ECD ဆရာ၊ ဆရာမများအတွက် အထောက်အကူပြုလက်စွဲ

၂၀၁၁ ခုနှစ်

unicef

ECD ဆရာ၊ ဆရာမများအတွက် အထောက်အကူပြုလက်စွဲ

၂၀၁၁ ခုနှစ်

မာတိကာ

အမှာစာ ၃

နိဒါန်း ၉

တစ်နေ့တာအချိန်များအတွင်း ကလေးများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၁၃

၁။ ကြိုဆိုချိန်နှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကစားချိန် ၁၅

၂။ စုပေါင်းချိန် ၁၇

၂။ (က) လှုပ်လှုပ်ရှားရှားကစားနည်း နမူနာများ ၁၇

၂။ (ခ) သီချင်းဆိုရန်အကြံပြုချက် ၁၈

၂။ (ဂ) သီချင်းသစ်သင်ရန်အကြံပြုချက် ၁၉

၃။ အဖွဲ့ခွဲဆွေးနွေးချိန်(သို့) စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန် ၂၀

၃။ (က) ပုံပြင်စာအုပ်များ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပုံပြောနည်းအမျိုးမျိုး ၂၁

၃။ (ခ) ရုပ်ပုံကားချပ်နှင့် စကားပြောပိုစတာအသုံးပြုခြင်း ၂၅

၄။ သင်ယူရာနေရာများတွင် ကစားချိန် ၂၇

၄။ (က) ကစားနည်းများကစားရန်နေရာ ၂၉

၄။ (ခ) စာဖတ်ရန်နေရာ ၂၉

၄။ (ဂ) တူရိယာပစ္စည်းများတီးခတ်ကစားရန်နေရာ ၃၀

၄။ (ဃ) လက်မှုလုပ်ရန်နေရာ ၃၀

၅။ လက်ဆေးချိန်နှင့် ထမင်းစားချိန် ၃၁

၆။ အိပ်ချိန်(သို့) အနားယူချိန် ၃၃

၇။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဆက်ခြင်း ၃၄

သင်ယူခြင်းနှင့် ကလေးများအား ထိရောက်စွာသင်ယူစေခြင်း ၃၅

၁။ သင်ယူခြင်း ၃၅

၂။ ဘာသာစကားနှင့် အရေး၊ အဖတ် သင်ကြားခြင်း ၃၆

၃။ အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာကို ချဲ့ထွင်သင်ကြားခြင်း ၃၉

၄။ သိပ္ပံအခြေခံနှင့် သင်္ချာအခြေခံသဘောတရားများ သင်ကြားခြင်း ၄၆

၄။ (က) သိပ္ပံအခြေခံသဘောတရားများ ၄၆

၄။ (ခ) သင်္ချာအခြေခံသဘောတရားများ ၅၀

ကစားခြင်းဖြင့်သင်ယူစေခြင်း ၅၃

၁။ ကစားခြင်း ၅၃

၂။ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးစေသော ကစားနည်းများ ၅၄

၃။ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးစေသော ကစားနည်းများ ၅၇

၄။ လက်မှုအနုပညာဖန်တီးကစားနည်းများ ၆၀

၅။ ရိုးရာကစားနည်းများနှင့် စုပေါင်းကစားနည်းများ ၆၂

ဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ ၆၅

၁။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းပြုခြင်း ၆၅

၂။ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ ၆၈

၃။ အမူအကျင့်ကောင်းများရှိစေရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ၇၁

၄။ မသန်စွမ်းကလေးများနှင့် အကူအညီအထူးလိုသော ကလေးများအား စောင့်ရှောက်ခြင်း ၇၃

၄။ (က) တက်ကြွလွန်းသောကလေးများ ၇၄

၄။ (ခ) အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာရှိသောကလေးများ ၇၅

၄။ (ဂ) ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိသောကလေးများ ၇၅

၄။ (ဃ) လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေသော ကလေးများ ၇၆

၅။ မိဘ၊ ရပ်ရွာလူကြီးများနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း ၇၇

မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမများ မေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ ၇၉

၁။ ပစ္စည်းလုတဲ့ကလေး ၇၉

၂။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကစားတဲ့ကလေး ၇၉

၃။ ဒေါသကြီးတဲ့ကလေး ၈၁

၄။ အနိုင်ကျင့်တဲ့ကလေး ၈၁

၅။ အတိုင်အတောထူတဲ့ကလေး ၈၂

၆။ ကိုက်တတ်တဲ့ကလေး ၈၂

၇။ စာသင်နည်း ၈၃

၈။ စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်နဲ့ စုပေါင်းချိန် ၈၄

၉။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း ၈၅

၅ နှစ်အရွယ် ကျောင်းနေရန်အတွက် ပြင်ဆင်မှုများ ၈၇

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ၈၇

၂။ လိုအပ်သော ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများပံ့ပိုးပေးခြင်း ၈၈

နောက်ဆက်တွဲများ ၉၁

နောက်ဆက်တွဲ (၁) ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းမှတ်တမ်း ၉၁

နောက်ဆက်တွဲ (၂) မူကြိုကလေးများအတွက် သီချင်းနှင့်ကဗျာများ ၉၉

နောက်ဆက်တွဲ (၃) ကျောင်းခန်းအလှဆင်ရန်နှင့် ကလေးများပြုလုပ်ရန် လက်မှုနမူနာအချို့ ၁၀၉

အညွှန်းနှင့် ကျမ်းကိုးစာရင်း ၁၁၅

မှတ်တမ်းပြုလွှာ

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ ECD Technical Working Group တွင်ပါဝင်သော အဖွဲ့အစည်းအသီးသီး၏ ကွင်းဆင်းတွေ့ရှိချက်များ၊ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်ရှိ ECD ဆရာမများ၏ တောင်းဆိုချက်အပေါ် အခြေခံ၍ ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စမ်းသပ်အဆင့်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးကြသော Save the Children စီမံချက်နယ်မြေမှ ECD ဆရာမများနှင့် ဝန်ထမ်းများအားလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

အမှာစာ

"ကလေးသူငယ် ပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ အသက် မွေးစမှ ၈ နှစ်အရွယ် ကလေးများအား စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုများ ဖွံ့ဖြိုးသင့်သည့်အတိုင်း အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် အရည်အသွေးပြည့်သော ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးသောလုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။"

မူကြို၊ သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးဌာနများသည် အသက် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်သာမက မူလတန်းနှင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သင်ယူရေးအတွက်ပါ အခြေခံအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ပေးရာ နေရာဌာနများ ဖြစ်သည်။ ကလေးဘဝအစောပိုင်းနှစ်များအတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသော အစီအစဉ်များသည် ကလေးများ၏ သင်ယူမှုဆိုင်ရာအခက်အခဲများကို လျှော့နည်းစေသည်သာမက တစ်ဦးချင်းနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအတွက် ရေရှည်အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ နှစ်စဉ်တိုးပွားလျက်ရှိပေသည်။ ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနမှ အစပြုကာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အသင်းတော်အခြေပြု ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပြုစုပျိုးထောင်ရေးအစီအစဉ်များလည်း တိုးပွားလာပြီး ၂၀၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် Save the Children, Yinthway Foundation, Metta Foundation, Karuna Myanmar Social Service, World Vision အစရှိသည့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ ရပ်ရွာအခြေပြု ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အခြေခံပညာရေးအစီအစဉ် အနေနှင့် ကျောင်းအခြေပြု ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မြင့် ဆောင်ရွက်လာသည်သာမက ပုဂ္ဂလိကမူကြိုကျောင်းများလည်း များပြားလာခဲ့ပါသည်။

ကလေးသူငယ်များအား အရည်အသွေးပြည့်ဝစွာ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းသည် ကလေးများ၏ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ကလေးအား ပံ့ပိုးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးရန်မည်သူ့တွင် တာဝန်ရှိပါသနည်း။ ၎င်း၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူသားအားလုံး ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးဌာနများတွင် တက်ရောက်လျက်ရှိသော ကလေးများအတွက်မှာမူ နေ့စဉ်ထိတွေ့လျက် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူဆရာများမှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မူကြိုဆရာများ၏ အရည်အသွေးအတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်လသင်တန်းအပေါ် အခြေခံကြပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မွမ်းမံသင်တန်းများ၊ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများနှင့် အရည်အသွေးမြှင့်တင်ခြင်းအစီအစဉ်များ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးနေကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအစီအစဉ်များကို မူကြိုဆရာများအားလုံးရရှိရန်နှင့် ပုံမှန်ရရှိရန် ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးကြရပါဦးမည်။

ကလေးသူငယ်များအတွက် အရေးပါဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သော ဆရာများအားနည်းပညာ မြှင့်တင်ပေးခြင်းအစီအစဉ်များနှင့် အခြားပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်ပေးရန် အထူးလိုအပ်လျက်ရှိနေသည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ၎င်းတို့တွေ့ကြုံရသည့် အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နှင့် လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများတိုးပွားကာ ကလေးသူငယ်များအတွက် အရည်အသွေးပြည့်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်အလို့ငှာ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သင်ယူလေ့လာဆည်းပူးနိုင်သော ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ပြုစုထုတ်ဝေရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပဏာမ

နိဒါန်း

ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းနားလည်ထားတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေတောင် တစ်ခါတလေ ကိုယ့်သင်ကြားမှုကို အားမလိုအားမရ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေ တကယ်သင်ယူ ဖွံ့ဖြိုးနေတာကော ဟုတ်ရဲ့လား။ သူတို့တွေ ထိထိရောက်ရောက်သင်ယူနိုင်အောင် ဘာလုပ်ပေးရင် ကောင်းမလဲဆိုပြီး အကြံအိုက်နေတဲ့ ဆရာတွေရှိသလို၊ ကလေးတွေ ပျော်အောင်လုပ်ပေးရင် ပြီးရော မဟုတ်လားဆိုတဲ့ဆရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဆရာအတော်များများဟာ ကလေးတွေ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပံ့ပိုးပေးတဲ့ အပိုင်းကို အထူးအားစိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကစားနေကြတာဟာ ကောင်းတဲ့ မြင်ကွင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးတွေ စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့ တစ်စုံတစ်ရာကို တီထွင်ဖန်တီးနေတာ၊ တစ်ခုခုကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရင်း စိတ်ကျေနပ်မှုရနေတာ၊ ပြဿနာအခက်အခဲတွေ ဖြေရှင်းတတ်နေတာ၊ ကြားထားတဲ့ ပုံပြင်ထဲကအတိုင်း ပြောဆိုနေတာ၊ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်တွေနဲ့ ပီပီပြင်ပြင် အတုလုပ်ကစားနေတာ၊ စကားကြွယ်ကြွယ်နဲ့ပြောဆိုနေတာ၊ အရေး၊ အဖတ်နဲ့ သင်္ချာအခြေခံတွေမှာ ကျွမ်းကျင်မှုရနေတာ၊ ကစားနည်းတွေကို ကောင်းကောင်းကစားတတ်နေတာ၊ ပစ္စည်းတွေကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် သုံးနေတာမျိုးတွေကို မြင်ဖို့ လိုနေပါသေးတယ်။ အဲဒီမြင်ကွင်းတွေကို မတွေ့ရသေးသရွေ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ကျောင်းက အရည်အသွေးပြည့်တဲ့ ကျောင်းတစ်ကျောင်း ဟုတ်၊ မဟုတ် ခုလို တခြားသူတွေဘက်ကအမြင်နဲ့ ဆန်းစစ်ဖြေကြည့်ပါ။

ကလေးအနေနဲ့ ဖြေဖို့. . .

- နွေးနွေးထွေးထွေးကြိုဆိုတာကို ခံစားရရဲ့လား။
- ဒီကျောင်းက ငါ့ကျောင်းလို့ ခံစားရသလား။
- သူငယ်ချင်းတွေက ငါ့ကို ခင်ခင်မင်မင်ရှိရဲ့လား။
- ကျောင်းရဲ့အတွေ့အကြုံတွေက စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းရဲ့လား။

မိဘအနေနဲ့ ဖြေဖို့. . .

- ဆရာတွေက မိဘတွေကို လေးစားမှုရှိသလား။
- ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကြိုဆိုဧည့်ခံရဲ့လား။
- ကလေးအပေါ်ထားတဲ့ မိဘရဲ့ဆန္ဒကို အလေးထားရဲ့လား။
- ကျောင်းရဲ့အစီအစဉ်တွေမှာ ပါဝင်ဖို့ ဆရာတွေရဲ့အားပေးမှု ရသလား။
- ကျောင်းရဲ့အစီအစဉ်တွေက ငါတို့မိသားစုရဲ့ အစဉ်အလာနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကို နားလည်ပြီး အားပေးလုပ်ဆောင်မှုရှိသလား။

ကော်မတီဝင်အနေနဲ့ ဖြေဖို့. . .

- ကလေးနဲ့ ဆရာအချိုး မျှမျှတတရှိသလား။
- ဆရာတွေမှာ အရည်အချင်းဘယ်လောက်ရှိသလဲ။
- ဘာသင်တန်းတွေရထားသလဲ။
- ကလေးတွေရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ လျော်ညီတဲ့ ကစားစရာနဲ့ ပစ္စည်းတွေ လုံလုံလောက်လောက် ရှိသလား။

- ကျောင်းရဲ့ လုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ သင်ကြားမှုပုံစံတွေက ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ လျော်ညီရဲ့လား။
- ကျောင်းနဲ့ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်က ကလေးတွေအတွက် သင့်လျော်ကောင်းမွန်ရဲ့လား။

ရပ်ရွာအနေနဲ့ ဖြေဖို့ . . .

- ကလေးသူငယ်တွေကို တန်ဖိုးထားဖို့နဲ့ ကလေးဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး အရေးကြီးတယ်လို့ ငါတို့ရပ်ရွာက သဘောတူလက်ခံကြသလား။
- ကလေးဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းက ကလေးတွေရဲ့ အောင်မြင်ရေးနဲ့ ရပ်ရွာအခြေအနေကို ပြောင်းလဲတိုးတက်ပေးနိုင်တယ်လို့ ငါတို့ရပ်ရွာက သဘောတူ လက်ခံကြသလား။
- ကလေးဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း အောင်မြင်ရေးမှာ ငါတို့ကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးသလား။

အထက်က မေးခွန်းတွေကိုဖြေဖို့အတွက် ကလေးတွေအတွက် ပျော်ရွှင်စရာ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုတွေနဲ့ အားပေးလှုံ့ဆော်တဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲက အစီအစဉ်တွေဟာ မူကြိုဆရာတွေအတွက် အထောက်အကူဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် နုနယ်နေတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက်လည်း အကူအညီဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

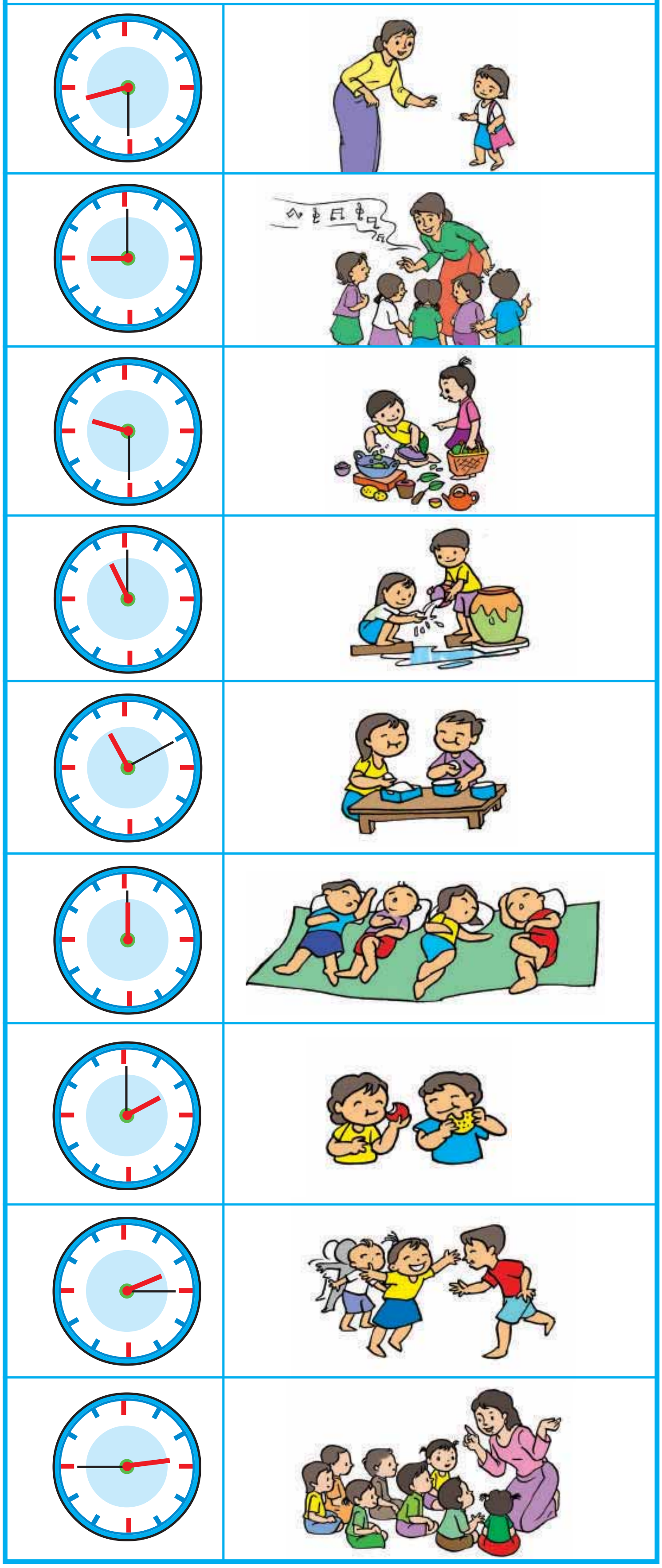
ပြုစုသူ
ကေဆိုင်းရော်
ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၁၀ခုနှစ်

တစ်နေ့တာအချိန်များအတွင်း ကလေးများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အချိန်ဇယားဟာ လူကြီးတွေ ဖတ်ဖို့အတွက်ပါ။ ကလေးတွေဖတ်ဖို့ အတွက် သီးသန့်အချိန်ဇယားကို ရုပ်ပုံတွေနဲ့ဆွဲထားပေးရပါမယ်။ နမူနာပုံတွေကို ကြည့်ပါ။

မူကြိုကျောင်းအချိန်ဇယား	
၀၈း၃၀ မှ ၀၉း၀၀	ကြိုဆိုခြင်းနှင့် လွတ်လပ်စွာကစားခြင်း
၀၉း၀၀ မှ ၀၉း၃၀	စုပေါင်းချိန်
၀၉း၃၀ မှ ၁၁း၀၀	အခန်းတွင်း၊အခန်းပြင်ကစားခြင်း။ (၄၅ မိနစ်စီ)
၁၁း၀၀ မှ ၁၁း၁၀	ရေအိမ်တက်ခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်း
၁၁း၁၀ မှ ၁၂း၀၀	နေ့လည်စာစားခြင်း
၁၂း၀၀ မှ ၁၄း၀၀	အိပ်စက်ခြင်း/အနားယူခြင်း
၁၄း၀၀မှ ၁၄း၁၅	အဆာပြေစားခြင်း
၁၄း၁၅ မှ ၁၄း၄၅	စုပေါင်းကစားခြင်း (ရိုးရာကစားနည်းများ)
၁၄း၄၅ မှ ၁၅း၀၀	တစ်နေ့တာအတွက် သုံးသပ်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဆက်ခြင်း

ကလေးများအတွက်အချိန်ဇယား



တစ်နေ့တာအချိန်တွေအားလုံးမှာ ကလေးတွေကို စည်းကမ်းပေးတာ၊ လမ်းညွှန်တာတွေထက်ပိုပြီး ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးအောင်၊ စဉ်းစားဉာဏ်ထက်သန်လာအောင် စကားများများပြောပေးပါ။ သူတို့ကိုလည်း စကားများများပြောဖို့ အားပေးပါ။ သူတို့အချင်းချင်း ပြောတာကို နားထောင်ပါ။ သူတို့ပြောပြတာကို နားထောင်ဖို့၊ မေးတာကိုဖြေဖို့လည်း အမြဲအသင့်ရှိနေပါ။

အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ မူကြိုကျောင်းတစ်နေ့တာအချိန်တွေမှာ ကလေးတွေကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသင့်တယ်၊ ဆရာနဲ့ကလေး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး ဘယ်လိုရှိသင့်တယ်ဆိုတာ အောက်ပါအကြံပြုချက်တွေကို လိုက်နာပါ။

၁။ ကြိုဆိုချိန်နှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကစားချိန်

တစ်နေ့တာရဲ့အစ ကျောင်းကိုရောက်ကတည်းက ကလေးတိုင်း စိတ်ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းနေဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိမ်ကနေ ကျောင်းရောက်လာတဲ့ ကလေးတိုင်း စိတ်ပျော်ရွှင်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်မှာကတည်းက လိုအပ်ချက်တစ်ခုခု မပြည့်စုံခဲ့တဲ့ ကလေးတွေလည်း ပါနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ဦးဦး ဒီလိုပြုမူရင်. . . .

- ◊ အမေ(သို့) အိမ်ကလာပို့သူနဲ့ မခွဲနိုင်
- ◊ ဆရာတစ်ဦးဦးကို တွယ်ကပ်နေ
- ◊ အမေကိုပြုမူတဲ့အတိုင်းပြုမူ
- ◊ ဘောင်းဘီထဲအညစ်အကြေးစွန့်
- ◊ တစ်ဦးတည်းနေ
- ◊ ငိုယိုနေ

ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုတာကို ဒီအချက်တွေနဲ့ ဆန်းစစ်လေ့လာပါ။

- ◊ အိမ်မှာ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စရာ ကြုံခဲ့သလား။
- ◊ ဆရာရဲ့ဂရုစိုက်မှုလိုချင်လို့လား။
- ◊ ဆာနေသလား။

◊ ရေငတ်နေသလား။

◊ အာဟာရ မပြည့်လို့လား။

◊ အိပ်ရေး မဝလို့လား။

◊ ကျန်းမာရေးကောင်းရဲ့လား။

ရေမသောက်၊ အိမ်သာမတက်တဲ့ ကလေးတွေကို သတိပေးပါ။ ရေသောက်တာနဲ့ အိမ်သာတက်တာကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့်ပေးပါ။

ဒီလိုပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။

◊ ငိုယိုနေတဲ့ကလေးကို ငိုခွင့်ပေးပါ။ ဒါပေမယ့် အကြာကြီးမငိုအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

◊ ငိုယိုနေတဲ့ကလေးကို ကျောင်းဝင်းထဲ အတူလျှောက်ရင်း ရင်းနှီးအောင်လုပ်ပါ။

◊ နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။ "သမီးအမေ သေချာပြောခဲ့တယ်လေ၊ ကျောင်းဆင်းတာနဲ့ သူလာကြိုမယ်လို့"၊ "သမီးအမေကလည်း သမီးကို တစ်ချိန်လုံးသတိရနေတာ သိတယ်မဟုတ်လား"

◊ တကယ်လို့ ကလေးက နားမလည်ရင် အမေနဲ့ကလေး ပစ္စည်းလဲတာမျိုး၊ အမေ့ကိုယ်နံ့ပါတဲ့ အဝတ်ပေးထားတာမျိုးတို့လုပ်ပေးပါ။

◊ ကလေးအမေကိုလည်း အနမ်းလက်ဆောင် ကာတွန်းကားထဲက သားအမိလို လက်ဖဝါးမှာ မွှေးမွှေးပေးပြီး အမေကိုသတိရတိုင်း ပါးမှာအပ်ထားဖို့ မှာခိုင်းပါ။

◊ တွေ့ရှိချက်ကို ဝန်ထမ်းအချင်းချင်းတိုင်ပင်ပါ။

◊ မိဘတွေနဲ့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းဖြေရှင်းပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် အိမ်ကနေပါလာတဲ့ရောဂါပိုးတွေကင်းစင်အောင် လက်အရင်ဆေးပြီးမှ ကျောင်းခန်းထဲ ဝင်တဲ့အကျင့် ကျင့်ပေးပါ။

၂။ စုပေါင်းချိန်

တစ်နေ့တာကို နေ့တိုင်းလုပ်နေကျ ပုံစံအတိုင်း အစပြုပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းက နောက်အချိန်က ဘာအချိန်ဆိုတာ ကြိုမှန်းဆနိုင်တဲ့အတွက် ကလေးတွေကို စိတ်လုံခြုံမှု ရစေပါတယ်။ မနက်တိုင်း လုပ်နေကျနေရာ၊ စနေကျအချိန်နဲ့ ဆိုနေကျနှုတ်ဆက်သီချင်းတို့ကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ နမူနာ အနေနဲ့ ဒီလိုအစီအစဉ်အတိုင်းလုပ်ပါ။

- ◊ စစချင်း "ကဲ. . စကြစို့-- စကြမယ်" လို့ပြောပြီး နှုတ်ဆက် သီချင်းတစ်ပုဒ်၊ နှစ်ပုဒ်ဆို (မင်္ဂလာ နံနက်ခင်းပါရှင့်၊ ခင်ဗျ(သို့) မင်္ဂလာပါ၊ အကယ်၍ ကလေးနည်းပါက သင့်နာမည်က ဘယ်လိုခေါ်ပါသလဲ)
- ◊ ဘုရားရှိခိုး (တစ်မိနစ်စာမျှ)
- ◊ ရိုးရှင်းတဲ့ လှုပ်ရှားကစားနည်း
- ◊ သီချင်းဟောင်းများဆို
- ◊ သီချင်းသစ်သင်

၂။ (က) လှုပ်လှုပ်ရှားရှားကစားနည်း နမူနာများ

- *လှေလှော်ခြင်း (ခြေမ နှစ်ဖက်ကိုင်ပြီး ဖင်တရွတ်တိုက်ခြင်း)*

- *ကလေးတွေကို ဖျာတစ်ချပ်ပေါ် လှဲပြီး ကိုယ်ကို ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်ခိုင်းလိုက်၊ သေးအောင် ကြုံ့ခိုင်းလိုက်လုပ်ပါ။*

- *တိရစ္ဆာန်တွေလို သွားဖို့ပြောပါ။ ဥပမာ-မြွေလို၊ ဖားလို၊ ခွေးလို . . . ပုံစံတွေလုပ်ဖို့ ပြောပါ။*

* *ကြာပန်းကြီးပွင့်လာပြီ (အားလုံးခြေဆန့်ထိုင်ပြီး လက်နဲ့ ခြေဖဝါးတွေစုထား၊ ပန်း ငုံရာကနေ တဖြည်းဖြည်း ပွင့်အာလာပုံကို လက်တွေ တဖြည်းဖြည်းနောက်လှန်ချခိုင်းပါ။)*

* *ဆရာကဦးဆောင်ပြီး လမ်းအမြန်လျှောက်ပါ။ ပြီးတော့ အနှေး၊ ခြေလှမ်းကျဲကျဲ၊ ခြေလှမ်း စိပ်စိပ်လျှောက်ပုံတို့ကို တစ်လှည့်စီ လျှောက်ပါ။*

လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးကို ကလေးတွေ စိတ်ပါဝင်စားနေသလောက် ဆက်လုပ်ပါ။ သူတို့ကောင်းကောင်းလုပ်တတ်ပြီဆိုရင် ကလေးတစ်ယောက်ကို ဦးဆောင်ခိုင်းပြီး ဆက်ကစားခိုင်းပါ။ တစ်ရက်မှာ ၂မျိုး၊ ၃မျိုးလုပ်ပါ။

၂။ (ခ) သီချင်းဆိုရန် အကြံပြုချက်

* **ပုံမှန်အသံနဲ့ပဲ ဆိုခိုင်းပါ။** ဘယ်တော့မှ **အသံကုန်အော်ပြီး မဆိုခိုင်းပါနဲ့။** ကလေးတွေ အော်ဆိုနေရင်လည်း "အဲသလိုအော်ဆိုရင် နားထောင်လို့မကောင်းဘူး"လို့ပြောပါ။ ကလေးတွေရဲ့ လည်ချောင်းမနာစေဖို့နဲ့ သီချင်းဆိုရင်း ဂီတရသကို ခံစားနိုင်ဖို့သတိပြုပါ။

* သီချင်းလိုက်မဆိုတဲ့ ကလေးကို သွက်တဲ့ ကလေးအနားထားပါ။ တစ်ခါတလေ သူ့လက်တွေကိုကိုင်ပြီး အမူအရာ လုပ်ရင်း ဆိုပေးပါ။

* ဒီအရွယ်ကလေးတွေအတွက် တစ်ကိုယ်လုံးလှုပ်ရှားပြီး သီဆိုကခုန်ဖို့ အရေးကြီးတာမို့ ကြမ်းပေါ်ထိုင်ပြီး ဆိုတာမျိုး လျှော့ပါ။

* အမူအရာနဲ့ဆိုတာအပြင် အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် ရုပ်သေးရုပ်တွေသုံးပြီး ဆိုလိုက်၊ တူရိယာပစ္စည်းတွေ သုံးပြီးဆိုလိုက် လုပ်ပါ။
* တစ်ရက်မှာ ၄-၅ပုဒ်လောက်ဆိုပါ။

၂။ (ဂ) သီချင်းသစ်သင်ရန် အကြံပြုချက်

* သီချင်းစာသားကို ထင်ထင်ရှားရှားနဲ့ တစ်ကြောင်းစီ ရေးပါ။
* သင်္ကေတရုပ်ပုံ ထည့်လို့ရတဲ့ သီချင်းတွေမှာ ထည့်ပါ။
* ရေးထားတဲ့ သီချင်းစာသားတွေကို ထပ်ပြီးသိမ်းထားပါ။ နောက်ရက်တွေမှာ ပြန်သုံးတဲ့အခါ ကလေးတွေ ဘယ်လောက်မှတ်မိသလဲသိအောင် သီချင်းစာသားကိုပြပြီး "ဒီသီချင်းဆိုရအောင်၊ ဘယ်သူမှတ်မိသလဲ "လို့ပြောပါ။
* **တစ်ပိုဒ်ချင်း လိုက်မဆိုခိုင်းပါနဲ့။ ကလေးတွေသံစဉ်ကို လိုက်မှတ်ဖို့ ခက်လိမ့်မယ်။**
* သီချင်းသစ်တစ်ပုဒ်ကို ထပ်ခါတလဲလဲဆိုပြပါ။
* ခက်တဲ့စကားလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့အသံထွက်တွေကို ရှင်းပြပါ။
* တစ်ပတ်မှာသီချင်းသစ် နှစ်ပုဒ်ထက် ပိုမသင်ပါနဲ့။
* သီချင်းရွေးချယ်တဲ့အခါ ဟန်အမူအရာနဲ့လှုပ်ရှားသီဆိုရတဲ့ တိုတိုတုတ်တုတ် သီချင်းမျိုးကို ရွေးပါ။ သင်ကြားနေတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ သီချင်းတွေကိုလည်းသင်ပေးပါ။ မူကြိုအရွယ်ကလေးတွေနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ သီချင်း၊ ကဗျာတချို့ကို နောက်ဆက်တွဲ-၁မှာ ကြည့်ပါ။

သီချင်းသစ် သင်ကြားနည်းအဆင့်ဆင့်

သီချင်းသစ်ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် ခုလိုပြောပါ။ "ဒီသီချင်းအသစ်ဟာ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အော်မြည်သံအကြောင်းဖြစ်တယ်။ ကျီးကန်းက ဘယ်လိုအော်သလဲ၊ စာကလေး၊ ကြောင်ကလေးနဲ့၊ ကြွက်ကလေးတို့ကရော ဘယ်လိုအော်သလဲ၊ သူတို့ဘယ်လိုလှုပ်ရှားသလဲ၊ စာကလေး သစ်ကိုင်းမှာ နားနေတဲ့ပုံစံကို မြင်ဖူးသလား"

(၁) အစအဆုံး ၂ခါဆိုပြပါ။

(၂) ၃ခါမြောက်မှာ ကလေးတွေကို အတူဆိုရအောင်လို့ပြောပါ။

(၃) ၄ခါမြောက်မှာ "အားလုံးဆိုတတ်ပြီ၊ ဒီတစ်ခါအမူအရာနဲ့ဆိုမယ်" လို့ပြောပါ။

(၄) ကလေးတွေနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ပါးပါး နောက်တစ်ခါထပ်ဆိုပါ။

၃။ အဖွဲ့ခွဲဆွေးနွေးချိန်(သို့) စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်

ဒီအချိန်မှာ ကလေးတွေကို နားထောင်တတ်ဖို့ အလှည့်ကျပြောတတ်ဖို့ သင်ပေးရပါမယ်။

- ကလေးတွေ ကောင်းစွာပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်အောင် ကလေးကို ဆယ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ခွဲပြီး ဆွေးနွေးပါ။
- **ကလေးတွေ စကားများများပြောလာအောင် အဖွင့်မေးခွန်းတွေ များများသုံးပါ။**
- **တိုက်ရိုက်သင်ကြားနေခြင်းမျိုး ရှောင်ပါ။**
- စည်းကမ်းနားမလည်တဲ့ ကလေးတွေကို ရုပ်သေးနဲ့ သွယ်ဝိုက်ပြီးသင်ပေးပါ။
- "သားတို့" နဲ့ "သမီးတို့" ဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းကို မျှမျှတတ သုံးပါ။ ယောကျ်ားလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးတွေကို ပိုအလေးထားတာမျိုး ရှောင်ပါ။
- ကလေးတစ်ယောက်ချင်းကို နာမည်နဲ့ခေါ်ပြီး ပြောဆိုပါ။
- စာအုပ်၊ ပိုစတာနဲ့ ရုပ်သေးတို့ကို အလှည့်ကျသုံးပါ။
- သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအစစ်များသုံးပါ။ မသုံးတဲ့နေ့တွေမှာ ကလေးတွေ လက်တွေ့များများ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရတာမျိုးကို သုံးပါ။

စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်မှာ ကလေးတွေပြောတဲ့ ဘာသာစကားကိုပဲသုံးပါ။

♦ ကိုယ်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ သင်ခန်းစာထက် ကလေးအများစု စိတ်ဝင်စားနေတဲ့အကြောင်းကို ပြောင်းလဲ ဆွေးနွေးပါ။

၃။ (က) ပုံပြင်စာအုပ်များ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပုံပြောနည်းအမျိုးမျိုး

* တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး ပုံပြင်စာအုပ် (၃) အုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။ တစ်အုပ်ကို စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်မှာဖတ်ပြပြီး ကျန်နှစ်အုပ်ကို အခြားအချိန်များတွင် ဖတ်ပြပါ။
* ပုံပြင်စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ် ဖတ်ပြပါ။ ပထမတစ်ကြိမ်မှာ ရိုးရိုးဖတ်ပြ၊ ဒုတိယအကြိမ်မှာ ဇာတ်လမ်းတို့၊ သရုပ်ဖော်ပုံတို့အကြောင်း ဆွေးနွေး၊ တတိယအကြိမ်မှာ စာလုံးတွေ၊ အရေးအသားတွေအကြောင်း ဆွေးနွေး၊ နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာ ဇာတ်လမ်း တစ်ခုလုံးကို သရုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် ဆွေးနွေးပါ။
* ကလေးတွေအတွက် စာအုပ်ကနေရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးအများကြီးရှိတဲ့အတွက် ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရေးထားတဲ့စာအုပ်မျိုးစုံကို ဖတ်ပြပေးပါ။ ဥပမာအနေနဲ့ . .
    - **စိတ်ကူးယဉ်ဇာတ်လမ်း** (မှို့ကလေးတစ်ပွင့် ခရီးလွှင့်၊ လင်းနို့မလေး မစန္ဒာ၊ လူကလေးနဲ့ ပုရွက်ဆိတ် . . .)
    - **သတင်းအချက်အလက်** (မီးမီးရဲ့ကစားစရာ၊ ငါဘာလဲ၊ ငါးဟာငါးပဲ၊ ဒိုင်နိုဆောနေ့များ၊ ပင့်ကူများ၊ လင်းပိုင်၊ အပင်ကရတဲ့အစာ၊ တစ်မှတစ်ဆယ်ရေတွက်မယ်၊ နာဂစ်မုန်တိုင်း ကျတဲ့နေ့ . . .)
    - **ရယ်ရွှင်ဖွယ်ရာ** (အဖော်လိုသော ဖားကလေး၊ နွားညီနောင်နှင့် ပျော်ရွှင်မှုပေးသော ဖားမိသားစု၊ ကယ်ကြပါဦး၊ နေမင်းကြီး၊ လူကလေးနှင့် ပုရွက်ဆိတ် . . .)
    - **စိတ်ခံစားမှု** (ပွဲဈေးတန်းမှာမေမေ့ရှာ၊ အချစ်ဆုံးသူတစ်ယောက်အကြောင်း၊ နာဂစ်မုန်တိုင်းကျတဲ့နေ့၊ လင်းနို့မလေးမစန္ဒာ . . .)

* ကလေးတွေကို မဖတ်ပြခင် ကိုယ်တိုင် စာအုပ်နဲ့ ရင်းနှီးအောင်၊ နှစ်ခြိုက်လာတဲ့အထိ အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ထားပါ။ စာဖတ်ပြနေတဲ့အခါ ဆရာရဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စိတ်အား ထက်သန်မှုက ကလေးတွေကို ကူးစက်လာပါလိမ့်မယ်။

* ကလေးတွေကို စာဖတ်ပြတဲ့အခါ စာသင်ပေးတဲ့ပုံစံနဲ့ မဟုတ်ဘဲ ကစားနည်းတစ်ခုလို လုပ်ပါ။

* ကစားသလိုဖတ်ပြတဲ့အခါ ကလေးတွေဟာ စိတ်ပျော်ရွှင်နေတဲ့အတွက် လွတ်လွတ် လပ်လပ် စိတ်ကူးခံစားမယ်၊ ဇာတ်ကောင်နေရာမှာ ဝင်ပြီးခံစားနိုင်မယ်၊ ရုပ်ပုံတွေကိုလည်း ပိုပြီးတော့ နှစ်ခြိုက်ခံစားပါလိမ့်မယ်။

* မှန်းဆကစားလို့ရတဲ့ နေရာတွေမှာ မှန်းဆခိုင်းပါ။ ဥပမာ- (ငါဘာလဲ၊ မှို့ကလေးတစ်ပွင့်ခရီးလွှင့်၊ အိမ်ကြွက်နှင့် လယ်ကြွက်၊ ပူစူးနဲ့ ပူစီ၊ . .)

* **စာမပါတဲ့စာအုပ်**တွေကို သုံးတဲ့အခါ ဆရာက ဇာတ်လမ်းကျောရိုးကို ပျိုးပေးပြီး ကျန်တဲ့အပိုင်းကို ကလေးတွေကို ဖြည့်စွက်ပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ-(သမီးရဲ့ ဆန္ဒ၊ ဂုတ်ကျားနဲ့အဖော်များ)

* **စာလုံးတွေ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပါတဲ့ စာအုပ်**တွေကို လည်း ဆရာက ရှေ့ပိုင်းကိုဖတ်ပြပြီး နောက်က ထပ်ခါထပ်ခါပါတဲ့ စာလုံးတွေကို ကလေးတွေကိုပဲ ဖြည့်ပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ-(ကျွန်တော်လမ်းပျောက် ထွက်ခဲ့တယ်၊ မဟူရာနဲ့မြေခွေး၊ နေမင်းကြီးကို ဘယ်သူစား၊ စကားနည်းပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့ ပင့်ကူ ကလေး၊ ငါတကယ်လို့ငှက်ဖြစ်ရင်၊ ကစား ရအောင်၊ . .)

* စာအုပ်ကို ခေါင်းစဉ်ဖတ်ပြပြီးနောက် ဘာ အကြောင်းဖြစ်မယ်ဆိုတာ မှန်းဆခိုင်းပါ။

- **ဖတ်ပြရမယ့် စာအုပ်**(စာနည်း၊ စာလုံးကြီးကြီးနဲ့ ရှင်းရှင်းရေးထား)ကို သုံးတဲ့အခါ စာလုံးတွေကို ထောက်ပြီး အသံထွက်မှန်မှန် ဖတ်ပြပါ။ ကလေးတွေက အသံနဲ့အတူ စာလုံးတွေကို လိုက်ကြည့်နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် **တိတိကျကျဖတ်ဖို့** လိုတယ်။ **ကိုယ့်စကားလုံး အပိုတွေ မထည့်ပါနဲ့။**
- ပြောပြရမယ့်စာအုပ်တွေကို (ဖတ်ပြဖို့မဟုတ်တဲ့) အသံနေအသံထားနဲ့ ပြောပြပါ။ နောက်နေ့တွေမှာ ကလေးတွေကို ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းအတိုင်း သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။
- တစ်ခါတလေ စကားနည်းတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ယောက်ကို စာအုပ်ပုံထဲက “ဒီနေ့ ပြောပြမယ့် စာအုပ်ကိုရွေးပေးပါ”လို့ခိုင်းပါ။
- စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အကြိမ်ကြိမ်အသုံးပြုပါ။ နောက်ရက်တွေမှာလည်း ထပ်ဖတ်ပြပါ။
- ပုံပြင်စာအုပ်တွေကုန်သွားရင် ကစားစရာဘူးတွေထဲက ရုပ်ပုံတွေကို အသုံးပြုပြီး ပုံပြင်ထွင်ပြောပါ။ ကလေးတွေကိုလည်း ထွင်ပြောခိုင်းနိုင်ပါတယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ပုံပြင်အဖြစ် ဖန်တီးပြောဆိုပါ။
- ဗီဒီယိုပုံပြင်သေတ္တာ၊ ဖျာပုံပြင်၊ သဲပုံးပုံပြင်၊ တုတ်ထိုးရုပ်သေး အစရှိတာတွေကို တီထွင်ဖန်တီး အသုံးပြုပါ။

- ကလေးတွေကိုယ်တိုင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ ရိုးရာပုံပြင်တွေကို ကလေးတွေကိုယ်တိုင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်တဲ့နည်းနဲ့ ပြောပါ။

ဥပမာ- ပညာရှိသော ကြက်မကြီး၊ ခြင်္သေ့ကြီးနှင့် ကြွက်ကလေး၊ နှာစေးနေသော ယုန်ကလေး၊

ကလေးတွေပါဝင် သရုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ နမူနာပုံပြင်

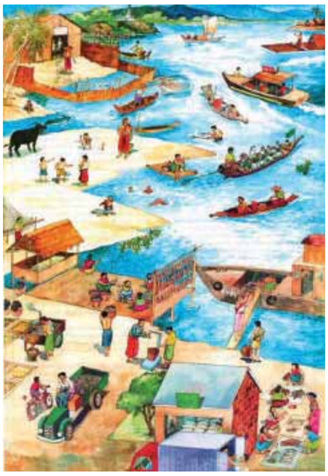
"ခြင်္သေ့နှင့် တောဝက်"

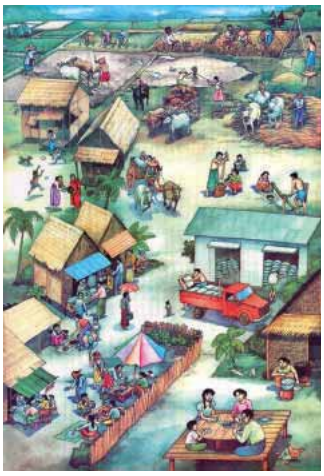
ခြင်္သေ့အဖြစ်တစ်ဦး၊ တောဝက်အဖြစ်တစ်ဦး၊ လင်းတအဖြစ် ၄-၅ဦးခန့်ကို သရုပ်ဆောင်ရန် သတ်မှတ်ထားပါ။ အခန်းအလယ်တွင် အဝတ်များ(သို့) စာရွက်ကြီးများနှင့် စမ်းချောင်းလေး အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါ။

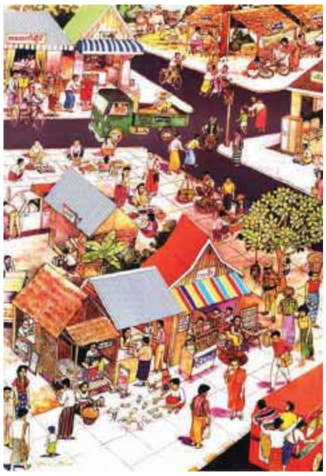
"တစ်ခါတုန်းက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုမှာ ပူလောင်အိုက်စပ်လွန်းလို့ ခြင်္သေ့နဲ့ တောဝက်တို့ ဟာ ရေရှိတဲ့ စမ်းချောင်းလေးဆီကို ရောက်လာကြတယ်။ စမ်းချောင်းလေးဆီရောက်တော့ သူအရင်ရောက်တယ်၊ ငါအရင်ရောက်တယ်ဆိုပြီး အငြင်းပွားကြတယ်။ (ခြင်္သေ့နှင့် တောဝက်ကို ငြင်းခုန်ခိုင်းပါ) သူတို့နှစ်ကောင် ငြင်းခုန်နေတာကို သစ်ပင်ပေါ်က လင်းတကြီးတွေက သွားရည် တမျှားမျှားနဲ့ စောင့်ကြည့်နေကြတယ်။ (လင်းတများအချင်းချင်း ပြောဆိုသရုပ်ဆောင်ရန်)

ဒါကို သူတို့နှစ်ကောင် သတိပြုမိလိုက်တယ်။ "ငါတို့ဒီလိုရန်ဖြစ်နေရင် ဘယ်သူမှ ရေမသောက် ရဘဲ လင်းတအစာ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။" "အေး၊ ဟုတ်တယ်၊ ငါတို့အတူတူ သောက်ကြတာပေါ့"လို့ ပြောရင်း ရေကို အတူသောက်လိုက်ကြတယ်။ လင်းတတွေက သူတို့ကိုကြည့်ပြီး မှိုင်ကျသွား သတဲ့။

အားလုံးကို ပုံပြင်အတိုင်းသရုပ်ဆောင်စေပါ။

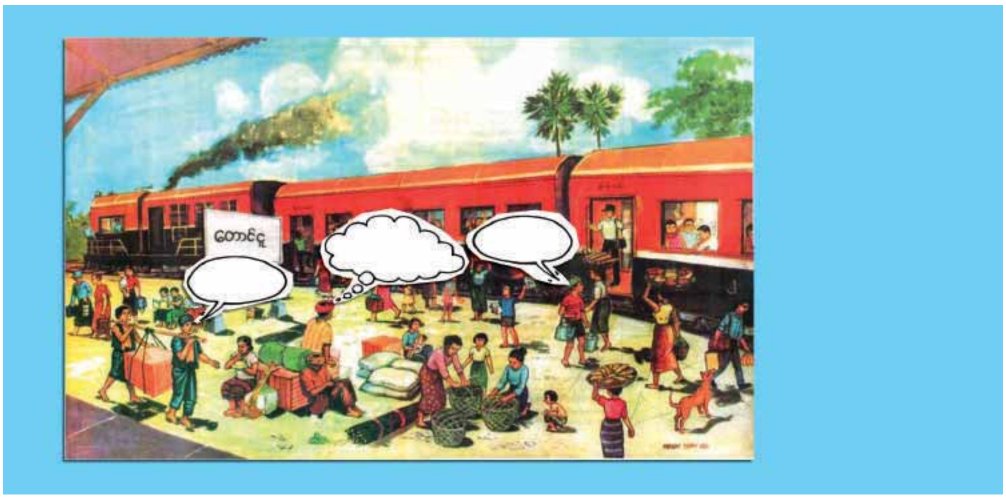




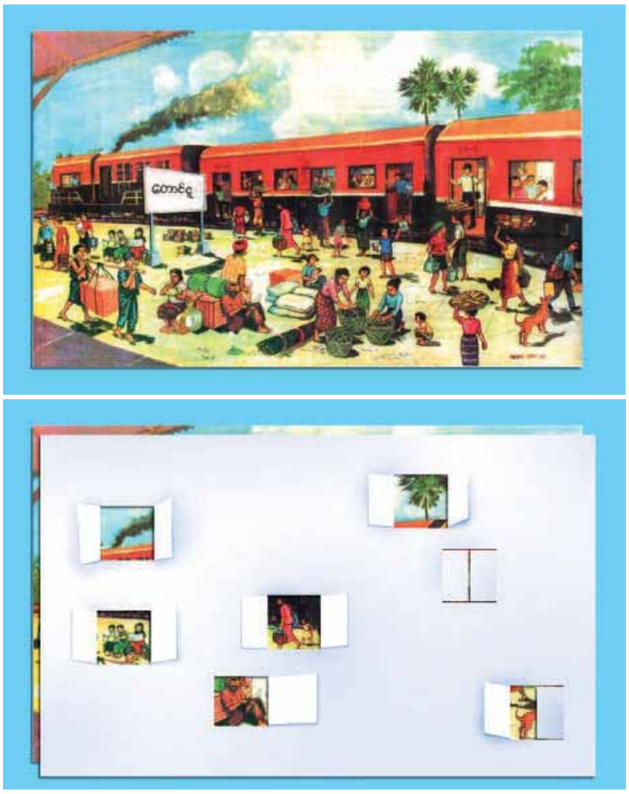


၃။ (ခ) ရုပ်ပုံကားချပ်နှင့် စကားပြောပိုစတာအသုံးပြုခြင်း

- မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်တွေထဲက ကလေးတွေနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ပုံတွေကို ညှပ်ပြီး ကလေးတွေနဲ့ ပုံအကြောင်းပြောပါ။
- "ဒီပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့ရသလဲ" မေးခွန်းမျိုးနဲ့အစပြုပါ။ ကလေးတွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောလာအောင် အဖွင့်မေးခွန်းတွေ မေးပေးပါ။
- စကားပြောနည်းတဲ့၊ ပြောဖို့အခက်အခဲရှိနေသေးတဲ့ ကလေးငယ်တွေအတွက် "အိမ်"ကိုပြပါ၊ ခွေးကရောဘယ်မှာလဲ" လို့မေးပြီး လက်ညှိုးနဲ့ထောက်ပြခိုင်းပါ။
- ကလေးမမြင်ဖူးသေးတဲ့ ပုံတွေကိုလည်းပြခိုင်းပါ။ ဥပမာ-"ကောက်ရိုးပုံဘယ်မှာလဲ" အပြင်မှာ မမြင်ဖူးခင် ရုပ်ပုံကနေ ကလေးတွေ သိစေနိုင်ပါတယ်။
- ပိုစတာပုံတွေကိုမပြခင် ပြတင်းပေါက်တွေ၊ စကားပြောကွက်တွေနဲ့ စဉ်းစားကွက်တွေကို ကြိုတင်ထည့်ထားပြီး အသုံးပြုပါ။



* စကားပြောကွက်နဲ့ စဉ်းစားကွက်တွေကို အသုံးပြုတဲ့အခါ ပုံထဲက ဇာတ်ကောင်ကိုပြပြီး "သူဘာပြောနေလဲ"၊ "သူဘာတွေးနေသလဲ"လို့မေးပါ။ စာကြိုရေးမထားပါနဲ့။ ကလေးပြောတဲ့ စကားကိုပဲ ရေးပြပါ။

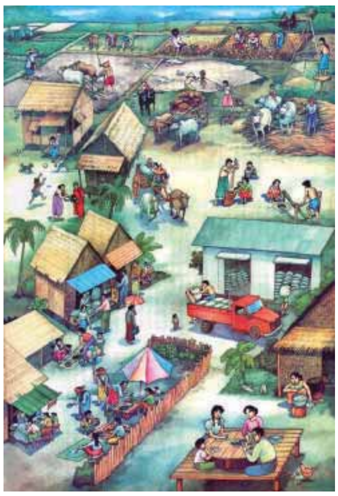


တတ်နိုင်သမျှ ကလေးများရှေ့မှာ ရေးပြပါ။ အရောင်ကွဲတွေ၊ စာလုံးကြီးတွေ၊ သင်္ကေတရုပ်ပုံတွေကို တလှည့်စီသုံးပြပါ။

* နောက်ရက်တွေမှာ အောက်ပါခေါင်းစဉ်များနဲ့ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

ဥပမာ- ဆန်စပါးပိုစတာမှ

သက်ရှိ	သက်မဲ့
ကြွက်	အိမ်
ကြက်	ဆိုင်
ကြောင်	ဂိုဒေါင်
ခွေး	စားပွဲ
လူ	ထီး



၄။ သင်ယူရာနေရာများတွင် ကစားချိန်

ECD မူကြိုကျောင်းတွေမှာ အသုံးပြုတဲ့ ပစ္စည်းအများစုဟာ open-ended games လို့ခေါ်တဲ့ ဘယ်လို လုပ်လုပ်ရတဲ့ ကလေးရဲ့ စိတ်ကူးဖန်တီးမှုကို အားပေးတဲ့ ကစားစရာတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ကစားစရာတွေကလည်း စိတ်ကြိုက်၊ ကစားချိန်တွေကလည်း စိတ်ကြိုက် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကစားခွင့်ပေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးတွေ ကစားနေချိန်မှာ ဆရာတွေရဲ့ စကားပြောပေးတာ၊ အတူကစားပေးတာ၊ **လိုအပ်တဲ့ပံ့ပိုးမှုတွေ မလုပ်သေးသရွေ့တော့ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ကစားနည်းကရမယ့် စကားလုံးဝေါဟာရနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ** (အလှည့်ကျ၊ ထပ်တူညီခြင်း၊ ကွဲပြားခြင်း၊ အစဉ်လိုက် အစရှိတဲ့) **သဘောတရားတွေကို ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။**

ကလေးတွေ စဉ်းစားဉာဏ်ထက်သန်အောင် ဒီလိုမေးပေးပါ။

- *ကလေးဘာလုပ်နေလဲ ဆိုတာကို ပြောပြပါဦး။*
- *ဒီနေရာမှာ စုပြီး ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ။*
- *ဒါရဲ့အဖြေကိုသိအောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။*
- *ဒီလိုလုပ်လို့ ရနိုင်တယ်လို့ထင်သလား။*
- *မျက်စိထဲပေါ်လာအောင် ပြောပြပါဦးလား။*
- *တကယ်လို့ ဒါဆိုရင် --*
- *ဒါကို ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲ ဆိုတာကို ပြောပြပါဦး။*
- *ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေးဘယ်လိုစဉ်းစားခဲ့တာလဲ။*
- *တခြားစဉ်းစားမိတဲ့ နည်းလမ်းရှိသေးလား။*
- *ဒါကို တခြားဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်လို့ရနိုင်မယ်လို့ ထင်သလဲ။*
- *ဘာအခက်အခဲရှိနိုင်မယ်လို့ထင်သလဲ။*
- *တကယ်လို့ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။*

ကလေးတွေ ထိထိရောက်ရောက် ကစားလာအောင် ခုလို လှုံ့ဆော်၊ လမ်းညွှန်ပေးပါ။

- ကလေးအရောက်နည်းတဲ့ သင်ယူရာနေရာတွေမှာ ကိုယ်တိုင်သွားရောက် ကစားပြပါ။
- ကလေးတွေရဲ့ကစားပုံကို လေ့လာအကဲ ခတ်ပါ။ စိတ်ဝင်စားမှုရှိရဲ့လား၊ အချင်းချင်း အလှည့်ကျ ဝေမျှကစားရဲ့လား၊ အခက်အခဲရှိနေလား စတာတွေကိုပါ လေ့လာပါ။
- မကစားဘဲနေနေတဲ့ ကလေးတွေရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ မုန့်ထုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ကလေးတွေ မကစားကြတာမို့ လက်ထဲမှာ ဘာကိုင်ထားသလဲ ကြည့်ပါ။ မုန့်စားရမယ့်အချိန်၊ စားရမယ့်နေရာမှာပဲ ခွင့်ပြုကြောင်းပြောပါ။
- ကစားစရာတွေက လွယ်လွန်း၊ ခက်လွန်း၊ နည်းလွန်းတာမျိုးနဲ့ လူဦးရေ မမျှတတာမျိုးတွေမှာ ကလေးတွေမကစားတော့ဘဲ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်တတ်တာကို သတိပြုပါ။
- မကစားဘဲ နေနေတဲ့ကလေး များနေရင် မိမိရဲ့ပြင်ဆင်ထားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိုအပ်ချက်ကို သုံးသပ်ပါ။
- ကစားစရာမလုံလောက်တဲ့ ပြဿနာကို အုန်းမှုတ်ခွက်၊ ကျောက်ခဲ၊ တုတ်ချောင်း စတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေ စုဆောင်းပြီး ဖြေရှင်းပါ။
- ကလေးတွေ စိတ်ဝင်တစား ကစားနေချိန် မေးမြန်းတာမျိုးရှောင်ပါ။ ကစားတာကို အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေပါတယ်။
- အချင်းချင်း ဝေမျှကစားနေတာ၊ ကစားပြီးပြန်သိမ်းတာကို မြင်တိုင်းချီးမွမ်းပေးပါ။
- တစ်ခါတလေ ကလေးတစ်အုပ်စုနဲ့၊ တစ်ခါတလေ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီနဲ့အတူ အချိန်ပေး ကစားပါ။

၄။ (က) ကစားနည်းများကစားရန်နေရာ

* ဘာသာစကားနဲ့ အခြေခံအရေး၊ အဖတ်၊ သင်္ချာတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကစားနည်းတွေ ကစားတဲ့ နေရာမှာ ဆရာရဲ့ အကူအညီလိုမှာဖြစ်တဲ့အတွက် မကြာခဏ ဦးဆောင်ကစားပေးပါ။
* မှတ်ဉာဏ်ကစားစရာပုံတွေ မကြာခဏ ရောထွေးသွားတတ်တဲ့အတွက် တစ်ပတ်မှာ မှတ်ဉာဏ်တစ်မျိုးစီနဲ့ တစ်ဘူးမှာ (၂၈)စုံထဲက (၁၂)စုံစီ အလှည့်ကျ ထားပေးပါ။
* နေ့တိုင်းမှာ ဆရာမအကူအညီလိုတဲ့ ချိတ်ဆက်ကစားစရာ၊ ယှဉ်တွဲကစားစရာ၊ ပုံတူထပ်၊ မှတ်ဉာဏ်၊ ဒိုမီနို စတဲ့ ဘူးထဲက ကစားစရာတွေကို ကလေးတွေ ကောင်းကောင်း ကစား တတ်အောင် အတူကစားပေးပါ။

၄။ (ခ) စာဖတ်ရန်နေရာ

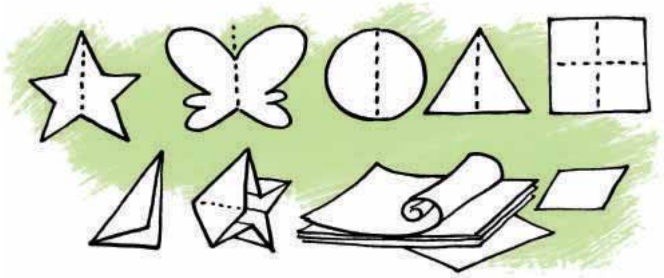
* ဖြစ်နိုင်ရင် စာအုပ်တွေကိုမသုံးခင် လက်အရင်ဆေးခိုင်းပါ။ စာအုပ်လှန်တဲ့အခါ တံတွေး ဆွတ်တတ်တဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်ပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်လည်း မလုပ်ပြပါနဲ့။
* မကြာမကြာ စာအုပ်နဲ့ ကစားစရာတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။ မသုံးခင်ကတည်းက ဘယ်လိုအသုံးပြုရမယ် ဆိုတာကို ကြိုတင်ပြောပြပါ။

၄။ (ဂ) တူရိယာပစ္စည်းများတီးခတ်ကစားရန်နေရာ

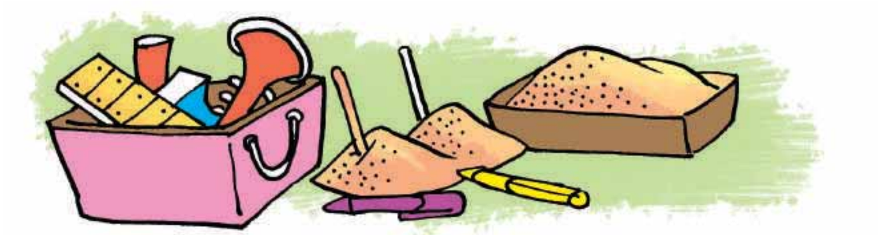
* တူရိယာပစ္စည်းတွေနဲ့ကစားတဲ့အခါ သံစဉ်နဲ့ စည်းဝါးကို နားလည်စေဖို့ စမ်းသပ်လေ့လာခိုင်းပါ။ စည်းဝါးအလိုက် တီးခတ်တတ်အောင် သင်ကြားပေးပါ။
* တူရိယာပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုနေတဲ့အခါ ဆူညံမနေဖို့အတွက် ဒီလိုလမ်းညွှန်ပါ။
    - အသံဆွဲတာက ဘယ်ဟာလဲ။ (စည်း၊ ဗုံ၊ ဘူးများ၊ . .)
    - အသံပြတ်တာက ဘယ်ဟာလဲ။ (ဝါး၊ ဝါးလက်ခုပ်၊ အချိုရည်ပုလင်းဖုံးများ၊ . .)
    - အသံဆွဲနဲ့ အသံပြတ် တစ်မျိုးစီတီးကြည့်ရအောင်၊ ၂မျိုးစီရောပြီးတီးကြည့်ရအောင်။
    - ဝါး၊ သစ်သားတုံး၊ သားရေ၊ သတ္တု စတဲ့ပစ္စည်းအမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားတီးခတ်ခိုင်းပါ။
    - ဘယ်သီချင်းအလိုက်ကို တီးကြမလဲ။
    - တီးခတ်တဲ့အခါ စည်းဝါးအလိုက် စိတ်ကူးဖန်တီးပြီး လှုပ်ရှားတတ်အောင် အားပေးပါ။
    - ဖြစ်နိုင်ရင် မိမိရိုးရာတူရိယာပစ္စည်းတွေ စုဆောင်းထားပြီး သံစဉ်တွေကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။

၄။ (ဃ) လက်မှုလုပ်ရန်နေရာ

* ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ အဝတ်ခေါက်၊ စက္ကူခေါက်လုပ်ရတာ နှစ်သက်ကြတဲ့အတွက် လက်သုတ်ပဝါတွေ၊ ရောင်စုံစက္ကူတွေ စုဆောင်းထားပြီး ခေါက်ချိုးညီချိုးတာ၊ လေးထောင့်ပုံ၊ တြိဂံပုံ စတဲ့လွယ်ကူတဲ့ပုံတွေကို ကျွမ်းကျင်အောင်အခွင့်ပေးပါ။
* စက္ကူနဲ့မခေါက်ခင် လက်သုတ်ပဝါလို အဝတ်နဲ့ အရင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



* ကလေးတွေသုံးမယ့် လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းတွေကို သူတို့လက်လှမ်းမီတဲ့ စင်နိမ့်နိမ့်တွေမှာ ထားပေးပါ။ ပစ္စည်းသစ်တွေကို တစ်ခုချင်းဖြည့်ပေးပါ။ မင်ကုန်သွားတဲ့ ရောင်စုံဆော့ပင်တွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ကစားနည်းတွေကစားမယ့်နေရာ (သို့) သဲကစားမယ့်နေရာမှာ ထားပေးပါ။



* ညှပ်လို့မရတဲ့ ကတ်ကြေးတွေကို မထားပေးပါနဲ့။ ကလေးက သူညံ့လို့ ညှပ်လို့မရတာလို့ ထင်လိမ့်မယ်။

* လက်မှုလုပ်ငန်းတွေအနားမှာ အဝတ်စ၊ သတင်းစာဟောင်းနဲ့ ရေကို ထားပေးပါ။ အလွတ်ပန်းချီလုပ်ငန်းကို ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့တိုင်းထားပေးပါ။ ကလေးတွေဆွဲပြီးနောက် သူတို့ဘာသာ အခြောက်လှန်းလို့ရအောင် ကြိုးတန်းခပ်နိမ့်နိမ့်နဲ့ အဝတ်ညှပ်ကလစ်တွေ အရန်သင့် ထားပေးပါ။

* ကစားချိန်ပြီးခါနီး ပစ္စည်းသိမ်းဖို့သတိပေးပါ။ (၅)မိနစ်အလိုမှာ "ကစားပြီးရင်သိမ်းမယ်" သီချင်းဆိုရင်း အတူတကွ ပစ္စည်းသိမ်းဆည်းပါ။

၅။ လက်ဆေးချိန်နှင့် ထမင်းစားချိန်

ထမင်းစားဖို့အတွက် လက်ဆေးဖို့ အလှည့်ကျစောင့်နေချိန်မှာ ကလေးတွေ စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် သီချင်းလေးတွေဆို၊ ဘယ်သူဘာဟင်းပါလာတယ်၊ ဘယ်သူချက်ပေးတယ် စသဖြင့် စကားစမြည်ပြောပါ။ အကူအညီလိုတဲ့ ကလေးတွေကိုပဲ ကူပေးပါ။ လက်ဆေးချိန်နဲ့၊ စားသောက်ချိန်တွေမှာ

ကလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ခွင့်ပေးရင်း၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ်နဲ့ မျက်စိနဲ့လက် ဟန်ချက်ညီညီ ထိန်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်ခွင့်ပေးပါ။

- ♦ ကလေးတွေကြာကြာမစောင့်ရအောင် လက်ဆေးရေဇလုံတွေကို လုံလုံလောက်လောက် ထားပေးပါ။
- ♦ ကလေးအတွက် ခက်ခဲတဲ့ ထမင်းဘူးဖွင့်တာမျိုးကလွဲလို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်စားဖို့ တိုက်တွန်းပါ။
- ♦ ထမင်းစားခါနီး မဖိတ်အောင် ဘယ်သူစားနိုင်သလဲ မေးပါ။
- ♦ ထမင်းစားနေချိန် ဟင်းအားလုံးမှာ ဘယ်ဟင်းအရောင်က အများဆုံး၊ ဘယ်သူကဘာ ကြိုက်တယ်၊ ဘယ်ဟင်းစားရင် ဘာအတွက်ကောင်းတယ်ဆိုတာ ပြောပါ။
- ♦ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ခါးစတဲ့ အရသာအမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားနားလည်အောင် ပါလာတဲ့ဟင်းတွေထဲက ခွဲခြားပြပါ။
- ♦ ထမင်းအကြာကြီး စားတတ်တဲ့ ကလေးတွေကို "အတူတူဝါးစားကြမယ်" ပြောပြီး အတူတူဝါး၊ အတူတူ မျိုချခိုင်းပါ။ မမျိုချသေးသူရှိ မရှိမေးပါ။ နောက်တစ်လုတ်ကို အတူတကွပြန်စားခိုင်းပါ။
- ♦ ကလေးတွေရဲ့ထမင်း၊ ဟင်းတွေကို လေ့လာအကဲခတ်ပါ။ တကယ်လို့ ကလေးတစ်ယောက်က အာဟာရမမျှတတဲ့ဟင်းမျိုး နေ့တိုင်းပါလာရင် မိဘတွေကို ပညာပေးဆွေးနွေးပါ။
- ♦ အိမ်က ထမင်းဘူးမထည့်ပေးတာ၊ ထမင်းဘူးအချိန်မီမပို့တာမျိုးတွေ မဖြစ်အောင်လည်း မိဘတွေကို အသိပေးတိုက်တွန်းပါ။

၆။ အိပ်ချိန်(သို့) အနားယူချိန်

တစ်မနက်လုံး လှုပ်ရှားကစားပြီးတဲ့နောက် ကလေးတွေအနားယူဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အိပ်ချိန်ပုံစံမတူကြသလို အိပ်ချိန်လိုအပ်ချက်လည်း မတူကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးတိုင်း မအိပ်မနေရဆိုပြီး အတင်းအကြပ်မလုပ်ပါနဲ့။ ဒီလိုလုပ်ရင် ကျောင်းလာဖို့ ကြောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ကောင်းကောင်းအနားယူဖို့ကသာ အဓိကပါ။

- "အခု အားလုံးလှဲပြီး အနားယူကြမယ်။ လက်ကလေးတွေရော၊ ခြေထောက်တွေကိုပါ ငြိမ်ငြိမ်လေးထားမယ်"လို့ ပြောပါ။
- အိမ်မှာ ချော့သိပ်လေ့ရှိတဲ့ကလေးကို အစပိုင်းမှာ အိမ်ကပုံစံအတိုင်းလုပ်ပေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အိပ်တတ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- အိပ်ချိန်မှာ သေးပေါက်တတ်တဲ့ ကလေးကို မအိပ်ခင် ရှူးတည်ဖို့မမေ့ပါနဲ့။ ဒီကလေးတွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်တစ်မျိုးမျိုး ရှိတတ်တဲ့အတွက် သူတို့အကြောင်း ပိုသိအောင်လုပ်ပါ။
- ကလေးတွေအိပ်နေချိန်မှာ ခြင်မကိုက်အောင်၊ အေးတဲ့ဒေသမှာ နွေးနွေးထွေးထွေးရှိအောင် လုပ်ပေးပါ။
- အချိန်အကြာကြီး အိပ်တတ်တဲ့ကလေးကို စောစောအိပ်ခိုင်းပါ။ အားလုံးထရမယ့်အချိန်မှာ အလွယ်တကူ နိုးထနိုင်အောင် သီချင်းသံလေးတွေပေးပါ။
- နေ့လယ်မအိပ်တတ်တဲ့ ကလေးတွေနဲ့ စောစောနိုးတတ်တဲ့ ကလေးတွေကို အသံမထွက်တဲ့ ကစားစရာ၊ ဖတ်စရာစာအုပ် (သို့) ရေးခြစ်စရာမျိုးတွေပေးပါ။

၇။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဆက်ခြင်း

အိပ်ရာနိုးပြီးနောက် ရေအိမ်ဝင်ခြင်း၊ အဆာပြေစားခြင်း၊ ရိုးရာကစားနည်းများကစားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးပါက သီချင်းကဗျာများရွတ်ဆိုခြင်း၊ ဗျည်းကဗျာနှင့် ဗျည်းအမည်များရွတ်ဆိုခြင်းတို့ ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် တစ်နေ့တာအတွက် ပြန်နွေးခြင်းနှင့် နှုတ်ဆက်ခြင်းကို ပုံမှန်လုပ်ပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကလေးတွေကို အားကျအတုယူစေချင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို အားပေးပါ။ နောက်တစ်နေ့ ကျောင်းလာလိုစိတ် ရှိအောင်လည်း လှုံ့ဆော်ပေးပါ။

- ဒီနေ့ ကစားရတာပျော်သလား။
- အပျော်ဆုံးက ဘာလုပ်ရတဲ့အချိန်လဲ။
- ဒီမနက် ဘာအကြောင်း နားထောင်ခဲ့သလဲ။
- မနက်ကနားထောင်ခဲ့တဲ့ "--"အကြောင်း/ပုံပြင်ကို ကြိုက်သလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- မနက်က ကျောင်းလာတဲ့အခါ ငိုတဲ့သူမရှိလို့ ဆရာမ သိပ်ပျော်တယ်။ မနက်ဖြန်ရော ငိုမယ့်သူ ရှိမှာလား။
- မနက်က သစ်သားတုံးကစားတဲ့နေရာမှာ သန္တာမျိုးတို့ နီနီထွေးတို့ အတူတူ ပေါင်းကစားကြတာ သိပ်ကောင်းတယ်။
- ဒီမှာကြည့်စမ်း၊ နော်ဘေးဘေးဆွဲတဲ့ ပုံလေးက သိပ်ကြည့်လို့ကောင်းတာပဲ။ မနက်ဖြန် ဘယ်သူ ဘာပုံဆွဲမှာလဲ။

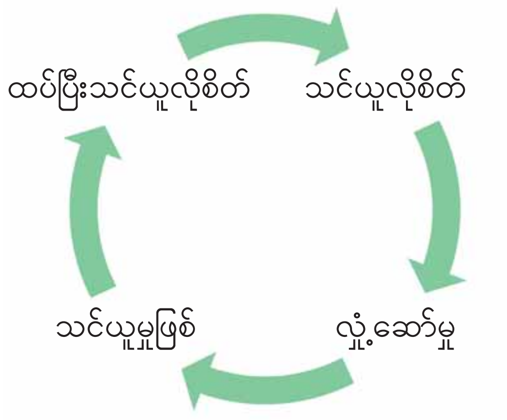
- နှုတ်ဆက်သီချင်းတစ်ပုဒ်၊ နှစ်ပုဒ်ဆိုပြီး မနက်ဖြန်အားလုံးကို မျှော်နေမယ်လို့ မှာပါ။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းမှာမပျော် သေးတဲ့ ကလေးတွေကို သီးသန့်နှုတ်ဆက်မှာကြားပါ။ "မောင်စိုးသောင်းနဲ့ မောင်သန်းထွန်း မနက်ဖြန် စောစောလာနော်။ ဆရာမ မျှော်နေမယ်"။

သင်ယူခြင်းနှင့် ကလေးများအား ထိရောက်စွာသင်ယူစေခြင်း

၁။ သင်ယူခြင်း

- သင်ယူခြင်းဆိုတာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်တယ်။
- ကလေးတွေရဲ့ သင်ယူခြင်းဟာ အာရုံငါးပါးအပေါ် အခြေခံတယ်။

- ကလေး တစ်ခုခု သင်ယူခဲ့ပြီးတာကို ပြန်နွှေးပါ။ ဘာပြီးဘာလုပ်သွားတယ် ဆိုတာကို (ဖြစ်စဉ်) ပြန်မေးပေးပါ။



- ကလေးအနေနဲ့ စိတ်ဝင်တစားရှိတဲ့ အရာတစ်ခုခုအပေါ် တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်ခွင့်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေမှာ သင်ယူတတ်မြောက်ကြတယ်။

♦ ကလေး ဘယ်လောက်သင်ယူတယ်ဆိုတာ သူ့မှာ အတွေ့အကြုံဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတဲ့ အပေါ် မူတည်နေပါတယ်။

♦ **အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဝေဖန်အကြံပြုချက်တွေ၊ အမှားလုပ်ခွင့်တွေ၊ အောင်မြင်မှု အခွင့်အလမ်းတွေဟာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်သင်ယူမှုတွေ ဖြစ်တယ်။**

♦ ကလေးရဲ့လိုအပ်ချက်၊ ကလေးရဲ့အရည်အချင်းနဲ့ ကိုက်ညီမှပဲ စိတ်ပါဝင်စားဖွယ် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

၂။ ဘာသာစကားနှင့် အရေး၊ အဖတ် သင်ကြားခြင်း

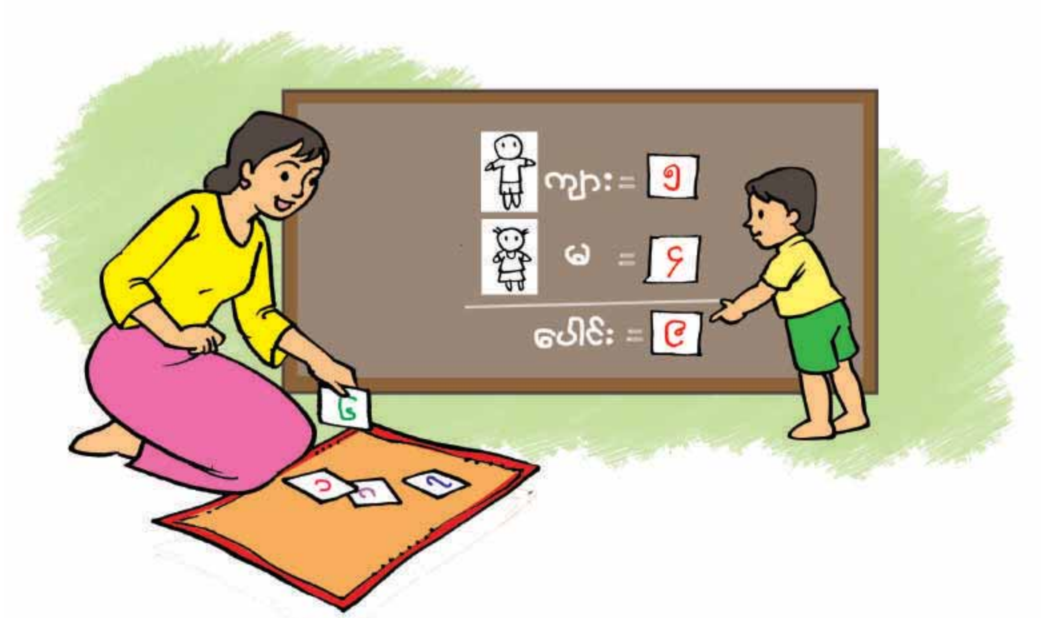
ကလေးတွေကို ဘာသာစကားနဲ့ အရေးအဖတ်သင်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ သူတို့ သဘာဝအရ စူးစမ်းလိုစိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြစ်တယ်။

♦ ဟန်ဆောင် ရေး၊ ဟန်ဆောင်ဖတ်ဖို့ အားပေးပါ။

♦ စာရေးကိရိယာမျိုးစုံ ထားပေးပါ။ (စာရွက်ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ ခဲတံ၊ ရောင်စုံခဲတံ၊ ဆော့ပင်၊ မာကာ၊ ကျောက်သင်ပုန်း၊ ကျောက်တံ၊ . . .)

♦ သင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးပြပါ။ သူတို့ကိုလည်းရေးခိုင်းပါ။

* စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်မှာ ယောကျ်ားကလေး၊ မိန်းကလေး ရေတွက်ခိုင်းပါ။ ပြီးတော့ သင်ပုန်းပေါ်ရေးပြပါ။ အားလုံးပြန်ပေါင်းရေတွက်ပြပြီး သင်ပုန်းပေါ် ခုလိုရေးပြပါ။ နောက်ရက်တွေမှာ ကလေးတစ်ယောက်ကို ဦးဆောင်ရေတွက်ခိုင်းပါ။ ကလေး မရေးတတ်သေးရင် နံပါတ်စာလုံးကို ရွေးပြီးကပ်ခိုင်းပါ။



* ဆက်ပြီးတော့ အဲဒီ မိုးလေဝသအခြေအနေကို ဒီလိုရေးပြပါ။

ဒီနေ့ နေပူ *တယ်။*

♦ ကလေးအနေနဲ့ တိုးတက်လာတယ်၊ ငါတတ်သွားပြီလို့ခံစားရအောင် ကြိုးစားရေးသမျှကို အားပေးချီးမွမ်းပါ။

♦ ကလေးတွေသိထားတာကို အခြေပြုပြီး မသိသေးတာတွေကို ဖြည့်စွက်သင်ပေးပါ။ ဥပမာ၊ ငါးအကြောင်းသင်တဲ့အခါ-

* ငါးအကြောင်းကို ကလေးတွေ ဘယ်လောက်သိထားသလဲကို အရင်ဖော်ထုတ်ပါ။ ပြီးမှ ကလေးမသိသေးတာကိုသင်ပါ။

* ငါးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စကားလုံးတွေ တတ်နိုင်သမျှ သင်ပေးပါ။ ကြေးခွံရှိတဲ့ငါးရှိသလို ကြေးခွံမရှိတဲ့ ငါးတွေလည်းရှိတယ်၊ ပါးဟပ်ကနေ အသက်ရှူကြတယ်ဆိုတာမျိုးကို အတင်းယုံခိုင်းမယ့်အစား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခိုင်းပါ။

* **ငါးနှင့် ငှက်** နှိုင်းယှဉ်ဆွေးနွေးပါ။

ငါး	ငှက်
ရေကူးနိုင်	-
-	ပျံနိုင်
ဆူးတောင်ရှိ	-
-	တောင်ပံရှိ
ကြေးခွံရှိ	-
-	အမွေးရှိ

♦ အရေးအဖတ်နဲ့ သင်္ချာအခြေခံတို့ကို ခုလိုနှိုင်းယှဉ်ပြီး ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာပြပါ။ ငှက်ပျောသီးနဲ့ သရက်သီးတို့ကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီးတဲ့အခါ ပုံအတိုင်း နှိုင်းယှဉ်ခြင်း ပြုလုပ်ပြပါ။

♦ နေ့စဉ်အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှဆက်စပ်ပေးပါ။ ကိုယ်သင်ယူစေချင်တာကို နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အစီအစဉ်တွေမှာ ပါဝင်အောင် ဖန်တီးကြံဆပါ။ **အရေးအဖတ်သင်ခြင်းကို သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ ဆက်နွယ်မှုရှိအောင် ဆက်စပ်ပေးပါ။**

* ဥပမာ- ဟင်းချက်တမ်း ကစားနေချိန်မှာ ဈေးဝယ်စာရင်းနဲ့ ဟင်းအမည်စာရင်း၊ ဆရာဝန်လုပ်တမ်းကစားနေချိန်မှာ သောက်ဆေးအမည်စာရင်း၊ . . စတာတွေကို ဟန်ဆောင် ရေးခိုင်းပါ။

* အဝတ်အိတ်တစ်လုံးထဲမှာ ဗျည်းစာလုံးတွေ ထည့်ထားပါ။ ကလေးတစ်ယောက်ကို "ခရမ်းသီး ချက်စားမယ်၊ 'ခ' စာလုံးလေး ယူပေးပါ"လို့ ပြောပါ။ ကလေးယူပေးတဲ့ စာလုံးက 'ပ' ဖြစ်နေရင် "စာဖတ်တတ်တော့မှာပါလား"လို့ အရင် ချီးမွမ်းပါ။ ပြီးမှ "အော် ဒါက 'ပ' ဆိုတော့ ပဲပြုတ်စားချင်လို့လား" လို့မေးပါ။

၃။ အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာကို ချဲ့ထွင်သင်ကြားခြင်း

အသေးစိတ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သင်ကြားနိုင်လေကောင်းလေပါပဲ။ ခေါင်းစဉ်ရွေးတဲ့အခါ ကလေးတွေနဲ့ဆိုင်တာ၊ ကလေးတွေရင်းနှီးတာ၊ ကလေးတွေစိတ်ဝင်တစားနဲ့ လက်တွေ့စမ်းသပ်သင်ယူနိုင်တာကို ရွေးသင်ပါ။

ဥပမာ- အဓိကအခေါင်းစဉ် ။ ။ ယာဉ်အမျိုးမျိုး/သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

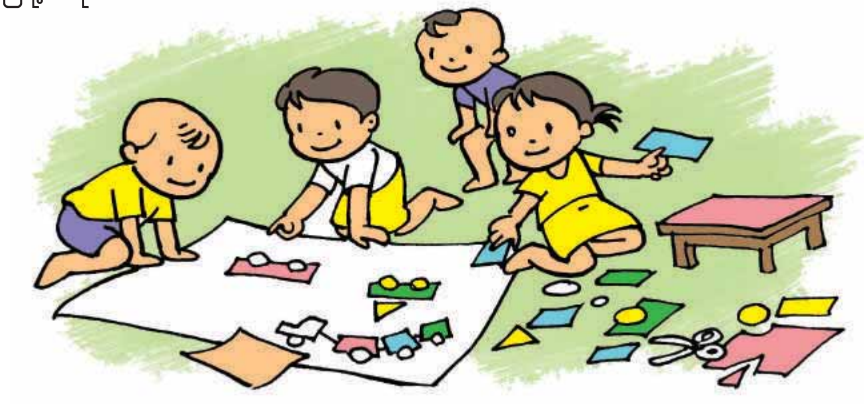
ပထမအပတ် ။ ။ မော်တော်ကားအကြောင်း

ဒုတိယအပတ် ။ ။ စက်ဘီး၊ ဆိုက္ကားအကြောင်း

တတိယအပတ် ။ ။ ဘီးအမျိုးမျိုးအကြောင်း

♦ **ယာဉ်အမျိုးမျိုး** အကြောင်းဆွေးနွေးချိန်မှာ . . .

* ရောင်စုံစက္ကူနဲ့ စက်ဝိုင်းပုံ၊ စတုရန်းပုံ၊ စတုဂံပုံ၊ တြိဂံပုံ စတဲ့ပုံစံအမျိုးမျိုး ညှပ်ထားပါ။ ကလေးငယ်တွေကို စာရွက်ကြီးတစ်ခုပေါ်မှာ စိတ်ကြိုက်ပုံဖော်ကပ်ခိုင်းပြီး ကလေးအကြီးတွေကို ယာဉ်ပုံစံတွေဖော်ခိုင်းပါ။ သူတို့စိတ်ကူးရှိတဲ့အတိုင်း ပုံဖော်ခိုင်းပါ။ နမူနာပုံစံလုပ်ပြဖို့မလိုပါ။



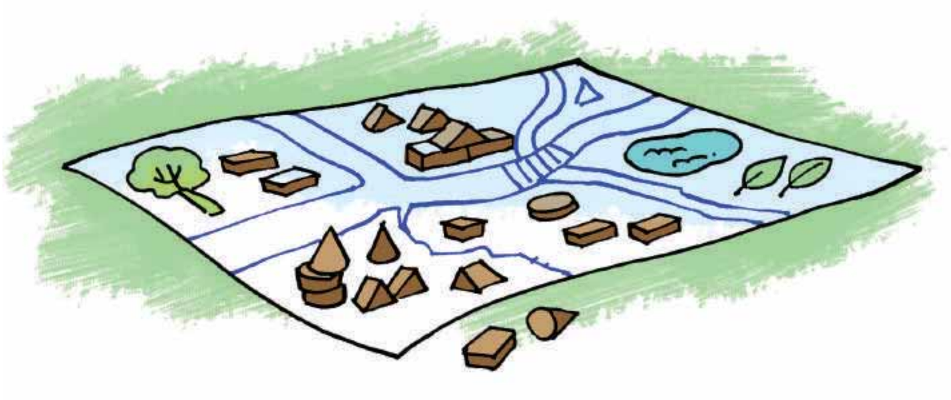
* အဝေးပြေးလမ်းမကြီးပုံစံကို စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်မှာ ဆွဲထားပါ။ တည်ဆောက်ကစားဖို့ သစ်သားတုံးနဲ့ ကားရုပ်လေးတွေလည်း ထားပေးပါ။ ပြီးတော့ကလေးတွေကို လမ်းမကြီးရဲ့ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ အဆောက်အဦတွေ တည်ဆောက်စေပြီး အဆောက်အဦများ ကြားရှိ လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ကားမောင်းတမ်း ကစားစေပါ။ ကလေးရဲ့စိတ်ကူးတွေကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးပါ။ မီးပွိုင့်တွေနဲ့ ကားရပ်နားဖို့ အမှတ်အသားတွေလည်း ထည့်နိုင်ပါတယ်။

* **ရထားအကြောင်း**သင်တဲ့အပတ်မှာ အတုလုပ်တမ်းကစားဖို့အတွက် ဘူတာရုံ၊ ခရီးသည်၊ အိတ်၊ ခြင်းတောင်းတွေကို သတ်မှတ်ပြင်ဆင်ထားပြီး မောင်းသူ၊ လက်မှတ်စစ်၊ လက်မှတ်ရောင်း၊ ခရီးသည်နဲ့ ဈေးသည်တွေကို သတ်မှတ်ပါ။ ရထားနဲ့ခရီးထွက်ခွါပုံ အသံတွေပြုပြီး လမ်းမှာမြင်တာတွေကို မေးပါ။ "ဟော ကန်ထဲမှာ ကျွဲတွေဘာလုပ်နေသလဲ။ ဓာတ်ကြိုးပေါ်မှာ ငှက်တွေကို တွေ့သလား၊ အစရှိသဖြင့်. . . ။

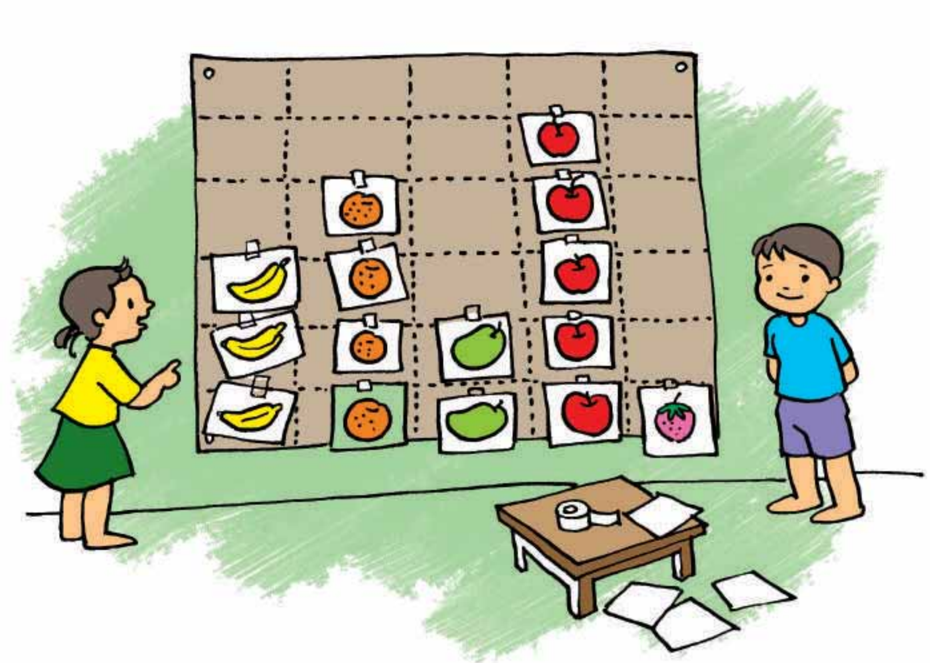
- သင်ခန်းစာတစ်ခုခုအကြောင်း ဆွေးနွေးနေချိန်မှာ ကိုယ်သင်နေတဲ့ အကြောင်းအရာ မဟုတ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခု ဖြစ်ပျက်ခဲ့ရင် ဥပမာ-လေပြင်းတိုက်လာတဲ့အခါ သင်နေတဲ့ သင်ခန်းစာကို ရပ်ထားပြီး ကလေးတွေကို သစ်ပင်တွေလေတိုက်လို့ လှုပ်ရှားပုံကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ လေဘယ်ကလာသလဲ မေးပါ။ ပြီးတော့ အားလုံးအတူတကွ လက်တွေကို လေတိုက်လို့လှုပ်နေတဲ့ သစ်ကိုင်းတွေလို ဝှေ့ယမ်းခိုင်းပါ။ "အမြင့်ဆုံးဆန့်ပြီးဝှေ့ယမ်းမယ်၊ ခပ်နိမ့်နိမ့်မှာ ဝှေ့ယမ်းမယ်၊ ပတ်ချာလည် ဝှေ့ယမ်းမယ်"လို့တိုင်ပေးပါ။ ပြီးတော့ကလေးတချို့ကို ဖျာပေါ်မှာလှဲချခိုင်းလိုက်ပြီး ကျန်တဲ့ကလေးတွေကို သစ်တုံးတွေကို လှိမ့်တွန်းတဲ့ပုံစံအတိုင်း လှဲနေတဲ့ကလေးတွေကို လှိမ့်တွန်းခိုင်းပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာ "အခုကလေးတွေအားလုံး သစ်လုံးဖြစ်သွားပြီ" ပြောပြီး ကလေးအားလုံး သစ်လုံးတွေလို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လှိမ့်သွားခိုင်းပါ။

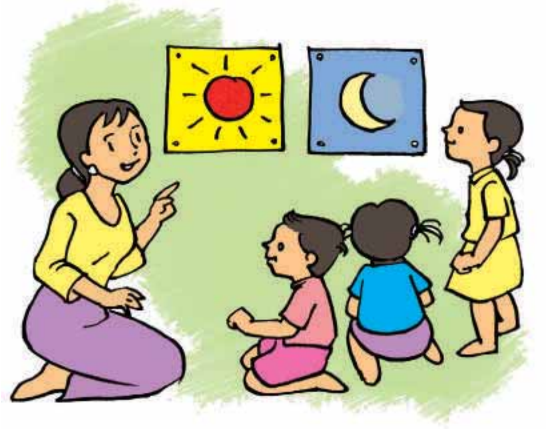
- ကလေးတွေအနေနဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုအပေါ် လက်တွေ့စမ်းသပ်သင်ယူတာကို ကျင့်သားရလာပြီးတဲ့အခါ နောက်အပတ်မှာ ဘာကိုစမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ချင်သလဲ မေးပါ။ ဘာလုပ်မယ်၊ ဘာတွေလိုမယ်ဆိုတဲ့ စာရင်းကို ကလေးတွေနဲ့ အတူဆွဲပါ။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို မိဘတွေဆီကပါ အကူအညီတောင်းပြီး လက်တွေ့လုပ်ကိုင် သင်ယူခွင့်ပေးပါ။ (ဥပမာ-ချဉ်ပေါင်ကြော်၊ လက်ဖက်သုပ်၊ တိုဟူးသုပ်၊ မုန့်လုံးရေပေါ်၊ ငှက်ပျောထုပ်၊ ကြာဇံဟင်းခါး၊ . . .) လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်ဆင့်မှာ ကလေးတွေ ပါနိုင်သမျှ ပါဝင်ခိုင်းပါ။

- ရွာထဲ**လေ့လာရေးခရီး** ထွက်ပြီးတဲ့အခါ စာရွက်ကြီးပေါ်မှာ ကလေးတွေမြင်တွေ့ခဲ့တဲ့ အဆောက်အဦတွေကို သစ်သားတုံးတွေနဲ့ ဆောက်လုပ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ-ကျောင်း၊ ဘုရားကျောင်း/ဘုရား၊ ဈေး စသဖြင့် . . . စာရွက်ကြီးပေါ်မှာ လမ်းအမှတ်အသားတွေ ထည့်ခိုင်းပါ။ မြေပုံပေါ်ဖြစ်ဖြစ်၊ သဲကန်မှာဖြစ်ဖြစ် တည်ဆောက်ကစားခိုင်းပါ။



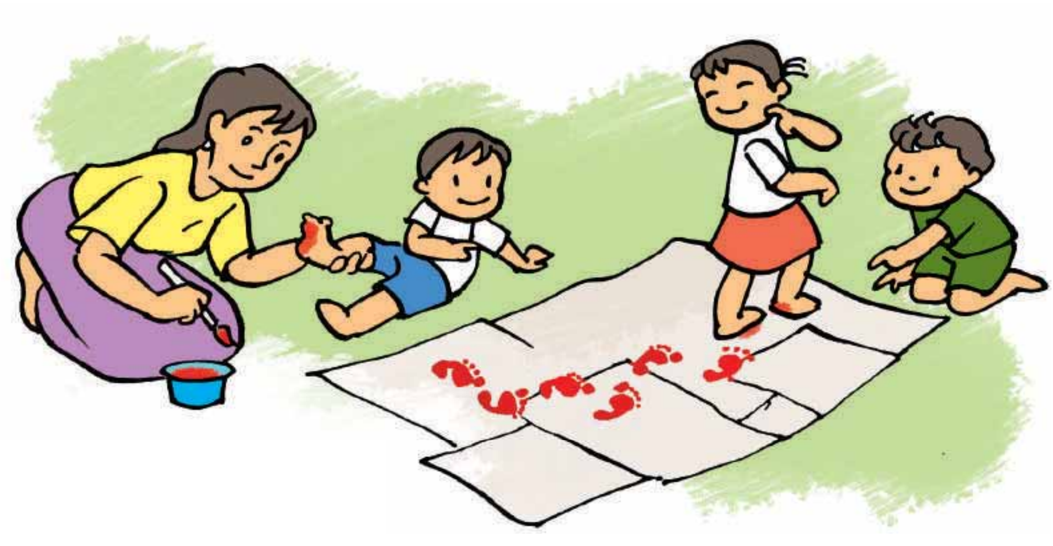
- **သစ်သီးအကြောင်း** လေ့လာတဲ့အခါ အများဆုံးစားလေ့ရှိတဲ့ သစ်သီးလေးမျိုးပုံကို တစ်မျိုးမှာငါးခု၊ ခြောက်ခုဖြတ်ထားပြီး ကြမ်းပြင်အလယ်မှာ ဇယားပုံနဲ့အတူ ချထားပါ။ ကလေးတွေကို သူတို့ကြိုက်တဲ့ အသီးကို ရွေးခိုင်းပါ။ ပြီးတော့ဇယားပေါ်မှာ တိပ်နဲ့ကပ်ခိုင်းပါ။ အားလုံးကပ်ပြီးတဲ့အခါ အတန်းထဲမှာ လူကြိုက်အများဆုံးအသီးနဲ့ အကြိုက်အနည်းဆုံး အသီးတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။





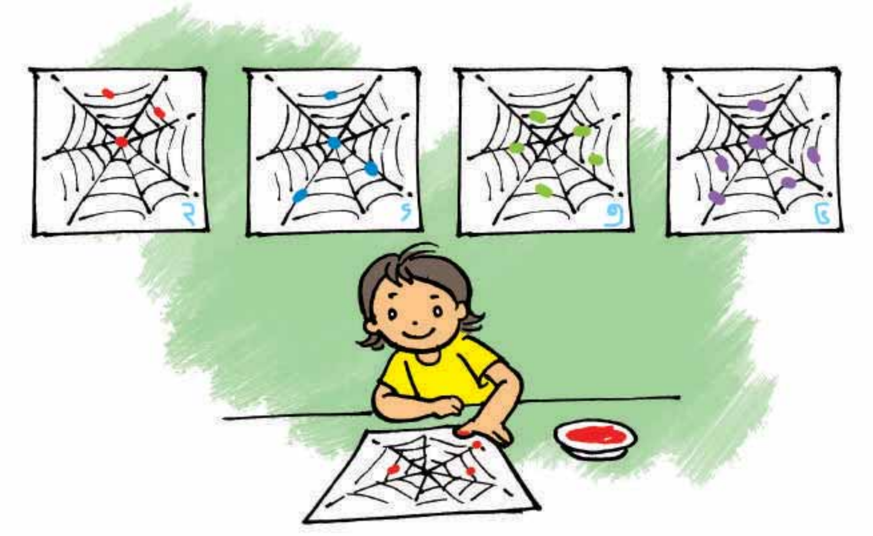
- **နေ့နဲ့ ညအကြောင်း** သင်တဲ့အခါ နေပုံနဲ့ လပုံတို့ကို စာရွက်တစ်ရွက်စီမှာဆွဲပြီး နံရံမှာ ကပ်ထားပါ။ “ဘယ်အချိန်မှာ နေသာပြီး ဘယ်အချိန်မှာ လသာလဲ” မေးပါ။ “နေ့ အချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်သလဲ၊ ညအချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်သလဲ” ဆက်မေးပါ။

- **ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း** သင်တဲ့အခါ ကလေးခြေဖဝါးတွေကို ဆေးရောင်ခြယ်ပေးပြီး စာရွက်အဟောင်း(သို့) သတင်းစာစာရွက်ပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ ခြေရာလေးတွေ တစ်ဖြည်းဖြည်းအရောင်ဖျော့သွားတာကို လေ့လာမှတ်သားခိုင်းပါ။ ခြေရာကလေးတွေကိုလည်း နှိုင်းယှဉ်ခိုင်းပါ။ ပြီးရင် ဆပ်ပြာရေနဲ့ ဆေးပေးပါ။

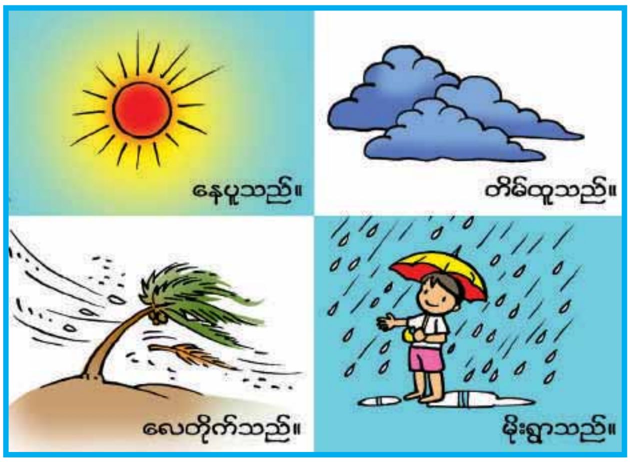


- **တိရစ္ဆာန်တွေအကြောင်း**ကို လေ့လာသင်ယူတဲ့နေ့တွေမှာ တိရစ္ဆာန်အရုပ်တွေကို သဲထဲမှာ ဖွက်ထားပါ။ တိရစ္ဆာန်ရုပ်ပုံကတ်ပြား တစ်ပုံချင်းကိုပြပြီး ပုံစံတူအကောင်ကို ရှာခိုင်းပါ။ မှန်၊ မမှန် တိုက်ကြည့်ခိုင်းပါ။ **ပင့်ကူအကြောင်း**သင်တဲ့ နေ့မှာ စာရွက်တစ်ရွက်စီမှာ ပင့်ကူအိမ် တစ်ခုစီ ရေးဆွဲထားပြီး စာရွက်ရဲ့ထိပ်မှာ နံပါတ်တစ်ခုစီ ရေးထားပေးပါ (၁ မှ ၅ထိ)။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲမှာ ပိတ်စပိုင်းလေးခင်းပြီး ပိတ်စစိုအောင်ဆေးရည်ထည့်ပါ။ ကလေးတွေကို သူတို့ လက်မကလေးတွေနဲ့ ပိတ်စပေါ်နှိပ်ခိုင်းပြီး ပင့်ကူအိမ်ပေါ်မှာ ရေးထားတဲ့ နံပါတ်အလိုက် ပင့်ကူအဖြစ် လက်မနဲ့ ပုံနှိပ်ခိုင်းပါ။

တခြားနည်းကတော့ ကလေးတွေကို ပင့်ကူအိမ်ပေါ်မှာ စိတ်ကြိုက်ပင့်ကူပုံတွေ ပုံနှိပ်စေပါ။ ပြီးတော့ ကလေးနဲ့အတူ ပင့်ကူဘယ်လောက်ရှိတာကို ရေတွက်ပြီး အကောင်အရေအတွက်ကို ရေးပါ။

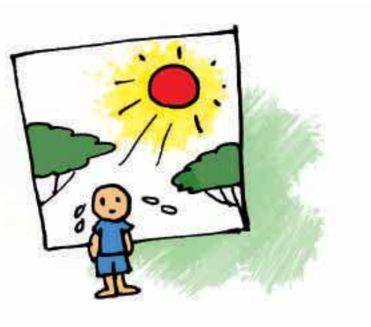


♦ **ရာသီဥတုအကြောင်း**သင်တဲ့ အပတ်မှာ ကလေးတွေကို "ဒီကနေ့ မိုးလေဝသအခြေအနေ ဘယ်လိုလဲ"လို့ မေးပြီး မိုးလေဝသဇယားမှာ မြားထိုးပြခိုင်းပါ။ နောက်ပြီး အောက်ပါတို့ကို ဆက်လုပ်ခိုင်းပါ။



မိုးရွာတဲ့နေ့ ။ ။ ဇလုံတစ်လုံးမှာ ရေအနည်းငယ်ဆွတ်ထားတဲ့ ရေမြှုပ်တွေ ထည့်ထားပါ။ ကလေးတွေကို မိုးရွာအောင် (မိုးရွာတဲ့ပုံစံအတိုင်း) အားစိုက်ညှစ်ခိုင်းပါ။

နေပူ ။ ။ နေသာတဲ့နေ့ နေပူထဲခဏထွက်ရပ်ပြီး လူ၊ သစ်ပင်၊ ခွေးတို့ရဲ့အရိပ်တွေ လေ့လာခိုင်းပါ။ ချွေးထွက်ရင် ရေများများသောက်ရတယ်ပြောပြီး အားလုံးကို ရေသောက်ခိုင်းပါ။ အေးစေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ပြောခိုင်းပါ။ စာရွက်နဲ့ ယပ်တောင် ခေါက်(သို့) ပုံဆွဲပါ။



လက်သုတ်ပဝါနဲ့ လက်ကိုင်ပဝါတွေကို ရေဇလုံထဲမှာ ထည့်ထားပေးပါ။ ဆပ်ပြာနဲ့ လျှော်ဖွပ်ခိုင်းပါ။ ကျေနပ်လောက်အောင် လျှော်ဖွပ်ပြီးတဲ့အခါ နေပူလှန်းခိုင်းပါ။ နေပူတဲ့နေရာနဲ့ အရိပ်ကျတဲ့နေရာတွေမှာ ခွဲပြီးလှန်းခိုင်းပါ။ ဘယ်အဝတ်တွေ အရင်ခြောက်မယ်ထင်သလဲ မေးပါ။ အဝတ်တွေ တဖြည်းဖြည်းခြောက်သွားတာကို လေ့လာခိုင်းပါ။

စာအုပ်များဖတ်ပြပြီးနောက်

"ဒိုင်နိုဆောနေ့များ" စာအုပ်ဖတ်ပြပြီးနောက် ဒိုင်နိုဆောအရိုး ရှာဖွေတမ်းကစားဖို့ အမဲရိုး (သို့) ဝက်ရိုးကြီးတွေကို သေချာဆေးပြီး အခြောက်လှန်းပါ။ ကလေးတွေမရောက်ခင် သဲထဲမှာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ခပ်ဝေးဝေးမှာ မြှုပ်ထားပါ။ ကလေးတွေကို တူရွင်း၊ ဂေါ်ပြား၊ မှန်ဘီလူး၊ ဦးထုပ်တွေ (ရှေးဟောင်းပစ္စည်း ရှာဖွေရေးသမားတွေလို) ကိုပေးပြီး ဒီနေ့ ဒိုနိုဆောအရိုးတွေ ရှာကြမယ်လို့ပြောပါ။ တူးဖော်ပြီးတဲ့ အရိုးတွေကို ဘယ်အစိတ်အပိုင်းဖြစ်မလဲလို့ မေးပါ။ အရိုးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေးတွေ စိတ်ဝင်စားနေသေးရင် နောက်ရက်တွေမှာအရိုးပုံပေါ်တဲ့ ဓာတ်မှန်တွေ စုဆောင်းပြပြီး ဘယ်နားက အရိုးဖြစ်မလဲ၊ အရိုးတွေကို ဘာနဲ့ဖုံးထားသလဲ စသဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

"တကယ်လို့ငှက်ဖြစ်မယ်ဆိုရင်" စာအုပ်ဖတ်ပြပြီးနောက် စာရွက်ကြီး (သို့) သင်ပုန်းပေါ်မှာ "တကယ်လို့ . . . ဖြစ်ရင်. . . "ဆိုတဲ့ ဇယားဆွဲပြီး အကျိုးနဲ့အကြောင်းကို ကလေးတွေကို ဖြည့်ခိုင်းပါ။

တကယ်လို့ . . . ရင်	. . . ဖြစ်လိမ့်မယ်။
မိုးရွာရင်. .	မြေကြီးတွေစိုလိမ့်မယ်။
အချိုများများစားရင်. .	ချောင်းဆိုးလိမ့်မယ်။

၄။ သိပ္ပံအခြေခံနှင့် သင်္ချာအခြေခံသဘောတရားများ သင်ကြားခြင်း

၄။ (က) သိပ္ပံအခြေခံသဘောတရားများ

ကလေးတွေ သိပ္ပံအခြေခံသဘောတရားတွေကို ပိုမိုနားလည်အောင် ခရု၊ ကျောက်ခဲ၊ တုတ်ချောင်း၊ အပင်ငယ်၊ ပင့်ကူအိမ်၊ သပွတ်အူ၊ မှို စတာတွေကို ချထားပေးပြီး စမ်းသပ်ခွင့်ပေးပါ။ ဆွေးလွယ်တဲ့ အမှိုက်တွေနဲ့ မြေဆွေးရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရကြောင်း လက်တွေ့ပြပါ။ ပလတ်စတစ်ရဲ့ဆိုးကျိုးကို ကလေးတွေ နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ အပင်ငယ်လေးတွေ စိုက်ပျိုးခိုင်းပါ။ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုအပေါ် လိုက်ပြီး ပစ္စည်းတွေကို မကြာမကြာ လဲပေးပါ။ စူးစမ်းရှာဖွေလိုစိတ်ကို အားပေးဖို့ အထောက်အကူပြုတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ကလေးတွေကိုယ်တိုင် မေးတတ်လာအောင် ခုလိုမေးပေးပါ။

ဥပမာ - "ဘောလုံးကို လွှတ်ချလိုက်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ"

"ပင့်ကူအိမ်မှာ ပိုးမွှားတွေ ဘယ်လိုမိသွားတာလဲ"

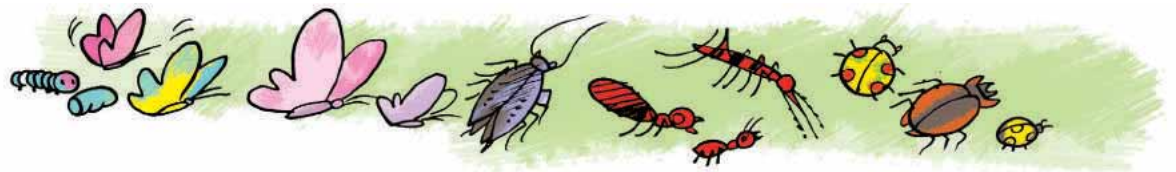
"မိုးရွာရင် ငှက်ကလေးတွေ ဘယ်မှာနေကြသလဲ"

"သဲအစိုပေါ်ရပ်တာနဲ့ သဲအခြောက်ပေါ်ရပ်တာ ဘာကွာခြားသလဲ"

"ဖယောင်းတိုင်မီးကို ခွက်နဲ့ အုပ်လိုက်ရင် ဘာကြောင့် မီးငြိမ်းသွားသလဲ"

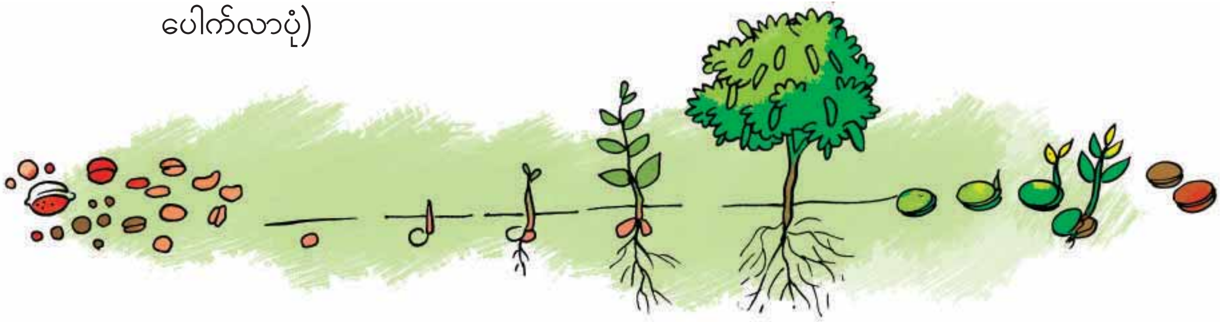
"အပင်ငယ်ကို လေမဝင်အောင် ပလတ်စတစ်နဲ့ အုပ်ထားရင် ဘာဖြစ်လာမလဲ" မေးပါ။ လက်တွေ့လုပ်ပြပါ။

- **အင်းဆက်များကိုလေ့လာခြင်း** (ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လိပ်ပြာ၊ ပိုးဟပ်၊ ခြင်၊ ပုရွက်ဆိတ်၊ နောက်ချေးပိုးကောင်တို့ရဲ့ ပေါက်ဖွားပုံ၊ အကျိုးပြုပုံနဲ့ အန္တရာယ်ပြုပုံများ)

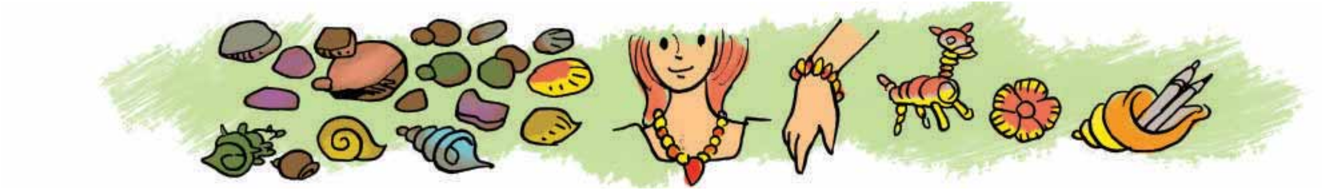


- **ပန်းများနှင့် အရွက်များကိုလေ့လာခြင်း** (အနံ့၊ အထိအတွေ့၊ အရောင်များ၊ ပုံသဏ္ဍာန်များနှင့် စိုက်ပျိုးစောင့်ရှောက်ပုံများ)

- **သစ်စေ့များကိုလေ့လာခြင်း** (အရောင်၊ အရွယ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး၊ အစေ့မှအပင် ပေါက်လာပုံ)



- **ကျောက်ခဲ၊ ခရု၊ ကမာများကိုလေ့လာခြင်း** (အထိအတွေ့၊ အရွယ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အသုံးဝင်ပုံများ)



- **မိုးကောင်းကင်ကိုလေ့လာခြင်း** (မိုးတိမ်ပုံသဏ္ဍာန်များ၊ အရောင်၊ ရွေ့လျားနေပုံ၊ တိမ်ထူနေသာ၊ မိုးလေဝသအပြောင်းအလဲများ)

- **အပင်ပေါက်လေးများကို လေ့လာခြင်း** (အမျိုးအစား၊ စိုက်ပျိုးစောင့်ရှောက်ပုံများ)

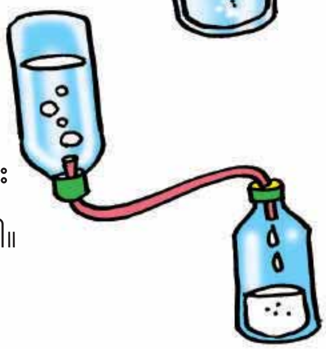
- **အိမ်မွေး/မွေးမြူရေး တိရစ္ဆာန်များကို လေ့လာခြင်း** (အလေ့အထ၊ ပြုစုပုံများ)

- **ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လေရှိကြောင်း**နှင့် အသက်ရှင်ရန်လေလိုအပ်ကြောင်း (ဖယောင်းတိုင်မီး၊ အပင်ကို ပလတ်စတစ်နဲ့အုပ်)

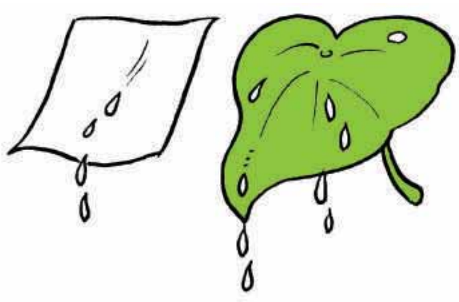
- **ရေတွင်ပျော်ဝင်သောအရာများနှင့် မပျော်ဝင်နိုင်သောအရာများကို လေ့လာခြင်း**
(ရေထဲတွင် ပြာ၊ ဆား၊ ဆန်မှုန့်၊ ဆန္ဒင်းမှုန့်၊ မဲနယ် တစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်ပြီးမွှေကြည့်ခိုင်းပါ။ ဘယ်ပစ္စည်းကပျော်ဝင်မယ်၊ မပျော်ဘူးဆိုတာ အရင်ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ လက်တွေ့စမ်းသပ် လေ့လာခိုင်းပါ။)

- **အပင်ပေါက်လာပုံအဆင့်ဆင့်ကို လေ့လာခြင်း**
ဝါဂွမ်းကို ရေဆွတ်ပြီး ပဲစေ့ကို ဖန်ခွက်ထဲမှာထည့်ပါ။ အပေါ်ကနေ ပလတ်စတစ်ပါးပါးနဲ့ အုပ်ပြီး လေဝင်ပေါက်လေးတွေ ဖောက်ထားပေးပါ။ ပဲစေ့ကနေ အပင်ဖြစ်လာပုံအဆင့်ဆင့်ကို လေ့လာခိုင်းပါ။

- **ရေသည် မြင့်ရာမှ နိမ့်ရာသို့ စီးဆင်းကြောင်းကို လေ့လာခြင်း**
ရေသန့်ဘူး ၂ ဘူးကို တစ်ဘူးကိုအမြင့်၊ တစ်ဘူးကိုအနိမ့်မှာထားပြီး ပိုက်နဲ့ ဆက်သွယ်ထားပါ။ အပေါ်ရေဘူးထဲ ရေထည့်ခိုင်းပါ။ အောက်သို့ စီးဆင်းပုံကို ကြည့်ရှုလေ့လာစေပါ။



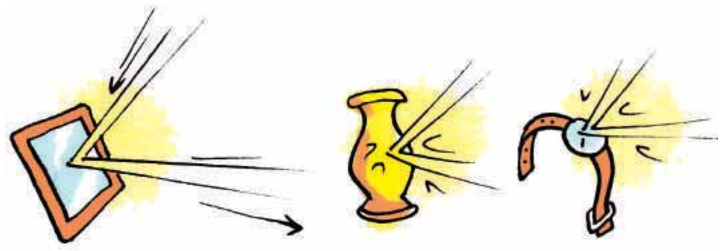
- **ရေကိုစုပ်ယူနိုင်သော အရာနှင့် မစုပ်ယူနိုင်သော အရာများကို လေ့လာခြင်း**
ဖယောင်းနဲ့ ပွတ်ထားတဲ့ စက္ကူနဲ့ ပိန်းရွက်တို့ အပေါ်မှာ ရေစက်ချရင် ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ထင်လဲ မေးပါ။ လက်တွေ့လုပ်ပြပြီး ဘာကြောင့် ရေမတင်သလဲလို့ မေးပါ။ ရိုးရိုးစက္ကူနဲ့ အဝတ်စမှာ ရေစက်ချရင် ဘယ်လိုနေမယ်ထင်လဲ မေးပါ။ လက်တွေ့လုပ်ပြပါ။



- **အရောင်ပြောင်းခြင်းကို လေ့လာခြင်း**
ရေသန့်ဘူးတွေမှာ ရေထည့်ပြီး အရောင်မှုန့်ထည့်ခိုင်းပါ။ တခြားအရောင်ထပ်ထည့်ခိုင်းပါ။ အရောင်ပြောင်းလဲပုံကို ကြည့်စေပါ။

♦ **အလင်းပြန်ခြင်းကို လေ့လာခြင်း**

နေရောင်တွင်မှန်ထောင်ပြပါ။ တခြားဘယ်ပစ္စည်းမှာ အလင်းပြန်မလဲမေးပါ။



♦ **သက်တံကို လေ့လာခြင်း**

လင်ဗန်းထဲမှာ ရေဆွတ်ရုံထည့်ပြီး နေရောင်မှာ ထောင်ပြပါ။ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနဲ့လည်း ထိုးပြနိုင်ပါတယ်။

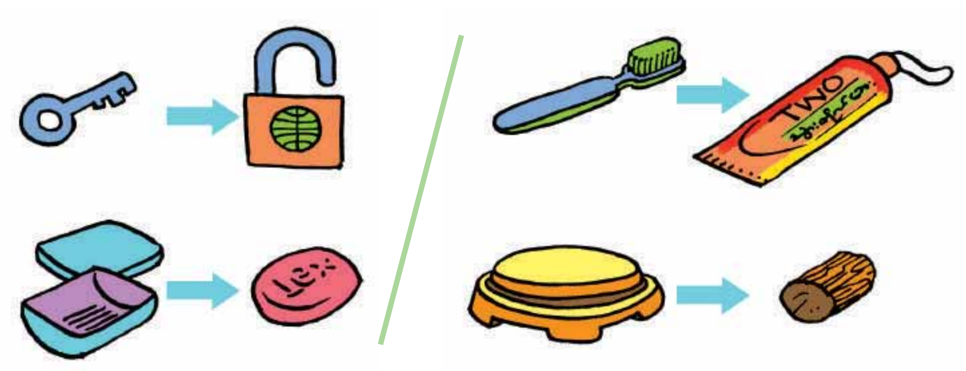
၄။ (ခ) သင်္ချာအခြေခံသဘောတရားများ

ကလေးတွေ အောက်ပါသင်္ချာအခြေခံသဘောတရားတွေ နားလည်အောင် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး စုဆောင်းပြီး ပံ့ပိုးပေးပါ။

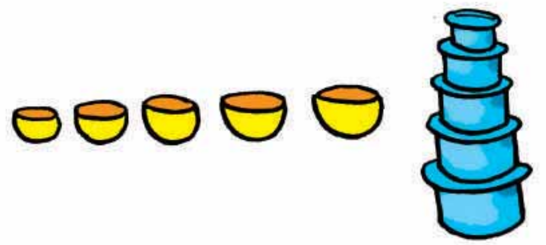
* ပုံသဏ္ဌာန်များ (စက်ဝိုင်း၊ လေးထောင့်၊ တြိဂံ)

* အစီအစဉ်တကျ ပုံစံများ (ဥပမာ-နီ၊ ပြာ၊ နီ၊ ပြာ၊ နီ၊ . . အဆင်ဒီဇိုင်းများ)

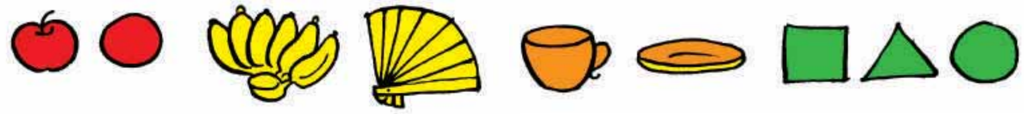
* တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်နွယ်မှုသဘော



* အစဉ်လိုက်သဘော (ကြီးစဉ်ငယ်လိုက်၊ ငယ်စဉ်ကြီးလိုက်)

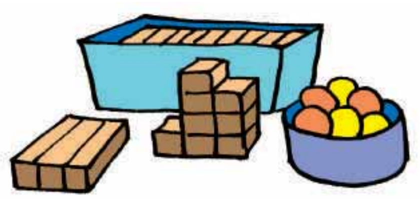


* ယှဉ်တွဲတတ်ခြင်း (ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ အရောင်)

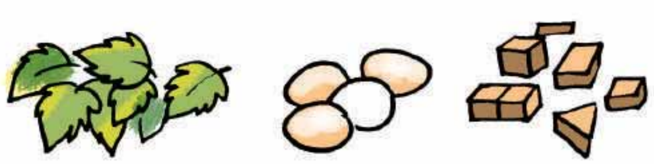


* တစ်ခုလုံးနှင့် အစိတ်အပိုင်းတို့၏ သဘောတရားများ

* အရာဝတ္ထုများကို အစီအစဉ်တကျ စီစဉ်ခြင်း၊ ထားတတ်ခြင်း



* အမျိုးတူရာစုစည်းတတ်ခြင်း



* ပြောဆိုဆက်သွယ်တတ်ခြင်း

* အတိုင်းအတာသဘောကိုသိခြင်း

* ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းတတ်ခြင်း

၃ ကစားခြင်းဖြင့်သင်ယူစေခြင်း

၁။ ကစားခြင်း

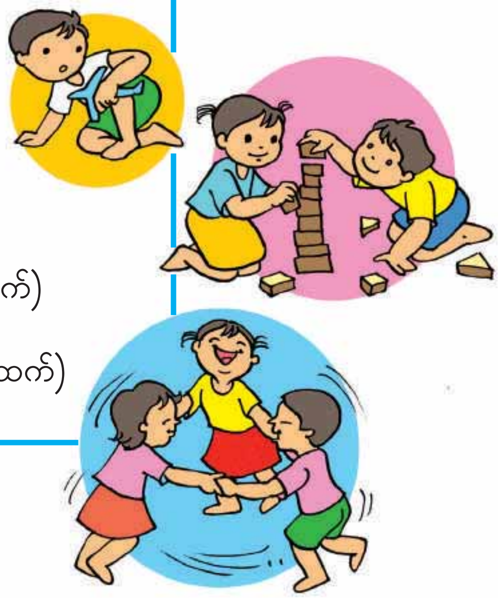
ကလေးတွေအတွက် ကစားခြင်းဆိုတာ အရေးကြီးဆုံးလိုအပ်ချက်ထဲမှာ ပါပါတယ်။ ဒါကြောင့် မူကြို ကျောင်းရဲ့တစ်နေ့တာအချိန်တွေထဲမှာ ကစားချိန်ကိုအများဆုံးထည့်ထားခြင်းဖြစ်တယ်။ ကလေးတိုင်း ကစားခွင့်ရအောင် ဘာလိုသလဲဆိုတာ ပန်းပုံထဲကအချက်တွေနဲ့ ချိန်ထိုးကြည့်ပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။

- ဆရာတွေအနေနဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းကို အမှန်တကယ် ကစားနေရဲ့လားဆိုတာ အမြဲလေ့လာ အကဲခတ်နေရပါမယ်။
- အသက်အလိုက် ကစားတဲ့အဆင့်တွေ မတူတဲ့အတွက် သူများနဲ့မရောဘဲ အမြဲတစ်ယောက်တည်း ကစားတတ်တဲ့ မူကြိုကလေးကို အဖော်နဲ့အတူ ကစားတတ်လာအောင် ကူပေးပါ။

♦ အသက်လေးနှစ်ကျော်လာရင် ပူးပေါင်းကစားတတ်လာအောင် ဇာတ်ကောင်အလိုက် အခန်းကဏ္ဍခွဲယူပြီး ကစားရတဲ့ အတုလုပ်တမ်းကစားနည်းတွေကစားဖို့ လက်မှုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို အုပ်စုငယ်လေးဖွဲ့ပြီး ပေါင်းလုပ်ခိုင်းတာမျိုးတို့ကို အားပေးပါ။

အသက်အလိုက် ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်

- တစ်ဦးတည်းကစားခြင်း (၀-၂ နှစ်)
- ဘေးချင်းယှဉ်လျက်ကစားခြင်း (၂ နှစ်အထက်)
- အတူတကွကစားခြင်း (၃နှစ်အထက်)
- ပူးပေါင်းကစားခြင်း (တာဝန်ခွဲကစား) (၄နှစ်အထက်)
- စည်းကမ်းလိုက်နာရသောကစားခြင်းများ(၆နှစ်အထက်)



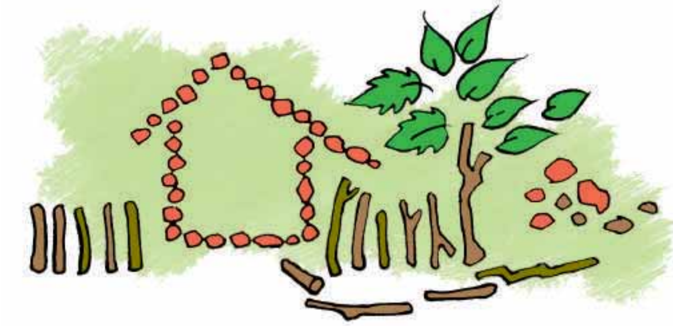
၂။ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးစေသောကစားနည်းများ

♦ ကစားစရာတစ်မျိုးကို ကစားနည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ပွားကစားပြပါ။

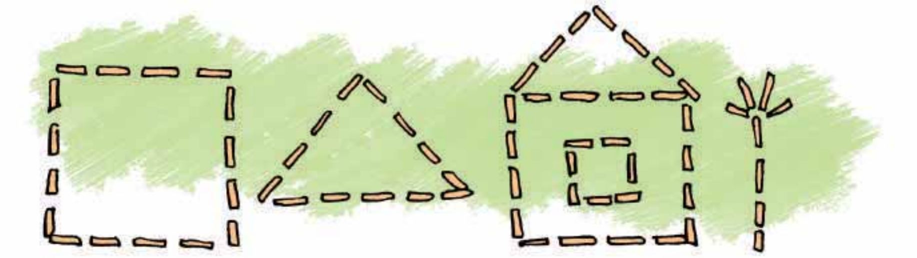
- ဥပမာ (၁) ထီးပုံကတ်ပြားလေးကိုဖွက်ပြီး ဒီပစ္စည်းက မိုးရွာရင် မိုးမစိုအောင်၊ နေပူတဲ့ခါ နေမပူအောင် အကာအကွယ်ပေးတယ်။ (မှန်းဆကစားနည်း)
- ဥပမာ (၂) အဲဒီပုံကို ပြပြီး "ထီး"ဆိုတဲ့ပစ္စည်းနာမည်ကလွဲလို့ အားလုံးပြောပါ။ (မြင်တာကိုပြောကစားနည်း)
- ဥပမာ (၃) ထီးပုံနဲ့ တခြားပုံနှစ်ပုံကို ပြပြီး ပုံပြင်တစ်ပုဒ် ပြောခိုင်းပါ။ ကလေးတွေ မပြော တတ်သေးခင် လမ်းကြောင်းပေးပါ။

- ကလေး(၄)ဦးကို ကလေးများရှေ့မှာ မတ်တတ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးရင် ကျန်ကလေးများအားလုံးကို မျက်စိမှိတ်ခိုင်းထားပြီး မတ်တတ်ရပ်နေတဲ့ ကလေး(၄)ဦးကို နေရာပြောင်းရပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးတော့ ကလေးအားလုံးကို မျက်စိပြန်ဖွင့်ခိုင်းပြီး မတ်တတ်ရပ်နေတဲ့ ကလေးတွေထဲက ဘယ်သူတွေ နေရာပြောင်းသွားသလဲလို့ မေးပါ။

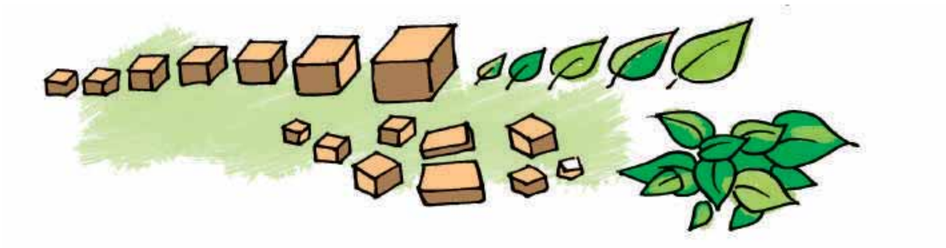
- တုတ်ချောင်းလေးတွေ၊ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ၊ သစ်ရွက်လေးတွေကို ကလေးတိုင်းရှေ့မှာ ပုံထားပေးပါ။ အဲဒါတွေနဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုး ဖော်ပြပါ။ ကလေးတွေကို လိုက်လုပ်ခိုင်းပါ။ နောက်ပိုင်းမှာ ကလေးတစ်ယောက်ကို ပြန်ဦးဆောင်ခိုင်းပြီး ဆက်ကစားခိုင်းပါ။



- အရွယ်တူ တုတ်ချောင်းငယ်လေးများ (သို့) အအေးပိုက်တွေကို ပေးထားပါ။ ပြီးတော့ ကလေးတွေနဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုးလုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကူးတွေကို လေ့လာပါ။

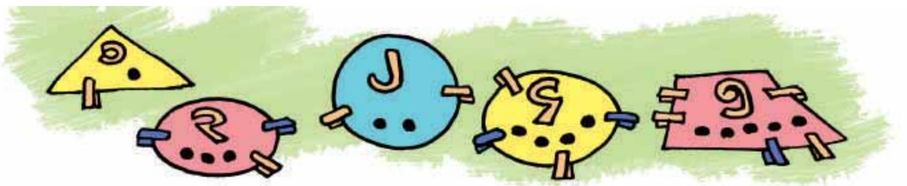


- ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို အရွယ်စုံထားပေးပြီး အဲဒီပစ္စည်းကို ကြီးစဉ်ငယ်လိုက် စီကစားခိုင်းပါ။



- ပစ္စည်းမျိုးစုံအား အကြီးနှင့်အသေး အစုံလိုက်ထားပေးပြီး ကလေးများအား ပစ္စည်းအကြီးတွေ တစ်ပုံ၊ အသေးတွေတစ်ပုံ စုပုံခိုင်းပါ။

- ကတ်ထူစက္ကူနဲ့ စက်ဝိုင်းပုံ၊ လေးထောင့်၊ တြိဂံစတဲ့ ပုံတွေကိုညှပ်ပြီး စက်ဝိုင်းတစ်ခုမှာ နံပါတ်တစ်မျိုးစီရေးပါ။ (အစက်ကလေးတွေလည်း ရေးနိုင်) အဝတ်ညှပ်ကလစ်တွေကို ပုံထားပေးပါ။ ကလေးတွေကို နံပါတ်အရေအတွက်အလိုက် ကတ်ထူစက္ကူတွေမှာ ညှပ်ခိုင်းပါ။ ပြန်ရေတွက်ခိုင်းပါ။



- အချိန်ကို မြင်နိုင်သလား။ အချိန်ကိုသိအောင် ဘာပစ္စည်းတွေသုံးသလဲမေးပါ။ (နာရီအမျိုးမျိုး) နှီးစက် ၂ လုံးကို အချိန်တစ်ခုတည်းမှာ ထားပြီး စမ်းသပ်ပြပါ။ တစ်မိနစ်ဆိုတာ ဘယ်လောက်ကြာတယ်၊ တစ်မိနစ်အတွင်း သစ်သားတုံးနဲ့ ဘယ်လောက်မြင့်အောင် ထပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်သလဲလို့ မေးပါ။ မှန်းဆခိုင်းပြီးနောက် လက်တွေ့စမ်းသပ်ကစားပါ။ နှီးစက်တစ်လုံးနဲ့ အချိန်မှတ်ထားပြီး ကလေးတွေကို သစ်သားတုံးတွေ ထပ်ခိုင်းပါ။

- အဖုံးပါတဲ့ သံဘူးတွေထဲကို ပဲစေ့၊ ကျောက်စရစ်ခဲ၊ သဲ၊ ဆန်စေ့ စတာတွေကို ကလေးတွေမြင်အောင် ထည့်ပြပါ။ သံဘူးတစ်ဘူးစီမှာ တစ်မျိုးစီထည့်ပြီး လုံအောင်ပိတ်ပါ။ ကလေးတွေကို အသံမြည်အောင် လှုပ်ကြည့်ခိုင်းပါ။ သံဘူးတွေကို သုံးပြီး သီချင်းတစ်ပုဒ် ဆိုခိုင်းပါ။ သံစဉ်တကျ တီးတတ်အောင် ကူညီပါ။ ပြီးတော့ တစ်ဘူးစီကိုလှုပ်ပြီး အထဲကပစ္စည်းကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။

၃။ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးစေသော ကစားနည်းများ

- **မြင်တာကိုပြောကစားခြင်း**

ပစ္စည်းတစ်ခုကို ယူပြပါ။ ပစ္စည်းရဲ့နာမည်ကလွဲပြီး ပြောလို့ရသလောက်ပြောခိုင်းပါ။

ဥပမာ- ရေသန့်ဘူးကို *“ပလတ်စတစ်နဲ့ လုပ်ထားတယ်။ ရေထည့်လို့ရတယ်။ ထွင်းဖောက်မြင်နိုင်တယ်။ ထောင်ထားလို့ရတယ်။ အဖုံးလည်းပါတယ်။ ဖွင့်လို့ရတယ်။”*

အဖြေတွေထဲမှာ - အုပ်စုဝင်၊ အသုံးဝင်ပုံ၊ ပြုလုပ်ပုံ၊ ဂုဏ်သတ္တိ . . စသည်တို့ပါဝင်စေပါ။

- **မှန်းဆကစားခြင်း**

အိမ်တွေ၊ ရုံးတွေမှာ စာနဲ့ ပစ္စည်းတချို့လာပို့တဲ့သူတစ်ဦးကို တွေ့တယ်။

သူက သူ့ကိုယ်သူ ငါက------ပဲလို့ပြောတယ်။ *(ကလေးများအား ပြောစေပါ)*

မီးပွိုင့်မှာ ဝီစီမှုတ်ပြီး ကားတွေကိုလမ်းပြနေတဲ့သူတစ်ဦးကို တွေ့တယ်။

လူတွေရဲ့ဆံပင်ကို ပုံစံအမျိုးမျိုးညှပ်၊ အရောင်တွေဆိုးပေးတဲ့သူတစ်ဦးကို တွေ့တယ်။

နေ့တိုင်းစားနေတဲ့ ထမင်းကိုရဖို့ ရွှံ့တွေထဲမှာ ရုန်းကန်ပြီး လုပ်ပေးတယ်။

မီးတွေလောင်ရင် ငြှိမ်းသတ်ပေးတယ်။

လူနာတွေကို ကုသပေးတယ်။

လူဆိုး၊ သူခိုးတွေကို ဖမ်းပေးတယ်။

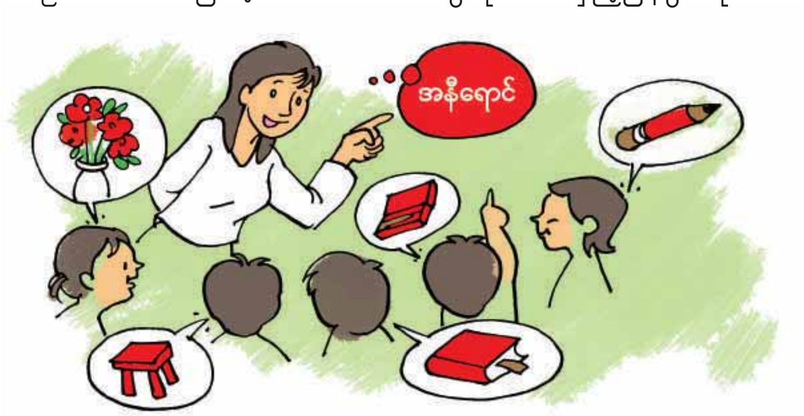
- **ခုကြည့်နေတာဘာပုံလဲ**

ပြတင်းပေါက် ၅-၆ ခုလောက် ဖေါက်ထားတဲ့ စာရွက်လွတ်ကို ရုပ်ပုံကားချပ်တစ်ခုပေါ်မှာ တင်ပါ။ ကလေး တစ်ယောက်ကို ကြိုက်တဲ့ပြတင်းပေါက် ဖွင့်ခိုင်းပါ။ "*ဘာပုံဖြစ်မယ်ထင်လဲ*"လို့ မေးပါ။ သူဖြေပြီးရင် "*ဘာဖြစ်လို့အဲသလိုထင်လဲ*" ထပ်မေးပါ။ ပြတင်းပေါက်အားလုံး ကုန်တဲ့အခါ ပုံကို ဖွင့်ပြပါ။

- **ငါသတိပြုမိတယ် (စုံထောက်လုပ်တမ်း)**

"*ဒီအခန်းထဲမှာ အနီရောင်ကို ငါသတိပြုမိတယ်*" ကလေးတွေကို ကျောင်းခန်းထဲက အနီရောင်ရှိရှိသမျှကို ပြောခိုင်းပါ။

"*ဒီနားမှာ တြိဂံပုံတွေကို ငါသတိပြုမိတယ်*" ကလေးတွေကို တြိဂံပုံတွေရှာပြီးပြောရန်။ နှစ်မျိုးလောက် ဦးဆောင်မေးပြီးတဲ့အခါ ကလေးတွေကို တစ်လှည့်ပြန်ဖွက်ခိုင်းပါ။



♦ ငါဘယ်သူလဲ

စာရွက်မှာ အလုပ်အကိုင်တစ်မျိုး (သို့)တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကိုပုံဆွဲပြီး ကလေးရဲ့ကျောပေါ်မှာ ကပ်ထားပါ။ ကလေးကဘာဆိုတာ သိဖို့အတွက် ငါက ----- လားလို့မေးခိုင်းပါ။

ဥပမာ(၁)-သူနာပြု

- ကလေးမေး။ ငါက အိမ်တွေဆောက်သလား၊ (မဆောက်ဘူး)
- လူနာတွေကို ဆေးကုသလား။ (ကုတယ်)
- ထဘီအနီဝတ်သလား။ (ဝတ်တယ်)
- သူနာပြုလား။ (ဟုတ်တယ်)

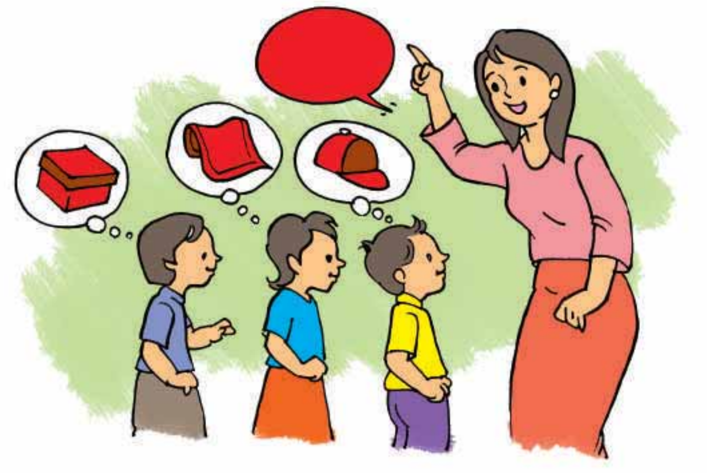
ဥပမာ(၁)-ဆင်

- ငါအိမ်မှာနေသလား။ (မနေဘူး)
- ငါကပျံနိုင်သလား။ (မပျံဘူး)
- ငါအသားစားသလား။ (မစားဘူး)
- ငါကအကြီးကြီးလား။ (ဟုတ်တယ်)
- ဆင်လား။ (ဟုတ်တယ်)

♦ အပျော်ခရီးထွက်ကြမယ်

ကလေးတွေကို အပျော်ခရီးထွက်ကြမယ်၊ ဘာပစ္စည်းတွေ လိုမလဲလို့မေးပါ။ သူတို့ပြောတဲ့ ပစ္စည်းကို ကောက်ထည့်တဲ့ပုံစံလုပ်ပါ။ ဘာစီးပြီး သွားကြမလဲမေးပါ။ ကားနဲ့လို့ပြောရင် ကားပေါ်ထိုင်စီးတဲ့ပုံစံ၊ ရထားနဲ့ဆိုရင်ရထားစီးတဲ့ပုံစံ အားလုံးရှေ့နောက်တန်းစီပြီး လျှောက်ခိုင်းပါ။ *"ကြည့်စမ်းစာတ်ကြိုးပေါ်မှာ ဘာကောင်လေးတွေ့လဲ။ လယ်ကွင်းထဲမှာ ဘာတွေတွေ့သလဲ"* စသဖြင့် ဟန်ဆောင်ခရီးထွက်တမ်း ကစားပါ။

၄။ လက်မှုအနုပညာ ဖန်တီးကစားနည်းများ



- မနက်ဖြန်ကျရင် အနီရောင်ရှိတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုစီ ယူခဲ့ဖို့မှာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း စုဆောင်းယူခဲ့ပါ။ နောက်တစ်နေ့မှာ ပစ္စည်းအမျိုးအစားအလိုက် သင်ယူရာနေရာတွေမှာ ပေးကစားပါ။ ဥပမာ-ဦးထုပ်နီ၊ ပဝါနီကို အတုလုပ်တမ်းမှာ၊ အနီရောင်ဘူးတွေကို တည်ဆောက်ကစားတဲ့နေရာမှာ ထားပေးပါ။

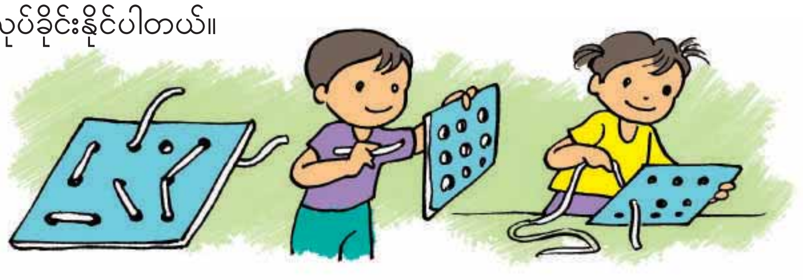
- သစ်စေ့အမျိုးမျိုးကို ဖန်ပုလင်းတွေထဲ ထည့်ပြီး ကျောင်းခန်းထဲမှာ ပြထားပါ။ ပန်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သစ်ရွက်၊ သစ်ခက်တွေကိုလည်း ယူခဲ့ပြီးကလေးတွေနဲ့ အလှအပတွေကို ဆွေးနွေးပါ။

ပန်းအရောင်အမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရောင် သစ်ရွက်ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ကျောင်းခန်းကို အလှဆင်ထားပုံကို ကလေးတွေ သတိပြုမိအောင်၊ ခံစားမိအောင် ဆွေးနွေးပါ။ ကောင်းကင်ပြာကြီးနဲ့ တိမ်ဖြူဖြူတွေကိုပါပြပြီး အဲဒါတွေကို ကျောင်းခန်းထဲ ရောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲမေးပါ။ အပြာရောင်နဲ့ အဖြူရောင်ရအောင် ဘာပစ္စည်းတွေသုံးမလဲလို့ မေးပါ။

- ကလေးတွေကို (၆)ယောက်တစ်ဖွဲ့ ခွဲပြီး ကျောင်းဝင်းထဲ ထွက်ခေါ်လျှောက်ပါ။ ပစ္စည်း (၅)မျိုးစီ ကောက်ခဲ့ဖို့မှာပါ။ အခန်းထဲ ပြန်ရောက်တဲ့အခါ တစ်ဖွဲ့ကို စာရွက်ကြီးတစ်ခုစီ ပေးပြီး ပုံဖော်ကပ်ခိုင်းပါ။

♦ အပြင်ကို လမ်းလျှောက်ထွက်ပြီး တွေ့တဲ့သစ်ရွက်၊ သစ်ခက်၊ သစ်ခေါက်စတာတွေကို ကောက်ခဲ့ခိုင်းပါ။ ကျောင်းခန်းပြန်ရောက်တဲ့အခါ သူတို့ယူခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို စာရွက်ကြီးအောက်မှာထားပြီးအပေါ်ကနေ ဖယောင်းရောင်စုံနဲ့ ပွတ်ခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် အချင်းချင်းပုံကို ကြည့်ခိုင်းပြီး စာရွက်မှာပေါ်နေတဲ့ပုံဟာ ဘာပစ္စည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။

♦ ခဲတံ (သို့) တုတ်ချွန်နဲ့ ဖော့ခွက်တွေမှာ အပေါက်လေးတွေ ဖောက်ထားပေးပါ။ ပြီးနောက် ပလတ်စတစ်ကြိုးနဲ့ သီချုပ်ကစားခိုင်းပါ။ ခွက်တွေမှာ အပေါက်ဖောက်တာကို ကလေးတွေကိုလည်း လုပ်ခိုင်းနိုင်ပါတယ်။



♦ လူကြီးတွေ ဝါးကပ်ရက်တာကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးနောက် ရက်လုပ်တမ်းကစားဖို့အတွက် စာရွက်တွေကို ထပ်ပြီးခေါက်ချိုးချိုးပါ။ လက်မဝက်လောက် မျဉ်းတားပြီး ကတ်ကြေးနဲ့ညှပ်ပါ။ စာရွက်အဆုံးမရောက်မီ တစ်လက်မ အလိုမှာ ရပ်ပါ။ ပြီးတော့ ရက်လုပ်ဖို့အတွက် တခြားစာရွက်အပိုင်းရှည်တွေ ပေးထားပါ။

၅။ ရိုးရာကစားနည်းများနှင့် စုပေါင်းကစားနည်းများ

ရိုးရာကစားနည်းတွေဟာ ကာရန်နဘေနဲ့ စည်းဝါးကျကျ ရွတ်ဆိုနေရင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား နေရတဲ့အတွက် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးစေပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ရိုးရာကစားနည်းတွေကို နေ့တိုင်းကစားပေးဖို့လိုတယ်။ ဖော်ပြထားတဲ့ ရိုးရာကစားနည်းတွေထဲက မကစားတတ်သေးတဲ့ ကစားနည်းတွေကို ကိုယ်တိုင် ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့လာသင်ယူပါ။ တစ်နေ့တစ်မျိုး မဟုတ်ဘဲ ကစားနည်းတစ်မျိုးကို ကလေးတွေ ကျွမ်းကျင်တဲ့အထိ ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါ ကစားပေးပါ။

- ကြွက်နဲ့ကြောင်
- အုန်းသီးလေးလုံး
- ပုဇွန်ဆိတ်
- စာကလေး-စာကလေး
- ကြက်ဖတိန်ညင်
- အင်္ဂလိပ်ကြက်ဖဘိုကြက်ဖ
- လိပ်ဥပျောက်လို့ လိပ်မရှာ
- ထမင်းရည်ပူ ရှောက်ဂျက်၊ တပေါင်းလ ဘာသီး၊ ဘာရွက်
- ရွှေစွန်ညို
- ညောင်ပင်တစ္ဆေ
- ဘုတ်တလုတ်တောက်တဲ့
- ကုန်းလား၊ ရေလား
- ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ဒူဝေဝေ
- ကြက်ပျံ၊ ငှက်ပျံ
- ကျောက်ရုပ်၊ ကျောက်ဖျက်
- အရူးမကြီးမစာဥ . . .

မျှော်ဆရာကြီး

(မျှော်ဆရာကြီး)၂ အစွမ်းထက်တဲ့ မျှော်ဆရာကြီး

ကြိမ်လုံးလေးနဲ့ တို့တိုင်းသာ လိုရာဖြစ်ပေါ်လာ

တို့လိုက်တိုင်းသာ အကုန်ရ၊ အားလုံးပျော်တယ်ဗျ။

ကစားနည်း

(၁) အားလုံးဝိုင်းပြီး မတ်တတ်ရပ်ပါ။

(၂) "မျှော်ဆရာကြီး" ကဗျာကို အတူတကွသီဆိုပြီး ကဗျာဆုံးသွားသည့်အခါ ကလေးတစ်ယောက်ကို ဦးဆောင်သူက ကြိမ်လုံးနဲ့ တို့ပြီး "--ဖြစ်စေ"လို့ ပြောပါ။

(၃) အတို့ခံရသူကို ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ-မျောက်ဖြစ်စေလို့ပြောရင် မျောက်လိုလုပ်ပြပါ။

(၄) အဲဒီကလေးကို မျှော်ဆရာကြီးဆက်လုပ်ခိုင်းပြီး ကဗျာဆက်ဆိုပါ။

တံတားစောင့်တဲ့ဦးဦး

(ကလေးများ) *တံတားစောင့်တဲ့ဦးဦးရယ်*

တံတားကြိုးကိုဖြတ်ချင်တယ်။

(တံတားစောင့်) *ဖြတ်ချင်ရင် နားထောင်ထား*

သေသေချာချာ နားထောင်ထား။

*(ဘောင်းဘီတို ဝတ်သူများ ခွေးကလေးလို ပောင်ပြီးသွား။)**

* *အစားထိုးရန်*

ကစားနည်း

(၁) တံတားစောင့်နဲ့ ကလေးတွေကြား တံတားအဖြစ် ကြိုးတားထားပါ။

(၂) တံတားစောင့်အဖြစ် ဆရာက အရင်လုပ်ပြဖို့နေရာယူပါ။

(၃) ကဗျာဆိုပါ။ ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။

(၄) သက်ဆိုင်သူကလေးတွေကို သရုပ်ဆောင်ပြီး ကျော်သွားခိုင်းပါ။

(၅) နှစ်ကြိမ်လောက်အပြီးမှာ ကလေးတစ်ယောက်ကို တံတားစောင့် ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။

(၆) ကလေးတွေအားလုံးကုန်တဲ့အထိ ကစားပါ။

၄

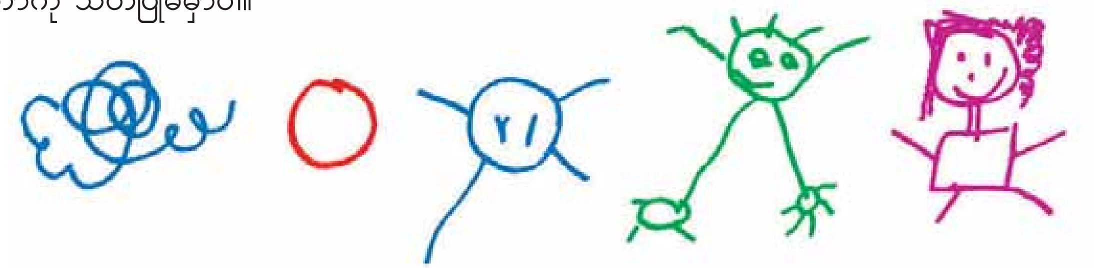
ဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ

၁။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

တစ်ခါတလေ လူကြီးတွေဟာ ကလေးတွေကို ကိုယ်မြင်လိုက်ရတဲ့ မြင်ကွင်းအပေါ်မှာပဲ သုံးသပ်၊ မှတ်ချက်ချလေ့ရှိတယ်။ ကျွန်မတို့အနေနဲ့ ကလေးတွေအကြောင်း မသိသေးတာ အများကြီးရှိနေပါသေးတယ်။ သူတို့နဲ့ပိုပိုပြီး ရင်းနှီးအောင်နေလေ၊ သူတို့ကို သေချာကြည့်ရှုလေ့လာလေ၊ သူတို့အကြောင်း ပိုနားလည်လာလေ ဖြစ်မှာပါ။ ကလေးငယ်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေတဲ့ ဆရာတိုင်းရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်တစ်ရပ်ကတော့ ကလေးတွေရဲ့အပြုအမူတွေကို သေချာကြည့်ရှုလေ့လာ၊ မှတ်တမ်းရေးပြီး တွေ့ရှိချက်ကို ဂရုတစိုက်နဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ရပါမယ်။

♦ ဆရာအနေနဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းရဲ့ အကြောင်းကို အမြဲသိအောင်ကြိုးစားပါ။

သေသေချာချာ ကြည့်ရှုလေ့လာရင် ကလေးတွေရဲ့သင်ယူတတ်မြောက်မှုတိုင်းမှာ အဆင့်တွေ ရှိတာကို သတိပြုမိမှာပါ။



ပုံဆွဲတတ်လာပုံအဆင့်ဆင့်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ရေးခြစ်ခြင်း၊ ပြီးတော့ စက်ဝိုင်းတွေ၊ ပြီးတော့ နေလိုလို၊ မျက်နှာလိုလိုတွေ ဆွဲရာကနေ လူပုံဆွဲတတ်လာခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကလေး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆွဲတဲ့ပုံစံတွေ တစ်ထပ်တည်းမကျပေမယ့် အခြေခံအားဖြင့်တော့ တူပါတယ်။

- တည်ဆောက်ကစားပုံအဆင့်ဆင့်မှာလည်း အောက်ပါအတိုင်းအဆင့် (၆)မျိုးရှိတဲ့အတွက် ကလေးတွေရဲ့ ကစားပုံ ဘယ်အဆင့်မှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာ ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

အဆင့်(၁) **သယ်ဆောင်ခြင်း** (ထည့်စရာတစ်ခုခုထဲ ထည့်လိုက်၊ သယ်လိုက်၊ ပြန်ထုတ်လိုက် ကစားခြင်း)

အဆင့်(၂) **တစ်ခုပေါ်တစ်ခုဆင့်ခြင်း** (အကြီးပေါ်အသေးဆင့်၊ ရှယ်တူများဆင့်၊ ညီညီစီ ကစားခြင်း၊ ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးမယ်မယ်ရရ မရှိသေး)

အဆင့်(၃) **အထပ်ထပ်စီတန်းကာရံခြင်း** (လမ်း၊ တံတား၊ ဝန်းခြံများ ပြုလုပ်ကစားခြင်း၊ စိတ်ကူးနဲ့ကစား)

အဆင့်(၄) **အဆင့်ဆင့်ပုံဖော်ခြင်း** (ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးစုံသုံးပြီး အစီစဉ်တကျဆောက်လုပ်ကစား၊ ဘာပုံစံဆောက်မယ်ဆိုတာ ကြိုတင်စိတ်ကူးပြီးကစား)

အဆင့်(၅) **သရုပ်ဖော်ခြင်း** (အခြားကလေးများနဲ့ အတူတကွပြောဆိုရင်း ဆောက်လုပ်ပုံဖော်၊ ပုံသဏ္ဌာန်တစ်မျိုးမျိုးကို ပစ္စည်းတစ်ခုခုအဖြစ်တီထွင်ကစား)

အဆင့်(၆) **ပူးပေါင်းဆောက်လုပ်ခြင်း** (စီမံကိန်းတစ်ခုကဲ့သို့ အစီအစဉ်ကို ကြိုတင်အမည်ပေး၊ တည်ဆောက်ကစားစရာတွေအပြင် တခြားပစ္စည်းတွေကိုပါ အသုံးပြုပြီး အတူလုပ်တမ်းကစား)

မူကြိုကျောင်းတွေမှာ အများအားဖြင့် အဆင့်(၂-၃-၄)နဲ့ပဲ ကစားလေ့ရှိတာတွေ့ရတယ်။ အဆင့်(၅)၊ အဆင့် (၆)ထိကစားလာအောင် ဆရာတွေအနေနဲ့ မကြာခဏသွားသွားပြီး ပြောဆိုပံ့ပိုးပေးရပါမယ်။ ဥပမာ- *အိမ်တစ်လုံးဆောက်ထားတယ်နော်၊ အိမ်ထဲမှာ ဘယ်လိုအခန်းတွေဖွဲ့ထားသလဲ၊ ပရိဘောဂတွေရော ထည့်ဦးမှာလား၊ အိမ်ကနေ ဘုတာရုံထိ လမ်းဖောက်ဖို့လေးထောင့်တုံး ဘယ်နှစ်တုံးလိုမလဲ၊ ဘူတာရုံကို နှစ်ယောက်အတူတူ ပေါင်းဆောက်ကြည့်မလား၊ ကားတွေရပ်ထားမယ့်နေရာကို ဘယ်သူဆောက်ချင်သလဲ။*

(အသက်အလိုက် အတုလုပ်တမ်းကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပုံကို "ကစားခြင်းမရှိလျှင်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိနိုင်"စာစောင်မှာ လေ့လာပါ။)

ဘယ်ကလေးက ဘယ်လောက်ကစားတတ်နေပြီ၊ ဘယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကဏ္ဍမှာ ဘယ်အဆင့်ရောက်နေပြီဆိုတာကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးရင် မှတ်တမ်းရေးထားဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အလွယ်ဆုံးနည်းကတော့ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းမှတ်တမ်း သုံးခြင်းပါပဲ။ (နောက်ဆက်တွဲ-၁ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းမှတ်တမ်းကိုကြည့်ပါ) ကလေးတိုင်းရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှု အခြေအနေကို သိဖို့အတွက် ကဏ္ဍအားလုံးကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး မှတ်တမ်းရေးမှတ်ထားပါ။ လိုအပ်တဲ့ကဏ္ဍတွေကို ဝန်ထမ်းအချင်းချင်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ မိဘတွေနဲ့ဖြစ်စေ တိုင်ပင်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။

၂။ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

- ကလေးတွေဟာ ဆိတ်ငြိမ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပိုပြီးသင်ယူနိုင်တဲ့အတွက် အတန်းထဲမှာ အသံကိုတတ်နိုင်သမျှ လျှော့ပြောပါ။ အားလုံးကြားအောင် အမြဲတမ်းပြောတာမျိုး မလုပ်ဘဲ ကလေးတစ်ယောက်တည်းအတွက် တစ်ဦးချင်းအနားကပ်ပြီး တိုးတိုးပြောပါ။
- ကလေးကတစ်ခုခုကို အာရုံစိုက်ပြီး အားထုတ်လုပ်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ အပြုသဘောနဲ့ အားပေးပါ။ *"ပုတီးလုံးလေးတွေကို အနီရောင်တစ်မျိုးပဲသုံးပြီး သီထားတာ သိပ်လှတာပဲ"*။ *"မာမာသွင်က အရမ်းတော်တယ်။ အတော်ဆုံးပဲ'* စတဲ့ ယေဘုယျကျတဲ့ စကားမျိုး မပြောပါနဲ့။ ဘယ်သူမှ အမြဲတမ်း အတော်ဆုံးမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
- ကလေးလုပ်နေတုန်း ပြောပါ။ လုပ်ပြီးနောက်မှ မပြောပါနဲ့။

'သမီးပုံထဲမှာ အပြာရောင်နဲ့ အနီရောင်တွေအများကြီးသုံးထားတယ်နော်။ အရောင်တွေက တောက်ပနေတယ်။ သမီးရဲ့ ပန်းချီအကြောင်းပြောပြပါဦး"။

* ကလေးတွေ ကစားနေတာကို သဘောကျကြောင်း ပြောပါ။ လိုအပ်တဲ့အကူအညီ ပေးပါ။ ဈေးရောင်းတမ်းကစားနေတဲ့ ကလေးတွေကို *“ဈေးဝယ်ဖို့ ပိုက်ဆံကို ဘာသုံးမှာလဲ”၊ “တစ်ခုကို ဘယ်လောက်နဲ့ ရောင်းမှာလဲ”* အစရှိသဖြင့် မေးပြီး စာရွက်ပိုင်းလေးတွေမှာ ဂဏန်းတွေရေးပြပါ။ *‘ရန်မဖြစ်ကြနဲ့၊ ကောင်းကောင်းကစား’* လို့ချည်းပဲ မပြောပါနဲ့။

* ကလေးတိုင်း “ငါလုပ်တတ်တယ်” ဆိုတဲ့ခံစားမှုရအောင် အခွင့်ပေးပါ။ စာရေးကိရိယာတွေနဲ့ မရင်းနှီးသေးတဲ့ ကလေးတွေကို ခုလိုလမ်းညွှန်ပေးပါ။ စာရွက်တစ်ရွက်စီပေးပြီး လေးထောင့်၊ စက်ဝိုင်း၊ မျဉ်းဖြောင့်၊ မျဉ်းကွေး စသဖြင့် ဆွဲခိုင်းပါ။ နှစ်သက်သလို အရောင်ခြယ်ခိုင်းပြီး နံရံမှာကပ်ပေးပါ။ ပြီးတော့ လှလိုက်တာလို့ပြောပါ။

* ကလေးတွေဆူညံနေတဲ့အခါ “မဆူနဲ့၊ တိတ်တိတ်နေ”လို့ပြောမယ့်အစား သီချင်းတစ်ပုဒ်ဆိုလိုက်ပါ။ (သို့) ပဟေဠိဖွက်တမ်း ကစားပါ။ “လူရှည်ကြီးလိုလျှောက်သီချင်းဆိုရအောင်”။ “ကလေးလေးတွေ ဘာကြောင့် ထမင်းမစားသလဲ”၊ “ကြို့ ဘာကြောင့်ထိုးသလဲ”၊ “ဗိုက်ထဲမှာ သန်ကောင် ဘယ်လိုရောက်လာသလဲ”စသဖြင့် . . . ။

* ကလေးတွေကို အချိန်တိုင်း ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်ရင် အနာတရဖြစ်တာမျိုးကလွဲပြီး ကိုယ်တိုင်သွားမဖြေရှင်းဘဲ ကလေးကိုယ်တိုင်(သို့) ကလေးတွေ ဘယ်လိုဖြေရှင်းတယ်ဆိုတာကို အရင်စောင့်ကြည့်ပါ။ အနားက ကလေးတစ်ယောက်ယောက်ကိုလည်း ကူညီဖြေရှင်းဖို့ တိုက်တွန်းနိုင်ပါတယ်။

- ကလေးတစ်ဦးစီရဲ့ ထူးခြားတဲ့အချက်နဲ့ အားသာချက်တွေကို လေ့လာမှတ်သားပါ။ အလွန်အေးဆေးတဲ့ကလေးနဲ့ သွက်လက်တဲ့ကလေးတွေကို လေ့လာမှတ်သားပါ။ အေးတဲ့ကလေးနဲ့ သွက်တဲ့ကလေးကို အတူပေါင်းလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေပေးပါ။

- ကလေးငယ်တိုင်းကို လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးလို ဆက်ဆံပါ။ ပွင့်လင်းရင်းနှီးစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံဖို့ ကလေးတိုင်းကို အားပေးပါ။
- ကလေးတစ်ဦးရဲ့ မတူညီတဲ့ အခြေအနေ (စကားထစ်၊ အသားမည်း၊ ဝတုတ်)ကို ဘယ်တော့မှ မစနောက်ပါနဲ့။ နာမည်ပြောင် မပေးပါနဲ့။
- ကလေးတွေ တစ်ခုခုကို စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ လုပ်နေတဲ့အခါ အလေးထားပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း၊ စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း (သို့) လုပ်နေတဲ့ဟာကို အပြီးသတ်နေတဲ့အခါ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။
- ကလေးရဲ့ ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှုတိုင်းကို လူကြီးအမြင်မှာ မသပ်မရပ်ဖြစ်နေရင်တောင်မှ တန်ဖိုးထားကြောင်းပြပါ။
- ကလေးတိုင်းကို ဂရုစိုက်မှုနဲ့ အခွင့်အရေးတွေ မျှမျှတတပေးပါ။
- ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် လက်ခံသဘောတူညီမှုတို့ကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- အမှားရှိရင် တိုက်ရိုက်မပြင်ပါနဲ့။ အပြစ်ပြောခြင်း၊ ဆူပူခြင်းနဲ့ အတင်းအကြပ် အမှားပြင်စေခြင်းတွေကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့။

- သင့်ရဲ့ဒေါသနဲ့ အလိုမပြည့်မှုကို ရှူးရှူးဒိုင်းဒိုင်းမတုံ့ပြန်ဘဲ စိတ်အေးအေးထားပြီး အကျိုးအကြောင်းပြောပြပါ။
- အခန်းတွင် နေ့စဉ်လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကို အစီအစဉ်တကျနဲ့ တစ်သမတ်တည်း လုပ်ပါ။

၃။ အမူအကျင့်ကောင်းများ ရှိစေရန်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

ကလေးကို အနီးကပ်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေဟာ ကလေးအပေါ် ဩဇာ သက်ရောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေမှာ အမူအကျင့်ကောင်းတွေ ရှိလာဖို့အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမတွေမှာ အောက်ပါအမူအကျင့်တွေ ထားရှိရပါမယ်။

- စည်းမျဉ်းတွေကိုဆွေးနွေးရှင်းပြ
- မေးတာကို စိတ်ရှည်ရှည်ဖြေပေး
- လိုက်လျောညီထွေရှိ
- ဒေါသကို ထိန်း
- ကောင်းတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ကူညီ
- မကြာခဏစကားပြောပေး
- စာအုပ်ဖတ်ပြ
- ကလေးများပြောသည်ကိုနားထောင်
- သူတို့ရဲ့ခံစားချက်ကို မျှဝေခံစားပေး
- ချီးကျူးပေးပါ၊ အားပေးပါ
- သူတို့နဲ့အတူကစား
- ပျော်ရွှင်ရယ်မော
- သူတို့နဲ့ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေ
- သူတို့ကို ယုံကြည်ကြောင်းပြော
- အခက်အခဲကြုံရင် ကူညီပေး

ကလေးကို ဘယ်တော့မှ မရိုက်ပါနဲ့

လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရမည့် ကလေးများ၏အမူအကျင့်များကို မိဘများနှင့် အတူလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ထိရောက်အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။

ဒီလိုပြုမူရင်. .	*ဒီလိုတုံ့ပြန်ပေးပါ။*
♦ အာရုံစိုက်မှုကိုလိုချင်တဲ့အတွက် ဆိုးပြရင်	♦ လျစ်လျူရှုထားပါ။
♦ လုပ်ဖို့ အလားအလာရှိတဲ့ ကလေးတွေကို	♦ အာရုံပြောင်းပေးပါ။
♦ ကလေးတစ်ယောက်အော်နေရင်	♦ သူ့ကို အသံတိုးတိုးလေးကပ်ပြောလိုက်ပါ။
♦ ကလေးနှစ်ယောက် ကစားစရာလုနေရင်	♦ နောက်တစ်ခုကို ပြလိုက်ပါ။
♦ ကလေးတွေစောင့်နေရလို့ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေရင်	♦ သီချင်းတစ်ပုဒ်ဆိုလိုက်ပါ။
♦ ကလေးနှစ်ယောက် ငြင်းခုံနေရင်	♦ တစ်ယောက်ကို တစ်ခုခုသွားယူခိုင်းလိုက်ပါ။

ကလေးတွေအတွက် ရိုးရှင်းတဲ့ စည်းကမ်းတွေ၊ အကန့်အသတ်တွေရှိမှ စိတ်လုံခြုံမှုကို ခံစားရမှာပါ။

သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေကို တည်မြဲအောင်မလုပ်နိုင်သရွေ့ စည်းကမ်းချမှတ်ထားတယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ လူကြီးရော၊ ကလေးပါ လိုက်နာမှ စည်းကမ်းတည်မြဲမှာပါ။

စည်းကမ်းနမူနာများ

- *အခန်းထဲမှာ စကားကို တိုးတိုးပြောပါ။*
- *အခန်းထဲမှာလမ်းလျှောက်ပါ။*
- *ပစ္စည်းများကို သေချာစွာကိုင်တွယ်ပါ။*
- *အချင်းချင်းကူညီပါ။*
- *အစားအစာကို အခန်းအပြင်မှာစားပါ။*
- *ကစားပြီးရင် သူ့နေရာမှာပြန်ထားပါ။*

၄။ မသန်စွမ်းကလေးများနှင့် အကူအညီအထူးလိုသောကလေးများအား စောင့်ရှောက်ခြင်း

မသန်စွမ်းမှုတွေထဲမှာ အများအမြင်မှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ မသန်စွမ်းကလေးတွေပါသလို၊ ဉာဏ်ရည်မမီတဲ့အတွက် မသိသာမထင်ရှားနဲ့ သင်ယူရေးမှာ အခက်အခဲရှိတဲ့ ကလေးတွေလည်း ရှိကြတယ်။ သာမန်ကလေးတွေနဲ့မတူ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဒီကလေးတွေကို သာမန်ကလေးတွေလိုပဲဆက်ဆံပြီး သင်ကြားပေးလို့ မရပါဘူး။ ဒီကလေးတွေကို စာနာနားလည်ပြီး အထူးဂရုစိုက်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အောက်ပါ အပြုအမူတွေရှိတဲ့ကလေးကို အထူးဂရုစိုက် လေ့လာမှတ်သားပါ။

- ♦ နာမည်ခေါ်ရင်မထူး
- ♦ အခြားကလေးတွေနဲ့ ခပ်ကင်းကင်းနေခြင်း

စာနာမှုနဲ့ လိုအပ်တဲ့ အကူအညီကိုပေးပါ။ ဘယ်တော့မှ ရောဂါအမည် မတပ်ပါနဲ့။

- ♦ ရုတ်တရက် ကျယ်လောင်စွာ ရယ်မောခြင်း
- ♦ မျက်လုံးချင်းဆုံ၍မကြည့်ခြင်း
- ♦ နာကျင်မှုကိုမခံစားခြင်း
- ♦ အရာဝတ္ထု၊ ပစ္စည်းတစ်ခုကိုစွဲလမ်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်း
- ♦ အပြောင်းအလဲကိုလက်မခံခြင်း
- ♦ အန္တရာယ်ကိုမကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ♦ ပဲ့တင်သံလိုက်ခြင်း
(သူများပြောစကားကိုပဲ့တင်သံလိုက်ပြောခြင်း)
- ♦ အကြောင်းမဲ့ မိမိကိုယ်အားထုနှက်ရိုက်ပုတ်ခြင်း၊ ဆောင့်ခြင်း

ဒီလိုပြုမူတဲ့ ကလေးတွေရှိရင် သူတို့ကို သီးသန့် ပြုစုဖို့လိုပါတယ်။ ကော်မတီလူကြီးတွေ၊ မိဘတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတွေဆီက အကြံဉာဏ် တောင်းရပါမယ်။ ဒီကလေးတွေမှာ

လိုအပ်ချက်တွေရှိကြပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်က သူတို့ကိုပြုမူဆက်ဆံပုံကိုလိုက်ပြီး သူတို့အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေပါတယ်။ ဥပမာ- သူတို့ပါရမီရှိတဲ့ ပန်းချီဆွဲခြင်းလိုမျိုးမှာ မြေတောင်မြှောက်ပေးရင် ထူးခြားတဲ့ စွမ်းရည်တွေ ပြနိုင်ကြပါတယ်။

၄။(က) တက်ကြွလွန်းသောကလေးများ

ကလေးတွေထဲက ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်နိုင်၊ အမြဲပျာယီးပျာယာဖြစ်နေပြီး တစ်ခုခုကို ကိုင်တွယ်ကြည့်ရှုနေ(သို့) ကစားနေတာကို အမြဲပြုလုပ်နေတတ်တဲ့ ကလေးတွေဟာ တက်ကြွလွန်းတဲ့ ကလေးတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ကို ဒီလိုတုံ့ပြန်၊ ပံ့ပိုးပေးပါ။

- သူတို့ရဲ့ ခွန်အားကို အကျိုးမဲ့မကုန်ဆုံးရအောင် လုပ်ငန်းအပို၊ တာဝန်အပိုတွေပေးပါ။ အားစိုက်ရသော အလုပ်များကိုကူညီရန် ဆရာမှ အကူအညီတောင်းလိုက်ခြင်းအားဖြင့်လည်း သူတို့၏ စိတ်အင်အားကို အပြုနည်းနဲ့ ပြေလျော့ကျစေမှာဖြစ်တယ်။

- တစ်ခါတလေ အုပ်စုခေါင်းဆောင်အဖြစ် တာဝန်ပေးပါ။
- သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ လက်ထိုးရုပ်သုံးခြင်းတို့မှာ ပါဝင်ဦးဆောင်ခိုင်းပါ။
- အေးတဲ့ကလေး၊ နှေးတဲ့ကလေးတွေကို ကူညီခိုင်းပါ။
- အမြဲပြေးနေသောကလေးကို "သားကအပြေးသန်တယ်။ ဒါပေမယ့်အတန်းထဲမှာ မပြေးရဘူး။ အပြင်မှာပဲ ပြေးရမယ်နော်" လို့ညင်ညင်သာသာပြောပြပါ။
- ကလေးက တစ်ခုခုကို အလွန်အမင်းလုပ်ချင်နေပါက ခဏလုပ်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ဥပမာ-တန်းစီနေစဉ် အပြင်မြန်မြန်ထွက်ချင်နေရင် ရှေ့ဆုံးမှာ ထားပေးလိုက်ပါ။ ဒါမှပဲ အခြားကလေးတွေကို တွန်းထိုးပြီးမထွက်မှာ။

၄။(ခ) အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာရှိသောကလေးများ

- ♦ အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာရှိတဲ့ ကလေးကို ဆရာရဲ့အနားမှာထိုင်ခိုင်းပါ။ သူ့အမည် ခဏခဏ ခေါ်စရာမလိုဘဲ အမူအရာနဲ့ ထိန်းနိုင်၊ ဆက်သွယ်နိုင်တဲ့အပြင် ဆရာပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းတွေကို အလွယ်တကူ မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။
- ♦ တကယ်လို့ ဆရာရှေ့ တည့်တည့်မှာ ထိုင်မယ်ဆိုရင် ကလေးကို မျက်နှာအမူအရာ၊ လက်ဟန်ခြေဟန် ဘာသာစကားများနှင့် (သို့) ရုပ်ပုံကားချပ်တွေ အသုံးပြုပြီး ဆက်သွယ်နိုင်တယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ လက်ဟန်ခြေဟန် ဘာသာစကားကို ပိုတုံ့ပြန်တတ်ပြီး၊ တချို့ကလေးတွေက ရုပ်ပုံကားချပ်တွေကို ပိုတုံ့ပြန်တတ်ကြတယ်။ တချို့ကလေးတွေက နှစ်မျိုးစလုံးကို အတူတူ တုံ့ပြန်တတ်ကြတယ်။

- ♦ တံခါးပေါက်၊ ပြတင်းပေါက်တွေနဲ့ ဝေးရာမှာထိုင်ခိုင်းပါ။ အဲဒါတွေအနားမှာ ထိုင်ရင် အာရုံပြန့်လွယ်တဲ့အတွက်ဖြစ်တယ်။
- ♦ သူစိတ်ဝင်စားသည့်(သို့) ရင်းနှီးပြီးသားအကြောင်းအရာတို့နဲ့ စပြောပါ။
- ♦ ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှုရသည်အထိ စိတ်ရှည်စွာ ပြောဆိုပေးပါ။
- ♦ ညွှန်ကြားချက်ပေးတဲ့ အခါမှာလည်း ရုပ်ပုံကားချပ်တွေကို သုံးပါ။ ဥပမာ- "အခုအချိန်ဟာ ဆိတ်ဆိတ်နေရမယ့်အချိန်ဖြစ်တယ်။ မကစားပါနဲ့။"
- ♦ သင်္ကေတပုံတွေ၊ ရုပ်ပုံကားချပ်တွေကလည်း ရှင်းလင်းဖို့လိုပါတယ်။
- ♦ ကလေးတွေကို မကြားမှာစိုးလို့ဆိုပြီး ဘယ်တော့မှ မအော်ပါနဲ့။

၄။(ဂ) ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိသောကလေးများ

- ♦ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း စပြောပေးပါ။ ကလေးနားလည်နိုင်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ပြောပေးပါ။
- ♦ ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါပြောပေးပါ။

- ရုပ်ပုံကားချပ်၊ တကယ့်သက်ရှိ သက်မဲ့တွေကိုပါ ကလေးနားလည်လာအောင် သုံးပေးပါ။ ကလေး ပြောချင်တာကို ပြောတတ်လာအောင်လည်း သင်္ကေတရုပ်ပုံတွေ၊ ပစ္စည်းစစ်တွေကို သုံးပေးပါ။
- ကလေးကို "ဘာ"နဲ့ စတဲ့ မေးခွန်းတွေ သိပ်မမေးပါနဲ့။ (ဥပမာ - ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘယ်မှာလဲ စသဖြင့်)။ ကလေးကဖြေနိုင်ဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
- ကလေးကို အပိတ်မေးခွန်း(သို့) အဖြေတိုတို ပေးနိုင်တဲ့ မေးခွန်းမျိုး မေးနိုင်ပါတယ်။ (ဥပမာ - သားဗိုက်ဆာနေတယ် ထင်တယ်၊ ဟုတ်တယ်မလား၊ သမီးမောနေပြီထင်တယ် မှန်တယ်မလား)

- ဒီနည်းဟာ ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိတဲ့ ကလေးတွေအတွက်ပဲ ကောင်းပါတယ်။ ပုံမှန်ကလေးတွေအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ သူတို့ရဲ့ သင်ယူနိုင်စွမ်းကို လျှော့ချလိုက်သလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

၄။(ဃ) လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေသော ကလေးများ

ကလေးအတွက် ကမ္ဘာကြီးက လုံခြုံမှုရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုတာ သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုဆီကနေ အဓိက အနေနဲ့ကလေးသင်ယူပါတယ်။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး တွေ့ကြုံခံစားရခဲ့ရတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ခံစားမှုကို ပိုနားလည် နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ သူတို့ကို ဒီလိုကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

- သူတို့နဲ့အတူကစားပါ။
- သူတို့နဲ့အတူစကားပြောဆိုပါ။
- သူတို့နဲ့အတူအခက်အခဲတွေဖြေရှင်းပါ။
- တစ်နေ့လုံး စိတ်လုံခြုံမှုရှိအောင် အစီအစဉ်တွေကို တစ်သမတ်တည်းလုပ်ပါ။ နောက် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ မှန်းဆလို့မရရင် စိတ်တွေ မတည်မငြိမ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- ကျောင်းခန်းနဲ့ ကျောင်းရဲ့အစီအစဉ်တွေကို ကောင်းကောင်းနားလည်အောင် ကူပေးပါ။
- သူတို့ကို စာနာပါ။ ဒါပေမယ့် ပိုဝမ်းနည်းအောင် မခံစားပြပါနဲ့။
- ဆရာနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကလေးအချင်းချင်းဖြစ်စေ နွေးထွေးပြီး ခိုင်မာတဲ့ ဆက်ဆံရေး ရှိအောင်လုပ်ပါ။
- လှုပ်ရှားမှုများများပါတဲ့ ကစားနည်းတွေကို ကစားပါ။
- စိတ်ခံစားမှုဖော်ထုတ်နိုင်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို လုပ်ပါ။ (ပုံဆွဲ၊ ရေးခြစ်၊ ပြဇာတ်၊ ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှု)

၅။ မိဘ၊ ရပ်ရွာလူကြီးများနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း

ကလေးမိဘများနဲ့ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးကောင်းဖို့အတွက် . . .

- ကလေးရဲ့မိသားစုတွေဆီ အလည်အပတ်သွားပါ။
- ကလေးရဲ့စွမ်းရည်တွေ၊ စိတ်ဝင်စားမှုတွေနဲ့ အမူအကျင့်တွေအကြောင်းကို မိဘတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြောဆိုပါ။

- ကလေးနေမကောင်းလို့ ကျောင်းမလာရင် သူတို့အိမ်သွားပြီးသတင်းသွားမေးပါ။
- မိဘများနေ့ကျင်းပပါ။ အဲဒီနေ့မှာ မိဘနဲ့သားသမီးအတူလုပ်ရတဲ့ ကစားနည်းတို့၊ ပုံဆွဲတာတို့၊ သီချင်းဆိုတာတို့လုပ်ပါ။ သားအမိ (သို့)သားအဖ စွမ်းရည်ပြပွဲ လုပ်ပါ။

- အားကစားပွဲနေ့ကျင်းပပါ။
- ရိုးရာပွဲနေ့ကို ရပ်ရွာမိဘတွေနဲ့အတူကျင်းပပါ။ အဲဒီနေ့မှာ လူကြီး၊ မိဘတွေကို ရိုးရာအက သင်ခိုင်းပါ။ ရိုးရာပုံပြင် ပြောပြခိုင်းပါ။ ရိုးရာကစားနည်း ကစားခိုင်းပါ။
- လေ့လာရေးသွားတဲ့အခါ အချိန်ပေးနိုင်တဲ့ မိဘတွေကို ပါဝင်ခိုင်းပါ။
- မိဘတွေနဲ့ ကျောင်းအားလပ်ရက်မှာ ကစားစရာပြုလုပ်၊ ပြင်ဆင်ဖို့ အကူအညီတောင်းပါ။

- ရပ်ရွာမိဘတွေရဲ့ တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို သင်ကြားရေးမှာ တတ်နိုင်သလောက် ပါဝင်ခိုင်းပါ။ (ဥပမာ- ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ရိုးရာတူရိယာတီးမှုတ်ခြင်း၊ လက်မှုလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး . . .)

၇

မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမများ မေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ

၁။ ပစ္စည်းလုတဲ့ကလေး

မေး ။ ။ ကလေးတွေ ပစ္စည်းလုတဲ့ပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုးက မူကြိုရောက်ခါစ ကလေးတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိတယ်။ တစ်ယောက်ယောက် ကိုင်ထားတဲ့ပစ္စည်းကို သူတို့ကြိုက်တာနဲ့ လမ်းဆွဲယူလိုက်တာပါပဲ။ သူတို့ဒီလိုလုပ်တာက ဝေမျှခြင်းသဘော၊ အလှည့်ကျသဘော၊ စောင့်ဆိုင်းတဲ့သဘောတွေ မဖွံ့ဖြိုးသေးလို့ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းတတ်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်အလှည့်ရဖို့အတွက် ညှိနှိုင်းယူတတ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေဟာ အခြားသူတွေကို လေ့လာရင်း(သို့) အမှားတွေ လုပ်ရင်းကနေ သင်ယူဖွံ့ဖြိုးသွားမှာဖြစ်တယ်။

(၁) အဲဒီလိုလုတတ်တဲ့ ကလေးကို ဒဏ်မပေးပါနဲ့။

(၂) ကလေးတွေအကြိုက်များတဲ့ပစ္စည်းကိုလေ့လာပါ။ (တယ်လီဖုန်း၊ ခြင်းတောင်း) အဲဒီ ပစ္စည်းကို အနည်းဆုံးနှစ်ခုထက်မက ရှိအောင်ထားပေးပါ။ တစ်ခုတည်းဆိုရင် မထားပါနဲ့။

(၃) ဝေမျှကစားတတ်တဲ့ကလေးတွေကို ချီးကျူးပြပါ။

၂။ ကြွမ်းကြွမ်းတမ်းတမ်းကစားတဲ့ကလေး

မေး ။ ။ ကလေးတွေကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ကစားနေရင်၊ စူပါမင်း(လင်းနို့လူသား၊ ပါဝါရိမ်းဂျား၊ . .) ပုံစံအတိုင်း ပြေးလွှားဆော့ကစားနေရင် ဘယ်လိုထိန်းရမလဲ။

ဖြေ ။ ။ (၁) အကျိုးရှိတဲ့ဘက် အာရုံပြောင်းပေးပါ။ ပြေးနေတဲ့ ကလေးတွေထဲက ခေါင်းဆောင်နဲ့ တူတဲ့တစ်ယောက်ရှေ့မှာ ပိတ်ရပ်ပြီး ဒီလိုမေးပါ။ "စူပါမင်းက ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတွေ

ကို လိုက်ကူညီ၊ လိုက်ကယ်ပေးတယ်နော်။ ခုဘယ်သူ့ကို ကူပေးနေတာလဲ။ ဒီပစ္စည်းတွေကို ဆရာမဟိုနားရွှေ့ချင်တယ်၊ ဘယ်သူကူပေးမလဲ။”

(၂) စုဆောင်းထားတဲ့ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်တွေထဲက တောကောင်တိရစ္ဆာန်ပုံတွေကို ညှပ်ထုတ်ခိုင်းပြီး ကလေးတွေနဲ့အတူ ဆွေးနွေးပါ။ တစ်ကောင်ချင်းစီအကြောင်းပြောပြီး စာရွက်ကြီးပေါ်မှာ ဝိုင်းကပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးတော့ *“တောကောင်ကြီး တစ်ကောင်ဖြစ်ချင်သလား။ ကဲ လုပ်ကြည့်ကြစို့”*။ “ဆာလောင်နေတဲ့ *တောကောင်တစ်ကောင်ဟာ အစာရှာနေတယ်။ သူဘယ်လိုလျှောက်မလဲ၊* ခြေလေးချောင်းထောက်ပုံစံလျှောက်ပါ။ *သူဘယ်လိုအော်မလဲ။* တောကောင်ရဲ့ ကြောက်စရာအသံပြုပါ။ *သူရှာနေတဲ့အစာကဘာလဲ။ သူတို့ ဘယ်မှာနေသလဲ”* စသဖြင့် ဆက်လုပ်ပါ။ ကလေးတွေအနေနဲ့ အကျိုးမရှိတဲ့ ဆူဆူညံညံကစားရာကနေ အကျိုးရှိတဲ့ ကစားနည်းကို ပြောင်းလဲကစားတတ်လာပါလိမ့်မယ်။

(၃) ကလေးစားတဲ့အစာ အာဟာရမျှမျှတတရှိမရှိ လေ့လာဆန်းစစ်ပါ။ အချိုရည်မကြာခဏ သောက်တတ်ရင် ရှောင်ခိုင်းပါ။ အကြောင်းကတော့ အားဖြည့်အချိုရည် မကြာခဏ သောက်တတ်တဲ့ကလေးတွေဟာ အချိုဓာတ် စွဲမြဲခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးကို ခံစားရစေပါတယ်။ အချိုဓာတ် လွန်ကဲမှုကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်က အင်ဆူလင်ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကို မြန်မြန်ထုတ်ပေးရတယ်။ အဲဒီအခါ သွေးထဲက ဂလူးကိုးစ်ပမာဏ ထိုးကျသွားတယ်။ အဲသလို ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဂနာမငြိမ်တဲ့ အပြုအမူ

တွေ၊ ကြောင်တောင်တောင် ဖြစ်တဲ့အပြုအမူတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ တကယ်တော့ အချိုသွားရည်စာတွေ စားလွန်းတဲ့ကလေးတွေဟာ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာတွေ လုံလောက်အောင် မစားကြတော့တဲ့အပြင် နုနယ်တဲ့ကလေးငယ်ရဲ့ ကျောက်ကပ်နဲ့ ပန်ကရိယတွေလည်း ထိခိုက်တတ်တဲ့အတွက် အချိုစာတွေ မကျွေးသင့်ပါဘူး။

(၄) အိမ်မှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဇာတ်ကားတွေ၊ အပြုအမူတွေမပြဖို့ မိဘတွေကို သတိပေးပါ။ (ဒီလိုအပြုအမူတွေကို ကျောင်းပိတ်ပြီး နောက်ပိုင်းရက် (တနင်္လာနေ့) တွေမှာ ပိုပြီး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။)

၃။ ဒေါသကြီးတဲ့ကလေး

မေး ။ ။ ဒေါသကြီးတဲ့ ကလေးကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ပေးသင့်သလဲ။

ဖြေ ။ ။ အထက်က (၃)နဲ့ (၄)ကိုကြည့်ပါ။

တခြားကလေးတွေနဲ့ရော ပစ္စည်းတွေနဲ့ပါ ဝေးရာကို ခေါ်သွားပြီး စိတ်ပြေတဲ့အထိ ခဏ ခေါ်ထားပါ။ အမြင့်တက် (သို့) ဒန်းစီးတာမျိုးကို ခိုင်းလို့ရရင်တော့ စိတ်ပြေလွယ်စေပါတယ်။ သူစိတ်ပြေတဲ့အခါ "ဒီလိုနေမှ ပိုချစ်စရာကောင်းတယ်" လို့ပြောပါ။ (ဒီလိုဆိုရင် မချစ်တော့ဘူးဆိုတာမျိုးကို ဘယ်တော့မှ မပြောပါနဲ့။)

၄။ အနိုင်ကျင့်တဲ့ကလေး

မေး ။ ။ အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့ကလေးကို ဘယ်လိုပြုပြင်ပေးရမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ဆိုးတဲ့ကလေးလို့ အမည်တွင်တဲ့ ကလေးတွေ ရှိတတ်ကြတယ်။ သူတို့ကိုတိုင်တဲ့ အသံတွေ၊ သူတို့ကြောင့် တခြားကလေးတွေရဲ့ ငိုသံတွေ ကြားရလေ့ရှိတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူကြောင့် တခြားသူမှာ ဘယ်လောက်ထိခိုက်နစ်နာသွားနိုင်တာကို သိပ်နားမလည်ကြသေးပါဘူး။ အနိုင်ကျင့်တဲ့ကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် လိုအပ်ချက်တစ်ခုခု ရှိလို့ဖြစ်နိုင်တယ်။ (ဥပမာ-

ကိုယ်တိုင် အနိုင်ကျင့်ခံရထားလို့လား၊ တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ပြုမူဆက်ဆံခံထားရလို့လား၊ အာရုံစိုက်ခံချင်လို့လား၊ စိတ်မပျော်စရာတစ်ခုခုရှိနေသလား . . .) အကြောင်းရင်းသိအောင် သေချာကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ သူတို့ကောင်းတာလုပ်တဲ့အခါ ချီးကျူးပါ။ အခွင့်အရေးပိတ်ပင်တာတွေနဲ့ တားမြစ်ချက်တွေ သတ်မှတ်ပါ။ ကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှုရစေတဲ့ လုပ်ဆောင်

မှုနဲ့ စိန်ခေါ်တဲ့ ကစားနည်းတွေ ကစားခွင့်ပေးပါ။ အုပ်စုဗိုလ်လုပ်တတ်တဲ့ကလေးကို ကောင်းတဲ့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုတွေမှာ ဦးဆောင်ခွင့်ပေးပါ။

၅။ အတိုင်အတောထူတဲ့ကလေး

မေး ။ ။ အတိုင်အတောထူတဲ့ ကလေးကို ဘယ်လိုအကျင့်ဖျောက်ရမလဲ။

ဖြေ ။ ။ တိုင်နေတာကို အရေးတယူလုပ်နေသရွေ့ ဆက်တိုင်နေဦးမှာမို့ ဂရုမစိုက်ပါနဲ့။ ကလေးတိုင် နေတာကို တခြားဆရာတစ်ယောက်ကပဲ တိုင်နေတဲ့ကလေးမသိအောင် အရေးယူ တုံ့ပြန်ပေးပါ။

၆။ ကိုက်တတ်တဲ့ကလေး

မေး ။ ။ ကိုက်တတ်တဲ့ကလေးကို ဘယ်လိုအကျင့်ဖျောက်ပေးရမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ကစားစရာနဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ကိုက်တာဆိုရင် သံထလို့လည်းဖြစ်နိုင်တာမို့ သံချဆေးတိုက်ဖို့ လို၊ မလို မိဘနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ (၆လတစ်ကြိမ် သံချဆေးကျွေးဖို့လိုပါတယ်) လူကိုကိုက်တာဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ကိုက်သလဲမေးပါ။ ကိုက်လို့ရတာ ဘာတွေဖြစ်မလဲ မေးပါ။ မာလကာသီး၊ ပန်းသီးတို့ကို

ကိုက်လို့ရပေမယ့် လူကိုမကိုက်ရဘူးလို့ ပြောပါ။ သူ့ကို ဆရာတွေက အလှည့်ကျ တာဝန်ယူပြီး မသိမသာကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ ကိုက်မယ့်ဟန်ပြင်တိုင်း ကြိုတင်လှမ်းဟန့်လိုက်ပါ။

၇။ စာသင်နည်း

မေး ။ ။ မူကြိုကလေးတွေကို စာဘယ်လိုသင်မလဲ။

ဖြေ ။ ။ မူကြိုအရွယ်ကလေးတွေကို သူငယ်တန်းအရွယ်လို သဘောထားပြီး တိုက်ရိုက်စာမသင်သင့်ပါဘူး။ သူငယ်တန်းအရွယ်ကလေးမှာ တတ်သင့်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုတွေထက် ပိုမသင်သင့်ပါဘူး။ (၅နှစ်အရွယ်ကျောင်းနေရန် အတွက်လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို နောက်ဆက်တွဲ-၃ မှာကြည့်ပါ။) အစောပိုင်းကတည်းက စာရေးကိရိယာတွေကို သုံးခွင့်ပေးပြီး လွတ်

လွတ်လပ်လပ် ရေးခြစ်ခွင့်ပေးခဲ့ရင် စာရေးလိုစိတ် အလိုလိုဖြစ်လာမှာပါ။ စာလုံးတွေရဲ့ သဘောသဘာဝကို နားလည်အောင်နဲ့ စာဖတ် လိုစိတ်ဖြစ်လာအောင်လည်း စာများများ ဖတ်ပြဖို့လိုပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကျောင်းမှာရော၊ အိမ်မှာပါ နေ့တိုင်းစာဖတ်ပြပါ။ သူတို့နဲ့အတူ စာဖတ်ပါ။ သူတို့ရှေ့မှာ စာများများရေးပြပါ။ ဗျည်းစာလုံး တွေသင်တဲ့အခါ ဗျည်းအမည်နဲ့ အတူ၊ အသံထွက်ပါ သင်ပေးပါ။ ကလေးတွေ စာစမ်းရေး တဲ့အခါ အသံထွက်ပေါ် မှီပြီး ရေးလေ့ရှိတဲ့အတွက် စာစရေးဖို့ အခက်အခဲတွေ့နေတဲ့ ကလေးကို စာလုံးရဲ့အသံကို ပြောပြပါ။ ချက်ချင်းရေးပြတာမျိုး၊ စာလုံးပေါင်းပြတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

ငါးနှစ်ပြည့်ခါနီး ဗျည်းစာလုံးတွေစမ်းရေးဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့ကလေးတွေ (သို့) သူငယ်တန်းအရွယ် ကလေးတွေကို လေထဲမှာ ရေးလိုက် သူငယ်ချင်းကျောပေါ်မှာ ရေးလိုက် လုပ်ခိုင်းပါ။ဆရာမက လေထဲမှာ စာရေးပုံ ရေးနည်းပြတဲ့အခါ ကလေးတွေကို ကျောပေးပြီး ရေးပြပါ။ လေထဲမှာရေးခိုင်းပါ။ မြေကြီး

ပေါ်နဲ့ သဲပေါ်မှာ လည်းတုတ်ချောင်းနဲ့ ရေးဖို့ အားပေးပါ။ သူတို့ရှေ့မှာရေးပြပါ။ စာများများ ဖတ်ပြပါ။ ကလေးဆွဲတဲ့ပုံမှာ သူ့ရှေ့မှာပဲ နာမည်ရေးပြ၊ ဖတ်ပြပါ။ ကလေးအနေနဲ့ သူ့နာမည်ကို မကြာခဏမြင်ခွင့်၊ ကူးရေးခွင့်ရလာတဲ့အခါ သူပထမဆုံး ရေးတတ်တဲ့စာဟာ သူ့နာမည်ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေဖတ်ဖို့ စာလုံးကြီးတွေ၊ စာတမ်းတွေကို **ကပ်ထားရုံ မလုပ်ဘဲ** မကြာမကြာ ဖတ်ပြပါ။ ကလေးရေးချင်တာကို စာတကယ်ရေးသလို ရေးခြစ်ဖို့ အားပေးပါ။ စာရေးတာနဲ့ စာဖတ်တာကို တစ်ပြိုင်တည်း အားပေးပါ။

၈။ စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်နဲ့ စုပေါင်းချိန်

မေး ။ ။ စုပေါင်းချိန်နဲ့ စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန် တူသလား။

ဖြေ ။ ။ မတူပါ။ စုပေါင်းချိန်ဆိုတာ စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်မတိုင်မီ ကလေးတွေ အားလုံး စုပေါင်းပြီး ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းနှင့် သီချင်း၊ ကဗျာသီဆိုခြင်းတို့ ပြုလုပ်ချိန်ဖြစ်တယ်။ စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်မှာ သင်ခန်းစာကို အဖွဲ့ခွဲပြီး ဆွေးနွေး (ပုံပြောခြင်း၊ စာဖတ်ပြခြင်း၊ ပစ္စည်းများသုံးခြင်း) ကြတာဖြစ်တယ်။

၉။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း

မေး ။ ။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသည် ကောင်းသလား။

ဖြေ ။ ။ မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်တွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အလွန်ကွဲပြားခြားနားကြပါတယ်။ ယှဉ်ပြိုင်တာမှာ ကလေးတချို့ကတော့ကြပေမယ့် တချို့က ပြိုင်ခိုင်းတဲ့အခါ မလုပ်တတ်၊ မကိုင်တတ် ဖြစ်သွားတတ်ကြတယ်။ ရှုံးတော့မပျော်နိုင်ဘူး။ အဲဒီခံစားချက်ကို ကြောက်ပြီး ကြိုးစားချင်စိတ် ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ခိုင်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ အနိုင်၊ အရှုံးကလည်း အုပ်စုကြောင့်ပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် ခံရသက်သာပြီး ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုစွမ်းရည်ကိုလည်း ရစေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် သူများနဲ့ ယှဉ်ခြင်းထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယှဉ်ပြီး တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ပိုလုပ်တတ်လာပြီဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

၆

၅-နှစ်အရွယ် ကျောင်းနေရန်အတွက် ပြင်ဆင်မှုများ

ကလေးတွေကျောင်းနေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပြင်ဆင်မှုတွေက မွေးကတည်းကစတင်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတွေရရင် ဘာသာစကားနဲ့ စာတတ်မြောက်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံအရည်အသွေးတွေကို ကလေးဘဝ အစောပိုင်းကတည်းက စတင်ဖွံ့ဖြိုးနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကလေးအများစုဟာ အသက်(၅)နှစ်မှာ စာသင်ကျောင်းတက်ကြပါတယ်။ မိဘတချို့က အသက်(၅)နှစ် မတိုင်မီ ပို့ကြပြီး တချို့ကတော့ (၅)နှစ်ခွဲ (၆)နှစ်လောက်မှ ပို့လေ့ရှိကြတယ်။ ကလေးတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ရင့်ကျက်မှုမတူကြပေမယ့် ယေဘုယျ အနေနဲ့ (၅)နှစ်အရွယ်မှာ သူငယ်တန်းတက်တာ အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ဒီထက်စောရင် (သို့) အရည်အသွေး ပြည့်တဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွေ့အကြုံ လုံလုံလောက်လောက်မရခဲ့ရင် ကလေးမှာလိုအပ်ချက်တွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ မသန်စွမ်းကလေးတွေ၊ အကူအညီ အထူးလိုအပ်နေတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်မှုလိုအပ်နေတဲ့ ကလေးတွေကို **အသက်အရွယ်ထက် ဖွံ့ဖြိုးမှု အနေအထား အရ** ဆုံးဖြတ်တာပိုသင့်လျော်ပါတယ်။ အကူးအပြောင်း လွယ်ကူချောမွေ့စေအောင် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

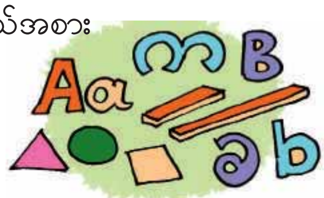
သူငယ်တန်းတက်ခါနီး (၃-၄)လ အလိုမှာ စာသင်ကျောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စည်းကမ်းတွေ၊ သင်ကြားမှုပုံစံတွေကို ကြိုတင်မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ စာသင်ကျောင်း ဘာကြောင့်တက်ရတယ် (ပညာရေးအတွက်)၊ မူကြိုနဲ့ ဘာတွေတူပြီး (ဆရာ/မများ၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာ)၊ ဘာတွေမတူတော့ဘူးလို့ ထင်သလဲဆွေးနွေးပါ။ ကလေးတွေနဲ့အတူ ကစားစရာအနည်းအများ၊ ကစားချိန်နှင့် အိပ်ချိန်၊

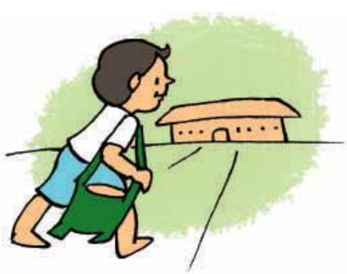
ကျောင်းတက်၊ ကျောင်းဆင်း အချိန်အပြောင်းအလဲကို ခေါင်းလောင်းထိုးပုံ၊ အတန်းထဲ ဆရာ/မ ဝင်လာရင် အားလုံးလက်ပိုက်ပြီး မင်္ဂလာဆရာ/မလို့ နှုတ်ဆက်ပုံ၊ အားလုံးစုပေါင်းပြီး အလံတော် အလေးပြုပုံ၊ နိုင်ငံတော်သီချင်းသီဆိုပုံတို့ကို ပြောပြ၊ လုပ်ပြပါ။

၂။ လိုအပ်သောဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများပံ့ပိုးပေးခြင်း

သူငယ်တန်းမတက်မီ လိုအပ်တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေရှိနေဖို့အတွက် မူကြိုစတက်ကတည်းက ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးနေဖို့အတွက် **ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းမှတ်တမ်း** (နောက်ဆက်တွဲ-၁)ကို အသုံးပြုပြီး ပံ့ပိုးပေးပါ။ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့်အလိုက် စီထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် အသက်(၅)နှစ်ပြည့်လာတဲ့အခါ ကဏ္ဍတစ်ခုစီရဲ့အောက်ဘက်ပိုင်းကအဆင့်တွေဆီ ရောက်ရပါမယ်။

အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ သဘောတရားနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေရဖို့အတွက်လည်း ကစားခြင်းအတွေ့အကြုံတွေ၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်ခွင့်တွေပေးပါ။ မူကြိုအရွယ်ကလေးတွေဟာ ပစ္စည်းအစစ် (သို့)ဒြပ်ရှိအဆင့်ပဲရှိသေးတာကို သတိပြုပါ။ ဒြပ်ရှိအဆင့်ကနေ ဒြပ်မဲ့အဆင့်ကူးပြောင်းဖို့အတွက် သင်္ကေတတွေ၊ ရုပ်ပုံတွေကို သုံးပါ။ **တစ်ခုခုကို ကောင်းကောင်းသင်ယူတတ်မြောက်ဖို့အတွက် အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို အကြိမ်များများရဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။**

အမျိုးအစား	**ကျွမ်းကျင်မှုများ**
အရွယ်အစား 	* စာလုံးအကြီးနှင့်အသေး ခွဲခြားနားလည် * ရှည်သောနှင့် တိုသော သဘောကို နားလည် * ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အရာဝတ္ထုများကို ယှဉ်တွဲတတ်
အရောင်နှင့်ပုံသဏ္ဌာန်များ	* အခြေခံအရောင်များကို အမည်နှင့်တကွသိ * စက်ဝိုင်းနှင့် လေးထောင့်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုမှတ်မိ * ပုံသဏ္ဌာန်များကို အခြေခံပြီး အရာဝတ္ထုများကို ယှဉ်တွဲတတ် * ပုံသဏ္ဌာန်များကို ကူးဆွဲတတ်

ကိန်းဂဏန်းများ 	* တစ်မှတစ်ဆယ်ထိနှုတ်တိုက်ရေတွက်တတ်သည်။ * တစ်မှတစ်ဆယ်ထိ ပစ္စည်းများသုံး၍ နှုတ်တိုက်ရေတွက်တတ်သည်။ * ပြည့်ခြင်းနှင့် ဗလာဟူသောသဘောကို နားလည်သည်။ * ပို၍များသောသဘောနှင့် ပို၍နည်းသောသဘောကို နားလည်သည်။
တည်နေရာနှင့် လားရာများ 	* အပေါ်နှင့်အောက်ကိုနားလည် * အတွင်းနှင့်အပြင် * အရှေ့နှင့်အနောက် * အပေါ်မှာနှင့် အောက်မှာ * ထိပ်နှင့် အောက်ခြေ * နံဘေးမှာနှင့် ကပ်လျက် * အပူနှင့် အအေး * နေးခြင်းနှင့် မြန်ခြင်း
နားထောင်ခြင်းနှင့်အစဉ်လိုက်စီခြင်း 	* ရိုးရှင်းသော ညွှန်ကြားမှုကိုလုပ်နိုင် * ပုံပြင်တိုများကို နားထောင်နိုင် * အာရုံစိုက်နားထောင်နိုင် * ကြားနေကြအသံများကို ခွဲခြားသိနိုင် * ပုံပြင်ကို ပြန်ပြောနိုင်
လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု 	* နောက်ဖေးသွားခြင်းကို မိမိဘာသာ လုပ်နိုင်သည်။ * မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်သည်။ * ကျောင်းသွားရန် မကြောက်ပါ။ * ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို ဂရုစိုက် ထိန်းသိမ်းတတ်သည်။ * ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဝတ်ဆင်တတ်သည်။

ကြွက်သားများထိန်းချုပ်နိုင်မှု	* ပြေးနိုင်သည်။ * ခဲတံကောင်းစွာ ကိုင်နိုင်သည်။ * ကတ်ကြေးကောင်းစွာ သုံးနိုင်သည်။ * ဘောလုံးကို ပစ်နိုင်၊ ဖမ်းနိုင်သည်။ * ပုံသဏ္ဌာန်တစ်ခုချင်းကို ကူးဆွဲနိုင်သည်။ * ပစ္စည်းများကို ယှဉ်တွဲနိုင်သည်။ * ကြယ်သီးတပ်နိုင်သည်။ * သစ်သားတုံးများကို ပြိုမကျအောင် စီနိုင်သည်။ * လွယ်ကူသော ပဟေဠိ အပိုင်းအစများကို ချိတ်ဆက်နိုင်သည်။ * သေသပ်စွာ အရောင်ခြယ်နိုင်သည်။

ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းမှတ်တမ်း

ကလေးအမည် ____________ **မွေးသက္ကရာဇ်** ____________

ညွှန်ကြားချက်။ ကလေးများအား အစဉ်ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ကလေးအားကြည့်ရှုပြီး ကဏ္ဍတိုင်းတွင် ကလေးရှိနေသည့်အဆင့်များကို ရေးခြစ်ပါ။ ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် နေ့စွဲကိုလည်း ရေးပါ။

၁။ 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 ငိုရှိုက်ပြတတ်သည်။			
စိတ်တိုင်းမကျမှုများကို မျက်နှာအမူအရာ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်အမူအရာများဖြင့်ပြသည်။ (ဥပမာ- ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း)			
သူ၏ခံစားချက်နှင့် လိုအပ်ချက်များကို ပြောနိုင်ခြင်း။			
သူ၏ခံစားချက်နှင့် လိုအပ်ချက်များကို အကျိုးအကြောင်းနှင့်တကွ ပြောနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ - အဖေဒီနေ့အိမ်ပြန်လာမှာမို့ သား/သမီး သိပ်ပျော်တယ် စသည်ဖြင့်)			
သူငယ်ချင်းကစားနေသည့် ကစားစရာများကို လုသွားသည်။			
ကစားစရာများကို တခြားကလေးများထံမှ တောင်းယူသည်။			
ကစားစရာများကို တခြားကလေးများနှင့် ဝေမျှကစားသည်။			
ဝေမျှကစားခြင်းနှင့် အလှည့်ကျကစားစဉ် မှန်ကန်သည့်ဘက်မှ ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်းများရှိသည်။			
တစ်ကိုယ်တည်းနေလေ့ရှိသည်။ အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံခြင်းမရှိ။			
တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ အပြန်အလှန်ကစားရသောကစားနည်းများကို လူကြီး (သို့) ကလေးကြီးများနှင့် ကောင်းစွာကစားခြင်း။ (ဘောလုံးလိမ့်ခြင်း)			

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

၂။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှုစွမ်းရည်

အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး အလေး၊ အပေ့ါ သွားလိုတိုင်း သွားလိုက်သည်။	
အလေး၊ အပေ့ါ သွားလိုတိုင်း လူကြီးများအား အသိပေးသည်။	
အလေး၊ အပေ့ါ 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။	

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

၃။ (က) ကြွက်သားကြီးများ

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

၃။ (ခ) ကြွက်သားငယ်များ

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

၄။ ညာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု

၄။ (က) 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 - ရှပ်အင်္ကျီကို 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)	

၄။ (ခ) ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်စဉ်းစားခြင်း

အမျိုးအစား အရောအနှောထဲမှ တူရာစုစည်းတတ်ခြင်း။ (ကျောက်ခဲတွေ တစ်ပုံ၊ သစ်ရွက်တွေ တစ်ပုံ စသဖြင့်)	
ပစ္စည်းများ၏ အရောင်ကိုလိုက်ပြီး ခွဲခြားတတ်ခြင်း။	
ခွဲခြားထားသောအုပ်စုကြီးထဲမှ မျိုးတူအုပ်စုငယ်လေးများ ထပ်၍ခွဲခြားတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ - ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးများခွဲခြားထားသည့်အနက်မှ အပြာရောင်ရှပ်အင်္ကျီဝတ်ယောက်ျားလေးများကို 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 ၁၁း၀၀ 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, ၃ 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။		

၄။ (ဂ) သင်္ကတဆိုင်ရာ စဉ်းစားခြင်း

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

၅။ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု

၅။ (က) 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-ကြမ်းပေါ် လာထိုင်ပါ"							
ညွှန်ကြားချက် ၂ ခုကို လိုက်နာခြင်း။ "ဥပမာ-အရုပ်ကို သေတ္တာထဲထည့်ပြီး ဆရာမနား လာထိုင်ပါ။							

၅။ (ခ) 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 အစီစဉ်တကျ ပြန်ပြောတတ်ခြင်း။	
သူငယ်ချင်း (သို့) လူကြီးတစ်ဦးနှင့် အပြန်အလှန် စကားပြောတတ်ခြင်း။	
ဝါကျများတွင် ဝေါဟာရအသစ်ထဲ့သွင်း သုံးတတ်ခြင်း။	

၅။ (ဂ) 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။	

၅။ (ဃ) 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။	

၆။ 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။	

မူကြိုကလေးများအတွက် သီးချင်းနှင့် ကဗျာများ

၁။ သံစဉ်အလိုက်တီးခတ်ခြင်း(လက်ခုပ်တီး)

- လက်ခုပ်လေးကိုတီးပါ
- မင်္ဂလာပါ
- ဘယ်လိုသံလေး ထွက်လာလဲ

၂။ တိရစ္ဆာန်အော်မြည်သံ သီချင်းများ

- အော်မြည်သံများ
- ဖားငယ်ကလေး
- ရှာငယ်ဇနပုဒ်

၃။ ပုံမှန်အသံမှ အတိုး၊ အကျယ်သီဆိုခြင်း

- စကားပြောရင်
- မိုးခြိမ်းသံ
- ကဏန်း၊ ကဏန်း
- ဝသောကြောင်နက်မကြီး

၄။ ပုံမှန်အသံမှ အသံတိတ်သီဆိုခြင်း

- နေရောင်ခြည်များ လင်းလို့လာ

၅။ အသံထပ်သီဆိုခြင်း

- ခုံဖိနပ်
- ဘကြီးဖြိုး
- သတိထားပါ

၆။ ထပ်ခါပြန်ဆိုသီချင်းများ

- တစ်တီတူးလေး
- တူထုပါ
- လှုပ်ထားပါ

၇။ သီဆိုနေစဉ် အသံရပ်ခြင်း

- ဝမ်းမြောက်စွာ

၈။ ကျေးလက်သံစဉ်များ

- ရောင်ပေစူး

၉။ ပုံမှန်အသံမှ အနှေး၊ အမြန်သီဆိုခြင်း

- ဘဲဆယ်ကောင်

ယဉ်ကျေးလိမ္မာမှုနှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

အချင်းချင်း ချစ်ကြပါ။

အချင်းချင်း (ချစ်ကြပါ)^၃
အချင်းချင်း ချစ်ကြပါ
အားလုံး ချစ်ကြပါ။

၂။

ခွင့်လွှတ်

ခွင့်လွှတ် ခွင့်လွှတ် ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ
သူတစ်ပါးရဲ့ အပြစ်ကို
ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။

၃။

ညီညီစီ

ဖိနပ်လေးတွေ ညီညီစီ ညီညီစီ
ဖိနပ်လေးတွေ ညီညီစီ
စီကာထားကြမည်။

၄။

လိမ္မာတဲ့ ကလေး

လိမ္မာတဲ့ကလေး ဖြစ်အောင်ကွယ်
တို့တစ်တွေအမြဲ ကြိုးစားမယ်
အဖေအမေ / ဆရာ၊ ဆရာမ ရဲ့
စကားနားထောင်မယ်
ရှိသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။

၅။

သိမ်းမယ်

ကစားပြီးရင် (သိမ်းမယ်)^၃
ကစားပြီးရင် သိမ်းမယ်
နေရာတကျ သိမ်းမယ်။

၆။

မင်္ဂလာပါ

(မင်္ဂလာပါ)^၂ ဆရာ၊
ဆရာမကိုကွယ် (ရှိသေစွာ)^၂
သမီး/သားတို့ နှုတ်ဆက်မယ်။
(မင်္ဂလာပါ)^၂ သူငယ်ချင်းတွေရယ်
(ပျော်ရွှင်စွာ)^၂ အချင်းချင်း
နှုတ်ဆက်မယ်။

၇။

ခေါင်းကလေးကို ငုံ့ကာရယ်

ခေါင်းကလေးကို (ငုံ့ကာရယ်)^၃
ခေါင်းကလေးကို ငုံ့ကာရယ်
မိဘရှေ့(ဘိုးဘိုး/ဘွားဘွားရှေ့) မှာ
သွားရမယ်။

၈။

သေချာကိုင်

(သေချာကိုင်)^၂ ရေခွက်လေးကိုကိုင်
(သေချာသောက်)^၂
ရေမဖိတ်အောင်သောက်

၉။

စကားပြောရင်

(စကားပြောရင်)^၂ (တိုးတိုးပြော)^၂
(စကားကျယ်ကျယ်ပြောရင်)^၂
(ရှက်စရာ)^၂

၁၀။

မကောင်းပါ

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

၁၁။

မင်္ဂလာပါ

[(မင်္ဂလာပါ)^၂
အားလုံး မင်္ဂလာပါ။]^၂

၁၂။

နံနက်ခင်း

မင်္ဂလာ နံနက်ခင်းပါရှင့်/ခင်ဗျ
ကျန်းမာပါစေ
ကျန်းမာပါတယ်ရှင့်/ခင်ဗျ
မင်္ဂလာ နံနက်ခင်းချိန်ခါ
သာယာသော နေ့သစ်ဖြစ်ပါစေ
ပျော်ရွှင်သော နေ့သစ်ဖြစ်ပါစေ
မင်္ဂလာနံနက်ခင်းချိန်ခါ/မှာ။

၁၃။

ပိုပြီးချစ်

ခင်မင်ကြင်နာချင်တယ်
ပိုပြီးချစ်ချင်တယ် (ပိုပြီးချစ်)^၃ မယ်။

ကလေးများအတွက်ပျော်စရာ တေးသီချင်းများ

၁။

ညီညီလုပ်

⁎ (လာ လာ လာ ညီညီလုပ်)

⁎ လက်မြှောက်၍ ပြန်ချကြစို့

⁎ ရှေ့တစ်လှမ်းတိုး
နောက်ပြန်ဆုတ်

⁎ ကိုယ်ကို တစ်ပတ်လှည့်ကြစို့

⁎ မျက်ပြူး ပြူးပြစို့။

၂။

လယ်ကွင်းကြီးထဲမှာ

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

၃။

လက်ခုပ်လေးကို တီးပါ

(၁) လက်ခုပ်လေးကို (တီးပါ)[၂]
လက်ခုပ်လေးကိုတီးပါ (တီး)[၂]
(၂) လက်ကလေးကို လွှဲပါ
(၃) ခေါင်းကလေးကို ညိတ်ပါ
(၄) ခြေထောက်လေးကို ဆောင့်ပါ
(၅) ကိုယ်ကလေးကို ယိမ်းပါ

၄။

ခုံဖိနပ်

(ဒေါက်)[၅] ခုံဖိနပ်လေးရယ်
(လျှောက်)[၃] (ရောက်)[၅]
ဗွက်အိုင်တွေထဲရောက်။
အများအမြင်မှာတော့ကွယ်
သူတကယ်နိမ့်ကျတယ်
တစ်နေ့တစ်ချိန်မှာတော့ကွယ်
တန်ဖိုးရှိလာမယ်။ (ဒေါက်)[၅]
ခုံဖိနပ်လေးရယ် (လျှောက်)[၃]
(ရောက်)[၅] 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) [၃] (ဝ)[၃]
(ပိန်)[၄] (ဝ)[၃]
(ပိန်)[၄] ဝ ‖[၂]
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) [၃] တက်ကြမယ်၊
ကျောပိုးအိတ်ကို ခိုင်ခိုင်လွယ်
(တောင်ပေါ်) [၃] တက်ကြမယ်
ပြေးလွှားရင်းတက်ကြမယ်
ရေဘူးလည်း ပါတယ်၊ ဖိနပ်လည်း
ပါတယ်၊ ဦးထုပ်ကြီးဆောင်းလို့ရယ်၊
ခါးတောင်းမြှောင်အောင်
ကျိုက်ကာရယ် (ပြေးကြမယ်) [၄]
ဟေ့. . . ချော်လဲတဲ့သူလဲ
ဒူးပြဲတဲ့သူပြဲ ဒါပေမဲ့လည်း
ပြန်ထကြ အဝေးရောက်အောင်
ပြေးကြမယ်ဟေ့. . .

၁၀။

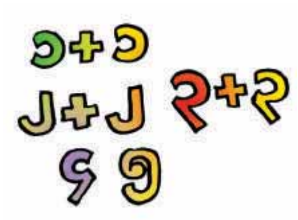
အောင်မလေးဗျ

အောင်မလေးဗျ ပူလိုက်တာ
နွေရာသီရောက်လာ
အောင်မလေးတော့
လေပြင်းမုန်တိုင်းလာ
မိုးတွင်းရောက်ပြီလား
နှင်းမှုန်တွေ တဖွဲဖွဲကျလို့လာ
ဆောင်းတွင်း ရောက်ပြန်ပြီကွာ။

၁၁။

ဘယ်လိုအသံလေးထွက်လာလဲ

၁နဲ့ ၁နဲ့ ပေါင်းရင် . .
. . ဘယ်လိုအသံလေး
ထွက်လာလဲ။
(၂နဲ့ ၂၊ ၃နဲ့၃၊ ၄နဲ့ ၄၊ ၅နဲ့၅)
ဒီလို အသံလေး ထွက်လာတယ်။



၁၂။

ရောင်ပေစူး

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

ယာဉ်များနှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

ရထားလေး

(ရထားလေး)၂
ဂျုံးဂျုံးဂျက်ဂျက်အသံပေး
ကောက်ကောက်ကွေ့ကွေ့
လမ်းပေါ်မှာ
ဥသြတွန်သံသာ
တွန်သံသာတဲ့ ရှေ့ဥသြ
လေမှာ လွင့်ပျံမျော
သဘောကောင်းတဲ့ရထားငယ်
လူရောကုန်ပါသယ်
ဟိုနယ်ဒီနယ် ကျော်ကာဖြတ်၊
ဘူတာတိုင်းမှာရပ်၊
တောင်ကိုဖြတ်လို့ မြစ်ကိုကျော်
ရထားတူတူအော်
တူတူအော်တဲ့ ရထားလေး
လှိုင်ခေါင်းထဲဝင်ပြေး။

၂။

ကားကြီးတက်မယ်

(ကားကြီးတက်မယ်)၂
(ဘေးကိုဖယ်)၂ (မြန်မြန်
ဆန်ဆန်မောင်းမယ်)၂
ရောက်တော့မယ် ရောက်ပါပြီ။

၃။

မူကြိုကျောင်း ကား

[(တီ)၈ (ပွမ်)၈ မူကြိုကျောင်း
ကားကြီးလာပြီ]၂ လာဟေ့ အတူတူ
သွားကြမယ်။ (တီ)၈ (ပွမ်)၈
မူကြိုကျောင်းကားကြီးလာပြီ
လာဟေ့ အတူတူ သွားကြမယ်။

၄။

တူပျော်ပျော်

(တူပျော်ပျော်)၂ လေယာဉ်စီးဖို့
မေမေခေါ် ဖေဖေကြီးက
လေယာဉ်နော် အတူစီးရလို့ ပျော်
(တူပျော်ပျော်)၂။

သင်္ချာနှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

စွဲနေပြီ

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

၂။

တူထုပါ

တူတစ်ချောင်းနဲ့ (ထုပါ)၄
(၂/၃/၄/၅ ချောင်း)
တူတစ်ချောင်းနဲ့ ထုပါ တစ်နေ့လုံး

၃။

တိုက် တိုက် တိုက်

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

၄။

တစ်တီတူးလေး

တစ်တီတူးလေး၅ကောင်
တစ်ကောင်ပြန်သွား၄ကောင်
(တစ်တီတူး)၂ဝမ်းမြောက်စွာလေ။
တစ်တီတူးလေး၄ကောင်
တစ်ကောင်ပြန်သွား၃ကောင်၊. .

၅။

စာကလေးတွေ ခြင်းမှာလှောင်

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

၆။

တစ် မှ တစ်ဆယ်

(၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄)၂
(၅၊ ၆၊ ၇)၂
(၇ ပြီးတော့ ၈ ကွယ်)၂
(၉၊ ၁၀)၂

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

နေရောင်ခြည်များလင်းလို့လာ

နေရောင်ခြည်များ (လင်းလို့လာ)၄
နေရောင်ခြည်များ
လင်းလို့လာ(အားလုံး)၂ လင်းလို့လာ
ချယ်ရီပွင့်များ (ပွင့်လို့လာ)၄
ချယ်ရီပွင့်များ ပွင့်လို့လာ
(အားလုံး)၂ ပွင့်လို့လာ။

၂။

ပန်းဆယ်ပွင့်

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

၃။

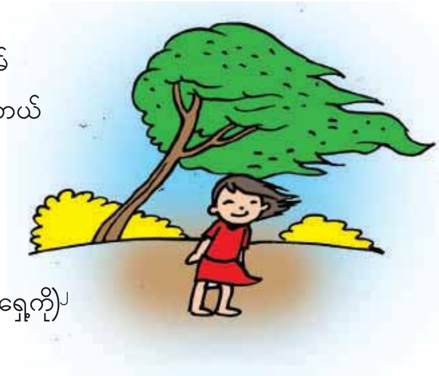
ရေ

(ရေ)၅ သောက်သုံးကြဖို့ ရေ
(ရေ)၅ ဆေးဖို့ ကြောဖို့ ရေ
(ရေ)၅ ချက်ဖို့ ပြုတ်ဖို့ ရေ
ရေလေးဟာလေ အဓိကကျလှပေ
ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်
ရေအသက်တော့ တစ်မနက်
ရေကောင်းရေသန့် ရမှသာ
ကျန်းမာ ဝဖြိုးမှာ။

၄။

လေငြိမ်ငြိမ်

လေငြိမ်ငြိမ် သစ်ပင်ကြီးကငြိမ်
လေပြင်းတိုက်တော့ ဘာဖြစ်တယ်
ဟောဒီလို ဖြစ်တယ်
အရှေ့ကတိုက်ပြန်တော့
(အနောက်ကို)၂
အနောက်ကတိုက်ပြန်တော့(အရှေ့ကို)၂
လေငြိမ်ငြိမ်သစ်ပင်ကြီးကငြိမ်
ငြိမ်ငြိမ်။



၅။

မိုးခြိမ်းသံကြား

(မိုးခြိမ်းသံကြား)၂ (သင်ကြားလား)၂
(မိုးစက်ကလေးများကျလာ)၂
ရွှဲကုန်ပြီ၊ စိုကုန်ပြီ။

တိရစ္ဆာန်များနှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

ကိုယင်ကောင်

(ကိုယင်ကောင်)၂ သိပ်ရှုပ်ဖို့ကောင်း
မစင်လည်းစား ဟင်းလည်းစား
ဟိုနဲ့ဒီကူးလာ
သူ့ခြေလက်တွေ ဆေးနေတာ
တို့ ထမင်းဝိုင်းပေါ်မှာ
ရိုက်ပါဟ မောင်းပါဟ
ချမ်းသာမပေးနဲ့ကွာ
ထမင်းဝိုင်း အုပ်ထားရအောင်
သွားတော့ ကိုယင်ကောင်။

၂။

ဘဲဆယ်ကောင်

[ရေထဲမှာ ဘဲဆယ်ကောင်
(ကိုးရိုးကားယား)၂]၂
ရေထဲမှာ ဘဲဆယ်ကောင် (ကိုးရိုး
ကိုးရိုး ကားယား)၂

၃။

အော်မြည်သံများ

ကျွဲးကန်းကလေး အာ. အာ. အာ
စာကလေးက ကျိ. ကျိ. ကျိ
ကြောင်ကလေးက
ညောင်. ညောင်. ညောင်
ကြွက်ကလေးက ကျွိ. ကျွိ. ကျွိ
(အာ)၃၊ (ကျိ)၃၊ (ညောင်)၃၊ (ကျွိ)၃

၄။

ဖားငယ်ကလေး

(ဖားငယ်ကလေး)၂
သူတို့အော်သံကြား
(အုံး အွမ် ကွမ် ကွမ်)၂
အုံး အွမ် ကွမ် ကွမ် ကွမ်
(အမြီးမရှိ)၂ အသံကျယ်စွာအော်
(အုံး အွမ် ကွမ် ကွမ်)၃ ကွမ်။

၅။

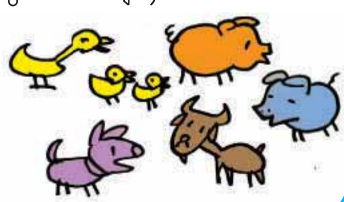
ငှက်ကလေးနီနီ

ငယ်သောငှက်ကလေးနီနီ
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာထိုင်နေ
အမြီးလေးက လှုပ် í နေ
(လှုပ်)၃ íae!
ac|i;uav;u nwíae
t|r;av;u v|yíae
(လှုပ်)၃ íae/

၆။

ဘကြီးဖြိုး

(ဘကြီးဖြိုး လယ်ထဲမှာ)၃
ဘဲကလေးများ အော်နေသည်ကို
သွား၍ ကြည့်ကြစို့။
(ကြက်ကလေးများ/
ဆိတ်ကလေးများ/
နွားကလေးများ)



၇။

ကဏန်းမိသားစု

(လက်ကိုမြှောက် ဘေးတိုက်
လျှောက်) မင်းလမ်းလျှောက်တာ
မှားနေတယ်) ၂ (ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊
ဒီလိုဒီလို)၂ ကဏန်းမိသားစု
လမ်းလျှောက်ကြတာ၊
ဝိုင်းကာ ပတ်ကာ ချာချာလည်
တို့တစ်တွေလည်း လမ်းလျှောက်
ကြမယ်၊ ခေါင်းဆောင်ခြေရာ
အတိုင်းပေါ့ကွယ်။

၈။

ကဏန်း၊ ကဏန်း

(ကဏန်း၊ ကဏန်း)၂
(လက်မထောင်)၂
[(ဘေးတိုက်)၂လမ်းလျှောက်]၂
(တွင်းထဲဝင်)၂

၉။

လိပ်ပြာကလေးတွေ

လိပ်ပြာလေးတွေ ဝဲပျံနေ
ပန်းပွင့်ကြားမှာ ပျော်မြူးနေ
တို့ကလေးများလည်း
လက်မြှောက်လို့ရယ်။
လိပ်ပြာလေးလို ကကြမယ်။

၁၀။

တောက်တဲ့

သစ်ပင်ပေါ်မှာထိုင်နေတဲ့
(တောက်တဲ့)၂ မိုးလေဝသ
ဟောနေတဲ့ (တောက်တဲ့)၂
အိုး. . အော်လိုက်စမ်းပါအုံး၊
မိုးရွာမလား တောက်တဲ့
အို့ တောက်တဲ့

၁၁။

ဖီးကွက်ကလေး

ဖီးကွက်ကလေး မျက်လုံးပြူး
ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေတယ်
လိမ်မာလိုက်တာကွယ်
မျောက်ညိုကလေး သစ်သီးခူး၊
ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ ကလို့နေ၊
မျက်စိ နောက်တယ်ဟေ့၊
ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေမယ်၊
ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ မလုပ်တော့ပါ၊
ဆရာမစကားကို နားထောင်မယ်။
(ဖေဖေ့၊ မေမေ့. . .)

၁၄။

ကြက်ကလေး(၅)ကောင်

ကြက်ကလေး(၅)ကောင်
ကျွန်တော့မှာ ရှိပါတယ်၊
ပိန်ပိန်လေးရယ် ဝ ဝ လေးရယ်၊
နှစ်ကောင်ပါပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့လေ
တစ်ကောင်မှာ အမောက်ကလေး
ရှိပါတယ်၊
[အတူချီတက်သွားတဲ့အသံ
(ကတော်)၃]၂ သူခြေလှမ်းသွားတဲ့
အသံ (ကတော်)၃ ။

၁၅။

သပိတ်လွယ်

နံနက်လင်းလို့ အိပ်ယာနိုးတော့
(ပီကျို)၂ အသံကြားတယ်၊
ခေါင်းကမဲမဲ အမြီးကထောင်ထောင်
ဘာငှက်လဲလို့ မေးကြည့်တယ်၊
(သြော် သပိတ်လွယ်)၂
သပိတ်လွယ်ငှက်ကလေးပဲ။

၁၆။

ကြောင်မဲမ

ဝသောကြောင်မဲမကြီးမှာ
ကြောင်ငယ်လေးကောင်ပါ။
မီးဖိုနားကဖျာပေါ်မှာ
အိပ်ပျော်နေကြရှာ။
ကြောင်မကြီးအသံကြားကာ
ရုတ်ကနဲသူထ။
ကြွက်ထင်ပါရဲ့ ကြောင်ငယ်တို့
သွား၍ကြည့်ကြစို့။
သွား၍သွား၍ဖြည်းညှင်းစွာ
လျှောက်၍ ကြည့်သောအခါ
မီးဖိုနားက ကြွက်ကလေး
တွင်းထဲကိုဝင်ပြေး။

၁၇။

မြင်းဝကြီးစီးမယ်

(လာပြီကိုကိုမြင်းကြီးစီးကာ
မြင်းဝကြီးကိုစီးလို့လာ)၂ ဒါကို
သူကလုပ်ပြတယ်၊ ဘေးချင်း
ဘေးချင်း ဘေးချင်း တိုက်ကြမယ်၊
ရှေ့ချင်း ရှေ့ချင်း ရှေ့ချင်း
နီးလို့ရယ်ကျောချင်း ကျောချင်း
ကျောချင်း ကပ်လို့ကွယ် ဒါကိုသူက
လုပ်ပြတယ်×××

၂ - ဂီတလှုပ်ရှားမှု

၁၈။

ရှဉ့်ညိုလေး

«(½0n|av;)2

t|r;av; v|ywwww»2

c|pp&maumi;w Ewo;av;?

opo;uav; pm;aew , /

၁၉။

ငှက်ကလေးတွေခြင်းမှာလှောင်

ငှက်ကလေးတွေ ခြင်းမှာလှောင် ရေတွက်ကြည့်ရအောင်

တစ်ကောင်၊ နှစ်ကောင်၊ သုံးကောင်ပေါ့ ဟိုခုန်ဒီခုန်ဆော့၊

အစာကျွေးတော့ တစ်ကောင်ဟာ

ပျံထွက်သွားတဲ့အခါ၊

သုံးကောင်ထဲမှာ တစ်ကောင်လျော့

နှစ်ကောင် ကျန်တာပေါ့။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

လှုပ်ထားပါ

၁။ (လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့

လှုပ်ထားပါ)^{၄}

*တစ်ချိန်လုံး လှုပ်ထားပါ။

၂။ (လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့ ခေါင်းနဲ့

လှုပ်ထားပါ)^{၄} *

၃။ (လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့

ခေါင်းနဲ့ပခုံးနဲ့ လှုပ်ထားပါ)^{၄} *

၄။ (လက်မနဲ့လက်ညှိုးနဲ့ ခေါင်းနဲ့

ပခုံးနဲ့ခါးနဲ့ လှုပ်ထားပါ)^{၄} *

၅။ (လက်မနဲ့လက်ညှိုးနဲ့

ခေါင်းနဲ့ပခုံးနဲ့ ခါးနဲ့

ခြေထောက်နဲ့လှုပ်ထားပါ)^{၄} *

၂။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်

မျက်စိလေးက မြင်တယ်

နားကလေးက ကြားတယ်

နှာခေါင်းလေးက လေကိုရှူရတယ်

ဦးနှောက်လေးက တွေးကာ

ပါးစပ်လေးကို ဟကာ

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်

သီချင်းဆိုကြစို့ကွယ်၊ ပျော်ပါတယ်။

၃။

ခေါင်းလေး လှုပ်ပါလား

(ခေါင်း)^{၄} လေးလှုပ်ပါလား၊

(ခေါင်း)^{၄} လေးလှုပ်လိုက်ပါ၊

[(ဖုံတီး)^{၂} ပတ်ချပ်ချပ်)]^{၂}(ခေါင်း)^{၄}

လေးလှုပ်ကာ ကလိုက်ပါ၊

(ပခုံး/ခါး/ဒူး)

၆။

ဒူးကလေးကိုကွေးပြီး

ဒူးကလေးကိုကွေးပြီး

ပခုံးလေးတွန့် လိုက်ပါ

ပုကွကွနဲ့လျှောက်ရတာ

ပျော်စရာပဲကွာ

ခါးကလေးကို လက်ထောက်

ခြေထောက်လေး ရှေ့ထုတ်ပါ၊

ခေါင်းလေးမော့လို့ ဟားတိုက်ကာ

အော်ရယ်လိုက်ပါ ဟား ဟား ဟား။

၇။

ခန္ဓာကိုယ်

(ရေး-ကိုအောင်အောင်)

ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး၊

ဝိုင်းဝိုင်းစက်စက် လှတဲ့မျက်နှာ

လက်နှစ်ဖက်ပါတယ်

နီနီရဲရဲ နှုတ်ခမ်းလေးဟာလည်း

ချစ်စရာ ကောင်းတယ်။

(ဆတ်တောက်)^{၂} လျှောက်တဲ့

ခြေထောက်ကလေးရယ်၊

ဗိုက်ကလေးပူပူ ဗိုက်ကလေးစူစူ

အားလုံးဟာ အင်္ဂါချင်းတွေပဲ

(ဒို့အားလုံး ချစ်ကြရင်)^{၂}

အများရှေ့မှာ ထင်ရှားမယ်။

၈။

သင့်နားရွက်ရှည်သလား

သင့်နားရွက် ရှည်သလား

ရှေ့နောက် လှည့်လို့ရသလား

ကြိုးလို ထုံးလို့ရသလား

ဖဲပြားလေးလို ချည်နိုင်လား

ကျောပိုးအိတ်လို လွယ်တင်လိုက်ပြီး

စစ်သားလေးလို လျှောက်နိုင်လား

သင့်နားရွက် ရှည်သလား။

၉။

မြန်မာပြည်မြေပုံ

(လက်တစ်ဖက်ကို ကုတ်ပေါ်တင်၊
လက်တစ်ဖက်ကို ခါးမှာထောက်၊
ဘယ်ခြေထောက်လေး မ လိုက်ရင်
အဲဒါဘာပုံလဲ)၂ ဒါ့မြန်မာမြေပုံပဲ။

၁၀။

ရွှေနဲ့လဲလို့မရတဲ့ လက်

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

ကလေးကဗျာများ

၁။

ကြောင်ကလေးပူစီ

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

၂။

လမင်းထဲက ယုန်ကလေး

လမင်းထဲက ယုန်ကလေး
အသားဖြူဖြူဖွေး
တောင်ဝေးထောက်တဲ့ အဘိုးအို
မောင့်ဆီလာပါဆို
မလာလိုနေပါရော
လူကလေးလာမှာပေါ့။

၃။

ဖေဖေကြီး

ဖေဖေကြီး ဖေဖေကြီး
လက်ခုပ်သံပြိုင်တီး ဖေဖေကြီးရဲ့
လက်ခုပ်သံ စည်းဝါးမကိုက်ပြန်
မကိုက်ပြန်တော့ နောက်တစ်ကျော့
မီးမီးမောပြီပေါ့။

၄။

မနှင်းဆီ

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

၅။

ကြွက်ကလေး

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

၆။

နေ့ရက်များ

တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ
လေတွေမိုးတွေလာ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး
လေပြည်တစ်ဖြူးဖြူး ကြာသပတေး၊
သောကြာ၊ လမင်းထိန်ထိန်သာ
စနေတစ်ရက်တည်းမိုးတွေရေတွေရွှဲ။

၇။

ဘဲကလေး

ဘဲကလေး ဘဲကလေး
ကိုယ်လုံးဖြူဖြူဖွေး
ကြူကြူမွှေးတဲ့ ကြာအိုင်မှာ
ဘဲကလေး ဆော့လိုက်တာ
မောင်လေးလာလို့ အတူဆော့
မေမေရိုက်မှာပေါ့။

၈။

ပစ်တိုင်းထောင်

ကျွန်တော့်အမည် ပစ်တိုင်းထောင်
ပစ်ချင်ရာပစ် မလဲပေါင်
ခေါင်းထောင်ပါလို့ ရင်ကိုကော့
အနေခပ်ကြော့ကြော့
ကျွန်တော့အတွက် ပူစရာ
ဘာမှမရှိပါ၊ ကျသည့်နေရာ
နေထိုင်လို့ (ပျော်လို့ မော်လို့
ရွှင်သဗျိုး)၂။

၉။

ဝမ်းစာ

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

၁၀။

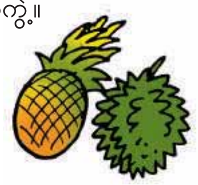
ရွှေကြက်ဖ

ရွှေကြက်ဖ ရွှေကြက်ဖ
အမောက်ကြီးနဲ့ ရွှေကြက်ဖ
ရွှေကြက်ဖကြီးတောင်ပံချီ
တွန်ကျူးလိုက်လေပြီ နေလုံးနီလို့
ရဲရဲတွတ် မြက်ခင်းစိမ်းစို
နှင်းရည်ဆွတ်၊ (အောက် အီး အီး
အွတ်)၂

၁၁။

သူငယ်ချင်း

နာနတ်သီးနဲ့ ဒူးရင်းဟာ
သူငယ်ချင်းတွေပါ တစ်နေ့မှာ
ရန်ဖြစ်ကြ ဒူးရင်းသီးက ဆူးနဲ့ချ၊
နာနတ်သီးရဲ့ မျက်နှာဝယ်၊
ဆူးချက်ရာတွေကြွယ်၊
သူတို့နှယ်ရန်မဖြစ်နဲ့၊ သင့်အောင်
ပေါင်းကြကွဲ့။



၁၂။

ရွှေလမှာယုန်ဝပ်လို့

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

၁၃။

ရွှေဥသြ

ရွှေဥသြ၊ ရွှေဥသြ တွန်သံသာတဲ့
ရွှေဥသြ၊ ရွှေဥသြ တွန်သံသာ
နွေဦးပေါက်တော့မှာ
နွေဦးပေါက်ရင် မြိုင်တစ်ကြော
တွန်သံသာတဲ့ ရွှေဥသြ။

၁၄။

ကြက်ဖတိန်ညင်

ကြက်ဖတိန်ညင် တောကိုဝင်
မောင်ရင်လာ လေးနဲ့ပစ်
မပစ်ပါနဲ့ မောင်ရင်ရယ်၊
ကြက်တက်ဆူးလို့ သေတော့မယ်၊
ဘယ်ဘက်ကဆူး၂ ညာဘက်ကဆူး၂
ခွပ်လိုက်ကြစို့ သူငယ်ချင်း၊
အောက် အီး အီး အွတ်။

၁၅။

ကျီးကန်းကြီးပျံလာတာ

ကျီးကန်းကြီးပျံလာတာ (အားအာ)၂
တူကလေးဘယ်လိုထူ
(တောက်တောက်တဲ့)၂
အရပ်ကြီး (ရှည်လာပြီ) ၂

၁၆။

သက်တံ

ဟိုး. အဝေးမှာ ကြည့်လိုက်ပါ၊
ခရမ်းမဲနယ်နဲ့ အပြာမိုးပြာပေါ်မှာ
သက်တံပါ၊ (လှလိုက်တာ)၂
ရေငွေ့မှုန်မှုန် ဖွေးဖွေးလေး
နေရောင်နွေးနွေး ဖြတ်လို့ပြေး
လေးကိုင်းသဏ္ဍာန်ကွေးကွေးလေး
ခုနှစ်စဉ်ရောင်ခြယ်သက်တံလေး။

၁၇။

အရှေ့အနောက်

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

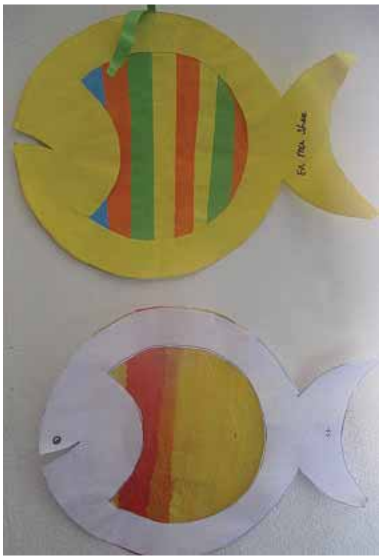
၁၈။

မိုးခြိမ်းသံ

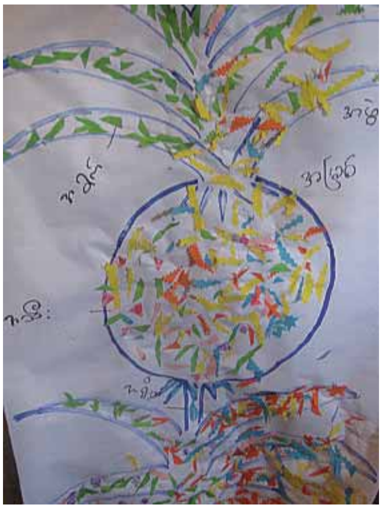
မိုးတွေ လေတွေတခြိမ်းခြိမ်း
(တုတ်တုတ်ဂိုမ်း)၂
ယိမ်းကရအောင် ကရအောင်
ပတ်ဗေဒိုးဗြောင် ဗေဒိုးဗြောင်
မောင်တို့ မယ်တို့ ညီစေသား
ဝိုင်းကြပါလား ဝန်းပါလား၊
ဟေး လား မောင်တို့ ဝါး။

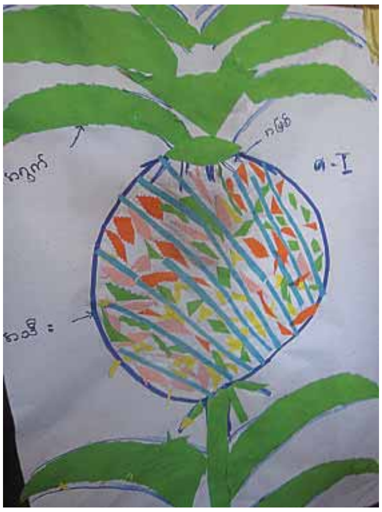
၃

ကျောင်းခန်းအလှဆင်ရန်နှင့် ကလေးများပြုလုပ်ရန် လက်မှုနမူနာအချို့

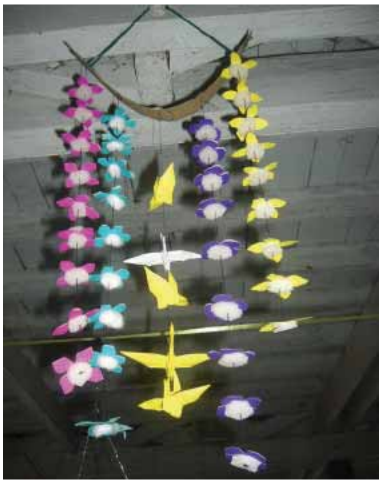
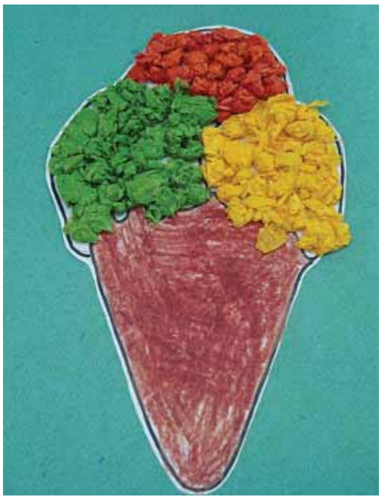


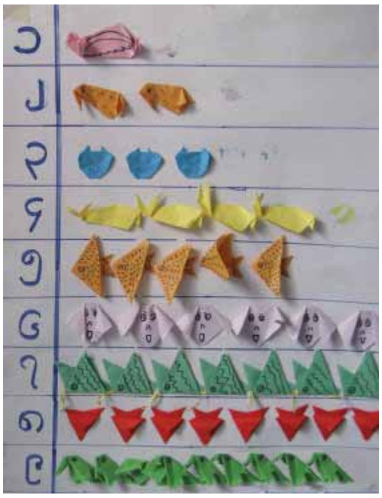
1
2
3
4
5

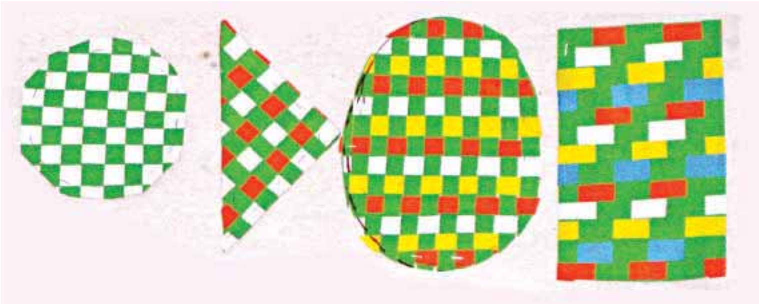




CROW


၁
၂
၃
၄
၅
၆
၇
၈
၉



နွား အကြောင်း

ငါး အကြောင်း

ဘဲ အကြောင်း

အညွှန်းနှင့် ကျမ်းကိုးစာရင်း

ဖတ်ရန်အညွှန်း

(၁) ယူနီဆက် ECD နည်းပြလက်စွဲပါ လက်ကမ်းစာစောင်များ

(၂) ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အထောက်အကူပြုလမ်းညွှန်ပညာပေးလက်စွဲ (Save the Children)

(၃) ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဆရာလက်စွဲ Prepare for UNICEF, Network Early Childhood Resource Centre.

(၄) ပန်းပျိုးလက်ငါးသွယ် (ဦးဝင်းအောင်)

(၅) ဒေသထွက်ပစ္စည်းများဖြင့်ကစားစရာပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်စွဲ (ရင်သွေးမှပြုစုသည်)

(၆) စာဖတ်ခြင်းဖြင့်မြှင့်တင်စို့ (ရင်သွေးမှဘာသာပြန်ဆိုသည်)

(၇) သင့်ကလေးဦးနှောက်တည်ဆောက်ခြင်း (ရင်သွေးမှဘာသာပြန်ဆိုသည်)

(၈) Junior မဂ္ဂဇင်းအတွဲများ

(၉) Family မဂ္ဂဇင်းအတွဲများ

ကြည့်ရှုရန်ဗီဒီယိုအညွှန်း

(၁) ဖွံ့ဖြိုးမှုအစပထမ (*Entry Point)* Seto Guans, Child Development Service Center, Nepal (1988)

(၂) မီးမီးရဲ့တစ်နေ့တာ (Save the Children, Myanmar)

(၃) ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (*Child Development*) (Produced by UNICEF: dubbed by Save the Children (UK), Myanmar)

(၄) သင်ယူမှု၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ (*Foundation of Human Learning*) (Produced by Dr.Nittaya (Thailand) & Bob Myers, the Consultative Group-New York: dubbed by Save the Children (UK), Myanmar.)

(၅) ကလေးသူငယ်များကစားသည်ကိုကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (*Observing Children Playing*) (Produced by Save the Children (UK), Morocco (1999): Dubbed by Save the Children (UK), Myanmar)

(၆) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီအစဉ်များ (ICDP) (Produced by UNDP) : dubbed by UNICEF (Myanmar)

(၇) သင်ယူရာနေရာများ (*Learning Corner*). (2001) Produced by UNICEF (Myanmar)

(၈) ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ယူခြင်း (*Learning from the Environment Child Development*). (2001) Produced by UNICEF (Myanmar)

(၉) ကလေးများနှင့်အတူလုပ်ကိုင်ခြင်း (*Working with Children*). (2001) Produced by UNICEF (Myanmar)

(၁၀)ကလေးများအားကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (*Observation*). (2001) Produced by UNICEF (Myanmar)

ကျမ်းကိုးစာရင်း (REFERENCES)

(၁) Beaty, J.J. (Eighth Edition) ***Skills for Preschool Teacher,*** PEARSON, Merrill Prentice Hall.

(၂) Church, E.B. (2002). ***Brain-Based Activities for Young Learners,*** SCHOLASTIC Professional Books, U.S.A.

(၃) ECD Resource Center (2006). ***Journal of Early Childhood Development***, *Volume III.* Resource Centre for Educational Innovation and Development. Nepal.

(၄) Mundhenk, A. (2002) ***ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဆရာလက်စွဲ။*** Prepare for UNICEF, Network Early Childhood Resource Centre.

(၅) OMEP Malaysia, ***Children's Play:*** **A Project of Malaysian Child Resource Institute.**

(၆) Swaminathan, M. & Daniel, P. (2006). ***Playing Activities for Child Development***: **A Guide to Pre-School Teachers,** National Book Trust, India.

(၇) ကျော်စိုးမိုး-စာတည်းအဖွဲ့ (၂၀၀၃) ***အနိုင်ကျင့်ခြင်း (Bullying)***, ကျော်စိုးမိုးစာပေ။

(၈) စောဟဲမူထူး(ဘာသာပြန်) (၂၀၀၈)၊ ***မျက်နှာချိုလူသတ်သမား (Sugar: The Sweet Killer)*** ၊ အလင်းအိမ်စာပေ။