဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေလိုတဲ့ မိဘတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေကို အမျိုးသမီး မီးသတ်သမားတွေ၊ အမျိုးသမီး ရဲအရာရှိတွေ၊ ထင်ရှားတဲ့ အားကစားမယ်တွေ၊ အမျိုးသမီး ဆရာဝန်တွေ၊ အမျိုးသမီး အမတ်၊ မြို့တော်ဝန်တွေကို နမူနာပြပြီး ညွှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ယောက်ျားလေးတွေရော၊ မိန်းကလေးတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာပါ ကျား၊ မ တန်းတူအခွင့်အရေး ရရှိပါလားဆိုတဲ့အသိကို ရရှိစေပါလိမ့်မယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ သိမြင်မှုနယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ပေးဖို့ သူတို့ကစားနိုင်တဲ့အရာတွေကို ရွေးချယ်ခွင့် အများကြီးပေးနိုင်ရပါမယ်။ ဥပမာ– မိန်းကလေးတွေအတွက် ဆိုပါတော့။ အိမ်တွင်းကစားတဲ့ အရုပ်တွေသာမက၊ မော်တော်ကား၊ မီးရထား ကစားစရာတွေ ပိုပြီး ကစားခိုင်းရမယ်။ ယောက်ျားလေးတွေ ဆိုရင်လည်း ကားတို့၊ စက်ရုပ်တို့လို ကစားစရာများသာမက လူပုံ၊ တိရစ္ဆာန်ပုံအရုပ်တွေကိုလည်း ကစားခိုင်းပေးရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် သင် ကစားစေချင်တိုင်းလည်း အောင်မြင်ချင်မှ အောင်မြင်မှာပါ။ ခေတ်ပေါ်ရေစီးကြောင်းအလျောက်ပြောင်းလဲနေတဲ့၊ ရေပန်းစားနေတဲ့ ကစားစရာတွေကလည်း ရှိနေမှာပါ။

ယောက်ျားလေးရော၊ မိန်းကလေးပါ သတ္တိရှိစေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုများနဲ့လည်း ကစားခိုင်းနိုင်ပါတယ်။ စာဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့်လည်း ကစားနိုင်ပါတယ်။ စာထဲမှာပါတဲ့ အချိန်နဲ့နေရာတွေမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပုံတွေထဲက ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေး မတူတဲ့အမြင်တွေကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးစာပေတွေထဲမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ရေကူးခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်း၊ သီဆိုကခုန်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း စသည်တို့ကလည်း ယောက်ျားလေးရော၊ မိန်းကလေးပါ ခွဲခြားမှုမရှိတဲ့ ကစားနည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခံ သိရှိသွားရပါတယ်။

တချို့ စိတ်ပညာရှင်တွေကတော့ သဘာဝကြီးရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကြောင့်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ မိန်းကလေးဟာ မိန်းကလေးအလျောက်၊ ယောက်ျားလေးဟာ ယောက်ျားလေးအလျောက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ ခြားနားကွဲပြားမှုများကို သဘာဝအလျောက် သိရှိလာခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုဗေဒဆိုင်ရာ နှစ်ခုအကြားမှာ တည်ရှိတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မူကြိုကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာ

မူကြိုကလေးငယ်တစ်ဦးဟာ နံနက်ပိုင်းမှာ သူ့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး တက်ကြွစွာ ပါဝင်ပူးပေါင်းလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ မိဘက ချည်း အကုန်လုံး လုပ်ပေးနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ သူတို့အနေနဲ့ ခေါင်းဆုံးခြေဖျား အဝတ်အစား လဲလှယ်တာကို တစ်ယောက်တည်း မပြုလုပ်တတ်သေးပေမယ့် အနည်းအကျဉ်းတော့ လုပ်တတ်လာပြီ။ ဘောင်းဘီကို ဆွဲတင်တာမျိုးဖြစ်ဖြစ်၊ လူကြီးကနေ ကူညီပြီးကိုင်ပေးထားရင် ဇစ်ကိုအပေါ်ရောက်အောင် ဆွဲတင်တဲ့အလုပ်မျိုးဖြစ်ဖြစ် သူ့ဘာသာ လုပ်တတ်လာပြီ။ ခြေအိတ်ကို သူ့ဘာသာသူ စွပ်တတ်လာပြီ။

ဒီအရွယ်ဟာ အိမ်အလုပ်တွေကို စတင်ပြီး ပါဝင်ပတ်သက်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်တဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ မိဘလူကြီးတွေနဲ့ အပြိုင်အဆိုင်၊ အားကျမခံ အတုခိုးလုပ်ချင်စိတ် ရှိလာတယ်။ ပြီးတော့ ကူညီချင်စိတ်လည်း ပြင်းပြလာကြတယ်။ ကူညီရတာကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်၊ ပီတိဖြစ်လာကြတယ်။

ကလေးတွေဟာ
ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကိုကြားပြီးရင်
ဒီပုံပြင်ကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ
နားထောင်ချင်တတ်ကြတယ်။
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပုံပြင်ရဲ့
နရီစည်းချက် အတက်အကျကို
သူက ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာတယ်။
စကားလုံးတွေရဲ့
အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ပိုပြီး
ပြည့်ပြည့်စုံစုံ
နားလည်လာနိုင်လို့ ဖြစ်တယ်။

ကလေးရဲ့ကူညီကြိုးပမ်းမှုတွေကို ချီးကျူးပြောဆိုပေးခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့ ညဝတ်အင်္ကျီတွေ၊ တဘက်စတာတွေကို နေလှန်းခိုတ်ဆွဲရာမှာ ကူညီဖို့ စိတ်ဝင်စားလာလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် စင်းလုံးချော အကူအညီရဖို့တော့ မျှော်လင့်မထားပါနဲ့။ ကူသင့်ရင် ကူပေးရပါမယ်။ ကြယ်သီးတပ်ခြင်း၊ ဇစ်ဆွဲခြင်း စသည်တို့ကို ကလေးအနေနဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်နေရတယ်ဆိုရင် သူ့ဘာသာသူ ကြိုးစားတာကို အကြာကြီး ပစ်မထားပါနဲ့။ ကြာလာရင် ကလေးက စိတ်ပျက်၊ ဒေါသထွက်ပြီး လက်မြှောက်သွားလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မူကြိုအရွယ်ဆိုရင် သူ့ဘာသာ သွားတိုက်တတ်ရပါမယ်။ မျက်နှာသစ်တာ၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာတွေကိုလည်း လူကြီးက အနည်းဆုံးကူညီမှုသာ ပေးပြီး ကြီးကြပ်ညွှန်ကြားပေးလို့ ရပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ဒီအရွယ်မှာ အဝတ်အစား အသစ်ဝတ်တာနဲ့ပတ်သက်ရင်တော့ ပြဿနာအသစ်အနည်းငယ် တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ သူဝတ်ချင်တဲ့အဝတ်ကိုပဲဝတ်ဖို့ စိတ်ကူးတယ်။ လူကြီးကရွေးချယ်ပေးတာကို လက်ခံချင်မှ လက်ခံတော့တယ်။ ဆောင်းကာလ အေးချမ်းလွန်းတဲ့ရာသီမို့လို့ ခြေအိတ်နဲ့ ရှူးဖိနပ်စီးရမှာဖြစ်ပေမယ့် ကလေးက ခြေညှပ်ဖိနပ်ပါးပါးလေးပဲ စီးမယ်လို့ လုပ်နေနိုင်တယ်။ ကလေးက ကစားကွင်းထဲသွားပြီး ကစားမှာကို ပါတီပွဲတက်ဝတ်စုံဝတ်မယ်လို့ ပြောနေနိုင်တယ်။ နံနက်မိုးလင်းလာရင် သူတို့လုပ်မယ့်အရာတွေကို သူတို့ဘာသာ စီစဉ်ရေးဆွဲထားပြီးဖြစ်တယ်။ ဒီအထဲမှာ သက်သက်မဲ့ အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့အရာတွေလည်း အများကြီး ပါနိုင်ပါတယ်။ ဒီအပြုအမူအများစုဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လွတ်လပ်လိုစိတ်က တွန်းအားပေးလုပ်လာကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မနက်မှာဝတ်ဖို့ သင့်တော်တဲ့ အဝတ်အစားတချို့ကို ညကတည်းက ထုတ်ထုတ်ပေးထားပြီး သူကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခိုင်းမယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားလဲပေးတဲ့ကိစ္စဟာ အဆင်ပြေသွားပါမယ်။ ဆုပေးတဲ့စနစ် ကျင့်သုံးပေးရင် ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။ အဝတ်အစားလဲပြီး အဆင်ပြေအောင်ဝတ်နိုင်တဲ့အတွက် ကစားစရာအသေးအမွှားလေးတွေကို ဆုအဖြစ်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဝတ်အစားလဲတဲ့ကိစ္စကို ကစားနည်းတစ်ရပ်အနေနဲ့လည်း ကစားနိုင်ပါသေးတယ်။ 'ကကြီးကနေ အ,အထိ အက္ခရာတွေဆိုမပြီးခင် အင်္ကျီပြီးအောင်ဝတ်နိုင်မလား' စသဖြင့်ပေါ့။

ဒါပေမယ့် သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်တာတွေကတော့ ရှိဦးမှာပါပဲ။ ကလေးစိတ်ကြိုက်ရွေးထားတဲ့ အဝတ်တွေက လိုက်ဖက်မှုမရှိတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရာသီဥတုနဲ့ ဖီလာဆန့်ကျင်ဖြစ်မနေဘူး၊ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရမယ့် ကိစ္စရပ်တွေအတွက်လည်း သင့်တော်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အဝတ်အစားအတွက် ဖြစ်ရတဲ့စစ်ပွဲကို တိုက်မနေပါနဲ့တော့။

ဘယ်အချိန် စားမလဲ၊ ဘာ စားမလဲ

ကလေးငယ်လေးတွေဟာ အချို့သော အစားအစာတွေရဲ့ အနံ့အရသာတွေကို မကြိုက်နှစ်သက်တတ်ကြပါဘူး။ အစားအစာရဲ့ အပျော့၊ အမာ ထိတွေ့မှုအရသာကို မကြိုက်ရင် ဘေးဖယ်ငြင်းဆန်လိုက်မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အစား အသစ်အဆန်းဆိုရင် စားရမှာဝန်လေးတယ်။ စားနေကျအစားအစာကိုပဲ ကောင်းဆိုတတ်တယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးတွေရဲ့ အစာရွေးချယ်မှု၊ သူတို့ ပိုပြီး

www.burmeseclassic.com

စားလိုတဲ့ အစားအစာနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြဿနာလုပ်စရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျိုးကြောင်းညီညွတ်မှုတော့ ရှိရမှာပေါ့။ သူမကြိုက်တဲ့အစားအစာကို အတင်းအကျပ်စားခိုင်းခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်တဲ့ တန်ပြန်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုတွေလုပ်မယ့်အစား ကလေးအစာစားချင်စိတ် များနေတဲ့အချိန်မျိုး၊ ဆာလောင်နေတဲ့အချိန်မျိုးနဲ့ တိုက်ဆိုင်ပြီးမှသာလျှင် အသစ်အဆန်းကို စားဖို့ ကျွေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွေးရင် နည်းနည်းကစပြီး ကျွေးကြည့်ပါ။ အစားအစာမျိုးစုံကို စုပြုံပြီး တစ်ခါတည်းကျွေးဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ တစ်နေ့တာ၊ သို့မဟုတ် တစ်ပတ်တာအချိန်အတွင်းမှာ အာဟာရဓာတ် စုံလင်မျှတစေဖို့အတွက်သာ ရည်ရွယ်ပြီးကျွေးသင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ သွားရည်စာများကိုလည်း အလွယ်တကူ စီစဉ်ထားပေးရပါမယ်။

ကလေးအနေနဲ့ အစားအစာအသစ်တွေကို စားကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းပေးရပါမယ်။ ကောင်းတာကတော့ စားနေကျအစားအစာတွေနဲ့ရောပြီး ကျွေးဖို့ပါပဲ။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ အစားအစာ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးမှုမှာ ကလေးကို ပါဝင်ပတ်သက်မှုရှိလာအောင် ဘာဟင်းချက်မယ်ဆိုတာ စီစဉ်တဲ့အခါ၊ ဈေးဝယ်သွားတဲ့အခါ၊ ဟင်းချက်နေတဲ့အခါ၊ စားပွဲပေါ်မှာ စားစရာတွေ ပြင်ဆင်ချထားတဲ့အခါ၊ ပါဝင်ကူညီခိုင်းပါ။ စားစရာတွေကို စားပွဲပေါ်မှာ ရောင်စုံဖြစ်အောင်ချထားတာမျိုးလို ရိုးရိုးအလုပ်ကလေးကအစ စိတ်ဝင်စားအောင်လုပ်ပေးပါ။ အချုပ်ပြောရရင် အစားစားတဲ့အချိန်၊ နေရာဟာ သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းနေရပါမယ်။

ည အိပ်ရာဝင်ချိန်

မူကြိုအရွယ်ကလေးများအတွက် လုံလောက်သောအိပ်စက်ချိန် ရရှိရေးဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ နေ့ခင်းပိုင်း တစ်ရေးတစ်မောအိပ်တာနည်းလာပါတယ်။

အိပ်ချိန်လုံလောက်စွာ ရရှိရေးကိစ္စဟာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးတစ်ယောက် အိပ်စက်ရေးကိစ္စဟာ သူနေ့စဉ် ပြုမူလှုပ်ရှားနေတဲ့ အခြားသောကိစ္စတွေထက် ပိုပြီးအခက်အခဲတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အချို့ကလေးတွေဟာ ပင်ပန်းနေတာတောင်မှ အိပ်ရာဝင်ဖို့ ဘာကြောင့် တွန့်ဆုတ်နေရသလဲ။ သူတို့အဖို့ အိပ်ရာဝင်တယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ သူ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ(နိုင်ငံခြားမှာဆိုရင် မိဘတွေကို ထားခဲ့ပြီး) မိဘတွေ ရှိနေတဲ့၊ အလင်းရောင်တွေတောက်ပနေတဲ့ ဧည့်ခန်းထဲကထွက်ခွာပြီး မှောင်မည်း တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော၊ သီးခြားဖြစ်သောအိပ်ခန်းထဲကို ဝင်သွားကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးအိပ်ချိန်ကို ပုံမှန်သတ်မှတ်ထားပေးပြီး သတ်မှတ်တဲ့ အိပ်ရာဝင်ချိန် ရောက်ရင် အိပ်ကိုအိပ်ရမယ်ဆိုတာ သေချာပြောပြထားပါ။ ကလေးအနေနဲ့ မအိပ်ချင်သေးဘူး၊ ကစားချင်သေးတယ်၊ တီဗီကြည့်ချင်သေးတယ်ဆိုတဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကို လိုက်လျောပြီး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပေးဖို့မလိုပါဘူး။ အိပ်ချိန်မရောက်မီ ၁၀ မိနစ်လောက်ကြိုတင်ပြီး သတိပေးရပါမယ်။ တိုင်ကပ်နာရီက နာရီလက်တံတွေကိုညွှန်ပြပြီး နာရီလက်တံ ဘယ်အထိရောက်ရင် အိပ်ကိုအိပ်ရမယ်ဆိုတာ သတိပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအလုပ်ကို အလျင်စလိုလုပ်လို့တော့ ရချင်မှ ရပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းတာကတော့ အိပ်စက်ချိန်ဆိုတာ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ ပျော်ရွှင်

နေ့လယ်ခင်း တစ်ရေးတမော အိပ်သင့်၊ မအိပ်သင့်

ကလေးငယ်အများစုဟာ အသက် ၃–၄ နှစ်အရွယ်ကျော်ရင် နေ့လယ်နေ့ခင်း တစ်ရေးတမောအိပ်တဲ့အကျင့် ပျောက်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ရုတ်တရက် ချက်ချင်းကြီး ပျောက်သွားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးဟာ အချို့သော နေ့လယ်ခင်းတွေမှာ အိပ်ချင်လောက်အောင် ပင်ပန်းနေတာ မတွေ့ရဘဲ အိပ်ခိုင်းရင်လည်း အတင်းငြင်းဆန်နေတာ တွေ့ရတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း တစ်ပတ်မှာ ၂ ရက်၊ ၃ ရက်လောက်သာ တစ်ရေးတမောအိပ်တာ တွေ့ရတော့တယ်။ ကလေးက မအိပ်ချင်လို့ မအိပ်ဘဲနေတာကို ခွင့်ပြုလိုက်ရင် ကလေးတကယ်ပင်ပန်းပြီး အိပ်ဖို့လိုတာမှန်လျက်သားနဲ့ အိပ်ခိုင်းလို့မရတော့ဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကလေးအများစုဟာ ၅ နှစ်အရွယ်ရောက်သည်အထိ နေ့လယ်ခင်းစောစောပိုင်းတွေမှာ တစ်ရေးတမောအိပ်ဖို့လိုသလို သင့်အနေနဲ့လည်း နားဖို့လိုအပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ရေးတမောအိပ်ခြင်းလို့ဆိုမယ့်အစား **တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ချိန်**လို့ နာမည်ပေးပြီး နေ့စဉ် အချိန်တစ်ချိန် သတ်သတ်မှတ်မှတ် နားနေသင့်ပါတယ်။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ ချော့သိပ်သလိုပဲ **တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ချိန်**မှာလည်း အလားတူ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးအနေနဲ့ မအိပ်ချင်ဘူးဆိုတာတောင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုများကိုသာ လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးရပါမယ်။ ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင် အခန်းထဲမှာ အရုပ်ပါတဲ့ စာအုပ်တွေ ကြည့်နေမယ်၊ ကက်ဆက်သီချင်းသံ နားထောင်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပန်းချီဆွဲချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဆွဲနေပါစေ။ အရေးကြီးတာက ငြိမ်သက်စွာနဲ့ အနားရနေစေဖို့ပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တိုင်း စာအုပ်ဖတ်ပြပါ။ အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်စေရုံသာမက ကျောင်းနေစအရွယ်မှာ စာဖတ်ကျင့်ရဖို့ အထောက်အကူပေးပါတယ်။

နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကလေးနားလည်လက်ခံအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးအိပ်ပျော်သွားအောင် လိုအပ်ရင် ချော့သိပ်ပေးရပါမယ်။ ပုံပြောတာတို့၊ သီချင်းလေးညည်းပြတာတို့၊ တင်ပါးလေးပုတ်ပေးတာတို့ကိုလုပ်ပေးရင် ကလေးဟာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပြေလျော့လာမယ်။ မျက်စိမှေးလာမယ်။ ပုံပြင်မဆုံးခင်မှာပဲ အိပ်ပျော်သွားနိုင်ပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေကျတော့ နေ့ခင်းပိုင်းတုန်းက ဘာတွေလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နောက်နေ့ကျရင် ဘာတွေလုပ်မယ်ဆိုတာတွေကို ဆွေးနွေးပေးရင်းနဲ့သော်လည်းကောင်း ပြေလျော့ပြီး အိပ်ပျော်သွားကြ

www.burmeseclassic.com

တာလည်း ရှိပါတယ်။

အိပ်ရာဝင်ချိန်ဟာ မူကြိုကလေးတစ်ယောက်နဲ့အတူ စာဖတ်ဖို့ အကောင်းဆုံး အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ပါပဲ။ ကလေးငယ်နဲ့အတူ ပုံပြင်စာအုပ် ဖတ်နေရချိန်မှာ သင်တို့နှစ်ယောက်ဟာ ပူးပူးကပ်ကပ်၊ ရင်းရင်းနှီးနှီးနဲ့ အေးဆေးငြိမ်သက်စွာ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကိုကြားပြီးရင် ဒီပုံပြင်ကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ နားထောင်ချင်တတ်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပုံပြင်ရဲ့ နရီစည်းချက် အတက်အကျကို သူက ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာတယ်။ စကားလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ပိုပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားလည်လာနိုင်လို့ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ နှလုံးသားထဲ စွဲမြဲနေတဲ့ပုံပြင်တွေကိုလည်းပြောပါ။ နောက်ပြီး သူတို့အတွက် စိတ်ကူးသစ်၊ အကြံအစည်သစ်၊ ရုပ်ပုံအသစ်တွေပါတဲ့ ရင်းနှီးမှုမရှိသေးတဲ့ ပုံပြင်စာအုပ်အသစ်ကိုလည်း တစ်လှည့်စီ မိတ်ဆက်ပြောပြပေးပါ။

ကလေးငယ်တစ်ယောက်အတွက် ကျောင်းမတက်မီ အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ပေးဖို့နဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဘာသာစကား၊ စာပေကို ချစ်မြတ်နိုးလာတတ်စေဖို့ နည်းလမ်းကတော့ ကလေးနဲ့မိဘနှစ်ယောက် အတူတွဲပြီး စာကို ကျယ်ကျယ်လေး အသံထွက်ဖတ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကစားခြင်းဟာ အလုပ်တစ်ခု

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုအတွက် အာရုံစိုက်နေချိန်မှာ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် စိတ်အာဟာရ လိုအပ်ချက်တွေ အများကြီး ရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို ဘယ်က ရနိုင်သလဲဆိုတော့ ကစားခြင်းပါပဲ။ အိမ်ထဲမှာတွေ့ရတဲ့ စက္ကူဘူးခွံတွေ၊ ကတ်ပုံးခွံတွေ စသည်တို့နဲ့ကစားရင်း သူတို့အတွက် ရေတွက်ခြင်း၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း စတဲ့သင်ခန်းစာတွေ သင်ယူရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် နေ့စဉ် ကစားနေတဲ့ ပစ္စည်းဟောင်းတွေနဲ့ ကစားနည်းသစ်တွေကို ကြံဆရင်း တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းရည် တိုးတက်လာနိုင်ပါတယ်။

ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများနဲ့ လူကြီးတွေလိုလုပ်တမ်းကစားရင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု အလေ့အကျင့်ရလာစေမယ်။ ဟန်ဆောင်သရုပ်ပြကစားခြင်းဟာ လူကြီးတွေရဲ့ဘဝကို နားလည်အောင်ကြိုးစားခြင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကစားရင်းနဲ့ အော်ဟစ်ပြောဆိုနေမှုတွေဟာ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုကို ပိုပြီး ထက်မြက်လာစေတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ပျော်စရာကစားနည်းတွေကို ကြံဆခြင်း၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့(လူကြီးလို) တာဝန်တွေပေးခြင်း ကစားနည်းတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်အားကိုးမှုများ တည်ဆောက်ပေးနိုင်တဲ့အလုပ်များ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကစားခြင်းဟာ ကလေးငယ်များအတွက် သူတို့ရင်တွင်း ခံစားချက်များ ကို ဖွင့်အန်ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မူကြိုအရွယ် ကလေးတွေဟာ သူတို့မိသားစု အိမ်အတွင်းကမြင်ကွင်းများ၊ အပြုအမူများကို အတုခိုးပြီး ပြန်လုပ်ပြတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲနေတဲ့ ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ရာများ၊ ဆန္ဒများ၊ စိတ်ပျက် ညစ်ညူးဖွယ်ရာများအား အရုပ်များကို အသုံးပြု၍သော်လည်းကောင်း၊ သူငယ်ချင်းများနဲ့သော်လည်းကောင်း ကဇာတ်တစ်ခု ခင်းကျင်းပြသသည့်သဖွယ် ကစားပြတတ်ကြပါသေးတယ်။

လူကြီးတွေအနေနဲ့ သူတို့ကစားတဲ့အခါမှာ အတွေ့အကြုံတွေ များများပေး အပ်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ဥပမာ– စာတိုက်ကိုသွားပြီး စာထည့်တမ်း ကစားတာ၊

အဝတ်အစားက ဒီအရွယ်ကလေးတွေအတွက် လူကြီးလုပ်တမ်းကစားဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မီးသတ်ဌာနကို သွားရောက်ပုံမျိုး ကစားတာတွေဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ကစားနည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အတွေ့အကြုံမျိုးတွေဟာ ကလေးငယ်အတွက် ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာစေပါတယ်။ မီးသတ်သမားတွေဟာ အနီရောင် မီးသတ်ကားကြီးတွေကိုမောင်းနှင်ကာ မီးလောင်တဲ့နေရာကိုသွားပြီး မီးငြိမ်းသတ်ကြရတယ်ဆိုတာ လေ့လာသင်ကြားမှု ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ လူတွေကို ဥပဒေစည်းကမ်းလိုက်နာဖို့အတွက် တူညီသောဝတ်စုံတွေဝတ်၊ ပြောင်လက်နေတဲ့ တံဆိပ်တွေတပ်ပြီး ရဲများက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေကြပုံမျိုး လေ့လာသင်ယူနိုင်တယ်။ ဈေးဆိုင်ပိုင်ရှင်၊ စာပို့သမား၊ ဥယျာဉ်မှူးစတဲ့ အမျိုးမျိုးသောအလုပ်တွေနဲ့ အထွေထွေသောလူများပုံစံကစားခြင်းဖြင့် မူကြိုကလေးတွေဟာ သင်ယူ နားလည်လာကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကဲဖြတ်တတ်လာကြမယ်၊ နားလည်သဘောပေါက်လာကြမယ်။

သင့်ကလေးရဲ့ ကစားနည်းထဲမှာ လူကြီးက ပါဝင်ကစားခြင်းဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူအရုပ်တစ်ရုပ်ရုပ်ရဲ့ ပါးစပ်နားကို လက်ဘက်ရည် ပန်းကန်နဲ့ လက်ဘက်ရည်တိုက်ပေးတဲ့ ကစားနည်းမျိုး သင်က လုပ်ပြရင် ကလေးကလည်း အတုခိုးပြီး လိုက်ကစားလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အသေးစိတ် အတိအကျတူအောင် ကစားပြဖို့တော့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ ကလေးက လမ်းထဲကို ထွက်ပြီး လေ့လျှော်တမ်းကစားတယ်ဆိုရင်လည်း လိုက်သွားလိုက်ပါ။ ကလေးတွေအနေနဲ့ ကစားနေစဉ်မှာ သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှိစေသင့်ပါတယ်။ အမှားတွေပြုလုပ်မိမှာကို ကြောက်မနေဘဲ သူတို့ရဲ့ အသိဉာဏ်၊ ဗဟုသုတကို စစ်ဆေးတဲ့သဘောမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ကစားနေတာကို ကိုယ်က လွှမ်းမိုးမှုမရှိအောင်လည်း နေပေးရပါမယ်။ ကစားချိန်ဟာ ကလေးအတွက် သူတို့သာလျှင် အရှင်သခင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေးဟာ ပုံ၊ အရုပ်ရေးဆွဲနေစဉ်၊ အိမ်ဆောက်တမ်း ကစားနေစဉ်၊ အရုပ်ကားတွေကို ဆက်တမ်းကစားနေစဉ်မှာလည်း သူတို့သာလျှင် အရှင်သခင် ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းတို့အနေနဲ့ သူ့လုပ်ရပ်တွေကို အဆင်မပြေလို့ လူကြီးကို ကစားပေးဖို့(လုပ်ပြပေးဖို့) တောင်းဆိုကောင်း တောင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကို သင်က လုပ်ပေးလိုက်ရင် ကလေးအနေနဲ့ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာမှာ အခက်အခဲတွေ့ရင် သင့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်၊ ဖြေရှင်းပေးလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့အသိကို ရရှိသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ အနည်းငယ်မျှသာ ကူညီပေးသင့်ပြီး သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုတွေကို ချီးကျူးပေးပါ။

မူကြိုအရွယ်ကလေးဟာ သဘာဝအလျောက် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကို သင်ပြပေးမထားဘဲနဲ့ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နည်းလမ်းအသစ်များနဲ့ ပေါင်းစပ်ပေးတတ်တယ်။ သူတို့ကိုယ်ပိုင် ရုပ်ပုံများ၊ ဒီဇိုင်းများ၊ ပုံပြင်များကို တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ကြတယ်။

ဒီစွမ်းအားကိုမြှင့်တင်ပေးဖို့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ပုံစံအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ သူ့ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းနဲ့ ကစားခြင်းကို ခွင့်ပြုရပါမယ်။ ပန်းပွင့်တွေကို မြေကြီးပေါ်မှာ ပေါက်နေတဲ့ပုံ ရေးဆွဲရမယ့်အစား ကောင်းကင်ပေါ်မှာ ပေါလောမျောနေသလို ရေးထားရင်လည်း ရေးပါစေ။ ငါးကို ပန်းရောင်ခြယ်ချင်လည်း ခြယ်ပါစေ။ မိုးကို ခရမ်းရောင်နဲ့ ရေးချင်လည်း ရေးပါစေ။ လေထဲမှာ ပျံသန်းနေတဲ့ ကြောင်တွေအကြောင်း၊ ကိုယ်ရောင်ဖျောက်နိုင်တဲ့ ကောင်မလေးအကြောင်း ပုံပြင်တွေကို ပြောချင်ပြောပါစေ။ ကလေးငယ်ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှုနဲ့ ပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်စေဖို့ ကူညီပေးရာရောက်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ရဲ့ ဖန်တီးမှုတွေကို ချီးကျူးပြောဆိုဖို့နဲ့ ဖြစ်နိုင်ရင် သူ တီထွင်ထားတဲ့အတိုင်း အတူလိုက်ကစားပေးဖို့ အချက်တွေကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ သူ ရေးထားတဲ့ရုပ်ပုံအများစုဟာ ရေခဲသေတ္တာတံခါးပေါ်မှာသာ ကပ်ထားပေးဖို့ ဖြစ်ပေမယ့် တကယ်ကောင်းတဲ့၊ လက်ရာမြောက်တဲ့ ပန်းချီကားသဖွယ် ဖြစ်နေရင်တော့ ဘောင်တွေ၊ ဘာတွေတပ်ပြီး နံရံပေါ်မှာ ချိတ်ထားဖို့တောင် သင်စိတ်ကူးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ကလေးနှင့်အတူ ချက်ပြုတ်ခြင်း

ကလေးတစ်ယောက်နှင့်အတူ ထမင်း၊ ဟင်းချက်ပြုတ်ခြင်းဟာ နေ့ခင်းပိုင်းအချိန်ကို အေးဆေးစွာကုန်ဆုံးစေပြီး အစားကြေး(ဂျီး)များလေ့ရှိတဲ့ ကလေးကို အစားအစာအပေါ် ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားလာစေအောင် လုပ်ပေးတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းချက်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ယူမှုဟာ ဟင်းကြေး(ဂျီး)များတဲ့ကလေး တစ်ယောက်ကို အစားမရွေးစားတတ်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။

အရေးကြီးတာကတော့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ရှိရပါမယ်။ တကယ်လို့ ကွတ်ကီးမုန့်တစ်ခုခု ဖုတ်မယ်ဆိုပါတော့။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း၊ ပန်းကန်၊ ထည့်စရာဇလုံစသည်တို့ထဲမှာ ချိန်တွယ်ပြီး ထည့်ပြီးသားဖြစ်နေရပါမယ်။ မီးဖိုကမြင့်နေရင် ကလေးကို ခုံတစ်ခုံပေါ် တက်ခိုင်းလိုက်ပါ။ မီးဖိုချောင်သုံး ခါးစည်း အင်္ကျီဝတ်ပေးလိုက်ပါ။ လူကြီးရော ကလေးပါ လက်တွေကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးထားပါ။ အဲဒီနောက် သူ့နည်းအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ပါ။ မုန့်ဖုတ်တာအောင်မြင်သွားရင် ကလေးအနေနဲ့ သူကိုယ်တိုင်လုပ်ထားတဲ့မုန့်ကိုစားဖို့လည်း

www.burmeseclassic.com

မီးဖိုချောင်မှာ
ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးရတာကို
ကလေးတွေက
ဂုဏ်ယူပျော်ရွှင်ကြတယ်။

စိတ်ဝင်စားလာပါလိမ့်မယ်။

အောက်ပါ အစားအသောက်ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်နည်းများဟာ မူကြိုအရွယ် ကလေးများနဲ့ အတူတကွ ပြုလုပ်သင့်သောနည်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

- ကိတ်မုန့်များကို ခရင်မ်များနှင့် အလှဆင် ပန်းဖော်ပေးခြင်း၊
- သီးစုံဖျော်ရည်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရောင်စုံအသီးအနှံများလှီး၍ ထည့်ခြင်း၊
- အာဟာရမှုန့်များဖျော်ပြီး သစ်သီးများ အစေ့အဆံများထည့်ခြင်း၊
- ဆင်းဒွစ်၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်တစ်မျိုးမျိုး ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပေါင်မုန့်နှစ်ခုကြား အသား၊ ဒိန်ခဲ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဆော့စ် စသည်တို့ သုတ်လိမ်း၍ညှပ်ခြင်း၊
- သစ်သီးများဖြင့် ပန်းပုရုပ်ပုံများ ပြုလုပ်ခြင်း၊
- သစ်တော်သီးအခြမ်းများ၊ ငှက်ပျောသီးစိတ်များ၊ နာနတ်သီးအကွင်းများကို ပန်းကန်ပြားထဲတွင် အလှဆင်ခြင်း၊ ယုန်ရုပ်ပုံ၊ လှေပုံ စသည်ဖြင့် ပုံဖော်ခြင်း၊
- ပီဇာမုန့်ပေါ်တွင် ဒိန်ခဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသား စသည်တို့တင်ပေးခြင်း။

www.burmeseclassic.com

မူကြိုကျောင်း

ပြင်ပကမ္ဘာထဲသို့ စတင်တိုးဝင်ခြင်း

မူကြိုကျောင်းတစ်ကျောင်းရဲ့ အရည်အသွေးကတော့ အဲဒီကျောင်းက ဆရာများရဲ့ အရည်အချင်းပြည့်ဝမှုပေါ် မူတည်တယ်။ ကျောင်းတက်တဲ့ကလေးတွေ ဘယ်လောက်ထိ ကမ္ဘာလောကကြီးအကြောင်း သင်ယူရရှိစေသလဲ၊ ဘယ်လို ပုံရိပ်တွေ ရရှိစေမလဲဆိုတာနဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

နေ့ကလေးထိန်းဌာနမှာ မနေခဲ့ရတဲ့ကလေးတွေအတွက် မူကြိုအရွယ်ကာလဟာ အိမ်ပြင်ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ဖြုန်းစားကြီးကြုံတွေ့ကြရတဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ကလေးငယ်တွေဟာ မိသားစုနေအိမ်ရဲ့ပြင်ပကို သွားရောက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ မိဘ၊ သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားတွေရဲ့ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအောက်မှာ မဟုတ်ဘဲ အခြားလူကြီးများရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုအောက်မှာပေါ့။ သူတို့အနေနဲ့ အခြားသော ရွယ်တူကလေးများနဲ့ ဘယ်လို ပူးပေါင်းနေထိုင်ရမယ်၊ အဖော်တွေနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်စွာ ဘယ်လို ကစားရမယ်ဆိုတာတွေကိုလည်း လေ့လာသင်ယူဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေကြပါပြီ။ တိုတိုပြောရရင် အိမ်ဆိုတဲ့ ရိပ်မြုံကနေ စည်းကမ်းတွေနဲ့ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကျောင်းဆိုတဲ့နေရာဌာနတစ်ခုကိုသွားဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲဒီ ကျောင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ သူတို့ဟာ သူငယ်တန်းမဝင်ခင် လိုအပ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားလေ့လာကြရမယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ ထိန်းသိမ်းတတ်မှု၊ အခြားသူတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲနေထိုင်တတ်မှု၊ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်မှု စတာတွေကို သင်ယူ ရရှိလိမ့်မယ်။

မူကြိုကျောင်းမှာ ကလေးတွေအတွက် ကျောင်းနဲ့ဆင်တူတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တွေ့ထိကြရမယ်။ ကစားနည်းအသစ်များ၊ အရုပ်များ၊ ရွယ်တူကလေးများနဲ့ အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှားမှု အတွေ့အကြုံတွေ ရရှိကြပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးတစ်ယောက်ဟာ မူကြိုကျောင်းပို့ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဆိုတာကို မိဘက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်မလဲ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အိမ်သာသွားတတ်ရမယ်။ အနည်းဆုံး အိမ်သာသွားချင်တယ်ဆိုတာ လူကြီးကို ပြောပြတတ်ရမယ်။ တော်ရုံတန်ရုံ အဆင်မပြေဖြစ်တာ၊ အခက်အခဲတွေ့တာကို ခံနိုင်ရည်ရှိရမယ်။ တစ်ယောက်တည်း ကစားတတ်ရမယ်။ ရိုးရှင်းသော ညွှန်ကြားချက်များကို နားလည် လိုက်နာတတ်ရမယ်။

အဲဒီ အရည်အချင်းတွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရှိနေပြီဆိုရင်တောင်မှ ကလေးအနေနဲ့ အိမ်နဲ့ဝေးရာတစ်နေရာကို ထွက်ခွာစွန့်စားရမယ့် အလုပ်အတွက် ပြင်ဆင်မှုတွေ လိုအပ်နေသေးပါတယ်။ မူကြိုကျောင်းမထားခင် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် အလိုလောက်ကတည်းက ကျောင်းမှာတွေ့ကြုံရဖွယ်ရှိတဲ့အရာတွေ အမျိုးမျိုးအကြောင်း ဂရုစိုက် အလေးပေးပြောဆိုခြင်း၊ ကလေး ဘယ်လို ခံစားရတယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးမှာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်စရာရှိတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန် သောကတွေကို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်တယ်။ ကလေးအနေနဲ့ အိမ်သာတက်ချင်ရင် ဘယ်နားသွားရ မလဲ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်မလား၊ နေ့လယ် အနားပေးချိန်မှာ အိပ်ပျော်သွားမလား စတာတွေကိုတွေးပြီး ပူပန်တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ မူကြိုကျောင်းကိုလိုက်သွားပြီး ဆရာနဲ့ တွေ့ဆုံပါ။ အခြားကလေးတွေ ကစားပုံကို စောင့်ကြည့်ပါ။

ဘယ်လို မူကြိုကျောင်းမျိုးကို ရွေးမလဲ

မူကြိုကျောင်းမအပ်ခင်မှာ ကိုယ်အပ်နိုင်မယ့် ကျောင်းတွေအကြောင်း အသိမိတ်ဆွေများထံမှာ စုံစမ်း လေ့လာထားရပါမယ်။ တချို့ကျောင်းတွေဟာ ပညာသင်ကြားရေးကို အဓိကထားတယ်။ အချို့က လူမှုဆက်ဆံရေးကို အဓိကထားတယ်။ တချို့ကျတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အနုပညာဖန်တီးမှုတွေကို အသားပေးကြတာတွေ ရှိတယ်။ ကောင်းတာကတော့ တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ပြီး ဖွင့်ခွင့်ကျထားပြီးသားကျောင်း ဖြစ်သင့်တယ်။ အခြားကလေးများရဲ့မိဘတွေနဲ့ စကားပြောကြည့်သင့်တယ်။ ကျောင်းဟာ ဘယ်လိုဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပြီး လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း သွားရောက် လေ့လာထားသင့်တယ်။

မူကြိုကျောင်းတစ်ကျောင်းရဲ့ အရည်အသွေးကတော့ အဲဒီကျောင်းက ဆရာများရဲ့ အရည်အချင်းပြည့်ဝမှုပေါ် မူတည်တယ်။ ကျောင်းတက်တဲ့ကလေးတွေ ဘယ်လောက်ထိ ကမ္ဘာလောကကြီးအကြောင်း သင်ယူရရှိစေသလဲ၊ ဘယ်လို ပုံရိပ်တွေ ရရှိစေမလဲဆိုတာနဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ မူကြိုဆရာတစ်ယောက်ဟာ

■ ကလေးတွေကို ကြင်နာမှု၊ အလေးထားမှု ရှိရမယ်။ ကလေးတွေရဲ့ အတွေး

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကူးတွေကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ရမယ်။ ပြီးတော့ ကလေးတွေပြောနေတာကိုလည်း အစစ်အမှန် နားထောင်ပေးရမယ်။ (နားထောင်ချင်ယောင် ဆောင်တာ မဟုတ်ပါ)

- ပညာသင်ကြားရေးကိုသာမက လူမှုရေးကိုပါ အလေးပေးရမယ်။ အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် လုပ်ရှားတတ်မှု အလေ့အထများကိုလည်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတတ်ရမယ်။
- စိတ်အားထက်သန်မှု ပြရုံသာမက လက်တွေ့ အကောင်အထည် ဖော်တတ်သူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ သင်ကြားမှုကောင်းမွန်ရေးသာမက ဆရာတွေ အပြောင်းအလဲလုပ်မှုလည်း နည်းပါးစေရမယ်။
- မိဘတွေကိုလည်း သူတို့ရဲ့ကလေးတွေအကြောင်း ပြောပြချင်စိတ် ရှိရမယ်။
- ကလေးတွေရဲ့ မှားယွင်းသော အပြုအမူများအတွက် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်း

မူကြိုအရွယ်ကလေးများအတွက် ကစားရန်နေရာတစ်ခု ဖန်တီးပေးခြင်း

ဒီအရွယ်ကလေးတွေအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော သက်သောင့်သက်သာရှိသော၊ ကလေးတွေနှင့် ရင်းနှီးလွယ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို အိမ်ထဲမှာ ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။ ပန်းချီနှင့် လက်မှုပညာဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ၊ ရောင်စုံ ဖယောင်းဆေးတောင့်များ၊ ပန်းချီဆွဲဆေးများ၊ မစုတ်မပြဲလွယ်သော စက္ကူများ စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အသုံးမပြုတော့သော စက္ကူပုံးခွံများ၊ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်အဟောင်းများ၊ ရောင်စုံဓာတ်ပုံများပါသော စာအုပ်များ အစရှိသဖြင့် အမျိုးမျိုးထားပေးနိုင်ပါတယ်။

မူကြိုအရွယ် ကလေးတွေဟာ လူကြီးတွေကို အတုခိုးတတ်လာပြီမို့ ဝတ်စုံကျကျနန ဝတ်ပေးထားသော အရုပ်များ၊ ကစားစရာများ၊ မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများကဲ့သို့ တု၍ပြုလုပ်ထားသော ကစားစရာများကို ဝယ်ပေးပါ။ အိမ်မှာမသုံးတော့တဲ့ ပစ္စည်းဟောင်းများ(ဥပမာ– လက်ကိုင် တယ်လီဖုန်းအပျက်) အစရှိသည်တို့ကိုလည်း ကစားစရာအဖြစ် ပေးထားနိုင်ပါတယ်။ သူလျှိုလုပ်တမ်း ကစားတဲ့အခါမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သတိထားရမှာကတော့ သူတို့ကို ကစားခိုင်းတဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းဖို့ပါပဲ။ အချွန်အတက်များမပါစေဖို့၊ ဝိုင်ယာကြိုးများ၊ ခဲဆိပ်သင့်စေနိုင်သော သဘော်ာဆေးများသုတ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းများ၊ ကျိုးပဲ့လွယ်သည့် ပစ္စည်းများ မပေးသင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေးတတ်ရမယ့်အပြင် ကျိုးကြောင်းညီညွတ်စွာ ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်စွမ်းလည်း ရှိရမယ်။ ကလေးကို ဝေဖန်ပြစ်တင် ရှုံ့ချတာထက် အကောင်းမြင်ဘက်က ရှုကြည့်ပြီး ထိန်းကျောင်းတည့်မတ်ပေးနိုင်ရမယ်။

ဆရာနဲ့ကျောင်းသားဟာ တစ်ဦးချင်း ထိတွေ့မှုရှိရမယ့်အပြင် အုပ်စုငယ်များအလိုက် စုပေါင်းလှုပ်ရှားမှုတွေလည်း ရှိရပါမယ်။ တကယ်တော့ ကျောင်းသား(ကလေး)နည်းလေ ကောင်းလေပါပဲ။ အုပ်စုငယ်လေးတွေအလိုက် သင်ကြားပေးခြင်းက ကလေးတစ်ဦးချင်းအတွက် ဂရုစိုက်မှု ပိုမိုရရှိစေပြီး အတူတကွ ပူးပေါင်းနေထိုင်တတ်မှုနဲ့ စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု အလေ့အထကိုလည်း တိုးပွားစေပါတယ်။ တကယ်လို့ အုပ်စုကြီးများအလိုက် ဆောင်ရွက်စရာရှိရင်လည်း ဆရာနဲ့ ကျောင်းသား အချိုးမျှအောင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တစ်နေ့တာအတွက် ကျောင်းတွင်း၊ ကျောင်းပြင်လှုပ်ရှားမှုများကို စနစ်တကျ

ကစားစရာတွေပေးထားရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး ကစားပြီးရင် သိမ်းထားရမယ့်နေရာကိုလည်း ပြထားရပါမယ်။ လှေကားအောက်ဖြစ်ဖြစ်၊ အခန်းတစ်ခုထဲမှာဖြစ်ဖြစ် သိမ်းထားနိုင်းရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးရဲ့အိပ်ခန်းထဲမှာပဲ စုပုံပြီး ထားချင်ရင်လည်း ထားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေကစားမယ့် စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်တွေကို မိသားစုအခန်းထောင့် တစ်နေရာရာမှာ သိမ်းထားပေးနိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းများ သိမ်းစရာ အံဆွဲပါတဲ့စားပွဲ၊ သို့မဟုတ် သေတ္တာတစ်လုံး သပ်သပ်ထားပေးရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ တချို့ ကလေးတွေကျတော့လည်း အဲဒီလို ထည့်ပေးထားရင် သေတ္တာကို ကိုင်တောင်မကြည့်တော့ဘူး။ တချို့ကျတော့လည်း ရှိသမျှကစားစရာတွေ အပြင်ကို မှောက်ချလိုက်ပြီး ဘယ်တစ်ခုနဲ့မှ မကစားတော့တာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုး သိမ်းဆည်းလို့ရတဲ့နေရာကတော့ ရှီးကော့စ်လို စင်ပေါ်မှာ တန်းစီပြီးတင်ထားပေးပါ။ အမျိုးအစားအလိုက် ပြထားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထားလိုက်မှ ကလေးအတွက် ကြိုက်တာယူပြီး ကစားနိုင်အောင် ဖိတ်ခေါ် ဆွဲဆောင်နေတာ တွေ့ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ကစားစရာတွေကို သန့်ရှင်းရေး အလွယ်တကူ လုပ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြိုတင်စီမံပြီးမှ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေး အပေါ်မှာ ပစ်မှတ်ထားပြီး ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှု ဆိုင်ရာ ကစားနည်းများ၊ အရုပ်ဆက်တမ်းကစားနည်းများ၊ လက်မှုပညာရပ်များ၊ ကြည့်စရာစာအုပ်များနဲ့ ပုံပြင်ဖတ်ပြမှုကို နားထောင်ခြင်းများ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးတွေကို အတင်းအကျပ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်းမျိုးကိုတော့ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ပြစ်တင်မောင်းမဲပြီး အချည်းနှီးဖြစ်နေမယ့် အစား သူစိတ်ဝင်စားတဲ့ အခြားတစ်ခုခုကို လမ်းလွှဲပေးသင့်ပါတယ်။

ကျောင်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း

သပ်သပ်ရပ်ရပ် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပြီး အလှအပတွေနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ ကျောင်းခန်းမျိုးကတော့ သိပ်မနိပ်လှပါ။ ကလေးတွေဟာ ကစားရင်းကနေ သင်ယူမှု ရရှိကြပါတယ်။ ကစားရင် ဆူညံပြီး ရှုပ်ပွနေနိုင်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းမှု၊ လုံခြုံစိတ်ချရမှုနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ကစားနိုင်သော၊ သီးသန့်ဖြစ်သော၊ အိမ်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့တူသော ကျောင်းမျိုးကိုရှာဖွေပါ။ ကျောင်းနံရံပေါ်မှာ ဘောင်သွင်းပြီး အလှချိတ်ထားတဲ့၊ ဆိုင်ကဝယ်တဲ့ ပန်းချီပိုစတာတွေထက် ကလေးတွေရဲ့ အနုပညာကို လေးစားချီးကျူးတဲ့အနေနဲ့ သူတို့လက်ရာတွေကို ဂုဏ်ယူ ချိတ်ဆွဲပေးထားတဲ့ကျောင်းမျိုးကို ရှာဖွေပါ။

အစာစားဖို့နဲ့ တစ်ရေးတမောအိပ်ဖို့ နေရာတွေလည်း ရှိရပါမယ်။ အမျိုးမျိုးသော လှုပ်ရှားမှုများအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းကိရိယာများလည်း ရှိရပါမယ်။ အန်စာတုံးများ၊ ပန်းချီဆွဲခဲတံများ၊ အရုပ်ဆက်တမ်းကစားရသော ပစ္စည်းများ၊ စာအုပ်များ တစ်စုတစ်စည်းတည်း ရှိနေရပါမယ်။ ကစားစရာပစ္စည်းများဟာ ခိုင်ခံ့ပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိရမယ်။ ဘေးအန္တရာယ်လည်း ကင်းရပါမယ်။

လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ စည်းကမ်းတစ်ခုကတော့ ကလေးများကို သူ့မိဘများ၊ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများမှလွဲ၍ အခြားမည်သူ့ကိုမဆို ကျောင်းသို့လာရောက်တွေ့ဆုံခြင်းကို တားမြစ်ထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ် (မိဘက စာရေးပေးလိုက်ရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့)။ ကလေးကို တစ်စုံတစ်ယောက်က လာရောက်တွေ့ဆုံနေစဉ်မှာ လူကြီး၊ သို့မဟုတ် ဆရာများရဲ့ မျက်စိအောက်မှာပင် ကြီးကြပ်ပေးနေရပါမယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကြိုတင်အကြောင်းကြားမထားဘဲ လာရောက်တွေ့ဆုံသူတိုင်းကို အထူးသတိထားဖို့ပါပဲ။ တကယ်တော့ မိဘတွေအနေနဲ့ ဆရာတွေကို လာရောက်တွေ့ဆုံပြီး ဆွေးနွေးတာကို ကြိုဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ မူကြိုကျောင်းက အစားအစာကျွေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီ အစား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစာဟာ သင့်ကလေးအတွက် လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်နဲ့ ပြည့်ဝစေရပါမယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှုလည်းရှိ၊ ဘာသာရေးအရ ခွင့်ပြုနိုင်တဲ့ အစားအစာများ ဖြစ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ မူကြိုကျောင်းအနေနဲ့ အစားအစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သန့်ရှင်းမှုရှိရေး၊ လက်ဆေးတဲ့အလေ့အကျင့်များ ပြုလုပ်ပေးရေး စသည်တို့ကလည်း အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ညီညွတ်မှုရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ဖို့အတွက် ကလေးကစားစရာ အရုပ်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးခြင်း(ဒီအရွယ်ကလေးတချို့ဟာ ပါးစပ်ထဲ ထည့်တတ်ပါသေးတယ်)၊ ရေဆေးကြောခြင်း၊ အိမ်သာများ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ ပစ္စည်းအစုံအလင်ပါတဲ့ ရှေးဦးသူနာပြုပုံးတစ်ခုထားရှိခြင်းတို့ ရှိရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေး၊ သို့မဟုတ် ဆရာ နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ကျောင်းကိုမလွှတ်ဘဲ၊ ကျောင်းမလာဘဲ အိမ်မှာပဲထားရမယ်ဆိုတဲ့ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ မူဝါဒတစ်ရပ်ထားရှိဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်(တချို့

ထမင်းမစားမီနဲ့ အိမ်သာအဆင်းမှာ
လက်ဆေးဖို့ လေ့ကျင့်ပေးထားရမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောင်းတွေက နှာစေး၊ အအေးမိတာလောက်ကို ခွင့်ပြုတတ်ကြပါတယ်။ ဖျား ရင်တော့ ခွင့်မပြုပါ)။

တကယ်တော့ သင့်အနေနဲ့အထင်ကြီးပြီး စိတ်ထဲမှာ နှစ်ခြိုက်တဲ့ ကျောင်း မျိုး လည်း ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးဟာ အဲဒီကျောင်းကိုတက်ရမှာ ပျော်တယ် လို့ ထင်ရသလား၊ တင်းကြပ်နေမလား၊ အလုပ်ရှုပ်နေမလား၊ ကျောင်းမှာ ရန် လို တိုက်ခိုက်မှုတွေမရှိဘဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေရလာမယ်လို့ ထင်ရလား၊ ဆရာတွေကြည့်ရတာ ကလေးတွေအပေါ် ဂရုစိုက်မယ့်ပုံရပြီး ကလေးရဲ့လိုအပ် ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးမယ့်ပုံ ရရဲ့လား၊ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ဖိတ် ခေါ်မှုရှိပြီး ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရဲ့လား၊ ဒီမေးခွန်းတွေကို 'ဟုတ်ကဲ့'လို့ ဖြေနိုင် ရင် ဒီမူကြိုကျောင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့ရွေးချယ်မှု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မူကြိုကျောင်းနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

သင့်ကလေးဟာ နေ့ကလေးထိန်းဌာနမှာ ထားဖူးသည်ဖြစ်စေ၊ အိမ်မှာပဲ အချိန်ကုန်ခဲ့တာဖြစ်စေ မူကြိုကျောင်းရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်သစ်ဟာ သူ့ကို အနည်း နဲ့အများ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတော့ ဖြစ်စေမှာအမှန်ပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ အသစ်တွေ့ကြုံရ မယ့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေ၊ နည်းဗျူဟာအသစ်တွေ အသုံးပြုခြင်းကို အချိန်ယူ ညှိနှိုင်းပေးခြင်းအားဖြင့် အရာရာဟာ အဆင်ပြေချောမွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

ပထမဦးဆုံးနေ့မှာ အဆင်ပြေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုက တော့ အဲဒီနေ့မှာ မူကြိုကျောင်းမှာပဲ ကလေးနဲ့အတူ နေပေးလိုက်ပါ။ တကယ်လို့ ကျောင်းကခွင့်မပြုဘူးဆိုရင် ကလေးသတိရနေမယ့် အမှတ်တရပစ္စည်း တစ်ခု ခုကို ပေးထားပြီး ပြန်သွားလိုက်ပါ။ ဥပမာ– သင့်ဓာတ်ပုံဖြစ်ဖြစ်၊ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ သင်ပြန်သွားတဲ့အခါ အေးအေးဆေးဆေး နောက်ဆံမတင်းဘဲ ပြန် သွားပါ။ သင်ပြန်လာမယ်ဆိုတာကို ကလေးသိနေပါစေ။ ကျောင်းသားတွေ စု ပေါင်းပြီး တစ်ခုခု ကစားကြမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း ပြောပြပါ။ အစစအရာရာ အဆင် ပြေသွားမှာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း နှစ်သိမ့်ပြောဆိုပေးပါ။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မူကြိုကျောင်းပို့ရတာ အိပ်ရာဝင်ချိန်လိုပဲ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အချို့မိဘတွေကတော့ ကလေးတွေ ကို တံခါးဝအထိ လိုက်ပို့ပေးပြီး တချို့ကတော့ ပြတင်းပေါက်ကနေ လက်ပြပြီး နှုတ်ဆက်ကြတယ်။ တချို့မိဘတွေကတော့ မပြန်ခင်မှာ ကလေးနဲ့အတူ ဝင်အား ပေးကြသေးတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် နောက်ဆံမတင်းပါနဲ့။ နောက်ဆံတင်းအောင် လုပ်ပြခြင်းအားဖြင့် ကလေးဟာ ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့လာပြီး ရရှိလာမယ့် အဖိုးတန် တဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုကိုလည်း ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ မိဘတွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြန်သွားတာကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် စောင့်ကြည့်နေနိုင်ပြီဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေ၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးမှုတွေ ပိုမိုရရှိနေပါပြီ။

နံနက်ခင်းမှာ အဆင်ပြေချောမွေ့သွားတာဟာ အလုပ်ရဲ့တစ်ဝက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ကလေးတွေ အိမ်ပြန်လာတဲ့အလုပ်ကလည်း စိတ်ဖိစီးစရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေကုန် လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေခဲ့ပြီး ကလေးဟာ ပင်ပန်းလာတယ်။ စိတ်တို၊ စိတ်ဆတ်လာတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ယုယုယယနဲ့ အေးဆေးငြိမ်သက်တဲ့ ကာလလေးတစ်ခု ကလေးအတွက် လိုအပ်နေပြီဖြစ်တယ်။

ပထမရက်သတ္တပတ်တွေအတွင်းမှာ ကလေးအနေနဲ့ စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတယ်ဆိုရင် ကျောင်းမှာ တစ်နေကုန်မထားဘဲ စောစောပြန်ခေါ်လာတာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျင့်သားရလာမှ တစ်နေကုန် ထားသင့်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာအတွင်း မနက်ပိုင်း၊ သို့မဟုတ် ညနေပိုင်းမှာသာ မူကြိုကျောင်းမှာ ပို့ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ပတ်မှာ ၁ ရက်၊ ၂ ရက်လောက် အိမ်မှာပဲထား လိုက်ပါ။ ကလေးမှာ ပြဿနာ တစ်ခုခုပေါ်နေရင် သူ့ဆရာနဲ့တိုင်ပင်ဖို့ ဝန် မလေးပါနှင့်။ မူကြိုကျောင်းဆရာက တခြားကလေးတွေနှင့် အတွေ့အကြုံရှိပြီးဖြစ်လို့ သင့်ကို လိုအပ်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း

သူတို့အရပ်ကလေးတွေ ကျိုးပဲ့သွားတာကိုကြည့်ပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီလို ကျိုးပဲ့လွယ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ လမ်းမှာ ခြေကျိုး၊ လက်ပြတ် မသန်မစွမ်းဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခသည်ကိုတွေ့ရင် သူတို့လည်း ဒီလိုဖြစ်သွားမှာလားလို့ မေးတတ်ကြတယ်။

နေ့ကလေးထိန်းဌာန၊ သို့မဟုတ် မူကြို ကျောင်းနေတဲ့ကလေးဟာ အိမ်မှာပဲနေခဲ့တုန်းက ထက်ပိုပြီး နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အအေးမိတာတွေ ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ တချို့ဆို နားထဲကို ပိုး ဝင်တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်တယ်။ လမ်းလျှောက်တတ်စ အရွယ်လေးတွေလောက်တော့ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ မူကြိုအရွယ် ကလေးတိုင်းကို ကလေး အထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ် စသည်တို့ကို တိုင်းမယ်၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံတို့ကိုလည်း စမ်းသပ် စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။ တီဘီ ရှိ၊ မရှိကိုလည်း စမ်းသပ်သင့်ပါတယ်။ ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ ပိုလီယို၊ ဝက်သက် စတဲ့ ကာကွယ်ဆေးများထိုးပြီး ဖြစ်နေရပါမယ်။ ဒီအရွယ်မှာ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစအရွယ်ထက် နေမကောင်းတာ၊ ဖျားတာ၊ နာတာ နည်းပါးလာပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ကတော့ များနေတတ်ပါသေးတယ်။

သွားဆရာဝန်ဆီကိုလည်း ပုံမှန် သွားရောက်ပြသသင့်ပါတယ်။ အစားစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်တဲ့ အလေ့အကျင့်၊ ချိုလွန်းသောအစားအစာများ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ သောက်သုံးရေထဲမှာ ဖလူအိုရိုဒ် ပါဝင်တာနည်းရင် သွားပိုးစားမှုမှကာကွယ်ရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်

ကလေးငယ်တွေကို အချိုစားသုံးမှု ကန့်သတ်ပေးခြင်းဟာ သွားကျန်းမာရေးနဲ့ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ရရှိရေးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သကြားအစား ဆေးသကြား၊ အချိုအတုများ အစားထိုးခြင်းကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဆီများတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း ကန့်သတ်ပေးရပါမယ်။ လုံးဝမစားရဘူးလို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂျုံ၊ ဆန် စတဲ့အဆံများ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကြီးထွားဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့အသားဓာတ်ပါတဲ့၊ ဥပမာ–နွားနို့၊ အဆီမပါသော အသား၊ ငါး၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ စသည်တို့ကို ကျွေးသင့်ပါတယ်။

တချို့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်တွေက မူကြိုကလေးတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့လျှင် နွားနို့တစ်ပိုင့်သောက်ဖို့ အကြံပြုကြပါတယ်။ အဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့ဆိုရင် ပိုပြီးသင့်တော်ပါတယ်။ အသားဓာတ်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ ဥများကျွေးခြင်းကိုကန့်သတ်ဖို့ ဒီအရွယ်မှာ မလိုအပ်သေးပါဘူး။

၃ နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်အတွက် သွားရည်စာကလေးတွေ ကျွေးဖို့တော့ လိုနေဦးမှာပဲ။ ထမင်းစားချိန် တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန်ကြား လုံလောက်တဲ့ အစားအစာတွေ ဖြည့်ထားဖို့ သူတို့ရဲ့အစာအိမ်ဟာ မကျယ်ဝန်းသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အလွယ်တကူဝယ်လို့ရတဲ့ သွားရည်စာများကို လိုအပ်နေဦးမှာပါပဲ။ မုန်လာဥနီ၊ သို့မဟုတ် ပန်းသီးစိတ်ကလေးများ၊ ဒိန်ခဲတုံးလေးများ၊ သစ်သီးခြောက် စသည်တို့ကို ဆောင်ထားရပါမယ်။

အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပြီး အစားအစာမျိုးစုံ ကျွေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကလေးကို ဗီတာမင်အားဆေး နေ့စဉ်တိုက်ရန်မလိုပါ။ သို့သော် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ဖွယ်ရာရှိတဲ့ အစာကြေး(ဂျီး)များတဲ့ ကလေးတွေကိုတော့ ဗီတာမင်အားဆေး တိုက်ဖို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။

နံ့နက်စာ

နံနက်စာတွင်ပါဝင်သင့်သော အစားများကတော့ အသီးအနှံ၊ သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခုခု၊ ကြက်ဥ၊ ဂျုံ၊ သို့မဟုတ် ဆန်၊ သို့မဟုတ် အာဟာရမှုန့်နဲ့ နွားနို့တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျုံ၊ ဆန် စတဲ့ အနှံမှရတဲ့ အာဟာရမှုန့်များဟာ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝလှပါတယ်။ နွားနို့မှလည်း အသားဓာတ်ရရှိနိုင်ပြီး၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့သော် ကလေးက နွားနို့မကြိုက်လို့ ငြင်းဆန်ခဲ့ရင် ဒိန်ခဲ၊ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်တစ်ခုခုကို ကျွေးပါ။ ပေါင်မုန့်မီးကင် ချိစ်သုတ်ပြီး ကျွေးတာလည်းမများပါဘူး။ အာဟာရမှုန့်တွေကို နွားနို့နဲ့ရောပြီး ကျွေးရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ အာဟာရမှုန့်တွေက နွားနို့ကို အများကြီးစုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေးက အာဟာရမှုန့်ကို ငြီးငွေ့လာရင် ပေါင်မုန့်၊ သို့မဟုတ် ဘန်းမုန့်တို့ကို အစားထိုးပြီး ကျွေးကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် နွားနို့၊ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်ထဲမှာ သစ်သီးတွေထည့်ဖျော်ပြီး ကိုယ်ပိုင်တီထွင်ထားတဲ့ နံနက်စာဖျော်ရည်ကို တိုက်နိုင်ပါတယ်။

နေ့လယ်စာ

ဆင်းဒွစ်၊ စွပ်ပြုတ်နှင့် ခရက်ကာမုန့်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများနှင့် နို့ ပါဝင်စေသင့်ပါတယ်။ နေ့လယ်စာကို ကလေးတွေအကြိုက် စီစဉ်ပေးဖို့ အခက်ဆုံးအစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ရွေးချယ်စရာတွေဟာ ညစာနဲ့စာရင် အကန့်အသတ်ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးစိတ်ကြိုက် မဖြစ်ဘဲ ကျွေးရခက်တတ်ပါတယ်။ ပေါင်မုန့်ကို ပုံစံမျိုးစုံ(ပေါင်မုန့်ကြမ်း၊ ပေါင်မုန့်အနု စသည်ဖြင့်) စီစဉ်ပြုလုပ်ပြီး သစ်သီးအခြောက်များ၊ စိတ်ပိုင်းထားသော မုန်လာဥနီများ၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥ၊ အသားအမျိုးမျိုးကို တွဲဖက်ပြီး ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

နေ့လယ်စာ စစားပြီဆိုရင် ဟင်းရွက်သုတ်နဲ့ စနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

အစားအစာလမ်းညွှန်

ကလေးများဟာ သဘာဝအလျောက် ကောင်းမွန်မှုတတဲ့ အစားအစာကို ရရှိကြပါတယ်။ တကယ်လို့ အချို့အစားအစာတွေကို ကလေးတွေမကြိုက်ရင် အလားတူ အစားအစာမျိုး အစားထိုးပေးနိုင်ရပါမယ်။ အစားအစာနဲ့ ပတ်သက်လို့ စားချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် အနည်းအကျဉ်းလောက် ဖန်တီးပေးမယ်။ အစာကျွေးတဲ့အခါမှာလည်း အတင်းအကျပ် မလုပ်ဘူးဆိုရင် အစာစားချိန်ဟာ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်နှစ်သက်စရာကောင်းပါတယ်။ အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အစားအသောက်စာရင်းပုံစံဟာ အခြေခံစိတ်ကူးရရုံလောက် ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိဘာသာ ကြံစည်စိတ်ကူးပြီး မှုတတဲ့ အစားအစာဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ (ဖော်ပြထားသော အစားအစာစာရင်းဟာ အနောက်နိုင်ငံများမှာ စားသုံးလေ့ရှိသော အစားအစာများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာ အစားအစာနှင့် လျော်ညီသော အစားအစာများကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖန်တီး ယူနိုင်ပါတယ်)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါမှမဟုတ် ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အာလူးဖုတ်တို့ဖြင့် စနိုင်ပါတယ်။ ထမင်း၊ ဘာလီပါတဲ့ စွပ်ပြုတ်ရည်ပျစ်ပျစ်များနဲ့လည်း ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

ညစာ

အသား၊ ငါး၊ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အာလူး၊ ထမင်း၊ နွားနို့တို့ ပါဝင်လေ့ရှိပါတယ်။ မူကြိုအရွယ် ကလေးအများစုဟာ အသားတွေရဲ့အရသာကို ကြိုက်နှစ်သက်သော်လည်း အသားရဲ့ အပျော့အမာ ထိတွေ့မှုကို မကြိုက်တတ်သေးပါ၊ ၄၊ ၅ နှစ်အရွယ် ရောက်နေတာတောင် အသားကိုကြိတ်ခြေပေးဖို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ကလေးဟာ အသားကို လုံးဝမကြိုက်ဘူး၊ စားဖို့ငြင်းဆန်နေရင် သူ့အတွက်လိုအပ်တဲ့ အသားဓာတ်ကို ဥများ၊ နွားနို့၊ မြေပဲ၊ ထောပတ်၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စသည်တို့မှရအောင် ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

အချို့ကလေးတွေက ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို မကြိုက်ကြပါ။ အဲဒီအခါမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို စွပ်ပြုတ်ရည်ထဲမှာ ထည့်တိုက်ပေးပါ။ စွပ်ပြုတ်ရည်ထဲမှာ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲတို့ကို ရောခြေပြီး တိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့မှ ကျွေးမရဘူးဆိုရင် အသီးအနှံများကို ကျွေးခြင်းအားဖြင့်လည်း လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ချို့တဲ့တယ်ထင်ရင် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဗီတာမင်အားဆေးများ ကျွေးသင့်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်နှင့် အန္တရာယ်အသစ်များ

၃ နှစ်အရွယ်မှာတော့ ကလေးတွေဟာ တွေ့ရာပစ္စည်းကို ပါးစပ်ထဲ ကောက်ထည့်တတ်တဲ့အကျင့် နည်းပါးလာပြီ။ အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ သူတို့ဟာ ပိုပြီး လွတ်လပ်လာတဲ့အတွက် ပိုပြီး စူးစမ်းရှာဖွေ လက်ကလိချင်လာတဲ့အတွက် အန္တရာယ်အသစ်တွေ ပေါ်ထွက်လာပြန်တယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ကစားတာတွေကလည်း ဒုက္ခတွေ့ဖို့ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် သင် တစ်ဖက်ကိုလှည့်နေတုန်း ကလေးက ပြတင်းပေါက်၊ သို့မဟုတ် တံခါးပေါက်က ထွက်သွားတာမျိုး မဖြစ်အောင် သတိထားရပါတော့မယ်။ ဓား၊ မီးခြစ်၊ အခြားထိခိုက်လွယ်သော ပစ္စည်းများကို ကလေးလက်လှမ်းမမီတဲ့နေရာမှာ ထားရပါမယ်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသွားတမ်း ကစားတာမျိုးကနေ ဆေးဘူးထဲက ဆေးတွေကို တကယ်သောက်ချလိုက်ရင် ဒုက္ခရောက်ရလိမ့်မယ်။ ရေနွေးပူလောင်တာမျိုး မဖြစ်အောင်လည်း ဂရုစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးစည်းကမ်းများ

မီး၊ စက်ဘီး၊ ရေ၊ ကားတို့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်များအပြင် သူစိမ်းများနဲ့ပတ်သက်တာကိုလည်း သင်ကြားပေးထားရပါမယ်။

- လူစိမ်းတွေကိုသွားပြီး စကားမပြောသင့်ဘူး။ သူတို့ပေးတဲ့ ပစ္စည်းတွေ လက်မခံရဘူး၊ မယူရဘူး၊ သူတို့နဲ့ လိုက်မသွားရဘူး၊ သူတို့အနေနဲ့ မိဘထံက ခွင့်တောင်းပြီးပြီလို့ပြောရင်တောင် မယုံရဘူး၊ မလိုက်ရဘူး။
- ကလေးတွေအနေနဲ့ ၎င်းတို့နဲ့ မနှစ်သက်တဲ့ထိတွေ့မှုများကို ငြင်းဆန်ခွင့် ရှိတယ်။ သူတို့မနှစ်သက်ဘဲ လာရောက်ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရင် ယုံကြည်ရတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်ကို တိုင်ပြောရမယ်။
- စတိုးဆိုင်တို့၊ စူပါမားကက်တို့မှာ လူကြီးတွေနဲ့ ကွဲသွားလျှင် ကောင်တာနောက်မှာရှိတဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် ယူနီဖောင်းဝတ်ထားတဲ့ လုံခြုံရေးအစောင့်တွေဆီ သွားပြီးပြောပြရမယ်။

ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ အပြေးသန်၊ အတက်မြန်လေ့ရှိကြတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာ အစာတွေစားနေရင်းနဲ့ ပြေးတာမျိုး၊ အမြင့်မှ ခုန်ချတာမျိုး၊ လမ်းကြားထဲ လိမ့်သွားတဲ့ဘောလုံးနောက် ပြေးလိုက်တာမျိုးကို သတိထားရမယ်။ လမ်းလျှောက်သွားတဲ့အခါ၊ ရေကူးသွားတဲ့အခါ ကလေးကိုပစ်ထားတာမျိုး မလုပ်ရဘူး။ မီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့၊ ကားတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာတတ်အောင်လည်း သင်ကြားပေးထားရမယ်။

ကြောက်ရွံ့မှုများကို ကိုင်တွင်ဖြေရှင်းပေးခြင်း

မူကြိုကလေးတွေဟာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ သိပ်ကြွယ်ဝလာပါပြီ။ ဒီတော့ ကြောက်ရွံ့မှုအသစ်တွေကိုလည်း တွေ့လာရပြီပေါ့။ သူတို့ တစ်ခါမှမကြုံဖူးသေးတဲ့ ကြောက်စရာ အန္တရာယ်တွေကိုလည်း ပုံဖော်ရှုမြင်ပြီး ကြောက်တတ်လာပြီ။ ခွေးကိုက်ခြင်းတို့၊ သေခြင်းတို့ကို မြင်တတ်လာပြီ။ ကြောက်စရာအကောင်ကြီးတွေ၊ စုန်းတွေကိုလည်း မြင်ယောင်တတ်လာပါပြီ။ အခန်းထောင့်က အရိပ်ကြီးကိုတွေ့ရင်ပဲ ဒါ ကြောက်စရာအကောင်ကြီးရဲ့ ပုံပါလားလို့ တွေးပြီးကြောက်တတ်လာပါပြီ။ ဒီအရွယ်မှာ အမှောင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းကတော့ အဖြစ်အများဆုံးကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှာကိုလည်း ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့အရုပ်ကလေးတွေ ကျိုးပဲ့သွားတာကိုကြည့်ပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီလို ကျိုးပဲ့ပွယ်လိမ့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နူးညံ့တဲ့အတွေ့အထိနဲ့ အရုပ်ကြီးတွေဟာ
သူတို့ရဲ့ကြောက်စိတ်ကို လျော့ပါးစေတယ်။

မယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ လမ်းမှာ ခြေကျိုး၊ လက်ပြတ် မသန်မစွမ်းဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခသည်ကိုတွေ့ရင် သူတို့လည်း ဒီလိုဖြစ်သွားမှာလားလို့ မေးတတ်ကြတယ်။ ၃ နှစ်အရွယ် ယောက်ျားလေးတစ်ယောက် သူ့ညီမလေးကို ပထမဆုံးအကြိမ် သတိထားကြည့်လိုက်မိတဲ့အခါ သူလည်းပဲ သူ့ညီမလေးလို ရွှေပန်းလေး ပျောက်သွားမှာလားလို့ စိုးရိမ်တတ်ကြတယ်။

လူကြီးတွေအနေနဲ့ ကလေးတွေ တကယ်ကြောက်ရွံ့နေတာကို နားမလည်ကြပါဘူး။သူတို့ကို အလင်းရောင်ပေးထားရပါမယ်။ဒါပေမယ့် အမှောင်ကို ကြောက်စရာ ဘာမှအကြောင်းမရှိဘူးလို့ ပြောပြရုံနဲ့တော့ ကလေးက အကြောက်ပြေသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးငယ်အချို့ဟာ အကြောက်တရားတွေကို မျက်နှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသေးအမွှား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုလေးကအစ သူတို့ ကြောက်လန့်တတ်ကြတယ်။ ခြစ်ရာ၊ ရှရာလေးတွေကိုတောင် အသက်အန္တရာယ်ပြုမယ့် ဒဏ်ရာတွေအလား ထင်မှတ်နေတတ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ကြောက်စိတ်ကို လျစ်လျူမရှုပါနဲ့။ သင့်တော်တဲ့ ဂရုစိုက်ကုသမှု၊ နှစ်သိမ့်မှုပေးပါ။

ချင်းဆိုင်ခိုင်းလို့တောင် မရပါဘူး။ ခွေးကြောက်တဲ့ကလေးကို ခွေးကို အတင်းအကျပ် ပွတ်သပ်ခိုင်းလို့ မရပါဘူး။

အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာကြည့်ပါ။

- ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတာ သာမန်ပဲ။ လူတိုင်းဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပါ။ ကလေးအနေနဲ့ သူ ကြောက်ရွံ့တဲ့အရာကို တိုက်ရိုက် ပြောမဖြစ်လောက်အောင် ကြောက်နေလျှင် စာအုပ်ထဲမှာ အလားတူအဖြစ်မျိုးကိုပြပြီး ပြောပြပါ။ သင်နဲ့အတူ ဆရာဝန်ဆီသွားပြတဲ့ အမူအရာမျိုးကိုလည်း လုပ်ကြည့်ပါ။
- သင်ကိုယ်တိုင် ကြောက်ရွံ့တာမျိုးကြုံခဲ့ရင်တောင် ဣန္ဒြေမပျက် တတ်နိုင်သမျှ အေးအေးဆေးဆေးနေပြပါ။ ဒါပေမယ့် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကြောက်ရွံ့တတ်ကြောင်း ဝန်ခံပါ။ ဒီလို ကြောက်ရွံ့လာလျှင် ဘယ်လိုနည်းစနစ်တွေနဲ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရတယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပါ။
- ကလေးအနေနဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ သူ့ကိုယ်ပိုင် နည်းများရှာဖွေရင် ကူညီပေးပါ။ ဥပမာ– ကလေးအနေနဲ့ ညအိပ်မီးဖွင့်ရင်၊ အိပ်ခန်းတံခါးကိုဖွင့်ရင် ကူညီပါ။
- ဘယ်အချက်က ကလေးကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်စေသလဲဆိုတာ ရှာဖွေပါ။ ထို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချက်သည် တကယ့်အစစ်အမှန်ဖြစ်ပြီး သင့်အနေနဲ့ ဆွေးနွေးရှင်းလင်းပြောဆိုပြနိုင်သောအချက် ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ– သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် အဘိုး၊ အဘွား စသည် သေဆုံးခြင်းကြောင့် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေသည်ဆိုလျှင် လူဆိုတာ ဘယ်သူမဆို အချိန်တန်ရင်သေမှာပဲ ဆိုတာပြောပြပါ။ အထူးသဖြင့် လူဟာ အသက်ကြီးပြီး အိုမင်းလာလျှင် သေမှာပဲဆိုတာ ရှင်းပြပါ။

- အိပ်ရာဝင်ချိန်မတိုင်မီ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာကောင်းသော ရုပ်ရှင်များကြည့်ခြင်း၊ ပုံပြင်များပြောခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ညမှာ အိပ်မက်ဆိုးများ မက်တတ်ပါတယ်။
- ဖို၊ မ ကွဲပြားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုကိုပြလျှင် ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးတိုင်းတွင် မတူညီတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများလုပ်သည့် အထူးအင်္ဂါများ ကိုယ်စီရှိကြကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ချွန်ထက်နေတဲ့ စည်းကမ်းဆူးများ

မူကြိုအရွယ်ကလေးများရဲ့ မိဘတွေ မှားတတ်ကြတဲ့ အမှားတစ်ခုကတော့ သူတို့ကလေးတွေဟာ ချမှတ်ထားတဲ့စည်းကမ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်မှု တိုးတက်လာပြီမို့ အလိုအလျောက် လိုက်နာလာကြလိမ့်မယ်လို့ ထင်မှတ်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့၊ ပျက်စီးထိခိုက်နိုင်တဲ့၊ မလိုလားအပ်တဲ့အပြုအမူများနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများမှာ တင်းကြပ်တဲ့စည်းကမ်းများ လိုအပ်နေတုန်းပဲ ရှိပါတယ်။

ဒီအရွယ်မှာ ကလေးတွေဟာ သူတို့ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမတွေရဲ့ မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို အတုယူတတ်ကြပြီး မိဘတွေရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို အကဲစမ်းတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အာဏာရှင်ဆန်ဆန် ထိန်းကွပ်မှုတွေကတော့ ကလေးရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းရည်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ထိခိုက်လျော့ပါးစေတတ်ပါတယ်။ ခြောက်လှန့်လွန်းသော၊ ဝေဖန်ရှုတ်ချလွန်းသော မိဘတွေရဲ့ သားသမီးတွေဟာ စိတ်ဆိုးလွယ်တယ်၊ ရန်လိုတတ်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုလည်း ကင်းမဲ့သွားတတ်ပါတယ်။

ကလေးတွေကို သိပ်လွှတ်ပေးထားပြန်ရင်လည်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မထိန်းချုပ်တတ်ဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးတွေဟာ မိဘတွေရဲ့ စည်းကမ်း၊ ကလနားမရှိမှာကိုတောင်မှ စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ကန့်သတ်မှုတွေကို ဆန့်ကျင်မယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကို ထိန်းကျောင်းပေးနေတယ်ဆိုတာကိုတော့ သိထားစေသင့်ပါတယ်။ အလွန်အမင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလိုလိုက်ခြင်းဖြင့် ကလေးက သင့်ကိုပိုချစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်က အလိုလိုက်လေ ပိုဆိုးလေ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ချစ်ခင်မှုကိုလည်းပြတဲ့၊ လျော်ညီသောချဉ်းကပ်မှုနဲ့ ကျင့်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မတ်တတ်ပြေးခါစအရွယ်က ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့နည်းအချို့ဟာ အသုံးဝင်နေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မူကြိုအရွယ်ကလေးဟာ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု ပိုရှိလာပြီး အကျိုးအကြောင်းကို ပိုပြီး သိတတ်လာတာမို့ မိဘအတွက် ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းတွေ ပိုများလာတယ်။ ခြုံငုံပြီးပြောရရင် –

- ကလေးအတွက် ဘာတွေကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်မယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ကလေးနားလည်အောင် ပြောပြပါ။
- စည်းကမ်းကို ချိုးဖောက်တဲ့အခါ အကျိုးဆက်အဖြစ် ဘာတွေဖြစ်ပေါ်လာတယ်ဆိုတာ ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ– အခြားကလေးတစ်ယောက်အပေါ် တက်ထိုင်ရင် အဲဒီကလေး ဘယ်လိုနာကျင်သွားမယ်ဆိုတာ ပြောပြပါ။ သူက အမှိုက်တွေဖွထားရင် သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လောက်အလုပ်ရှုပ်သွားမလဲဆိုတာပြောပြပါ။
- ကလေးကိုဆုံးမတဲ့အခါ 'သားသားရဲ့ ဒီလုပ်ရပ်ကို မုန်းတယ်'လို့ ပြောပါ။ 'မင်း တော်တော်ဆိုးပါလား'လို့ မပြောသင့်ပါ။ လုပ်ရပ်ကို မပြောဘဲ လူကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်းဟာ ကလေးရဲ့ပုံရိပ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ထပ်ခါ ထပ်ခါ၊ ထပ်တလဲလဲလည်း မပြောပါနဲ့။ တစ်ကြိမ်ပြောရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ခံစားချက်များကို လေးစားပါ။ 'မေမေက ညီလေးကို ဂရုစိုက်လွန်းတာ သားမကြိုက်ဘူးဆိုတာ သိပါတယ်ကွယ်' အဲဒီလောက် ပြောလိုက်ရင်ကိုပဲ ကလေးရဲ့စိတ်ဆိုးမှုကို အသိအမှတ်ပြုရာလည်း ကျတယ်၊ မနာလို ဝန်တိုဖြစ်မှုကိုလည်း နားလည်ပေးရာကျတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သူ့ရဲ့ခံစားချက်ကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးထားကြောင်းကို သက်သေပြရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ရန်လိုမှုတွေ ပေါ်ပေါက်မလာအောင်လည်း တားဆီးပေးရပါမယ်။
- အမှားကို ထောက်ပြပြီးရင် လုပ်သင့်တဲ့ အခြားတစ်ခုကို အစားထိုးညွှန်ပြပေးပါ။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ခြေထောက်နဲ့ကန်မယ့်အစား ဘောလုံး၊ သို့မဟုတ် ခေါင်းအုံးကို ကန်ခိုင်းပါ။ အိတ်တစ်ခုခုကို ကန်ခိုင်းပါ။
- ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့အခါ ရွေးချယ်စရာအပြုအမူနှစ်ခုကို ပေးပါ။ သူကြိုက်တဲ့တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါလိမ့်မယ်။
- ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပွားပြီးရင် ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်၊ ဘာတွေမှားတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေကို မပြီးနိုင်၊ မဆုံးနိုင် အကြာကြီးပြောမနေပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒီနည်းတွေနဲ့ အလုပ်မဖြစ်တာလည်း ရှိပါတယ်။ ကလေး အနေနဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လွန်းနေတာ၊ ဆာလောင်လွန်းနေတာ ဖြစ်နိုင်သလို ရိုးရိုး ကလေးပဲ စိတ်ကောက်နေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ် ဖြစ် သင့်စည်းကမ်းနဲ့ မညီတဲ့အပြုအမူတွေကတော့ ရှိနေဦးမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းကို တမင်ချိုးဖောက်တယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်လို အကျိုး ဆက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့ သရုပ်ဖော်ပြပေးရပါမယ်။

ဥပမာကလေးဟာ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဆန်စေ့တွေ ကြဲချလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ သူ့ကို ပြန်ကောက်ခိုင်းပါ။ သူ့ကစားဖော် သူငယ်ချင်းကိုရိုက်ရင် နှစ်ယောက်ကို ခွဲထားပေးလိုက်ပါ။

အခြေအနေက ထိမ်းမရလောက်အောင်ဖြစ်နေရင် ကလေးကို ကုလားထိုင် တစ်လုံးမှာ ထိုင်နေစေခြင်း၊ သို့မဟုတ် တိတ်ဆိတ်တဲ့အခန်းထဲမှာ သွားနေခိုင်း ပြီး ငြိမ်သက်သွားသည်အထိ၊ ပြောစကား၊ ဆိုစကား နားထောင်သည်အထိ ထားလိုက်ပါ။ အဲဒီပြစ်ဒဏ်ဟာ အချိန်တိုတိုပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ကလေးအသက် အရွယ်အလိုက် ၄ နှစ်သားဆိုရင် ၄ မိနစ်၊ ၅ နှစ်သားဆိုရင် ၅ မိနစ်ထားလိုက် ပါ။ တချို့မိဘတွေက ကလေးရဲ့တင်ပါးကို ရိုက်ကြတယ်။ ရိုက်ခြင်းဟာ လတ် တလောမှာတော့ အကျိုးရှိသလို ထင်ရပေမယ့် တာရှည်ကျင့်သုံးရင်တော့ ကျိုး ကြောင်းညီညွတ်လို့မဟုတ်ဘဲ ကြောက်လို့သာ စည်းကမ်းလိုက်နာရခြင်းမျိုး ဖြစ် သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့အပြင် ရိုက်နှက်ခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ရပ်များဟာ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း တစ်ရပ်လို့ ကလေးက အမှတ်မှားသွားတတ်ပါတယ်။ ရိုက်နှက်ခြင်းကြောင့် ကလေး ဟာ ပိုစိတ်ဆိုးသွားပြီး သူ့အိမ်ကို နာကျည်းသွားပါလိမ့်မယ်။ နာကျည်းစိတ် လည်း ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုခြင်းဟာလည်း အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ ခြိမ်းခြောက်တာကို စိန်ခေါ်ခြင်းတစ်ရပ်လို့လည်း ယူဆတတ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ချင်အောင် ဖိတ်ခေါ်သလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေအတွက် ဆုလာဘ်ချခြင်းဟာ ရိုက်ခြင်းလိုပဲ ရေတို မှာတော့ အသုံးဝင်ပါတယ်။ ရေရှည်သုံးရင်တော့ ကလေးဟာ ဆုလိုချင်လို့ လုပ်ခြင်းမျှသာဖြစ်ပြီး ကောင်းတဲ့အပြုအမူများ ဘာကြောင့် လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ကို သင်ယူမှုမရရှိနိုင်ပါဘူး။ ဆုအဖြစ်ပေးခြင်းဟာ ကလေးတွေအား တစ်စုံတစ်ခု မလုပ်ရန် တားမြစ်ခြင်းထက် တစ်စုံတစ်ခုလုပ်စေရန်အတွက်သာ သင့်ပါတယ်။ ကလေးဟာ ဆုမရရင် ခိုင်းတာလုပ်ဖို့ ငြင်းဆန်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောက် ပါနည်းလမ်းများကိုလည်း ကျင့်သုံးကြည့်နိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- လက်ရှိအချိန်မှာ ကလေးငယ် ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို အာရုံစိုက်ပါ။ ကလေးငယ် ဆက်ပြီး ပြုလုပ်လာဖွယ်ရှိတဲ့ လုပ်ရပ်များကို ကြိုတင်တားဆီးပါ။
- သင် ဘာလုပ်စေချင်တယ်ဆိုတာကို တိုတိုတုတ်တုတ်၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြပါ။ ဒါမှသာ ကလေးရဲ့နားထောင်ခြင်းဟာ ကြောက်လို့မဟုတ်ဘဲ

ဘောင်းဘီထဲမှာ အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း

မူကြိုကလေး အများစုကတော့ သူတို့ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ထိန်းချုပ်တတ်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ မတော်တဆမှုလေးတွေတော့ ရှိသေးတာပေါ့။ နေ့ပိုင်းမှာ ဘောင်းဘီထဲ သေးပေါက်ချတဲ့ကိစ္စ မဖြစ်သလောက်ရှိပေမယ့် ညအိပ်ရာထဲ သေးစိုတာလေးတွေတော့ ဆက်ပြီး ရှိနေတတ်ပါသေးတယ်။ မူကြိုအရွယ် ကလေးတွေဟာ အစဉ်အမြဲ အလုပ်တွေ ရှုပ်နေတတ်ပြီး အိမ်သာအိုးပေါ်ထိုင်ဖို့ရာတောင် အချိန်မပေးနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းတဲ့ အချိန်၊ အပြောင်းအလဲလုပ်တဲ့ အချိန်(ဥပမာ– နေ့ကလေးထိန်းဌာန သွားရတဲ့ကာလ၊ မိသားစုအလိုက် အားလပ်ရက် အပန်းဖြေခရီးထွက်တဲ့အခါမျိုးမှာ)၊ ဒါမှမဟုတ် မေမေက နောက်ထပ် သားသား၊ မီးမီးလေးတစ်ယောက် ထပ်မွေးတဲ့ အခါမျိုးမှာ ဘောင်းဘီထဲ ရှူးပေါက်၊ အီးပါလုပ်မိတတ်ကြပါတယ်။

ဒီလို မတော်တဆဖြစ်မိတဲ့အချိန်မှာ လူကြီးက စိတ်ဆိုးပြီး မငေါက်မိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အတင်းအကျပ် စေခိုင်းလေ အညစ်အကြေးစွန့်တဲ့ကိစ္စဟာ စစ်ပွဲအသွင် ပြောင်းသွားလေပါပဲ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် အချည်းနှီး၊ အကျိုးမဲ့ဖြစ်ရုံမက အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးဝါးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးက ဒီအဖြစ်ကို ကြောက်ရွံ့ပြီး ဝမ်းမသွားတော့ဘူး၊ အောင့်ထားတယ်။ ကြာတော့ ဝမ်းချုပ်၊ ဗိုက်နာဖြစ်ပြီး ကလေးရော လူကြီးပါ စိတ်ဆင်းရဲရတော့တယ်။

ကောင်းတာကတော့ မတော်တဆဖြစ်မိရင် အေးအေးဆေးဆေးပဲ ကြည့်နေလိုက်ပါ။ ကလေးအနေနဲ့ လူတိုင်းဟာ မှားတတ်ကြတာပဲဆိုတဲ့အသိဝင်လာအောင် ထားလိုက်ပါ။ နောက်တစ်ခါ ထပ်မဖြစ်တော့ဘဲ အိမ်သာအိုးနဲ့ ပြန်သွားတတ်လျှင်တော့ ကလေးကိုဆုချဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ဒီလိုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သင်ဖြစ်စေချင်တာ ဖြစ်လာပြီး၊ မဖြစ်စေချင်တာတွေကိုလည်း ပျောက်ကွယ်သွားစေမှာ ဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စည်းကမ်းကို နားလည်သဘောပေါက်လို့ လုပ်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- လုပ်စေချင်သောအလုပ်များကို တစ်ပြုံကြီးမခိုင်းဘဲ အပိုင်းလိုက်လုပ်ခိုင်းပါ။
- ဖြစ်စေချင်သောအရာကို ခြားနားသောနည်းလမ်းများဖြင့် ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။
- အလုပ်ပြီးမြောက်မှုအတွက် ချီးကျူးပြောဆိုပါ။ ချီးကျူးပြောဆိုမှုဟာ ဘာကြောင့်ဆိုတာကိုလည်း တိတိကျကျရှိပါစေ။ ဥပမာ 'ဒီအန်စာတုံးတွေကို ဒီနားလေးမှာစုပြီး သပ်သပ်ရပ်ရပ် စုပုံပေးတဲ့အတွက် သားသားကိုယ်စား ဂုဏ်ယူပါတယ်ကွာ'လို့ ပြောပေးပါ။

မူကြိုအရွယ်ကလေးကို အကောင်းမြင် စံနမူနာယူစရာပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ ပြသပြီး အားကျအတုယူလာအောင် လုပ်ပေးခြင်းကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲကလေးတွေ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ– 'မေမေက အရုပ်တွေကို စက္ကူပုံးထဲထည့်ပေးမယ်။ သမီးက အန်စာတုံးလေးတွေစီပေး။ ဘယ်သူက အရင်ပြီးမလဲ၊ ပြိုင်မယ်'။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ သူတို့မိဘတွေလိုပဲ အတိအကျ ဖြစ်ချင်ကြတယ်။ မိဘတွေရဲ့ ပြောပုံဆိုပုံရော အမူအရာတွေပါ အတုလိုက်ခိုးကြတယ်။ သင်က တခြားလူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို လေးလေးစားစားရှိမယ်ဆိုရင် ကလေးတွေကလည်း သင့်လိုစိတ်ထားမျိုး ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောရရင် စည်းကမ်းတင်းကျပ်မှုတွေ များလွန်းပြီး ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ သင်ယူမှုကို စောင့်ကြည့်မခံစားနိုင်လောက်အောင် လွှမ်းမိုးမသွားစေဖို့ပါပဲ။ ဒီအရွယ်မှာ ဘာသာစကားပြောဆိုမှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုတွေဟာ အံ့သြဖွယ်ရာကောင်းလောက်အောင် တိုးတက်လာတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ မူကြိုကလေး ပိစိကွေးဘဝကိုချန်ထားခဲ့ပြီး ကမ္ဘာလောကကြီးထဲ တိုးဝင်လှုပ်ရှားလာပုံ စောင့်ကြည့်ရတာ နှစ်သက်ကြည်နူးစရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါတယ်။

ရှက်တတ်တဲ့ကလေး

ကလေးငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှာ သူငယ်ချင်းတွေကလည်း အများကြီး အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးများစုပေါင်းပြီး ကစားတဲ့အခါ ပိုပြီး တီထွင်ဖန်တီးနိုင်တယ်၊ စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်တယ်။ သူတို့အချင်းချင်းဆိုရင် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေ၊ အချင်းချင်း ဖျော်ဖြေမှုတွေကို လူကြီးတွေထက် ပိုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းများကြောင့် ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုပိုရှိလာပါတယ်။ အချို့ကလေးတွေကျတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပြီး လူမှုရေးနယ်ပယ်ထဲ ဝင်ရောက်ရမှာ ခက်ခဲကြပါတယ်။ မူကြိုအရွယ် ကလေးအများစုဟာ သူစိမ်းတွေကို စိုးရိမ်တတ်ကြတယ်။ တစ်ချိန်လုံး သူတို့ကိုယ်သူတို့ရဲ့ ဂရုစိုက်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိပြုနေမိတတ်ကြတယ်။ တချို့ဆိုရင် ပြင်ပလောကကြီးနဲ့ ညှိယူရတာ အစွန်းရောက်လောက်အောင် ပြဿနာတွေပေါ်ရတယ်။

အချို့သောကလေးများ၊ အထူးသဖြင့် သားဦးများဟာ အလိုလိုက်၊ ဂရုစိုက်ခံရလွန်းပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဗဟိုပြုလွန်းတဲ့အတွက်ကြောင့် အရှက်အကြောက်ကြီးသူများ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ သားဦးကလေးတွေဟာ ချီးကျူးခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်းတို့ကိုသာ အမြဲရရှိနေခဲ့တဲ့အတွက် အိမ်အပြင်ကိုထွက်ပြီး လူတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံရတယ်၊ ဘယ်လိုစကားစပြီး ပြောဆိုရတယ်၊ ကြင်နာမှုပြသရတယ်ဆိုတာတွေကို လေ့လာသင်ယူမှုမရှိခဲ့ဘူး။ အဲဒီကလေးတွေအတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ပါ။

- ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားပေးပါ။ ကလေးအုပ်စုရှိရာကို ဘယ်လိုချဉ်းကပ်ရမယ်၊ ဘယ်လို အကူအညီတောင်းခံရမယ်၊ ကစားပွဲမှာ ဘယ်လို ပါဝင်ရမယ်ဆိုတာကို သင်ကြားပေးပါ။
- ပထမတော့ သူ့ထက်ငယ်တဲ့ ကလေးအုပ်စုများနဲ့ စတင်ထိတွေ့ပေးပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ သို့မဟုတ် အလှည့်ကျကစားရတဲ့နည်းတွေ သင်ပေးပါ။ ရှက်ကြောက်တတ်တဲ့ကလေးများဟာ သူတို့လောက်မတတ်တဲ့၊ သူတို့ထက်ငယ်ရွယ်တဲ့ ကလေးများနဲ့ဖြစ်စေ၊ သူတို့ထက် ပိုတတ်တဲ့ကလေးများ၊ ပိုကြီးတဲ့ကလေးများနဲ့ဖြစ်စေ တွဲပေးရင် ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။
- ရှက်တတ်တဲ့ကလေးတစ်ယောက်ဟာ မူကြိုကျောင်း စောစောထားလို့ မရပါဘူး။ သူ့ကို ကလေးတွေ စုပေါင်းကစားကြတဲ့ကျောင်း (Play Group) မှာ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်လောက် ထားပေးလိုက်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်များနဲ့ အတွေ့အကြုံများကို ကြုံတွေ့စရာအကြောင်းရှိရင် ကလေးကို ကြိုပြောပြထားပါ။ ဒါမှ သူက မျှော်လင့်ပြီးသားဖြစ်ပြီး ရင်ဆိုင်ရတာ လွယ်ကူစေမယ်။
- ကလေးငယ်ကို အတင်းအကျပ် မခိုင်းပါစေနဲ့။ ပိုပြီးအရေးကြီးတာက တခြားကလေးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးမပြောပါနဲ့။ အကောင်းမြင်ဝါဒထားပြီး ချီးကျူးပြောဆိုပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မူကြိုအရွယ်ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

- ပြေးတတ်ရမည်၊ တွယ်တက်တတ်ရမယ်။
- လှေကားတက်သောအခါ ခြေတစ်ဖက်စီကို လှမ်း၍ တက်တတ်ရမယ်။
- ခြေဖျားထောက်၍ ခုန်တတ်၊ ရပ်တတ်ရမယ်။
- သုံးဘီးစက်ဘီး စီးတတ်ရမယ်။
- လက်အောက်ဘက်မှကိုင်၍ ဘောလုံးပစ်ပေးတတ်ရမယ်။
- အသေးစိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ထိန်းချုပ်မှုတိုးတက်လာရမယ်။ ဥပမာ– ခဲတံ၊ ဇွန်း၊ ခက်ရင်း စသည်တို့ကို ကောင်းစွာ ဆုပ်ကိုင်တတ်လာရမယ်။

သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

- သင်္ကေတဆန်ဆန် တွေးခေါ်တတ်လာပြီ။
- ဝါကျများ ပြောဆိုတတ်လာပြီ။ အနည်းအများ စကားလုံး သုံးတတ်လာပြီ။
- ပုံပြင် နားထောင်တတ်လာပြီ။ ရေးထားသောစကားလုံးအချို့ကို မှတ်မိလာပြီ။
- အက္ခရာအချို့ ရေးတတ်လာပြီ။
- တူလွန်းသည်မဟုတ်သော်လည်း အချို့သော ရုပ်ပုံများကို ရေးတတ်လာပြီ။ ဥပမာ– လူပုံရေးရင် လူမှန်းသိသာအောင် ရေးဆွဲတတ်လာပြီ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

- ခံစားမှုကိုဖော်ပြသော စကားလုံးများ သုံးတတ်လာပြီ။
- လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပို၍ပြုလုပ်တတ်လာပြီ။
- ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး ခွဲခြားသိရှိလာပြီ။
- မိတ်ဆွေဖွဲ့တတ်လာပြီ။ ကစားရင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်လာပြီ။ အလှည့်ကျ စောင့်ခြင်း၊ မျှဝေခံစားခြင်းတို့ကို လုပ်တတ်လာပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၇

ငါးနှစ်မှ ခြောက်နှစ်အရွယ်

- ကလေးအတွက် သူငယ်ချင်းအသစ်တွေ ဘယ်လိုကူညီရှာပေးမလဲ
- ခုန်ပျံကျော်လွှား တိုးတက်မှုများ
- ကျောင်းစထားဖို့ ဘာတွေပြင်ဆင်ရမလဲ
- သူငယ်တန်းစာမေးပွဲ ကျရှုံးခြင်း
- နောက်ကျဖူးပွင့်သော ပန်းကလေးများ
- ကျောင်းပျင်းတဲ့ ကလေး
- ဘာသာစကား အခက်အခဲဖြစ်ရတဲ့ ကလေးငယ်များ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူကြီးအသေးစားလေး ပေါ်ထွက်လာခြင်း

နောက်တစ်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတာကတော့ ကလေးငယ်ဟာ တကယ့်လူကြီးလေးတစ်ယောက်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မျက်စိရှေ့အောက်မှာပဲ မူကြိုအရွယ်ကလေးဟာ တအံ့တသြဖြစ်လောက်အောင် ညှို့ငင်နိုင်တဲ့ စိတ်ကူးအကြံအစည်များ၊ ထူးထွေဆန်းပြားပြီး ပေါက်ပေါက်ရှာရှာနိုင်သော မေးခွန်းများ တစ်ချိန်လုံးမေးနေတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အဖြစ် ပြောင်းလဲလာပါပြီ(ကိုလေအိုးတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါပြီ)။

သင့်ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုလည်း ရှိလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဖြစ်လောက်အောင်လည်း သူ့မှာ အရည်အချင်းတွေ လုံလောက်စွာရှိနေပါပြီ။ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်လည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထင်ရှားသိသာလာတယ်။ မိဘတွေ၊ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမတွေ၊ အခြားသောကလေးတွေနဲ့ မတူကွဲပြားခြားနားစွာ ဖြစ်တည်လာတယ်။ ဒါဟာ ကလေးရော လူကြီးအတွက်ပါ အလွန် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းပါတယ်။ လမ်းညွှန်မှုနဲ့ နောက်ကွယ်မှ မားမားမတ်မတ် ရပ်ပေးမှုတို့ကို ချိန်ခွင်လျှာညီမျှအောင် ညှိပေးခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးရဲ့ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်တို့ကို ပိုမိုတိုးတက်ရရှိလာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

> ကလေးတွေဟာ စာဖတ်တတ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုကို အာဂုံဆောင် အလွတ်ကျက်ပြီး ရလာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သူတို့တွေးခေါ်မှု အဆင့်ဆင့်က လူကြီးတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ ကလေးတွေဟာ အတွေ့အကြုံမှသာလျှင် သင်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငါးနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်မှာ ကန့်သတ်မဲ့စွမ်းပကားတွေ ရှိတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခုန်ပျံကျော်လွှား တိုးတက်မှုများ

ငါးနှစ်၊ ခြောက်နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ထူးခြားမှုကတော့ ဘာသာ စကားတွေကို ပိုမိုနားလည်လာခြင်းနဲ့ အယူအဆသစ်တွေကို လက်ခံကျင့်သုံးလာခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီအရွယ်မှာ လူကြီးတွေရဲ့ ရှုပ်ထွေးသောယုတ္တိဗေဒကို လိုက်နိုင်လာကြတယ်။ ဟာသတွေ၊ စကားလိမ်တွေ၊ အဓိပ္ပာယ်နှစ်ခွရတဲ့ စကားတွေကိုလည်း နားလည်လာပြီ။ သူ့အပေါင်းအသင်းတစ်ယောက်က ရယ်စရာလိုပြောရင် ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်တတ်လာပြီ။

သူတို့ဟာ သင်္ကေတတွေရဲ့အရေးကြီးပုံကို သိရှိလာကြပြီ။ အရည်အချင်းဆိုတာကို နားလည် တန်ဖိုးထားတတ်စပြုလာပြီ။ အက္ခရာစာလုံးတွေရဲ့ အသုံးပြုပုံကို သိရှိလာပြီး အရေအတွက်ကိုဖော်ပြဖို့ ကိန်းဂဏာန်းတွေကိုလည်း သုံးတတ်လာပြီ။ သူတို့ဟာ ဒီထက်ငယ်စဉ်ဘဝတုန်းက အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်လည်သတိရတဲ့ အချိန်တွေနဲ့ ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းများ ရှိလာပြီ။

သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်တွေဟာ အသစ်ဝင်ရောက်လာမယ့် မြောက်မြားလှစွာသော ဗဟုသုတတွေကို လက်ခံသိမ်းဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်လာပြီ။ အဲသလို အချက်အလက်အသစ်တွေ သင်ယူမှတ်သားရတာကိုလည်း ပျော်ရွှင် ဂုဏ်ယူတတ်လာပါပြီ။

ကြွံခိုင်မှု

ဒီအရွယ်မှာ ကြွံခိုင်မှုနဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်တချို့တို့ ရှိလာပြီဖြစ်ပေမယ့် နောင်အခါ ကျောင်းသားဘဝရောက်ရင် လိုအပ်မယ့်စွမ်းအားအပြည့်ထိတော့ မရရှိသေးဘူး။ ငါးနှစ်သားကလေးတစ်ယောက်ဟာ လူသားတစ်ယောက်ထက် မျောက်ကလေးတစ်ကောင်နဲ့ ပိုတူနေတာကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သံဆူးကြိုး ဝင်းထရံတွေကို အောက်ကငုံ့ဝင်မယ်။ လျှောဆင်းလို့ရတဲ့နေရာတွေမှာ လျှောဆင်းမယ်။ တချို့နေရာတွေမှာ ခုန်ပျံကျော်လွှားသွားမယ်။ ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ငြိမ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ သူဟာ ပိုပြီးအနုစိတ်ကျတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို လုပ်နေတာပဲ ဖြစ်မယ်။ ဆိုလိုတာက သူ စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာ တစ်ခုခုကို လက်ကလိနေတာ ဖြစ်မယ်။ ဥပမာ– ကစားစရာကား၊ စက်ရုပ်၊ လေယာဉ်ပျံတစ်ခုခုကို ဖြုတ်နေသလား၊ တပ်နေသလား၊ ဖျက်ဆီးနေသလား တစ်ခုခုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီကလေးတွေဟာ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု အတော်လေး ရှိလာပါပြီ။ သူတို့ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုအသစ် တစ်ခုခု ပြုလုပ်အောင်မြင်တယ်ဆိုရင် ဂုဏ်ယူချင်စိတ်လည်းများပါတယ်။ ငါးနှစ်ပြည့်ခါစ ကလေးအများစုကတော့ အက္ခရာစာလုံးတွေကို သိရှိမှတ်မိမှုမှာ မကျွမ်းလှ

www.burmeseclassic.com

သေးသော်လည်း ခြောက်နှစ်ဆိုရင်တော့ ဝါကျအချို့ကို ယုတ္တိရှိရှိ အစီအစဉ်ကျကျ တည်ဆောက်တတ်လာကြပါတယ်။ ဖတ်လို့ရတဲ့ဝါကျတွေတောင် ရေးတတ်လာကြပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု ခြေလှမ်းကျဲကြီးများ

ငါးနှစ်၊ ခြောက်နှစ်အရွယ်ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုအတက်အကျဟာ မိဘများကို စိတ်ရှုပ်ထွေးစေပါတယ်။ ငြိမ်သက်နေရာက ရုတ်တရက် စိတ်လှုပ်ရှားလာပြီး သူ့ရဲ့ ပုံမှန်အမူအရာများနဲ့ လုံးဝမတူတော့ဘဲ ပြောင်းလဲသွားတာ တွေ့ရတတ်တယ်။ ဒီလို အတက်အကျဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေနဲ့ ညှိနှိုင်းမှုအသစ်တွေကို တွေ့ကြုံလာရလို့ ဖြစ်တယ်။ ကလေးအနေနဲ့ ဘယ်လိုပဲ လွတ်လပ်စွာတိုးတက်လာသည်ဖြစ်စေ ကလေးတွေဟာ မိဘတွေရဲ့ပံ့ပိုးထောက်ကူမှုနဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို လိုအပ်နေသေးတယ်ဆိုတာ သတိထားရပါမယ်။ လမ်းကြောင်းမှန်ရမယ်။ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရမယ်။ ချစ်လည်း ချစ်ရမယ်။

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ လွယ်ကူချောမွေ့မှု

ကျောင်းတက်မယ့်ကလေးတွေဟာ အာရုံစူးစိုက်တတ်ရမယ်၊ ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာတတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေကိုလည်း မှတ်မိနေရမှာ ဖြစ်တယ်။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ ပြဿနာအနည်းငယ်တော့ တွေ့ကြုံနိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ဘယ်အချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရတယ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်းသတိရှိနေရမယ်။

မွေးကင်းစကလေး၊ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစကလေးနဲ့ မတူတာကတော့ ကျောင်းနေစကလေးတွေက မနက်စောစောအိပ်ရာထဖို့ ငြင်းတတ်ခြင်းပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ မနက်ပိုင်း ရုံးသွားရမယ်၊ အလုပ်သွားရမယ်ဆိုရင် ကလေးအတွက် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။

ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးအချို့ဟာ ရေချိုးခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ အဝတ်အစားဝတ်ခြင်း စတဲ့ အခြေခံအလုပ်ကလေးတွေကို သူတို့ဘာသာသူတို့ လုပ်ချင်ကြပါတယ်။ ကလေးအချို့ဟာ နံနက်စာစားပြီးတာနဲ့ အိမ်သာတက်လေ့ ရှိပါတယ်။ အိမ်သာတက်တဲ့အခါ အရင်တုန်းကလို(မလိုအပ်ဘဲ) အိမ်သာတက်မှာဖြစ်ကြောင်း ပြောနေခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အိမ်သာတံခါးကို ပိတ်ထားတော့မယ်။ လွတ်လပ်သီးသန့်ဖြစ်မှုကို ခံစားတတ်လာပါပြီ။

အဝတ်အစားဝတ်တတ်ခြင်းကတော့ အသက်အရွယ်အလျောက် ကျွမ်းကျင်မှု ရှိလာမှာဖြစ်တယ်။ ငါးနှစ်သားကလေးတစ်ယောက်ဟာ ဖိနပ် ဘယ်ညာမှား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြီး စီးတတ်သေးတယ်။ သင်ဝတ်စေချင်တဲ့(ဖြစ်စေချင်တဲ့)ဝတ်စုံ မဟုတ်ပေမယ့်လည်း သူတို့ဘာသာ ဝတ်ဆင်ရခြင်းကို အကြီးအကျယ် ဂုဏ်ယူဝမ်းသာနေတတ်တယ်။ သူဝတ်တာက ခြေအိတ်အနီတစ်ဖက်၊ အစိမ်းတစ်ဖက်၊ အပေါ်အင်္ကျီကတခြား၊ အောက်ဘောင်းဘီကတစ်မျိုး ဖြစ်နေပေမယ့် သင့်ရဲ့ရယ်ချင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်အောင့်အီးထားလိုက်ပါ။ ဒီအရွယ်မှာ အဝတ်အစားဝတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာအနည်းငယ်တော့ ရှိပါတယ်။ ဒီပြဿနာကတော့ ဇစ်တပ်မရခြင်း၊ ကြယ်သီးဖြုတ်မရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အဝတ်အစားလဲဖို့ စိတ်မပါခြင်း၊ မလဲလိုခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ ပြဿနာမျိုးသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။

၆ နှစ်သားလောက် ရောက်လာပြန်တော့ ပြဿနာတစ်မျိုး ပေါ်လာပြန်တယ်။ 'သားသား ဘယ်အင်္ကျီဝတ်ရမလဲ၊ မသိဘူး' ဂျင်းအင်္ကျီ၊ ရှပ်အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီအတို၊ အရှည် တစ်ထည်ပြီးတစ်ထည်ဝတ်ကြည့်ပြီး နောက်ဆုံးတော့ အရင်ဆုံးဝတ်တဲ့ ဂျင်းဝတ်စုံနဲ့ပဲ ထွက်လာတတ်တယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဘယ်အရွယ်ကလေးတိုင်းအတွက်မဆို မနက်မှာဝတ်မယ့်အဝတ်ကို ညကတည်းက ရွေးချယ်ပြင်ဆင်ထားခြင်းပါပဲ။

ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ အိမ်နဲ့ကျောင်းမှာလုပ်ရတဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေကို လုပ်ရတာ သဘောကျလေ့ရှိပါတယ်။ လူကြီးတွေလုပ်သလိုပဲ သူတို့မှာလည်း မနက်ကျောင်းသွားခါနီး ဖေဖေ၊ မေမေကို နှုတ်ဆက်မယ်။ ကျောင်းရောက်တော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆရာကို နှုတ်ဆက်မယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကစားမယ်။ ပြီးတော့ စာသင်မယ်၊ စာကျက်မယ်၊ စာရေးမယ်၊ သင်္ချာတွက်မယ် အစရှိသဖြင့် ဆက်တိုက် လုပ်စရာရှိတာတွေ လုပ်မယ်။ သူတို့လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို ကြိုပြီး သိထားကာ မျှော်လင့်နေရတာကို ကျေနပ်ကြတယ်။ ဥပမာ– ကျောင်းကားလာကြိုမယ်၊ မိဘတွေလာခေါ်မယ်ဆိုတာသိထားပြီး လာမှာကို မျှော်လင့်စောင့်စားနေကြတယ်။ သူတို့နှစ်ခြိုက်တဲ့ နေ့စဉ်ကိစ္စတွေကို မျှော်လင့်စောင့်စားတတ်ကြတယ်။ မုန့်စားချိန်၊ ပုံပြောချိန်၊ ကစားချိန် စသည်ဖြင့်။

နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေ မလုပ်ဖြစ်ဘူးဆိုရင် သိသာထင်ရှားစွာ အရေးကြီးလာတယ်။ အစားထိုးတဲ့အစီအစဉ်က ဘယ်လောက်ပင် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းသည်ဖြစ်စေ(ဥပမာ– သူတို့ကိုသင်နေကျ ဆရာက မလာဖြစ်ရင်) ကလေးတွေဟာ ကျေနပ်မှု၊ နှစ်သိမ့်ပျော်ရွှင်မှု မရကြပါဘူး။ သူတို့အကြိုက်၊ သူတို့ ချစ်ခင်လေးစားတဲ့ဆရာ မလာလို့တင် မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လုပ်နေကျ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေလည်း ပြောင်းလဲထိခိုက်စေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူပဲ ကျောင်းသွားနေကျကလေး အနည်းငယ်နေမကောင်းဖြစ်လို့ အိမ်မှာတင်ပဲနေခိုင်းရင် တစ်နေကုန် ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်နဲ့ ညည်းညူမှာပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

ကျောင်းမထားရသေးတဲ့ ၅ နှစ်ပြည့်ကလေးတွေကို အိမ်မှာပဲ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တွေနဲ့ အသားကျအောင် သင်ပေးလို့ရပါတယ်။ ဒါမှ သူငယ်တန်းမှာ စတက်ရတဲ့ အခါ လွယ်ကူချောမွေ့သွားမယ်။ အိမ်ပြင်ပတွင် ကစားခြင်း၊ ပန်းချီနှင့် လက်မှု ပညာရပ်များ သင်ကြားပေးခြင်း၊ ပုံပြောချိန်၊ သွားရည်စာစားချိန်၊ ကစားစရာ အရုပ်များနဲ့ ကစားတဲ့အချိန် စသည်ဖြင့် သတ်သတ်မှတ်မှတ် အချိန်ဇယားဆွဲ ပေးထားလို့ ရတယ်။ ကလေးအချင်းချင်း အုပ်စုလိုက် ကစားတာမျိုးကိုလည်း ပြုလုပ်စေရမယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို လေ့ ကျင့်ပေးလို့ အကောင်းဆုံးအရွယ် ဖြစ်တယ်။ အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းနှစ်ဦး၊ သုံးဦးနဲ့ အတူတူ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ အလေ့အထတွေ ရရှိစေတဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် စနစ်တကျ လေ့လာသင်ယူခြင်းရဲ့ ရွေ့ပြေး

ဒီအရွယ်မှာကစားတဲ့ ကစားစရာတွေက ဈေးကြီးပေးဝယ်ရတဲ့ အရုပ်တွေ ချည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ ကလေးရဲ့စိတ်ကူးကို ရင့်သန်စေတဲ့ အိမ်သုံး သာမန် ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စွန့်ပစ်ထားတဲ့ ရောင်စုံပလတ်စတစ်အစ ခပ်ကြီးကြီး အစုတ်တစ်စဟာ သူငယ်တန်းအရွယ်ကလေးတွေအဖို့ အိမ်ပြင်ပမှာ စခန်းချတဲ့ တဲတစ်လုံးဆောက်တမ်း ကစားလို့လည်း ရတယ်။ မိုးရွာလို့ အိမ်ပြင်မထွက်ရ တဲ့နေ့မှာ အိမ်တွင်းမှာပဲ ရောင်စုံလိုက်ကာကြီးတစ်ချပ်လို ချိတ်တမ်းကစားချင် ရင်လည်း အသုံးဝင်တယ်။ စက္ကူဘူးခွံတွေ၊ စက္ကူလိပ်တွေကိုလည်း အိမ်ဆောက် ပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးချကစားလို့ရတယ်။ လူကြီးတွေ မဝတ်တော့တဲ့အဝတ် အင်္ကျီ အဟောင်းတွေကို ကလေးတွေ စုပေါင်းဝတ်ဆင်ပြီး ကပွဲသဏ္ဌာန် ကပြီး ကစား လို့ရတယ်။

စိတ်ကူးစိတ်သန်းထုတ်ပြီး ကစားခြင်းဟာ စနစ်တကျ သင်ယူလေ့လာ ခြင်းကို ပိုပြီးအားကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ လူကြီးဘဝမှာ အောင်မြင် နေတဲ့သူတိုင်းလိုလိုပင် သူတို့ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက မိဘတွေပေးအပ်ခဲ့တဲ့ တီထွင် ဖန်တီးမှုရှိတဲ့ ကစားနည်းတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ် အနည်းဆုံးနဲ့ စက္ကူဘူးခွံဟောင်းတွေသုံးပြီး သင်္ဘောရုပ်၊ လှေရုပ် စတဲ့အရုပ်တွေ ဖန်တီးနိုင်ကြ ပါတယ်။

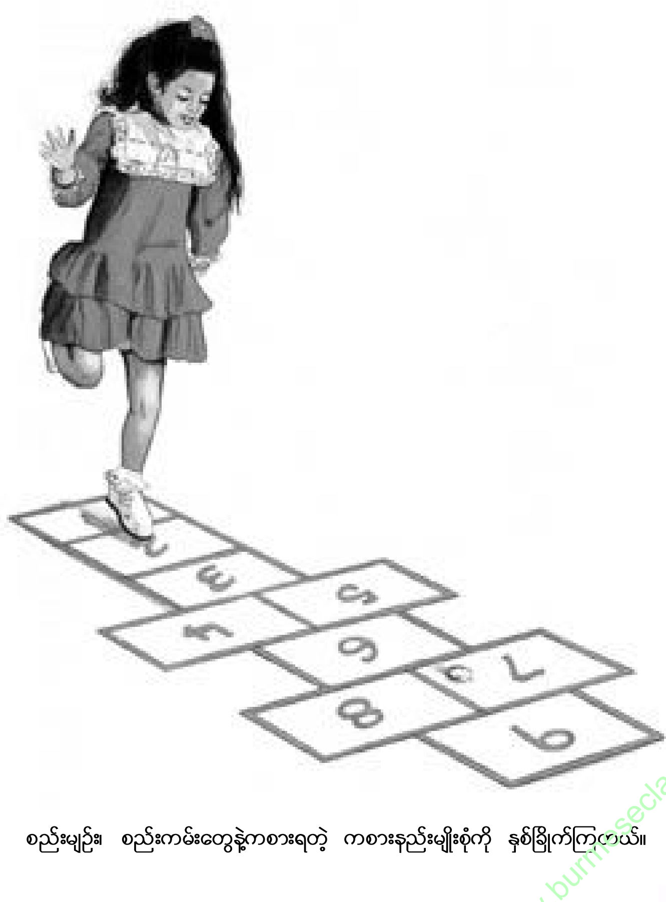
ကစားစရာပစ္စည်းတွေ ဝယ်ပေးတဲ့အခါမှာ သင်ငယ်ငယ်တုန်းက ကစားခဲ့ ရတဲ့ အရုပ်မျိုးကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။ အဲဒီလိုပစ္စည်းမျိုးဟာ အခုထိ ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်နေတုန်းပဲဆိုရင် ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းတွေရှိလို့ပဲ ဖြစ်မယ်။ စကားပြော တဲ့ စက်ရုပ်တို့၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းတို့ဝယ်မယ့်အစား အန်စာဘလောက်တုံးတွေ ဝယ်ပေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါ။ အဲဒါတွေကမှ ကလေးရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ(လက်များ)ရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ပါ သင်ကြားပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဗိသုကာလုပ်တမ်းကစားနေတဲ့ ကလေးကို ဘလောက်တုံးများ ရေတွက်ခြင်းနဲ့ စီတန်းခြင်းအလုပ် တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်စေရုံသာမက ဟန်ချက်ညီအောင်၊ ဆင်တူဖြစ်အောင်လုပ်နည်း သင်ယူရရှိစေတဲ့အပြင် အကြောင်းနဲ့အကျိုးကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်စေတယ်။

တာဝါမျှော်စင်တစ်ခု မလဲမပြိုဘဲနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ဘလောက်တုံး ဘယ်လောက်များများ ဆင့်ပေးလို့ရသလဲဆိုတာ စမ်းသပ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံစံချထားတဲ့အတိုင်း ပုံပေါ်လာစေဖို့ ဘလောက်တုံး ဘယ်နှတုံးဖြည့်ပေးရမယ် ဆိုတဲ့ အသိကိုလည်း သင်ယူရရှိစေပါတယ်။ ဘလောက်တုံးတွေဟာ သင်္ချာဘာသာ



စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းတွေနဲ့ကစားရတဲ့ ကစားနည်းမျိုးစုံကို နှစ်ခြိုက်ကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်အပြင်ဘက်မှာကစားရတာကို သူတို့ပိုပြီးပျော်ကြတယ်။

ရပ် သင်ကြားရာမှာလည်း အထောက်အကူပြုတယ်။ တိုတိုပြောရရင် ဘလောက်တုံးတွေနဲ့ ကစားခြင်းအားဖြင့် သိပ္ပံနည်းကျ တွေးခေါ်စဉ်းစားနည်းကို သင်ယူရရှိစေတယ်။

၅ နှစ်၊ ၆ နှစ်အရွယ်အတွင်း ကစားနည်းအမျိုးမျိုးကို ပြောင်းလဲပြီး ကစားလာကြတယ်။ ၄ နှစ်အရွယ်လောက်တုန်းကတော့ ခုန်ပေါက်ပြေးလွှား၊ ဆူညံလှုပ်ရှားပြီး ကစားတတ်ကြတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကို ချစ်ခင်တယ်။ 'အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်း'နဲ့ 'အဆိုးဆုံးရန်သူ'တွေကတော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အပြောင်းအလဲဖြစ်နေတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ကလေးဖော်မရှိတဲ့ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်သူပဲ ကစားဖော်အခြားတစ်ယောက်အဖြစ် ဟန်ဆောင်ပြီးကစားတတ်တယ်။ အဖေနဲ့အမေကလည်း သူနဲ့အတူ မကစားနိုင်တော့ဘူး။

ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ အိမ်မှာနေရင်းနဲ့ အဝတ်အစားလဲတမ်း ကစားတာတို့၊ အဝတ်တွေ၊ စောင်တွေကို ကုလားထိုင်တွေပေါ်မှာတင်ပြီး တဲထိုးတမ်းကစားတာတို့ကို ကစားတတ်ကြတယ်။ ငြိမ်သက်နေတဲ့အချိန်မှာ ချဲ့ကားပြောဆိုတဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ပုံပြင်မျိုးကို နှစ်ခြိုက်ကြတယ်။ သင်ငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်းအရာတွေကို ကြားချင်ကြတယ်။ ဒိုင်နိုဆောတွေနဲ့ ဘယ်လိုတိုက်ခိုက်ခဲ့ရတယ် ဆိုတာမျိုးတွေကို နားထောင်ချင်ကြတယ်။ တချို့ကလေးတွေက ဖတ်ချင်၊ ရေးချင်စိတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးစိတ်မဝင်စားရင် အတင်းအကျပ် မဖတ်ခိုင်းပါနဲ့။ ၅ နှစ်အရွယ်မှာ အာရုံစိုက်နိုင်မှုပိုကောင်းလာတယ်။ မျက်လုံးနဲ့လက်ရဲ့ ချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားမှုလည်း ပိုပြီးပီပြင်လာတယ်။ စက္ကူတွေ၊ ကပ်ကြေးတွေကို ချထားပေးလိုက်ပါ။ ရုပ်ပုံတွေ တီထွင်ဖန်တီးလာလိမ့်မယ်။ ပုံဆွဲတဲ့ပန်းချီပစ္စည်းတွေလည်း ချပေးထားပါ။ ပုတီးလုံးတွေနဲ့ အပ်ချည်ကြိုးကိုချပေးပြီး ပုတီးကုံးရအောင်လုပ်ခိုင်းပါ။

၆ နှစ်အရွယ် ကလေးအများစုဟာ အတူတူကစားနေရင်းက ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရုတ်တရက် ရန်ထသတ်ကြပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာတော့ သူတို့ဟာ အနိုင်ရချင်စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာပါပြီ။ ရှုံးသွားတဲ့ကလေးက သူရှုံးတယ်လို့ ဝန်မခံချင်ဘဲ မရိုးသားတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာမယ်။ ကစားပွဲကို ဖျက်ပစ်လိုက်မယ်၊ သို့မဟုတ် ဝုန်းဒိုင်းကြဲပစ်လိုက်မယ်။

အိပ်ရာဝင်ချိန်

၅ နှစ်အရွယ်ကလေးတွေကတော့ အိပ်ပျော်လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိုးလင်းလာရင်တော့ အနည်းအကျဉ်း ဂဂျီဂျောင်ကျချင်ကြတယ်။ ညအိပ်နေတုန်း နိုးတယ်ဆိုတာ ရှားပါတယ်။ သူတို့ဟာ နေ့လယ်ခင်းမှာ တစ်ရေးတမော အိပ်လေ့မရှိတတ်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ညအိပ်ချိန်ဟာ ချောချောမောမော၊ လွယ်လွယ်ပေါ့ပေါ့ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေဟာ ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်နေရင်ပေါ့။ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်ပြောပြခြင်းဟာ ကလေးတွေရဲ့ တစ်နေ့တာအတွင်း အနှစ်သက်ဆုံး အချိန်တစ်ချိန် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ စာအုပ်တွေကြည့်ရတာကိုလည်း နှစ်သက်ကြပါတယ်။ တချို့စကားလုံးတွေကို သူတို့မှတ်မိကြပါတယ်။ သူတို့မှာ အနှစ်သက်ဆုံးစာအုပ်တွေရှိတတ်တယ်။ စာဖတ်တတ်သွားတဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီစာအုပ်တွေကို ဖတ်ချင်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ အိပ်ရာထဲဝင်နေပေမယ့် အိပ်မပျော်သေးဘဲ စကားလေးဘာလေး ပြောနေတတ်တယ်။ သီချင်းလေး၊ ဘာလေး ညည်းနေတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ရေးနိုး ရေလေး၊ ဘာလေးသောက်တတ်တယ်။ အပေါ့အပါး သွားတတ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း သွားရည်စာလေး၊ ဘာလေးတစ်ခုတလေစားပြီးမှ ပြန်အိပ်တတ်ကြတယ်။ ၆ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက် ကျောင်းမှာတွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့အရာတွေကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ အဖေ၊ အမေတို့က စကားစမြည်တွေပြော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွေရဲ့ ပူပန်သောကရှိမ်စိတ်တွေကို ပပျောက်စေပြီး ညမှာလည်း ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်သွားစေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄ နှစ်ခွဲအရွယ်လောက်ကစလို့ အိပ်မက်မက်ပြီး အိပ်ရာကလန့်နိုးတဲ့အဖြစ်တွေ ကြုံတွေ့ရမှုက များလာပြီ။ ကလေးက ရုတ်တရက်နိုးလာမယ်။ ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စွာ ငိုမယ်။ ပြီးရင်တော့ ပြန်အိပ်ပျော်သွားမယ်။ အိပ်မက်ကိုတော့ ပြန်မမက်ကြတော့ပါဘူး။ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မမက်စေဖို့အတွက် တီဗီ၊ ဗီဒီယိုကြည့်ချိန်မှာ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာ ဇာတ်လမ်းများ၊ သတင်းများကို မပြမိစေရန်တော့ ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ကလေးအနေနဲ့ ဝမ်းနည်းစရာတွေ ကြုံတွေ့ရမယ်ဆိုရင်(ဥပမာ– မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး သေဆုံးခြင်း၊ ကျောင်းနေဘက် သူငယ်ချင်း သေဆုံးခြင်း) သူ့ကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးရပါမယ်။ တချို့ကျောင်းတွေက အဲဒီလို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ဖွယ် အဖြစ်မျိုးများ ကြုံတွေ့ရင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးတဲ့ အလုပ်မျိုး ပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ သတိထားရမှာကတော့ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတွေ၊ အိပ်မက်ဆိုးမက်ပြီး လန့်နိုးတာမျိုးတွေ၊ လုံလောက်သိသာထင်ရှားတဲ့ အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ဖြစ်လာတာတွေကို မလွှဲသာမရှောင်သာ ကြုံတွေ့နိုင်တယ် ဆိုတာကိုပါပဲ။

ပြခန်းတွေ၊ ပြတိုက်တွေဟာ ကျောင်းနေစကလေးတွေအတွက် အဖိုးတန်မိတ်ဆွေ တွေဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူငယ်တန်းကလေးတွေရဲ့ စာသင်ခန်းက သူတို့စရိုက်သဘာဝနဲ့ ကိုက်ညီဖို့ လိုတယ်။

ရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်လာခြင်း

၁၉၈၀ ပြည့်လွန်နှစ်များက စိတ်ထက်သန်လွန်းတဲ့ မိဘတချို့ဟာ လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ်တွေကို စာသင်ခန်းကို အတင်းခေါ်သွားပြီး စာရေးထားတဲ့ ကဒ်ပြားတွေတီထွင်ကာ ကလေးတွေကိုပြခြင်းအားဖြင့် စာစောစောဖတ်တတ်လာကြလိမ့်မယ်လို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ကဒ်ပြားတွေကို တစ်ချပ်ပြီးတစ်ချပ်ထပ်တလဲလဲ ကြည့်ခိုင်းတဲ့အလုပ်ကို လေ့ကျင့်ခန်းဆင်းသလို လုပ်ခိုင်းခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီနည်းဟာ အတော်ကို ဆိုးဝါးတဲ့၊ မှားယွင်းတဲ့ လမ်းညွှန်မှုဆိုတာ နောက်ပိုင်းမှာ သိလာခဲ့ကြတယ်။ ကလေးတွေဟာ စာဖတ်တတ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုကို အာဂုံဆောင်အလွတ်ကျက်ပြီး ရလာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သူတို့တွေးခေါ်မှုအဆင့်ဆင့်က လူကြီးတွေနဲ့မတူပါဘူး။ ကလေးတွေဟာ အတွေ့အကြုံမှသာလျှင် သင်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ အခုတော့ သူငယ်တန်းနဲ့ ပထမတန်းကလေးတွေကို စာသင်ကြားပေးဖို့အတွက် ဗဟိုဌာနတွေ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သိပ္ပံ၊ စာရေးခြင်းနဲ့ သင်္ချာဆိုင်ရာဗဟိုဌာနများ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဌာနများမှာ ကလေးတွေဟာ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ရင်းနဲ့ သင်ယူကြရပါတယ်။ လက်ချာမပေးဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ မလုပ်ရပါဘူး။

စကားလုံးတွေဟာ သင်္ကေတများသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ အက္ခရာသင်္ကေတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကူးရှိတဲ့ကလေးတွေရဲ့ ကစားနည်းများထဲမှာလည်း သင်္ကေတတွေပါတယ်။ ကလေးတွေကစား

www.burmeseclassic.com

နေတဲ့နေရာမှာ အိမ်ပုံ၊ အစားအစာပုံ၊ လူများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များပုံများကို ပေးထားတယ်။ ဒီကိုယ်စားပြုတဲ့သင်္ကေတတွေကို ရွေးချယ်ကစားတတ်လာပြီဆိုရင် စာဖတ်တတ်ဖို့လမ်းစရောက်လာတာပါပဲ။

အာရုံစူးစိုက်မှု တိုးတက်လာအောင်နဲ့ စာဖတ်တတ်ခြင်းအတွက် အထောက်အကူပြုမယ့် ကစားနည်းများဟာလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ၄ နှစ်အထက်ကလေးများ နှစ်သက်လေ့ရှိတဲ့ ကစားနည်းကတော့ 'ပျောက်နေတာ ဘာလဲ'ဆိုတဲ့ ကစားနည်းပါပဲ။ ဒီကစားနည်း၊ ကစားပုံကတော့ လင်ဗန်းတစ်ခုထဲမှာ အမျိုးမျိုးသောပစ္စည်းတွေထည့်ပြီး ၂ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပြီး ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်

ကလေးအား မိတ်ဆွေဖွဲ့ရာတွင် ကူညီပေးခြင်း

ကလေးကို မိတ်ဆွေဖွဲ့တဲ့အခါ ကူညီတယ်ဆိုရာမှာ နည်းနည်းမျှသာ ကူညီပေးရမှာ ဖြစ်တယ်။ ကလေးတွေကို အိမ်ကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ ကစားစရာတွေ ချပေးလိုက်ပြီး ကစားခိုင်းလိုက်ပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး၊ ရန်ဖြစ်တာလေးတွေရှိရင် စေ့စပ်ပေးရေးအတွက် မသိမသာ စောင့်ကြည့်ပါ။ နာကျင်ထိခိုက်မှုတွေရှိလို့ ခံစားနေရလျှင် ချော့မော့နှစ်သိမ့်ပေးလိုက်ပါ။ ကျောင်းက သူငယ်ချင်းတွေကိုတော့ သူတို့ စိတ်ကြိုက်ကစားဖော်ရွေးပါစေ။

ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အခြားကလေးတစ်ယောက်ကို လိုအပ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကလေးတွေဟာ လူကြီးတွေနဲ့ စဉ်းစားပုံမတူတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေဟာ သူတို့ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ဇာတ်ကြောင်းခင်းသလို ပြုမူတတ်ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

၅ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့အိမ်မှာ မွေးခါစကလေးလေး တစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် ပြေးတတ်ခါစ ညီ၊ ညီမတစ်ယောက်ရှိတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီ ၅ နှစ်ကလေးဟာ သင့်အိမ်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လာကစားတဲ့အခါ သူက သူ့ညီ၊ ညီမလေးရဲ့နေရာမျိုးကနေ သရုပ်ဆောင်ပြီး ကစားချင်ကစားမယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ ညီ၊ ညီမလေးကို ဆုံးမပြောဆိုနေတဲ့ မိဘပုံစံမျိုး ကစားချင်လည်း ကစားနိုင်ပါတယ်။

အုပ်စုလိုက်ကစားလို့ရတဲ့ ကစားစရာအရုပ်တွေကို ချပေးပါ။ မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းစုံ၊ ဒိုင်နိုဆောပုံစံအရုပ်များ၊ တိရစ္ဆာန်ပုံအရုပ်များ၊ လူလောက် နီးနီးကြီးတဲ့အရုပ်များကို ကစားခိုင်းစေသင့်ပါတယ်။ တီဗီကလာတဲ့ အစီအစဉ်တွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လင်ဗန်းထဲကပစ္စည်းတွေ သိမ်းထားလိုက်ပြီး အဲဒီထဲကပစ္စည်းတွေရဲ့ နာမည်ကို တစ်ယောက်စီ ပြောခိုင်းပါ။ ဒီကစားနည်းဟာ မှတ်ဉာဏ်ကိုတိုးတက်စေပြီး ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုမှတ်မိပြီး မြင်ယောင်လာတဲ့စွမ်းရည် တိုးတက်စေပါတယ်။

စာစရေးဖို့သင်တဲ့အခါ စာလုံးပေါင်းတွေမမှန်ရင် နေပါစေ။ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ ပထမတန်းသင် ကျောင်းဆရာတစ်ယောက်ဟာ ကလေးတွေ ပထမဦးဆုံး အကြိမ်ရေးတဲ့ စာလုံးတွေကို ဘာသာပြန်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

သင်ကြားမှုတိုးတက်စေရေးအတွက် မေးခွန်းလေးတွေကိုလည်း မေးပေးပါ။

ထိုင်ကြည့်စေတာထက် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေးခေါ်မှုကို တိုးတက်တဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများ ပြသပေးတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

ဒီအရွယ် ကလေးတွေ အုပ်စုဖွဲ့၊ ဂိုဏ်းဖွဲ့ပြီး တခြား ရွယ်တူကလေးတွေကို နောက်ပြောင်ကျီစယ်ဖို့ ကြံရွယ်နေတာမျိုးကိုလည်း လုပ်လေ့ရှိကြတဲ့အတွက် သင့်အနေနဲ့ မျက်စေ့ဒေါက်ထောက် နားစွင့်နေဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ကစားနေရင်းမှာ ရုတ်တရက်ထပြီး ‘မင်းကို မုန်းတယ်’လို့ ပြောလိုက်ရင် သင်က ကြားဝင်နားထောင်ပြီး စေ့စပ်ထားပေးလိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့နှစ်ယောက်စလုံး ကိုယ့်ဘာသာ ထိန်းချုပ်တတ်လာအောင် သင်ကြားပေးပါ။ ဒီလိုဖြစ်ပွားခဲ့ရင် သွားရည်စာစားချိန်ဆိုပြီး အာရုံပြောင်းပေးလိုက်တာကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

တခြားကလေးတွေ စုပေါင်းပြီး ကစားနေကြတဲ့အချိန်မှာ သင့်ကလေးက ဘေးမှာထွက်ပြီး အရုပ်ဆက်နေသလား၊ ဒါမှမဟုတ် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို စိတ်ဝင်တစား ကြည့်နေသလား။ ဒါ စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။ သင့်ကလေးဟာ သူ့သူငယ်ချင်းတွေထက် အာရုံစူးစိုက်မှု ဖွံ့ဖြိုးအားကောင်းပြီး တစ်ကိုယ်တော်နေနေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူငယ်ချင်းတွေ စုပေါင်းကစားနေတဲ့၊ ဆူညံကြမ်းတမ်းလှတဲ့ ကစားနည်းကို ယခုအချိန်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိသေးလို့လည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘေးထွက်ထိုင်နေတဲ့ ကလေးဟာ ကလေးအုပ်စုကို သနားစဖွယ် မျှော်ငေး ကြည့်နေတယ်ဆိုရင်တော့ သူ့ကို အုပ်စုထဲရောက်အောင် သိမ်မွေ့စွာနဲ့ ဆွဲခေါ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှက်ကြောက်တတ်တဲ့ ကလေးတွေကတော့ သေးငယ်သော ကလေးအုပ်စု၊ သို့မဟုတ် သူတို့ထက် ၆ လ၊ တစ်နှစ်ခန့်ငယ်တဲ့ ကလေးများနဲ့ဆိုလျှင် မိတ်ဖွဲ့ဖို့ ပိုပြီးလွယ်ပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

ဥပမာ– ချောကလက်မုန့်ဖုတ်ဖို့ ပစ္စည်းတွေရောမွှေနေတဲ့အချိန်မှာ အပူပေးလိုက်ရင် အထဲမှာပါတဲ့အရာတွေ တစ်ခုစီဟာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲဆိုတာ မေးကြည့်ပါ။ ကလေးတွေကို မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်စေရန်သာမက ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်အောင်လည်း သင်ပေးပါ။ မကြာခင်မှာပဲ ကလေးတွေဟာ စာအုပ်ထဲကပဟေဠိတွေကို ဖြေကြည့်ဖို့ စိတ်ဝင်တစားဖြစ်လာကြတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အခက်အခဲတွေ့ရမယ့် လက္ခဏာများ
စိုးရိမ်တတ်သူ၊ ပုံပြင်အရှည်ကြီးတွေ ပြောနေတတ်သူ၊ လိင်အင်္ဂါများနှင့် ဆော့ကစားသူ

ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ သဘာဝအလျှောက် စိုးရိမ်တတ်ကြသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တာကတော့ အတွေးကမ္ဘာထဲက အသေးစိတ်မြင်ကွင်းတွေကို မြင်ယောင်ကြည့်ကြခြင်းရဲ့အကျိုးဆက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အမှောင်ထု၊ ကြောက်ရွံ့ဖွယ်သတ္တဝါများ၊ တိရစ္ဆာန်များနဲ့ တွေ့မြင်နေကျမဟုတ်တဲ့ လူပုံသဏ္ဍာန်တွေကို ကြောက်ရွံ့တတ်ကြပါတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း မွေးကင်းစကလေးလေးတွေ ရောက်လာရင်၊ ကျောင်းအပ်တဲ့အခါ ကျောင်းမှာရောက်နှင့်ပြီးသား ကလေးတွေကို တွေ့ရရင်၊ မကြာသေးခင်ကမှ အမေကမွေးလိုက်တဲ့ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများကို တွေ့ရရင်လည်း ကြောက်တတ်ကြပြန်ပါတယ်။ အမေ့ရဲ့ ဗိုက်ထဲမှာ ကလေးငယ်တွေ ဘယ်လိုနေခဲ့တာလဲ၊ ချက်အပေါက်က ထွက်လာခဲ့တာလား စသည်ဖြင့် စဉ်းစားလေ့ ရှိပါတယ်။ နောက် ကလေးတွေ ကြောက်ရွံ့တာတစ်ခုကတော့ သူတို့ကို ဆိုင်ကဝယ်ယူလာတာဖြစ်ပြီး ကောင်းကောင်းမနေရင် ပျက်နေတဲ့အရုပ်တွေလို ဆိုင်ပြန်ပို့ပစ်လိုက်မှာကို စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ ယေဘုယျအနေနဲ့ ကလေးတွေ မကြောက်အောင် လုံလောက်တဲ့ အချက်အလက်တွေ အသိပေးပြောပြထားရပါမယ်။ သိပ်အများကြီး ပြောစရာမလိုပါ။ ပြောလေ ပိုဆိုးလေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်မှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟာ သာမန်ဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ လက်သည်းကိုက်ခြင်း၊ လက်မစုပ်ခြင်းတို့ဟာ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုကိုပြသတဲ့ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမတန်းလောက်ရောက်သွားရင် သူ့ဘာသာသူ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

၅ နှစ်၊ ၆ နှစ်အရွယ် ကလေးတွေဟာ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းရှည်ကြီးတွေကို မနားတမ်းပြောလေ့ရှိတဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ လျှောက်ပြောနေတာလား၊ အမှန်တရားတွေလားဆိုတာ ခွဲခြားမရအောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ၅ နှစ်သားအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်က သူ့အဖေဟာ နိုင်ငံရဲ့သမ္မတကြီးလို့ ပြော

www.burmeseclassic.com

ခဲ့တာမျိုး၊ ကလေးတစ်ယောက်က ပြင်သစ်စကားတတ်တယ်လို့ ပြောတာမျိုးကတော့ လူကြီးတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုမှ ခံစားနားလည်နိုင်တဲ့ စကားလုံးတွေမဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ရှုပ်ထွေးနေပြီး တစ်ခုခုကို စွဲလမ်းပြီး ပြောနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တစ်ယောက်စကားဟာ တကယ့်အမှန်တရားနဲ့ သွေဖည်နေခြင်းကို အပြစ်တစ်ခုအဖြစ်မြင်လို့ မရပါဘူး။

ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို အထူးစိတ်ဝင်စားလာတဲ့အရွယ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားကလေးတွေဆီက ကြားရတဲ့စကားတွေ အပေါ် မူတည်ပြီး ရေချိုးခန်းထဲမှာ စုပေါင်းချိုးရတာမျိုးကို ရှက်တတ်လာမယ်။ အိမ်သာတက်ရင်လည်း တစ်ယောက်တည်း တက်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာတာကို လူကြီးက လေးစားအသိအမှတ်ပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆိုတတ်ခြင်းတွေလည်း ကစားရင်း လုပ်တတ်လာပါတယ်။ ဒီအပြုအမူတွေကိုတော့ အားမပေးသင့်ပါဘူး။ သိပ်တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ကြီးတော့လည်း မဟန့်တားပါနဲ့။ ဟန့်တားလေပိုဆိုးလေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

လိင်အင်္ဂါတွေနဲ့ ဆော့ကစားမှုတွေလည်း လုပ်တတ်လာကြတယ်။ မယုတ်မလွန် ချင့်ချိန်ပြီးတော့ပဲ ဆုံးမပြောဆိုတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တကယ်တော့ အဲဒီလို ဆော့ကစားမှုဟာ အန္တရာယ်တော့ မရှိပါဘူး။ သင်က စောင့်ကြည့်ပြောဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုကသာ ပိုဆိုးစေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆူပူငေါက်ငမ်း ကြိမ်းမောင်းမယ့်အစား ယောကျ်ားလေးနဲ့ မိန်းကလေးတို့ရဲ့ မတူညီတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားပေးဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ရပ်အဖြစ်မှတ်ယူရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို သူတို့ရဲ့ သီးသန့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရဲ့ အမည်များကို ခေါ်တတ်အောင် သင်ပေးဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ အဆိုးမြင်ဝါဒ မြင်မသွားစေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ AIDSတို့၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ပြန့်ပွားမှုနဲ့ ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုတွေ များပြားလာတဲ့ဒီခေတ်ကြီးမှာ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း အသိပေးခြင်းဟာ စောသေးတယ်လို့ မရှိနိုင်ပါ။

အဲဒီလို ကစားကြတဲ့ကလေးတွေကို တူတူပုန်းတမ်း ကစားနည်းတို့၊ ပန်းချီဆွဲ ကစားနည်းတို့ကို ပြောင်းလဲဆွဲဆောင်၍ ကစားခိုင်းလိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

ကျောင်းဖွင့်ရက်များ

> ၄ နှစ်သားအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ၄ တန်းကျောင်းသား တစ်ယောက်လို စာဖတ်နိုင်တာ တွေ့ချင်တွေ့ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကလေးဟာ မနက်ခင်း မိုးလင်းလို့ သူ့မိဘတွေက ကျောင်းလာပို့ပြီး ပြန်သွားတိုင်း မျက်ရည်တွေစီးကျပြီး ငိုနေတုန်းပါပဲ။

နောက်တစ်ဆင့်တက်ရမယ့် အလုပ်ကတော့ ကျောင်းတက်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ရခြင်းပါပဲ။ ကလေး ကျောင်းစတက်ရတဲ့အလုပ်ဟာ မိသားစုအတွင်း အထူးအလေးထားအာရုံစိုက်ရတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါတောင်မှ ကလေးအများစုဟာ မူကြိုတို့၊ နေ့ကလေးထိန်းဌာနတို့မှာ အတွေ့အကြုံရှိပြီးသားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကျောင်းဆိုတာကတော့ ကလေးတွေအတွက် အမှီအခိုကင်းမဲ့ပြီး ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူရတဲ့ နေရာသစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းရည်အသစ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အချိန်ဇယားနဲ့ လုပ်ဆောင်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

စာသင်ပေးဖို့ အလျင်မလိုပါနှင့်

ကျောင်းကချမှတ်ထားတဲ့ သင်ကြားမှုအချိန်ဇယားဟာ သင့်ကလေးရဲ့ ရင့်ကျက်မှု အချိန်ဇယားနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မှာပါ။ ၅ နှစ်မှ ၈ နှစ်အတွင်း ကလေးအများစုရဲ့ ဦးနှောက်ရင့်ကျက်မှုဟာ အာရုံစူးစိုက်တတ်ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ အတွေ့အကြုံများမှ သင်ခန်းစာယူ၍ သင်ယူ လေ့လာတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ မတူနိုင်ပါဘူး။

သူငယ်တန်း ကျောင်းဆရာတွေကတော့ ကလေးတွေရဲ့ မတူခြားနားတဲ့ စိတ်ခံစား ရင့်ကျက်မှုအဆင့်အတန်းအပေါ် မူတည်ပြီး သင်ကြားပေးကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘများနဲ့ ဆရာများက ကလေးတွေဟာ မတူညီတဲ့အရှိန်နှုန်းနဲ့ သင်ယူနိုင်ကြတယ်ဆိုတာ သိထားရပါမယ်။ မြန်မြန်တတ်မြောက်လွယ်တဲ့ ကလေးဟာ အတော်ဆုံး၊ သို့မဟုတ် အပျော်ရွှင်ဆုံးကလေးဟုတ်ချင်မှဟုတ်မှာပါ။ ၄ နှစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ၄ တန်းကျောင်းသား တစ်ယောက်လို စာဖတ်နိုင်တာ တွေ့ချင်တွေ့ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကလေးဟာ မနက်ခင်း မိုးလင်းလို့ သူ့မိဘတွေက ကျောင်းလာပို့ပြီး ပြန်သွားတိုင်း မျက်ရည်တွေစီးကျပြီး ငိုနေတုန်းပါပဲ။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေက စာနည်းနည်းသာ ဖတ်တတ်သေးပေမယ့် ငိုတာယိုတာ မရှိဘူး။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း လိုက်လျောညီထွေအောင် ညှိပြီးနေထိုင်တတ်နေပြီ။

အဆင်သင့်မဖြစ်သေးတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို စာအတင်းဖတ်ခိုင်းဖို့ လောခဲ့ရင် လုံးခြာလည်လိုက်နေပါလိမ့်မယ်။ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ကို သူတို့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးခင် စာအတင်းအကြပ်ဖတ်ခိုင်းရင် သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကျရှုံးမှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကြီး စွဲဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဖွတ်ဖတ်ခိုင်းတဲ့ အပြုအမူတွေဟာ တိုးတက်မှုမဖြစ်စေဘဲ ပိုပြီးတော့တောင် ဆိုးဝါးစေပါတယ်။ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်းနဲ့ သင်္ချာဘာသာရပ်တို့ဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး နှစ်သက်ခံစားစွာ သင်ယူသွားရမယ့် ဘာသာရပ်များအဖြစ် မှတ်ယူသွားစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူငယ်တန်းတက်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

မိဘတိုင်းဟာ မိမိတို့ကလေးတွေရဲ့ ပထမဦးဆုံးတွေ့ကြုံရမယ့် ဘဝအတွေ့အကြုံကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေဖို့အတွက် တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ပေးချင်ကြပါတယ်။ ဒါကို သင့်အိမ်မှာ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တီဗီကြည့်တဲ့အချိန်ကို ကန့်သတ်ပေးပါ။ အဲဒီအစား ကလေးတွေရဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်မှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေတဲ့ ကစားနည်းမျိုးတွေ တီထွင်ပေးပါ။ ပြောစကားကို အာရုံစူးစိုက်တတ်အောင် သင်ကြားပြသပေးပါ။ အပြောနှင့်အလုပ် ပူးပေါင်းသင်ကြားပေးပါ။ ဟင်းချက်တဲ့ သင်ခန်းစာလေးတစ်ခုကတင် ကျွမ်းကျင်မှုတွေ အများကြီး သင်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်လုပ်ကိုင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ ဥပမာ– 'သမီးရေ ကစားတာရပ်တော့။ လက်ဆေးပြီး မေမေ ဟင်းရွက်သင်တာ လာကူပေးလှည့်'စသည်ဖြင့်ပြောပါ။ ကျောင်းဆိုတာ ညွှန်ကြားချက်ပုံးတွေ တစ်ပြုံကြီးကြုံချနေတဲ့ နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မှာ ညွှန်ကြားချက်တွေပေးတာ လိုက်နာတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ ကျောင်းမှာကြုံတွေ့ရမယ့် ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာရာမှာလည်း အခက်အခဲမရှိ ချောမော အောင်မြင်သွားလိမ့်မယ်။

စာဖတ်တတ်စေဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်လာခြင်း၊ ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာရန် ဆန္ဒရှိခြင်းနဲ့ အာရုံစူးစိုက်တတ်ခြင်းတို့ဟာ ဉာဏ်ထက်မြက်မှုနဲ့ တီထွင်

www.burmeseclassic.com

သူငယ်တန်းထားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သော လက္ခဏာများ

- ကလေးဟာ အာရုံစူးစိုက်တတ်ပြီး သူ့နေရာမှာသူ ကြာကြာထိုင်တတ်လာပြီ။
- ကြွက်သားများရဲ့ အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်တတ်လာပြီ။
- သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ် ပြောဆိုတတ်လာပြီ။
- စကားတွေချည်း တောက်လျှောက်ပြောမနေတော့။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံလောက်သော ကြံ့ခိုင်မှုရှိလာပြီး နေ့လယ်ခင်း တစ်ရေးတမော အိပ်တဲ့အကျင့်လည်း ပျောက်သွားပြီ။
- အိမ်နဲ့မိဘများအား ခွဲခွာသွားရခြင်းကြောင့် စိတ်ထိခိုက်ခြင်းမဖြစ်တော့။
- ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာတတ်သောစွမ်းရည် ရှိလာပြီ။
- အခြားကလေးများနှင့် အတူတကွ သွားလာ နေထိုင်တတ်လာပြီ။
- သူ့ဘာသာသူ အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်တတ်လာပြီ။
- အကူအညီမပါဘဲ အိမ်သာသွားတတ်လာပြီ။
- မတူညီသော ခံစားမှုအာရုံများကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း သိရှိ ခံစားတတ်လာပြီ။

ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်တို့ရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာဖြစ်တယ်။ သင့်ကလေးဟာ ရေဒီယိုကို တစ်စစီဖြုတ်ရတာ ဝါသနာပါသလား။ ပြီးတော့ တစ်စစီဖြစ်နေတဲ့ ရေဒီယိုကို ဘေးချပြီး ဗီဒီယိုခွေ ကြည့်နေတတ်သလား။ တီထွင်ဖန်တီးတတ်တဲ့ ကလေးတွေဟာ တကယ့်ဗီဇပါရမီ ထက်သန်သူတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပထမတန်းကျောင်းသားအတွက် ရေးဆွဲထားတဲ့ သင်ခန်းစာတွေရဲ့ပြင်ပတော့ ရောက်ချင်ရောက်နေမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် သင်ခန်းစာကို ပျင်းရိငြီးငွေ့တာတို့၊ စိတ်တိုဒေါသဖြစ်တာတို့ ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်တယ်။

တတိယတန်းကစပြီး ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် စဉ်းစားမှုစွမ်းရည် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တီထွင်ချင်တဲ့ကလေးတွေဟာ ပိုမို တောက်ပြောင်လာတယ်။ သင်ကလည်း ကျောင်းသင်ခန်းစာတွေလုပ်ရာမှာ ကူညီပေးပါ။ အခြားရွယ်တူကလေးတွေထက် နည်းနည်းပိုပြီးထူးခြားနေနိုင်ပေမယ့် သူတို့ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှု 'ဇ'ကလေးတွေကို ပျောက်ကွယ်သွားအောင် မလုပ်ပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူငယ်တန်း ကျရှုံးခြင်း

မကြာမီနှစ်များအတွင်းက ကျောင်းသားမိဘ အတော်များများဟာ သူတို့ သားသမီးတွေကို အသက်မပြည့်ဘဲ စောပြီးကျောင်းမထားကြတော့ဘူး။ အသက်မပြည့်တဲ့ကလေးတွေကို သူငယ်တန်းမှာ နောက်တစ်နှစ်ဆက်နေဖို့ ဆရာတွေက တောင်းဆိုနေကြတာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဆရာတွေရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က အဲဒီကလေးတွေဟာ ပထမတန်းမှာ တကယ့်သင်ခန်းစာတွေကို သင်ကြရတဲ့အခါ အဆင်သင့်မဖြစ်ဘဲ စာမလိုက်နိုင်မှာစိုးလို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို တစ်နှစ်ဆက်နေခိုင်းတာကို စာမေးကွဲကျတာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ မယူဆဖို့ကတော့ အတော်ခက်ပါတယ်။ အသက်ပြည့်အောင် တစ်နှစ်စောင့်ရတာနဲ့ သူငယ်တန်းမှာ တစ်နှစ်ထပ်နေရတာ အတူတူပဲဆိုပေမယ့် မိဘတွေအနေနဲ့ကတော့ နောက်တစ်နှစ် ဆုတ်လိုက်ရတာက အရှက်မရဘူးလို့ ယူဆကြတယ်။

တိုင်းမဂ္ဂဇင်းမှာပါခဲ့တဲ့ 'သူငယ်တန်းကျရှုံးခြင်း'ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှာတော့ ကျရှုံးသူဟာ ကလေးမဟုတ်ဘူး၊ ဆရာတွေသာဖြစ်တယ်လို့ သုံးသပ်ပြထားတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ရင့်ကျက်မှု အနိမ့်၊ အမြင့်အလိုက် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် သင်ကြားမပေးဘဲ ဒီကလေးကတော့ ပထမတန်းတက်ဖို့ အဆင့်မမီဘူးလို့ သတ်မှတ်တဲ့ ပညာရေးစနစ်ကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်။ သူငယ်တန်း၊ ပထမတန်းတွေမှာ နောက်တစ်နှစ်ထပ်နေရတဲ့ ကလေးတွေကို စာမေးပွဲကျတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးမျိုး မသုံးစွဲသင့်ပါဘူး(ကျရှုံးမှုဆိုတာ ဘယ်ကလေးရှေ့မှာမှလည်း မသုံးစွဲသင့်တဲ့စကား ဖြစ်ပါတယ်)။ အဲဒီအစား ဒုတိယအကြိမ် အခွင့်အရေးပေးတယ်လို့ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ အကောင်းဘက်က တွေးကြည့်ရင်တော့ အချိန်ပိုတစ်နှစ်ထပ်နေရခြင်းဟာ အသက်ငယ်လွန်းတဲ့ ကလေးတွေကို အခြားကလေးတွေနဲ့ ရင်ဘောင်တန်းလိုက်နိုင်အောင် အခွင့်အရေးပေးခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ 'ထက်မြက်တဲ့ကလေးတွေဟာ အထန္နေးတတ်ကြတယ်'လို့လည်း ဆိုတယ်မဟုတ်လား။

ကလေးရဲ့ ကိုယ်ကာယထွားကျိုင်းမှုကလည်း တစ်နှစ် ထပ်နေစေသင့်သလား၊ အတန်းတင်ပေးသင့်သလား ဆုံးဖြတ်ရာမှာ အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ချက် ဖြစ်တယ်။ အသက်မပြည့်သေးပေမယ့် ကိုယ်ခန္ဓာ သိပ်ထွားကျိုင်းနေတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့အဖြစ်ကို ကြည့်ပါ။ သူဟာ သူငယ်တန်းမှာ အခြား ကလေးတွေကို အမီမလိုက်နိုင်ဘူး၊ ပျော်ရွှင်မှုလည်းမရှိတဲ့အဖြစ်နဲ့ ကြုံရတယ်။ ဒါပေမယ့် မိဘတွေကတော့ ဆရာတွေရဲ့အကြံပေးချက်ကိုဆန့်ကျင်ပြီး ပထမတန်းတင်ပေးဖို့ တောင်းဆိုတယ်။ အကြောင်းက သူ့ခန္ဓာကိုယ်က သိပ်ထွားကျိုင်းနေပြီး အခုတောင် ဒုတိယတန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ မှားနေတာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ အချိန်တစ်နှစ်ထပ်ဆွဲထားလိုက်ရင် လူတွေရဲ့ အထင်အမြင်မှားမှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေကို သူ ပိုင်ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်။ အဲဒီကလေးဟာ စတုတ္ထတန်း ရောက်ချိန်မှာတော့ သင်ခန်းစာတွေကို ကောင်းကောင်းလိုက်နိုင်နေပါပြီ။ ဒါကြောင့် အသက်ငယ်ပေမယ့်လည်း ကိုယ်ကာယထွားကျိုင်းမယ်၊ လူမှုရေးအရ ရင့်ကျက်မယ်၊ မိသားစုရာဇဝင်မှာလည်း ကြီးကောင်ဝင်တာ စောတတ်တဲ့ကလေးတွေကို ကျောင်းစောစောထားသင့်ပါတယ်။ သူငယ်တန်း၊ တစ်တန်းမှာ တစ်နှစ်ထပ်ကျော့ဖို့ မသင့်ပါဘူး။ သူငယ်တန်းအရွယ်ဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုရောက်ဖို့ မဝေးလှတော့တာမို့ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွေကို စိတ်ဝင်စားစပြုလာတဲ့အချိန်မှာ အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းတွေက ကာတွန်းစာအုပ် ဖတ်ကောင်းတုန်းဆိုရင် သူ့အတွက် အခက်အခဲကြုံရပါတော့မယ်။

နောက်ဆုံးပြောချင်တာကတော့ ကျောင်းသင်ခန်းစာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အားကစားမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးရဲ့ အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစားချင်စိတ်နဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေကို ဘယ်တော့မှ ထိန်းချုပ်မထားပါနဲ့။ ဆုံးဖြတ်စရာရှိတဲ့ကိစ္စတွေကို ကျောင်းဆရာတွေနဲ့ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သင်ကြားရေးနဲ့ ပတ်

အသေးစိတ်အလုပ်တွေကို စိတ်ဝင်စားမှုဟာ ကျောင်းနေဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပြီဆိုတာပြတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သက်တဲ့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ တကယ်တမ်းလိုအပ်နေတာက ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူငယ်တန်းမှာ တစ်နှစ်ထပ်နေခိုင်းခြင်းက အဖြေမဟုတ်ပါဘူး။

နောက်ကျ၍ ဖူးပွင့်ကြသော ပန်းကလေးများ၏ လက္ခဏာများ

အချို့သောကလေးများဟာ အရွယ်တူကလေးတွေ စာဖတ်တတ်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပေမယ့် သူတို့ကတော့ နောက်ကျနေတတ်တာတွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို နောက်ကျပြီးမှ ဖူးပွင့်ရတဲ့ပန်းကလေးများဟာ စောစောစီးစီး စာဖတ်တတ်တဲ့ ကလေးများလိုပဲ ထူးချွန်တောက်ပြောင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ရင့်ကျက်မှု နာရီကနှေးနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းနေဖို့၊ စာဖတ်တတ်ဖို့ လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှု နှေးကွေးစွာဖွံ့ဖြိုးလေ့ရှိတဲ့ ကလေးများရဲ့ လက္ခဏာကတော့

- ၆ နှစ်ကျော်တဲ့အထိ ဘယ်သန်လည်းမဟုတ်၊ ညာသန်လည်းမဟုတ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။
- မိနစ်အနည်းငယ်ထက် ပိုပြီးကြာအောင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း မရှိ။ စိတ်ပျက်အရှုံးပေးလွယ်တယ်။
- နေ့မစေ့၊ လမစေ့ မွေးလာသောကလေးများ ဖြစ်တတ်တယ်။
- ရွယ်တူကလေးများနဲ့စာရင် ပိန်လှီတယ်။
- နာတာရှည်ရောဂါ ရှိတတ်တယ်။ ပန်းနာရင်ကြပ်၊ ဆီးချို၊ ပြင်းထန်သည့် ဓာတ်မတည့်ရောဂါ၊ သို့မဟုတ် အခြားသော ပြင်းထန်သောရောဂါများ ရှိတတ်တယ်။
- မွေးခါစ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သို့မဟုတ် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ဖူးသူများ ဖြစ်တတ်တယ်။
- ပြေးလွှားလှုပ်ရှားမှုများလုပ်တဲ့အခါနဲ့ အသေးအမွှား အနုစိတ်ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်တွေမှာ နည်းပါးတတ်တယ်။
- မိသားစုရာဇဝင်မှာ ကြီးကောင်ဝင်တာ နောက်ကျတတ်သူများ ဖြစ်တယ်။
- အလှည့်ကျစောင့်ရခြင်း၊ မျှဝေခံစားခြင်းတို့ကို မလုပ်တတ်တဲ့သူတွေဟာ လူမှုရေးဆိုင်ရာတိုးတက်မှု နှေးကွေးသူများ ဖြစ်တယ်။
- သူ့ထက်ငယ်တဲ့ကလေးများနှင့်သာ ကစားတတ်တယ်။
- လွန်ကဲသောလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်လေ့ရှိတတ်ကြတယ်။ မလိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်နေတတ်ကြတယ်။ ဥပမာ– ထိုင်နေတုန်းမှာ ရှေ့၊ နောက်၊ ဘယ်၊ ညာ ယိမ်းထိုးလှုပ်ရှားနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်နေစဉ် လက်အချင်းချင်း ရိုက်နေခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ပြဿနာတစ်ခုတွေ့လျှင် ဖြေရှင်းဖို့ကြိုးစားခြင်းထက် ပဥ္စလက်ဆန်ဆန် တွေးခေါ်ပြီး ပြဿနာပြီးစီးသွားဖို့ ဆန္ဒတွေပဲ ပြနေတတ်တယ်။
- အတန်းဖော် သူငယ်ချင်းတွေထက် ငယ်တယ်။ ကျောင်းကသတ်မှတ်ထားတဲ့ ကျောင်းစတင်အပ်ရမယ့် အသက်ထက်လည်းငယ်တယ်။

အတန်းကျော်ပေးသင့်သလား

အရင်တုန်းကတော့ သိပ်တော်တဲ့ကလေးတွေကို တစ်တန်းလောက်ကျော်ပြီး တက်ပေးခဲ့ကြတယ်။ ငါးနှစ်သားတစ်ယောက်ဟာ ဒုတိယတန်းစာကို ဖတ်တတ်ပြီဆိုရင် သူငယ်တန်းစာကို ဖတ်ရတာ ငြီးငွေ့လာမှာပါပဲ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ သိပ်ပြီးထက်မြက်တဲ့ ကလေးတွေကို သူ့လက်ရှိအတန်းထဲမှာပဲ အရည်အသွေးတွေ ပိုမိုတောက်ပြောင်လာစေအောင် ပြုလုပ်ပေးကြပါတယ်။ ဥပမာ – တတ်ပြီးသား ကလေးတွေက သူတို့သူငယ်ချင်းတွေကို ဆရာက သင်ပေးရင်တောင်မှ ဆရာ့ကို ကူညီပေးနေကြပါပြီ။ ဒီအလေ့အထက ကလေးငယ်များအတွက် ကျောင်းမှာသင်ကြားတဲ့စာတွေ အရေးကြီးသလို လူမှုရေးနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုမှာလည်း အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ပြသနေပါတယ်။

သင့်ကလေးဟာ သိပ်ပြီး ထူးချွန်နေသည်ဖြစ်စေ၊ ပုံမှန်အရွယ်အတိုင်း ဖွံ့ဖြိုးသည် ဖြစ်စေ၊ နောက်ကျပြီးမှ တတ်မြောက်တာဖြစ်စေ သူ့ရဲ့ အနာဂတ်ပညာရေးမှာ တွေ့ကြုံရမယ့်၊ သိရမယ့်အရာတွေကို သင်နိုင်သမျှ အသိပေးထားသင့်ပါတယ်။ သင့်ကလေးရဲ့ဆရာတွေဟာ သူငယ်တန်းကလေးရဲ့ အနာဂတ်ကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ခန့်မှန်းရာမှာ အတွေ့အကြုံရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း သတိရပါဦး။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော ဆရာ၏ အကြံပေးချက်ကို နားထောင်ပါ။ ထို့အပြင် ကလေးရဲ့စွမ်းရည်တွေကို စံချိန်၊ စံညွှန်းများနဲ့ ညီ၊ မညီ စမ်းသပ်ဖို့နဲ့ တိုင်းတာဖို့ တောင်းဆိုပါ။

ကျောင်းပျင်းခြင်း

မိုးလင်းလာလို့ ကျောင်းသွားခါနီးမှ သင့်ကလေးဟာ ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ဗိုက်နာတယ်ဆိုပြီး ညည်းညူပါသလား။ ဒီငြူစူမှုတွေဟာ ရက်သတ္တပတ်လည်းကုန်၊ ကျောင်းပိတ်ရက်လည်းရောက်ရော ပျောက်သွားပါသလား။ အဲသလိုဖြစ်နေရင် ကလေးကျောင်းပျင်းခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူကာ ကလေးစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ထံသွားရန် မလိုပါ။ သင့်အလုပ်က ကျောင်းမှာ သင့်ကလေး ဘာအနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေသလဲဆိုတာ ရှာဖွေရန်သာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေး ကျောင်းပျင်းတဲ့အရေးဟာ ဆရာနဲ့ အဓိက ပြောဆိုကိုင်ပင်ရမယ့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိစ္စဖြစ်တယ်။ ဒါတောင်မှ ဆရာ့အနေနဲ့ ကလေးဟာ တစ်နေ့တာအတွင်း ဘယ်စာသင်ချိန်က ကလေးကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တယ်ဆိုတာ အတိအကျသိဖို့ မလွယ်ဘဲ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် အိမ်မှာပဲ ကျောင်းက စာသင်ချိန်တွေအတိုင်း စာသင်တမ်း ကစားကြည့်ပါ။ ဘယ်အချိန်မှာ ကလေးစိတ်ဖိစီးမှုရှိသလဲဆိုတာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

လူကြီးအချို့ ပရိသတ်ရှေ့ထွက် စကားပြောရမှာရှက်သလိုမျိုး ကလေးတွေလည်း ရှေ့ထွက် စာပြန်ရမှာမျိုးကို ရှက်ကြောက်တတ်ကြတယ်။ ကလေးတွေကို ရှေ့ထွက်ပြီး စကားပြောတဲ့အလေ့အကျင့်ကို အိမ်မှာတင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးလို့ ရပါတယ်။ အိမ်မှာဆို သူတို့မကြောက်ဘဲနဲ့ ပြောရဲဆိုရဲရှိပါတယ်။ နောက်မှ အကျင့်ရသွားပြီး ကျောင်းမှာလည်း မကြောက်ဘဲနဲ့ ပြောရဲလာလိမ့်မယ်။ တချို့ ကျောင်းဆရာတွေကတော့ ရှေ့ထွက်ပြောရတဲ့ သင်ခန်းစာမျိုးကို အတင်းအကျပ် မပြုလုပ်ကြပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အတန်းငယ်တွေမှာပေါ့။

ရှက်တတ်ခြင်းကြောင့် ကျောင်းကိုကြောက်တဲ့ ကလေးတွေဟာ သူ့အဖေ၊ အမေတုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတာပဲလို့သိရရင်၊ သို့မဟုတ် ရှက်တတ်တဲ့ ထင်ရှားသူတွေအကြောင်းသိရရင် သူတို့အနေနဲ့ ပိုပြီး ဖြေသိမ့်ရာ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ သူငယ်ချင်းအချို့၊ အထူးသဖြင့် ရှက်တတ်တဲ့ကလေးတွေကို အိမ်ကိုဖိတ်ခေါ်ပြီး သူတို့အချင်းချင်း ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပြုမူကြတယ်ဆိုတာ လေ့လာကြည့်ပါ။

ဒီအရွယ်ဟာ ကြောက်တတ်တဲ့အရွယ်ဆိုတာကိုလည်း သတိရပါ။ ကျောင်းထားခါစ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဟာ ထူးချွန်ပေမယ့်လည်း ကျောင်းရောက်တဲ့ အခါ ကြောက်ရွံ့နေရခြင်းဟာ ရောက်နှင့်နေပြီးတဲ့ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေဟာ စာဖတ် တတ်ကြပြီးသားလို့ ထင်လို့ပါပဲ။ ဘာကြောင့် ဒီစိတ်ကူးကိုရတာလဲ ဆိုတော့ သုံးတန်းတက်နေပြီဖြစ်တဲ့ သူ့အစ်မဟာ စာဖတ်တတ်နေပြီ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကိုတွေ့ရင် သဘာဝအလျောက် ခံစားရတာတွေဖြစ်လို့ သူတို့ကို ချီးကျူးပြောဆိုခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ငြိမ်သက်သွားအောင် ကူညီပေးပါ။ နံနက်ခင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေထဲမှာ ရယ်စရာ၊ ပျော်စရာလေးတွေကိုလည်း ထည့်သွင်းပေးပါ။ ဒါမှ ကလေးရဲ့ကျောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ ပပျောက်သွားမယ်။ ဘယ်လိုအစီအစဉ်မျိုးတွေ လုပ်ပေးရမလဲဆိုတော့ ကလေးအကြိုက် နံနက်စာစီစဉ်ကျွေးမွေးပေးခြင်း၊ အထူးစပါယ်ရှယ် သွားရည်စာများ ကျောင်းသို့ထည့်ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကလေး နှစ်သက်တဲ့ အဝတ်အစားကိုဝတ်ဆင်ပေးပြီး ကလေးကို ကျောင်းသွားစေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းထားတဲ့အချိန် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေနဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်း ရင်းနှီးမှုရှိလာပြီဆိုရင် ကလေးဟာ ကျောင်းပျော်လာပြီး ကြောက်စိတ်တွေလည်း လျော့ပါးသွားပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ အိမ်မှာကျန်ခဲ့တဲ့ မိဘတွေ ဘယ်လိုများ ခံစားရမလဲလို့ စိုးရိမ်နေတတ်ကြပါသေးတယ်။ တကယ်လို့ ကလေးက သူကျောင်းတက်ရတာကြောင့် မိဘတွေအဖို့ တစ်နေကုန် ဟာတာတာကြီး ကျန်ခဲ့မယ်ဆိုတဲ့အသိ ဝင်သွားရင် သူတို့ဟာ ကျောင်းကို ရွံမုန်းတဲ့စိတ် ပေါ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ထို့အတူပါပဲ ညီငယ်၊ ညီမငယ်လေး နောက်တစ်ယောက် ထပ်မွေးမယ်ဆိုရင်လည်း သူ့ကို ကျောင်းပို့ခြင်းဟာ မိဘတွေက သူ့ထက်အငယ်ကလေးကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်ချင်လို့လို့ ထင်မှတ်တတ်ကြပါတယ်။

စကားပြောခြင်းနှင့် ဘာသာစကား အခက်အခဲများ

ကလေးရဲ့ ပြုမူချက်တွေဟာ သူတို့စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ထက် အများကြီး နိမ့်ကျနေတဲ့အခါ စကားပြောခြင်းနဲ့ ဘာသာစကားပြဿနာတွေပေါ်လာမှာကို သံသယရှိစရာဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးဟာ ကလေးငယ်တွေအကြား ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိတတ်ပါတယ်။

၅ နှစ်သားကလေးတစ်ယောက် ပြောတဲ့စကားဟာ မိသားစုရဲ့ပြင်ပက လူတွေအတွက်ပါ သဘောပေါက်နားလည်လွယ်တဲ့စကား ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဝါကျတည်ဆောက်ပုံတွေနဲ့ ကြိယာတွေကို ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် သုံးစွဲခြင်းလည်း မှန်ကန်သင့်တယ်။ ကလေးတွေဟာ ဘာသာစကားကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းမှတစ်ဆင့် သင်ယူခဲ့ရတာဖြစ်တဲ့အတွက် ရယ်စရာကောင်းတဲ့အမှားလေးတွေ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ၄ နှစ်ခွဲအရွယ်လောက်ရောက်လာရင် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပြောပြတတ်လာတယ်။ ၅ နှစ်ဆိုရင်တော့ ပုံပြောတာကို နားထောင်ပြီး ပုံပြင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့မေးခွန်းများကို ဖြေတတ်သင့်တယ်။

ကလေးမှာ ဘာသာစကားနဲ့ပတ်သက်လို့ အခက်အခဲဖြစ်နေပြီဆိုတာကို အောက်ပါအချက်တွေနဲ့ ချိန်ဆသိရှိနိုင်ပါတယ်။

- သူပြောတာကို ဘယ်သူမှ နားမလည်ဘူး။
- စကားလုံးအနည်းငယ်မျှသာ သုံးတတ်တယ်။
- ၃ နှစ်ပြည့်တာတောင် စကားမပြောသေးဘူး။
- စကားတွေက တစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ ရပ်သွားတယ်။ ဝါကျဖွဲ့ပြီး မပြောတတ်ဘူး။
- တချို့သော စကားလုံးများကို အသံလုံးဝမထွက်တတ်ဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလိုခံစားချက်တွေ ကလေးတွေဆီမှာ ရှိနေနိုင်တဲ့အတွက် ဖော်ထုတ်ပြီး ရှင်းလင်းအောင် ကလေးနဲ့ ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

ထမ်းဆောင်စေရမယ့် ဝတ္တရားများ

ကလေးငယ်တစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ်ကျောင်းသားဘဝမှာ ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ တောက်တိုမယ်ရ အလုပ်လေးတွေလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ ကျောင်းတက်ခါစ ကလေးတစ်ယောက်ကို အပြင်မှာ မိဘက စောင့်နေတယ်ဆိုတာသိရင် စာသင်ခန်းထဲမှာ စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ သူငယ်တန်းကျောင်းသားကို ကျောင်းသွားဖို့အတွက်

> စကားပြောခြင်းနဲ့ ဘာသာစကား အခက်အခဲဖြစ်နေမှုကို ကုသမှုမပေးဘူးဆိုရင် ကျောင်းထားလို့မရဘဲ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ သူတို့နိုင်ငံတွေမှာတော့ ဒီပြဿနာတွေကို ၂ နှစ်နီးပါးလောက် ကုသပေးလိုက်ရင်ပဲ ကောင်းသွားတယ်လို့သိရပါတယ်။
>
> ဒါကြောင့် မိဘတွေအနေနဲ့ ကျောင်းမတက်ခင် မူကြိုအရွယ်ကတည်းက ဒီပြဿနာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိအောင်ပြုလုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ သူတို့နိုင်ငံတွေမှာတော့ မြို့နယ်၊ ဒေသအလိုက် ပြည်သူလူထုထဲကိုကွင်းဆင်းပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးတဲ့ အစီအစဉ်တွေကို အစိုးရက လုပ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလိုအစီအစဉ်မရှိတဲ့ နေရာတွေမှာဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာအထူးကုဆရာဝန်ကို တိုင်ပင်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်သင့်တယ်။
>
> သင့်ကလေးဟာ ပုံမှန်အတိုင်း စကားပြောနဲ့ ဘာသာစကားကို တတ်နေရာမှ ရုတ်တရက် မူမမှန်ဖြစ်လာရင် ကလေးအငယ်လေးတွေ စကားပြောတတ်စလို ပြန်ဖြစ်သွားရင် သင့်အိမ်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အိမ်မှာ သူ့အမေက နောက်ထပ်ကလေးတစ်ယောက် မွေးသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကလေးရဲ့စိတ်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုဖြစ်ပွားခဲ့သလားဆိုတာစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ ယာယီမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ပိုပြီးဂရုစိုက်လိုက်မယ်။ စကားပြောနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကစားနည်းတွေ ကစားမယ်ဆိုရင် မြန်မြန်ပြန်ကောင်းသွားမှာပါ။ ဒါပေမယ့် သတိထားရမှာကတော့ ကလေးကို ပြောင်လှောင်သရော်ခြင်းမပြုပါနဲ့။ ပြောင်လှောင်လိုက်ရင် ပြဿနာပိုဆိုးသွားမယ့်အပြင် စိတ်ဓာတ်လည်း ကျသွားမယ်။ ဆုံးရှုံးမှုဝေဒနာကိုလည်း ခံစားသွားရလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွယ်အိတ်ကိုပြင်ရတဲ့ ဝတ္တရားများကို ထမ်းဆောင်စေရပါမယ်။ ကျောင်းမှာ စားဖို့ မုန့်တစ်ခုခုထည့်ပေးပါ။ အဲဒါကိုတော့ ကူညီပြီးထည့်ပေးပါ။ ဆရာ့ကို ပြန်ပြရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွေ၊ ကျောင်းသုံးကိရိယာပစ္စည်းတွေ၊ မိုးတွင်းလို ကာလမျိုးမှာ မိုးရေစိုရင်လဲဖို့ ဝတ်စုံအပိုတစ်စုံ စသည်တို့ကို ထည့်ပေးရပါမယ်။

အိမ်မှာဆိုရင်လည်း အန္တရာယ်မရှိတဲ့ တောက်တိုမယ်ရလေးတွေ၊ ဥပမာ – လျှော်ပြီးသားအဝတ်တွေကို ခေါက်ခိုင်းခြင်း၊ စားပွဲခင်းခိုင်းခြင်း၊ ဖုံသုတ်ခိုင်းခြင်း၊ စားပြီးသားပန်းကန်တွေကို ပန်းကန်ဆေးမည့်နေရာပို့ခြင်း၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပြန့်ကျဲနေတဲ့ အရုပ်တွေကို စက္ကူပုံးထဲပြန်ထည့်ခိုင်းခြင်း စသည့်အလုပ်များကို လုပ်ခိုင်း ရပါမယ်။ ကြောင်ကို အစာကျွေးခြင်း၊ ငါးကန်ထဲ ရေလဲပေးခြင်း၊ ကားရေဆေးခြင်း၊ သစ်ရွက်ခြောက်များ ကောက်ခိုင်းခြင်း၊ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်များ ပြုစုခြင်း၊ ဝင်းထရံ ဆေးသုတ်ခြင်း စတဲ့အလုပ်များမှာလည်း ပါဝင် ကူညီစေရပါမယ်။

ပိုပြီး အသေးစိတ်ကျတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု တည်ဆောက်ပေးစေချင်ရင်တော့ မီးပူတိုက်ပြီးသား အင်္ကျီတွေကို ကလေး၊ လူကြီး၊ အဖေ၊ အမေအတွက် ခွဲခြားရွေးချယ်ထားခိုင်းခြင်း၊ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ခိုင်းခြင်း၊ ဥပမာ– စက္ကူအိတ်၊ ကျွတ်ကျွတ်အိတ်များကို ခွဲခြားသိမ်းဆည်းစေခြင်း၊ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့ လုပ်ငန်းအတိုအထွာလေးများကတော့ ဟင်းချက်၊ မုန့်ဖုတ်ရာမှာပါဝင်တဲ့ အမယ်ပစ္စည်းများကို ရောခိုင်းခြင်း၊ မွှေခိုင်းခြင်း၊ ခွဲခြားခိုင်းခြင်း စတဲ့လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအလေ့အကျင့်တွေဟာ ပိုမိုခက်ခဲ များပြားလာတဲ့ ကျောင်းစာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရာမှာလည်း အကူအညီရစေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးခြင်း

ကျန်းမာခြင်းနှင့် အာဟာရ

သင့်ကလေးဟာ တစ်နှစ်ပတ်လုံး နေကောင်းနေခဲ့သည်ဖြစ်စေ၊ ဗိုက်နာ၊ ခေါင်းကိုက်၊ အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ဖျားနာလို့ ဆရာဝန်ထံ ခဏခဏ သွားပြနေခဲ့ရသည်ဖြစ်စေ တစ်နှစ်တစ်ခါ မှန်မှန် အထွေထွေ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ သူငယ်တန်းတက်တဲ့ အရွယ်ကော ပထမတန်းတက်တဲ့အရွယ်ပါ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပေးရပါမယ်။

နောင် ကြီးလာတဲ့အခါ အဝလွန်ကြခြင်းဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ကယ်လိုရီများတဲ့အစားအစာတွေ စားကျင့်ကြောင့်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငယ်စဉ်ကတည်းက ကယ်လိုရီများတဲ့ အစားအစာတွေ သိပ်မစားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးထားရမယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုသာမက သွေး၊ ဝမ်း၊ ဆီး၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ လမ်းလျှောက်ပုံ၊ လှုပ်ရှားပုံတွေအားလုံးကို ကလေးအထူးကုက စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။ မိသားစုထဲမှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူးသူရှိလျှင် ဆရာဝန်ကို ပြောပြထားရပါမယ်။ လိုအပ်တဲ့ ကလေးရဲ့သွေးတွင်း အဆီဓာတ်ကို တိုင်းပေးလိမ့်မယ်။

အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် စတာတွေကိုလည်း အခြားရွယ်တူကလေးများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လို့ရအောင် တိုင်းပေးလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အချိုးအစားတွေကို လေ့လာလို့ရတယ်။ အာရှနွယ်ဝင်တွေက အရပ်ပုလေ့ ရှိတယ်။ အဖြူတွေထက် အမည်းတွေက အရပ်ပိုရှည်တယ်။

ကာကွယ်ဆေးများ ပြည့်စုံအောင်ထိုးပြီး၊ မပြီး စစ်ဆေးရမယ်။ နိုင်ငံအလိုက် သတ်မှတ်ပုံချင်း မတူဘူး။ သွားကျန်းမာရေးကိုလည်း ပုံမှန် တစ်နှစ်တစ်ခါ စစ်ဆေးရမယ်။ ကလေးသွားအထူးကုဆရာဝန်ဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အစားစားချိန်

၅ နှစ်၊ ၆ နှစ်အရွယ်ကလေးတွေနဲ့ အစားအစာအတူစားရတာ ပျော်ရွှင်နှစ်သက်စရာ ကောင်းလှပါတယ်။ သူတို့က ထမင်းစားပွဲပြင်ဆင်တာကို ကူညီပေးချင်ကြတယ်။ စားစရာတွေရွေးချယ်ရာမှာလည်း ကူညီကြတယ်။ သူတို့ဘာသာလည်း ကောင်းကောင်းစားတတ်ကြတယ်။ စားရင်း၊ သောက်ရင်း စကားစမြည်ပြောဖော်ရတယ်။ အစာတွေကို ဖိတ်စင်မကျအောင်လည်း စားတတ်လာပြီ။ အစားစားရင်း ခဏခဏထသွားတဲ့အကျင့်လည်း နည်းလာပြီ။ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးတွေဟာ ထမင်းစားဝိုင်းမှာ သူတို့ပဲ စကားပြောချင်နေကြလို့ တကယ်စားတဲ့အချိန်က နည်းနည်းပဲ ရှိပါတယ်။

၆ နှစ်အရွယ် ကလေးတွေဟာ ထမင်းစားချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ တစ်နေ့တာအတွင်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာတွေကို ပြန်လည်ဖောက်သည်ချကြလွန်းလို့ ထမင်းဝိုင်းဟာ ပျော်စရာဟာသဝိုင်းကြီးတစ်ခုလို ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဂနာမငြိမ်မှုတွေများလွန်းလို့ အစာတွေ ဖိတ်စင်ကျနေတာတွေလည်း ရှိလာပြန်တယ်။ သူတို့ထိုင်နေတဲ့ ကုလားထိုင်တွေပေါ်မှာ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်မနေဘဲ ရှေ့တိုး၊ နောက်ဆုတ်တွေ၊ ဘေးစောင်းတာတွေ လုပ်လာတယ်။ ညစာစားပွဲကနေ ဟိုထသွား၊ ဒီထသွားတွေ ဖြစ်လာတယ်။

သူတို့ကို ဘယ်လိုအစားအစာတွေ စားသင့်တယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်တတ်အောင် လမ်းညွှန်ပေးဖို့တော့ လိုပါတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စားချင်တာစားပါစေ ဆိုပြီး ထားလိုက်လို့ကတော့ အမှိုက်သရိုက်အစားအစာလို့ခေါ်တဲ့ သွားရည်စာတွေ၊ အာလူးကြော်၊ ကွတ်ကီးစတာတွေကိုပဲ စားလိမ့်မယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ မစားဘဲ နေလိမ့်မယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ပြီး လုံလောက်တဲ့အစားအစာကိုရရှိဖို့ အရေးကြီးပေမယ့် ကလေးတွေကို ထမင်းပန်းကန်ဆေးစေဖို့တော့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ အစားအစာတွေက တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့မတူပေမယ့် ကယ်လိုရီစွမ်းအင်ကတော့ အတူတူလောက်ပါပဲ။ တကယ်လို့ ကလေးဟာ လုံလောက်အောင် မစားဘူးလို့ထင်ရင် အစားအစာတွေ ချက်ပြုတ်ဖို့ ရွေးချယ်ပြင်ဆင်တဲ့အခါ ကလေးကိုပါ ရွေးခိုင်းပါ။ သူစားချင်တဲ့ အစားအစာမျိုးကို ရွေးခိုင်းပါ။ နောင် ကြီးလာတဲ့အခါ အဝလွန်ကြခြင်းဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ကယ်လိုရီများတဲ့အစားအစာတွေ စားကျင့်ကြောင့်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငယ်စဉ်ကတည်းက ကယ်လိုရီများတဲ့ အစားအစာတွေ သိပ်မစားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးထားရမယ်။

မိဘတွေဟာ သူတို့ကြွေးတဲ့အစားအစာတိုင်းကို ကလေးတွေ စားစေချင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိသားစုအတွက် ဟင်းချက်တဲ့အခါ သူတို့အကြိုက်တွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်း ပါပါစေ။ သီးသန့် ခွဲချက်ပေးတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ အားလုံးစားနိုင်တာမျိုးကို ချက်ပါ။ ခဏခဏ သီးခြားခွဲချက်ပေးနေရရင် ကြာတော့ သင်ဟာ အချိန်ပိုင်းထမင်းချက်သမားတစ်ယောက် ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

သက်သတ်လွတ်ဟင်း ချက်မယ်ဆိုရင် ကလေးတွေအတွက် လုံလောက်တဲ့ အစာအာဟာရဖြစ်အောင် ဘယ်လို တွဲစပ်ပေးရမယ်ဆိုတာလည်း သေချာစွာ စီမံချက်ပြုတ်ရပါမယ်။ ကလေးအကြိုက်နဲ့ လူကြီးအကြိုက် တူမှာမဟုတ်ပါ။ အသားမပါတဲ့ သက်သတ်လွတ်ဟင်းတစ်ခွက်ဟာ(နို့၊ ကြက်ဥလည်း မပါဘူးဆိုရင်) ကလေးအတွက်လိုအပ်တဲ့ အသားဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီတွဲ စတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်တဲ့ဓာတ်များ ရနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းတာကတော့ အာဟာရဓာတ်ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ ဘယ်လို ချက်သင့်တယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။

၅ နှစ်၊ ၆ နှစ်အရွယ်ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

- ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းတတ်လာပြီ။ ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှုနှင့် သက်လုံ ပိုကောင်းလာပြီ။
- ခုန်ပျံကျော်လွှား၊ ရုပ်တန့်နားတာတွေ လုပ်တတ်လာပြီ။
- ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ထားတဲ့ တန်းပေါ်မှာတက်ပြီး လမ်းလျှောက်တတ်လာပြီ။
- လက်ကမ်းကြိုးဆိုတတ်လာပြီ။
- ငယ်သွားများကျိုးပြီး သွားများ စတင်ပေါက်လာပြီ။
- ရှူးဖိနပ်ကြိုးချည်တတ်ပြီး နှိပ်စေ့တွေ နှိပ်တတ်လာပြီ။ အက္ခရာစာလုံးတွေ ရေးတတ်လာပြီ။
- လှေကားထစ်တွေကို ခြေတစ်ဖက်စီချပြီး ဆင်းတတ်ပြီ။
- ဘောလုံးတစ်လုံးကို ပစ်ပေးတတ်၊ ဖမ်းတတ်လာပြီ။

သင်ယူမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

- အမှားအမှန် ခွဲခြားသိရှိလာပြီ။
- တကယ့်အစစ်အမှန်နှင့် အဆန်းတကြယ်ဖန်တီးမှုတွေ ခွဲခြားနားလည်လာပြီ။ သို့သော် ပုံပြင်ရှည်ကြီးတွေ ပြောချင်တုန်းဖြစ်တယ်။
- စကားလုံးတွေများစွာ ကြွယ်ဝလာပြီ။ ၅ နှစ်သားတစ်ယောက်အနေနဲ့ စကားလုံးပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်ကို သိနေပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- နာမည်၊ အသက်၊ လိပ်စာကို ပြောပြတတ်ပြီ။
- အောက်မှာ၊ ဘေးပတ်ပတ်လည်မှာ၊ ဒါပေမယ့်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့၊ ဘာကြောင့်လဲဟူသော စကားလုံးများ၏အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်လာပြီ။
- အဖြစ်အပျက်တို့၏ မဖြစ်မီနှင့် ဖြစ်ပြီးအခြေအနေတို့ကို နားလည်စပြုလာပြီ။
- နမူနာများမှ ယေဘုယျစည်းကမ်းများ ထုတ်ယူတတ်လာပြီ။
- သင်ကြားလေ့လာရတာကို နှစ်သက်လာပြီ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုမိုင်တိုင်များ

- စိတ်လှုပ်ရှားတာတွေ နည်းပါးလာပြီ။
- အိမ်နဲ့ မိသားစုကို ခင်တွယ်မှုပိုများလာပြီ။
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အလှည့်ကျစောင့်ခြင်း၊ မျှဝေခံစားခြင်းကို နားလည်လာပြီ။
- ငယ်ရွယ်သောမောင်နှမများကို အကာအကွယ်ပေးရကောင်းမှန်း သိလာပြီ။
- ဘယ်အခါမှာ ချီးကျူးခံရမယ်၊ ဘာလုပ်ရင် ပြစ်တင်ခံရမယ်ဆိုတာ နားလည်လာပြီ။

၇ နှစ်ထဲရောက်ပြီ

၄ နှစ်နဲ့ ၆ နှစ်ကြားမှာ သင့်ကလေးဟာ အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ကြီးထွားရင့်ကျက်လာခဲ့ပါတယ်။ မူကြိုအရွယ် ကျောင်းသားဘဝကနေ ပိုပြီးထူးခြား တောက်ပြောင်တဲ့ ပထမတန်း ကျောင်းသားဘဝကို ပြောင်းလဲရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ စာရေးရာမှာတော့ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ပဲပင်ပေါက်လက်ရေး ဖြစ်နေသေးပေမယ့် ယုတ္တိရှိသောဝါကျများ ရေးသားလာနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ သင့်ကိုတောင် ပုံပြင်ဖတ်ပြနိုင်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးလိုက်ပါ။ သင်ဟာ သင့်ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်း ခရီးရှည်ကြီးမှာ အဓိကကျတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ထိန်းကျောင်း မောင်းနှင်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသတည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မွေးကင်းစမှ ကျောင်းနေအရွယ်အထိ
ကလေးငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်ဆင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပုံ
လေ့လာသင်ယူမှု စွမ်းရည်များ တစတစတိုးတက်လာပုံ

အရွယ်အလိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
အစားအသောက် စနစ်တကျ ရွေးချယ် ကျွေးမွေးခြင်း
အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးခြင်း
စွမ်းရည်သစ်များ စိတ်ကူးသစ်များ ပွင့်ဖြိုးစေမည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးခြင်း

အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်တားဆီးပေးခြင်း
စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း
သင့်တော်သည့် ကစားစရာ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ရွေးချယ်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း

ကလေးငယ်နှင့်ပတ်သက်၍
မိဘတို့ သိရှိ ဂရုပြုရမည့် အချက်အလက်များ
အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်များ

www.burmeseclassic.com