

ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာစောင်များ



၂၀၁၄ ခုနှစ်



မမှတ်ဆက်သွယ်ပါ

ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ
လက်ကမ်းစာစောင်များ

၂၀၁၂ ခုနှစ်

၁။ ကလေးငယ်များ

(လက်ကမ်း-၁) မူကြိုအရွယ်ကလေးများလိုအပ်ချက်များ ၅

၂။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု

(လက်ကမ်း-၁) ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၅)ရပ် ၇

(လက်ကမ်း-၂) မိခင်ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု ၁၅

(လက်ကမ်း-၃) ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသောနည်းလမ်းများ ၁၇

၃။ ကစားခြင်း

(လက်ကမ်း-၁) ကစားနည်းအမျိုးမျိုး ၂၃

(လက်ကမ်း-၂) ကစားခြင်းမရှိလျှင်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိနိုင် ၂၄

(လက်ကမ်း-၃) ကစားခြင်းမှသင်ယူခြင်း ၄၇

၄။ သင်ယူခြင်းနှင့် သင်ယူရာနေရာများ

(လက်ကမ်း-၁) ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၄၉

(လက်ကမ်း-၂) သင်ယူမှုပုံစံများ ၅၂

၅။ ကလေးများအတွက် လက်မှုအနုပညာ

(လက်ကမ်း-၁) လူကလေးကဗျာ ၅၇

(လက်ကမ်း-၂) လက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်းနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမ၏အခန်းကဏ္ဍ ၆၁

(လက်ကမ်း-၃) လက်မှုအနုပညာလက်ရာများပြုလုပ်ရန်အတွက် စုဆောင်းရမည့်ပစ္စည်းများ ၆၃

(လက်ကမ်း-၄) လက်မှုအနုပညာလက်ရာများတီထွင်ဖန်တီးခြင်း ၆၅

၆။ ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှု

(လက်ကမ်း-၁) တူရိယာပစ္စည်းများပြုလုပ်ခြင်း ၇၃

၇။ မူကြိုဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍ

(လက်ကမ်း-၁) သင်မြင်တွေ့သင့်သည့်အရာ	၇၅
(လက်ကမ်း-၂) အပြုသဘောဆောင်သောစည်းကမ်း	၇၇
(လက်ကမ်း-၃) ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း	၈၅
(လက်ကမ်း-၄) ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေမှတ်တမ်း	၈၈

၈။ ကလေးဘဝအစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှု

(လက်ကမ်း-၁) ဖတ်စရာပေါများသောပတ်ဝန်းကျင်	၉၇
(လက်ကမ်း-၂) ဒီနေ့လွယ်အိတ်ထဲမှာဘာပါသလဲ	၉၉
(လက်ကမ်း-၃) အခြေခံသဘောတရားများ	၁၀၀
(လက်ကမ်း-၄) ပုံပြင်နှင့် ကလေးစာအုပ်များရေးသားပြုစုခြင်း	၁၀၈

၉။ စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်နည်းလမ်းများ

(လက်ကမ်း-၁) ပုံပြောနည်းအမျိုးမျိုး	၁၁၁
(လက်ကမ်း-၂) ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်	၁၁၃

၁၀။ သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

(လက်ကမ်း-၁) ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်သင့်လျော်သောမူကြိုကျောင်းများ	၁၁၇
(လက်ကမ်း-၂) အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ချက်များ	၁၃၃
(လက်ကမ်း-၃) အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာဇယား	၁၃၉
(လက်ကမ်း-၄) ယဉ်ကျေးမှုပြကွဲဒီဇိုင်း	၁၄၁
(လက်ကမ်း-၅) လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်း	၁၄၂
(လက်ကမ်း-၆) မြေပဲခင်းလေ့လာရေး	၁၄၅

၁၁။ မသန်စွမ်းမှု

(လက်ကမ်း-၁) စောစီးစွာသိရှိခြင်း	၁၅၁
---------------------------------	-----

၁၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ

(လက်ကမ်း-၁) ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း	၁၅၅
(လက်ကမ်း-၂) ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၅၉
(လက်ကမ်း-၃) စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနေကြောင်းဖော်ပြသည့် ကလေးများ၏အမူအကျင့်များ	၁၆၀



ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုများနှင့် ပြည့်လျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမှားများအနက် ကလေးများ၏ ဘဝအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ရေးကို စွန့်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများက အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များစွာကို စောင့်နိုင်သော်လည်း၊ ကလေးကား စောင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အခုလက်ရှိ အချိန်၌ပင် သူ၏အရိုး၊ အဆစ်၊ အသွေး၊ အသားနှင့် အာရုံများ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိသဖြင့် “မနက်ဖြန်” သို့ ရွှေ့ဆိုင်း၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူ့အမည်ကား “ဒီနေ့” ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

Gabriela Mistral, 1948



မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် လိုအပ်ချက်များ

(က) ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ

- ◆ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ဖြစ်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း
- ◆ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အာဟာရ အလုံအလောက်ရရှိခြင်း
- ◆ ကာကွယ်ဆေးများ မှန်ကန်စွာရရှိခြင်း
- ◆ ကာယကြွက်သားကျွမ်းကျင်မှု၊ ကြွက်သားငယ် များ ဖွံ့ဖြိုးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများရှိခြင်း



(ခ) သိမှုဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ

- ◆ ကလေး၏အချက်ပြမှုများကို နားလည်ပြီး တုံ့ပြန်မှုပေးနိုင်သောလူကြီးတစ်ဦး
- ◆ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့နိုင်၊ အသံကြားနိုင်၊ အနံ့ရရှိနိုင်၊ အရသာခံကြည့်နိုင်၊ ကြည့်ရှုနိုင်သော ပစ္စည်းများ
- ◆ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ခွင့်များ
- ◆ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် သင့်လျော်သော လှုံ့ဆော်မှုများပေးခြင်း
- ◆ ဘာသာစကားနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အရည်အချင်းများရရှိစေခြင်း
- ◆ ပစ္စည်းအမျိုးစုံလင်စွာဖြင့် ကစားနိုင်ရန် နေ့စဉ် အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း
- ◆ ဆောင်ရွက်ချက်များမှတစ်ဆင့် သင်ယူနိုင်ရန် ကိုယ်တိုင်စူးစမ်းဆောင်ရွက်ခွင့်ရခြင်း
- ◆ တီထွင်ဖန်တီးမှုကို အားပေးခြင်း
- ◆ စာရေး၊ စာဖတ်၊ သင်္ချာ အခြေခံအရည်အချင်းများနှင့်သက်ဆိုင်သော လက်တွေ့စမ်းသပ် လုပ်ဆောင်မှုများ





(ဂ) လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ

- ◆ ကလေးအား ချစ်ခင်ရင်းနှီးပြီး နည်းလမ်းတကျ စောင့်ရှောက်ပေးသော လူကြီးတစ်ဦးနှင့် အတူနေခြင်း
- ◆ အချို့နေရာများတွင် မည်သို့ထိန်းသိမ်းပြုမူရမည်ကိုသင်ယူရာ၌ ကူညီပေးခြင်း
- ◆ ပြီးစီးပြီးမြောက်မှုကိုခံစားရရှိကာ အပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေမည့် လုပ်ဆောင်စရာများရှိခြင်း
- ◆ အကောင်းမြင်သဘောထားများ ရရှိစေမည့် အပြုအမူများ
- ◆ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်တတ်ရန် သင်ယူခွင့်ပေးခြင်း
- ◆ ဝေမျှတတ်ရန်၊ ကူညီတတ်ရန်၊ အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ရန် သင်ယူနိုင်မည့် အခွင့်အရေးများ
- ◆ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်များရှိခြင်း
- ◆ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်ကိုထုတ်ဖော်ပြသရန် အခွင့်အရေးများရှိခြင်း
- ◆ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း၊ အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းနှင့် မိမိလုပ်ဆောင်နေသည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စွဲမြဲစွာပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းများ ရရှိစေရန် အားပေးခြင်း





ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၅)ရပ်

(၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုတို့သည် အဓိကအားဖြင့် **အစာအာဟာရ၊ ကစားရန်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း** ရရှိမှုအပေါ် မူတည်နေသည်။

မူကြိုအရွယ်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုများအတွက် အရေးပါသောကာလ အပိုင်းအခြား ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် စူးစမ်းရှာဖွေရန် အခွင့်အလမ်းရသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကြီးပြင်းသည့်ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိပြီး သက်တူရွယ်တူကလေးများကလည်း ထိုကဲ့သို့သောကလေးများကို စွမ်းရည်ရှိသူများဟု ထင်မြင်ကြသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ကလေး၏ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင်မှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား ကြီးထွားမှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှု ကိုဆိုလိုသည်။ ကြွက်သားကြီးငယ်တို့အားလည်း ထိန်းချုပ်လာနိုင်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။

ကလေးများသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများစွာ လိုအပ်သည်။

ဥပမာ- တောင်တက်တမ်းကစားရာတွင် ကြွက်သားကြီးများအသုံးပြုရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ခဲတံနှင့် သွားပွတ်တံကဲ့သို့သော အရာဝတ္ထုများအား ကိုင်တွယ်ရာတွင် ကြွက်သားငယ်များ အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် မျက်စိနှင့်လက် တွဲဘက်ညီညီ လှုပ်ရှားနိုင်မှု ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မျက်စိနှင့် လက်မှကြွက်သားများကို တစ်ချိန်တည်းမှာ အသုံးပြုနိုင်သောစွမ်းရည်တို့ ဖွံ့ဖြိုးရမည်။

ဥပမာ - ဘောလုံးကို လိုက်ဖမ်းရာတွင် ကလေးသည် ဘောလုံးကို ကြည့်ရသကဲ့သို့ တစ်ချိန်တည်းတွင် သူ့လက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ဘောလုံးကို ဖမ်းမိရန် မည်သို့လှုပ်ရှားရမည်ကို သိထားရမည် ဖြစ်သည်။ သစ်စေ့များ၊ ပုတီးစေ့များ၊ ပန်းပွင့်များကို သိကုံးခြင်းသည် မျက်စိနှင့် လက် တွဲဘက်ညီစွာ လှုပ်ရှားနိုင်မှုကို တိုးတက်စေသည်။ ပြင်ပတွင် ကစားနိုင်





ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

သော ကားတာယာဟောင်းများ၊ ကြိုး စသည့် ကစားစရာများသည် ကလေးတို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးပြုရသော ကစားစရာများ ဖြစ်သည်။

၃ နှစ်အရွယ်ကလေးများသည် ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ အမြင့်တက်ခြင်း၊ ကခြင်း တို့ကို နှစ်သက်သည်။ ဘောလုံးကို လှိုင့်ခြင်း၊ ပစ်ခြင်းကို အတော်အသင့်ပြုလုပ်နိုင်ပြီဖြစ်သော်လည်း ဘက်ညီလှုပ်ရှားမှုကို မူ ကောင်းစွာမရသေးပေ။ မိမိလုပ်ချင်သည်ကို မျက်စိနှင့်လက် တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ရန် ခက်ခဲဆဲဖြစ်သည်။



သူတို့သည် ရောင်စုံဖယောင်းခဲတံနှင့် ပန်းချီ စုတ်တံ တို့ကို လက်သီးဆုပ်ပြီးကိုင်သည်။ ရွှံ့၊ ရေ သဲ တို့ဖြင့် ကစားခြင်းသည် ကလေးတို့အား မိမိတို့၏လက်များ ကို လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်ပြီးအသုံးပြုတတ်အောင် ထိရောက်စွာ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။ ပုတီးစေ့ (သို့) သစ်စေ့များသီကုံးခြင်း၊ သစ်သားတုံးငယ်များနှင့် ကစားခြင်းသည် ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းကို တိုးတက်လာ စေနိုင်သည်။

(၂) အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ (သို့) သိမှုဖွံ့ဖြိုးမှု

‘အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု’ဟု ဆိုရာ၌ ကလေးငယ်၏ စဉ်းစားပုံ၊ သင်ယူပုံများနှင့် သက်ဆိုင်နေ၏။ အသိဉာဏ် ဆိုရာတွင် ဆင်ခြင်ပုံ၊ စဉ်းစားပုံ၊ အစီအစဉ်ပြုလုပ်ပုံ စွမ်းရည်များပါဝင်၏။ ၎င်းအပြင် အရောင်၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ တူရာစုခြင်း၊ မတူညီသည်တို့ကို ခွဲခြားခြင်း၊ နေရာ၊ အချိန်သင်္ကေတနှင့် စာလုံးများကို သိရှိနားလည်ခြင်း စသည့်စွမ်းရည်တို့လည်း ပါဝင်၏။ သင်္ချာ၊ သိပ္ပံ၊ ဘာသာစကား၊ စာဖတ်စွမ်းရည် စသည်တို့သည်လည်း အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းပေါ်မူတည်၍ ဖွံ့ဖြိုး၏။

ကလေးများ၏ အသိဉာဏ်စွမ်းရည်သည်

- ◆ တစ်ဦးချင်းနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရာမှ လည်းကောင်း
- ◆ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရာမှ လည်းကောင်း ဖွံ့ဖြိုးပေ၏။

မူကြိုတွင် ကလေးများနှင့် စုပေါင်းဆွေးနွေးခြင်းအပြင် ကလေးတစ်ဦးချင်းနှင့် အချိန်ပေး စကားပြောရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးပြောသည့်စကားကို နားထောင်ခြင်း၊ စူးစမ်းနိုင်ရန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် အောက်ပါအခွင့်အရေးများကို ကလေးတစ်ဦးချင်းနှင့် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရန်



ကြိုးစားပါ။ (ဥပမာ- ခရေပင်အောက်တွင် ခရေပွင့်များ သွားကောက်ခြင်း၊ ကျောင်း ဝင်းအပြင်သို့သွားခြင်း၊ အတူတကွ နေပူစာ လှူခြင်း၊ နှင်းစိုနေသည့် မြက်ခင်းပေါ် ဖိနပ်မစီးဘဲ လျှောက်ကြည့်ခြင်း၊ မိုးတိမ်များ ကို ကြည့်ခြင်း၊ သစ်ရွက်ကြွေများ လိုက် ကောက်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ပုံပြင်များပြော ဆိုခြင်း) ဤသို့ မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမများက ကလေးနှင့်နေရသည်ကို ပျော်ရွှင်ခြင်းရှိကြ ပါက ထိုကလေးသည် လျစ်လျူရှုခံရသော

ကလေးထက် အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာစွမ်းရည်တို့သည် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြောင်း တွေ့ရပေ၏။ ကလေးငယ် အတွက် လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်ရှိရန်မှာ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် အဓိကသော့ ချက်ပင်ဖြစ်၏။

သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်သည် အရောင်၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရွယ် စသည့်သဘော တရားများကို စတင်သင်ယူနိုင်ပြီဖြစ်၏။ ဤသို့ သင်ယူရာ၌ သဘာဝအလျောက် ပြုမူဆောင် ရွက်ခြင်းဖြင့် သင်ယူစေသင့်သည်။ စကားစမြည်ပြောရင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကစားနေစဉ် သော်လည်းကောင်း၊ ၎င်းသဘောတရားများကို သင်ယူတတ်ကြ၏။ ဤအရွယ်တွင် စကားလုံးများ၊ နံပါတ်များနှင့် ခြပ်ဝတ္ထုမဲ့သဘောတရားများကို အတင်းအကြပ်သင်ယူစေခြင်းမှာ မသင့်တော်ပေ။

ကလေးများကို အဖြေတစ်ခုထက်ပို၍ပေးနိုင်သော မေးခွန်းမျိုး (အဖြေမှန်နှင့်အဖြေမှား ဟူ၍မရှိသော မေးခွန်းမျိုး)ကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ဆန်းသစ်စွာ စဉ်းစားခြင်း၊ ဘာသာစကားအသုံးပြုခြင်း တို့ကို အားပေးနိုင်သည်။ ဆေးရောင်ခြယ်နေစဉ် ဆေးစက်များကျနေသည့် ပြဿနာအတွက် အဖြေ ရှာသော မေးခွန်းမျိုးမေးရန် လိုပေသည်။

ထိုမေးခွန်းမျိုးမှာ -

- ◆ ဒါကို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- ◆ တကယ်လို့သာ... ဆိုရင် ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။
- ◆ ဆေးစက်တွေ မဖိတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
ကလေးအမြင်ပြောပါဦး။





ကလေးက မေးလာသော မေးခွန်းတို့ကို ကလေးငယ်အား ပြန်ပြီး မေးမြန်းလိုက်ခြင်းဖြင့် ကလေးသည် ပြဿနာအား စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး ဖြစ်သွားတတ်၏။ ဥပမာ - ‘ဒီအပေါက်ထဲမှာ ဘာရှိသလဲဆရာမ’ ဟု မေးမြန်းခဲ့လျှင် ကလေးအား ပြန်၍ ‘ကလေးက ဘာရှိတယ်လို့ ထင်လို့လဲ’ ဟု ပြန်မေးလိုက်ပါ။

(၃) လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုသည်မှာ ကလေးများသည် အသက်ရွယ်အမျိုးမျိုး၌ အခြားသူများနှင့် မည်ကဲ့သို့ဆက်ဆံသည်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ကလေးများသည် သင့်လျော်သည့် ဆက်ဆံရေး အပြုအမူများကို သင်ယူတတ်မြောက်ရန် အတွေ့အကြုံများစွာလိုသည်။ အခြားသူများနှင့် ဝေငှခွဲယူ တတ်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားခြင်း၊ အခြားသူများကို နားလည် လက်ခံတတ်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေဖွဲ့တတ်ခြင်း၊ မိမိအပြုအမူကို မိမိတာဝန်ယူခြင်း စသည်တို့ကို တတ်မြောက် လာစေမည့် အတွေ့အကြုံများကို ပေးသင့်ပါသည်။

ကလေးငယ်တို့၏ ပြောဆိုဆက်ဆံပုံမှာ ဘာသာစကား မကျွမ်းကျင်သေး၍ အကန့်အသတ် ရှိနေပါသည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင်လည်း မကျွမ်းကျင်သေးပေ။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ‘မိမိကိုယ်ကို’ ဗဟိုပြုနေ၍ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအခြေအနေမှာ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်တွင် ဖြတ်သန်းရသည့် အဆင့်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။

သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးများသည် အခြားကလေးများနှင့် ကစားရန်၊ အပေါင်းအသင်းဖြစ်ရန် စိတ်ဝင်စားသည်။ ‘ငါ’ ဗဟိုပြုနေသေးသော်လည်း အလှည့်ကျပြုလုပ်တတ်ရန် စတင်သင်ယူလာကြ သည်။ ခေါင်းမာတတ်၏။ အခြေအနေသစ်ကိုလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကြောက်တတ်သည်။ ကလေးတစ်ဦး ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ပြုလာနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အားပေးမှု၊ ထောက်ခံမှုတို့သည် လွန်စွာအရေးပါသည်။

- ◆ စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့ကစားခြင်းများ ပြုလုပ် ပေးပါ။ ၎င်းကစားနည်းတို့သည် ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်ခြင်း၊ အလှည့်ကျလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဝေငှတတ်ခြင်း များကို အားပေးသော ကစားနည်းများ ဖြစ်ပါစေ။ သရုပ်ဆောင်ကစားခြင်း၊ သစ်သားတုံးများနှင့် ကစားခြင်း စသည်တို့သည် အထက်ပါစွမ်းရည်များ ကို ဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။





- ◆ ကလေးတစ်ဦးအား တစ်နေရာရာသို့ သွားနေကျသူငယ်ချင်း မဟုတ်သူနှင့် သွားရန်အားပေးပါ။ ၎င်းနေရာတွင် ကစားပြီးနောက် နှစ်ဦးအတူတူ ကစားစရာများကို သိမ်းဆည်းရန် မှာကြားပါ။
- ◆ ကလေးများအား အဖော်သစ်များနှင့် ကစားစေ၍ ထိုအဖော်သစ်အား ဂရုစိုက်ရန် မှာကြားပါ။
- ◆ ကလေးများအား ၎င်းတို့အုပ်စုအတွင်း အချင်းချင်းတိုင်ပင်ရန်၊ အကြံဉာဏ်ဖလှယ်ရန်၊ မိမိသိရှိသည်တို့ကို အခြားသူများအား ပြောကြားရန် မှာကြားပါ။
- ◆ ငယ်သောကလေးများကို ကြီးသောကလေးများက စာဖတ်ခြင်းမျိုးကို ကူညီကြစေရန် အားပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် စကားလုံးများကို အတိအကျ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ ကလေးများသည် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ပုံပြောပြခြင်း၊ စာအုပ်များအတူဖတ်ခြင်းတို့ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပေသည်။



(၄) စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

- ◆ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကျေနပ်သော၊ လေးစားတန်ဖိုးထားသော ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိသည်။ မှီခိုလိုစိတ်မရှိ။ အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေစွာ အတူနေနိုင်သည်။ ထိုကလေးတို့သည် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ နေနိုင်ပြီး မိမိမသိသေးသည်တို့ကို သင်ယူရန်လည်း အသင့်ရှိကြသည်။
- ◆ မိမိကိုယ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားသော ကလေးများသည် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွကြသည်။ စိန်ခေါ်ခြင်းကို လက်ခံပြီး လွယ်ကူစွာဖြင့် အရှုံးမပေးတတ်ပေ။

ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ကလေးများအား မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားရန်၊ ယုံကြည်မှုရှိစေရန် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

- ◆ ကလေးများ၏ ကောင်းသောအပြုအမူနှင့် လုပ်ရပ်များကို ချီးမွမ်းပါ။ **ကလေးများအား အရှက်ခွဲခြင်း၊ နှိမ်ခြင်း၊ လှောင်ခြင်းများ မည်သည့်အခါမှ မပြုလုပ်ပါနှင့်။**



ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

- ◆ ကလေးများ အသစ်အဆန်းများကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်လာအောင် အားပေးပါ။ ကလေး မလုပ်လို သည့်အရာကို အတင်းအကြပ် မခိုင်းပါနှင့်။
- ◆ ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း စသည့် အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုခိုင်းပါ။ ယင်းကဲ့သို့ ခံစားမှုများ၊ အတွေ့အကြုံများ ရှိခြင်းမှာ အပြစ်မရှိကြောင်း၊ စိုးရိမ်စရာမလိုကြောင်း အသိပေးပါ။
- ◆ တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးသည့်အခါ ကလေးများအား မိမိတို့ပြုလုပ်ခဲ့သည်တို့ကို ပြန်၍ပြောစေရန် အားပေးပါ။
- ◆ ကလေးများပြုလုပ်ထားသည့် အနုပညာလက်ရာများကို နံရံတွင်ကပ်ထားပေးပါ (သို့) ချိတ်ဆွဲ ပေးပါ။



(၅) စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးမှု

ကလေးအနေနှင့် မည်သည်က အမှန်ဖြစ်သည်၊ မည်သည်က အမှားဖြစ်သည်၊ မည်သည်က အကောင်း ဖြစ်သည်၊ မည်သည်က အဆိုးဖြစ်သည်ဟူ၍ သိရှိနားလည်အောင် သင်ယူခြင်းသည် စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးမှုပင်ဖြစ်၏။ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကောင်းမွန်သောအကျင့်စာရိတ္တများ ဖွံ့ဖြိုးစေရန် နမူနာကောင်းများ ပြပေးရမည်ဖြစ်သည်။

မိဘနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းပေါ်မူတည်ပြီး ကလေးငယ်၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုး၏။ ကလေးများအား မှန်ကန်မှု၊ စာနာမှု၊ ရိုသေမှု၊ လေးစားမှု၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု၊ အများနှင့် ပူးပေါင်း လုပ်ကိုင်မှုနှင့် ချစ်ခင်မှု စသည့်သဘောတရားများကို သိနားလည်အောင် သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ဆရာ၊ ဆရာမနှင့် မိဘများသည် ကလေးအား အကျင့်စရိုက်ကောင်းမွန်အောင်၊ ဘဝတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင်အောင် စံနမူနာပြု နေထိုင်ပြခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကူညီပေးနိုင်မည်။



အများအမှန်၊ အကောင်းအဆိုးတို့ကို ဆင်ခြင်ခွဲခြားတတ် လာသောအခါ တရားမျှတခြင်းနှင့် အခြားသော သဘောတရား ကိုလည်း ရင့်ကျက်စွာ သိနားလည်လာမည်။ (ဖွံ့ဖြိုးမှု တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှု ရှိသည်ကို သတိပြုပါ။)

စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးပုံသည် အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာနှင့် ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှုကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်၏။ ဥပမာ - မူကြိုအရွယ် ကလေး တစ်ဦးသည် တစ်ယောက်ယောက်ကြောင့် ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးသွားခြင်းကို အပြစ်ကြီးအနေဖြင့် မြင်တတ်၏။ မတော်တဆကြောင့်လား၊ အခြားတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်လား ဆိုသည်ကို မစဉ်းစားတတ်သေးပေ။



ကလေးများသည် တွေ့ကြုံခံစားမှုများမှ သင်ယူကြသည်။

◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက် သည် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုများနှင့် ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ပြီး ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက သူ တစ်ပါးအား အပြစ်တင်ဝေဖန်ပုံချ တတ်လာမည်။



◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက် သည် ရန်လိုခြင်းများနှင့်ကြုံတွေ့ပြီး ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက အခြားသူများနှင့် ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်တတ်လာမည်။



◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် ပြောင်လှောင်သရော်မှုခံခဲ့ရပြီး ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက ရှက်တတ်သူ ဖြစ်လာမည်။

◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် အားပေးမှုများနှင့်ကြုံတွေ့ပြီး ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိသူ ဖြစ်လာမည်။



- ◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် အရှက်ရစရာကိစ္စများနှင့်ကြုံတွေ့ပြီး ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိသူအဖြစ် ထင်မြင်လာမည်။
- ◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် သည်းခံမှုများနှင့်အတူ ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက သည်းခံ စိတ်ရှည်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာမည်။
- ◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် ချီးမွမ်းခံရမှုများနှင့်ကြုံတွေ့ပြီး ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက အခြားသူများအား တန်ဖိုးထားဆက်ဆံသူ ဖြစ်လာမည်။
- ◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် တရားမျှတသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက တရားမျှတစွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြုလုပ်တတ်သူ ဖြစ်လာမည်။
- ◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် လုံခြုံမှုရှိစွာနှင့် ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက ယုံကြည်မှုရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်လာမည်။
- ◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် မိမိကို ထောက်ခံအားပေးမှုများနှင့်သာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါက မိမိကိုယ်ကို နှစ်ခြိုက်သော၊ အကောင်းမြင်သောသူ ဖြစ်လာမည်။
- ◆ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနှင့် လိုလားစွာ ဆက်ဆံမှုများရရှိပြီး ကြီးပြင်းခဲ့ရပါက ဤကမ္ဘာလောကတွင် မေတ္တာကိုရှာဖွေတွေ့ရှိမည်။





မိခင်ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု

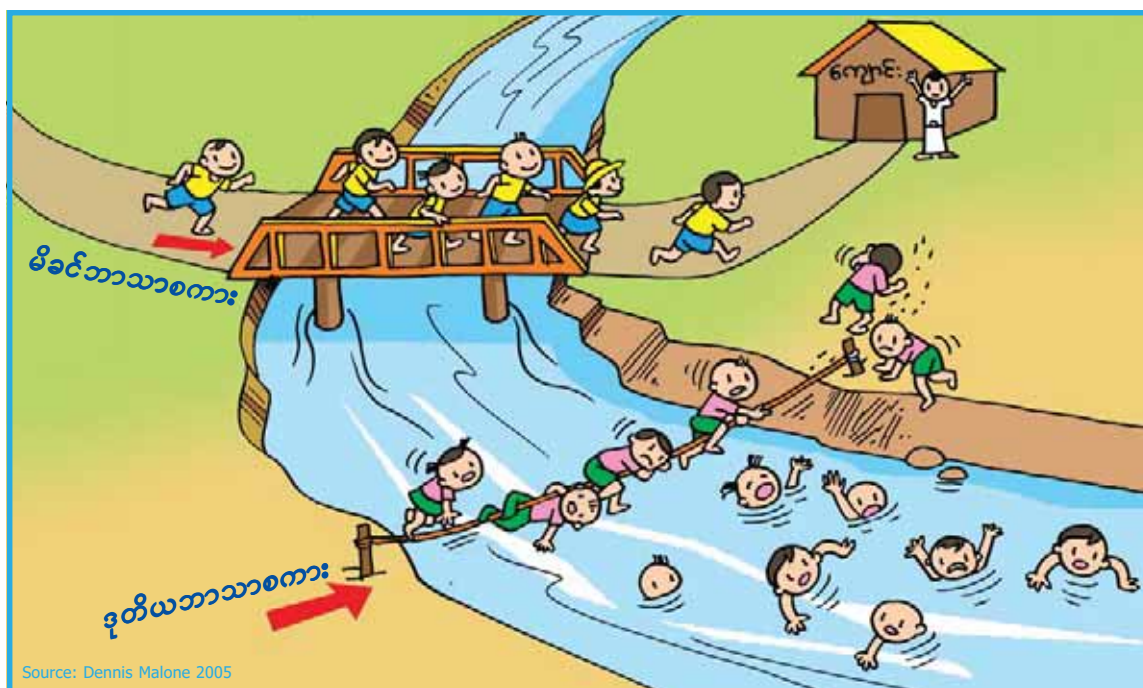
မိခင်ဘာသာစကားဆိုသည်မှာ ကလေးမွေးကတည်းက စတင်ပြောဆိုသုံးစွဲသော ဘာသာစကားဖြစ်ပြီး ၎င်းကို တစ်နည်းအားဖြင့် အိမ်သုံးဘာသာစကား(သို့) ပထမဘာသာစကား ဟုလည်းခေါ်ကြပါသည်။ ရပ်ရွာဒေသတစ်ခုလုံးတွင် အသုံးပြုသောဘာသာစကားကို ဒေသသုံးဘာသာစကားဟု ခေါ်ပါသည်။ အချို့အိမ်များတွင် အိမ်သုံးဘာသာစကား တစ်မျိုးထက်မက ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုနှစ်မျိုးလုံးသည် ကလေးအတွက် ပထမဘာသာစကားများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုပထမဘာသာ စကားသည် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် အကောင်းဆုံးနားလည်သိရှိထားသော ဘာသာစကားနှင့် အများဆုံးအသုံးပြုရသော ဘာသာစကားလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဒုတိယဘာသာစကား ဆိုသည်မှာ မွေးဖွားကတည်းက ပြောဆိုသုံးစွဲခဲ့သောဘာသာစကား မဟုတ်ဘဲ အိမ်ပြင်ပ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပြောဆိုသုံးစွဲသောဘာသာစကား ဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းသားကလေးများ အတွက် အမျိုးသား(ရုံးသုံး)ဘာသာစကားဖြစ်သော မြန်မာဘာသာစကားသည် ဒုတိယဘာသာစကား ဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းသားလူမျိုးကလေးများရှိသော မူကြိုကျောင်းများတွင် ဘာသာစကားတစ်မျိုးထက်မက အသုံးပြုရန် လိုအပ်နေပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မည်သည့်အခြေအနေတွင် မည်သည့်ဘာသာစကားကို အသုံးပြုသင့်ပါသလဲ။

သုတေသနပြုချက်များအရ သင်ယူသူ၏ ပထမဘာသာစကား (သို့) မိခင်ဘာသာစကား(သို့) ဒေသခံ ဘာသာစကားကို တတ်မြောက်စေပြီးမှ တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့် ဒုတိယဘာသာစကားကို အစပျိုးရန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကလေးများအနေနှင့် မူလတန်းကျောင်းသို့ ရောက်သောအခါ မိမိဘာသာစကားကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီးဖြစ်သဖြင့် ကျောင်းတွင်အသုံးပြုသော ဘာသာစကားသို့ လွယ်လင့်တကူ ကူးပြောင်းသင်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မူကြိုကျောင်း၌ မြန်မာဘာသာစကားကို သီချင်း၊ ကဗျာများ၊ လက်ထိုးရုပ်သေးများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်၊ ပြေး၊ လက်ဆေး၊ ထိုင်၊ မတ်တတ်ရပ်၊ လက်မြှောက်၊ လက်ချ၊ လက်ပိုက် စသည့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုပါသည့် ဘာသာစကားများကို သူငယ်တန်းတက်ခါနီးတွင် လှုပ်ရှားကစားရင်း သင်ပေးရန် လိုပေသည်။ သို့သော် ပုံပြောခြင်း၊ စုပေါင်းဆွေးနွေးခြင်းနှင့် မေးခွန်းမေးခြင်းကဲ့သို့သော သင်ကြားရေးအတွက် အဓိကအသုံးပြုသော ဘာသာစကားမှာ ကလေးများပြောသော ဘာသာစကားသာ ဖြစ်ရပေမည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ သင်ကြားရေးတွင် ဒုတိယဘာသာစကားကို အဓိကအသုံးပြုပါက ကလေးအား ရေတွင်နှစ်သည့်အခြေအနေ သက်ရောက်သွားသည်ဟု ယူနက်စကို စာတမ်း (မတ်လ၊ ၂၀၁၀)က ဖော်ပြထားပေသည်။



Source: Dennis Malone 2005

ပထမဘာသာစကား (သို့) မိခင်ဘာသာစကား သင်ယူမှုဆိုင်ရာသုတေသနတွေ့ရှိချက်များ

- (၁) ၁၈ လမှ ၃ နှစ်သားအရွယ် ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ မိခင်ဘာသာစကားကို အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်အသုံးပြုရင်း သင်ယူကြပါသည်။
- (၂) အိမ်သုံးစကား(သို့) မိခင်ဘာသာစကားကို သင်ယူတတ်မြောက်မှုသည် အလွန်ထူးခြားပြီး မြန်ဆန် ကြသည်။
- (၃) အရေးအဖတ်ကိုမူ အပြောဘာသာစကား အတော်အတန်တတ်မြောက်ပြီးသောအခါမှသာ တတ်လာကြပါသည်။
- (၄) စာတတ်မြောက်မှုကမူ မိခင်ဘာသာစကား (သို့) ပထမဘာသာစကားတွင် အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်ပါသည်။
- (၅) အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှု၊ ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ပြောဆိုမှု၊ ပထမဘာသာစကားတွင် ကျွမ်းကျင်သောကလေးများသည် အခြားသောဘာသာစကားများကိုလည်း သင်ယူအသုံးပြုနိုင်သော အခြေခံစွမ်းရည် ရလာပါသည်။
- (၆) ပထမဘာသာစကားကို အသုံးပြုနိုင်သောစွမ်းရည်သည် အခြားဘာသာစကားများ တတ်မြောက်လာရန် အခြေခံဖြစ်ပါသည်။
- (၇) မိခင်ဘာသာစကား (သို့) ပထမဘာသာစကားကို ကလေးများ ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်သော စွမ်းရည်များရရှိလာစေရန် အိမ်နှင့် ကျောင်းက ကောင်းစွာပံ့ပိုးပေးရန် လိုပါသည်။



ကလေးများအတွက် ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသောနည်းလမ်းများ

(၁) ကလေးများနှင့်စကားပြောပါ။ သူတို့ပြောတာကိုနားထောင်ပါ။

ကလေးများ ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် အတွက် အားပေးကူညီနိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုမှာ အခြားသူများ စကားပြောနေသည်ကို နားထောင်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများစွာရရှိခြင်း၊ သူတို့ကို စကားများများ ပြောရန် အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း၊ သူတို့၏ စိတ်ကူးများကို အချင်းချင်း ပြောပြစေခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကလေးများအား အမိန့်ပေးစဉ်မှလွဲ၍ ကျန်အချိန်များတွင် ပြောဆိုခြင်းမရှိပါက ကလေးများက ဘာသာစကားဆိုသည်မှာ ထိန်းချုပ်ရာတွင်သာ အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်သွားမည်။ ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်မှုများကို ဖော်ပြရာတွင် လည်းကောင်း၊ သိချင်သည်တို့ကို မေးမြန်းရာတွင် လည်းကောင်း လူကြီးများနှင့် ပြောဆိုကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။



(၂) ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော ဘာသာစကားကို စံနမူနာအဖြစ် သုံးစွဲပြခြင်း

ကလေးများကို စကားပြောခြင်းသည် ကလေးများ၏ ဘာသာစကားနှင့် အသိဉာဏ်ကို တိုးပွားစေသည်။ ကလေးများ မှားယွင်းစွာပြောသည်ကို ပြင်ပေးပါက ကလေးများစိတ်ရှုပ်သွားပြီး စကားပြောခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ကလေးများနှင့် စကားပြောခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် ကြောက်ရွံ့ပူပင်မှုမရှိဘဲ ဘာသာစကားစွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန်၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာရန် အခွင့်အလမ်းရလာမည်။ ကလေးတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့က စကားပြောပုံသည် အလွန်အမင်း အရေးကြီးသည်။ ကလေးတို့နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံပုံပေါ်မူတည်ပြီး ကလေးတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်၍ လောကအကြောင်းကိုသင်ယူလေ့လာရန်အတွက် စိတ်အားထက်သန်လာနိုင်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးသက်ရောက်မှုဝင်ပြီး ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှု နည်းပါးသွားစေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးတို့ကို ဂရုပြုဆက်ဆံရပါမည်။



(၃) ပုံပြင်စာအုပ်များဖတ်ပြခြင်း၊ ပြောပြခြင်း

ကလေးများအား စာအုပ်များဖတ်ပြခြင်း၊ ပုံပြင်များပြောပြခြင်းဖြင့် စကားလုံးအသစ်များနှင့် ထိတွေ့စေနိုင်မည်။ ထို့ပြင် နေ့စဉ်သုံးနေကြ မဟုတ်သော အသုံးအနှုန်းများ၊ အတွေးအခေါ်များနှင့်လည်း ထိတွေ့လာစေနိုင်ပါသည်။ နားထောင်ရာတွင် ပို၍ကျွမ်းကျင်လာပြီး အာရုံစိုက်မှုများလည်း တိုးတက်လာနိုင်သည်။ စာအုပ်တွင် ရေးထားသော အနက်ရောင်အမှတ်အသားများသည် အသံများ၊ စာလုံးများကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း သိလာမည်။ ကလေးများသည် ပုံပြင်နားထောင်ရသည်ကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ကြသည်။ ကလေးများအား စာအုပ်ဖတ်ပြခြင်း၊ ပုံပြောပြခြင်းတို့သည် စာဖတ်လိုစိတ်ကို ပေါ်ပေါက်လာစေပြီး စိတ်ကူးဉာဏ်နှင့် ဖန်တီးမှုများလည်း တိုးတက်လာစေနိုင်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။



(၄) စဉ်းစားတွေးတောမှုကို အားပေးသည့်မေးခွန်းများမေးခြင်း

ကလေး တစ်စုံတစ်ခုကို သိ၊ မသိ ကျွန်ုပ်တို့ စစ်ဆေးလိုပါက “အဖြေမှန်တိတိကျကျ” ရှိသော မေးခွန်းတို့ကို မေးရသည်။ ဥပမာ- “ဒီဟာဘာအရောင်လဲ” စသည့် မေးခွန်းမျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော် ကလေးတို့အား စဉ်းစားရန်၊ သင်ယူရန်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်နှင့် လွတ်လပ်စွာပြောဆိုရန်အတွက်မူ မေးခွန်းကောင်းများ မေးတတ်ရန် လိုပေသည်။

မေးခွန်းကောင်းများ မေးသောအခါ ကလေးတို့ လုပ်ကိုင်နေသည်တို့ကို မိမိက တန်ဖိုးထားကြောင်း သူတို့အား သိစေသည်။ ဥပမာ- “ကလေးသုံးထားတဲ့ အရောင်က သိပ်ကောင်းတာပဲ”၊ “ဘယ်လိုစိတ်ကူးနဲ့ ဆွဲထားတာလဲ” စသဖြင့်ပြောပေးပါ။ ကလေးတို့ ကစားနေစဉ် ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းအပြင် ဆရာ၊ ဆရာမတို့သည် ကလေးတို့နှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရန်နှင့် သူတို့၏ သင်ယူမှုကို တိုးမြှင့်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။





ကလေးတို့ တစ်စုံတစ်ရာလုပ်နေစဉ် ပစ္စည်းများကို မည်သို့အသုံးပြုသည်ကို ကြည့်ရှုပါ။ နားစွင့်ပါ။ သူတို့ ဘာကို စဉ်းစားနေသည်၊ ဘာလုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေသည်ကို သိရှိရန် ကလေးတို့နှင့် စကားပြောရမည်။ သူတို့အပြုအမူကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သိရှိလာရန်ကူညီပါ။ ရှေ့ဆက် စဉ်းစားတွေးတော စေရန် အားပေးအားမြှောက်ပြုကာ တိုက်တွန်းပေးရပါမည်။ ကလေးတို့ကို စဉ်းစားတွေးတောတတ်ရန် အားပေး သည့်အနေဖြင့် သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို အမျိုးအမည်ခွဲတတ်ရန်နှင့် သိရှိ နားလည်လာရန် အထောက်အကူပြုသည့် ပြောဆိုမှုများနှင့် မေးခွန်းများကို ဆရာ၊ ဆရာမတို့က ပြောဆို မေးမြန်းရမည်။ ဥပမာ- ကလေးတို့ တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ကိုင်နေစဉ် ဤသို့ မှတ်ချက်ပေးနိုင်သည်။

- “ကလေးတို့က ကျောက်ခဲအဖြူတွေကို အပုံတစ်ပုံ၊ အညိုတွေကိုတစ်ပုံ ခွဲပြီးပုံနေကြတာကိုး” ဟူ၍ မှတ်ချက်ချ ပြောဆိုရမည်။ သို့မဟုတ် ကလေးတို့အား အရာဝတ္ထုများအကြောင်းကို ပြောပြရန် မေးခွန်းများ မေးရမည်။
- “ကလေးဆွဲထားတဲ့ ရုပ်ပုံထဲက သစ်ရွက်တွေက ဘာတွေလဲ”
- “ဒီနေ့ ကျောင်းကို လျှောက်လာတော့ ဘာတွေကို တွေ့ခဲ့ရသလဲ”
- “ဒီခရုခွံတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လိုတူညီကြသလဲ” အစရှိသဖြင့် မေးပေးရမည်။

ဤသို့ ပြောဆိုခြင်းနှင့် မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် ကလေးတို့အား ပြောရဲဆိုရဲ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။ မေးခွန်းတို့အတွက် အဖြေမှန်များစွာရှိသောကြောင့် ကလေးတိုင်း ဖြေဆိုနိုင်လိမ့်မည်။

ထို့ပြင် ကလေးတို့အား သူတို့လုပ်ထားသည်တို့ကို **ဝေဖန်ဆန်းစစ်ရန် အထောက်အကူပြုသော** ရှေ့ဆက်စဉ်းစားစေသော မေးခွန်းများကိုလည်း မေးပေးရမည်။ ဥပမာ-

- “ထရပ်ကားကြီးပုံပါလား။ ကားကြီးနဲ့ ဘာတွေကို သယ်မလို့လဲ”ဟူ၍ လည်းကောင်း
- “ကလေးက အဆောက်အဦ ဆောက်တာ တော်လိုက်တာ၊ အိမ်ကို ခြေတံရှည် ဆောက် ထားတယ်နော်၊ ဒီအိမ်မှာ ဘာတွေထပ်ထည့်ဖို့ လိုသေး သလဲ”ဟူ၍ လည်းကောင်း မေးနိုင်သည်။





ကလေးများအား ဝတ္ထုမဲ့သဘောကို စဉ်းစားနိုင်ရန် အရေးကြီးသောစွမ်းရည်ဖြစ်သည့် **ဖိတ်ကူး ယဉ်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုသော** မေးခွန်းတို့ကိုလည်း မေးပေးရမည်။ ဥပမာ- အရုပ်တစ်ခု ပိုက်ထားသော ကလေးအား “ဒီနေ့ သမီးရဲ့ကလေး နေကောင်းရဲ့လား၊ ဖျားနေသလား၊ ဆေးခန်းသွား ပြရမှာလား” ဟူသော မေးခွန်းများမေးရမည်။

ပြဿနာ၏ အဖြေကို မိမိဘာသာရှာတတ်အောင်လည်း ကလေးများအား ကူညီရမည်။ ဥပမာ-ကလေးတစ်ယောက်က ပုလင်းတစ်လုံးထဲက ရေကို ပုလင်းအသေးထဲ ထည့်ရင်း ဖိတ်ကျသည် ဆိုပါစို့။ “ပုလင်းက အပေါက်ကျဉ်းနေလို့ ဖိတ်ကျတာ၊ ရေမဖိတ်အောင် ဘာကိုသုံးရမလဲ” ဟုပြောရမည်။

သတင်းအချက်အလက်အသစ်တို့ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်အတွက် သူတို့သိထားသမျှကို အသုံးပြုတတ်ရန်လည်း ကလေးတို့ကို ကူညီရမည်။

ဥပမာ- “မြေကြီးကို ရေလောင်းလိုက်ရင် ပျော့သွားတယ်၊ အဲဒီပျော့သွားတဲ့ ရွံ့ထဲကို သဲရော လိုက်ရင် ဘာဖြစ်မယ်လို့ထင်သလဲ”ဟူ၍ မေးနိုင်မည်။

အထက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းတို့ကို အဖွင့်မေးခွန်း (သို့) အဖြေအမျိုးမျိုးရရှိနိုင်သော မေးခွန်းများဟု ခေါ်သည်။ မူကြိုဆရာမများအနေနှင့် ထိုမေးခွန်းမျိုးများစွာကို မေးတတ်သော အလေ့အထရှိအောင် လေ့ကျင့်ထားရပေမည်။ မေးခွန်းကောင်းအချို့မှာ-

- သဲထဲရေလောင်းလိုက်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။
- ပူနေတဲ့အိုးကို ကိုင်လိုက်ရင် လက်ဘာဖြစ်သွားမလဲ။
- ရေစိုအဝတ်ဘာကြောင့်ခြောက်သွားသလဲ။
- သား/သမီး လုပ်နေတာကိုပြောပြပါ။
- ပြဿနာက ဘာလို့ထင်သလဲ ---
- ကလေးဘာကိုလိုမှာလဲ ---
- ဘာဖြစ်နေတာလဲ ---
- တခြားဘာဖြစ်လိမ့်မလဲ ---
- တခြားဘာလုပ်တတ်သေးလဲ ---
- ဒီလို ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်မယ်ထင်သလဲ ---
- တခြားနည်းလမ်းရှိသေးသလား ---
- တခြားစဉ်းစားမိတာရှိသေးလား ---
- နောက်ထပ်ဘာဆက်လုပ်မှာလဲ ---

အဖွင့် မေးခွန်းဆိုသည်မှာ မှန်သည်၊ မှားသည်ဟူ၍ မရှိ၊ မည်သို့ဖြေဖြေရသော မေးခွန်းဖြစ်သည်။



- ဘယ်လို ---
- ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ ---
- ဘယ်လိုလုပ် သိသွားတာလဲ ---
- ဘယ်လိုလုပ်လိုက်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါလား ---
- ဘယ်လိုခံစားရသလဲ ---
- ဘာကြောင့် ဒီလိုထင်ရတာလဲ ---
- အဲဒီအကြောင်းကိုပြောပါ---
- တကယ်လို့များ. . . ဆိုရင်ကော ---

**မေးခွန်းကောင်းများသည်
ကလေးများအား
စူးစမ်းရှာဖွေရန်နှင့်
စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန်
အားပေးသည်။**

(၅) ရောက်တတ်ရာရာပြောဆိုခြင်း

အဓိပ္ပါယ်မဲ့ လျှောက်ပြောနေခြင်းဟု သတ်မှတ်ထားသည့် ရောက်တတ်ရာရာပြောဆိုခြင်းသည် ကလေးများအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု၏ အရေးပါသောအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများသည် သူများပြောသည့် စကား၏ လေသံအတိုင်း လိုက်အတုယူပြောပြီး ကစားခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသလို ကြားဖူးနားဝရှိသည့် စကားလုံးများ (သို့) ဘာအဓိပ္ပါယ်မှန်းမသိသည့် စကားလုံးများကိုသုံးပြီး ၎င်းတို့ခေါင်းထဲရောက်လာသည့် စိတ်ကူးနှင့် ကိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကိုက်သည်ဖြစ်စေ ဇာတ်လမ်းများ ဆင်တတ်ပြောတတ်ကြသည်။ ၎င်းကလေးများသည် စိတ်ကူးယဉ်ရေစီးတွင် မျောရင်း၊ စကားလုံးအသံများကို ခံစားရင်း၊ အခြားကလေးများနှင့်အတူ သီချင်းသံစဉ် ညည်းသကဲ့သို့ လုပ်ရင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးလေ့ရှိကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။



ဆရာများအနေနှင့်လည်း ကလေးများနှင့်အတူ ရောက်တတ်ရာရာ ဝင်ပြောခြင်းဖြင့် ကလေးများအား အားပေးနိုင်သကဲ့သို့ သူတို့၏သဘာဝအကြောင်းကို ပိုနားလည်စေနိုင်ပါသည်။



ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု- လက်ကမ်းစာစောင် (၃)

ရောက်တတ်ရာရာပြောဆိုခြင်းသည် အမျှော်အမြင်ရှိခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော်လည်း ကလေးများအတွက် တန်ဖိုးရှိသော ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် လူကြီးများကဲ့သို့ အကျိုးနှင့်၊ အကြောင်းနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ စိတ်ထဲတွင် ထင်သည့်အတိုင်း ခံစားရသည့် အရာများကို ဖန်တီးပြောဆိုကြခြင်းဖြင့် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးလာသည်သာမက အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်တတ်လာကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာ၊ ဆရာမများအနေနှင့်လည်း ကလေးများနှင့်အတူ ရောက်တတ်ရာရာ ဝင်ပြောခြင်းဖြင့် ကလေးများအား အားပေးနိုင်သကဲ့သို့ သူတို့၏သဘာဝအကြောင်းကို ပိုနားလည်စေနိုင်ပါသည်။





ရေကစားခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ စွန်းပစ်ပစ္စည်းမှ
ကစားစရာများပြုလုပ်ခြင်း၊ ရွှံ့စေးမှ အရုပ်ပြုလုပ်ခြင်း၊
သဲဖြင့်ကစားခြင်း၊
ပုံဆွဲခြင်း

တီထွင်ဖန်တီးကစားခြင်း

ကလေး၏

- တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း
- လက်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုနိုင်စေခြင်း
- သဘောတရားများ သိရှိနားလည်လာခြင်း
- ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း
- သိပ္ပံဆိုင်ရာ သဘောတရားများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း



စိတ်ကူးယဉ်ကစားခြင်း၊ ပုံပြင်များ၊
စာအုပ်များ၊ ဆိုင်းများ၊ ရုပ်သေးရုပ်များ၊
သီချင်းများ၊
အရုပ်များ

စိတ်ကူးစဉ်းစား၍ကစားခြင်း

ကလေး၏

- လူမှုရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း
- ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း
- သဘောတရားများကို သိရှိနားလည်လာခြင်း



ကစားနည်း အမျိုးမျိုး

တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခြင်း၊
ပစ္စည်းများကိုယှဉ်တွဲခြင်း၊ စီခြင်းထပ်ခြင်း၊
လောင်းခြင်းသွန်ခြင်း၊ ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းခြင်း၊
ပုံကပ်ခြင်း၊ အဆင့်အလိုက်ခွဲခြားခြင်း၊
ပုံဆွဲခြင်း၊
သီကုံးခြင်း

တည်ဆောက်ကစားခြင်း

ကလေး၏

- မျက်စိနှင့်လက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း
- လက်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုနိုင်စွမ်း ရှိလာခြင်း
- အရောင်၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရွယ်အစားစသည့် သဘောတရားများကို သိရှိနားလည်လာခြင်း

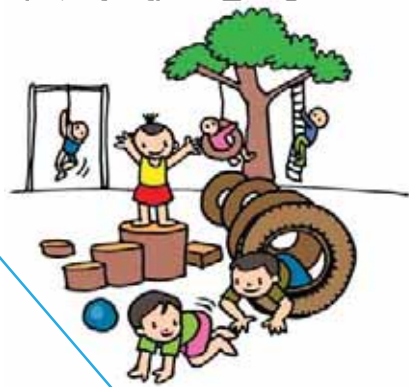


အမြင့်တက်ခြင်း၊ ကခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊
လျှောစီးခြင်း၊ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးခုန်ခြင်း၊
လှိုင့်ကစားခြင်း၊
လွှဲစီးခြင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း

ကလေး၏

- ကိုယ်ခန္ဓာသန်မာမှုကို ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း
- အပေါ်၊ အောက်၊ မြန်ခြင်း၊ နှေးခြင်း စသည့် သဘောတရားများကို သိရှိနားလည်လာခြင်း



အတုလုပ်တမ်းကစားခြင်း



ကစားခြင်းမရှိလျှင် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိနိုင်

ကလေးများဘဝတွင် အကောင်းဆုံးအရာသည် ကစားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာသော ကလေးတိုင်း ကစားပါသည်။ ကလေးများတွင် ကစားရန်အတွက် အရည်အချင်း၊ အစွမ်းအစတို့ လိုအပ်ပါသည်။ တစ်နည်း အားဖြင့် ကစားတတ်ရန် ကလေးအနေဖြင့် သင်ယူရန် များစွာလိုအပ်ကြောင်း သာမန်အားဖြင့် ဂရုမပြုမိကြပေ။ ကလေးများသည် လူကြီးများနှင့် စကားပြောခြင်းဖြင့် ကလေးများ စကားပြောတတ်လာကြသည်။ ထိုနည်းတူ ကလေးများ၏ ကစားနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် ကလေးများနှင့်အတူကစားပေးရပါမည်။

သင့်အနေဖြင့် ကလေးများ ကစားသည်ကို သေချာစွာကြည့်ရှုလေ့လာမည် ဆိုပါက ကစားခြင်းတွင် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် လေးနက်မှုတို့ ပါဝင်နေကြောင်း သိမြင်နိုင်ပေသည်။



ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများ ဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ သဘောတူစာချုပ်တွင် ကလေးတိုင်း၏ ကစားပိုင်ခွင့်၊ အပန်းဖြေပိုင်ခွင့်တို့ကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းသည် ဤအခွင့်အရေးများကို ဦးစားပေးအလေးထားကြရပါမည်။ အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ဖြစ်သော အာဟာရပြည့်ဝရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လုံခြုံရေး၊ ပညာရေးတို့ကို လိုအပ်သကဲ့သို့ ကစားရန်လည်း လိုအပ်လှပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် ကစားရန်လိုအပ်သနည်း။

ကစားခြင်းသည် ကလေးဘဝ၏ လိုအပ်လှသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ကစားခြင်းအားဖြင့် ကလေးတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီး၊ နားလည်သဘောပေါက်လာကြသည်။ ကစားရင်း ကလေးသည် မိမိ၏အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ စွမ်းရည်နှင့် စိတ်ဝင်စားသောအရာတို့ကိုလည်းကောင်း သိမြင်လာပေသည်။ ကစားခြင်းသည် ကလေး၏ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ကိုယ်ကာယနှင့်အသိဉာဏ်တို့ကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါသည်။ ကလေးသည် အခြားကလေးများ၊ လူကြီးများနှင့် ကစားရင်း လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာပေသည်။



ကစားခြင်းသည် သင်ယူခြင်းလည်း မည်ပေသည်။ ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးတို့သည် တစ်ပါးသူများ၏ ခံစားချက်များအပေါ် ထပ်တူထပ်မျှ စာနာနားလည် နိုင်စွမ်း ထားတတ်ရန် သင်ယူကြပေသည်။ ကစားခြင်းသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်းတည်း ဟူသောခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အမေလုပ်တမ်းကစားကြသည် ဆိုပါစို့။ ကလေးသည် သွေးသားရင်းချာတော်စပ်ခြင်း၏ နီးစပ်မှုကို ခံစားနိုင်ပြီး မိခင်ဖြစ်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သိရှိလာနိုင်ပေသည်။

ကစားခြင်းမှတစ်ဆင့် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် သိသိသာသာ တိုးတက်မြင့်မား လာသည်။ ကလေးသည် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးကို သိရှိရန်၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ရန်နှင့် စမ်းသပ်စူးစမ်းကြည့်ရန် စိတ်ဝင်စားလာသည်။ မိမိတွင်ရှိပြီးဖြစ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိပညာတို့ကို ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်လာသည့်အပြင်၊ ယင်းတို့ကို ပိုမိုနက်နဲစွာ နားလည်လာနိုင်ပါသည်။ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်မှုလည်း ရှိလာသည်။ ကလေးသည် ကစားခြင်းဖြင့် မိမိပြုလုပ်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများအပေါ် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်စွမ်း ရရှိလာပြီး မိမိ၏ အတွေ့အကြုံများကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်လာပါသည်။ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသောအရာများတွင် စွမ်းရည်များများရှိလေ၊ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားလေ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကလေးသည် အသိဉာဏ်ရှိလျှင် မိမိ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် အမျိုးမျိုးသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆက်လက်ရရှိနေမည် ဖြစ်ပေသည်။



ကစားခြင်းသည် ကလေး၏ ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုကို အလိုအလျောက် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေပါသည်။ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးခုန်ခြင်း၊ အမြင့်သို့တွယ်တက်ခြင်း၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ပစ်ပေးခြင်း၊ ဖမ်းယူခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားအကြီးများနှင့် ဟန်ချက်ညီမှုတို့ ပိုမိုအားကောင်းလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပုံစံငယ်များ တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း၊ သဲနှင့်ရွှံ့စေးများ အသုံးပြုခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်ခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေး၏ကြွက်သားငယ်များကိုလည်း ပိုမိုအားကောင်းလာစေပါသည်။ ဤသို့ကြွက်သားများသန်မာလာပြီး တွဲဖက်လှုပ်ရှားနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ကလေး စာရေးစာဖတ်သင်ယူနိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကစားခြင်းမှ ကလေးများရရှိသော အကျိုး ကျေးဇူးအားလုံးသည် နောင်ကျောင်းနေသောအခါ ကလေးများ၏ သင်ယူနိုင်စွမ်းကို အထောက်အကူ ပြုပေသည်။ အခြားသူများပြောသည့်အတိုင်းသာ လိုက်၍ ပြုလုပ်ရသည်ထက် ကလေးများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့်



ကစားခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)



ယင်းတို့ကို နားလည်လာကြသည်။ ကစားခြင်း တည်းဟူသော ကလေးတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သင်ယူပုံနည်းလမ်း ထက် သာလွန်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းရှိသည်ဟု လူကြီးများယူဆကြလျှင် မှားယွင်းပေသည်။

ကစားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်ကြောင်းကို ကလေးသည် ခံစားတတ်လာပေသည်။ ဤအရာ အားလုံးသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို စတင်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ကစားရန်လိုအပ်သော အခြေအနေများ

ကလေးများအားလုံးသည် မွေးရာပါကစားနိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် ကလေး စတင်ကစား လာစေရန် အတွက် မည်သည့်အရာကို လိုအပ်ပါသနည်း။

လှုံ့ဆော်မှုအမျိုးမျိုးတို့သည် ကလေးအား မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို သိရှိလာစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ကလေးကို ပိုက်ထွေးချီပွေခြင်း၊ အနီးလဲပေးခြင်း၊ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ စကား ပြောခြင်း၊ တေးဆိုပြခြင်းအားလုံးသည် ကလေး အားလှုံ့ဆော်မှုကို ပေးပါသည်။ ထိုလုပ်ဆောင်မှု များသည် ကလေးအား မိမိပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုကို နှိုးကြားလာစေသည့် အပြင် ပိုမို၍ ရှာဖွေသိမြင်လိုစိတ် ရှိလာရန်လည်း အား ပေးပါသည်။ ထိုရိုးစင်းသောဖြစ်ရပ်များသည် လူသားတို့၏ ဘဝတစ် လျှောက်လုံးတွင် အပေး အယူပြုနိုင်ခြင်း၊ ဖန်တီးနိုင်ခြင်း၊ မြင်နိုင်ခြင်း၊ ကြားနိုင်ခြင်း စသော စွမ်းရည်များ၏အခြေခံပင် ဖြစ်ပါသည်။



ကလေးငယ်သည် ဤစွမ်းရည်များကို အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးနှင့် အတူတကွ သင်ယူရပါသည်။ မွေးစမှ အခါလည်အရွယ်အထိ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသော ကစားပုံတို့သည် လူကြီးများ၊ အခြားကလေးများနှင့် အပြန်အလှန် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

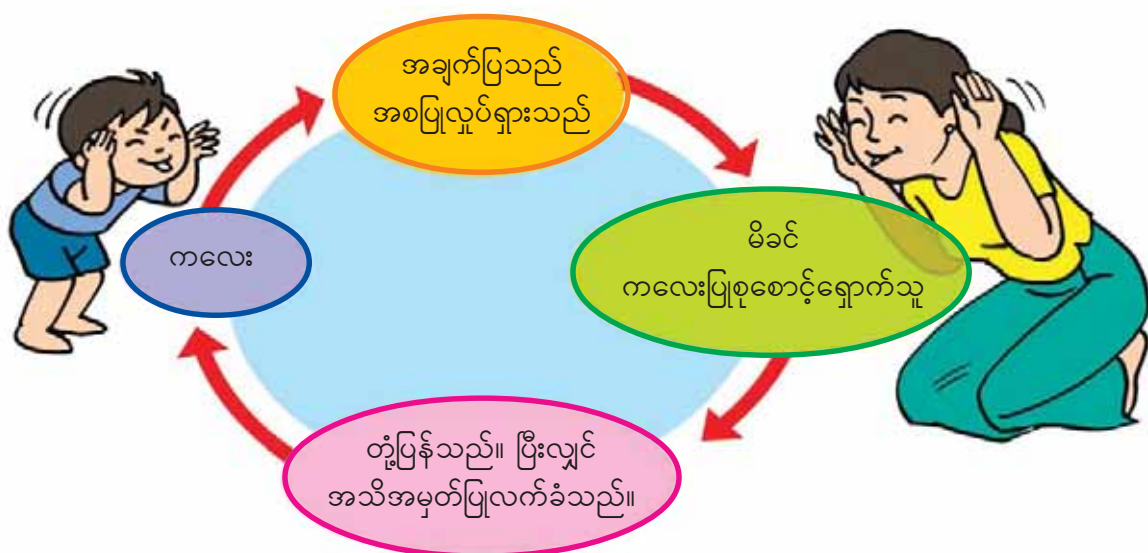
ကလေးတစ်ယောက်၏ ကစားခြင်းသည် ဘက်စုံဖြစ်ပြီး အမျိုးအစားစုံလင်စေရန်အတွက် အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုရှိရန် လိုပါသည်။ ကစားရန်နေရာ၊ မိမိ၏ပြောစကား များနှင့် လှုပ်ရှားမှုအပေါ် သုံးသပ်ပေးနိုင်သူများနှင့် ကစားရန်အခွင့်အလမ်းများလည်း ရှိရပါမည်။ အနီးအနားတွင် လူကြီးများမရှိလျှင်မူ ကလေးသည် မေးခွန်းများမေးရန်၊ သို့မဟုတ် စူးစမ်းလိုစိတ် ပေါ်လာရန်အခွင့်အလမ်းများ ရှိမည်မဟုတ်ပေ။



ကစားခြင်းသည် အာရုံအားလုံးကို အသုံးပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပေးရမည်။ ကလေးသည် လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းလည်းရှိရမည်။ လူတို့၏မျက်နှာများနှင့်အသံများသည် အံ့ဩဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးကစားစရာများ ဖြစ်သည်။

ကလေးတိုင်းသည် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် ကစားခြင်းသည် ကြိုတင်လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်အဖြစ် ပါဝင်စေလိုပါလျှင်၊ စောစီးစွာကပင် ကလေးနှင့် ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတို့အကြား အပြုသဘောအပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေသည်။

အောက်ပါ 'အပြုသဘော'အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုစက်ဝိုင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။



ဤ'အပြုသဘော'စက်ဝိုင်းကို အောက်ပါတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

- မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်း
- ကလေးကအစပြုလုပ်ဆောင်သည်ကို လူကြီးကနောက်မှလိုက်လုပ်ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြ အမူအရာများကိုဖလှယ်ခြင်း
- အလှည့်ကျလုပ်ကိုင်ခြင်း
- အပြုသဘောခံစားမှုများကို ဖလှယ်ခြင်း

ကလေးအနေဖြင့် မိမိ၏အချက်ပြပေးပို့မှုများအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများကို ပြန်လည်လက်ခံရရှိရေးသည် ကလေး၏ရှင်သန်ရပ်တည်မှုအတွက် အရေးကြီးပေသည်။



မွေးစမှတစ်နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်သည် ကစားရန် မည်သည်ကိုလိုအပ်၍ မည်သို့ကစားပါသနည်း။

ကလေးငယ်သည် မိမိနှင့်အတူ ကစားမည့်သူတစ်ဦးဦးကို လိုအပ်ပါသည်။ ကစားရန်နေရာနှင့် ပစ္စည်းအနည်းငယ်တို့ကိုလည်း လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးတစ်နှစ်မပြည့်မီတွင် လူကြီးသည် ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးကစားဖော်နှင့် ကစားစရာဖြစ်ပါသည်။ ဤအပြန်အလှန် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုအပေါ် အခြေခံ၍ ကလေးသည် မိမိ၏ အာရုံ ငါးပါးလုံးကို အသုံးပြုပြီး မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို တွေ့ရှိသိမြင်လာပေသည်။ စောင့်ရှောက်သူလူကြီး သည် ကလေးအား ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိရှိလိုသောအာသီသနှင့် စူးစမ်းလိုမှုများတိုးပွားလာစေရန် ကူညီ နိုင်ပေသည်။ လူကြီးကိုယ်တိုင်က စိတ်ဝင်စားပြီး၊ ကလေး၏စိတ်ဝင်စားမှုကိုပါ ရယူနိုင်လျှင် ကလေး၏ စူးစမ်းလိုစိတ်ကို နိုးကြားလာစေနိုင်ပါသည်။

လူကြီး၏ အသံအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ လှုပ်ရှားချီပွေ့ပုံအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း ကလေးသည် ကစားခြင်း၏ အသွင်သဏ္ဍာန်အားလုံးကို စတင်သိရှိလာသည်။ ကစားရန်အချိန်ကျ ရောက်ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ သို့မဟုတ် ကစားရမည့်အချိန်မဟုတ်ကြောင်းကို လူကြီးသည်ကလေးထံသို့ အချက်ပြသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကလေးသည် ကစားခြင်း၏ အရေးပါလှသည့် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်သော မည်သည့်အချိန်တွင်ကစားနိုင်ပြီး၊ မည်သည့်အချိန်တွင် အလေးအနက်နေရမည် ဟူသောအချက်ကို သိရှိလာပေသည်။

ကလေးသည် စိတ်ကျေနပ်နေလျှင် ပြောင်စပ်စပ်ဖြင့် ဖူး(ဘူး)မှုတ်၍ ရယ်မောနေသည်။ လူကြီး ကိုကြည့်ပြီး ကစားရန်အခွင့်အရေး ရှိမရှိအကဲခတ်သည်။ ကလေးသည် ငယ်ပင်ငယ်သော်ငြားလည်း ကစားရန် သူကပင် စတင်အချက်ပေးသည်။ ကလေးအချက်ပြသည်ကို လူကြီးက တုံ့ပြန်လိုက်သည့်အခါ ကစားခြင်း၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် အလှည့်ကျလုပ်ကိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကလေးသည် မိမိ၏အစပြုမှုအတွက် တုံ့ပြန်မှုကိုရရှိပြီးလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ၏အလှည့်ဖြစ်၍၊ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် လူကြီး၏အလှည့်ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိလာသည်။

ကလေးကောင်းစွာထိုင်နိုင်သောအခါတွင် ဘောလုံးကို ရှေ့ပြန်နောက်ပြန် လှိမ့်ခြင်းသည် အလွန်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤသည်မှာလည်း အလှည့်ကျလုပ်ကိုင်ခြင်းကို ထပ်မံ၍ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်ရာ၊ ပေးလိုက်သူလိုက် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။





အချိန်အတန်ကြာကစားပြီးလျှင် လူကြီးသည် ကစားနည်းတွင် ပြောင်းလဲမှုတစ်ချို့ ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။ ဘောလုံးကို မိမိ၏နောက်ကျောတွင် ဝှက်ထားပြီး နေရာအသီးသီးမှ ထွက်လာအောင် လုပ်ပြနိုင်သည်။ အစတွင် ပခုံးတစ်ဖက်မှ ထို့နောက် အခြားပခုံးတစ်ဖက်၊ ခါးစသည်ဖြင့် နေရာအသီးသီးမှ ထုတ်ပြကစားနိုင်ပါသည်။ ကစားခြင်းသည် ထိုအခါ ပို၍ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ဖြစ်လာသည်။

တူတူပုန်းတမ်းကစားနည်းသည် အလွန်ငယ်သောကလေးပင် လူကြီးနှင့်အတူကစားနိုင်သော ကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ “တူတူပုန်းတမ်း” နှင့် “ဘောလုံးလိုမ့်တမ်း” ကစားနည်းများသည် စည်းကမ်းနှင့်အညီ ပထမဦးဆုံးကစားရသော ကစားနည်းများဖြစ်ပါသည်။ ကလေးသည် ကစားရာမှ အလှည့်ကျလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ နားလည်မှု၊ အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှုရှိခြင်း တို့ကို တတ်မြောက်လာသည်။

ဤအရွယ်ကလေးများအတွက် ကစားရန် အရာဝတ္ထုအနည်းငယ်ကိုသာ လိုအပ်ပါသည်။ ယင်း အရာဝတ္ထုများသည် ကလေးသိသောအရာများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ လဲလျောင်းနေရသေးသော ကလေးငယ်များအတွက် အရောင်အဆင်းစုံလင်သောအရာ၊ သို့မဟုတ် သစ်ရွက်တစ်ရွက်ကဲ့သို့ ရိုးစင်းသောအရာတစ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ ချိတ်ဆွဲပေးနိုင်ပါသည်။ ချိတ်ဆွဲသည့်အရာများကို မကြာခဏ ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း ကလေးအနေဖြင့် အရာတစ်ခုကို သေချာလေ့လာခွင့်ရနိုင်ရန် တစ်ကြိမ်တွင် တစ်ခုသာ ပြထားသင့်ပါသည်။



တစ်စုံတစ်ရာကို ဆုပ်ကိုင်တတ်လာသောအခါ ကလေးအား အိမ်တွင်းရှိ တီးခေါက်ကစားနိုင်သော သစ်သားတုံးကလေး နှစ်တုံးကိုဖြစ်စေ၊ ပလတ်တုတ်ကလေးကိုဖြစ်စေ ပေးထားနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ကလေးသည် ဆန်းကြယ်သောအသံကို ကြားရရုံသာမက မိမိအနေဖြင့် အသံမြည်အောင် လုပ်နိုင်ကြောင်းကိုပါ ခံစားရပေသည်။ အကောင်းဆုံးကစားစရာများမှာ အရောင်အဆင်းစုံလင်ပြီး ကလေးအနေဖြင့် အလွယ်တကူ ဆုပ်ကိုင်နိုင်နိုင်သောပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်လျှင်လည်း အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်သောအရာများ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးတစ်နှစ်အရွယ်အထိ ကစားရန်အကောင်းဆုံးနေရာသည် လူကြီး၏လက်ပေါ်၊ သို့မဟုတ် လူကြီးနှင့် နီးကပ်သောနေရာပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပထမနှစ်အတွင်း အကောင်းဆုံးကစားဖော်သည် ကလေးက ကောင်းစွာသိကျွမ်းပြီး မှီခိုအားထားသည့် လူကြီးဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကလေး၏ ယုံကြည်မှုကိုရရှိနိုင်သူ ဖြစ်ပါသည်။



တစ်နှစ်နှင့် နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးသည် ကစားရန် မည်သည်ကိုလိုအပ်၍ မည်ကဲ့သို့ကစားပါသနည်း။

ကလေးသည်အခြားသူများနှင့်အတူ ရှိနေရန်လိုပါသည်။ ထိုသူများသည် မည်သည့်အရာများကို ပြုလုပ်ကြသည်၊ မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ကြသည်ကို ကလေးကြည့်ရှုနိုင်ရန် လိုပါသည်။ ကလေးသည် လူကြီးများပြုလုပ်သည်များကို လိုက်လုပ်ပြီးကစားပေမည်။ သို့သော် သူတို့သည် တစ်ချိန်တွင် တစ်ခုကိုသာပြုလုပ်ပြီး၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်မံပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်ယူကြပေသည်။



အရာရာတိုင်းသည် ကလေးအတွက် စိတ်လှုပ်ရှား ဖွယ် ဖြစ်နေပေသည်။ ရေကို ကတော့ချွန်ကလေးထဲသို့ လောင်းချလိုက်သောအခါ ရေစက်ကလေးများအဖြစ် ကျ ဆင်းသွားသည်။ စက္ကူအမျိုးမျိုးကို ညှစ်ခြေလိုက်သောအခါ အသံအမျိုးမျိုးထွက်ပေါ်လာသည်။ ဤအရာများအားလုံး လူကြီး၏အမြင်တွင် “ထူးဆန်း”သည့် အရာများ မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ကလေးများသည် ဤအဖြစ်အပျက်များမှတစ်ဆင့် အရာဝတ္ထုအသီးသီးတွင်ရှိသည့် ဖြစ်နိုင်စွမ်းအမျိုးမျိုးကို တွေ့မြင်သိရှိလာရပေသည်။

ကလေးသည် ကစားခြင်းနှင့်စမ်းသပ်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် “မိမိကိုယ်ကိုမိမိသင်ကြား”ပေသည်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ရေတွင်နှစ်လိုက်လျှင် ရေစိုသွားသည်။ လုံးဝန်းသောအရာသည် လိမ့်တတ်သည်။ လေးထောင့်သဏ္ဍာန်ရှိသောအရာသည် မလိမ့်ချေ။ ကျောက်ခဲသည် မာကြော၍ အရေပြားသည် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည်။ စက္ကူကို ဆုပ်ခြေလျှင်အသံမြည်ပြီး အဝတ်စကိုညှစ်လျှင်အသံထွက်ချေ။ အရာဝတ္ထုများကို ရွေးတတ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။ တုတ်ချောင်းကလေးများ၊ ခရုခွံများ၊ စက္ကူ ဘောလုံးများ၊ ဇွန်းများစသည်တို့ကို ထုတ်ယူကစားပြီးလျှင် နေရာတကျ ပြန်ထားရမည်။ အပိုင်းပုံ ဖြစ်စေ၊ အတန်းလိုက်ဖြစ်စေ စီထားရမည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကလေးသည် ကြီးသောအရာနှင့် ငယ်သော အရာ၊ အပိုင်းနှင့် လေးထောင့် စသည်ဖြင့် ခွဲခြားသိရှိလာပေသည်။ ကလေးသည် ပထမ စူးစမ်းလေ့လာ သည်။ ထို့နောက်ကစားသည်။ ဤသည်မှာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဖြစ်စဉ်ပင်ဖြစ်သည်။ စာရေး၊ စာဖတ်တတ်မြောက်နိုင်ရန် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

လမ်းလျှောက်နိုင်သည့်အရွယ်တွင် ခုန်ပေါက်ကစားခြင်း၊ အမြင့်သို့ဖက်တွယ်တက်ခြင်း၊ အရာ ဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ပစ်ပေါက်ခြင်းနှင့် ဖမ်းယူခြင်းစသည့် လှုပ်ရှားမှုအများအပြားကို ပြုလုပ်နိုင်စေရန် ကလေး



အားအခွင့်အရေး ပေးရပေမည်။ ကလေးပြုလုပ်နေသည့်အရာများကို လူကြီးသည် တစ်ချိန်လုံး ပြောပြပေးနိုင်သည်။ ကလေးအနေဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသည်ဆိုပါက လူကြီးမှ သတိထားပြီး ကလေး နားလည်အောင် ကူညီရှင်းပြရပါမည်။

ကလေးသည် အမှန်တရားကို ဘေးဖယ်ထားပြီး စိတ်ကူး ယဉ်ရန်လည်း အသင့်ဖြစ်ပေသည်။ ကစားနေစဉ် ကလေးသည် မိမိမှတ်မိပြီး သိရှိနားလည်သောအရာများကို ကစားစရာ အရုပ်ကလေးအား ပြုလုပ်စေပါသည်။ ဥပမာ- အရုပ်ကလေးကို အစာကျွေးခြင်း၊ အရုပ်ကလေးအိပ်ပျော်နေသည်ဟု သဘော ထားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။



အခါလယ်အရွယ်ကလေးအတွက် ကစားရန်အကောင်းဆုံးနေရာသည် လူကြီး၏ အနီး ပတ်ဝန်းကျင်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာမှနေ၍ ကလေးသည် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နေသော လူကြီး၏လှုပ်ရှားမှုများကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပေသည်။ အကောင်းဆုံးကစားဖော်သည်လည်း လူကြီးပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကလေးများသည် မိမိတို့ ကြည့်ရှုအတုယူနိုင်မည့် အခြားကလေးများ အနီးအနားတွင်ရှိခြင်းကိုလည်း နှစ်သက်ကြပေသည်။ ဥပမာ- ကလေးတစ်ယောက်က လက်ခုပ်စဉ် တီးလျှင်အခြားကလေးများလည်းလိုက်၍တီးလေ့ရှိသည်။ ကလေးများကစားရာတွင် အသုံးပြုသည့် အရာများသည် အမျိုးအစားများပြားစုံလင်သင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကစားရာတွင် ကလေးတစ်ယောက် အား တစ်ကြိမ်လျှင် ကစားစရာအနည်းငယ်သာ ပေးထားသင့်ပါသည်။ အိမ်သုံးအိုးခွက်များသည် အထူး ကောင်းမွန်သော ကစားစရာများဖြစ်သည်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ကလေးသည် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင် ကို စူးစမ်းသိမြင်လာစေရန်ပင်ဖြစ်သည်။

နှစ်နှစ်နှင့် သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးသည် ကစားရန် မည်သည်ကို လိုအပ်၍ မည်သို့ကစားပါသနည်း။

နှစ်နှစ်နှင့် သုံးနှစ် အရွယ်ကလေးများ အများဆုံးကစားလေ့ရှိကြသည့် ကစားနည်းများသည် **အခြားသူများကို တုပခြင်းပင်** ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးမှီခိုအားထားနိုင်မည့် လူကြီးတစ်ဦး ကလေးအနားတွင် ရှိရန်လိုပါသည်။

ဤအရွယ်ကလေးတို့သည် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း၊ စိတ်ကူး ကြည့်ခြင်းတို့ကို စတင်ပြုလုပ်ကြသည်။ တစ်နှစ်နှင့် နှစ်နှစ်အရွယ်အကြားတွင် ကလေးများသည် အခြားသူများ ပြုလုပ်သည်ကို ကြည့်ပြီး



ကစားခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)

ချက်ချင်းလိုက်လုပ်ကြသည်။ ဥပမာ-လူကြီးထမင်းချက်သည်ကို ကြည့်ပြီး ထမင်းချက်တမ်း ကစားကြသည်။ နှစ်နှစ်နှင့် သုံးနှစ် အရွယ်တွင်မူ ကလေးသည် ဟန်ဆောင်၍ မိမိဘာသာ ထမင်း ချက်တမ်း ကစားတတ်လာသည်။

ရံဖန်ရံခါတွင် ကလေးသည် မိမိစိတ်ကူးပြီးကစားရန် အရာဝတ္ထုအနည်းငယ်ကိုသာ လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေး က တုတ်ချောင်းကလေးကို အရုပ်ကလေးအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ရွှံ့တုံးကလေးများကို လှေကလေးအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ကား ကလေး ၊ သို့မဟုတ် အရုပ်ကလေးကို အခြားအရာဝတ္ထုတစ်ခု အဖြစ် လည်းကောင်း သဘောထား၍ ကစားနေသည်ကိုတွေ့လျှင် မအံ့ဩပါနှင့်။ ယခုအရွယ်တွင် ကလေးသည် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူး ပုံရိပ်များကို ဖန်တီးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ တုတ်ချောင်း၊ သဲ စသည် တို့သည် စိတ်ကူးပုံရိပ်များဖန်တီးကစားရန် အထောက်အပံ့ပေးသောအရာများသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ စိတ်ကူး၍ ကစားခြင်းသည် ကလေး ကြီးပြင်းလာသောအခါ ဘဝပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း နိုင်စွမ်းရှိရေးအတွက် ကြိုတင်လုပ်ဆောင်မှု တစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးဤသို့ကစားနေစဉ် တစ်ဦးဦးက ဤသို့ဤနယ် ပြုလုပ်သင့်သည် ဟု ပြသ၍ သရော်ပြောင်လှောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကစားပွဲကို ဖျက်ဆီးခြင်း မပြုမိစေရန် သတိကြီးစွာ ထားသင့်ပါသည်။ ယင်းသို့ပြုမူမည့်အစား ကလေးနှင့်အတူ ပါဝင်ကစားပြီး ကလေးအား အလေးထား ကြောင်းကို ပြသသင့်ပါသည်။



ဤအရွယ်တွင် ကလေး၏စူးစမ်းရှာဖွေလိုစိတ်သည် ဆက်လက်တိုးတက်နေသည်ဖြစ်ရာ သူတစ်ပါး၏ ပြောစကားကို စူးစိုက်နားထောင်ခြင်း၊ လေ့လာအကဲခတ်ခြင်းတို့ကို ပို၍ ပြုလုပ်လာသည်။ “ဟင်၊ ဘာတွေလဲ” “ဒါဘာကြီးလဲ” ဟု ထပ်ခါတလဲလဲ မေးလာပေသည်။ ကလေးသည် သိလို၍မေးခြင်း ဖြစ်၏။ သိလိုကြောင်း အချက်ပြနေခြင်းဖြစ်၏။ ကလေးသည်ကြားလိုပါသည်။ တစ်ခုတည်းကိုပင် ထပ်ခါထပ်ခါကြားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူကြီးသည် ကလေး၏စူးစမ်းလိုစိတ်ကို အားပေးသင့်ပါသည်။



ဤအရွယ်တွင် ကလေးသည် အရာဝတ္ထုများကို ပျော်ရွှင်စွာ ရွေးထုတ်၍ တူရာစုတတ်လာရုံသာမက ဆင်တူ သောအရာများနှင့် ကွဲပြားသောအရာများကိုပါ ရှာဖွေတတ် လာပေသည်။ ကလေးသည် ပန်းသီးနှင့် ငှက်ပျောသီး မတူ ကြောင်း၊ သို့သော် နှစ်မျိုးစလုံးသည် သစ်သီးများ ဖြစ်ကြောင်း ကို သိရှိလာပေသည်။



နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးများအတွက် ပျော့ပျောင်းပြီး ပြုလုပ်ရလွယ်သော တိရစ္ဆာန် ရုပ်ကလေးများနှင့် လူရုပ်ကလေးများသည် အထူး သင့်လျော်ပါသည်။ ကစားစရာအရုပ်၏ပုံစံသည် အဓိကမဟုတ်ပေ။ “လူရုပ်”၊ သို့မဟုတ် “တိရစ္ဆာန် အရုပ်”သည် ကလေးအတွက် အမှတ်သင်္ကေတ



ဖြစ်လာပြီး ကလေးစိတ်ကူးရှုသလို နည်းအမျိုးမျိုး ဖြင့် ဟန်ဆောင်ကစားနိုင်သည်။ ကလေးများ ဟန်ဆောင်ကစားခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ စဉ်းစား နိုင်စွမ်းကို အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် အမှန် တရားကိုလည်း ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ တွေ့မြင်နိုင်စေ ပါသည်။ ကလေး၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်သော ကစားစရာသည် အကောင်း ဆုံး ကစားစရာပင် ဖြစ်သည်။ ကစားစရာကောင်း

များသည် ကလေး၏ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို နိုးကြားထက်မြက်စေပါသည်။ ကစားနည်းပေါင်းများစွာအတွက် သုံးနိုင်သည်။ ဤအရွယ်ကလေးများသည် အချင်းချင်းနီးကပ်စွာနေပြီး ကစားနည်းတစ်မျိုးတည်းကို အတူကစားလိုကြသဖြင့် သူတို့အသီးသီးတွင် အမျိုးတူကစားစရာအနည်းငယ်စီရှိရန် လိုပေသည်။ သို့သော် ဤအရွယ်တွင် အချင်းချင်းဝေမျှကစားရမည်ကို မသိသေးပေ။

စတင်ကစားရန် ကလေးသည် မိမိနှင့်ကစားမည့်သူနှင့် သိကျွမ်းရန် ဦးစွာလိုအပ်ပါသည်။ ကလေးသည် အခြားသူတစ်ဦးဦးအဖြစ် ဟန်ဆောင်ကစားတတ်လာချိန်တွင် ကစားခြင်းသည် နောက်ထပ်တစ်ဆင့် တိုးလာသည်။ ကလေးသည် မိမိခံစားချက်ကို ကစားရင်းဖော်ပြခြင်းက ဘာသာစကားဖြင့် ဖော်ပြခြင်းထက် ပို၍ရှင်းလင်းပေသည်။ လူကြီးသည် ကစားနည်းမရွေးတတ်လျှင် ကလေးအား ဆုံးဖြတ်စေခြင်းသည် အကောင်း ဆုံးဖြစ်ပေသည်။ ကစားရန်နေရာသည် ယခုအခါတွင်

လူကြီးနှင့် အနည်းငယ်ပို၍ဝေးကွာသော နေရာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကလေး သည် မိမိယုံကြည် အားကိုးပြီး တပုလို့ သည့် လူကြီးအနီးတွင်နေရန် လိုအပ်ဆဲ ပင်ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ အကောင်းဆုံး ကစားဖော်သည် ကလေးကို ကောင်းစွာ သိသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အချိန်တို ကစား ခြင်းအတွက်မူ အခြားကလေးများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။





သုံးနှစ်နှင့် လေးနှစ်အရွယ် ကလေးသည် ကစားရန်မည်သည်ကို လိုအပ်၍ မည်သို့ကစားပါသနည်း။

သုံးနှစ်နှင့်လေးနှစ်အရွယ် ကလေးများသည် ကစားရန်အတွက် ကျယ်ဝန်းသောနေရာကို လိုအပ်ပြီးလျှင် **ကစားနည်း“အစစ်”**များကို ကစားကြပါသည်။ တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း စသည့် **“တကယ့်အလုပ်”**များကို လုပ်ကိုင်ရလျှင် ကလေးများသည် အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အခါလည်အရွယ် ကလေးသည် လူကြီးအဝတ်လျှော်သည်ကိုကြည့်၏။ နှစ်နှစ်အရွယ် ကလေးသည် ဟန်ဆောင်အဝတ်လျှော်၏။ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးကမူ တကယ့်အဝတ်လျှော်ခြင်းကို ပြုပေသည်။ အမြဲလျှော်သည်ကား မဟုတ်ပေ။ ဤသို့လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ကလေးအတွက် ကောင်းပေသည်။ ဤကလေးများသည် မိမိတို့တတ်မြောက်ထားသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ပို၍ကျယ်ဝန်းသော ကစားရန်နေရာကို လိုအပ်ပေသည်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုချောမွေ့စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်လာလျှင် ကလေးသည် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု တိုးပွားလာပြီး မသိသေးသောအရာများကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ သင်ယူနိုင်ပေသည်။

အရာရာကို ကစားနိုင်ကြောင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးကြည့်နိုင်ကြောင်း ကလေးအား လေ့ကျင့်ပေးထားလျှင် အမှန်ပင် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ ကစားနည်းများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ ကစားခြင်းသည် အမှန်တရားနှင့် ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်စေပါသည်။ ကားမောင်းတမ်းကစားလျှင် သူတို့အားလုံး ကားမောင်းသူများ ဖြစ်လာပေသည်။ “ဘိန်းမုန့် လုပ်တမ်း”ကစားနိုင်ရန်အတွက် ကလေးသည် မုန့်ဖုတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာဖြစ်သည်ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဟန်ဆောင်နေစဉ်တွင် ကလေးသည် အမေဘိန်းမုန့်လုပ်သည်ကို တုပ၍ လေ့ကျင့်ပေသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အမှန်တကယ် ဘိန်းမုန့် ဖုတ်ခြင်းကို သိရှိနိုင်ရန် ပို၍ လွယ်ကူစေပါသည်။



မုန့်ဖုတ်ခြင်းသည် မည်သည့်အရာ ဖြစ်သည်ကို စိတ်ကူးကြည့်ရခြင်းသည် လည်း ကစားနည်းနှင့် ဆက်စပ် ပတ်သက် နေသည်။ အမေမုန့်ဖုတ်သည်ကို မမြင်ဖူး သောကလေးသည် ဘာလုပ်ရမည်ကို တကယ်ပင် မသိသောကြောင့် မုန့်ဖုတ်တမ်း မည်သို့ကစားရမည်ကို သိရှိရန် ပို၍ ခက်ခဲပေမည်။



ထိုအခါ အခြားကလေးများအား ဟင်းချက် တမ်းကစားရန် အကြံပြုခြင်းဖြင့် ကစား နည်းကို ပြောင်းလဲကောင်း ပြောင်းလဲကြ လိမ့်မည်။ ဤသို့အားဖြင့် လူတိုင်းပါဝင် ကစားနိုင်စေမည် ဖြစ်ပေသည်။



ကလေးများအချင်းချင်း ကစား သောအခါ မည်သို့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ရသည်ကို လေ့ကျင့်ကြပေသည်။ လေ့ကျင့်မှု အစတွင် ခက်ခဲပေသည်။ တစ်ဦးချင်း၏ အတွေ့အကြုံများသည် အခြားသူများ နှင့်ပူးတွဲခံစားရသော အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်လာရန်လိုပေသည်။ ထို့ပြင် မိမိတို့၏အပြုအမူသည် အခြားသူများအပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်သည်ကို လေ့လာသင်ယူကြသည်။ အခြားသူများနှင့် အတူကစားလျှင် မည်သို့ ပြုမူရမည်ကို သင်ယူကြသည်။

ယခုအခါ ကစားသောနေရာသည် ပို၍ကျယ်ပြန့်လာပါသည်။ လူကြီးတစ်ယောက် အနီးအနား တွင် တစ်ချိန်လုံးရှိနေရန် မလိုတော့ပေ။ သို့ရာတွင် လူကြီးထံသွားပြီး အကူအညီတောင်းနိုင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဤအရွယ်ကလေးများသည် ပို၍ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်စပြုလာပြီး အတူတကွ ကစားစလည်း ပြုလာကြသည်။

လေးနှစ်နှင့် ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးသည် ကစားရန် မည်သည်ကို လိုအပ်၍ မည်သို့ကစားပါသနည်း။

လေးနှစ်နှင့် ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးများသည် ကစားရန် အချိန်၊ နေရာနှင့် သင့်တော်သော ကစားစရာများကို လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးများသည် ဆေးရုံ၊ သစ်တော၊ ဆိပ်ကမ်း၊ ဆိုင်၊ ကားဂိုဒေါင်များ တည်ဆောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လက်ထပ်မင်္ဂလာပွဲစဉ်ခြင်းစသည့် သူတို့၏ **စီမံကိန်းများ**အတွက် အချိန်နှင့်နေရာ လိုအပ်ပါသည်။ ကစားနည်းများစွာတို့သည် ကလေးများ၏ အတွင်းစိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ကလေးသည် **ပြင်ပလောကကြီးကို တွေ့မြင်ပြီးနောက် ယင်းကို စိတ်ကူးပုံရိပ်များအဖြစ်**သို့ အသွင်ပြောင်းယူလိုက်၏။ ဤအချက်သည် ကလေးအား တွေးခေါ်စဉ်းစားမှုများပြုလုပ်နိုင်စေပြီး နောင်ကလေးကြီးပြင်းလာသောအခါ ကျောင်းပညာကို ကောင်းစွာသင်ယူနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ပေ သည်။ ထိုစိတ်တွင်းပုံရိပ်များမရှိလျှင် စကားလုံးများကို နားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။



ကစားခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)

စိတ်တွင်းပုံရိပ်များကို အသွင်ပြောင်းရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းထားရန်အတွက် ကလေးသည် တစ်ခါ တစ်ရံတွင် ပြင်ပလောကနှင့် အဆက်ဖြတ်ထားရန်လိုပါသည်။ ထိုသို့ဖြတ်ထားနိုင်ရန် အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် အနှောင့်အယှက်ကင်းရှင်းမှုတို့ကို လိုအပ်ပါသည်။

ဤအရွယ်ကလေးများ ကစားသော အခါ ဇာတ်လမ်းအတိအကျမရှိဘဲ ကစား နေစဉ်အတွင်းမှာပင် ဇာတ်လမ်းကို ဖွဲ့သွား ကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကလေးများသည် အာရုံစူးစိုက်ကြရသည့်အတွက် အနှောင့် အယှက် မရှိစေရပါ။ ကစားပွဲတွင် ပါဝင်သူ တို့၏အမည်၊ အသက် စသည်တို့နှင့် ပတ် သက်၍ သူတို့သည် အမြဲတမ်း သဘောတူညီ



ကြသည် မဟုတ်သောကြောင့် ရံဖန်ရံခါတွင် အပေးအယူပြုပြီး အပြန်အလှန်လိုက်လျော့မှု ညှိနှိုင်းမှုများ ပြုကြရသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ကစားပွဲကိုရပ်ထားပြီး ဖြေရှင်းကြသည်။ အပြောင်းအလဲများရှိလျှင် ထပ်ဖြည့်သည်။ ကစားနည်းများ၏ အံ့ဩဖွယ်ရာအချက်မှာ ကလေးများသည် တကယ့်ဖြစ်ရပ်များကို စဉ်းစားခြင်းနှင့် စိတ်ကူးကစားခြင်းများကို ကြိုသလို ပြုလုပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အလှည့်ကျလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ နားလည်မှု ရှိခြင်းနှင့် အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း စသည့် ကစားခြင်း၏ အခြေခံများကို ကျင့် သားရပြီးဖြစ်သော ကလေးများ၏ “ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်း” နိုင်စွမ်းသည် အတော်ပင် ကြီးမားပေသည်။ ဤသို့မဟုတ်လျှင် ကစားခြင်းသည် ရပ်သွား ပေသည်။

ဤအရွယ်တွင် ကလေးများသည် မိမိတို့၏အပြုအမူသည် အခြားသူများအပေါ် မည်သို့ အကျိုး သက် ရောက်သည်ကို သိရှိလာကြသည်။ ထို့အတူ မိမိတို့နေထိုင်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်းက မည်သည့်အပြု အမူမျိုးကို လက်ခံသည်ကိုလည်း သင်ယူကြသည်။

ဆောက်လုပ်ခြင်းနှင့် တည်ဆောက်ခြင်းပါသည့် ကစားနည်းများသည် လေးနှစ်မှငါးနှစ်အရွယ် ကလေးများနှင့် သင့်လျော်ပေသည်။ အခန်းကလေးများ ဆောက်လုပ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ အဝတ်စတစ်စကို စားပွဲပေါ်မှ ဖြန့်အုပ်ထားပြီး ခေါင်းအုံးနှင့် စောင်အနည်းငယ်ရှိလျှင် ကစားရန်လုံ လောက်ပေပြီ။ ဤကစားနည်းသည် ပစ္စည်းသယ်ယူခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ အတူတကွ စကား ပြောခြင်း၊ ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် အရာအားလုံးနီးပါးကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပေသည်။ ပျော်စရာအကောင်းဆုံး ကစားစရာများမှာ ကတ္တူဘူးခွံများ၊ မိုးကာဖျင်စ၊ ပျဉ်ပြား စသည့်အရာများ



ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးသည် ကတ္တူ ဘူးခွံပေါ်တွင် တစ်စုံတစ်ခုကို စဉ်းစားပြီး ထိုင်နေလျှင် ကတ္တူဘူးပေါ်တွင် ထိုင်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ သို့သော် ကစားနေသည့်အခါတွင်မူ ကလေးသည် ကတ္တူဘူးခွံပေါ်တွင် ထိုင်နေခြင်း မဟုတ်တော့ဘဲ၊ လှေတစ်စီး၊ သို့မဟုတ် လေယာဉ်တစ်စင်း၊ သို့မဟုတ် ကစားနည်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့်အရာတစ်ခုခုအပေါ်တွင် ထိုင်နေခြင်း ဖြစ်လာပေသည်။ ကစားခြင်းမှတစ်ဆင့် ကလေးသည် အခြေအနေမျိုးစုံကို အမှန်တကယ် တွေ့ကြုံရန်မလိုဘဲ ခံစားနိုင်လာပေသည်။



ကစားသည့်နေရာသည် လူကြီးများနှင့်အနည်းငယ်ပို၍ဝေးသောနေရာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကစားပွဲပျက်ပြားခဲ့လျှင် ကူညီနိုင်ရန် လူကြီးများသည် မလှမ်းမကမ်းတွင် ရှိရပေမည်။

ကစားဖော်များသည်လည်း ပို၍ အရေးပါလာသည်။ ဤအရွယ်ကလေးများသည် နှစ်ယောက်တစ်စု၊ သို့မဟုတ် သုံးယောက်တစ်စု အုပ်စုကလေးများဖွဲ့ကြသည်။ မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍများကို ဝေမျှယူကြပြီး အချင်းချင်းအပြန်အလှန်အကဲခတ်၍ မည်သူကမည်သည့်အရာကို လုပ်၍ရသည်၊ အခြားသူက မည်သို့လုပ်သည် စသည်ဖြင့် ကြည့်တတ်လာပေသည်။

သင့်လျော်သောကစားစရာများမှာ ကလေးများ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်နိုင်သော ကစားစရာများ ဖြစ်သည်။ ကလေးများတစ်စစ်ဆွဲခွာ၍ အတွင်းရှိအရာများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးနိုင်သော တကယ့်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။

မကစားသောကလေးများ

ကမ္ဘာပေါ်ရှိမည်သည့်နေရာတွင်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့သည် မကစားနိုင်သောကလေးများကို တွေ့ကြုံရပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသောပတ်ဝန်းကျင်သည် သူတို့၏ကစားနိုင်စွမ်းကို ပျက်စီးစေပါသည်။ ကလေးများ ကစားနိုင်စွမ်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်တွင်သာ မူတည်နေသည်မဟုတ်။ ကလေးများအား ကစားတတ်လာရန် သင်ပြပေးနိုင်သည့် လူကြီးများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမှုပေါ်တွင်လည်း အဓိကမူတည်နေပါသည်။ လူကြီးက မိမိအား လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအနေဖြင့် အလေးထားပြီး ဂရုတစိုက် သင်ကြားပေးသည်ဟုခံစားရလျှင် ကလေးသည် ကစားနေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။



ကစားခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)

အချို့သော ကလေးများသည် စစ်အတွင်း မြေအောက်ဗုံးခိုကျင်းထဲတွင်ပင် ယုံနိုင်ဖွယ်မရှိအောင် ကစားကြသည်။ သို့သော် အခြားကလေးများမှာမူ ကစားလိုစိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်ဟု ယူဆရသော ကစားစရာများရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်များတွင်ပင် လုံးဝမကစားတတ်ကြောင်း တွေ့ရပေသည်။



အချို့ကလေးများသည် စိတ်ကူးယဉ်မှုများထဲတွင် မျက်စိလည်နေကြပေသည်။ သူတို့သည် ပုံပြင်များထဲ၌ မိမိတို့ကြုံတွေ့ဖူးသောဇာတ်ကောင်များအဖြစ် မိမိကိုယ်ကိုထင်လာကြသည်။ သူတို့သည် ဟန်ဆောင်ခြင်းလည်းမပြု၊ ကစားပွဲပြီးဆုံးသွားသည်ကိုပင် မသိကြပေ။ ဤကလေးများသည် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းနှင့် အမှန်တရားတို့၏ ကွာခြားချက်ကို မသိကြပေ။

၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော လုံးဝစိတ်ကူးမယဉ်တတ်သည့် ကလေးများကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။ သူတို့သည် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကိုဖတ်ရှုရန်၊ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံတစ်ပုံကိုကြည့်၍ အဓိပ္ပါယ်နားလည်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောသင်္ကေတစနစ်ကို နားမလည်ကြပေ။ ထိုသို့သော ကလေးများသည် စိတ်ကူးထဲတွင် အချို့အရာများတည်ရှိနိုင်သည် ဟူသောအချက်ကို နားမလည်ကြချေ။ အမှန်တရားကို ဘေးဖယ်ထားရန် မဝံ့သော၊ အစဉ်သတိထားနေပြီး ဟန်ဆောင်တတ်သောကလေး၊ ကစားပွဲဘေးနားတွင် ရပ်ကြည့်နေပြီး ကြောက်ရွံ့နေ သောကလေး၊ ထိုကလေးမျိုးသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ မိမိဘာသာ အစပြုလုပ်ဆောင်မည် မဟုတ်သည့်အပြင် မိမိ၏စိတ်ကူးယဉ်မှုကို အသုံးပြုရန် အခွင့်အလမ်းများလည်း ရှိမည်မဟုတ်ချေ။



လှည့်ပတ်ပြေးလွှား၍ ခုန်ပေါက်နေသော်လည်း မကစားသောကလေးလည်း ရှိပါသည်။ မိမိ၏စွမ်းရည်ကို အပြုသဘော အသုံးမပြုနိုင်သော၊ မိမိ၏လုပ်ဆောင်မှုများကို အစဉ်သဖြင့် ပြောင်းလဲနေသော ကလေးပင်ဖြစ်သည်။ ဤကလေးတွင် ကစားခြင်းအတွက် အခရာဖြစ်သော ကြိုတင် ကြံစည်ခြင်း နှင့် အာရုံ စူးစိုက်ခြင်းတို့အတွက် လိုအပ်သည့် စိတ်အေးချမ်းမှုသည် ကင်းမဲ့နေပေသည်။

အမြဲတမ်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမှသာ ကျေနပ်သောကလေးလည်း ရှိပေသည်။ အလှည့်ကျ လုပ်ကိုင်ရသည်ကို နားမလည်သူပင်ဖြစ်၏။ ဤကလေးသည် ကစားခြင်းနှင့် လေးနက်မှုတို့ကို မခွဲခြား



နိုင်သည့်အပြင် ယခုကစားနေပြီဖြစ်သည့် ကစားပွဲအတွက် သဘောတူညီချက် ပြုလုပ်ထားပြီးဖြစ်သည်ကို လည်း မသိပေ။ ဤကလေးသည် အမြဲတမ်း သူကသာ ဆုံးဖြတ်လိုပေသည်။

ဤကလေးနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက် ကလေးလည်းရှိပါ၏။ **မည်သည့်အခါမျှ မဆုံးဖြတ်သော ကလေး**ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကလေးမျိုးသည် မဆုံးဖြတ်နိုင်ပေ။ မည်သည့်အချိန်တွင် မိမိအလှည့်ကျ သည် သို့မဟုတ် အခြားကလေးတစ်ဦးဦး၏ အလှည့်ဖြစ်သည်ကို မသိပေ။ သို့ဖြစ်ရာ အခြားသူများအား ဆုံးဖြတ်စေသည်နှင့် မခြားတော့ပေ။ ဤကလေးသည် ကစားပွဲတွင် အခြား အရေးမပါလှသော ကဏ္ဍတွင်သာ ပါဝင်ကစားရပေလိမ့်မည်။

ကစားနည်းများ၏ **ရည်ရွယ်ချက်ကို မသိသောကလေး**များလည်း ရှိပေသည်။ သေးညှက်ပြီး ဝမ်းနည်းနေသော အဘိုးအဘွားများပမာ ထိုင်နေသောကလေးများနှင့် စွမ်းရည်များကို အလဟဿ ဖျက်ဆီးနေသောကလေးများပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့မကစားနိုင်သောကလေးများ၊ သို့မဟုတ် ကစားရာတွင် အခက်အခဲများရှိနေသော ကလေးများနှင့်တွေ့ကြုံလျှင် ကနဦးမှပြန်လည်၍ စတင်ရပါမည်။ ကလေးသည် မည်သည့်အချက်ပြ သင်္ကေတများကို ပေးပို့ပါသနည်း။ ကလေးသည် တစ်စုံတစ်ရာကို ကိုယ်တိုင်အစပြုလုပ်ဆောင် ပါသလား။ ကလေးအား မိမိက အစပြုလုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးဖူးပါသလား။ ကလေးသည် ကစားခြင်းနှင့် လေးနက်မှုတို့၏ ခြားနားချက်ကို သိပါသလား။

မကစားနိုင်သောကလေးများနှင့် ကစားရာတွင် လွယ်ကူသော ဟန်ဆောင်ကစားနည်းများ ဖြစ်သည့် တူတူပုန်းတမ်းကစားနည်းကဲ့သို့သော ကစားနည်းများဖြင့်အစပြုရပါမည်။ လူကြီးသည် စိတ် ရှည်စွာထား၍ သတိကြီးစွာဖြင့် ကလေး၏ အသက်အရွယ်ကိုပါ အလေးဂရုပြုပြီး ကလေးသည် ကစားရန် အချက်ပေးမှုများနှင့် ကစားခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေမည့် စည်းမျဉ်းများကို သိ၊ မသိ ကြိုးစားပြီး အကဲခတ်လေ့လာရမည်။ အတူကစားနေစဉ် အသက်အရွယ်ကွာခြားခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း၊ ငယ်ခြင်း တို့ထက် အပြန်အလှန် သာတူညီမျှစိတ်ကသာ အဓိကဖြစ်ပေသည်။ ကလေးသည် ကစားနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံဖြစ်သော စိတ်လုံခြုံမှုနှင့်ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ပထမဦးဆုံး သေချာစွာ ရယူရပေမည်။

ယုံကြည်စိတ်ချမှု

မည်သို့မည်ပုံကစားသည်ဖြစ်စေ ကစားခြင်းအတွက် အခြေခံသည် စိတ်လုံခြုံမှုပင်ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ဘဝ ပထမဦးဆုံး နှစ်များအတွင်းတွင် ဖြစ်တည်ခဲ့သော ယုံကြည်စိတ်ချမှုသည် စိတ်လုံခြုံမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချမှုဆိုသည်မှာ ကလေးသည် မိမိအတွက် အကောင်းဆုံးကို



ကစားခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)

လိုလားသော အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအပေါ်တွင် အားထားတတ်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန် အားဖြင့် ကလေးသည်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အကောင်းကိုသာ လိုလားပေသည်။ ဤအတွင်း စိတ်ဓာတ်သည် ကလေးနှင့် လူကြီးအကြား အပြန်အလှန်သဘောထားနှင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်အား လေးစားမှု မိမိကိုယ်ကိုနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ယုံကြည်မှုတို့ ရှိလာစေရန် ဖန်တီးပေးပါသည်။ (လုံခြုံမှုကိုခံစားရလျှင် ကံကြမ္မာကိုစိန်ခေါ်ခံပြီး ဆန်းသစ်သောအရာများကို စမ်းသပ် လုပ်ဆောင်ကြည့်ရန် ကလေးသည် ရဲဝံ့ပေသည်။ လုံခြုံမှုပေးသော တစ်စုံတစ်ရာတည်ရှိနေကြောင်းကို သိလျှင် ကလေးသည် ဟန်ဆောင်ဖို့လည်း ရဲဝံ့ပေသည်။) ဤသည်မှာ မိဘများနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ပုံမှန်အခြေအနေများတွင် သဘာဝအလျောက် ပြုလုပ်ကြသည့်အရာပင်ဖြစ်သည်။



ကလေးနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတို့ အချင်းချင်းအကြား အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု ပျက်စီးသွားလျှင် ကလေးအတွက် အခက်အခဲ အဟန့်အတားများ ပိုမိုကြီးထွားလာပေမည်။ ဤအခြေအနေရှိ ကလေးများသည် မိခင်လုံးဝမရှိသော ကလေးများ၊ သို့မဟုတ် မိခင်၏တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ခြင်းငှာ မစွမ်းသာသော၊ သို့မဟုတ် ထိုသို့ စွမ်းဆောင်ရန်မဖြစ်နိုင်သော မိခင်များ၏ကလေးများ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ အချို့မိခင်များသည် မိမိတို့ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝတွင် ယုံကြည်မှုကို ဆုံးရှုံးခဲ့ကြသဖြင့် မေတ္တာရယူလို၍သာ ကလေးများရယူခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး အမေ ပီသရန်မဖြစ်နိုင်သူများ ဖြစ်ပေသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဤကလေးများသည် ဖခင်များလည်း မရှိကြပေ။

ကလေးများတွင် အခွင့်အရေးများရှိသည်။

ပုံမှန်ဟုဆိုသော အခြေအနေများတွင်ပင် ကစားခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အရေးကြီးသည် ဟု လူကြီးများက အသိအမှတ်ပြုကြလျှင် ထူးခြားသည့်အခြေအနေများတွင် မည်မျှပို၍ အရေးကြီးသည်ကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-

- စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင်မှုကို တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့်ကလေးများ
- ဒုက္ခသည်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသောကလေးများ
- စစ်ဖြစ်နေသည့်အခြေအနေများတွင် နေထိုင်ရသောကလေးများ
- မသန်စွမ်းမှုတစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားနေရသော ကလေးများ



- မိဘမဲ့ဂေဟာများတွင်နေထိုင်ရသည့်ကလေးများ
- အကျဉ်းထောင်အတွင်းရှိကလေးများ
- လမ်းပေါ်တွင်နေထိုင်ပြီး အသက်ရှင်ရေးအတွက် လှုပ်ရှားနေရသောကလေးများ

ကစားခြင်းနှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း ရရှိစေရန်အတွက် ကလေးများသည် အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မှု ရှိရပေမည်။ ဖော်ပြပါ စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက် နာကျင်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသော ကလေးများအနက် အများစုတွင် တွေ့ရှိရသည့်အချက်မှာ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မှုပျက်ပြားနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကလေးသည် ကစားရာတွင် အခက်အခဲ ရှိလာပေသည်။

အခြေအနေဆိုးလျက်ရှိသော ဘဝအခြေအနေများဖြစ်သည့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ငတ်မွတ်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ဆင်းရဲမွဲတေခြင်း၊ စစ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရသောအခါတွင် ဤအပြန်အလှန် ဆက် သွယ်ပြောဆိုမှု သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုကို ပြုလုပ်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ ဤကလေးများအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲရဆုံးသော ဖြစ်ရပ်မှာ “မေမေ” မရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ “မေမေ” သည် ကလေးအတွက် လုံခြုံမှုပေးသည့် အခြေခံ အရင်းအမြစ်အဖြစ် အမြဲတမ်း ရပ်တည်နေမည့်သူ တစ်ဦးပင် ဖြစ်သည်။ ပျောက်ကွယ်၍လည်းမသွား အစားထိုးလဲလှယ်၍လည်း မရသော ပုဂ္ဂိုလ်ပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် နက်နဲသောသံယောဇဉ်နှောင်ကြီးများ တည်နိုင်သူပင်ဖြစ်သည့် မိခင်ထံမှ လုံခြုံနှွေးထွေးသော ဆက်ဆံရေးရရှိသည့် ကလေးသည် မိမိ၏ဘဝ အတွင်းသို့ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဝင်ရောက်ခြင်းကို ခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကလေးသည် အခြားသူ တစ်ဦးပြီးတစ်ဦးနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံလာနိုင်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နိုင်သည်မှာ မိဘနှင့်ကလေး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုမျိုးကို ပြန်လည်ဖန်တီးရန် ပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးအနီးတွင်ရှိသော လူကြီးများအား မိဘကဲ့သို့ကလေးနှင့်အပြန်အလှန် ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှု ပြန်လည် ရရှိလာစေရန် အားပေးကူညီကြရပါမည်။ မိခင် သို့မဟုတ် လူသားချင်းထိတွေ့ ဆက်ဆံမှုကိုပေးသည့် ကလေး အနီးရှိ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု ဖြစ်စေသော ယဉ်ကျေးမှု တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ မပြောင်းလဲနိုင်သော၊ မပြောင်းလဲသင့်သော အရာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်သင့်၊ ကူညီပံ့ပိုးသင့်သည်မှာ ကလေးများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေသူများအတွက် ကောင်းမွန်သောအခြေအနေနှင့် ပုံစံများ ပြောင်းလဲပေးရေးသာ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးများ



ကစားခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)

သည် အခြားကလေးများ၊ လူကြီးများနှင့်အတူ ကစားနိုင်သည့် အခြေအနေများရှိခဲ့လျှင် ထိုကလေးများ သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားကို အသုံးပြု၍ အလွန်ခက်ခဲသော အခြေအနေများ အတွင်းမှာပင် ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဖြစ်နိုင်ချေများ ရှိပေသည်။

အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာနှင့် ကစားရန်ကျယ်ဝန်းသော နေရာများသည် ကလေးများ ကိုယ် ကာယကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးလာရန် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဘဝအစောပိုင်းတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသော ကလေးငယ်များသည် မည်သို့ကစားရမည်ကိုမသိကြဘဲ ပညာသင်ယူရာတွင်လည်း အခက်အခဲများရှိပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်ကြားမှုအပိုင်းတွင် ကစားခြင်းမှ သင်ယူရရှိလာသော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည့် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော တွေးခေါ်မှုများ ပါဝင်လာ သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

မိဘမဲ့ဂေဟာများ၊ လမ်းများပေါ်တွင် နေထိုင်ကြသောကလေးများနှင့်အတူလုပ်ကိုင်ရာမှ ရရှိသည့် အတွေ့အကြုံများအရ ထိုကလေးများသည် အတွေးအခေါ်အယူအဆများကို နားလည်ရန် အခက်အခဲများရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ထိုကလေးများသည် ခြပ်ရိုသဘောကိုသာ စဉ်းစားကြပေ သည်။ စကားပြောဆိုရာတွင် ညံ့ဖျင်းပြီး မိမိတို့၏ရှေ့မှောက်တွင် တွေ့မြင်ရသည့်အရာများကိုသာ နားလည်ကြပေသည်။ အခြားတစ်နည်းအားဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ရသည်မှာ အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသော ထိုကလေးများအနေဖြင့် အမျိုးမျိုးသော အမြတ်ထုတ် အသုံးချမှုများကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာခံရမည့်အန္တရာယ် သည် ပို၍ပင်ကြီးမားလာသည် ဟူသည့်အချက်ပင်ဖြစ်၏။ သူတို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်တွင်းပုံရိပ်များကို ဖန်တီးနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ မရရှိခဲ့ကြပေ။ ထိုကလေးများသည် နားလည်နိုင်စွမ်း၊ သို့မဟုတ် စဉ်းစား ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိကြပေရာ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုကင်းမဲ့စွာဖြင့် အခြားသူများအား ဆက်လက် တုပနေကြသည်။ ရလဒ်အားဖြင့် ဤကလေးများ၏ ကမ္ဘာလောကသည် စိတ်ဝင်စားစရာမရှိဘဲ၊ အနှစ်သာရကင်းမဲ့နေပြီး ပြင်ပဩဇာလွှမ်းမိုးမှုများကို ခုခံကာကွယ်ရန် မည်သည့်အရာမျှမရှိပေ။

ကစားခြင်းအတွက်အဟန့်အတားများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများကို စောစီးစွာကြုံတွေ့ခံစားရသည့် ကလေးငယ်များသည် မကစား နိုင်ကြပေ။ မိမိနှင့်အတူ ကစားမည့်သူမရှိလျှင် ကလေးသည် ကစားနည်း၏စည်းကမ်းများကို သင်ယူ နိုင်မည် မဟုတ်တော့ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ အမှန်တရားကို ဘေးဖယ်ထားပြီး ဟန်ဆောင်ကြည့်ရန်အတွက် ကလေးတွင် တွယ်တာမှုနှောင်ကြီးရှိသူ၊ သို့မဟုတ် ကလေးအနေဖြင့် ယုံကြည်အားထားနိုင်မည့်သူ၊ သို့မဟုတ် ကလေးအတွက် စိတ်လုံခြုံမှုကို ပေးနိုင်မည့်သူမရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ကစားခြင်းအတွက် အဟန့်အတားများမှာ “ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မမြင်ကြဘူး။မမေးမြန်းကြဘူး။ မပွေ့ မချီကြဘူး။ ငါလှုပ်ရှားခွင့်လည်း မရဘူး။ ငါ့ကို လိုအပ်နေကြတယ်ဆိုတာကိုလဲ ငါခံစားခွင့်မရဘူး။ ဘယ်သူမှ ငါ့ကိုမမြင်ကြဘူးဆိုတော့ ငါအသက်ရှင်တည်ရှိနေရဲ့လား ဆိုတာကို ငါလည်းမသိတော့ဘူး” ဟု ကလေးက ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုအားလုံးသည် ကလေးမီးဖွားပြီးလျှင်ပြီးချင်း စတင်ပါသည်။ စင်စစ်တွင် ထိုထက်များစွာပင် ပို၍စောပါသည်။ အစကနဦးတည်းကပင် ကလေးသည် လူမှုရေးနှင့်ဆိုင်သော ထိတွေ့မှုနှင့် မိမိပေးပို့သည့် အချက်ပြသကော်တများအတွက် တုံ့ပြန်မှုများကို အလိုရှိပေသည်။ မိဘမဲ့ ဂေဟာမှ မွေးကင်းစကလေးများသည် ကျန်းမာပြီး ဘဝအတွက်အသင့်ဖြစ်နေပါလျက် မိမိတို့အချက်ပြ သကော်တများကို တုံ့ပြန်မှုမရသောအခါ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့လာသည်။ ကျယ်လောင်စွာ အသံပေး ခြင်းလည်း မပြုကြတော့ပေ။ ရေချိုး၊ အဝတ်လဲပေးခံရသည့် အချိန်တစ်ချိန်တည်းတွင်သာလျှင် ထိတွေ့မှုကိုခံကြရပေ သည်။ ကျန်အချိန်များတွင် အိပ်ရာထက်တွင်သာ လဲလျောင်း ၍ နေကြရပေသည်။ ကစားခြင်းအတွက် အဟန့်အတားများ အနက် ကလေး၏ ဘဝအစအချိန်ပိုင်းများအတွင်း လူသားချင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကင်းမဲ့ခြင်းလည်း ပါဝင်ပေသည်။ မိဘမဲ့ ဂေဟာ ကြီးတစ်ခုမှ တံခါးအနီးတွင် နေရသောကလေး ငယ်များသည် တံခါးနှင့်အဝေးဆုံးနေရာတွင် နေရသောကလေးများထက် အသက်ရှင်နိုင်မှု အတိုင်း အတာ ပိုမို၍ကြီးမားသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ကလေးများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရသော အမျိုးသမီး သည် တံခါးအနီးတွင် ထိုင်သည်ဖြစ်ရာ မိမိနှင့်အနီးဆုံး ကလေးများကို အခါအားလျော်စွာ ကြည့်ရှုနိုင် သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိဘမဲ့ဂေဟာတစ်ခုတွင် အမြွှာကလေးတစ်ဦးသည် မွေးဖွားလာစဉ်ကပင် အာခေါင်ကွဲနေပေသည်။ အတန်ကြာသောအခါ ဤကလေးသည် မိမိ၏ မွေးချင်းကလေးထက် ပို၍ မြန်ဆန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးထွားကြိုင်းလာပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ဂေဟာဝန်ထမ်းများသည် ဤသို့ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းနေသောကလေးကို မလွဲမရှောင်သာ မိမိတို့ပေါင်ပေါ်တွင် နို့ဘူးတိုက်ကျွေးကြ သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။



လူသားချင်းထိတွေ့မှု လုံးဝမရှိလျှင်ဖြစ်စေ၊ လူအများအပြားရှိနေလျှင်ဖြစ်စေ၊ အတူရှိနေသူ နေရာတွင် အခြားသူတစ်ဦး ရောက်လာလျှင်ဖြစ်စေ၊ ထိုသူသည်ပြဿနာများရှိနေ၍ မိမိ၏ကလေး (များ)အား စိတ်ဝင်စားမှု၊ သို့မဟုတ် ချင်ခင်ကြင်နာမှုမရှိလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကလေး၏ အခြေခံ ခံစားမှုပိုင်း ဆိုင်ရာတွင် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ ပေါ်ပေါက်လာပေသည်။



ကစားခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)



မိမိအားချီပွေ့သူမရှိလျှင် ကလေးသည် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးတို့အကြောင်းကို သိရှိနိုင်ခြင်းငှာ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုရရှိရန် စတင်လှေ့လှမ်းပေသည်။ မိဘမဲ့ဂေဟာများတွင် ယိမ်းထိုးလှုပ်ရှားနေသော ကလေးများကို ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခဏတွေ့ရပေသည်။ လှုံ့ဆော်မှုကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့် ကလေးများသည် မလွှဲမရှောင်သာဘဲ ရှေ့နောက်ယိမ်းထိုးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုအသွင် တစ်မျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ကလေးအား လှုပ်ရှားခွင့်မပေးလျှင် ကလေးသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများကို မည်သည့်အခါမျှ စမ်းသပ်နိုင်မည်မဟုတ်သဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်က ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများကိုလည်း သိရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

မည်သူကမျှမိမိအားသတိထားမိခြင်းမရှိလျှင် ကလေးသည် မိမိတည်ရှိနေခြင်းကိုပြသရန် အင်အားများစွာအသုံးပြုရသဖြင့် ကစားရန် အင်အားအနည်းငယ်သာ ကျန်ရှိပေသည်။ မိမိ၏ အင်အားများကို ကစားရာ တွင် အကျိုးရှိစွာ သုံးစွဲရမည့်အစား မလွှဲမရှောင်သာ ဖြုန်းတီးပစ်ရတော့သည်။

မိမိအားလိုအပ်နေသည်ဟု မခံစားရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကိုပြုလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းများမရရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏အစပြုလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် သုံးသပ်မှုများ၊ သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှုများကို မရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးသည် မိမိမည်သည့်အရာကို ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ အကျိုးမရှိနိုင်ဟု လွယ်ကူစွာ ခံစားရပေမည်။ ကလေးအား စူးစမ်းလေ့လာခွင့်မပေးလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကြည့်စရာတစ်စုံတစ်ခု မရှိလျှင်ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ လက်ထဲတွင် ဆုပ်ကိုင်ထားရန် တစ်စုံတစ်ရာကို မပေးထားလျှင်ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ အချက်ပေးသင်တန်းများကို တုံ့ပြန်ဖြေကြားသော အသံကို မကြားရလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကလေးသည် လှုံ့ဆော်မှုနှင့် ဆွဲဆောင်မှုတို့ကို မရရှိနိုင်ရုံသာမက စူးစမ်းလိုစိတ်လည်း မရှိတော့ပေ။ ကလေးသည် လက်လျော့လိုက်ချေပြီ။



ဟန်ဆောင်ရသောကစားနည်းများကို မသင်ယူခဲ့ရသော သို့မဟုတ် ယင်းကစားနည်းများအတွက် လိုအပ်သော ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုတို့ကို မရရှိနိုင်ခဲ့သောကလေးများသည် ကစားဖော်များက မိမိတို့ကို လက်ခံရန် အခြားကလေးများကို ပုံတူကူးယူကြပြီး၊ ၎င်းတို့နှင့် တစ်ထေရာတည်းဆင်တူလာပေသည်။ မိမိတို့တွင် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဆန္ဒမရှိသဖြင့် အခြားသူများပြောသည့်အတိုင်းသာ ပြုလုပ်ကြပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤကလေးများတွင် ၎င်းတို့လုပ်သမျှကို အချိန်ကုန်



အပင်ပန်းခံ၍ နားထောင်ပြီး အမည်ဖော်ပြပေးခြင်း၊ အတည်ပြုခြင်း ပြုလုပ်ပေးမည့်လူကြီးများ မရှိသောကြောင့် ဆက်လက်၍ အခြားသူများကို တုပနေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ဤကလေးများသည် အမြဲလိုလိုပင် ပြင်းထန်သောလှုံ့ဆော်မှုများ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အလွန် ရှင်းလင်း၍ သင်္ကေတများကိုစဉ်းစားရန်မလိုသည့် ကြမ်းတမ်းပြီး ရိုးစင်းသော လုပ်ရပ်တို့ကိုသာလျှင် တုံ့ပြန်လေ့ရှိပေသည်။ ထိုသို့သောကလေးများသည် စရိုက်ကြမ်းတမ်းလာကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မည်သည်ကိုပြုလုပ်နိုင်သနည်း

ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်နိုင်သည်မှာ ကလေး၏ဘဝစတင်ချိန်ကဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အစောပိုင်းချို့ယွင်းမှု များကို ပြုပြင်ပေးရန်နှင့် ကလေးအတွက် ဟာကွက်များကိုဖြည့်စွက်ပေးပြီး အစမှပြန်လည်၍ တည်ဆောက်နိုင်စေမည့် အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်မှာ ကလေးသည် လူအများနှင့် အမြဲတမ်း တွေ့ဆုံနေရလျှင်ပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသူများသည် လုံခြုံမှု အပြည့်အဝဖြင့် ကလေးနှင့်အတူ နေနိုင်ကြသူများ ဖြစ်ရမည်။ ကလေးကို လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် လေးစားသမှု ပြုနိုင်ကြသူများ ဖြစ်ရပေမည်။ အားလုံးအနက် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ကလေးနှင့်အတူ အချိန်ကြာမြင့်စွာ နေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူကြီးများ၏ သဘောထားများသည် ကလေးများ၏ကစားခြင်းအပေါ် ကြီးမားသော လွှမ်းမိုးမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ကစားခြင်းသည် အရေးကြီးသည်ဟု လူကြီးက မယူဆပါလျှင် ကလေးများ ကစားနိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အခွင့်အလမ်းများကို ရရှိစေရန် လူကြီးသည် အပြည့်အဝ အားထုတ်မည် မဟုတ်ပေ။ ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခွင့်အလမ်းများသည် လူကြီး၏ နားလည်မှု ရှိခြင်း၊ တန်ဖိုးထား အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ကစားနိုင်ရန် အမျိုးမျိုးသောအခွင့်အလမ်းပေးခြင်းတို့ အပေါ်တွင် အမြဲလိုလိုပင် မူတည်နေပါသည်။



ကစားခြင်းသည် လုံးဝသဘာဝကျသောအရာ ဖြစ်ပါသည်။ ကစားခြင်း၏အရေးပါမှုကို လူ့အဖွဲ့အစည်းက အလေးဂရုမပြုခြင်း၊ လူမဆန်သော လူနေမှုပုံစံများနှင့် မြို့ပြများ တည်ဆောက်ခြင်း၊



ကစားခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)



ကလေးများအပေါ် စီးပွားဖြစ် ခေါင်းပုံဖြတ်မှုကြီးထွားလာခြင်းနှင့် အရှိန်ပြင်းစွာ တိုးတက်ပြီး ပြောင်းလဲလွယ်သော ကမ္ဘာကြီးအတွင်း နေထိုင်နိုင်ရန် ကလေးများအား ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ပေးရာတွင် လုံလောက်မှုမရှိခြင်း စသည့် ကစားခြင်းကို ဟန့်တားပိတ်ပင်မည့်အန္တရာယ်သာ ရှိမနေပါလျှင် ဤမျှ ရေးကြီးခွင်ကျယ်ဖော်ပြရန်လိုမည်မဟုတ်ပေ။ ကစားခြင်းသည် အပန်းဖြေခြင်းသက်သက်မျှသာမဟုတ်ဘဲ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အရေးကြီးသောလိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။





ကစားခြင်းမှသင်ယူခြင်း

- ကြီးသည့်ကလေးနှင့် ငယ်သည့် ကလေး အတူကစားခြင်း
- ပို၍ ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်လာခြင်း
- စကားပိုမိုပြောခြင်း
- မိန်းကလေးနှင့်ယောက်ျားလေး အတူကစားခြင်း
- အတွင်းနှင့်အပြင်ကိုသိခြင်း
- အပေါ် နှင့်အောက်ကိုသိခြင်း
- ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းတတ်ခြင်း
- ပမာဏအနည်းအများ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း
- အသေးစိတ်ကြည့်ရှု လေ့လာတတ်ခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို အရောင်၊ ပုံသဏ္ဍာန် နှင့် အရွယ်အစားအရ တူရာစုခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို ကိုယ်စားပြု၍ ဖြစ်ရပ်မှန်များကို ကိုယ်စားပြု၍ သရုပ်ဆောင်ကစားခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို ဘာတွေလဲဟုသိလာခြင်း
- အဖွဲ့လိုက်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို ခြားနားခြင်း များကို နှိုင်းယှဉ်တတ်ခြင်း
- တူညီခြင်းနှင့် ခြားနားခြင်း များကို နှိုင်းယှဉ်တတ်ခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို အရောင်၊ ပုံသဏ္ဍာန် နှင့် အရွယ်အစားအရ တူရာစုခြင်း
- အရာဝတ္ထုများ၏ အလေးချိန်ကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုများနှင့် ပြည့်လျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမှားများအနက် ကလေးများ၏ ဘဝအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ရေးကို စွန့်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများက အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များစွာကို စောင့်နိုင်သော်လည်း၊ ကလေးကား စောင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အခုလက်ရှိ အချိန်၌ပင် သူ၏အရိုး၊ အဆစ်၊ အသွေး၊ အသားနှင့် အာရုံများ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိသဖြင့် “မနက်ဖြန်” သို့ ရွှေ့ဆိုင်း၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူ့အမည်ကား “ဒီနေ့” ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

Gabriela Mistral, 1948



ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု

ကလေးငယ်၏ဦးနှောက်သည် သင်ယူတတ်မြောက်ရန် အံ့ဩဖွယ်အစွမ်းများနှင့် ပြည့်လျက် ရှိပါသည်။ မမွေးမီကပင် ဝါယာကြိုးများနှယ် ဦးနှောက်အာရုံကြောများ ရှိနှင့်နေပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထို အာရုံကြောများသည် မွေးဖွားပြီးကတည်းက ကလေးငယ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် အခြေအနေကို လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲနေပါသည်။ ဥပမာ-ကလေးငယ်ကို သီချင်းဆိုပေးခြင်း၊ မြူပေးခြင်း၊ သူ့အသံတွေကို တုံ့ပြန်ပေးခြင်းတို့သည် ဘာသာစကားနှင့်ပတ်သက်သော ဆက်သွယ်မှုများ ပိုမိုဖြစ်စေကြပါသည်။

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် တစ်ဖြောင့်တည်းမဟုတ်ဘဲ ပြတင်းပေါက်ရေလှိုင်းများပမာ တွန့်လိမ် လျက်ရှိပါသည်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ပုံစံလည်းမဟုတ်ပါ။ လူ့ဘဝ၏ အချိန် အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း ဦးနှောက်၏ အထူးသင်ယူနိုင်သောကာလ တစ်နည်းအားဖြင့် အခွင့် အလမ်းဝင်ပေါက်များရှိလျက်နေပါသည်။ ထိုသတ်မှတ်ထားသော အချိန်ကာလအတွင်း ဖွံ့ဖြိုးရမည့် သက်ဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အလွန်တရာ အရေးကြီးပေသည်။ အောက်ပါဇယားကို ကြည့်ပါ။

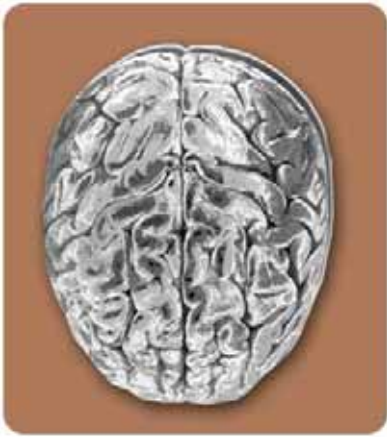
အခွင့်အလမ်းဝင်ပေါက်များ

	အခွင့်အလမ်း အမြင့်ဆုံးကာလ	နောက်ထပ်ရနိုင်သော အခွင့်အလမ်း	ဆက်သွယ်မှုလမ်းကြောင်း ပြန်ဖြစ်နိုင်ခြေ
စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်	၀-၂၄ လ	၂ - ၅ နှစ်	မည်သည့်အရွယ်မဆို
ကြွက်သားဖွံ့ဖြိုးမှု	၀-၂၄ လ	၂ - ၅ နှစ်	အသက်အလိုက် လျော့နည်းသွား
မြင်ခြင်း	၀-၂ နှစ်	၂ - ၅ နှစ်	
အစောပိုင်း အသံ	၄-၈ လ	၈ လ - ၅ နှစ်	မည်သည့်အရွယ်မဆို
ဂီတ	၀-၃နှစ်	၃ - ၁၀ နှစ်	မည်သည့်အရွယ်မဆို
စဉ်းစားနိုင်စွမ်း	၀-၄နှစ်	၄ - ၁၀ နှစ်	မည်သည့်အရွယ်မဆို
ဘာသာစကား တတ်မြောက်မှု	၀-၄နှစ်	၄ - ၇ နှစ်	အသက်အလိုက် လျော့နည်းသွား
ဒုတိယ ဘာသာ စကားတတ်မြောက်မှု	၅ - ၁၀ နှစ်		မည်သည့်အရွယ်မဆို



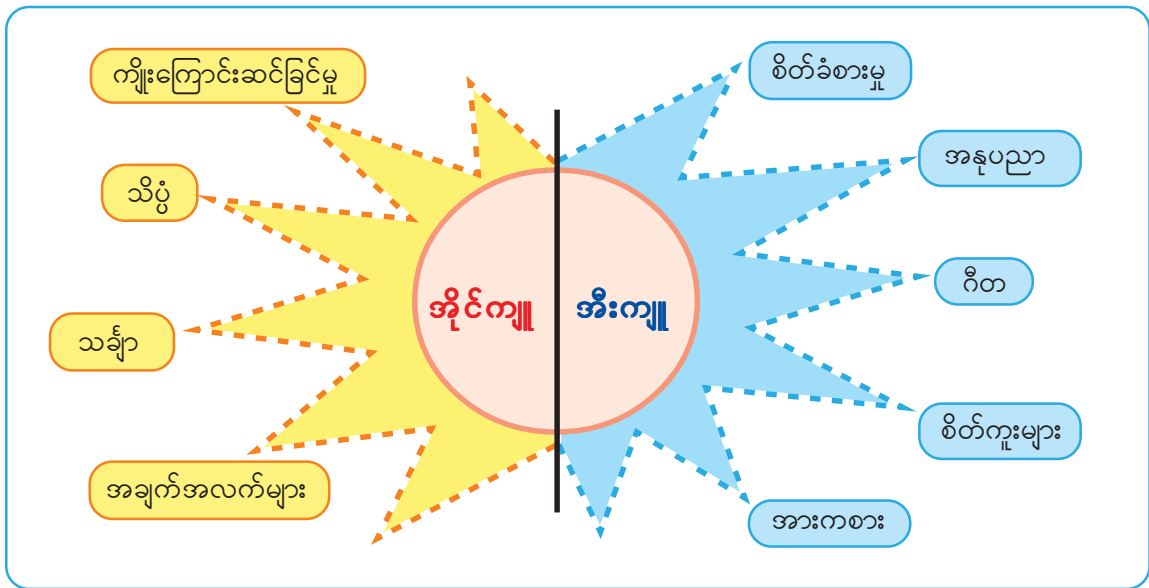
သင်ယူခြင်းနှင့် သင်ယူရာနေရာများ- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

လူ၏ဦးနှောက်တွင် ဘယ်အခြမ်းနှင့် ညာအခြမ်း ဟူ၍နှစ်ခြမ်းရှိကြောင်း အားလုံးသိကြပါသည်။ ဦးနှောက် ဘယ်ဘက်ခြမ်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ညာဘက်နှင့် ဆက်နွယ်နေပြီး ဦးနှောက်ညာဘက်ခြမ်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ဘက်နှင့် ဆက်နွယ်နေပါသည်။ ဦးနှောက်တစ်ဖက်ခြမ်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ကျန်တစ်ဖက်ခြမ်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်တို့သည်လည်း ခြားနားမှုရှိကြပေသည်။ ဦးနှောက်ပုံကိုကြည့်ပါ။



ဦးနှောက်၏ဘယ်ဘက်ခြမ်း	ဦးနှောက်၏ညာဘက်ခြမ်း
- သင်္ချာဉာဏ်	- တီထွင်ဖန်တီး
- စကားလုံးအသုံးအနှုန်း	- အနုပညာလက်ရာ
- ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ခြင်း	- မြင်ယောင်မှန်းဆနိုင်ခြင်း
- ဖြစ်ရပ်မှန်အချက်အလက်	- ထိုးထွင်းသိနားလည်
- စုစည်းအဖြေရှာ	- အကြံဉာဏ်ကောင်း
- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာ	- စိတ်ကူးပုံဖော်ဖန်တီး
- လက်တွေ့ဆန်	- ဘက်စုံ
- အစီအစဉ်ကျနမှု	- စိတ်ကူးကောင်း
- သီချင်းစာသား	- သီချင်းသံစဉ်
- အခြေအနေတစ်ခုတည်းမြင်	- အခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုမြင်
- အသေးစိတ်မြင်	- လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးမျိုး

အိုင်ကျူနှင့် အီးကျူ





ဦးနှောက်၏ ညာဘက်ပိုင်းနှင့်ဆိုင်သော စွမ်းရည်များကို စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာစွမ်းရည်၊ သို့မဟုတ် **အီးကျူ**အုပ်စု ဟုသတ်မှတ်ပြီး ဘယ်ဘက်ပိုင်းနှင့်ဆိုင်သောစွမ်းရည်များကို အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ စွမ်းရည်၊ သို့မဟုတ် **အိုင်ကျူ**အုပ်စု ဟုသတ်မှတ်ထားကြောင်း အထက်ဖော်ပြပါပုံတွင်လေ့လာနိုင်ပေသည်။

ကလေးများ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခုစလုံးကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်နေပေသည်။ လူသား၏ဦးနှောက်ကို ဘယ်၊ ညာနှစ်ပိုင်း ဟန်ချက်ညီညီ ဖွဲ့စည်းထားသော်လည်း ပညာရေးစနစ်များသည် များသောအားဖြင့် အိုင်ကျူပိုင်းကို အီးကျူပိုင်းထက် ဦးစားပေးလေ့ရှိကြသည်။ အမှန်မှာ လူတစ်ဦး၏စွမ်းဆောင်ရည်အသီးသီးကို ညာအခြမ်းမှ ဘယ်အခြမ်းသို့ ပို့လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းရမည့် အခြေအနေ အမျိုးမျိုးတွင် ကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်ကျော်လွှားနိုင်စေရန် အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ စွမ်းရည်(အိုင်ကျူ) နှင့်သာ မလုံလောက်ဘဲ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည် (အီးကျူ)ကိုပါ ဟန်ချက်ညီညီ ဖွံ့ဖြိုးလာစေသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ကလေးများ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပေမည်။





သင်ယူမှုပုံစံများ

ကလေးများသည် သဘာဝအရ သင်ယူရန် အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအရ သင်ယူမှုပုံစံကား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တစ်ထပ်တည်းမကျပါပေ။

သင်ယူမှုပုံစံများဆိုသည်ကို အသစ်အဆန်းဟု ထင်ရသော်လည်း ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိပြီး သူများအဖို့ ရင်းနှီးပြီးသားအကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်ယူမှုပုံစံများသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိပေသည်။ ဘယ်ဘက်ခြမ်းဦးနှောက်သည် သင်္ချာဉာဏ်ရည်၊ ယုတ္တိဗေဒပညာ၊ ဖြစ်ရပ်မှန်အချက်အလက်များ သိနိုင်သောစွမ်းရည်၊ စုစည်းအဖြေရှာနိုင်သော ဉာဏ်ရည်၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာနိုင်စွမ်း၊ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း၊ အစီအစဉ်တကျ ဆောင်ရွက် နိုင်သောစွမ်းရည်၊ သီချင်းရေးစပ်နိုင်စွမ်း၊ အခြေအနေတစ်ခုထဲကို အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း၊ အသေးစိတ် မြင်နိုင်စွမ်းတို့နှင့်လည်း ဆက်နွှယ်နေပါသည်။

ဦးနှောက်၏ညာဘက်ခြမ်းသည် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းရည်၊ အနုပညာစွမ်းရည်၊ မြင်ယောင် မှန်းဆနိုင်စွမ်း၊ ထိုးထွင်းသိနားလည်နိုင်စွမ်း၊ အကြံဉာဏ်ကောင်း၊ စိတ်ကူးကောင်းများ ထုတ်နိုင်သော စွမ်းရည်၊ ဘက်စုံလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း၊ ဂီတသံစဉ်ဆိုင်ရာစွမ်းရည်၊ အခြေအနေအရပ်ရပ်မြင်နိုင်စွမ်း၊ စိတ်ကူးပုံဖော်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းများနှင့်လည်း ဆက်နွှယ်နေပါသည်။

စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသောအချက်မှာ ဦးနှောက်သုတေသီများက အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား တို့၏ ဦးနှောက်များသည် မတူညီကြကြောင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိကြသည်။ အမျိုးသမီးများတွင် ဦးနှောက် နှစ်ဖက်လုံး၏ အရှေ့အပိုင်းမှာ စကားပြောနိုင်စွမ်းပေးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရှိသည်ကို တွေ့ရှိကြရပြီး အမျိုးသားများက တစ်ဖက်ထဲတွင်သာရှိသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးဦးနှောက် တစ် ဖက်နှင့် တစ်ဖက်ကြားမှ ဆက်သွယ်မှုလမ်းကြောင်းများသည် အမျိုးသားများထက် ပိုများနေခြင်းက စကားပြောနိုင်သောစွမ်းရည်ကို မြင့်မားစေသည်။ ထို့ ကြောင့် မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေးများ ထက် အရင်စကားပြောတတ်သည်ကို ဂရုပြုမိမည် ထင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် စကားထစ်သူများတွင် မိန်းကလေးထက် ယောက်ျားလေးကပိုများသည်။ သို့သော်တစ်ဖက်မှ ကြည့် လျှင် ယောက်ျားလေးများသည် ဦးနှောက်ညာဘက်ခြမ်းကို ပို၍ အသုံးပြုလေ့ရှိကြသဖြင့် ဦးနှောက်ညာဘက်တွင် စိတ်ကူးရှိသည်ကို ပုံဖော်ဖန်တီးနိုင်သောစွမ်းရည်ကြောင့်





တည်ဆောက်မှုအတတ်ပညာနှင့် မြင်ယောင်မှန်းဆနိုင်သောဉာဏ်ရည်မှာ မိန်းကလေးများထက် ပိုသာပါသည်။

မူကြိုများတွင် ယောက်ျားလေးများက သစ်သားတုံး ကစားခြင်းကို ပို၍စိတ်ဝင်စားပြီး၊ မိန်းကလေးများမှာမူ လက်ချောင်းကြွက်သားငယ်များဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာနေရာများမှာ ပို၍ကစားလေ့ရှိသည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ယောက်ျားလေးရော မိန်းကလေးပါ သင်ယူရာနေရာများအား လုံးတွင် ကစားဖို့တိုက်တွန်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ဦးနှောက်နှစ်ဖက်လုံး ဖွံ့ဖြိုးမှုရပါလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ရည် အထက် မြက်ဆုံးကလေးများမှာ ဦးနှောက်နှစ်ဖက်လုံးဖွံ့ဖြိုးသော ကလေး များသာဖြစ်ပါသည်။ မူကြိုများတွင် ဆရာမများနှင့်မိဘများက “အိုးပုတ်တွေက မိန်းကလေးတွေ ကစားဖို့၊ ကားနဲ့သစ်သားတုံးတွေက ယောက်ျားလေးတွေ ကစားဖို့”ဟု ပြောလေ့ရှိသည်။



ကလေးများကို ကျား၊ မ မခွဲခြားသင့်ပါ။ ယောက်ျားလေးရော မိန်းကလေးပါ သင်ယူရာနေရာအားလုံးမှာ ကစားဖို့ တိုက်တွန်း ပေးရပါမည်။

အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားများ၏ ကွာဟမှုများအပြင် လူတို့၏သင်ယူပုံသင်ယူနည်းများမှာလည်း သူ့နည်းနှင့်သူ ကွာခြားမှုများရှိကြပါသည်။ ဟားဝဒ်ဂါဒနာ (Howard Gardner) ဆိုသူက “ဉာဏ်ရည် အမျိုးမျိုး” ဟုသော ယူဆချက်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ဖော်ပြပါပုံကိုကြည့်လျှင် “ဉာဏ်ရည်အမျိုးမျိုး အလိုက်သင်ယူမှုပုံစံများ”၏ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

၁။ ဘာသာဗေဒပညာ(သို့)စကားပြောဉာဏ်ရည်

ဘာသာစကားကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် အသုံးပြုနိုင်သူများဖြစ်သည်။ မိခင်ဘာသာစကားသာမက အခြားဘာသာစကားများကိုလည်း သင်ယူတတ်ကျွမ်းမှု၌ လွယ်ကူပြီး မိမိစိတ်ထဲ၌ရှိသည်ကို ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ ထုတ်ဖော်ပြောနိုင်သည်။ ကဗျာဆရာ၊ စာရေးဆရာ၊ ဟောပြောသူများ၊ ရှေ့နေများတို့မှာ ဘာသာစကားနှင့် ပတ်သက် သော ဉာဏ်ရည်ရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုဉာဏ်ရည်ရှိသူများသည်





နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုခွင့်ရလျှင်လည်းကောင်း၊ မိမိနားဖြင့် ကြားရန် အခွင့်အရေးရလျှင်လည်းကောင်း၊ စာလုံးစာသားများကို မြင်ခွင့်ရလျှင်လည်းကောင်း သင်ယူမှု၌ ပို၍ထိရောက်ကြသည်။

၂။ ယုတ္တိဗေဒနှင့် သင်္ချာဉာဏ်ရည်

ယုတ္တိဗေဒနှင့် သင်္ချာဉာဏ်ရည်သည် သိပ္ပံပညာ(သို့) သင်္ချာပညာ၌ ရှိသော နိယာမသဘောတရားတို့၏ အကျိုးအကြောင်းဆက်စပ်မှုကို နားလည်နိုင်စွမ်းရှိသောဉာဏ်ရည်ဖြစ်သည်။ ထိုဉာဏ်ရည်ရှိသူတို့သည် အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း၊ သတ်မှတ်ပိုင်းခြားခြင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်များနှင့်ဂဏန်းများကို အသုံးပြု၍ သင်ယူခွင့်ရလျှင် သင်ယူမှု၌ ထိရောက်ကြသည်။



၃။ တည်နေရာနှင့် စိတ်ကူးပုံဖော်ဉာဏ်ရည်

ဤဉာဏ်ရည်ရှိသူတို့မှာ သင်္ဘောမာလိန်မှူး(သို့)လေယာဉ်မှူးကဲ့သို့ စိတ်အာရုံနှင့် ပဲ့ကိုင်ပြီး လိုရာကိုရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသူများ၊ စစ်တုရင်ကစားသမား၊ ပန်းချီပန်းပုပညာသည်များ၊ ဆောက်လုပ်ရေး အင်ဂျင်နီယာများကဲ့သို့သောသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုသူများအတွက် သင်ယူမှု၌ ပို၍ ထိရောက်စေလိုလျှင် စိတ်ကူးယဉ်ခွင့်၊ တွေးတောမှန်းဆခွင့်၊ ရွံ့၊ ပန်းချီဆေး၊ သစ်သားတုံးအစရှိသော ပစ္စည်းအစစ်များကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခွင့်ပေးဖို့လိုအပ်သည်။



၄။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်

ဤစွမ်းရည်ရှိသူတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး(သို့)လက်၊ လက်ချောင်း၊ လက်မောင်း စသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြု၍ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုဖန်တီးပြုလုပ်ခြင်း၊ တီထွင်ရန်အတွက် အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ ပေးရလျှင် အားကစားသမားများ၊ အနုပညာရှင်များ၊ အထူးသဖြင့် ကချေသည်နှင့်သရုပ်ဆောင်သူများကိုဆိုလိုသည်။ ထိုစွမ်းရည်





ပိုင်ရှင်များသည် ထိတွေ့မှု၊ လျှပ်ရှားမှု၊ မိမိစိတ်ကူးနှင့်ခန္ဓာကိုယ်တို့ အပြန်အလှန်ထိတွေ့လုပ်ဆောင်ခွင့်ရလျှင် ကျွမ်းကျင်စွာသင်ယူ တတ်မြောက်ကြသည်။

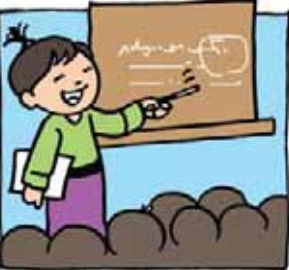
၅။ ဂီတစွမ်းရည်

ဂီတစွမ်းရည်ရှိသူများသည် ဂီတဆိုင်ရာ၌ ကျွမ်းကျမ်းကျင်ကျင် တွေးခေါ်စဉ်းစားနိုင်ကြသည်။ သံစဉ်များကို ကြားလွယ်၊ နားလည် လွယ်ပြီး မှတ်မိလွယ်ကြသည်။ ကျွမ်းကျင်စွာအသုံးချတတ်ကြသည်။ ဤဉာဏ်ရည် မြင့်မားသောသူများသည် ဂီတသံစဉ်ကို အလွယ်တကူ မှတ်မိရုံသာမက စိတ်ထဲကဖျောက်ဖျက်၍ မရအောင် စွဲနေလေ့ ရှိသည်။ ထိုစွမ်းရည်ရှိသောသူများသည် စည်းဝါးကျကျ သံစဉ် တေးဂီတများဖြင့် သင်ယူရလျှင် ပို၍ ထိရောက်သည်။



၆။ လူမှုရေးဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

သူတစ်ပါး၏ခံစားချက်နှင့် တွေးဆချက်များကိုနားလည်လွယ်သည်။ အများအားဖြင့်ကျောင်းဆရာများ၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်သူများနှင့် နိုင်ငံရေးသမားများ၌ ထိုဉာဏ်ရည်ရှိကြသည်။ ထိုဉာဏ်ရည်ရှိသော သူများသည် အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၌ အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေး ဖလှယ်ခွင့်၊ နှိုင်းယှဉ်ခွင့်၊ ဆက်ဆံခွင့်နှင့် ဆွေးနွေးပူးပေါင်းလုပ်ဆောင် နိုင်ခွင့်ရလျှင် သင်ယူရာ၌ ပို၍အောင်မြင်ကြသည်။



၇။ အတွင်းစိတ်သဘောနားလည်ခြင်းဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

ထိုဉာဏ်ရည်ရှိသူများသည် မိမိ၏အခြေအနေကို ကောင်းစွာသိနား လည်သူများ ဖြစ်သည်။ မိမိဘာလုပ်နိုင်တယ်၊ ဘာလုပ်ချင်တယ်၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ်၊ ဘယ်လိုရှောင်ကြဉ်ရမယ်ဆိုတာကို သိသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုဉာဏ်ရည်ရှိသူများသည် မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည် သူများဖြစ်၍ အခြားသူများကမိမိကို မည်သို့တွေးထင်မည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်တတ်သူများမဟုတ်ကြပါ။ ထိုသူများသည် ကိုယ်ပိုင် အစီအစဉ်နှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလလုပ်ပိုင်ခွင့်ရလျှင် သင်ယူမှု၌ ပို၍ ထိရောက်ကြသည်။





၈။ သဘာဝကိုသိမြင်နိုင်စွမ်း

ဤစွမ်းရည်ရှိသူများသည် သက်ရှိများ(အပင်၊သတ္တဝါ)ကို ခွဲခြား သိမြင်တတ်သလို သဘာဝလောကနှင့် ကျောက်၊ မြေ၊ မိုးတိမ်၊ ပထဝီအနေအထား၊ ရာသီဥတုစသော ကမ္ဘာဝန်းကျင်အကြောင်းကို ကျွမ်းကျင်စွာ သိမြင်တတ်သူများဖြစ်သည်။ ထိုဉာဏ်ရည်ရှိသူများ သည် ပတ်ဝန်းကျင်မှ သဘာဝပစ္စည်းကို စူးစမ်းလေ့လာ၊ ထိတွေ့ခွင့် ရခြင်းဖြင့် ပို၍သင်ယူနိုင်သည်။



သင်ယူနိုင်သောဉာဏ်ရည်(သို့)သင်ယူမှုပုံစံဆိုသည်မှာ တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ကြောင်း ဤသီအိုရီနှင့် ဟားဝင်ဂါဒနာက သက်သေပြလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘာသာဗေဒပညာရှင်(သို့)စကားပြောကျွမ်းကျင် သူများကိုသာ ဉာဏ်ကောင်းသူဟု မပြောနိုင်ပါ။ အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝသူဟုတ်မဟုတ်ကို နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးသုံး၍ သတ်မှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးများတွင် မတူညီသောဉာဏ်ရည်အမျိုးမျိုးအလိုက် သင်ယူမှုပုံစံ အမျိုးမျိုးရှိကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မူကြိုကျောင်းများတွင် အခန်းတွင်း၊ အခန်းပြင် သင်ယူရာ နေရာအမျိုးမျိုးဖြင့် သင်ယူခွင့်ရရှိနိုင်ရန် ဖန်တီးပေးထားဖို့ လိုပေသည်။





လူကလေး



လူကလေး ကျောင်းတက်စက
သူက တကယ့်ကိုယ်နေပြီး
ကျောင်းကတော့ ကြီးလွန်းနေသလိုပဲ။
ဒါပေမယ့် သူ့ကျောင်းခန်းကို
အပြင်တံခါးကနေ လျှောက်ဝင်သွားရမှန်း
သိတဲ့အခါ သူပျော်သွားတယ်။
ပြီးတော့ ကျောင်းကလည်း ဒီလောက်ကြီးမှန်း
မသိသာတော့ဘူး။



တစ်မနက် လူကလေးကျောင်းတက်နေတုန်း
“ဒီကနေ့ တို့တစ်တွေပုံဆွဲကြမယ်” လို့
ဆရာမကပြောတယ်။
“ဟုတ်ပြီ” လို့ လူကလေးတွေ့လိုက်တယ်။
လူကလေးက ပုံဆွဲရတာကြိုက်တယ်လေ။
သူက ပုံအမျိုးမျိုးလည်း ဆွဲတတ်တယ်။
ခြင်္သေ့၊ ကျား၊ ကြက်၊ နွား
ရထားတွေနဲ့ သင်္ဘောတွေပေါ့။
ရောင်စုံခဲတံဘူးကို ဆွဲထုတ်လိုက်ပြီး
လူကလေး ပုံဆွဲတော့တယ်။



အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာမက “ခဏနေကြဦး”
“အခုစဖို့အချိန်မကျသေးဘူး” ဆိုပြီး
ဆရာမက အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အထိ
စောင့်ခိုင်းတယ်။ ပြီးတော့မှ “ကဲတို့တစ်တွေ
ပန်းပုံဆွဲကြရအောင်” တဲ့။
“ဟုတ်ပြီ” လို့လူကလေးတွေ့လိုက်တယ်။
သူ ပန်းပုံဆွဲရတာ ကြိုက်တယ်လေ။
ဒါနဲ့ သူပန်းလှလှလေးတွေဆွဲနေတယ်။
သူ့ရဲ့ပန်းရောင်၊ လိမ္မော်နဲ့ အပြာရောင်
ရောင်စုံခဲတံတွေနဲ့ပေါ့။



အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာမက “ခဏနေကြဦး”
“ဆရာမပြသလိုလိုက်ဆွဲကြ”
“အပွင့်ကအနီ၊ ရိုးတံကအစိမ်းဖြစ်ရမယ်နော်”
“နားလည်ပြီလား၊ ကဲမင်းတို့စဆွဲလို့ရပြီ” တဲ့။

လူကလေးက ဆရာမရဲ့ပန်းကိုကြည့်လိုက်တယ်။
ပြီးတော့ သူ့ပန်းကိုပြန်ကြည့်တယ်။
သူ့ပန်းကို ဆရာမရဲ့ပန်းထက် ပိုသဘောကျတယ်။
ဒါပေမယ့် လူကလေးဘာမှမပြောဘူး။
သူ့စာရွက်ကို လှန်လိုက်တယ်။
ပြီးတော့ ပန်းပုံလိုက်ဆွဲတယ်။
ပွင့်ဖတ်အနီ၊ ရိုးတံအစိမ်းလေးနဲ့ပေါ့။



နောက်တစ်နေ့
လူကလေးကျောင်းခန်းတံခါးကို ဖွင့်ဝင်လိုက်တဲ့အခါ
ဆရာမက
“ဒီကနေ့ ရွှံ့နဲ့တစ်ခုခု လုပ်ကြမယ်” တဲ့။
“ဟုတ်ပြီ” လို့ လူကလေးတွေးလိုက်တယ်။
လူကလေးက ရွှံ့ကိုရတာကြိုက်တယ်။
ပြီးတော့ ရွှံ့နဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုးလုပ်တတ်တယ်။
မြွေ၊ ခရု၊ ဆင်၊ ကြက်၊
ရထားနဲ့ ကားတွေပေါ့။
ရွှံ့တုံးကိုယူပြီး နယ်လိုက်၊ ဆွဲဖဲ့လိုက်နဲ့
စပြီးလုပ်တော့တယ်။



အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာမက “ခဏနေကြဦး”
“အခုစဖို့ အချိန်မကျသေးဘူး” တဲ့။
အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်တော့မှ ဆရာမက
“ကဲ တို့တစ်တွေ ပန်းကန်လုပ်ကြရအောင်” တဲ့။
“ဟုတ်ပြီ” လို့ လူကလေးတွေးလိုက်တယ်။
လူကလေး ပန်းကန်လုပ်ရတာကြိုက်တယ်။
ဒါနဲ့ ပန်းကန်စလုပ်တော့တယ်။
ပုံစံအမျိုးမျိုး အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးပေါ့။



အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာမက “ ခဏနေကြဦး”
 “ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာဆရာမပြမယ်”
 ဆိုပြီး စောက်နက်တဲ့ ပန်းကန်တစ်ချပ် လုပ်ပြတယ်။
 “ တွေ့တယ်နော်”
 “ ကဲမင်းတို့ စလုပ်လို့ရပြီ” တဲ့။



လူကလေးက ဆရာမရဲ့ ပန်းကန်ကို
 ကြည့်လိုက်တယ်။
 ပြီးတော့သူ့ပန်းကန်ကိုပြန်ကြည့်တယ်။
 သူ့ပန်းကန်ကို ဆရာမရဲ့ပန်းကန်ထက်
 ပိုသဘောကျတယ်။
 ဒါပေမယ့် လူကလေး ဘာမှမပြောဘူး။
 ရွံ့တုံးကို အလုံးကြီးကြီးရအောင် လှိမ့်လိုက်တယ်။
 ပြီးတော့ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်လုပ်လိုက်တယ်။
 ဆရာမလို စောက်နက်နက်နဲ့ ပန်းကန်ပဲပေါ့။



မကြာမီပဲ လူကလေး စောင့်တတ်သွားတယ်။
 ပြီးတော့ သူများကို လိုက်ကြည့်တတ်လာတယ်။
 ပြီးနောက် ဆရာမလုပ်ပြတာကိုပဲ
 လိုက်လုပ်တတ်တော့တယ်။
 သူ့စိတ်ကြိုက်ဘာမှမလုပ်တော့ဘူး။



တစ်နေ့မှာတော့ လူကလေးတို့မိသားစု
 တစ်ခြားမြို့ကို အိမ်ပြောင်းကြရတယ်။
 အဲဒီက ကျောင်းသစ်ကို လူကလေး တက်ရတာပေါ့။



ကျောင်းသစ်က ပိုတောင်ကြီးသေးတယ်။
 အရင်ကျောင်းကလို သူ့အခန်းထဲကို
 အပြင်ကနေဝင်ဖို့ တံခါးမရှိဘူး။
 လှေခါးထစ်အကြီးကြီးတွေကနေ
 အပေါ်ကိုတက်ရတယ်။
 ပြီးတော့ အခန်းရှည်ကြီးတွေကိုလည်း
 ဖြတ်လျှောက်ရတယ်။



အဲဒီကျောင်းကို စရောက်တဲ့နေ့မှာ
ဆရာမက “ဒီကနေ့တို့တစ်တွေ
ပုံဆွဲကြရအောင်” တဲ့။
“ဟုတ်ပြီ” လို့ လူကလေးကတွေးရင်း
ဆရာမ ဘာခိုင်းမလဲလို့ လူကလေးစောင့်နေတယ်။
ဒါပေမယ့် ဆရာမက ဘာမှမပြောဘူး။
အခန်းထဲမှာပဲ လမ်းလျှောက်နေတယ်။



လူကလေးအနားကိုရောက်တော့
“မင်းပုံဆွဲချင်ဘူးလား” လို့ မေးတယ်။
“ဆွဲချင်တယ်၊ ဘာဆွဲရမှာလဲ” လို့
လူကလေး ပြန်မေးလိုက်တယ်။
“မင်းပုံ မဆွဲမချင်း ဆရာမဘယ်သိမလဲ” လို့
ဆရာမက ပြောတယ်။
“ဘယ်လိုဆွဲမလဲ” လို့ လူကလေးကမေးတော့
“တကယ်လို့ အားလုံးက ပုံတစ်မျိုးတည်း၊
အရောင်တစ်မျိုးတည်း သုံးကြရင်
ဘယ်သူက ဘာပုံဆွဲတတ်တယ်၊
ဘယ်ပုံက ဘယ်သူ့ပုံဆိုတာကို
ဆရာမဘယ်လိုလုပ်သိမလဲ” လို့
ဆရာမကပြောတယ်။
“သားမသိတော့ဘူး” လို့
လူကလေးက ပြန်ပြောတယ်။



ဒါပေမယ့် ပုံကိုတော့ စဆွဲလိုက်တယ်။
ပွင့်ဖတ်အနီနဲ့ ရိုးတံအစိမ်းလေးပဲပေါ့။



ကလေးများ၏လက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်းနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ၏အခန်းကဏ္ဍ

မူကြိုအရွယ်ကလေးများ၏ အနုပညာအဆင့်ကို ကြောင်ခြစ်ခြစ်ရေးသောအဆင့်ဟု ဆိုကြသည်။ ဤအဆင့်သည် ဘာသာစကားမဖွံ့ဖြိုးသေးသည့် အဆင့်ဖြစ်ပြီး ရုပ်ပုံကားချပ်မှတစ်ဆင့် ထုတ်ဖော်တင်ပြခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးများအား ၎င်းတို့ရေးဆွဲထားသော ပုံများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းခြင်း၊ ပြန်လည်ပြောဆိုစေခြင်းအားဖြင့် ကလေး၏ဉာဏ်ရည်နှင့် ဘာသာစကားကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည့်အပြင် ၎င်းအရွယ်ကလေးများသည် အထိအတွေ့ကို လေ့လာစူးစမ်းတတ်သည့်အတွက် လက်ချောင်းနှင့် ဆေးသုတ်ခြင်းသည် ဤအရွယ်ကလေးများအတွက် ကောင်းမွန်သင့်တော်သော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

ကလေးများသည် တစ်ဦးချင်း ပုံစံဖြင့် လုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်မှာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေး မရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အနုပညာလက်ရာကြီးကြီးတစ်ခုကို အတူတကွ ဖန်တီးလုပ်ကိုင်စေခြင်းဖြင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်သည့် အရည်အသွေး ရရှိရန် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်ပေါ် စုပေါင်းကော်ကပ်၊ ပုံဆွဲခြင်းမျိုးလို ရိုးရှင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများအားဖြင့် ကလေးအားလုံးပါဝင် လာစေနိုင်ပါသည်။



ကလေးများသည် အမျိုးမျိုးသော လက်မှုအနုပညာဖန်တီးမှုအမျိုးမျိုးမှ လုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော်သည့် ဖြစ်စဉ်အတွင်း အတွေ့အကြုံများရယူရင်း လေ့ကျင့်သင်ယူသွားကြမည် ဖြစ်သည်။ အဓိကအလေးထား အာရုံစိုက်ရမည့်အချက်မှာ လုပ်ငန်းဖြစ်စဉ်နှင့် အကောင်အထည်ဖော်မှု အပေါ် နားလည်ဂုဏ်ယူတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကလေးများ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာကြမည် ဖြစ်သည်။ ရလဒ်ဖြစ်သည့် အနုပညာလက်ရာများသည် ဒုတိယဦးစားပေးများဖြစ်ပြီး အဓိကကျသည့်အရာမှာ အလုပ်ပြီးချိန်တွင် ကလေးများရရှိသည့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူး



ကျေနပ်မှုနှင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာမှုများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ကလေးများ၏ အလုပ်ပြီး မြောက်မှုကို သုံးသပ်သည့်နေရာ၌ ၎င်းကလေးများ၏ အနုပညာလက်ရာလှပမှုအပေါ် မူတည်ပြီး မဆုံးဖြတ်သင့်ပါပေ။

ကလေးဆွဲသည့်ပုံကို မလှဘူးပြောခြင်း(သို့) ၎င်းဆွဲချင်သည့်ပုံနှင့် မတူဘူးပြောခြင်းစသည့် အရာများသည် ကလေးများ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများကို မကောင်းဘူးပြောခြင်းနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၍ အကျိုးဆက်မှာ ကလေးများ မိမိကိုယ်ကို အဆိုးမြင်ကာ ရှေ့ဆက်သင်ယူလိုစိတ်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ တာဝန်မှာ ကလေး၏ အလုပ်ပြီးမြောက်မှုကို သူ၏မျက်လုံးများမှတစ်ဆင့် ကြိုးစားပြီး မြင်အောင်ကြည့်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ လူကြီးများ စိတ်ထဲတွင် အမြဲတမ်း သိမှတ်ထားရန် လိုအပ်သည်မှာ ကလေး၏ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များနှင့်အတူ ရရှိလာမည့် ကလေးများ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ချီးကျူးခြင်းနှင့် အားပေးအားမြှောက်ပြုတတ်ခြင်းတို့သည် ဆရာများအတွက် အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်လည်း ဖြစ်သည်။

ဆရာ၊ ဆရာမသည် လမ်းပြဖြစ်သကဲ့သို့ ကလေး၏စွမ်းဆောင်ရည်များ ဝေဆာပွင့်လန်းလာစေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသောဥယျာဉ်မျိုးလည်းဖြစ်သည်။

**ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပါစေ
ကလေးရဲ့ ဖန်တီးမှုတိုင်းဟာ
လှတာချည်းပဲ။**





လက်မှုအနုပညာလက်ရာများ ပြုလုပ်ရန်အတွက် စုဆောင်းရမည့်ပစ္စည်းများ

အကယ်၍သင်သည် စက္ကူ၊ ပန်းချီဆေး၊ ရောင်စုံခဲတံများ၊ ကော်တို့ကိုမရနိုင်သော ဝေးလံသည့် နေရာတွင် နေသည်ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများ မပြုလုပ်ဘဲနေရမည်လား။ ထိုအခက်အခဲကို မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်နည်း။

အချို့သော ဒေသတွက်ပစ္စည်းများ မရရှိခဲ့ပါက အလွယ်တကူ လက်မလျှော့လိုက်ပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်သောပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ရာ အစားထိုး၍ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သို့မဟုတ် သင့်တော်သလို ပြောင်းလဲ၍ ဆောင်ရွက်ပါ။

မူကြိုကလေးများအတွက် လက်မှုအနုပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေး ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည့်အတွက် အောက်တွင် ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို ဥပမာပေးထားပါသည်။

အခြေခံပစ္စည်းများမှာ

- ◆ ရေးခြယ်၊ ပုံဆွဲရန်မျက်နှာပြင်အတွက် (စာရွက်၊ ကတ်ပြား၊ သစ်ရွက်၊ ကျောက်တုံး စသည်)
- ◆ ရေးခြယ်စရာ (စုတ်တံ၊ ပန်းချီဆေးများ)
- ◆ ပုံဆွဲစရာ (ရောင်စုံခဲတံ၊ မြေဖြူ၊ မီးသွေး)
- ◆ စုစည်းရန်နှင့် ပုံဖော်ရန် (ကော်၊ ကော်စေး၊ ကြိုး)
- ◆ ဖြတ်ညှပ်နိုင်ရန် ကတ်ကြေး
- ◆ ပုံဖော်နိုင်ရန် လိုအပ်သောအရာဝတ္ထု (ရွှံ့စေး)
- ◆ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော အရာဝတ္ထု (အဝတ်စ၊ တံမြက်စည်း၊ ရေ၊ ပုံး၊ ဆန်ကော၊ ဆန်ကာ)





လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများပြုလုပ်ရန် စုဆောင်းထားသင့်သောပစ္စည်းများ

- ◆ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မည်သည့်ပစ္စည်းမဆို စုဆောင်းရန်
- ◆ သန့်ရှင်းပြီး အန္တရာယ်ကင်းအောင်ပြုလုပ်အသုံးပြုရန်

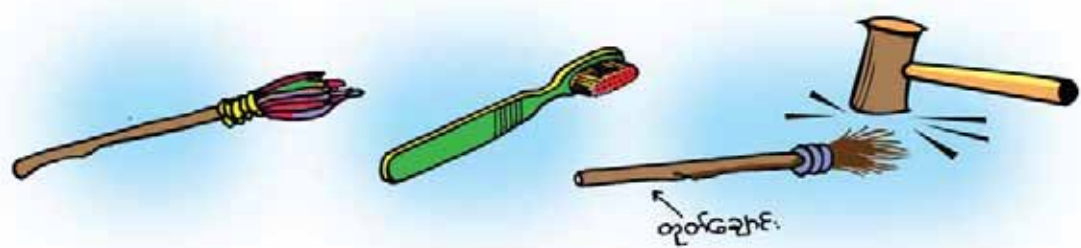
ပန်းချီဆေးနှင့် ဆိုးဆေးများကို သဘာဝပစ္စည်းများမှ ပြုလုပ်ခြင်း

အရောင်အမျိုးမျိုးကို အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝပစ္စည်းများမှ ပြုလုပ်သည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေအသုံးပြုပါ။ ပန်းချီဆေးများနှင့် ရောစပ်ခြင်းဖြင့် တောက်ပပြီး ပျစ်ခဲအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ဆားထည့်ခြင်းဖြင့် ပန်းချီဆေးနှင့်ဆိုးဆေးများကို မှိုတက်ခြင်းနှင့် အနံ့ထွက်ခြင်း တို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ အရောင်မှုန့်ဝယ်၍မရနိုင်သော ဒေသများတွင်မူ တစ်ရောင်ချင်းအတွက် ရနိုင်မည့် သဘာဝပစ္စည်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသော သစ်ပင်သစ်မြစ်များမှ အရောင်မျိုးစုံရရှိအောင် ရှာဖွေစူးစမ်းကြည့်ပါ။ ကွဲပြားခြားနားသောပတ်ဝန်းကျင်နေရာဒေသကိုလိုက်၍ သဘာဝပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများသည် မိမိတို့ဒေသအတွက် အသင့်တော်ဆုံးပစ္စည်းများကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် မိမိဒေသအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

စုတ်တံများ

အရာဝတ္ထုမျိုးစုံကို တုတ်ချောင်းနှင့်ဆက်၍ စုတ်တံများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သွားပွတ်တံများ၊ ဝှမ်းများ၊ အဝတ်စများ နှင့် အုန်းခွံကို တုတ်ချောင်းတွင် သားရေပင်၊ သို့မဟုတ် ကြိုးနှင့် စည်းနှောင်ခြင်းဖြင့် စုတ်တံများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သေးငယ်၍ အမျှင်ကျစ်လျစ်သည့် မည်သည့်ပင်စည်အရိုးကိုမဆို တစ်ဖက်တွင် ဖွာအောင်ထုခြင်းဖြင့်လည်း စုတ်တံများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



ကော်

သာကူစေ့၊ အာတာလွတ်အမှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ ဆန်မှုန့်တို့ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျိုချက်ရာတွင် ဆားအနည်းငယ် ရောခြင်းဖြင့် ကြာရှည်ခံစေနိုင်သည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အပင်များကို စမ်းသပ်အသုံးပြုကြည့်ပါ။



လက်မှုအနုပညာလက်ရာများ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း

မူကြိုအရွယ်ကလေးများအတွက် လုပ်ဆောင်မှုများသည် ရိုးရိုးနှင့်ရှင်းရှင်းဖြစ်ရန်လိုသည်။ သို့မှသာ ၎င်းလုပ်ဆောင်မှုများတွင် ကလေးများ ပျော်ရွှင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်မှုမှန်သမျှသည် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သည့် အရည်အသွေးများအတွက် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းများဖြစ်သည့်အတွက် အောက်ပါ **မဆီလျော်သော လုပ်ရပ်များ**ကို ရှောင်ရှားပါ။

- ◆ အကောင်းဆုံး လက်ရာကို မျှော်လင့်ခြင်း၊
- ◆ ရှေ့မှ ဤသို့ဤနည်းလုပ်ပါဟု ရှေ့ဆောင်လမ်းပြလုပ်ခြင်းများ၊
- ◆ အကောင်းဆုံးလက်ရာ ရရှိလာရန် ကလေးအား အချိန်များစွာ လေ့ကျင့်လုပ်ကိုင်စေခြင်း၊ (လက်ချောင်းပန်းချီတစ်မျိုးတည်းကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်စေခြင်း)၊
- ◆ ဒီကနေ့ မည်မျှမည်မျှလုပ်ရန် ကန့်သတ်ထားခြင်း (အဆင်သင့်ပုံဆွဲထားသော စာရွက်ပိုင်းပေါ် အရောင်ခြယ်ခိုင်းခြင်း၊ ဆရာမ အဆင်သင့်ညှပ်ထားသောပုံကို ကလေးများအား ကော်ကပ်ခိုင်းခြင်း) စသည်များသည် ကလေးများအတွက် **မဆီလျော်သော လုပ်ရပ်များ** ဖြစ်သည်။ (လူကလေးကဗျာကို သတိရပါ။)

ကလေးများအတွက် ဆီလျော်သော တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သည့်အရည်အသွေးများ ပံ့ပိုးရန် လက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်းစဉ်နမူနာများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

(က) ဆေးရည်နှင့် ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းအမျိုးမျိုး

၁။ အလွတ်ပန်းချီ

လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ



ဆောင်ရွက်ရန်



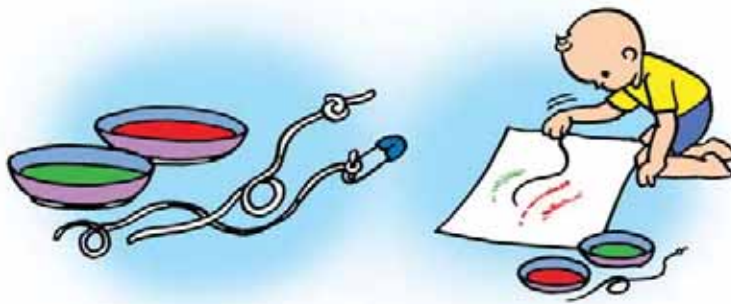
- စက္ကူ (သို့) ကတ်ထူပြား (သို့) ပန်းချီရေးဆွဲနိုင်သည့် အရာ တစ်ခုခု
 - ပန်းချီဆွဲရန် မည်သည့်စုတ်တံမျိုးမဆို အမွေးပါသောအရာများ
 - ဆေး (သို့) ရွှံ့ (ရှေ့တွင် ဖော်ပြထားသော ပန်းချီဆေးနှင့် ဆိုးဆေးများ ပြုလုပ်ခြင်းကို ကြည့်ပါ)
- (၁) ပန်းချီရေးဆွဲရန် ဆေးရောင် (၃-၄)ရောင်ကို ထည့်စရာခွက် တစ်ခုစီ၌ တစ်ရောင်စီ ထည့်ထားပါ။ စုတ်တံ (၃-၄)ချောင်းကို လည်း ဆေးခွက်တစ်ခုစီ၌ ထည့်ထားပါ။
- (၂) ကလေးတစ်ယောက်စီကို ပုံဆွဲရန် စာရွက်ပေးပြီး လွတ်လပ်စွာ ပန်းချီရေးဆွဲပါစေ။



၂။ ကြိုးပန်းချီ

- လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ
- စာရွက်၊ နူးညံ့သောသစ်ရွက်ခြောက်၊ သစ်ခေါက်
 - ကြိုး (မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို)
 - ပန်းချီဆေး (သို့) ရွှံ့ (သို့) နှစ်မျိုးစလုံး

- ဆောင်ရွက်ရန်
- (၁) စောက်တိမ်သောခွက်တွင် ပန်းချီဆွဲရန် ဆေးများထည့်ထားပါ။
 - (၂) ဆေးခွက်တစ်ခုစီအတွက် ကြိုးများ အလောတော် ဖြတ်ထားပါ။ ကလေးများ လွယ်ကူစွာ ကိုင်နိုင်ရန် ကြိုးအဆုံးပိုင်းကို ဖုလုံးလေး ဖြစ်အောင် ထုံးထားပေးပါ။ သို့မဟုတ် တွယ်ချိတ်ဖြင့် ချိတ်ပါ။
 - (၃) ကြိုးစကို ဆေးရည်တွင် ခဏနှစ်ပြီး စာရွက်ပေါ်တွင် ဒရွတ်တိုက် ဆွဲပြပါ။ သို့မဟုတ် စာရွက်ကိုခေါက်ပြီး ကြိုးစကို ဆွဲပြပါ။ ကလေး များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - (၄) ကလေးများ လွတ်လပ်စွာ ပုံဖော်နိုင်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။



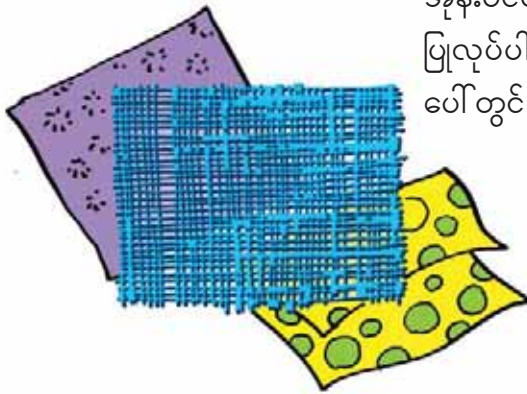
၃။ ပုံနှိပ်ပန်းချီ

- လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ
- ခရုခွံ အပြားလေးများ၊ သစ်ဥအမျိုးမျိုး (မုန်လာဥနီ၊ ကန်စွန်းဥ စသည်ဖြင့်)၊ ပုလင်းဖုံး (မည်သည့် အရွယ်အစားမဆို)၊ စက္ကူမရှိ တော့သော ရေအိမ်သုံး စက္ကူလိပ်၊ အုန်းမှုတ်ခွက်၊ သစ်စေ့အမျိုးမျိုး၊ သစ်ရွက်များ၊ ပန်းချီဆေး၊ ကြိုးများပတ်ထားသည့် သစ်တုံး (ပုံတွင် ကြည့်ပါ။)

- ဆောင်ရွက်ရန်
- (၁) ပန်းချီဆေးကို စောက်တိမ်သောပန်းကန်ပြား သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်/သံဗန်း (လိုအပ်ပါက နှစ်ခု သုံးခု)များတွင် ထည့်ပါ။
 - (၂) သစ်ဥများကို ပုံဖော်ပြီး ဖြတ်တောက်ပါ။
 - (၃) ပန်းချီခြယ်မည့်ဗန်း၌ အရာဝတ္ထုများကို နေရာချပါ။
 - (၄) အရာဝတ္ထုများကို ဆေးရည်တွင် ခဏနှစ်ပြီး စာရွက်ပေါ်တွင် ဖိနှိပ် ပုံဖော်ပါ။



ဆန်အိတ်ခွံအပိုင်းအစများ၊ သုံးပြီးသား ငါးဖမ်းပိုက်အပိုင်းအစများ၊ အုန်းပင်ပင်စည်ဖတ်များ၊ အဝတ်ဟောင်းများကို အိတ်ငယ်များ ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအိတ်ငယ်ကို ဆေးရည်တွင်ခဏနှစ်ပြီး စာရွက်ပေါ်တွင် ဖိနှိပ်ကာ ပုံဖော်စေပါ။



အလားတူလုပ်ဆောင်နိုင်သော ပန်းချီများမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။

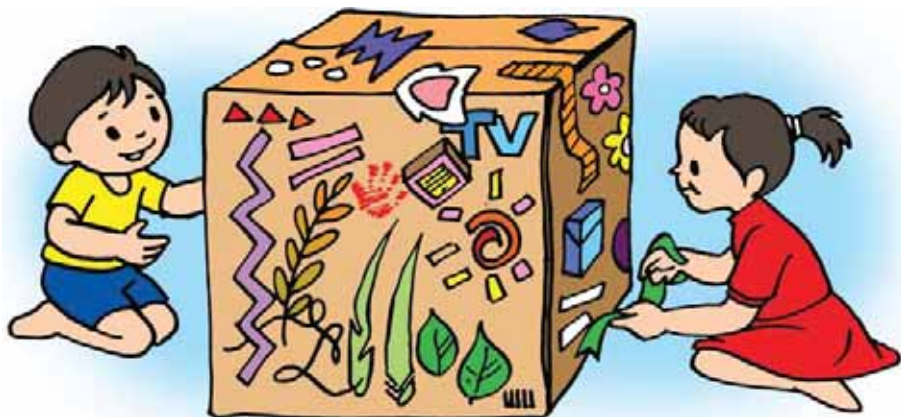
- (၄) မှော်ပန်းချီ/ ဖယောင်းပန်းချီ
- (၅) ခေါက်ပန်းချီ
- (၆) မှုတ်ပန်းချီ
- (၇) မှုန်းပန်းချီ
- (၈) ဂေါ်လီပန်းချီ
- (၉) လက်ချောင်းပန်းချီ
- (၁၀) အစက်ချပန်းချီ



(ခ) ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ်ခြင်း

- လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ
- စက္ကူဘူး၊ စက္ကူကြီး၊ ကတ်ပြား၊ သစ်ရွက်ကြီးကြီးပေါ်တွင် ကပ်၍ ရသော မည်သည့် ပစ္စည်းမဆို။ ဥပမာ - သစ်စေ့များ၊ ငှက်မွေး၊ အဝတ်အထည် အဟောင်းအစများ၊ သစ်ရွက်ကလေးများ၊ သစ်ခေါက်၊ ခရုခွံများ၊ လဲမှိုများ၊ ကြယ်သီးများ၊ ပုလင်းအဖုံးများ၊ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်းအဟောင်းများစသည့် အသုံးမလိုတော့သော ပစ္စည်းအပိုင်းအစများ။
 - ကော်ထည်ထားသော ခွက်တစ်ခုနှင့် ကော်သုတ်ရန် တုတ်ချောင်း နှစ်ချောင်း

- ဆောင်ရွက်ရန်
- ကလေးများကို စက္ကူပေါ်တွင် (သို့) ဘူးပေါ်တွင် စာရွက်နှင့်ပစ္စည်း အားလုံးကို ပေးပြီး နှစ်သက်သလို ပစ္စည်းများကို ဖြတ်၊ ဆုတ်ဖြုတ် ကပ်ပါစေ။





(ဂ) စမ်းသပ်ပုံဆွဲခြင်း

ပုံဆွဲကိရိယာအမျိုးမျိုးကို ကလေးများ စမ်းသပ်အသုံးပြုခွင့်ရရန် ပေးထားပါ။ ဥပမာ - မြေဖြူခဲ အစို့၊ မီးသွေးခဲအစို့ဖြင့် ရေးဆွဲစေခြင်း၊ စက္ကူပေါ်တွင် မြေဖြူဖြင့် ဆွဲခြင်း၊ နံရံပေါ် မြေကြီးပေါ်တွင် ရေးဆွဲစေခြင်း၊ ခဲတံဖြင့် ရေးဆွဲစေခြင်း၊ သဲပြင်ပေါ်တွင်တုတ်ဖြင့်ရေးဆွဲစေခြင်း စသည်တို့ကို ကလေး များ စမ်းသပ်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

- လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ - စက္ကူ၊ ကတ်ထူပြား၊ သို့မဟုတ် ကလေးများ ပုံဆွဲနိုင်သည့် မည်သည့် အရာမဆို
- မီးသွေးခဲ၊ မြေဖြူချောင်း၊ ခဲတံ၊ ပုံဆွဲ ဖရောင်းခဲတံ၊ တုတ်ချောင်း၊ သဲပြင်၊ ရောင်စုံခဲတံ

- ဆောင်ရွက်ရန် (၁) စက္ကူ (သို့) ကတ်ထူပြားနှင့် ပုံဆွဲရန်ပစ္စည်းကိရိယာများကို ကလေးများ အားပေး၍ ပုံဆွဲစေပါ။
- (၂) ကလေးများကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ပြုလုပ်စေပါ။ ဥပမာ - မီးသွေးခဲ၊ မြေဖြူခဲတို့ကို ရေတွင်စိုစေပြီးမှ ပုံဆွဲစေခြင်းမျိုး
- (၃) ကလေးများအား အမျိုးမျိုး စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်စေပါ။



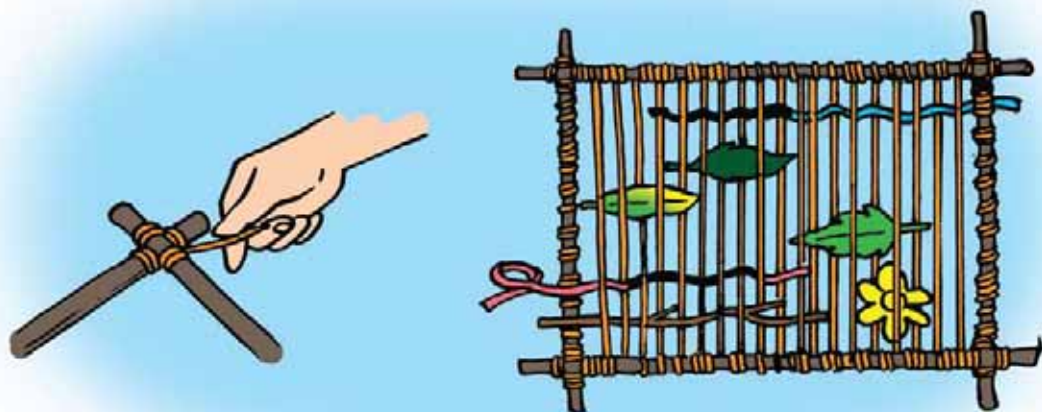


(ဃ) ရက်လုပ်ခြင်း (သဘာဝရက်ကန်း)

ဤဆောင်ရွက်မှုတွင် ကလေးများအတွက် ဆရာက တစ်ခုခုဖြင့် ဘောင်ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ သစ်သားဘောင် ပြုလုပ်ရာတွင် တုတ် ၄ ချောင်း၏ထောင့်စွန်းများကိုဆက်၍ ကြိုးဖြင့်ချည်နှောင်နိုင်သည်။ ဘောင်တစ်လျှောက်တွင် ကြိုးကိုတင်းတင်းရပ်ရပ် ချည်နှောင်ပါ။ ဘောင်တစ်ခုလုံး ပြည့်သွားသည်အထိ ကြိုးများကို အကွာအဝေးညီညီ ရပ်ပတ်ပါ။ ကြိုးအဆုံးကို ဘောင်အစွန်းတွင်ချည်၍ အစသတ်ပါ။

လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ - နှိုးများ၊ သစ်ကိုင်းခြောက်လေးများ၊ ကြိုးများ၊ အုန်းလက်များ၊ ငှက်မွေးများ၊ ပန်းပွင့်များ စသည်ဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရနိုင်သည့် သဘာဝပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန် - ကလေးများသည် ကြိုးများအကြား ရက်ကမ်းရက်သကဲ့သို့ အထက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများကို အစွန်းတစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ ဘောင်တစ်ခုလုံးပြည့်သည်အထိ အပေါ်အောက်တစ်လှည့်စီ ထိုးသွင်းခြင်းဖြင့် ရက်လုပ်ပါစေ။





(င) မှုတ်ခြင်း (ဆေးစက်ချခြင်း၊ ရောင်စုံဆေးရည်နှင့် ဆပ်ပြာရည်တွင်ပိုက်ဖြင့်မှုတ်ခြင်း)

ကလေးများအား အလုပ်အတူလုပ်နိုင်ရန် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အပြန်အလှန် ဖလှယ်တတ်ရန် လမ်းညွှန် သင်ပြပေးဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

(စ) ရွံ့၊ ဂျုံ နယ်ခြင်း

လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ ။ ။ ဂျုံမှုန့်- ၂ ခွက် (နို့ဆီဘူးနှင့်)

ရေ - ၁ ခွက်

ဆား - ၂-၃ ဖွန်း

ဆီ - ၁ ဖွန်း



အစားအစာတွင်သုံးသော အရောင်မှုန့် - အနည်းငယ်
(ချည်ဆိုးဆေး မသုံးရန်)

ဂျုံနယ်ကစားစရာ လုပ်နည်း

ဒယ်အိုးထဲတွင် အားလုံးကိုရောမွှေပြီး မီးအနည်းငယ်တွင်မွှေပါ။ ခြောက်ပြီးလုံးလာသောအခါ ချပြီး အအေးခံပါ။ သုံးလို့ကောင်းသည်အထိ နယ်ပါ။ ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။

ရွံ့စေးကိုလည်း မကစားမီ လေထွက်သွားစေရန် အားရပါးရနယ်ပြီးမှ သုံးပါ။ ကလေးများသုံးပြီး တိုင်း ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် ပြန်ထည့်ထားပါ။





ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုများနှင့် ပြည့်လျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမှားများအနက် ကလေးများ၏ ဘဝအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ရေးကို စွန့်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများက အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များစွာကို စောင့်နိုင်သော်လည်း၊ ကလေးကား စောင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အခုလက်ရှိ အချိန်၌ပင် သူ၏အရိုး၊ အဆစ်၊ အသွေး၊ အသားနှင့် အာရုံများ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိသဖြင့် “မနက်ဖြန်” သို့ ရွှေ့ဆိုင်း၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူ့အမည်ကား “ဒီနေ့” ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

Gabriela Mistral, 1948



တူရိယာပစ္စည်းများပြုလုပ်ခြင်း

ပလွေများနှင့် ခရာများ

အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိသော ဝါးလုံးသေးသေးများကို စု၍ကြိုး၊ သို့မဟုတ် နွယ်ဖြင့် ချည်နှောင်ပါ။ ဝါး၊ သို့မဟုတ် ရိုးတံတစ်ခုခုကို ယူပါ။ ၎င်းဝါး၊ သို့မဟုတ် ရိုးတံပေါ်တွင် အရွယ်အစား အမျိုးမျိုး ရှိသော အပေါက်များ ဖောက်ပါ။ ပလွေ ဖြစ်လာမည်။

ရိုးတံများနှင့် သင်္ဘောရွက်များကို အသုံးပြု၍ ခရာများပြုလုပ်ပါ။ ခရသင်းကြီးကြီးတစ်ခုကိုလည်း ယူ၍ မှုတ်နိုင်သည်။



ပလုတ်တုတ်နှင့် ကျောက်ဂျက်များ

သစ်စေ့များ၊ ခရခွံများ၊ ပုလင်းအဖုံးများကို ကြိုးနှင့်သီ၍ လှုပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် လက်ကောက်နှင့် ခြေချင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပလတ်စတစ်ပုလင်းဟောင်းများ၊ ဘူးနှင့် သံပုံးအဟောင်းများထဲတွင် သစ်စေ့များ၊ ကျောက်တုံးများ၊ သို့မဟုတ် သဲများထည့်၍ တိတ်ပြား၊ သို့မဟုတ် ကော်သုံးပြီး အဖုံးကို တင်းကြပ်စွာဖုံးပါ။ အထဲတွင် ရှိသော ပစ္စည်းအမျိုးအစားနှင့် ပမာဏကိုလိုက်၍ အသံအမျိုးမျိုးထွက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အုန်းသီးကျောက်ဂျက်ပြုလုပ်ရန် အုန်းမှုတ်ခွက်များထဲသို့ ကျောက်ခဲများထည့်ပါ။ ထို့နောက် အုန်းခွံအပေါက်ထဲသို့ သစ်သားစို့တစ်ချောင်းကို ကျပ်နေအောင် ရိုက်သွင်းပါ။





ဗုံများ

အုန်းမှုတ်ခွက်တစ်ခြမ်းကို ယူပြီး မျက်နှာပြင်ကို အဝတ်ဖြင့်ပိတ်၍ တင်းကျပ်စွာ စည်းထားပါ။ တီးခတ်ရန်တုတ်ချောင်းများ၊ သို့မဟုတ် လက်ကို အသုံးပြုပါ။

အိမ်ရှိအိုးများ၊ ဆန်ကာဟောင်းများနှင့် ရေပုံးအဟောင်းများ၏ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ကားဘီး တာယာအတွင်းရာဘာပြွန် (သို့) စက္ကူထူထူကို ဖြန့်ပြီး ကြိုးဖြင့် တင်းကျပ်စွာချည်ပါ။ သို့မဟုတ် ကော်ဖြင့် ကပ်ပါ။

ကော်ဖီမှုန့်ပုံးကြီးကြီးများ၊ ဆေးပုံးများကို အဖုံးဖုံး၍ ဗုံအဖြစ်တီးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ပုံးများကို မှောက်၍နောက်ကျောဘက်ကို တီးနိုင်သည်။ ရိုးရာအစဉ်အလာသုံးနေကျ ဗုံများကိုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။

အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိသော ဝါးလုံးများကို မြေပြင်ပေါ်တွင် အသံခပ်ပြင်းပြင်းမြည်အောင် တီးနိုင်သည်။ အခြားတူရိယာပစ္စည်းတစ်မျိုးမှာ တုတ်နှစ်ချောင်းကို ဝါးလက်ခုပ်သဖွယ် အချင်းချင်း ရိုက်ခတ်ပေးခြင်းဖြင့် တူရိယာအသံ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။





သင်မြင်တွေ့သင့်သည့်အရာ	သင်ဘာကြောင့် မြင်တွေ့သင့်သည်
<p>ကလေးတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် မေးခွန်းများကို အပြုသဘောဆောင်ပြီး လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်သော ဆရာများ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ဝမ်းနည်းနေသောကလေးများကို နှစ်သိမ့်သောဆရာများ၊ ပြဿနာကို ကလေးများက အပြုသဘောဖြင့် ချဉ်းကပ်နိုင်အောင် ကူညီသောဆရာများ</p>	<p>လူကြီးတို့က ကလေးတို့၏လိုအပ်ချက်များကို တုံ့ပြန်သောအခါ ကလေးတို့တွင် လောကကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ တန်းဖိုးထားလေးစားမှုတို့ ဖွံ့ဖြိုးလာလေ့ ရှိသည်။</p>
<p>ကလေးနှင့် စကားပြောသောအခါ မျက်လုံးချင်းဆုံနိုင်အောင် ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၍(ဒူးထောက်၍) ပြောသော ဆရာ၊ ဆရာမများ</p>	<p>မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်းသည် ကောင်းသော ဆက်သွယ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးလေ့ရှိသည်။ လူကြီးနှင့် ကလေး အမြင်တူအနေအထားမျိုး စကားပြောရလျှင် မိမိကို လူကြီးက လေးစားတန်ဖိုးထားသည်ဟု ကလေးက ပို၍ခံစားရသည်။</p>
<p>မိမိသဘောနှင့်မကိုက်ညီစေကာမူ ကလေးတို့၏ ခံစားမှုများနှင့် စိတ်ကူးများကို လေးစားမှုပြသော ဆရာမများ</p>	<p>ကလေးတစ်ဦးစီ၏ ခံစားမှုတို့သည် သူ့အတွက် အစစ်အမှန်တရား ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးတို့၏ ခံစားမှုများနှင့် အရေးကိစ္စတို့ကို အမြဲတမ်း အသိအမှတ်ပြု၍ လေးစားသင့်သည်။</p>
<p>မကြိုက်သောအပြုအမူကို တားမြစ်ရုံသာမက မိမိ ဖြစ်စေချင်သည်ကို ဖော်ပြသောဆရာမများ</p>	<p>ဆရာ၊ ဆရာမများက မိမိတို့ဖြစ်စေလိုသော အပြုအမူကိုပြောပြခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် မည်သည့်အပြုအမူသည် လက်ခံနိုင်၊ မခံနိုင် စသည်တို့ကို သိရှိလာရန်အတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် အထောက်အကူ ရရှိသည်။</p>
<p>ရှင်းလင်းပြတ်သားသော စည်းကမ်းတို့ကို ချမှတ်၍ ထိုစည်းကမ်းတို့ကို မှန်မှန်နှင့် စိတ်တည်ငြိမ်စွာ အသုံးပြုသောဆရာမများ</p>	<p>ကလေးတို့သည် သူတို့ ဘာကိုလိုက်နာရမည်ဟု ကြိုတင်သိ၍ စည်းကမ်းတို့ကို တရားမျှတစွာ လိုက်နာစေလျှင် ပို၍ ကောင်းစွာလိုက်နာလေ့ရှိသည်။</p>



သင်မြင်တွေ့သင့်သည့်အရာ	သင်ဘာကြောင့် မြင်တွေ့သင့်သည်
<p>ကလေးတို့အား ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများကို ကိုယ်တိုင်ကြံဆဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီသော ဆရာ၊ ဆရာမများ</p>	<p>ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းသည် မူကြိုကျောင်း အဆင့်မှာပင် ဖွံ့ဖြိုးသွားရန် အရေးပါသော ဆက်ဆံရေးနှင့် သိမှုစွမ်းရည် ဖြစ်သည်။ ပြဿနာကို ကြံဆဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည် သည် ကလေးအား မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီး လေးစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။</p>
<p>ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော အပြုအမူကို အား ဖြည့်ပေးမှုများ၊ အခြားကလေးများကို အလေး ထား ဂရုစိုက်၍ ပူးတွဲအလုပ်လုပ်ရန် အားပေး မှုရရှိသောကလေးများ</p>	<p>အခြားသူများနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်နိုင်သော စွမ်းရည်ကိုရလာလျှင် ကလေးတို့တွင် မိမိ ကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေးစားမှု ပေါက်ဖွားလာ ပြီး အပြုအမူဆိုင်ရာပြဿနာ နည်းပါးလာ သည်။</p>
<p>ပဋိပက္ခများကို ပြေလည်အောင် ဆရာ၊ ဆရာမ က ကူညီဖြေရှင်းပေးသော ကလေးများ အခြား သူများ၏ ရှုထောင့်အမြင်ကို နားလည်၍ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြားနားချက်များကို လက်ခံသောကလေးများ</p>	<p>ကိစ္စအဝဝကို အခြားသူများ၏ရှုထောင့်မှ မြင် တတ်သောစွမ်းရည်သည် အရေးကြီးသော သိမှုဆိုင်ရာအရည်အချင်းဖြစ်၍ အုပ်စု အတွင်း၌ အောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေး အတွက် အလွန်အဓိကကျသည်။</p>
<p>ကလေးများအား ပြဿနာကို မိမိဘာသာ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိရန်၊ ခက်ခဲ၍ ဇွဲနှင့်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သောလုပ်ငန်းတို့ကို ပြီးဆုံးအောင် ပြုလုပ်ပြီး မိမိ၏အမှားမှ သင်ခန်းစာယူနိုင် ရန် အားပေးသော၊ အကြံဉာဏ်ပေးသော ဆရာ၊ ဆရာမများ</p>	<p>အားပေးခံရသောကလေးတို့သည် မိမိ ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလေးစားမှုနှင့် စိတ်ချ ယုံကြည်မှုကို ရရှိလာသည်။ သဘောတရား၊ အသိသညာ အသစ်တို့ကိုလည်း အမှန် တကယ် နားလည်လာသည်။</p>





အပြုသဘောဆောင်သောစည်းကမ်း

လူအများသည် စည်းကမ်းပေးခြင်းနှင့် အပြစ်ပေးခြင်းကို အတူတူဟု ထင်ကြသည်။ အမှန်မှာ လုံးဝ ကွဲပြားခြားနားကြပါသည်။ စည်းကမ်းပေးခြင်းဟူသည် ကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ဆက်ဆံရေး များနှင့် ချီးမွမ်းခြင်းတို့အပေါ် အခြေပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းတတ်ရန် သင်ကြားပေးခြင်းဟု ဆိုနိုင် ပါသည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့ကို အားပေးမှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကို ခံစားနေရသောအခါ ၎င်းတို့၏ အပြုအမူများကို လိုလိုလားလား ပြောင်းလိုကြပါသည်။ အရှက်ခွဲခြင်း၊ အရှက်ရသွားခြင်းနှင့် နာကျင် သွားခြင်းတို့သည် စည်းကမ်းပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထိရောက်သော စည်းကမ်းပေးခြင်းဆိုသည်မှာ အချိန် တိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု၊ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရသော စွမ်းရည်တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

စည်းကမ်းပေးခြင်း	အပြစ်ပေးခြင်း
<ul style="list-style-type: none"> - ကလေးလုပ်သင့်တဲ့အပေါ် အလေးပြု - နမူနာများပြသည် - အမှားထဲမှ သင်ယူစေသည် - အပြုအမူကိုသာ ဦးတည်သည် - အစဉ်အဆက် ဖြစ်နေတဲ့ဖြစ်စဉ် - မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ကူညီ - ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေး - အပြုအမူကောင်းများအတွက်ချီးကျူး - ကလေးပြောင်းလဲတိုးတက်ရန် ကူညီ 	<ul style="list-style-type: none"> - ကလေးမလုပ်သင့်တဲ့အပေါ် အလေးပြု - နာခံရန်တိုက်တွန်းသည် - ရှက်ရွံ့စေသော ထိန်းချုပ်မှု - ကလေးကို ဦးတည်သည် - ဖြစ်နေတဲ့အချိန်အတွက်သာ - လွတ်လပ်မှု အခွင့်အလမ်းအားနည်း - မလုပ်စေချင်တာကိုသာပြော - အပြုအမူဆိုးများနှင့် လျော်ညီစွာ အပြစ်ပေး - လူကြီးသက်သာရန်ဖြစ်

အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်သော ပြဿနာများကို တားဆီးရာရောက်သည် သာမက ကလေးများအား စည်းကမ်းရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

(က) စံနမူနာကောင်းပေးခြင်း

- ကလေးတို့သည် မိဘများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများကို အတုခိုးလေ့ရှိကြသည်။
- သင်က သူတို့ကို အော်လျှင် သူတို့လည်း အော်လိမ့်မည်။
 - သင်က သူတို့ကို ရိုက်လျှင် သူတို့လည်း ရိုက်လိမ့်မည်။



- သင်က သူတို့ကို ပြက်ရယ်ပြုလျှင် သူတို့လည်း အခြားသူတို့အား လှောင်ပြောင်လိမ့်မည်။
- သင်က သူတို့ကို လာဘ်ပေးလျှင် သူတို့က အမြဲတမ်း တစ်ခုခုရမှားလားဟု မျှော်လင့်လိမ့်မည်။

သို့သော်-

- သင်၏ဒေါသနှင့် အလိုမပြည့်မှုကို စကားဖြင့်ပြောဆိုဖော်ပြပါက သူတို့လည်း သူတို့၏ ခံစားမှုကို အကြမ်းမဖက်ဘဲ ဖော်ပြတတ်လိမ့်မည်။
- သင်၏အလိုမပြည့်မှုကို ရှူးရှူးခိုင်းခိုင်း မတုံ့ပြန်ဘဲ စိတ်အေးအေးထားလျှင် သူတို့လည်း သွေးအေးအေးဖြင့် အချိန်ယူ တုံ့ပြန်တတ်လိမ့်မည်။
- သင်က ဝေမျှခံစားလျှင် သူတို့လည်း အခြားသူများအတွက် စဉ်းစားတတ်လိမ့်မည်။
- သင်က စာနာထောက်ထားလျှင် သူတို့လည်း အခြားသူများနှင့် ပူးတွဲလုပ်ကိုင်တတ်လိမ့်မည်။



သင်၏ကလေးများသည် စိတ်လက်အေးချမ်း၍ စိတ်လုံခြုံမှုရှိပါစေ။ ဖိနှိပ်မှုမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိ၍ အေးချမ်းစွာသင်ယူနိုင်ပါစေ။ “ဒါမှားတယ်”၊ “ဒါမဖြစ်နိုင်ဘူး” ဟူသော ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုများမရှိသည့်ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးပါ။

(ခ) ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

ကလေးတို့အတွက် လှုပ်ရှားကစားရန် နေရာလုံလောက်စွာ မရှိခြင်း၊ ကစားစရာပစ္စည်း လုံလောက်စွာ မရှိခြင်းတို့သည် ကလေးများ လိုဘမပြည့်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုပြဿနာများကို ရှောင်ရှားရန် အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးပါ။

- ကလေးများ ကစားမည့်နေရာသည် ကလေးဦးရေနှင့်လိုက်ဖက်အောင် ကျယ်ပြန့်မှုရှိ၊ မရှိ
- ကစားစရာပစ္စည်း လုံလောက်မှု ရှိ၊ မရှိနှင့် ထိုပစ္စည်းများကို ကလေးတို့လွယ်ကူစွာ ကစား၍ရ၊ မရ
- ကလေးများ လက်လှမ်းမှီနိုင်သောနေရာတွင် ၎င်းတို့အား မကိုင်တွယ်ရန်တားမြစ်ထားသော အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ ရှိ၊ မရှိ



(ဂ) ပြဿနာမဖြစ်မီ ကြိုတင်အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း

ကလေးနှစ်ဦး ရန်ဖြစ်တော့မည်ဆိုလျှင် မဖြစ်မီတားဆီး၍ ၎င်းတို့၏ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီခြင်းဖြင့် ပြဿနာကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။



(ဃ) ကလေးတို့၏လိုအပ်ချက်များကို အဓိကထား၍ အစီအစဉ်များရေးဆွဲချမှတ်ခြင်း

ကလေးများ ပျင်းရိငြီးငွေ့သောအခါ၊ အလုပ်ကို ရေးကြီးသုတ်ပြာလုပ်ရသောအခါ၊ မည်သည်တို့ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို မသေချာသောအခါမျိုးတွင် စည်းကမ်းပျက်သော ပြဿနာများ ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြု၍ ကလေးများအတွက် တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ်ကို စီစဉ်ပါ။

- ◆ ကလေးတို့ကို သိနားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။ ၎င်းတို့ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ အားလုံးကို လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအနေဖြင့် အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဤအချက်သည် ကလေးတို့အတွက် ဆီလျော်သော ကစားလှုပ်ရှားမှုများ စီစဉ်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ပေးပါလိမ့်မည်။
- ◆ စနစ်တကျရှိပြီး နေ့စဉ်ပုံမှန်လိုက်နာရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကို ချမှတ်ပေးပါ။
- ◆ ကလေးများ၌ အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းသည် လူကြီးများလောက် မရှည်ဘဲ တိုတောင်းသည်။ သို့သော် အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်း တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာနေသည်။ ဤအချက်အပေါ် အခြေပြုလျက် ကလေးများအတွက် လုပ်ဆောင်စရာများကို ဆီလျော်အောင် ချမှတ်ပေးပါ။



- ◆ အစီအစဉ်ချမှတ်ထားသောလုပ်ငန်းတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲသည့်အခါ ကလေးများကို ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပထမလုပ်ငန်းကို လက်စသတ်ရန်၊ ပစ္စည်းများသိမ်း၍ သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ရန်၊ လုပ်ဆောင်မှုအသစ်တို့ကို လုပ်ကိုင်ရန် အချိန်ပေးထားကြောင်း ကလေးတို့ကို ကြိုတင်ပြောထားပါ။
- ◆ လုပ်ငန်းတစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြား ကလေးတို့စောင့်ရမည်ဆိုလျှင် ကစားခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း စသည့် ကြားဖြတ်လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြင့် ထိန်းထားပါ။

(င) အလိုက်အထိုက်ရှိပါ

ကလေးငယ်များကို သင်ကြားရာ၌ မရှိမဖြစ်အရေးပါဆုံး အချက်တစ်ချက်မှာ အလိုက်အထိုက် ရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးငယ်များ၏ သင်ယူမှုကို တင်းကြပ်စွာ ဖန်တီးပေး၍ မရပေ။ ဆရာ၊ ဆရာမသည် ကလေး၏အလိုကို မသိမသာလိုက်ပေးလျက် စီမံ ထားသော လုပ်ငန်းကို ကလေး၏ လိုအပ်ချက်၊ စိတ်ဝင်စားမှုတို့နှင့် အံဝင်အောင် ညှိနှိုင်း သင်ကြားပေးရမည်။

ဥပမာ - လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ကလေးတို့ စိတ်ပါလက်ပါဖြစ်နေကြောင်းတွေ့ရလျှင် ထိုအလုပ်ကို ထပ်၍ အချိန်တိုးပေးရမည်။ ပုံပြင်တစ်ခုပြောနေစဉ် ကလေးတို့ စိတ်မဝင်စားတော့ဘဲ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်လာလျှင် ထိုအစီအစဉ်ကိုကျော်၍ အခြားတစ်ခုခု အစားထိုးရမည်။ ကလေးတို့ မလုပ် လိုသည်တို့ကို အတင်းအကြပ်မခိုင်းပါနှင့်။

(စ) ကန့်သတ်တားမြစ်မှုများချမှတ်ခြင်း၊ ရှင်းလင်းသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများထားရှိခြင်း

ရှေ့နောက်ညီညွတ်သော အပြုအမူများရှိခြင်းနှင့် တရားမျှတသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချမှတ်ခြင်းသည် ကလေးတို့အား သူတို့၏အပြုအမူကို သူတို့ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် အကူအညီပေး သည်။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတို့သည် -

- ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်သင့်သည်။
- အရေအတွက် မများသင့်ပါ။
- အမှန်တကယ် လိုအပ်ရမည်။
- ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ရှင်းပြပါ။ အကြောင်းပြချက်ကိုလည်း ပေးပါ။



- ကလေး၏ အသက်အရွယ်အရ လိုက်နာနိုင်သော စည်းမျဉ်းဖြစ်ပါစေ။
- **လွတ်လပ်ခွင့်ကို မြေတောင်မြှောက်ပေးပါ။**
- ကလေးတို့အား ကိစ္စအဝဝကို သူတို့ဘာသာပြုလုပ်ခွင့်နှင့် သူတို့၏ပြဿနာများကို ၎င်းတို့ ဘာသာဖြေရှင်းရန် ကူညီပါ။

(ဆ) အခြေခံစီမံကွပ်ကဲမှု နည်းလမ်းအချို့

ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်နေစဉ် အသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းအချို့ရှိလေသည်။ ဤနည်းလမ်းများမှာ အကောင်းမြင် အကျိုးပြု ချဉ်းကပ်နည်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများက စိတ်ရှည်၍ ပုံမှန် အသုံးပြုမည် ဆိုလျှင် အလုပ်ဖြစ်မည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်ပေသည်။



(၁)ဖြစ်လာရန်အလားအလာရှိသော ပြဿနာများမှ ကလေးတို့ကို အာရုံပြောင်းပါ။

ဤနည်းမှာ ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်၍မရသော အခြေအနေသို့ ရောက်မသွားခင် ရပ်တန့်သွားအောင် လုပ်ငန်းအသစ်ပေးလိုက်ခြင်း (သို့)ကလေး၏အာရုံစိုက်မှုကို ပြောင်းသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ -

- ကလေးတစ်ဦး အော်ဟစ်နေလျှင် မိမိက သူ့ကို အသံတိုးတိုးလေးကပ်ပြောလိုက်ခြင်း
- ကလေးနှစ်ဦး ကစားစရာလုနေလျှင် နောက်တစ်ခုပေးလိုက်ခြင်း
- ကလေးတို့ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေလျှင် သီချင်းတစ်ပုဒ်ဆိုပေးခြင်း
- ကလေးနှစ်ဦး ငြင်းခုံနေလျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွဲထားလိုက်ခြင်း

(၂)စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးတို့ကို သတိပေးပါ။

ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်လာသောအခါ ကလေး၊ လူကြီး၊ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို မထိခိုက်မိစေရန် ပထမဆုံး အေးအေးဆေးဆေး ဝင်ရောက်ဖျန်ဖြေရမည်။ ပြီးမှ ပြဿနာလုပ်သော ကလေးတို့ကို လိုက်နာရန်ချမှတ်ထားသော စည်းမျဉ်းများကို ထပ်မံပြောပြရမည်။ ဥပမာ -



- ကလေးတစ်ဦးက တစ်ဦးကိုရိုက်နေလျှင် ရိုက်ပုတ်ခြင်းကို ဦးစွာဟန့်တားပါ။ ပြီးလျှင် ဒေါသမပါသော ပုံမှန်လေသံဖြင့် ‘သူ့ကို မရိုက်ပါနဲ့။ လူဆိုတာ ရိုက်ရမဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။’ ဟု ပြောပါ။ ပုံမှန်လေသံဖြင့် ပြောရန် အရေးကြီးသည်။ ဒေါသဖြစ်လျှင် ဒေါသဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- ကလေးတစ်ဦးက အရုပ်ကို ပစ်ပေါက်နေလျှင် ထိုအရုပ်ကို ဦးစွာဖယ်ရှားပါ။ ပြီးလျှင် ‘အရုပ်တွေကို မလှင့်ပစ်နဲ့။ အရုပ်တွေဟာ လှင့်ပစ်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းကောင်းကိုင်ရမယ်။’ ဟု ပုံမှန်လေသံဖြင့် ပြောပါ။
- ကလေးတစ်ဦးက အခြားကလေးတစ်ဦးပြုလုပ်ထားသောအရာများကို ဖျက်ဆီးနေလျှင် ယင်းကလေးအား ထိုနေရာမှ ခေါ်ယူ၍ “သမီး/သားသား လုပ်ထားတာတွေကို သူများဖျက်ဆီးရင် သမီး/သားသား မကြိုက်သလို သူလဲပဲ တူတူပဲ ဖြစ်မယ်” ဟု ပြောပါ။



(၈) မည်သည့်ဆောင်ရွက်မှုမျှမလုပ်ဘဲ ခေတ္တရပ်ထားခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးတို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိပါ။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် သွေးအေး ငြိမ်သက်သွားအောင် ခေတ္တစောင့်ဆိုင်း ရပ်နားထားရန် လိုအပ်လေသည်။

သို့သော် ထိုသို့ ခေတ္တစောင့်ဆိုင်းထားခြင်းကို ကလေးအား ခြောက်လှန့်ရန်၊ ပြစ်ဒဏ်ပေးရန် ရည်ရွယ်သောသဘောမျိုးဖြင့် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

(၉) ကောင်းသောအပြုအမူကို အသိအမှတ်ပြု တုံ့ပြန်ပေးခြင်း

ကောင်းသောအပြုအမူကို ချီးကျူးခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး စည်းကမ်းချမှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အောက်ပါ အခြေအနေများတွင် ကလေးတို့ကို ချီးကျူးရမည်။

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဝေမျှသုံးစွဲသောအခါ
- အခြားကလေးများကို အကူအညီပေးသောအခါ



- ပုံပြောသည်၊ သို့မဟုတ် ဆရာက ပြောကြားသည်ကို ဂရုစိုက်နားထောင်သောအခါ
- အခြားသူများနှင့် ပူးတွဲဆောင်ရွက်သောအခါ
- အလုပ်ကို အာရုံစိုက်၍လုပ်သောအခါ

ဆရာ၊ ဆရာမ၏ဂရုစိုက်မှုသည် ကလေးတို့ အတွက် အင်အားအကောင်းဆုံး ဆုလာဘ်ပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးတို့သည် ဂရုစိုက်မှုကို နှစ်သက်သည်။ မှန်ကန်သောအပြုအမူအတွက် ဂရုစိုက်မှုကို ခံရသော ကလေးသည် ထိုအပြုအမူကို နောင်အခါများ၌လည်း ထပ်မံ ပြုလုပ်လိမ့်မည်။

ဥပမာ - စာသင်ခန်းကို သန့်ရှင်းမှုလုပ်သော ကလေးအား ဆရာမက အသိအမှတ်ပြုပြီး ချီးမွမ်းလျှင် ထိုကလေးသည် ဤအပြုအမူကို ထပ်မံလုပ်လိမ့်မည်။



**အခြေခံစည်းမျဉ်းတစ်ခုမှာ
မိမိကိုယ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ အခြားမည်သူ့ကိုမျှ
မည်သည့် အရာဝတ္ထုကိုမျှ မထိခိုက်၊ မနာကျင်စေရ။**

(ည) မဆီလျော်သောအပြုအမူကို လျစ်လျူရှုထားခြင်း

အချို့ကလေးတို့သည် အခြားသူတို့၏ အာရုံစိုက်မှုကိုလိုချင်သောကြောင့် ဆိုးသွမ်းသော အပြုအမူကို လုပ်တတ်ကြသည်။ အပြုအမူတစ်ခုသည် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရုံသာရှိပြီး သိပ်ဒုက္ခမပေးပါက ထိုအပြုအမူကို လျစ်လျူရှုသင့်သည်။ သို့သော် ထိုကလေးသည် ဆရာမ၏ အာရုံစိုက်မှုကို ဘာကြောင့်လိုချင်သလဲ ဆိုသည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် အရေးကြီး၏။ ကလေးသည် စိတ်လုံခြုံမှု မရှိခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် အထီးကျန်မှုကို ခံစားနေခြင်းတို့ကြောင့် ထိုသို့ပြုမူခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကောင်းမွန်သောအပြုအမူကိုလုပ်စဉ် အသိအမှတ်ပြုရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ ကောင်းသောအပြုအမူကို အာရုံမစိုက်ဘဲ၊ ဆိုးသွမ်းမှသာ အာရုံစိုက်မိလျှင် ကောင်းမွန်သော အပြုအမူ ထွက်ပေါ်ရေးအတွက် ထိရောက်စွာ အားပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။





(၃)နာကျင်စေသော ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်း

မည်သည့် အခြေအနေမှာဖြစ်စေ ဆရာ၊ ဆရာမသည် ကလေးကို မရိုက်သင့်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်စေသော ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့် မကောင်းသောအပြုအမူကို မပြုပြင်နိုင်ပေ။ ပြောင်းလဲအောင် မတတ်နိုင်ပေ။ ထိုသို့ ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကြောင့် ကလေးသည် သူကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာကို ရန်လိုအကြမ်းဖက် ဖြေရှင်းတတ်လာတတ်သည်။ ရိုက်နှက်ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် ကလေးက မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားတန်ဖိုးထားမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပြီး ကလေး၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေသည်။ ထိုနည်းတူစွာ အတန်းထဲတွင် ကလေးအား အရှက်မခွဲပါနှင့်။ ဤနည်းသည် မထိရောက်ရုံသာမက ဥပါဒ်လည်း ပေး၏။

ကလေးကို ဘယ်တော့မှ မရိုက်ပါနဲ့။





ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း

ဆရာ၊ ဆရာမကောင်းတို့သည် ကလေးများ လုပ်ကိုင်စရာရှိသည်တို့ကို လုပ်ကိုင်နေသည့်အခါ ကြည့်ရှုလေ့လာလေ့ရှိသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမသည် ကလေးများအကြားတွင် လှည့်လည်သွားလာ၍ ကလေးတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ မကြာမကြာ ကြည့်ရှုလေ့လာသင့်သည်။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း ဆိုသည်မှာ ကလေးအကြောင်း သိရှိရန်နှင့် နားလည်ရန် စောင့်ကြည့်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးတို့နှင့်အတူ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေလေ့ရှိသဖြင့် အားလပ်ခြင်းမရှိဘဲ ကလေးတို့ လုပ်ဆောင်နေသည်ကို ဘေးမှရပ်၍ ကြည့်ရှုလေ့လာရန် အချိန်မပေးနိုင်ကြပါ။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းသည် ကလေးတို့အကြောင်းကို လေ့လာရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆောင်ရွက်မှုများကို ကလေးတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် ညှိပေးရန်အတွက်လည်း ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းက အထောက်အကူပြုပါသည်။



ကလေးငယ်များသည် သူတို့အကြောင်းကို စကားလုံးများဖြင့် ပြောပြသကဲ့သို့ အပြုအမူဖြင့်လည်း ထုတ်ဖော်ပြသကြသည်။ သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်ခံစားကြပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှတစ်ဆင့် သူတို့၏အတွေး၊ ခံစားမှုစသည်တို့ကိုဖော်ပြကြသည်။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် ကလေးတို့၏ထုတ်ဖော်ပြသမှုများ၊ အပြုအမူများ၊ ပြောဆိုချက်များကိုသိရှိပြီး သူတို့၏ စိတ်တွင်းခံစားမှုများကိုလည်း နားလည်နိုင်သည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် ကလေးတစ်ဦးစီကို အမှန်တကယ် သိရှိနားလည်ရန်အတွက် ဆရာ၊ဆရာမသည် ကလေးတို့က သူတို့အကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြသတတ်သည့် နည်းလမ်းအားလုံးကို သိရှိရပါမည်။

ကလေးများအား ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းသည် ဆရာ၊ ဆရာမများတွင် ရှိသင့်ပါသည်။ အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် အထောက်အကူပြုပေသည်။

- ◆ ကလေးငယ်၏ အားအင်များ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် သိရှိထားမှုများကို သတ်မှတ်ကောက်ချက်ချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရီရီဆိုသည့် ကလေးမကလေးသည် ပဟေဠိများဖြေရှင်းရာတွင် ဇွဲကောင်းပြီး အလွယ်တကူ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အနူးပေးခြင်းမရှိကြောင်း သတိပြုမိပေမည်။



- ◆ ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များ သင်အလေးထားစဉ်းစားရမည့်အချက်များကို သတ်မှတ် ကောက်ချက်ချနိုင်ပေမည်။ ဥပမာအားဖြင့် စကားပြောသောအခါ အမြဲတမ်းအော်ပြောတတ်ပြီး သို့မဟုတ် 'ဘာလဲ' ဟု အမြဲတမ်းလိုလို ပြန်မေးတတ်သော ကလေးတစ်ဦးကို သတိပြု လေ့လာခြင်းသည် ထိုကလေး၏ အကြားအာရုံချို့ယွင်းမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရန် ညွှန်ပြနေပေ လိမ့်မည်။

- ◆ ပြဿနာရပ်အခြေအနေများကို မည်ကဲ့ သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်ကို မှန်းဆ မျှော်မြင်နိုင်စေပါသည်။ ဥပမာ-ပုံပြော နေချိန်တိုင်းတွင် ထွန်းထွန်း ငြိမ်ငြိမ် မထိုင်နိုင်ပါ။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ပုံပြောချိန်တွင် သူ့အတွက် သက်သောင့် သက်သာဖြစ်စေရန် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပေးနိုင်ပါသည်။ သူ့ကို ဆရာ၊ ဆရာမ ဘေး၊ ရှေ့နားတွင် ထိုင်ခိုင်း စေပြီး၊ သို့မဟုတ် သူမပုံပြောပြနေစဉ် စာအုပ်ကို ကိုင်ထားပေးခြင်း၊ စာအုပ်ထဲမှ ရုပ်ပုံများကို ကလေးများအား ထောက်ပြပေး စေခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရန် အကူအညီတောင်းခံသင့်ပါသည်။



- ◆ အချို့နေရာများတွင် ဆရာ၊ ဆရာမက အထူးအာရုံစိုက်ရန် လိုအပ်သော ကလေးတို့ကို ခွဲခြား သိမြင်နိုင်စေသည်။ ဥပမာ-ကလေးတစ်ဦးသည် အခြားကလေးများနှင့် ကစားလေ့မရှိခြင်း၊ ဉာဏ်ကိုသုံး၍ အမျိုးမျိုးကစားနိုင်သော ကစားစရာများနှင့် ကစားလေ့မရှိခြင်း၊ စာရေး ကိရိယာများနှင့် ကစားလေ့မရှိခြင်း အစရှိသဖြင့် ဆရာ၊ ဆရာမတို့က သတိပြုမိနိုင်သည်။ ထိုအခါတွင် ဆရာ၊ ဆရာမသည် ထိုကလေးအတွက် လိုအပ်နေသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာစေရန် ထိုကလေးနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည်။

- ◆ ကလေးများအတွက် မိမိချမှတ်ထားသော အစီအစဉ်သည် တကယ်အောင်မြင်သည်၊ မအောင် မြင်သည်၊ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်နိုင်သည် ဆိုသည်ကို သိရှိလာနိုင်သည်။

- ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း ကလေးများသည် ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သဘောတရားများကို သင်ယူနိုင်၊ မနိုင်



- မည်သည့်ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ကို ကလေးတို့ ထိရောက်စွာ အသုံးပြု မပြုကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်သည်။

◆ ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံပုံကို ကြည့်ရှုပြီး ဘာသာစကားသုံးစွဲပုံကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်။

ဤနည်းဖြင့် ဆရာ၊ ဆရာမတို့သည် ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ကလေးအတွက် ပညာရစေသော ကလေးအား စိန်ခေါ်ပြီး လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်သော သင်ယူမှု အစီအစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။





ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေမှတ်တမ်း

ကလေးအမည် _____

မွေးသက္ကရာဇ် _____

ညွှန်ကြားချက်။ ကလေးများအား အစဉ်ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ကလေးအားကြည့်ရှုပြီး ကဏ္ဍတိုင်းတွင် ကလေးရှိနေသည့် အဆင့်များကို ရေးခြစ်ပါ။ ၎င်းဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် နေ့စွဲကိုလည်း ရေးပါ။

လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

မိသားစုအတွင်း၌သာ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုရှိသည်။ သူစိမ်းများနှင့်ဆက်ဆံမှုမရှိ။	
မိသားစုနှင့်အတူ သူစိမ်းများနှင့် ဆက်ဆံမှုရှိသည်။	
မိသားစုနှင့် အလွယ်တကူ ခွဲခွာနိုင်သည်။ မူကြိုသွားလိုစိတ်ရှိသည်။	
မူကြိုတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုပြသည်။	
မူကြိုတွင် ဆရာမ (သို့) ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးနှင့်သာပြောဆိုဆက်ဆံမှုရှိသည်။	
မူကြိုတွင် ဆရာမတိုင်း (သို့) ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတိုင်းနှင့်ပြောဆိုဆက်ဆံသည်။	
မူကြိုတွင် ဆရာမတိုင်း (သို့) လူကြီးတိုင်းနှင့် အလွယ်တကူ ပြောဆိုဆက်ဆံသည်။ ကလေးကိုယ်တိုင် စတင်ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်သည်။	
စိတ်တိုင်းမကျမှုများကို ငို၍ပြတတ်သည်။	
စိတ်တိုင်းမကျမှုများကို မျက်နှာအမူအရာ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်အမူအရာများဖြင့်ပြသည်။ (ဥပမာ- ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း)	
သူ၏ခံစားချက်နှင့် လိုအပ်ချက်များကို ပြောနိုင်ခြင်း။	
သူ၏ခံစားချက်နှင့် လိုအပ်ချက်များကို အကျိုးအကြောင်းနှင့်တကွ ပြောနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ - အဖေဒီနေ့အိမ်ပြန်လာမှာမို့ သား/သမီး သိပ်ပျော်တယ် စသည်ဖြင့်)	
သူငယ်ချင်းကစားနေသည့် ကစားစရာများကို လှသွားသည်။	
ကစားစရာများကို တခြားကလေးများထံမှ တောင်းယူသည်။	
ကစားစရာများကို တခြားကလေးများနှင့် ဝေမျှကစားသည်။	
ဝေမျှကစားခြင်းနှင့် အလှည့်ကျကစားစဉ် မှန်ကန်သည့်ဘက်မှ ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်းများရှိသည်။	
တစ်ကိုယ်တည်းနေလေ့ရှိသည်။ အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံခြင်းမရှိ။	
တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ အပြန်အလှန်ကစားရသောကစားနည်းများကို လူကြီး (သို့) ကလေးကြီးများနှင့် ကောင်းစွာကစားခြင်း။ (ဘောလုံးလှိုမ့်ခြင်း)	
ကစားစရာပစ္စည်းများနှင့် တစ်ကိုယ်တည်းကစားလေ့ရှိသည်။	



အခြားကလေးငယ်များနှင့် မနီးမဝေးတွင် ကစားလေ့ရှိပြီး အတုခိုးခြင်း (သို့) စောင့်ကြည့်ခြင်းများရှိသည်။	
တခြားကလေးတစ်ဦးနှင့် ကစားတတ်သည်။	
အဖွဲ့လိုက်ပူးပေါင်းကစားနည်းမျိုးတွင် ကောင်းစွာပါဝင်ကစားတတ်သည်။	
ငြင်းခုံခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ - ကစားစရာတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ ရန်ဖြစ်နေပါက အကြံဉာဏ်များပေးခြင်း)	

ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှုစွမ်းရည်

အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး အလေး၊ အပေါ့ သွားလိုတိုင်း သွားလိုက်သည်။	
အလေး၊ အပေါ့ သွားလိုတိုင်း လူကြီးများအား အသိပေးသည်။	
အလေး၊ အပေါ့ သွားလိုတိုင်း သင့်တော်ရာနေရာ၌ သူ့ဘာသာသူသွားသည်။	
ပစ္စည်းများကို ကောက်ယူတတ်သည်။ ဘီစကစ်ကဲ့သို့သော စားစရာများကို ကိုယ်တိုင် ယူစားတတ်သည်။	
ထမင်းကဲ့သို့သော အစာပျော့များ ကျွေးပေးရသည်။	
လက်ချောင်းများကိုအသုံးပြု၍ အစာပျော့များကို ကိုယ်တိုင်စားတတ်သည်။	
ဇွန်းကိုအသုံးပြု၍ အစာပျော့များကို ကိုယ်တိုင်စားတတ်သည်။	
အခြားသူမှ ရေတိုက်ပေးရသည်။	
ကိုယ်တိုင်ရေခပ်သောက်တတ်သည်။	
မိမိဘာသာ ခွက်ကိုင်ပြီးသောက်တတ်သည်။	
အဝတ်အစားများကို ကိုယ်တိုင်ဝတ်ဆင်နိုင်ခြင်းမရှိသေး။	
အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီများကို ကိုယ်တိုင်ဝတ်ဆင်တတ်သည်။	
ကြယ်သီးများကို တပ်နိုင်၊ ဖြုတ်နိုင်သည်။	
လူကြီးက လက်ဆေးပေးရသည်။	
ကိုယ်တိုင် လက်ဆေးကြောတတ်သည်။	
လူကြီးက ရေချိုးပေးရသည်။	
ကိုယ်တိုင် ရေချိုးတတ်သည်။	
ပစ္စည်းများကို သူ့နေရာနှင့်သူ မထားတတ်သေး။	
ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီး (သို့) ကစားပြီးနောက် သူ့နေရာနှင့်သူ ပြန်ထားတတ်သည်။	



ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ကြွက်သားကြီးများ

ထိုင်ထ လုပ်နိုင်သည်။ ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်တတ်သည်။	
လှေကားများ၊ ထိုင်ခုံများအပေါ် တက်နိုင်သည်။	
ပြေးနိုင်သည်။	
ပြေးရင်းနှင့်ရပ်လိုက်၊ ပြေးလိုက်၊ ချိုးကွေ့လိုက် လုပ်နိုင်သည်။	
နောက်ပြန်ပြေးနိုင်သည်။	
မျဉ်းပေါ်တွင်တစ်ဖြောင့်တည်းလျှောက်နိုင်သည်။	
ပျဉ်ပြားပေါ် ဟန်ချက်ညီညီ ထိန်း၍သွားသည်။	
ခုန်ဆွ၊ ခုန်ဆွ လုပ်နိုင်၊ ခုန်နိုင်သည်။	
ဘောလုံးကိုလှိုမှ၍ ပစ်သည်။	
ခန္ဓာကိုယ်ကို အားစိုက်ထိန်းခြင်းမပြုဘဲ ပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း၊ ကန်ခြင်းများနှင့် ကျွမ်းကျင်စွာ ဖမ်းယူခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။	
ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်း၍ပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း၊ ကန်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။	
သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ တည့်မတ်စွာ ပစ်ခြင်း၊ ကန်ခြင်းနှင့် ပြန်၍ဖမ်းခြင်းများ လုပ်နိုင်သည်။	

ကြွက်သားငယ်များ

လက်တစ်ခုလုံးသုံး၍ အရာဝတ္ထုများကို ကောက်ခြင်း။	
လက်ညှိုးနှင့် လက်မကို သုံး၍ အရာဝတ္ထုများကို ကောက်ခြင်း။	
ခွက်ထဲသို့ ရေမဖိတ်စေအောင် ထည့်နိုင်သည်။	
လေးထောင့်တုံးများကို တစ်ခုအပေါ်သို့တစ်ခု ထပ်တင်နိုင်သည်။	
ပုလင်းအဖုံးများကို ဖွင့်တတ်သည်။	
ရွှံ့ဖြင့်အရပ်အမျိုးမျိုး လုပ်တတ်သည်။	
အရာဝတ္ထုများကို ကြိုးဖြင့်သီတတ်သည်။	
ကပ်ကြေးဖြင့် ညှပ်တတ်သည်။	



ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု

သင်ယူခြင်းနှင့် အခက်အခဲဖြေရှင်းခြင်း

အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ထိကြည့်၊ အနံ့ခံကြည့်ခြင်း၊ ပါးစပ်ထဲထည့်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ဖြင့် ကစားခြင်း စသဖြင့်။	
အဖြစ်အပျက်၊ အကြောင်းအရာများကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် မေးခွန်းများမေးတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - တိမ်တွေဘယ်ကလာသလဲ၊ စသဖြင့် . . .)	
ပစ္စည်းများကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ရန် ရှာဖွေတတ်ခြင်း။ ပစ္စည်းများကို ကပ်ခြင်း (သို့) ရေထပ်ဖြည့်၍ ပန်းချီဆေးစပ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ကောင်းလုပ်လိမ့်မည်။	
အကျပ်အတည်းနှင့် အမှားအယွင်းများကို ထပ်ဖန်တလဲလဲ လုပ်တတ်ခြင်းနှင့် မရမနေကြိုးစားလုပ်တတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - ရုပ်အင်္ကျီကို မိမိဘာသာ မရမချင်းကြိုးစားဝတ်ကြည့်ခြင်း)	
အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းရှာတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - တံခါးသူ့အလိုလိုပိတ်တတ်သည်ကို မပိတ်အောင် ခဲခုလိုက်ခြင်း)	
အကျိုးနှင့်အကြောင်းကို သတိပြုတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - ဖွက်ထားသောအရာတစ်ခုခုကို ရှာတတ်ခြင်း)	
အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခုခုကို မေးခွန်းများမေးတတ်ခြင်း (သို့) ထင်မြင်ချက်များ ပေးတတ်ခြင်း။ (ပူအိုက်လာတာနဲ့ ဘာကြောင့် ချွေးထွက်လာသလဲ (သို့) ကိုယ်ကို ပတ်ချာပတ်ချာလှည့်ပြီးကြည့်ရင်း အခန်းက ဘာကြောင့်လည်နေသလဲ)	
စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကို အခွင့်အလမ်းရှိသရွေ့လုပ်ခြင်း။ (ဥပမာ - ပန်းချီဆေးရောင် နှစ်ရောင်စပ်လိုက်ရင် ဘာရောင်ရမယ် (သို့) ပျဉ်ပြား ရေထဲနစ်သွားအောင် ခဲဘယ်နှစ်လုံးတင်ဖို့လိုမလဲ)	





ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်စဉ်းစားခြင်း

အမျိုးအစား အရောအနှောထဲမှ တူရာစုစည်းတတ်ခြင်း။ (ကျောက်ခဲတွေ တစ်ပုံ၊ သစ်ရွက်တွေ တစ်ပုံ စသဖြင့်)	
ပစ္စည်းများ၏ အရောင်ကိုလိုက်ပြီး ခွဲခြားတတ်ခြင်း။	
ခွဲခြားထားသောအုပ်စုကြီးထဲမှ မျိုးတူအုပ်စုငယ်လေးများ ထပ်၍ခွဲခြားတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးများခွဲခြားထားသည့်အနက်မှ အပြာရောင်ရှုပ်အင်္ကျီဝတ်ယောက်ျားလေးများကို သီးသန့်ခွဲထုတ်ခြင်း)	
အသစ်တစ်စုံတစ်ရာ (သို့) ခြားနားမှုတစ်စုံတစ်ရာကို သတိပြုမိခြင်း။ (အုပ်စုထဲမှ ကလေးအသစ်တစ်ယောက် (သို့) ပစ္စည်းအသစ်တစ်ခု)	
တူညီခြင်းနှင့် ကွဲပြားခြားနားခြင်းများကို သတိပြုမိခြင်း။ (နှင်းဆီပန်းနံ့က တခြားပန်းနံ့တွေနှင့် မတူဘူး)	
အရာဝတ္ထုများအပေါ် ပို၍လေးခြင်း (သို့) ပို၍ပေါ့ခြင်းတို့ကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် ထင်မြင်ချက်များပေးတတ်ခြင်း။	
ပစ္စည်းများကို အစီအစဉ်တကျ စီတတ်ခြင်း (ဥပမာ - အသေးဆုံးမှ အကြီးဆုံးသို့ စသဖြင့်)	
ပစ္စည်းများကို ပုံစံတကျ စီတတ်ခြင်း။ (ပန်း၊ တုတ်၊ ပန်း၊ တုတ် (သို့) အနီ၊ အဖြူ၊ အနီ၊ အဖြူ စသဖြင့်)	
နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများအနက် ဘာပြီး ဘာလာမည်ကို သိခြင်း။	
အစာစားချိန်ရောက်ပြီ မဟုတ်လားဟု မေးတတ်ခြင်း။	
အချိန်အကြောင်းမေးခြင်းဖြင့် အချိန်၏သဘောသဘာဝကို သိကြောင်းပြခြင်း။ (ဥပမာ - အခု ၁၁:၀၀ ထိုးပြီလား၊ (သို့) ၃ နာရီ ထိုးပြီလား စသဖြင့် . . .)	
တည်နေရာနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်ကြောင်းပြခြင်း၊ ပစ္စည်းများကို အတွင်း၊ အပေါ်၊ အောက်၊ နံဘေး စသဖြင့် ထားတတ်ခြင်း။	
တည်နေရာနှင့်ပတ်သက်သော စကားလုံးများကို မှန်ကန်စွာနားလည်ပြီး သုံးတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ-သား/သမီးဘေးမှာလာထိုင်ပါ။ (သို့)သား/သမီးရဲ့ခေါင်းပေါ်တင်ပေးပါ စသဖြင့်)	
ပစ္စည်းများကို တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ သက်ဆိုင်ရာအလိုက် စီစဉ်ထားတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - ပန်းကန် ၁ ချပ်မှာ ဇွန်း ၁ ချောင်း)	
ဂဏန်းများကို ရေရွတ်တတ်သော်လည်း အဓိပ္ပါယ်နားမလည်သေး။ (ဥပမာ - ၁, ၂, ၃, ၄, ၅, ၆ စသဖြင့်)	
၁ မှ ၁၀ ထိ မှန်ကန်စွာ ရေရွတ်တတ်သည်။	



ပစ္စည်းများကို ၁ မှ ၅ ထိ (သို့) ထို့ထက်ပို၍ ရေတွက်တတ်သည်။	
နံပါတ် ၅ ဆိုသည့် အဓိပ္ပါယ်ကို သိသည်။ (ဥပမာ - မိသားစုဝင် '၅' ဦးရှိကြောင်း ကိုယ်စားပြုသည်ကို ရုပ်ပုံ ၅ ပုံ ရေးဆွဲပြီး ပြတတ်သည်။	

သက်တဆိုင်ရာ စဉ်းစားခြင်း

ရိုးရှင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများကို သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်တတ်သည်။ (ဥပမာ - အရုပ်ကို အစာကျွေးခြင်း)	
အရုပ်ကို အစာကျွေးဟန်ဆောင်ပြီး “ငါက မေမေ” ဟု ပြောသည်။	
ပန်းသည် (သို့) ကျောင်းစသည့် အုပ်စုလိုက် ဟန်ဆောင်တမ်းတွင် ဝင်ရောက်တတ်သည်။	
ကစားမည့်အကြောင်းအရာကို အကြံပြုစည်းရုံးတတ်ခြင်း၊ ပန်းသည်လုပ်တမ်း ကစားရအောင်၊ ဒီလိုလုပ် ဘယ်သူက ဘာရောင်းမလဲ။ ဘယ်သူတွေက ဈေးဝယ်လုပ်ကြမလဲ။ ဘာပစ္စည်းတွေသုံးမလဲ။ (ဥပမာ - ငါ၊ အသီးအနှံနှင့် ပိုက်ဆံတွေအတွက်)	



ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု

နားထောင်ခြင်း

ပတ်ဝန်းကျင်မှအသံများကို သတိပြုမိခြင်း။ (ဥပမာ - ငှက်အော်သံ (သို့) ဈေးသည်များအသံ)	
လွယ်ကူသောသီချင်းများ ဆိုနေစဉ် ဝင်ဆိုခြင်း။	
ကြော်ငြာသီချင်းများ ဆိုနေစဉ် ဝင်ဆိုခြင်း။	
ပုံပြင်ကို ၅ မိနစ်ကြာ/မျှ နားထောင်တတ်ခြင်း။	
ပုံပြင်ကို ၁၀ မိနစ် မှ ၁၅ မိနစ်ထိ (သို့) ထို့ထက်ပို၍ နားထောင်နိုင်ခြင်း။	
ညွှန်ကြားချက် ၁ ခုကို လိုက်နာခြင်း။ “ဥပမာ-ကြမ်းပေါ်လာထိုင်ပါ”	
ညွှန်ကြားချက် ၂ ခုကို လိုက်နာခြင်း။ “ဥပမာ-အရုပ်ကို သေတ္တာထဲထည့်ပြီး ဆရာမနား လာထိုင်ပါ။	



စကားပြောခြင်း

လိုချင်တာကို ညွှန်ပြခြင်း။	
စကားလုံး ၁ လုံးစီ သုံးခြင်း။	
စကားလုံး ၂ လုံးတွဲ သုံးခြင်း။	
လူကြီးများနားလည်အောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောတတ်ခြင်း။	
စကားလုံး ၃ လုံး (သို့) ၄ လုံးပါသည့် ဝါကျများ ပြောတတ်ခြင်း။	
မေးခွန်းများမေးရာတွင် သင့်လျော်သောစကားလုံးများကို အစီအစဉ်တကျ သုံးနှုန်းတတ်ခြင်း။	
အမိန့်ပေးစကားလုံးပုံစံများ သုံးတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - ရေခပ်ပေးပါ)	
ယဉ်ကျေးသောစကားလုံးပုံစံများ သုံးတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - ရှင်၊ ခင်ဗျာ)	
သင့်လျော်မှန်ကန်သော နာမ်စားများသုံးတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - သား၊ သမီး)	
ငြင်းဆိုပြောတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - မစားချင်ဘူး)	
အတွေ့အကြုံတစ်ခုအကြောင်းကို နားလည်အောင် ပြန်ပြောတတ်ခြင်း။	
ပုံပြင်မှ မေးခွန်းများကို ဖြေတတ်ခြင်း။	
ပုံပြင်မှ အဖြစ်အပျက်များ၊ အစီအစဉ်များကို အစီအစဉ်တကျ ပြန်ပြောတတ်ခြင်း။	
သူငယ်ချင်း (သို့) လူကြီးတစ်ဦးနှင့် အပြန်အလှန် စကားပြောတတ်ခြင်း။	
ဝါကျများတွင် ဝေါဟာရအသစ်ထဲသွင်း သုံးတတ်ခြင်း။	

စာဖတ်ခြင်း

စာအုပ်ပါ စာမျက်နှာများအား လှန်ကြည့်ခြင်း။	
ပုံနှိပ်ထားသော စကားလုံးများ အဓိပ္ပာယ်ရှိကြောင်း နားလည်ခြင်း။ ဥပမာ - သင်္ကေတ (သို့) စာ (သို့) စကားလုံးများကို ညွှန်ပြခြင်း။	
စာအုပ်မှ ပုံပြင်ပြောနိုင်သည်။	
စာအုပ်မှ စကားလုံးများကို ထောက်ပြီး ပုံပြင်ပြောဟန်ဆောင်ခြင်း။	
စာအုပ်မှ စကားလုံးများနှင့် ဂဏန်းများ မှတ်မိခြင်း။	
မိမိနာမည်ရေးထားခြင်းကို မှတ်မိသည်။	
သူငယ်ချင်းများ၏ နာမည်ရေးထားခြင်းကို မှတ်မိသည်။	
အင်္ဂလိပ်စကားလုံးနှင့် ဂဏန်းများမှတ်မိခြင်း။	
ရိုးရိုးစကားလုံးများ ဖတ်နိုင်ခြင်း။	



စာရေးခြင်း

စာရွက် (သို့) မြေကြီး (သို့) သင်ပုန်းပေါ်တွင် တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ရေးခြစ်တတ်ခြင်း။		
ရိုးရှင်းသောပုံများ ရေးဆွဲတတ်ခြင်း။		
ခန့်မှန်း၍ သိရှိနိုင်သော ရုပ်ပုံများဆွဲတတ်ခြင်း။		
ကြိုတင်ဆွဲထားသောပုံလမ်းကြောင်းပေါ် လိုက်ဆွဲနိုင်ခြင်း။		
ဆွဲထားသောပုံလမ်းကြောင်းများကို ပုံတူကူးဆွဲတတ်သည်။		
မြန်မာစကားလုံးနှင့် ဂဏန်းစာလုံးပေါ် လိုက်ဆွဲတတ်သည်။		
မြန်မာစကားလုံးနှင့် ဂဏန်းစာလုံးများကို ကူးဆွဲတတ်သည်။		
အင်္ဂလိပ်စကားလုံးနှင့် ဂဏန်းစာလုံးများပေါ် လိုက်ဆွဲတတ်သည်။		
အင်္ဂလိပ်စကားလုံးနှင့် ဂဏန်းစာလုံးများကို ကူးဆွဲတတ်သည်။		
မိမိနာမည်ပေါ် လိုက်ဆွဲနိုင်သည်။		
မိမိနာမည်ကို ကူးရေးနိုင်သည်။		
မိမိဘာသာ စာရေးနိုင်သည်။		

စာရိတ္တ/ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု

လူကြီးများ ဘုရားရှိခိုးသကဲ့သို့ လိုက်လုပ်သည်။	
ဘုရားရှိခိုးချိန် (သို့) ဆုတောင်းချိန်တွင် ဝင်ပါသည်။	
လူကြီးများနှင့် ဘုရားဝတ်ပြုရာနေရာသို့ သွားလိုသည်။ (ဘုရား၊ ဗလီ၊ ဘုရားကျောင်း)	
လူကြီးများကို ရိုသေမှုပြတတ်သည်။ ဥပမာ - လူကြီးရှေ့သွားစဉ် ခေါင်းငုံ့၍ သွားခြင်း	
ရိုးသားခြင်းနှင့် ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ ဥပမာ - တစ်စုံတစ်ရာ အမှားလုပ်မိပါက ဝန်ခံခြင်း	
အခက်အခဲတွေ့နေသူများကို ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း။ ဥပမာ - ငိုနေသောကလေးအား နှစ်သိမ့်ခြင်း။	
မသန်စွမ်းသူနှင့် အသက်ငယ်သူများကို တန်းတူညီမျှဆက်ဆံခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း။ ဥပမာ - သူတို့နှင့်အတူ ကစားခြင်း။	



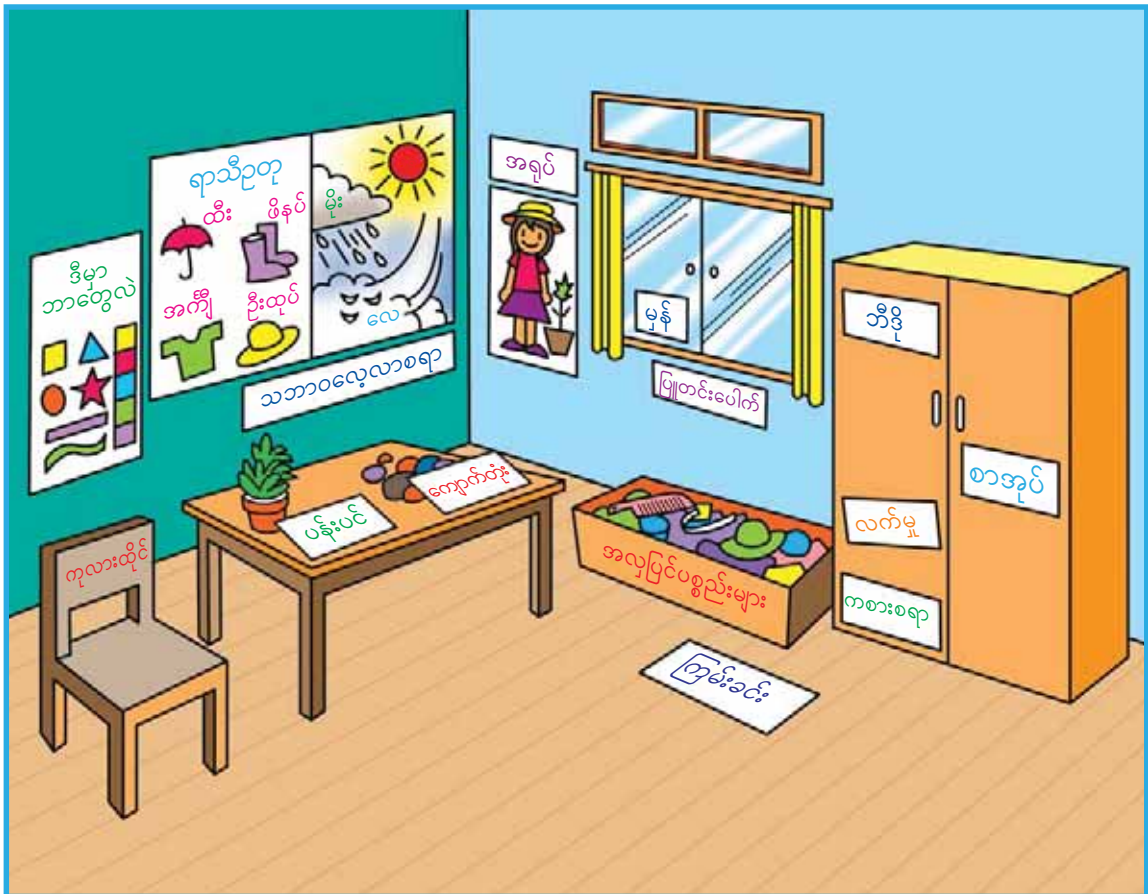
ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုများနှင့် ပြည့်လျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမှားများအနက် ကလေးများ၏ ဘဝအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ရေးကို စွန့်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများက အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များစွာကို စောင့်နိုင်သော်လည်း၊ ကလေးကား စောင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အခုလက်ရှိ အချိန်၌ပင် သူ၏အရိုး၊ အဆစ်၊ အသွေး၊ အသားနှင့် အာရုံများ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိသဖြင့် “မနက်ဖြန်” သို့ ရွှေ့ဆိုင်း၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူ့အမည်ကား “ဒီနေ့” ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

Gabriela Mistral, 1948



ဖတ်စရာပေါများသည့် ပတ်ဝန်းကျင်

- ◆ ကားချပ်များနှင့် စာတမ်းများသည် ရည်ရွယ်ချက်များစွာကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဗျည်းအက္ခရာ ကားချပ်များ၊ ကိန်းဂဏန်းကားချပ်များ၊ မွေးနေ့ဇယားကားချပ်များ၊ တစ်ပတ်တာ ဆွေးနွေးသည့် အကြောင်းအရာ ကားချပ်များ၊ သတင်းအချက်အလက်များပါဝင်သောကားချပ်များ၊ ကလေးများကျောင်းတက်မှုပြ ကားချပ်နှင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နှိုင်းယှဉ်ပြသောကားချပ် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။
- ◆ အခန်းထဲတွင် ကပ်ထားသော စာတမ်းများ (ဥပမာ - ဒီနေ့ပြောမည့်ပုံပြင်၊ စူးစမ်းလေ့လာရန် နေရာ၊ လက်မှုညာသင်ယူရာနေရာ စသည်များ) အရာဝတ္ထုများပေါ်တွင် ကပ်ထားသော စာတမ်းများ၊ (ဥပမာ- တံခါး၊ ကုလားထိုင်၊ စားပွဲ၊ နံရံ၊ ကျောက်တုံး စသည်တို့အားလုံး)ကို အတန်းထဲတွင် ရှိနေအောင် စီစဉ်ထားပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့ကားချပ်များကို အခန်းထဲတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ထားပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့ကားချပ်များကိုမူ ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် ပြောင်းလဲကပ်ထားပေးနိုင်ပါသည်။





ကလေးဘဝအစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှု- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

- ◆ ကားချပ်များသည် ကလေးများ၏ အသိအမြင် တိုးပွားအောင် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် အကျိုးပြုပါသည်။
- ◆ ကားချပ်များမှတစ်ဆင့် ကလေးတို့သည် ‘ပုံနှိပ်ခြင်း’နှင့် သင်္ကေတများအကြောင်း၊ စာတမ်းများနှင့် ထိတွေ့ရင်းနှီးစေပါသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကလေးတို့သည် ဖတ်စရာများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို သဘောပေါက်နားလည်စေပါသည်။ အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက်များသည် ထိုသင်္ကေတများ (အက္ခရာများ)မှ တစ်ဆင့် ရရှိသည်ကို သိလာကြပါသည်။



ဒီနေ့လွယ်အိတ်ထဲမှာ ဘာပါသလဲ

ဒီနေ့ သား သင်္ချာနဲ့သိပ္ပံလုပ်ခဲ့ပါတယ်။
 ဘိန်းမုန့်ဖုတ်ခဲ့ပါတယ်။
 ဘိန်းမုန့်ကို တစ်ခြမ်းပိုင်းတယ်၊ လေးပိုင်းဖြစ်အောင်
 ထပ်ပိုင်းပါတယ်။
 ရေတွက်ကြည့်ပါတယ်၊ တိုင်းတာကြည့်ခဲ့ပါတယ်။
 သားရဲ့ မျက်စေ့တွေ၊ နားတွေနဲ့ ခေါင်းကို
 အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။
 လမ်းသွားရင်းအပေါင်းတွေ၊ အနုတ်တွေလည်း
 လုပ်ခဲ့ပါတယ်။
 သံလိုက်တွေ၊ သစ်သားတုံးတွေနဲ့ ရွှံ့တွေကိုလည်း
 သုံးခဲ့ပါတယ်။
 ဒါကြောင့် ကျေးဇူးပြုပြီး
 ‘ဒီနေ့လွယ်အိတ်ထဲမှာ ဘာပါသလဲ’ လို့မမေးပါနဲ့။



တီကောင်လေးတစ်ကောင်နဲ့
 ပက်ကျီလေးတစ်ကောင်အကြောင်းလည်း
 လေ့လာခဲ့ပါတယ်။
 သားအလှည့်ရောက်မှ လုပ်ရတာကိုလည်း မှတ်မိပါတယ်။
 သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် လုပ်လို့မရတာကိုလည်း
 ကူညီခဲ့ပါတယ်။
 ထိပ်နားမှာ အပြာရောင်ရှိတဲ့ ကစားစရာ
 ကုန်တင်ကားကိုလည်း မျှဝေကစားခဲ့ပါတယ်။
 စာလုံးတွေကို ဘယ်ဘက်ကနေ ညာဘက်ကို
 ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။
 ကွဲပြားနေတာကို သဘောတူလက်ခံခဲ့ပါတယ်။
 ရန်မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။





ဒါကြောင့် ကျေးဇူးပြုပြီး
'ဘာပြောတယ်၊ ဒီနေ့လွယ်အိတ်ထဲမှာ
ဘာမှမပါဘူးပေါ့ဟုတ်လား' လို့မပြောပါနဲ့။



သားဟာ ကစားရင်းနဲ့ သင်ယူနေတာ
မေမေ /ဖေဖေမြင်တယ်မို့လား။

နားထောင်ဖို့လည်း သင်ယူခဲ့ပါတယ်၊
စကားပြောဖို့လည်း သင်ယူခဲ့ပါတယ်။



အပြင်ဘက်မှာသားပြေးတယ်၊
အတွင်းဘက်မှာတော့လမ်းလျှောက်တယ်။

လက်တွေ့ကိုလည်းဆေးတယ်၊ ကော်တွေပေးနေတဲ့ စုတ်တံကို
ထားရမယ့်နေရာမှာ သွားထားခဲ့ပါတယ်။



ဒါကြောင့် ကျေးဇူးပြုပြီး 'ဒီနေ့တစ်နေ့ကုန် ကစားပဲ
ကစားနေတယ်' လို့မပြောပါနဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်၊ သား တစ်နေ့ကုန် ကစားခဲ့ပါတယ်။
သားလုပ်နိုင်သမျှကို သင်ယူဖို့ ကစားခဲ့ပါတယ်။

သားပြဿနာကိုလည်း တွေ့ပါတယ်၊
သဲလွန်စအဖြေကိုလည်း တွေ့ပါတယ်။



သားအမျိုးမျိုးလုပ်ကြည့်ရင်း
ကိုယ့်ဘာသာအဖြေရှာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် - အဲဒါတွေအားလုံးကတော့
သားရဲ့ ခေါင်းထဲမှာပါ။

လွယ်အိတ်ထဲမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ကစပြီး
'ဒီနေ့တစ်နေ့တာ လုပ်ခဲ့တာတွေအကြောင်းပြောပါ' လို့ပဲ
မေးပေးပါလားခင်ဗျာ။





အခြေခံသဘောတရားများ

ကလေးများ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အဓိကကျသော အခြေခံသဘောတရားများ ဆိုသည်မှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်ခြင်း

ကလေးများကို စောစီးစွာ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်းတို့ကို အလျင်အမြန် အလွန်အမင်း သင်ယူစေပါက အရေးပါသောသင်ယူခြင်းအဆင့်များ ကျော်သွားတတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အခြေခံကောင်းလည်း ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။ နောင်တွင်လည်းများစွာသင်ယူနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ စာဖတ်ခြင်းကို မသင်ယူမီ ကလေးများသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိတွေ့နားလည်ရန်လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက စာလုံးများကို အသံထွက်ပြီးဖတ်တတ်သော်လည်း အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်မည် မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ- အရာဝတ္ထု အကြီးအသေး၊ အပျော့ အမာနှင့် အရောင်များအကြောင်းကို စတင်မဖတ်ရှုမီ ယင်းအရာဝတ္ထုများကို တွေ့မြင်ကိုင်တွယ်ဖူးပြီး ဖြစ်ရမည်။ ပမာဏ၊ အရောင် စသည့် သဘောတရားများကို သေချာစွာနားလည်ပြီး ဖြစ်ရမည်။

စာဖတ်ရာတွင် လိုအပ်သော အနှစ်စိတ် ခွဲခြားနိုင်မှု မရှိသေးမီ ကလေးများသည် အရာဝတ္ထုများ၊ ရုပ်ပုံများ စသည်တို့ရှိ ဆင်တူခြင်း၊ ခြားနားခြင်းတို့ကို သိရှိရန် လေ့ကျင့်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။

လူကြီးများက စာဖတ်ပြခြင်း၊ စာအုပ်များကို ကြည့်ရှုခွင့်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါက ကလေးများသည် ပို၍ စာဖတ်ကြသည်။ ကလေးကို စာဖတ်ပြခြင်းသည် ကလေးနောက်ပိုင်း စာဖတ်တတ်ရန် သင်ယူရာတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။





စာရေးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများကို စာရေးတတ်စေလိုကြသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးများသည် စာရေးရန် အဆင်သင့်မဖြစ်မီ လက်ချောင်းများကို အသုံးပြုတတ်ရန်နှင့် မျက်စေ့နှင့်လက် ဘက်ညီအောင် လှုပ်ရှားတတ်ရန် အဆင့်အမျိုးမျိုးကို ဖြတ်သန်းကြရသည်။ သစ်စေ့များ၊ ပုတီးစေ့များကို ကိုင်တွယ်သီကုံးခြင်း၊ ခရုခွံလေးများနှင့် ပုံဖော်ခြင်း၊ သဲနှင့်ရေတို့ကိုလောင်းချခြင်း၊ ပစ္စည်းများကို ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ကော်ကပ်ခြင်း စသည်တို့သည် စာရေးရန်လိုအပ်သော ကြွက်သားငယ်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေပါသည်။



ဂဏန်းသင်္ချာ

ဂဏန်းသင်္ချာသည် $၂ + ၂ = ၄$ ဖြစ်သည်ဟု အလွတ်ကျက်မှတ်ရုံသာမက ယုတ္တိနည်းကျခိုင်လုံစွာ စဉ်းစားခြင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်နေပါသည်။ သင်္ချာသဘောတရားများကို နားလည်ရန် ကလေးများအား တကယ့် အရာဝတ္ထုများကို အချိန်အတော်များများ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခွင့်ပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အရာဝတ္ထုများကို ရေတွက်ခြင်း၊ အပုံအသီးသီးပုံခြင်း၊ အပုံတစ်ပုံအတွင်းသို့ အချို့သော အရာဝတ္ထုများကို ထပ်ထည့်ပြီး အချို့ကို ဖယ်ရှားခြင်းတို့ပြုလုပ်ရမည်။ ဤသို့သောကစားနည်းမျိုးများ၊



နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေကျ လုပ်ငန်းဆောင်တာများမှ တစ်ဆင့် ဂဏန်းသင်္ချာဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများကို သေသေချာချာ နားလည်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-လိမ္မော်သီးများကိုတစ်လုံးလျှင် လေးစိတ် စိတ်ပြီး ကလေးတစ်ဦးကို တစ်စိတ်စီပေးခြင်းဖြင့် သင်္ချာသဘောတရားများကို သင်ကြားနိုင်သည်။ ဤသို့သော လက်တွေ့အတွေ့အကြုံများ မရရှိပါက အလွတ်ကျက်မှတ်နည်းကိုသာ အားထားမှီခိုမည်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်တိုင် စဉ်းစား အဖြေရှာနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။



ကလေးတစ်ဦး စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ သင်္ချာတတ်မြောက်မှု အရည်အသွေးများ ဖွံ့ဖြိုးရန်-

- အမြင်အားဖြင့်မှတ်မိခြင်း
- အကြားအားဖြင့်မှတ်မိခြင်း
- ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု
- အမျိုးတူရာစုစည်းတတ်ခြင်း
- လက်နှင့် မျက်စေ့တစ်ပြိုင်တည်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း
- တည်နေရာ အနေအထားသိခြင်း
- ကြွက်သားကြီး/ငယ်များကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း

ထိုအရည်အသွေးများ ရရှိရန် ကလေးသည် အောက်ပါသဘောတရားများနှင့် ရင်းနှီးရန်လိုပါသည်။

- ပုံသဏ္ဍာန်များ
- အစီအစဉ်တကျ ပုံစံများ (ဥပမာ-အဆင်ဒီဇိုင်းများ)
- တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်နွယ်မှုသဘော
- အစဉ်လိုက်သဘော
- ယှဉ်တွဲတတ်ခြင်း (ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရွယ်အစား၊ အရောင်)



- တစ်ခုလုံးနှင့် အစိတ်အပိုင်းတို့၏ သဘောတရားများ
- အရာဝတ္ထုများကို အစီအစဉ်တကျ စီစဉ်ခြင်း၊ ထားတတ်ခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို ငယ်ရာမှကြီးရာသို့ စီတတ်ခြင်း
- အမျိုးတူရာစုစည်းတတ်ခြင်း
- ပြောဆိုဆက်သွယ်တတ်ခြင်း
- အတိုင်းအတာသဘောကိုသိခြင်း
- ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းတတ်ခြင်း



သိပ္ပံအခြေခံ

ကလေးများသည် ကမ္ဘာလောကအကြောင်းကို သင်ယူရန် အဆင်သင့်ရှိနေသူများဖြစ်နေ၍ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခွင့်သာ ရခဲ့လျှင် စိတ်အားထက်သန်စွာ စမ်းသပ်သင်ယူမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ သိပ္ပံပညာအခြေခံကို သင်ယူနိုင်ရန် အချိန်၊ လွတ်လပ်စွာ လုပ်ဆောင်ခွင့်နှင့် ဆရာများ၏ အားပေး ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့ လိုအပ်ပေသည်။

ရေထဲမှငါးများကိုကြည့်ခြင်း၊ ဆပ်ပြာပူဖောင်းမှုတ်ခြင်း၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးထိုး၍ အရိပ်များ ပေါ်အောင်လုပ်ခြင်း၊ ရေထဲမြုပ်သောအရာများနှင့် ပေါ်သောအရာများကို စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းမှ ကလေး

သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကို စူးစမ်း ရှာဖွေလေ့လာနေကြသည်။ ကလေးများ သိပ္ပံ အခြေခံသဘောတရားများ သင်ယူနိုင်ရန် အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ကူညီပံ့ပိုး ပေးနိုင်ပါသည်။





(က) ကလေးများအား လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်စေရန် မေးခွန်းများ မေးပေးခြင်း

‘တကယ်လို့----ဆိုရင်၊ ဘာဖြစ်မလဲ’မေးခွန်းမျိုးကို မေးခြင်းသည် ကလေးများ၏ စူးစမ်းရှာဖွေ အဖြေရှာလိုစိတ်နှင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်လိုစိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

ဥပမာ- ‘ဆွဲငင်အား’အကြောင်း လေ့လာစေလိုသည် ဆိုပါစို့။

(၁) ‘တကယ်လို့. . .’ မေးခွန်းမေးပါ။

‘တကယ်လို့ သစ်ရွက်၊ ဝါဂွမ်း၊
ကျောက်ခဲကို အမြင့်ကနေ
ပစ်ချရင် ဘာဖြစ်မလဲ’

(၂) အဖြေကို မှန်းဆကြည့်စေပါ။

(၃) လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေပါ။

(၄) ရလဒ်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

(မည်သည့်ပစ္စည်းက

အောက်ကို ချက်ချင်းကျသည်၊ မည်သည့်ပစ္စည်းက လေထဲတွင်ကြာကြာလွင့်နေသည် တို့ကို လေ့လာစေပါ။)

(၅) ကောက်ချက်ချ အဆုံးသတ်ပေးပါ။



ဆီလျော်သောမေးခွန်းများကို ဆရာ၊ ဆရာမ ကိုယ်တိုင်ကမေးပေးသောအခါ ကလေးများလည်း မိမိတို့အတွက် စူးစမ်းရှာဖွေရန် အကူအညီရမည့်မေးခွန်းများကို ကိုယ်တိုင်မေးတတ်လာပေ လိမ့်မည်။

ဥပမာအားဖြင့် -

“ဘောလုံးကိုလွှတ်ချလိုက်ရင်ဘာဖြစ်မလဲ”

“ပင့်ကူအိမ်မှာ ပိုးမွှားတွေ ဘယ်လိုမိသွားတာလဲ”

“မိုးရွာရင် ငှက်ကလေးတွေ ဘယ်မှာနေကြသလဲ”

“သဲအစိုပေါ်ရပ်တာနဲ့ သဲအခြောက်ပေါ်ရပ်တာ ဘာကွာခြားသလဲ”



အကယ်၍ ကလေးများအနေနှင့် ထိုသို့သော မေးခွန်းများမမေးပါက ဆရာများမှ အလေ့အကျင့်ရ သည်အထိ မကြာမကြာ မေးပေးရန်လိုပါသည်။



(ခ) သိပ္ပံအခြေခံအတွက် ကလေးများ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အခြားအစီအစဉ်များ

◆ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်လေရှိကြောင်းနှင့် အသက်ရှင်ရန်လေလိုအပ်ကြောင်း

ထွန်းထားသောဖယောင်းတိုင်ကို ခွက်ဖြင့်အုပ်လိုက်လျှင် မီးငြိမ်းသွားမည်။ စိုက်ထားသောအပင်ကို လေမဝင်အောင် ပလတ်စတစ်နှင့်အုပ်ထားလျှင် ရက်အနည်းငယ်တွင် အပင်သေသွားမည် ဖြစ်သည်။ အပင်များရှင်ဖို့ လေလည်း လိုအပ်သည်။



◆ ရေတွင်ပျော်ဝင်သောအရာများနှင့် မပျော်ဝင်နိုင်သောအရာများ

ရေခွက်ထဲတွင် ပြာ၊ ဆား၊ ဆန်မှုန့်၊ နန္ဒင်းမှုန့်၊ မဲနယ် တစ်မျိုးမျိုးကိုထည့်၍ မွှေကြည့်ခိုင်းပါ။ ရေထဲတွင် မည်သည့်ပစ္စည်းက ပျော်ဝင်သည်၊ မပျော်ဝင်သည်ကို လေ့လာစေပါ။

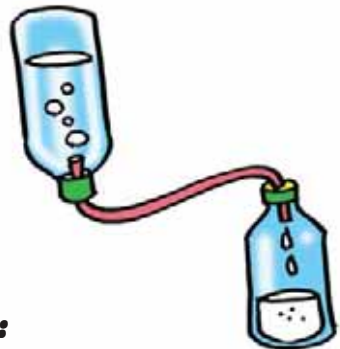
◆ အပင်ပေါက်လာပုံအဆင့်ဆင့်

ရေဆွတ်ထားသောဝါဂွမ်းနှင့် ပဲစေ့ကို ဖန်ခွက်ထဲတွင်ထည့်ကာ အပေါ်မှ ပလတ်စတစ်ပါးပါးဖြင့် အုပ်ထားပြီး လေဝင်ရန် အပေါက်လေးများ ဖောက်ထားပေးပါ။ ပဲစေ့မှအပင်ဖြစ်လာပုံ အဆင့်ဆင့်ကို ကလေးများအား လေ့လာစေပါ။



◆ ရေသည် မြင့်ရာမှ နိမ့်ရာသို့ စီးဆင်းကြောင်း

ရေသန့်ဘူး ၂ ဘူးကို တစ်ဘူးကိုအမြင့်၊ တစ်ဘူးကိုအနိမ့်တွင် ထားပြီး ပိုက်ဖြင့် ဆက်သွယ်ထားပါ။ အပေါ်ဘူးမှ ရေသည် အောက်သို့ စီးဆင်းပုံကိုစမ်းသပ်စေပါ။



◆ ရေကိုစုပ်ယူနိုင်သောအရာနှင့် မစုပ်ယူနိုင်သောအရာများ

စက္ကူကို ဖယောင်းနှင့်ပွတ်ပြီး ရေစက်ချပါက ရေမစုပ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ ပိန်းရွက်ပေါ်တွင်ရေမတင်နိုင်ပါ။ ဖယောင်းမရှိသော စက္ကူ အဝတ်စ . . . ရေစုပ်နိုင်သည်။



◆ အရောင်ပြောင်းခြင်း

ရေသန့်ဘူးများတွင် ရေထည့်ပြီး အရောင် ထပ်ထည့်စေခြင်းအားဖြင့် အရောင် ပြောင်းလဲပုံကို ကြည့်စေပါ။ အရောင်များ ရော၍လည်း စမ်းသပ်ကြည့်စေပါ။



◆ အလင်းပြန်ခြင်း

နေရောင်တွင်မှန်ပြပါက အလင်းပြန်ခြင်းကို တွေ့နိုင်သည်။

◆ သက်တံ

ဖြာထွက်နေသောရေကို လက်နှိပ်ဓာတ်မီးဖြင့် ထိုးကြည့်စေခြင်းဖြင့် သက်တံတွေ့ရသည်။

ကလေးများအတွက် သိပ္ပံပညာဆိုသည်မှာ သူတို့၏နေ့စဉ် ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

(ဂ) သိပ္ပံအခြေခံများ စမ်းသပ်သင်ယူနိုင်ရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ပံ့ပိုးပြင်ဆင်ပေးခြင်း။

သိပ္ပံအခြေခံများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်ရန် သဘာဝပစ္စည်းများ(ခရု၊ ကျောက်ခဲ၊ တုတ်ချောင်း၊ အပင်ငယ်၊ ပင့်ကူအိမ်၊ သပွတ်အူ၊ မှို၊ အစရှိသည်)ကို ချထားပေးပြီး လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးရမည်။ ကလေးများကိုယ်တိုင် စိုက်ပျိုးထားသောပစ္စည်းများလည်းရှိရမည်။ ကလေးများကိုလည်း မိမိတို့လေ့လာလိုသောပစ္စည်းများကို ရှာဖွေစုဆောင်း၍ ကျောင်းကို ယူလာခွင့်ပေးရမည်။ ပစ္စည်းများကို ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုအပေါ် လေ့လာပြီး မကြာမကြာ လဲပေးရမည်။

ကလေးများသည် စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ဂဏန်းသင်္ချာများနှင့် သိပ္ပံပညာအခြေခံသဘောတရား များကို “ကစားခြင်း” ဖြင့် သင်ယူရရှိကြပါသည်။



မူကြိုကလေးများအတွက် ပုံပြင်နှင့် ကလေးစာအုပ်ရေးသားပြုစုခြင်း

မူကြိုကလေးများအတွက် အပြောဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် ကြွယ်ဝသော ဝေါဟာရ စကားလုံးများကို ပုံပြင်နှင့် ကလေးစာအုပ်များမှ ရရှိကြပေသည်။ အကယ်၍ ကလေးသည် ငယ်ရွယ်စဉ်မှ စာအုပ်များကို နှစ်ခြိုက်ပါက အသိဉာဏ်ပိုကြွယ်ဝပြီး ကမ္ဘာလောကကြီးအကြောင်းကို ပိုမိုနားလည် လာပေသည်။ ဆရာမများအနေနှင့် မိမိ၏ကလေးများအတွက် ကလေးစာအုပ် ရွေးချယ်ရာတွင် (သို့) ရေးသားပြုစုရာတွင် အကြောင်းအရာနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများသည် ကလေးများနားလည်နိုင်သော၊ သူတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် သက်ဆိုင်သောစာအုပ်များ ဖြစ်ရပါမည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများစုသော ကလေး စာအုပ်များသည် အင်္ဂလိပ်လိုနှင့် မြန်မာလိုပြုစုထားသော စာအုပ်များဖြစ်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ထိုအင်္ဂလိပ်စာသားများအပေါ် ဘာသာပြန်စကားလုံးများကပ်ကာ အသုံးပြုသင့် ပါသည်။ တိုင်းရင်းသားကလေးများအတွက်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း ပြုသင့်ပါသည်။ စာပေအရေးအသား မရှိသေးသော (သို့) တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးမပြုရသေးသော ဘာသာစကားများအတွက်မူ ဘာသာပြန်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ (သို့ရာတွင် ပုံပြောရာ၌ ထိုကလေးများ၏ ဘာသာစကားကို သာသုံးပါ)

မူကြိုကျောင်းများတွင် ကလေးစာအုပ်များ အလွန်လိုအပ်လျက်ရှိရာ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိဘာသာ ပြုစုရန်လို နေပေသည်။ ကလေးမတတ်သေးသည့် အရာတစ်ခုခုကို သင်ကြားပေးသော၊ အတွေ့ အကြုံများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသော၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ် ဖျော်ဖြေမှုပေးသော စာအုပ်များကို ပြုစုသင့်ပါသည်။ အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုရပါမည်။

- ◆ ပုံပြင်စာအုပ်များသည် ကလေးတို့၏အသိပညာကို ကျယ်ပြန့်စေမည့် စာအုပ်များ ဖြစ်သင့် ပါသည်။
- ◆ အစပြုထားသော အကြောင်းအရာကို အဆုံးတွင် သေသပ်စွာအနှစ်ချုပ်ပြီးဆုံးစေရမည်။
- ◆ အကြောင်းအရာ ကျောရိုးခိုင်ခိုင်မာမာရှိရမည်။
- ◆ ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်တို့နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိရပါမည်။ နားလည်ရန် လွန်စွာခက်ခဲသည့် ပုံပြင်များ မဖြစ်သင့်ပါ။
- ◆ ကလေးများအတွက် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စေမည့်အကြောင်းအရာများ၊ ကြမ်းတမ်းသော စကား အသုံးအနှုန်းများ ပုံပြင်ထဲတွင် မပါဝင်သင့်ပါ။ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်းများ မပါဝင်သင့်ပါ။ ဥပမာ- “ကောင်ကလေးက ဆိုးသဖြင့် ကြောက်မက်ဖွယ်သတ္တဝါကြီးက သူ့ကို ဝါးစားလိုက် သည်” ဟူ၍ မရေးရ။



ကလေးဘဝအစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှု- လက်ကမ်းစာစောင် (၄)

- ◆ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖော်ပြထားသော အသုံးအနှုန်းများ၊ အသံကိုဖော်ပြသော စကားလုံးများသည် မူကြိုအရွယ်ကလေးများနှင့် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။
- ◆ စကားလုံးများသည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနှင့် ဝါကျတိုတိုဖြစ်ရမည်။
- ◆ ပုံပြင်ထဲတွင် ယောက်ျားလေးများ(သို့) မိန်းကလေးများအား သတ်မှတ်ချက်များ ထား၍ ရေးသားမှုတို့ကို ရှောင်ပါ။ (ဥပမာ- စစ်သား၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ထမင်းချက်) မိန်းကလေးများကို စွန့်စားသူအဖြစ်၊ ယောက်ျားလေးများကို ပန်းအလှထိုးသူအဖြစ် ရေးသားထားသောစာအုပ်များကို ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။
- ◆ စာအုပ်ထဲတွင်ပါဝင်သည့် ပုံများကို ထင်ရှားကြီးမားစွာဆွဲရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် အရောင်များဖြင့် ဖော်ပြသင့်ပါသည်။
- ◆ ရိုက်နှိပ်ထားသောပုံများသည် ပြတ်သား၍ ထင်ရှားသင့်ပါသည်။ စာအုပ်အဖုံးများသည်လည်း ခိုင်ခန့်ပြီး လွယ်ကူစွာမစုတ်ပြုနိုင်သော အဖုံးများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။



မိမိကလေးများပြောသော ဒေသသုံး ဘာသာစကားကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုပါ။





ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုများနှင့် ပြည့်လျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမှားများအနက် ကလေးများ၏ ဘဝအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ရေးကို စွန့်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများက အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များစွာကို စောင့်နိုင်သော်လည်း၊ ကလေးကား စောင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အခုလက်ရှိ အချိန်၌ပင် သူ၏အရိုး၊ အဆစ်၊ အသွေး၊ အသားနှင့် အာရုံများ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိသဖြင့် “မနက်ဖြန်” သို့ ရွှေ့ဆိုင်း၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူ့အမည်ကား “ဒီနေ့” ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

Gabriela Mistral, 1948



ပုံပြောနည်းအမျိုးမျိုး

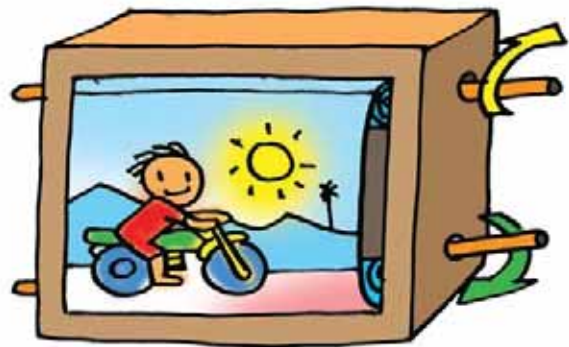
ဖျာပုံပြင်

ပုံပြောရာတွင် နည်းလမ်းမျိုးစုံရှိသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မဂ္ဂဇင်းများ၊ သတင်းစာများ၊ ကတ်ထူပြားများ၊ သစ်ရွက်များ၊ အဝတ်အထည်များမှ ရုပ်ပုံများကိုဖြတ်၍ အသုံးပြုသောနည်း ဖြစ်သည်။ ပုံပြောသူသည် ပုံပြောရင်း ဖျာတစ်ချပ်ပေါ်တွင် ရုပ်ပုံများကို ကပ်သွားရသည်။ (စက္ကူတွဲသည့်ကလပ်များကို သုံးနိုင်သည်။)



ဗီဒီယိုပုံပြင်

“ဗီဒီယိုပုံပြင်သေတ္တာ” ကို ပြုလုပ်ရန် ဆရာမက ပုံများကို စက္ကူများပေါ်တွင် ရေးဆွဲပါ။ (စာလုံးများကို ရေးလိုက ရေးနိုင်ပါသည်။) ပုံတစ်ခု၏ အောက်၊ သို့မဟုတ် ဘေးတွင် နောက်ထပ်ပုံတစ်ခုကို ကပ်ခြင်းဖြင့် အလွန် ရှည်သောစက္ကူလိပ်ကို လုပ်ပါ။ စက္ကူလိပ်၏ ထိပ်နှစ်ဖက်တွင် တုတ်ချောင်းတစ်ခုစီကို ကော်၊ သို့မဟုတ် တိပ်သားဖြင့် ရစ်ပတ်ထားပါ။



ကတ်ထူပုံ၏ မျက်နှာပြင်တစ်ခုတွင် အပေါက်နှစ်ပေါက်ဖောက်ပြီး တုတ်ချောင်းများကို အပေါက်များအတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ အပေါ်တုတ်ချောင်း၊ သို့မဟုတ် ဘေးတုတ်ချောင်းကို လှည့်ပေးပါက နောက်ရုပ်ပုံတစ်ခုသည် “ပိတ်ကား”တွင် ပေါ်လာမည်။ ပုံပြောနေသူသည် ပုံပြောနေစဉ် “ဗီဒီယို” ပေါ်ရှိ ရုပ်ပုံများကို လှည့်ပေးသွားသည်။



သဲပုံးပုံပြင်

အရွယ်အနေတော်ရှိသောပုံးကို သုံးပါ။
ပုံးတစ်ဝက်ရောက်အောင် သဲများထည့်ပါ။
ပုံး၏ထောင့်များတွင် သစ်ကိုင်းခြောက်များနှင့်
ပန်း များကို ထားပါ။ လူပုံများ၊ တိရစ္ဆာန်ပုံများ
(အခြားမည်သည့်ပုံ ဖြစ်စေ)ကို ဆွဲပြီး ညှပ်ထုတ်
ပါ။ ထိုပုံများကို တုတ်ချောင်းငယ်များတွင်
ကပ်ပါ။ တုတ်များကို ပုံများမှ အလွယ်တကူ
ကွာမထွက်စေရန် သေသေချာချာကပ်ပါ။



ပုံတုတ်ချောင်းများကို သဲတွင်စိုက်ပါ။ သဲပုံးနောက်တွင် ရပ်ပြီး တုတ်ချောင်းများကို ရွှေ့ရင်း
ပုံပြောပါ။ ကလေးများကိုလည်း တုတ်ချောင်းများကို ရွှေ့စေပြီး ကိုယ်တိုင်ပုံပြောစေပါ။

ရုပ်သေးပုံပြင်

ရုပ်သေးများဖြင့် ပုံပြောခြင်းကို ကလေးများအလွန်နှစ်သက်ပါသည်။ ရုပ်သေးများကို လျင်မြန်စွာ
သိကျွမ်းလာပြီး ရုပ်သေးပုံပြင်များ နားထောင်ရသည်ကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ကြသည်။ ရုပ်သေးများကို
ခြေစွပ်ဟောင်းများ၊ အဝတ်စအဟောင်းများ၊ အုန်းမှုတ်ခွက်များ၊ သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများဖြင့်
ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အခြားသော ပုံပြောနည်းများတွင်
ကျောက်သင်ပုန်းပုံပြောနည်းနှင့်
ပုံပြင်ကိုသရုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။





ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်

ကလေးများအား ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်ပြခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပုံနားထောင်ရခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အပန်းဖြေမှုနှင့် ဖျော်ဖြေမှုတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဖတ်ပြသူနှင့် ရင်းနှီးမှုကို ခံစားနိုင်သည်။ နည်းလမ်းမှန်စွာ ဖတ်ပြခြင်းအားဖြင့် ကလေးများအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိစေပါသည်။

(၁) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကလေးများအား စာမဖတ်ပြခင်တွင် ကလေးအသက်အရွယ်နှင့် ကိုက်ညီသော စာအုပ်ကို ရွေးပါ။ ရှည်လွန်းလျှင် ကလေးများ ကြာရှည်စွာ ထိုင်ပြီးနားထောင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စာပါအကြောင်းအရာများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ကြိုက်နှစ်သက်သည်အထိ အခေါက်ခေါက် ဖတ်ထားပါ။ မိမိရွေးချယ်ထားသော စာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါ မေးခွန်းများနှင့် ပြင်ဆင်ထားပါ။

- ◆ ပြောပြရန်စာအုပ်လား (စာသားများသော ပုံပြင်ဖြစ်-လေယူလေသိမ်းနှင့် ပြောရန်လို)
- ◆ ဖတ်ပြရန်စာအုပ်လား (စာအုပ်ကြီး၊ စာလုံးကြီး၊ စကားလုံးနည်း- စာသားများကိုထောက်ပြီး တိတိကျကျ ဖတ်ပြရန်လို၊ ဥပမာ-ကစားရအောင်စာအုပ်)





စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်နည်းလမ်းများ- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)

- ◆ ကလေးများလိုက်ပြောနိုင်သည့် ထပ်ခါထပ်ခါသုံးသော စကားလုံးများပါသလား (ကလေးများ ပါဝင်ပြောစေရန်၊ ဥပမာ-မဟူရာနှင့်မြေခွေး စာအုပ်)



- ◆ ကလေးဘာသာ စိတ်ကူးကြည့်ရန် ချန်လှပ်ထားနိုင် သော အခန်းကဏ္ဍပါသလား (အချို့ စာမဲ့စာမျက်နှာများ၊ ဥပမာ- ငါဘာလဲ စာအုပ်)



- ◆ ကလေးများကိုယ်တိုင် ပုံပြင်စာသားကို ဖြည့်စွက်၍ ပြော စေလိုသော စာအုပ်မျိုးလား (စာမဲ့စာအုပ်များ၊ ဥပမာ- သားသားအကြိုက်ဆုံးကစားစရာ စာအုပ်)



- ◆ နောက်လာမည့် အကြောင်းအရာကို မှန်းဆနိုင်သလား (ရုပ်ပုံများနှင့် အရိပ်အမြွက်ပြထား။ ဥပမာ-ကျွန်တော် လမ်းလျှောက်ထွက်ခဲ့တယ်စာအုပ်)



(၂) ပုံပြင်မစမီ

- ◆ ကလေးများအား စာအုပ်မျက်နှာဖုံး ကိုပြပါ။ ခေါင်းစဉ်ကို ခန့်မှန်းခိုင်းပြီး ဖတ်ပြပါ။
- ◆ စာအုပ်ထဲတွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းကြည့်ခိုင်းပါ။
- ◆ ပုံပြင်ရေးသားသူနှင့် သရုပ်ဖော်သူတို့ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ (ဖန်တီးသူရှိကြောင်းနှင့် စာလုံးများ၊ ရုပ်ပုံများကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ကြောင်း သိစေသည်)



(၃) ပုံပြင်ပြောနေစဉ်

- ◆ ပုံပြင်နားထောင်နေစဉ် ပုံပြင်အပေါ် တုံ့ပြန်မှုပေးရန်နှင့် ပါဝင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးပါ။ ဥပမာ-အိမ်ကြွက်က ဘာကို ကြောက်သတဲ့လဲ။ လယ်ကြွက်ကရော့ . . ။
- ◆ ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသော စကားလုံးများ၊ ဝါကျများရှိပါက ကလေးများကို လိုက်၍ ရွတ်ဆိုစေပါ။ ဥပမာ-မဟူရာနဲ့မြေခွေးစာအုပ်မှ တိရစ္ဆာန်များ၏ အော်သံများ
- ◆ မေးခွန်းများ ရံဖန်ရံခါ မေးပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများအနေဖြင့် ပုံပြင်၏ဆိုလိုရင်းကို နားလည်မလည် ဆန်းစစ်ပါ။
- ◆ ကလေးများ ပုံပြင်သဘောကို နားလည်ရန်အခက်အခဲရှိနေလျှင် စာသားများကို ပြင်ဆင်ပြောပေးပါ။
- ◆ သင့်တော်သောနေရာများတွင် ပုံပြင်ပြောခြင်းကိုရပ်၍ ရှေ့ဆက်ဘာဖြစ်မည်ကို ကလေးများအား ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။
- ◆ ပုံပြင်တွင်ပါသော ဇာတ်ကောင်စရိုက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် လေသံပြောင်းလဲ၍ ရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုရမည်။
- ◆ အကယ်၍ အချို့ကလေးများသည် ပုံနားထောင်ရန် အခက်အခဲရှိနေလျှင် သူတို့အာရုံစိုက်လာစေရန် မေးခွန်းများမေး၍ ဖြေခိုင်းရမည်။ (ဥပမာ - “နောက် ဘာဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ကလေးတို့ ထင်သလဲ”) ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြရန်လို၊ မလို (သို့) ပုံပြင်၏ အရေးအသားနှင့် သဘောကို နားလည်စေရန် လိုအပ်ပါက မိမိစကားလုံးနှင့် ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပေးပါ။





(၄) ပုံပြင်ဖတ်ပြီးနောက်

- ◆ ပုံပြင်ထဲမှ ဇာတ်ကောင်နေရာတွင် ကလေးများအား ခံစားစေပြီး ၎င်းတို့၏ သဘောထားကို ဖော်ထုတ်ပါ။ အဖွင့်မေးခွန်းများမေးပါ။ (ဘယ်လိုထင်သလဲ)
- ◆ ပုံပြင်ထဲမှဇာတ်ကောင်များ ရင်ဆိုင်ရသော အခြေနေများနှင့် ကလေးများ လက်ရှိဘဝနှင့် တူညီချက်များကို ဆက်စပ်ယူတတ်အောင် လမ်းကြောင်းပေးပါ။ (တကယ်လို့ ကိုယ်သာဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ)

(၅) နောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း

- ◆ ကလေးများအား မိမိတို့ပြောတတ်သလို ပုံပြင်ကို ပြန်လည်ပြောပြခွင့်ပေးပါ။
- ◆ ပုံပြင်ပါ အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေမည့် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆက်လက် လုပ်စေပါ။
- ◆ မျက်နှာဖုံးများနှင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်းများ ဆက်လက်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။





ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သော မူကြိုကျောင်းများတွင် ရှိသင့်သော အသွင်အပြင်များ

နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ မူကြိုကျောင်းများတွင် ရှိသင့်သည့် ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သော သွင်ပြင် လက္ခဏာများကား အဘယ်နည်း။

ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သော မူကြိုကျောင်းများတွင် ရှိသင့်သော လက္ခဏာများကို မစဉ်းစားမီ ကလေး၏လိုအပ်ချက်များနှင့် သင်ယူပုံကို ဦးစွာနားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးငယ်များကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် သားသမီးများကို လက်တွေ့ပြုစုခြင်းမှ ရရှိလာသော အတွေ့အကြုံများအရ ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များမှာ -

- ◆ ကလေးများ၏ အစာအိမ်မှာ သေးငယ်သောကြောင့် အစာမကြာခဏကျွေးရန်
- ◆ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး လုံခြုံမှုရှိသောနေရာ
- ◆ ကလေးအား ပုံမှန်ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ လူကြီးနှစ်ဦး၊ သုံးဦး အနီးတွင်ပုံမှန် ရှိခြင်း
- ◆ နေ့စဉ်ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများအပြင် အတွေ့အကြုံသစ်များရှိခြင်း
- ◆ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ
- ◆ အိပ်စက်အနားယူခြင်း
- ◆ အဓိကအားဖြင့် တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ အများနှင့်ဖြစ်စေ၊ အေးဆေးငြိမ်သက်စွာဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားခုန်ပေါက်၍ဖြစ်စေ ကစားခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကစားခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

လူကြီးများအဖို့ ကစားခြင်းသည် အားလပ်ချိန်တွင် ပြုလုပ်သော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုသာဖြစ်၍ အရေး မကြီးပါ။ သို့သော်လည်း ကလေးများအတွက်မူ ကစားခြင်းသည် ကလေးများကို ဖွံ့ဖြိုးစေသော၊ သင်ယူမှု ဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦးဆိုလျှင် ပစ္စည်းများကို သေတ္တာထဲ ထည့်လိုက်၊ ပြန်ထုတ်လိုက် အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး နာရီပေါင်းများစွာ ကစားပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ ကစားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်သည် အကျိုးကြောင်းဆက်စပ်မှု၊ အတွင်းနှင့် အပြင်သဘောတရား စသည်တို့ကို လေ့လာနေပါသည်။ အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများက သဲထဲရေလောင်းချပြီး



သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

ရေစိုနေသောသဲများကို ပန်းကန်လုံးထဲထည့်၍ ဘိန်းမုန့်လုပ်တမ်းကစားခြင်းကို နာရီအတော်ကြာ ပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ ဤကလေးသည် သိပ္ပံပညာ၏ သဘောတရားတစ်ခုဖြစ်သော သဲစိုနှင့် သဲခြောက် တို့၏ ကွဲပြားသောသဘာဝကို သင်ယူနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အခြားကလေးတစ်ယောက်ကမူ ဘလောက် တုံးလေးများဖြင့် အိမ်များ၊ မျှော်စင်များ ဆောက်လုပ်ကစားခြင်းဖြင့် ရူပဗေဒသဘောတရားဖြစ်သည့် ကြီးသောဘလောက် တုံးများကို အပေါ်မှာမထားဘဲ အောက်မှာထား ခြင်းဖြင့် ပို၍မြင့်သော မျှော်စင် ဆောက် နိုင်ကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ နောက်ကလေးတစ်ယောက်သည် နာရီပေါင်းများစွာ အခြားအဖော်ကလေး တစ်အုပ်ဖြင့် ရောင်းသူ၊ ဝယ်သူများ အသွင် ဈေးရောင်းတမ်း ကစားနေနိုင်ပါ သည်။ ဤကလေးတစ်စုသည် လူမှု ဆက်ဆံရေးကို သင်ယူနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အချင်းချင်း မည်သို့ပူးပေါင်းဆက်ဆံရမည်၊ မည်သို့ ဦးဆောင်ရမည် (သို့) မည်သို့လိုက်နာရမည် စသဖြင့် သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့မြင်နေရသော အရာများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားနေခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် အသစ်အဆန်းများ ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်၊ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်၊ ဝေဖန်တွေးခေါ်တတ်ရန်၊ ပိုင်းခြားဆန်းစစ် တတ်ရန်၊ အများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်တတ်ရန်၊ ကစားခြင်းဖြင့် သင်ယူကြပါသည်။ ကစားခြင်း သည် ကလေးတွင် လိုအပ်သော သင်ယူမှုကို ဖြစ်စေပြီး ၎င်းတို့၏ စူးစမ်းလိုမှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း ကြောင့် ကလေးများကို ပျော်ရွှင်စေပါသည်။ ဤအရာများသည် ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကလေးများသင်ယူပုံများ ဖြစ်သည်ဆိုပါက ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သော မူကြိုကျောင်းများတွင် မည်သို့သော သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ရှိသင့်ပါသနည်း။



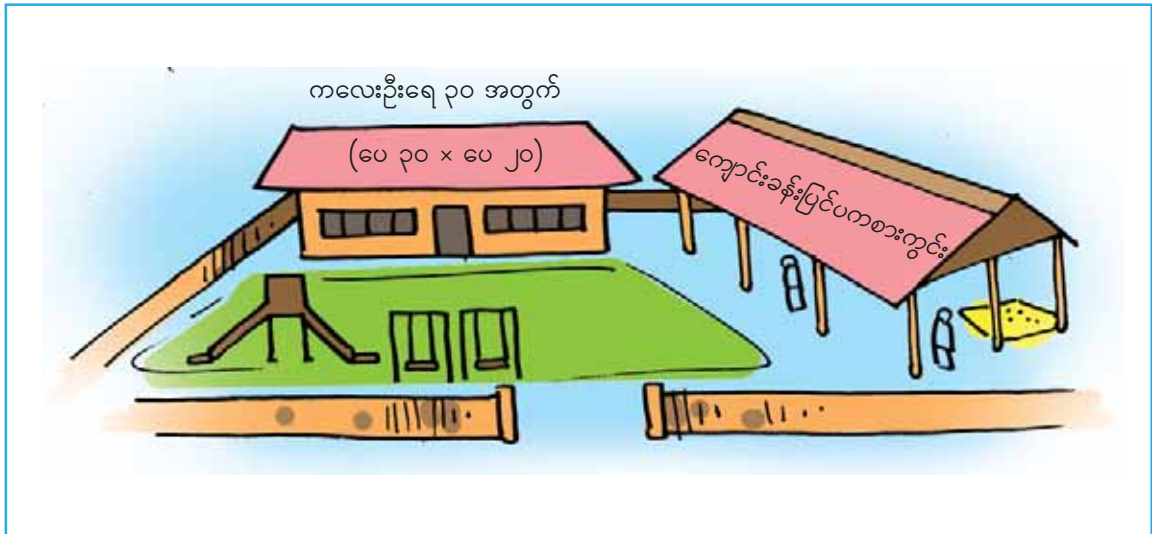
အဆောက်အဦ

ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ကင်း၍ အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး ကလေး အရေအတွက်နှင့် လုံလောက်အောင် ကျယ်ဝန်းသော မည်သည့်အဆောက်အဦကိုမဆို မူကြိုကျောင်း အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မူကြိုကျောင်းအဖြစ် ရည်ရွယ်၍ သေချာစွာဆောက်လုပ်ထားသော အဆောက်အဦများအပြင် အိမ်ကြီးများ၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းခန်းမများ၊



ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ အဆောက်အဦအလွတ်များ၊ ကျောင်းများရှိ စာသင်ခန်းအလွတ်များနှင့် ဓမ္မာရုံများကို ECD မူကြိုအဖြစ် အသုံးပြုနေကြပါသည်။ ထိုအဆောက်အဦများကို ဝါး(သို့) သစ်သား(သို့) အုတ်ဖြင့် ဆောက်လုပ်ထားကြပါသည်။ သီးသန့်ဆောက်လုပ် ပေးနိုင်ပါက အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။ ကျေးရွာတွင်းမူကြိုကျောင်း ဖြစ်ပါက အုတ်ဖြင့်ဆောက်မည့်အစား ဝါးနှင့်သာ ဆောက်သင့်သည်။ သို့ရာတွင် ဝါးနှင့်ဆောက်သောကျောင်းများမှာ နှစ်ရှည်မခံသဖြင့် ငွေအလုံ အလောက်ရှိပါက ပျဉ်နှင့်ဆောက်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါမည်။ အကယ်၍ အင်္ဂတေကြမ်းခင်းထားပါက ကလေးများထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ပျဉ်ထိုးပေးရပါမည်။

ကျောင်းခန်းမ အရွယ်အစားသည် ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်သင့်သည်။ ကလေး ဦးရေ ၃၀ အတွက် အခန်းအကျယ်အဝန်းမှာ အနည်းဆုံး (ပေ ၃၀ x ပေ ၂၀) ရှိသင့်သည်။ အခန်းငယ်များ ခွဲ၊ ကန့်ခြင်းထက် ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းရှိသည့်အခန်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည့် အကာအရံများထားခြင်းဖြင့် နေရာအကျယ်အဝန်းကို ကလေးများအရေအတွက်နှင့် အစီအစဉ်တို့



အပေါ် မူတည်ပြီးစီမံနိုင်ပါသည်။ အခန်းတွင်းနံရံများကို ဆေးသုတ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကလေးများ ဆွဲထားသောပုံများနှင့် အလှဆင်နိုင်သည်။ အခန်းပြင်ပ၌ ကစားရန် အကျယ်အဝန်းသည် အခန်းတွင်းထက် (၂)ဆရှိရမည်။ ကျောင်းခန်းပြင်ပကစားသည့် နေရာသည် ဥတုသုံးပါးလုံးတွင် ကစားနိုင်ရန် အမိုးအကာများဖြင့် ပြုလုပ်ထားရပါမည်။ ကလေးများကို အသက်အလိုက် အုပ်စု(၂)စုခွဲ၍ တစ်ဝက်ကို ကျောင်းပြင်ပတွင် ကစားစေ၍ ကျန်တစ်ဝက်ကို ကျောင်းခန်းတွင်း၌ အလှည့်ကျ ကစားစေခြင်းဖြင့် နေရာနှင့် ပစ္စည်းလုံလောက်မှု ဖြစ်စေသည်။ အဆိုပါ အမိုးအကာရှိသည့် နေရာကို ထမင်းစားရန် နေရာအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



ပရိဘောဂနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

ကျောင်းအဆောက်အဦကဲ့သို့ပင် ပရိဘောဂနှင့် အသုံးအဆောင်များကိုလည်း ကလေးအများစု၏ အိမ်တွင်သုံးသော အမျိုးအစားနှင့် တူညီသောပစ္စည်းများကို သုံးသင့်ပါသည်။ ထမင်းစားပွဲခိုင်းများနှင့် ခပ်နိမ့်နိမ့်စင်များသည် မူကြိုကျောင်းများအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။ ၎င်းတို့အပေါ်၌ ရိုးရာအထည်စများခင်းခြင်း၊ အခန်းထဲတွင် အပင်ငယ်များ စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့် လန်းဆန်းမှုနှင့် အမြင်အာရုံကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိစေသည်။ အိုးဖြင့်စိုက်ထားသောအပင်များကို ကြမ်းပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ စားပွဲနှင့် စင်များပေါ်တွင်လည်းကောင်း ချိတ်ဆွဲထားနိုင်သည်။ အခြားသော သဘာဝပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ပင်လယ်ခရုများ၊ သစ်စေ့များ၊ ကျောက်တုံး၊ ကျောက်စရစ်ခဲများ၊ ဖန်ဂေါ်လီလုံးများကိုလည်း ထားနိုင်ပါသည်။ ကလေးများကိုလည်း ဤသဘာဝပစ္စည်းများကို အသေးစိပ်လေ့လာကြည့်ရှုရန်အားပေးပါ။ သို့မှသာ ကလေးများအနေနှင့် ကျောင်းခန်းနှင့် မစိမ်းဘဲ သက်တောင့်သက်သာ ရှိမည်သာမက သင်ယူလိုစိတ်ကိုပါ လှုံ့ဆော်ပေးပေသည်။

ကလေးများသည် ကစားသောအခါတွင် လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်အစီအစဉ်များတွင်သော်လည်းကောင်း အချိန်ကြာကြာ ကြမ်းပေါ်ထိုင်လေ့ရှိကြပါ သည်။ ထို့ကြောင့် ချောမွတ်နေသော ကြမ်းခင်း





မျက်နှာပြင်အထိအတွေ့ခံစားမှုသည် အရေးကြီးပါသည်။ သေသပ်စွာခင်းထားသော ဖျာများသည် စနစ်ကျနမှု ဖြစ်စေပြီး နေရာအပြောင်းအလဲသတ်မှတ်၍လည်း ကောင်းပေသည်။

မူကြိုကျောင်းတွင် သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေနှင့် သန့်ရှင်းရေးအတွက် အမှိုက်ပုံး၊ အဝတ်ဟောင်းများ၊ ကလေးအိမ်သာများ စသည်တို့ကို ကလေးများ အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်အောင် ထားပေးသင့်ပါသည်။

အခန်းတွင်းစီမံမှုနှင့် သင်ယူမှုအစီအစဉ်များ

ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်ကလေးများသည် တစ်နေ့တာအချိန်အတော်များများကို ကျောင်းခန်းတွင်း၌ အချိန်ကုန်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အခန်းကို သက်သောင့်သက်သာနှင့် နေချင့်စဖွယ်ဖြစ်အောင် နေရာချထားရပါမည်။ သို့မှသာ မလိုလားအပ်သော အသံနှင့် ပြေးလွှားခြင်းများကို လျော့နည်းစေပါမည်။ ကျောင်းခန်းတွင်း၌ ကစားရင်းသင်ယူခြင်းများအတွက် အောက်ပါနေရာများ လုံလောက်စွာ ရှိရပါမည်။

(၁) အတုလုပ်တမ်းကစားရန်နေရာ

စိတ်ကူး၍ ဟန်ဆောင်ကစားခြင်းပြုရန် - အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၊ တိုက်ပုံ၊ ပုဆိုး၊ လုံချည်၊ ပိုးတဘက်၊ ပဝါ စသည့် အဝတ်အစားများနှင့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၊ အရုပ်များ၊ မှန်၊ သနပ်ခါး၊ ကျောက်ပျဉ် အစရှိသည့် အလှပြင်ပစ္စည်းများ ထားပေးရမည်။



(၂) တည်ဆောက်ကစားရန်နေရာ

တည်ဆောက်ကစားနိုင်ရန် သစ်သားဘလောက်တုံးများ၊ ပလတ်စတစ် (သို့) သစ်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော တိရစ္ဆာန်ရုပ်များ၊ လူရုပ်များ၊ မော်တော်ကားရုပ်များ။





(၃) လက်မှုလုပ်ရန်နေရာ(သို့) လက်ချောင်းကြွက်သားသန်မာရန်နေရာ

လက်ချောင်းကြွက်သားများ သန်မာစေသည့် ကလေးသုံးကပ်ကြေး၊ သီကုံးစရာများ ကဲ့သို့သော လက်မှုလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးအတွက် ပစ္စည်းများ၊ ရေးခြစ်ရန်နှင့် အရောင်ခြယ်ရန် စာရွက်၊ ခဲတံ၊ ပေတံ၊ ရောင်စုံခဲတံ စသည့် စာရေးကိရိယာများ။



(၄) ကစားနည်းအမျိုးမျိုးကစားရန်နေရာ

ဘာသာစကားနှင့် သင်္ချာဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် ကစားစရာများဖြစ်သော ပုံတူထပ် ကစားနည်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကစားနည်း၊ အံသွင်းကစားစရာများ၊ ဝေဖန်စဉ်းစားဉာဏ်သုံးကစား စရာများ၊ ဗျည်းကစားစရာများ၊ နှင့် မိမိစိတ်ကူးတည့်ရာအတိုင်း ချိတ်ဆက်၊ ပုံဖော်ကစား စရာများ။



(၅) စာဖတ်ရန်နေရာ

ဖတ်ရှုစရာများစုဆောင်းထားသည့် ပုံနှိပ်စာအုပ်များ၊ ပိတ်စာအုပ်များ၊ လက်ထိုးရုပ်များ





(၆) တီး၊ မှတ်ကစားရန်နေရာ

ဂီတရသဖွံ့ဖြိုးစေသည့် ဗုံ၊ စည်း၊ ဝါး၊ ပလွေ၊ ဝါးလက်ခုပ်၊ ခြူ အစရှိသည့် တူရိယာ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အသံမြည်စေရန် ပြုလုပ်ထားသော ကစားစရာအမျိုးမျိုး။



အခန်းပြင်ပစီမံမှုနှင့် သင်ယူမှုအစီအစဉ်များ

မူကြိုကျောင်းအဖြစ် ရွေးချယ်သတ်မှတ်စဉ်ကပင် ကျောင်းဝန်းအတွင်း အပင်ကြီး၊ အပင်ငယ်များ နှင့် စိမ်းစိုပြီး အရိပ်ရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန် အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုပြင်ထားသင့်ပါသည်။ ပန်းပွင့်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းများနှင့် နွယ်၊ မြက်၊ သစ်ပင်အားလုံးတို့သည် အရောင်အသွေး စုံလင် လှပစေသည်သာမက ကလေးများ သဘာဝအခြေခံ သဘောတရားများကို ထိတွေ့၊ လေ့လာရန်အခွင့် အရေးများ ရစေမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ၏ ကြွက်သားကြီးများ လှုပ်ရှားနိုင်မှုစွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက် လေ့ကျင့်ကစားရန် အန္တရာယ်ကင်းသည့် ကွင်းပြင်နေရာလွတ် ရှိရန်လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ကလေးများအနေဖြင့် ပြေးလွှားကစားခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း စသည့် အတွေ့အကြုံများ ရရှိနိုင်ပါမည်။ ထို့အပြင် အောက်ပါ ကစားခြင်းမှသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်များကိုလည်း ထားရှိရပါမည်။

(၁) ကြွက်သားကြီးများထိန်းချုပ်၊ လှုပ်ရှားကစားရန်နေရာ

ကြွက်သားကြီးများလှုပ်ရှားကစားကာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဟန်ချက်ညီညီ ထိန်းတတ်စေရန်အတွက် သစ်ပင်ကြီးများတွင်(သို့) တန်းများတွင် ကလေးများ တွယ်တက်စရာများ၊ ဒန်းများ၊ (ကား



တာယာ၊ စက်ဘီး တာယာ၊ ကြိုးထုံးများ၊ အုန်းမှုတ် ခွက် လှေကားများ စသည်တို့ကို အလှည့်ကျ ချိတ်ဆွဲ ထားပေးနိုင်ပါသည်။) ခပ်နိမ့်နိမ့် ပြုလုပ်ထားသော လျှောများ၊ တံတားများ၊ လှေကားများ အစရှိသည့် ကလေးများ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ထား သော မည်သည့်ကစားကွင်း ကိရိယာမျိုးကိုမဆို တပ်ဆင်ပေးထားရပါမည်။



သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

ထိရောက်ပြီး၊ ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာစေသော နည်းတစ်ရပ်မှာ တောင်ကမ္မမိမိပေးခြင်းနှင့် ခပ်တိမ်တိမ်မြေကျင်း တူးပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုတောင်ကုန်းငယ်နှင့် မြေကျင်းများကို အလှည့်ကျ အသုံးပြုပေးခြင်းဖြင့် မြေကြီးကိုလည်း အနားပေးရန်လိုအပ်ကြောင်းပြောကာ ကလေးများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုပြီးသဟဇာတဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။

ကလေးများကိုယ်တိုင် ရွှေ့ပြောင်း၊ သယ်ဆောင်၍ ဆောက်လုပ်တီထွင်ကစားနိုင်သည့် ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ကားတာယာဟောင်းများ၊ ဘီးများ၊ ဝှေ့များ၊ အချောကိုင်ထားသည့် ပျဉ်ချပ်များ၊ စက္ကူဘူးခွံများ၊ လှေကားများ၊ ၎င်းတို့နှင့် စီစဉ်ထားသော ဟန်ချက်ညီညီထိန်းလျှောက်ရန် လျှောက်လမ်းများ စသည်တို့ကို ပြုလုပ်စုဆောင်းပေးရန် အလွန်လိုအပ်ပါသည်။



(၂) တီထွင်ဖန်တီးကစားရန်နေရာ

ကလေးများ၏ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း တိုးတက်စေရန်အတွက် လက်မှုအနုပညာဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ။ (ဆေးရည်ကို နည်းအမျိုးမျိုးသုံးခြင်း၊ ရွံ့၊ ဂျုံနယ်ခြင်းများ)

(၃) ရေကစားရန်နေရာနှင့် သဲကစားရန်နေရာများ

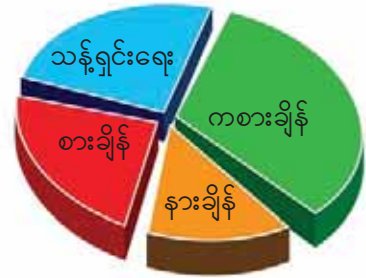
ဤနေရာနှစ်ခုကို မနီးမဝေးတွင်ထားပါ။ သို့မှသာ ကလေးများ ကောင်းစွာ စမ်းသပ်ကစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ရေနှင့် သဲကစားနိုင်မည့် မည်သည့်ပစ္စည်းမျိုးကိုမဆို စုဆောင်းကာ အလှည့်ကျ ပေးကစားရန် လိုပါသည်။ သဲနှင့်ရေကစားခြင်းသည် ကလေးများအား အထိအတွေ့အာရုံကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုပေးသည့် အပြင် စိတ်ခံစားမှုများအားလည်း သဘာဝတရားက ကူစားပေးနိုင်ပါသည်။





နေ့စဉ်အချိန်ဇယား

မူကြိုကျောင်း၏ နေ့စဉ်အချိန်ဇယားတွင် ကလေးများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်သော အစာစားခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားကစားခြင်းတို့ မျှမျှတတ ပါဝင်ရန် လိုအပ်သည်။



ဤအရွယ်ကလေးများသည် ကစားခြင်းမှတစ်ဆင့် အဓိကသင်ယူမှု ပြုကြသည်ဖြစ်၍ သင်ယူမှုနှင့် သင့်လျော်သောလိုအပ်ချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ထားပေးရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းရောက်သည်နှင့် လွတ်လပ်စွာကစားချိန်၊ ထိုနောက်အခန်းတွင်းကစားချိန်နှင့် အခန်းပြင်ပကစားချိန်၊ အိပ်ရာနိုးအဆာပြေစားပြီးနောက် မိရိုးဖလာကစားခြင်းကဲ့သို့သော စုပေါင်းကစားချိန်များဟူ၍ တစ်နေ့တာအချိန်၏ အများစုကို ကစားချိန်အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးသင့်ပါသည်။ အောက်ပါ နမူနာအချိန်ဇယားကိုကြည့်ပါ။

နမူနာအချိန်ဇယား

၀၈:၃၀ မှ ၀၉:၀၀	ကြိုဆိုခြင်းနှင့် လွတ်လပ်စွာကစားခြင်း
၀၉:၀၀ မှ ၀၉:၃၀	စုပေါင်းချိန် (ဥပမာ- သီချင်းဆိုခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း၊ စကားဝိုင်းဖွဲ့ပြောခြင်း။)
၀၉:၃၀ မှ ၁၁:၀၀	အခန်းတွင်း၊ အခန်းပြင် သင်ယူကစားခြင်း။ (၄၅ မိနစ်စီ)
၁၁:၀၀ မှ ၁၁:၁၀	ရေအိမ်တက်ခြင်းနှင့်လက်ဆေးခြင်း။
၁၁:၁၀ မှ ၁၂:၀၀	နေ့လည်စာစားခြင်း
၁၂:၀၀ မှ ၁၄:၀၀	အိပ်စက်ခြင်း/ အနားယူခြင်း။
၁၄:၀၀ မှ ၁၄:၁၅	အဆာပြေစားခြင်း။
၁၄:၁၅ မှ ၁၄:၄၅	စုပေါင်းကစားခြင်း။ (ရိုးရာကစားနည်းများ)
၁၄:၄၅ မှ ၁၅:၀၀	တစ်နေ့တာအတွက် ပြန်နွေးခြင်းနှင့် နှုတ်ဆက်ခြင်း။

ကလေးများသည် ကစားရာမှ ဘာသာစကား၊ သင်္ချာ၊ သိပ္ပံ၊ လူမှုရေးဘာသာ စသည်ဖြင့် ပညာရေးနှင့် ဆိုင်သော ဘာသာရပ်များကို သင်ယူနေကြသည်။ ထို့ပြင်လက်တွေ့ဘဝ အတွေ့အကြုံနှင့် ပတ်သက်သော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည့် မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု၊



သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

အာရုံစူးစိုက်မှု၊ တီထွင်ဖန်တီးတတ်မှု၊ အခက်အခဲ ဖြေရှင်းနိုင်မှု၊ ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံမှု၊ အခြားသူများကို ထောက်ထားညှာတာမှု အစရှိသည်တို့ကိုလည်း ကစားနေစဉ် ကလေးများ လေ့ကျင့်သင်ယူမှု ပြုနေကြပါသည်။ ဤအသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများသည် မူလတန်းကျောင်းတွင် အောင်မြင်မှုရရန် အရေးကြီးသော စွမ်းရည်များ ဖြစ်ပေသည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန် မလေ့ကျင့်၊ မသင်ယူရပါက အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းသည်လည်း တိုတောင်းနေပေလိမ့်မည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လျော်ညီသောလုပ်ဆောင်မှုများ

ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လျော်ညီခြင်းဆိုသည်မှာ-

- ◆ ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အသိပညာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ထိုအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသော သင်ကြားမှုအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။
- ◆ ကလေးများကို အသက်အုပ်စုလိုက် မဆက်ဆံဘဲ တစ်ဦးချင်း ဆက်ဆံခြင်း။
- ◆ ကလေး၏ ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသော စွမ်းဆောင်ရည်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ထိုစွမ်းရည်ဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သည်၊ သင်ယူနိုင်သည်ဟု သူတို့အပေါ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်းဖြင့် ကလေးကို လေးစားစွာ ဆက်ဆံခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုရပါမူ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လျော်ညီသော လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်ဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ်မရွေး ကလေးတိုင်း၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ကို အမြဲထည့်သွင်းစဉ်းစားသော ပညာရေးလေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ ထိုအစီအစဉ်တွင် ကဏ္ဍသုံးခု ပါဝင်သည်။

- (၁) ကလေးအသက်အရွယ်နှင့် ဆီလျော်မှု၊
- (၂) ကလေးတစ်ဦးချင်း၏လိုအပ်ချက်နှင့် ဆီလျော်မှု၊
- (၃) ကလေး၏ လူမှုရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများ အပေါ် သိနားလည်မှုတို့နှင့် ဆီလျော်မှုတို့ ဖြစ်သည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်လျော်ညီသောမူကြိုကျောင်း၏ သင်ကြားမှု၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများမှာ ကလေးကို ဗဟိုပြုသင့်ပါသည်။ ပြောဆိုခြင်း၊ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း လုပ်ငန်းအများစုကို ဆရာ၊ ဆရာမက မလုပ်ဘဲ ကလေးကလုပ်သော လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ဖြစ်ရပါမည်။ ဆရာ၊ ဆရာမ ကလေး၏စွမ်းဆောင်ရည်အလိုက် ဦးဆောင်





လမ်းညွှန်ခြင်း၊ ပို၍ခက်ခဲသောအလုပ်ကို တစ်ဆင့်တက်လုပ်စေရန် အားပေးခြင်းကို ပြုသင့်ပါသည်။ ကလေးက ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ဖြစ်စေ၊ ကလေးအချင်းချင်း ဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများနှင့်ဖြစ်စေ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများလေလေ ကလေး၏သင်ယူမှုများလေလေ ဖြစ်ပေသည်။

ကလေး၏ စဉ်းစားတွေးတောမှုနှင့် သင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုသည့်နည်းလမ်းများ

မူကြိုဆရာကောင်းတစ်ယောက်သည် ကျောင်း၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတစ်ခုစီမှ ကလေး၏ စဉ်းစားတွေးတောမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ကလေးတစ်ယောက်၏ အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရည် ပိုကောင်းလာစေရန် ကလေး၏ စဉ်းစားတွေးတောမှုနှင့် လုပ်ရပ်ကို ပြောပြနိုင်သည့် ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု မြင့်မားလာစေရန် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းတိုများကို ဆရာ၊ ဆရာမများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- ◆ ကလေးဘာလုပ်နေလဲ ဆိုတာကို ပြောပြပါဦး။
- ◆ ဒါရဲ့အဖြေကိုသိအောင်ဘယ်လို လုပ်မလဲ။
- ◆ ဒီလိုလုပ်လို့ ရနိုင်တယ်လို့ထင်သလား။
- ◆ မျက်စိထဲပေါ်လာအောင် ပြောပြပါဦးလား။
- ◆ တကယ်လို့ ဒါဆိုရင် . . .
- ◆ ဒါကို ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲ ဆိုတာကို ပြောပြပါဦး။
- ◆ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေး ဘယ်လိုစဉ်းစားခဲ့တာလဲ။
- ◆ တခြားစဉ်းစားမိတဲ့နည်းလမ်းရှိသေးလား။
- ◆ ဒါကို တခြားဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်လို့ရနိုင်မယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ◆ ဘာအခက်အခဲ ရှိနိုင်မယ်လို့ထင်သလဲ။
- ◆ တကယ်လို့ အဲဒီလိုဖြစ်ရင်ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။
- ◆ ဘာတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။



ဆရာနှင့် ကလေးများ

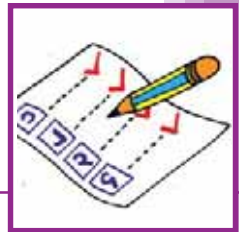
မူကြိုဆရာများသည် ကလေးများအတွက် သင့်လျော်မှန်ကန်သော သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့ဖန်တီးပေးရမည်၊ မိဘများက ကလေးကိုအိမ်တွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် မည်သို့ အကူအညီ ပေးရမည်တို့ကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ရန်၊ အရည်အသွေးပြည့်သော မူကြိုဆရာတစ်ဦး ဖြစ်နေရန် မိမိကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ထားရပါမည်။

မူကြိုကျောင်းရှိ ကလေးနှင့် ဆရာအချိုးမှာ ၂၅-၃၀ ဦးလျှင် သင်တန်းရပြီးဆရာ ၂ ဦး ထိုထက် ပိုနိုင်ပါက အထွေထွေဝန်ထမ်းတစ်ဦးရှိလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ (အခြေခံအညွှန်းလက္ခဏာမှာ ကလေး ၁၅-၂၀ ဦးအတွက် ဆရာတစ်ဦး အနည်းဆုံး) မူကြိုကလေးများမှာ အသက် ၃-နှစ် နှင့် ၅-နှစ်အကြားအရွယ် ကလေးများဖြစ်၍ အခြားကလေးများထက်ပို၍ တစ်ဦးချင်းဂရုစိုက်မှု လိုအပ် ပေသည်။ ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု အားလုံး သည် ဆက်စပ်ပေါင်းစည်းလျက် ရှိ သည်။ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အရေး ကြီးဆုံး ဖြစ်သော်လည်း ကဏ္ဍတစ်ခုစီ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အခြားဖွံ့ဖြိုးမှု ကဏ္ဍတိုင်း အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။



ကဏ္ဍအသီးသီး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုများအကြား ဆက်သွယ်မှုကို နားလည်ထားပါက ကလေးတစ်ဦးစီကို ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးသည့် လူတစ်ဦးဖြစ်လာစေရန် ဆရာက ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်သည့်စွမ်းရည် တိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။

ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာ ပါဝင် သူများ ဖြစ်ရပါမည်။ ထိုသို့တက်ကြွစွာ ပါဝင်နိုင်မည့် အခွင့် အလမ်းများကို ဆရာက ဖန်တီးပေးရပါ မည်။ ဆရာက ကလေးများ၏ ဦးနှောက် တွင်းသို့ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များ၊ နားလည်မှုစွမ်းရည်များ လောင်းထည့် ပေးသကဲ့သို့ မပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း သိထားရပါမည်။ ကလေးများကို အတင်းအဓမ္မ အလွတ် ကျက်မှတ်စေခြင်းဖြင့် ကလေး၏ စဉ်းစားနိုင်သော စွမ်းရည်လျော့ပါးစေပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများလည်း အားနည်းစေပါသည်။



ကလေးများသည် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၊ ပစ္စည်းများနှင့် အပြန်အလှန် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် သင်ယူမှုပြုပါသည်။ ကလေးနှစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း၊ ကလေးနှင့် လူကြီးများ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကလေးနှင့် အခြားကလေးများ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းတို့က ကလေး၏ သိမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ

ဖန်တီးမှုတို့ကို အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ လက်တွေ့ဘဝမှ ပစ္စည်းစစ်များ၊ ကလေးနှင့် သင့်လျော်သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုတတ်မှုများသည် ကလေး၏နားလည်မှုကို အားပေးပါသည်။ ကလေးများသည် နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုခြင်း၊ လက်ဖြင့်ထိတွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း နှစ်မျိုးလုံးမှ သင်ယူမှုပြုကြသည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သော မူကြိုကျောင်းတွင် ကလေးများ တက်ကြွစွာလှုပ်ရှား နေသင့်ပါသည်။ ကလေးတို့ ဆန္ဒအရကစားနည်းကို ရွေးချယ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း ရှိသင့်ပါသည်။ ကလေးအချင်းချင်း လွတ်လပ်စွာ စကားပြောဆိုခွင့် ရှိရပါမည်။ ဆရာကို မေးခွန်းများမေးခွင့်၊ စကားပြောလိုကပြောခွင့်လည်း ရှိသင့်ပါသည်။ ကျောင်းခန်း၏ တစ်နေ့တာအစီအစဉ်နှင့် ကျောင်းကပြုစေလိုသည့် အပြုအမူများကိုလည်း ကလေးများကို အသိပေးထားသင့်ပါသည်။ ခြံ့၍ဆိုရသော် ကလေးများ မူကြိုကျောင်းတွင် ပျော်ရွှင်နေသင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆရာက ကလေးများ အန္တရာယ်ကင်းအောင် အမြဲတမ်း သေချာစွာ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် ရပါမည်။ **တစ်ခါတရံ အသက် ၅ နှစ်ထက် ကြီးသော မသန်စွမ်းကလေးများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုမသန်စွမ်းကလေးများသည် အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများစွာ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် လူကြီးများ၏ တစ်ဦးချင်းအလိုက် ဂရုပြုမှုနှင့် တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားစေမှုတို့ လိုအပ်ပါသည်။**





မိဘနှင့် မိသားစု၏ အခန်းကဏ္ဍ

မိဘ (သို့) ကလေးကို အိမ်တွင် အဓိကပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် ကလေး၏ ဘဝတွင် အရေးကြီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မူကြိုကျောင်းမှ ဝန်ထမ်းများနှင့် မိဘများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် ကလေး၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် အလွန်အရေးပါသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှ မိဘတိုင်းက သူတို့၏ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖန်တီးပေးလိုသော ဆန္ဒရှိသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ဟု မသိကြပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့၏မိဘ (သို့) ကလေး၏ အဘိုးအဘွားများကို မေးကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခြားမိဘများကို မေးမြန်းကြသည်။ သို့သော်လည်း မကြာခဏဆိုသလို မိဘများ အခက်အခဲကြုံနေချိန်တွင် မေးမြန်းရမည့်သူမရှိ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဤအချက်များကြောင့် မူကြိုကျောင်း ဝန်ထမ်းများကို ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မူကြိုကျောင်းဆရာသည် ကျောင်းမှဆရာဖြစ်ရုံသာမက ရပ်ရွာဒေသတစ်ခုလုံးအတွက် အားထားစရာပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိဘများကို အားဖြည့်ပေးမည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မူကြိုကျောင်းကိစ္စများတွင် တတ်နိုင်သမျှ အများဆုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မိဘများ ကျောင်းလာအပ်ချိန်တွင် ကျောင်းနေရာအနံ့ လိုက်ပြသင့်ပါသည်။ ကလေးများက ကစားခြင်းဖြင့် သင်ယူမှုပြုပုံကို မိဘများ နားလည်အောင် အသေအချာ ရှင်းပြသင့်သည်။ ကျောင်းထားခါစတွင် ကလေးက ကျောင်းတွင် နေရန် အခက်အခဲရှိပါက မိဘများကို ကလေးနှင့်အတူ ရက်အနည်းငယ် (သို့) ဆရာက သင့်တော်မည်ထင်သော အချိန်အထိ ကျောင်းတွင်နေစေရန် ခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။ မိဘများ ကလေးကျောင်းပို့ချိန်၊ ကျောင်းကြိုချိန်များတွင် ဆရာများရှိနေခြင်းဖြင့် မိဘများ အိမ်၌နေချိန်အတွင်း ကလေး၏ အခက်အခဲများကို ဆရာအား ပြောခွင့်ရသကဲ့သို့ ဆရာကလည်းတစ်နေ့တာကာလအတွင်း ကလေးနှစ်သက်သော အရာများကို မိဘအား ပြောခွင့်ရနိုင်ပါသည်။ ကလေးအတွက် မိဘနှင့်ဆရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည် ဆိုသော အသိစိတ်ဓာတ်မျိုး ရှိသင့်ပါသည်။ မူကြိုကျောင်းက မိဘများအပေါ် လှိုက်လှဲသော ကြိုဆိုမှုရှိသည်ဟု မိဘများက ခံစားရမှသာ ပူးပေါင်းလိုသည့် စိတ်ဓာတ်မျိုး ရှိလာနိုင်ပါသည်။





မိဘများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု၊ ပူးပေါင်းလိုမှုတို့ကို မူကြိုကျောင်းမှ လက်ခံကြိုဆိုနေသည်ဟု မိဘများ ခံစားသိရှိနိုင်စေသည့် နည်းလမ်းများမှာ-

- ◆ မိဘများနှင့် တွေ့ဆုံပွဲ ပုံမှန်ပြုလုပ်၍ မိဘများ စိတ်ဝင်စားသော အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးခြင်း။
- ◆ တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ်ခန့် မူကြိုကျောင်းတွင် ကလေးကစားစရာ ပြုလုပ်သည့် အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ ပြုလုပ်ပြီး ထိုကစားစရာများဖြင့် ကစား၍ ကလေး ဖွံ့ဖြိုးလာပုံကို ဆွေးနွေးခြင်း။
- ◆ ကျောင်းပြင်ပလေ့လာရေးခရီးစဉ်တွင် ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရာ၌ မိဘများ၏ အကူအညီ ရယူခြင်း။
- ◆ ရပ်ရွာဒေသဆိုင်ရာ ရှေးဟောင်းပုံပြင်များကိုသိသော မိဘ (သို့) အဘိုးအဘွားကို ကျောင်း သို့ဖိတ်၍ ကလေးများကို ပုံပြောစေခြင်း။
- ◆ မိဘများထံမှ ပညာရပ်တစ်ခုခုတွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသူများ (ဥပမာ - ခြင်းရက်ခြင်း၊ အိုးလုပ်ခြင်း)ကို ကျောင်းတွင်ဖိတ်ခေါ်၍ လက်တွေ့လုပ်ပြစေပြီး ကလေးများကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်စေသည်။
- ◆ မူကြိုကျောင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အကြံဉာဏ်များတောင်းခံခြင်း (ကလေးများအားလုံး မူကြိုရောက်ရှိစေရန် ညှိနှိုင်းခြင်း)။
- ◆ မူကြိုကျောင်း၏ လိုအပ်သောပစ္စည်းကို အမည်ဖော်ပြ၍ (ဥပမာ - ခြံထွက်အသီးအနှံ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း၊ ခဲတံ) မိဘများမှ အကူအညီပေးရန် တောင်းခံခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံး

မြန်မာနိုင်ငံရှိ မူကြိုကျောင်းကောင်းတစ်ခုတွင် မည်သည့်အရာများ ရှိသင့်ပါသနည်း။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ မူကြိုကျောင်းကောင်းတစ်ခုတွင် ရှိသင့်သည့် အရာများမှာ အန္တရာယ်ကင်းသော၊ လေဝင်လေထွက် ကောင်းသော၊ အလင်းရောင် လုံလောက်စွာရရှိသော အဆောက်အဦနှင့် သန့်ရှင်း၍ ကလေးများကို စိတ်လှုပ်ရှားစေနိုင်သော ကစားနည်းအမျိုးမျိုးအတွက် နေရာများရှိသင့်ပါသည်။ ကျောင်းခန်းနံရံပေါ်တွင် ကလေးများကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ထားသော အရာများကို ကလေးတို့မြင်နိုင်သောနေရာတွင် ကပ်ထား



သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

ခြင်း၊ အချိန်ဇယားနှင့် သီတင်းတစ်ပတ်စာ အစီအစဉ်များ ထားရှိခြင်း တို့ရှိသင့်ပါသည်။ ကျောင်းခန်း ပြင်ပတွင် သဲနှင့်ရေဖြင့် ကစားသောနေရာ၊ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည့် ကစားစရာများ၊ မရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည့် ကစားစရာများနှင့် ကလေးများ ပြေးလွှားဆော့ကစားနိုင်သည့် နေရာလွတ်များ ရှိသင့်ပါသည်။

ကလေးများသည် ကျောင်းခန်းတွင်းနှင့် ကျောင်းခန်းပြင်ပရှိ နေရာတိုင်းတွင် ပစ္စည်းများနှင့် ဖြစ်စေ၊ ကလေးအချင်းချင်း ဖြစ်စေ၊ ဆရာနှင့်ဖြစ်စေ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း၊ ကစားခြင်းကို ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်နေသင့်ပါသည်။ ဆရာရော ကလေးများပါ အလုပ်များနေသင့်ပါသည်။ ဆရာများသည် ကလေးနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ကလေးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်နိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိမ့်၊ ဒူးထောက်ပြီး စကားပြောသင့်ပါသည်။ ဝမ်းနည်းနေသောကလေးများ၊ နေမကောင်းသော ကလေးများကိုလည်း ဆရာက ချော့မော့နှစ်သိမ့်မှု ပေးသင့်ပါသည်။ ကလေးများ ကစားနေရာတွင် လိုအပ်ချက်များရှိပါက ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် စောင့်ကြည့်နေသင့်ပါသည်။ ကလေးများနှင့်အတူ ကစားခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း ပြုသင့်ပါသည်။ မိဘများ၊ အိမ်တွင်ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ကျောင်းသို့အဝင်အထွက်ပြုခြင်း၊ ကျောင်းတွင် ကလေးများကိုကူညီခြင်း၊ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ဖန်တီး ပေးခြင်းတို့ ရှိသင့်ပါသည်။

မူကြိုကျောင်းသည် လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များ ပံ့ပိုးပေးသည့်နေရာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ကျောင်းဝန်ထမ်းများသည် ကျောင်းသို့လာသော ကလေးများသာမက ရပ်ရွာဒေသတစ်ခုလုံးက အားထားနိုင်သည့် ကလေးပြုစုရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတကြွယ်ဝသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ မူကြို ကျောင်းသည် ရပ်ရွာဒေသအတွက် အမြဲတမ်းခံနိုင်ရည်ရှိသောအနေအထား ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများကလည်း ပေါ်ပေါက်လာသည့်အခွင့်အရေးတိုင်းကို လက်လွှတ်မခံဘဲ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာများကို ဖြန့်ဝေပေးသူများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ရပ်ရွာဒေသတွင်းရှိ မွေးစမှ ၅ နှစ်အရွယ်ကလေးအားလုံး ဖွံ့ဖြိုးမှုရပေလိမ့်မည်။ ကလေးများအတွက် အခြေခံတည်ဆောက်ပေးနေသော ထိုအစောပိုင်းနှစ်များ အခြေအနေကောင်းပါက အခြေခံကျောင်း များတွင် အောင်မြင်သောကျောင်းသားများ၊ အရွယ်ရောက်လျှင်လည်း အောင်မြင်၍ အများအကျိုး စွမ်းဆောင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။



အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ချက်များ

ကလေးအများစုအတွက်သာမက ကလေးတစ်ဦးချင်းအတွက်ပါ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ဆရာမများ ပံ့ပိုးပေးရမည့် ကဏ္ဍများစွာရှိပါသည်။ မိမိ၏ အပတ်စဉ်သင်ကြားမှု ခေါင်းစဉ်များတွင် အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များမှ ကဏ္ဍတစ်ခုလျှင် တစ်မျိုးစီကို ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ပေးပါ။ အကယ်၍မိမိတို့ ရည်ရွယ်ချက်မထိရောက်သေးဟု မြင်ပါက ထိုရည်ရွယ်ချက်ကိုပင် နောက်အပတ်တွင် ဆက်ထားကာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၁။ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ

(က) နားထောင်ခြင်း

- ညွှန်ကြားချက် ၂ ခု (သို့) ၃ ခု ကိုလိုက်နာတတ်စေရန်
- အခြားကလေးပြောနေစဉ်နားထောင်တတ်စေရန်
- လက်ခုပ်သံ(သို့) တီးခတ်သံ ကိုနားထောင်ပြီး ပြန်တီးပြတတ်စေရန်
- အသံမျိုးစုံကိုခွဲခြားတတ်စေရန်(တူရိယာပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုး)



(ခ) စကားပြောခြင်း

- ရှင်းလင်းစွာပြောတတ်၊ မေးတတ်စေရန်
- စကားလုံးအသစ်များသုံးတတ်စေရန်
- ယဉ်ကျေးသောစကားလုံးများသုံးတတ်စေရန်
- ပုံပြင်ထဲမှ စကားလုံးများကိုအသုံးပြုတတ်စေရန်(ဇာတ်ကောင်များကဲ့သို့) ဥပမာ-အေးသလိုလို နွေးသလိုလို



(ဂ) စာဖတ်ခြင်း

- အရာဝတ္ထုများကို အကြီးအသေး/ ငယ်ရာမှကြီးရာသို့စိတ်စေရန်
- မိမိအမည်မှတ်မိစေရန်
- သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် (သို့) လွယ်ကူသောစကားလုံးကိုမှတ်မိစေရန်



သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၂)

ဥပမာ-ကား၊ ရထား

- ကိန်းဂဏန်းများကို မြန်မာနှင့်အင်္ဂလိပ် ခွဲခြားဖတ်တတ်စေရန်
- အခန်းနံရံရှိ စာလုံးအချို့ကိုဖတ်စေရန်

(ဃ) စာရေးခြင်း

- အစက်ချလှိုင်းပေါ်တွင်လိုက်ဆွဲတတ်စေရန်
- အရာဝတ္ထုများကို အကြီး၊အသေး/ ငယ်ရာမှကြီးရာသို့စီတတ်စေရန်
- မိမိဆောက်ထားသောသစ်သားတုံးပုံစံကိုစာရွက်တွင်ကူးဆွဲတတ်စေရန်
- ဆွဲထားသောပုံကိုကြည့်၍လိုက်ဆွဲတတ်စေရန်
- မိမိနာမည်ကိုကူးရေးတတ်စေရန်



၂။ သိမှု/ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ

(က) သင်ခန်းစာဆိုင်ရာ

- အလေ့အထသဘာဝ၊ ဖြစ်စဉ်၊ အကျိုးပြုပုံ၊ အန္တရာယ်ပြုပုံ၊ အမျိုးအနွယ်အုပ်စုဝင် အစရှိသည်တို့ကို နားလည်စေရန်



(ခ) သင်္ချာဆိုင်ရာ

- အမျိုးအစားခွဲခြားတတ်စေရန်
- အကြီးနှင့် အသေး၊ အနည်းနှင့်အများ ခွဲခြားတတ်စေရန်
- အခြေခံအရောင်(---)ကိုသိစေရန်
- ကိန်းဂဏန်းများ (-မှ-ထိ) သိစေရန်
- ပုံသဏ္ဍန်များအနက်(--)ကိုသိစေရန်
- အရာဝတ္ထုများကို(-မှ-ထိ)ရေတွက်တတ်စေရန်
- ကိန်းဂဏန်းများကို အစဉ်လိုက်စီတတ်စေရန်
- တည်နေရာများ (အတွင်း၊ အပြင်၊ အပေါ်၊ အောက်၊ အရှေ့၊ အနောက်၊ နှစ်ခုကြား စသဖြင့် . . .) အနက် (---)ကိုနားလည်စေရန်





- အစိတ်အပိုင်းများခွဲခြင်းကို နားလည်စေရန်
- အချိုးညီခြင်းကို နားလည်စေရန်

(ဂ) သိပ္ပံဆိုင်ရာ

- ဆန့်ကျင်ဘက်များအနက် (အလင်းနှင့်အမှောင်၊ အပူနှင့်အအေး၊ နေနှင့်ည၊ စသဖြင့်.) သဘောကို နားလည်စေရန်
- ပျော်ဝင်ခြင်း၊ စုပ်ယူခြင်း၊ ရေပေါ်ပေါ်ခြင်း အစရှိသည့် သိပ္ပံဆိုင်ရာသဘောတရားများကို ကို နားလည်စေရန်

၃။ ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ

(က) ကြွက်သားကြီးများ

- အတက်အဆင်းကိရိယာများကို လွယ်ကူစွာအသုံးချတတ်စေရန်
- ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း၊ ပစ်ခြင်းပြုနိုင်စေရန်
- အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ သေတ္တာ(တောင်း)ထဲပစ်နိုင်စေရန်
- နိမ့်သောအရာဝတ္ထုတစ်ခုမှ ခုန်နိုင်စေရန်
- တီးခတ်မှုနှင့်ညီအောင် ခြေကိုလှုပ်ရှားတတ်စေရန်
- တီးခတ်မှုနှင့်ညီအောင် လက်ခုတ်တီးတတ်စေရန်
- ပျဉ်ပြား(သို့)နံရံပေါ်တွင်ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်း၍လျှောက်နိုင်စေရန်။
- ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးခုန်နိုင်/တက်စေရန်





(ခ) ကြွက်သားငယ်များ

- ကြယ်သီးများတပ်တတ်စေရန်
- အဖုံးများကိုလွယ်ကူစွာလှည့်နိုင်စေရန်
- ခွက်ထဲမဖိတ်မစင်အရည်ထည့်နိုင်စေရန်
- ပုတီးနှင့် အခြားအရာများသီကုံးနိုင်စေရန်
- ကပ်ကြေးကောင်းကောင်းညှပ်တတ်စေရန်



၄။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

- စိတ်ကြိုက်ကစားချိန်၌ ငေးဝိုင်မနေစေရန်
- အခြားသူနှင့် ဝေမျှတတ်စေရန်
- အလှည့်ကျဆောင်ရွက်တတ်စေရန်
- ပေးသည့်တာဝန်ကိုယူတတ်စေရန်
- အခြားကလေးတစ်ယောက်ကို ကူညီတတ်စေရန်
- ပုံပြင်များနှင့်အတွေ့အကြုံများ ပြန်လည်သုံးပြီး အတုလုပ်တမ်းကစားတတ်စေရန်



၅။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ

- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိလာစေရန်၊
- စိတ်ဆိုးကြောင်းကို တိုက်ခိုက်၍မဟုတ်ဘဲ ပါးစပ်နှင့်ပြောတတ်စေရန်
- ဝမ်းနည်းကြောင်း စကားနှင့်ပြောပြတတ်စေရန်
- စိတ်ထိခိုက်/ကြောက်သောအခါတွင် နှစ်သိမ့်မှု ယူတတ်စေရန်
- ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း စသည့် စိတ်ခံစားမှုတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်
- တာဝန်ယူတတ်စေရန်





၆။ စာရိတ္တ/ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ

- ဘာသာတရား၌ ကိုင်းရှိုင်းမှုရှိစေရန်၊
- ရိုသေထိုက်သူများကို ရိုသေလေးစားမှုရှိစေရန်၊

အထက်ပါ ဖွံ့ဖြိုးစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်များနှင့်အတူ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်ပါ အကြောင်းအရာများကိုလည်း အလျဉ်းသင့်သလို ထည့်သွင်းပါ။ အောက်ပါနမူနာကို ကြည့်ပါ။

ခေါင်းစဉ် ။ ။ ‘ကြောင်အကြောင်း’

ဘာသာစကားဆိုင်ရာ - ရှင်းလင်းစွာပြောတတ်၊ မေးတတ်စေရန်။ (လျှာကြမ်း၊ ညောင်ညောင် (ကြောင်အော်သံ) စသည့် ဝေါဟာရများသုံးတတ်စေရန်။)

သိမှုဆိုင်ရာ - အမျိုးအစားခွဲခြားတတ်စေရန်၊ သင်ခန်းစာဆိုင်ရာ သိမှတ်စရာများ (အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်၊ ကြက်ဖမ်းနိုင်၊ ညအချိန်မြင်နိုင်၊ ချွန်ထက်သော ခြေသည်းလက်သည်းများ၏ အန္တရာယ်ကို သိစေရန်၊ ကြောင်အမွေး ပါးစပ်ထဲဝင်လျှင် ရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်တတ်သည်)ကို သိရှိစေရန်။



ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ - တီးခတ်မှုနှင့်ညီအောင် လက်ခုပ်တီးတတ်စေရန်။ (ကြောင်နှင့် ပတ်သက်၍ လမ်းလျှောက်လျှင်ခြေသံမကြားအောင် ထိန်း၍ လျှောက်တတ်စေရန်၊ စက္ကူဖြင့် ကြောင်ပုံတွေခေါက်ခြင်းဖြင့် လက်ချောင်းကြွက်သားသန်စေရန်)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ - မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်စိတ်ရှိလာစေရန်။ (ကြောင်နှင့်ပတ်သက်၍ ကြောင်လမ်းလျှောက်သလိုလျှောက်ပြီး၊ ညောင်ညောင် အော်ခိုင်းလျှင် ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိစေရန်။)

စာရိတ္တဆိုင်ရာ - လက်သည်းကိုက်တတ်သည့်အကျင့်၊ ကုတ်တတ်သည့်အကျင့် ပျောက်စေရန်၊

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း - အလှည့်ကျဆောင်ရွက်တတ်စေရန်





***မှတ်ချက်။ ။ အောက်ပါစွမ်းရည် (သို့) ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။**

- ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှု
- ပြဿနာ၊ အခက်အခဲဖြေရှင်းနိုင်မှု
- တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု
- နှိုင်းယှဉ်တတ်မှု
- စုပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်မှု
- ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

**မိမိကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်၍
ရည်ရွယ်ချက်သတ်မှတ်ပါ။**





ခေါင်းစဉ်ကြီး _____

ခေါင်းစဉ်ငယ် _____

အခန်းတွင်းသင်ယူခြင်း _____

နေ့ရက်	အားလုံးစုပေါင်းချိန်	အဖွဲ့ခွဲဆွေးနွေးချိန် (၁၀-၁၅ဦး)	လက်ချောင်းကြွက်သား
တနင်္လာ	လှုပ်ရှားမှု- သီချင်းဟောင်းများ- သီချင်းသစ် -	ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်း - ပုံပြင် - စာအုပ်/ရုပ်သေး/ပစ္စည်း-	အသစ်
အင်္ဂါ	လှုပ်ရှားမှု- သီချင်းဟောင်းများ- သီချင်းသစ် -	ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်း - ပုံပြင် - စာအုပ်/ရုပ်သေး/ပစ္စည်း-	ထပ်လုပ်
ဗုဒ္ဓဟူး	လှုပ်ရှားမှု- သီချင်းဟောင်းများ- သီချင်းသစ်ပြန်ဆို -	ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်း - ပုံပြင် - စာအုပ်/ရုပ်သေး/ပစ္စည်း-	အသစ်နှင့် အဟောင်း
ကြာသပတေး	လှုပ်ရှားမှု- သီချင်းဟောင်းများ- သီချင်းသစ်ပြန်ဆို -	ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်း - ပုံပြင် - စာအုပ်/ရုပ်သေး/ပစ္စည်း	အသစ်နှင့် အဟောင်း
သောကြာ	လှုပ်ရှားမှု- သီချင်းဟောင်းများ- သီချင်းသစ်ပြန်ဆို -	ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်း - ပုံပြင် - စာအုပ်/ရုပ်သေး/ပစ္စည်း	အသစ်နှင့် အဟောင်း

တစ်ပတ်အတွင်း အပြောင်းအလဲနည်းသောနေရာများမှာ ကစားနည်းများ၊ စာဖတ်ရန်၊ အတုလုပ်တမ်း၊ တည်ဆောက်တမ်းနှင့် ဂီတခံစားသင်ယူရန်တို့ဖြစ်သည်။



လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုတွင် ကလေးများကျွမ်းကျင်မှုနှင့်
 သင်ယူဖွံ့ဖြိုးစေရန် ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်ခွင့်များ ပေးပါ။
 (ဥပမာ-သီချင်းသစ်၊ လက်မှုလုပ်ငန်းသစ်၊ ကစားနည်းသစ်များ)

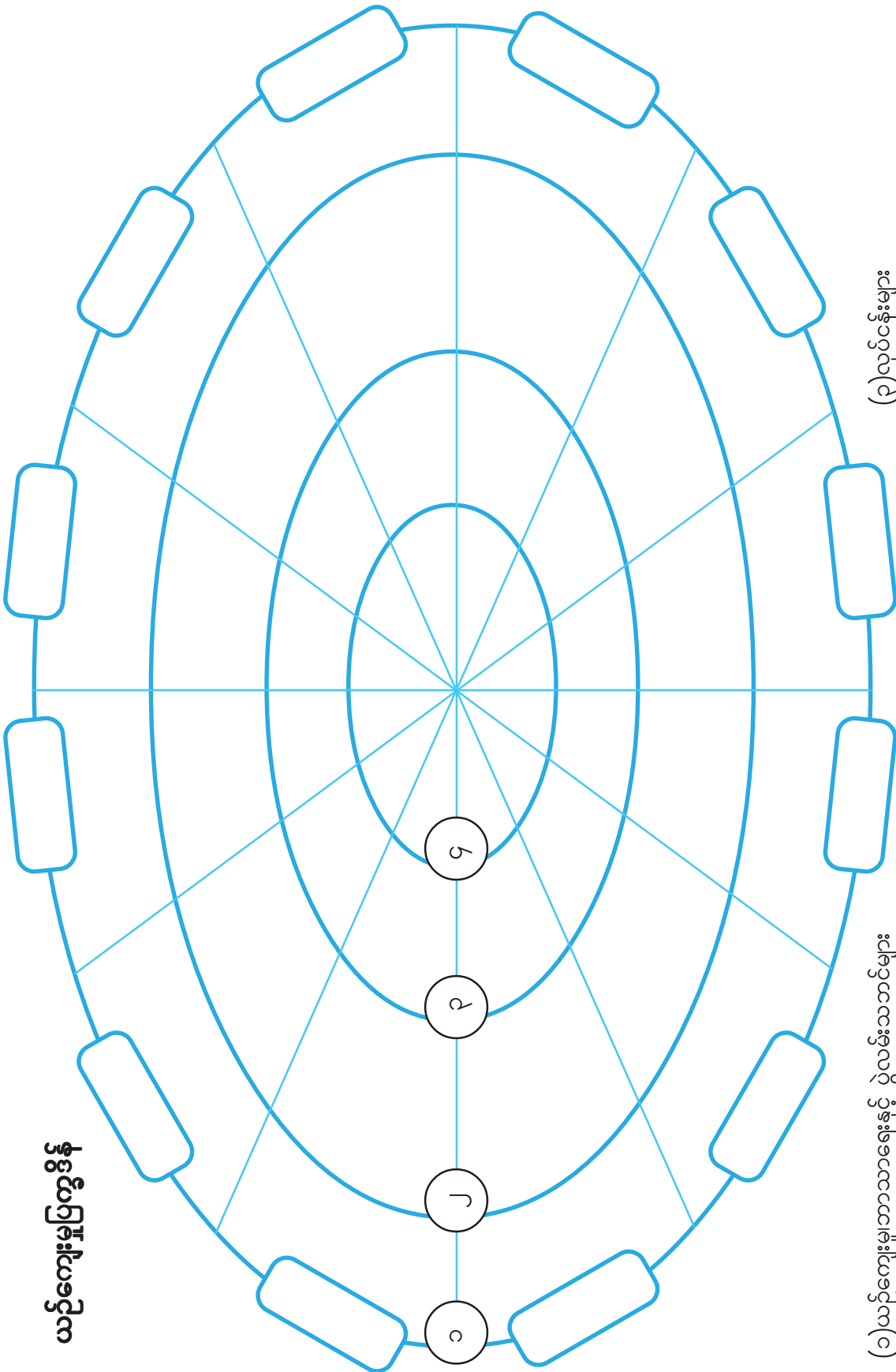
အခန်းပြင်သင်ယူခြင်း

နေ့ရက်	အနုပညာလက်ရာ တီထွင်ဖန်တီး/ခံစားခြင်း	သဲကစားခြင်း	ရေကစားခြင်း
တနင်္လာ			
အင်္ဂါ			
ဗုဒ္ဓဟူး			
ကြာသပတေး			
သောကြာ			

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

လှုပ်ရှားကစားခြင်းများအတွက်		
ရိုးရာကစားနည်းများ		
သိပ္ပံစမ်းသပ်လေ့လာခြင်း		

* သိပ္ပံအခြေခံသဘောတရားများကို ဆရာမနှင့်အတူတကွ စမ်းသပ်လေ့လာပေးမှသာ ကလေးများ ကောင်းစွာ သင်ယူမည်ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ပတ်လျှင်အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်ခန့် ပြင်ဆင် ပံ့ပိုးပေးပါ။ (အခြေခံသဘောတရားစာစောင်ကို ကြည့်ပါ)



ယဉ်ကျေးမှုပြတူခွန်

(၃) လုပ်ငန်းများ
(၄) နေ့ထူးနေ့မြတ်များ

(၁) ယဉ်ကျေးမှုတာဝန်များနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များ
(၂) ရာသီဥတုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲ



လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်း

လေ့လာရေးခရီးအတွက် လိုက်နာရန်အဆင့်များ

မူကြိုဆရာသည် မူကြိုကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာပြီး ‘ပညာပေးလေ့လာရေးခရီး’ ထွက်နိုင်မည့် နေရာအမျိုးမျိုးကို မှတ်သားထားရပါမည်။

လေ့လာရေးခရီးအတွက်ပြင်ဆင်ပါ။

ကလေးများနှင့်အတူ မိမိသွားရောက်လည်ပတ်လိုသည့် နေရာပိုင်ရှင်ကို ဆက်သွယ်ပြီး လေ့လာရေးခရီး၏ ရည်ရွယ်ချက်ကိုရှင်းပြပါ။ ပိုင်ရှင်၏ အကူအညီကို တောင်းခံပါ။ ပိုင်ရှင်သည် လာရောက်လည်ပတ်ခွင့်ပြုရုံမက ကလေးများကို နားလည်အောင် ရှင်းပြကူညီရန် ရှိနေရမည်။

လေ့လာရေးခရီးထွက်မည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပြီး ဆရာက ခရီးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်သည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ လုံခြုံမှုစသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အခြားဆရာတစ်ဦး(သို့) မိဘများကိုအတူလိုက်ပါရန်၊ အကူအညီတောင်းရန် လိုကောင်းလိုမည်။

ခရီးထွက်မည့်နေရာ၏ ပိုင်ရှင်ကိုမေးမည့်မေးခွန်းများ၊ ခရီးထွက်စဉ်အတွင်း ကလေးတို့ကို စိတ်ဝင်စားအောင် ဆွဲဆောင်ပြီး သူတို့အာရုံစူးစိုက်နိုင်ရန်အတွက် မေးရမည့်မေးခွန်းများ၊ ကလေးတို့လုပ်ဆောင်စရာများကို ကြိုတင်စဉ်းစား ပြင်ဆင်ထားရမည်။





လေ့လာရေးခရီးမထွက်မီ ရက်အနည်းငယ်လိုသောအခါ ဆရာက ကလေးများကို ခရီးအတွက် ပြင်ဆင်ပေးပြီး သူတို့၏ စူးစမ်းလိုစိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးရမည်။ ဥပမာ-လေ့လာရေးခရီးနှင့် သက်ဆိုင်သော ပုံပြောခြင်း၊ သီချင်းအသစ် သင်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများကို ခရီးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သည်။

လေ့လာရေးခရီး

မူကြိုကျောင်းမှမထွက်ခွာမီ အုပ်စုလိုက်လမ်းလျှောက်သောအခါ လိုက်နာရမည့်အခြေခံစည်းကမ်းများကို ဆရာက ကလေးတို့အား သတိပေးပြောကြားထားရမည်။ လူကြီးတစ်ဦးက ကလေးများ၏ရှေ့တွင်နောက်တစ်ဦးက ကလေးများနောက်တွင် ရှိသင့်သည်။ လမ်းခရီးတစ်လျှောက်တွင် မိမိတို့ ဖြတ်သန်းရသော စိတ်ဝင်စားဖွယ် မြင်ကွင်းများအရာဝတ္ထုများကို ဆရာကကလေးများကို ညွှန်ပြပြောဆိုရမည်။ လေ့လာရမည့်နေရာသို့ ရောက်သောအခါ မေးခွန်းမေးရန်၊ မိမိတို့မြင်တွေ့သည်များကို ပြောဆိုရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နိုင်သည်တို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရန် ကလေးများအား ကြိုတင်ပြောထားပါ။ ပိုင်ရှင်က မိမိအလုပ်အကြောင်းကို ကလေးများအား ပြောပြရန် ဆရာက ကူညီပါ။ ကလေးများ အန္တရာယ်ကင်းအောင် လူကြီးများများ လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများသိအောင် ဆရာများနှင့် လူကြီးများက ညွှန်ပြပြောဆိုပေးရမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးများ အာရုံစူးစိုက်အောင် လေ့လာသည့်နေရာတွင်ပင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခုကို ဆရာက စီစဉ်ပေးနိုင်သည်။ တစ်ချိန်လုံးတွင်ပင် ကလေးများသည် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေကြရန်အားပေးပါ။ ကလေးများ လုပ်ဆောင်သမျှသည် သူတို့၏စွမ်းရည်၊ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိစေရမည်။



လေ့လာရေးခရီးအပြီးနောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်မှု

စင်စစ်တွင်မူ လေ့လာရေးခရီးသည် မူကြိုသင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းအရာကို အသုံးပြုပြီး အစပြုလေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ လေ့လာရေးခရီးဆိုင်ရာ အဓိက အကြောင်းအရာသည် ကလေးများ လောလောဆယ်တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိသင်ယူနေသော စွမ်းရည်များ၊ အသိသညာများအပေါ် အခြေခံနိုင်သည်။ ဥပမာ-ထန်းလက်လုပ်သည့် မိသားစုထံ



သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း- လက်ကမ်းစာစောင် (၅)

သွားရောက်လည်ပတ်ပြီးနောက် ကလေးများသည် ထန်းလက်များဖြင့် လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ နောင်တွင် ဂဏန်းသင်ယူရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် အသီးများကို ရေတွက်ခြင်း၊ အရွယ်အစား၊ အရောင်နှင့် သင့်လျော်သော ဝေါဟာရသုံးပြီး မိမိတို့တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်တို့ကို သရုပ်ဖော်ပြောကြားခြင်းဖြင့် ဘာသာစကားစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကလေးများခရီးထွက်စဉ်က ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့သော အရာဝတ္ထုအချို့တို့ကိုလည်း ကျောင်းသို့ ပြန်ယူခဲ့ရန်ပြောကြားပါ။ ထိုပစ္စည်းများကို ကျောင်းတွင်ပြုလုပ်သော လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် သင်ကြားရေးအထောက်အကူပစ္စည်းများအဖြစ် ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်သည်။

သတိပြုရန်

- (၁) လေ့လာရေးခရီးထွက်စဉ် ကလေးများအန္တရာယ်ကင်းရေးအတွက် နောက်ဆရာတစ်ဦး(သို့) ကလေးများ၏ မိသားစုအချို့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်သည်။
- (၂) လေ့လာရေးခရီးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ကလေးများနှင့်အတူ ကျောင်းတွင်ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ကလေးများတွေ့ဆုံကြမည့် သူများနှင့်လည်း သွားရောက်မည့်နေရာတွင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- (၃) ပြင်ပသို့သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းသည် ယဉ်ကျေးစွာ ပြုမူပြောဆိုတတ်အောင် သင်ကြားရေးနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်များ အသုံးပြုရေးအတွက် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဆရာက ကလေးများ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ လေ့လာရေးခရီးထွက်စဉ် တွေ့ဆုံသူများနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံရမည်ကို ရှင်းပြရမည်။
- (၄) လမ်းခရီးတွင် အန္တရာယ်ကင်းရန်အတွက် လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများကိုလည်း ကလေးများအား သတိပေးရမည်။
- (၅) ကလေးများအား စကားပြောပါစေ။ ကလေးများအား သူတို့တွေ့ဆုံသူများနှင့် စကားပြောရန် ဆရာက အားပေးရမည်။ ကျောင်းသို့ပြန်ရောက်သောအခါ ဆရာနှင့်ကလေးများသည် ဖျာပေါ်တွင် ထိုင်ပြီး သက်တောင့်သက်သာ ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။
- (၆) လေ့လာရေးထွက်စဉ် အထိအတွေ့၊ အနံ့အရသာ၊ အမြင်၊ အကြား စသည်ကလေးတို့၏ အာရုံအားလုံးကို လှုံ့ဆော်ပေးရန် သတိရရမည်။ ကလေးများအား သူတို့ မြင်သည့်၊ ကြားသည့်၊ ထိတွေ့ခံစားရသည့် အနံ့ရသည့် အရာများကို သရုပ်ဖော်ပြောပြစေပါ။
- (၇) အကြောင်းအရာတိုင်း လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းသည် ယခင်က ပြုလုပ်ဖူး၊ ဆွေးနွေးဖူး၊ ကြည့်ရှုလေ့လာဖူးသော အရာတစ်ခုခုကိုပြန်လည် မှတ်မိသတိရရန် အခွင့်အလမ်းများဖြစ်သည်။



မြေပဲခင်းလေ့လာရေး

(က) လေ့လာရေးခရီးမတိုင်မီ



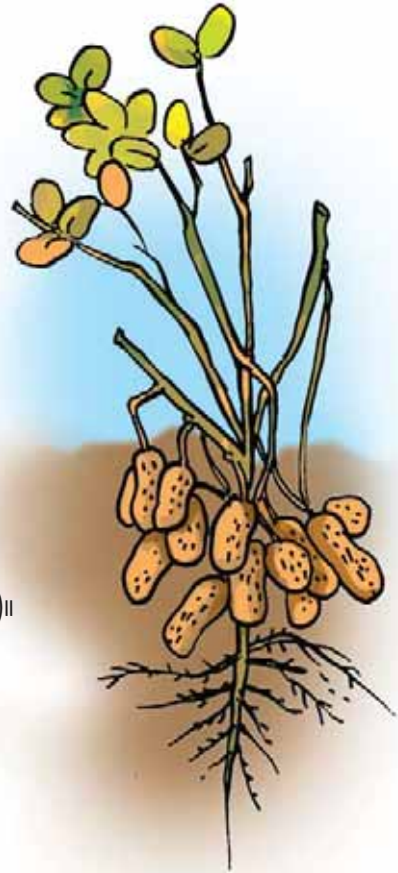
(၁) ကျောင်းခန်း၌ဆွေးနွေးခြင်း

- ◆ အိမ်မှာ ပဲဟင်းချက်စားဖူးသလား။
- ◆ ပဲစေ့မှာ ဘာအရောင်တွေ ရှိသလဲ။
- ◆ ပဲစေ့ပုံစံတွေက ဘယ်လိုရှိသလဲ။
- ◆ ကလေးတွေသိတဲ့ ပဲအမျိုးမျိုးကို ပြောပြပါ။
- ◆ ပဲအမျိုးမျိုးကိုပြု၍ လေ့လာခိုင်းမည်။
- ◆ ပဲနဲ့ဘာတွေလုပ်လို့ရပါသလဲ(ဟင်း၊မုန့်၊အမျိုးမျိုး၊ဆီ)။

(၂) သက်ဆိုင်ရာ ယာခင်းပိုင်ရှင်ထံခွင့်တောင်းခြင်း။

- ◆ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းထားခြင်းမရှိစေရန် သတိပြုပါ။

(၃) မိဘများထံ အကြောင်းကြားခြင်း။



(ခ) လေ့လာရေးခရီးထွက်နေစဉ်

- ကလေးများကို ယာခင်းထဲ ခေါ်သွားပြီး ကြည့်ရှုလေ့လာစေမည်။
- မည်သို့စိုက်ပျိုးရကြောင်း၊ မြေပဲပေါက်လာပုံအဆင့်ဆင့်ကို ယာခင်းပိုင်ရှင်အား ရှင်းပြခိုင်းမည်။
- ရှင်းပြရာ၌ အောက်ပါအချက်များ ပါကောင်းပါလိမ့်မည်။

မြေပဲသည် မြေကြီးထဲတွင်ရှိသည်။ အပွင့်သည် အပင်၏အခက်များကြားတွင် ပွင့်သည်။ အရွက်ခြောက်ကာနီး အပင်ကိုနှုတ်ရမည်။ နှုတ်သောအခါ မြေပဲများ မြေကြီးထဲမကျန်စေရန် ဖြည်းဖြည်းစွာ နှုတ်ရမည်။ မြေပဲတစ်ပင်တွင် မြေပဲတောင့်များစွာရှိသည်။



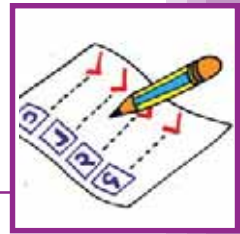
- ကလေးများကို မြေပဲတစ်ပင်စီ ပေးထား၍ မြေပဲတောင့်များကို ကိုင်ကြည့်ခိုင်းမည်။ မိမိလက်ထဲ ရှိ အပင်၌ မြေပဲဘယ်နှစ်တောင့်ရှိသည်ကို ရေတွက်ခိုင်းမည်။ အနံ့ခံကြည့်ခိုင်းမည်။ မြေပဲတောင့်များကို ခြွေကြည့်စေမည်။ ခွာကြည့်စေမည်။ အတွင်းမှ အစေ့များကို ထုတ်ကြည့် ခိုင်းမည်။ အတွင်း၌ မြေပဲစေ့ဘယ်နှစ်စေ့ ရှိသည်ကို ရေတွက်ခိုင်းမည်။ မြေပဲစေ့အရောင်ကို မေးမည်။
- မြေပဲပင်ကို မည်သို့စိုက်ရသည်ကို လုပ်ပြမည်။
- မြေပဲပင်နှင့် မြေပဲတောင့်များကို ဘာလုပ်နိုင်သည်တို့ကို ဆွေးနွေးမည်။
- အကြီးအသေးနှိုင်းယှဉ်ခိုင်းမည်။

(ဂ) လေ့လာရေးခရီး အပြီးတွင်

(၁) လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်

- မြေပဲပင်များကို ကြိုးနှင့်ချည်ပေးပြီး ဆွဲ၍ ကစားခိုင်းမည်။
- မြေပဲပင်များကို နွားဆီသို့ပစ်၍ ကျွေးခိုင်းမည်။
- ကလေး၏ ခြေချောင်းလေးများနှင့် မြေပဲခွံများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခိုင်းမည်။
- မြေပဲခွံများကို ခြေချောင်းများပေါ်တင်ပြီး လှုပ်ခိုင်းမည်။





(၂) လက်မှုပညာ

- မြေပဲခွံများ ဆေးခြယ်၍ ပုံစံဖော်ကစားခိုင်းမည်။ ကပ်ခိုင်းမည်။
- မြေပဲခွံများနှင့် ရေတွင် ကစားစေမည်။
- မြေပဲခွံများနှင့် လက်ချောင်း ရုပ်သေးလုပ်မည်။ ကလေးများအား မြေပဲခွံပေါ်တွင် မျက်နှာများ ဆွဲစေမည်။



(၃) သင်္ချာအခြေခံ

- မြေပဲခွံထဲမှ မြေပဲဆံများကို ကလေးများရေတွက်နိုင်ပေမည်။
- မြေပဲစေ့များကို စက်ဝိုင်း၊ တြိဂံ၊ လေးထောင့် စသည့် ပုံစံများပေါ်တွင် စီနိုင်မည်။
- ၁ မှ ၅ အထိရေးသားပြီး ဂဏန်းအောက်တွင် မြေပဲတောင့်ကိုထားခိုင်းမည်။
- မြေပဲတောင့်များအကြီးအသေး၊ အရှည်နှင့်အတိုကို နှိုင်းယှဉ်ခိုင်းမည်။



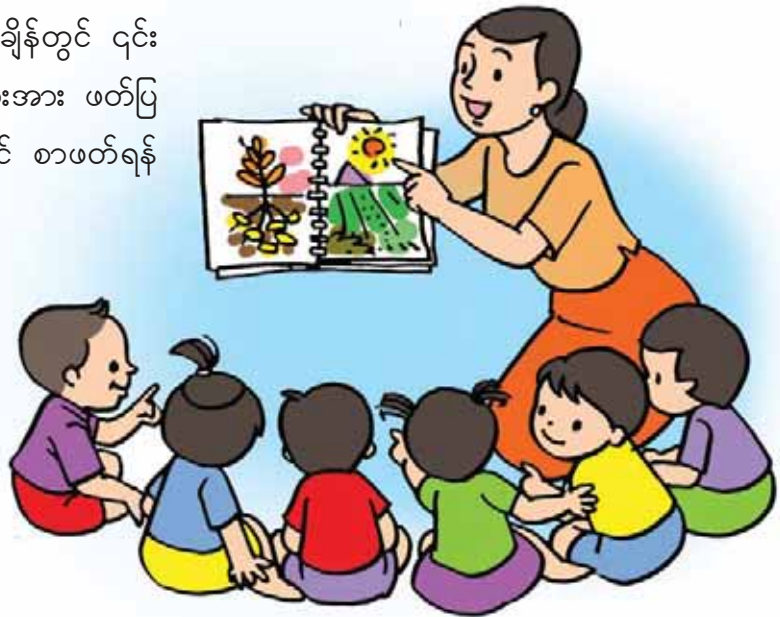
(၄) စာဖတ်ခြင်းအခြေခံ

- “ကဲ၊ ဘဲ၊ ပဲ၊ မဲ” စသဖြင့်ရေးထားမည်။ ထို့နောက် “ပဲ” ကိုရှာခိုင်းမည်။
- မြေပဲပင်ပေါက်ပုံ အဆင့်ဆင့်ပုံများကို ဆွဲထားပြီး ကလေးများအား အစဉ်လိုက် စီခိုင်းမည်။
- ကလေးများအား လေ့လာရေးမှတွေ့မြင်ခဲ့သမျှကို ဆွဲခိုင်းခြင်း(သို့)ဆေးခြယ်ခိုင်းပြီး အစဉ်အလိုက် စီကာ စာအုပ်ချုပ်မည်။ ရုပ်ပုံတိုင်းအောက်တွင် ကလေးပြောသမျှကိုရေးပြီး စာအုပ်ချုပ်မည်။





ကျောင်းမဆင်းမီ စုပေါင်းချိန်တွင် ၎င်း စာအုပ်များကို ကလေးများအား ဖတ်ပြ မည်။ နောက်ရက်များတွင် စာဖတ်ရန် နေရာ၌ထားပေးမည်။



(၅) ဘာသာစကား

- စကားထာ

မြေပေါ်မှာ အပွင့်ပွင့်၊ မြေအောက်မှာ အသီးသီး
လူတိုင်းကြိုက်တဲ့ ဒီအစေ့၊ အဲဒါဘာလဲ။

- ကဗျာ

မြေပေါ်မှာ အပွင့်ပွင့်၊ မြေအောက်မှာ အသီးသီး
လူတိုင်းကြိုက်တဲ့ ဒီအစေ့၊ မှတ်ထား မြေပဲစေ့။

- သီချင်း

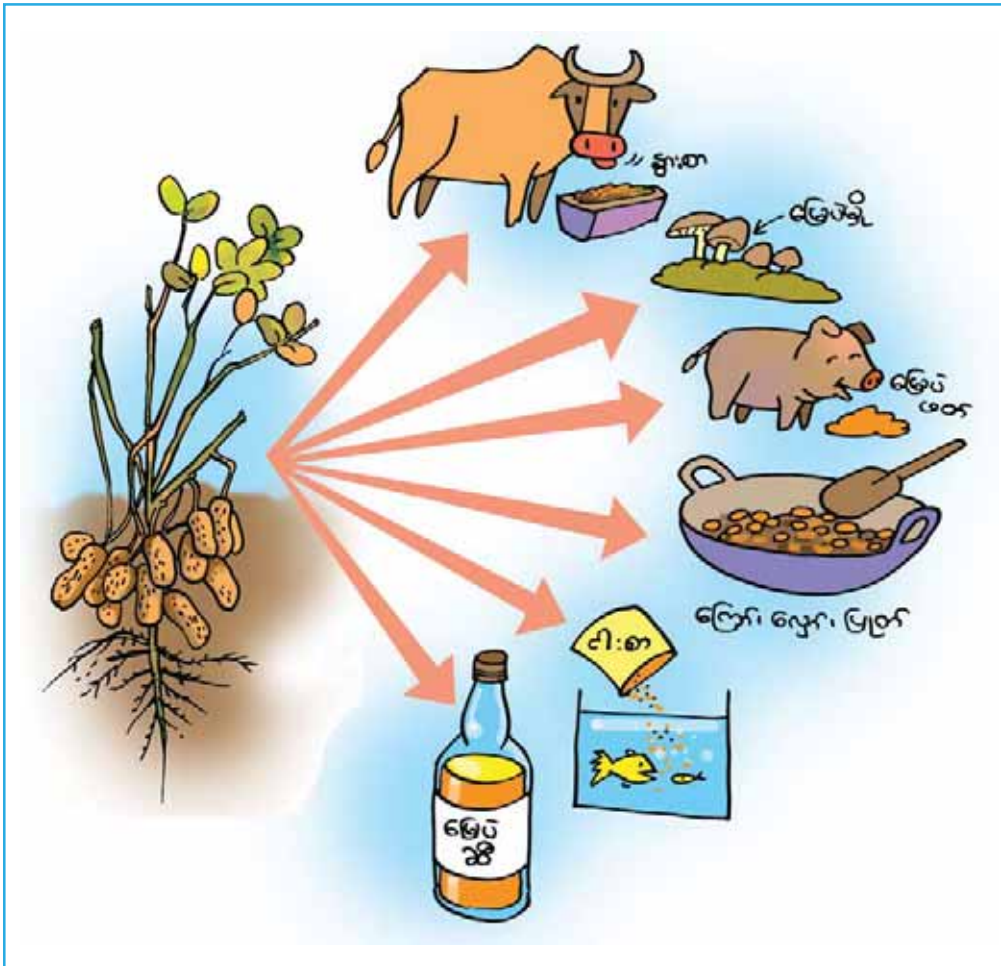
မြေပဲဆားလှော်၊ မြေပဲဆားလှော်
ကြွပ်ကြွပ်လေး၊ ကြွပ်ကြွပ်လေး
(အားရ ပါးရ စားမယ်)၊
(ကောင်းလိုက်တာ)၊
(Rap) စားချင်လိုက်တာ၊ ဝါးချင်လိုက်တာ
အားပါးပါး၊ အားပါးပါး။

- ပုံပြင်

တစ်ခါတုန်းက လယ်ကွင်းထဲမှာ မြေပဲပင်နဲ့ ငရုတ်ပင် သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးရှိတယ်။ တစ်နေ့ကျ တော့ သူတို့နှစ်ဦးက အချင်းချင်း စွမ်းရည်ပြိုင်ကြတယ်။ ငရုတ်ပင်က “ ငါဟာလူတွေ ဟင်းချက်ရာမှာ မရှိမဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ငါဟာလူတွေအတွက် အသုံးအဝင်ဆုံး” လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ မြေပဲပင်က “ သူငယ်ချင်းခင်ဗျားက အသီးပဲ အသုံးဝင်တာ။



ကျွန်တော်ကတော့ တစ်ပင်လုံးအသုံးဝင်တယ်။ “ဒီလိုဆိုပြောပြပါဦးကွ” လို့ငရုတ်ပင်က ပြောတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာမြေပဲပင်က ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ “ကျွန်တော့် အပင်ကနွားစာလဲရတယ်၊ မြေပဲပင်ပေါက်လာအောင်လုပ်လို့ရတယ်။ အခွံက မီးမွှေးနိုင်တယ်။ အစေ့ကိုတော့ လှော်စား နိုင်တယ်။ ပြုတ်စား၊ ကြော်စားချင်လည်းရတယ်။ နောက်ဆုံး လူတွေ ဟင်းချက်ရာမှာ အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ဆီရအောင်အစေ့ကို ကြိတ်လို့ရတယ်။ ကျန်တဲ့ပဲဖတ်ကို သုတ်စား နိုင်တယ်။ ဝက်တွေ ဝလာအောင်ကျွေးနိုင်တယ်။ ငါးစာအဖြစ်လည်း ကျွေးနိုင်တယ်။ ကျွန် တော့် တစ်ပင်လုံးအသုံးပြုနိုင်လို့ စွမ်းရည်ပိုပါတယ်” ဟုပြောလိုက်သတဲ့။ ထိုအခါငရုတ်ပင် က “ဟာ - သူငယ်ချင်း၊ မင်းဒီလောက် အသုံးဝင်မှန်း အခုမှသိတယ်။ ဒါဆို မင်းနဲ့ငါ ပေါင်းပြီး လူတွေအတွက် အကျိုးဆောင်ရအောင်” လို့ပြောလိုက်တော့တယ်။





ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုများနှင့် ပြည့်လျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမှားများအနက် ကလေးများ၏ ဘဝအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ရေးကို စွန့်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများက အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များစွာကို စောင့်နိုင်သော်လည်း၊ ကလေးကား စောင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အခုလက်ရှိ အချိန်၌ပင် သူ၏အရိုး၊ အဆစ်၊ အသွေး၊ အသားနှင့် အာရုံများ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိသဖြင့် “မနက်ဖြန်” သို့ ရွှေ့ဆိုင်း၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူ့အမည်ကား “ဒီနေ့” ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

Gabriela Mistral, 1948



စောစီးစွာသိရှိခြင်း

ကလေးတစ်ဦးတွင် မသန်စွမ်းမှုတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်မြင်ရသော အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်းကို အုပ်စုနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

ကြားခြင်း

- မကြားဖူးသည့်အသံ/စကားသံများရှိရာကို လှည့်မကြည့်ခြင်း
- နားပြည်ယိုခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်းစသည့် နားနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါ မကြာခဏဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- မမြင်နိုင်သည့်နေရာမှခေါ်လျှင် ပြန်မထူးခြင်း
- အသံကျယ်ကျယ်(သို့) တိုးတိုးစကားပြောခြင်း
- စကားမပြောခြင်း(သို့) စကားပြောပုံမှာ ထူးခြားခြင်း



မြင်ခြင်း

- သေးငယ်သည့် ပစ္စည်းကျသွားသည့်အခါ ရှာမတွေ့နိုင်ခြင်း
- မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်စိတွင်းမှ မျက်ဝတ်များ ကာလကြာရှည်စွာအမြဲလိုလိုထွက်ခြင်း၊ မျက်စိကြည်ကြည်လင်လင်မရှိခြင်း၊ မျက်စိတွင် အစက်အပျောက်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ မျက်စိနာသည်ဆိုပြီး မကြာခဏလက်ဖြင့်ပွတ်ခြင်း
- သွားလာလှုပ်ရှားစဉ် ပစ္စည်းများနှင့်ဝင်တိုက်မိခြင်း
- တစ်စုံတစ်ရာကိုကြည့်ရန် ကြိုးစားသောအခါ ခေါင်းအနေအထားမမှန်ခြင်း
- ငါးလ ကျော်ကျော်တွင် မျက်စိတစ်ဖက်(သို့) နှစ်ဖက်စလုံးအမြဲတမ်း(သို့) တစ်ခါတစ်ရံစွေတတ်ခြင်း



စကားပြောခြင်း

- ၁၈ လသားအရွယ်ထိ 'မေမေ'ဟု မခေါ်တတ်ခြင်း
- ၂ နှစ်သားထိ သိကျွမ်းပြီးသားအရာဝတ္ထုပစ္စည်း(သို့)လူ၏အမည်ကိုမခေါ်တတ်ခြင်း



မသန်စွမ်းမှု- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)



- ၃ နှစ်သားထိ လွယ်ကူသောသီချင်း(သို့) ကဗျာ သံပေါက်များကို လိုက်၍ မရွတ်ဆိုတတ်ခြင်း
- ၄ နှစ်သားထိ ဝါကျတိုတိုကိုမပြောတတ်ခြင်း
- ၅ နှစ်သားထိ မိသားစုဝင်မဟုတ်သူတို့က နားလည် မှုမရှိခြင်း
- သက်ရွယ်တူ အခြားကလေးများအား စကား ကောင်းကောင်းမပြောခြင်း



နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

- ၁ နှစ်သားတွင် မိမိနာမည်ခေါ်သည်ကိုပြန်မထူးခြင်း
- ၃ နှစ်သားတွင် မျက်စိ၊ နားစသည့် မျက်နှာပေါ်ရှိ အစိတ် အပိုင်းများကို မပြောတတ်ခြင်း
- ၄ နှစ်သားတွင် လွယ်ကူသောမေးခွန်းများကို မဖြေဆို တတ်ခြင်း
- ၅ နှစ်သားတွင် လွယ်ကူသောပုံပြင်များကို သဘောမပေါက်ခြင်း
- သက်တူရွယ်တူ အခြားကလေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်က သင်ပြောသောစကားများကို နားလည် သဘောပေါက်ရန် ခက်ခဲပုံပေါ်ခြင်း



ကစားခြင်း

- အသက်တစ်နှစ်အရွယ်ရောက်သည်အထိ လက်ဝှေ့ရမ်းကစားခြင်းကိုမနှစ်သက်ခြင်း
- အသက်နှစ်နှစ်အရွယ်တွင် သုံးနေကျပစ္စည်းများဖြင့်မကစားခြင်း (ဥပမာ-ဇွန်း၊ ပန်းကန်လုံး တို့ဖြင့် မကစားခြင်း)
- လေးနှစ်အရွယ်တွင် အခြားသူများနှင့်မကစားခြင်း
- သက်တူရွယ်တူသူများ ကစားသလို မကစားခြင်း





လှုပ်ရှားမှု

- ၁၀ လအရွယ်တွင် မထိုင်နိုင်ခြင်း
- အသက် ၂ နှစ်အရွယ်တွင် ဖေးမမှုမရှိဘဲလမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း
- အသက် ၄ နှစ်အရွယ်တွင် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးမပြုလုပ်နိုင်ခြင်း
- လှုပ်ရှားရာတွင် အခြားသက်တူရွယ်တူကလေးများ၏ လှုပ်ရှားပုံနှင့် မတူခြင်း။



ယေဘုယျအားဖြင့် သင့်အနေနှင့်ကလေးသည် သက်တူရွယ်တူများနှင့် ခြားနားမှု ရှိ မရှိ လေ့လာနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မှတ်သားရမည့်အချက်များမှာ သင်၏မျက်စိနှင့် အသိဉာဏ်ကိုအသုံးပြုပြီး မိဘနှင့် အခြားသူများ ပြောကြားခြင်းကို နားထောင်ပါ။

အောင်မြင်စွာပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရန်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးမှာ ကလေးများ၏ မသန်စွမ်းမှုကို စောနိုင်သမျှစော၍ သိရန်ဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်းမှုတင်မကဘဲ မသန်စွမ်းမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်မည့် အခြေအနေများကိုပါ သိရှိရပါမည်။ အသက်အရွယ်ငယ်စဉ်သိရလေ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း အစီအစဉ် စောလျင်စွာစီစဉ်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေ လျော့နည်းသွားလေ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အလွယ်တကူလက်မြောက်အနံ့ပေးတတ်ခြင်း၊ လိုဘမပြည့်ခြင်းတို့ကို ခံစားရန်လည်း ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသွားမည်။

လူအများ၏ယူဆချက်တစ်ခုမှာ တတ်ကျွမ်းသူပညာရှင်များ၊ သမားတော်များသာလျှင် မသန်စွမ်းမှုကို ဖော်ထုတ်နိုင်ကြသည်ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ဤယူဆချက်မှာ မမှန်ပါ။

သင့်အနေနှင့် ကလေးတစ်ဦး၏ မသန်စွမ်းမှုကိုဖော်ထုတ်နိုင်ပါက ကူညီပံ့ပိုးမည့်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။ ဥပမာ- ဆရာဝန်၊ မသန်မစွမ်းကျောင်းများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအနေနှင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သော အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပါမည်။ သို့သော်လည်း ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းအတွက် မိမိ၏အရေးပါသောကဏ္ဍကို လျော့မတွက်ပါနှင့်။ **ကလေးကို သင်အပါအဝင် ကလေး၏ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံခြင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။**

ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းတွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ ကလေး၏ မိသားစုနှင့် ၎င်းရပ်ရွာ၏ ကလေးအပေါ်ထားသောသဘောထားပင် ဖြစ်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုများနှင့် ပြည့်လျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမှားများအနက် ကလေးများ၏ ဘဝအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ရေးကို စွန့်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများက အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များစွာကို စောင့်နိုင်သော်လည်း၊ ကလေးကား စောင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အခုလက်ရှိ အချိန်၌ပင် သူ၏အရိုး၊ အဆစ်၊ အသွေး၊ အသားနှင့် အာရုံများ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိသဖြင့် “မနက်ဖြန်” သို့ ရွှေ့ဆိုင်း၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူ့အမည်ကား “ဒီနေ့” ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

Gabriela Mistral, 1948



ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း

သာမန်ထိခိုက်နာကျင်မှုများနှင့် နာမကျန်းမှုများအား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို မူကြိုဆရာမက သိရှိပါက ရုတ်တရက်နာမကျန်းမှု(သို့) ထိခိုက်နာကျင်မှုခံစားနေရသော ကလေးအား ရှေးဦးသူနာ ပြုစုနည်းဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသမှု ပြုနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ် ကုသမှုပြုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ပျောက်ကင်းစေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဖြစ်ပေါ်သည်နှင့် ချက်ချင်း ကုသမှုပေး နိုင်ရန်သတိရှိပါ။ ကုသနေစဉ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် စိတ်တည်ငြိမ်စွာဖြင့် ကလေးအား နှစ်သိမ့်ပေး ရန်လည်း လိုပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကလေးအား နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးခေါ်သွားပါ။

နင်ခြင်း

ကလေးထိန်းသူသည် နင်နေသည့် ကလေး၏နောက်ဘက်မှ သိုင်း၍ လေပြန်တစ်လျှောက်မှ လေများအပေါ်ဘက်သို့ တက်လာစေရန် လက်အုပ်ချီ ဆုပ်ကိုင်ကာ ရင်ခေါင်း၏ အောက်ဘက်ပိုင်းကို လက်မနှစ်ချောင်းနှင့် ဖိပေးပါ။ ကလေးငယ် ဖြစ်ပါက ကလေးအား မှောက်လျက်အနေအထား နေစေပါ။ ကလေး၏မျက်နှာသည် ကလေးထိန်းသူ၏ လက်တစ်ဖက်ပေါ်တွင် နေရမည်။ ထို့နောက် ကျန်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကလေးငယ်၏ နောက်ကျောကို လက်ဖနောင့်ဖြင့် ဆောင့်ဖိပါ။



သွေးထွက်သံယိုဖြစ်ခြင်း

သန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့် ဒဏ်ရာကိုဖုံးအုပ်ပါ။ အဝတ်ပေါ်တွင် ငါးမိနစ်ခန့် (သို့) ဒဏ်ရာမှ သွေးယိုစီးမှုရပ်တန့်သည်အထိ လက်ဖြင့်ဖိထားပါ။ သန့်ရှင်းသော ပတ်တီးဖြင့် ဒဏ်ရာကို ပတ်တီးစည်းပေးပါ။ ဒဏ်ရာကြီး၍ ချုပ်ရန် လိုအပ်ပါက ၆ နာရီအတွင်း ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ထိုသို့မဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ပလာစတာဖြင့် ဒဏ်ရာ၏ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ထိန်း၍ကပ်ပေးပါ။ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုကောင်းလိုလိမ့်မည်။





နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း

ဤဖြစ်ရပ်သည် ကလေးအများစုတွင်ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ကလေးထိန်းသူနှင့် ကလေးအတွက် စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ နှာခေါင်းသွေးယိုသောကလေးအား ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်ကလေး၏ နှာခေါင်းအရင်းကို ၅ မိနစ်ခန့် သွေးတိတ်သည်အထိ ဖိညှစ်ပေးပါ။ ကလေးသည် နာရီဝက်ခန့် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေရမည်ဖြစ်ပြီး အတန်ကြာသည်အထိ နှာညှစ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။



အဆိပ်မျိုချမိခြင်း

မျိုချလိုက်မိသော အဆိပ်သည် ဆေးဝါးဖြစ်ပါက ကလေးကို မဖြစ်မနေ အန်ထုတ်စေပါ။ ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီ (သို့) အက်ဆစ်ဖြစ်ပါက ကလေးကို နွားနို့၊ ကြက်ဥစိမ်း(သို့) မီးသွေးနှင့် ရောနှောထားသည့်ပြာ (ပြာရရန် လိုအပ်ပါက စက္ကူကိုမီးရှို့နိုင်သည်) တစ်ခုခုတိုက်ကျွေးပါ။ ဤအခါ မျိုးတွင် ကလေးကအန်ထုတ်ခြင်း မပြုလုပ်မိပါစေနှင့်။



မျက်စိအတွင်းသို့ တစ်ခုခုဝင်ခြင်း

သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် မျက်လုံးကို ကောင်းမွန်စွာဆေးပါ။



နှာခေါင်းအတွင်းသို့ တစ်ခုခုဝင်ခြင်း

နှာခေါင်းရင်းကိုဖိထား၍ ကလေးကို နှာညှစ်ခိုင်းပါ။

သွေးလန်ခြင်း

လက္ခဏာမှာ သွေးဆုတ်သကဲ့သို့ ဖျော့သွားခြင်း။ ချွေးအေးများပြန်ခြင်း နှင့် သွေးခုန်နှုန်းအားနည်းခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ ဤသို့ဖြစ်လာလျှင် လူနာ၏ ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ်အောက်သို့နှိမ့်၍ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ထောင်စေပါ။ လူနာကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။



အရိုးကျိုးခြင်း

အရိုးကျိုးသွားသည့်နေရာတစ်ဝိုက်ကို ကျပ်စည်း၍ ဆေးရုံသို့ ပို့ပါ။ အရေပြားမှ အရိုးငေါထွက်နေခြင်းရှိပါက ပြန်လည်ဖိသွင်းခြင်း မပြုရ။





လောင်ကျွမ်းခြင်း

ဒဏ်ရာပေါ်သို့ ၂၀ မိနစ်ထက်မနည်း ရေအေးလောင်းခြင်း(သို့) ဒဏ်ရာကို ရေအေး၌စိမ်ထားခြင်းကို ချက်ချင်းပြုလုပ်ပါ။ ရေနွေးသွားပါက ရေအေးလဲပေးပါ။ လောင်ကျွမ်းမှုပြင်းထန်ပါက ကလေးကို ဆေးရုံသို့ပို့ပါ။



အပြင်းဖျားခြင်း

ကလေးအား ရေးအေးချိုးပေးပါ။ ပါရာစီတမောဆေးလုံးကို လေးစိတ်တစ်စိတ် တိုက်ပါ။



အမြင့်မှလိမ့်ကျခြင်း

ဇက်ကျိုးခြင်း(သို့)ကျောရိုးကျိုးခြင်းတစ်ခုခုဖြစ်ဟန်ရှိက လူနှစ်ဦးမှ အဆိုပါနေရာများကို ထိန်းပေး၍ လူနာတင်ကပ်ပေါ်သို့ သစ်လုံးကို လှိမ့်သကဲ့သို့ ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဖြောင့်တည်းထား၍ တင်ပါ။



သတိလစ်ခြင်း

အသက်ရှူပုံနှင့် သွေးလည်ပတ်ပုံကို စစ်ဆေးပါ။ အသက်မရှူပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်း လေပိတ်ဆို့ခြင်း မရှိစေရန် စစ်ဆေး၍ သတိပြန်လည်စေရန် နှာခေါင်းကိုပိတ်၍ ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် လေမှုတ်သွင်းခြင်း ပြုလုပ်ပါ။



လူ (သို့) ခွေးကိုက်ခံရခြင်း

ဒဏ်ရာကို ရေရောထားသော ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့် စင်စင်ဆေးပြီး သန့်ရှင်းသောပိတ်စဖြင့်အုပ်ပါ။ ခွေးကိုက်ခံရခြင်းအတွက် ကလေးအား မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးနှင့် ခွေးရူးပြန်ရောဂါပျောက်ဆေးထိုးရန် လိုကောင်းလိုလိမ့်မည်။





မြွေကိုက်ခံရခြင်း (သို့) ပိုးထိခြင်း

အကိုက်ခံရသောနေရာ၏အပေါ်ကို ပိတ်ဖြင့်ရစ်ပတ်၍ အကိုက်ခံရသော လက်(သို့) ခြေထောက်ကို ပင့်မထားပြီး မလှုပ်မရွေစေရန် ထားပါ။ သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှ မြွေဆိပ်ပြယ်ဆေးထိုးစေပါ။ ဒဏ်ရာကို ခွဲခြင်း၊ အဆိပ်များစုပ်ထုတ်ခြင်းများ လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။



ဝမ်းလျှောခြင်း

ရေများများ တိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားရည် (အဆင်သင့်မရှိပါက ရေ တစ်ပုလင်းတွင် ဆား ၁ ဇွန်းနှင့် သကြား ၄ ဇွန်း ထည့်ပေးပါ)၊ အုန်းစိမ်းရည် တိုက်ပါ။ အစာကျွေးခြင်းကို မရပ်ပါနှင့်။



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဖက်ဝင်ဆိုသကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်၌ အလေ့ကျပေါက်နေသော အပင်များသည် အဖိုးအခနည်းသော်ငြား တန်ဖိုးကြီးလှပါသဖြင့် လိုအပ်ပါက အလွယ်တကူအသုံးချနိုင်ရန် မိမိကျောင်းဝင်းရှိ မြေကွက်လပ်(သို့) မြေအိုးများတွင် အရံသင့် စိုက်ပျိုးထားသင့်ပါသည်။ ရပ်ရွာဒေသတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ အလေ့ကျအပင်များ ရှိကြသည်။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းသူ တစ်ဦးဦးက ဆရာ၊ ဆရာမများအား သင့်လျော်သော အပင်များ စိုက်ပျိုးပုံနှင့် အသုံးပြုပုံတို့ကို လမ်းညွှန်ကူညီ ပေးသင့်ပါသည်။ ဥပမာအချို့တို့မှာ-

- အပူလောင်ခြင်းများအတွက် ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် ကြောင်လျှာခေါက်။
- ထိခိုက်ရှုနာခြင်းများအတွက်ဆေးသကြားရွက်၊ ဂျာမနီရွက်၊ မရှောရွက် စသဖြင့် . . .
- အဆိပ်သင့်ခြင်းအတွက် ကန်စွန်းရွက်နှင့် မရှောရွက်များ။
- အနာရင်းခြင်းအတွက် ဆင်တုံးမနွယ်။
- ကိုယ်ပူကျစေရန် ကြောင်ပန်းရွက်။

လုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်ရှိခြင်း

ဤတွင်အရေးကြီးဆုံးအချက်သည် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ပတ်ဝန်းကျင်လုံခြုံမှု ရှိစေရန်အစဉ်သတိထား၍ စစ်ဆေးနေရပါမည်။



ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

(၁) မြေငလျင်

(က) ထိုင်ချ၊ အကာအကွယ်ယူ၊ ကိုင်ထား

- ◆ ထိုင်ချ - မြေပေါ်ထိုင်ချပါ။
- ◆ အကာအကွယ်ယူ - ခိုင်ခန့်သည့် စားပွဲအောက်သို့ ဝင်ရောက်အကာအကွယ်ယူပါ။
- ◆ ကိုင်ထား - ငလျင်ပြီးသည်အထိတစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲကိုင်ထားပါ။



(ခ) အကယ်၍ အဆောက်အဦအပြင်ဘက်တွင်ရှိပါက

- ◆ မြင့်သောပစ္စည်းများနှင့် ဝေးရာ ကွင်းပြင်သို့ပြေး
- ◆ မြေပေါ်ထိုင်ချ
- ◆ မျက်နှာကို လက်နှစ်ဖက်နှင့်အုပ်ထား
- ◆ ငလျင်ရပ်သည်အထိနေ



(၂) ရေကြီး

ရပ်၊ လှည့်ကြည့်၊ ပြေး

- ◆ ရပ် - လုပ်နေတာအားလုံးရပ်
- ◆ လှည့်ကြည့် - ပတ်ဝန်းကျင်ကို (ဆရာမကို) ကြည့်
- ◆ ပြေး - မြင့်ရာသို့ (ဆရာမညွှန်ကြားရာသို့) ပြေး



(၃) မီးလောင်

ထိုင်ချ၊ လှိမ့်၊ တွား (အော်ခေါ်၊ မပြေးနဲ့)

- ◆ ထိုင်ချ - ရှိတဲ့နေရာမှာထိုင်ချ
- ◆ လှိမ့် - မီးတောက်နဲ့ဝေးရာကိုလှိမ့်
- ◆ တွား - အပေါက်ရှိရာသို့ (ဆရာမညွှန်ကြားရာသို့) သွား
- ◆ အော်ခေါ် - အကူအညီတောင်း
- ◆ မပြေးနဲ့ - ကြောက်လန့်တကြားမပြေးနဲ့





စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနေကြောင်း ဖော်ပြနေသည့် ကလေးများ၏ အမူအကျင့်များ

◆ မကြာခဏ ကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်တတ်ခြင်း



◆ အခြားသူများအပေါ် ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း

◆ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုမရှိခြင်း



◆ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေခြင်း

◆ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ခြင်းများ

◆ အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း (အသက်ရှင်ရသည်ကို)



◆ ကလေးငယ်တစ်ဦးကဲ့သို့ ပြုမူနေခြင်း

◆ အခြားသူများနှင့် စကားပြောဆိုဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း

◆ လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း (ကစားရန် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း)



◆ ရန်လိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် အမူအကျင့်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း

◆ စိတ်ထိခိုက်စရာ အဖြစ်အပျက်များကို အမြဲတမ်း ပြောဆိုခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း စသည့် နည်းများဖြင့် အမှတ်ရကြောင်းဖော်ပြခြင်း





ဂီတနှင့်
လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာသီချင်းများ



ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာသီချင်းများ

၁။ သံစဉ်အလိုက်တီးခတ်ခြင်း(လက်ခုတ်တီး)

- ◆ လက်ခုတ်လေးကိုတီးပါ
- ◆ မင်္ဂလာပါ
- ◆ ဘယ်လိုသံလေး ထွက်လာလဲ

၂။ တိရစ္ဆာန်အော်မြည်သံ သီချင်းများ

- ◆ အော်မြည်သံများ
- ◆ ဖားငယ်ကလေး
- ◆ ရွာငယ်နေပုဒ်

၃။ ပုံမှန်အသံမှ အတိုး၊ အကျယ်သီဆိုခြင်း

- ◆ စကားပြောရင်
- ◆ မိုးခြိမ်းသံ
- ◆ ကဏန်း၊ ကဏန်း
- ◆ ဝသောကြောင်နက်မကြီး

၄။ ပုံမှန်အသံမှ အသံတိတ်သီဆိုခြင်း

- ◆ နေရောင်ခြည်များ လင်းလို့လာ

၅။ အသံထပ်သီဆိုခြင်း

- ◆ ခုံဖိနပ်
- ◆ ဘကြီးဖြိုး
- ◆ သတိထားပါ

၆။ ထပ်ခါပြန်ဆိုသီချင်းများ

- ◆ တစ်တီတူးလေး
- ◆ တူထူပါ
- ◆ လှုပ်ထားပါ

၇။ သီဆိုနေစဉ် အသံရပ်ခြင်း

- ◆ ဝမ်းမြောက်စွာ

၈။ ကျေးလက်သံစဉ်များ

- ◆ ရောင်ပေစူး

၉။ ပုံမှန်အသံမှ အနှေး၊ အမြန်သီဆိုခြင်း

- ◆ ဘဲဆယ်ကောင်



ယဉ်ကျေးလိမ္မာမှုနှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။
အချင်းချင်း ချစ်ကြပါ။
 အချင်းချင်း (ချစ်ကြပါ)°
 အချင်းချင်း ချစ်ကြပါ
 အားလုံး ချစ်ကြပါ။

၅။
သိမ်းမယ်
 ကစားပြီးရင် (သိမ်းမယ်)°
 ကစားပြီးရင် သိမ်းမယ်
 နေရာတကျ သိမ်းမယ်။

၁၀။
မကောင်းပါ
 - ရန်ဖြစ်တာ မကောင်းပါ
 ရန်မဖြစ်တော့ပါ။
 - စိတ်ဆိုးတာမကောင်းပါ
 စိတ်မဆိုးတော့ပါ။
 - အော်ဆဲတာမကောင်းပါ
 အော်မဆဲတော့ပါ။

၂။
ခွင့်လွှတ်
 ခွင့်လွှတ် ခွင့်လွှတ် ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ
 သူတစ်ပါးရဲ့ အပြစ်ကို
 ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။

၆။
မင်္ဂလာပါ
 (မင်္ဂလာပါ)° ဆရာ၊
 ဆရာမကိုကွယ် (ရိုသေစွာ)°
 သမီး/သားတို့ နှုတ်ဆက်မယ်။
 (မင်္ဂလာပါ)° သူငယ်ချင်းတွေရယ်
 (ပျော်ရွှင်စွာ)° အချင်းချင်း
 နှုတ်ဆက်မယ်။


၁၁။
မင်္ဂလာပါ
 [(မင်္ဂလာပါ)°
 အားလုံး မင်္ဂလာပါ။]°

၃။
ညီညီစီ
 ဖိနပ်လေးတွေ ညီညီစီ ညီညီစီ
 ဖိနပ်လေးတွေ ညီညီစီ
 စီကာထားကြမည်။



၇။
ခေါင်းကလေးကို ငဲ့ကာရယ်
 ခေါင်းကလေးကို (ငဲ့ကာရယ်)°
 ခေါင်းကလေးကို ငဲ့ကာရယ်
မိဘရှေ့(ဘိုးဘိုး/ဘွားဘွားရှေ့) မှာ
 သွားရမယ်။

၁၂။
နံနက်ခင်း
 မင်္ဂလာ နံနက်ခင်းပါရှင်/ခင်ဗျ
 ကျန်းမာပါစ
 ကျန်းမာပါတယ်ရှင်/ခင်ဗျ
 မင်္ဂလာ နံနက်ခင်းချိန်ခါ
 သာယာသော နေ့သစ်ဖြစ်ပါစေ
 ပျော်ရွှင်သော နေ့သစ်ဖြစ်ပါစေ
 မင်္ဂလာနံနက်ခင်းချိန်ခါ/မှာ



၄။
လိမ္မာတဲ့ ကလေး
 လိမ္မာတဲ့ကလေး ဖြစ်အောင်ကွယ်
 တို့တစ်တွေအမြဲ ကြိုးစားမယ်
 အဖေအမေ
 ဆရာ၊ ဆရာမ ရဲ့
 စကားနားထောင်မယ်
 ရိုသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။



၈။
သေချာကိုင်
 (သေချာကိုင်)° ရေခွက်လေးကိုကိုင်
 (သေချာသောက်)°
 ရေမဖိတ်အောင်သောက်

၉။
စကားပြောရင်
 (စကားပြောရင်)° (တိုးတိုးပြော)°
 (စကားကျယ်ကျယ်ပြောရင်)°
 (ရှက်စရာ)°

၁၃။
ပိုပြီးချစ်
 ခင်မင်ကြင်နာချင်တယ်
 ပိုပြီးချစ်ချင်တယ် (ပိုပြီးချစ်)° မယ်။



ဝိတန့်လှုပ်ရှားမှု-နည်းပြလက်စွဲ

ကလေးများအတွက်ပျော်စရာ တေးသီချင်းများ

၁။

ညီညီလုပ်

- * (လာ လာ လာ ညီညီလုပ်)
- * လက်မြှောက်၍ ပြန်ချကြစို့
- * ရှေ့တစ်လှမ်းတိုး
နောက်ပြန်ဆုတ်
- * ကိုယ်ကို တစ်ပတ်လှည့်ကြစို့
- * မျက်ပြူး ပြုံးပြစို့။

၂။

လယ်ကွင်းကြီးထဲမှာ

လယ်ကွင်းကြီးထဲမှာ
ကြက်ဥကောက်စို့ကွယ်
ကြက်မကြီးက ထွက်သွားတယ်
ကြက်ဥကောက်စို့ကွယ်
ကြက်ဥ ဘယ်လောက်လဲ
၁- ၂- ၃- ၄-၅။



၃။

လက်ခုပ်လေးကို တီးပါ

- (၁) လက်ခုပ်လေးကို (တီးပါ)။
- လက်ခုပ်လေးကိုတီးပါ (တီး)။
- (၂) လက်ကလေးကို လှဲပါ
- (၃) ခေါင်းကလေးကို ညိတ်ပါ
- (၄) ခြေထောက်လေးကို ဆောင့်ပါ
- (၅) ကိုယ်ကလေးကို ယိမ်းပါ

၄။

ခုံဖိနပ်

(ဒေါက်)။ ခုံဖိနပ်လေးရယ်
(လျှောက်)။ (ရောက်)။
ဗွက်အိုင်တွေထဲရောက်။
အများအမြင်မှာတော့ကွယ်
သူတကယ်နိမ့်ကျတယ်
တစ်နေ့တစ်ချိန်မှာတော့ကွယ်
တန်ဖိုးရှိလာမယ်။ (ဒေါက်)။
ခုံဖိနပ်လေးရယ် (လျှောက်)။
(ရောက်)။ ဗွက်အိုင်တွေထဲရောက်။

၅။

သကြားလုံး

စားကြည့်လိုက်ရင် ချိုတယ်
ချဉ်တယ် မွှေးလည်းမွှေးတယ်။
ကောင်းလည်းကောင်းတယ်၊
ချောင်းလည်းဆိုးတယ်၊
သူ့နာမည်က ဘယ်လိုခေါ်လဲ
တိတ်တိတ် မေးကြည့်တယ်၊
ကောင်းလည်းကောင်း
ချောင်းလည်းဆိုးတဲ့
သကြားလုံးလေးပေါ့ကွယ်တဲ့
သကြားလုံးလေးပေါ့ကွယ်. .

၆။

ဝမ်းမြောက်စွာ

ဝမ်းမြောက်စွာ ခုန်ကရင်းကနေ၊
ဒီလိုသာငြိမ်ငြိမ်ရပ်
ဝမ်းမြောက်စွာခုန်ကရင်းကနေ၊
ဒီလိုသာငြိမ်ငြိမ်နေ မျက်စိမမှိတ်နဲ့
ပြုံးလည်းမပြုံးနဲ့ ငြိမ်ငြိမ်နေပါကွဲ့။
ဝမ်းမြောက်စွာ ခုန်ကရင်းကနေ
ဒီလိုသာငြိမ်ငြိမ်ရပ်။

၇။

ပိန်၊ ဝ

[(ပိန်) ၊ (ဝ) ၊
(ပိန်) ၊ (ဝ) ၊
(ပိန်) ၊ ဝ]။
ဝပိန်ပိန်ဝ ပိန်ပိန်ဝ ပိန်ပိန်ဝ
ပိန်ပိန်ပိန်ဝ ပိန်ဝ ပိန်ပိန်ဝ။

၈။

လှိုင်းကြီးလာပြီ

လှိုင်းကြီးလာပြီ လှိုင်းကြီးလာပြီ
လှော်ပါဟေ့ လှော်ပါဟေ့
လှိုင်းကြီးလာပြီ လှိုင်းကြီးလာပြီ
အားစိုက်လှော်ပါဟေ့။
လှိုင်းကြီးငြိမ်ပြီ လှိုင်းကြီးငြိမ်ပြီ
ပျော်တယ်ဟေ့ ပျော်တယ်ဟေ့
လှိုင်းကြီးငြိမ်ပြီ လှိုင်းကြီးငြိမ်ပြီ
သိပ်သိပ်ပျော်တယ်ဟေ့။

၉။

တောင်ပေါ်တက်ကြမယ်

(တောင်ပေါ်) ၊ တက်ကြမယ်၊
ကျောပိုးအိတ်ကို ခိုင်ခိုင်လွယ်
(တောင်ပေါ်) ၊ တက်ကြမယ်
ပြေးလွှားရင်းတက်ကြမယ်
ရေဘူးလည်း ပါတယ်၊ ဖိနပ်လည်း
ပါတယ်၊ ဦးထုပ်ကြီးဆောင်းလို့ရယ်၊
ခါးတောင်းမြှောင်အောင်
ကျိုက်ကာရယ် (ပြေးကြမယ်) ၊
ဟေ့. . . ချော်လဲတဲ့သူလဲ
ဒူးပြတဲ့သူပြ ဒါပေမဲ့လည်း
ပြန်ထကြ အဝေးရောက်အောင်
ပြေးကြမယ်ဟေ့. . .



၁၀။

အောင်မလေးဗျ

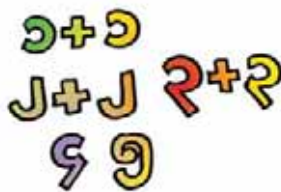
အောင်မလေးဗျ ပူလိုက်တာ
 နွေရာသီရောက်လာ
 အောင်မလေးတော့
 လေပြင်းမုန်တိုင်းလာ
 မိုးတွင်းရောက်ပြီလား
 နှင်းမှုန်တွေ တဖွဲဖွဲကျလို့လာ
 ဆောင်းတွင်း ရောက်ပြန်ပြီကွာ။



၁၁။

ဘယ်လိုအသံလေးထွက်လာလဲ

၁နဲ့ ၁နဲ့ ပေါင်းရင် . .
 . . ဘယ်လိုအသံလေး
 ထွက်လာလဲ။
 (၂နဲ့ ၂၊ ၃နဲ့ ၃၊ ၄နဲ့ ၄၊ ၅နဲ့ ၅)
 ဒီလို အသံလေး ထွက်လာတယ်။



၁၂။

ရောင်ပေစူး

တို့ငယ်ငယ်တုန်းအရွယ်
 ရောင်ပေစူးလေးတွေနဲ့ကွယ်
 ပုဆိုးကို စလွယ်သိုင်း
 ရွာဝိုင်း ပတ်လည်
 ပြေးလွှားဆော့ကစားတယ်
 သူငယ်ချင်းအပေါင်းအဖော်များရယ်
 ကောက်ရိုးပုံတွေကြား
 အတူပုန်း ကစားကြတယ်။



ယာဉ်များနှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

ရထားလေး

(ရထားလေး)၊
 ဂျိုးဂျိုးဂျက်ဂျက်အသံပေး
 ကောက်ကောက်ကွေ့ကွေ့
 လမ်းပေါ်မှာ
 ဥဩတွန်သံသာ
 တွန်သံသာတဲ့ ရွှေဥဩ
 လေမှာ လွင့်ပျံ့မျော
 သဘောကောင်းတဲ့ရထားငယ်
 လူရောကုန်ပါသယ်
 ဟိုနယ်ဒီနယ် ကျော်ကာဖြတ်၊
 ဘူတာတိုင်းမှာရပ်၊
 တောင်ကိုဖြတ်လို့ မြစ်ကိုကျော်
 ရထားတူတူအော်
 တူတူအော်တဲ့ ရထားလေး
 လှိုင်ခေါင်းထဲဝင်ပြေး။

၂။

ကားကြီးတက်မယ်

(ကားကြီးတက်မယ်)၊
 (ဘေးကိုဖယ်)၊ (မြန်မြန်
 ဆန်ဆန်မောင်းမယ်)၊
 ရောက်တော့မယ် ရောက်ပါပြီ။



၃။

မူကြိုကျောင်း ကား

[(တီ)စ (ပွမ်)စ မူကြိုကျောင်း
 ကားကြီးလာပြီ]၊ လာဟေ့ အတူတူ
 သွားကြမယ်။ (တီ)° (ပွမ်)°
 မူကြိုကျောင်းကားကြီးလာပြီ
 လာဟေ့ အတူတူ သွားကြမယ်။

၄။

တူပျော်ပျော်

(တူပျော်ပျော်)၊ လေယာဉ်စီးဖို့
 မေမေခေါ် ဖေဖေကြီးက
 လေယာဉ်နော် အတူစီးရလို့ ပျော်
 (တူပျော်ပျော်)၊





ဝိတန့်လှုပ်ရှားမှု-နည်းပြလက်စွဲ


သင်္ချာနှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။
စွဲနေပြီ
 ၁ခါ ၂ခါ ၃ ၂ ၄ခါ
 ၅ခါ၊ ၆ခါ၊ ၇ခါ၊ ၈ခါ၊ ၉ခါ၊ ၁၀ခါ
ဒီလိုပါ ပဲ ကောင်းတဲ့အကျင့်
 (ထပ်ခါ) ၊ လုပ်ရင်း
 (စွဲနေ) ၊ ပြီဟေ့။
 (ဒီလိုပဲ မကောင်းတဲ့အကျင့်)

၂။
တိုက် တိုက် တိုက်
 ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ တိုက် တိုက် တိုက်
 ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ တစ်ယောက်ချင်းတိုက်
 (ပျော်) ၊ (ရွှင်) ၊ ကျောင်းသို့
 သွားမယ်၊ ချစ်သူငယ်ချင်း
 သင်နေကောင်းလား။

၅။
စာကလေးတွေ ခြင်းမှာလှောင်
 စာကလေးတွေခြင်းမှာလှောင်
 ရေတွက်ကြည့်ရအောင်
 ၁ ကောင်၊ ၂ ကောင်၊
 ၃ ကောင်ပေါ့ ဟိုခုန်ဒီခုန်ဆော့၊
 အစာကျွေးတော့ ၂ ကောင်ဟာ
 ပျံထွက်သွားတဲ့ခါ
 ၃ ကောင်ထဲမှာ ၂ ကောင်လျော့
 ၁ ကောင်ကျန်တာပေါ့။

၂။
တူထူပါ
တူတစ်ချောင်းနဲ့ (ထူပါ)°
 (၂/၃/၄/၅ ချောင်း)
 တူတစ်ချောင်းနဲ့ ထူပါ တစ်နေ့လုံး



၄။
တစ်တီတူးလေး
တစ်တီတူးလေး၅ကောင်
တစ်ကောင်ပြန်သွား၄ကောင်
 (တစ်တီတူး) ၊ ဝမ်းမြောက်စွာလေ။
တစ်တီတူးလေး၄ကောင်
တစ်ကောင်ပြန်သွား၃ကောင်၊ .

၆။
တစ် မှ တစ်ဆယ်
 (၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄) ၊
 (၅၊ ၆၊ ၇) ၊
 (၇ ပြီးတော့ ၈ ကွယ်) ၊
 (၉၊ ၁၀) ၊

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ


၁။
နေရောင်ခြည်များလင်းလို့လာ
 နေရောင်ခြည်များ (လင်းလို့လာ)°
 နေရောင်ခြည်များ
 လင်းလို့လာ(အားလုံး) ၊ လင်းလို့လာ
 ချယ်ရီပွင့်များ (ပွင့်လို့လာ)°
 ချယ်ရီပွင့်များ ပွင့်လို့လာ
 (အားလုံး) ၊ ပွင့်လို့လာ။



၂။
ပန်းဆယ်ပွင့်
 ပန်း ၁ပွင့်၊ ပန်း ၂ပွင့်၊ ပန်း ၃ပွင့်ပါ
 ပန်း ၄ပွင့်၊ ပန်း ၅ပွင့်၊ ပန်း ၆ပွင့်ပါ
 ပန်း ၇ပွင့်၊ ပန်း ၈ပွင့်၊ ပန်း ၉ပွင့်ပါ
 ပန်းကလေး ၁၀ ပွင့်ပါရှင်/ခင်ဗျာ။



၃။
ရေ
 (ရေ) ၊ သောက်သုံးကြဖို့ ရေ
 (ရေ) ၊ ဆေးဖို့ ကြောဖို့ ရေ
 (ရေ) ၊ ချက်ဖို့ ပြုတ်ဖို့ ရေ
 ရေလေးဟာလေ အဓိကကျလှပေ
 ထမင်းအသက် ခုနှစ်ရက်
 ရေအသက်တော့ တစ်မနက်
 ရေကောင်းရေသန့် ရမှသာ
 ကျန်းမာ ဝပြုံးမှာ။





၄။

လေငြိမ်ငြိမ်

လေငြိမ်ငြိမ် သစ်ပင်ကြီးကငြိမ်
လေပြင်းတိုက်တော့ ဘာဖြစ်တယ်
ဟောဒီလို ဖြစ်တယ်
အရှေ့ကတိုက်ပြန်တော့
(အနောက်ကို)၊
အနောက်ကတိုက်ပြန်တော့(အရှေ့ကို)၊
လေငြိမ်ငြိမ်သစ်ပင်ကြီးကငြိမ်
ငြိမ်ငြိမ်။



၅။

မိုးခြိမ်းသံကြား

(မိုးခြိမ်းသံကြား)၊ (သင်ကြားလား)၊
(မိုးစက်ကလေးများကျလာ)၊
ရွဲကုန်ပြီ၊ စိုကုန်ပြီ။



တိရစ္ဆာန်များနှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

ကိုယင်ကောင်

(ကိုယင်ကောင်)၊ သိပ်ရွံ့ဖို့ကောင်း
မစင်လည်းစား ဟင်းလည်းစား
ဟိုနဲ့ဒီကူးလာ
သူ့ခြေလက်တွေ ဆေးနေတာ
တို့ ထမင်းဝိုင်းပေါ်မှာ
ရိုက်ပါဟ မောင်းပါဟ
ချမ်းသာမပေးနဲ့ကွာ
ထမင်းဝိုင်း အုပ်ထားရအောင်
သွားတော့ ကိုယင်ကောင်။

၃။

အော်မြည်သံများ

ကျီးကန်းကလေး အာ. အာ. အာ
စာကလေးက ကျီ. ကျီ. ကျီ
ကြောင်ကလေးက
ညောင်. ညောင်. ညောင်
ကြွက်ကလေးက ကျီ. ကျီ. ကျီ
(အာ)၊ (ကျီ)၊ (ညောင်)၊ (ကျီ)။



၅။

ငှက်ကလေးနီနီ

ငယ်သောငှက်ကလေးနီနီ
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာထိုင်နေ
အမြီးလေးက လှုပ်၍နေ
(လှုပ်)၊ ၍နေ၊
ခေါင်းကလေးက ညိတ်၍နေ
အမြီးလေးက လှုပ်၍နေ
(လှုပ်)၊ ၍နေ။

၂။

ဘဲဆယ်ကောင်

[ရေထဲမှာ ဘဲဆယ်ကောင်
(ကိုးရိုးကားယား)၊၊
ရေထဲမှာ ဘဲဆယ်ကောင် (ကိုးရိုး
ကိုးရိုး ကားယား)၊



၄။

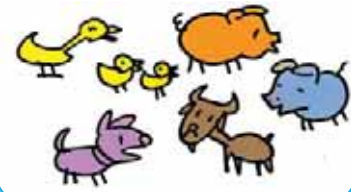
ဖားငယ်ကလေး

(ဖားငယ်ကလေး)၊
သူတို့အော်သံကြား
(အံ့ အွမ် ကွမ် ကွမ်)၊
အံ့ အွမ် ကွမ် ကွမ် ကွမ်
(အမြီးမရှိ)၊ အသံကျယ်စွာအော်
(အံ့ အွမ် ကွမ် ကွမ်)၊ ကွမ်။

၆။

ဘကြီးဖြိုး

(ဘကြီးဖြိုး လယ်ထဲမှာ)၊
ဘဲကလေးများ အော်နေသည်ကို
သွား၍ ကြည့်ကြစို့။
(ကြက်ကလေးများ/
ဆိတ်ကလေးများ/
နွားကလေးများ)





ဝိတန့်လှုပ်ရှားမှု-နည်းပြလက်စွဲ



၇။

ကဏန်းမိသားစု

(လက်ကိုမြှောက် ဘေးတိုက် လျှောက်) မင်းလမ်းလျှောက်တာ မှားနေတယ်) ။ (ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုဒီလို) ။ ကဏန်းမိသားစု လမ်းလျှောက်ကြတာ၊ ဝိုင်းကာ ပတ်ကာ ချာချာလည် တို့တစ်တွေလည်း လမ်းလျှောက် ကြမယ်၊ ခေါင်းဆောင်ခြေရာ အတိုင်းပေါ့ကွယ်။



၈။

ကဏန်း၊ ကဏန်း

(ကဏန်း၊ ကဏန်း) ။ (လက်မထောင်) ။ [(ဘေးတိုက်) ။ လမ်းလျှောက်] ။ (တွင်းထဲဝင်) ။

၉။

လိပ်ပြာကလေးတွေ

လိပ်ပြာကလေးတွေ ဝဲယုံနေ ပန်းပွင့်ကြားမှာ ပျော်မြူးနေ တို့ကလေးများလည်း လက်မြှောက်လို့ရယ်။ လိပ်ပြာကလေးလို ကကြမယ်။



၁၀။

တောက်တဲ့

သစ်ပင်ပေါ်မှာထိုင်နေတဲ့ (တောက်တဲ့) ။ မိုးလေဝသ ဟောနေတဲ့ (တောက်တဲ့) ။ အိုး. . . အော်လိုက်စမ်းပါအုံး၊ မိုးရွာမလား တောက်တဲ့ အိုး. တောက်တဲ့

၁၁။

ဒီးကွက်ကလေး

ဒီးကွက်ကလေး မျက်လုံးပြူး ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေတယ် လိမ်မာလိုက်တာကွယ် မျောက်ညှိကလေး သစ်သီးခူး၊ ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ ကလို့နေ၊ မျက်စိ နောက်တယ်ဟေ့၊ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေမယ်၊ ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ မလုပ်တော့ပါ။ ဆရာမစကားကို နားထောင်မယ်။ (ဖေဖေ၊ မေမေ. . .)

၁၄။

ကြက်ကလေး(၅)ကောင်

ကြက်ကလေး(၅)ကောင် ကျွန်တော့မှာ ရှိပါတယ်၊ ပိန်ပိန်လေးရယ် ၀ ၀ လေးရယ်၊ နှစ်ကောင်ပါပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့လေ တစ်ကောင်မှာ အမောက်ကလေး ရှိပါတယ်၊ [အတူချီတက်သွားတဲ့အသံ (ကတော်)၊ ။] သူ့ခြေလှမ်းသွားတဲ့ အသံ (ကတော်)၊ ။

၁၅။

သပိတ်လွယ်

နံနက်လင်းလို့ အိပ်ယာနိုးတော့ (ပိကျီ) ။ အသံကြားတယ်၊ ခေါင်းကမဲမဲ အမြီးကထောင်ထောင် ဘာငှက်လဲလို့ မေးကြည့်တယ်၊ (ဪ သပိတ်လွယ်) ။ သပိတ်လွယ်ငှက်ကလေးပဲ။

၁၆။

ကြောင်မဲမ

ဝသောကြောင်မဲမကြီးမှာ ကြောင်ငယ်လေးကောင်ပါ။ မီးဖိုနားကဖျာပေါ်မှာ အိပ်ပျော်နေကြရှာ။ ကြောင်မကြီးအသံကြားကာ ရုတ်ကနဲသူ့ထ၊ ကြွက်ထင်ပါရဲ့ ကြောင်ငယ်တို့၊ သွား၍ ကြည့်ကြစို့။ သွား၍ သွား၍ ဖြည်းဖြည်းစွာ လျှောက်၍ ကြည့်သောအခါ မီးဖိုနားက ကြွက်ကလေး တွင်းထဲကိုဝင်ပြေး။

၁၇။

မြင်းဝကြီးစီးမယ်

(လာပြီကိုမြင်းကြီးစီးကာ မြင်းဝကြီးကိုစီးလို့လာ) ။ ဒါကို သူကလုပ်ပြတယ်၊ ဘေးချင်း ဘေးချင်း ဘေးချင်း တိုက်ကြမယ်၊ ရှေ့ချင်း ရှေ့ချင်း ရှေ့ချင်း နီးလို့ရယ်ကျောချင်း ကျောချင်း ကျောချင်း ကပ်လို့ကွယ် ဒါကိုသူက လုပ်ပြတယ်xxx



၁၈။

ရှဉ့်ညိုလေး
 [(ရှဉ့်ညိုလေး)]
 အခြီးလေး လှုပ်တုတ်တုတ်]
 ချစ်စရာကောင်းတဲ့ နှုတ်သီးလေး၊
 သစ်သီးကလေး စားနေတယ်။



၁၉။

ငှက်ကလေးတွေခြင်းမှာလှောင်
 ငှက်ကလေးတွေ ခြင်းမှာလှောင် ရေတွက်ကြည့်ရအောင်
 တစ်ကောင်၊ နှစ်ကောင်၊ သုံးကောင်ပေါ့ ဟိုခုန်ဒီခုန်ဆော့၊
 အစာကျွေးတော့ တစ်ကောင်ဟာ
 ပျံထွက်သွားတဲ့အခါ၊
 သုံးကောင်ထဲမှာ တစ်ကောင်လျော့
 နှစ်ကောင် ကျန်တာပေါ့။



ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

လှုပ်ထားပါ
 ၁။ (လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့
 လှုပ်ထားပါ)°
 * တစ်ချိန်လုံး လှုပ်ထားပါ။
 ၂။ (လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့ ခေါင်းနဲ့
 လှုပ်ထားပါ)° *
 ၃။ (လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့
 ခေါင်းနဲ့ပခုံးနဲ့ လှုပ်ထားပါ)° *
 ၄။ (လက်မနဲ့လက်ညှိုးနဲ့ ခေါင်းနဲ့
 ပခုံးနဲ့ခါးနဲ့ လှုပ်ထားပါ)° *
 ၅။ (လက်မနဲ့လက်ညှိုးနဲ့
 ခေါင်းနဲ့ပခုံးနဲ့ ခါးနဲ့
 ခြေထောက်နဲ့လှုပ်ထားပါ)° *

၃။

ခေါင်းလေး လှုပ်ပါလား
 (ခေါင်း)° လေးလှုပ်ပါလား၊
 (ခေါင်း)° လေးလှုပ်လိုက်ပါ။
 [(ဗုံတီး)] ပတ်ချပ်ချပ်] (ခေါင်း)°
 လေးလှုပ်ကာ ကလိုက်ပါ။
 (ပခုံး/ခါး/ခူး)

၇။

ခန္ဓာကိုယ်
 (ရေ-ကိုအောင်အောင်)
 ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး၊
 ဝိုင်းဝိုင်းစက်စက် လှတဲ့မျက်နှာ
 လက်နှစ်ဖက်ပါတယ်
 နီနီရဲ့ရဲ့ နှုတ်ခမ်းလေးဟာလည်း
 ချစ်စရာ ကောင်းတယ်။
 (ဆတ်တောက်)] လျှောက်တဲ့
 ခြေထောက်ကလေးရယ်၊
 ဗိုက်ကလေးပူပူ ဗိုက်ကလေးစူစူ
 အားလုံးဟာ အင်္ဂါချင်းတွေပဲ
 (ဒို့အားလုံး ချစ်ကြရင်)]
 အများရှေ့မှာ ထင်ရှားမယ်။

၆။

ဦးကလေးကိုကျွေးပြီး
 ဦးကလေးကိုကျွေးပြီး
 ပခုံးလေးတွန့် လိုက်ပါ
 ပုကွကွနဲ့လျှောက်ရတာ
 ပျော်စရာပဲကွာ
 ခါးကလေးကို လက်ထောက်
 ခြေထောက်လေး ရှေ့ထုတ်ပါ။
 ခေါင်းလေးမော့လို့ ဟားတိုက်ကာ
 အော်ရယ်လိုက်ပါ ဟား ဟား ဟား။

၈။

သင့်နားရွက်ရှည်သလား
 သင့်နားရွက် ရှည်သလား
 ရှေ့နောက် လှည့်လို့ရသလား
 ကြိုးလို ထုံးလိုရသလား
 ဖဲပြားလေးလို ချည်နိုင်လား
 ကျောပိုးအိတ်လို လွယ်တင်လိုက်ပြီး
 စစ်သားလေးလို လျှောက်နိုင်လား
 သင့်နားရွက် ရှည်သလား။

၂။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
 မျက်စိလေးက မြင်တယ်
 နားကလေးက ကြားတယ်
 နာခေါင်းလေးက လေကိုရှူရတယ်
 ဦးနှောက်လေးက တွေးကာ
 ပါးစပ်လေးကို ဟကာ
 ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
 သီချင်းဆိုကြစို့ကွယ်၊ ပျော်ပါတယ်။





ဝိတန့်လုံပုဂံးမူ-နည်းပြလက်စွဲ



၉။

မြန်မာပြည်မြေပုံ

(လက်တစ်ဖက်ကို ကုတ်ပေါ်တင်၊ လက်တစ်ဖက်ကို ခါးမှာထောက်၊ ဘယ်ခြေထောက်လေး မ လိုက်ရင် အဲဒါဘာပုံလဲ) ဒို့မြန်မာမြေပုံပဲ။

၁၀။

ရွှေနဲ့လဲလို့မရတဲ့ လက်

ရွှေနဲ့လဲလို့မရတဲ့ လက် ငွေနဲ့လဲလို့မရတဲ့ လက်
ရွှေတွေငွေတွေ ဘယ်လောက်ပေးပေး လဲလို့မရတဲ့ လက်၊
အလုပ်များလုပ်ရင်ကွယ် ဘာမဆိုတတ်နိုင်တယ်၊
လိုအပ်တဲ့အခါ ဆိုရင်ကွယ် ကဆိုလည်း ကနိုင်တယ်။



ကလေး ကဗျာများ

၁။

ကြောင်ကလေးပူစီ

ပူစီကလေး ညောင်ညောင်
ဘာကို တောင်းသလဲမောင်
မီးဖိုချောင်က ငါးကြော်များ
တောင်းလို့နေသလား။
မတောင်းပါနဲ့ ပူစီရယ်
မေမေဈေးသွားတယ်။
ဈေးဝယ်ပြန်မှ ဆာတဲ့အကြောင်း
မေမေဆီမှာတောင်း။

၄။

မနှင်းဆီ

မနှင်းဆီ မနှင်းဆီ ပြုံးပြုံးလေး
နေတတ်သည်။ မနှင်းဆီ
ဘာတွေရေး၊ ကကြီး ခခွေးရေး
လက်ရေးကလေးက ဝိုင်းလို့ညီ
ပန်းကလေးကိုစီ၊ မနှင်းဆီရဲ့
ပါးအိုလေး ပန်းကလေးလိုမွှေး။

၇။

ဘဲကလေး

ဘဲကလေး ဘဲကလေး
ကိုယ်လုံးဖြူဖြူဖွေး
ကြူကြူမွှေးတဲ့ ကြာအိုင်မှာ
ဘဲကလေး ဆော့လိုက်တာ
မောင်လေးလာလို့ အတူဆော့
မေမေရိုက်မှာပေါ့။



၂။

လမင်းထဲက ယုန်ကလေး

လမင်းထဲက ယုန်ကလေး
အသားဖြူဖြူဖွေး
တောင်ငှေးထောက်တဲ့ အဘိုးအို
မောင့်ဆီလာပါဆို
မလာလို့နေပါရော
လူကလေးလာမှာပေါ့။

၅။

ကြွက်ကလေး

ကြိုးတန်းပေါ် ကြွက်ငယ်လျှောက်
လိမ့်ကျမှာ သူမကြောက်
တစ်ဖက်အိမ်ကိုရောက်
ပြတင်းပေါက်က သူ့ခုန်ဝင်
ကြောင်ဖားကြီးကိုမြင်
ကြောင်ကိုမြင်တော့ သူထွက်ပြေး
ကြောက်စိတ်ဝင်ပေါ့
ကြွက်ငယ်လေး။

၈။

ပစ်တိုင်းထောင်

ကျွန်တော့်အမည် ပစ်တိုင်းထောင်
ပစ်ချင်ရာပစ် မလဲပေါင်
ခေါင်းထောင်ပါလို့ ရင်ကိုကော့
အနေခပ်ကြော့ကြော့
ကျွန်တော့အတွက် ပူစရာ
ဘာမှမရှိပါ။ ကျသည့်နေရာ
နေထိုင်လို့ (ပျော်လို့ မော်လို့
ရွှင်သဗျိုး)။

၃။

ဖေဖေကြီး

ဖေဖေကြီး ဖေဖေကြီး
လက်ခုပ်သံပြိုင်တီး ဖေဖေကြီးရဲ့
လက်ခုပ်သံ စည်းဝါးမကိုက်ပြန်
မကိုက်ပြန်တော့ နောက်တစ်ကျော့
မီးမီးမော့ပြီပေါ့။

၆။

နေ့ရက်များ

တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ
လေတွေမိုးတွေလာ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး
လေပြည်တစ်ဖြူဖြူ ကြာသပတေး၊
သောကြာ၊ လမင်းထိန်ထိန်သာ
စနေတစ်ရက်တည်းမိုးတွေရေတွေရွဲ။





၉။

ဝမ်းစာ

ကြက်ကလေးချစ်စရာ
မြေကိုယက်လို့အစာရှာ
ရေပြင်မှာဘဲကလေး ငုပ်ချီပေါ်ချီ
အစာလေး၊ ငှက်ကလေးက
ကောင်းကင်ယံ အစာရှာဖို့ပျံ
တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သော်ငြား
လုံ့လရှိပြီးသား။



၁၂။

ရွှေလမှာယုန်ဝပ်လို့

(ဖိုးလမင်းကဗျာ)
ရွှေလမှာ ယုန်ဝပ်လို့
ဆန်ဖွပ်တဲ့အဘိုးအို
ဟော. . ကြည့်ပါဆို၊
ဆိုသာဆို ပိုမိုသည့်စကား
ကလေး အငိုတိတ်အောင်
အရိပ်အရောင်ပြတယ်
ဖိုးလနတ်သား။

၁၆။

သက်တံ

ဟိုး. အဝေးမှာ ကြည့်လိုက်ပါ။
ခရမ်းမဲနယ်နဲ့ အပြာမိုးပြာပေါ်မှာ
သက်တံပါ။ (လှလိုက်တာ)။
ရေငွေ့မှုန်မှုန် ဖွေးဖွေးလေး
နေရောင်နွေးနွေး ဖြတ်လို့ပြေး
လေးကိုင်းသဏ္ဍာန်ကွေးကွေးလေး
ခုနှစ်စဉ်ရောင်ခြယ်သက်တံလေး။

၁၀။

ရွှေကြက်ဖ

ရွှေကြက်ဖ ရွှေကြက်ဖ
အမောက်ကြီးနဲ့ ရွှေကြက်ဖ
ရွှေကြက်ဖကြီးတောင်ပံချီ
တွန်ကျူးလိုက်လေပြီ နေလုံးနီလို့
ရဲရဲတွတ် မြက်ခင်းစိမ်းစို
နှင်းရည်ဆွတ်၊ (အောက် အီး အီး
အွတ်)။

၁၄။

ရွှေဥဩ

ရွှေဥဩ၊ ရွှေဥဩ တွန်သံသာတဲ့
ရွှေဥဩ၊ ရွှေဥဩ တွန်သံသာ
နွေးဦးပေါက်တော့မှာ
နွေးဦးပေါက်ရင် မြိုင်တစ်ကြော
တွန်သံသာတဲ့ ရွှေဥဩ။

၁၇။

အရှေ့အနောက်

အရှေ့ဘက်မှာ နေထွက်လာ
အလင်းရောင်လေးတွေဖြာ
ဒီအချိန်ကျပြန်တော့
သားသားမီးမီး ကျောင်းသွားပေါ့။
အနောက်ဘက်မှာ နေဝင်ရှာ
အလင်းရောင်ဖျော့ပြန်တာ၊
ဒီအချိန်ကျပြန်တော့
သားသားမီးမီး အိမ်ရောက်ပေါ့။

၁၅။

ကြက်ဖတိန်ညင်

ကြက်ဖတိန်ညင် တောကိုဝင်
မောင်ရင်လာ လေးနဲ့ပစ်
မပစ်ပါနဲ့ မောင်ရင်ရယ်၊
ကြက်တက်ဆူးလို့ သေတော့မယ်၊
ဘယ်ဘက်ကဆူး၊ ညာဘက်ကဆူး၊
ခွပ်လိုက်ကြစို့ သူငယ်ချင်း၊
အောက် အီး အီး အွတ်။



၁၁။

သူငယ်ချင်း

နာနတ်သီးနဲ့ ခူးရင်းဟာ
သူငယ်ချင်းတွေပါ တစ်နေ့မှာ
ရန်ဖြစ်ကြ ခူးရင်းသီးက ဆူးနဲ့ချ၊
နာနတ်သီးရဲ့ မျက်နှာဝယ်၊
ဆူးချက်ရာတွေကြွယ်၊
သူတို့နှယ်ရန်မဖြစ်နဲ့၊ သင့်အောင်
ပေါင်းကြကွဲ့။



၁၆။

ကျီးကန်းကြီးပျံလာတာ

ကျီးကန်းကြီးပျံလာတာ (အားအာ)။
တူကလေးဘယ်လိုထု
(တောက်တောက်တဲ့)။
အရပ်ကြီး (ရှည်လာပြီ)။

၁၈။

မိုးခြိမ်းသံ

မိုးတွေ လေတွေတခြိမ်းခြိမ်း
(တုတ်တုတ်ဂျိမ်း)။
ယိမ်းကရအောင် ကရအောင်
ပတ်ပေဒိုးပြောင် ပေဒိုးပြောင်
မောင်တို့ မယ်တို့ ညီစေသား
ဝိုင်းကြပါလား ဝန်းပါလား၊
ဟေး လား မောင်တို့ ဝါး။



English Songs

1.

Head & Shoulders

Head and shoulders, (knees and toes)³ Head and shoulders, knees and toes, eyes and ears and nose and mouth.



2.

Melon, Melon

(Melon)⁴ (papaya)² (peanut)⁶ (grind them all)².



3.

Down on the Farm

Down on the farm, gathering the eggs, chase away the big red hen, how many eggs, did you find? 1 2 3 4 5.



4.

Mommy Finger

(Mommy finger)² where are you? (Here I'm)² How do you do? (Daddy, sister, brother, baby finger) (Child's name)² Where are You?

5.

A,B,C,D,...

6.

Good Morning

(Good Morning)² good morning to you. x 2.

7.

One & One is Two

One and one two, two and two four, 3 and 3 are 6 to me, 4 and 4 eight, 5 and 5 ten, little fingers on my hands. I can clap clap, I can snap snap, and I roll on and on, little fingers dancing fingers, I can count from one to ten.

8.

London Bridge is Falling Down

London Bridge is (Falling Down)² London Bridge is Falling Down, my fair lady.

9.

Sunday, Monday

(Sunday, Monday, Tuesday, Wednesday Thursday, Friday, Saturday)² (Happy² day happy² day all the day)²



10.

I Caught a Fish

1, 2, 3, 4, 5
Once I caught a fish alive.
Why did you let it go?
Because it bit my fingers so.





11.

This is the Way

- 1. [This is the way we (wash our face)³]² early in the morning.
- 2. brush our teeth
- 3. comb our hair
- 4. wash our hands



12.

Rain Rain Go Away

Rain² go away, little Johnny wants to play
 Rain² go away, come again another day.



13.

Hello, what's your name?

[(Hello)³ what's your name?]²
 (my name is Pusu)³
 (Hello, Pusu)² Pusu.



14.

Hello and how are you

(Hello)³ and how are you?
 (I'm fine)² and I hope that you are too.



15.

Hi, how are you?

(Hi, how are you? I'm fine)².
 Hi, how are you?
 I'm fine, how are you.
 (I'm fine)³.



16.

How's the Weather?

(How's the weather? It's sunny)³
 It's sunny today.
 *Rainy, Cloudy, Windy



17.

I love you

(Daddy)² I love you
 You know that I really do
 I know that you love me too
 So I sing for you.



18.

Row Row Row your boat

(Row)³ your boat
 gently down the stream
 (merrily)³ life is but a dream.





Rhymes for Children

1.

The Wind is Blowing

The wind is blowing,
the leaves are falling, red,
green and brown.

12 3 4 5 6 7 8 9 10

Oh so many! I can't count
them

Down, down, down.



2.

Five little monkeys

*Five little monkeys jumping
on the bed

One fell down and bumped
his head

Mama called the doctor and
the doctor said

No more monkeys jumping
on the bed.

*(four, three, two, one)



3.

Here is an apple

Here is an apple up in the
tree,

Open it up and what do you
see

little brown seed that grows
to be tall and beautiful tree,
apple tree.



4.

Here is a school

Here is a school, here is a
tower

Open the door, what do you
see?

Here is a school, here is a
tower

Open the door and see all the
children.

