ECD TRAINER MANUAL

နည်းပြလက်စွဲ

၂၀၁၂ ခုနှစ်

unicef

ECD TRAINER MANUAL

နည်းပြလက်စွဲ

၂၀၁၂ ခုနှစ်

ECD TRAINER MANUAL

မာတိကာ

နိဒါန်း		၇
သင်တန်းနည်းပြလမ်းညွှန်		၁၇
သင်တန်းအစပြုခြင်း		၃၅
၁။	**ကလေးငယ်များ**	၄၁
	နည်းပြသုံး - ကလေးအခွင့်အရေး	၄၆
၂။	**ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု**	၅၅
	နည်းပြသုံး - အယ်ရစ်ဆင်	၇၆
၃။	**ကစားခြင်း**	၈၁
၄။	**သင်ယူခြင်းနှင့် သင်ယူရာနေရာများ**	၉၇
	နည်းပြသုံး - ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု	၁၀၆
	နည်းပြသုံး - သင်ယူမှုပုံစံများ	၁၀၇
၅။	**ကလေးများအတွက် လက်မှုအနုပညာ**	၁၁၁
၆။	**ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှု**	၁၂၁
	နည်းပြသုံး - လှုပ်ရှားမှုများနှင့်ကစားနည်းများ	၁၃၀
	နည်းပြသုံး - ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာသီချင်းများ	၁၄၀
၇။	**မူကြိုဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍ**	၁၅၅
၈။	**ကလေးဘဝအစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှု**	၁၇၉
၉။	**စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်နည်းလမ်းများ**	၁၉၁

၁၀။ သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း **၂၀၃**
နည်းပြသုံး-ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်း ၂၁၄

၁၁။ မသန်စွမ်းမှု **၂၂၃**
နည်းပြသုံး - အကူအညီအထူးလိုအပ်သောကလေးများ ၂၃၁

၁၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ **၂၃၉**
နည်းပြသုံး - စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာဘာလဲ၊ ၂၅၄
နည်းပြသုံး - လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလေးပေးပါ ၂၅၅

၁၃။ မိဘပညာပေးခြင်း **၂၆၁**

၁၄။ နောက်ဆက်တွဲများ **၂၆၉**

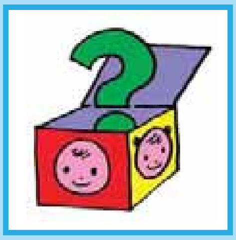
နောက်ဆက်တွဲ (၁) သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ ၂၇၁

နောက်ဆက်တွဲ (၂) ဗီဒီယိုနောက်ခံစာသားများ ၂၇၈

- *ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (Child Development)* ၂၇၈
- *သင်ယူမှု၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ (Foundation of Human Learning)* ၂၉၇
- *သင်ယူရာနေရာများ (Learning Corners)* ၂၉၉
- *ကလေးများနှင့်အတူလုပ်ကိုင်ခြင်း (Working with Children)* ၃၀၆
- *ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (Observation)* ၃၁၀
- *ကလေးသူငယ်များကစားသည်ကိုကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (Observing Children Playing)* ၃၁၂
- *ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ယူခြင်း (Learning from the Environment Child Development)* ၃၁၆
- *ဖွံ့ဖြိုးမှုအစပထမ (Entry Point)* ၃၂၀
- *အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီအစဉ်များ (ICDP)* ၃၂၈

နောက်ဆက်တွဲ (၃) သုံးသပ်လွှာနှင့် မေးခွန်းလွှာများ ၃၃၇

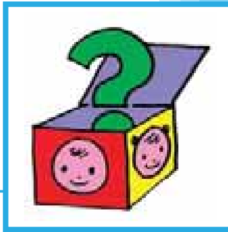
၁၅။ ကျမ်းကိုးစာရင်း၊ အကြံပြုဗီဒီယိုနှင့် စာအုပ်များ



နိဒါန်း

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

- အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်
- ကလေးသူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ၊ ကလေးနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ
- အကျိုးကျေးဇူးများ
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနှင့် နိုင်ငံအဆင့် ရည်မှန်းချက်များ



နိဒါန်း

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

နိုင်ငံတကာ ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးပညာရှင်များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ မွေးစမှ ၈ နှစ် အရွယ်ကို ကလေးသူငယ်ဘဝအစောပိုင်းကာလဟု သတ်မှတ်ရခြင်းမှာ အောက်ပါအကြောင်းရင်း ၂ ချက်အရ သတ်မှတ်ရခြင်းဖြစ်သည်ဟု “Early Childhood Count” စာအုပ်တွင် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

♦ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု အမြန်ဆုံးနှင့် အခွင့်အလမ်းအမြင့်ဆုံးကာလ

♦ သင်ယူမှုပုံစံတူညီခြင်းနှင့် ထိုအခွင့်အလမ်းများ စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိရန် အရေးပါမှု

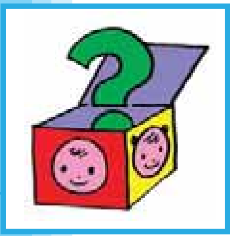
ဆိုလိုသည်မှာ ထိုကာလတွင် လက်တွေ့စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ကစားခြင်းဖြင့်သာ အဓိကသင်ယူကြပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနမှလည်း အောက်ပါအတိုင်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

“ECD ဆိုသည်မှာ မွေးစမှ ၈ နှစ်အရွယ်ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှင်သန်ကြီးထွားမှု၊ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စာရိတ္တဆိုင်ရာ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိစေရန် ဘဝတစ်သက်တာအတွက် အခြေခံအလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊

“မူကြိုဆိုသည်မှာ အသက် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများအား စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုရစေရန် ECD အနှစ်သာရဖြင့် လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသောဌာန ဖြစ်ပါသည်”။

ကလေးသူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ကိုင်နေသူများသည် မူကြို၊ သို့မဟုတ် ECD စင်တာများသည် အသက် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများ၏လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးသော၊ မူလတန်းအတွက်သာမက ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အတွက်ပါ အခြေခံ အုတ်မြစ်တည်ဆောက်ပေးသောလုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်း နားလည်ခံယူထားပြီး ဖြစ်သည်။

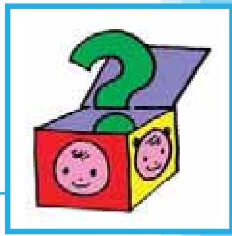
ထို့ကြောင့်လည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးသူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ငန်း အစီအစဉ်များ နှစ်စဉ်တိုးပွားလျက်ရှိပေသည်။ ကျေးလက်ဒေသအသီးသီးတွင် ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း များ တွင်ကျယ်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရေးအတွက် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊ ယူနီဆက်၊ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာနှင့် ပြည်တွင်းအဖွဲ့အစည်းများမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းများလည်း ယခင်ထက်ပို၍ များပြားလာပြီ ဖြစ်သည်။ အချို့ရပ်ရွာများနှင့် အသင်းတော်များတွင်လည်း ကိုယ်ထူကိုယ်ထအစီအစဉ် များတိုး၍ လုပ်ဆောင်လာကြပြီဖြစ်သည်။



ကလေးသူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း အစီအစဉ်များ ကလေးနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အဓိကကျသော ဤကာလတွင် အာဟာရ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အာရုံငါးပါးကို လှုံ့ဆော်ပေးမှုများသည် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းလုပ်ဆောင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးစေသည့်အတွက် သင်ယူမှု စွမ်းရည်မြင့်မားကာ ကျောင်းပညာရေးနှင့် ဘဝအတွက်ဆုံးရှုံးမှုများ လျော့နည်းသွားစေပါသည်။
- ကလေးဘဝအစောပိုင်းနှစ်များ၏ အရေးပါမှုနှင့် ထိုနှစ်များတွင် အရည်အသွေးပြည့်ဝစွာဖြင့် ကောင်းစွာစီမံဆောင်ရွက်သော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများသည် ရေရှည်အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေကြောင်း လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်အတွင်း သုတေသနပညာရှင်များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များက ဖော်ပြလျက်ရှိသည်။
- ရေရှည်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုများ၏ ထင်ရှားသောသာဓကများမှာ ကျောင်းဝင်နှုန်းမြင့်ခြင်း၊ ထပ်ကျော့နှုန်းလျော့ခြင်း၊ ကျောင်းထွက်နှုန်းလျော့ခြင်းနှင့် တတ်မြောက်အောင်မြင်မှုများခြင်း စသော သင်ယူမှုရလဒ်ကောင်းများတို့ ဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးဘဝ အစောပိုင်းနှစ်များတွင် ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသော အစီအစဉ်များသည် သင်ယူမှုဆိုင်ရာပြဿနာများကို ရှောင်ရှားစေသည်သာမက တစ်ဦးချင်းနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းကို ကောင်းမွန်သော ရေရှည်အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။
- ကလေးငယ်များအား အရည်အသွေးပြည့်စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းသည် ကလေးများ၏ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုများ ရရှိစေကြောင်းကို တိုင်းထွာနိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ အခြေအနေများကလည်း ဖော်ပြလျက်ရှိသည်။

ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အခြေခံရည်ရွယ်ချက်မှာ ကလေးများ၏ဘဝတစ်ခုလုံးအတွက်ဖြစ်သည်။



အကျိုးကျေးဇူးများ

(၁) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပညာရေးထပ်ကျော့မှုများအတွက် သီးသန့်ကုန်ကျငွေများ မရှိသည့်အတွက် ကုန်ကျငွေစုဆောင်းနိုင်ခြင်း။

(၂) ကျောင်းပညာရေးတွင် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများမှတစ်ဆင့် စီးပွားရေးအတွက် ကုန်ထုတ်စွမ်းအား တိုးမြင့်စေခြင်း။

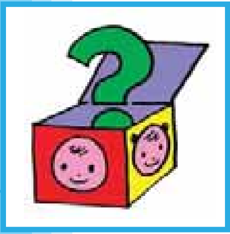
(၃) အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသည့် ကလေးများအား စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဖြင့် လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး ဆိုင်ရာ မညီမျှမှုများ လျော့နည်းစေခြင်း။ ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ်များမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လေ့လာရာတွင် ထိုအခွင့်အလမ်းနည်းပါးသော ကလေး များသည် အခွင့်အလမ်းရှိသော ကလေးများထက် အကျိုးသက်ရောက်မှုက ပိုမိုသည်ဟု လေ့လာ တွေ့ရှိချက်များက ဖော်ပြလျက်ရှိသည်။

(၄) စာရိတ္တနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အခြေခံတန်ဖိုးထားမှုများကို ကလေးများမှတစ်ဆင့် မိဘ၊ ရပ်ရွာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းသို့ လက်ဆင့်ကမ်းသယ်ဆောင်ပေးနိုင်ခြင်း။

(၅) ကွဲပြားသော နောက်ခံအခြေအနေများရှိသော်ငြား ကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဟူသည့် တူညီ သောပန်းတိုင်ကို ဦးတည်၍ အတူတကွလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအခြေအနေများ ဖန်တီးနိုင်ခြင်း။

(၆) ရပ်ရွာအတွင်း အဖွဲ့အစည်းလုပ်ငန်းများ၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် မိဘများပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတိုးလာခြင်း၊ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းများရှိလာခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအနေနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်လာခြင်းဖြင့် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာအတွက် အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေခြင်း။

ဤသို့ခိုင်လုံသော အထောက်အထားများ ရှိကြသော်လည်း ယနေ့ ကလေးအများစုသည် ဖွံ့ဖြိုး သင့်သလောက် အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးခွင့် မရကြသေးပါ။ ကလေးသူငယ်ဘဝတွင် ကောင်းစွာ ပြုစု စောင့်ရှောက်မှုမရသော ကလေးတစ်ဦးသည် အာဟာရမပြည့်ဝသောကြောင့် ကျန်းမာရေး မကောင်း ခြင်း၊ ကျောင်းသို့ရောက်သော်လည်း သင်ယူရန်အဆင်သင့် မဖြစ်သောကြောင့် ပညာရေးတွင်ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ပညာရေးပြီးဆုံးအောင် သင်ကြားနိုင်ခြင်းလည်းမရှိပါ။ လူငယ်ဘဝရောက်သောအခါတွင်လည်း အလုပ် အကိုင်အခွင့်အလမ်း နည်းပါးပြန်ပါသည်။ ထိုဝင်ငွေနည်းသော လူငယ်သည် မိဘဖြစ်လာသောအခါ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကို ကလေးထံ လက်ဆင့်ကမ်းသည်။ ၎င်းကို **"ဆင်းရဲခြင်း သံသရာ"** ဟုခေါ်ပါသည်။



နိဒါန်း

ထိုသံသရာကို ဖြတ်တောက်ပစ်ရန်မှာ ကလေးသူငယ်များအား အရည်အသွေးပြည့်သော ပံ့ပိုးမှုများ အချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်ပေးရေးမှတပါး အခြားမရှိပါ။

ဆင်းရဲခြင်း သံသရာ

လုပ်ငန်းခွင်ဝင်၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းနည်းပါး

ဝင်ငွေအလွန်နည်း

မိဘများဖြစ်လာသောအခါ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကို ကလေးထံလက်ဆင့်ကမ်း

အာဟာရ၊ အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်ချက်များမပြည့်၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသောကလေးအများစု ကျောင်းသို့ရောက်သော်လည်း သင်ယူရန်အဆင့်သင့်မဖြစ်

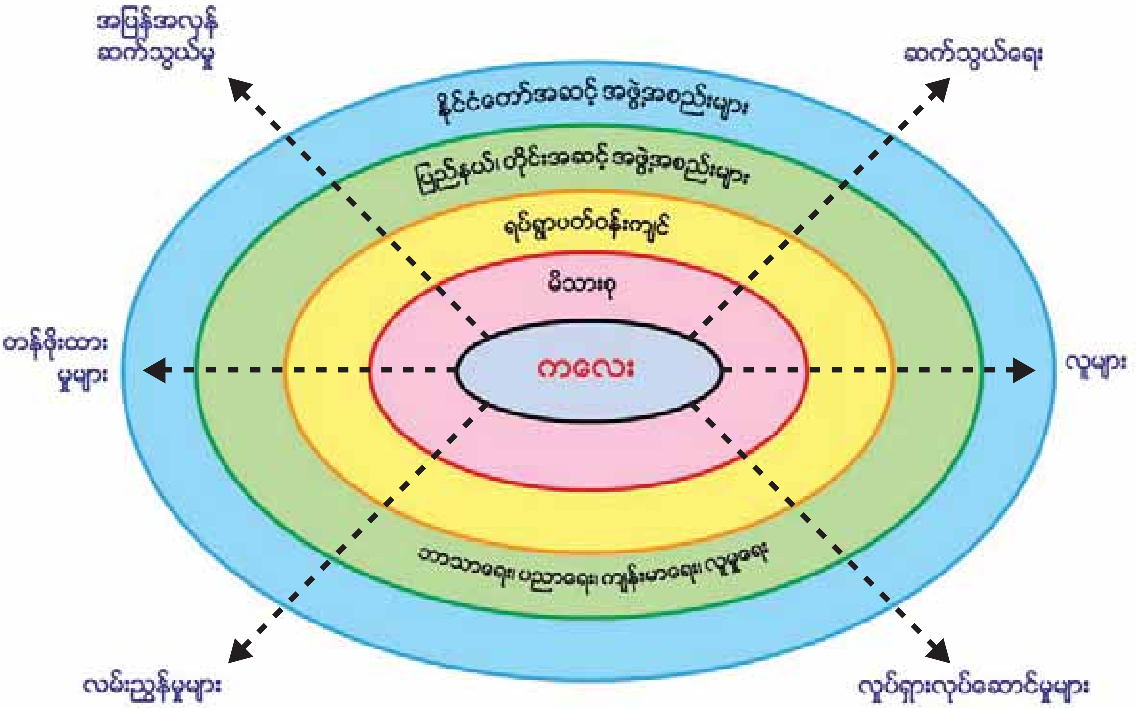
ထိုကလေးများ ကျောင်းစာတွင်ညံ့၊ အတန်းထပ်ကျော့နှုန်းနှင့် ကျောင်းထွက်နှုန်းမြင့်

မွေးဖွားလာသော ကလေးတိုင်း အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် လိုအပ်သောကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများပေးခြင်း၊ အသက်ရှင်နေရုံမျှနှင့်မပြီး ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် လိုအပ်သော အခွင့်အလမ်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ကိုသော်လည်းကောင်း ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးခြင်းတို့သည် ကလေးတိုင်း ရသင့်ရထိုက်သော အခွင့်အရေးများ ဖြစ်သည်ဟု **"ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများအခွင့်အရေး"**တွင် ပါရှိပါသည်။

ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေး မျှော်မှန်းချက် (Convention on the Rights of the Child)

- *ကလေးသူငယ်များ အသက်ရှင်သန်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်ရန်ဟူသော အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးရရှိစေရန်။*
- *ကလေးသူငယ်များအား ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် မိဘများအားအကူအညီပေးရေးသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ခုလုံး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းတာဝန်အဖြစ် နားလည်လာစေရန်။*
- *မည်သည့်အစီအစဉ်များကိုပင် ချမှတ်ဆောင်ရွက်သည်ဖြစ်စေ "ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေရမည်" ဟူသော လမ်းညွှန်မှုများပေးရန်။*

ကလေးများထက်ပို၍ အရေးကြီးသောအရာ မရှိသည်မှာ ထင်ရှားလှပါသည်။ ကလေးများ အရေးသည် ဦးစားပေးဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးအားပံ့ပိုးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးရန် မည်သူ့တွင် တာဝန်ရှိပါသနည်း။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအားလုံးဖြစ်ပါသည်။ ကလေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် အပြန် အလှန်ဆက်သွယ်၊ သက်ဆိုင်နေကြောင်း"ယူရီဘရွန်ဖန်ဘရင်နာ" ဆိုသူက အောက်ပါပုံနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကလေးအား ကဏ္ဍအသီးသီးမှ ပံ့ပိုးမှုများပေးရန် လိုကြောင်းနှင့် အပြန်အလှန် အားဖြင့် ထိုပံ့ပိုးမှုများ၏ အကျိုးဆက်အနေနှင့် ကလေးထံမှလည်း ကဏ္ဍအသီးသီးသို့ ပြန်လည်အကျိုး ပြုမှုများ ဖြစ်ထွန်းစေမည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

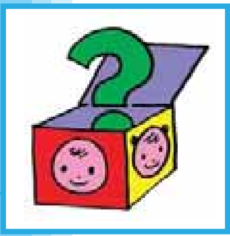


အထက်ပါ အယူအဆကို အခြေခံလျက် ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကဏ္ဍအသီးသီးမှ မူဝါဒများ ချမှတ်ကာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေကြပါသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကုလသမဂ္ဂအဆင့်-

ထောင်စုနှစ် ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင် (Millennium Development Goal)

၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ကျား၊မ ကလေးအားလုံး မူလတန်းပညာကို အပြည့်အဝသင်ယူပြီးမြောက်စေရန်။



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပညာရေးအဆင့်-

လူတိုင်းအတွက် ပညာရေး (Global Education For All Goal)

ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ပြုစုပျိုးထောင်ရေး၊ ၎င်းနှင့်ဆိုင်သော ပညာရေးတို့ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ရေးနှင့် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ရေး။

နိုင်ငံအဆင့်-

မြန်မာနိုင်ငံလူတိုင်းအတွက် ပညာရေးစီမံချက်
(Myanmar Education For All National Action Plan)

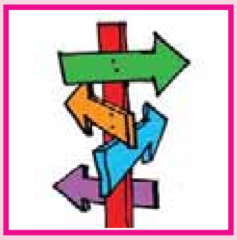
အရည်အသွေးပြည့်မီသော ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ တိုးတက်ကျယ်ပြန့်လာစေရေး။

ကလေးသူငယ်ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ငန်းသည် ကလေးတစ်ဦး၏ ဖြစ်ပျက်နေမှုကိုသာ ရည်ရွယ်သည်မဟုတ်ဘဲ သူ့၏ လိုအပ်လျက်ရှိသော ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုနှင့် ပြီးပြည့်စုံမှုကို စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ကလေးများအတွက် အသက်ရှင်သန်ရေး အခြေခံလိုအပ်ချက်များတွင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု၊ အာဟာရပြည့်သောအစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု တို့သာမကပါ၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ လှုံ့ဆော်မှုပေးခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း၊ လုံခြုံမှုနှင့် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းတို့မှသင်ယူခြင်း စသည်တို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

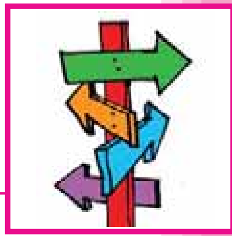
ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုများနှင့် ပြည့်လျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမှားများအနက် ကလေးများ၏ ဘဝအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ရေးကို စွန့်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများက အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များစွာကို စောင့်နိုင်သော်လည်း၊ ကလေးကား စောင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အခုလက်ရှိအချိန်၌ပင် သူ၏အရိုး၊ အဆစ်၊ အသွေး၊ အသားနှင့်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

Gabriela Mistral, 1948



သင်တန်းနည်းပြလမ်းညွှန်

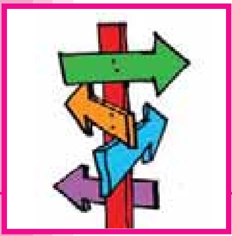
- အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်
- သင်တန်းတစ်ခုပြုလုပ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
- သင်တန်းသုံးနည်းလမ်းများ
- လူကြီးများသင်ယူသည့်ပုံစံ
- မေးခွန်းမေးခြင်းဆိုင်ရာ သတိပြုရန်အချက်များ
- ဝေဖန်အကြံပြုခြင်း (သို့) သုံးသပ်မှုပေးခြင်း
- နည်းပြများမိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်လွှာ
- နည်းပြသစ်များအားလက်တွဲသင်ကြားခြင်း



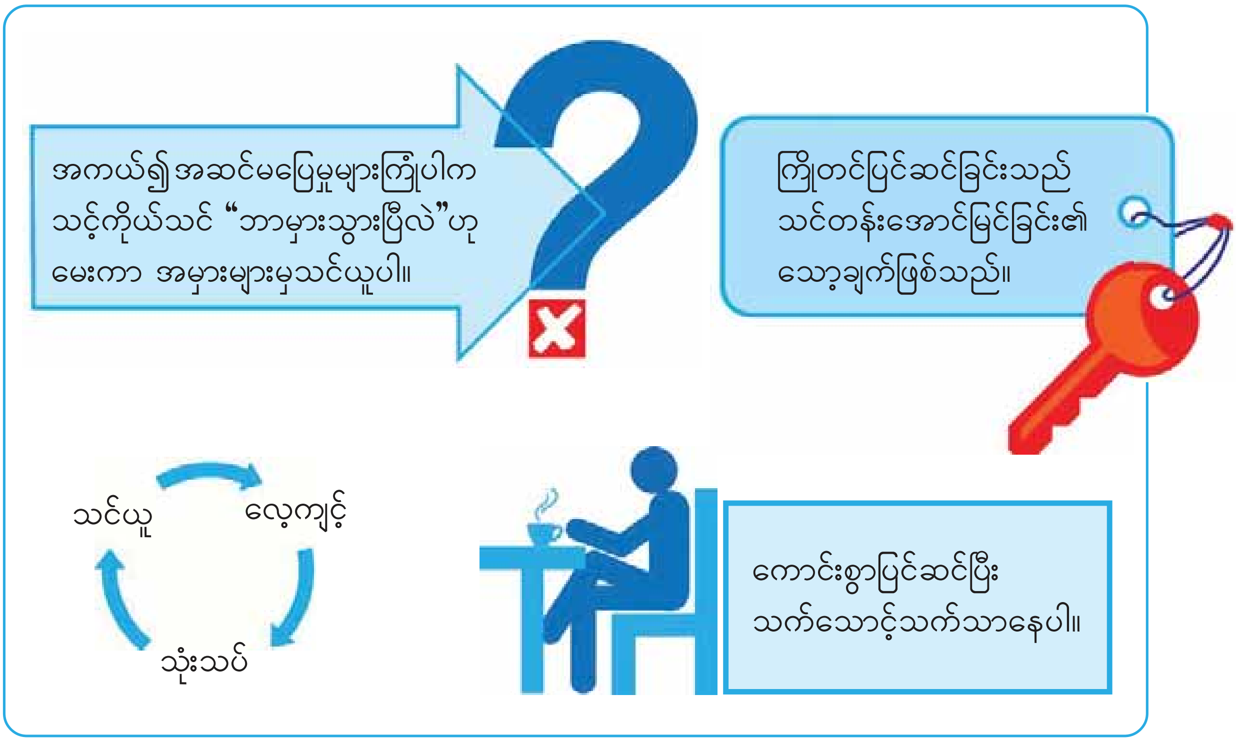
သင်တန်းနည်းပြလမ်းညွှန်

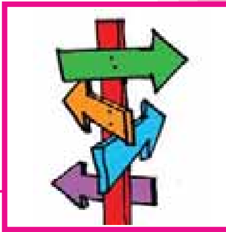
၁။ အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်

- သင်တန်းဦးဆောင်သူတစ်ယောက်သည် သင်တန်းအတွက် အချိန်ယူပြီး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရန်လိုပါသည်။ သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲ၊ သို့မဟုတ် သင်တန်းပုံစံများ အသုံးပြုသည့်တိုင် သင်တန်းအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန် လိုအပ်ဆဲဖြစ်သည်။ မိမိသင်တန်းသားများ၏ အခြေအနေကို ကြိုတင်ဆန်းစစ်ကာ "သူတို့ဘာတွေသိပြီး ဖြစ်မလဲ၊ သင်ကြားရေးပစ္စည်းတွေက သူတို့သင်ယူမှုကို ဘယ်လောက် အထောက်အကူ ဖြစ်မလဲ" ဆိုသည်တို့ကို စဉ်းစားရမည်။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူသည် သင်တန်းသားများကို ကောင်းစွာသိရှိထားပါက မည်သည့်နှုန်းဖြင့် သွားရမည်၊ မည်သည့်နည်း ပြောင်းသုံးရမည်တို့ကို သိသဖြင့် ပိုမိုလွယ်ကူ ထိရောက်ပေမည်။
- နောက်ခံအချက်အလက်များနှင့် နည်းပြသုံး အချက်အလက်များအားလုံးကို သင်တန်းသားများအား ပြောပြရန်မလိုပါ။ ဘောင်ခတ်၍(သို့) အထူးညွှန်းထားသော အချက်များကိုမူ သင်တန်းသားများ မှတ်သားနိုင်ရန်စီစဉ်ပါ။
- ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို မိတ်ဆက်ပေးသည့်အခါ ရှင်းလင်းပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းရန်လိုသည်။ သို့မှသာ သင်တန်းသားများအနေနှင့် သူတို့ဘာလုပ်ရမည်ကို နားလည်ကာ တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်သင်ယူနိုင်ပေမည်။
- သင်တန်းသားများ၏ အချိန်အများစုသည် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်၍ နားထောင်နေခြင်း မဟုတ်ဘဲ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ရမည်ကို သတိပြုပါ။ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းများနှင့် အပြောင်းအလဲများ လုပ်ပါ။
- အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ပေးသည့်အခါ သင်ပုန်းတွင် ရှင်းလင်းစွာရေးပြီး စကားပြောပုံစံနှင့်မေးပါ။ လုပ်ငန်းမစမီ သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိမရှိ သေချာအောင်မေးပါ။
- အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ခြင်းကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။ (ဥပမာ-မဲနှိုက်ခြင်း၊ အရောင်အလိုက်ခွဲခြင်း) ဆွေးနွေးနေစဉ် အားလုံးပါဝင်ရန်နှင့် လိုရင်းရောက်စေရန် သွားရောက်လေ့လာအကဲခတ်ပါ။
- ကဏ္ဍတစ်ခုပြီးတိုင်း မေးစရာရှိ မရှိ မရှင်းတာ ရှိ မရှိ မေးပါ။ လုပ်ဆောင်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက် ထိရောက်အောင် အနှစ်ချုပ်ပြီး အဆုံးသတ်ပါ။



- သင်တန်းသားများ၏ အာရုံစိုက်မှုရအောင် နာမည်ခေါ်ခြင်း၊ အာရုံမစိုက်သည့်အတွက် အပြစ်ပေးခြင်းမျိုးမလုပ်ပါနှင့်။ ၎င်းတို့ကို အုပ်စုအတွင်း ပါဝင်ရန်ပိုမိုခက်ခဲသွားစေသည်။
- သင်တန်းသားများ၏ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုအတိုင်းအတာနှင့် စွမ်းရည်ကိုလည်း အမြဲသိထားရပါမည်။ ပါဝင်နိုင်စွမ်းကျသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကစားခြင်း(သို့) ရပ်နားခြင်းလုပ်ပါ။ အချိန်ကုန်သွားမှာကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ လူများအာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ လုပ်နေသည်ကသာ အချိန်ကို အကျိုးမဲ့ဖြုန်းတီးခြင်းဖြစ်သည်။
- သင်တန်းတွင် အသုံးပြုသော **"နည်းလမ်း"**များသည် သင်တန်းပုံစံပါ **"အကြောင်းအရာ"**နှင့် ထပ်တူ အရေးကြီးပါသည်။ သင်တန်းသားများ၏ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံက သတင်းအချက်အလက် မည်မျှသင်ယူခဲ့သည်ဆိုသည်ထက် သူတို့ဘဝနှင့် သူတို့အလုပ်အတွက် မည်မျှအသုံးဝင်သည် ဆိုသည်အပေါ် ပိုပြီးမူတည်ပါသည်။
- သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးနေစဉ် ပံ့ပိုးကူညီသူက အလိုက်သိစွာ လိုအပ်သည်များကို အချိတ်အဆက်မိမိ ဖြည့်စွက်ပံ့ပိုးပေးရမည်။





၂။ သင်တန်းတစ်ခုပြုလုပ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။

(က) သင်တန်းကာလ သတ်မှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

တက်ရောက်မည့်သူများ အစုံအလင်ရောက်ရှိရေးနှင့် သင်တန်းမပြီးမီ စောပြန်ခြင်းများ မရှိစေရန် အောက်ပါအလေးထားစဉ်းစားရမည့်နေ့ရက်များကို သတိပြုရန်လိုပါသည်။

- ဘာသာရေးပိတ်ရက်များ
- ရုံးပိတ်ရက်များ
- အရေးကြီးပွဲတော်နေ့များ
- စျေးနေ့များ
- အရေးကြီးအစည်းအဝေးနေ့များ

(ခ) သင်တန်းမတိုင်မီပြင်ဆင်ခြင်း

- သင်တန်းသုံးငွေစာရင်း ခန့်မှန်းတွက်ချက်ခြင်း(သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး-ကျောင်းလေ့လာရေးအတွက် ထည့်သွင်းရန်)၊ အသုံးပြုမည့် စာရွက်စာတမ်းများ၊ ပစ္စည်းများ ကြိုတင်ဝယ်ယူပြင်ဆင်ထားခြင်းနှင့် ပြေစာများနှင့်တကွ စနစ်တကျ စာရင်းပြုစုထားခြင်း။
- ကျင်းပလိုသောအချိန်၊ နေရာတို့အတွက် သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ ခွင့်ပြုချက်ရယူခြင်းနှင့် အကြောင်းကြားခြင်း။
- တက်ရောက်မည့်သူများအား ဖိတ်ကြားခြင်း။
- နည်းပြများအား ဖိတ်ကြားခြင်းနှင့် နည်းပြသစ်များအား လက်တွဲသင်ယူရေးအတွက် တာဝန်ခွဲဝေခြင်း။ (သင်တန်းကာလ အစမှ အဆုံးထိ အနည်းဆုံး ပင်တိုင်သင်တန်းနည်းပြ တစ်ဦး ရှိသင့်သည်။)
- သင်တန်းခန်းမနှင့် ပရိဘောဂများကို အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်သင်ယူသည့် ပုံစံအနေအထားဖြစ်အောင် စီစဉ်ခြင်း။
- ဗီဒီယိုခွေများနှင့် ဗီဒီယိုစက်အဆင်ပြေရန် စမ်းသပ်ခြင်း။ မပြေခဲ့ပါက အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် အရန်စီစဉ်ထားခြင်း။
- သင်တန်းသားဦးရေနှင့် ကိုက်ညီသော စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံ၊ အိမ်သာများ အလုံအလောက်ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း။ (အကယ်၍တည်းခိုရေးပါလျှင် အိပ်ရာ၊ အသုံးအဆောင်များ၊ ရေ၊ မီး အသုံးပြုရေး အစရှိသဖြင့်. .)

(ဂ) သင်တန်းကာလအတွင်းပြင်ဆင်ခြင်း။

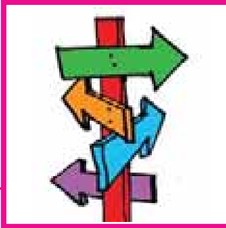
- နည်းပြအချင်းချင်း တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းအပေါ် သုံးသပ်ခြင်း၊ နောက်တစ်နေ့အတွက် တာဝန်ခွဲဝေခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း။
- အနှစ်ချုပ်ရေးသားခြင်း။
- ညအချိန်များတွင် အိမ်စာ၊ ကစားစရာနှင့် သင်ထောက်ကူများပြုလုပ်ရန် ကြီးကြပ်ခြင်း။
- ကလေးများအတွက် ကစားနည်းများ ကစားတတ်ရန် လေ့ကျင့်ခြင်း။
- လေ့လာရေးသွားမည့် နေရာနှင့် လက်တွေ့ဆင်းမည့် ကျောင်းများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်း ပြင်ဆင်ခြင်း။

(ဃ) သင်တန်းအပြီးတွင်ပြင်ဆင်ခြင်း။

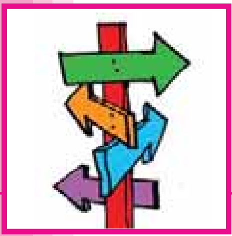
- နေ့စဉ်အနှစ်ချုပ်များစုစည်းခြင်း။
- နည်းပြများအတူတကွ သင်တန်းသုံးသပ်လွှာများဖတ်၍ သင်တန်းထိရောက်မှု အတိုင်း အတာကို သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်း။
- သက်ဆိုင်ရာသို့ သင်တန်းအစီရင်ခံစာရေးပို့ခြင်း။ (ငွေစာရင်းရှင်းတမ်း၊ သုံးသပ်လွှာ အနှစ်ချုပ်၊ နည်းပြများဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက်၊ အကြံပြုချက်များ)
- နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်း (Follow up) သွားရန်စီစဉ်ခြင်း။

၃။ သင်တန်းသုံးနည်းလမ်းများ

သင်တန်းနည်းလမ်းများအဖြစ် အောက်ပါနည်းလမ်းတို့ကို အသုံးပြုထားသော်လည်း လှေနံဓားထစ် လုပ်ရန်မဟုတ်ပါ။ သင်တန်းအချိန်၊ သင်တန်းသားများ အခြေအနေတို့အပေါ် လိုက်၍ ပြောင်းလဲ အသုံးပြုပါ။ အစီအစဉ်များနှင့် ချဉ်းကပ်ပုံများတွင် သင်၏သင်တန်းပေးခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ် လိုက်ပြီး ဖြန့်ကြက်၊ ချဲ့ထွင် အသုံးပြုပါ။



သင်တန်းနည်းလမ်း	**အသုံးပြုခြင်း**	**သတိပြုရန်**
အုပ်စုကြီးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း (Plenary)	◆ စိတ်ကူးထင်မြင်ချက်များကို အလျင်အမြန်ရရန်သုံး၊ (ဥပမာ-ခေါင်းစဉ်မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးပြီးသည်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း) ◆ ဦးရေများလျှင်သင့်လျော် ◆ အချိန်များများမလို ◆ ပစ္စည်းအနည်းငယ်သာလို	◆ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနည်း ◆ ဆွေးနွေးမှုအနည်းငယ်သာရှိ ◆ သင်တန်းသားများ မည်မျှသိရှိထားသည်ကို အကဲခတ်ရန်ခက်ခဲသည်
ဉာဏ်ဖွင့် ဆွေးနွေးခြင်း (Brainstorming)	◆ အုပ်စုကြီးနှင့် အထက်ပါအချက်များတူ ◆ ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍သင်တန်းသားများ သိရှိထားသည်ကို ဖော်ထုတ်ရန်သုံး ◆ ဖြေဆိုသမျှရေးမှတ်ရန်လို	◆ ပြောသမျှ ရေးမှတ်ရသောကြောင့် ဦးဆောင်သူနှင့် သဘောထား မကိုက်ညီချိန်နှင့် လိုချင်သောအဖြေ မရချိန်များအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုလို (မငြင်းရ၊ တစ်ဦးချင်းနှင့် အချိန်မပေးရ)
အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း (Group Work)	◆ စိတ်ကူးထင်မြင်ချက်များ၊ ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ဆွေးနွေးဖလှယ်ရန် အသုံးဝင် ◆ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုမြင့်မား ◆ အုပ်စုကိုအလွယ်တကူ အကဲဖြတ်နိုင်	◆ ဦးရေများပါက အုပ်စုလုပ်ငန်းလုပ်ရန်ခက်ခဲနိုင် ◆ နေရာစနစ်တကျ စီစဉ်ရန်လို
နှစ်ယောက်တွဲ ဆွေးနွေးခြင်း (Pair-work)	◆ သင်တန်းသားများပါက အဖွဲ့ခွဲရန်လွယ် ◆ နေရာထိုင်ခင်းအထူးစီစဉ်ရန်မလို	◆ အပြန်အလှန်ဖလှယ်ရန် အခွင့်အရေးနည်း ◆ အားလုံးအခွင့်ရရန် အချိန်လို
ပင်ဘုတ် အသုံးပြုခြင်း (VIPP Cards/ Pin-board)	◆ တစ်ဦးချင်းဖော်ထုတ်ပြောဆိုခွင့်ရ	◆ သက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများလို ◆ အားလုံးအခွင့်ရရန် အချိန်လို

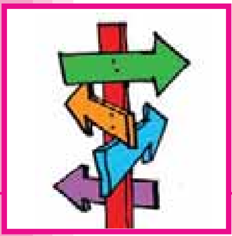


သင်တန်းနည်းလမ်း	အသုံးပြုခြင်း	သတိပြုရန်
သရုပ်ဆောင်ခြင်း (Role Play)	◆ သင်တန်းသား၏နားလည်သဘော ပေါက်မှုကို အကဲခတ်နိုင် ◆ ကျွမ်းကျင်မှုလေ့ကျင့်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ် ◆ ပြောဆို၊ လှုပ်ရှားလိုသော သင်တန်းသားများအတွက် အထူးသင့်လျော်	◆ တိကျသော ညွှန်ကြားမှုဖြစ်ဖို့လို ◆ အချိန်လိုအပ်
ဗီဒီယိုကြည့်ရှုခြင်း (Video)	◆ အချိန်တိုအတွင်း တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များပေးနိုင်	◆ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုမရ ◆ သက်ဆိုင်ရာသီးသန့်ခွေရှိရန်လို ◆ လျှပ်စစ်မီးနှင့် စက်ပစ္စည်းများ အပေါ် အားထားရ
ကစားခြင်း (Energizer & Games)	◆ သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်ပါက ပိုမို နားလည်သဘောပေါက်စေ ◆ ရင်းနှီးမှုပျော်ရွှင်မှုနှင့် လန်းဆန်း တက်ကြွစေ	◆ သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင် သော ကစားနည်းလို ◆ သီးသန့်နေရာနှင့် အချိန်လိုအပ်
လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်း (Gallery Walk)	◆ ဆွေးနွေးတင်ပြမှုများကိုအချိန်တို အတွင်း အားလုံးခြုံငုံသိရှိနိုင် ◆ တင်ပြချိန်အထူးမလို	◆ အသေးစိတ်ဆွေးနွေးမှုမရှိ ◆ သက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ လိုအပ်
ပုံဆွဲခြင်း (Drawing)	◆ တစ်ဦးချင်း၏စိတ်ကူးအကြံဉာဏ် များ ဖော်ထုတ်နိုင်	

မည်သည့်အခါမျှ ဟောပြောပို့ချသည့်ပုံစံ မသုံးပါနှင့်။

သမားရိုးကျသင်ကြားနည်းပုံစံ (သမားရိုးကျဆရာ)

အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်သင်ကြားနည်းပုံစံ (ပံ့ပိုးကူညီသူ)



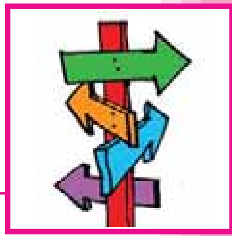
၄။ လူကြီးများသင်ယူသည့်ပုံစံ

လူကြီးများသည်လည်း ကလေးများကဲ့သို့ပင် အတွေ့အကြုံများ၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများ၊ အမှားများ၊ ဆွေးနွေးမှုများ၊ တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှုများတို့မှ သင်ယူကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဖက်တည်းမှ ပြောဆိုသင်ကြားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အပြန်အလှန် ပြောဆိုသင်ကြားနည်းမျိုး ဖြစ်ရပါမည်။ သင်တန်းသားအများစုသည် ဟောပြောပို့ချခြင်း၊ နှုတ်တိုက်ရွတ်ဆိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် တင်းကျပ်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို အပြည့်အဝ တုံ့ပြန်လေ့မရှိကြပါ။ မူကြိုဆရာများကိုဖြစ်စေ၊ မိဘများ ကိုဖြစ်စေ ကလေးများအား လိုက်လျောညီထွေရှိသော၊ ချစ်ခင်နွေးထွေးသော၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံ သောသူများဖြစ်စေလိုသည်ဖြစ်ရာ သင်တန်းနည်းပြများသည် ထိုတန်ဖိုးထားမှုများ၊ အပြုအမူ ပုံစံများကို သင်တန်းတွင် စံနမူနာအဖြစ် ထင်ဟပ်ပေါ်လွင်စေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထိရောက်သော သက်ကြီးသင်ယူမှုသည် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။

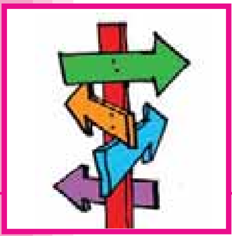
- နည်းပညာများသည် တန်ဖိုးရှိသည်ဟုမြင်ရလျှင်
- ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိလျှင်
- အမှားများလုပ်ခွင့်ရှိပြီး မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများသည် တန်ဖိုးရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခံရလျှင်
- မိမိတို့ သိပြီးသားအပေါ် အခြေခံပြီး အသစ်များကိုဖြည့်စွက်သင်ယူရလျှင်
- လမ်းညွှန်မှုနှင့် ဝေဖန်ထောက်ပြမှုများရလျှင်
- မိမိတို့ သင်ယူတတ်မြောက်မှုများကို အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးဖလှယ်ခွင့်ရလျှင်
- မိမိတို့အား လေးစားပြီး နားထောင်ပေးလျှင်

အရေးအကြီးဆုံး မှတ်ထားဖို့က လူတွေဟာ လုပ်ရင်းနဲ့ သင်ယူတယ် ဆိုတာပါပဲ။



သက်ကြီးသင်ယူသူများကို မည်သို့ ပံ့ပိုးကူညီပေးရကြောင်းကို အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင်ကြည့်ပါ။

သက်ကြီးသင်ယူသူများသည်	**ပံ့ပိုးကူညီပံ့နမူနာကောင်းများ**
မိမိသင်ယူလိုသည်ကို မိမိဘာသာသိရှိပြီး တက်ကြွစွာ ပါဝင်သင်ယူကြသည်။	- သင်တန်းမစမီ သင်တန်းသားများ၏ မျှော်မှန်းချက်များကို သိရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ - သင်တန်းသားများ၏ မျှော်မှန်းချက်များနှင့် သင်တန်း၏ မျှော်မှန်းချက်များ ဆီလျော်မှု ရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ - သင်တန်းသားများထံမှ ဘယ်ခေါင်းစဉ်များကို ပို၍ အလေးပေး ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်ကြောင်း အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။ - သင်တန်းသားများထံမှအကြံဉာဏ်၊ သုံးသပ်ချက်များ ရယူပါ။ တတ်နိုင်သမျှ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ - မိမိ၏အစီအစဉ်သည် တိုးသာ၊ လျှော့သာ ဖြစ်ပါစေ။ သို့မှသာ သင်တန်းသားများ၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပေမည်။
အသုံးတည့်ပြီး အခြားသူများကို မျှဝေနိုင်သည့် အတွေ့အကြုံများစွာ ရှိသည်။	- သင်တန်းသားများထံမှ အသိ၊ အတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ - သင်တန်းသားများ တစ်ဦးထံမှ တစ်ဦး သင်ယူရန်များ ရှိသည်ကို အလေးအနက်ဂရုပြုမိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ - သင်တန်းသားများသင်ယူနေသောအရာများနှင့် သူတို့သိပြီးသည်များကို ဆက်စပ်ပေးပါ။ - သင်တန်းသားများကိုတင်ပြနိုင်ရန်အဖွဲ့အတွင်း ဦးဆောင် နိုင်ရန်အခွင့်အရေးပေးပါ။
လက်တွေ့ကျသည်။ ဦးတည်ချက်ရှိသည်။ မိမိတို့ သင်ယူရရှိမှုကိုဘယ်လို အသုံးချနိုင်မလဲ သိလိုသည်။	ခေါင်းစဉ်တစ်ခုမိတ်ဆက်ရာတွင် ဤခေါင်းစဉ်ကို သင်ယူခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကလေးများနှင့် လုပ်ဆောင်ရာတွင် မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိအောင်ပြောပါ။ဆွေးနွေးရာတွင်အောက်ပါတို့ကို အားပေးပါ။ - သင်ယူမှုအပေါ် ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း။ - အတွေ့အကြုံများနှင့်ဆက်စပ်ပေးခြင်း။ - သင်ယူရရှိမှုကိုကလေးများနှင့်အတူလုပ်ကိုင်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း။



သက်ကြီးသင်ယူသူများသည်	ပံ့ပိုးကူညီပံ့နမူနာကောင်းများ
မိမိသင်ယူနေသည်ကို သဘောပေါက်ရန် အချိန်လိုအပ်သည်။	သင်တန်းချိန်တွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သင်ယူရရှိမှုကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲကိုတွေးရန်၊ဆွေးနွေးရန်အချိန်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားရန်။
အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိသည်။ သို့သော် မိမိ၏ လုပ်ကိုင်နိုင်မှုအပေါ် ယုံကြည်မှုနည်းတတ်ကြသည်။	- နွေးထွေးသော ၊ ကြိုဆိုသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ။ - သင်တန်းသားများအကြား ပူးပေါင်းပါဝင် လုပ်ကိုင်လိုစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါ။ - ပံ့ပိုးကူညီသူကိုယ်တိုင် ကစားနည်းများတွင် ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် အချင်းချင်းသိကျွမ်းမှုကို ဖြစ်စေပါ။ - မှားယွင်းခြင်းသည်ဆုံးရှုံး/ကျဆုံးမှုမဟုတ်ကြောင်း၊ သင်ယူရန်အခွင့်အလမ်းများဖြစ်ကြောင်း သိပါစေ။ - အမှားများလုပ်ခွင့်၊ သူတစ်ပါးထံမှာ အကြံဉာဏ်များရယူခွင့်၊ ပြီးလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုပြင်ခွင့် များများပေးပါ။ - သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အခြေအနေထက်ပို၍ လုပ်ကိုင်နိုင်အောင် (အနည်းငယ်ပို၍ ခက်ခဲသော၊ စိန်ခေါ်သော) တာဝန်များ လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများပေး၍ စိန်ခေါ်ပါ။ ဥပမာ-အုပ်စုကြီးကို ဦးဆောင်မှုမပြုလုပ်ခိုင်းမီ အုပ်စုငယ်အတွင်း ဦးဆောင်စေခြင်း။
သင်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာလျှင် စိတ်မရှည်ကြပါ။	အဆင်သင့်ဖြစ်ပါစေ၊သေချာပြင်ဆင်ပါ။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်စေပါ။
သင်တန်းသားများတွင်တာဝန်ဝတ္တရား၊ လုပ်ဆောင်ရန်များ အလွန်များကြသည်။	- အချိန်တိကျပါစေ၊ သင့်လျော်သောနားချိန်များ ပါဝင်ပါစေ။ - လုပ်ငန်းအမျိုးစုံပါစေ။ အတင်းတွန်း၍ ဆွေးနွေးခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သင့်တော်သော အချိန်ဇယားဖြစ်ပါစေ။
လေးစားစွာဆက်ဆံမှုကို မျှော်လင့်သည်။	- သင်တန်းသား အားလုံးကို လေးစားစွာဆက်ဆံပါ။ - သူတို့၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကိုဖော်ထုတ်ရန် အခွင့်ပေးပါ။ - သင်တန်းသားများ၏အသိ၊ အတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို တန်ဖိုးထားအသုံးပြုပါ။

၅။ မေးခွန်းမေးခြင်းဆိုင်ရာ သတိပြုရန်အချက်များ

သင်တန်းဦးဆောင်သူများအနေနှင့် မေးခွန်းမေးရာ၌ မှားလေ့မှားထရှိသော မေးခွန်းများကို သတိပြုရန်နှင့် ထိရောက်သောမေးခွန်းများမေးတတ်စေရန် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုပါ။

၁။ အစတွင်မေးခွန်းတစ်ခုစီအား အုပ်စုကြီးအတွင်းသာမေးပါ။
"ကလေးတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကဘာလဲ" ဟုမေးပါ။
"အေးအေးရီ ကလေးတွေရဲ့လိုအပ်ချက်က ဘာလဲ" ဟုမမေးရ။

၂။ မိမိမေးသော မေးခွန်းကို ဖြေနိုင်အောင် အချိန်ပေးပါ။ တိတ်ဆိတ်နေသော်လည်း မပူပါနှင့်။ စဉ်းစားနေ၍ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖြေရန်အခက်အခဲတွေ့နေပါက ကိုယ်တိုင် အဖြေပေးမည့်အစား တုံ့ပြန်မှုရအောင် မေးခွန်းကို ထပ်မေး၊ သို့မဟုတ် အရိပ်အမြွက်ပေးပါ။ သင်တန်းသားများကို သတင်းအချက်အလက်များ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ရှာတတ်အောင်ကူညီပါ။

၃။ အကယ်၍ ဆွေးနွေးသူထံမှ အဖြေရလျှင် အသိအမှတ်ပြုပြီး လိုအပ်သလို ထပ်မံမေးမြန်းပါ။

၄။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မတုံ့ပြန်ပါက အုပ်စုထဲမှ ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်မည့်သူကို ရှာပါ၊ ဥပမာ - မျက်လုံးချင်းဆိုင်၊ မျက်ခုံးပင့်၍ နာမည်တပ်ပြီး ဆွေးနွေးလိုသူထံသွားပါ။

၅။ အကယ်၍ မေးခွန်းကိုမဖြေနိုင်ပါက မိမိမေးခွန်းကို ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မေးခွန်းကို ပြန်လည်ရှင်းပြပါ။

၆။ မိမိဖြေစေလိုသောအဖြေရမည့် မေးခွန်းမျိုးကို ရှောင်ပါ။(ဥပမာ-မမစော ရှင့်ကလေးရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ပေးနေရဲ့လား။)

၇။ "မှန်တယ်၊ မှားတယ်" ဆိုသော မေးခွန်းများ အသုံးများခြင်းကို ရှောင်ပါ။

၈။ အုပ်စုအတွင်း အကျိုးမဲ့အငြင်းပွားစေမည့် မေးခွန်းမျိုးကိုရှောင်ပါ။ (ဥပမာ-"မူကြိုဆရာမလစာကို အစိုးရကပေးသင့်လား၊ ရပ်ရွာကပေးသင့်သလား" ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး၊ နိုင်ငံရေး ခံယူချက်များ)

၉။ အကြောင်းရင်းကို ပိုနားလည်အောင်(သို့) ပါဝင်ဆွေးနွေးမှု အားနည်းသောသူများကို ပါဝင်လာစေရန်အတွက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။

- နည်းနည်းထပ်ရှင်းပြပါဦး။
- နောက်တစ်နည်းနဲ့ရှင်းပြလို့ရသလား။
- ဒါပေမယ့် ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာဖြစ်လို့လို့ထင်လဲ။ ဘယ်လိုလဲ။

- အဲဒီအကြောင်း နည်းနည်းထပ်ရှင်းပြပါဦး။
- နောက်ထပ် ပြောစရာ ရှိသေးလား။

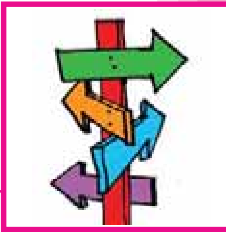
၆။ ဝေဖန်အကြံပြုခြင်း (သို့) သုံးသပ်မှုပေးခြင်း။

ဝေဖန်အကြံပြုခြင်း၊ သို့မဟုတ် သုံးသပ်မှုပေးခြင်းဆိုသည်မှာ ပြီးစီးသွားသည့် လုပ်ငန်း၏ အရည်အသွေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဝေဖန်အကြံပြုချက်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်ရသည့် ECD သင်တန်းများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် အခြားသူများ ပြုလုပ်ပြီးစီးသည့် အလုပ်အပေါ် ဝေဖန်အကြံပြုခြင်းသည်လည်းနည်းပြများ၏ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လူကြီးများသင်ယူခြင်းတွင် ဝေဖန်အကြံပြုခြင်းသည် ကလေးများ၏ အလုပ်ကို စစ်ဆေးအမှတ်ပေးခြင်းနှင့် မတူပါ။

နည်းပြ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လည်း တာဝန်ယူတတ်စေရန် အကူအညီပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ တိုးတက်ရေးအတွက် ပြင်ပမှသုံးသပ်ချက်များအပေါ်တွင်သာ မှီခိုနေခြင်း မပြုလုပ်စေရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝေဖန်အကြံပြုခြင်း၏ အဓိကနည်းလမ်းမှာ သင်တန်းသားများ မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်အကဲဖြတ် သုံးသပ်စေမည့် မေးခွန်းများမေးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့ ပြန်ပြောသမျှကို နားထောင်ခြင်းဖြင့်အစပြုသင့်သည်။ မိမိဘာသာ အမှားပြင်ခြင်းသည် မိမိလုပ်သည့်လုပ်ရပ်အပေါ် တာဝန်ယူမှုရှိခြင်းနှင့် တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းတို့ကို ပြသပေးသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နည်းပြအနေဖြင့် အပြုသဘောမဆောင်သော သုံးသပ်မှုပေးရခြင်းများကိုလည်း လျော့နည်းစေသည်။

အပြုသဘောဆောင်သော ဝေဖန်အကြံပြုခြင်းတွင် သင်တန်းသားများ ကောင်းစွာ လုပ်နိုင်သည့်အရာ၊ ကောင်းစွာမလုပ်နိုင်သည့်အရာများကို ကြားသိစေခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ထားသည့် အလုပ်တစ်ခုအပေါ် သတ်ပုံအမှားထောက်ပြခြင်း၊ ရေးသားတင်ဆက်ပုံတို့အပေါ် သုံးသပ်ပေးခြင်းသည် အပြုသဘောမဆောင်သော ဝေဖန်အကြံပြုခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအနေနှင့် အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများ၊ အမှားအယွင်းလေးများအပေါ် အလေးထားသည့် အကျင့်ဖြစ်လာတတ်စေသည်။

အကယ်၍ သင်တန်းသားက သူတို့ဘာသာ ပြဿနာများကိုဖော်ပြပြီးဖြစ်ပါက နည်းပြက ထပ်မံပြောဆိုရန်မလိုတော့ဘဲ အပြုသဘောဆောင်သည့် ဝေဖန်အကြံပြုခြင်းကိုသာ ပေးရန်လိုအပ်သည်။ အပြုသဘောဆောင်သည့် ဝေဖန်အကြံပြုခြင်းကို ရရှိခြင်းသည် သင်တန်းသားများအား အားပေးခြင်းနှင့် သူတို့ တိုးတက်နေကြောင်း ခံစားရစေသဖြင့် နည်းပြများ မဖြစ်မနေလုပ်ပေးရမည့် အချက်ဖြစ်ပေသည်။

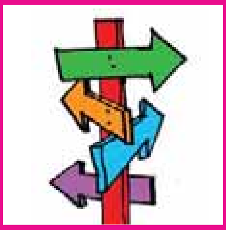


အမှားကို ထောက်မပြခင် ချီးမွမ်းစရာ အရင်ထောက်ပြပါ။ အမှားများသည်လည်း ပြင်နိုင်သော အမှားများ၊ သင်ခန်းစာ ယူနိုင်သော အမှားများဖြစ်စေပါ။

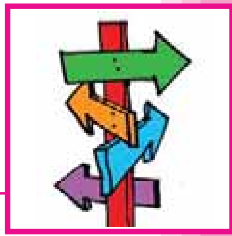
မည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုတွင်မဆို ချီးမွမ်းရန်အချက် အမြဲရှိသည်။

၇။ နည်းပြများမိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်လွှာ

- သင်တန်းခန်းမ၊ သင်ခန်းစာအတွက် လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူများကို သေသေချာချာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည်။ ( )
- သင်တန်းချိန်ထက် အချိန်အနည်းငယ်(၁၅-၂၀မိနစ်)ကြိုရောက်နှင့်သည်။ ( )
- နေ့တစ်နေ့ကို ယမန်နေ့ကလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အစပြုသည်။ ( )
- သင်ခန်းစာအစတွင် ရည်ရွယ်ချက်၊ အဓိကအချက်များကို ရှင်းလင်းစွာ ပြောသည်။ ( )
- သင်ခန်းစာအစီအစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်သည်။ ( )
- အချိန်ကို လျာထားပြီး ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုတတ်သည်။ ( )
- လိုအပ်ပါက သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်နိုင်သည်။ ( )
- လူတိုင်းပါဝင်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ( )
- သင်တန်းသားများ၏ မတူညီမှုများ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် အညီ လိုက်လျောညီထွေစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ( )
- အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေစဉ် လမ်းညွှန်သင့်သည့်အချိန်နှင့် လွှတ်ထားသင့်သည့် အချိန်ကို ခွဲခြားနားလည်သည်။ ( )
- သင်တန်းသားများကို တင်ပြဆွေးနွေးခွင့်၊ လက်တွေ့ပြသခွင့်နှင့် ဦးဆောင်ခွင့်များပေးသည်။ ( )
- ကစားနည်းများ(Energizer)ကို သင့်လျော်သည့် အချိန်တွင် အသုံးပြုသည်။ ( )



- ရယ်ရွှင်စရာများကို ရံဖန်ရံခါ အသုံးပြုသည်။ ( )
- သေချာ ဂရုစိုက်နားထောင်၊ ကြည့်ရှုလေ့လာသည်။ ( )
- အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်အကြံပြုခြင်းကို မကြာခဏပေးသည်။ ( )
- သင်တန်းသားများ၏ သင်ယူရရှိမှုကို မျှမျှတတ စဉ်ဆက်မပြတ် အကဲဖြတ်နေသည်။ ( )
- သင်တန်းသားများအားလည်း မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အချင်းချင်းအကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်အားပေးသည်။ ( )
- မှတ်တမ်းများသေချာစွာ ထားရှိသည်။ ( )
- အသုံးပြုသောသင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကိုကျွမ်းကျင်စွာအသုံးပြုနိုင်သည်။ ( )
- ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သည်။ ( )
- အုပ်စုများကို ထိရောက်စွာ ကြီးကြပ်၊ စီမံဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ အမူအကျင့်များကို ထိရောက်စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ ( )
- ဦးဆောင်သူအချင်းချင်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုရှိသည်။ ( )
- သင်တန်းသားများနှင့် ပိုမိုရင်းနှီးမှုရှိအောင်လုပ်နိုင်သည်။ ( )
- ဖြစ်ပေါ်လာသောအခွင့်အလမ်းများကို အသုံးချနိုင်သည်။ ( )
- ဆွေးနွေးမှုများကို ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ( )
- စံနမူနာပြနိုင်သော အောက်ပါစိတ်နေသဘောထားများ ရှိသည်။ ( )
  - မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု
  - စိတ်အားထက်သန်မှု
  - မျက်နှာ၊ကိုယ်အမူအရာ ရွှင်လန်းတက်ကြွမှု
  - အကောင်းမြင်မှု
  - ရယ်မောပျော်ရွှင်မှု
  - သူတစ်ပါးကို စောင့်ရှောက်တတ်မှု
  - အားလုံးပါဝင်စေမှု
  - ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု
  - အခြားသူများကို လေးစားမှု



၈။ နည်းပြသစ်များအား လက်တွဲသင်ကြားခြင်း

၁။ နည်းပြသစ်အား မိမိသင်ယူခဲ့သောသင်တန်းကို ပြန်စဉ်းစားစေပြီး အကြောင်းအရာနှင့် နည်းပြများချဉ်းကပ်ပုံတို့ကို သင်တန်းမော်ဂျူးများနှင့် ယှဉ်၍လေ့လာစေပါ။

၂။ **<u>အကြောင်းအရာနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံ</u>** အသိပညာဗဟုသုတ(Knowledge)၊ ကျွမ်းကျင်မှု (Skill)နှင့်၊ ထားရှိရမည့် သဘောထား (Attitude) တို့ကို စုံလင်အောင်ဖွဲ့စည်းထားကြောင်း၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့် တစ်ခုအချိတ်အဆက်မိမိ ဖွဲ့စည်းထားကြောင်း၊ သင်ကြားရာတွင်လည်း ပြီးစီးသွားသောသင်ခန်းစာများကို အခါအားလျော်စွာ ချိတ်ဆက်ပေးသင့်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၃။ ရည်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ မည်သို့ဆက်စပ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၄။ မိမိဦးဆောင်မည့်အပိုင်းကို ရှင်းပြပါ၊ ဦးဆောင်နေစဉ် ကောင်းစွာလေ့လာမှတ်သားရန်ပြောပါ။

၅။ သူတို့ပါဝင်ရမည့်ကဏ္ဍကို ညွှန်ကြားပါ။ သို့မဟုတ် ရွေးချယ်စေပါ။

၆။ ၎င်းတို့ဦးဆောင်နေစဉ် လိုအပ်ချက်ကို သတိပြုမိပါက မှတ်သားထားပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ချိန်တွင် အပြုသဘောဆောင်သောဝေဖန်အကြံပြုချက်ပေးပါ။ အလွန်အရေးကြီးသော အယူအဆဖြစ်လျှင် ခွင့်တောင်းပြီးဖြည့်စွက်ပေးပါ။ (စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန်သတိပြုပါ)

၇။ နေ့စဉ်သုံးသပ်ချိန်များတွင် တစ်နေ့တာအပေါ် ၎င်းတို့အမြင်ကိုမေးပါ။ အားရကျေနပ်မှု၊ သင်ယူမှု၊ မရှင်းလင်းမှု၊ အကြံပြုလိုချက် စသည်များကို ဆွေးနွေးပါ။ သင်ကြားနည်းပုံစံများ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ပြောင်းလဲသုံးရကြောင်းရှင်းပြပါ။

နည်းပြများထံမှ သင်ယူရာတွင် -

- ဦးဆောင်သူများမည်သို့ နိဒါန်းပျိုးပုံ၊ မည်သို့ဦးဆောင်သွားပုံ၊ အဆုံးသတ်ပုံတို့ကို လေ့လာပါ။
- သင်တန်းလက်စွဲအတိုင်းသွားမသွား၊ ပြောင်းလဲပါက အဘယ်သို့ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်သည်ကို သေချာလေ့လာမှတ်သားပါ။
- သင်တန်းသားများ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း မရှိသောအခါ မည်သို့ဆောင်ရွက်သည်ကို လေ့လာပါ။
- အထူးသဖြင့် သင်တန်းသားများအား မည်သို့ဆက်သွယ်ပြောဆိုသည်ကို လေ့လာပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် အပြုသဘောဆောင်သော ဝေဖန်အကြံပြုချက်များပေးပါ။

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

Gabriela Mistral, 1948

သင်တန်းအစပြုခြင်း

- လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အချင်းချင်းမိတ်ဆက်ခြင်း
- လုပ်ငန်းစဉ် (၂) သင်တန်းမျှော်လင့်ချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း
- လုပ်ငန်းစဉ် (၃) သင်တန်းစည်းကမ်းဖော်ထုတ်ခြင်း
- လုပ်ငန်းစဉ် (၄) မူကြိုအရွယ်ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် မူကြိုကျောင်းအပေါ် လက်ရှိအမြင်သဘောထား

သင်တန်းအစပြုခြင်း

(က) သင်တန်းအချိန်ဇယား

၉း၀၀ - ၉း၃၀	သင်ခန်းစာပြန်နွေးခြင်းနှင့် အနှစ်ချုပ်ဖတ်ရှုရှင်းလင်းခြင်း
၉း၃၀ - ၁၀း၃၀	သင်ခန်းစာ
၁၀း၃၀ - ၁၀း၄၅	ခေတ္တနားချိန်
၁၀း၄၅ - ၁၂း၀၀	သင်ခန်းစာ
၁၂း၀၀ - ၁း၀၀	နေ့လည်စာ
၁း၀၀ - ၁း၂၀	သီချင်းသင်ကြား၊သီဆိုခြင်း
၁း၂၀ - ၂း၃၀	သင်ခန်းစာ
၂း၃၀ - ၂း၄၅	ခေတ္တနားချိန်
၂း၄၅ - ၄း၀၀	သင်ခန်းစာ
၄း၀၀ - ၄း၃၀	အနှစ်ချုပ်ခြင်း

(ခ) အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ

- ညအချိန်များတွင် လက်မှုများ၊ ပုံပြင်နှင့် ကစားနည်းများကို အပြီးသတ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်းများ ပုံမှန်လုပ်သွားပါ။
- အပတ်စဉ်အလှည့်ကျ အုပ်စုတာဝန်များ ခွဲဝေပေးပါ။ (သင်တန်းခန်းမ သန့်ရှင်းရေး၊ စာရွက်စာတမ်းများစုစည်းခြင်း၊ အချိန်မှူးများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုနည်းနေစဉ် အားဖြည့်ပေးသူများ၊ . . .)
- တစ်နေ့တာပြီးဆုံးတိုင်း သင်ယူမှုအပေါ် အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တစ်နေ့တာ အစပြုတိုင်း ယမန်နေ့မှ သင်ယူမှုအပေါ် နှစ်သက်ရာနည်းအမျိုးမျိုးသုံး၍ ပြန်နွေးပါ။ သင်တန်းသားများရေးထားသော အနှစ်ချုပ် ကို ပြန်လည်စုစည်းခြင်းနှင့် နောက်တစ်နေ့မနက်တွက် ပြန်လည်ရှင်းလင်းခြင်းသည် နည်းပြများတာဝန်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများကို တာဝန်မပေးပါနှင့်။

- ပြန်လည်တင်ပြရန်လိုသည့် အုပ်စုလုပ်ငန်းတိုင်းတွင် စာရွက်ကြီးနှင့် ဆော့ပင်ပေးပါ။ (ကောင်းစွာမမြင်ရပါက စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိမည်မဟုတ်ပါ။)
- သင်တန်းသားများအား လက်ကမ်းစာစောင်များအားလုံး မပေးမနေရ မဟုတ်ပါ။ စာဖတ်အားနည်းသော (သို့) အတန်းပညာနိမ့်သောသင်တန်းသားများအား စာများသော လက်ကမ်းစာစောင်များကို မပေးပါနှင့်။
- လက်ကမ်းစာစောင်များကို အသုံးပြုရာတွင် သင်တန်းသားများအား အတူတကွ အသံထွက်ဖတ်ခိုင်းသောနည်းကို သိပ်မသုံးပါနှင့်။ တစ်ကြောင်းချင်းအပေါ် ရှင်းပြခြင်းထက် တစ်ပုဒ်လုံး၏ ဆိုလိုရင်းကိုသာ ဆွေးနွေးရှင်းလင်းပါ။
- မော်ဂျူးတိုင်းရှိ လုပ်ငန်းစဉ်အားလုံးကို လုပ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်အချို့ကို မွမ်းမံသင်တန်းနှင့် အခြားအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- မော်ဂျူးခေါင်းစဉ်များကို ရှေ့နောက် သင့်လျော်စွာ စီစဉ်ထားပါသည်။ သို့သော်မိမိတို့သင်တန်းသားများ အခြေအနေအရ အဆင်ပြေသလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုစီအတွက် အချိန်ကို အကြမ်းအားဖြင့် အုပ်စုကြီးဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်းများအတွက် (၁၅-၂၀)မိနစ်၊ ညဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အုပ်စုကြီးဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်း ပေါင်းစပ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များ အတွက် (၃၀)မိနစ်နှင့် အုပ်စုလုပ်ငန်းပါသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို (၄၅)မိနစ်မှ တစ်နာရီဟူ၍ သတ်မှတ် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
- သင်တန်းရက်နှင့်ပတ်သက်၍မော်ဂျူး (၁) ကလေးငယ်များကို နေ့တစ်ပိုင်း၊ မော်ဂျူး (၂)ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု၊ မော်ဂျူး (၇)ဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် မော်ဂျူး (၁၀) သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်းအတွက် နှစ်ရက်စီ၊ ကျန်မော်ဂျူးများအတွက် တစ်ရက်စီဟူ၍ အကြမ်းဖျဉ်းသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ကျန်ရက်များတွင် မူကြိုကျောင်းခန်းလေ့လာရေးနှင့် လက်တွေ့ဆင်းခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

(ဂ) သင်တန်းပထမနေ့အစီအစဉ်

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အချင်းချင်းမိတ်ဆက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သင်တန်းတက်ရောက်လာသူများ အချင်းချင်းရင်းနှီးလာစေရန်။

၁။ သင်တန်းဦးဆောင်သူများမှ မိမိကိုယ်ကိုယ် မိတ်ဆက်ပါ။ သင်တန်းသားများအား နေရပ်အလိုက် မိတ်ဆက်စေပါ။ အချင်းချင်းရင်းနှီးမှုရစေမည့် ကစားနည်းတစ်ခုကို ကစားပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) သင်တန်းမျှော်လင့်ချက်ဖော်ထုတ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သင်တန်းမျှော်လင့်ချက်များကို အတူတကွဖော်ထုတ်ရန်။

၁။ အုပ်စုလေးဖွဲ့ခွဲကာ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေစေပါ။

(၁) ဤသင်တန်းသို့ သင်နှင့်အတူ အခြားသူများအား ဝေမျှနိုင်ရန် ဘာပါလာသလဲ၊
(၂) ဤသင်တန်းမှ သင် ဘာယူသွားလိုပါသလဲ၊
(၃) ဤသင်တန်းကာလအတွင်း ဘာစိုးရိမ်မှုတွေ ရှိသလဲ။

၂။ **အုပ်စုလုပ်ငန်းတင်ပြခြင်း** ။ ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှတင်ပြပြီးနောက် ကျန်အဖွဲ့များမှ မပါသေးသည် ကိုသာ တင်ပြစေပါ။

၃။ ဦးဆောင်သူများမှ မေးခွန်း (၂)၏ အဖြေများကို "အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထား"အရ အုပ်စု (၃)စု ခွဲပါ။ ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန် ရှိ၊ မရှိမေးပြီး နံရံတွင်ကပ်ပါ။ နောက်ဆုံးနေ့တွင် ပြန်သုံးရန်သိမ်းထားပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) သင်တန်းစည်းကမ်းဖော်ထုတ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ အားလုံးသဘောတူညီသော သင်တန်းစည်းကမ်းကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း သင်တန်းအောင်မြင်ရန် လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို စာရွက်ကြီးတွင် ရေးပြီးနံရံတွင် ကပ်ထားပါ။
(တက်တက်ကြွကြွပါဝင်ဆွေးနွေးရန်၊ တစ်ဦးက ပြောနေစဉ် နားထောင်ရန်၊ . . .)

၃။ ဦးဆောင်သူမှ ဤသင်တန်းသည် သမရိုးကျသင်တန်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်သောသင်တန်းမျိုးဖြစ်ကြောင်း ထို့ကြောင့် သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင်လည်း သင်ယူရန်တာဝန်ရှိကြောင်း ထောက်ပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) မူကြိုအရွယ်ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် မူကြိုကျောင်းအပေါ် လက်ရှိအမြင်သဘောထား

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သူငယ်တန်းမတက်မီ မူကြိုအရွယ်ကလေးတစ်ဦးအား မည်မျှပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများ၏ သဘောထားကို သိရှိနိုင်ရန်နှင့် မူကြိုကျောင်းအပေါ် လက်ရှိအမြင်သဘောထားကို သိရှိနိုင်ရန်။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။

"သူငယ်တန်းမတက်မီ ကလေးတစ်ဦးတွင် မည်သည့် လိုအပ်ချက်များ ရှိမည်နည်း။"

၂။ အဖြေများကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးပါ။ ထိုစာရွက်ကို မော်ဂျူး (၁၀) သင်ကြားသည့်နေ့တွင် အသုံးပြုရန် သိမ်းထားပါ။

၃။ မိမိတို့ ဖွင့်လှစ်မည့် စိတ်ကူးယဉ်မူကြိုကျောင်းပုံစံကို စနစ်ပုံအတိုင်းရေးဆွဲစေပါ။

အားလုံးသဘောပေါက်ပြီးပါက အားလပ်ချိန်တွင် ရေးဆွဲကာ နောက်တစ်နေ့တွင်ပေးရန် ညွှန်ကြားပါ။

ကလေးငယ်များ

- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကလေးအသက်ခန့်မှန်းခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကလေးများ၏သဘောသဘာဝ
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ကလေးများအပေါ်သဘောထား
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အချင်းချင်းထံမှသင်ယူခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ကလေးလိုအပ်ချက်များ
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၆) ကလေးအခွင့်အရေး
- ♦ နည်းပြသုံး - ကလေးအခွင့်အရေး

ကလေးငယ်များ

ရည်မှန်းချက် ။ ။ ကလေးငယ်တို့၏ လိုအပ်ချက်များကိုသိရှိကာ ဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက် ပေးစေနိုင်စေရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်များ ။ ။ ကလေးသူငယ်များအကြောင်း နားလည်ခြင်းသည် လူကြီးများကို အောက်ပါအချက်များ၌ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်မှုရှိစေပါသည်။

- ကလေးများပေါ်တွင် သင့်တင့်လျောက်ပတ် လျော်ကန်သော မျှော်လင့်ချက်များထားရှိစေပါသည်။ ကလေးများ၏ စွမ်းရည်များနှင့် ပတ်သက်၍ မိဘများနှင့် ဆရာမများ သတိမူမိပါက ကလေးများ မည်သည်ကို လုပ်နိုင်ကြပြီး မည်သည်ကို မလုပ်နိုင်ကြသေးဆိုသည်ကိုသိလာမည်။

- ကလေးတစ်ဦးအပေါ်တွင် မျှော်လင့်ချက်ကြီးထားခြင်း၊ မည့်သည့် မျှော်လင့်ချက်မျှမထားခြင်းတို့မှ ရှောင်ရှားလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ကလေးတစ်ယောက် အဘယ်မျှလောက် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည် ဆိုသည်ကို သိရှိလာလိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။

- ဤနည်းအားဖြင့် ကလေးရော လူကြီးပါစိတ်ပျက်စရာ ကြုံတွေ့လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။
  - ဥပမာအားဖြင့် ကလေးများ၏အာရုံစူးစိုက်မှုသည် အချိန်တိုတောင်းကြောင်း လူကြီးများသိထားသည့်အတိုင်း ဆရာမအနေဖြင့် ကလေးများ၏ အာရုံစူးစိုက်မှုအတိုင်းအတာအတွင်း ပြုလုပ်ရသော လုပ်ရှားမှုများကို စီစဉ်ပြုလုပ်ပေးလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

- သင့်လျော်သော လှုပ်ရှားမှု လုပ်ဆောင်မှုများကို စီစဉ်နိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးများ၏ သင်ယူလေ့လာမှု တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် အမျိုးမျိုးသော ကစားခြင်း အခွင့်အရေးများ စီမံပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

  - ဥပမာအားဖြင့် ကလေးများအား ထိုင်ပြီး စာရွက်များနှင့် ရေးခြစ်စေခြင်းထက် သဲနှင့် ရေတို့ကိုပေးပြီး စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာစေခြင်းသည် သာ၍သင့်လျော်ပါသည်။

♦ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ပစ္စည်းများပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားအောင် လှုံ့ဆော်ပေးသောပစ္စည်းများအပေါ်တွင် ကလေးများသည် ကောင်းစွာတုံ့ပြန်ပြုမူတတ်ကြပါသည်။ ဤသို့သော အသက်အရွယ်နှင့် ဆီလျော်စပ်ဟပ်သည့် ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများ သင်ယူလေ့ရှိကြပါသည်။

- ဥပမာအားဖြင့် နူးညံ့ပြီး အသံဆူညံသော၊ ရောင်စုံခြယ်ထားသော အရုပ်များသည် နို့စို့အရွယ် ကလေးများ၏ အကြိုက်ဖြစ်ကြပြီး ပဟေဠိများ၊ ရွှံ့များ၊ ဟန်ဆောင်ပြဇာတ်ခန်းဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းသုံးကစားခြင်းများသည် အသက် ၄-၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများအကြိုက်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကလေးအသက်ခန့်မှန်းခြင်း

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။ အရွယ်မတူသော ၂ နှစ်အောက်ကလေးနှစ်ဦးရှာထားရန်။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအကြောင်း သင်တန်းသားများသိရှိထားနှင့်သည်ကို အသိအမှတ်ပြုရန်။

၁။ အသက်အရွယ်မတူသော ၂ နှစ်အောက် ကလေးနှစ်ဦးအား တစ်နေရာစီခွဲထားပါ။

၂။ သင်တန်းသားများကိုလည်း နှစ်ဖွဲ့ခွဲပြီး ကလေးတစ်ဦးကို ၁၀ မိနစ်ခန့်စီ လေ့လာစေပါ။ ကလေးတစ်ဦးစီ၏ အသက်ကို ခန့်မှန်းစေပါ။ ခန့်မှန်းနေစဉ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအား ကလေးအသက်မှလွဲ၍ မေးမြန်းနိုင်ကြောင်းပြောပါ။

၃။ လေ့လာပြီးနောက် အုပ်စုအတွင်း ကလေးအသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။ ဘာကြောင့် ဒီအရွယ်ဆိုတာပြောနိုင်သလဲဟု ဆွေးနွေးစေပါ။

၄။ အဖွဲ့လိုက်တင်ပြစေပါ။ တင်ပြမှုအပြီးတွင် သင်တန်းသားများအနေနှင့် ကလေးများအကြောင်း အတော်အတန်သိရှိထားနှင့်ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုအချက်သည် မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ရန် အလွန်အထောက်အကူပြုကြောင်း ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကလေးများ၏သဘောသဘာဝ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးသူငယ်များ၏ သဘော၊ သဘာဝကိုနားလည်လာစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ။ ။ စာရွက်ကြီး၊ ဆော့ပင်များ၊ ၃-၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများအကြောင်း ကြိုတင်ရေးထားသောစာရွက်ကြီး

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

(၁) "ကလေးတွေကို ဘယ်လိုမြင်ပါသလဲ။"

(၂) "ကလေးတွေရဲ့စရိုက်လက္ခဏာတွေကဘာတွေလဲ။"

၂။ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ပြောသမျှရေးချပါ။ အောက်ပါအချက်များ မပါပါက မေးမြန်း ဖြည့်စွက်ပါ။ (ဖြည့်စွက်ရေးရန်မလို)

၃ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များသည် -

- ပွေ့ဖက်ခြင်းခံလိုသည်။ သူတို့ကို စကားစမြည်ပြောခြင်းကို အလိုရှိကြသည်။
- တစ်စုံတစ်ခု လိုအပ်လျှင် သူတို့ငိုတတ်သည်။ နေသိပ်မကောင်းလျှင်လည်း ငိုတတ်သည်။
- ပစ္စည်းသေးသေးကလေးများကို လက်တစ်ပွေ့ တစ်ပိုက်ကြီးဖြင့် ဆုပ်ကိုင်တတ်သည်။
- အမြဲတမ်းလှုပ်ရှားတက်ကြွနေတတ်သည်။
- ပစ္စည်းပစ္စယများကို ပစ်ချခြင်း၊ လှိမ့်ချခြင်း၊ အဝေးသို့ပစ်လိုက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းများ ပြုလုပ်ကာ

အဘယ်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက်လာမည်ကို တွေ့မြင်သိရှိလာကြပြီး ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းများ အပေါ်တွင် ငြီးငွေ့ခြင်း ဘယ်သောအခါမျှ မဖြစ်တတ်ပေ။

၃။ အောက်ပါ ၃-၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများအကြောင်း ကြိုတင်ရေးထားသော စာရွက်ကြီး ကိုပြပါ။ တစ်ချက်ချင်းစီနှင့်ဆိုင်သော ဥပမာများကို သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။

♦ ***ကလေးတစ်ဦးစီသည် တစ်မူထူးခြားမှု ရှိကြစမြဲပင်။***

- ကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကွဲပြားခြားနားမှုရှိကြပြီး ကွဲပြားခြားနားသော အစွမ်းအစ များနှင့် စွမ်းရည်များ ပိုင်ဆိုင်ထားကြပါသည်။
- ဥပမာအားဖြင့် ကလေးတစ်ဦးသည် ရွှံ့များဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်တတ်သော်ငြား လည်း ပုံမပြောတတ်ပါပေ။ အခြားကလေးတစ်ယောက်မှာမူ ဤကလေးနှင့် ဆန့်ကျင် ဘက်ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ပုံပြောကောင်းသော်လည်း ရွှံ့နှင့်ကစားရမည်ကို မကြိုက်ပါ။

♦ ***ငယ်ရွယ်သူကလေးများတွင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းမှာ တိုတောင်းကြပါသည်။***

- သူတို့သည် တစ်နေရာတည်းတွင် အကြာကြီး မထိုင်နိုင်ကြပါ။
- ဥပမာအားဖြင့် ပုံပြင်သည် အလွန်ရှည်လျားပါက ကလေးများ လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ်နေကြ သည်ကို သင်တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

♦ ***ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ အာရုံခံစားချက်များအလိုက် လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်း ကစားခြင်းများအားဖြင့် သင်ယူလေ့ရှိကြပါသည်။***

- ကလေးများအား ဟောပြောပို့ချခြင်းသည် အချည်းနှီးသာဖြစ်ပါသည်။
- ဥပမာအားဖြင့် သဲများဖြင့် ကစားသောအခါ မျက်နှာပြင် အချော၊ အကြမ်းအကြောင်း သင်ယူနိုင်ပေမည်။ (ဥပမာ- သဲသည် ကြမ်းတမ်း၏) စိုစွတ်သောသဲများဖြင့် ဆောက် လုပ်စရာများ ဆောက်လုပ် နိုင်သည်။ သဲကို ဖောက်ထွင်း၍ မမြင်နိုင်ပေ။ အစရှိသည်ဖြင့် ကလေးများ သင်ယူကြပါသည်။

♦ ***ကလေးများတွင် အတ္တစိတ်ထားများ ရှိကြပါသည်။ သို့မဟုတ် "ငါ" ဗဟိုပြုကြသည်။***

- *စဉ်းစားရာတွင် သူတို့ကိုယ်ပေါ်သာ ဗဟိုပြု၍စဉ်းစားကြပါသည်။ အခြားသူတစ်ယောက်၏ နေရာတွင် ကိုယ်စားဝင်ပြုမူခြင်းသည် ကလေးများအတွက် ခက်ခဲသော အရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။*
- ဥပမာအားဖြင့် သွားနာနေသော ကလေးတစ်ယောက်အား သွားနာသလားဟု မေးမြန်းကြည့်ခဲ့ပါလျှင် "ဟုတ်ကဲ့၊ ဆရာမ မခံစားနိုင်ဘူးလား" ဟု ပြန်ဖြေပါလိမ့်မည်။

♦ ***ကမ္ဘာကြီးကို ရှုမြင်နားလည်ရာတွင် ကလေးများသည် လူကြီးများနှင့် မတူကြပါပေ။***

♦ ***ဥပမာအားဖြင့် ပြဇာတ်ကို ကြည့်ပြီး ကလေးက ဝေဖန်ချက်ပြုရာမှာ "ဆရာမက ဆရာမ တစ်ယောက်ပဲ။ ဒါကြောင့် အမေတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး"။***

♦ **ယခုချက်ချင်းဖြစ်ပျက်နေသည့်ပေါ်တွင် ကလေးများ အာရုံပြုကြပါသည်။ ထို့ပြင် ရုပ်ဝတ္ထုအကောင်အထည်တိတိကျကျရှိသည့်အရာများပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ကြပါသည်။**

(ကြားနိုင်၊ မြင်နိုင်၊ ခံစားနိုင်၊ အနံ့ခံနိုင်သောအရာများ။ ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်လျှင် ဒါတကယ်ရှိတယ်။)

- ထို့ကြောင့် ၎င်းကလေးများသည် စောင့်စားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခွင့်အရေးများနှင့် ဆိုင်ပြီး စဉ်းစားချင့်ချိန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုများ ရှိနိုင်ကြပါသည်။
- ဥပမာအားဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်အား "တို့တစ်တွေ နောက်အပတ်မှာ လယ်ကွင်းထဲသွားကြမယ်" ဟုပြောခဲ့မိပါက နောက်တစ်နေ့တွင် ထိုကလေးသည် "ဒီနေ့ဟာ နောက်တစ်ပတ်လား" ဟု ပြန်မေးပါလိမ့်မည်။

- ***ပြောပြမှုသိခြင်းထက် မိမိတို့ဘာသာစူးစမ်းရှာဖွေခြင်းအားဖြင့် အရာဝတ္ထု အကြောင်းအရာများ၏ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်မှုရှိခြင်းများ အသစ်ရှာဖွေ တွေ့ရှိချက်များအား ကလေးများပို၍မှတ်မိတတ်ကြပါသည်။***

- ဥပမာအားဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်အား ကျောက်တုံးသည်မာ၍ သဲသည်ပျော့သည် ဟု ပြောပြနေမည့်အစား ထိုအရာဝတ္ထုများကို သူကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်လေ့လာခြင်း အားဖြင့် သိရှိစေပါ။

- ***လူကြီးများ၏ ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် အားပေးခြင်းများအပေါ် အလွန်အမင်းပင် တုံ့ပြန်မှု များ ပြုတတ်ကြပါသည်။***

- ဥပမာအားဖြင့် ကောင်းမွန်သောအပြုအမူတစ်ရပ်ကို အားပေးအားမြှောက်ပြုသော အခါ ကလေးသည် ထပ်မံပြုလုပ်တတ်ပေသည်။

ကောင်းသော အပြုအမူအတွက် အသိအမှတ်ပြုပါ။ ချီးမြှင့်ပါ။

စာရေးခြင်းဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့်ကစားပါ။
(သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲ-၁)

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ကလေးများအပေါ် သဘောထား

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးလိုအပ်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများ၏ သဘောထားကို သိနိုင်ရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ စာရွက်ကြီး၊ နံပြာတံများ။

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"သင့်ကလေးတွေပေါ်မှာ ထားတဲ့ သင့်ရဲ့ဆန္ဒနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေက ဘာတွေလဲ။"

၂။ နည်းပြမှ သင်တန်းသားများ၏ ကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်စေလိုသောဆန္ဒများ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချပါ။

၃။ တစ်ချက်ချင်းအတွက် အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆက်မေးပါ။

"အဲဒီမျှော်လင့်ချက်တွေ ပြည့်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။"
ဥပမာ-"ပညာတတ်တစ်ယောက်" ဖြစ်လိုပါက ထိုကလေးကို "ကျောင်းပို့မည်" ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အချင်းချင်းထံမှသင်ယူခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သင်တန်းသားများ တစ်ဦးအကြောင်းတစ်ဦးပိုမိုသိလာရန်နှင့် အချင်းချင်းထံမှ သင်ယူခွင့်ပေးရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ရောင်စုံစာရွက်ပိုင်းများ၊ ရောင်စုံခဲတံများ။

၁။ သင်တန်းသား တစ်ယောက်ချင်းအား စာရွက်ပိုင်းတစ်ရွက်စီနှင့် ရောင်စုံခဲတံတချို့ပေးပါ

၂။ အကယ်၍ ကလေးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုကို အခြားမိဘ၊ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှ အကြံပြုမေတ္တာရပ်ခံခဲ့ပါလျှင် ထိုအရေးကြီးသော အကြံပြုချက်သည် ဘာဖြစ်ပါမည်နည်း။

၃။ စာအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်ပုံအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထိုတင်ပြချက်ကို ဖော်ပြရေးသားစေပါ။ ထိုပိုစတာများကို နံရံပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ အခြားသူများ၏ တင်ပြချက်များကို လှည့်ပတ်ကြည့်စေပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ကလေးလိုအပ်ချက်များ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးလိုအပ်ချက်များကိုသိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ရောင်စုံစာရွက်ပိုင်းများ။

၁။ သင်တန်းသားများအား "ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက မည်သည့်အကြောင်းအရာများက သင့်အား ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးခဲ့ပါသလဲ" ဟုမေးပါ။

၂။ အဖြေများကို စာရွက်ပိုင်းလေးတွင်ဖြေစေပါ။ တစ်ဦးချင်းမိမိရေးထားသည်ကို ရှေ့ထွက်ပြောကာ ပင်ဘုတ် ပေါ်တွင်ကပ်စေပါ။

၃။ အဖြေတူညီသော စာရွက်များအချင်းချင်း စုစည်းပါ။ ထိုလိုအပ်ချက်များကို သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်များအရ အုပ်စုခွဲပါ။ ထိုအုပ်စုများကို အသီးသီးအမည်ပေးပါ။ အချို့သော လိုအပ်ချက်များမှာမူ အုပ်စုတစ်အုပ်စုထဲ၌ သာမကဘဲ အခြားအုပ်စုများတွင်လည်း အကျုံးဝင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အောက်ပါ ဥပမာကို ကြည့်ပါ။ အခြား လိုအပ်သောအဖြေများ ဖြည့်ပေးပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ

- အစာအာဟာရ
- အဝတ်အထည်
- နွေးထွေးမှု
- မိဘများ
- အနားယူခြင်း
- ခိုလှုံရာနေရာ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ

လူမှုရေးလိုအပ်ချက်များ

- ကစားခုန်စား
- မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ
- **အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ**
- ယုံကြည်စိတ်ချမှု
- နားထောင်ခြင်း
- စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း

စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ

- ချစ်ခြင်းမေတ္တာ
- ဂရုစိုက်မှု
- အကာအကွယ်ပေးမှု
- လုံခြုံမှု
- အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှု
- ပျော်ရွှင်မှု
- အားပေးချီးမွမ်းမှု

ဉာဏပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ

- အစာအာဟာရ
- ကစားခြင်း
- နားထောင်ခြင်း
- စကားပြောဆိုခြင်း
- **လှုံ့ဆော်မှုများ**
- စူးစမ်းလေ့လာခွင့်
- အတွေ့အကြုံအသစ်အဆန်းများ

၄။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

ကလေးတစ်ဦးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံလိုအပ်ချက်များဆိုသည်မှာ အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊ အစာ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတို့သာ မဟုတ်ပါ။ ချစ်မြတ်နိုးခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ လှုပ်ရှားကစားခြင်း၊ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်းတို့လိုအပ်ပြီး ထိုအရာများသည် ကလေးကို စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းများပြုရာတွင် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၆) ကလေးအခွင့်အရေး (CRC- Convention on the Rights of the Child)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးလိုအပ်ချက်နှင့် ကလေးအခွင့်အရေး (CRC) ဆက်စပ်နေကြောင်းသိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ကလေးအခွင့်အရေး (CRC) စာစောင် (နည်းပြသုံး) ကလေးအခွင့်အရေးကတ်များ၊ စာရွက်ကြီး၊ ဆော့ပင်များ။

၁။ ကလေးအခွင့်အရေးကတ်များနှင့်ကစားရန် ကတ်ပြားအရောင်အလိုက် အဖွဲ့(၄)ဖွဲ့ကာ တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်စုံစီ ပေးပါ။

၂။ ကလေးများအတွက် အရေးမကြီးဟုယူဆသော ကတ်(၄)ကတ်ကို ဦးစွာဖယ်ထုတ်စေပါ။ ကျန်ကတ်များကို "လိုအပ်တာ"နှင့် "လိုချင်တာ" ခေါင်းစဉ်အရ နှစ်ပုံခွဲစေပါ။

၃။ "လိုအပ်တာ"အုပ်စုမှ ကတ်များကို အောက်ပါ ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အဓိက(၄)ချက် အရစီပါ။

(၁) အသက်ရှင်သန်ခွင့်
(၂) ဖွံ့ဖြိုးခွင့်
(၃) ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခွင့်
(၄) ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်

၄။ ကလေးလိုအပ်ချက်နှင့် ကလေးများအခွင့်အရေး မည်သို့ဆက်စပ်နေသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ အနှစ်ချုပ်ပါ။

၅။ "ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များ" လက်ကမ်းစာစောင်ကို အတူဖတ်ပြီး ထိုလိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ ဖြည့်စွက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂညီလာခံ သဘောတူစာချုပ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂညီလာခံသဘောတူစာချုပ် ဆိုသည်မှာ မည်သည့်ဒေသတွင်ရှိ ကလေးများမဆို ရပိုင်ခွင့်ရှိသော အခွင့်အရေးများကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသော ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး၏ သဘောတူညီချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာချုပ်ကြီးသည် ကလေးသူငယ်များ၏ ကွဲပြားခြားနားသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်တိုင်းတွင် ရှိရမည့် ကလေးသူငယ်များ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးအတွက် အခြေခံစံသတ်မှတ်ချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤသဘောတူစာချုပ်ကြီးအား အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးထားသောနိုင်ငံများသည် (အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ ဖြစ်လာပြီး) ကလေးသူငယ်များသည် ထိုအခွင့်အရေးများကို ဥပဒေအရ ရရှိခံစားစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောတူညီထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအနေဖြင့် ကုလသမဂ္ဂတွင် ကျွမ်းကျင်သူများဖြင့် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသော ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကော်မတီထံသို့ ကွန်ဗင်းရှင်းအား အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းအဆင့်များအား အစီရင်ခံတင်ပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရအနေနှင့် ၁၉၉၁ခုနှစ်က အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအဖြစ်လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ပါသည်။

ဤကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂညီလာခံ သဘောတူစာချုပ်တွင် အပိုဒ်(၅၄)ပိုဒ် ပါရှိပါသည်။ အပိုဒ်တိုင်းတွင် ကလေးသူငယ်၏ အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကွဲပြားခြားနားသော ရပိုင်ခွင့်များကို အသေးစိတ် ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများကို အောက်ပါအတိုင်း အပိုင်းကြီး (၄) ပိုင်း ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ

အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများတွင် ကလေးတစ်ဦး၏ ဘဝအသက်ရှင်နေထိုင်ရေး၊ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရန် အဓိကကျသည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်သည့် လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ နေထိုင်နားခိုရန်နေရာ၊ အာဟာရဓာတ်ရရှိခံစားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု အခွင့်အလမ်းများ ခံစားရရှိမှု စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများတွင် ကလေးများ၏စွမ်းရည်ကို အပြည့်ဝဆုံးရရှိရန် အတွက် လိုအပ်ချက်များ အကျုံးဝင်ပါသည်။ ဥပမာ - ပညာသင်ကြားမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး၊ ကစားခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ၊ သတင်းအချက်အလက်များရရှိမှုနှင့် လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်မှု၊ သိမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ ပါဝင်ပါသည်။

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများအရ ကလေးများကို အမြတ်ထုတ် ခေါင်းပုံဖြတ်မှု၊ လျစ်လျူရှုခြင်းခံရမှု၊ လွဲမှားစွာ ပြုကျင့်ခံရမှု၊ ပုံစံအမျိုးမျိုးမှ အကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းများတွင် ဒုက္ခသည်ကလေးများအတွက် အထူးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရမှု၊ ရာဇဝတ်ကြောင်းအရ တရားစီရင်မှုစနစ်တွင် လွဲမှားစွာကျင့်သုံးမှုများ၊ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခဖြစ်မှုများတွင် ပါဝင်မှုများ၊ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရမှုတို့နှင့်ပတ်သက်သောကိစ္စများ ပါဝင်ပါသည်။

ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ

ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများအရ ကလေးတို့သည် သူတို့နိုင်ငံနှင့် ရပ်ရွာလူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွသော အခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့် ရှိပါသည်။ သူတို့အမြင်၊ အယူအဆများကို လွတ်လပ်စွာ ဖော်ပြနိုင်မှု၊ သူတို့၏ဘဝကို အကျိုးသက်ရောက်စေသော လုပ်ငန်းများတွင် ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိမှု၊ အဖွဲ့အစည်းများတွင်ပါဝင်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ စုဝေးခွင့်ရှိမှု စသည်တို့ အကျုံးဝင်ပါသည်။ ကလေးတို့၏စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့သည် လူမှုအဖွဲ့အစည်း လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သော အခွင့်အလမ်းများ များပြားလာပြီး တာဝန်ယူတတ်သောလူကြီးတစ်ဦးဖြစ်လာရန် ပြင်ဆင်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ပိုမိုပါဝင်လာနိုင်ပါသည်။

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

Gabriela Mistral, 1948

ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု

- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကလေးဘဝအစပိုင်းနှစ်များ
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုဗီဒီယို
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၅)ရပ်
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု
  ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ
  ဖွံ့ဖြိုးမှုဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၆) စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု
  ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၇) အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်
  ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၈) ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၉) မိခင်ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ်(၁၀) ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန်
  အထောက်အကူပြုသော
  နည်းလမ်းများ
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ်(၁၁) ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန်
  အားပေးသောအပြုအမူများ
- ♦ နည်းပြသုံး - အယ်ရစ်ဆင်၏
  လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်
  စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု

ရည်မှန်းချက် - ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ သဘောတရားများကို သိရှိနားလည်ရန်။

- ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကလေးတို့၏ဆောင်ရွက်မှုများ ဆက်နွယ်ပုံကို ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရန်။

ညွှန်ကြားချက် (၁) ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဤအခန်းပါ အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ဂရုပြုလေ့လာဖတ်ရှုထားရန်။

(၂) အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများကို အသင့်စုဆောင်းထားရှိရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်

ကလေးတစ်ဦး၏ ဘဝတွင်မွေးစမှ ရှစ်နှစ်တာကာလသည် အရေးပါဆုံးဖြစ်၏။ ယင်းကာလအတွင်း ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ အခြားကာလများထက် ပိုမိုလျင်မြန်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားလာရုံသာမက ကလေးတို့သည် ဖွံ့ဖြိုးပြီး ရင့်ကျက်မှုရှိလာကာ ၎င်းတို့၏သိနားလည်မှုနှင့် အပြုအမူများမှာလည်း ယခင်ကကဲ့သို့ ရှင်းလင်းရိုးစင်းခြင်း မရှိဘဲ ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာသည်။ ခြောက်နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်သည် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းလောက်အောင် ကျွမ်းကျင်မှုများစွာရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဟန်ချက်ညီညီလှုပ်ရှားတတ်ပြီး လက်များကို ပိုမိုကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုတတ်လာကြသည်။ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသော ဘာသာစကားစွမ်းရည်များကို အသုံးပြုပြီး အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်လာသည်။ စဉ်းစားတတ်လာပြီး စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်တတ်လာသည်။ ပြဿနာများကိုလည်း ဖြေရှင်းတတ်လာကြသည်။ ဤကာလအတွင်း မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ယဉ်ကျေးမှုအရ လက်ခံနိုင်မည့်အပြုအမူများကိုလည်း သင်ယူတတ်မြောက်လာကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလာကြသည် (သို့) ယုံကြည်မှု

ကင်းမဲ့လာသည်။ အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်လာကြသည်။ ကလေးငယ်များသည် သင်ယူနိုင်စွမ်းမြင့်မားကြပြီး အရာရာကို စိတ်ဝင်စားကြ၏။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်တို့၏ဖွံ့ဖြိုးမှုအရပ်ရပ်ကိုဂရုစိုက်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်လိုအပ်ပေသည်။

ကလေးတစ်ဦး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် 'သဘာဝ' (မွေးရာပါစွမ်းရည်)နှင့် 'ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း' (ပတ်ဝန်းကျင်မှပံ့ပိုးမှု) တို့၏ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုအပေါ် မှီခိုနေ၏။ ဂရုစိုက်သော၊ အားပေးကူညီသော၊ လှုံ့ဆော်မှုရှိသောပတ်ဝန်းကျင်သည် အားပေးကူညီမှုနည်းသောပတ်ဝန်းကျင်ထက် ကလေးငယ်၏ အလားအလာကို ပိုမိုတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။

ကလေးငယ်သည် သင်ကြားသင်ယူမှုကို ခံယူသူသက်သက်ဟု ထင်ခဲ့ကြသော်လည်း စင်စစ်မှာ ကလေးတို့သည် စောစီးစွာကပင် မိမိတို့၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကိုယ်တိုင်တက်ကြွစွာ ဆောင်ရွက်သူများဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် ငယ်စဉ်အခါမှအစပြု၍ အသံပြုခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများကို လက်ညှိုးထိုးကြည့်၍ စူးစမ်းခြင်းဖြင့် မိမိဘာသာမိမိ စတင်သင်ယူကြ၏။ ထိုအခါ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူကြီးတို့က ရှင်းလင်းပြသခြင်း၊ ကလေးများနှင့်အတူ ပြုမူလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကလေးတို့ကို တုံ့ပြန်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်တို့၏အပြုအမူကို မည်သို့မည်ပုံတုံ့ပြန်ပေးပုံမှာ အရေးကြီးပေသည်။

ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ကြောင်လိမ်လှေကားကဲ့သို့ တစ်ရစ်ချင်းမြင့်တက် သွားသည်။ သူ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းသည် ကလေးအား ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပေးခြင်းပေါ် မူတည်နေသည်။ ကလေး၏အပြုအမူကို လူကြီးက မအားလပ်သောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ စိတ်မဝင်စားသောအခါတွင်လည်းကောင်း တုံ့ပြန်မှုကောင်းကောင်းမရသောအခါ ကလေးအနေနှင့်

အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံရန် ကြိုးစားမှု နည်းပါးသည်ထက် နည်းပါးလာပေသည်။ ဤတွင် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ နှေးကွေးသွားပေမည်။

ကနဦးအရွယ်နှစ်များသည် "တည်ဆောက်ပုံဖော်ခြင်း" နှစ်များဖြစ်ကြပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် သင်ကြားခြင်း၊ ဆည်းပူးရယူခြင်းများရှိပြီး ထိုနှစ်ကာလများအတွင်းတွင်

နောင်လူကြီးတစ်ဦးအဖြစ် အခြေခံအားဖြင့် ဖွံ့စည်းဖြစ်တည်နေမည်ဖြစ်သော သူ၏ ကိုံအင်လက္ခဏာများနှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုများ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ရေးတွင် လိုအပ်သောလူ့တန်ဖိုးများ၊ စိတ်နေစိတ်ထားများ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ အလေ့အထများနှင့် စွမ်းရည် တိုးတက်မှုများတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာကြပါသည်။ ကလေးများအနေနှင့် မိမိတို့သည့် သီးခြား လူတစ်ဦးချင်းစီဖြစ်ကြောင်း၊ သူတို့ဘာသာသူတို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်လာကြစေရန်သင်ကြားကြပြီး မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် စည်းကမ်းများကို သင်ကြားယူဖို့ အစပြုလာကြပါတော့သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကလေးဘဝအစပိုင်းနှစ်များ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ကလေးသူငယ်ဘဝအစောပိုင်းကာလများသည် အရေးကြီးကြောင်း သိရှိလာရန်။

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

(၁) ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုတာ ဘာလဲ။

(၂) ဘာကြောင့် ကလေးသူငယ်အစောပိုင်းကာလတွေက အရေးကြီးတယ်လို့ထင်သလဲ။

၂။ အဖြေများကို စာရင်းပြုစုထားပါ။ အောက်ပါ အချက်များသည် ဆွေးနွေးမှုတွင် ပါဝင်သင့်ပါသည်။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း

- ကလေးသူငယ်ဘဝ အစောပိုင်းနှစ်များ (သန္ဓေသားဘဝမှ ၈နှစ်)ကို အဓိက အရေးပါသောနှစ်များဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဤနှစ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ဆိုင်ရာ အလွန်လျင်မြန်စွာတိုးတက်မှုလက္ခဏာများပြသောနှစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။
- ဤအချိန်တာ ကာလအတွင်းတွင် ကလေးသူငယ်များသည် မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုတိုးပွားကြသည်။
- မိမိတို့ဘာသာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာဝတ္ထုများပေါ်တွင် စမ်းသပ်လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ကြပါသည်။

- ၎င်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသည်ကို စူးစမ်းလိုစိတ်များပြသကြပါသည်။
- အခြားကလေးများနှင့် မိတ်ဖွဲ့ရခြင်းကို နှစ်သက်လေ့ရှိပြီး လူကြီးများ၏ အပြုအမူများကို အတုခိုးရန် ကြိုးစားလေ့ရှိကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤကာလတွင် ကလေးများအစွမ်းကုန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ကလေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအားလုံးက ပံ့ပိုးကူညီရန် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုဗီဒီယို

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သင်တန်းသားများ 'အစောပိုင်းကာလ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု အရေးကြီးပုံ'ကို နားလည်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု ဗီဒီယိုခွေ၊ 'ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဝလုံးလေး' စာအုပ် (သို့) ဗီဒီယိုခွေ။

၁။ အစီအစဉ်မစမီ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဤမေးခွန်းကို ရေးထားပါ။

အသက်အလိုက်ကလေးများဖွံ့ဖြိုးပုံနှင့် လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၂။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု ဗီဒီယိုပြပါ။ ၁ နှစ်အရွယ်အပြီးတွင်ခေတ္တရပ်၍ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆက်နွယ်ကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ (၅နှစ် အရွယ်အထိသာပြပါ။ ကျန်အပိုင်းကို ညဘက်တွင် ကြည့်ပါ။)

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကောင်းဆုံးတွန်းအားပေးမှုမှာ လူများ၊ ပစ္စည်းများဖြင့် အဆက်မပြတ်ထိတွေ့မှုရရှိစေရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ သတိထားစရာအချက်တစ်ခုမှာ ပထမဦးဆုံးလများအတွင်း ကလေးငယ်အဖို့ ချစ်ခင်တွယ်တာရန်နှင့် လုံးဝမှီခို အားထားရန် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး အထူးတလည် ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါပေသည်။ ထိုသူနှင့် ဆက်ဆံရေးမှ ကလေးငယ်အဖို့ လူများနှင့် ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကို သင်ယူလေတော့သည်။

၃။ ဗီဒီယိုကြည့်ပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သတိပြုရန်အချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

၄။ အောက်ပါအတိုင်းအုပ်စု (၄)စုခွဲပြီး မေးခွန်းကို ဖြေစေပါ။

အုပ်စု(၁)။ အသက် ၀ မှ ၁ နှစ်ထိ

အုပ်စု(၂)။ အသက်၁ မှ ၂ နှစ်ထိ

အုပ်စု(၃)။ အသက် ၂ မှ ၃ နှစ်ထိ

အုပ်စု(၄)။ အသက် ၃ မှ ၅ နှစ်ထိ

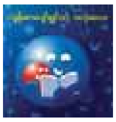
ကလေးများသည် တွေ့ကြုံခံစားမှုများမှ သင်ယူလာကြသည်။

အုပ်စုလိုက်တင်ပြခြင်းများပြီးပါက ကလေးများအသုံးပြုနေသောပစ္စည်းများကို ဖော်ထုတ်၍ တန်ဖိုးကြီး ပါ၊ မပါ မေးပါ။ (ဗီဒီယိုထဲရှိ ပစ္စည်းအများစုမှာ တန်ဖိုးနည်းကြပါသည်) ထိုနောက် ဤသို့ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း

မြင်တွေ့ခဲ့ရသည့်အတိုင်း သန္ဓေသားမှရှစ်နှစ်အတွင်း ကလေးငယ်တို့သည် ‘ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်’ အမျိုးမျိုးကို ဖြတ်ကျော်ကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးသူငယ်များကို ပြုစုပျိုးထောင်နေသူများအနေဖြင့် မိမိစောင့်ရှောက်သော ကလေးတို့သည် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့်တွင်ရှိကြောင်း သတိပြုရပေမည်။

သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးငယ်နှင့် ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးငယ်တို့သည် ကွဲပြားခြားနားသောကြောင့် ကလေးတို့၏အသက်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အလိုက် ကလေးတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ ကြွက်သားငယ်များ သန်မာရန်၊ ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည့်အချိန်တွင် စာရေးခိုင်းနေခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ပေ။ သတိပြုရမည့်အချက်မှာ ကလေးတိုင်းသည် ကျွမ်းကျင်မှုများရလာရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရန် ဖြတ်သန်းရသောအဆင့်များတူညီသော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းတွင် များစွာကွာခြားမှုရှိပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ခုကို ကလေးများ သင်ယူတတ်မြောက်သည့် အသက်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား ကွာခြားနိုင်သည်။ “သားကဘာလို့ မရတာလဲ။ အေးအေးတင့်တောင်လုပ်နိုင်သေးတာပဲ” ဟူသောမှတ်ချက်မျိုး မလုပ်မိဖို့လိုပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးစီသည် အခြားကလေးများနှင့် ထပ်တူထပ်မျှတူညီခြင်းမရှိဘဲ မိမိကိုယ်ပိုင် စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စွမ်းအားများရှိသောသူများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ ရှုမြင်ရပါမည်။



၅။ 'ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဝလုံးလေး'စာအုပ် (သို့) ဗီဒီယိုပြပြီး မည်သို့ထင်မြင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ဘက်ပေါင်းစုံမှလိုအပ်ကြောင်း အဓိကထားပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှကောင်းသောလှုံ့ဆော်မှုများသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် မကောင်းသောလှုံ့ဆော်မှုများ၊ လွှမ်းမိုးမှုများသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိစေသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၅)ရပ်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်(၅)ရပ်ကို နားလည်ကာ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ လက်ချောင်းပုံ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၅)ရပ် (လက်ကမ်းစာစောင် - ၁)။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း ဘက်ပေါင်းစုံဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းဟု မေးပါ။ ဖြေဆိုပြီးသောအခါ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်(၅)ရပ်ကို လက်ချောင်းပုံကိုပြကာ ဤသို့ရှင်းပြပါ။ ကလေးတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်တိုင်းသည် လူတို့၏ လက်ချောင်း ကလေးများကဲ့သို့ အချင်းချင်း ဆက်စပ်နေကြသည်။ ယင်း တို့သည် အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်လျက်ရှိကြပြီး တစ်ခုပေါ်တစ်ခု အကျိုးသက်ရောက်လျက် ရှိကြ၏။ ဤကလေးဘဝ အစပိုင်းနှစ်များတွင် ကလေးတို့၏ ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးရန် အရေးပါသကဲ့သို့ ဉာဏ်ရည်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အပြုအမူများဖွံ့ဖြိုးရန်လည်း အရေးကြီး

ပေသည်။ နယ်ပယ်တစ်ရပ်တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အခြားနယ်ပယ်တစ်ရပ်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် ဩဇာသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အာဟာရမပြည့်သော ကလေးတွင် ကစားရန်နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရန် (ကာယနှင့်လူမှုဆက်ဆံရေး) စွမ်းအင်မရှိပါ။ ထိုအခါ သင်ယူလိုစိတ်၊ သို့မဟုတ် သင်ယူနိုင်စွမ်း(ဉာဏ်ရည်)မရှိပါ။ ထိုအခါ ကလေးငယ်သည် ဝမ်းနည်းတတ်၊ စိတ်ပျက်အားငယ်လာတတ်ပါသည် (စိတ်ပိုင်း)။ ထို့ကြောင့် နယ်ပယ်တစ်ခုတွင် ဂရုစိုက်မှုလစ်ဟင်းပါက အခြားသောနယ်ပယ်များတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်မှုရှိစေပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အချိန်ယူရပါသည်။ အဆင့်တိုင်းတွင် အလျင်စလိုပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အကျိုးမဖြစ်ထွန်းပါပေ။ (အသေးစိတ် ရှင်းပြရန် မလိုသေးပါ။)

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဉာဏပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ ဆက်နွယ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများသည် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သင်ကြားထားခြင်းမရှိပါက စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ဖို့လည်း သင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ပထမဦးစွာ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုအား ဖြင့် သင်ယူတတ်ကြပြီး ထိုနောက်မှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘာသာစကားစွမ်းရည်အားဖြင့်လည်းကောင်း သင်ယူတတ်ကြပါသည်။

၂။ အုပ်စုလုပ်ငန်း

- အုပ်စု (၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဤနယ်ပယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကား အဘယ်နည်း။
- အုပ်စု (၂) အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဤနယ်ပယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကား အဘယ်နည်း။
- အုပ်စု (၃) လူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဤနယ်ပယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကား အဘယ်နည်း။
- အုပ်စု (၄) စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဤနယ်ပယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကား အဘယ်နည်း။
- အုပ်စု (၅) စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဤနယ်ပယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကား အဘယ်နည်း။

၃။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြခြင်း ။ ။ ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၅)ရပ်၊ လက်ကမ်းစာစောင်(၁)ကို အသုံးပြု၍ဖြည့်စွက်ပါ။

(အောက်ပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၄ မှ ၇ တို့ကို မိမိတို့ သင်တန်းအချိန်နှင့် သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်၍ ရွေးချယ်သင်ကြားနိုင်ပါသည်။)

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်အတွက် ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်စေရန်။

၁။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၄)စုခွဲပါ။

၂။ စာရွက်ပေါ်တွင် အောက်ပါပြဿနာကိုရေးပြီး အဖွဲ့တိုင်းကို ပေးပါ။

- *သင့်ကလေးများကို သင်သည်လယ်တောတစ်ခုသို့ လေ့လာရေးခရီး ခေါ်သွားသည်ဟု ဆိုပါစို့။*

◆ *လေ့လာရေးခရီးလိုက်ပါသော ကလေးများစိတ်ပျက်စိတ်အားငယ်အောင်(သို့) ကလေးများ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တန်ဖိုးထားအထင်ကြီးမှုများ ယုတ်လျော့အောင်ပြုလုပ်ဖို့ နည်းလမ်းပေါင်းဘယ်နှစ်မျိုးကို သင့်အနေဖြင့် စဉ်းစားမိနိုင်ပါသလဲ။*

◆ *ထိုကလေးများကိုပင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အထင်ကြီးလေးစားအောင် (သို့) တန်ဖိုးထားအောင် သင့်အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသလဲ။*

၃။ နာရီဝက်ခန့်အချိန်ပေး၍ စဉ်းစားစေပါ။

၄။ ပထမအဖွဲ့မှ ကလေးများအား မိမိတို့ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလေးစားမှု လျော့ကျစေသော နည်းလမ်းများကို သရုပ်ဆောင်စေပြီး ဒုတိယအဖွဲ့ကို ကလေးများအား မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားစိတ်ဖြစ်စေသော နည်းလမ်းများကို သရုပ်ဆောင်စေပါ။

၅။ ကျန်အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ကို တင်ပြချက်များမှ ရရှိသောအကြံဉာဏ်များကိုပါထည့်သွင်း၍ **သရုပ်ဆောင်စေပါ။**

၆။ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးခြင်း

- ကလေးများအား မိမိတို့ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလေးစားမှု လျော့ကျစေသော၊ စိတ်အား ပျက်စေသောအချက်များတွင် အောက်ပါတို့ကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

  "သားကသိပ်ဆိုးခဲ့လို့ ဆရာမတို့နဲ့အတူ ဆိတ်တွေကြည့်ဖို့ ဒီတစ်ခါလိုက်လို့မရဘူး။"

  "ဒါဘာလဲဆိုတာတောင် မသိဘူးလား။"

  "ဘယ်လိုမေးခွန်းကြီးလဲ။ နွားမတွေက နွားနို့ပေးတာပေါ့ကွ။"

  "နောက်တစ်ခေါက်ဆို သမီးကိုမခေါ်လာတော့ဘူး။ သမီးကတကယ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပဲ"

  "ကလေးတွေအားလုံး သဲပေါ်မှာ ဆိတ်ရုပ်ဆွဲနိုင်ရဲ့သားနဲ့ မင်းက ဘာကြောင့်မဆွဲနိုင်ရတာလဲ။"

- ဦးဆောင်သူမှ ဆွေးနွေးသည့်အခါ အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းပါ။

  - ကြိမ်ဖန်များစွာဆိုသလိုပင် လူကြီးများသည် အပြုသဘောထက် အဖျက်သဘော ဆောင်သည့် မှတ်ချက်များကို ပို၍ချတတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကလေးတိုင်း၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်များကို အကာအကွယ်ပေးရန်နှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် သတိတရားရှိရှိ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြရမည်ဖြစ်ပေသည်။
  - မိမိကိုယ်ကို သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်သော ကလေးတစ်ဦးတွင် အောက်ပါအကျိုးဆက်များ ဖြစ်သွားနိုင်ပေမည်။
    - အောင်မြင်မှုအစား ကျရှုံးမှု
    - စိန်ခေါ်မှုများအစား ပြဿနာများ
    - ဖြစ်နိုင်ချေများအစား အခက်အခဲများ

စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးငယ်များ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိနေပါက အသစ်အဆန်းများရှာဖွေလေ့လာခြင်းနှင့် ကစားခုန်စားခြင်းတို့တွင် စိတ်အားထက်သန်ကြပေလိမ့်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား လူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်အတွက် ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ရန်။

၁။ ပါဝင်သူများကို အုပ်စု ၅ စုခွဲပါ။

၂။ အောက်ပါပြဿနာကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချ၍ အားလုံးကိုပြပါ။

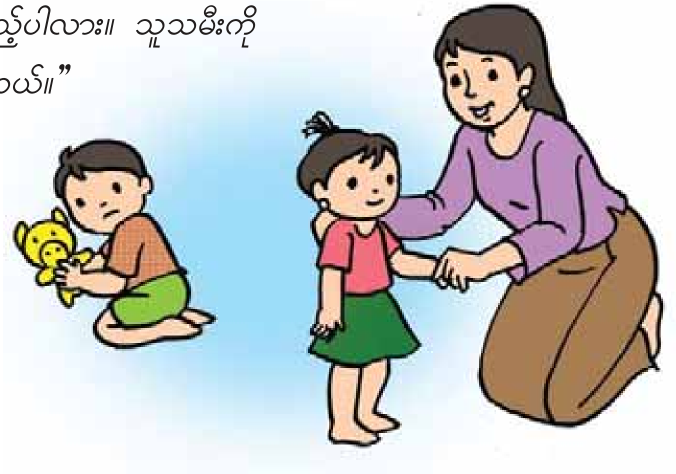
မိမိလိုချင်သည့်အရာကို တောင်းခံသောကလေးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကြိုက်ရာမြင်တိုင်း ဖွတ်တရွတ်လုပ်တတ်သောကလေးထက် ပို၍ချစ်စရာကောင်းကြပါသည်။ သင်၏ မူကြိုကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အခြားကလေးများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ကြမ်းတမ်းလှသောကြောင့် ပေါင်းသင်းသူနည်းနေသည်ကို သင်လေ့လာတွေ့ရှိသည်။ အခြားကလေးများ နှစ်သက်လက်ခံလာအောင် ထို'လူကြိုက်နည်း'သည့် ကလေးကို လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် သင်ဘာတွေသင်ကြားပေးနိုင်ပါသလဲ။

၃။ အုပ်စုတိုင်း ပြဿနာ၏အဖြေများကို စဉ်းစားစေပါ။ ပြီးလျှင် အုပ်စုကြီးသို့ တင်ပြစေပါ။ ကလေးငယ်ကို ဘာပြောမည် ဆိုသည်ကို ပါဝင်သူများအား နှုတ်ဖြင့်၊ စကားလုံးများဖြင့် လေ့ကျင့်ပြောဆိုဖို့ရန် တိုက်တွန်းပါ။

၄။ ဦးဆောင်သူမှ တင်ပြချက်များတွင် ဤအချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

- ကလေးများအား သွားနှင့် လက်များအစား စကားလုံးများကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

“ကျော်ထက်ဆီက အရုပ်ကို သမီးလုမယူတဲ့အတွက် ဆရာမဝမ်းသာတယ်။ သူကစားပြီးရင် ကိုင်လို့ရမလားလို့ သူ့ကိုမေးကြည့်ပါလား။ ကျော်ထက်ရေ နင်ကစားပြီးရင် ငါ့အလှည့်နော်လို့ ပြောကြည့်ပါလား။ သူသမီးကို ပေးကစားမှာ သေချာပါတယ်။”



- တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူကြီးက ကလေးကို ရိုးရိုးလေးရှင်းပြရုံနှင့် ပြေလည်သွားနိုင်ပါသည်။

"သားက သဲပေါ်မှာ သူတို့ဆွဲထားတဲ့ ပုံပေါ် နင်းလိုက်တဲ့အခါ သူတို့ သားကို ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့စိတ်ဆိုးကြမှာပဲ။ သားကိုလည်း သူတို့နဲ့ ကစားခိုင်းမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ နောက်တစ်ခါ သူတို့ဆွဲထားတဲ့ပုံကို မပျက်စေဘဲ ဘေးက သဲ အလွတ်မှာဆွဲကြည့်ပါလား။ အဲဒီအခါ သူတို့သားနဲ့အတူ ကစားချင်လာပါလိမ့်မယ်။"

- ပြဿနာကို ပြသဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ရန် ရုပ်သေးများ အသုံးပြုပါ။ အဖော်မရှိသော ကလေးတစ်ဦးအား အဖော်ရလာစေရန် ကူညီနိုင်သော အကြံပေးချက်များပေးရန် ကလေးများကို တောင်းဆိုကြည့်ပါ။

လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်ရှိသော ကလေးများသည် မတူညီသောပတ်ဝန်းကျင်များတွင် လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြုမူကျင့်ကြံနိုင်ကြပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၆) စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်အတွက် ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ရန်။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း ကလေးများတွင် မည်သို့သော စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာတန်ဖိုးများ ရှိနေစေချင်ပါသလဲ ဟုမေးပါ။

၂။ အဖြေများကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် စာရင်းရေးချပါ။ ဥပမာ-သနားကြင်နာတတ်ခြင်း၊ ဖြောင့်မှန်ခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်တတ်ခြင်း၊ ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း အစရှိသည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။

၃။ အုပ်စု (၄)စုခွဲကာ အုပ်စုတစ်ခုစီအား ရေးသားထားသော စာရင်းများထဲမှ စာရိတ္တတန်ဖိုးတစ်ခုစီကို ရွေးချယ်ခိုင်းစေပါ။

၄။ အုပ်စုတိုင်းကို ထိုစာရိတ္တတန်ဖိုးများ ကလေးများထံသို့ရောက်ရှိစေမည့် နည်းလမ်းများ ဖော်ပြစေပါ။

၅။ အဖွဲ့တိုင်း တင်ပြစေပါ။ အောက်ပါအချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။

- ကလေးများနေထိုင်ရာနေရာသည် ကလေးများသင်ယူသောနေရာ ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်တွင်ကျင့်သုံးနေသောတန်ဖိုးများကို အထူးတလည်အားဖြင့် ကလေးများ လျင်မြန်စွာ သင်ယူကြပါသည်။
- ကလေးများသည် လူကြီးများအား ကြည့်ရှုအတုခိုးခြင်းဖြင့် စာရိတ္တတန်ဖိုးများကို ကလေးများသင်ယူကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးများ၏ စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် အောက်ပါတို့ အကျုံးဝင်ပါသည်။
    - အတုယူစရာ စံပြပုဂ္ဂိုလ်များရှိနေခြင်း
    - တန်ဖိုးထားမှုများရှိခြင်း
    - ရွေးချယ်ခြင်းများပြုခြင်း
    - တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ခြင်း
    - စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ခြင်း

ကလေးများအား တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တတ်စေခြင်းသည် ထိုကလေးများအား စာရိတ္တဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးပေးလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၇) အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်အတွက် ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ရန်။

၁။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၄)ဖွဲ့ခွဲကာ အောက်ပါလုပ်ငန်းများပေးပါ။

- အုပ်စု (၁)မှ ကလေးများအား *"တူညီခြင်းနှင့် ကွဲပြားခြားနားခြင်း"* သဘောကို နားလည် သဘောပေါက်စေမည့် လုပ်ဆောင်မှု (သို့) ကစားနည်းကို ဖော်ထုတ်ရန်။ (ကား-ဘတ်စ်ကား၊ ကုန်ကား၊ လူစီးကား၊ အိမ်-တိုက်အိမ်၊ ပျဉ်ထောင်အိမ်၊. . .)
- အုပ်စု (၂)မှ ကလေးများအား *"အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း (သို့) တူရာစုစည်းခြင်းနှင့် မတူသည်ကို ရွေးထုတ်ခြင်း"* သဘောကို နားလည်သဘောပေါက်စေမည့် လုပ်ဆောင်မှု (သို့) ကစားနည်း ကိုဖော်ထုတ်ရန်။ (သစ်စေ့များ၊ ကျောက်ခဲများ၊ တုတ်ချောင်းများ၊ ပုလင်းဖုံးများ၊. . .)
- အုပ်စု (၃)မှ ကလေးများအား *"တစ်စုံ (ဖိနပ်တစ်ရံ) ဟူသောသဘော(သို့) ဆက်နွယ်ခြင်း (သော့နှင့် သော့ခလောက်၊ ဆပ်ပြာခွက်နှင့် ဆပ်ပြာ)"* သဘောကို နားလည်သဘောပေါက်စေမည့် လုပ်ဆောင်မှု (သို့) ကစားနည်းကို ဖော်ထုတ်ရန်။
- အုပ်စု (၄)မှ ကလေးများအား *"ကြီးစဉ်ငယ်လိုက်၊ ငယ်စဉ်ကြီးလိုက်"(မျိုးတူရမည်)* သဘောကို နားလည်သဘောပေါက်စေမည့် လုပ်ဆောင်မှု (သို့) ကစားနည်းကို ဖော်ထုတ်ရန်။

၂။ နာရီဝက်ခန့် အချိန်ပေးပြီးနောက် အားလုံးသို့ ပြန်တင်ပြစေပါ။

၃။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

ဦးဆောင်သူမှ အထက်ပါ သဘောတရားများကို ကလေးများနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ပေး နိုင်ကြောင်းမေးပါ။ ကလေးများအသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သောအရာများစွာရှိနေသည်ဖြစ်၍ မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမများမှ အစဉ်အားထုတ်ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ကြောင်းပြောပါ။

ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဆက်နွှယ်နေပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၈) ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအတွက် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန် အရေးကြီးကြောင်း သိစေရန်နှင့် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများ သိစေရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်များ

ကလေးငယ်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနေသူများ၏ လုပ်ငန်းများတွင် အရေးကြီးဆုံးသော လုပ်ငန်းတစ်ရပ်မှာ ကလေးများဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် ပြောဆိုသုံးစွဲတတ်ရန် အားပေးမြှင့်တင်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် **ဘာသာစကားသည် လူသားအားလုံးအတွက် အရေးကြီး၏။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား လိုအပ်ချက်များ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့် ခံစားမှုတို့ကိုသိရှိနိုင်သည့်နည်းလမ်းမှာ ဘာသာစကားပင်ဖြစ်၏။**

ဘာသာစကားနှင့် စဉ်းစားခြင်းသည် အမြဲဒွန်တွဲတည်ရှိနေသည်။ စဉ်းစားရာတွင် ဘာသာစကားဖြင့် စဉ်းစားသည်။ ဘာသာ စကားကျွမ်းကျင်မှု ရလာစေနိုင်သည့် အတွေ့အကြုံများကို ရရှိမှသာ ကလေးငယ်သည် သူနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကို နားလည်လာမည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ဆက်သွယ်လာနိုင်မည်။ ရှင်းလင်းစွာ စဉ်းစားတတ်လာမည် ဖြစ်၏။

ကလေးများသည် ဘာသာစကားကိုအသုံးပြု၍ သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိနိုင်၏။ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ကြည့်မြင်စဉ်းစားရာတွင်လည်း ဘာသာစကားတတ်ကျွမ်းမှုကြောင့် နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ဖြင့် စဉ်းစားနိုင်၏။ သို့ဖြင့် ကမ္ဘာလောကကို ပိုမိုနားလည်လာ၏။

ဘာသာစကားသည် ပညာရေးစနစ်တွင် အဓိကကျ၏။ ကလေးသည် ဘာသာစကားကြွယ်ဝလျှင် စာဖတ်ခြင်းသဘောနှင့် မိမိဖတ်ရှုသည်တို့ကို ပို၍သိနားလည်မည် ဖြစ်၏။ စာရေးခြင်းကိုလည်း နားလည်လာပြီး ပိုင်နိုင်တတ်မြောက်လာမည် ဖြစ်၏။

အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ဘာသာစကားသည် စဉ်းစားခြင်းနှင့် သိနားလည်ခြင်းအတွက် အခြေခံကျခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

- ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ ဆက်နွယ်လျက်ရှိကြသည်။
- အမှန်စင်စစ်တွင်မူ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့သည် ဆက်စပ်ဆက်နွယ်နေပါသည်။
- ဘာသာစကားအားဖြင့် ကလေးများသည် သတင်းအချက်အလက်များ ရယူကြပြီး ခြားနားသောတွေးခေါ်ပုံများ ဖန်တီးလေ့ရှိကြပါသည်။
- ကလေးများ၏ ဘာသာစကားဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုသည် မမွေးဖွားမီကတည်းကပင် အစပြုပြီး **ဘာသာစကားစွမ်းရည် အားလုံးလိုလိုကို အသက် ၄နှစ်၊ သို့မဟုတ် နောက်အကျဆုံး ၅နှစ်အရွယ်တွင် ဆည်းပူးရယူလေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် သန္ဓေသားအရွယ်မှစ၍ လှုံ့ဆော်မှုများ 'ပေး' ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။**

- ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု (၄) မျိုးမှာ စကားပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ဖတ်ခြင်းနှင့် ရေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- အပြောဘာသာစကားနှင့် စာပေဆိုင်ရာ(အရေး၊ အဖတ်)ဘာသာစကားနှစ်မျိုးလုံးဖွံ့ဖြိုးရန် အရေးကြီးသည်။

- ကလေးများသည် ဘာသာစကားကို အတုခိုးခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုအပြုအမူကို ထပ်ခါထပ်ခါပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်သင်ယူကြသည်။

- ကလေးများ အသက် ၃နှစ်ကျော်လာကြသောအခါ အတ္တသဘောပါသည့် ကြွားဝါသော အသုံးအနှုန်းများ ပိုမိုအသုံးပြုလာကြပြီး အသက်အရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများနှင့်စကားစမြည် ပိုပြောလာလေ့ရှိကြပါသည်။

- အသက်၄နှစ် ၅နှစ်ခန့်အရွယ်တွင် ကလေးများသည် လူမှုဆက်ဆံရေး ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော စကားများကို စတင်ပြောဆိုလာလေ့ ရှိကြပါသည်။ ဥပမာ-သူတို့၏ အပြုအမူများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပို၍ဆင်ခြေပေးရန်နှင့် ဖြေရှင်းချက်ထုတ်ပြရန် "ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့" ပါဝင်သည့် ဝါကျများ ပို၍ အသုံးပြုလာကြပါသည်။

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

(၁) ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးတယ်ဆိုတာဘာလဲ။ ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုတွေလိုသလဲ။

(၂) ဘယ်အရွယ်မှာ ဘယ်လိုဖွံ့ဖြိုးကြသလဲ။

(၃) ကလေးတွေဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ ဘာကြောင့်ပံ့ပိုးပေးဖို့လိုသလဲ။

၂။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

ဆွေးနွေးမှုတွင် ပြည့်စုံစေရန် နောက်ခံအချက်အလက်များမှ အရောင်ခြယ်ထားသော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

မပီကလာပြောဆိုခြင်းသည် စကားပြောအင်္ဂါများကို လေ့ကျင့်နေခြင်းဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၉) မိခင်ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိခင်ဘာသာစကားအသုံးပြုရန် အရေးကြီးကြောင်းသိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ "မိခင်ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု"လက်ကမ်းစာစောင်(၂)

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

(၁) မိခင်ဘာသာစကားဆိုတာဘာလဲ။

(၂) မူကြိုကလေးများအား သင်ကြားရေးတွင် မည်သည့်ဘာသာစကားကို အဓိက အသုံးပြုသင့်သလဲ။

(၃) ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ ဘယ်စကားကို အသုံးပြုသင့်သလဲ။

၂။ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရာတွင် "မိခင်ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု"စာစောင်(လက်ကမ်း-၂)ကို အသုံးပြုပြီး ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

၃။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

တစ်ပိုဒ်ချင်းအပေါ် မည်သို့သဘောရကြောင်းမေးကာ ကလေးများ၏ မိခင်ဘာသာစကားကိုသင်ကြားရေးတွင် အဓိကအသုံးပြုခြင်းသည် ကလေးအခွင့်အရေးကို ဖြည့်ဆည်းပေးရာရောက်ကြောင်းပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁၀) ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန်အထောက်အကူပြုသော နည်းလမ်းများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန် အထောက်အကူပြုသော နည်းလမ်းများအား ရှာဖွေတွေ့ရှိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ "ကလေးများအတွက် ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသောနည်းလမ်းများ" (လက်ကမ်းစာစောင်-၃)

၁။ **အုပ်စုလုပ်ငန်း**

သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၄)ဖွဲ့ခွဲကာ ကလေးများ ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်စေပါ။

၂။ **တင်ပြခြင်း**

အုပ်စုလိုက်တင်ပြခြင်းတွင်တင်ပြပြီးသောအဖွဲ့တွင် ပါဝင်သောအချက်များကို နောက်တစ်ဖွဲ့မှ တင်ပြရာတွင် ချန်လှပ်ထားစေပြီး မပါဝင်သေးသည့် အချက်များကိုသာ တင်ပြပါ။

၃။ အောက်ပါအချက်များနှင့် **"ကလေးများအတွက် ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသောနည်းလမ်းများ"** (လက်ကမ်းစာစောင်-၃)**ပါ အကြောင်းအရာများကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။**

- ကလေးများပြောလိုသည်များကို ဂရုတစိုက်နားစိုက်ပေးခြင်းနှင့် သူတို့အား စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း။
- ကလေးများကို စကားစမြည်ပြောဆိုစရာ ပစ္စည်းတစ်ခုခု ပေးခြင်း။

- ကလေးများအကြား အချင်းချင်း စကားဝိုင်းဖွဲ့ရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း။
- စကားပြောဆိုလာရန်နှင့် ဘာသာစကားတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိရန် မေးခွန်းများမေးခြင်း။
- ကောင်းမွန်သော ဘာသာစကားဆိုင်ရာအသုံးအနှုန်းများကို ပြောဆိုပေးခြင်း။ (စကားလုံးအသစ်များ၊ ဝါကျရှည်များ)
- ဘာသာစကား သင်ယူခြင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများသုံးခြင်း။ (ဥပမာ- အိမ်အသုံးအဆောင်များ၊ ဟင်းအမျိုးအမည်များ၊ အသီးအရွက်များ)

ကလေးများစကားကို အမှားပြင်ပေးခြင်းသည် ထိုကလေးများကို စိတ်ပျက်အားလျော့စေပြီး စကားပြောဆိုခြင်းကို မကြိုက်နှစ်သက်အောင်လုပ်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဒီလိုမပြောရဘူး မှားတယ်ဟုမပြောဘဲ အမှန်ကိုသာ ပြောပေးပါ။

- ကလေးများ၏ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် အတုခိုးခြင်းမှ ရရှိပါသည်။ လူကြီးများ၊ ကလေးများနှင့်စကားစမြည်ပြောဆိုသောအခါ ဘာသာစကားစွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ခွင့်၊ ဆက်စပ်တွေးတောခွင့်များ ရရှိစေပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁၁) ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန်အားပေးသော အပြုအမူများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အားပေးသောသူ၏ အပြုအမူများကို သိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ သရုပ်ဆောင်ကစားရန် ညွှန်ကြားချက်။

၁။ သင်တန်းသား(၄)ဦးကို ကလေးများအဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရန် ရွေးပါ။ ဇာတ်ဝင်ခန်းတစ်ခန်းလျှင် ကလေး(၂) ဦးစီကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ထိုသူတို့အား မိမိပြုလုပ်လိုသည်ကို ဦးစွာရှင်းပြထားပါ။

၂။ သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၂)ခု ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်သူတို့ကို ရှင်းပြပါ။ ပထမတစ်ခုတွင် ကလေးများ၏ ဘာသာစကားအသုံးပြုမှုကို ဆရာ၊ ဆရာမက အားမပေးဘဲ ကျန်တစ်ခုတွင် ဆရာမက အားပေးမည်။

၃။ အောက်ပါအတိုင်းသရုပ်ဆောင်စေပါ။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၁)

ကလေးများသည် သစ်သားတုံးများနှင့် တိတ်ဆိတ်စွာ ကစားနေသည်။ ဆရာမက ဖြတ်လျှောက်သွားပြီး ကလေးများကိုသေသေချာချာမကြည့်ဘဲ "ဒီကလေးတွေ သိပ်လိမ္မာတာပဲ" ဟု ပြောသည်။ ထို့နောက် ဆရာမသည် စားပွဲဆီသို့သွား၍ စာရွက်များနှင့်အလုပ်များနေသည်။ ထိုအတောအတွင်း ကလေးများသည် သူတို့သစ်သားတုံးနှင့် ဆောက်လုပ်သည့်အကြောင်း ပြောနေကြသည်။ ဆရာမက သူတို့ကိုကြည့်၍ "စကားမပြောကြနဲ့ တိတ်တိတ်နေကြ"ဟု ပြောသည်။ ကလေးများသည် စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားပြီး တိတ်ဆိတ်စွာ ဆက်ကစားနေကြသည်။

ထို့နောက် ဆရာမသည် ကလေးတစ်ယောက်ဆီသို့သွားပြီး ငုံ့ကြည့်ကာ "ဒါဘာလဲ"ဟု မေးသည်။ ထိုအခါ ကလေးက "ဒါ သားအိမ်ပါ ဆရာမ" ဟု ဖြေသည်။ "ဒါလား အိမ်၊ အိမ်နဲ့လည်း မတူဘူး" ဟု ဆရာမက ပြောသည်။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၂)

ပထမ သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် တူသော်လည်း ယခုသရုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် ဆရာမက ခဏကြာမျှကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ကလေးများထံ သွား၍ ကောက်ချက်ချပေးသည်။

ဆရာမ ။ ။ "ကလေးတို့နှစ်ယောက် ဆောက်ထားတာ စိတ်ဝင်စားစရာပဲ။ ဘာဆောက်ထားတာလဲဆိုတာ ဆရာမကိုပြောပြပါဦး"

ပထမကလေး ။ ။ "ဒါ သားအိမ်ပါ ဆရာမ'

ဒုတိယကလေး ။ ။ "ဒါက အိမ်ပတ်လည်က ပန်းခြံလေးပါ ဆရာမ"

ဆရာမ ။ ။ "ကောင်းတာပေ့ါ။ ဒါနဲ့ ဒီအိမ်ထဲမှာ ဘယ်သူတွေနေလဲ"

ပထမကလေး ။ ။ "သားရယ်၊ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ညီမလေး၊ မောင်မောင်၊ အဘွားနဲ့ အဒေါ်တို့နေပါတယ်"

ဆရာမ ။ ။ "အိမ်မှာလူတွေများလှပါလား။ ပြီးတော့ ပန်းခြံလေးအကြောင်း ရောပြောပါဦး။ ခြံထဲမှာ ဘာအပင်တွေစိုက်ထားလဲ"

ဒုတိယကလေး ။ ။ "ကျွန်တော့်ခြံထဲမှာ ငှက်ပျောပင်၊ ပဲပင်၊ သင်္ဘောပင်နဲ့ တခြား အပင်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ နောက်ပြီးရင် ဒန်းလေးလည်း လုပ်ဦးမယ်"

ပထမကလေး ။ ။ "ဟုတ်တယ်။ ဒန်းအကြီးကြီး"

ဆရာမ ။ ။ "ဟုတ်လား။ ဘယ်လောက်ကြီးလဲ"

ပထမကလေး ။ ။ "အကြီးကြီး"

ဒုတိယကလေး ။ ။ "ဒါမှ ကျွန်တော်တို့အတူတူ ထိုင်စီးနိုင်မှာ"

၄။ ယခုတင်ပြခဲ့သော သရုပ်ဆောင်ခြင်း(၂)ခုတွင် မည်သည့်ဆရာမ၏ ချဉ်းကပ်နည်းက ပိုသင့်တော်သနည်း။ မည့်သည့် ဆရာမက ကလေးများ၏ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုကို အထောက်အကူပြုပါသနည်းဟူသည်ကို သင်တန်းသားများအားမေးပါ။ "ကစားခြင်း မရှိလျှင် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိနိုင်" လက်ကမ်းစာစောင်ကို အိမ်စာပေးပါ။ အဖွဲ့ (၁၀)ဖွဲ့ခွဲပြီး ဖတ်ခဲ့ရန် မှာကြားပါ။

ကလေးများ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးစေရန် မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

အယ်ရစ်စင်၏ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု

အဆင့်(၁)။ ။ မွေးစမှ တစ်နှစ်အရွယ် (ယုံကြည်ကိုးစားစိတ်၊ ကိုးစားစိတ်ကင်းမဲ့မှု)

မွေးစအရွယ်မှ တစ်နှစ်အရွယ်တွင် ပြုစုသူများသည် ကလေးအား ကျွေးမွေး သုတ်သင်မှုအပြင် မေတ္တာဂရုဏာနှင့် ယုယပိုက်ထွေးမှု သံယောဇဉ်ကို ပြမှသာ ကလေးငယ်၌ အခြေခံယုံကြည်ကိုးစားမှု ရှိလာနိုင်သည်။ ကလေးငယ်သည် ဆာ၍လည်းကောင်း၊ အခြားအကြောင်းကြောင့်လည်းကောင်း ငို၍ တောင်းဆိုသောအခါ ချက်ချင်းပြုစုပေးမှုမရရှိလျှင် ကလေး၏စိတ်ထဲ၌ ဝမ်းနည်း၊ စိတ်ဆိုးစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သို့သော် ပြုစုသူထံမှ ကျေနပ်လောက်အောင် ယုယမှုကို ပြသောအခါ ယုံကြည်ကိုးစားစိတ်ပို၍ မြင့်မားလာသည်။ ဤအရွယ် ကလေးများကို ပြုစုသော ဆရာ၊ ဆရာမတို့သည် ကလေးအတွက် ယုံကြည်ကိုးစားမှုကိုပေးစွမ်းနိုင်မည့် ပြုစုသူများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

အဆင့်(၂)။ ။ အသက် ၁-၃ နှစ်အရွယ် (ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ပြောဆို လုပ်ကိုင်လိုစိတ်၊ အရှက်နှင့် သံသယစိတ်)

ဤအရွယ်ကလေးငယ်သည် မိဘများနှင့်ဆက်ဆံရာမှ အပေးအယူမျှတခြင်းကို နားလည်လုပ်ဆောင်တတ်လာသည်။ အထူးသဖြင့် နောက်ဖေးစွန့်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးရာ၌ ဂရုစိုက်မှုမပါသောအခါ ရှက်စိတ်ဝင်လာစေပါသည်။ ရှက်ခြင်းကို လွန်ကဲစွာခံရသော ကလေးငယ်အတွက် လိုလားစိတ် ပပျောက်စေနိုင်သည်။ ကျန်းမာသန့်ရှင်းသော ‘လိုလားမှု’ စိတ်သည် ရှက်စိတ်နှင့် သံသယစိတ်ကင်းလျက် ချုပ်ထိန်းခြင်းနှင့် လွှတ်ပေးခြင်းတို့ကို အလွယ်တကူ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ဤအရွယ်ရှိကလေးငယ်များကို ကိုင်တွယ်ရသော ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ကလေးငယ်များအား ရွေးချယ်စရာများရှိရန် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏တစ်သက်တာ၌ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချတတ်လာနိုင်စေရန်အတွက် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်စိတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရပါမည်။

အဆင့်(၃)။ ။ အသက် ၃-၅နှစ်ခွဲအရွယ် (စတင်လုပ်ဆောင်လိုစိတ်၊ အပြစ်တင်ခံရစိတ်)

ဤအရွယ်ကလေးငယ်သည် စိတ်ကူးယဉ်တတ်ခြင်းနှင့် စကားပြောတတ်လာပြီဖြစ်သည့်အတွက် စတင်လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ရှိလာသည်။ အယ်ရစ်စင်၏ လူမှုရေးစိတ္တဖွံ့ဖြိုးမှုရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် စိတ်ကူးယဉ်တတ်ခြင်းသည် ရင့်ကျက်လာခြင်းအတွက် အရေးပါကြောင်း ဖော်ပြပါသည်။ 'ယုံကြည်ခြင်းအစ စိတ်ကူးက' ဟူ၍ ဂျိမ်းစ်ဖောင်လာဆိုသူက ဆိုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စတင်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းဖို့ လိုအပ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေး စတင်ဆောင်ရွက်သောအရာများသည် လူကြီးမိဘများ၏ လူမှုရေးအရ ထားရှိသောစည်းကမ်းချက်များနှင့် ထိပ်တိုက်တွေ့ရသောအခါမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

ဥပမာ - ငါးနှစ်ကလေးသည် ဗီဒီယိုပြစက်ကို ဆော့ကစားရန် ဟန်ပြင်သောအခါ မိခင်၊ ဖခင်က တားမြစ်ပိတ်ပင်ရာတွင် ကလေးအားကြောက်လန့်သွားစေရန် အော်ငေါက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ညင်သာစွာ ကြပ်မတ်၍ အကျိုးအကြောင်း ရှင်းပြမှသာ ကလေးသည် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည့်စိတ်ချမှုရှိစွာဖြင့် နောင်အခါ စတင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် 'ရည်ရွယ်ချက်' ရှိသော ပါရမီမျိုးဖြင့် လုပ်လိုလာမည်။ ခြောက်လှန့်ခြင်းခံရသော ကလေးအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်အပြစ်တင်ခံရမှုစိတ်ကြောင့် ဘာမျှစတင်လုပ်ဆောင်လိုစိတ် ရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။ မိမိ အပြစ်ရှိသည်ဟူသော ကြောက်လန့်စိတ်ဝင်နေတတ်သည်။ မှားမည်ကို ကြောက်၍ ဘာမျှမလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲ ဖြစ်လာတတ်သည်။

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

Gabriela Mistral, 1948

ကစားခြင်း

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကလေးဘဝကို ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကစားခြင်းမရှိလျှင် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိနိုင်

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ဒေသတွင်းရှိ အလွယ်တကူ ရရှိ နိုင်သောပစ္စည်းများနှင့် ကစားခြင်း။

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ကလေးများကစားနေစဉ် ဆရာများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၆) မိရိုးဖလာကစားနည်းများ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၇) ကစားစရာများပြုလုပ်ခြင်း

ကစားခြင်း

ရည်မှန်းချက် ။ ။ ကစားခြင်း၏ တန်ဖိုးကို သိနားလည်နိုင်ရန်။

ညွှန်ကြားချက် ။ ။ (၁) လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

(၂) ကစားခြင်းမရှိလျှင် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိနိုင်စာစောင်ကို တစ်ရက်ကြိုတင်ဝေ၍ ဖတ်ရှုရမည့်အပိုင်းများကို ကြိုတင်ညွှန်ကြားထားပါ။

(၃) စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းထားပါ။

နောက်ခံအချက်အလက်များ

ကလေးသူငယ်များသည် စာဖတ်တတ်ရန်နှင့် ဂဏန်းရေတွက်တတ်ရန် သင်ယူဖို့ အသင့်မဖြစ်မီကပင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသောလူများနှင့် အရာဝတ္ထုများအကြောင်းကို သင်ယူရန် လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကစားခြင်းအားဖြင့် သင်ယူကြသည်။ ကလေးသူငယ်များသည် မိမိသူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုးနှင့် **ကစားလေလေ၊ သင်ယူရန်အတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုတိုးပွားလေလေဖြစ်ပြီး၊ နောင်စာသင်ကျောင်းတွင် ၎င်းတို့အောင်မြင်မှုအခွင့်အရေးလည်း ပို၍ကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။**

- ကလေးသူငယ်များသည် ကစားခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ကာယ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်တွင် ကလေးတို့သည် အနားယူခြင်း၊ အပန်းဖြေခြင်းနှင့် "အသက်အရွယ်အလိုက် ဆီလျော်သော ကစားချိန်နှင့် အပန်းဖြေမှုအစီအစဉ်များရပိုင်ခွင့်"ကို အထူးအလေးပေးဖော်ပြထားသည်။ (အပိုဒ်၊ ၃၁)

ကစားခြင်းသည် သင်ယူခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သင်ယူခြင်းမှာ ကလေးတို့၏ အလုပ်တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော လူကြီးတစ်ဦးဖြစ်လာရန် သင်ယူခြင်းမှာ ကလေးများ၏ အဓိကတာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ သင်ယူခြင်းကို လူကြီးများက “ကစားခြင်း” ဟုခေါ်တွင်သော လုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် ကလေးများ လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကစားခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးတို့၏ ဘဝတွင် အဓိကအသက်သွေးကြောသဖွယ်ပင် ဖြစ်သည်။ လူကြီးများသည် စာသင်ခြင်း၊ လယ်လုပ်ခြင်း၊ ငါးမျှားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြသလို ကလေးတို့သည်လည်း “ကစားခြင်း”ဖြင့် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ ဤအလုပ်ကို ငယ်စဉ် ကလေးဘဝတွင် လုပ်ဆောင်ရန် သဘာဝက သတ်မှတ်ထားသည်။ ကစားခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကြီးထွားမှု တို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသော ကြားခံပေါင်းကူးသဖွယ် ဖြစ်သည်။ ကစားခြင်းဖြင့် စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်သစ်များကို စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း၊ စိတ်ကူးများကို ပေါင်းစပ်ကြည့်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများဖော်ပြတတ်ခြင်းနှင့် အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးမှ ပါဝင်လှုပ်ရှားတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေရန် လမ်းဖွင့်ပေးနိုင်သည်။

ကစားခြင်းသည်သင်ယူခြင်းဖြစ်သည်။

သင်၏ကလေးအား ကစားရန်အားပေးခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာလောကကြီးအား စူးစမ်းရှာဖွေခွင့်ပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကလေးဘဝကို ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများကစားနေစဉ် မည်သည်တို့ကို သင်ယူသည်ကို သတိပြုမိစေရန်နှင့် ကလေးများကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် ကစားနည်းမျိုးစုံ ကစားခွင့်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းသိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ "ကစားနည်းအမျိုးမျိုး" ရုပ်ပုံ- လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

၁။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါ မေးခွန်း (၃)ခုကိုရေးပါ။ တစ်ဦးစီကို စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုစီ ဝေပါ။

(၁) သင်ငယ်စဉ်က ဘယ်နေရာမှာ ကစားပါသလဲ။
(၂) သင်ငယ်စဉ်က ဘယ်သူနဲ့ ကစားပါသလဲ။
(၃) သင်ငယ်စဉ်က ဘာလုပ်တမ်း (သို့) ဘယ်လိုကစားပါသလဲ။

၂။ စာရွက်ပိုင်းပေါ်တွင် မေးခွန်း (၃)ခု၏အဖြေကိုရေးစေပါ။

၃။ အားလုံးသို့ တစ်ဦးချင်းပြန်လည်တင်ပြစေပါ။ ဦးဆောင်သူများမှ စာရွက်များအား အောက်ပါခေါင်းစဉ်များအတိုင်း တူရာစုစည်း၍ကပ်စေပါ။

အတုလုပ်တမ်း ကစားခြင်း	တည်ဆောက်တမ်းကစားခြင်း	တီထွင်ဖန်တီးကစားခြင်း
လှုပ်လှုပ်ရှားရှားကစားခြင်း	စိတ်ကူးစဉ်းစား၍ကစားခြင်း	

၄။ ခေါင်းစဉ်အလိုက် အဖွဲ့ခွဲပြီး ကစားခြင်းမှရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများအား ဆွေးနွေးစေပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်း ပြန်လည် တင်ပြစေပါ။ "ကစားနည်းအမျိုးမျိုး"ရုပ်ပုံကိုပေးပါ။

၅။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

နောက်ခံအချက်အလက်များကို ကိုးကား၍ ရည်ရွယ်ချက်ပါအတိုင်းအနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကစားခြင်းမရှိလျှင် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိနိုင်။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ကစားခြင်းအရေးပါပုံကို ဂရုပြုမိစေရန်။ ရည်ရွယ်ချက်မဲ့လျှောက်ပြေးလွှားနေခြင်းနှင့် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေသောကစားနည်း မတူကြောင်း ခွဲခြားသိစေရန်။ (Energy burning play Vs Healthy play)

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ "ကစားခြင်းမရှိလျှင်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိနိုင်"လက်ကမ်းစာစောင်(၂)

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို "ကစားခြင်းမရှိလျှင် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိနိုင်"စာစောင်ကို အသုံးပြုပြီး ဆွေးနွေးပါ။

- ကစားခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- အဘယ်ကြောင့် ကစားရန် လိုအပ်သနည်း။
- အသက်အရွယ်အလိုက် မည်သည့်အရွယ်တွင် မည်သို့ ကစားကြသနည်း။
- ကစားရန်လိုအပ်သော အခြေအနေများကို ဖော်ပြပါ။ ကလေးတချို့ အဘယ့်ကြောင့် မကစားသနည်း။
- မကစားသောကလေးများအား မည်သို့ကူညီမည်နည်း။

၂။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု(၁၀)ဖွဲ့ခဲ့ကာ (ကြိုတင်ဖတ်ရှုရန်ပေးထားသည်ကို) အားလုံးသို့ ပြန်လည်တင်ပြရန် ပြင်ဆင်ချိန်ပေးပါ။ မိမိတို့ဖတ်ရှုရသည့်ကဏ္ဍမှ အရေးကြီးဆုံး အချက် (၃)ချက်စီကိုရှင်းပြခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့) သရုပ်ဖော်ပုံများနှင့် နှစ်သက်သလို တင်ပြစေပါ။

၃။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

မေးခွန်းတစ်ခုချင်းကိုမေးပါ။ အဖြေမပြည့်စုံသေးပါက ဦးဆောင်သူမှ ဖြည့်စွက်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ဒေသတွင်းရှိ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများနှင့် ကစားခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကစားခြင်းသည် သင်ယူခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကစားခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများသိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ ကစားခြင်းမှသင်ယူခြင်းရုပ်ပုံ လက်ကမ်းစာစောင် (၃)

ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။ သဲ၊ ရေ၊ သစ်စေ့များ၊ တုတ်ချောင်း (သို့) ဝါးခြမ်းပြားများနှင့် ခွက်ငယ်များကို နေရာ (၄)နေရာတွင် ပြင်ဆင်ထားပါ။

၁။ အုပ်စု (၄)စုခွဲပြီး တစ်ဖွဲ့စီအား "သဲ၊ ရေ၊ သစ်စေ့များ၊ တုတ်ချောင်း (သို့) ဝါးခြမ်းပြားများနှင့် ခွက်ငယ်များ"တစ်နေရာစီ၌ခွဲဝေပေးပါ။

၂။ အားလုံးကို (၁၅)မိနစ်ခန့် ကစားခိုင်းပါ။

၃။ ကစားပြီးနောက် အုပ်စုအတွင်းကလေးများ ဤပစ္စည်းများနှင့်ကစားရင်း ရရှိနိုင်မည့် ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သဘောတရားများကို စာရင်းပြုစုစေပါ။ ဥပမာ-သဲဖြင့်ကစားရင်း သဲ၏အထိအတွေ့သဘော(နူးညံ့၊ ကြမ်း၊ အေး)၊ အဖော်များနှင့် ကစားရင်း ဘာသာစကားနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကျွမ်းမှုများရရှိလာ။

၄။ အုပ်စု (၂)စုအားတင်ပြစေပါ။ အခြားအုပ်စုများမှ မပါသေးသည်ကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ဦးဆောင်သူမှ အောက်ပါ အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ကစားခြင်းမှသင်ယူခြင်း"ရုပ်ပုံကို ဝေပေးပါ။

၅။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

ကလေးများ ကစားနေစဉ်တွင် အောက်ပါတို့ကို သင်ယူတတ်မြောက်လာကြသည်။

- အရာဝတ္ထုများ၏သဘောကို သိရှိလာသည်။
- စကားလုံးသစ်များ၊ အကြံဉာဏ်သစ်များ ရရှိလာသည်။
- ကြွက်သားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာပြီး ထိန်းချုပ်လာနိုင်သည်။
- ဆန်းသစ်စွာ စဉ်းစားတတ်လာသည်။
- ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် စွမ်းရည်များ သုံးစွဲတတ်လာသည်။

- မိမိဘာသာမိမိသင်ယူနိုင်ပြီး အမှီအခိုကင်းကာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေတတ်လာသည်။
- အရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် အခြားတစ်ခုကိုကိုယ်စားပြုမှုကို နားလည်လာသဖြင့် သင်္ကေတများသုံးပြီး စဉ်းစားခြင်းကို စတင်ပြုလုပ်လာသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟု ယူဆလာကြသည်။
- အခြားသူများနှင့်အတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာသည်။
- စိတ်ကူးဉာဏ်ကိုအသုံးပြုလာသည်။
- ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်လာသည်။
- ကစားရာတွင် လုံးဝစိတ်ပါလာတတ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ ကစားပုံကိုကြည့်ပြီး ကစားခြင်းအဆင့်များကို သတိပြုမိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း။ ။ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး

၁။ သင်တန်းခန်းမအလယ်တွင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုစုပုံထားပါ။

၂။ အုပ်စု(၄)စုခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကိုအောက်ပါအတိုင်း ညွှန်ကြားချက်အသီးသီး ပေးထားပါ။

အဖွဲ့(၁) ရှာဖွေခြင်း

ပေးထားသော အရာဝတ္ထုများကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မတွေ့မမြင်ဖူးသည့်အနေနှင့် ရှာဖွေစူးစမ်းလေ့လာပါ။ စကားမပြောဘဲ ပစ္စည်းကို နားလည်သိရှိနိုင်စေရန် ပုံစံအမျိုးမျိုးကိုင်တွယ်နိုင်သည်။ သို့သော်အခြားဝတ္ထုတစ်ခုခုဖြစ်သွားအောင်မလုပ်ပါနှင့်။

အဖွဲ့(၂) ဆောက်လုပ်ခြင်း

ပေးထားသောပစ္စည်းနှင့်မည်သို့ အသုံးပြုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို လေ့လာရှာဖွေစမ်းသပ်ပါ။ နှုတ်စကားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

အဖွဲ့(၃) အတုလုပ်တမ်းကစားခြင်း

ပေးထားသော ပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ အချင်းချင်းစကားပြောတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ပုံစံ (ဥပမာ-ဈေးသည်)အတိုင်း ဟန်ဆောင်ကစားပါ။

အဖွဲ့(၄) စည်းမျဉ်းပါသောကစားနည်း

ပေးထားသောပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ စည်းမျဉ်းပါသောကစားနည်းများကို ဖော်ထုတ်ကစားပါ။ (ဥပမာ- အလှည့်ကျ၊ ဘယ်လိုဆို သေတယ်) ကစားရာတွင် လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများကို ကစားသွားရင်း ချမှတ်သွားခြင်းဖြင့် ကြံဆကစားပါ။

၃။ အုပ်စုတစ်ခုစီသည် မတူညီသော ကစားနည်း(၄)မျိုးကို ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ကစားစေပါ။

၂။ အားလုံးကစားပြီးပါက တစ်ဖွဲ့ချင်းမည်သို့ကစားကြကြောင်းမေးပါ။ ဦးဆောင်သူမှ ဤသို့ဖြည့်စွက်ပါ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း

ကလေးများ ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်သော်လည်း သူတို့ ၏အတွေ့အကြုံပေါ်တွင်သာ အဓိကမူတည်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် (၈)နှစ်အရွယ် ကလေးအတော်များများသည် ရွှံ့များဖြင့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ တည်ဆောက်နိုင်ကြသော်လည်း ရွှံ့တစ်ခါမှ မကိုင်ဖူးသောကလေးကမူ ထို (၈) နှစ် အရွယ်ကလေးများ နည်းတူပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်၍မရပါပေ။ အတွေ့အကြုံမရှိသေးသော ကလေးသည် ထိုပစ္စည်းကို စူးစမ်းသည့်အဆင့်ဖြင့် ကစားပေမည်။ အတွေ့အကြုံများ

သော ကလေးများသည် ထိုပစ္စည်းနှင့် စည်းမျဉ်းပါသောကစားနည်းများ ထွင်၍ကစား ပေမည်။ ထိုအဆင့်သည် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။

ကစားနည်းအဆင့်ဆင့် (သို့) လူမှုဆက်ဆံရေးအဆင့်ဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်းလည်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။ (ဤအဆင့်အချို့ကို “ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု ဗီဒီယိုအခွေ” တွင်လည်း မြင်တွေ့ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်)

(၁) ***ပါဝင်ကစားခြင်းမရှိသေးသောအဆင့်*** - အခြားကလေးများကစားသည်ကို ရပ်ကြည့် (သို့) နေရာပြောင်းကြည့် (သို့) တစ်နေရာတည်းနေ (သို့) ဆရာ၊ ဆရာမနောက် လိုက်နေ

(၂) ***စောင့်ကြည့်အဆင့်*** - အခြားကလေးများကစားသည်ကို စောင့်ကြည့်နေရုံ သက်သက်

(၃) ***တစ်ကိုယ်တည်းလွတ်လွတ်လပ်လပ်ကစား*** - အခြားကလေးများနှင့် မရောနှော ဘဲ တစ်ယောက်တည်းကစား

(၄) ***ယှဉ်လျက်ကစား*** - အခြားကလေးတစ်ဦးဦးဘေးတွင်ကစား၊ ပစ္စည်းဝေမျှခြင်း မျိုးမရှိ၊ ပြောဆို ဆက်သွယ်ခြင်းရှိသော်လည်း အကြောင်းအရာသက်ဆိုင်မှုမရှိ

(၅) ***အတူတကွကစား*** - အခြားကလေးနှင့် ပစ္စည်းငှါးပေးခြင်း၊ ပေးကစားခြင်းများ ရှိသော်လည်း အခန်းကဏ္ဍကွဲကွဲပြားပြားမရှိ

(၆) ***ပူးပေါင်းကစား*** - ကလေးများအချင်းချင်းအတူလုပ်၊ အတူကစား၊ အလှည့်ကျ သဘောနှင့် အခန်းကဏ္ဍစနစ်တကျခွဲဝေကစား

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ကလေးများကစားနေစဉ် ဆရာများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများကစားရင်း သင်ယူခွင့်ရစေရန်အတွက် မည်သို့ပံ့ပိုးပေးရမည်ကိုသိစေရန်။

၁။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ကလေးကဲ့သို့ ကူညီသရုပ်ဆောင်ပေးရန်ပြောပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမအနေနှင့် သရုပ်ဆောင်မှု (၃)ကြိမ်ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ကောင်းစွာလေ့လာရန်နှင့် မည်သည့်ဆရာ၊ ဆရာမက အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်စေပါ။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၁)

ကလေးသည် သစ်သားတုံးများနှင့် တစ်ခုပေါ်တစ်ခုဆင့် ကစားနေသည်။ မပြိုကျစေရန် မထိန်းနိုင်တော့သဖြင့် မကစားတော့မည့်ပုံဖြစ်နေသည်။ ထိုအခြေအနေကို မြင်သဖြင့် ကလေးအနားသို့သွားကာ-

ဆရာမ ။ ။ အဲသလိုလုပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ပေး လုပ်ပေးမယ်။ (ကလေးလုပ်ထားသည်ကိုဖျက်ပြီး တခြားပုံစံနှင့် ပြန်လုပ်ပြသည်။)

ဆရာမ ။ ။ ဒါဘာအရောင်လဲ။

ကလေး ။ ။ အပြာရောင်။

ဆရာမ ။ ။ အပြာမဟုတ်ဘူး။ အစိမ်းပါ။ အိမ်ဆောက်ပါလား။

ကလေး ။ ။ အိမ်မဆောက်တတ်ဘူး။

ဆရာမ ။ ။ လာလုပ်ပြမယ်။ ကြည့်။ (ကလေးကြည့်နေစဉ် အိမ်ဆောက်ပြ၊)

သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၂)

ကလေးသည် သစ်သားတုံးများနှင့် တစ်ခုပေါ်တစ်ခုဆင့် ကစားနေသည်။ မပြိုကျစေရန် မထိန်းနိုင်တော့သဖြင့် မကစားတော့မည့်ပုံဖြစ်နေသည်။ ထိုအခြေအနေကို မြင်သဖြင့် ကလေးအနားသို့သွားကာ-

ဆရာမ ။ ။ တစ်ခါတလေ ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ရတာ ခက်တယ်နော်။

ကလေး ။ ။ ဟုတ်။

ဆရာမ ။ ။ မျှော်စင်ကို အမြင့်ကြီးဆောက်ထားတယ်နော်။ တကယ်လို့ ကြွက်ကလေးသာ ဒီပေါ်ကနေကြည့်ရင် သူဘာကိုမြင်မယ်ထင်လဲ။

ကလေး ။ ။ စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံနဲ့ သမီးကိုမြင်မယ်။

ဆရာမ ။ ။ အပေါ်ဆုံးက အတုံးက ဘာကြောင့် ပြုတ်ပြုတ်ကျတယ်ထင်လဲ။

ကလေး ။ ။ (ခဏစဉ်းစားပြီး) မြင့်လွန်းလို့ထင်တယ်။

ဆရာမ ။ ။ အင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မကျအောင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။

ကလေး ။ ။ သိပြီ။ ဘေးမှာ တခြားမျှော်စင် တစ်ခု ထပ်ဆောက်မယ်။ အဲဒီ စင် နှစ်ခုပေါ်မှာ အတုံး တစ်ခု ပြန်တင်လိုက်မယ်။

ဆရာမ ။ ။ သိပ်ကောင်းတဲ့စိတ်ကူးပဲ။ ခု စမ်းကြည့်ပါလား။ ရ၊ မရ ကြည့်ရအောင်။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၃)

ဆရာမသည် အခန်းထဲ လှည့်လည်ကြည့်ရှုနေသည်။ ကလေးသည် သစ်သားတုံးများနှင့် ကစားနေသည်ကိုမကြည့်ဘဲ ဤသို့ပြောလိုက်သည်။

ဆရာမ ။ ။ တော်တယ်ဟေ့။

ကလေး ။ ။ (စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပုံဖြစ်သွားသည်)

၃။ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- မည်သည့် ဆရာ၊ ဆရာမ အပြုအမူက အသင့်လျော်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ (အဖြေ-ဒုတိယဆရာမ)
- မည်သည့် ဆရာ၊ ဆရာမအပြုအမူက မဆိုးဘူးလဲ။(အဖြေ - ပထမဆရာမ)
- မည်သည့် ဆရာ၊ ဆရာမအပြုအမူက မသင့်လျော်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ (အဖြေ - တတိယ ဆရာမ)
- ဒုတိယဆရာမ၏ ချဉ်းကပ်ပုံက ဘယ်လိုလဲ။ (ဒုတိယဆရာမ၏ အခန်းကဏ္ဍကို အလေးထား ဆွေးနွေးပါ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း။ ဦးဆောင်သူမှ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးရန်-

- အချိန်တိုင်းတွင် ပံ့ပိုး၊ လမ်းညွှန်ပေးပါ။ ကလေး ပိုသင်ယူနိုင်ရန် အားပေးပါ။
- ကလေးကစားသည်ကို လမ်းညွှန်ပါ။ သို့သော် မလွှမ်းမိုးပါနှင့်။
- ကလေး၏ စိတ်ကူးနှင့်အတွေးကို အားပေးပါ။ သင့်အမြင်အတိုင်း မြင်အောင် မလုပ်ပါနှင့်။
- ကလေးများ၏ အာရုံသည် ခဏအတွင်း ပြောင်းတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။ အခြား ကလေးတစ်ဦးနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရန်အားပေးပါ။

ကလေးကစားနေသည်ကို မေးခွန်းများမေးခြင်းအားဖြင့် သူ၏စူးစမ်းရှာဖွေမှုကို ဖြန့်ကြက်ပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၆) မိရိုးဖလာကစားနည်းများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိမိဒေသရှိ ရိုးရာကစားနည်းများကို ဖော်ထုတ်အသုံးပြုတတ်စေရန်။ ကလေးများအတွက် ကစားစရာမပါသော မိရိုးဖလာ ကစားနည်းများမှလည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုရနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ကစားနည်းများ (လက်ကမ်းစာစောင်-၁)။

၁။ အုပ်စုများဖွဲ့လျက် အောက်ပါမေးခွန်းများအား ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်စေပါ။

(၁) သင်၏ရပ်ရွာ၌ ကစားကြသောရိုးရာ(သို့)မိရိုးဖလာ ကစားနည်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

(၂) ထိုကစားနည်းများမှ ကလေးများအတွက် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရသနည်း။

၂။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြခြင်း၌ (၃)နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ကစားနည်းများကို သီးသန့်ဖယ်ထုတ်ပါ။ မူကြိုကလေးများနှင့်ကစားနိုင်သော ကစားနည်းများကိုစုစည်းကာ စာရင်းပြုစုပါ။

၃။ အဖြေများတွင် ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှု၊ နည်းပြလက်စွဲပါ "ကစားနည်းများ"ကို ကိုးကား၍ ဖြည့်စွက်ပါ။

၄။ ကစားနည်းအားလုံးကို သင်တန်းသားများအားလုံး အသုံးပြုတတ်သည်အထိ အတူတကွ ကစားပါ။

၅။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

ကစားခြင်း သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးကို နောက်ခံအချက်အလက်များကို ကိုးကားလျက် အနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၇) ကစားစရာများပြုလုပ်ခြင်း (အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင်ထပ်မံဖြည့်စွက်ပြုလုပ်ပါ)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သင်ထောက်ကူနှင့် ကစားစရာများပြုလုပ်အသုံးပြုတတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ အချိုရည်ပုလင်းဖုံးများ၊ အချိုရည်ဘူးများ၊ နို့ဆီဘူးများ၊ ဆေးဘူးခွံများ၊ပိတ်ကြမ်း၊ အရောင်အံစာတုံး၊ ကတ်ထူစက္ကူ၊ ဖယောင်းရောင်စုံ၊ နီပြာတံများ၊ ကပ်ကြေးကောင်းကောင်း (၃)လက်၊ ပေတံ၊ ခဲတံ၊ ကော်နှင့် နမူနာ ကစားစရာ တစ်စုံစီရှိထားရမည်။

၁။ မူကြိုသင်တန်းတွင် ပြုလုပ်ရမည့်ပစ္စည်းများစာရင်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

(၁) နို့ဆီဘူးတည်ဆောက်ကစားစရာ
(၂) အရုပ်နှင့်အင်္ကျီများ
(၃) ပိတ်စာအုပ်
(၄) ပုလင်းဖုံးမှတ်ညဏ်များ
(၅) ပဲအိတ်များ
(၆) မီးခြစ်ဆံကစားနည်း
(၇) တူရိယာပစ္စည်း ၃မျိုး
(၈) က၊ ခ ယှဉ်တွဲခြင်း
(၉) က၊ ခ ချိတ်ဆက်
(၁၀) အာဟာရပုံတူထပ်
(၁၁) ပုံသဏ္ဍာန်ပုံတူထပ်
(၁၂) ဒိုမီနို (ဒိုးဆက်)
(၁၃) ရောင်စုံပုလင်းဖုံးအပြေးပြိုင်ပွဲ
(၁၄) သဲနှင့်ရေကစားရန် ရေသန့်ဘူးများနှင့် ကတော့၊ ဇေါ်ပြား၊ ရေပန်း၊ အစရှိသည်များ

၂။ ကစားစရာများ မပြုလုပ်မီ ဦးဆောင်သူများမှ နမူနာကစားစရာများကို ဦးစွာကစားပြပါ။ ကလေးများနှင့် မည်သို့ပြောဆိုရမည်၊ မကစားမီမည်သို့ ညွှန်ကြားချက်ပေးရမည်၊ ကစားပြီးမည်သို့ ပြန်လည်သိမ်းဆည်းရမည်တို့ကို လက်တွေ့ညွှန်ကြားပြသပါ။

၃။ တစ်မျိုးကစားပြီးတိုင်း ထိုကစားနည်းမှ ကလေးများ မည်သည်တို့ သင်ယူမည်ကိုမေးပါ။ ထို့နောက် အားလုံးအတူတကွ ပြုလုပ်စေပါ။

၄။ ကစားစရာအားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းပြုလုပ်ပြီးစီးမည်မဟုတ်သောကြောင့် အလျဉ်းသင့်သလိုကစားခြင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်းများအတွက် အချိန်ယူပါ။

၅။ ပြုလုပ်ပြီးစီးသော ကစားစရာများကို ကျောင်းတွင်မည်သို့ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အထူးသဖြင့် စကားလုံးဝေါဟာရ ဖွံ့ဖြိုးစေသော ကစားနည်းများ၊ သင်္ကေတနှင့် အမှတ်အသားအသုံးပြုသော ကစားနည်းများ၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးစေသော ကစားနည်းများ၊ မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်စေသော ကစားနည်းများ ဖြစ်သည့် ပုံတူထပ်၊ ချိတ်ဆက်၊ ယှဉ်တွဲ၊ မှတ်ဉာဏ်အမျိုးမျိုးနှင့် မီးခြစ်ဆံကစားနည်းတို့ကို ကောင်းစွာ ကစားတတ်သည်အထိ အချင်းချင်းကစားခိုင်းရန်လိုသည်။

ကစားစရာပြုလုပ်စဉ် အရေးကြီးဆုံးလိုအပ်ချက်မှာ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းခြင်း၊ သေသပ်လှပခြင်း၊ ခိုင်ခံ့ခြင်း၊ အရောင်တောက်ပခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

သင်ယူခြင်းနှင့်
သင်ယူရာနေရာများ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) သင်ယူမှု၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) သင်ယူတတ်မြောက်မှု နည်းလမ်းများ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) သင်ယူမှုပုံစံများ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) သင်ယူရာနေရာများ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၆) မူကြိုကျောင်းကောင်း

♦ နည်းပြသုံး - ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု

♦ နည်းပြသုံး - သင်ယူမှုပုံစံများ

သင်ယူခြင်းနှင့် သင်ယူရာနေရာများ

ရည်မှန်းချက် ။ ။ သင်ယူမှုနှင့်ဆိုင်သောသဘောတရားများကို နားလည်စေရန်နှင့် ကလေးများ သင်ယူတတ်မြောက်ရေးအတွက် ထိရောက်သော ပံ့ပိုးမှု ပေးနိုင်စေရန်။

- မူကြိုကျောင်းများတွင် သင်ယူမှုနေရာများထားရှိတတ်စေရန်

နောက်ခံအချက်အလက်များ

- ကလေးများသည် ၎င်းတို့ဘာသာကစားခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများကို ဂရုစိုက်လေ့လာခြင်း အားဖြင့်သော်၎င်း သင်ယူကြပါသည်။
- ကလေးများသည် လူအများနှင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆက်သွယ်ဆက်ဆံခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများကို ကြိမ်ဖန်များစွာ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အသိပညာများကို ရယူကြပါသည်။ ကလေးဘဝတစ်လျှောက်လုံးရရှိစေသော အသိပညာသည် ဆက်လက်၍ ပြန်လည်ဆန်းသစ်ခြင်း၊ ပြန့်ပွားခြင်းများဖြင့် အတွေ့အကြုံသစ်များရရှိကာ ပြန်လည်စုစည်းခိုင်မာစေပါသည်။
- ကလေးများသည် ကြီးပြင်းလာသောအခါ သူတို့၌ရှိသော လေ့လာသင်ယူရန် အခွင့်အရေးများကို အသုံးချခြင်းအားဖြင့် သူတို့၏စွမ်းရည်များ ပြည့်ဝလာစေပါသည်။
- ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် "သိဖို့လိုသည်" ဟူသည့် အချက်များသည် ကလေးများကို လေ့လာသင်ယူဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။ ကြီးပွားများပြားလာသော ဉာဏစွမ်းရည်များကို

လေ့ကျင့်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကလေးများတွင် သဘာဝအရ မွေးရာပါလိုအပ်ချက်တစ်ခု၊ သို့မဟုတ် အတွင်းမှစေ့ဆော်သော တွန်းအားတစ်ရပ်ရှိပါသည်။

- ကလေးတို့သည် မည်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်မှဖြစ်စေ သင်ယူကြသည်။ ပြင်ပလောကပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စာသင်ခန်းတို့သည် ကလေးသူငယ်များဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အရေးပါလှသော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ကလေးတို့ ထိတွေ့ရမည့်စာသင်ခန်းနှင့် ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်တို့ကို အထူးသတိပြု စီစဉ်သင့်သည်။ စနစ်တကျ ပြင်ဆင်နေရာချထားပြီး လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကလေးတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်သင်ယူမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

- ကလေးများသင်ယူဖွံ့ဖြိုးရန် အတွေ့အကြုံများစွာလိုအပ်သည်။ ကလေးများသည် ကိုင်တွယ်ကြည့်ရန်၊ ကြည့်ရှုလေ့လာရန်၊ ကြိုတင်မှန်းဆရန်၊ သူတို့စကားဖြင့်ပြောဆိုနိုင်ရန်၊ အခြားဖြစ်နိုင်သည်တို့ကို စူးစမ်းရှာဖွေရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းများရရှိနိုင်ရန်မှာ လူကြီးများ၏တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်အချက်များ

(၁) သင်ယူမှုအခြေခံအုတ်မြစ်များ ဗီဒီယိုခွေကို လေ့လာထားပါ။

(၂) လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို ရှာဖွေစုဆောင်းထားပါ။

(၃) လက်ကမ်းစာစောင်များအား ဖတ်ရှုလေ့လာထားပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) သင်ယူမှု၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများသင်ယူမှုသည် မည်သည့်အချိန်ကအစပြုသည်နှင့် သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များကို နားလည်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ သင်ယူမှုအခြေခံအုတ်မြစ်များ ဗီဒီယိုခွေ

အချိန် ။ ။ (၁)နာရီ

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။

- ကလေးတွေဘယ်အချိန်ကစပြီး သင်ယူကြသလဲ။ ဥပမာပေးပါ။
- သင်ယူနိုင်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

၂။ သင်ယူမှု၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ ဗီဒီယိုကြည့်ရှုပါ။ ထိုသို့ကြည့်ရာတွင် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးသင့်သောနေရာများတွင် ခေတ္တရပ်ပြီး ဆွေးနွေးပါ။

၃။ ဦးဆောင်သူမှ အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။

- ကလေးများ သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။
- မိမိမူကြိုကျောင်းအတွက် မည်သည့်စိတ်ကူးများ ရသနည်း။

၄။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**။

ဗီဒီယိုနောက်ခံစာသားပါ အရေးကြီးအချက်များကို သုံး၍အနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) သင်ယူတတ်မြောက်မှု နည်းလမ်းများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ လူကြီးများသင်ယူတတ်မြောက်ပုံနှင့် ကလေးများသင်ယူတတ်မြောက်ပုံကို နားလည်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ ကြိုတင်၍ ရေးသားထားသော ခေါင်းစဉ်ငယ်များပါသည့် ရောင်စုံကတ်များ။

၁။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါ မေးခွန်း(၂)ခုကို ရေးပါ။ သင်တန်းသားများကို စာရွက်ပိုင်း တစ်ခုစီဝေပါ။

(၁) သင်သည်မည်သည့်အရာများကို ကျွမ်းကျင်စွာပြုလုပ်နိုင်သနည်း။
(၂) ထိုသို့ ကျွမ်းကျင်စေရန် မည်သို့သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့သနည်း။

၂။ စာရွက်ပိုင်းပေါ်တွင် မေးခွန်း (၂) ၏အဖြေကို ရေးစေပါ။

၃။ အားလုံးသို့ တစ်ဦးချင်း ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။ ဦးဆောင်သူများမှ စာရွက်တစ်ခုချင်းအား အားလုံးသို့ ဖတ်ပြကာ မည်သို့သင်ယူခြင်းဖြစ်ကြောင်းမေးကာ သက်ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်များ ဖော်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် တူရာစုစည်း၍ ကပ်စေပါ။

စိတ်ပါဝင်စားခြင်း | **စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း** | **လိုအပ်၍လုပ်ကိုင်ခြင်း**

အားပေးချီးမွမ်းခံရခြင်း | **အမှားများမှသင်ယူခြင်း** | **အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ခြင်း**

တတ်ကျွမ်းသူနှင့်အတူလုပ်ကိုင်ခြင်း | **ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း**

၄။ အနှစ်ချုပ်ခြင်း

သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ကလေးနှင့်လူကြီး သင်ယူပုံနည်းလမ်း တူ၊ မတူမေးပါ။ ကလေးများသည်လည်း အထက်ပါ နည်းလမ်းများအရသင်ယူကြသောကြောင့် သူတို့ကို ထိုအခွင့် အလမ်းများ ဖန်တီးပေးရန်လိုကြောင်း ပြောပါ။ (ခေါင်းစဉ်ငယ်များကိုစု၍ နံရံတွင် ကပ်ထားပါ။)

ကလေးများသည် သဘာဝအရ သင်ယူရန် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးသူငယ်ဘဝတွင် ဦးနှောက်အဖွံ့ဖြိုးဆုံးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအလျင်မြန်ဆုံးဆိုသည်ကို နားလည်လျက် ကလေးများ ထိရောက်စွာသင်ယူခွင့်ကို အလေးပေးဆောင်ရွက်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ **စာရွက်ကြီး၊ ဆော့ပင်များ၊** "ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကလေးအသက်ဆက်နွယ်မှုပြပုံ" (လက်ကမ်းစာစောင်- ၁)။

၁။ **ညဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားပါသလဲ။"

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ အဖြေများတွင် "ဦးနှောက်၏ အထူးသင်ယူနိုင်သောကာလ (သို့) အခွင့်အလမ်းများဝင်ရာပြတင်းပေါက်များ" (Windows of opportunity)အကြောင်း ပါဝင်ပါက ဥပမာများမေးပါ။

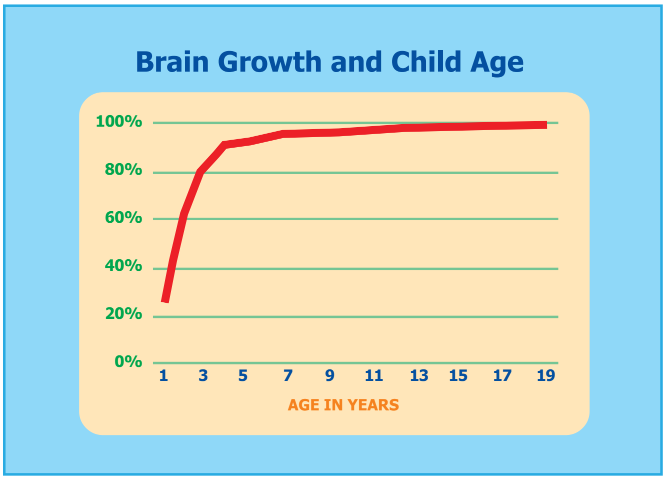
ဥပမာ (၁) မျက်စိအမြင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အာရုံကြောများ၏ ဆက်သွယ်မှုသည် ပထမ ၃-၄ လများတွင် ဆက်သွယ်ပြီးသားဖြစ်ရပါမည်။ ဤအချိန်ကာလအတွင်း အာရုံကြောများဆက်သွယ်မှုမပေးနိုင်ပါက မျက်စိအမြင်နှင့် ဆိုင်သောဆဲလ်များ ထာဝရဆုံးရှုံးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ(၂) ပထမ ၅-နှစ်သည် ဘာသာစကားသင်ယူမှုအတွက် အကောင်းဆုံးသောအချိန်များဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု လက်ကမ်းစာစောင်(၁)ကိုသုံး၍ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

၃။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

အောက်ပါ **"ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကလေးအသက်ဆက်နွယ်မှုပြပုံ"**ကို ပြ၍ ကလေးသူငယ်ဘဝတွင် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု အမြန်ဆုံးကာလဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများ အထူးလိုအပ်ကြောင်း ပြောပါ။



ဦးနှောက်၏ဥပဒေသမှာ
အသုံးပြုမှုလား၊ ဆုံးရှုံးခံမှုလား
ဟူ၍ဖြစ်သည်။

တတ်ကျွမ်းမှုအဆင့်ဆင့် ကစားနည်းကစားပါ။
(သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲ-၁)

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) သင်ယူမှုပုံစံများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးတိုင်း ထိရောက်စွာသင်ယူနိုင်ရန်အတွက် သင်ယူမှုပုံစံများအရ အခွင့်အလမ်းအမျိုးမျိုးဖန်တီးပေးရန်လိုအပ်ကြောင်းသိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ သင်ယူမှုပုံစံ (၈) မျိုးရုပ်ပုံ(နည်းပြလက်စွဲ)၊ သင်ယူမှုပုံစံများ လက်ကမ်းစာစောင် (၂)။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း သင်ယူမှုပုံစံဆိုသည်မှာ ဘာကိုဆိုလိုကြောင်းမေးပါ။

၂။ သင်ယူမှုပုံစံများ လက်ကမ်းစာစောင် (၂) နှင့် သင်ယူမှုပုံစံ (၈) မျိုးကို ရုပ်ပုံသုံးပြီးရှင်းပြပါ။ တစ်မျိုးစီက ဘာကိုဆိုလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ သင်တန်းသားများအား [အမှတ် (၁၀၀)]ကို မိမိတွင် သင်ယူမှုပုံစံ တစ်ခုချင်းစီ၌ အားသာချက် (သို့) ကျွမ်းကျင်မှုရှိသည့်အလိုက် အနည်း၊ အများ အမှတ်ပေးစေပါ။

စုစုပေါင်းရမှတ်သည် ၁၀၀ အထက် မကျော်ရပါ။ ထိုနောက် စက်ဝိုင်းတစ်ခုဆွဲကာ မိမိပေးထားသော အမှတ်အချိုးကျအတိုင်း ၁၀၀%အတွက် ဖြည့်စွက်ဆွဲစေပါ။ ပြီးလျှင် "ကျွန်တော်/မသည် ရာနှုန်းပြည့် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်"ဟု ရေးစေပါ။ (အမှတ်ပေးရန်ခက်သော (သို့) အမှတ်အလွန်နည်းနေသော သင်ယူမှုပုံစံများအတွက် မိမိတို့ ရင်းနှီးသောသူများအား မေး၍အတည်ပြုနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။)

၄။ မိမိအားသန်ရာ သင်ယူမှုပုံစံများအရ အဖွဲ့(၈)ဖွဲ့ ခွဲပါ။ အဖွဲ့တိုင်းတွင် လူဦးရေမျှမျှတတ ဖြစ်ရန် သတိထားပါ။ အဖွဲ့လိုက် မိမိတို့တစ်စုံတစ်ရာကို မည်သို့သင်ယူ(သို့) မှတ်မိကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးစေပါ။ မိမိတို့၏ ရာနှုန်းပြည့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြု၍ မိမိကလေးများအတွက် ကျောင်းတွင်ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်နည်းများကို ဖော်ထုတ်၍ စာရွက်ကြီးတွင် ရေးစေပါ။

၅။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

အုပ်စုကြီးအတွင်း ဖော်ပြပါသင်ယူမှုပုံစံတစ်ခုချင်းစီကို လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်ရန် မည်သည့် သင်ယူရာနေရာများ လိုအပ်သနည်း။ သင်ယူရာနေရာ ခေါင်းစဉ်များကို ဆက်လက် ဖော်ထုတ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) သင်ယူရာနေရာများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သင်ယူရာနေရာများနှင့်ပြင်ဆင်ထားသော မူကြိုကျောင်းတစ်ကျောင်း ပုံရိပ်ကို သဘောပေါက်စေရန်နှင့် မူကြို ဆရာ၊ ဆရာမတစ်ဦး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို နားလည်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ **သင်ယူရာနေရာများ ဗီဒီယိုခွေ**

အချိန် ။ ။ ၁နာရီ၊ ၃၀ မိနစ်

၁။ ဦးဆောင်သူများက သင်ယူရာနေရာများ (အတွင်း၊ အပြင်) ပြင်ဆင်ပုံအတိုင်း ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပါ။

၂။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုနှစ်ဖွဲ့ခွဲကာ အတွင်း၊ အပြင် သင်ယူရာနေရာများတွင် တစ်နေရာလျှင် (၁၅)မိနစ်ကျ တစ်လှည့်စီပြောင်းပြီး ကစားစေပါ။

၃။ ဦးဆောင်သူများသည် သင်တန်းသားများအား မူကြို ဆရာ၊ ဆရာမများမှ ကလေးများကို ဆက်ဆံပြောဆိုသည့်ပုံအတိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။

၄။ ကစားပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- မည်သည့်သင်ယူမှုနေရာများနှင့် ပြင်ဆင်ထားသနည်း။
- ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ဆက်ဆံပုံ၊ ကစားချိန်လုံလောက်မှု၊ ကစားစရာလုံလောက်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို မြင်ပါသလဲ။
- မြင်တွေ့ခဲ့ရတဲ့ မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမတစ်ဦးရဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေကဘာတွေလဲ။ (ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ စသည် . . .)

၅။ သင်ယူရာနေရာများ ဗီဒီယိုခွေကို ပြပါ။ ကြည့်ရှုပြီးနောက် သင်ယူရာနေရာ ခေါင်းစဉ်အလိုက် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ကာ တစ်နေရာစီမှရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ထားပေးရမည့်ပစ္စည်းများကို ဖော်ထုတ်စေပါ။ ပြီးလျှင်နံရံများတွင် ကပ်ထားပါ။ အားလုံးကို ကူးယူစေပါ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း

ကလေးများကိုနားလည်ရန်နှင့် သူတို့သင်ယူခြင်းကို နှစ်သက်မှုရှိစေရန် လူကြီးများသည် ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်း၊ နီးနီးကပ်ကပ်လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ကလေးများကို လေးလေးနက်နက်ဆက်ဆံပေး၊ အလေးထားပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ကြရမည်ဖြစ်ပေသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၆) မူကြိုကျောင်းကောင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မူကြိုကျောင်းကောင်း တစ်ကျောင်း၏ အင်္ဂါရပ်များကို သိရှိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။(၁) အရည်အသွေးပြည့်မီသော ECD အစီအစဉ်၏ အခြေခံ အညွှန်းလက္ခဏာများ စာအုပ်။

(၂) ပထမနေ့တွင် ရေးဆွဲထားသော ၎င်းတို့၏ မူကြိုကျောင်း ပုံများ။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော မူကြိုကျောင်းတစ်ကျောင်းဖြစ်ရန် မည်သည့်အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံရမည်နည်း။ (ဖွံ့ဖြိုးမှုအညွှန်းလက္ခဏာ (အင်ဒီကေတာ) များကား အဘယ်နည်း။)

၂။ အောက်ပါကဏ္ဍများစုံလင်စေရန် ဖော်ထုတ်ပါ။ ခေါင်းစဉ်များအလိုက် အုပ်စု (၅) ဖွဲ့ခဲ့ကာ ကဏ္ဍတစ်ခုချင်းအပေါ် ရှိသင့်သောအညွှန်းလက္ခဏာများ စာရင်းကို ပြုလုပ်စေပါ။

(၁) ကျောင်းနှင့်ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်)

(၂) ဆရာ၊ ဆရာမများ(ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ)

(၃) ကလေးများ

(၄) မိဘ၊ ရပ်ရွာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့်

(၅) စီမံခန့်ခွဲမှု

၃။ အဖွဲ့လိုက် ပြန်လည်တင်ပြပါ။ (ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်စွက်ရန်မလိုသေးပါ) အဖွဲ့လိုက် တင်ပြခြင်းများပြီးသောအခါ "အရည်အသွေးပြည့်မီသော အခြေခံအညွှန်းလက္ခဏာများ စာအုပ်"နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ထို့နောက် ပထမနေ့မှ ရေးဆွဲထားသော ၎င်းတို့၏ မူကြိုကျောင်း ပုံများကို ပြန်ပေးပြီး သင်ယူပြီးသမျှအပေါ် အခြေခံ၍ ပုံအသစ်ပြန်လည်ရေးဆွဲစေပါ။ အချိန်မရပါက အိမ်စာပေးလိုက်ပါ။

၄။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

မူကြိုဆရာများနှင့် ကော်မတီများအပြင် မိဘ၊ ရပ်ရွာအားလုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှသာ မူကြိုကျောင်းကောင်းတစ်ကျောင်းတွင် ရှိရမည့် အင်္ဂါရပ်များ ပြည့်စုံစေမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု

၁။ ကိုယ်ဝန် ၃ ပတ်မှ ၅ လအတွင်း ကလေးဦးနှောက်ဆဲလ် ၁၀၀ ရှိနေပါသည်။

၂။ မွေးဖွားလာသည့်အခါ ဦးနှောက်ဆဲလ်ပေါင်း ကုဋေ ၁၁၀၀၀ ကျော် ပါလာပါသည်။

၃။ မွေးစမှစပြီး ဦးနှောက်ဆဲလ်များ အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှု စတင်ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

၄။ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်၏လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။

၅။ ကလေးများသည် မွေးစမှခြောက်နှစ်အတွင်း အဖွံ့ဖြိုးဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။

၆။ မွေးစမှ တစ်နှစ်အတွင်း ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အလွန်လျင်မြန်ပြီး ထိုဖွံ့ဖြိုးမှုအကျိုးဆက်များသည် နောင်တွင် ကလေးဘဝ သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးကို ပုံဖော်ပေးပါသည်။

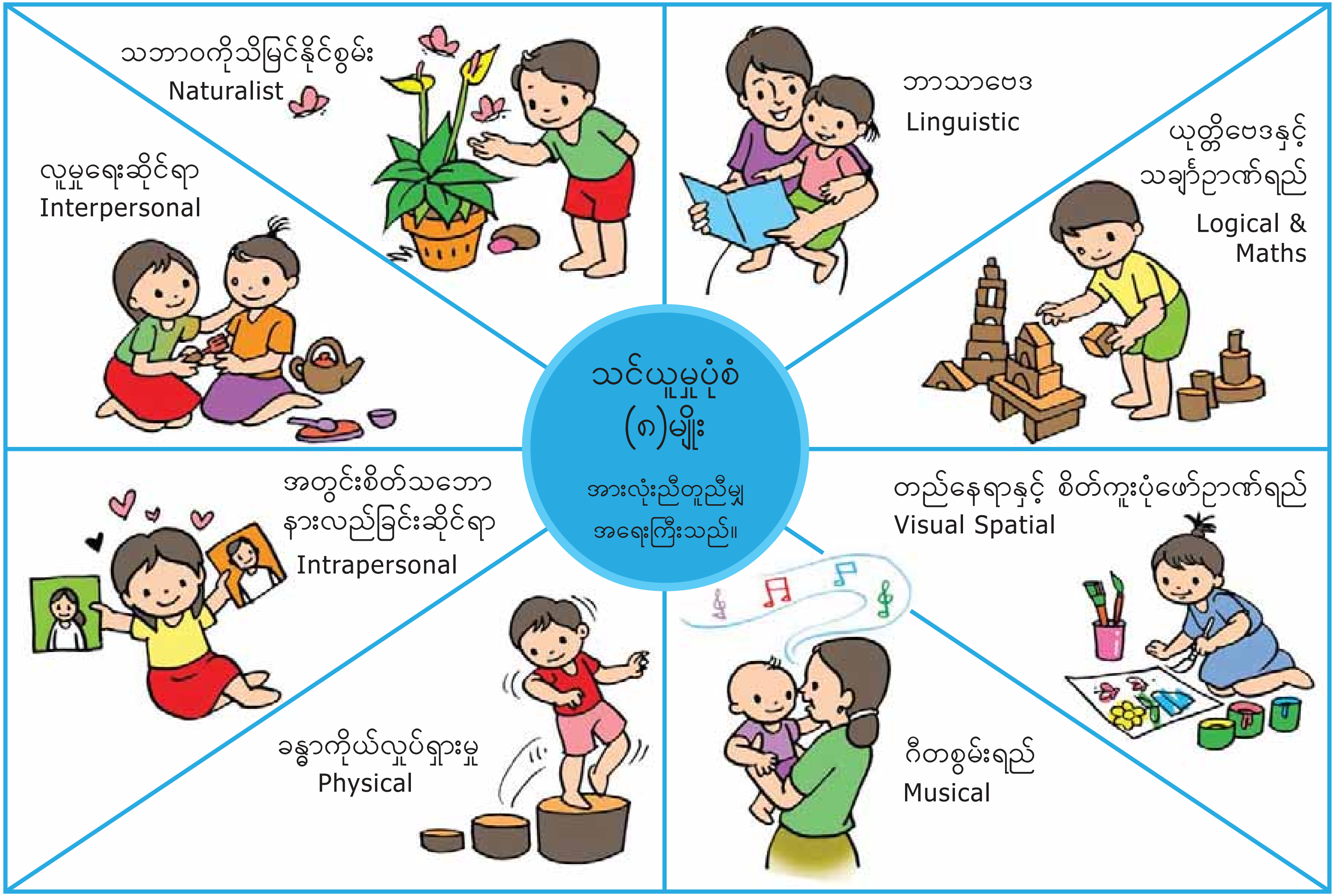
၇။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကောင်းသောလှုံ့ဆော်မှုများသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။

၈။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများသည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိဆဲလ်များအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။

၉။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ မကောင်းသောလှုံ့ဆော်မှုများ၊ လွှမ်းမိုးမှုများသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် မကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေသည်။

၁၀။ ကလေးအသက် ၆ လမတိုင်ခင် အမြင်အာရုံနည်းသေးသည်။ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါရှိသော ကလေးကို ၆ လ မတိုင်ခင် ခွဲစိတ်ကုသလျှင် မွေးစကတည်းကအတိုင်း ဆဲလ်များပုံမှန် ပြန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၁ နှစ်ကျော်မှ ဆိုလျှင် ပြန်၍မကောင်းနိုင်ပါ။

၁၁။ ကလေးများသည် အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုးကို ထပ်ခါထပ်ခါရရှိသောအခါ ဦးနှောက်အတွင်းမှ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများ ပို၍ပို၍ အားကောင်းထင်ပေါ်လာပါသည်။


သဘာဝကိုသိမြင်နိုင်စွမ်း
Naturalist
ဘာသာဗေဒ
Linguistic
ယုတ္တိဗေဒနှင့် သင်္ချာဉာဏ်ရည်
Logical & Maths
လူမှုရေးဆိုင်ရာ
Interpersonal
သင်ယူမှုပုံစံ (၈)မျိုး
အားလုံးညီတူညီမျှ အရေးကြီးသည်။
အတွင်းစိတ်သဘော နားလည်ခြင်းဆိုင်ရာ
Intrapersonal
တည်နေရာနှင့် စိတ်ကူးပုံဖော်ဉာဏ်ရည်
Visual Spatial
ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု
Physical
ဂီတစွမ်းရည်
Musical

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

Gabriela Mistral, 1948

ကလေးများအတွက်
လက်မှုအနုပညာ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများကို စမ်းသပ်အသုံးပြုခြင်း

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကလေးများ လက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်း လုပ်နေစဉ် ဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ကလေးငယ်များနှင့်အတူ လက်မှု အနုပညာလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရန် ပစ္စည်းများ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ပန်းချီအမျိုးမျိုးနှင့် လက်မှုအနုပညာ လက်ရာများဖန်တီးခြင်း

ကလေးများအတွက်လက်မှုအနုပညာ

ရည်မှန်းချက် ။ ။ လက်မှုအနုပညာနှင့် ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံများ၏တန်ဖိုးကို မူကြို ဆရာ၊ ဆရာမများ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကလေးငယ်များအား လက်မှုအနုပညာအတွေ့အကြုံများ ဖန်တီးခွင့်ပြုနိုင်စေရန်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။ (၁) အကြောင်းအရာများကို သေချာစွာလေ့လာရန်နှင့် ဆရာများ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်စရာအချို့ကို ရွေးချယ်ပြင်ဆင်ရန်။

(၂) သင်တန်းသားများ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် ပစ္စည်းအများအပြားရှိနေစေရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်များ

ကလေးအများစုသည် လက်မှုအနုပညာကို နှစ်သက်ကြသည်။ ကလေးများသည် စက္ကူပေါ်တွင် ဆေးခြယ်ခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများကို ကော်ဖြင့်ကပ်ခြင်း၊ ရွှံ့စေးတုံးကို ထုရိုက်ခြင်း၊ ဆုပ်နယ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရသည်ကို နှစ်သက်ကြသည်။

လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများဖြင့် လုပ်ကိုင်ရသောကလေးများသည် ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရောင်၊ အထိအတွေ့အမျိုးမျိုး (အကြမ်း၊ အချောပစ္စည်းများ)တို့နှင့် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်ရာတွင် မိမိဆန္ဒရှိသလို လုပ်ကိုင်လာကြပြီး ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပိုရှိလာကြသည်။

လက်မှုအနုပညာဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်စရာများ စုံလင်စွာပါဝင်သော အစီအစဉ်တစ်ခုတွင် ကလေးများအနေဖြင့် အခြေခံစွမ်းရည်များကို ပို၍အလွယ်တကူ သင်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ လက်မှုအနုပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသည့်အထဲမှ အချို့မှာ-

- လက်မှုအနုပညာသည် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကိုလည်း မြှင့်ပေးပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာလည်း ဖြစ်သည်။
- လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများဖြင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရခြင်းသည် မျက်စိနှင့်လက် တွဲဖက်ညီလှုပ်ရှား မှု

ကြွက်သားငယ်လေးများကို လိုသလိုထိန်း၍လှုပ်ရှားနိုင်မှုစသည့် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုးတက်စေသည်။

ကလေးများအနေဖြင့် လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများကို ပြုလုပ်နိုင်သောအခါ ကျေနပ်အားရမှုရှိပြီး မိမိကိုယ်ကို လေးစားတတ်လာသည်။ လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးတို့သည် မိမိတို့မည်သို့ ခံစားသည်၊ စဉ်းစားသည်၊ လောကကြီးကို ရှုမြင်သည်တို့ကို ဖော်ပြသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် စကားလုံးများဖြင့် မပြောတတ်သည်တို့ကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ရသည်။

လက်မှုအနုပညာပြုလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကလေးများရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်တတ်ရန်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းအသစ်များကို စမ်းသပ်၍ အကောင်အထည်ဖော်ကြည့်ရန် စူးစမ်းလေ့လာရန် အားပေးနိုင်သည်။

စမ်းသပ်ရင်း မှားရင်းဖြင့် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို မည်သို့သုံးနိုင်သည်၊ ယင်းပစ္စည်းများဖြင့် မည်သည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်၊ မလုပ်နိုင်သည် စသည့် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၏ ဂုဏ်သတ္တိများကို သိရှိလာသည်။ လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးတို့သည် များစွာသင်ယူနိုင်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မိမိတို့ပြောပြချင်သည်ကို ဖော်ပြခွင့်ရပြီး ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ခံစားရစေပါသည်။

လက်မှုအနုပညာများ ပြုလုပ်သောအခါ ကလေးများသည်-

- လုပ်ကိုင်ပြီးစီးသွားသည့်အတွက် ကျေနပ်မှုကိုခံစားရသည်။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရသည်။
- သူတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများအသွင်ဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။
- ကိုယ်လက် ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ကြွက်သားငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် မျက်စိနှင့်လက် တွဲဖက်ညီညီလှုပ်ရှားမှု ပိုကောင်းမွန်ပြီး ရေးခြစ်ရာနှင့် ပန်းချီဆွဲရာတွင်အသုံးပြုသည့်ကိရိယာများကို ပိုမိုကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုလာနိုင်သည်။

- ♦ အရွယ်အစား ပုံသဏ္ဍာန်၊ မျက်နှာပြင်သားအကြမ်းအချောနှင့် အရောင်စသည့် သဘောတရားများကိုလည်း သင်ယူကြသည်။

- ♦ စမ်းသပ်သည်၊ စူးစမ်းလေ့လာသည်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းအသစ်များကို စမ်းသပ်၍ အကောင်အထည်ဖော်သည်၊ ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ကြသည်။
- ♦ မိမိတို့၏ခံစားမှု၊ အတွေးနှင့် ကမ္ဘာလောကကို ရှုမြင်ပုံတို့ကို ဖော်ပြသည်။ အရောင်ခြယ်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ရွှံ့စေး၊ သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများဖြင့် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့သည် ကလေးများ မိမိတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ဒေါသများနှင့် အခြားခံစားမှုများကို လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာ ဖော်ပြနိုင်သည့် အစွမ်းထက်သောနည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။
- ♦ အုပ်စုနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်တတ်လာပြီး ဆက်ဆံရေး ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာသည်။
- ♦ ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် (သို့) တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေတတ်လာသည်။
- ♦ မိမိကိုယ်တိုင်ဖန်တီးမှုကို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးလာသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများကို စမ်းသပ်အသုံးပြုခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ နှစ်သက်သော လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းကိရိယာအချို့ကိုသင်တန်းသားများအား စမ်းသပ်ခွင့်ပေးရန်နှင့် လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ခွင့် ရရှိရန်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။ သင်တန်းသားများအားလုံး အသုံးပြုနိုင်ရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အလုံအလောက်စုဆောင်းပြင်ဆင်ထားပါ။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ ပန်းချီဆေး၊ ဆိုးဆေး၊ စုတ်တံများ၊ စက္ကူ၊ ကော်၊ ကတ်ထူပြား၊ ကတ်ကြေးများ၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် သစ်ရွက်များ၊ ပန်းများ၊ တုတ်ချောင်းများ၊ အစေ့များ။

၁။ အခန်းပတ်လည်တွင် အောက်ပါ လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများအတွက် စားပွဲ (၅)နေရာချထားပါ။

(၁) ဆေးရည်များနှင့် ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းအမျိုးမျိုး
(၂) ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ်ခြင်း
(၃) စမ်းသပ်ပုံဆွဲခြင်း
(၄) ရွှံ့၊ ဂျုံ နယ်ခြင်း (တစ်မျိုးကိုချထားပါ)
(၅) ရက်လုပ်ခြင်း

၂။ စားပွဲ(သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင် မျက်နှာပြင်များကို သတင်းစာ၊ လုံချည်ဟောင်းများနှင့် ခင်းထားပါ။ နေရာ သန့်ရှင်းရေးကို အလွယ်တကူနှင့် မြန်မြန်လုပ်ဆောင်၍ သင်ကြားနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို ရွေးချယ်ရန် လိုကြောင်းပြောပါ။ ကလေးများကိုလည်း အပေခံအဝတ်များကို ဝတ်ဆင်စေသင့်ကြောင်း ပြောပြပါ။ တစ်နေရာတွင် လူအများ အပြားစုပြုံနေခြင်းနှင့် ပစ္စည်းမလုံလောက်ခြင်း မဖြစ်စေရန် လူဦးရေ ကန့်သတ်ထားပါ။

၃။ ပါဝင်သူများလုပ်ကိုင်နေစဉ် ဦးဆောင်သူမှ ကလေးများကို သင်ပြသည့် ဆရာကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် အခန်းတွင်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ကလေးများပိုမိုသင်ယူနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ကူညီရမည်ကို ပြောဆိုပြပါ။ ပါဝင်သူများအား မိမိတို့ပစ္စည်းများနှင့် လုပ်ကိုင်နေသည့်အကြောင်းကို ပြောပြရန် အားပေးပါ။ ကလေးများကို ပြောပြချင်သည့် စကားလုံးများ၊ စကားစုများကို အသုံးပြုပြီး ပါဝင်သူများ၏ကြိုးပမ်းမှုများကို မှတ်ချက်ချပါ။

၄။ တစ်ချိန်တည်းတွင် သင်နှင့်အတူသရုပ်ဆောင်ရန် သင်တန်းသားများအနက်မှ နှစ်ဦးအား ညွှန်ကြားပါ။ (၎င်းတို့၂ဦးသည်အပြုသဘောမဆောင်သော ဆရာများဖြစ်ပေမည်) တစ်ဦးသည် သင်တန်းသားများအကြား လှည့်လည်ပြီး လက်ရာများကို အဖျက်သဘော ဝေဖန်မှုများပေးစေပါ။ ဥပမာ - အဲဒါဘာလဲ။ ငှက်လား။ ငှက်နဲ့လည်းမတူဘူး။ အတောင်တွေရော ဘယ်မှာလဲ၊ သို့မဟုတ် ဒီအရောင်က မျက်စိရှုပ်စရာ ကောင်းလိုက်တာ။ ဒီအရောင်ကို ဘာလို့မစမ်းကြည့်တာလဲ စသည်ဖြင့် ပြောသည်။ အခြားတစ်ဦးက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး စိတ်ပါဝင်စားမှု အမှန်တကယ်မရှိဘဲ (ဥပမာ - ပန်းချီလက်ရာကို သေချာမကြည့်ဘဲ) "အင်း. . . ကောင်းပါတယ်" "ကောင်းတယ်ဆက်လုပ်" စသည်ဖြင့် ပြောစေပါ။

၅။ အချိန်မစေ့ခင် ပါဝင်သူများကို မိနစ်အနည်းငယ်သာ ကျန်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ကလေးများသည် မိမိတို့ ကစားပြီးသောအခါ သိမ်းဆည်းတတ်ရန် လိုသကဲ့သို့ သင်တန်းသားများအားလည်း ကလေးများအား ဤအလေ့အထကိုပေးတတ်ရန် ပါဝင်သူများအား ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းခိုင်းပါ။

၆။ လက်မှုအနုပညာဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများရရှိသော အတွေ့အကြုံများကို အောက်ပါ မေးခွန်းများမေး၍ ပြောပြခိုင်းပါ။

- မိမိတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ သင်ဘာနှစ်သက်ပါသနည်း။
- သင်ဘာများ ရှာဖွေတွေ့ရှိပါသနည်း။
- "ဆရာများ" အဖြစ် သရုပ်ဆောင်သူများကြောင့် သင်ဘယ်လို ခံစားရပါသနည်း။
- ထိုဆရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများမည်သို့ ခံစားရမည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

၇။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

မိမိတို့ကဲ့သို့ပင် ကလေးများလည်း ဆရာများထံမှ အပြုသဘောဆောင်သော မှတ်ချက်များကြားလိုကြောင်း၊ လွတ်လပ်စွာစမ်းသပ်လိုမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

> ***သတိပြုရမည်မှာ ကလေးငယ်များ၏လက်မှုအနုပညာများ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းသည်သာ အရေးကြီးသည်။ ၎င်းတို့ ပြုလုပ်ဖန်တီးထားသောလက်ရာမှာ အရေးမကြီးပါ။***

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကလေးများလက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်းလုပ်နေစဉ် ဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ - ကလေးများနှင့် လက်မှုအနုပညာ လုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ် သတိထားရမည့်အချက်များကို သိစေရန်။

- ကလေးများ၏ လွတ်လပ်စွာ စိတ်ကူးပုံဖော်ဖန်တီးနိုင်မှုကို တားဆီးခြင်းမပြုဘဲ အားပေးရန်လိုကြောင်း သိရှိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ "လူကလေး"(လက်ကမ်းစာစောင်-၁)၊ "ဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍ" (လက်ကမ်းစာစောင်-၂)

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများပြုလုပ်စဉ် ကလေးများအား ပြောဆိုရာ၌ သတိထားသင့်သော အချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

(၁)ကလေးများအား ၎င်းတို့စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရမည့် လုပ်ငန်းနှင့် ပစ္စည်းများ အသုံးပြုပုံကို သေချာစွာရှင်းပြရမည်။

ဥပမာ - ပန်းချီဆေးများကို ခွက်ထဲတွင် ထည့်ထားရမည်။ စုတ်တံကို ဆေးရည်ထဲနှစ်ပြီး မည်သို့ပြန်ထုတ်ရန်၊ စုတ်တံများကို သူ့အရောင်နှင့်သူ ပြန်ထည့်ရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကူညီရမည် စသည်ဖြင့် ကလေးများအားပြောကြားပါ။

(၂)ကလေးများ၏ လက်ရာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကောင်းအဆိုးဝေဖန်ခြင်း၊ မှတ်ချက်ချခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ဥပမာ - အောက်ပါတို့ကို မပြောဆိုသင့်ပါ။

- “ဒီအရောင် နည်းနည်းထည့်လိုက်ရင် ပိုကောင်းမယ်”
- “အမည်းရောင် သိပ်မသုံးနဲ့၊ ပုံအရုပ်ဆိုးသွားလိမ့်မယ်”
- “ဒါဘာလဲ”၊ “ဒါဘာပုံကြီးလဲ”

(၃)မေးခွန်းများ မေးပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများ ဆန်းသစ်စွာတွေးခေါ်တတ်ရန်နှင့် မိမိတို့၏ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြသတတ်ရန် အားပေးရန်လိုသည်။ ဥပမာ-

- “ကလေးရဲ့ ပန်းချီကား/ပုံအကြောင်းကို ပြောပြနိုင်မလား”
- “အရောင်ရွေးတာ/ပုံဆွဲထားတာ/တစ်ယောက်တည်း လုပ်နိုင်တာ/ စုပေါင်းလုပ်တတ်တာ. . . ကောင်းလိုက်တာ”
- “ဒီအရောင်သစ်လေးရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ထားတာလဲ”
- “စိုနေတဲ့ မြေဖြူခဲ၊ ဒါမှမဟုတ် မီးသွေးနဲ့ပုံဆွဲတဲ့အခါ ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ”
- “ဒီတုတ်ချောင်းကို မတ်နေအောင် ကလေးဘယ်လိုစိုက်ထားတာလဲ”
- “တခြားနည်းနဲ့ရော တုတ်ချောင်းကိုမတ်နေအောင် စိုက်လို့ရမလား”

- "ကလေးက အလုပ်အရမ်းကြိုးစားနေတယ်။ ဘာတွေလုပ်နေတာလဲ"
- "ရွှံ့စေးမြေထဲ ရေရောလိုက်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ"

၂။ သင်တန်းသားများအား ကလေးများ၏ ပင်ကိုသဘာဝ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုကို မည်သို့ ဖျက်ဆီးနိုင်သနည်းဟု မေးပါ။ အားလုံးကို "လူကလေး"(လက်ကမ်းစာစောင်-၁)ကို ဖတ်ပြပြီး ထင်မြင်ချက်ကိုမေးပါ။ ဆရာ၊ ဆရာမ၏ ပုံသွင်းပေးမှုကြောင့် တီထွင်ဖန်တီး ဉာဏ်မရှိတော့သော ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်သွားရကြောင်း၊ မူကြိုတွင် ကလေးများ အား လွတ်လပ်စွာ ဆွဲခိုင်းမည့်အစား ဆရာ၊ ဆရာမများ အသင့်ဆွဲထားသည်ကို ကလေးအား ဆရာရွေးပေးသောအရောင်ကိုသာ ခြယ်ခိုင်းခြင်းများသည် မသင့်လျော် ကြောင်းပြောပါ။ (အရောင်ခြယ်ခြင်းကို စိတ်ကြိုက်လုပ်ဆောင်စေသင့်သည်။)

၃။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

ကလေးများ၏လက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်းများနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနေစဉ် ဆရာများ ၏ အခန်းကဏ္ဍကားအဘယ်နည်းဟု အားလုံးကိုမေးကာ "ဆရာများ၏ အခန်းကဏ္ဍ" (လက်ကမ်းစာစောင်-၂) ကိုဖတ်ပြီးအနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ကလေးငယ်များနှင့်အတူ လက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်းများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ လက်မှုအနုပညာလက်ရာများ ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်း များကို ရှာဖွေစုဆောင်းတတ်စေရန်နှင့် ဖန်တီးတတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း။ ။ "လက်မှုအနုပညာလက်ရာများ ပြုလုပ်ရန်အတွက် စုဆောင်း ရမည့်ပစ္စည်းများ" (လက်ကမ်းစာစောင်-၃)

၁။ လက်မှုအနုပညာလက်ရာများပြုလုပ်ရန်အတွက် စုဆောင်းရမည့်ပစ္စည်းများ (လက် ကမ်းစာစောင်-၃) ကို အတူတကွကြည့်လျက် ဆွေးနွေးပါ။

၂။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

လက်မှုအနုပညာပစ္စည်းများပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်တို့ကို ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများနှင့် အစားထိုးနိုင်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့် နည်းလမ်းအသစ်အဆန်းများကို စမ်းသပ်ကြည့်လိုစိတ်ရှိရမည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ပန်းချီအမျိုးမျိုးနှင့် လက်မှုအနုပညာလက်ရာများဖန်တီးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား သင်ကြားပေးရမည့် ပန်းချီအမျိုးမျိုးနှင့် လက်မှု အနုပညာလက်ရာများဖန်တီးခြင်းကို လေ့ကျင့်သင်ယူရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ စက္ကူ၊ ကတ်ထူ၊ ကော်၊ ကပ်ကြေး၊ ဆိုးဆေး၊ ဂျုံ၊ ရက်လုပ်ရန်ပစ္စည်းများ၊ "လက်မှုအနုပညာလက်ရာများ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း" (လက်ကမ်းစာစောင်-၄)။

၁။ မှုလပြင်ဆင်ထားသော စားပွဲ (၅)နေရာအတိုင်း သင်တန်းသားများ ရှေ့တွင် လက်တွေ့လုပ်ပြရန် ပြင်ဆင်ပါ။

၂။ ဦးဆောင်သူများမှ တစ်မျိုးစီကိုလက်တွေ့လုပ်ပြပါ။ "လက်မှုအနုပညာလက်ရာများ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း" (လက်ကမ်းစာစောင်-၄) ကို ဝေပေးပါ။

၃။ လက်တွေ့လုပ်ရခြင်းအပေါ် မည်သို့ခံစားရကြောင်းမေးပါ။

၄။ ကလေးများဖန်တီးထားသော လက်မှုအနုပညာလက်ရာများကို မည်သို့ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

၄။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

ကလေးတွေဟာ သူတို့လုပ်နေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ပြီးသွားတဲ့ရလဒ်ထက် ပိုအလေးထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ မှတ်ချက်ပေးတာထက် သူတို့လုပ်နေစဉ်မှာ ပံ့ပိုးပေးပါ။

ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှု

- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) သင်တန်းသားများ သိထားနှင့်သည်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကလေးငယ်များနှင့်အတူ သီချင်းဆို ခြင်းနှင့်သီချင်းသစ် သင်ကြားပေးခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ကလေးသီချင်းများနှင့် ဂီတအခြေခံ သဘောများသင်ယူ၊ ခံစားခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ရိုးရာအကကခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုး လုပ်ခြင်းနှင့် ကစားခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၆) ဂီတ အခြေခံသံစဉ်များ ခံစားခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၇) တူရိယာပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း
- ♦ နည်းပြသုံး - ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကစားနည်းများ
- ♦ နည်းပြသုံး - ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာသီချင်းများ

ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှု

ရည်မှန်းချက် ။ ။ - ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှုတို့၏ တန်ဖိုးကို သိနားလည်နိုင်ရန်။

- ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ်သင်ကြားမှုအစီအစဉ်တွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုရန်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။

(၁) မိမိဒေသတွင် လူကြိုက်များသော ကလေးသီချင်းသုံးလေးပုဒ် သင်ယူထားပါ။ သင်တန်းသားများ၏ မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် သီဆိုရသောသီချင်းများကို အသုံးပြုနိုင်ရန် လေ့လာထားပါ။ ထိုသီချင်းများကို သင်တန်း၌ သင်ကြားပေးရန်၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နှင့် အတူသီဆိုရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

(၂) ဒေသထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ဝါး၊ သစ်စေ့၊ အုန်းမှုတ်ခွက် စသည်တို့ဖြင့် ဂီတတူရိယာအချို့ကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားရန်။ (ဒေသထွက်ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်သောကစားစရာများစာအုပ်(သို့) တူရိယာပစ္စည်းများပြုလုပ်ခြင်းဟူသော အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။)

(၃) သင်တန်းသားများ ဂီတတူရိယာသံစဉ်ကို ခံစားနိုင်ရန်အတွက် ဗုံ၊ ဝါးလက်ခုပ်၊ လင်းကွင်း၊ စည်းနှင့်ဝါး အစရှိသည့် ပစ္စည်းများတတ်နိုင်သမျှစုဆောင်းထားပါ။

(၄) သင်တန်းသားများအား အသံမြည်သောပစ္စည်းတစ်စုံစီယူလာရန် တစ်ရက်ကြို မှာကြားထားပါ။

နောက်ခံအချက်အလက်များ။

ကလေးတို့သည် သီချင်းသီဆိုခြင်း၊ တူရိယာပစ္စည်းများကို တီးမှုတ်ခြင်း၊ အသံနှင့် စည်းဝါး၊ ကခုန်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို အလွန်နှစ်သက်ခုံမင်ကြပြီး အခြေခံသဘောတရားများစွာကို ဂီတမှတစ်ဆင့် ထိရောက်စွာ သင်ယူနိုင်ပေသည်။

ဂီတသည် ခံစားမှုရသကို ဖြစ်ပေါ်စေသကဲ့သို့ စိတ်ခံစားမှုများကိုလည်း ထွက်ပေါက်ရစေသည်။ ကလေးငယ်တို့သည် ဂီတဖြင့်ပင် ၎င်းတို့၏ ခံစားမှုများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်

တီထွင်ဖန်တီးပြီး ဖော်ပြတတ်ကြသည်။ ဂီတသည် ကလေးတို့အတွက် အောက်ပါစွမ်းရည်တို့ကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေနိုင်သည်။

- စည်းဝါးနှင့် သာယာသောသံစဉ်ကို နားလည်ခံစားတတ်လာခြင်း။
- သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ လိုက်ဆိုခြင်း၊ ဂီတသံကိုနားထောင်ပြီး ယင်းအသံဖြင့် ကိုက်ညီအောင် လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် နားထောင်မှုစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာခြင်း။
- သီချင်းနှင့်လိုက်၍ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကခုန်ကြခြင်းဖြင့် အနုစိတ်ကြွက်သားငယ်များနှင့် ကြွက်သားကြီးလှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်အမျိုးမျိုး ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း။

- သီချင်းများ၊ စည်းဝါးများကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ဘာသာစကားစွမ်းရည် များ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း။
- စိတ်ကူးဉာဏ်၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုနှင့် မိမိ၏ ခံစားမှုကို ထုတ်ဖော်ပြသတတ်မှုတို့ တိုးတက်လာခြင်း။
- အုပ်စုလိုက် သီဆိုရာတွင် အထီးကျန်ဖြစ်နေသော ကလေးများကို အားပေးရာရောက်ပြီး ရှက်တတ်သောကလေးများကိုလည်း စိတ်လုံခြုံမှုရှိစေခြင်းဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်တို့ ဖွံ့ဖြိုးလာစေခြင်း။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) သင်တန်းသားများ သိထားနှင့်သည်ကိုဖော်ထုတ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများအတွက် အရေးပါမှုကို ပိုမိုသိရှိနားလည်လာရန်။

၁။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုငယ်များခွဲပြီး အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

(၁) မိမိတို့ကျောင်းမနေမီအရွယ်က တတ်မြောက်ခဲ့သော ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို တင်ပြရန်။

(၂) ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုများမှ ကလေးငယ်များရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို တင်ပြဆွေးနွေးရန်။

၂။ အုပ်စုလုပ်ငန်းလုပ်နေစဉ် ဦးဆောင်သူမှ လိုက်လံကြည့်ရှုကာ "နောက်ခံ သတင်းအချက်အလက်များ"တွင် ပါဝင်သောအချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းဆွေးနွေးစေပါ။

၃။ အုပ်စုလိုက် တင်ပြခိုင်းပါ။ ဦးဆောင်သူမှ လိုအပ်သည်ကို ဖြည့်စွက်ကာ ရည်ရွယ်ချက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂)ကလေးငယ်များနှင့်အတူ သီချင်းဆိုခြင်းနှင့် သီချင်းသစ် သင်ကြားပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ကလေးများအား သီချင်းသင်ကြားတတ်စေရန်နှင့် သီချင်းသီဆိုကခုန်ခြင်းသည် ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှု အကျိုးကျေးဇူးကို ရစေကြောင်း သိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာသီချင်း၊ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးနှင့် ကစားနည်းများ (နည်းပြသုံး)

၁။ ထင်ရှားသော ဒေသခံ ကလေးသီချင်း၂-၃ပုဒ်ကို သင်တန်းသားများနှင့် အတူတကွ သီဆိုခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ "ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာသီချင်း၊ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးနှင့် ကစားနည်းများ" (နည်းပြသုံး) ကိုသုံးပါ။ သီဆိုပြီးနောက် ခံစားမှုကို မေးပါ။

၂။ သင်တန်းသားများ မသိသေးသော သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ရွေးပြီးအောက်ပါအဆင့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

(၁) စာရွက်ကြီး (သို့) သင်ပုန်းပေါ်တွင် သီချင်းစာသားကို ထင်ထင်ရှားရှားနှင့် တစ်ကြောင်းစီရေးပါ။(သင်္ကေတရုပ်ပုံ ထည့်သင့်က ထည့်ပါ)

(၂) သင်တန်းသားများကို ကလေးများဟု သဘောထားပြီး ယင်းတို့ အာရုံစိုက်လာအောင် သီချင်းသစ်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာများကို ပြောပြခြင်းဖြင့် သီချင်းကို စတင်သင်ပြပါ။ ဥပမာ- ဒီသီချင်းအသစ်ဟာ သစ်ကိုင်းမှာ နားနေတဲ့ ငှက်အနီလေး အကြောင်း ဖြစ်တယ်။ ငှက်ကလေးသစ်ကိုင်းမှာ နားနေတဲ့ပုံစံကို မြင်ဖူးသလား စသဖြင့် ပြောဆိုနိုင်သည်။

(၃) သီချင်းကို သေသေချာချာ နားထောင်ရန်မှာကြားပြီး **အစအဆုံး နှစ်ကြိမ် ဆိုပြ**ပါ။

(၄) တတိယအကြိမ်တွင်မူ သင်နှင့်အတူ လိုက်ဆိုရန်ပြောကာ သူတို့နှင့်အတူတကွ ဆိုပါ။ ဤတစ်ကြိမ်တွင် သင်က အမူအရာနှင့်တကွ ဆိုပါ။

(၅) လေးကြိမ်မြောက်တွင် သင်တန်းသားအားလုံး အမူအရာနှင့် သီဆိုပါ။ ကလေးငယ်များကို သီချင်းသင်ပေးရာတွင် ဤနည်းဖြင့် ထိရောက်စွာ သင်ပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း ။ ။ သီချင်းသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်မေးပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ သီချင်းသစ်တစ်ပုဒ်ကို စတင်သင်ကြားသောအခါ ကလေးများအား ထပ်ခါတလဲလဲဆိုပြရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ခက်ခဲသည့်စကားစုများ၊ စကားလုံးသစ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အသံထွက်များကို အထူးအလေးပေး ရှင်းပြနိုင်သည်။

သီချင်း "တစ်ပုဒ်လုံး အစအဆုံး"ဆိုပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ "တစ်ပိုဒ်ချင်း"လိုက်ဆိုခိုင်းခြင်းသည် ကလေးများ သံစဉ်ကို လိုက်မှတ်ရာတွင် ခက်ခဲစေသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား သီချင်းသင်ကြားခြင်းကို လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်။

၁။ အုပ်စု (၄) စုခွဲကာ တစ်ဖွဲ့လျှင် ကလေးများ ပျော်ရွှင်စွာလှုပ်ရှားသီဆိုနိုင်သော သီချင်း တစ်ပုဒ်စီ ရွေးစေပါ။ (နည်းပြသုံးစာစောင်မှလည်း ကိုးကားနိုင်သည်။)

၂။ ရွေးချယ်ထားသော သီချင်းကို ကလေးများအား သင်ကြားသည့်နည်းအတိုင်း အုပ်စုကြီး တွင် သင်ကြားခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ကလေးသီချင်းများနှင့် ဂီတအခြေခံသဘောများသင်ယူ၊ ခံစားခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သင်တန်းသားများအား ဂီတအခြေခံသံစဉ်များကို ခံစား၊ နားလည်နိုင် စေရန်။

၁။ နည်းပြလက်စွဲကို အသုံးပြုလျက် အောက်ပါတို့ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ခေါင်းစဉ်တစ် မျိုးအတွက် နှစ်သက်ရာတစ်ပုဒ်ကို ရွေးဆိုပါ။

- သံစဉ်အလိုက် တီးခတ်ခြင်း (လက်ခုပ်တီး)
- ပုံမှန်အသံမှ အနေး၊ အမြန် သီဆိုခြင်း
- ပုံမှန်အသံမှ အတိုး၊ အကျယ် သီဆိုခြင်း
- ပုံမှန်အသံမှ အသံတိတ် သီဆိုခြင်း
- အသံထပ် သီဆိုခြင်း
- သီဆိုနေစဉ် အသံရပ်ခြင်း
- တိရစ္ဆာန်အော်မြည်သံ သီချင်းများ
- ကျေးလက်သံစဉ်များ
- ပုံမှန်၊ အနေး၊ အမြန် လှုပ်ရှားသီဆိုခြင်းများ

၂။ သင်တန်းသားများထံမှ အလားတူသီချင်းများ ဆက်လက်ဖော်ထုတ်ပါ။ လွယ်ကူသောသံစဉ်များကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးပြီး အားလုံးနှင့်အတူတကွ တီးခတ်သီဆိုပါ။

၃။ ကလေးများနှင့် ရင်းနှီးပြီးသော သီချင်းသံစဉ်များတွင် စာသားအသစ်များ ထည့်ပြီး သီဆိုစေပါ။ မြန်မာကျေးလက်သံစဉ်လည်း ပါ ပါစေ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ရိုးရာအက ကခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးလုပ်ခြင်းနှင့် ကစားခြင်း

နောက်ခံအချက်အလက်များ

ရိုးရာအကနှင့် ရိုးရာကစားနည်းများမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုလုပ်ခြင်း၏ အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်သည်။ ၎င်းအကနှင့် ကစားနည်းများမှာ ကလေးများ၏ အာရုံသိခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားခြင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များကိုဖွံ့ဖြိုးစေသဖြင့် တန်ဖိုးရှိလှပေသည်။

ရိုးရာအကများသည် ကလေးများအတွက် ရေးဆွဲထားသော လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်တွင် အဓိကသော့ချက်အဖြစ် ပါဝင်သင့်သည်။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများနှင့် သင့်လျော်သည့် ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုပါဝင်သော ရိုးရာ/ဒေသခံအကနှင့် ကစားနည်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်။

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

(၁) မူကြိုကျောင်းတွင် ရိုးရာအကကို အသုံးပြုပါသလား။ အမြဲသုံးပါသလား။ အချို့ အခမ်းအနားများတွင်သာ သုံးပါသလား။

(၂) ရိုးရာအကကို သင်ကြားရာတွင် အခြားသူများ ဥပမာ-မိဘများနှင့် ရပ်ရွာတို့ကို ပါဝင်ပတ်သက်စေပါသလား။

(၃) ကလေးများ ရိုးရာအကကို ကြိုက်ပါသလား။

(၄) ရိုးရာအကသည် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မည်သို့ အထောက်အကူပြုပါသလဲ။

(၅) ထိုအကကို ကလေးငယ်များနှင့် မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်သလဲ။

၂။ အုပ်စု(၄)စုခွဲ၍ အုပ်စုလိုက် ကလေးများအားသင်ကြားပေးနိုင်သည့် ရိုးရာ/ဒေသခံ ကစားနည်းများနှင့် ရိုးရာအကတို့ကို ဖော်ထုတ်စေပါ။ အဖွဲ့တိုင်းသည် ကလေးများနှင့် အသုံးပြုနိုင်သော ရိုးရာအကတစ်ခုကို လေ့ကျင့်လျက်တင်ပြစေပါ။

၃။ နည်းပြလက်စွဲပါ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကစားနည်းအချို့တို့ကို အတူတကွလုပ်ပါ။ ကျန် လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကစားနည်းများကိုလည်း သင်တန်းသားများအားလုံး သဘောပေါက်၊ မပေါက် ရှင်းလင်းပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၆) ဂီတ အခြေခံသံစဉ်များ ခံစားခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သင်တန်းသားများအား ဂီတ အခြေခံသံစဉ်များကို ခံစား၊ နားလည်နိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ အရွယ်တူဖန်ပုလင်း (၈)လုံး၊ ရေ၊ အသံမြည်နိုင်သည့် အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုး။

၁။ ပုလင်း (၈)လုံးထဲတွင် ရေပမာဏနည်းရာမှ များရာသို့ ထည့်ထားပါ။ တုတ်တစ်ချောင်းဖြင့် ထိုပုလင်းတစ်လုံးစီကို တီးခတ်ပြပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား ထွက်ပေါ်လာသောအသံများသည် မည်သို့ ခြားနားကြောင်းမေးပါ။ မတူညီသော သံစဉ်အနိမ့်အမြင့်များဖြစ်ကြောင်း ကွဲကွဲပြားပြား သတိပြုမိသည်အထိ လက်တွေ့ပြပါ။

၃။ အသံမြည်နိုင်သည့် အရာဝတ္ထုနှစ်ခုကို ဖွက်ထားပြီး တီးခတ်ပြ၍ မည်သည့်ပစ္စည်းများဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်းစေပါ။ အခြားအမျိုးအစား မတူသည့် နှစ်မျိုးကို ဆက်လက်ခွဲခြားခိုင်းပါ။ ဤနည်းများကို ကျောင်းတွင် ကလေးများနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ပြရန် တိုက်တွန်းပါ။

၃။ သင်တန်းသားများအား မှာကြားထားသည့် အသံမြည်သော ပစ္စည်းတစ်စုံစီကို အသုံးပြုကာ တစ်ပြိုင်တည်းတီးခတ်စေပါ။ ပြီးနောက် အမျိုးတူရာ (သတ္တုအချင်းချင်း၊ ပလပ်စတစ်အချင်းချင်း) တီးခတ်ခြင်း၊ နှစ်မျိုးပေါင်းစပ်ခြင်း၊ စသဖြင့် တီးခတ်စေပါ။ “မင်္ဂလာပါ” သီချင်းကို အတူတကွ သီဆိုလျက်တီးခတ်စေပါ။

၄။ ပြင်ဆင်ထားသော ဂီတတူရိယာတစ်မျိုးစီကိုလည်း စမ်းသပ်အသုံးပြုစေပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၇) တူရိယာပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မူကြိုတွင် အသင့်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် တူရိယာပစ္စည်းများ ပြုလုပ်တတ်ရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ “တူရိယာပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း”(လက်ကမ်းစာစောင်-၁)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။ အသုံးပြုမည့်ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများ၊ နမူနာတူရိယာများကို စုစည်းထားပါ။

၁။ ပါဝင်သူများအား ၎င်းတို့သိသော တူရိယာပစ္စည်းများကို မေးပါ။

၂။ သင်ပြုလုပ်ထားသော တူရိယာပစ္စည်းများကို သင်တန်းသားများအားပြ၍ စမ်းသပ်တီးမှုတ်ခိုင်းပါ။

၃။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့သိသော တူရိယာပစ္စည်းများကို သူတို့တတ်နိုင်သလောက် များများပြုလုပ်စေပါ။ တူရိယာပစ္စည်းများပြုလုပ်ခြင်း လက်ကမ်းစာစောင်ကိုကိုးကားရန် ပေးပါ။ ဦးဆောင်သူများမှ စနစ်ကျနမှု၊ အသံထွက်မှုတို့ကို လိုက်လံစစ်ဆေးပါ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း ။ ။ တူရိယာပစ္စည်းများကို မှကြိုတွင်မည်သို့အသုံးပြုမည် နည်းဟုမေးပါ။ အောက်ပါအချက်များ မပါပါကဖြည့်စွက်ပါ။

- ကလေးများအား အသုံးပြုပုံကို ရှင်းပြပါ။ လွယ်ကူသော သီချင်းများဆိုသည့်အခါ ကလေးများအား နှစ်သက်ရာတူရိယာပစ္စည်းတစ်ခုစီကို သုံးရန်အားပေးပါ။ (မလောက်ပါက အလှည့်ကျသုံးစေပါ)
- အခြားသူများအား အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် ဆူညံသံများတီးခတ်ခြင်း မပြုစေဘဲ ဂီတအသံရသခံစားတီးခတ်ရန်နှင့် စည်းဝါးကျကျတီးခတ်ရန် သင်ပြပါ။
- တူရိယာပစ္စည်းများနေရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမကဦးဆောင်၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ စာဖတ်ရန် နေရာနှင့်ဝေးသောနေရာတွင် ထားပါ။
- ရိုးရာတူရိယာများ ကျောင်းတွင်ထားရှိသင့်သည်။

ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကစားနည်းများ

အောက်ပါတို့သည် ကလေးများကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုးပြုလုပ်ရန် အားပေးသော ဆောင်ရွက်ချက်များဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်၊ လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကူးဉာဏ်အသုံးချပြီး လှုပ်ရှားမှုစသည်များ ပါဝင်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပါဝင်သော ဆောင်ရွက်မှုများသည် ပျော်စရာကောင်းကြောင်းသတိရပါ။ ထို့အပြင် လှုပ်ရှားမှုများသည်-

- ကလေးများ၏ ကြွက်သားကြီးငယ်များကို သန်မာစေသည်။
- ကလေးများ၏ ဟန်ချက်ညီမှု၊ မျက်စိနှင့်လက်၊ မျက်စိနှင့်ခြေထောက် တွဲဖက်ညီညီ လှုပ်ရှားနိုင်မှုတို့ကို တိုးတက်စေသည်။
- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။
- ကလေးများ၏ စိတ်ကူးဉာဏ် အသုံးချခြင်းနှင့် အုပ်စုနှင့်အတူလုပ်ကိုင်ခြင်းကို အားပေးသည်။
- အာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့် ဘာသာစကားစွမ်းရည်များကို တိုးတက်စေသည်။

လှုပ်ရှားမှုပါသော ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။

- ကလေးများလွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်စေရန် ကျယ်ပြန့်သောနေရာ ရှိရမည်။ သီးသန့်နေရာ အထူးအထွေရှာရန်မလိုဘဲ အဆောက်အဦပြင်ပနေရာကို အသုံးချနိုင်ပေသည်။
- အေးဆေး၍ ဖိအားမပေးသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုပ်သင့်သည်။ ကလေးများမလုပ်ချင်သော လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို အတင်းအကြပ် မလုပ်ခိုင်းသင့်ပေ။ ရှေးဦးစွာ သူတို့ကို လေ့လာကြည့်ရှုခွင့်ပေးပြီးမှ ပါဝင်စေသင့်သည်။
- လှုပ်ရှားမှုများအား အခြေအနေကို လိုက်၍ ပြောင်းလဲသင့်က ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ရပေမည်။ အကယ်၍ကလေးက သူ၏စိတ်ကူးဖြင့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ ပြုလုပ်လိုပါက ကလေးအားစမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးပါ။
- လှုပ်ရှားမှုများမစတင်မီ လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရန်လိုသည်။

(က) အသံနှင့်အညီလှုပ်ရှားခြင်း

တီးခေါက်နိုင်သည့် ဗုံ(သို့) အသံမြည်သောပစ္စည်းတစ်ခုကို လိုအပ်သည်။ မကစားမီ ကလေးများအား ဘာလုပ်ရမည်ကို သေချာစွာ ရှင်းပြပါ။

၁။ ဗုံတီးသံ ကြားသည်နှင့်စပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ ချီတက်ခြင်း စသည့် လှုပ်ရှားမှုတို့ကိုပြုလုပ်ရမည်။ (လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါက အလွယ်ဆုံးဖြစ်မည်။)

၂။ “ရပ်” ဆိုသောအသံကို ကြားသည်နှင့် လှုပ်ရှားမှုကိုချက်ချင်းရပ်ပြီး ပြုလုပ်နေဆဲကိုယ်ဟန်အနေအထားအတိုင်း ရပ်လိုက်ပါ။ ဤအတိုင်း (၆) ခါ (၇) ခါ လုပ်ခိုင်းပါ။

(ခ) သီချင်းဆိုနေစဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း

၁။ ကလေးများအား သီချင်းတစ်ပုဒ်ကိုဆိုစေပြီး လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုပ်နေရန် ပြောပါ။

၂။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကလေးများအား ပြုလုပ်ပြပါ။

အခု လမ်းလျှောက်ပြီ၊ လမ်းလျှောက်ပြီ၊ အခုရပ်ပြီ။

‘ရပ်’ လို့ပြောတဲ့အခါ ရပ်လိုက်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်နေရမယ်။

၃။ ကလေးများအား စမ်းလုပ်ခိုင်းပါ။ အမျိုးမျိုးသော ပုံစံများဖြင့် လမ်းလျှောက်ရန် ပြောပါ။ (ဥပမာ-လက်လွှဲ၍လျှောက်ခြင်း၊ ခြေလှမ်းကျဲများနှင့် လျှောက်ခြင်း၊ နောက်ပြန်လျှောက်ခြင်း)

၄။ 'ရပ်' ဆိုသည့် စကားလုံးပြောသည့်အခါ ငြိမ်သက်စွာနေရန် သတိပေးပါ။

၅။ လမ်းလျှောက်မည့်အစား အခြားသော လှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ ခုန်ခြင်း၊ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးခုန်ခြင်း၊ တွားသွားခြင်း၊ ရှူရှူခုန်ခြင်း၊ လှည့်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ကလေးများ၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတိုးတက်ရန် အခြားစကားလုံးများကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။ "အခု ဆရာမက အရပ်ရှည်တယ်။ ဆရာမ အရပ်ရှည်တယ်၊ ဆရာမ ရပ်လိုက်ပြီ" ဟုပြောသည့်အခါ ကလေးများသည် သူတို့၏ ခေါင်းပေါ်တွင် လက်များဝှေ့ရမ်းပြီး အရပ်မြင့်လာဟန် ပြုနိုင်သည်။ အခြားစကားလုံးများဖြစ်သည့် "ပုံသည်" "ရေကူးသည်" "ချက်ပြုတ်သည်" စသည်တို့ကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။

(ဂ) ဝက်ပါလျှောက်ခြင်း

၁။ ခရုခွံကြီးများ (သို့) ကျောက်ခဲများ (သို့) တုတ်များ (သို့) ရနိုင်သည့် အခြားပစ္စည်းတစ်ခုခုကို အသုံးပြုပြီး ဝက်ပါတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

၂။ ဝက်ပါထဲသို့ ကလေးများအား အလှည့်ကျဝင်ခိုင်းပါ။ နေရာနှင့် ပတ်သက်သော အာရုံသိမှုကို တိုးတက်စေရန် ကောင်းသောလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

(ယ) လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုး (အနည်းငယ်၊ အသင့်တင့်၊ မြန်မြန်)

- ထိုင်လျက် ရှေ့သို့ရွေ့သွားစေခြင်း
- ထိုင်လျက် နောက်ပြန်သွားခြင်း
- ဒူးထောက်၍ လျှောက်ခြင်း
- ခြေမျက်စိကို ကိုင်၍ လျှောက်ခြင်း
- ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍ လျှောက်ခြင်း
- လမ်းဖွဖွလျှောက်ခြင်း
- ခြေဖျားထောက်လျှောက်ခြင်း
- ခြေလှမ်းကျဲကျဲ လှမ်းခြင်း
- လက်လွဲပြီးလမ်းလျှောက်ခြင်း
- ခုန်ပေါက်၍လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ခြေဖနောင့်ဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ခြေထောက်ရုပ်တိုက်၍ လျှောက်ခြင်း
- (မြေကြီးပေါ်မှ ခြေဖဝါးမမြှောက်ဘဲ ခြေထောက်တရွတ်ဆွဲလျှောက်ခြင်း)
- ချီတက်ခြင်း
- ပြေးခြင်း
- ခုန်ခြင်း
- ဖားခုန် ခုန်ခြင်း
- ခုန်ဆွခုန်ဆွလုပ်ခြင်း
- ခြေဆောင့်နင်းခြင်း
- ပြေးခြင်းနှင့် ခုန်ခြင်း
- ကဆုန်ပေါက်ပြေးခြင်း
- ပြေးနေရာမှချက်ချင်းရပ်လိုက်ခြင်း

ကစားနည်းများ

♦ အမြီးဆွဲခြင်း

ဤကစားနည်းမျိုးမှာ ကလေးများ၏ စွမ်းအင်ကို အသုံးပြုရာရောက်သည့်အပြင် ပိုမို၍ ငြိမ်သက်သော လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် အသင့်ပြင်ပေးရာရောက်သည်။

(၁) ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ ခါး၌ ကြိုးတစ်ချောင်းစီချည်ပြီး နောက်ကြိုးတစ်ချောင်း (သို့) အုန်းရွက်တစ်ခုကို ခါးစည်းကြိုးတွင်ချိတ်ပါ။ (သတိပြုရန်- အရွက်ကို ခါးစည်းကြိုးထဲ ထည့်မချည်ပါနှင့်)

(၂) ကလေးများကို တစ်ယောက်နောက်မှ တစ်ယောက်ပြေးလိုက်ပြီး ကြိုးစ (အမြီး)ကို ဆွဲခိုင်းပါ။ မိမိခါးမှ ကြိုးကို ပါမသွားစေဘဲ အခြားသူများ၏ အမြီးကို ရနိုင်သမျှရအောင် ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။

♦ မျှော်ဆရာကြီး

အားလုံးဝိုင်း၍ မတ်တပ်ရပ်ပြီး ဖော်ပြပါ ကဗျာကို အတူတကွသီဆိုလျက် ကဗျာဆုံးသွားသည့်အခါ ပါဝင်သူတစ်ဦးအား ဦးဆောင်သူမှကြိမ်လုံးဖြင့်တို့ပြီး တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်၏ အမူအရာကိုပြောလျှင် အတို့ခံရသောသူသည် ၎င်း၏အမူအရာကို လှုပ်ရှားပြရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-မျောက်ဟုပြော၍တို့ပါက အတို့ခံရသောသူသည် မျောက်ကဲ့သို့ လှုပ်ရှားပြရန်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြင့် တစ်လှည့်စီ ဆက်၍ ကစားနိုင်ပါသည်။

(မျှော်ဆရာကြီး) ၂ အစွမ်းထက်တဲ့ မျှော်ဆရာကြီး
ကြိမ်လုံးလေးနဲ့ တို့တိုင်းသာ လိုရာဖြစ်ပေါ်လာ
တို့လိုက်တိုင်းသာ အကုန်ရ၊ အားလုံးပျော်တယ်ဗျ။

♦ တံတားစောင့်တဲ့ဦးဦး

(၁) တံတားစောင့်နှင့်ကလေးများကြား တံတားအဖြစ် ကြိုးတားထားပါ။
(၂) အောက်ပါအတိုင်းဆိုစေပါ။

ကလေးများ ။ ။ တံတားစောင့်တဲ့ဦးဦးရယ် တံတားကြီးကိုဖြတ်ချင်တယ်။
တံတားစောင့် ။ ။ ဖြတ်ချင်ရင်နားထောင်ထား သေသေချာချာနားထောင်ထား
(ဘောင်းဘီတို ဝတ်သူများ ခွေးကလေးလို ဟောင်ပီးသွား။) *အစားထိုးရန်*

(၃) သက်ဆိုင်သူ ကလေးများသရုပ်ဆောင်ဖြတ်ကျော်သွားစေပါ။
(၄) ကလေးများအားလုံးကုန်သည်အထိဆက်ကစားပါ။

♦ ဆင်၊ ဘဲ၊ သားပိုက်ကောင်

စက်ဝိုင်းပုံရပ်ပြီး ဦးဆောင်သူမှ အကောင်တစ်ကောင်ကို ပါဝင်သူတစ်ဦးအား လက်ညိုးထိုး၍ ပြောလျှင် ဘေးမှနှစ်ဦးလည်း လိုက်လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆင် = အလယ်ကလူ - ညာဘက်လက်ဖြင့် နှာမောင်းပုံပြုလုပ်ရန်၊
ဘေးမှနှစ်ဦး - လက်နှစ်ဖက်ကို ဝလုံးပုံ ပြုလုပ်၍ နားရွက်တပ်ပေးရန်။

ဘဲ = အလယ်ကလူ - လက်နှစ်ဖက်ကို မိမိနှုတ်၌ ကပ်ပြီး ဘဲနှုတ်ခမ်းပြုလုပ်ရန်၊
ဘေးမှနှစ်ဦး- ခါးကိုညာယိမ်းပြီး ဘဲတောင်ပံအတွက် လက်ဖြင့် မိမိပေါင်ကို ပုတ်ရန်

သားပိုက်ကောင် = အလယ်ကလူ - သားပိုက်ကောင် အိတ် လုပ်ရန်လက်နှစ်ဖက် ရှေ့ဆန့်တန်းပါ။

ဘေးမှနှစ်ဦး - လက်နှစ်ဘက်ကို စက်ဝိုင်းပုံဖြင့် ရှေ့သို့ဆန့်ပြီး သားပိုက်ကောင်ကဲ့သို့ ခုန်နေရန်၊

♦ အားကစားအသင်းများ (အုပ်စုအရွယ်အစား ၅-၉)

အုပ်စု (၄) ဖွဲ့ခွဲပါ။ ရေကူးအသင်း၊ ခြင်းခတ်အသင်း၊ ဘောလုံးကန်၊ တင်းနစ်ရိုက်

ကစားနည်း ။ ။ အုပ်စု (၁) မှ စတင်ပါ။ အုပ်စု (၁) မှ အဖွဲ့ဝင်များအားလုံး လက်ပစ်ကူး ဟု ပြောပါ။ ရေကူးဟု ပြောနေစဉ်ပင် ရေကူးနေဟန် သရုပ်ဆောင်ပါ။ **လက်ပစ်ကူး၊ လက်ပစ်ကူး၊ လက်ပစ်ကူး**ဟု သုံးကြိမ်သံပြိုင်ဆိုပါ။ သုံးကြိမ်ပြည့်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် **ပြီးတော့ --- (ဘောလုံးကန်) ---** ဟုဆိုလျှင် အုပ်စု(၃) က **ဘောလုံးကန်၊ ဘောလုံးကန်၊ ဘောလုံးကန် ပြီးတော့ (တင်းနစ်ရိုက်)** ဟု ပြောပါ။ **ပြီးတော့** နောက်တွင် အခြားအဖွဲ့ကို ခေါ်ရာတွင် အုပ်စုအစဉ်လိုက် ခေါ်စရာမလိုပါ။ ကစားနည်း အရှိန်တက်လာသည်နှင့် အမျှ သံပြိုင်ကို မြန်မြန်ဆိုပါ။

စည်းကမ်း ။ ။ မည်သည့်အဖွဲ့အမည်ကို ခေါ်မည်ဆိုသည်ကို ထိပ်ဆုံးမှ ခေါင်းဆောင်သူက အုပ်စုထဲမှ အားလုံးကို ကြိုတင် အသိပေးထားပါ။ သို့မှသာ နောက်တစ်ဖွဲ့၏ အမည်ကို ခေါ်သည့်အခါ အုပ်စုဝင်များအတွင်းမှ တစ်ယောက်တစ်ပေါက် ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တစ်ယောက်တစ်ပေါက် ခေါ်မိပါက ထိုအဖွဲ့ကို ကစားနေရာမှ ထုတ်ပယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ကျန်နေသည့်အသင်းသည် နိုင်သည့်အသင်းဖြစ်မည်။ (အခြားလှုပ်ရှားမှုများ အစားထိုးကစားပါ။ ဥပမာ-စပါးရိတ်၊စပါးရိတ်၊ စပါးရိတ်ပြီး စပါးထောင်း)၊ (တိရစ္ဆာန်အော်သံများအစားထိုးပါ။ ဥပမာ-ဝုတ် ဝုတ် ဝုတ် ကြောင်)

♦ ကြိုးပို့ယာဉ် ကစားနည်း

ဤကစားနည်းကို ကစားရန်ညွှန်ကြားချက်ပေးသူတစ်ယောက် လိုအပ်ပါသည်။ ညွှန်ကြားချက်ပေးသူက အောက်ပါကဲ့သို့ နိဒါန်းပျိုးပါ။

ကျောင်းသားများသည် လေ့လာရေးခရီးသွားရန် စီစဉ်နေကြပြီး သူတို့ကို သယ်ဆောင်မည့် ကြိုပို့ကားများလည်း ရောက်နေကြသည်။ သို့ရာတွင် ကားတစ်စီးလျှင် လူဘယ်နှစ်ယောက်သာ ဆံ့သည်ဆိုသည့် အကန့်အသတ်များရှိနေသဖြင့် အားလုံး လေ့လာရေးခရီးစဉ်တွင် ပါဝင်ရန်မှာ မလွယ်ကူပေ။ ထို့ကြောင့် ကားတစ်စီးလျှင် မည်မျှဆံ့သည်ဟု ခေါ်လိုက်လျှင် ထိုအရေအတွက် အတိုင်းစုပြီး ကားပေါ်တက်ကြရမည်ဟု ပြောပါ။ ထိုအရေအတွက် မပြည့်မီသည့်သူများမှာ လေ့လာရေးခရီးစဉ်တွင် မပါဝင်နိုင်တော့ဘဲ ကျန်နေခဲ့ရမည်ဖြစ်သည်ဟု ပြောပါ။ ထို့နောက် ဦးဆောင်သူက - ကားတစ်စီး လူ ၅ ယောက်ဟု ခေါ်လျှင် လူများသည် ၅ယောက်တစ်စု ပြေးစုကြရန် ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် - ၇ ယောက်၊ ၁၀ ယောက်၊ ၈ ယောက် စသည်ဖြင့် ခေါ်ပါ။

မှတ်ချက် ။	။ ကစားနည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အားလုံးပျော်ရွှင်မှုရရန်ဖြစ်သည့်အတွက် ကျောင်းသားတစ်ဦးတည်းက အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကားပေါ်တွင် မတက်နိုင်သည့်အဖြစ်မျိုးမဖြစ်စေရန် အထူးသတိပြုကစားပေးပါ။

♦ . . . ကိုချစ်တယ် (I love you) ကစားနည်း

ဦးဆောင်သူတစ်ဦး ရွေးထုတ်ပါ။ ကျန်လူအားလုံး မိမိတို့၏နေရာအသီးသီးတွင် ထိုင်ပါ။ ထိုင်ခုံတစ်လုံး၊ လူတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်လျှင် ကောင်းသည်။ ခုံတန်းရှည်ဖြစ်ပါက တစ်ခုံလျှင် လူမည်မျှထိုင်နိုင်ကြောင်း ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားပါ။

ဦးဆောင်သူက ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်နေသူတစ်ဦးရှေ့တွင် ဦးညွှတ်ကာ ထိုသူကို **ချစ်သည်**ဟု ပြောပါ။ အပြောခံရသူက **ဘာကြောင့်ချစ်သလဲ**ဟု ပြန်မေးပါ။ ထိုအခါ ဦးဆောင်သူက ***နာရီပတ်ထားလို့***ဟု ပြန်ဖြေလျှင် နာရီပတ်ထားသူအားလုံးထ၍ နေရာလဲပါ။ ဦးဆောင်သူပါ နေရာရအောင်လုပ်ပါ။ နေရာမရဘဲကျန်သူက ဦးဆောင်သူနေရာကို ဆက်လက်တာဝန်ယူပါ။ ဘာဖြစ်လို့ဟူသည့် အဖြေကို အမျိုးမျိုးဖြေနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။	။ ဘာကြောင့် ချစ်သလဲဆိုသည့် မေးခွန်းကို ပြန်ဖြေရာတွင် ထိုင်နေသူများအားလုံးကြားရန် အသံကိုကျယ်ကျယ် ပြန်ဖြေပေးပါ။ သို့မှသာမည်သူတို့က ထ၍ နေရာလုရမည်ကို အားလုံးသိမည် ဖြစ်သည်။

♦ အိမ်၊ လမ်း၊ ကလေး ကစားနည်း

ဦးဆောင်သူတစ်ဦးရွေးပြီး ကျန်လူများကို သုံးယောက်လျှင် တစ်အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ နှစ်ဦးကို လက်နှစ်ဖက်စီ မြှောက်၍ တွဲစေလျှက် အိမ်ဆောက်စေပါ။ သူတို့၏ လက်အမိုးအောက်တွင် တစ်ဦးက ကလေးအဖြစ်နေစေပါ။

ထိုအခါ ဦးဆောင်သူက **လက်မိုးသူနှစ်ယောက်**သည် **အိမ်**ဖြစ်ပြီး **အတွင်း၌ နေသူ**သည် **ကလေး** ဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိက **ကလေး**ဟု အော်လျှင် **ကလေးများ**သည် မိမိတို့ လက်ရှိနေသည့် **အိမ်**မှ ထွက်လာပြီး **အခြားအိမ်**များသို့ ပြောင်းနေရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ **အိမ်** ဟုအော်လျှင် ကလေးက မိမိနေရာတွင်ပင် ရပ်နေပြီး **အိမ်လုပ်သည့် လူ နှစ်ဦး**က **အခြားကလေးများပေါ်**တွင် **အိမ်သွားဆောက်**ရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ **လမ်း**ဟုအော်လျှင် **ကလေးကော၊ အိမ်ပါ** ပြေးပြီး အခြားတစ်နေရာတွင် **အိမ်ဆောက်သူဆောက်၊ ကလေး လုပ်သူလုပ်** ပြုလုပ်ရကြမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အချိန်တိုင်းတွင် မိမိကလည်း သူတို့နှင့် အတူ နေရာလုမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ (ကလေးများပျော်သလောက်၊ အချိန်ရှိသလောက် ကစားပါ။)

♦ ကိုကို ကပြောတယ် ကစားနည်း (Simon said)

စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်းပြီးမတ်တတ်ရပ်ပါ။ ဦးဆောင်သူက (ကိုကို ကပြောတယ် ------) စသဖြင့် တစ်ခုခုခိုင်း လျှင်ခိုင်းသည့်အတိုင်းလုပ်ပါ။ ဥပမာ - (ကိုကိုကပြောတယ် ထိုင်ပါ/ လက်နှစ်ဖက်လုံး အပေါ်ကိုမြှောက်လိုက်ပါ/ နားရွက်ကိုင်ပါ)။

ဦးဆောင်သူက ခိုင်းသည့်အရာနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကို လုပ်မည်။ ပါဝင်သူများက ပြောသည်ကို နားထောင်ပြီး **ခိုင်းသည့်အတိုင်းလုပ်ရမည်**။ ဦးဆောင်သူ လုပ်ပြသည့်အတိုင်း မလုပ်ရပါ။ ခိုင်းသည့်အတိုင်း မလုပ်လျှင်စည်းအပြင်သို့ ထုတ်ပစ်ခြင်း ခံရမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် လူများ နည်းသွားသည်အထိ ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။

♦ အခြားရိုးရာကစားနည်းများ

- ကြွက်နဲ့ကြောင်
- အုန်းသီးလေးလုံး
- ပုဇွန်ဆိတ်
- စာကလေး-စာကလေး
- ကြက်ဖတိန်ညင်
- အင်္ဂလိပ်ကြက်ဖ ဘိုကြက်ဖ
- လိပ်ဥပျောက်လို့ လိပ်မ ရှာ
- ဆီမီးခွက်ပြောင်ပြောင်
- ရွှေစွန်ညို
- ညောင်ပင်တစ္ဆေ
- ဘုတ်တလုတ်တောက်တဲ့
- ကုန်းလား၊ ရေလား
- ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ဒူဝေဝေ
- ကြက်ပျံ၊ ငှက်ပျံ
- ကျောက်ရုပ်၊ ကျောက်ဖျက်
- အရူးမကြီးမစာဥ . . .

ဂီတနှင့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာသီချင်းများ

၁။ သံစဉ်အလိုက်တီးခတ်ခြင်း(လက်ခုပ်တီး)

- ♦ လက်ခုပ်လေးကိုတီးပါ
- ♦ မင်္ဂလာပါ
- ♦ ဘယ်လိုသံလေး ထွက်လာလဲ

၂။ တိရစ္ဆာန်အော်မြည်သံ သီချင်းများ

- ♦ အော်မြည်သံများ
- ♦ ဖားငယ်ကလေး
- ♦ ရွာငယ်ဇနပုဒ်

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 အနေး၊ 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
______ ရဲ့
ဆရာ၊ ဆရာမ
စကားနားထောင်မယ်
ရိုသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။

၅။

သိမ်းမယ်

ကစားပြီးရင် (သိမ်းမယ်)[၃]
ကစားပြီးရင် သိမ်းမယ်
နေရာတကျ သိမ်းမယ်။

၆။

မင်္ဂလာပါ

(မင်္ဂလာပါ)[၂] ဆရာ၊
ဆရာမကိုကွယ် (ရိုသေစွာ)[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။

သချောကိုင်

(သချောကိုင်)[၂] ရေခွက်လေးကိုကိုင်
(သချာသောက်)[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 နံနက်ခင်းပါရှင်/ခင်ဗျ
ကျန်းမာပါစ
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)
* <u>လက်မြှောက်၍ ပြန်ချကြစို့</u>
* ရှေ့တစ်လှမ်းတိုး
  နောက်ပြန်ဆုတ်
* ကိုယ်ကို တစ်ပတ်လှည့်ကြစို့
* မျက်ပြူး ပြုံးပြစို့။

၂။

လယ်ကွင်းကြီးထဲမှာ

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

၃။

လက်ခုပ်လေးကို တီးပါ

(၁) <u>လက်ခုပ်လေးကို (တီးပါ)</u>[၃]
<u>လက်ခုပ်လေးကိုတီးပါ (တီး)</u>[၃]
(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။

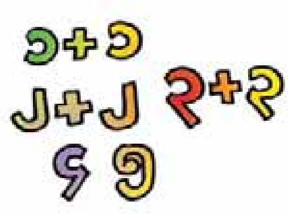
အောင်မလေးဗျ

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 ရွှေဥသြ
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။

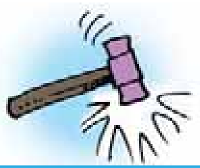
စွဲနေပြီ

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)[၃]
(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)[၂]ဝမ်းမြောက်စွာလေ။
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

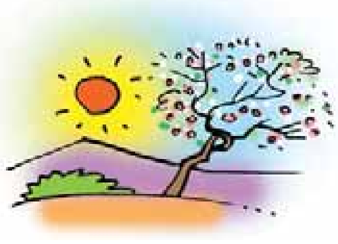
(၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄)[၂]
(၅၊ ၆၊ ၇)[၂]
(၇ ပြီးတော့ ၈ ကွယ်)[၂]
(၉၊ ၁၀)[၂]

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

နေရောင်ခြည်များလင်းလို့လာ

နေရောင်ခြည်များ (လင်းလို့လာ)[၃]
နေရောင်ခြည်များ
လင်းလို့လာ(အားလုံး)[၂] လင်းလို့လာ
ချယ်ရီပွင့်များ (ပွင့်လို့လာ)[၃]
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/ခင်ဗျာ့။

၃။

ရေ

(ရေ)[၅] သောက်သုံးကြဖို့ ရေ
(ရေ)[၅] ဆေးဖို့ ကြောဖို့ ရေ
(ရေ)[၅] ချက်ဖို့ ပြုတ်ဖို့ ရေ
ရေလေးဟာလေ အဓိကကျလှပေ
ထမင်းအသက် ခုနှစ်ရက်
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]
ရွဲကုန်ပြီ၊ စိုကုန်ပြီ။

တိရစ္ဆာန်များနှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

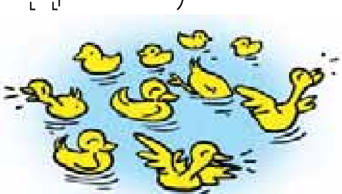
ကိုယင်ကောင်

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

၂။

ဘဲဆယ်ကောင်

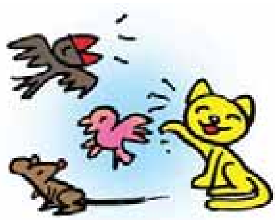
[ရေထဲမှာ ဘဲဆယ်ကောင်
(ကိုးရိုးကားယား)[၂]][၂]
ရေထဲမှာ ဘဲဆယ်ကောင် (ကိုးရိုး
ကိုးရိုး ကားယား)[၂]



၃။

အော်မြည်သံများ

ကျီးကန်းကလေး အာ့ အာ့ အာ
စာကလေးက ကျိ့ ကျိ့ 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။

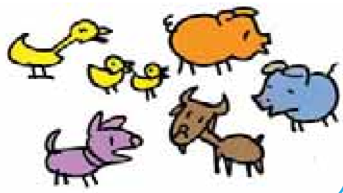
ငှက်ကလေးနီနီ

ငယ်သောငှက်ကလေးနီနီ
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာထိုင်နေ
အမြီးလေးက လှုပ်၍နေ
(လှုပ်)[၃] ၍နေ၊
ခေါင်းကလေးက ညိတ်၍နေ
အမြီးလေးက လှုပ်၍နေ
(လှုပ်)[၃] ၍နေ။

၆။

ဘကြီးဖြိုး

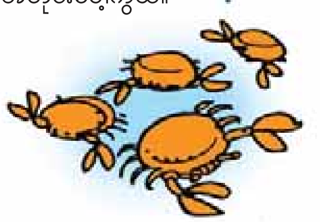
(ဘကြီးဖြိုး လယ်ထဲမှာ)[၃]
ဘဲကလေးများ အော်နေသည်ကို
သွား၍ ကြည့်ကြစို့။
(ကြက်ကလေးများ/
ဆိတ်ကလေးများ/
နွားကလေးများ)



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)[၂]လမ်းလျှောက်][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
အို. 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)[၇]][၂] သူခြေလှမ်းသွားတဲ့
အသံ (ကတော်)[၇] ။

၁၅။

သပိတ်လွယ်

နံနက်လင်းလို့ အိပ်ယာနိုးတော့
(ပိကျိ) [၂] အသံကြားတယ်၊
ခေါင်းကမဲမဲ အမြီးကထောင်ထောင်
ဘာငှက်လဲလို့ မေးကြည့်တယ်၊
(ဩော် 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×××

၁၈။

ရှဥ့်ညိုလေး

[(ရှဥ့်ညိုလေး)[၂]

အမြီးလေး လှုပ်တုတ်တုတ်][၂]

ချစ်စရာကောင်းတဲ့ နှုတ်သီးလေး၊

သစ်သီးကလေး စားနေတယ်။

၁၉။

ငှက်ကလေးတွေခြင်းမှာလှောင်

ငှက်ကလေးတွေ ခြင်းမှာလှောင် ရေတွက်ကြည့်ရအောင်

တစ်ကောင်၊ နှစ်ကောင်၊ သုံးကောင်ပေါ့ ဟိုခုန်ဒီခုန်ဆော့၊

အစာကျွေးတော့ တစ်ကောင်ဟာ

ပျံထွက်သွားတဲ့အခါ၊

သုံးကောင်ထဲမှာ တစ်ကောင်လျှော့

နှစ်ကောင် ကျန်တာပေါ့။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဆိုင်သော သီချင်းများ

၁။

လှုပ်ထားပါ

၁။ (လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့

လှုပ်ထားပါ)[၃]

* တစ်ချိန်လုံး လှုပ်ထားပါ။

၂။ (လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့ ခေါင်းနဲ့

လှုပ်ထားပါ)[၃] *

၃။ (လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့

ခေါင်းနဲ့ပခုံးနဲ့ လှုပ်ထားပါ)[၃] *

၄။ (လက်မနဲ့လက်ညှိုးနဲ့ ခေါင်းနဲ့

ပခုံးနဲ့ခါးနဲ့ လှုပ်ထားပါ)[၃] *

၅။ (လက်မနဲ့လက်ညှိုးနဲ့

ခေါင်းနဲ့ပခုံးနဲ့ ခါးနဲ့

ခြေထောက်နဲ့လှုပ်ထားပါ)[၃] *

၂။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်

မျက်စိလေးက မြင်တယ်

နားကလေးက ကြားတယ်

နှာခေါင်းလေးက လေကိုရှူရတယ်

ဦးနှောက်လေးက တွေးကာ

ပါးစပ်လေးကို ဟကာ

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်

သီချင်းဆိုကြစို့ကွယ်၊ ပျော်ပါတယ်။

၃။

ခေါင်းလေး လှုပ်ပါလား

(ခေါင်း)[၃] လေးလှုပ်ပါလား၊

(ခေါင်း)[၃] လေးလှုပ်လိုက်ပါ၊

[(ဖုံတီး)[၂] ပတ်ချပ်ချပ်)][၂] (ခေါင်း)[၃]

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။

သင့်နားရွက် ရှည်သလား

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] ဒို့မြန်မာမြေပုံပဲ။

၁၀။

ရွှေနဲ့လဲလို့မရတဲ့ လက်

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

ကလေး ကဗျာများ

၁။

ကြောင်ကလေးပူစီ

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

၂။

လမင်းထဲက ယုန်ကလေး

လမင်းထဲက ယုန်ကလေး
အသားဖြူဖြူဖွေး
တောင်ဝှေးထောက်တဲ့ 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။

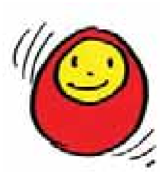
ဘဲကလေး

ဘဲကလေး ဘဲကလေး
ကိုယ်လုံးဖြူဖြူဖွေး
ကြူကြူမွှေးတဲ့ ကြာအိုင်မှာ
ဘဲကလေး ဆော့လိုက်တာ
မောင်လေးလာလို့ အတူဆော့
မေမေရိုက်မှာပေါ့။

၈။

ပစ်တိုင်းထောင်

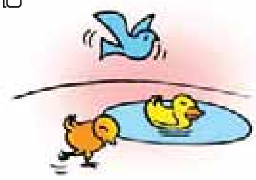
ကျွန်တော့်အမည် ပစ်တိုင်းထောင်
ပစ်ချင်ရာပစ် မလဲပေါင်
ခေါင်းထောင်ပါလို့ ရင်ကိုကော့
အနေခပ်ကြော့ကြော့
ကျွန်တော့အတွက် ပူစရာ
ဘာမှမရှိပါ၊ ကျသည့်နေရာ
နေထိုင်လို့ (ပျော်လို့ မော်လို့
ရွှင်သဗျိုး)[၂]။



၉။

ဝမ်းစာ

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



၁၀။

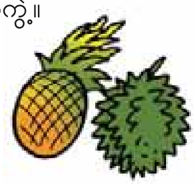
ရွှေကြက်ဖ

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။

၁၄။

ရွှေဥသြ

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

၁၅။

ကြက်ဖတိန်ညင်

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

၁၆။

ကျီးကန်းကြီးပျံလာတာ

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

၁၆။

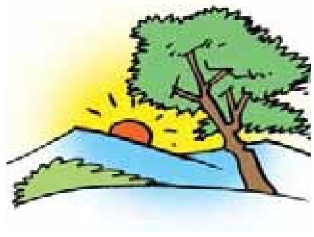
သက်တံ

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
(တုတ်တုတ်ဂျိမ်း)၂
ယိမ်းကရအောင် ကရအောင်
ပတ်ပေဒိုးပြောင် ပေဒိုးပြောင်
မောင်တို့ မယ်တို့ ညီစေသား
ဝိုင်းကြပါလား ဝန်းပါလား၊
ဟေး လား မောင်တို့ ဝါး။

English Songs

1.

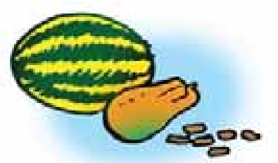
Head & Shoulders

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

2.

Melon, Melon

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



3.

Down on the Farm

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

4.

Mommy Finger

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

5.

A,B,C,D,…

6.

Good Morning

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

7.

One & One is Two

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

8.

London Bridge is Falling Down

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

9.

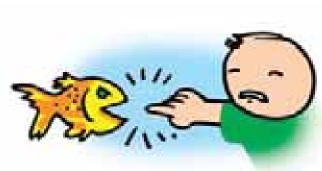
Sunday, Monday

(Sunday, Monday, Tuesday, Wednesday
Thursday, Friday, Saturday)^2
(Happy^2 day happy^2 day all the day)^2

10.

I Caught a Fish

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



11.

This is the Way

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

12.

Rain Rain Go Away

Rain^{2} go away, little Johnny wants to play
Rain^{2} go away, come again another day.

13.

Hello, what's your name?

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

14.

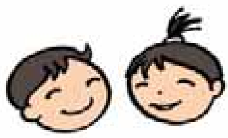
Hello and how are you

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

15.

Hi, how are you?

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



16.

How's the Weather?

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

17.

I love you

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

18.

Row Row Row your boat

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

Rhymes for Children

1.

The Wind is Blowing

The wind is blowing,
the leaves are falling, red,
green and brown.
12 3 4 5 6 7 8 9 10
Oh so many! I can't count
them
Down, down, down.

2.

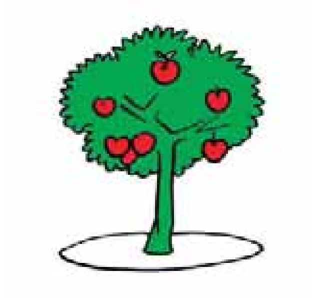
Five little monkeys

*Five little monkeys jumping
on the bed
One fell down and bumped
his head
Mama called the doctor and
the doctor said
No more monkeys jumping
on the bed.
*(four, three, two, one)

3.

Here is an apple

Here is an apple up in the
tree,
Open it up and what do you
see
little brown seed that grows
to be tall and beautiful tree,
apple tree.



4.

Here is a school

Here is a school, here is a
tower
Open the door, what do you
see?
Here is a school, here is a
tower
Open the door and see all the
children.

မူကြိုဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍ

- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) မူကြိုဆရာတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍများ (၁)
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) မူကြိုဆရာတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍများ (၂)
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) မူကြိုဆရာတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍများ (၃)
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အခန်းတွင်း စီမံကွပ်ကဲမှု
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၆) ကလေးများအတွက် စည်းကမ်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၇) ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (၁)
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၈) ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (၂)
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၉) ကျောင်းစီမံအုပ်ချုပ်ခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ်(၁၀) မိဘများနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း

မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ရည်မှန်းချက် ။ ။ - ကလေးများ၏ သင်ယူမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့တွင် မူကြို ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ အခန်းကဏ္ဍအရေးပါပုံကို နားလည်သိရှိစေရန်။

- ကလေးများ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိရောက်စွာမြှင့်တင်ပေးနိုင်သော မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမများဖြစ်စေရန်။
- အခန်းတွင်းနှင့် ကျောင်းအစီအစဉ်များကို ကောင်းစွာစီမံကွပ်ကဲနိုင်စေရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်များ

ကလေးများ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးတွင် လှုံ့ဆော်မှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် အလွန်အရေးကြီးလှပေသည်။ သို့သော် အရေးကြီးဆုံးမှာ ကလေးများကိုချစ်ခင်ပြီး ဂရုတစိုက်ရှိသူ လူကြီးများဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကလေးများကို အားပေးကူညီခြင်း၊ လမ်းညွှန်ခြင်းများ ပြုလုပ်သည့်အပြင် ကလေးများ ပိုမိုသင်ယူတတ်မြောက်အောင် ပံ့ပိုးမှုများ ပြုကြသည်။ စူးစမ်းရှာဖွေမှုများ ပြုလုပ်ရာ၌ ကူညီကြသည်။

ကလေးများနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်တစ်ရပ်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို ခြုံ၍ စဉ်းစားရန် အရေးကြီးပေသည်။ ကလေးသူငယ် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်အတွက် သင်ရိုးသည် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အားလုံးအတွက် ဦးတည်ချက်များပါ အကျုံးဝင်စေရန် ရည်ရွယ်ထားရပါမည်။ ထိုဦးတည်ချက်များ ပြည့်ဝစေရန်အတွက် မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမများတွင် အောက်ပါတာဝန်များ ရှိကြပေသည်။

- ♦ ကလေးများ၏ သင်ယူလေ့လာမှုကို အထောက်အပံ့ပြုရန်၊ လမ်းညွှန်ရန်နှင့် သင်ယူလေ့လာမှုကျယ်ပြန့်တိုးပွားအောင်ပြုလုပ်ဖို့ မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ကြရမည့် တာဝန်ရှိပါသည်။

- ထို့ပြင် ကလေးများ၏သင်ယူလေ့လာမှုကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ လမ်းညွှန်ပြသပေးခြင်းနှင့် သင်ယူမှုတိုးပွား ကျယ်ပြန့်စေခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးသည့် မူကြို ဆရာ၊ ဆရာမတစ်ဦးမျှ သာမကဘဲ ကလေး၏ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ (သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ၊ စိတ်အာရုံခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဉာဏပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ)ကိုပါ ပြုစုပျိုးထောင်ရေးတွင်လည်း အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေပါသည်။

- ကလေးများအား စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်ရှိရန်၊ လေ့လာရှာဖွေရန် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိစေရန်၊ ပြဿနာရပ်များ ဖြေရှင်းတတ်စေရန်နှင့် လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်တတ်စေရန် ကူညီပေးရပါမည်။

(* အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များအား မိမိတို့ သင်တန်းအချိန်နှင့် သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်၍ ရွေးချယ်သင်ကြားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-သင်တန်းသားများတွင် မူကြိုတာဝန်ခံ(သို့) ကျောင်းအုပ်များ မပါဝင်ပါက ကျောင်းအုပ်ချုပ်စီမံခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ချန်လှပ်ထားနိုင်သည်။ အချိန်မလောက်ပါကလည်း လုပ်ငန်းစဉ် (၁) သို့မဟုတ် (၂)ကို ချန်လှပ်နိုင်သည်။)

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) မူကြိုဆရာတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍများ (၁)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မူကြိုဆရာ/မတစ်ဦး၌ အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးရှိကြောင်း သိစေရန်နှင့် ၎င်းတို့သည် အရေးပါသောသူများအဖြစ် အားတက်လာစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ စာရွက်ကြီး၊ နိုပြာတံများ၊ ကလေးများနှင့် အတူလုပ်ကိုင်ခြင်း ဗီဒီယိုခွေ၊

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး (သို့) မူကြိုဆရာတစ်ဦးရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေကဘာတွေလဲ"

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို စာရွက်ကြီးတွင်ရေးပါ။ ဦးဆောင်သူမှ မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမတစ်ဦး၏ မူကြိုတွင် လုပ်ဆောင်ရသောလုပ်ငန်းဥပမာများပေးပြီး မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍ ဖြစ်ကြောင်းပြောစေပါ။

အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပေမည်။

တာဝန်	**အခန်းကဏ္ဍ**
♦ သန့်ရှင်းရေး	- သန့်ရှင်းရေးသမား
♦ ငိုနေသောကလေးအားချော့မော့	- မိခင်၊ ဖခင်၊ ကလေးထိန်း
♦ အိပ်ရာပြင်၊ ကျွေးမွေး၊ ချော့သိပ်	- မိခင်၊ ဖခင်၊ ကလေးထိန်း
♦ အတူကစား	- သူငယ်ချင်း
♦ ခိုက်ရန်ပြဿနာများဖြေရှင်းပေး	- တရားသူကြီး
♦ အနာတရများပြုစုပေး	- သူနာပြု
♦ ကလေးများဘေးကင်းရန်စောင့်ကြည့်	- အစောင့်
♦ ကလေးများဘက်မှ ကာကွယ်ပြောဆို	- ရှေ့နေ
♦ သီချင်းဆို၊ အမူအရာလုပ်ပြ	- အဆိုတော်၊ သရုပ်ဆောင်
♦ ပုံဆွဲပြခြင်း	- ပန်းချီဆရာ
♦ ကြိုဆိုခြင်း	- ဧည့်ကြို စသဖြင့် . . .

မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် သင်ကြားရေးထက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းက ပို၍လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် မူကြိုဆရာ၊ ဆရာမများ၏အခန်းကဏ္ဍသည် သင်ကြားရေးအတွက် ဆရာ၏အခန်းကဏ္ဍအချို့အပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

ဗီဒီယိုကြည့်ရှုခြင်း

၃။ အထက်ပါ အခန်းကဏ္ဍများ အပြင် အခြားမည်သည့် အခန်းကဏ္ဍများ ရှိသေးကြောင်း မေးပါ။ "ကလေးများနှင့် အတူလုပ်ကိုင်ခြင်း" ဗီဒီယိုခွေကို ပြပါ။

၄။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်းမှ ရေးမှတ်ထားသော မူကြိုဆရာတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍစာရင်းကို ပြပြီးလိုအပ်သည်များ ဖြည့်စွက်ပါ။ (ဥပမာ- ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း)

အနှစ်ချုပ်

၅။ 'ဆရာ'ဟူသော အခန်းကဏ္ဍမှာ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ အခန်းကဏ္ဍများအနက် ကဏ္ဍတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း၊ အခြားအရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍများစွာရှိကြောင်း၊ ကလေးများ၏အခြေအနေကိုလိုက်ပြီး လိုအပ်ချက်များကို ကဏ္ဍအစုံမှ ဖြည့်ဆည်းပေးနေသူ၊ ကလေးအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားသူ၊ အပြောင်းအလဲကို လက်ခံနိုင်သူများ ဖြစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ထောက်ပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) မူကြိုဆရာတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍများ (၂)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မူကြိုဆရာတစ်ဦး၏အခန်းကဏ္ဍများကို သိရှိလိုက်နာ ဆောင်ရွက်တတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ အုပ်စုလုပ်ငန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက် တစ်မျိုးစီကို ရေးထားသော စာရွက်(၃)ရွက်

၁။ အုပ်စုလုပ်ငန်း

အုပ်စု (၃)စုဖွဲ့ကာ အဖွဲ့တိုင်းအတွက် စဉ်းစားအဖြေရှာရန် လုပ်ငန်းတစ်မျိုးစီ ရေးထားသော စာရွက်တစ်ရွက်စီကို ပေးပါ။

အုပ်စု(၁) ဆရာများ၏သင်ကြားမှုစရိုက်သည် ၎င်းတို့ငယ်စဉ်က ဆရာများ၏ စရိုက်လက္ခဏာများ လွှမ်းမိုးလျက်ရှိတတ်ကြသည်။

- ငယ်စဉ်က မူကြို(သို့) မူလတန်းမှ ဆရာ/မများကိုစဉ်းစားပါ။
  - တက်ခဲ့တဲ့ကျောင်း၊ သူတို့အမည်များ
  - သူတို့ဘာတွေသင်
  - ထိုအချိန်က သင်၏အသက်
- သင် အနှစ်သက်ဆုံး(သို့) အတော်ဆုံးဆရာ/မ ကဘယ်သူလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- သင် မနှစ်သက်ဆုံး ဆရာ/မ ကဘယ်သူလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- သင်၏သင်ကြားမှုပုံစံတွင် ထို ဆရာ/မ များထံမှ လွှမ်းမိုးသော စရိုက်ကဘာလဲ။

အုပ်စု(၂) သင့်မူကြိုတွင် အသက်အရွယ်ပေါင်းစုံရှိကြပြီး မတူညီသော နောက်ခံပတ်ဝန်းကျင်မှလာသောကလေးများနှင့် ပြည့်နေသည်။ ဤသို့ ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိသော အုပ်စုအတွင်း သင့်အတွက် အခက်အခဲရှိနိုင်မည့် ကလေးများ ရှိနေပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းရင်းမှာ အချို့သောကလေးများ၏ အရည်အသွေးကို သင်မကြိုက်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သူမျှ လူတိုင်းကို မကြိုက်နှစ်သက်နိုင်ပါ။ သို့သော်လည်း ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၏ ဆရာများအနေဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ခံစားချက်များကို ဘေးဖယ်ထားပြီး ဤကလေးများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သင်သိပ်

မကြိုက်သော ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း တွေးရန်နှင့် မည်သို့အားဖြင့် ထိုကလေးနှင့် သိကျွမ်းနိုင်မည်ကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါ။

ထိုသို့စဉ်းစားရန် အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

- သင်ကြိုက်နှစ်သက်သော ကလေးများအကြောင်း တွေးခြင်းအားဖြင့် စတင်ပါ။ သူတို့ကိုမည့်သည့် အရည်အချင်းများကြောင့် ကြိုက်နှစ်သက်သလဲ။
- သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းစွာပြန်စဉ်းစားပါ။ သင်ကိုယ်သင် ကြိုက်တာတွေနဲ့ မကြိုက်တာတွေဟာ ဘာတွေလဲ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အမြင်နှင့် သင့်ခံစားချက်များက သင်သိပ်မကြိုက်သောကလေးနှင့် ဆက်ဆံမှုအပေါ် ဘယ်လို ဩဇာသက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

- သင့်အနေနှင့် ဤကလေးနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေး စတင် ကောင်းမွန်လာရန် သင် ဘာတွေ ပြုလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

အုပ်စု(၃) ကိုယ်တိုင် သင်ယူလေ့လာသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါက ကလေးများ သင်ယူလေ့လာရန် အားပေးလှုံ့ဆော်ပေးစမြဲဖြစ်သည်။

- သင် သင်ယူတတ်မြောက်လိုသောအရာတစ်ခုက ဘာလဲ။
- သင်တစ်ခုခုကို သင်ယူနေတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ (ဥပမာ- စက်ဘီးစီး၊ ရေကူး)
- "အမှား"တစ်ခုခု လုပ်မိသွားတဲ့အခါ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲ။ (ဥပမာ- စက်ဘီးလဲကျ)
- တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်သွားတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- သင်၏ သင်ယူသူအတွေ့အကြုံက သင်၏သင်ကြားမှုကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေသလဲ။

၂။ တင်ပြခြင်း

အုပ်စုလိုက်ပြန်လည် တင်ပြရာတွင် ဦးဆောင်သူမှ အုပ်စုလုပ်ငန်းတစ်ခုစီ၏ အခြေအနေကို ဦးစွာရှင်းပြပါ။ တစ်ဖွဲ့တင်ပြပြီးတိုင်း မည်သည်ကိုသင်ယူကြောင်းမေးပါ။ မေး၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။ အုပ်စုကြီးအတွင်း အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်က ဘာလဲ။
- ကလေးများ မည်သို့ သင်ယူကြသလဲ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း

၃။ သင်တန်းသားများ ဖြေဆိုပြီးသောအခါ ဦးဆောင်သူမှ ဤသို့ဖြည့်စွက်ပါ။

ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ၏ အရေးကြီးဆုံး ဦးတည်ချက်မှာ ကလေးများအား စိတ်အားထက်သန်စွာ သင်ယူသူများ ဖြစ်လာစေရန် ဖြစ်သည်။ **"မည်ကဲ့သို့ သင်ယူရမည်ကို သင်ယူရခြင်း"**အားဖြင့် မူကြိုကျောင်း၌သာမက ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက်ပင် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ကလေးတို့အား မိမိကိုယ်ကို အပြုသဘော မြင်တတ်စေရန်နှင့် သင်ယူခြင်းအပေါ် အကောင်းမြင်သဘောတရားများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ကူညီခြင်းအားဖြင့် ကလေးများသည် လွတ်လပ်ပြီး အမှီအခိုကင်းသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိသော သင်ယူသူများဖြစ်လာပေမည်။ သူတစ်ပါးကို အားမကိုးဘဲ မိမိတို့ဘာသာမိမိ မည်သို့ တွေးတောစဉ်းစားရမည်ကို သိရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ဆရာနှင့်ကလေးများ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံပုံသည် ကလေးများ သင်ယူရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) မူကြိုဆရာတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍများ (၃)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ဆရာများတွင်ရှိသင့်သော သဘောထားနှင့် ကလေးများသင်ယူရေး အတွက် ဖြည့်ဆည်းပေးသောအနေအထားများကို သဘောပေါက်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ “သင်မြင်တွေ့သင့်သည့်အရာ” (လက်ကမ်း-၁)

၁။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မူကြိုကျောင်းတစ်ကျောင်းသို့ သွား၍ ကစားချိန်တွင် ဆရာမနှင့်ကလေးများ၏ အနေအထားကို သွားရောက်လေ့လာပါ (သို့) ဆရာမနှင့်ကလေးအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ကစားရန် သင်ယူရာနေရာများတွင် ကစားနေသည့်အခြေအနေအချို့ကိုရွေး၍ သရုပ်ဆောင်စေပါ။

၂။ တစ်ခါကစားပြီးတိုင်း ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးရာ၌ ကလေးများကိုပြောသော မှတ်ချက်များ၊ မေးသောမေးခွန်းများနှင့် ဆရာအဖြစ်ဆောင်ရွက်သူများကပေးခဲ့သောကူညီမှုတို့ သင့်လျော်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆွေးနွေးပါ။

၃။ အခက်အခဲတွေ့နေသောအုပ်စုကို ဦးဆောင်သူမှ အကူအညီပေးပါ။ အုပ်စုအားလုံးကို ခေါ်၍ ဆရာနှင့်ကလေး ဆက်ဆံပုံအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

၄။ မူကြိုဆရာများသည် ကလေးတို့ကို အကူအညီပေးနိုင်ပါသလား၊ ကလေးတို့အား မိမိကိုယ်ကိုအပြုသဘော မြင်ရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သလဲ၊ ဘာသာစကားအသုံးပြုမှုကို မည်သို့အားပေးခဲ့သလဲ၊ ပိုမိုသင်ယူနိုင်အောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သလဲ၊ ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်အောင် မည်သို့ကူညီခဲ့သလဲဟူသောအချက်တို့ကို ဆွေးနွေးပါ။

၅။ **လက်ကမ်းစာစောင်၊** "သင်မြင်တွေ့သင့်သည့်အရာ"

သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၂)စုဖွဲ့ကာ တစ်ဖွဲ့ကို သင်မြင်တွေ့သင့်သည့်အရာကို ဖတ်ခိုင်းပြီး တစ်ဖွဲ့ကို ဘာကြောင့်မြင်တွေ့သင့်သည်အပိုင်းကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ မည်သို့နားလည်ကြောင်း မေးပါ။ လိုအပ်ပါက ဦးဆောင်သူများမှ နမူနာများဖြင့် ရှင်းပြပါ။

အနှစ်ချုပ်

၆။ မူကြိုကျောင်းတွင် မြင်တွေ့သင့်သည့်အရာများ မြင်နိုင်စေရန် ဆရာများက အစဉ်တစိုက် အာရုံစွင့်လျက် လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အခန်းတွင်း စီမံကွပ်ကဲမှု

နောက်ခံအချက်အလက်

မူကြိုကျောင်းတို့သည် ကလေးတို့ကစားရန်နှင့် မတတ်မြောက်သေးသည်တို့ကို သင်ယူရန် နေရာဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်တို့သည် တက်ကြွ၍ စွမ်းအင်အပြည့် ရှိကြသည်။ အများအားဖြင့် မူကြိုကျောင်းအတော်များများသည် ဆူညံသောနေရာများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် ကလေးတို့ အတွက် ငြိမ်သက်၍ အာရုံစူးစိုက်နားထောင်ရန် လိုအပ်သော အချိန်အခါများလည်း ရှိကြသည်။ ဥပမာ - ပုံပြင်နားထောင်စဉ်၊ သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ကစားခြင်းတို့တွင် ဖြစ်သည်။ ကလေးတို့သည် စည်းကမ်းကို ချိုးဖောက်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမလုပ်ခြင်း၊ ပြောစကားကို နားမထောင်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ဇီဇာကြောင်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သည့်အခါများလည်း ရှိကြပေသည်။ ဤပြဿနာများကြောင့် ဆရာ၊ ဆရာမတို့သည် စိတ်မော၊ လူမောဖြစ်ကြပြီး ကလေးတို့ကို စိတ်မရှည်တော့ဘဲ "အပြစ်" ပေးတတ်ကြပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကျောင်းခန်းတွင်း ဖြစ်တတ်သောပြဿနာများကို ကောင်းစွာ စီမံကွပ်ကဲနိုင်စေရန်။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်းဆွေးနွေးခြင်း။

"မူကြိုမှာ ဘာပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့ရတတ်သလဲ"။ "ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ"။

၂။ ဦးဆောင်သူတစ်ဦးနှင့် သင်တန်းသား ၄ဦးမှ မူကြိုကျောင်းတွင် မြင်တွေ့ရတတ်သော အောက်ပါ မြင်ကွင်း ၂ ရပ်ကို သရုပ်ဆောင်ပြရန် ပြင်ဆင်ပါ။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း

မြင်ကွင်း(၁)

သင်တန်းသားနှစ်ဦးကို သဲထဲမှာကစားနေစဉ် သဲထည့်သောခွက်တစ်ခုကို ဆွဲလုကြရင်း ရန်ဖြစ်သည့်ဟန်မျိုး လုပ်ခိုင်းပါ။ ထိုသူနှစ်ဦးထံသွား၍ ခွက်ကို ဆွဲယူပြီး အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် "နှစ်ယောက်စလုံး သိပ်ဆိုးတယ်။ ရန်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်သူမှ ခွက်နဲ့ မကစားရဘူး" ဟူ၍ဒေါသသံဖြင့် အော်ငေါက်ပါ။ ကလေးနှစ်ဦးလုံးက ငိုကြသည်။

မြင်ကွင်း(၂)

အခြား သင်တန်းသားနှစ်ဦးကို အထက်ပါခွက် လုနေသောဟန် လုပ်ခိုင်းပါ။ သူတို့အနီးသို့ ချဉ်းကပ်ပြီး ဘာဖြစ်နေတာလဲဟုမေးပါ။ နောက်ခွက်တစ်လုံးကိုပေး၍ ကလေးတို့ကို ဆက်လက်ကစားခိုင်းပါ။

၃။ သင်တန်းသားများအား မြင်ကွင်းနှစ်ခုတွင် ဆရာမ၏ဖြေရှင်းပုံကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ရန် ဖြစ်သောကလေးနှစ်ဦးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အခြားနည်းလမ်းများကို ကြံဆတင်ပြရန် သင်တန်းသားတို့ကို ပြောပါ။

၄။ ဆရာမသည် ကလေးတို့အား ပြဿနာကို သူတို့ဘာသာဖြေရှင်းတတ်ရန် ကူညီနိုင်သလား။ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်းဟုမေးပါ။ ကလေးငယ်တို့နှင့် ဆက်ဆံရာ၌

မည်သည့်နည်းက ပို၍ထိရောက်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ဟူ၍ မေးပါ။ အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေးပါ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း

- ကလေးတို့ကို အော်ငေါက်၍ ဆိုးဝါးမိုက်မဲကြောင်း ပြောခြင်းသည် ကလေးတို့ကို ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့် စေပါသည်။ မြင်ကွင်း(၁)တွင် ကလေးများသည် သဲဖြင့်ကစားခြင်းဖြင့် သင်ယူနေရာမှ ရပ်တန့်သွားသည်။
- ကလေးတို့ကိုစကားပြောခြင်းဖြင့် ရန်ဖြစ်ထိုးကြိတ်နေခြင်းကို ရပ်တန့်စေပြီး အဘယ်ကြောင့် မကျေမနပ်ဖြစ်ရကြောင်း ရှင်းပြနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ မြင်ကွင်း(၂)တွင် ကလေးများကို နောက်ထပ်ခွက်တစ်ခုပေးခြင်းဖြင့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းသည်။ ကလေးများလည်း ပျော်ရွှင်စွာအတူကစားပြီး သင်ယူခြင်းကို ဆက်လက် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ဒုတိယနည်းက ပိုထိရောက်သော်လည်း ဤပြဿနာမျိုးကို ကလေးတို့ဘာသာ ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အားပေးခြင်းသည် ပို၍ကောင်းသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- အရေးကြီးသောအချက်မှာ ကလေးတို့အား ပြဿနာကို အဖြေရှာပြီး ပဋိပက္ခကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးရန်ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည်သည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအရေးပါသည့်စွမ်းရည်ဖြစ်သောကြောင့် ဤစွမ်းရည်မျိုးဖွံ့ဖြိုးရန် အလွန်လိုအပ်ပေသည်။ ဆရာသည် ကလေးတို့ကရှင်းပြသည်ကို နားထောင်လျက် "ဒီပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ" ၊ သို့မဟုတ် "ကလေးတို့နှစ်ယောက်လုံး မျှမျှတတဖြစ်အောင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ"ဟု မေးပါ။ ကလေးတို့ မကြံဆတတ်သောအခါ ဆရာက အကြံပေးပါ။

၅။ အကယ်၍ကလေးနှစ်ဦး ရိုက်ပုတ်လာကြသောအခါ မည်သို့ဖြေရှင်းမည်လဲဟုမေးပါ။ အောက်ပါအချက်များကို ရှင်းပြပါ။

(၁) တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အနာတရမလုပ်နိုင်အောင် ခွဲထားပါ။

(၂) တစ်ဦးစီအား အကြောင်းစုံကို မေးပါ။ ကလေးပြောသည်ကို နားထောင်ပါ။ ကျန်ကလေးအားလည်း နားထောင်ခိုင်းပါ။

(၃) ကလေးများအား ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဟု မေးပါ။ လိုအပ်ပါက ဖြေရှင်းနိုင်မည့် လမ်းစကိုပြပါ။

(၄) သူတို့အနေဖြင့် ပြေလည်အောင်မဖြေရှင်းနိုင်ပါက မိမိကဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ ဆုံးဖြတ်ရာ၌ တရားမျှတမှုရှိပါစေ။

(၅) နှုတ်နှင့်ပြောရန် အလေ့အကျင့်မရသေးသော ကလေးများကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ထိုကလေးများကိုလည်း စိတ်ရှည်စွာ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၏အရေးကြီးပုံကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီး လက်တွေ့အသုံးချတတ်စေရန်။

၁။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်ကို အောက်ပါပြဇာတ်တိုနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အား ကူညီခိုင်းပါ။ အောက်ပါပြကွက်အကြောင်း သင့်အားကူညီမည့်သူနှင့် ကြိုတင်ဆွေးနွေးထားပါ။

၂။ **သရုပ်ဆောင်ခြင်း**

မူကြိုကျောင်းရှိ ကလေးများ ပုံဆွဲနေကြသည်။ ကလေးတစ်ယောက်က ဆရာမကိုခေါ်၍ သူ့ပုံကို လာကြည့်ရန် ပြောသည်။ ဆရာမက "ငါမအားဘူး။ စောင့်ဦး" ဟု ပြန်ပြောသည်။ ကလေးက ပုံကို ဆက်ဆွဲသည်။ ခဏအကြာတွင် ဆရာမကို လှမ်းခေါ်ပြန်သည်။ ဆရာမက "နောက်တစ်ပုံထပ်ဆွဲထားဦး။ ငါ့ကို အော်ခေါ်မနေနဲ့" ဟု ပြောသည်။

ကလေးက ပုံဆက်ဆွဲနေပြီး ခဏကြာတိုင်း ဆရာမကိုခေါ်သည်။ ဆရာမကလည်း ဆက်လက် လျစ်လျူရှု နေသည်။ နောက်ဆုံး၌ ကလေးသည် သူဆွဲထားသောပုံကို ဆုတ်ပစ်လေသည်။ ထိုအခါကျမှ ဆရာမသည် ခပ်သုတ်သုတ်ပြေးလာပြီး "ဒါဘာလုပ်တာလဲ"ဟု ပြောသည်။ ကလေးအနားတွင် အတန်ကြာအောင် နေလျက် ချော့မော့ပြီး ပုံဆွဲစက္ကူကိုထပ်ပေး

လျက် ထပ်ဆွဲခိုင်းသည်။ ဆရာမလည်း သူ့စားပွဲသို့ ပြန်သွားသည်။ ကလေးက ပုံကို ထပ်ဆွဲပြီး ဆရာမကိုလှမ်းခေါ်ပြန်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ဆရာမသည် ကလေးအုပ်စုတစ်စု ကို စကားပြောနေသည်။ ဆရာမက "ဒီကပြီးမှ လာခဲ့မယ်" ဟု ပြောသည်။ ကလေးက ဆရာမထံလာလျက် "သမီးဆွဲထားတဲ့ ပုံပေါ်မှာ သမီးနာမည် ရေးပေးပါ" ဟု ပြောသည်။ ဆရာမက "ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်ပြန်သွား" ဟု ပြောလိုက်သည်။ ကလေးက သူ့နေရာသို့ ပြန်သွားပြီး ရောင်စုံခဲတံတို့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လွှင့်ပစ်လေသည်။ ထိုအခါကျမှ ဆရာမ သည် ကလေးထံ ခပ်သုတ်သုတ်သွားလျက် ကလေးကို ချော့နေလေသည်။

၃။ သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ကလေးက ဆရာမကို သူဆွဲထားတဲ့ပုံကို ပြချင်တဲ့အခါ ဆရာမကဘာလုပ်သလဲ။
- ကလေးဟာ ဆရာမရဲ့အာရုံစိုက်မှုကို ဘယ်လိုရခဲ့သလဲ။
- ပြဿနာကို အခြားနည်းနဲ့ ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ပြီး ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သလဲ။

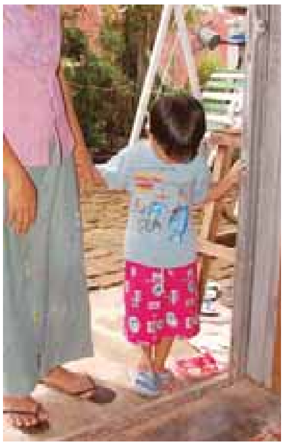
၄။ သင်တန်းသားများအား အထက်ပါလုပ်ရပ်သည် ကလေးအခွင့်အရေးထဲမှ မည်သည့် အချက်နှင့် ကိုက်ညီသနည်း ဟုမေးပါ။ ဆရာမများသည် ကလေးအချို့ကို မကြာခဏ လျစ်လျူရှုမိတတ်ကြောင်း သတိပေးပါ။

၅။ အုပ်စုကြီးအတွင်းဆွေးနွေးခြင်း။ "ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း"။ "မူကြိုကလေးများကို ဘယ်လို ခွဲခြားဆက်ဆံမိတတ်သလဲ"။ "ခွဲခြားဆက်ဆံ ခံရသောကလေးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုက ဘယ်လိုရှိမလဲ"။

၆။ ခွဲခြားဆက်ဆံကစားနည်းကစားပါ။ (ကစားရန် အချိန်မလောက်ပါကမေးခွန်းများဖြင့်သာ ဆွေးနွေးပါ။) အရောင်(၃)မျိုး စာရွက်များကို အဝိုင်း(သို့) ကြိုက်ရာပုံစံများ ညှပ်ထားပါ။ ဦးဆောင်သူများမှ သင်တန်းသားတစ်ဦးစီတွင် အရောင်တစ်မျိုးစီကို နဖူးတွင်ကပ်ပေးပါ။ သင်တန်းသားကို ၎င်း၏ နဖူးရှိအရောင်ကို အသိမပေးရပါ။ ပြီးနောက် ဦးဆောင်သူမှ သင်တန်းသား၏ နဖူးတွင်ကပ်ထားသည့် အရောင်အလိုက် သင်တန်းသားကို ဤသို့ ဆက်ဆံပါ။ အနီများအား အရေးမလုပ်၊ စကားပြန်မပြော၊ လျစ်လျူရှုပြ။ အဝါများအား ပုံမှန်စကားပြောပေး။ အစိမ်းများအား အလွန်ဂရုစိုက် အရေးပေးသည့်ပုံစံဖြင့် ပြုမူဆက် ဆံပါ။ ကစားပြီးလျှင် မည်သို့ခံစားရကြောင်း သင်တန်းသားများအား မေး၍ "ကလေး အခွင့်အရေး"ထဲကမှ မည်သည့်အချက် ဖြစ်သနည်းဟုမေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၆) ကလေးများအတွက် စည်းကမ်း

နောက်ခံအချက်အလက်



ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ပြဿနာများကို ကာကွယ်ရေးတွင် အဓိကကျသောကိစ္စတစ်ခုမှာ စည်းကမ်းချမှတ်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ 'စည်းကမ်း'ကို ကလေးတို့အား ထိန်းချုပ်ရန် နည်းလမ်းဖြစ်သည်ဟု သာမန်အားဖြင့် မြင်ကြသည်။ သို့သော် စည်းကမ်းဆိုသည်မှာ ကလေးတို့အား မိမိလုပ်စေချင်သောအရာကို လုပ်စေခြင်းသက်သက်သာမဟုတ်ပါ။ စည်းကမ်းသည် ကလေးအား မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်တတ်အောင် (မိမိ၏အပြုအမူကို မိမိတာဝန်ယူတတ်အောင်) ပံ့သွင်းပေးသည်။ မည်သည်ကမှား၍ မည်သည်ကမှန်သည်ကို သိရှိစေသည်။ မှားသောအပြုအမူကို ရပ်စေသည်။ အပြုအမူကောင်းများကို ရှိစေပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား အပြုသဘောဆောင်သော စည်းကမ်းများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ "အပြုသဘောဆောင်သောစည်းကမ်း" (လက်ကမ်းစာစောင်-၂)

၁။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း

"စည်းကမ်းပေးခြင်းနဲ့ အပြစ်ပေးခြင်းဘယ်လိုကွာခြားသလဲ"

ဖြေဆိုသမျှကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

၂။ လက်ကမ်းစာစောင်

"အပြုသဘောဆောင်သောစည်းကမ်း" ပါ အချက်များ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

စည်းကမ်းနမူနာများ

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

၃။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

ကလေးများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် တချို့အခြေအနေများ၌ တားမြစ်ရန် (သို့) ညွှန်ကြားရန်ကိစ္စများ ရှိတတ်ပါသည်။ သို့သော် ဘယ်လိုလုပ်ပါဆိုသည့် အပြုသဘော ဆောင်သောစကားကိုပြောရန်လိုကြောင်း အောက်ပါဥပမာများ ပေးပါ။

အပျက်သဘော	**အပြုသဘော**
မျိုးမျိုး ထိုင်စမ်း။	ပုံနားထောင်ဖို့ အားလုံးထိုင်မယ်။
မြန်မြန်လုပ်၊ သစ်သားတုံးတွေသိမ်း။	သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့အချိန်ရောက်ပြီ။ အားလုံးဝိုင်းလုပ်ကြရအောင်။
စုတ်တံတွေကို မခါနဲ့။	စုတ်တံတွေက ပန်းချီဆွဲဖို့အတွက် ဖြစ်တယ်။
ကစားစရာတွေကို မပစ်နဲ့။	ကစားစရာတွေကို ကောင်းကောင်း ကိုင်ကစားပါ။ ပစ်ချင်ရင် အပြင်မှာ ဘောလုံးနဲ့ ပစ်ကစားပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၇) ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (၁)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို သိရှိနိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဗီဒီယိုခွေ

ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းသည် မူကြိုဆရာမတစ်ဦးအတွက် မဖြစ်မနေဆောင်ထားရမည့် အရေးကြီးဆုံးသော ဖြစ်သည်။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း ဆွေးနွေးခြင်း။

"ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးမှာရှိရမယ့် အဓိကအရည်အချင်းကဘာလဲ"။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး ကျွမ်းကျင်စွာအသုံးပြုရမည့် အဓိကသော့မှာ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

"ဘာတွေကို ကြည့်ရှုလေ့လာသင့်သလဲ"။

၂။ **ဗီဒီယိုပြခြင်း၊** "ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း"အခွေ။

၃။ ကြည့်ရှုပြီးနောက် မေးခွန်းကို ထပ်မေးပါ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင် ရေးမှတ်ပြီးနောက် ကလေးအပြင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိ မရှိ သန့်ရှင်းပြီး လှုံ့ဆော်မှုရှိသော အနေအထား ရှိ မရှိ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကလေးများသင်ယူရန် မည်သည့်အခွင့်အလမ်းများ ရှိသည် စသည်တို့ကို အမြဲကြည့်ရှုနေရန်လိုကြောင်း ပြောပါ။

ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးတစ်ဦးကို နားလည်ရန် ကြိုးစားသည့်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိုကလေးအား စောင့်ကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၈) ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (၂)

(မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနည်းလမ်းကို မွမ်းမံသင်တန်းတွင် သုံးပါ။)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအား ပုံမှန်ကြည့်ရှု လေ့လာတတ်ရန်နှင့် ကလေးများ၏ မသန်စွမ်းခြင်းများကို သတိပြုသိရှိလာစေရန်နှင့် သူတို့ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည့် နည်းလမ်းများကို ဆန်းစစ်လေ့လာတတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (လက်ကမ်း စာစောင်-၃)၊ ကလေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေမှတ်တမ်း (လက်ကမ်းစာစောင် -၄)

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်းဆွေးနွေးခြင်း။

“ဘာကြောင့်ကြည့်ရှုလေ့လာဖို့လိုသလဲ”။

၂။ **လက်ကမ်းစာစောင်**

“ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း ” စာစောင် (လက်ကမ်း-၃)ကို တစ်ပိုင်းစီဖတ်ပြီး ရှင်းလင်းပါ။

၃။ **လက်ကမ်းစာစောင်**

ကလေးတစ်ဦးချင်းအား ပုံမှန်ကြည့်ရှုလေ့လာကာ စစ်ဆေးရန်စာစောင်တွင် ရေးမှတ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း “ **ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေမှတ်တမ်း**” (လက်ကမ်းစာစောင် -၄)ကို သုံး၍ရှင်းပြပါ။

၄။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မူကြိုကျောင်းတစ်ကျောင်းသို့ သွား၍ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းပုံစံ တစ်မျိုးစီကို လေ့ကျင့်ပါ။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းမှတ်တမ်းများအပေါ် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်များကို ဦးဆောင်သူများနှင့်တကွ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၉) ကျောင်းစီမံအုပ်ချုပ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မူကြိုကျောင်း ကောင်းစွာလည်ပတ်နိုင်စေရန်အတွက် မည်သို့ စီမံအုပ်ချုပ်ရမည်ကို သင်ယူလေ့ကျင့်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ စာရွက်ကြီး၊ ဆော့ပင်များ။

ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်းကစားနည်း ကစားပါ။
(သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲ-၁)

၁။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း

“မူကြိုကျောင်း ကောင်းကောင်းလည်ပတ်နိုင်ဖို့ ဘယ်ကဏ္ဍတွေကို အုပ်ချုပ်စီမံရမလဲ”။

- ၃-၅နှစ်အရွယ်ကလေးအားလုံးမူကြိုရောက်ရှိရန်
- ကလေးများ မူကြိုမှန်မှန်တက်ရန်
- ကျောင်းလခကောက်ခံခြင်း
- ဝင်ငွေထွက်ငွေများစနစ်တကျထားရှိခြင်း
- မိဘဆရာအသင်းဖွဲ့စည်းလုပ်ဆောင်ခြင်း
- မိဘများနှင့်လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း
- ကော်မတီဝင်များနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း
- ကလေးများအား ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်း

- အပတ်စဉ်ဝန်ထမ်းအစည်းအဝေးနှင့် အစီအစဉ်
- မှတ်တမ်းများထားရှိခြင်း (ငွေ၊ ပစ္စည်း၊ ဓာတ်ပုံ၊ အလှူရှင်၊ ဧည့်မှတ်တမ်းများ)၊

အထက်ပါ စာရင်းများအနက် ရပ်ရွာအနေအထားဖြစ်ပါက မလိုအပ်သောကဏ္ဍများကို ချန်လှပ်ထားပါ။ (အချို့ကျေးရွာများတွင် ကျောင်းလခကို ကော်မတီကသာ ကောက်ခံပေးသည်)

၂။ **အုပ်စုလုပ်ငန်း**

သင်တန်းသားများ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသော ခေါင်းစဉ်များကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် ခေါင်းစဉ်အလိုက် အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်စေပါ။

၃။ အဖွဲ့တိုင်း၏ ဆွေးနွေးပြင်ဆင်ချက်များကို နံရံများတွင်ကပ်ပြီး အားလုံးကို မိမိအဖွဲ့လိုက် လှည့်လည်ဖတ်ရှုစေပါ။

၄။ အောက်ပါအချက်များမပါပါက ဦးဆောင်သူများကဖြည့်စွက်ပါ။

(၁) ကျောင်းဝင်ခွင့်ပုံစံတွင်- (ကလေး၏မွေးသက္ကရာဇ်၊ မောင်နှမဦးရေ၊ ကလေးအိမ်၌ သုံးသော ဘာသာစကား၊ မိဘအလုပ်အကိုင်၊ ကလေးနှင့်ပတ်သတ်၍ ဆရာမများ သိသင့်သောအချက်များ၊ ဥပမာ-ထူးခြားသော အပြုအမူများ၊ မတည့်သောအစာနှင့် ဆေးများ၊ လိပ်စာ၊ အရေးပေါ်ကိစ္စများအတွက် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ/ဖုန်းနံပါတ် စသဖြင့်)

(၂) ကျောင်းခေါ်ချိန်စာရင်းတွင်- (ပျက်ကွက်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အကြောင်းရင်း)

(၃) ကျောင်းလခလက်ခံဖြတ်ပိုင်းစာအုပ်တွင်- (နေ့စွဲ၊ ကလေးအမည်၊ မိဘအမည်၊ ကျသင့်ငွေ၊ လက်ခံသူ)

(၄) အပတ်စဉ် ဝန်ထမ်းအစည်းအဝေး အစီအစဉ်တွင်- (ယခုအပတ်ဆောင်ရွက်ပြီးသော အစီအစဉ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ လာမည့်တစ်ပတ်တာအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ ကြည့်ရှုလေ့လာဆန်းစစ်လွှာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ကူညီရန်လိုသော ကလေးများအတွက် အထူးဆောင်ရွက်ရန်များ၊ မိဘများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ကော်မတီဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးရန်လိုသောအချက်များ)

၅။ အကယ်၍ ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန် လိုပါက **"အရည်အသွေးပြည့်မီသော ECD အစီအစဉ်၏အခြေခံအညွှန်းလက္ခဏာများ" စာအုပ် (ယူနီဆက်)** ကိုသုံးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁၀) မိဘများနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မူကြိုတွင် မိဘများပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အရေးပါမှုကို သိရှိလျက် ဆောင်ရွက်တတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ စာရွက်ကြီး၊ ဆော့ပင်များ

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"မူကြိုလုပ်ငန်းမှာ မိဘတွေဘယ်လိုပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သလဲ"။

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို သင်ပုန်းပေါ်ရေးပါ။ အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါစေ။

- မိဘ၊ ဆရာအသင်းဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် ပုံမှန်အစည်းအဝေးပြုလုပ်ခြင်း၊ ၃-၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများ မူကြိုကျောင်းရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ပစ္စည်းများ၊ အလှူငွေများထည့်ဝင်ခြင်း
- ကလေးအား အိမ်တွင်လည်း ထိရောက်စွာသင်ယူနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းဖန်တီး ပေးခြင်း
- အိမ်မှကျောင်း၊ ကျောင်းမှအိမ်သို့ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်ခြင်း

- သင်ယူမှုအစီအစဉ်များ၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများတွင် မိဘများပါဝင်ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

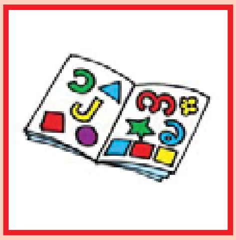
၃။ မိမိတို့ မူကြိုလုပ်ငန်းတွင် မိဘများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ ရှိလာရန်မည်သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

၄။ **အနှစ်ချုပ်ခြင်း**

မိဘ၊ ဆရာအသင်းမှ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကော်မတီများတက်တက်ကြွကြွ ဦးဆောင်မှုရှိခြင်းနှင့် ပုံမှန်အစည်းအဝေးများ၊ ပညာပေးအစီအစဉ်များ၊ ကလေးများ၏ စွမ်းရည်ပြပွဲများ၊ ပုံပြောခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ လက်မှုအနုပညာသင်ကြားခြင်း၊ ဂီတနှင့် အကသင်ကြားခြင်းများနှင့် လေ့လာရေးခရီးများတွင် မိဘများအားပါဝင်စေခြင်းများ၊ ကျွမ်းကျင်သော မိဘများအား ကျောင်းသို့ခေါ်ဖိတ်ကာ ကလေးများအား သင်ကြားစေခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်းပြောကာ မူကြိုတွင် မိဘများပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ထိရောက်အောင်မြင်သောအစီအစဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်ရေးအတွက် အဓိကကျကြောင်း မိဘနှင့် ရပ်ရွာလူထု၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြသရန် အရေးကြီးကြောင်းပြောပါ။

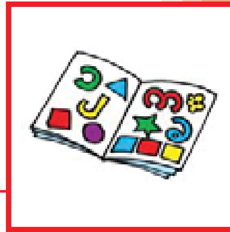
ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုများနှင့် ပြည့်လျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမှားများအနက် ကလေးများ၏ ဘဝအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ရေးကို စွန့်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများက အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များစွာကို စောင့်နိုင်သော်လည်း၊ ကလေးကား စောင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အခုလက်ရှိ အချိန်၌ပင် သူ၏အရိုး၊ အဆစ်၊ အသွေး၊ အသားနှင့်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

Gabriela Mistral, 1948



ကလေးဘဝအစောပိုင်း
စာတတ်မြောက်မှု

- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကလေးဘဝအစောပိုင်း စာတတ်မြောက်မှု
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) အခြေခံသဘောတရားများ
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) အစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှုကို အားပေးသောပတ်ဝန်းကျင်
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ကလေးများနှင့် ကလေးများအတွက် စာအုပ်ရေးသားပြုစုခြင်း



ကလေးဘဝအစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှု

ရည်မှန်းချက် ။ ။ ဖတ်ရှုစရာပေါများသော ပတ်ဝန်းကျင်၏ အရေးပါမှုနှင့် ကလေးများနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှု မှန်သမျှတွင် စာတတ်မြောက်မှုဖွံ့ဖြိုးရေးကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့၏ အရေးပါမှုကို သိစေရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်

- မိဘအတော်များများသည် မူကြိုကျောင်းများတွင် ကလေးများကို ကိန်းဂဏန်းများ၊ အက္ခရာများ သင်ကြားပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါက စိတ်ပူပင်တတ်ကြသည်။ ကလေးများအား အရေး၊ အဖတ်၊ အတွက်တို့ကို စတင်သင်စေလိုကြသည်။ စာရွက်များတွင် ရေးခြင်း၊ တွက်ခြင်းများ၊ အိမ်စာများကသာ မူလတန်းအတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။
- မူကြိုအရွယ် ကလေးများအား အရေးအဖတ်ကို အတင်းပြုလုပ်ပါက သင်ယူရေးအတွက် အရေးကြီးသော အခြေခံအဆင့်များ ကျော်သွားသည့်အပြင် ဘာသာစကားအသုံးပြုမှု ဆိုင်ရာအခြေခံမရှိသဖြင့် နောင်တွင် ဆိုးကျိုးများ တွေ့ကြုံရဖွယ်ရှိပါသည်။
- **အဆိုးဆုံးမှာ ကလေး၏ မူလတက်ကြွသော သင်ယူလိုစိတ် ပျောက်ဆုံးသွားနိုင်ပေသည်။**
- ကလေးများ၏ စာရေးခြင်းနှင့် စာဖတ်ခြင်းတို့သည် တစ်ချိန်တည်းတွင် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်နေကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးသည် စာဖတ်တတ်ပြီးမှ ရေးတတ်သည်မဟုတ်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကလေးဘဝအစောပိုင်း စာတတ်မြောက်မှု

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးဘဝ အစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှုဆိုင်ရာ သဘောတရားကို သင်တန်းသားများ မည်မျှသိရှိထားပြီကို သိရှိဖော်ထုတ်နိုင်စေရန်။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

(၁) "စာတတ်တယ်ဆိုတာဘာလဲ။"

(၂) "စာရွတ်ဖတ်တတ်တာနဲ့ စာဖတ်တတ်တာဘယ်လိုကွာသလဲ။"

(၃) "ရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။"

၂။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၂)ဖွဲ့ခွဲကာ စက်ဝိုင်းနှစ်ထပ်ပုံစံ ရပ်စေပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ကလေးသီချင်းတစ်ပိုဒ်ကို သီဆိုစေပါ။ အတွင်းဝိုင်းနှင့် အပြင်ဝိုင်းတို့မှ ဆန့်ကျင်ဘက်လားရာအတိုင်း လျှောက်စေပါ။ သီချင်းသံဆုံးသည်နှင့် အတွင်းနှင့် အပြင် တစ်ဦးချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်စေပါ။

၃။ ဦးဆောင်သူမှ အောက်ပါခေါင်းစဉ်များအနက် တစ်ခုကို ဖတ်ပြပါ။ ထိုခေါင်းစဉ်အပေါ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးငြင်းခုံခြင်း(သို့) စကားစစ်ထိုးခြင်း ပြုလုပ်စေပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီးနောက် သင်တန်းသား ၂-၃ ဦးအား မိမိတို့ ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းကို ပြောစေပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ခေါင်းစဉ်များအားလုံး ကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။

(၁) ကလေးငယ်ရဲ့ စာတတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးကို အစောဆုံး ဒီအရွယ်မှာ စတယ်။

(၂) သီချင်းတစ်ပုဒ်တည်း(သို့) ပုံပြင်တစ်ပုဒ်တည်းကို ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါ ဆိုပြ၊ ဖတ်ပြတာဟာ ကိုယ့်လိုပဲ ကလေးအတွက်လည်း ငြီးငွေ့စရာပါ။

(၃) ကလေးငယ်တွေမှာ တွေ့ရတဲ့ အစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှုဆိုင်ရာအပြုအမူတွေ ကတော့. .

(၄) စာမျက်နှာအပြည့် စာလုံးတွေကိုရေးနိုင်ရင် ကလေးစာရေးတတ်ပြီလို့ဆိုနိုင်ပြီ။

(၅) မူကြိုမှာ သူငယ်တန်းစာအရှေ့ပိုင်းကို သင်ပေးဖို့လိုတယ်။

၄။ အထက်ပါ ခေါင်းစဉ်များအတွက် အဖြေများမှာ-

(၁) အစောပိုင်း စာတတ်မြောက်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်ပြီး ပထမ တစ်နှစ်သားအရွယ်မှ စတင်သည်။ မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး အပြန်အလှန်ပြောခြင်း၊ ကလေးအသံပြုသလို လိုက်တုခြင်းတို့မှ တစ်ဆင့် ဘာသာစကားဆိုသည်မှာ **အလှည့်ကျ** ပြောရကြောင်း နားလည်လာသည်။ လူကြီးများထံမှ အသံများ၊ စကားလုံးများကို ကြားရဖန်များလာသည်နှင့်အမျှ ဦးနှောက်တွင် ဘာသာစကားနှင့် ဆိုင်သော လှုံ့ဆော်မှုများဖြစ်ကာ ဖွံ့ဖြိုးလာပေသည်။

(၂) ကလေးငယ်များသည် ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါ တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် သင်ယူကြပါသည်။ ၎င်းတို့အတွက် ငြီးငွေ့စရာမဟုတ်ပါ။

(၃) စာအုပ်များကို နှစ်ခြိုက်စွာ ကိုင်တွယ်၊ ပွေ့ပိုက်ကစားခြင်း၊ စာအုပ်ထဲက ရုပ်ပုံ၊ စာလုံးများကို မှတ်မိပြီး လိုက်ထောက် ပြောဆိုခြင်း၊ ပုံပြင်ပါ အကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုခြင်း၊ စာဖတ်နေသယောင်အပြုအမူများဖြစ်သော အသံထွက်ဖတ်နေခြင်း၊ ပုံနှိပ်စာလုံးများကို လိုက်ထောက်နေခြင်းများ။

(၄) သင်ထားသော စာလုံးများမဟုတ်ဘဲ၊ မိမိရေးလိုသည်ကို မိမိကိုယ်တိုင် မရေးတတ်ပါက၊ စာကို ရွတ်ဖတ်တတ်နေသော်လည်း ဆိုလိုသည့် အဓိပ္ပါယ်ကို နားမလည်ပါက ရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ စာရေးတတ်လာသော ကလေးများသည် မိမိစိတ်ကူးထဲမှ ပြောလိုသည်များကို စမ်းရေးလေ့ရှိကြသည်။

(၅) မူကြိုအရွယ် ကလေးများအနေနှင့် ဖွံ့ဖြိုးစရာ၊ သင်ယူလေ့လာစရာများစွာရှိနေသည့် အတွက် သူငယ်တန်းစာထက် စာရေး၊ စာဖတ်၊ သင်္ချာများအတွက် အခြေခံ လုပ်ဆောင်မှု များကိုသာ ဦးစားပေးလေ့ကျင့်ရပါမည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) အခြေခံသဘောတရားများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများစာတတ်မြောက်ရေးအတွက် လိုအပ်သော အခြေခံ သဘောတရားများကို ဆရာများမှ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ "ဒီနေ့လွယ်အိတ်ထဲမှာ ဘာပါသလဲ" (လက်ကမ်းစာစောင်-၂)
"အခြေခံသဘောတရားများ" (လက်ကမ်းစာစောင်-၃)၊

ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။ အခြေခံသဘောတရားအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ(ကျောက်ခဲ၊ တုတ်ချောင်း၊ သစ်စေ့ . . .)

၁။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၄)စု ခွဲပါ။ အုပ်စုအတွင်း "ဒီနေ့လွယ်အိတ်ထဲမှာ ဘာပါ သလဲ" စာစောင်ကိုဖတ်ရှုစေကာ ထိုစာစောင်ကဆိုလိုသည့် အဓိကအချက်များကို ဖော်ထုတ်စေပါ။ (မျှော်လင့်သည့်အဖြေမှာ သင်္ချာအခြေခံ၊ သိပ္ပံအခြေခံ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စည်းကမ်း၊ စာရေး၊ စာဖတ်အခြေခံ၊ ဘာသာစကား)

၂။ အုပ်စုအတွင်း ကလေးများအရေး၊ အဖတ်တတ်စေရန် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ကာ က၊ ခ (သို့) ၁၊ ၂၊ ၃ တို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရွတ်ဖတ်စေခြင်းမဟုတ်သော အခြားနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ် စေပါ။ ဦးဆောင်သူများမှ အုပ်စုလုပ်ငန်းများကို လိုက်လံကြည့်ရှုကာ တိုက်ရိုက် သင်ကြား နည်းမဟုတ်ဘဲ တတ်မြောက်စေသောနည်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်အားပေးပါ။

၃။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြခြင်းအပြီးတွင် "အခြေခံသဘောတရားများ" ပါအချက်များကို ပစ္စည်းစစ်များအသုံးပြု၍ ရှင်းပြပါ။ လက်ကမ်းစာစောင်- ၃ ကို ဝေပေးပါ။

၄။ အုပ်စုကြီးအတွင်း အကယ်၍ မိဘများက စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းတို့ကို အတင်းအကြပ်သင်ကြားခိုင်းပါက မည်သို့ပြောပြမည်နည်းဟုမေးပါ။ အထက်ပါစာစောင် ၂ခုကို အသုံးပြု၍ ဆွေးနွေးနိုင်ကြောင်းပြောပါ။

ကလေးများအား စကားလုံး၊ ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းကို ပြောပြရုံနှင့် မလုံလောက်ပါ။ ဆိုလိုသည့်အဓိပ္ပါယ်နှင့် သဘောတရားတို့ကိုပါ သိစေသင့်သည်။ (ဥပမာ-နစ်မြုပ်ခြင်း၊ ရေပေါ်ပေါ်ခြင်း)

စာလုံးများကို သင်္ကေတများနှင့် တည်ဆောက်ထားသည်ဖြစ်ရာ ကလေးများသည် စာလုံးများသတိပြုမိခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို သင်္ကေတများ၊ စာတမ်းများ၊ ပုံပြင်စာသားများတို့မှ သင်ယူဖွံ့ဖြိုးလာသည်။

ကလေးများသည် အစောပိုင်းစာရေးသားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို လက်မှုအနုပညာလုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သော ကော်ကပ်ခြင်း၊ ကပ်ကြေးညှပ်ခြင်း၊ ရွှံ့၊ဂျုံနယ်ခြင်း၊ စသည်တို့မှ သင်ယူဖွံ့ဖြိုးလာသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) အစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှုကို အားပေးသောပတ်ဝန်းကျင်

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ အစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှု ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ 'ဖတ်ရှုစရာပေါများသောပတ်ဝန်းကျင်' (လက်ကမ်းစာစောင်-၁)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ။ ။ သင်တန်းခန်းမတွင် စာတမ်းများ၊ သီချင်းစာသားများ၊ ဇယားအမျိုးမျိုး (. . .)တို့ကို ကြိုတင်ရေးကပ်ပြင်ဆင်ထားပါ။

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"မူကြိုမှာ ကလေးတွေ စာရေး၊ စာဖတ်လိုစိတ်ရှိလာအောင်ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်သလဲ။"

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို စာရွက်ကြီးတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ဦးဆောင်သူမှ အောက်ပါတို့ကို ကလေးများနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပုံအတိုင်း လက်တွေ့သရုပ်ပြပါ။

- နေ့စဉ် စုပေါင်းချိန်များတွင် ပြက္ခဒိန်နှင့် မိုးလေဝသဇယား/ကားချပ်တို့ကို သုံးပြခြင်း။
- သီချင်းစာသားများကို စာရွက်ကြီးပေါ်ရေး၍သုံးခြင်း။ (သင်္ကေတပုံဆွဲ၍ရသော စာသားများကို ပုံဆွဲပြခြင်း)
- စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်၌ ကလေးများပြောသမျှကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပြခြင်း။
- ကျောင်းခေါ်ချိန်ဇယားကို ကလေးကိုယ်တိုင် မိမိအမည်ကို ရွေးပြီးကပ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း (လက်တွေ့သုံးပြရန်နှင့် ခေါက်ပြရန်)
- အချိန်အပြောင်းအလဲကို နာရီတွင်ထောက်ပြခြင်း။ (မကြာခဏလေ့ကျင့်ပြီးနောက် အချိန်ကိုမေးပါ)
- မွေးနေ့ဇယားတို့ကို ကလေးများ ဖတ်နိုင်အောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း။ (ကလေးများအား မိမိအမည် ရှာဖွေစေခြင်း၊ မည်သူ့ မွေးနေ့ရောက်တော့မည်၊ ဘယ်နေ့ကျသည်၊ စသဖြင့်ပြောဆိုခြင်း)

၃။ တစ်ခန်းလုံးကို ကလေးများ စာရေး၊ စာဖတ်လိုစိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည့် အခြား မည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုများရှိကြောင်းမေးပါ။ 'ဖတ်ရှုစရာပေါ်များသောပတ်ဝန်းကျင်' စာစောင်ကို ကိုးကား၍ဖြေစေပါ။

- စာတမ်းများ (ပရိဘောဂများတွင်)
- ညွှန်ကြားချက်များ(ဖိနပ်ချွတ်ရန်၊ လက်ဆေးရန် သင်္ကေတများ)
- ဖြစ်နိုင်ပါက လက်ချောင်းကြွက်သားသန်မာရန် လုပ်ဆောင်မှုများ အနီးတွင် ရေးခြစ်ရန် စားပွဲနှင့် စာရေးကိရိယာများ သီးသန့်သတ်မှတ်ပေးရန် (စာရွက်များ၊ စာအုပ်၊ ကတ်များ၊ စာအိတ်များ၊ ခဲတံ၊ ဘောပင်၊ ဆေးပင်၊ မာကာ၊ ကျောက်တံ၊ မြေဖြူ၊ သင်ပုန်း၊ ပေတံ၊ ခဲဖျက်၊ ဖောက်စက်၊ ချုပ်စက်၊ ကလစ်များ၊ လက်နှိပ်စက်(သို့)ကွန်ပျူတာ၊ တယ်လီဖုန်း ထည့်စရာများနှင့်တကွ၊
- စာဖတ်ရန်နေရာတွင်(စာအုပ်အမျိုးအစားအမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး၊ စာအုပ်စင် ခပ်နိမ့်နိမ့်၊ မျက်နှာဖုံးမြင်အောင်ထား၊ တစ်ကြိမ်အနည်းငယ်စီထားရန်)
- အတုလုပ်တမ်းနေရာတွင် (လက်နှိပ်စက်(သို့) ကွန်ပျူတာကီးဘုတ်ဟောင်းများ၊ တယ်လီ ဖုန်းဟောင်းများ)

ဘက်ပေါင်းစုံမှချဉ်းကပ်နည်း (Whole Language Approach) ဆိုသည်မှာ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် နည်းလမ်းစုံကို တစ်ပြိုင်တည်း အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဗျည်း (က၊ခ၊ဂ၊ဃ၊င) ကို ဦးစွာသင်ပြီးမှ စာသင်ခြင်းသည် ဤနည်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။

၄။ **"နင်းလိုက်ပါ"** ကစားနည်းကစားပါ။
သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ(နောက်ဆက်တွဲ- ၁)

၅။ ထို့နောက် မိမိတို့ ကျောင်းအတွက် ပစ္စည်းများပြုလုပ်ရန် အချိန်ပေးပါ။

၆။ ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားသော စာတမ်းများ၊ မွေးနေ့ဇယား၊ ကားချပ်ပြက္ခဒိန်(နေ့၊ လ၊ ရက်) တို့ကို သင်တန်းပြီးဆုံးသည်အထိ သင်တန်းခန်းထဲတွင်ကပ်ထားရန်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ကလေးများနှင့် ကလေးများအတွက် စာအုပ်ရေးသားပြုစုခြင်း (*မွမ်းမံတွင်သုံးနိုင်သည်)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မူကြိုကျောင်းများတွင် ကလေးစာအုပ်များ ပြုစုခြင်းကို သင်ယူလေ့ကျင့်နိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ပုံပြင်နှင့် ကလေးစာအုပ်ရေးသားပြုစုခြင်း၊ (လက်ကမ်းစာစောင်-၄)၊ စာရွက်၊ နီပြာတံ၊ ရောင်စုံခဲတံ၊ ချုပ်စက်၊ ကလေးစာအုပ်အမျိုးမျိုး၊ စာအုပ်ကြီးများ။

၁။ ဦးဆောင်သူမှ ကလေးများပြောသောပုံပြင်စာအုပ်ဖန်တီးရန် လက်တွေ့လုပ်ပြပါ။ စာရွက်များနှင့် ဆော့ပင်ကိုအသုံးပြုပြီး ဘယ်သူ့အကြောင်းရေးမယ်၊ သူဘာဖြစ်တယ်၊ တစ်နေ့မှာဘာဖြစ်လာတယ် စသဖြင့် မေးခွန်းများမေးပြီး ကလေးများပြောသမျှကိုရေးရန်နှင့် ပြီးလျှင်ပုံဆွဲရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရေးသားသောစာရွက်ပေါ်တွင် ကလေးများ သရုပ်ဖော်ပုံ ဆက်ဆွဲနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား ပုံပြင်စာအုပ်များ၊ ကလေးစာအုပ်များကို ပြကာ အမျိုးအစားများအတူတကွခွဲခြား ပြပါ။ (ပုံပြင်စာအုပ်၊ စာမဲ့စာအုပ်၊ သတင်းအချက်အလက်ပေးစာအုပ်၊ ဖျော်ဖြေမှုပေးစာအုပ်၊ အတွေ့အကြုံ ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုစာအုပ်)

၃။ ပြီးနောက် ထိုစာအုပ်များအနက် မည်သည့်စာအုပ်သည် **"ဖတ်ပြရန်စာအုပ်"**နှင့် မည်သည့်စာအုပ်သည် **"ပြောပြရန်စာအုပ်"** တို့ဖြစ်ကြောင်းမေးပါ။

၄။ ဦးဆောင်သူမှ စာအုပ်ကြီးတစ်အုပ်ကို နမူနာအဖြစ်ပြပါ။ (စာလုံးနည်း၊ ဆက်စပ်မှုရှိ၊ ကြိုတင် မှန်းဆနိုင်၊ ထပ်ခါထပ်ခါ စကားလုံးများပါ)

၅။ သင်တန်းသားများအား ကလေးစာအုပ် ပြုစုရေးသားစေပါ။ "ပုံပြင်နှင့် ကလေးစာအုပ်ရေးသားပြုစုခြင်း" (လက်ကမ်း-၄)ကိုပေးကာ အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားစေပါ။

(၁) သင့်တော်ရာ ခေါင်းစဉ်များရွေးပါ။

(၂) ရွေးချယ်ထားသော ခေါင်းစဉ်များအရ အဖွဲ့များခွဲပါ။ တစ်ဦးချင်း(သို့)အဖွဲ့လိုက် ရေးသားစေပါ။

(၃) အားလုံးသို့ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။

(၄) အချင်းချင်း အကြံဉာဏ်ပေးသုံးသပ်ပါ။

၆။ ဦးဆောင်သူများမှ အောက်ပါအခြေခံအချက်များ ပါ၊မပါ စစ်ဆေးပါ။

- နိဒါန်းတွင် အဓိကဇာတ်ဆောင်နှင့် လိုတိုရှင်း မိတ်ဆက်ပေးခြင်းရှိ၊ မရှိ။
- အရေးကြီးသော စကားလုံးများပါ၊ မပါ။ (ဥပမာ- အသံထွက်စကားလုံးများ၊ ထပ်ခါထပ်ခါသုံး စကားလုံးများ၊ ရယ်ရွှင်ဖွယ်ရာစကားလုံးများ)
- တိုက်ရိုက်စကားလုံး ဟုတ်၊ မဟုတ်။
- ကလေးများ၏ အသိအလိမ္မာနှင့်ကွာဟမှုရှိနေသလား။
- သေသပ်စွာ နိဂုံးချုပ်ရဲ့လား။

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

Gabriela Mistral, 1948

စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန် နည်းလမ်းများ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်တွင်
ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ
♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ရိုးရာပုံပြင်များ
ဖော်ထုတ်အသုံးပြုခြင်း
♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ပုံပြောနည်းလမ်းအမျိုးမျိုး
♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) စာဖတ်ပုံနည်းလမ်းများ
♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) စကားပြောပိုစတာနှင့် ရုပ်ပုံကားချပ်
အသုံးပြုခြင်း

စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်နည်းလမ်းများ

ရည်မှန်းချက် ။ ။ - စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်(အဖွဲ့လိုက်)ကို ထိရောက်စွာ ဦးဆောင် တတ်စေရန် နှင့် ကလေးများသင်ယူသင့်သောအရာများကို သင်ယူစေရန်။

- စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်တွင် ကလေးများ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည့်နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်သင်ယူစေရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်

- မူကြိုကျောင်းတစ်နေ့တာ အချိန်များတွင် စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်သည် ဆရာမှ ဦးဆောင်သင်ကြားသည့် တစ်ခုတည်းသော အချိန်ဖြစ်သည်။ ကျန်အချိန်များသည် ကလေးများကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်သောအချိန်များ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန်များ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် စားချိန်၊ အိပ်ချိန်များ ဖြစ်ကြသည်။
- စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်သည် ဆရာမှ ဦးဆောင်သင်ကြားသော ၂၀ မိနစ်ခန့်မျှ အချိန်သာဖြစ်သော်လည်း ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးရန်၊ ဘာသာတရားနှင့် ယဉ်ကျေးလိမ္မာရန် အလေ့အကျင့်များ သင်ယူရန်အချိန် ဖြစ်လေသည်။ (မှတ်ချက်-ဤအရွယ် ကလေးများအား ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းလာစေရန် အတင်းမလုပ်သင့်ပါ။)

- စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်သည် ကလေးများ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန် အဓိကလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးချိန် ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်သုတေသီများ၏ တွေ့ရှိချက်များအရ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရန် အကောင်းဆုံးကာလသည် အသက်(၂)နှစ်မှ မူကြိုအရွယ်တွင် ဖြစ်သည်။

♦ စုပေါင်းချိန်တွင် သီချင်း၊ ကဗျာများသင်ကြားခြင်း၊ ရုပ်သေးများ၊ သင်ထောက်ကူများ အသုံးပြု၍ပုံပြောခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းများ ပါဝင်သည်။ (ဤအခန်းတွင် သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဂီတနှင့်လှုပ်ရှားမှုတွင်ပါဝင်ပြီးသော အကြောင်းအရာများကိုချန်လှပ်ကာ စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်ဆိုင်ရာနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကိုသာ လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။)

စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်တွင် ကလေးများသည် အခြားသူပြောသည်ကို နားထောင်ခြင်း၊ အလှည့်ကျပြောဆိုခြင်းများကို အဓိကလေ့ကျင့်သင်ယူသည့်အချိန် ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်တွင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အပြုအမူများကို ရှောင်ရှားနိုင်စေရန်။

၁။ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါဖြစ်ရပ်ကို ပြောပြပါ။

ဆရာမတစ်ဦးသည် ပုံပြောသည့်အချိန်တွင် *"ပုံပြောချိန်မှာ ငြိမ်ငြိမ်လေး နားထောင်ကြမယ်၊ စကားမပြောရဘူး"* ဟုကလေးများ စကားမပြောကြစေရန် ကြိုတင်အသိပေးထားသည်။ ကလေးတချို့က ဟိုဟိုဒီဒီမေးသောအခါ ဟန့်တားခြင်း၊ ပိတ်ပင်ခြင်းများ ပြုလုပ်သည်။

၂။ အုပ်စု ၄ စုခွဲကာ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြေစေပါ။

- "ကလေးတွေကို စကားမပြောဖို့ ဟန့်တားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို သဘောရပါသလဲ။"
- "ကလေးတွေ ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အားပေးဖို့အတွက် ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းရှိသလား။"

၃။ အဖွဲ့တိုင်း မိမိတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို တင်ပြစေပါ။ ဦးဆောင်သူမှ ဤသို့ဖြည့်စွက်ပါ။ စိတ်အားထက်သန်စွာ ပြောဆိုချင်သောအချိန်တွင် ချက်ချင်းတားမြစ်ခြင်းခံရသောအခါ ကလေးများသည် -

- စိတ်ပျက်လာလိမ့်မည်။
- လျစ်လျူရှုခံရသည့် စိတ်ပေါ်လာမည်။
- ရှက်ကိုးရှက်ကန်းဖြစ်မည်၊ သို့မဟုတ် အရှက်ရပေလိမ့်မည်။
- နောက်တစ်ကြိမ် စကားပြောရန် တွန့်ဆုတ်သွားပေလိမ့်မည်။

၄။ သင်တန်းသားများအား ဤဖြစ်ရပ်သည် မူကြိုဆရာများ မှားလေ့မှားထရှိသော အဖြစ်အပျက် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

✘ အခြားရှောင်ရန်တို့မှာ-

- ယောကျ်ားကလေးများကိုသာ အာရုံစိုက်ပြောဆိုခြင်း။ (ထို့ကြောင့် မူကြိုတွင် ယောကျ်ားကလေးများ ပိုသွက်လေ့ရှိသည်)
- သုံးနှုန်းပြောဆိုရာတွင် "သားတို့" ဟူသည်က အသုံးများနေခြင်း။
- ကလေးအုပ်စုမခွဲခြင်း။
- သင်ထောက်ကူမသုံးဘဲ အလွတ်ပြောခြင်း။
- **"ဆွေးနွေးခြင်း"**မပြုဘဲ **"သင်ကြားနေခြင်း"**။

စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်တွင်
သင့်လျော်သော ကလေး အရေအတွက်မှာ
(၁၀-၁၅)ဦး အတွင်း ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရန်များမှာ-

- မိမိပြင်ဆင်ထားသော သင်ခန်းစာထက် ကလေးအများစု စိတ်ဝင်စားနေသော အကြောင်းကို ပြောင်းလဲပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း။ (Unplanned Script)
- ကလေးများ လက်တွေ့စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်ခွင့်ရသော ပစ္စည်းများသုံးခြင်း။
- ရံဖန်ရံခါ ကလေးတစ်ဦးချင်းကို အမည်နှင့်တကွခေါ်၍ တိုက်ရိုက်ပြောဆိုခြင်း။
- အမူအကျင့်ဆိုင်ရာများကို သင်ကြားပေးရာတွင် ရုပ်သေးများသုံးကာ သွယ်ဝိုက်၍ သင်ကြားပေးခြင်း။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ရိုးရာပုံပြင်များ ဖော်ထုတ်အသုံးပြုခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ရိုးရာပုံပြင်များကို တန်ဖိုးထားသုံးစွဲတတ်စေရန်။

၁။ သင်၏ရပ်ရွာ၌ ကလေးများကို ပြောပြလေ့ရှိသည့် ပုံပြင်များ (သို့) သင်ငယ်စဉ်က နားထောင်ခဲ့ရသော ပုံပြင်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။ တစ်ဦးစီ မိမိတို့မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးချစေပါ။

၂။ အများဆုံးရေးထားသော သင်တန်းသားများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ အချို့ကို ရေးထားသော ခေါင်းစဉ်များ ဖတ်ပြစေပါ။

၃။ ကလေးများအတွက် သင့်လျော်သော၊ ၎င်းတို့ နှစ်ခြိုက်သောပုံပြင်များကို စုဆောင်းပါ။ ဥပမာ-ပညာရှိသော ကြက်မကြီး၊ နှာစေးနေသော ယုန်ကလေး ၊ ခြင်္သေ့ကြီးနှင့် ကြွက်ကလေး။

ကလေးများနှင့် မသင့်လျော်သော ပုံပြင်များမှာ- အလွန်အမင်းရက်စက်ခြင်း၊ ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာများနှင့် “မိထွေးမကောင်း” ဟူသော အစွဲများပါသောပုံပြင်များတို့ ဖြစ်သည်။

၄။ အုပ်စုကြီးအတွင်း ကလေးများအား ရိုးရာပုံပြင်များကို မည်သို့ပြောပြသင့်သနည်းဟု မေးပါ။

- ♦ ပုံပြင်ကို ကလေးများ စိတ်ပါဝင်စားလာအောင် မိတ်ဆက်ပါ။
- ♦ ပုံပြင်ထဲတွင်ပါဝင်ခံစားနိုင်အောင် ကြံဆပါ။ စကားလုံးများ၊ အသံနေအသံထားများ၊ ဟန်အမူအရာများနှင့် ပုံပြင်ကို ခြယ်မှုန်းပါ။

- ♦ ကလေးများ ကိုယ်တိုင်ပါဝင် သရုပ်ဆောင်၊ ပြောဆိုနိုင်သောပုံပြင်များတွင် ပါဝင်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။ ***"ခွေးတွေ ဘယ်လို နှုတ်ဆက်ကြသလဲ"*** ပုံပြင်သည် ကလေးများအားလုံး ပါဝင်နိုင်သော ပုံပြင်ဖြစ်သည်။ နမူနာအဖြစ် ***"ခြသေ့်နှင့် တောဝက်"*** ပုံကို သင်တန်းသားများနှင့် ဤသို့သရုပ်ဆောင်ပါ။

  - သင်တန်းသားများအနက် ခြသေ့်အဖြစ်တစ်ဦး၊ တောဝက်အဖြစ်တစ်ဦး၊ လင်းတအဖြစ် ၄-၅ဦးခန့်ကို သရုပ်ဆောင်ရန် သတ်မှတ်ထားပါ။ အခန်းအလယ်တွင် အဝတ်များ(သို့) စာရွက်ကြီးများနှင့် စမ်းချောင်းလေးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါ။

    "တစ်ခါတုန်းက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုမှာ ပူလောင်အိုက်စပ်လွန်းလို့ ခြသေ့်နဲ့ တောဝက်တို့ ဟာ ရေရှိတဲ့စမ်းချောင်းလေးဆီကို ရောက်လာကြတယ်။ စမ်းချောင်းလေးဆီရောက်တော့ သူအရင်ရောက်တယ်၊ ငါအရင်ရောက်တယ် ဆိုပြီး အငြင်းပွားကြတယ်။ (ခြသေ့်နှင့် တောဝက်ကို ငြင်းခုန်ခိုင်းပါ) သူတို့ နှစ်ကောင်ငြင်းခုန်နေတာကို သစ်ပင်ပေါ်က လင်းတကြီးတွေက သွားရည်တများများနဲ့ စောင့်ကြည့်နေကြတယ်။ (လင်းတများအချင်းချင်း ပြောဆို သရုပ်ဆောင်ရန်)

ဒါကို သူတို့နှစ်ကောင် သတိပြုမိလိုက်တယ်။ "ငါတို့ဒီလိုရန်ဖြစ်နေရင် ဘယ်သူမှ ရေမသောက်ရဘဲ လင်းတအစာ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်"။ "အေး၊ ဟုတ်တယ်၊ ငါတို့အတူတူ သောက်ကြတာပေါ့"လို့ ပြောရင်း ရေကို အတူသောက်လိုက်ကြတယ်။ လင်းတတွေက သူတို့ကိုကြည့်ပြီး မှိုင်ကျသွားသတဲ့။ (လင်းတများမှိုင်ကျ၊ ပုံပြင်အတိုင်းသရုပ်ဆောင်စေရန်)

၅။ ကလေးများ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်နိုင်သော အလားတူရိုးရာပုံပြင်များကို မူကြိုတွင် အသုံးပြုရန် လိုနေသောကြောင့် မည်သို့စုဆောင်းအသုံးပြုမည်ကို မေး၍အနှစ်ချုပ်ပါ။

ပုံပြင်ပြောခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ဘာသာစကားကြွယ်ဝစေသည်။
- ပြောသူနှင့်ကလေးကြား ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုခံစားရသည်။
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း တိုးစေသည်။
- စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းစေသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ပုံပြောနည်းလမ်းအမျိုးမျိုး

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ပုံပြောနည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို သင်ယူလေ့ကျင့်နိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ "ပုံပြောနည်း အမျိုးမျိုး"စာစောင် (လက်ကမ်း-၁)၊ ပုံပြောခြင်းအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းအားလုံး (ပုံပြင်စာအုပ်များ၊ ရုပ်သေးများ၊ ဗီဒီယိုပုံပြင်သေတ္တာ၊ ဖျာပုံပြင်၊ သဲပုံးပုံပြင်၊ ရုပ်သေးများနှင့် ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ထားသော ပိတ်စာအုပ်၊ ကလေးစာအုပ်များ၊ စသဖြင့်. .)

၁။ ထိုပစ္စည်းတစ်မျိုးစီကို အသုံးပြု၍ ဦးဆောင်သူများမှ ကလေးများနှစ်သက်သော ရိုးရာပုံပြင်များ တစ်ပုဒ်ကိုနည်းအမျိုးမျိုးနှင့် သရုပ်ပြပါ။ အနီးအနားရှိ ပစ္စည်းစစ်များကို အသုံးပြုပြီးလည်း ပုံပြင်အဖြစ် ဖန်တီးပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါသုံး စကားလုံးများပါဝင်သောပုံပြင်များကို ဖန်တီးပြောဆိုရန် လိုပါသည်။

၂။ သင်တန်းသားများကိုလည်း အဖွဲ့ခွဲလေ့ကျင့်စေပြီး အားလုံးသို့ ပြန်တင်ပြစေပါ။ ကလေးများ ပါဝင်ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းကို အားပေးစေပါ။ "ပုံပြောနည်းအမျိုးမျိုး" စာစောင် (လက်ကမ်း-၁)ကို အသုံးပြုပါ။

ကလေးများဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးရန် စကားလုံးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဗဟုသုတနှစ်မျိုးလုံး ဖွံ့ဖြိုးရန်လိုသည်။ (World Knowledge & Word Knowledge)

ကလေးများနှင့်အတူ သင်လုပ်သမျှအရာတိုင်းသည် ကလေးများ၏ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေသင့်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) စာဖတ်ပုံနည်းလမ်းများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများနှင့်သင့်လျော်သောစာအုပ်များကို အသုံးပြုတတ်စေရန် နှင့် ကလေးစာအုပ်များအား နည်းလမ်းမှန်စွာ ဖတ်ပြတတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ စာအုပ်နမူနာများ၊ “ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်” (လက်ကမ်းစာစောင်-၂)

၁။ သင်တန်းသားများနှင့်အတူ ကလေးများအားဖတ်ပြရန် ပုံပြင်များကို ဆွေးနွေးပါ။

၂။ ကလေးများသည် သူတို့နှင့်ပတ်သက်သော ပုံပြင်များကို နားထောင်လိုကြသည်။

ဥပမာ -

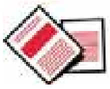
- တိရစ္ဆာန်များအကြောင်း
- ရွယ်တူကလေးများ၏ စွန့်စားခန်းများ အကြောင်း (ဥပမာ - သက်တူရွယ်တူများ ကစားပုံများ၊ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများ၊ ပြဿနာများ၊ ကြောက်တတ်သောအရာများကို စိတ်ဝင်စားကြသည်။)
- မောင်နှမ မွေးဖွားခြင်း။

- မိသားစုဘဝအခြေအနေ (မိသားစု စားသောက်ပွဲ၊ မွေးနေ့ပွဲ စသည်ဖြင့်)

သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးတို့သည် ၎င်းတို့နှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် အရာဝတ္ထုများနှင့် ပတ်သက်သော ရှင်းလင်းလွယ်ကူသည့်ပုံပြင်များကို နှစ်ခြိုက်ကြသည်။ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသည့် အကြောင်းအရာများကို ပို၍နှစ်သက်ကြပါသည်။

၃။ စာအုပ်နမူနာများကို ပြပြီး **ဖတ်ပြရန်**နှင့် **ပြောပြရန်** ရည်ရွယ်၍ ရေးသားထားသော စာအုပ်(၂)အုပ်ကို ခွဲခြားပြပါ။

၄။ သင်တန်းသားများနှင့်အတူ စာဖတ်မည့်သူက ဖျာပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ ကလေးများအား စာဖတ်ပြရန် လမ်းညွှန်အတိုင်း သရုပ်ပြပါ။

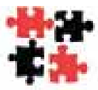


၅။ သင်တန်းသားများအား ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်ရာတွင် သတိထားသင့်သည့်အချက်များကို မေးပါ။ ထို့နောက် "ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်"(လက်ကမ်း-၂)ကို ပေးပါ။

ပုံပြောခြင်းနည်းလမ်းများအရ ပုံပြောကောင်းသူ မိဘ/ဘိုးဘွားတစ်ဦးဦးကို မူကြိုတွင် ကလေးများအား ပုံပြင်များလာ၍ပြောပြပေးရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

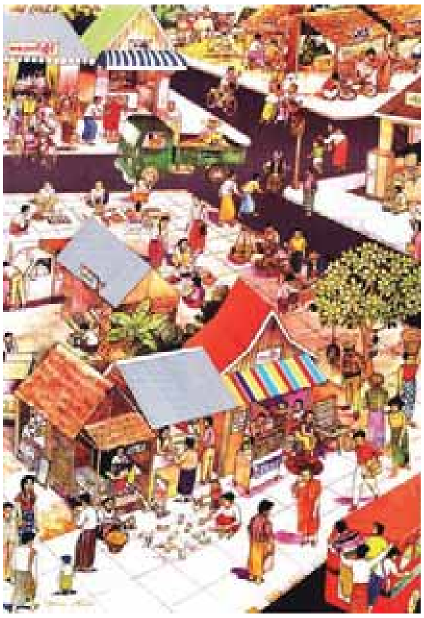
လုပ်ငန်းစဉ် (၅) စကားပြောပိုစတာနှင့် ရုပ်ပုံကားချပ် အသုံးပြုခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ စကားပြောပိုစတာများနှင့် ရုပ်ပုံကားချပ် အသုံးချနည်း လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်။



လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ စကားပြောပိုစတာများ၊ အလုပ်အကိုင်ပိုစတာများနှင့် ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများမှဖြတ်ထားသော ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် သင့်လျော်သည့်ရုပ်ပုံများ။

၁။ ပိုစတာကို ကလေးများနှင့် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ပိုစတာအသုံးပြုသော နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း သရုပ်ပြပါ။



(၁) အဖွင့်မေးခွန်းများသုံး၍လှုံ့ဆော်နည်း (ပိုစတာနောက်ကျောပါနမူနာအတိုင်း)

(၂) စဉ်းစားကွက်၊ စကားပြောကွက်များသုံး၍ လှုံ့ဆော်နည်း

(၃) ပြတင်းပေါက်များသုံး၍ လှုံ့ဆော်နည်း

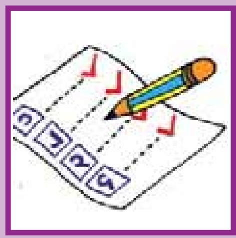
၂။ သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ (၄)ဖွဲ့ခွဲ၍ စကားပြောပိုစတာတစ်ခုစီပေးပါ။ အဖွဲ့တိုင်းမှ နည်း(၃)နည်းစီဖြင့် လေ့ကျင့်စေပါ။

၃။ အားလုံးသို့ တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်နည်း(သို့) နှစ်နည်းသာ ပြန်တင်ပြစေပါ။

၄။ အုပ်စုများအား ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများမှဖြတ်ထားသော ရုပ်ပုံများကို တစ်ဖွဲ့လျှင် (၂)ပုံ ရွေးယူခိုင်းပါ။

၅။ ပုံများကို အသုံးပြု၍ ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်မည့် အဖွင့်မေးခွန်းများ ရေးချစေပါ။ ပြီးလျှင်အားလုံးသို့ ပြန်တင်ပြစေပါ။ ဦးဆောင်သူများမှ **ကလေးများ၏ စဉ်းစားဉာဏ်**နှင့် **ဝေဖန်ဆန်းစစ်နိုင်မှုကို အားပေးသော မေးခွန်းများဖြစ်စေရန်** အလေးထားပါ။

ကလေးများအား မှတ်ဉာဏ်ထက် စဉ်းစားဉာဏ်ကို အားပေးသော လုပ်ဆောင်မှုများကို ဦးစားပေးပါ။



သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်း

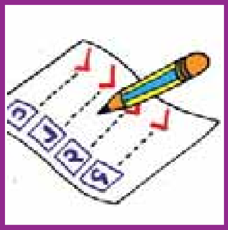
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) နေ့စဉ်အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်သင့်လျော်သော
  မှုကြိုကျောင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာ
  အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) တစ်နှစ်တာအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြု
  သင်ကြားခြင်း
- ♦ နည်းပြသုံး- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြု
  သင်ကြားနည်း

သင်ကြားရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

ရည်မှန်းချက် ။ ။ မူကြိုကျောင်းအစီအစဉ်များကို ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လျော်ညီစွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်များ ။ ။

- ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများကို မူကြိုကျောင်းများတွင်သာမက ၎င်းတို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် စိတ်အားထက်သန်ပြီး အောင်မြင်မှုရှိသောသင်ယူသူများ ဖြစ်စေ လိုကြသည်။ **ကလေးများအား အမြဲသင်ကြား ပေးရန်မလိုပါ။ စူးစမ်းလေ့လာ၊ ရှာဖွေတွေ့ရှိခွင့်များပေးရန် ပိုလိုအပ်ပါသည်။** ကလေးများအား စူးစမ်းလေ့လာ သင်ယူခွင့်များပေးလေလေ အရာရာကို သင်ယူလိုစိတ်နှင့် မိမိဘာသာသင်ယူနိုင်စွမ်းများ ရှိလေလေဖြစ်သည်။
- ကလေးများသည် တစ်စုံတစ်ရာကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်ရန်နှင့် ကျွမ်းကျင်စေရန် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုတည်းကို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ရန် အချိန်လိုပါသည်။ နေ့စဉ်အသစ် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲခြင်းထက် ထပ်ကျော့လုပ်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ (ဥပမာ-သီချင်းသစ်တစ်ပုဒ် (သို့) လက်မှုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ၃-၄ရက် လေ့ကျင့်ခွင့်ပေးပါ။)
- ကြိုတင်ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကိုသာ အသုံးပြုခြင်းမဟုတ်ဘဲ မမျှော်လင့်ဘဲဖြစ်ပေါ်လာသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကိုလည်း ကလေးများ ထိရောက်စွာသင်ယူနိုင်ရန်အတွက် အသုံးချတတ်ရန် လိုအပ်သည်။



လုပ်ငန်းစဉ် (၁) နေ့စဉ်အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများနှင့် သင့်လျော်သော နေ့စဉ်အချိန်ဇယားရေးဆွဲတတ်ရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ပထမနေ့မှ သူငယ်တန်းတက်မည့်ကလေးတစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်များစာရင်း။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း ကလေးတစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာ လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၂။ သင်တန်းသားများ ပြောကြားသော အချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။ ပထမနေ့မှ သူငယ်တန်းတက်မည့်ကလေးတစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်များစာရင်းကိုပြုပြီး ထိုလိုအပ်ချက်များအားလုံးကို မူကြိုအရွယ်ကလေးများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိ မရှိ အတူတကွ စိစစ်ပါ။

၃။ ထိုအချက်များကို မူတည်ပြီး ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော အချိန်ဇယားတစ်ခုကို ရေးဆွဲပါ။ မိမိတို့ကျောင်းအချိန်ဇယားအတွက် အောက်ပါဇယားကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ (ကလေးတစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စုလိုက် ကစားခြင်း နှင့် လွတ်လပ်စွာကစားချိန် မျှတစွာပါဝင်ရပါမည်။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သော မူကြိုကျောင်းလက်ကမ်းပါ အချိန်ဇယားကိုကိုးကားပါ။)

အချိန်	လုပ်ဆောင်မှု	အကြောင်းရင်း
၀၈း၃၀ မှ ၀၉း၀၀	*ကြိုဆိုခြင်းနှင့် လွတ်လပ်စွာ ကစားခြင်း*	*ကလေးအားစိတ်လုံခြုံမှုနှင့် မိမိအိမ်ကဲ့သို့ခံစားစေရန်။*

၄။ ကလေးများ စိတ်လုံခြုံမှုခံစားစေရန်နှင့် နောက်ဘာလုပ်ရမည်ကို မှန်းဆနိုင်စေရန်အတွက် တစ်နေ့ နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ဆောင်မှုများ တစ်သမတ်တည်း ရှိရန်လိုကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းနှင့် အပြောင်းအလဲကို လက်ခံနိုင်ခြင်း မည်သို့ကွာကြောင်းမေးပါ။ (ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်၍ လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ပုံပြောနေချိန်တွင် ကလေးအများစု လှုပ်လှုပ်ရွရွဖြစ်နေပါက ကစားချိန်မရောက်သေးသော်လည်း ကစားခွင့်ပေးခြင်း။)

အစီအစဉ်တစ်ခုမှ တစ်ခုအပြောင်းအလဲတွင်
အကူးအပြောင်းအချိန်များ ထားပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သောမူကြိုကျောင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သော မူကြိုကျောင်းဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သော မူကြိုကျောင်း လက်ကမ်း(၁)

၁။ သင်တန်းသားများအား ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင့်လျော်သော မူကြိုကျောင်း-လက်ကမ်း(၁)ကို ဝေပေးပါ။ အောက်ပါခေါင်းစဉ်များအရ အုပ်စု (၁၀)ဖွဲ့ခွဲပါ။

နိဒါန်း၊ အဆောက်အဦ၊ ပရိဘောဂနှင့် အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများ၊ အခန်းတွင်း စီမံမှုနှင့် သင်ယူမှုအစီအစဉ်များ၊ အခန်းပြင်ပစီမံမှုနှင့် သင်ယူမှုအစီအစဉ်များ၊ နေ့စဉ်အချိန်ဇယား၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လျော်ညီသောလုပ်ဆောင်မှုများ၊ ဆရာနှင့် ကလေးများ၊ မိဘနှင့် မိသားစု၏ အခန်းကဏ္ဍ၊ နိဂုံး

၂။ ဖတ်ရှုချိန် (၁၀)မိနစ်ခန့်ပေးပြီး မိမိသက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်မှ အသစ်သင်ယူရရှိသောအချက်ကို အားလုံးသို့ ဝေမျှစေပါ။ နားမလည်သေးသောအချက်များရှိပါက ဦးဆောင်သူများမှ ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း (အကြောင်းအရာအခြေပြု)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲအသုံးပြုတတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ "အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာအတွက်ရည်ရွယ်ချက်များ" (လက်ကမ်းစာစောင်-၂)၊ တစ်ပတ်တာအစီအစဉ်ဇယား-(လက်ကမ်းစာစောင်-၃)

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"ကလေးတွေကို သင်ပေးသင့်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေလဲ။"

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချပါ။ ဦးစွာ ခေါင်းစဉ်ကြီးများကိုသာရေးပါ။

ကလေးများနှင့်သင့်လျော်သောခေါင်းစဉ်များ

- အပင်များ
- တိရစ္ဆာန်များ
- ရာသီဥတု
- ယာဉ်များ
- အဝတ်အထည်များ
- ရာသီပွဲတော်များ
- လူနေအိမ်များ
- မိသားစု
- အသုံးအဆောင်များ

လုပ်ဆောင်ချက်များကို တတ်နိုင်သမျှ ချဲ့ထွင်စဉ်းစားပါ။ အသေးစိတ် သိအောင်လုပ်ပါ။

၃။ ခေါင်းစဉ်ကြီးများ ကုန်သောအခါ ခေါင်းစဉ်ငယ်များခွဲထုတ်ပါ။

ဥပမာ (၁) အဓိကခေါင်းစဉ်ကြီး ။ ။ တိရစ္ဆာန်များ

အပတ်စဉ်ခေါင်းစဉ် ။ ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ

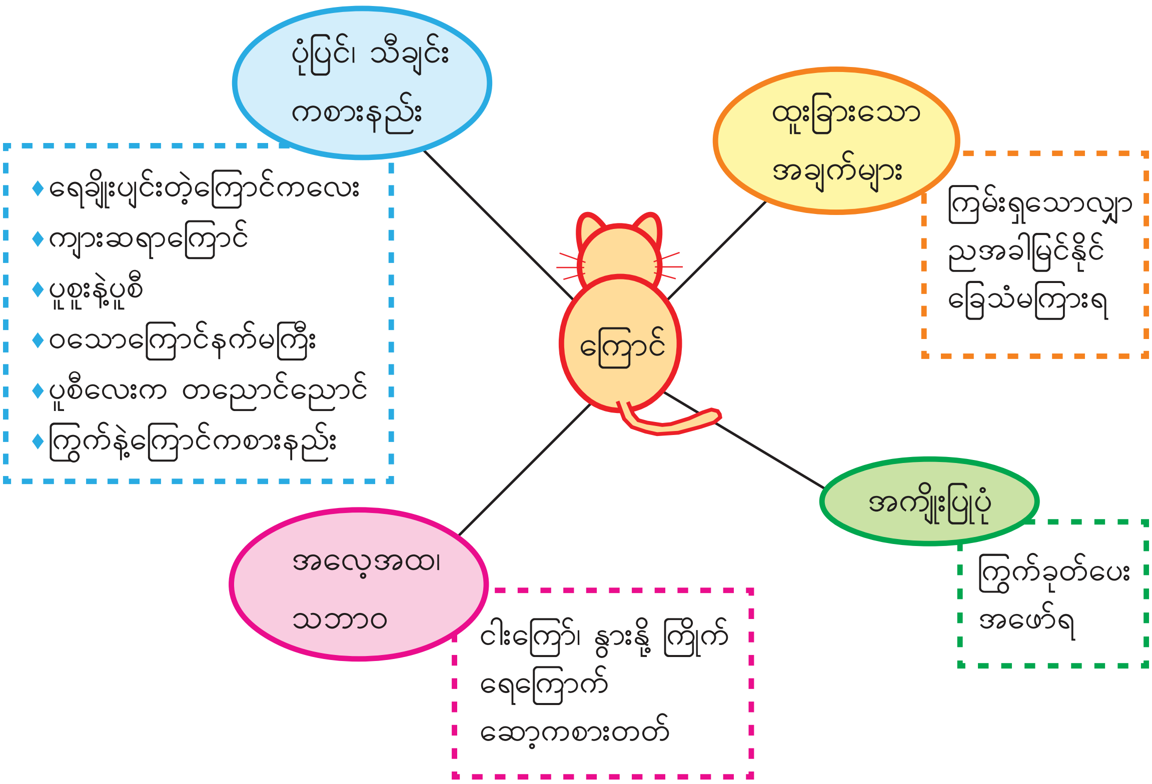
တစ်ပတ်စာခေါင်းစဉ် ။ ။ ကြောင်အကြောင်း

ဥပမာ (၂) အဓိကခေါင်းစဉ်ကြီး ။ ။ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုအကြောင်း

အပတ်စဉ်ခေါင်းစဉ် ။ ။ ကျွန်ုပ်အကြောင်း

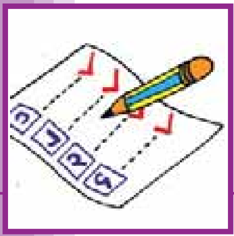
တစ်ပတ်စာခေါင်းစဉ် ။ ။ ကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာကိုယ်

၄။ ခေါင်းစဉ်ငယ်တစ်ခုကိုရွေးကာ တစ်ပတ်စာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲပြပါ။ ရွေးချယ်ထားသော ခေါင်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်သောအချက်အလက်များကို ခေါင်းစဉ်ခွဲများအဖြစ် သင်တန်းဆရာမှ ပင့်ကူအိမ်ဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။ (ဥပမာ-အလေ့အထ၊ သဘာဝ၊ သွင်ပြင်လက္ခဏာ၊ အသုံးဝင်ပုံ/အန္တရာယ်ပြုပုံ၊ သက်ဆိုင်ရာ ပုံပြင်သီချင်းကဗျာ စသဖြင့်)



၅။ ခေါင်းစဉ်ခွဲအလိုက် သက်ဆိုင်ရာ အချက်များကို ဖြန့်ကျက် စဉ်းစားစေပြီး ရေးချပါ။

ဥပမာ-ကြောင်လျှာ= ကြမ်းရှ၊ ထို့ကြောင့်အမွေးများသန့်စင်နိုင်၊ ထိုနေ့တွင် ကော်ပတ်နှင့် ပိုးဖဲ၊ ကတ္တီပါစ စသည့် အထိအတွေ့အမျိုးမျိုးရှိသော အစများကိုပြပြီး အနု၊ အချော၊ အကြမ်းများသင်နိုင်သည်။



ကြောင်အရှင်ကို ပြပြီး၊ အမွေးကို ပွတ်သပ်ကြည့်စေခြင်း၊ ကြောင် သွားလာပုံကို လေ့လာမှတ်သားခိုင်းပြီး ကလေးများကို လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် ကြောင်ကဲ့သို့ လမ်းလျှောက်၊ ကြောင်ကဲ့သို့ ပျင်းကြောဆန့်၊ အမွေးသန့်စင်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။ "ဝသောကြောင်နက်မကြီး" သီချင်းကို မသင်မီ ပုံပြင်သဖွယ် အရင်ပြောပြနိုင်ပါသည်။

၆။ "အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင်အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ချက်များ" (လက်ကမ်းစာစောင်-၂)ကို အတူတကွလေ့လာပါ။ ၎င်းကို ကိုးကားပြီး ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်တစ်ခုစီအတွက် သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ရည်ရွယ်ချက်များကိုရွေးကာ ပင့်ကူအိမ်ဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

ဥပမာ -
- ဘာသာစကား - ဝေါဟာရအဖြစ် "ကြွက်ခုတ်"၊ စာလုံးများမှတ်မိခြင်း- ပူစူးနဲ့ပူစီ
- သိမှုဆိုင်ရာ- အချော၊ အကြမ်းခွဲခြားသိ

၇။ ထိုအချက်များမှ မည်သည့်နေ့တွင် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမည့် မည်သည့်အကြောင်းအရာကို ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးလုပ်ဆောင်မည်။ သင်ယူရာနေရာများတွင် အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသောပစ္စည်းများထားရှိမည် စသဖြင့် တစ်ပတ်တာအစီစဉ် ဇယား (လက်ကမ်းစာစောင်-၃)တွင် ဖြည့်ပါ။

၈။ ကလေးများ**ထိရောက်စွာ သင်ယူနိုင်စေရန် နေ့စဉ်အစီအစဉ်များတွင် ကလေးများလက်တွေ့စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ** ပါ ပါစေ။ အကယ်၍ ချဉ်ပေါင်အကြောင်းသင်ပါက ချဉ်ပေါင်ကြော်ခြင်း အဆင့်ဆင့်ကို ကလေးများနှင့် အတူလုပ်ရန်၊ သုပ်စားရသော အရွက်တစ်မျိုးမျိုး အကြောင်းသင်ပါက ကလေးများနှင့်

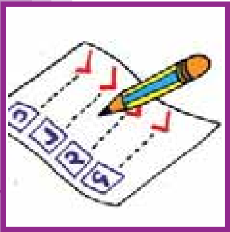
လက်တွေ့သုပ်စားရန်၊ သင်ယူရာနေရာများကို ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် ပြင်ဆင်တတ်ရန်ပင် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၉။ အဖွဲ့ခွဲပြီး ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ခေါင်းစဉ်အလိုက် တစ်ပတ်စာအစီအစဉ်ကို ဆက်လက်ရေးဆွဲပါ။ ဦးဆောင်သူများမှ အဖွဲ့တိုင်းတွင် လိုက်လံကြည့်ရှုပြီး အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် ပါဝင်ခြင်းရှိ မရှိ သင်ယူရာနေရာများတွင် ခေါင်းစဉ်နှင့် ဆက်စပ်အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ခေါင်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှိနှင့်ပြီး ထားသော ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း၊ အဖွင့်မေးခွန်းများသုံးခြင်း၊ ရပ်ရွာမှပါဝင်သင်ကြားနိုင်သော အကြောင်းအရာဟုတ်၊ မဟုတ်၊ တစ်ဖွဲ့ချင်းပြန်လည်တင်ပြစေပြီး လိုအပ်သည်များကို ထပ်ဖြည့်ပါ။

သာမန်ကလေးများနှင့် မတူသော မသန်စွမ်းကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို ပြောနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြောပါ။ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ်ပြောပါ။

၁၀။ နောက်ရက်များတွင် ကျောင်း/ရပ်ရွာအလိုက် ဆက်လက်ရေးဆွဲစေပါ။ တစ်ဦးချင်း ကျွမ်းကျင်သည်အထိ ရေးဆွဲစေပါ။ ဦးဆောင်သူများမှ ၎င်းတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်များကို ပြန်ကြည့်ပြီး လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။



လုပ်ငန်းစဉ် (၄) တစ်နှစ်တာအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများအတွက် ရပ်ရွာဓလေ့ဒေသထုံးစံနှင့် ကိုက်ညီသော သင်ယူမှုအစီအစဉ်များကို တစ်နှစ်လုံးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ ယဉ်ကျေးမှုပြက္ခဒိန်ဇယား (လက်ကမ်းစာစောင်-၄)

၁။ ကလေးများ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲနေသော အောက်ပါအခြေအနေများကို လအလိုက် ဖော်ထုတ်ပါ။

(၁) ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များ

(၂) ရာသီဥတုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲ

(၃) ရာသီအလိုက်လုပ်ငန်းများ (ဥပမာ-စိုက်ပျိုးရေးနှင့် ငါးဖမ်းခြင်း)

(၄) နေ့ထူးနေ့မြတ်များ (ဥပမာ-ဇန်နဝါရီလတွင် = လွတ်လပ်ရေးနေ့)

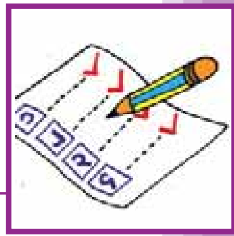
၂။ လအလိုက်အားလုံး ဖော်ထုတ်ပြီးသောအခါ ယဉ်ကျေးမှုပြက္ခဒိန်ဇယားတွင်ဖြည့်ပါ။ (လက်ကမ်းစာစောင်-၄)

၃။ နီးစပ်ရာဒေသအလိုက် အဖွဲ့ခွဲပြီး တစ်နှစ်စာအစီအစဉ်များ ဖြည့်စွက်ရေးဆွဲစေပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာရေးကို တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရန် ထည့်သွင်းဖို့သတိပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ပတ်ဝန်းကျင် အခြေပြုသင်ကြားခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကလေးများဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် မည်သို့အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေပြုသင်ယူခြင်းအခွေ၊ "လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်း" (လက်ကမ်းစာစောင်-၅)၊ "မြေပဲခင်း လေ့လာရေးခရီးထွက်ခြင်း" (လက်ကမ်းစာစောင်-၆)



၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"ကလေးတွေ ထိထိရောက်ရောက်သင်ယူနိုင်ဖို့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ"

"ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ကလေးတွေသင်ယူနိုင်တဲ့အရာတွေကဘာတွေလဲ"

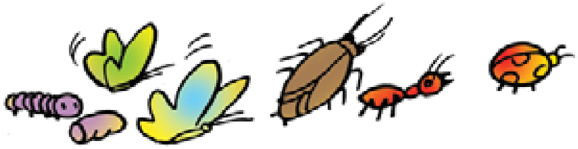
၂။ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်ရေးပါ။

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ယူခြင်း ဗီဒီယိုအခွေကို ပြပါ။

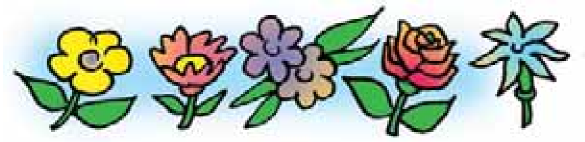
၄။ ယခင်ရေးထားသော စာရင်းကိုပြပြီး ဖြည့်စွက်ပါ။ အားလုံးကို "ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်း ဆိုတာဘာလဲ" ဟုမေးပါ။ ကလေးများကို ကျောင်းခန်းပြင်ပသို့ ခေါ်ထုတ်ကာ လေ့လာသင်ယူစေခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှပစ္စည်းများ ကျောင်းခန်းထဲယူလာစေခြင်းများပါဝင်စေပါ။

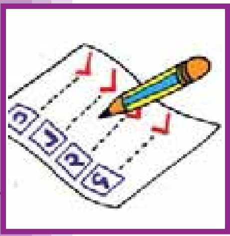
၅။ အားလုံးကို "ကျောင်းခန်းပြင်ပမှာ ကလေးတွေကို ဘာတွေလေ့လာသင်ယူခိုင်းမလဲ"ဟုမေးပါ။ အဖြေမှာ- (အခြေခံသဘောတရားစာစောင်ပါ သိပ္ပံအခြေခံနှင့် အလားတူဖြစ်သည်)

- **အင်းဆက်များ** (လိပ်ပြာပေါက်ဖွားပုံအဆင့်ဆင့်၊ ပိုးဟပ်၊ ခြင်၊ ပုရွက်ဆိတ်၊ နောက်ချေး ပိုးကောင်၊ အကျိုးပြုပုံနှင့်အန္တရာယ်ပြုပုံများ)

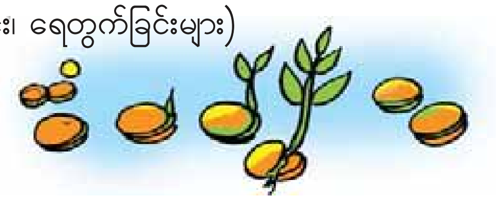


- **ပန်းများနှင့်အရွက်များ** (အနံ့၊ အထိအတွေ့၊ အရောင်နှင့်ပုံစံများ၊ စိုက်ပျိုး (သို့) ပေါက်သည့်နေရာများ)

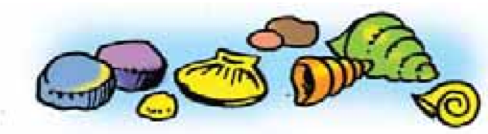




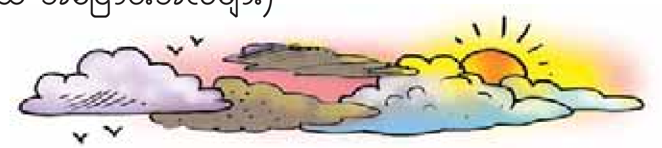
- **သစ်စေ့များ** (ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး၊ အစေ့မှအပင်ပေါက်လာပုံ၊ အရောင်၊ အရွယ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်အလိုက် မျိုးတူရာစုခြင်း၊ ရေတွက်ခြင်းများ)



- **ကျောက်ခဲ၊ ခရု၊ ကမာများ** (အထိအတွေ့၊ အရွယ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အသုံးဝင်ပုံများ)

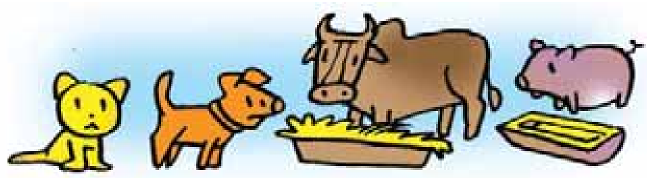


- **မိုးကောင်းကင်** (မိုးတိမ်များ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်၊ ရွေ့လျားနေပုံ၊ တိမ်ထူ၊ နေသာ၊ မိုးလေဝသ အပြောင်းအလဲများ)



- **အပင်ပေါက်လေးများ**

- **တိရစ္ဆာန်များ၊ အိမ်မွေး/မွေးမြူရေး ပြုစုပုံများ**



၆။ "လေ့လာရေး ခရီးထွက်ခြင်း" (လက်ကမ်းစာစောင်-၅)ကို အတူလေ့လာပါ။

၇။ **အုပ်စုလုပ်ငန်း**

ကလေးများ လေ့လာရေးသွားသင့်သောနေရာများကို ၄ဖွဲ့(သို့) ၆ဖွဲ့ခွဲပြီး ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်စေပါ။ နှစ်သက်ရာတစ်နေရာကိုရွေး၍ "မြေပဲခင်းလေ့လာရေး" (လက်ကမ်းစာစောင်-၆) အတိုင်း ရေးသားစေပါ။

၈။ အားလုံးသို့မတင်ပြမီ အုပ်စုများသည် မိမိတို့ရေးသားထားချက်များကို အုပ်စု တစ်ခုနှင့် တစ်ခုလဲလှယ်ပြီး အကြံဉာဏ်များ ဖြည့်စွက်ရေးသားစေပါ။

၉။ အားလုံးအတူတကွ ကလေးများအများဆုံး လက်တွေ့စမ်းသပ်နိုင်သော၊ စဉ်းစားဉာဏ်ကို အများဆုံးအသုံးပြုနိုင်သော၊ လက်ကမ်းစာစောင်ပါ လမ်းညွှန်နှင့် ကိုက်ညီဆုံး အဖွဲ့၄ဖွဲ့ကို ရွေး၍ တင်ပြစေပါ။ ထို့နောက် အားလုံးကို နံရံများတွင် ကပ်ပြီး သင်တန်းသားများအား ကူးယူစေပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်း

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကလေးပြုစုဆောင့်ရှောက်သူများက မိမိတို့ ကလေးငယ်များအတွက် သင်ယူရန် စီစဉ်ပေးသော မူကြိုပြင်ပ လုပ်ဆောင်မှုများကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကလေးများ သည် လယ်ကွင်း၊ ဆောက်လက်စ အိမ်တစ်လုံး၊ လက်မှုပညာလုပ်ငန်းလုပ်ရာ အလုပ်ရုံ၊ ဆန်စက်၊ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးပွဲတော်တစ်ခုခုသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားခြင်းကို မူကြိုကျောင်းသုံးပစ္စည်းအတွက် ကောင်းသော အစားထိုးမှုတစ်ခုအဖြစ်သာမြင်ခြင်းမှာ ကလေး နှင့် သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်အကြားဆက်သွယ်မှုကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားမလည်၍ ဖြစ်လိမ့်မည်။ မူကြို ကျောင်းသုံးပစ္စည်းကို အစားထိုးရန် အသုံးပြုသည့် ပတ်ဝန်းကျင်မဟုတ်ပေ။ အထူးပြုလုပ်ထားသော မူကြိုကျောင်းသုံးပစ္စည်းများသည် ဘဝ၏ အစစ်အမှန် အတွေ့အကြုံများကို အစားထိုးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးအတွက် စာသင်ခန်းမှပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အရည်အသွေးနည်းပါးသဖြင့် ပညာရှင်များက ပတ်ဝန်းကျင်၏အပိုင်းအစများကို စာသင်ခန်းတွင်းယူဆောင်လာရင်းမှ ၎င်းပစ္စည်းများကိုသာ အစစ်အမှန်ဟုလက်ခံလာကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်းသည် ဆရာနှင့် ကလေးများ၏ အပြုအမူကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းပြောင်းလဲလိုက်သော တက်ကြွသည့်သင်ကြားရေးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ လှုံ့ဆော်မှုပေးသော သင်ကြားနည်းဖြစ်ပြီး ကလေးများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုကိုယ်တိုင်ရှာဖွေသင်ယူစေသည်။ ထို့အပြင် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးအပေါ် အခြေပြုသော၊ ယင်းတို့ကို အားပေးသော သင်ကြားနည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်းသည် စရိတ်စကသက်သာပြီး လူတန်းစားပေါင်းစုံအတွက် ဆီလျော်အောင်ပြုပြင်အသုံးပြုနိုင်သည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုသည်မှာ သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးသည် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်၏ အချက်အချာဖြစ်သည်။ ကလေး၏ အာရုံငါးပါးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စသည်တို့သည် ကလေးအတွက်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြည့်အဝ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများသဖွယ် ဖြစ်သည်။

ထိုကိရိယာသဖွယ် အသုံးပြုသောအရာများ ရင့်ကျက်တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ပတ်ဝန်းကျင်၏ပမာဏမှာ ကျယ်ပြန့်ကြီးမားလာသည်ဟု ကလေးက ထင်မြင်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မွေးစကလေး၏ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အကန့်အသတ်ကျော်ရုံသာ ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကလေးကိုယ်တိုင်၊ မိခင်၊ မိခင်၏အထိအတွေ့နှင့် မျက်လုံးက သဲသဲကွဲကွဲစူးစိုက်ကြည့်နိုင်သော (၂၀) စင်တီမီတာအကွာရှိသည့် အကွာအဝေးသာ ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မှ အစပြုကာ မိမိဦးခေါင်းကို ထိန်းနိုင်၊ ထို့နောက်ထိုင်နိုင်၊ ဝမ်းလျားသွားနိုင်၊ ထနိုင်၊ လမ်းလျှောက်နိုင်လာသည်။ ထိုသို့ တိုးတက်လာတိုင်း ကလေး၏အာရုံခံစားမှုလည်း ရင့်ကျက်တိုးတက်လာသည်။ ဥပမာ-ကလေး၏မျက်လုံးများသည် ပိုမိုသဲကွဲစွာ ကြည့်ရှုလာနိုင်သည်။ ကလေး၏အထိအတွေ့ အရသာခံစားနိုင်မှုနှင့် အကြားအာရုံတွေက ကလေးကို စူးစမ်းလိုစိတ်ဖြစ်စေသည်။ မွေးရာပါဖြစ်သည့် မရောင့်ရဲနိုင်သည့် စူးစမ်းလိုမှုနှင့် အစဉ်ကျယ်ပြန့်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကပေးသည့် လှုံ့ဆော်မှုတို့ကို ပေါင်းစပ်မိပြီး ကလေးအား ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိတွေ့သိရှိလိုစိတ်ရှိရန် တွန်းအားပေးနေပေသည်။

ဤနည်းအားဖြင့် ကလေး၏အမြင်တွင် သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တစ်စတစ်စကြီးမားလာသည်။ ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာတို့သည် အမျိုးအစားစုံလင် များပြားလာကြသည်။ ကလေးက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်သည်နှင့်အမျှ သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျယ်ပြန့်လာမည်ဖြစ်သည်။

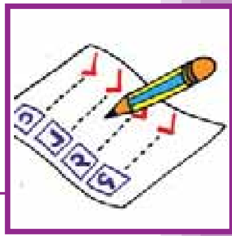
ကလေးများသည် သူတို့ဘာလုပ်ရသည်ကို ကြိုက်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဘာလုပ်ရန်လိုအပ်သည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပင် ထုတ်ဖော်ပြသနေကြသည်။ ကလေးများသည် ကြည့်ရှုလေ့လာချင်ကြသည်၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ချင်ကြသည်၊ ကြိုးစားကြည့်ချင်၊ မေးမြန်းချင်၊ မှတ်ချက်ချချင်ကြသည်။ မတိမ်းမယိမ်းခြားနားသော လုပ်ဆောင်မှုများသည် မည်သို့သောအကျိုးသက်ရောက်မှုအမျိုးမျိုးရှိကြသည်ကိုသိရှိရန် ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်လိုကြသည်။ ဤသည်တို့ကို ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်နေသော အခန်းတစ်ခုတွင် အနည်းအကျဉ်းသာ ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။ ရပ်ရွာအတွင်းရှိ နေထိုင်သွားလာမှုတို့ကို ထိတွေ့ရလျှင် သူတို့သည် အဆုံးမရှိသော စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာအကြောင်းအရာများကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

ကလေးများအတွက် သဟဇာတဖြစ်သော အခြေအနေရရှိရန်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသုံးပြုမှု

ကလေးလိုအပ်သည်မှာ ကျောင်းဝင်းပြင်ပရှိ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့် ထိတွေ့နိုင်ခွင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လည်းပတ်စဉ် ကလေးတို့ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့သော စမ်းသပ်ပြုလုပ်ခဲ့သောအရာများနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို မူကြိုကျောင်းသို့ ပြန်လည်ယူဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ထိုပစ္စည်းများကို အခြေခံပြီးနောက် ရက်အနည်းငယ်ကြာ ဆက်၍ ကျောင်းတွင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-သင်္ချာအခြေခံသင်ကြားခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ မိမိ၏စိတ်ကူး ခံစားမှုများကို ဖော်ပြခြင်း၊ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာစွမ်းရည်တို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မူကြိုပညာရေးတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသုံးပြုခြင်းသည် အခြားအရေးကြီးသော တန်ဖိုးတစ်ခုရှိသည်။ ဤသည်မှာ မိမိရပ်ရွာ၏စွမ်းရည်များ၊ အရင်းအနှီးအင်အားစုများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို နားလည် လေးစားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးသည် သူ၏သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်ပြီး တက်တက်ကြွကြွနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စွာဖြင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် နေထိုင်တတ်လာသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းသည် နောင်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် နေထိုင်တတ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ခြင်းသဘောပင်ဖြစ်သည်။

များသောအားဖြင့် မူကြိုကျောင်းများသည် ကလေးများကို သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဘာဝမကျစွာ အဆက်အသွယ်ဖြတ်တောက်ထားကြသည်။ မူကြိုကျောင်းများ၊ ကလေးထိန်းဌာနများတွင် ကလေးများ အန္တရာယ်ကင်းရန် တိရစ္ဆာန်များကို အနီးအနားသို့ လာခွင့်မပေးကြပါ။ ကလေးများသည် စာသင်ခန်းများအတွင်း နာရီပေါင်းများစွာ နေထိုင်ကြရသည်။ ဆင်းရဲသောရပ်ရွာများ၊ လူနည်းစုဖြစ်သော လူမျိုးစုများနှင့် ကျေးလက် ဒေသများတွင်ပင်လျှင် ကလေးကျင့်သုံးရန် မိဘများက အားပေးသည့် တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ဆရာမများက



အားပေးသည့် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် အပြုအမူများကြား ပဋိပက္ခများပင်ရှိနိုင်သည်။ ဤသို့ နှစ်မျိုးနှစ်ဖုံ ကွဲပြားနေခြင်းကြောင့် ကလေးအနေဖြင့် သူ၏ကမ္ဘာနှစ်ခု ဖြစ်သည့် ကျောင်းနှင့်အိမ်ကို တစ်ခုတည်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန်အကျိုးပြုနေသည်ကိုလည်းကောင်း သိမြင်ရန်ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မူကြိုကျောင်းများကို ရပ်ရွာနှင့်ထိတွေ့ ဆက်ဆံစေနိုင်သည်။ ရပ်ရွာအတွင်းနေထိုင်သွားလာစားသောက်မှုတို့ကို ကလေးအတွက် သင်ယူမှု၊ အတွေ့အကြုံအဖြစ် အားပေးနိုင်သည်။ ကလေးအား မိမိရပ်ရွာ၏ စွမ်းရည်များ၊ အောင်မြင်မှုများကို နားလည်လေးစားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးအတွက် သဟဇာတရှိပြီး တစ်သမတ်တည်း တည်ငြိမ်စွာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာစေနိုင်သည်။ ကလေးသည်လည်း မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝဖြင့် ထိုပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ထိုပတ်ဝန်းကျင်မှ သင်ယူနိုင်ပေမည်။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်းကို အသုံးပြုခြင်းသည် မိဘနှင့်ဆရာ ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်စေသည်။

ကျောင်းနှင့် မိသားစုများသည် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းလေ့မရှိကြပေ။ မိသားစု၏အခန်းကဏ္ဍမှာ ကလေးကို မူကြိုကျောင်းတွင်ထားခဲ့ပြီး အပြန်တွင်ဝင်ကြိုသည်။ ကျောင်းလခ ပေးသည်။ အများစုမှာ ကလေးတစ်ယောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ပံ့ပိုးပေးရန်ကျောင်းက မိဘများ၏ တာဝန်ကို တစ်နေ့မှာ (၆)နာရီ သို့မဟုတ် (၈)နာရီ တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်ပေးနေသည်ကို နှစ်ဖက်စလုံး က နားလည်သဘောပေါက်ကြပေသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ကြားနည်းကျင့်သုံးရာတွင် အဓိကစိန်ခေါ်မှုမှာ မူကြိုဆရာများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆရာ/ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ အခန်းကဏ္ဍကားအဘယ်နည်း။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြု သင်ကြားနည်းကိုကျင့်သုံးရာတွင် အဓိကအခက်အခဲမှာ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် ကလေး၏ လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားမှုကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်တတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ကလေးသည် သူ၏လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားမှုမှ မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အသိပညာများ အချက်အလက်များရှာဖွေတွေ့ရှိနေသည်ကို သိရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာ/ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများက ကလေး၏ လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကလေး၏ပညာရေးအတွက် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးရှိသည်ကို သိမြင်ရမည်။

ဆရာ/ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေး၏ လုပ်ဆောင်နေမှုများကို အမြဲမပြတ်ကြည့်ရှုနေရမည်။ ကလေးများသည် ထိုလုပ်ဆောင်မှုများမှ မည်သည်တို့ကို တတ်မြောက်လာသည်ကို ကြည့်ရမည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ရန် အခြေအနေပေးသည့်ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ကလေးများရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ဤလုပ်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ခြင်းကို အားပေးရမည်။

ဤဖြစ်စဉ်မှာ ဤနေရာတွင် အဆုံးမသတ်ပါ။ ကလေးက သင်ယူလေ့လာနေသော စွမ်းရည်အသစ်များသည် ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတစ်ခုလုံးတွင် မည်သည့်နေရာမှပါဝင်သည်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက သိသင့်သည်။ ထို့အပြင် ကလေးသည် မည်သည်တို့ကို စိတ်ဝင်စားလိမ့်မည်ကိုလည်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက ကြိုတင်မြင်သင့်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကလေး၏သင်ယူမှုကို သိရှိပြီး စိတ်ဝင်စားမှုများကိုကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်းသည် နောက်တစ်နေ့ (သို့) နောက်တစ်ပတ်တွင် သွားမည့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ သင်ကြားခြင်းကို ပြုလုပ်မည့်လုပ်ဆောင်မှုများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မည်သို့သောလေ့ကျင့်သင်ကြားမှုမျိုးသည် ဆရာ/ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် ပေးနိုင်သနည်း။

လေ့ကျင့်သင်ယူသူ သင်တန်းသားများကို အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများနှင့် ထိတွေ့နိုင်ရန်၊ ကလေးများပြုလုပ်သည်တို့ကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ရန် အခွင့်အရေးပေးရမည်။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ သွက်သွက်လက်လက်လှုပ်ရှားကစားသော ကလေးများကို သင်တန်းသားများက လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ကလေးများ၏ပတ်ဝန်းကျင် (တကယ့်ဘဝ)တွင်လည်းကောင်း၊ သူတို့ လုပ်နေသည်ကို လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်ပေးသော်လည်း ကြားဝင်နှောင့်ယှက်ခြင်းမရှိဘဲ ကလေးများ လုပ်ဆောင်နေမှုများကို အဓိကထားကြည့်ရှုလေ့လာသင့်သည်။

သင်တန်းသားများသည် ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ သရုပ်ခွဲစိစစ်ခြင်းကို အထပ်ထပ်အခါခါ ပြုလုပ်သင့် သည်။ သရုပ်ခွဲစိစစ်ခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းကို ပို၍များများပြုလုပ်သင့် သည်။

သင်တန်းပို့ချသူ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်တန်းသားသည် အောက်ပါတို့ကိုသိရှိလာရန် ဖြစ်သည်။

(၁) ကလေးသည် သင်ယူနေသည်။

(၂) (ကလေးက ဖော်ထုတ်ဖွင့်ပြောခြင်း မပြုနိုင်စေကာမူ) မိမိမည်သည်ကို သင်ယူရန်လိုအပ်သည်ကို ကလေးကသိနေသည်။

(၃) သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်သည် ကလေးရှင်သန်နေထိုင်နေသည့် အခြေအနေပေါ် မူတည်သည်။ဥပမာ-ကလေးမြင်သည့်၊ ထိတွေ့သည့်၊ ခံစားသည့်၊ ပြောကြားသည့်၊ ကြားရသည့်အရာတို့ အပေါ် အခြေခံသည်။ ထို့ပြင် ကလေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ်လည်း မူတည်သည်။

(၄) ကလေးတို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်နှင့် တစ်သဝေမတိမ်းကိုက်ညီသောသင်ယူမှုပုံစံတို့သည် ထွက်ပေါ်လာနေသည်။

ဤကလေးတစ်စု တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေသောပတ်ဝန်းကျင်က သူတို့၏သင်ယူရေးဖြစ်စဉ်ကို မည်သို့ အထောက်အကူပြုသည်ကို သင်တန်းသားသည် ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ဆုံးဖြတ်ရမည်။

သင်တန်းသားများအား မိဘများအဖြစ်နှင့်လည်းကောင်း၊ အစ်ကိုအစ်မများအဖြစ်နှင့်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသည်တို့ကို ပြန်လည်သတိပြုမိလာအောင် စနစ်တကျနားလည်သိမြင်လာအောင်နှင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် သင်တန်းတွင် လမ်းညွှန်ပြသပေးရမည်။ ထို့ပြင် ယင်းတို့ကို သင်တန်းသားများသည် မိမိရပ်ရွာတွင် ပြန်လည်ရှင်းလင်းပြနိုင်သည်။ မိမိသင်ကြားနည်း၏ အခြေခံ အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၏ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်မှုတို့သည် သင်တန်းသားများကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွရန် အဓိကအားပေးနိုင်ပါသည်။ အခြားဆရာ/ကလေးပြုစု စောင့်ရှောက်သူများက စီစဉ်ပြုစုထားသောစာအုပ်များ၊ ယင်းတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို ရှင်းလင်း သရုပ်ဖော်ထားသောမှတ်တမ်းများသည် အလွန်အသုံးတည့်လာနိုင်ပေသည်။

မသန်စွမ်းမှု

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) မသန်စွမ်းမှုအပေါ် သဘောထား (၁)

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) မသန်စွမ်းမှုအပေါ် သဘောထား (၂)

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) မသန်စွမ်းကလေးများအား မူကြိုတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အကူအညီအထူးလိုအပ်သော ကလေးများ

♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) စောစီးစွာသိရှိခြင်း

♦ (နည်းပြသုံး) အကူအညီအထူးလိုအပ်သော ကလေးများ

မသန်စွမ်းမှု

ရည်မှန်းချက် ။ ။ မသန်စွမ်းမှုကို တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာသိရှိနိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးရန်။

မသန်စွမ်းသည့်ကလေးများကို မူကြိုကျောင်းတွင် လက်ခံပြုစုပေးရေးနှင့် အခြားကလေးများနှင့်အတူ တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရေး။

နောက်ခံအချက်အလက်များ

မသန်စွမ်းမှုသည် အလွန်ကျယ်ပြန့်သောအကြောင်းအရာဖြစ်သောကြောင့် ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာနည်းပြတစ်ဦးအနေဖြင့် ဤကဏ္ဍအပေါ် အသေးစိတ်နားလည်ရန် သီးသန့်လေ့လာရန်လိုပါသည်။ ဤလက်စွဲတွင် အထက်ပါရည်မှန်းချက်ကိုသာ အဓိကထား၍ လေ့လာကြပါမည်။

မသန်စွမ်းသူများအတွက် အကြီးမားဆုံးသောအခက်အခဲမှာ အခြားသူများ၏ သဘောထားပင် ဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်းသူများအပေါ် သဘောထားအမျိုးမျိုးရှိကြပြီး အချို့သောသူများသည် ကြောက်ရွံ့မှု၊ မနှစ်သက်မှု၊ သို့မဟုတ် အမြင်မှားမှု စသည့်မလိုလားအပ်သောသဘောထားများ ရှိကြသည်။ မသန်စွမ်းသူများသည် အခွင့်အလမ်းရှိပါကလုပ်ကိုင်နိုင်သည်တို့ကို အချို့သောသူများက နားမလည်ကြပေ။ မိသားစုမှာလည်း မသန်စွမ်းသည့်ကလေးသည် မည့်သည့်အရာမျှ

လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းမရှိဟု လုံးလုံးလျားလျား ယူဆကြသည်။ အမှန်အားဖြင့် အခွင့်အလမ်းနှင့် အားပေးကူညီမှုရရှိပါက ကလေးသည် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ **မသန်စွမ်းသော ကလေးများကို အခြားကလေးများကဲ့သို့ပင် ကြည့်မြင်ဆက်ဆံရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။**

မူကြိုဆရာ အတော်များများသည် မသန်စွမ်းသူကလေးများကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်၊ သို့မဟုတ် ကူညီရမည်ကို မသိသည့်အတွက် ၎င်းတို့၏မူကြိုကျောင်းများတွင် လက်မခံ ကြပေ။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ အခြားကလေးများနည်းတူ မသန်စွမ်းကလေးများကိုလည်း ကြည့်ရှုလေ့လာရန်လိုသည်။ ၎င်းကလေးတို့ ဘာလုပ်နိုင်သည် ဘာအခက်အခဲကြုံနေရသည်၊ ဘာကိုစိတ်ဝင်စားကြသည်ကို ကြည့်ရှုမှတ်သား ရမည်။ ၎င်းကလေးတို့၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုပေါ် မူတည်ပြီး အလုပ်မျိုးစုံလုပ်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ဥပမာ- နားမကြားသော ကလေးတစ်ဦးသည် သဲနှင့်ကစားခြင်း၊ ပုံဆွဲရခြင်း တို့တွင်ပျော်မွေ့ပါက ကလေးစိတ်ဝင်စား ပျော်ရွှင်သလို ကစားရန်အားပေးပါ။ သဲဖြင့်ကစားခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်းတို့ပါသည့် ကစားနည်းများကို ကြံဆစဉ်းစားပါ။

ကလေးကိုကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ကလေး၏စွမ်းအား၊ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်သောအချက်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ကလေးအား ရောဂါနာမည်တပ်ပေးခြင်းထက် ပိုအသုံးဝင်သည်။

မိသားစုက ပြောကြားသည်တို့ကိုလည်း နားထောင်ရန်လည်း အရေးကြီးပေသည်။ အကြား၊ အမြင်၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ထိတွေ့မှုဆိုသော အာရုံ(၅)ပါးနှင့် ပတ်သက်သော လှုံ့ဆော်မှုများကို မသန်စွမ်းသူများသည် အခြားကလေးများကဲ့သို့ပင် လိုအပ်လှပါသည်။

မသန်စွမ်းကလေးများသည် သာမန်ကလေးများထက် အာရုံစိုက်မှုနှင့် လှုံ့ဆော်မှုကို ပို၍လိုအပ်ကြသည်။ စကားပြောဆိုပေးခြင်း၊ ယုယစွာထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းတို့ကို အခြားကလေးများထက် ပိုလုပ်ပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) မသန်စွမ်းမှုအပေါ်သဘောထား (၁)

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မသန်စွမ်းကလေးများအား မူကြိုကျောင်းတွင် လက်ခံပြုစုလိုစိတ်ရှိစေရန်။

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

(၁) မသန်စွမ်းကလေးတွေကိုမြင်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာဘယ်လိုခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။

(၂) တကယ်လို့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မသန်စွမ်းကလေးတစ်ဦးဦးရှိခဲ့ရင် ဘာလုပ်ပေးမလဲ။

(၃) သူတို့ကိုမူကြိုမှာလက်ခံသင့်တယ်လို့ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးချပါ။ သင်တန်းသားများ၏ သဘောထားအဖြေများအပေါ် ဝေဖန်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

၃။ မေးခွန်း(၁)အတွက် ထိုသဘောထားများတွင် သနားခြင်း၊ ကရုဏာသက်ခြင်းတို့ထက် သူတို့အား စာနာထောက်ထားကာ ပြုစုပေးလိုသောသဘောထားက အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

၄။ မေးခွန်း(၂)နှင့်(၃)အတွက် မသန်စွမ်းသူကလေးများကို မူကြိုကျောင်းတက်စေခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို ရရှိစေကြောင်းပြောပါ။

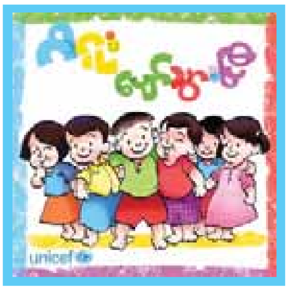
- ကျောင်း (သို့) ရပ်ရွာတွင် နေထိုင်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သည်။
- အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်။
- မည်သို့သော မသန်စွမ်းမှုရှိသည့် ကလေး ဖြစ်စေ ထိုကလေးကို အခြားကလေးများ နည်းတူ မူကြိုကျောင်းတွင် နွေးထွေးစွာ **လက်ခံပေးခြင်းဖြင့်** ထိုကလေးတို့အတွက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်တတ်ရန် စွမ်းရည်များရရှိစေနိုင်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) မသန်စွမ်းမှုအပေါ်သဘောထား (၂)

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ကလေးများ၏ မသန်စွမ်းမှုကို အဓိကမထားဘဲ ၎င်းတို့၌ တတ်စွမ်းနိုင်သည်ကိုရှာကာ အသိအမှတ်ပြု ပံ့ပိုးပေးနိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ။ ။ "သမီးလည်းလုပ်တတ်တယ်"၊ "ဂါဂူးပျော်သွားပြီ"၊ "ဖူးပွင့်သစ်စရောင်စုံပန်း"စာအုပ်များ။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း "ဂါဂူးပျော်သွားပြီ"နှင့် "ဖူးပွင့်သစ်စရောင်စုံပန်း"စာအုပ်များကို ဖတ်ပြပါ။



၂။ ထိုစာအုပ်များထဲမှ မသန်စွမ်းကလေးများနှင့် ပတ်သက်၍မည်သည်ကို သတိပြုမိကြောင်းနှင့် ထိုကလေးများအား မည်သို့ကူညီပံ့ပိုးပေးသင့်ကြောင်းမေးပါ။

၃။ ကလေးများ၏ မသန်စွမ်းမှုကို အဓိကမထားဘဲ ၎င်းတို့တတ်စွမ်းနိုင်သည်ကို အဓိကထားကာ အားဖြည့်ပေးရန်လိုကြောင်းပြောပါ။ (ဥပမာ-ဂါဂူးအားစကားပြောနိုင်ရန် အားစိုက်ခြင်းထက် သူ၏ပုံဆွဲနိုင်မှုအပေါ်အားဖြည့်ပေးရန်)

မသန်စွမ်းသော်လည်း ကောင်းစွာပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးပါက မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုနှင့် အရည်ချင်းကောင်းများ ထွက်ပေါ်လာစေပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) မသန်စွမ်းကလေးများအား မူကြိုတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မသန်စွမ်းကလေးများအား မူကြိုကျောင်းတွင် ထိရောက်စွာစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ကလေးများကစားသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဗီဒီယို

၁။ အုပ်စုလုပ်ငန်း (သို့) အုပ်စုကြီးအတွင်း မသန်စွမ်းကလေးတစ်ဦးအား မူကြိုတွင်မည်သို့ ထိရောက်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမည်နည်းဟုမေးပါ။

၂။ အဖြေများတွင် "ကစားခြင်း" ပါဝင်မှုပြည့်စုံပါမည်။

၃။ **ဗီဒီယိုကြည့်ရှုခြင်း**

"ကလေးများကစားသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း"ခွေကိုပြပါ။ ကလေးများအား ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့်နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို လေ့လာမှတ်သားစေပါ။

၄။ ဗီဒီယိုကြည့်ရှုပြီးနောက်ပြန်ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါအချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

(၁) ကလေးအား ပြုလုပ်စေချင်သောလှုပ်ရှားမှုကို ဦးစွာသရုပ်ပြပါ။ ကျွမ်းကျင်မှု အသစ်များတတ်မြောက်ရန် အတုခိုးခြင်းကိုအသုံးပြုပြီး ကစားနည်းအဖြစ်တင်ပြပါ။ ဥပမာ - 'သစ်သားတုံးများနှင့် အိမ်ဆောက်ကြပါ' ဟု မပြောဘဲ မိမိက ဦးစွာဆောက်ပြပါ။

(၂) ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်သောညွှန်ကြားချက်ကိုပေးပါ။ ညွှန်ကြားချက်ကို တစ်ချိန်တည်းတွင် အများကြီးမပေးပါနှင့်။ ကလေးအနေနှင့် နားမလည်လျှင်ပင် မိမိအားကြည့်နေစေပြီး စကားကိုဆက်ပြောပါ။ အမူအရာ၊ လက်ဟန်၊ ခြေဟန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပို၍နားလည်မည်ထင်ပါက ဤနည်းကိုပါအသုံးပြုပါ။

(၃) လုပ်ဆောင်မှုကို ပိုလွယ်ကူအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ - အကယ်၍ ကလေးသည် ရုပ်ပုံများကိုတွဲရသည့်အခါ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပုံရပါက အချို့အတွဲများကို ဖယ်ထုတ်ပြီး အတွဲအနည်းငယ်ဖြင့်သာ စခိုင်းပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် နောက်ထပ်အတွဲများ ထပ်ဖြည့်ပါ။

(၄) အကယ်၍လိုအပ်ပါက ကလေးကို ကိုယ်တိုင်ကိုင်တွယ်ကူညီပါ။ ကလေးလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရာတွင် လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်လမ်းညွှန်ပါ။ အကယ်၍ ကလေးသည် တစ်စုံတစ်ခု ပြုမူရန်ကြိုးစားစဉ် အခက်အခဲတွေ့နေပါက သူ့လက်ကိုကိုင်၍ ကြိုးစားလမ်းညွှန်ပေးလျှင် ကလေးအနေနှင့် အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည်။ ဤသို့ညွှန်ကြားပြသခြင်းသည် ကလေးအား “မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုလုပ်”ဟု ပြောသည်ထက် ကလေး၏ သင်ယူလိုစိတ်ကို ပိုပြင်းပြအောင် လုပ်ပေးရာရောက်သည်။

(၅) လုပ်ဆောင်ပြုမူမှုအားလုံးကို ကစားသည့်အသွင်၊ သို့မဟုတ် ကစားနည်းတစ်မျိုးအဖြစ် ကြိုးစားပြောင်းလဲပါ။ သင်ယူခြင်းကို ကစားခြင်းကဲ့သို့ ပြောင်းလဲနိုင်သည့်နည်း လမ်းများ ကိုအစဉ်အမြဲရှာဖွေပါ။

ကလေး၏ဘဝ အစောပိုင်းကာလတွင် လှုံ့ဆော်မှုများ ပေးခြင်း၊ ကလေးနှင့် ဆော့ကစားခြင်း၊ စကားပြောခြင်းတို့သည် ကလေး၏ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။

သင်ယူရာတွင် နှေးကွေးသော ကလေးများသည် တစ်မျိုးတည်းကို အချိန်အကြာကြီး စိတ်မဝင်စားတတ်ပေ။ ငြီးငွေ့လာလျှင် ရပ်ဆိုင်းပစ်တတ်သည်ကို နားလည်ထားရမည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အကူအညီအထူးလိုအပ်သောကလေးများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ သိသာထင်ရှားသော မသန်စွမ်းကလေးများကိုသာမက အကူအညီအထူးလိုအပ်သောကလေးများအားလည်း ထိရောက်သော စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ အကူအညီအထူးလိုအပ်သောကလေးများ စာစောင် (နည်းပြသုံး)

၁။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း

"ပုံမှန်ကလေးတွေနဲ့ မတူတဲ့ကလေးတွေရဲ့ အခြေအနေတွေက ဘယ်လိုရှိသလဲ'။'

"အဲဒီကလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မူကြိုမှာ ဘယ်လိုပြဿနာတွေ ရှိတတ်သလဲ။"

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ အောက်ပါ အတိုင်းစုစည်းပါ။

(၁) အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသောကလေးများ

(၂) စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသောကလေးများ

(၃) လူမှုရေးဆက်ဆံရေး ပြဿနာရှိသောကလေးများ

(၄) သင်ယူမှုပြဿနာရှိသောကလေးများ

၃။ အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စု(၃)ဖွဲ့ခဲ့ကာ ထိုကလေးများအား မည်သို့ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သနည်းဟု မေးပါ။

အုပ်စု (၁) အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာရှိသော ကလေးများအားကူညီပံ့ပိုးခြင်း

အုပ်စု (၂) တက်ကြွလွန်းသော ကလေးများအားကူညီပံ့ပိုးခြင်း

အုပ်စု (၃) ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိသော ကလေးများအားကူညီပံ့ပိုးခြင်း

၄။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြခြင်း

၅။ ဦးဆောင်သူမှ "အကူအညီအထူးလိုအပ်သောကလေးများ" စာစောင် (နည်းပြသုံး)ကို အသုံးပြု၍ လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) စောစီးစွာသိရှိခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မသန်စွမ်းမှုကို စောစီးစွာ သိရှိနိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ စောစီးစွာသိရှိခြင်းလက်ကမ်းစာစောင်

၁။ ကြားခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ ကစားခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုတို့တွင် သာမန်မဟုတ်သော အခြေအနေများကို သတိပြုလေ့လာဖူးပါသလား။

၂။ **စောစီးစွာသိရှိခြင်း**ကို အားလုံးအတူတကွ ဖတ်ရှုဆွေးနွေးပါ။

မသန်စွမ်းမှုကို မည်ကဲ့သို့ စောစီးစွာသိရှိနိုင်ရန်၊ ကောင်းစွာကြည့်ရှုလေ့လာရန် လိုအပ်ကြောင်းပြော၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

အကူအညီအထူးလိုအပ်သောကလေးများ
(Children with Special Needs)

မူကြိုကလေးများတွင် အောက်ပါပြဿနာများ တွေ့ရှိလေ့ရှိသည်။

- ♦ အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ
- ♦ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ
- ♦ လူမှုရေးဆက်ဆံရေး ပြဿနာ
- ♦ သင်ယူမှုဆိုင်ရာပြဿနာ

သို့သော် ထိုကလေးများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှု (mentally handicapped)၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာချွတ်ယွင်းမှု (physically handicapped) နှင့်ခြားနားပါသည်။ အထက်ပါပြဿနာများ၏ အရင်းအမြစ်မှာ **အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာ**ပင်ဖြစ်သည်။ အကူအညီ အထူးလိုသောကလေးများသည် လမ်းညွှန်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုကို သာမန်ကလေးများထက် ပိုလိုအပ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသည့်အခါ အပြုသဘောမဆောင်သောလမ်းညွှန်မှုများကို အပြုသဘောပြောင်းလဲပြီး သုံးရန်လိုပါသည်။ အများအားဖြင့် ထိုကလေးများ၏ ဆိုးကွက်ကိုသာ မြင်မိတတ်ကြသည်။ သူတို့ ကောင်းတာလုပ်ချိန်တွင်မှု သတိမပြုမိကြသည့်အတွက် သူတို့ကို ချီးကျူးစကား မဆိုဖြစ်ကြပါ။ အချို့ ကျောင်းများတွင် ထိုကလေးများအား အခြားအတန်းဖော်ကလေးများအား ထိခိုက်မှာစိုးသဖြင့် သီးသန့် ခွဲထားလေ့ရှိသည်။ အထူးအကူအညီလိုသော **ကလေးများသည် ပုံမှန်ကလေးအဖော်များနှင့် အတူကစားရန်လိုပါသည်။ အချို့အချိန်များတွင်သာ တစ်ဦးချင်းအချိန်ပေးရန်လိုပါသည်**။ ဥပမာ - မှတ်ဉာဏ်သုံးရသောကစားနည်းများနှင့် အာရုံစူးစိုက်ရသော အနုပညာလုပ်ငန်းများတွင်ဖြစ်သည်။ ထိုကလေးများသည် အာရုံပြန့်လွယ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

(၁) အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာရှိသော ကလေးများအားကူညီပံ့ပိုးခြင်း

မူကြိုအရွယ်ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုမတူကြပါ။ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု အတိုင်းအတာသည်လည်း ကလေးစိတ်ဝင်စားမှုအပေါ် မူတည်ပါသည်။ ဆရာမများသည် ကလေးများ၏ ယေဘုယျအာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှုအတိုင်းအတာကို အမြဲစစ်ဆေးနေခြင်းအားဖြင့် အာရုံစူးစိုက်မှု ပြဿနာ ရှိသော ကလေးဟုတ်၊ မဟုတ် ခွဲခြားသိနိုင်ပေမည်။ ထိုကလေးများကို အလွယ်တကူ ခွဲခြားနိုင်သည့် အချက်မှာ သူတို့ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်တတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကလေးများသည် တစ်စုံတစ်ရာလုပ်တော့မည် ဆိုလျှင် "ဆရာမ သားအပြင်ထွက်ကစားလို့ ရမလား"၊ "ဆရာမသမီးဒါမလုပ်ချင်ဘူး" ဟူ၍ ပြောတတ်ကြသည်။ သီအိုရီအရ သူတို့သည် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နိုင်သော်လည်း သူတို့စိတ်ထဲတွင် အခြားလုပ်လိုသောအရာများစွာ နေရာယူထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သို့သော်ထိုကလေးများကို အချိန်တိုအတွင်း မသိနိုင်ပါ။ သူတို့အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိမှသာ ခွဲခြားနိုင်ပေမည်။ လူကြီးများသည်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အာရုံမစူးစိုက်နိုင်သော အချိန်များ ရှိတတ်ပါသည်။ ဦးစွာ မိမိတို့ကျောင်းအစီအစဉ်များကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ဆွဲဆောင်မှုမရှိပါက ကလေးများထံမှ အာရုံစူးစိုက်မှုလည်းရမည်မဟုတ်ပါ။ **အာရုံစူးစိုက်မှု ပြဿနာရှိသော ကလေးများ**အား အာရုံစူးစိုက်မှု ရှိလာစေရန် အောက်ပါအတိုင်းပံ့ပိုးပေးပါ။

- ပုံပြောခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်မှုလုပ်ငန်း စသည့်အစီအစဉ်များအတွက် ပျမ်းမျှအချိန် (၈) မိနစ်မျှ သာယူပါ။ သို့မှသာ ကလေးအများစု၏ အာရုံစူးစိုက်မှုရရှိမှာဖြစ်သည်။
- ကလေးကို တီဗီ၊ ဗီဒီယို၊ ကွန်ပျူတာများနှင့် သိပ်မထိတွေ့စေဘဲ သူရဲ့အာရုံထွေပြားမှုကို လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့ပေးပါ။
- ၁၀ မိနစ်ပြည့်အောင် အာရုံမစိုက်နိုင်သောကလေးများအား အတင်းတွန်းပြီး မလုပ်ခိုင်းဘဲ ခဏအနားခိုင်းပါ။
- ၅ မိနစ်စာမျှကို အာရုံစူးစိုက်လုပ်စေပြီးနောက် ခေတ္တအနားယူခိုင်းပါ။
- ကလေးအားလုံး စိတ်ဝင်တစားရှိနေပါက ၎င်းတို့၏ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု အတိုင်းအတာ တိုးတက်လာစေရန် ၇ မိနစ်မှ ၈ မိနစ်သို့၊ ၁၀ မိနစ်မှ ၁၁ မိနစ်သို့ အစီအစဉ်ကို တိုးလိုက်ပါ။

- အလွန်အမင်း အာရုံစူးစိုက်ရသော အစီအစဉ်မျိုးနှင့် မစပါနှင့်။ ကလေး၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

- ကလေးများစိတ်ပါဝင်စားနေသော အကြောင်းအရာနှင့် အစပျိုးပါ။

- အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာရှိသော ကလေးကို ဆရာမအနားတွင်ထိုင်ခိုင်းပါ။ သူ့အမည် ခဏခဏ ခေါ်စရာမလိုဘဲ အမူအရာနှင့်ထိန်းနိုင်၊ ဆက်သွယ်နိုင်သည့်အပြင် ဆရာမပြောနေသည့် အကြောင်းအရာနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူမြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်ပါသည်။

- အကယ်၍ ဆရာမရှေ့တည့်တည့်တွင် ထိုင်မည်ဆိုပါက ကလေးအား မျက်နှာအမူအရာ၊ လက်ဟန်ခြေဟန်ဘာသာစကားများနှင့် (သို့) ရုပ်ပုံကားချပ်များအသုံးပြု၍ ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ အချို့ကလေးများသည် လက်ဟန်ခြေဟန်ဘာသာ စကားကို ပို၍တုံ့ပြန်တတ်ပြီး၊ အချို့ ကလေးများသည် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပို၍ တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ အချို့ ကလေးများက နှစ်မျိုးစလုံးကို အတူတူတုံ့ပြန်တတ်သည်။

- တံခါးပေါက်၊ ပြတင်းပေါက်များနှင့်ဝေးရာတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့အနားတွင် ထိုင်လျှင် အာရုံပြန့်ရန်လွယ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်းများအတွက် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးပြုပါ။ ဥပမာ- အခုအချိန်ဟာ ဆိတ်ဆိတ်နေရမယ့်အချိန်ဖြစ်တယ်။ မကစားပါနဲ့။

- ရုပ်ပုံကားချပ်များသည်လည်းရှင်းလင်းဖို့လိုပါသည်။ ကလေးငယ်များအတွက် စာမပါသော ရုပ်ပုံများ အသုံးပြုပါ။

- ကလေးများကို မကြားမှာစိုးသဖြင့် အော်ပြောခြင်းမပြုပါနှင့်။ ထိုသို့ပြုလျှင် ကလေးများသည်လည်း အော်ပြောတတ်လာပါလိမ့်မည်။

- ကလေးများကောင်းစွာသင်ယူ သည့်နေရာသည် ဆိတ်ငြိမ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်သဖြင့် အတန်းထဲတွင် အသံကိုတတ်နိုင်သမျှ လျှော့ပြောပါ။ စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်းတို့ကို ပုံမှန်အသံနှင့်သာ ပြောဆိုပါ။

- ဆရာများ၏ ပုံမှန်အသံနှင့် ချိုးကျူးသံ၊ အကြံပေးသံကို ရှင်းလင်းစွာကြားရသောအခါ ကလေးများသည် ဆရာမ၏စိတ်နေသဘောထားကို အသံမှတစ်ဆင့် ရှင်းလင်းစွာခံစားနိုင်ပေမည်။

အော်ပြောခြင်းကြောင့် ကလေးများအားပင်ပန်းစေသည်။ မှတ်ဉာဏ်မတိုးစေနိုင်သလို၊ ပို၍သင်ယူမှုလည်း မဖြစ်စေပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများသာ ရှိပါသည်။

- အခန်းတွင်း လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုစဉ် မကြာခဏ သူတို့နှင့် မျက်စိအမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေး၏အမည်လည်း မကြာခဏခေါ်စရာမလိုတော့ပါ။

- ကလေးအား အာရုံစူးစိုက်မှုရစေရန် သူထိုင်ကစားမည့်နေရာကို စတုရန်းပုံနှင့်ဖြစ်စေ၊ စက်ဝိုင်းပုံနှင့်ဖြစ်စေတိတ်ဖြင့် အမှတ်အသားပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ ထိုနေရာသည် သူအလုပ်လုပ်ရန်နေရာဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- ကစားစရာကိုလည်း တစ်ခုကစားပြီးမှသာ နောက်တစ်ခုကို ပြပါ။ သို့မှသာ အာရုံမထွေပြားဘဲ အာရုံစိုက်နိုင်ပေမည်။
- အိမ်မှ စိတ်ဖိစီးမှုခံခဲ့ရသော ကလေးရှိပါက သူတို့စကားကောင်းပြောတတ်လျှင် စကားပြောပေးပါ။ သို့မဟုတ် ပုံဆွဲခြင်း၊ ကစားခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖွင့်ထုတ်စေပါ။

(၂) တက်ကြွလွန်းသော ကလေးများအားကူညီပံ့ပိုးခြင်း

ကလေးတစ်ဦး သာမန်ထက် ပိုတက်ကြွနေသည်ကို အခန်းတစ်ခန်းလုံးကို ယေဘုယျအားဖြင့် ကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ထိုကလေးများကို **တက်ကြွလွန်းသောကလေးများ**ဟု၍ခေါ်သည်။ အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာရှိသောကလေးသည် တက်ကြွလွန်းအားကြီးသော အမူအကျင့်ရှိလေ့ရှိသည်။ ဤအရွယ်တွင် တက်ကြွလွန်းအားကြီးခြင်းကို စိတ်ရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်သည်ဟု မသတ်မှတ်ပါ။ ကလေး

တစ်ယောက်ကို အစောကြီးကတည်းက မသတ်မှတ်(တံဆိပ်မနှိပ်)သင့်ပါ။ စိတ်ရောဂါရှိသောကလေး ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို စိတ်ရောဂါကု ပညာရှင်များသာ ဆန်းစစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာရှိသော ကလေးများနှင့် တက်ကြွလွန်းသောကလေးများ၏ အခက်အခဲများ ဆက်စပ်မှုရှိပါသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာရှိသော ကလေးသည် တက်ကြွလွန်းသောပြဿနာ ရှိချင်မှရှိလိမ့်မည်။ သို့သော် တက်ကြွလွန်းသောကလေးတိုင်းသည် အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာ ရှိတတ်ပါသည်။ တက်ကြွလွန်းသောကလေးသည် အိမ်ဆောက်ခြင်းကို ၁၅-၂၀ မိနစ်မျှ စိတ်ဝင်တစား ကစားနိုင်သည်။ သူ့အတွက်ပြဿနာမှာ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ရသောအချိန်များ ဖြစ်သည်။ ထိုကလေးများကို အောက်ပါအတိုင်း ကူညီပေးပါ။

- တက်ကြွလွန်းသော ကလေးများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုပါသောလုပ်ဆောင်ချက်များကို ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ကာ စဉ်းစားရသော လုပ်ဆောင်မှုများထက် တိုးပေးပါ။
- ထိုကလေးများကို အဖွဲ့၏ ဦးဆောင်သူများအဖြစ် လုပ်ခိုင်းပါ။
- ဆရာမှ ပေါ့ပါးသောအလုပ်များ မကြာမကြာ ခိုင်းပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း သူတို့အား တက်ကြွကြွပါဝင်စေပြီး အတန်းကို အနှောက်အယှက်မဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

- အချို့အားစိုက်ရသော အလုပ်များကို ကူညီရန် ဆရာမှ အကူအညီတောင်းလိုက်ခြင်းအားဖြင့်လည်း သူတို့ရဲ့ စိတ်အင်အားကို အပြုနည်းဖြင့်လျှော့စေသည်။
- အမြဲပြေးနေသောကလေးကို အပြေးသန်ကြောင်းချီးကျူးပါ။ သို့သော် အတန်းထဲတွင် မပြေးရန်၊ အပြင်၌သာ ပြေးနိုင်ကြောင်း ညင်သာစွာပြောပြပါ။
- ကလေးက တစ်ခုခုကို အလွန်အမင်းလုပ်ချင်နေပါက ခဏလုပ်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ (ဥပမာ- တန်းစီနေစဉ် အပြင်မြန်မြန်ထွက်လိုနေပါက ရှေ့ဆုံးတွင် ထားပေးလိုက်ပါ။ သို့မှသာ အခြားကလေးများကို တွန်းထိုးပြီး၊ အလျင်စလို ထွက်မည်မဟုတ်ပေ။)

(၃) ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိသော ကလေးများအားကူညီပံ့ပိုးခြင်း

တချို့ကလေးတွေအတွက် အိမ်၌သုံးသောစကားနှင့် ကျောင်းတွင်သုံးသော စကားမတူပါ။ ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးက အသံထွက်မတူတဲ့အပြင်၊ တချို့အသံထွက်များ လုံးလုံးမရှိခြင်းကြောင့် ကလေးအတွက် အခြားဘာသာစကားပြောသည့်အခါ ပီပီသသပြောနိုင်စွမ်း မရှိတတ်ကြပါ။ ကလေး တစ်ယောက်ကို ဘာသာစကားတွင် အခက်အခဲရှိသည်ဟု ယူဆပါက နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ပညာရှင်များနှင့် ဦးစွာပြသသင့်ပါသည်။ အချို့ကလေးများက အမြင်အာရုံလိုအပ်တတ်ပြီး၊ အချို့ကလေး များက အကြားအာရုံ လိုအပ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါ သည်။ ထိုကလေးများအတွက် အောက်ပါအတိုင်း ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

- ရိုးရှင်းသော စကားများနှင့်စတင်ပေးပါ။ ကလေးနားလည်နိုင်သော ဘာသာစကားနှင့် ပြောပေးပါ။
- ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါပြောပေးပါ။
- ရုပ်ပုံကားချပ်၊ တကယ့်သက်ရှိ သက်မဲ့အရာများကိုပါ ကလေးနားလည်လာအောင် အသုံးပြုပါ။ ကလေးပြောချင်တာတွေပြောတတ်လာအောင်လည်းရုပ်ပုံများ၊ တကယ့်အရာဝတ္ထုများကို အသုံးပြုပါ။
- ကလေးကို "ဘာ"နဲ့ စတဲ့မေးခွန်းတွေ သိပ်မမေးပါနဲ့။ (ဥပမာ - ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘယ်မှာလဲ စသဖြင့်)။ ကလေးကဖြေနိုင်ဦးမှာမဟုတ်ပါဘူး။
- ကလေးကို အပိတ်မေးခွန်း (သို့) အဖြေတိုတိုပေးနိုင်သော မေးခွန်းမေးနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - သားဗိုက်ဆာနေတယ် ထင်တယ်၊ ဟုတ်တယ်မလား၊ သမီးမောနေပြီထင်တယ်၊ မှန်တယ်မလား)

ဤနည်းသည် ပုံမှန်ကလေးများအတွက် ဆိုလျှင် သူတို့၏ သင်ယူနိုင်စွမ်းကို လျှော့ချလိုက်သလို ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ သို့သော် ဘာသာစကား အခက်အခဲရှိသော ကလေးများအတွက်မူ အသုံး ဝင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ

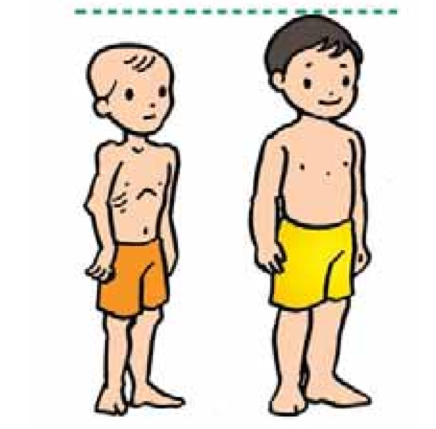
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကျန်းမာသောကလေးနှင့် မကျန်းမာသောကလေး
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကလေးများအာဟာရပြည့်ဝရေး
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ် (၆) လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးခြင်း
- ♦ နည်းပြသုံး- စိတ်ဒဏ်ရာ၊ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု

ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးငယ်များအတွက်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ အပေါ်ပိုမိုနားလည်လာပြီး ကောင်းမွန်စွာပြန်လည်အသုံးချနိုင်ရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်များ ။ ။

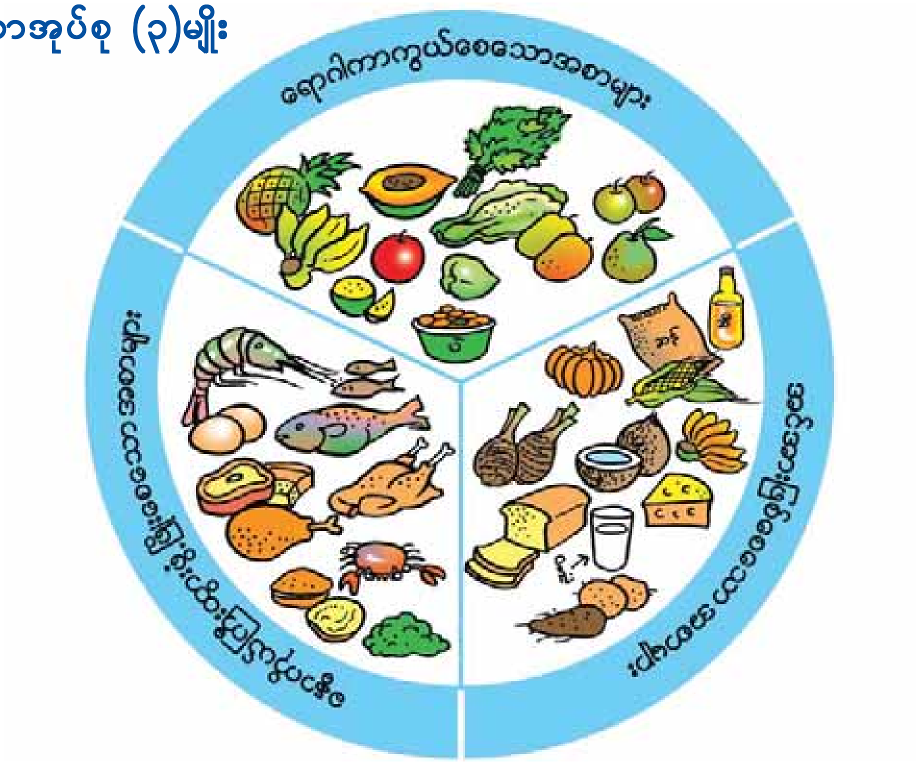
အစားအစာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်အစားအစာအမျိုးမျိုးစားသုံးရန် လိုအပ်သည်။ အစားအစာများတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကလိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးပါဝင်သည်။ အာဟာရဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ လှုပ်ရှားကစားရန်နှင့် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် စွမ်းအင်များကို ပေးသည်။ ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ လူများ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက်လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်စုံစွာမရရှိသည့် ကလေးများသည် ပုံမှန် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမရရှိသည့်အပြင် မကြာခဏဖျားနာမှု ဖြစ်နိုင်ပေသည်။



အာဟာရ မပြည့်သောကလေး *အာဟာရ ပြည့်ဝသောကလေး*

အစားအစာတွင်ပါရှိသော အဓိကအာဟာရဓာတ်များ၏ လုပ်ငန်းအပေါ်တွင် အခြေခံ၍ အစားအစာများကို အုပ်စု(၃)မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။ ဥပမာ - ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အာဟာရဓာတ်များပါဝင်သော အစားအစာများကို ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာများဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုသော အာဟာရဓာတ်များပါဝင်သည့်အစားအစာများကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသောအစာများ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စွမ်းအင်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသော အစားအစာများကို အင်အားဖြစ်စေသော အစာများ ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်သည်။ ဤအစာအုပ်စု (၃)မျိုးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် မှန်ကန်သောအစားအစာကို စားသောက်ခြင်းရှိ၊ မရှိ သိရှိရန်အတွက် အထောက်အကူပြုသည်။

အစာအုပ်စု (၃)မျိုး



အင်အားဖြစ်စေသော အစာများ

အဓိကစွမ်းအင် အစားအစာများမှာ ငှက်ပျောသီး၊ ပိန်းဥ၊ ကန်စွန်းဥ၊ သာကူ၊ ဆန်၊ ပြောင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ နံပြား၊ ဘီစကွတ်၊ အုန်းသီး၊ စိမ်းစားဥ၊ ဆီနှင့် ဟင်းရွက်ဆီဖြင့်လုပ်သည့် ထောပတ်များတို့ဖြစ်ကြသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အစားအစာအားလုံးသည် ဈေးပေါပြီး အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည်။ ဒေသအများစုတွင် ဤအစားအစာများကို အဓိကအစားအစာအဖြစ် စားသုံးကြသည်။ သို့ရာတွင် ဤအစားအစာများစားရုံဖြင့် လုံလောက်မှုမရှိပေ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အစားအစာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အုပ်စု(၂)ခုမှ အစားအစာများလည်း ပါဝင်ရန် လိုအပ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာများ

ဤအစားအစာများကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်အတွက် လိုအပ်သည်။ ၎င်းအစားအစာတို့တွင် ငါး၊ ဥ၊ ခရုအမျိုးမျိုး၊ ကဏန်း၊ ပုဇွန်၊ အသား၊ မြေပဲနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့ ပါဝင်ကြသည်။

ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာများ

ဤအစားအစာများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည်။ ၎င်းတို့တွင် ရောဂါများမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်ကြသည်။ ဤအုပ်စုတွင် သင်္ဘောသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သံပုရာသီး၊ မာလကာသီး၊ သရက်သီး အစရှိသော အသီးအမျိုးမျိုး၊ အရွက်စိမ်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အားလုံး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ပဲသီး၊ ကျောက်ပွင့်နှင့် အုန်းသီးများ ပါဝင်သည်။

မူကြိုအရွယ်ကလေးများကို ကျွေးမွေးခြင်း

ကလေးတို့သည် ပီကေ၊ အာလူးကြော်၊ စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်ယူလာသော ချိုချဉ်များ မလိုအပ်ပေ။ ၎င်းတို့မှာ အပျင်းပြေစားသည့်သဘော ကျန်းမာရေးအတွက် လုံးဝ တန်ဖိုးမရှိသော သွားရေစာများ ဖြစ်သည်။ အာဟာရမဖြစ် သည့်အပြင် သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း စသည့် သွား နှင့်ပတ်သက်၍ ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ နေထိုင်မကောင်းပင် ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် အဆိုပါ အစားအစာများကိုစားသုံးခြင်းသည် ငွေကိုအလဟဿဖြုန်း တီးရာ ရောက်ပေသည်။

မိသားစုစားသောက်ချိန်တွင် ကလေးကလည်း သူ့ဘာသာသူ စားချင်သည်။ မိသားစုဝင် တို့သည် မီးဖိုပေါ်ရှိအိုးထဲမှ (သို့) ပန်းကန်၊ ခွက်ယောက်များထဲမှ တန်း၍ထည့်စားလေ့ရှိကြ သည်။ ကလေးငယ်တို့မှာကား အစားနှေးသဖြင့် အစာကိုလုံလောက်စွာ မရနိုင်ပါ။ အစာ

ကောင်းများ ဝအောင်မစားရသည့်အခါ လူကြီးများက ကူညီပေးသင့်သည်။ လူကြီးများက ကလေးများ လိုအပ်သည့် ပမာဏရ၊ မရ ကြည့်ရှု၍ ဖြည့်စွက်ကူညီရန်သာ လိုအပ်ပြီး ကလေးကိုမူ ကိုယ်တိုင်စားရန် ခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။

ကလေးတိုင်းလိုလို **ဗီတာမင်'အေ'**ဓာတ် ပြည့်ဝသော အစားအစာများ နေ့စဉ်စားရန် လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဗီတာမင်အေဓာတ် လုံလောက်စွာမရရှိလျှင် မျက်စိကွယ်တတ်သည်။ ၎င်းဓာတ်သည် ကလေးတိုင်းနေ့စဉ် စားသုံးသည့်အစာတွင် ပါဝင်သင့်၏။ ဗီတာမင်အေပါသောအစားအစာများမှာ မိခင်နို့၊ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော အရွက်များ၊ အဝါရောင်အသီးများ (သရက်သီးမှည့်၊ သဘော်သီးမှည့်၊ ရွှေဖရုံသီးမှည့်) စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ အကယ်၍ ကလေးတစ်ဦးသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်မည်၊ ဝက်သက်ပေါက်မည်ဆိုပါက ဗီတာမင်အေဓာတ် ပို၍ပင်လိုအပ်လှသည်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့် သူငယ်နာ(ဘယ်ရီဘယ်ရီ)ရောဂါဖြစ်နေသော ကလေးသည် အချိန်မီကုသမှုမခံရပါက သေဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။ ထိုကလေးအတွက် ဗီတာမင်ဘီဝမ်းထိုးဆေးသည် အသက်ကယ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့မှုမဖြစ်စေရန် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာပါ။

- ထမင်းရည်မငှဲ့ဘဲ ရေခန်းချက်စားသည့်အကျင့် ပြုလုပ်ပါ။
- ဆန်ကို အလွန်ဖြူအောင်ကြိတ်ခွဲ၍ မစားသင့်ပါ။
- မလိုအပ်ဘဲ အစားမရှောင်ပါနှင့်။

သံဓာတ်ချို့တဲ့သဖြင့် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို နေ့စဉ်ကျွေးမွေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးများ သွေးအားနည်းလျှင်-

- ♦ အားအင်ချည့်နဲ့မည်။
- ♦ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သဖြင့် မကြခဏဖျားနာမည်။
- ♦ ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန်မကြီးထွားနိုင်ပါ။
- ♦ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းနည်းမည်။

ကလေးများ သွေးအားမနည်းစေရန်-

- ♦ သံဓာတ်အာဟာရကြွယ်ဝသော အစာများကို ကျွေးရမည်။
- ♦ နှစ်စဉ် သန်ချဆေးမှန်မှန် တိုက်ကျွေး၍ သန်ချပေးရမည်။

နေမကောင်းပြီးစ ကလေးတိုင်းတွင် နေမကောင်းဖြစ်နေစဉ်က ဆုံးရှုံးလျော့နည်းသွားသော ဓာတ်များ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် အားဖြည့်အစာများကို ပိုစားပေးရန်လိုသည်။ စားရန်လည်း လူကြီးတို့က တိုက်တွန်းရမည်။ ကလေးကြိုက်တတ်သည့်အစာကို တစ်ကြိမ်လျှင် နည်းနည်းစီဖြင့် မကြာမကြာကျွေးရမည်။

နောက်အရေးကြီးသောအချက်မှာ ကလေးငယ်တို့အား အစာစားရာတွင် အာဟာရဓာတ်များ မျှမျှတတပါဝင်အောင်စားတတ်ရန်၊ စားသုံးပုံ အကျင့်စရိုက်ကောင်းရန်ပါ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ မိသားစုများအနေနှင့် ကလေးစားသောက်ရာတွင် အကျင့်ကောင်းများ ပျိုးထောင်ပေးနိုင်သည့်နည်းလမ်းကောင်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- အစာမစားခင်နှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးလျှင် ကလေးကို လက်ဆေးခိုင်းပါ။

- အစားအစာအုပ်စု(၃)မျိုးမှ အနည်းဆုံးတစ်မျိုးစီပါဝင်သော အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားရအောင် ကြိုးစား၍ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ကလေးကိုအစာမျိုးစုံ စားအောင်တိုက်တွန်းပြီး ရောဂါကာကွယ်နိုင်သည့် အစာများကျွေးပါ။

- ဆား၊ သကြားနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တို့ကို လွန်ကဲစွာ မသုံးမိစေရန် သတိပြုပါ။

- အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ကလေးအား ပါဝင်ကူညီရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ ဥပမာ- ငှက်ပျောသီးအခွံခွာခြင်း၊ အုန်းသီးညှစ်ခြင်း၊ သံပုရာရည်ဖျော်ခြင်း၊ ရေထည့်ခြင်း၊ အစားအစာများရောခြင်း၊ ထင်းသယ်ခြင်း၊ အိုးဆေးခြင်း။

မူကြိုဆရာများသည် မိဘများနှင့် ဗဟုသုတဖလှယ်သင့်သည်။

ကြီးထွားခြင်း

မူကြိုဆရာများအနေနှင့် ၎င်းတို့ကျောင်းရှိ ကလေးများနှင့် မိမိဝန်းကျင်ရှိ ကလေးငယ်များ အစာလုံလုံလောက်လောက် ရ၊ မရ သိရှိရန် အရေးကြီးသည်။

အစာလုံလောက်စွာရ၍ ကျန်းမာသော ကလေးများသည် ကြီးလာပါက အရပ်ပိုရှည်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ပိုများတတ်သည်။

မွေးစမှ (၃)နှစ်ထိ ကလေးများကို လစဉ် ပေါင်ချိန်ပေးသင့်သည်။ (၂)လခန့် ပေါင်ချိန်မတက်ပါက ချို့ယွင်းမှုတစ်ခုခု ရှိနေသည်။

ကလေးများ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ပါက သိရှိရန်-

အစားအစာအုပ်စု(၃)မျိုး စုံလင်အောင်မစားခြင်း၊ လုံလောက်အောင်မစားခြင်းတို့ကြောင့် အာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့မှုဖြစ်ကြသည်။ ကလေးတို့တွင် အာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့မှု မပြင်းထန်ပါက အလွယ်တကူမသိရှိနိုင်ပေ။

ဆရာတို့သည် ကလေးများ၌ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများရှိ၊ မရှိ သတိပြု ကြည့်ရှုသင့်သည်။

- အနည်းငယ်ကစားပြီး ထိုင်နေခြင်း၊ အားနည်းပုံပေါ်ခြင်း
- ပျော်ရွှင်ပုံ မရခြင်း
- မကြာခဏ ဖျားနာခြင်း
- အနာများပေါက်ပြီး အလွယ်တကူမပျောက်ခြင်း
- အသားအရေနှင့် ဆံပင်တို့ မွဲခြောက်ခြောက်ဖြစ်ခြင်း

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) ကျန်းမာသောကလေးနှင့် မကျန်းမာသောကလေး

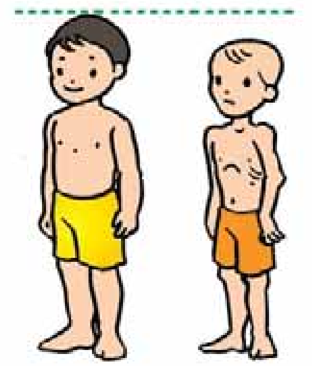
ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ အာဟာရချို့တဲ့စေသော အကြောင်းရင်းများကို ပိုမိုသိရှိစေရန်နှင့် အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးများကို သတိပြုမိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ကျန်းမာသောကလေးပုံနှင့် ပိန်လှီနေသောကလေးပုံ

အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ ကျန်းမာသောကလေးနှင့် ပိန်လှီနေသော ကလေးတို့၏ ပုံကို ပြပြီးအာဟာရချို့တဲ့စေသော အကြောင်းရင်းများကို အုပ်စု(၄)ဖွဲ့ခွဲကာ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်စေပါ။

၂။ အုပ်စုလိုက် တင်ပြခြင်းများတွင် လိုအပ်ပါက နောက်ခံအချက်အလက်များမှ အာဟာရချို့တဲ့ပါက သိရှိရန်အချက်များကို အသုံးပြုပါ။



လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကလေးများ အာဟာရပြည့်ဝရေး

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ အာဟာရပြည့်ဝရေးအတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ အာဟာရပိုစတာ။

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"ကလေးတွေ အာဟာရပြည့်ဝဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။"

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို စာရင်းပြုစုပါ။ အောက်ပါအချက်များမပါလျှင် ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- ကလေးငယ်များအတွက် အစားအစာအမျိုးအစားနှင့် လုံလောက်သောပမာဏ ဖြစ်ရေးသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။

♦ ကောင်းမွန်သော အစားအစာများဖြစ်မှသာ ကလေးများအား ကောင်းစွာကြီးထွားမှု၊ သင်ယူမှု၊ ကစားနိုင်စွမ်းနှင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးမှ ကာကွယ်နိုင်ပေမည်။

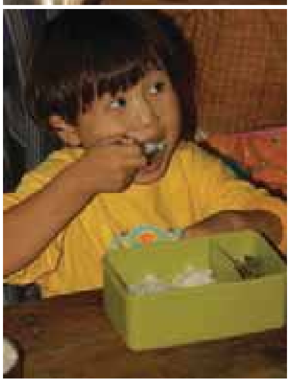
၃။ အုပ်စုကြီးအတွင်း အာဟာရမျှတစွာ ကျွေးမွေးခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ဟုမေးပါ။

- အစာအုပ်စု (၃)မျိုးကို မျှတစွာ ကျွေးမွေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း အာဟာရပိုစတာ သုံး၍ ရှင်းပြပါ။

၄။ အုပ်စုကြီးအတွင်း ကလေးများ အာဟာရပြည့်ဝစေရန် မည်သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း ဟုမေးပါ။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း. .

- မိဘများက အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်အောင် ကလေးကို အစဉ်ကျွေးမွေးသင့်ကြောင်း။
- ကလေးများ၏ နေ့လည်စာများကို အကဲခတ် စစ်ဆေး၍ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာမိဘများနှင့် အကြံပြုဆွေးနွေးရန်။
- လိုအပ်ပါက(အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများပါက) မူကြိုတွင် ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးရန်။
- အကျိုးမပြုသော မုန့်ပဲသွားရေစာများ၏ ဆိုးကျိုးကို မိဘနှင့် ကလေးများအား ရှင်းပြရန်။
- အိုင်အိုဒင်းဆား နေ့စဉ်စားသုံးရန်၊ ဗီတာမင်အေ သောက်သုံးရန်နှင့် အစာကို မကြာခဏကျွေးရန်လိုကြောင်း။
- မူကြိုတွင် စားချိန် အနည်းဆုံး (၂)ကြိမ်ရှိသင့်ကြောင်း။



သုတေသနပြုချက်များအရ မူကြိုတွင် အာဟာရ ပြည့်ဝသောနေ့လည်စာနှင့် ဖြည့်စွက်စာတစ်ကြိမ် ကျွေးမွေးရုံမျှဖြင့် ကလေးများအား ပုံမှန်အရပ်နှင့် ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်ရရှိစေသည်။

(Abrishamian, 1996) p.7

အချို့မူကြိုများတွင် နေ့လည်စာကို ပူပူနွေးနွေးစားနိုင်ရန် ထမင်းများနွေးပေးပြီး ဟင်းရည်တစ်မျိုး စီစဉ်ပေးကြသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် အစာကောင်းကောင်းမစားသော ကလေးများနှင့် ဟင်းရွေးသောကလေးများအတွက် အလွန်ကောင်းသည်။

အစာအုပ်စု(၃)မျိုးကစားနည်းကစားပါ။
(သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲ-၁)

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သောသန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများကိုသိရှိလျက် ဆောင်ရွက်တတ်လာစေရန်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ။ ။ "လက်ဆေးကြစို့" သီချင်းစာသားကို စာရွက်ကြီးတွင် ရေးထားရန်။

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"ကလေးတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတွေက ဘာတွေလဲ။"

၂။ ဖြေဆိုသမျှကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးပါ။

၃။ ကူးစက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများကို ရွေးထုတ်ပါ။ အများစုမှာ ကူးစက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ရာ ၎င်းတို့သည် အဓိကအားဖြင့် လက်မှသယ်ဆောင်လာခြင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် လက်ကိုမကြာမကြာဆေးခြင်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်၍ရကြောင်း ပြောပါ။

၄။ အဖွဲ့(၄)ဖွဲ့ခွဲပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်စေပါ။

(၁) ကလေးတွေကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေက ဘာတွေလဲ။

(၂) မူကြိုမှာ ကလေးတွေ ဘယ်အချိန်မှာ လက်ဆေးသင့်သလဲ။

၅။ အဖွဲ့လိုက်တင်ပြခြင်းများတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်စေပါ။

မေးခွန်း(၁)အတွက် **တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များမှာ-**

- နေ့စဉ် ရေချိုးခြင်း၊ နေ့စဉ် ခေါင်းဖြီးခြင်း
- နေ့စဉ်ပုံမှန် သန့်ရှင်းသော အဝတ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း
- ခေါင်း မှန်မှန်လျှော်ခြင်း
- လက်သည်း၊ ခြေသည်းများ မှန်မှန်ညှပ်ပြီး သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း
- နှပ်ညှစ်သည့်အခါ လက်ကိုင်ပဝါ (သို့) တစ်ရှူး သုံးခြင်း
- အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းခြင်း
- နေ့စဉ်ပုံမှန် သွားတိုက်ခြင်း (အနည်းဆုံးတစ်နေ့ ၂ကြိမ်၊ (အစာစားပြီး/ညမအိပ်မီ))
- အာဟာရမဖြစ်သော (သို့) သွားပိုးစားစေသော အစာများရှောင်ခြင်း

မေးခွန်း(၂)အတွက်အဖြေမှာ-

- ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျောင်းရောက်ရောက်ချင်းတစ်ကြိမ် (အိမ်နှင့် ယာဉ်တို့မှ ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်)
- အစာမစားမီ
- ကော်၊ သဲ၊ ရေ၊ ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာရည် စသည်များနှင့် ကစားပြီးချိန်
- အထူးသဖြင့် မျက်စိနာ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးနေချိန်များတွင် မကြာခဏ လက်ဆေးရန် (ထိုသို့သော ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်နေစဉ် ကျောင်းမလာခိုင်းသင့်ပါ။)

ကူးစက်လွယ်သော ပိုးမွှားများပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် မကြာခဏဆေးကြောခြင်းဖြစ်၍ လက်ဆေးခြင်းကို ကလေးများအနေနှင့် အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခုအဖြစ်ရသွားစေရန် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ကြောင်းပြောပါ။

အထက်ပါ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရစေရန်သာမက ကလေးများတွင် အနာများ၊ သန်း၊ ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာ၊ သန်ကောင်ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ လက်သည်းများ အတိုထား၊ မထား စသည်တို့ကိုကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည်။ တွေ့ရှိပါက မိဘများနှင့် တိုင်ပင်ဖြေရှင်းရန် လိုကြောင်းပြောပါ။

၆။ ထို့နောက် "လက်ဆေးကြစို့"သီချင်းကို အတူတကွသီဆိုပါ။

လက်ဆေးကြစို့

သားသားရယ် မီးမီးရယ် ကစားပြီးရင်ကွယ်
မင်းတို့ရဲ့လက်ကို ဆေးရပါမယ်။
အစာမစားခင်လည်းကွယ် ဆေးရပါမယ်။
အမြဲဆပ်ပြာသုံးကာ ပွတ်တိုက်ဆေးရမယ်။
(လက်တစ်ချောင်းစီကို ဆေးရပါမယ်၊
သန့်ရှင်းအောင် ပွတ်တိုက်ဆေးမယ်)၂။

လက်ဆေးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက်အရေးကြီးသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများကို ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် ပြုစုတတ်ရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ 'ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း'(လက်ကမ်းစာစောင်-၁)

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"ကလေးတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ မတော်တဆမှုတွေက ဘာတွေလဲ"

"ဘယ်လို ဖြေရှင်းလေ့ရှိသလဲ"

၂။ "ရှေးဦးသူနာ ပြုစုနည်း' (လက်ကမ်းစာစောင်-၁)ကိုသုံးပြီး တစ်မျိုးစီကိုအဖွဲ့များခွဲ၍ လက်တွေ့သရုပ်ဆောင်စေပါ။

၃။ ကလေးများအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးနည်းမှာ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ - ကလေးများလုံခြုံအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်တတ်စေရန်။

- အရေးပေါ်ဖြစ်ပျက်မှုများကိုဖြေရှင်းတတ်စေရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချခြင်းကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ ဘောလုံးအကြီးတစ်လုံးနှင့် ဘောလုံးအငယ်တစ်လုံး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ကမ်းစာစောင်-၂)

၁။ **ဗုံးနှင့်မီးခြစ်ကစားခြင်းကို ကစားပါ။ (ကစားနည်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲ -၁)**

၂။ အုပ်စုကြီးအတွင်း ခုခံကာကွယ် နိုင်စွမ်းနည်းပါးမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ဟုမေးပါ။ အောက်ပါတို့တွင် အားနည်းခြင်းဖြစ်သည်။

- ကြံ့ခိုင်မှု
- ကျွမ်းကျင်မှု
- နားလည်သဘောပေါက်မှု
- ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

၃။ အုပ်စုကြီးအတွင်း "ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေအလားအလာ"ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ဟုမေးပါ။ အောက်ပါ ပုံသေနည်းကို ရှင်းပြပါ။

ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာ = **အန္တရာယ် × ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း နည်းပါးခြင်း** ↓ / **တုံ့ပြန်နိုင်မှု စွမ်းရည်** ↑

၄။ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ကာ ကလေးများတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များနှင့် ထိုအန္တရာယ်များမဖြစ်အောင် မည်သို့ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

၅။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြစေပါ။ အောက်ပါအချက်များမပါလျှင် ဖြည့်စွက်ပါ။

- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောအရာများကို ကလေးများထံမှဖယ်ရှား (ဥပမာ-မီး၊ အချွန်၊ အထက်များ၊ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျနိုင်သောအရာများ၊ အဆိပ်သင့်စေသော အရာများ)
- ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်များအကြောင်း ကလေးများ နားလည်အောင်ရှင်းပြ (ဥပမာ-မတော်တဆမှုများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ)

- သန့်ရှင်းပြီး ဘေးကင်း လုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီး (ဥပမာ- အမှိုက်သရိုက်များ၊ အနံ့အသက်များ၊ ခြင်ဆေး ခွေထွန်းညှိခြင်းများ ကင်းစေရန်နှင့် ပြုတ်ကျနိုင်သော သစ်ကိုင်းဆွေးများ ဖယ်ရှားခြင်း)
- ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ပေး၊ တုံ့ပြန်နိုင်ရန် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပေး (ဥပမာ-ကပ်ကြေး ကောင်းစွာ သုံးတတ်ရန်၊ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်း တတ်ရန်)

၆။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်လာပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဇာတ်တိုက် လေ့ကျင့်ခန်း (Drills)များနှင့် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပေးထားနိုင်ကြောင်းပြောကာ အတူ တကွလေ့ကျင့်ပါ။ (လက်ကမ်း စာစောင်-၂)ကို ဝေပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၆) လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကလေးများ၏စိတ်ဒဏ်ရာကို နားလည်နိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်တတ်သော အပြုအမူများ၊ လက္ခဏာများကို သိစေရန်နှင့် လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ ဆောင်ရွက်တတ်စေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ "စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနေကြောင်းဖော်ပြနေသော ကလေးများ၏ အမူအကျင့်များ" (လက်ကမ်းစာစောင်-၃)၊ ICDP ဗီဒီယိုခွေ၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာများကြုံတွေ့ရသောအခါ စာအုပ်။

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မေးစေပါ။

(၁) သင်ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှာ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတဲ့ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ (သို့) ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြန်စဉ်းစားပါ။

(၂) အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကနေ ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လို တန်ပြန်သက်ရောက်မှုတွေ ရှိသလဲ။

(၃) အဲဒီခံစားမှု (သို့) နာကျင်မှုတွေကို ဘယ်လို ကျော်လွှားခဲ့သလဲ။

၂။ အုပ်စုကြီးအတွင်း ပြန်လည်ဝေမျှစေပါ။ မတူညီသောအချက်များကိုသာ ပြောစေပါ။ ကျော်လွှားခဲ့သော နည်းလမ်းများစာရင်းကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးပါ။ ကလေးတွေကို ကူညီဖို့ အထောက်အကူပြုသော နည်းလမ်းများကိုရွေးစေပါ။ မည်သည့်နည်းလမ်းများ ဖြည့်စွက်နိုင်သေးသနည်းဟု မေးပါ။

၃။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

- "စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာဘာလဲ။"
- " ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ကလေးတွေရဲ့ အမူအကျင့်တွေက ဘာတွေလဲ"

၄။ "စိတ်ဒဏ်ရာ"စာစောင်(နည်းပြသုံး)ကိုသုံး၍ ရှင်းပြပါ။ (ဥပမာ- အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိ၊ တက်ကြွမှုမရှိ) ဦးဆောင်သူက သူတို့၏အဖြေများကို နားထောင်၍ "စိတ်ဒဏ်ရာရရှိ

နေကြောင်း ဖော်ပြနေသောကလေးများ၏အမူအကျင့်များ” (လက်ကမ်းစာစောင်-၂) ကိုပေး၍ ရှင်းပြပါ။ ထိုလက္ခဏာများကို သိရှိရန် ကောင်းစွာကြည့်ရှုလေ့လာ မှတ်တမ်းပြုစုတတ်ရန်လိုကြောင်း အားပေးပါ။

၅။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော ကလေးများအား ပံ့ပိုးကူညီပေးပုံကို ICDP ဗီဒီယိုခွေ ပြ၍ဆွေးနွေးပါ။ အကယ်၍ ကလေးသည် စိတ်ဒဏ်ရာရသည့် လက္ခဏာများရှိပါက ယူနီဆက်မှ **“ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်တွေနဲ့တွေ့ရတဲ့အခါ”** စာအုပ်ကို ပုံမှန် သုံး၍ ကုစားပေးသင့် ကြောင်းပြောပါ။ အသုံးပြုနည်းကို ရှင်းပြပါ။

၆။ အုပ်စုကြီးအတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော ကလေးများကို ကူညီနိုင်သော နည်းလမ်းများကိုမေးပါ။ စာရွက်ကြီးတွင် ရေးချပါ။ အောက်ပါနည်းလမ်းများ မပါပါက ဖြည့်စွက်ပါ။ အချိန်ရလျှင် လက်မှုအနုပညာများ၊ ရုပ်သေးများ၊ ကစားနည်းများကို အတူတကွ လုပ်ဆောင်ပါ။

- ခံစားမှုရုပ်ပုံသုံးကာ ခံစားမှုများဖော်ထုတ်ခြင်း
- သရုပ်ဆောင်ကစားခြင်းများ (ဥပမာ-မိမိဖြစ်လိုသော တိရစ္ဆာန်ကိုရွေးချယ်၊ သူငယ်ချင်းကို ပြောပြ၊ ပုံဆွဲ၊ ထိုတိရစ္ဆာန်ကဲ့သို့ သွားလာလှုပ်ရှား၊ တောဘုရင်ကြီးကဲ့သို့ ဆက်ကစား)
- မျက်နှာဖုံးလုပ်ခြင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးစွပ်၍ သရုပ်ဆောင်ခြင်း
- ပုံဆွဲခြင်း (ဥပမာ-လုံခြုံသောနေရာတစ်ခုဆွဲ၊ တစ်ဦးချင်း၊ ပူးပေါင်း၊ ပြန်လည်ပြောပြ၊ ရှင်းပြ၊ ဆွေးနွေး)
- မိမိကို လုံခြုံမှုပေးသောသူ (တစ်ဦးချင်း၊ ပြန်လည်ပြောပြ)
- လက်များနှင့် သရုပ်ဖော်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးနှင့် သရုပ်ဖော်ခြင်း
- ရုပ်သေးအမျိုးမျိုး
- ပြဇာတ်ပြခြင်း
- လက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်းများ (စက္ကူခေါက်ခြင်း၊ ဆေးရည်များနှင့် ပန်းချီအမျိုးမျိုး)

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာဘာလဲ

ကလေးဘဝအစတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အခြားသူများနှင့်စတင်၍ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပထမဦးဆုံး မိမိကိုယ်ကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖြင့် စတင်တည်ဆောက်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ဆောင်စရာများကို လုပ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို စွမ်းရည်များဖြင့် တည်ဆောက်လာသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ရင့်ကျက်လာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၌ သဘောထားများဖြစ်တည်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုပုဂ္ဂိုလ်ရေးအမြင်များဖြင့် တည်ဆောက်ကြပြန်သည်။

လူများသည် မိမိကိုယ်ကို ခိုင်မာသည့် အကောင်းမြင်အယူအဆများနှင့် တည်ဆောက်ထားပါက ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားသည်လည်း ဖြစ်တည်လာမည်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိ၏ ပြဿနာ အခက်အခဲများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်ရန် ဖြေရှင်းတတ်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်၍ သင်၏ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာသည်မည်သည်တို့နှင့် တည်ဆောက်ထားပါသလဲ။

ကပ်ဘေးဒုက္ခနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ကြီးမားသည့်ထိတ်လန့်မှုကြီးဖြစ်ပေါ်သည်။ လူတစ်ဦးစီမှာရှိသည့် “ ငါဘာလဲ” ဆိုသည့်အရာသည် ပျောက်ဆုံး၊ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ထိုသို့ အရေးကြီးသည့်အရာများဖြင့်တည်ဆောက်ထားသည့် “ငါဘယ်သူလဲ” ပျောက်ဆုံးသွားပါက ကျွန်ုပ်၏ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားမှာလည်း ပျောက်ဆုံးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် လူအများထိခိုက်နာကျင်ခြင်း ဖြစ်သွားသည်ကို “စိတ်ဒဏ်ရာ”ရသည်ဟု ခေါ်ပါသည်။

လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလေးပေးပါ

လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု (Psychosocial Support)ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကို အရင်က သိပ်အကျွမ်းတဝင်မရှိကြပေမယ့် နာဂစ်မုန်တိုင်းအပြီးမှာ မကြာခဏသုံးလာကြတာနဲ့အမျှ ပိုပြီးသတိထား မိလာကြတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေကလည်း Psychosocial Support အစီအစဉ်တွေ ပိုပြီးလုပ်လာ ကြတယ်။ တချို့က သဘာဝ ဘေးဒဏ် ကြုံတွေ့တဲ့သူတွေကို ကူညီပံ့ပိုးပေးတာလို့ နားလည်ကြတယ်။ ကြီးမားတဲ့ထိတ်လန့်ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာတွေဖြစ်တဲ့ သဘာဝဘေးဒဏ်၊ ရောဂါကပ်၊ စစ်မက်ဘေး၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု စတာတွေကို လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားထက် ကျော်လွန်ပြီး ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အခါ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ် ပါတယ်။

လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Psychosocial) ဆိုတာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး၊ ဒါမှမဟုတ် သူနဲ့အခြားသူများ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ထိုသူရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုအခြေအနေ အပေါ် မူတည်ပြီး စဉ်းစားခြင်း၊ ခံစားခြင်းနဲ့ ပြုမူခြင်းတို့ ဆိုလိုပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ ကိုယ်တွင်းထဲမှာ သီးသန့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု (Psychosocial Support) ဆိုတာကတော့ အဲဒီစိတ်ခံစားမှုကို ကောင်းမွန်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့စွမ်းအားကို အလေးထားတဲ့ ပံ့ပိုးမှုပါ။ ဖြစ်ရပ်ဆိုးတွေကို ကြုံတွေ့ပြီးနောက် လူမှုစိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု လိုအပ်နေသူတွေကို ပုံမှန်ဘဝပြန်ရောက်အောင် အချိန်မီပံ့ပိုး ပေးဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ အချိန်မီပံ့ပိုးပေးခြင်းဟာ သူတို့တွေ့ကြုံခံစား နေရတဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု အဆင့်ဆင့်ကို ကောင်းစွာ ဖြတ်သန်းကျော်လွှား နိုင်မယ်၊ ဘဝသစ်လမ်းကြောင်းကို အချိန်တိုအတွင်းရောက်နိုင်မယ်။

အချိန်နဲ့ အမျှ ပြောင်းလဲခံစားနေရတဲ့ သူတို့ခံစားမှုတွေဟာလည်း ဖြစ်တတ်တဲ့ သာမန်ဖြစ်စဉ်ပဲ လို့ နားလည်သဘောပေါက်လာပြီး ကောင်းစွာလက်ခံလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ လိုအပ်တဲ့ အကူအညီကို အချိန်မီမရခဲ့ရင် ပင်ကိုခံနိုင်ရည်စွမ်းအားနည်းသူတွေအဖို့ စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ရသွား နိုင်ပါတယ်။ အချိန်မီ ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုမရှိခဲ့ရင် ဘယ်တော့မှ ကုစားလို့မရနိုင်တဲ့အထိ ဒဏ်ရာအမာရွတ် တွေ ရသွားနိုင်ပါတယ်။

တချို့ကလေးငယ်တွေဆိုရင် ဖော်ပြပါဖြစ်ရပ်ဆိုးတွေအပြင် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု၊ စွန့်ပစ်ခံရမှု၊ အလွဲသုံးစားပြုမှု၊ လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတွေကို ဘဝအစောပိုင်းကာလမှာပင် ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြုမူဆက်ဆံသူတွေထဲမှာ မိသားစုဝင်တွေလည်း ပါနေပါတယ်။ ကလေးငယ်အတော်များများ ဒီလိုဖြစ်ရပ်ဆိုးတွေကို ကလေးအသက်တစ်နှစ်ခွဲကနေ (၇)နှစ်အရွယ်အတွင်း ကြုံတွေ့ကြရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ လေ့လာတွေ့ရှိမှုတွေအရ စိတ်ဒဏ်ရာကြာရှည်စွာကြုံတွေ့နေတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်အရွယ်အစားဟာ ပုံမှန်ထက် ငယ်နေပါသတဲ့။ ကလေးဘဝအစောပိုင်းမှာ အချိန်ကြာကြာ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတဲ့ ကလေးတွေကို ပြန်လည်ကုစားဖို့ ပိုခက်ခဲတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးသူငယ်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများအနေနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရတဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ လက္ခဏာတွေကို နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် သူတို့ကို ထိရောက်တဲ့ပံ့ပိုးမှုတွေ ပေးတတ်ရပါမယ်။ တချို့က ကလေးမို့လို့ ဘာမှနားမလည်လို့ ဘာမှ မခံစားရဘူးလို့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ စကားမပြောတတ်သေးပေမယ့် သူတို့လည်း နားလည်ခံစားနိုင်ကြပါတယ်။ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကူညီပေးတဲ့သူမရှိတဲ့အခါ ကလေးအနေနဲ့ စိတ်ကူးပုံဖော်ရင်း နားလည်အောင် မိမိဘာသာကြိုးစားယူရပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကူးပုံရိပ်တွေက တကယ့်အဖြစ်မှန်ထက် ပိုဆိုးတတ်တဲ့အပြင် မရေရာတဲ့အတွက် စိတ်ကူးပုံဖော်မှုက မပြီးနိုင်အောင်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အရည်အသွေးပြည့်တဲ့ ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းဟာလည်း **လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု**ကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးရာရောက်ပါတယ်။ သီးသန့်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းအနေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖော်ထုတ်နိုင်အောင် လက်မှုအနုပညာဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေ၊ တေးဂီတနဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ သရုပ်ဖော်ခြင်းနဲ့ ကစားနည်းအမျိုးမျိုးတို့ ပါဝင်ရပါမယ်။ သူတို့ကို ဘယ်လိုပြောဆိုဆက်ဆံရမယ်ဆိုတာတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ရုံမက ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်သင်ယူထားသင့်ပါတယ်။

တစ်ဖက်မှာလည်း ကလေးတွေကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုတွေနဲ့ ကင်းဝေးအောင် ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြခြင်း၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ အနိုင်အထက်ပြုခြင်းတို့လို လူမဆန်တဲ့ပြုမူခြင်းတို့ကနေကင်းဝေးအောင် မိသားစုနဲ့အတူ လုံခြုံမှုပေးခြင်း၊ ကလေးတွေကိုလည်း မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စောင့်ရှောက်တတ်အောင် ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပေးတဲ့အစီအစဉ်တွေ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုမှာ ငွေကြေးပံ့ပိုးမှု လိုကောင်းလိုမှာဖြစ်ပေမယ့် ငွေကအဓိကတော့ မကျပါဘူး။ အထူးသဖြင့် လူအမြောက်အမြား တစ်ပြိုင်နက်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အရေးပေါ်ကိစ္စမျိုးတွေမှာ ရပ်ရွာလူထု (သို့) လူအများရဲ့ပါဝင်ပံ့ပိုးမှုကသာ အဓိကကျတာပါ။ ရပ်ရွာလူထုဆိုရာမှာလည်း အယုတ်၊ အမြတ်၊ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာမရွေး ရပ်ရေး၊ ရွာရေးမှာ လူတစ်ဦးချင်းစီ ပါဝင်တဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် **လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ကူညီနိုင်စွမ်း**ရှိကြပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ လုံခြုံမှု၊ လမ်းညွှန်ပေးမှု၊ စောင့်ရှောက်မှု၊ စာနာနားလည်ပေးခြင်း၊ နားထောင်ပေးခြင်းနဲ့ ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့ပေးခြင်းတို့လို စိတ်ဓာတ်အင်အားကို အားဖြည့်ပေးတဲ့ ကိစ္စတွေမျိုးမှာ ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ဖို့၊ စွမ်းရည်ထူးရှိဖို့ မလိုပါဘူး။ **ကိုယ့်ရဲ့ မျက်စိနဲ့ လိုတာကိုမြင်၊ နားနဲ့ သူတို့တွေရဲ့ ဒုက္ခပြဿနာတွေကို နားထောင်၊ နှုတ်နဲ့နှစ်သိမ့် စကားပြော၊ အကြံဉာဏ်ပေး၊ သူတို့တွေဆီ အချိန်ပေးလည်ပတ်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးတတ်တယ်ဆိုရင်ပဲ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးနေတဲ့ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်နေပါပြီ။**

တကယ်တော့ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုဆိုတာ လူတစ်ဦးစီရဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေထက်ကျော်လွန်ပြီး စိတ်ခံစားမှုပိုင်းနဲ့ လူမှုရေးရာလိုအပ်ချက်တွေအပေါ် အလေးထား ပံ့ပိုးပေးခြင်းလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု လိုအပ်နေတဲ့ကလေး၊ လူကြီးများနဲ့ သူတို့မိသားစုတွေကို ထိရောက်တဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးရေးနဲ့ ကလေးငယ်တိုင်း ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး စိတ်ဒဏ်ရာကင်းဝေးရေးမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများသာမက သက်ဆိုင်ရာအကြီးအကဲတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေအားလုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့ အထူးပင် အရေးကြီးနေပါတော့တယ်။

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

Gabriela Mistral, 1948

မိဘပညာပေးခြင်း

- ♦ လုပ်ငန်းစဉ်(၁) မူကြိုကလေးမိဘများအတွက်
  ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ
  အသိပညာ
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ်(၂) အိမ်နှင့်မူကြို၊ မိဘနှင့်ဆရာတို့၏
  အားသာချက်များ
- ♦ လုပ်ငန်းစဉ်(၃) မိဘများပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုပုံစံများ

မိဘပညာပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။

- ကလေးတို့အား ကလေးဘဝ အစောပိုင်းကာလကပင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သင့်ကြောင်း၊ ပညာပေးသင့်ကြောင်းကို ရပ်ရွာမိဘတို့ ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာစေရန်။
- ကလေးတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးတို့နှင့် ဆက်နွယ်နေသောနယ်ပယ်များတွင် မိဘများ၏ ဗဟုသုတ၊ အသိဉာဏ်၊ ယုံကြည်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့ ပိုမိုမြင့်မားလာရန်။
- ကလေးငယ်များ၏ဖွံ့ဖြိုးရေးတွင် မိဘတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုနှင့် အရေးပါမှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြုရန်။
- မိဘနှင့်ရပ်ရွာအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး အစီအစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ရပ်ရွာ၏ ပါဝင်မှုကို ရရှိလာစေရန်။
- ရပ်ရွာအခြေပြုကလေးဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးကို ထိရောက်စွာအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်။

နောက်ခံအချက်အလက်။ ။

မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်း ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပညာရေးတွင် အရေးအပါဆုံး တိုးတက်မှုမှာ ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မိသားစုသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြောင်းကို ပိုမို၍အသိအမှတ်ပြုလာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံများစွာ၌ပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနများက ကလေး၏မိသားစု တက်တက်ကြွကြွပါဝင်လာခြင်းသည် ကလေးသူငယ် ဘဝအစီအစဉ်များ၏ အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးပါကြောင်း ညွှန်ပြခဲ့ကြပေသည်။

မိသားစုဝင်များ အထူးသဖြင့်မိခင်များသည် ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် ပါဝင်ပါက ကလေးများသည် သိသိသာသာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိလာကြောင်း တွေ့မြင်ရသည်။ မိဘများ မပါဝင်သောအခါ ဘာသာစကား၊ တွေးခေါ်နိုင်သည့်စွမ်းရည် စသည်တို့တွင် တိုးတက်မှုများသည် ယာယီသာရှိတတ်ကြသည်။

ရိုးရိုးစင်းစင်း စဉ်းစားကြည့်လျှင်ပင် ဤအချက်သည် အံ့အားသင့်စရာမဟုတ်ပေ။ "ကလေးကို မည်သူက အသိဆုံးနည်း" "ကလေးသည် မည်သည့်နေရာတွင် အများဆုံးရှိနေသနည်း" "ကလေးကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်မှာ မည်သူ့အတွက် အရေးပါဆုံး ဖြစ်သနည်း" ဆိုသည့် မေးခွန်းများကိုပင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။

မိဘသည် ကလေး၏လက်ဦးဆရာဖြစ်ပြီး နေအိမ်သည် ကလေးများအတွက် သင်ယူရန် အဓိကပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်သည်။ မိဘများသည် မိမိ၏ ကလေးများကို ပညာရှင်များထက် ပိုမိုသိရှိနားလည်ပြီး ကလေးက မိမိကိုယ်ကိုရှုမြင်ပုံကို အဓိကလွှမ်းမိုးသူများမှာလည်း မိသားစုပင် ဖြစ်သည်။

ယခုအခါ ကမ္ဘာအနှံ့ရှိ ကလေးသူငယ်ပညာရေး လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များသည် မိသားစုဝင်များကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာပါဝင်မှုကို ဗဟိုပြုကြသည်။ မိသားစုဝင်များ ပါဝင်လာမှုသည် ထိရောက်မှုရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤသို့ ဖြစ်လာမှုသည် မိဘများက မိမိ၏ကလေးကို ကောင်းစွာသိရှိမှုနှင့် ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် မိဘများက လုပ်ဆောင်ထားမှုများပေါ်တွင် အခြေခံခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁) မူကြိုကလေးမိဘများအတွက် ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာအသိပညာ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မူကြိုကလေးမိဘများသိသင့်သော ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ အသိပညာများ ဖော်ထုတ်ရန်။

၁။ အုပ်စုကြီးအတွင်း မိဘများသိသင့်သိထိုက်သော ကလေးများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

- ကလေးလိုအပ်ချက်များ
- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု
- အာဟာရပြည့်ဝအောင်ကျွေးမွေးခြင်း
- ကစားခြင်းအရေးကြီးပုံ
- ကလေးများ မည်သို့သင်ယူပုံ
- အစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှုဆိုင်ရာ
- မိဘရပ်ရွာပူးပေါင်းပါဝင်မှုဆိုင်ရာ

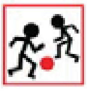
၂။ အုပ်စုကြီးအတွင်း ထိုအကြောင်းအရာများကို မိဘများမည်မျှသိထားပြီးဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့အချင်းချင်း မည်သို့အသိပညာ ဖလှယ်နိုင်မည်နည်း ဟုမေးပါ။

- မိဘများ၏ ကလေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်နေသောအလေ့အထများကို သိနိုင်ရန် ၎င်းတို့ထံ သွားရောက်လေ့လာရန် လိုအပ်သည်။
- ထိုသို့လေ့လာခြင်းမှ မိဘများသည် ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ အတော်များများကို သိထားနှင့်ပြီးဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရပေမည်။
- ၎င်းတို့အချင်းချင်း အသိပညာဖလှယ်၍ အပြန်အလှန်သင်ယူခွင့်များ ဖန်တီးပေးတတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ (ဥပမာ-မိမိကလေးအား သဲနှင့်ရေ မကစားခိုင်းရန် တိုက်တွန်းနေသောမိခင်အား ကစားခြင်းအကျိုးကို သိထားသောမိခင်မှ မည်သို့ အကျိုးကျေးဇူးရကြောင်းပြောပြစေခြင်း)

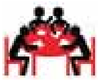
၃။ မိဘများတွင် ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ အတော်အတန်သိထားပြီးဖြစ်သဖြင့် ၎င်းတို့ အချင်းချင်း အသိပညာများဖလှယ်နိုင်ရန် အရေးကြီးကြောင်းပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂) အိမ်နှင့်မူကြို၊ မိဘနှင့်ဆရာတို့၏ အားသာချက်များ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ အိမ်၌ဖြစ်စေ၊ မူကြို၌ဖြစ်စေ ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်စေရန်။



၁။ အိမ်နှင့်မူကြို ကစားခြင်းကစားပါ။ (သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲ -၁) သို့မဟုတ် အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။



သင်တန်းသားများအားအုပ်စု (၄)ဖွဲ့ခွဲကာ မူကြိုဆရာများအဖြစ် အဖွဲ့(၂)ဖွဲ့၊ မိဘများအဖြစ် အဖွဲ့(၂)ဖွဲ့ ခွဲကာ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

- ကလေးများအပေါ်ထားရှိသောဆန္ဒ
- ကလေးများသည် ဤမူကြိုတွင်တက်ရောက်ခြင်းဖြင့် မည်သို့သင်ယူဖွံ့ဖြိုးမည်ဟု ထင်သနည်း။
- ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာများအပေါ်/မိဘများအပေါ် မည်သို့အကြံပြု လိုသနည်း။

၂။ အဖွဲ့တူရာအချင်းချင်းပြန်ပေါင်းကာ အဖြေတစ်စုံတည်းဖြစ်အောင် စုစည်းစေပါ။

၃။ အားလုံးသို့ တင်ပြစေပါ။ အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းစေပါ။

၄။ အကယ်၍ အချိန်လုံလောက်ပါက အောက်ပါလုပ်ငန်းကိုဆက်လုပ်ပါ။

မူကြိုဆရာများအဖွဲ့နှင့် မိဘများအဖွဲ့ စကားစစ်ထိုးခြင်းပြုလုပ်ရန်အတွက် အောက်ပါ မေးခွန်းအပေါ် အပြန်အလှန် စကားစစ်ထိုးစေပါ။

“ကလေးများအား ပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် မူကြိုဆရာများထက် မိဘများ၏ပံ့ပိုးမှုက ပိုမို ထိရောက်သည်”

၅။ မူကြိုနှင့်အိမ်၊ ဆရာနှင့်မိဘနှစ်ဖက်စလုံးတွင် အားသာချက်ကိုယ်စီရှိသည်ဖြစ်ရာ တစ်ဖက်စီမှ အားသာချက်များကို ကျန်တစ်ဖက်၌အသုံးပြုရန်လိုကြောင်း ပြောပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၃) မိဘများပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုပုံစံများ

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မူကြို၌မိဘများ ထိရောက်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်လာစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ "ဖွံ့ဖြိုးမှုအစပထမ" ဗီဒီယိုခွေ၊ "ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်သင့်လျော်သော မူကြိုကျောင်း" လက်ကမ်းစာစောင် (၁)။

၁။ **ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း**

"မူကြိုလုပ်ငန်းမှာ မိဘတွေ ဘယ်လိုထိထိရောက်ရောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သလဲ" (ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင်လျော်သော မူကြိုကျောင်း လက်ကမ်းကို ရည်ညွှန်းပြပါ။)

၂။ ပြောသမျှကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။ အောက်ပါအချက်တို့ ပါဝင်စေပါ။

- မိဘ၊ ဆရာအစည်းအဝေးပုံမှန်တက်ရောက်ခြင်း
- ပစ္စည်းများ၊ အလှူငွေများထည့်ဝင်ခြင်း
- ကလေးအားအိမ်တွင်လည်း မူကြိုကဲ့သို့ထိရောက်စွာ သင်ယူနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးပေးခြင်း
- အိမ်မှကျောင်း၊ ကျောင်းမှအိမ်သို့ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်ခြင်း
- သင်ယူမှုအစီအစဉ်များ၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများတွင် မိဘများပါဝင်ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

၃။ "ဖွံ့ဖြိုးမှုအစပထမ" ဗီဒီယိုကြည့်ရှုပါ။ ကြည့်ရှုနေစဉ်ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းပုံ၊ မိဘများပါဝင်ဆောင်ရွက်ပုံတို့ကို ဆွေးနွေးပါ။

၄။ အုပ်စုကြီးအတွင်း မိမိတို့မူကြိုလုပ်ငန်းတွင် အထက်ပါအတိုင်း မိဘများပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများရှိလာရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်းဟုမေးပါ။ (အချိန်ရလျှင် အုပ်စုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ပါ။)

၅။ မိဘများ၏ပါဝင်မှုကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်း အမျိုးမျိုး တို့သည်လည်း အရေးကြီးကြောင်းဖြည့်စွက်ပြောဆိုပါ။

ကျောခြင်းကပ်ကစားခြင်း။ (သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲ -၁)

မိဘများနှင့် တိုက်ရိုက်ပညာပေးစည်းရုံးရန် အကြံပြုချက်အချို့

၁။ ဗီဒီယိုပြ၍ ဆွေးနွေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိဘများအနေနှင့် ၎င်းတို့၏ကလေးအပေါ်ထားရှိသည့် မျှော်လင့်ချက်များပြည့်ဝလာစေရန်အတွက် မည်သို့ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမည်ကို သိရှိလာစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ။ ။ သင်ယူမှုအခြေခံအုတ်မြစ်များ ဗီဒီယိုခွေ၊ အခြေခံသဘောတရားစာစောင်။

(၁) "သင်ယူမှုအခြေခံအုတ်မြစ်များ" ဗီဒီယိုခွေကိုပြပါ။ ၎င်းအခွေမှ မိဘနှင့်သားသမီး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံပုံ၊ ကလေးများသင်ယူရေးအတွက် မိဘနှင့်ရပ်ရွာက မည်သို့ဆောင်ရွက်ပေးနေကြပုံများကိုထောက်ပြပြီး မိမိတို့ရပ်ရွာတွင် မည်သို့အသုံးပြုမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

(၂) အကယ်၍ မိဘများက စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းတို့ကို အတင်းအကြပ်သင်ကြားခိုင်းပါက 'အခြေခံသဘောတရားများနှင့် အစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှု ဖွံ့ဖြိုးခြင်းစာစောင်' ကို အသုံးပြု၍ ဆွေးနွေးပါ။ အတွေ့အကြုံရှိသောသူများအား ပြောဆိုစေပါ။

၂။ မိဘရပ်ရွာ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ မိဘရပ်ရွာ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု၏ အရေးပါမှုကိုသိရှိ၍ အလေးထား လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ရှိလာစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ။ ။ ကလေးငယ်အတွက် အရေးကြီးသော ပိုစတာ(၂)မျိုး၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ မြွေလှေကားကစားနည်းပိုစတာ။

(၁) သင်တန်းသားများအား အုပ်စုငယ်များအဖြစ် အုပ်စုခွဲလိုက်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။ "သင်၏ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံအလေ့အထများတွင် သင့်ကိုယ်သင်-

- ♦ အားရကျေနပ်မှုများ (အားသာချက်များ)နှင့်
- ♦ အားနည်းသည်ဟု မြင်သောအချက်များ (အားနည်းချက်များ) တို့ကိုဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။"

(၂) ဦးဆောင်သူမှ မိမိ၏အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များထဲမှ အောက်ပါနမူနာမှ အချို့ကို နမူနာပေးပါ။ စာရွက်အကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် ရေးသားစေပါ။

ကောင်းမွန်သောလုပ်ဆောင်ချက်များ	**အားနည်းသောလုပ်ဆောင်ချက်များ**
ကလေးများကိုစိတ်ရှည်စွာပြောသည်။	အော်ဟစ်သည်။
သူတို့ပြောသည်ကိုနားထောင်ပေးသည်။	ရိုက်သည်။
ပုံပြင်များ ပြောပေးသည်။	မလုပ်ရဟုတားမြစ်မှုများ
သီချင်းဆိုပြသည်။	နားမထောင်ပေး၊
ဂရုစိုက်သည်။	စိတ်မရှည်၊
ကစားစရာများလုပ်ပေးသည်။	ရှေ့နောက် မညီခြင်းများရှိသည်။
ကလေးနှင့်အချိန်ပေးကစားသည်။	အားပေးခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း နည်းပါးသည်။
အပြင်သို့ခေါ်လည်ပေးသည်။	ကတိပျက်သည်။
ကျန်းမာ၊ သန့်ရှင်းအောင်ထားသည်။	
ကိုယ်တိုင်လုပ်တတ်အောင်ကူညီသည်။	

(၃) မိနစ်(၂၀)ကြာသော် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား သူတို့၏တွေ့ရှိချက်များကို ဖလှယ်ခိုင်းပါ။

(၄) အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များအားလုံးကို စာရင်းပြုစုပြီး အားလုံးမြင်နိုင်အောင် ပြသပါ။

(၅) မွေ့လျောကားကစားခြင်းကို ကစားပါ (သို့) ထိုပိုစတာပါ အကျိုးနှင့်အကြောင်းများကို တစ်လှည့်စီဖတ်ကာဆွေးနွေးပါ။

(၆) အားနည်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များအပိုင်းကို ခေါက်ပစ်ကာ ကောင်းမွန်သောလုပ်ဆောင်ချက်များ အပိုင်းကိုသာ နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးဆောင်သူမှ ကလေးငယ်အတွက် အရေးကြီးသောအချက်များ ပိုစတာ (၂)မျိုး၏ နောက်ကျောပါ အချက်အချို့ကို ဖတ်ပြပြီး မိဘများ၏ ရိုးစင်းသော လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကလေးတို့၏ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် မည်သို့ အထောက်အကူပြုသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ဥပမာ- စကားပြောပေးခြင်းသည် ကလေးတို့အတွက် အရေးပါသော ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာကြောင်း၊ ကလေးတို့လည်း ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ကြကြောင်း ပြောပြပါ။ အခြား မိဘပညာပေးဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာစောင်များ အစရှိသည့် စာရွက်စာတမ်းအားလုံးကို ခင်းကျင်းပြသပြီး ယင်းတို့၏ ဆိုလိုချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

၃။ အချိန်ရသေးလျှင် "ဖွံ့ဖြိုးမှုအစ ပထမ"ခွေကို ပြ၍ ဆွေးနွေးပါ။

နောက်ဆက်တွဲများ

- နောက်ဆက်တွဲ(၁) သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ
- နောက်ဆက်တွဲ(၂) ဗီဒီယိုနောက်ခံစာသားများ
    - *ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု*
    - *သင်ယူမှု၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ*
    - *သင်ယူရာနေရာများ*
    - *ကလေးများနှင့်အတူလုပ်ကိုင်ခြင်း*
    - *ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း*
    - *ကလေးသူငယ်များကစားသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း*
    - *ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ယူခြင်း*
    - *ဖွံ့ဖြိုးမှုအစပထမ*
    - *အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီအစဉ်များ*
- နောက်ဆက်တွဲ(၃) သင်တန်းသုံးသပ်လွှာနှင့် မေးခွန်းလွှာများ

သင်တန်းသုံးကစားနည်းများ

မိမိသင်ကြားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်ကိုပိုမိုထိရောက်စေရန် အောက်ပါ ကစားနည်းများကို ကစားပါ။ ကစားပြီးတိုင်း အဘယ်ကြောင့်ကစားရကြောင်းနှင့် မည်သည်ကိုသင်ယူရရှိကြောင်းတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။ အခြားအားဖြည့်လန်းဆန်းစေသောကစားနည်းများကိုလည်း အသုံးပြုပါ။

၁။ စာရေးခြင်းဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့် (ကလေးသူငယ်များ မော်ဂျူးတွင်သုံးရန်)

(င) သေးငယ်သောအရာများကို ဆုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း။

(ဃ) ရောင်စုံခဲတံဖြင့် မျဉ်းများရေးခြစ်တတ်ခြင်း။

(က) စက်ဝိုင်းများရေးဆွဲတတ်ခြင်း။

(ဂ) စာလုံးများလိုက်၍ ကူးနိုင်ခြင်း။ စာလုံးများရေးရန် စိတ်ဝင်စားခြင်း။

(ခ) လွယ်ကူသော အက္ခရာများကို ရေးသားတတ်ခြင်း။ စာအရေးအသားစတင်လာခြင်း။

ကစားနည်း॥ ॥ အကြောင်းအရာပါ စာရွက်များကို နံရံတစ်ခုတွင် (သို့) နံရံအသီးသီးတွင် ရောထွေးကာ ကပ်ထားပါ။ သင်တန်းသူများအား အဖွဲ့ခွဲစေပြီးကလေးများ တတ်မြောက်မှုအဆင့်ဆင့်ကို အစီအစဉ်တကျ စီစေပါ။

၂။ တတ်ကျွမ်းမှုအဆင့်ဆင့် ကစားနည်း။ (သင်ယူခြင်းနှင့်သင်ယူရာနေရာများ မော်ဂျူးတွင်သုံးရန်)

(ဃ) ကြက်ဥနှင့် ဘဲဥခွဲခြားတတ်ခြင်း။

(ခ) ရေနွေးတည်တတ်ခြင်း၊ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးတတ်ခြင်း။

(က) ထမင်းချက်တတ်ခြင်း၊ ဟင်း(၂)မျိုးပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်တတ်ခြင်း။

(င) လူ(၁၀)ဦးစာ ထမင်းဟင်း ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် တတ်ခြင်း။

(ဂ) လူ(၅၀)စာ ထမင်းဟင်းပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်တတ်ခြင်း။

ကစားနည်း ။ ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုစီကို နံရံတွင် အသီးသီးကပ်ထားပါ။ သင်တန်းသူများအား မိမိ၏တတ်ကျွမ်းမှုအဆင့်အလိုက်နေရာယူစေပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသူအချို့အား ၎င်းတို့၏တတ်ကျွမ်းသော အဆင့်အထိ ရောက်စေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြောင်းနှင့် အချို့သင်တန်းသူများအား မိမိတို့တတ်ကျွမ်းသောအဆင့်မှ နောက်တစ်ဆင့် တိုးတက်စေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ကြောင်းကိုဆွေးနွေးပါ။

၃။ ဒေသထွက်ပစ္စည်းလုပ်ကစားစရာ ပြိုင်ပွဲကစားခြင်း (ကစားခြင်းမော်ဂျူးတွင်သုံးရန်)

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ စာရွက်များ

ကစားနည်း ။ ။ (၁) သင်တန်းကာလအတွင်း နံရံရှိ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးထားသော ဒေသထွက်ပစ္စည်းများအနက် သင့်လျော်သည့်(၄)မျိုးကို ရွေးထားပါ။

(၂) သင်တန်းသူများကိုအဖွဲ့ခွဲ၍တစ်ဖွဲ့လျှင် စာရွက်(၄)ရွက်စီ ဝေထားပါ။

(၃) သင်တန်းဆရာမှပစ္စည်း(၄)မျိုးအနက် ပထမတစ်မျိုးကိုသင်ပုန်းတွင် ရေးချသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုပစ္စည်းနှင့် ပြုလုပ်နိုင်သော ကစားစရာသင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ရသမျှရေးချရမည်။

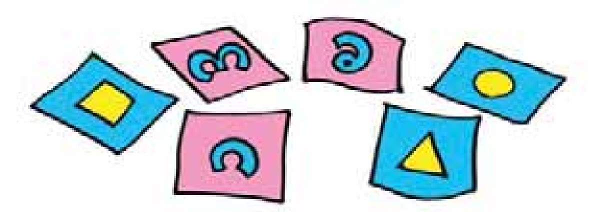
(၄) ကန့်သတ်ချိန်ပြည့်လျှင် ပထမတစ်မျိုးကို ရပ်၍ ဒုတိယ၊တတိယ၊ ထို့နောက် ပြီးဆုံးသည်အထိဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်စေပါ။

(၅) ကန့်သတ်ချိန်အားလုံးပြီးဆုံးလျှင် ပထမပစ္စည်းနှင့်ပြုလုပ်သော အမျိုးအမည် အရေအတွက်ကိုတစ်ဖွဲ့ချင်းပြောစေပါ။ အများဆုံးရသည့်အဖွဲ့အား တစ်ခုချင်းဖတ်စေပါ။ ထိုအဖွဲ့မှာ မပါဝင်သော အမျိုးအစားများကို ကျန်အဖွဲ့များက ထပ်ဖြည့်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်ပစ္စည်းများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။

(၆) အဖွဲ့လိုက်ရရှိသောအမျိုးအမည်စာရင်းများကိုပေါင်းပါ။ ပစ္စည်း(၄) မျိုးလျှင် အမှတ်အများဆုံးရသောအဖွဲ့အား အနိုင်ပေးပါ။

၄။ နင်းလိုက်ပါကစားနည်း (အစောပိုင်းစာတတ်မြောက်မှုမော်ဂျူးတွင်သုံးရန်)

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုစီ၊ ဗျည်းတစ်လုံးစီရေးထားသော ရောင်စုံ စာရွက်ငယ်များ၊



ကစားနည်း ။ ။ အထက်ပါရေးထားသော စာရွက်ငယ်များကို ကြမ်းပေါ်တွင် ဝိုင်း၍ချ ထားပါ။ သင်တန်းသားများအား လှည့်ပတ်လျှောက်ကာ "လေးထောင့်" ပေါ်နင်းလိုက်ပါ။ "က"ပေါ်နင်းလိုက်ပါ စသဖြင့် ပြောပါ။ ညွှန်ကြား ချက်အတိုင်း နင်းစေပါ။ မိမိနင်းထားသောစာရွက်၏ အသံထွက်ကို အားလုံးနှင့်အတူ ပြောစေပါ။ ဗျည်းစာလုံးများ သင်ကြားရာတွင် အသံကိုလည်း သင်ကြားသင့်ကြောင်းထောက်ပြပါ။

၅။ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း (မူကြိုဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍ မော်ဂျူးတွင်သုံးရန်)

စာရွက်တစ်ရွက်စီပေါ်တွင် မိမိရပ်ရွာရှိ(၃)နှစ်အောက်ကလေးများ အိမ်တွင်မည်သို့ဖွံ့ဖြိုးနေကြောင်း ပုံဆွဲဖော်ပြစေပါပြီးလျှင် နံရံတွင်ကပ်ပြီးအားလုံးလိုက်လံကြည့်ရှုကာဆွေးနွေးပါ။

၆။ ဖုံးနှင့်မီးခြစ်ကစားခြင်း (ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ မော်ဂျူးတွင်သုံးရန်)

အားလုံးဝိုင်းရပ်နေသော အနေအထားတွင် ‘ကြွက်နဲ့ကြောင်’ကစားနည်းကဲ့သို့ ဘောလုံး အကြီး တစ်လုံးကို ဘေးတိုက်ပစ်ပေးနေစဉ် ဘောလုံးအငယ်ကိုလည်း နောက်မှဆက်ပစ်ပေးရန်၊ ဘောလုံး၂ လုံး ဆုံသည့်နေရာတွင် ဖုံးနှင့်မီးခြစ်တွေ့ပြီဖြစ်သဖြင့် ပေါက်ကွဲပြီဖြစ်သည်။ ၄-၅ ကြိမ်ခန့် ကစားပြီးသောအခါ ကစားနည်းရည်ရွယ်ချက်ကို အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ဘောလုံးအကြီး = ဖုံး = ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးမှု

ဘောလုံးအငယ် = မီးခြစ် = ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ် /ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေအလား အလာတို့ ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုနှစ်ခုဆုံတွေ့သောအခါ အန္တရာယ်ကျရောက်ပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၇။ အစာအုပ်စု(၃)မျိုးကစားနည်း။ (ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ မော်ဂျူးတွင်သုံးရန်)

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ စာရွက်ငယ်များ၊ ဖယောင်းရောင်စုံနှင့်ပင်အပ်များ။

ကစားနည်း ။ ။ (၁) အစာအုပ်စု(၃)မျိုးကို သင်တန်းသူများအားမေးပါ။ ထို့နောက် အစာအုပ်စုနှင့်သက်ဆိုင်သည့်အစာများ ယှဉ်တွဲဆွေးနွေးပါ။

(၂) သင်တန်းသူများကို အစာအုပ်စုအရ အဖွဲ့(၃)ဖွဲ့ခွဲပြီး တစ်ဦးစီမှ မိမိတို့အစာအမျိုးအစားအတိုင်းမတူညီသော ပုံများဆွဲပြီး ရင်ထိုးတံဆိပ်အဖြစ် ပင်အပ်ဖြင့် တွယ်ပါ။

(၃) ထို့နောက်အားလုံးဝိုင်းပတ်၍လျှောက်စေပါ။

(၄) သင်တန်းဆရာမှအချက်ပေးသောအခါ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စုရုံးစေပါ။

ဥပမာ - အုပ်စု(၃)စုမှ ၁မျိုးလျှင် ၁ ယောက်စီစုပါ။

- အုပ်စု(၃)စုမှ ၁မျိုးလျှင် ၂ ယောက်စီစုပါ။

- အုပ်စု(၁)စုစီ သီးသန့်စုပါ။

၈။ အိမ်နှင့်မူကြို (သဘောတူ၊ မတူ) ကစားခြင်း။ (မိဘပညာပေးခြင်း မော်ဂျူးတွင်သုံးရန်)

ကစားနည်း ။ ။ နံရံတစ်ဖက်စီတွင် အိမ်နှင့်မူကြိုစာသားများ ရေးကပ်ထားပါ။

(၁) သင်တန်းသူများအား ၃နှစ်မှ၅နှစ်အရွယ်ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖွံ့ဖြိုးနိုင်သည်ဟုယူဆသောနေရာရှေ့တွင် ရပ်စေပါ။ နေရာ(၂)ခုလုံးအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု ယူဆသော(သို့)အခြားခံယူချက်ရှိသူများအားအလယ်တွင် ရပ်စေပါ။

(၂) သင်တန်းသူအနည်းငယ်သာရှိသည့်နေရာတွင် သင်တန်းဆရာ/မများ နေရာယူပါ။

(၃) လူပို၍များသောဘက်မှ စတင်ပြီး မိမိအဖွဲ့နှင့်အတူ အိမ်(သို့) မူကြို၏အားသာချက်များကို စတင် ဆွေးနွေးပါ။

(၄) ဆွေးနွေးလိုသူအားလုံးအား လုံလောက်သောအချိန်ပေးပါ။ ဦးဆောင်သူမှ၊ သင်တန်းမှူးမှ ဆွေးနွေးမှုကို အဆုံးသတ်ပေးပါ။

၉။ ကျောခြင်းကပ်ကစားခြင်း။ (မိဘပညာပေးခြင်း မော်ဂျူးတွင်သုံးရန်)

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ ရောင်စုံခဲတံများ၊ စာရွက်များ။

ကစားနည်း ။ ။ (၁) နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကျောခြင်းကပ်လျက် စာရွက်တစ်ရွက်စီနှင့် ရောင်စုံခဲတံ(အရောင်တူ) တစ်ချောင်းစီကိုင်စေပါ။

(၂) ပထမအကြိမ်တွင် ကျောချင်းကပ်ထိုင်နေသူ(၂)ဦးအနက် တစ်ဦး (ဦးဆောင်သူ)ကသာ စကားပြောရမည်။ ကျန်တစ်ဦး (နောက်လိုက်)မှ ဦးဆောင်သူပြောသည့်အတိုင်းရေးဆွဲရမည်။ မေးခွန်း ပြန်မမေးရပါ။ ဦးဆောင်သူသည်လည်း လိုက်၍ဆွဲရမည်။

(၃) ကန့်သတ်ချိန် (၂သို့မဟုတ် ၃ မိနစ်ခန့်) ပြည့်လျှင် ပုံဆွဲခြင်းကိုရပ်၍ ပုံ(၂)ပုံကို တိုက်ကြည့်ပါ။

(၄) ဒုတိယအကြိမ်တွင် မူလနောက်လိုက်ဖြစ်သူက ဦးဆောင်သူဖြစ်လာပြီး မူလဦးဆောင်သူက နောက်လိုက်ဖြစ်မည်။ ယခုတစ်ကြိမ်တွင် နောက်လိုက်မှ မေးခွန်းများမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

(၅) ကန့်သတ်ချိန်ပြည့်လျှင် ပုံများကိုတိုက်ကြည့်ပါ။ ပထမပုံနှင့် ဒုတိယပုံခြားနားချက်များကို ကြည့်ရှုပါ။

(၆) ပြန်လှန်မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် တစ်ပါးသူ၏ဆိုလိုရင်းကို ပို၍ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ကြောင်းဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပုံဆွဲနေစဉ် ပုံများကိုမကြည့်ရပါ။

၁၀။ သိုးမွေးချည်လုံးပစ်ကစားခြင်း (သင်တန်းနောက်ဆုံးရက်တွင်ကစားရန်)

လိုအပ်သောပစ္စည်း ။ ။ သိုးမွေးချည်လုံး(သို့)ကြိုးထုံး။

ကစားနည်း ။ ။ သင်တန်းသူများနှင့်အတူ သင်တန်းဆရာများအားလုံး ဝိုင်းကြီးပတ်မတ်တတ်ရပ်လျက်နေရာယူပါ။ သင်တန်းဆရာတစ်ဦးက ကြိုးထုံးအစတစ်ဖက်ကိုမြဲအောင်ကိုင်ပြီးအခြားသူတစ်ဦးအား ကြိုးထုံးကိုပစ်ပေးရမည်။ မပစ်မီထိုသူ၏ အရည်အချင်းတစ်ရပ်ကို ဖော်ထုတ်ချီးမွမ်းပါ။

ဆက်လက်၍ထိုသူလည်း ထိုကြိုးစကိုမြဲအောင်ကိုင်ပြီး အထက်ပါအတိုင်းလုပ်ပါ။ ရပ်နေသူအားလုံးထံ ကြိုးစရောက်ပြီးကွန်ရက်သဖွယ်ဖြစ်ပြီးလျှင်ဆွေးနွေးအဆုံးသတ်ပါ။

ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

UNICEF မှရိုက်ကူးထုတ်လုပ်သော Child Development ဗီဒီယိုတွဲကို ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေး ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (ယူကေ)- မြန်မာက အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုပြီး အသံသွင်းထားပါသည်။

(၁) အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ

မွေးစကနေ ခြောက်နှစ်အတွင်း ကလေးရဲ့ပြောင်းလဲမှုနဲ့ကြီးထွားမှုဟာ တစ်ခြားအချိန်တွေထက် ပိုမြန်ပါတယ်။ သေးကွေးတဲ့ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာ ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်သူတစ်ဦးဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ရတာဟာ ခက်ခဲပေမယ့် ကျေနပ်အားရဖွယ်ရာလည်းကောင်းပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ထူးခြား ဆန်းပြားတဲ့အတွေ့အကြုံလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကိုပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ဖို့အတွက် ရိုက်ကူးထားတဲ့ ဒီဗီဒီယိုအခွေထဲမှာ မွေးစကနေ ခြောက်နှစ်အတွင်း ကလေးရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှု၊ လူတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု တွေဖွံ့ဖြိုးလာပုံကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီဗီဒီယိုမှာ မမွေးဖွားခင်ကနေ တစ်နှစ်အရွယ်အတွင်း ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပြသထားပါတယ်။

သန္ဓေသားဘဝ

လူ့ဘဝတစ်သက်တာမှာ မမွေးဖွားခင် ဉလအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ အထူးခြားဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဖခင်ရဲ့ဆဲလ်နဲ့ မိခင်ရဲ့ဆဲလ် မိခင်ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာပေါင်းဆုံမိပြီး သန္ဓေတည်ချိန်ကစပြီး ကလေးဟာဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ ဒီလို ပေါင်းပြီးဖြစ်လာတဲ့ဆဲလ်ဟာ လျှင်မြန်စွာကွဲထွက်ပွားများလာပြီး သားအိမ်နံရံမှာ သွားကပ်ပါတယ်။ ပထမနှစ်လမှာ သန္ဓေသားငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ မျက်စိ၊ လက်နဲ့ ခြေတို့ပုံပေါ်လာပါတယ်။ သန္ဓေသားရှိရာ အရည်အိတ်ဟာ သန္ဓေသားကို အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။ အချင်းဟာ အစာကိုပေးပြီး အညစ်အကြေးကိုဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အချင်းနဲ့ကလေးကို

ချက်ကြိုးက ဆက်ပေးထားပါတယ်။ အချင်းဟာ ကလေးကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့အရာဝတ္ထုတချို့ကနေ ကာကွယ်ပေးပေမယ် ဆေးလိပ်မှာပါတဲ့ နီကိုတင်းဓာတ်နဲ့ အရက်ဟာ အချင်းကနေဖြတ်သွားနိုင်လို့ ကိုယ်ဝန် ရှိစဉ်မှာ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်ကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ သုံးလကနေမွေးဖွားချိန်အထိ ကလေးဟာ ဆက်လက်ကြီးပြင်းဖွံ့ဖြိုးနေပြီးမျိုချစပြုလာတယ်၊ လှုပ်ရှားလာတယ်၊ လက်မကိုစုပ်လာတယ်၊ အသံကိုတောင် ကြားနိုင်လာပါတယ်။ ကိုးလလောက်မှာ သားအိမ်ဟာ စတင်ကျုံ့လာပြီး ကလေးကို အပြင်လောကထဲကို တွန်းထုတ်လိုက်ပါတယ်။

အုံသြဖွယ် မွေးစကလေးငယ်

ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

မွေးစကလေးငယ်ဟာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းမရှိပေမဲ့ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်သစ်မှာ နေထိုင်တတ်လာဖို့အသင့် ဖြစ်နေပါတယ်။ မွေးပြီးမကြာခင်မှာပဲ ကလေးဟာမိခင်နို့ကိုစစို့သင့်ပါတယ်။ နို့ရည်ထက်စောထွက်တဲ့ ကော်လိုစတရမ်(cholostrum) ဆိုတဲ့အရည်ချိုဟာ အာဟာရဓာတ်တွေ အပြည့်အဝပါပါတယ်။ နို့ရည်ဟာကလေးရဲ့ ပထမဆုံးကာကွယ်ဆေးဖြစ်ပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ ချောင်းဆိုး၊ အအေးမိတာတွေကနေ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ အငိုသန်ပြီး တခြားကလေးတွေလောက် မလွယ်ပါဘူး။

သူတို့ဟာနို့စို့လိုက်မှပဲ စိတ်သက်သာရာရသွားပါတယ်။ ကလေးဆာလို့ နို့ပိုစို့ရင် နို့ပိုထွက်ပါတယ်။

အာရုံခံစားနိုင်စွမ်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

မွေးစကလေးငယ်ရဲ့ခေါင်းဟာ ပျော့ခွေပြီးကွေးနေတဲ့ကိုယ်နဲ့ယှဉ်ကြည့်ရင် ကြီးနေပါတယ်။ တစ်လမပြည့်ခင်မှာ ကလေးရဲ့လှုပ်ရှားမှုဟာ ဆတ်တောက်တောက်ရှိပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ချောမွေ့လာပါတယ်။ သူတို့စိတ်ဝင်စားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို မကြာခင်မှာဘဲ လှမ်းယူတတ်လာပါတယ်။

မွေးစကလေးငယ်ဟာ အသစ်အဆန်းတွေ မြင်ရကြားရတာမို့ စိတ်ရှုပ်ထွေးသွားမယ်လို့ တချို့ကထင်ကြပေမယ့် ကလေးဟာ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က ကမ္ဘာလောကသစ်အကြောင်းကိုသိလာဖို့ စွမ်းရည်တွေ၊ ဗီဇစိတ်တွေနဲ့ မွေးဖွားလာပါတယ်။ မွေးစကလေးငယ်ဟာ တက်ကြွစွာသင်ယူကြပါတယ်။ မွေးဖွားလာတဲ့ အချိန်ကစပြီးအာရုံငါးပါးနဲ့ စတင်သင်ယူပါတယ်။ မွေးစကလေးငယ်ဟာ

တခြားကလေးတွေကြားရတဲ့ အသံတွေကိုကြားနိုင်ပြီး အသံတွေ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသံမြင့်မြင့်တွေကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စား ကြပါတယ်။ မွေးပြီးမကြာခင်မှာကလေးဟာ မိခင်ရဲ့အသံကို မှတ်မိလာပါတယ်။ မွေးစကလေးငယ်ဟာ အနံ့အရသာကို ခံစားသိရှိနိုင်ပါတယ်။ အပူချိန်၊ ထိတွေ့မှု၊ နာကျင်မှုတို့ကို အရေပြားက ဦးနှောက်ကို အသိပေးပါတယ်။ ကလေးဟာ မွေးစမှာလည်း မြင်နိုင်ပါတယ်။ စကားပြောသံတွေဟာ မွေးစကလေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးအသံတွေဖြစ်သလို မျက်နှာတွေဟာလည်း ကလေးတွေကြည့်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးအရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ မွေးဖွားပြီးကတည်းက စောစီးစွာပဲ ကလေးတွေဟာ မျက်နှာတွေကို သတိပြု မိသလို သေသေချာချာလည်း လေ့လာကြပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေကို ထိကြည့်ကိုင်ကြည့်ဖို့၊ ပွေ့ဖက်ဖို့၊ စကားပြောဖို့လိုပါတယ်။ သူတို့ဟာ မြင်တွေ့နေကျ မျက်နှာတွေနဲ့ မျက်နှာအမူအရာတွေကို မြင်ရဖို့လိုပါတယ်။ တခြားသူတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ခံစားရဖို့လိုပါတယ်။

၁။ မွေးစမှ တစ်နှစ်

အစာအာဟာရ

မွေးစကနေ ၄လက ၆လအထိ ကလေးကောင်းစွာကြီးထွားဖို့ နို့ရည်သာလိုပါတယ်။ ၆ လလောက်မှာ နို့ရည်အပြင် တခြားအစာတွေကိုလည်း စပြီးလိုလာပါတယ်။ လစဉ်မှန်မှန် တိုးလာတဲ့ အလေးချိန်ဟာ ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုပြရာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြီးထွားမှုနှုန်း မတူကြပါဘူး။ ကလေးတိုးလာတဲ့အလေးချိန်ကသာ အရေးကြီးပါတယ်။ တခြားကလေးတွေရဲ့ အလေးချိန်နဲ့ယှဉ်ကြည့်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ကလေးဘယ်လောက် အင်တိုက်အားတိုက်နဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားသလဲဆိုတာကို အကဲခတ်ပါ။ အစာအလုံအလောက်ရတဲ့ ကလေးတွေဟာ သွက်လက်ပြီးတက်ကြွကြပါတယ်။

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ဦးနှောက်ထဲမှာကုဋေချီပြီးရှိတဲ့ ဆဲလ်အများစုဟာ မွေးစကတည်းကရှိပါတယ်။ စဉ်းစားဖို့၊ မှတ်မိဖို့၊ ခံစားဖို့ စနစ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဒီဆဲလ်တွေကို မွေးစကနေ နှစ်နှစ်အတွင်းမှာ စုစည်းရပါမယ်။ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေဟာ သတင်းသယ်ယူနိုင်ပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့စနစ်တစ်ခုအဖြစ် တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်စပ်နေကြတယ်။ မြင်ရ၊ ကြားရ၊ ထိတွေ့ရ၊ အရသာခံရတဲ့အခါ ဦးနှောက်ဆဲလ်တစ်ခုကနေ နောက်တစ်ခုကို သတင်းပေးပါတယ်။ ဒီသတင်းတွေဟာ ဆဲလ်တွေကို သက်ဝင်လှုပ်ရှားလာစေပြီး အနီးကဆဲလ်တွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ဆက်စပ်မှုတွေ လုပ်လာစေတဲ့အခါ ဦးနှောက်ဟာဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဦးနှောက်ဟာ သန္ဓေသားဘဝကစပြီး အသက် ၅နှစ်အထိတောက်လျှောက်ဖွံ့ဖြိုးသွားပါတယ်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အားပေးနိုင်တဲ့အကောင်းဆုံးနည်းဟာ ကလေးကို လူတွေအရာဝတ္ထုတွေနဲ့ အမြဲအပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံစေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

မွေးဖွားပြီးခါစ လသားအရွယ်မှာ ကလေးဟာသူချစ်ခင်ပြီး အပြည့်အဝယုံကြည်စိတ်ချရမယ့် သူ့အတွက်သီးသန့်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဆက်ဆံရေးကနေ ကလေးဟာ လူတွေနဲ့ ပြင်ပလောကအကြောင်းကို သိလာပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း

ကလေးတွေဟာ အခွင့်အလမ်းတွေရတိုင်း သွက်လက်ဖျတ်လတ်စွာနေလိုပြီး လှုပ်ရှား (သွားလာ) လိုကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကြွက်သားအကြီးတွေ ပိုပြီးသန်စွမ်းလာတာနဲ့ အမျှခေါင်းထောင်နိုင်လာကြပါတယ်။ ကလေးအများစုဟာ တစ်နှစ်မပြည့်ခင်မှာ ကိုယ်တိုင်မတ်တတ်ရပ်ပြီးလမ်းလျှောက်နိုင်ပေမယ့် တချို့ကတော့တစ်နှစ်ကျော်မှ လမ်းစလျှောက်နိုင်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေ လမ်းစလျှောက်တတ်တဲ့ အရွယ်ဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အများကြီးကွာခြားနိုင်ပါတယ်။

- ကလေးတွေဟာ လက်ကိုသုံးပြီးတော့လည်း အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုးကို စူးစမ်းလေ့လာတတ် လာကြပါတယ်။
- ခြောက်လမပြည့်ခင် ကလေးတွေဟာ ပစ္စည်းတွေကိုကောက်ယူရာမှာ အခက်အခဲရှိကြပါတယ်။ ပစ္စည်းအသေးတွေကို လက်တစ်ခုလုံးနဲ့ ဆုပ်ကိုင်ကြပါတယ်။ အကြီးတွေကို လက်နှစ်ဖက်လုံးနဲ့ ကိုင်ကြပါတယ်။
- ခြောက်လကျော်တဲ့အခါမှာ ကလေးဟာ ပစ္စည်းတွေကိုဆုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ လက်မနဲ့လက်ချောင်းတွေကို စသုံးလာပါတယ်။ မကြာခင်မှာ လက်ညှိုးနဲ့ ညွှန်ပြလာတယ်။ ထိကြည့်ထိုးကြည့်တတ်လာပါတယ်။

ဘာသာစကား

ကလေးဟာ စကားမပြောတတ်ခင်ကတည်းက သူများပြောတာကိုနားလည်ပါတယ်။ မွေးစကနေ တစ်နှစ်အထိဟာ အစောပိုင်းဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်အရေးပါလှပါတယ်။

သူများပြောတာကို နားထောင်ရင်း၊ အတုခိုးရင်း၊ သူများနားလည်နိုင်အောင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စကားလုံးတွေကိုအသံထွက်ပြောရင်း စကားပြောတတ်လာပါတယ်။ ကလေးကိုနေ့စဉ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရင်း၊ ကလေးနဲ့ကစားရင်း စကားပြောဖို့၊ နားထောင်ဖို့၊ တုံ့ပြန်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးဟာ စကားပြောတတ်လာနေတုန်းမှာပဲ စကားလုံးတွေကိုသုံးပြီး စဉ်းစားတတ်လာပါတယ်။ ဒီလိုအသံမထွက်ဘဲ စကားလုံးတွေသုံးတာဟာ အသံထွက်ပြောတာလိုပဲ အရေးကြီးပါတယ်။အခွင့်အလမ်းရရင် ကလေးဟာ သူဘာလိုအပ်တယ်၊ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို နည်းလမ်းရှာပြီးပြောပြပါလိမ့်မယ်။

ခြောက်လလောက်မှာ ကလေးဟာ လူကြီးတွေနဲ့ ဝူးဝူးဝါးဝါးပြောရင်း အလှည့်ကျပြောတတ်လာပါတယ်။ အသံထွက်ပြီးရင် သူများပြန်ပြောတာကိုစောင့်ပြီးပြန်ဖြေတတ်လာပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေကိုဖမ်းဆုပ်လိုက်၊ လှိမ့်လိုက်နဲ့စမ်းလုပ်ကြည့်သလိုပဲ အသံတွေကိုအမျိုးမျိုးတွဲပြီးအသံစမ်းထွက်ကြည့်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ပြည့်ခါနီးမှာ ကလေးရဲ့စကားဟာ ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိလာတယ်၊ သွက်လက်လာတယ်၊ စုံလင်များပြားလာတယ်၊ ဒါဟာမကြာခင်မှာ စကားလုံးတွေကိုသုံးလာမယ်ဆိုတာကို ပြတာပါပဲ။ တစ်နှစ်ပြည့်တဲ့အခါမှာ ကလေးအများစုဟာ စကားလုံးနှစ်လုံး သုံးလုံးတတ်နေပါပြီ။ တစ်ချို့ ကလေးတွေကတော့တစ်နှစ်ကျော်မှ စပြောပါတယ်။ ကလေးတွေဟာတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူပါဘူး။

ကစားခြင်း

ကလေးတွေအဖို့ ကစားရတာဟာပျော်စရာဖြစ်ပါတယ်။ ကစားခြင်းဆိုတာဟာ အာရုံအားလုံးကို အသုံးပြုပြီး အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အထိအတွေ့နဲ့လှုပ်ရှားမှုကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု မပြီးဆုံးနိုင်အောင် ရှာဖွေတွေ့ရှိတာပဲဖြစ်တယ်။

ခြောက်လအထိ ကလေးရဲ့နှုတ်ခမ်းနဲ့လျှာဟာ လက်ဖျားထက်ပိုပြီး အထိအတွေ့ကိုခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကလေးငယ်တွေဟာ ဘာမဆိုပါးစပ်ထဲကိုထည့်ချင်ကြပါတယ်။ အရသာထက် အထိအတွေ့ကိုသိချင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးဟာ အရာဝတ္ထုတွေကို လွှတ်ချရတာ၊ လှိမ့်ရတာ၊ ပစ်ရတာ၊ ဝှေ့ယမ်းရတာကို ဘယ်တော့မှ မရိုးနိုင်ပါဘူး။ ဒါဟာအရာဝတ္ထုတွေရဲ့သဘောကိုသိချင်လို့ဖြစ်တယ်။ ကလေးဟာ သူမြင်တွေ့ရတာကို ကြည့်ရှုလေ့လာတဲ့အခါ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်၊ အထိအတွေ့၊ အရွယ်အစားတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတွေးအမြင်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ တစ်နှစ်ပြည့်တဲ့အခါ အရာဝတ္ထုတွေကို ကလေး အသုံးပြုပုံ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ အရင်က အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အထိအတွေ့၊ ရသာနဲ့ လှုပ်ရှားပုံကိုသာ အများအားဖြင့် စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အခုတော့ လူကြီးတွေနဲ့တခြားကလေးတွေရဲ့

အမူအရာကို အတုခိုးပြီး စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်လာပါတယ်။ ရိုးစင်းတဲ့အရာတစ်ခုကို လုပ်နိုင်တဲ့အခါ ကလေးဟာ အင်မတန်ကျေနပ်ပါတယ်။

အကျဉ်းချုပ် ။	။ ဘ၀တစ်သက်တာမှာ မွေးစကနေတစ်နှစ်အတွင်းမှာ ကလေးငယ်ဟာ တခြားအချိန်တွေထက် ကြီးပြင်းပြောင်းလဲတာပိုပြီးမြန်ပါတယ်။ အလားအလာရှိသလောက် ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အနီးကသူတွေဆီက ရင်းနှီးနွေးထွေးစွာတုံ့ပြန်မှု၊ ကလေးရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေကို အသုံးပြုလေ့ကျင့်ဖို့ အချိန်လိုပါတယ်။

၂။ စွန့်စားမှုကာလ

(UNICEF မှ ၁၉၉၄တွင် ရိုက်ကူးသည့် A Time of Adventure ကိုဘာသာပြန်ဆိုထားပါသည်)

မွေးစကနေ ခြောက်နှစ်အတွင်း ကလေးရဲ့ပြောင်းလဲမှုနဲ့ ကြီးပြင်းမှုဟာ တခြားအချိန်တွေထက် ပိုမြန်ပါတယ်။သေးကွေးတဲ့ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်သူတစ်ဦးဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ရတာဟာ ခက်ခဲပေမဲ့ ကျေနပ်အားရဖွယ်ရာလည်းကောင်းပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ထူးခြားဆန်းပြားတဲ့အတွေ့အကြုံလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကိုပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ဖို့အတွက် ရိုက်ကူးထားတဲ့ ဒီဗီဒီယိုအခွေထဲမှာ မွေးစကနေ ခြောက်နှစ်အတွင်း ကလေးရဲ့ လှုပ်ရှားမှု၊ တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှု၊ လူတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတွေဖွံ့ဖြိုးလာပုံကိုဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီဗီဒီယိုထဲမှာတော့ တစ်နှစ်နဲ့နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က ကမ္ဘာလောက အကြောင်းကို စူးစမ်းလေ့လာပြီးသိလာနိုင်စွမ်းကို ပြသထားပါတယ်။

တစ်နှစ်မှ နှစ်နှစ်အရွယ်

တစ်နှစ်နှင့် နှစ်နှစ်အရွယ် ကလေးတွေဟာ တက်ကြွမှုနဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု အပြည့်အဝ ရှိပါတယ်။ ဒီကာလမှာ မဆုံးနိုင်အောင် စူးစမ်းလေ့လာရင်း၊ ရှာဖွေတွေ့ရှိရင်း၊ အတုယူရင်း၊ စိတ်ကူးကြည့်ရင်း လျင်မြန်စွာ သင်ယူလာကြပါတယ်။ စွမ်းရည်အနည်းငယ်သာရှိတဲ့ တစ်နှစ်ကလေးဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့စွမ်းရည်ရှိတဲ့သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးအဖြစ် တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာပါတယ်။

လှုပ်ရှားတာ၊ စဉ်းစားတာ၊ စကားပြောတာနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ဆက်ပြီး လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါတယ်။ ဦးနှောက်ဟာ အလုပ်လုပ်လေ ပိုပြီးလုပ်နိုင်လေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်နဲ့နှစ်နှစ်ပြည့်ပြီး ကလေးတွေဟာ စပြီးခုန်ပေါက်တတ်၊ အမြင့်ပေါ်တက်တတ်လာပါတယ်။ လွယ်တဲ့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းတတ်လာတယ်၊ သူတို့ရဲ့အပြုအမူတွေကို ထိန်းချုပ်တတ်လာတယ်၊ မေးခွန်းမေးတတ် ဖြေတတ်လာတယ်၊ သူတို့ချစ်တဲ့သူတွေအပေါ် သူတို့ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ ဖွင့်ပြောတတ်ပြတတ်လာတယ်။ တစ်နှစ်ကျော်တဲ့အခါ ကလေးဟာ သူဘယ်သူဆိုတာကို လျင်မြန်စွာပဲ သိရှိလာပါတယ်။ တစ်နှစ်ခွဲမှာ သူ့နာမည်ကို စပြောတတ်လာပြီး မှန်ထဲက သူ့ရုပ်ပုံကိုလည်း သိလာပါတယ်။

တစ်နှစ်ပြည့်ပြီးမကြာခင်မှာပဲ ကလေးဟာလွယ်ကူတဲ့စကားစုတွေကို နားလည်လာပုံရပါတယ်။ ဘာသာစကားကို အရင်နားလည်ပြီးမှ စကားလုံးတွေကို သုံးတတ်လာပါတယ်။ တစ်နှစ်နဲ့ နှစ်နှစ်ခွဲကြားမှာ ကလေးဟာ စကားစပြောတတ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့စပြောတဲ့စကားတွေကအမည်နာမတွေဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း၊ သူတို့အတွက်အရေးကြီးပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အရာတွေရဲ့နာမည်တွေကို စပြောတတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ တစ်ချို့အသံတွေကို ပြောင်းပြောတာတို့၊ သူတို့ဘာသာအသံတွေလုပ်ပြောတာတို့ကြောင့် သူတို့စကားစပြောတတ်ခါစမှာ ပြောတဲ့စကားတွေကို နားလည်ဖို့ တစ်ခါတလေ ခက်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားရင်း စကားပြောတတ်လာပါတယ်။ သူတို့ဟာတစ်ခုခုကို လုပ်နေတုန်း စကားပါပြောလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့တွေဟာစကားလုံးတွေကို လုပ်ရပ်တွေနဲ့ တိုက်ရိုက်တွဲမှတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရင် ပိုပြီးတတ်လွယ်ပါတယ်။ စကားပြောတတ်ခါစမှာ သူတို့ပြောတာကို ပိုတဲ့ပြန်လေ သူတို့စကားပြောဖို့ ပိုအားပေးရာရောက်လေဖြစ်ပါတယ်။

ကစားခြင်းဟာ သင်ယူဖို့အတွက်အစွမ်းထက်ဆုံး နည်းတစ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကစားခြင်းဟာ ကလေးရဲ့သိလိုစိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားတန်ဖိုးထားမှုတွေကို တိုးတက်လာစေပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာထဲမှာ ကစားနေတဲ့အခါ ကလေးဟာ အောင်မြင်မှုနဲ့မတွေ့ကြုံရာမရှိပါဘူး။ တစ်နှစ်ကလေးတွေအတွက် ကစားခြင်းဟာ လျင်မြန်စွာကျယ်ပြန့်လာပါတယ်။ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှုတိုးပွားလာတာနဲ့အမျှ ကလေးတွေဟာ ကိုယ်တိုင်သွားလာပြီး ပစ္စည်းတွေကို ရှာတတ်လာပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို ကောက်ယူကြည့်ပြီး ဘာလုပ်လို့ရလဲလို့ စူးစမ်းကြည့်ပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို လက်ချောင်းတွေနဲ့ ညှစ်ကြည့်တယ်၊ လှတ်ချကြည့်တယ်၊ တစ်နှစ်အရွယ်ကလေးတွေဟာ လက်နဲ့ လက်ချောင်းတွေကို ပိုပြီး ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် သုံးတတ်လာပါတယ်။ ကလေးဟာ ထည့်စရာတွေထဲမှာ

ပစ္စည်းတွေကို ထည့်နိုင်ထုတ်နိုင်လာတယ် ပစ္စည်းနှစ်ခုကိုလက်တစ်ဖက်ထဲမှာ တစ်ပြိုင်တည်း ကိုင်ထားနိုင်လာတယ်၊ အရာဝတ္ထုတွေကိုဆက်ကြည့်တတ်လာတယ်၊ ရောင်စုံခဲတံကို လက်တစ်ခုလုံးနဲ့ဆုပ်ပြီးကိုင်တတ်လာတယ်။ သစ်သားတုံးသုံးလေးခုကို တစ်ခုပေါ်တစ်ခု ထပ်တတ်လာတယ်။ ကလေးဟာပြဿနာကိုအဖြေရှာဖို့ ဖိတ်ခေါ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုပိုစိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဥပမာ- ဘူးတွေကိုထပ်ကြည့်တယ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အပေါက်တွေထဲထည့်ကြည့်တယ်၊ ထည့်စရာတွေထဲမှာ ပစ္စည်းတွေကို ထည့်ကြည့် ထုတ်ကြည့်တယ်။ အရာဝတ္ထုတွေကို အရောင်၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရွယ်အစားအလိုက် အမျိုးအစားခွဲတာ၊ တူရာစုတာဟာ နောက်ပိုင်းမှာ တွေးခေါ်တတ်လာဖို့အတွက်အခြေခံကျပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ကလေးဟာ အသိပညာတွေ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ရလာပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်နေတာကိုလေ့လာပြီး တွေ့ရှိချက်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တယ်၊ မေးခွန်းတွေမေးပါတယ်၊ အဖြေရှာပါတယ်။

ကစားရင်းနဲ့ ကလေးတွေဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးအပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို သိလာကြပါတယ်။ တစ်နှစ်ကလေးတွေဟာ တခြားကလေးတွေနားမှာ ကစားချင်ကြတယ်။ အတူတူမကစားပေမဲ့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်စောင့်ကြည့်ပြီး အတုခိုးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြား ဝေမျှသုံးစွဲတတ်လေ့မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အဓိကထားတတ်တာကြောင့် ပစ္စည်းလုပြီးရန်ဖြစ်တာနဲ့ပဲ သူတို့ရဲ့ကစားပွဲတွေဟာ အဆုံးသတ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဝေမျှတတ်ဖို့ဟာ ကလေးဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့သင်ခန်းစာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဝေမျှတတ်ဖို့လိုတယ်လို့ တခြားသူတွေကမျှော်လင့်ရင် သူတို့ ဝေမျှတတ်လာကြပါလိမ့်မယ်။

နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အထိ

လူမှုရေး

နှစ်နှစ်ပြည့်ပြီးမကြာခင်မှာ ကလေးတွေဟာနှစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ယောက်ထက်မက အတူကစားကြပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ အလွန်ရင်းနှီးဖော်ရွေတတ်ကြပြီး သူငယ်ချင်းတွေလည်း ရလွယ်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ စကားနည်းပြီး ဘာသိဘာသာနေတတ်ကြပါတယ်။ သူများတွေအတူကစားနေတာကို စောင့်ကြည့်ပြီးမှ ဝင်ပါကြပါတယ်။ နှစ်နှစ်ကျော်တဲ့အခါ တခြားကလေးတွေ၊ လူကြီးတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေ လျင်မြန်စွာရှိလာကြပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေဟာ အခြားသူတစ်ယောက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေရင်၊ စိတ်ထိခိုက်နေရင်၊ သိနားလည်ကြပြီး အကူအညီပေးကြတယ်၊ ဂရုဏာသက်ကြပါတယ်။

သိမှု

အသက်နှစ်နှစ်နဲ့ သုံးနှစ်ကြားမှာ အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းနဲ့ လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်စွမ်းဟာ မှန်မှန်တိုးတက်လာပါတယ်။ သူတို့အကျွမ်းတဝင်ရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မမြင်နိုင်တဲ့အခါမှာတောင် တွေးတောစဉ်းစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ လအတန်အကြာကဖြစ်ခဲ့တဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာအဖြစ်အပျက်တွေကို သတိရနိုင်ပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှု

ကလေးတွေဟာ မျက်စိနဲ့လက်အတူတွဲသုံးတတ်ဖို့ အလေ့အကျင့်အများကြီးလိုပါတယ်။ နှစ်နှစ်ကလေးတွေဟာ အရည်တွေကို ထည့်စရာတစ်ခုကနေ နောက်တစ်ခုထဲကိုလောင်းထည့်နိုင်တယ်။ သစ်သားတုံးငါးခုခြောက်ခုကို တစ်ခုပေါ်တစ်ခုဆင့်နိုင်တယ်။ လျှောက်ပြီးရေးခြစ်ရာကနေ ပုံဆွဲနိုင်လာတယ်။

ဘာသာစကား

နှစ်နှစ်ကလေးတွေဟာ စကားလုံးနှစ်လုံးသုံးလုံးပါတဲ့ ဝါကျတွေကို စသုံးလာတယ်။ ဒီဝါကျတွေဟာ အဓိကကျတဲ့ အချက်တွေပဲပါပါတယ်။ မကြာခင်မှာ သူတို့ရဲ့ ဝါကျတွေဟာ ပိုရှည်ပြီးပြည့်စုံလာပါတယ်။

ကစားခြင်း

ကလေးတွေကစားပုံဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုပြီးရှုပ်ထွေးလာတယ်။ ကလေးဟာ သင်္ကေတတွေသုံးပြီး တွေးလာနိုင်တယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို နောက်တစ်ခုနဲ့ကိုယ်စားပြုနိုင်စွမ်းရှိလာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ကြွယ်ဝလှတဲ့စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာထဲမှာ ကစားဖို့ ကလေးတွေအတွက် လမ်းပွင့်လာပါတယ်။ စကားလုံးနှစ်လုံးသုံးလုံးကို တွဲသုံးတတ်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ဟန်ဆောင် ကစားလာကြပါတယ်။ ဒီအခါမှာတော့ လုပ်ကိုင်မှု နှစ်ခုသုံးခု ပါလာပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု

ကလေးငယ်တွေဟာ ကြီးမားတဲ့ကြောက်စိတ်အသစ်တွေရဲ့ဖိစီးမှုကို မကြာခဏခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီခံစားချက်အများစုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်လိုမှုကြောင့် ဖြစ်လာရတာဖြစ်ပါတယ်။ တခြားကြောက်စိတ်တွေကတော့ စိတ်ကူးပြီးကြောက်နေတာကြောင့်သာ ဖြစ်လာရတာဖြစ်ပြီး အခြေအမြစ် မရှိပါဘူး။ ဒီကြောက်စိတ်တွေကို ခံစားလာရတာမကြာသေးပဲ အတွေ့အကြုံလည်းမရှိသေး

တာကြောင့် သူတို့ရဲ့ကြောက်စိတ်တွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမယ်၊ ဖွင့်ဟပြောဆိုရမယ်ဆိုတာ မသိကြပါဘူး။

နှစ်နှစ်ကလေးတွေအတွက် ဘဝဟာ ခက်ခဲပါတယ်။ သူတို့ဟာဘာကိုမှ သိပ်ပြီးနားမလည်သေးပါဘူး။ သူတို့မလုပ်နိုင်တာတွေကိုလည်း လုပ်ချင်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတစ်ပါးကိုအားမကိုးဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင်ကြည့်ပေမဲ့လည်း မအောင်မြင်ဘဲ စိတ်အလိုမပြည့်သာဖြစ်ရပါတယ်။ သူတို့သုံးကြည့်ဖို့ကြိုးစားတဲ့အရာတ္ထုတွေဟာ သူတို့ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်မလာပါဘူး။ ကြွက်သားတွေ အတူတွဲပြီးလှုပ်ရှားတာဟာ အမြဲမအောင်မြင်ပါဘူး။ မအောင်မြင်လို့စိတ်အလိုမကျမှု အနည်းငယ်ရှိရင် ကလေးတွေဟာ ဆက်ကြိုးစားကြပေမဲ့ စိတ်အလိုမကျမှုသိပ်များလာရင် ကလေးတွေ စိတ်ထဲမှာ သူတို့ လုပ်သမျှမအောင်မြင်ပါလားဆိုပြီး အမြဲခံစားနေရပါမယ်။

ကလေးငယ်တွေဟာ လွတ်လပ်မှုကိုရအောင် ကြိုးပမ်းလာတဲ့အခါ စည်းမျဉ်းတွေ၊ ကန့်သတ်မှုတွေက သူများတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြေနေတတ်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ တစ်စတစ်စနဲ့ ကလေးတွေဟာ တားမြစ်ထားတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ၊ နေရာတွေကိုရှောင်ကြဉ်တတ်လာပါတယ်။ သူတို့ကို ရိုးရိုးစင်းစင်းရှင်းပြရင် အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိမြင်လာပါတယ်။

အကျဉ်းချုပ် ။ ။ တွေ့မြင်ခဲ့ရတဲ့အတိုင်းပဲ နှစ်နှစ်နဲ့သုံးနှစ်ကြားကလေးတွေမှာ ကမ္ဘာလောကအကြောင်းကိုသိနားလည်ဖို့ စူးစမ်းရှာဖွေလိုတဲ့ အာသီသနဲ့ တက်ကြွမှုဟာ အလျင်အမြန် တိုးပွားလာပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တိုးတက်လာတဲ့ စွမ်းရည်တွေကို သူများကသတိပြုမိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီးယုံကြည်လာပါတယ်။ သူတို့ကို နားလည်တယ်ဆိုတာကို သေချာလာတဲ့အခါမှာ သူများတွေကို စိတ်ချယုံကြည်တတ်လာပါတယ်။ သူတို့ကို သူများက ရက်ရောမှုရှိရင်၊ ဝေမျှသုံးစွဲတတ်လာပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို သူများက နားလည်ရင်၊ အလေးထားရင် သူတို့လည်းကြင်နာတတ်တဲ့စိတ် ရှိလာပါတယ်။

၃။ သင်ယူမှုနည်းလမ်းအသွယ်သွယ်

(UNICEF မှ ၁၉၉၄တွင် ရိုက်ကူးသည့် Pathways to Learning ကို ဘာသာပြန်ဆိုထားပါသည်)

ပတ်ဝန်းကျင်ကမ္ဘာလောကအကြောင်းကို နားလည်လာနိုင်အောင် အထောက်အကူပြုတဲ့ စွမ်းရည်တွေ၊ ဗီဇတွေဟာ မွေးကတည်းက ကလေးတွေမှာပါလာပါတယ်။ ဒီစွမ်းရည်တွေဟာ လျင်မြန်စွာပဲ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ လမ်းလျှောက်တတ်လာကြတယ်၊ စကားပြော တတ်လာတယ်၊ ကစားတတ်လာတယ်၊ မိတ်ဖွဲ့တတ်လာတယ်၊ သူတို့ချစ်တဲ့သူတွေအပေါ် သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ပြသလာပါတယ်။

ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ဖို့အတွက် ရိုက်ကူးထားတဲ့ ဒီဗီဒီယိုအခွေတဲ့ ထဲမှာ မွေးစကနေ ခြောက်နှစ်အတွင်း ကလေးရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှု၊ လူတွေ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတွေဖွံ့ဖြိုးလာပုံကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီဗီဒီယိုထဲမှာတော့ ခက်ခဲတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်လုပ်နိုင်လာတဲ့ သုံးနှစ်နဲ့လေးနှစ်အရွယ်ကလေးတွေ ရဲ့ ဖန်တီးတီထွင်နိုင်စွမ်းကို သရုပ်ဖော်ထားပါတယ်။

သုံးနှစ်ကလေး

အသက်သုံးနှစ်ကနေ ငါးနှစ်အထိ ကာလဟာ ထူးခြားဆန်းပြားတဲ့ နှစ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့အတွေးဟာ စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေနဲ့ပြည့်လို့နေပါတယ်။ ကလေးရဲ့သိလိုစိတ်နဲ့ ဖန်တီးတီထွင် လိုစိတ်ဟာအလွန်တရာ ပြင်းပြပါတယ်။ သုံးနှစ်ကလေးတွေဟာ ရင်းနှီးဖော်ရွေကြပါတယ်။ အလွယ် တကူပဲ လိုက်လျောညီထွေနေတတ်ကြပြီး သူများကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးလိုကြပါတယ်။ ဘာသာ စကားရဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်းတွေကိုလည်း တတ်မြောက်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ စကားလုံးတွေကို စမ်းသုံးကြည့် ရင်း ဝေါဟာရတွေနေ့စဉ်နဲ့အမျှ တိုးပွားလာတာ အံ့ဩဖွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးနှစ်ကလေးတွေဟာ ပိုပြီး သန်စွမ်းကြီးပြင်းလာပြီး လျင်မြန်ဖျတ်လတ်စွာ သွားလာနိုင်ကြပါတယ်။ ပြေးရင်းနဲ့ ရုတ်တရက်ချိုးကွေ့ နိုင်တယ်၊ ချက်ချင်းရပ်တန့်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှ လွယ်လွယ်နဲ့ လုပ်တတ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခြေတစ်ဖက်ထဲပေါ်မှာ ရပ်နိုင်ဖို့ ဘောလုံးကိုလှမ်းဖမ်းနိုင်ဖို့ သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပြီးလုပ်ရပါတယ်။

ကြွက်သားတွေကို ပိုပြီးထိန်းချုပ်လာနိုင်တာနဲ့အမျှ ကလေးရဲ့လက်နဲ့ လက်ချောင်းတွေဟာ ပိုပြီးတိတိကျကျ လှုပ်ရှားနိုင်လာပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လှုပ်ရှားပုံတွေဟုတ်၊ မဟုတ်သိဖို့ နမူနာအနေနဲ့ သူတို့ အတုယူသူကိုကြည့်ရင်း ကိုယ့်လက်ကိုပြန်ကြည့်ဖို့မလိုတော့ဘဲ လက်နဲ့မျက်လုံးဟာ သီးခြား

လှုပ်ရှားစပြုလာပါတယ်။ ဒီလို လက်နဲ့မျက်လုံး အလိုအလျောက်တွဲဖက်လှုပ်ရှားတတ်လာတဲ့အခါ အပိုင်းအစတွေကို ဆက်စပ်ရတဲ့ လွယ်ကူတဲ့ပဟေဠိကစားစရာတွေနဲ့ ကစားတတ်လာပါတယ်။ သစ်သားတုံးတွေနဲ့ ဆောက်လုပ်ပြီး ကစားတတ်လာတယ်၊ မဖိတ်မစင်ဘဲ ကိုယ့်ဘာသာကို စားတတ်လာပါတယ်။ ရွံ့စေး၊ ပန်းချီဆေး၊ ရောင်စုံဖယောင်းခဲတံတွေကို သုံးနိုင်လာတာကို နှစ်သက်အံ့သြကြပါတယ်။ ပထမတော့ ကြုံသလိုရေးဆွဲပေမဲ့ မကြာခင်မှာပဲ မဆွဲခင် ကြိုစဉ်းစားလာကြပါတယ်။ ဒီလိုကစားရင်းနဲ့ နောင်တစ်ချိန်မှာ စာရေးတတ်ဖို့လိုတဲ့ စွမ်းရည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။

ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေအကြား တူညီမှုနဲ့ ခြားနားချက်တွေကို သတိပြုမိလာပြီး ပစ္စည်းတွေကို တူရာစုရတာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ကလေးရဲ့စိတ်ဟာ အမြဲ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ သုံးနှစ်ကလေးအများစုဟာ အရာဝတ္ထုနှစ်ခုသုံးခုကို ရေတွက်နိုင်ကြပြီး အရောင်တချို့ကိုလည်းသိပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေဟာ စကားတတ်တာနှေးပေမဲ့ အများစုကတော့ စကားကောင်းကောင်း ပြောနိုင်ကြပါတယ်။ ဝေါဟာရတွေလည်း ဆက်လက်တိုးပွားနေပြီး ဝါကျတွေဟာပိုရှည်လာပြီး ပိုခက်ခဲရှုပ်ထွေးလာပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ စာအုပ်ထဲကပုံတွေမှာ ဘာတွေပါလဲ၊ ဘာတွေဖြစ်နေလဲဆိုတာကိုပြောနိုင်ပါတယ်။ ရုပ်ပုံတွေ ကြည့်ရင်း လူကြီးက စကားလုံးတွေ၊ စိတ်ကူးတွေထပ်ဖြည့်ပြီးပြောပေးရင် ကလေးရဲ့ဘာသာစကားစွမ်းရည်တွေ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ အာရုံစိုက်နိုင်ချိန်နဲ့ အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်း တိုးတက်လာပြီး ပုံပြင်တွေကို စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ကြပါတယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့မေးခွန်းတွေကို စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီး ဖြေရတာကို နှစ်သက်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါနဲ့ စကားမြန်မြန်ပြောတဲ့အခါမှာ တချို့စကားလုံးတွေကို မှားပြီး အသံထွက်ကြတယ်။ အသံတွေကို ထပ်ပြောမိကြတယ်၊ တုံ့ဆိုင်းမှုရှိကြတယ်။

ကလေးစကားစပြောတတ်ခါစမှာ အမှားမပြင်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး ကလေးနမူနာယူနိုင်ဖို့ မှန်မှန်နဲ့ ပီပီသသပြောပြပါ။ ကလေးငယ်တွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အလွန်ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။ ကလေးတစ်ဦးစီဟာ သူ့နှုန်းနဲ့သူ၊ သူ့နည်းနဲ့သူ ဖွံ့ဖြိုးကြပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ တစ်ပါးသူတွေရဲ့ခံစားချက်တွေကို ပိုပြီး ရိပ်မိသိရှိလာတာနဲ့အမျှ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ကစားတဲ့အခါ အတူပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာပါတယ်။ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးတွေဟာ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်တတ်လာပါတယ်။ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးတွေဟာ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ရင်း

သူတို့ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မျှဝေသုံးစွဲရင်းပြဿနာတွေကို အဖြေရှာတတ်လာပါတယ်။ သုံးနှစ်ကလေးတွေဟာနည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ လုပ်ဆောင်လိုလေ့ရှိတတ်ကြပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ ခံစားချက်တွေကို သိနားလည်ကြပါတယ်။ သူတို့အကူအညီပေးတာ စာနာထောက်ထားပြီးလုပ်ဆောင်ပေးတာကို အသိအမှတ်ပြုရင် အားတက်ကြပါတယ်။

လေးနှစ်ကလေး

လေးနှစ်ကလေးတွေဟာ ရွှင်လန်းတက်ကြွကြပြီး ပစ္စည်း၊ လူ၊ နေရာ လုပ်ဆောင်စရာ အသစ်အဆန်းတွေကို နှစ်သက်မက်မောကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်တွေဟာ အမြဲအလုပ်လုပ်နေပြီး သင်ယူလိုစိတ်လည်း ပြင်းပြကြပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ထက်သန်တက်ကြွပြီး စွန့်စားလုပ်ဆောင်ဖို့ အမြဲအသင့်ဖြစ်နေပါတယ်။

လေးနှစ်ကလေးတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စိတ်ချယုံကြည်စွာ ခြေလှမ်းကျဲတွေနဲ့ ချောချောမောမော လမ်းလျှောက်ကြ၊ပြေးကြပါတယ်။ ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းနိုင်စွမ်းတိုးလာပြီး ခြေဖျားထောက်ရပ်နိုင်ကြတယ်၊ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးသွားနိုင်ကြတယ်။ ကစားနည်းတွေကိုကစားနိုင်လာပြီး ပိုခက်ခဲရှုပ်ထွေးတဲ့ လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်တွေကို အသုံးပြုလုပ်ကိုင်နိုင်လာတယ်။ မျက်စိနဲ့လက်တွဲဖက်လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းတိုးလာပြီး လက်ချောင်းတွေဟာလည်း အနုစိတ်ပြီးခက်ခဲတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို အလိုက်သင့်လုပ်ဆောင်လာနိုင်တယ်။ သူတို့ရေးဆွဲချယ်သတဲ့ရုပ်ပုံတွေဟာ ပိုပြီးအသေးစိတ်လာတယ်။ ဒီစွမ်းရည်တွေကိုလေ့ကျင့်တာ ဖန်တီးတီထွင်ရင်းပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိတာဟာ ကလေးတွေရဲ့ ကြီးထွားနေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစား တန်ဖိုးထားစိတ်ကို ပိုပြီးတိုးပွားစေပါတယ်။

လေးနှစ်မပြည့်ခင်မှာ ကလေးဟာကိန်းဂဏန်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်အရွယ်အစားနဲ့ဆိုင်တဲ့ အခြေခံသဘောတရားတချို့ကို နားလည်နေပါပြီ။ အရာဝတ္ထုတွေကို အရွယ်အစားအလိုက် စီနိုင်တယ်၊ နမူနာမှာပြထားတဲ့အစဉ်အတိုင်း ထားနိုင်တယ်။ စက်ဝိုင်း၊ စတုရန်းကြယ်ပုံတွေကို တူရာယှဉ်တွဲနိုင်ပါတယ်။ ကလေးအတော်များများဟာ ၁ ကနေ ၁၀ အထိ ရေတွက်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ အက္ခရာတွေနဲ့ကိန်းဂဏန်းတွေကို သူတို့ဘာသာရေးနိုင်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေ တစ်ခုခုကို မလုပ်နိုင်ခင် အတင်းလုပ်ခိုင်းရင်သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုသင်ယူစိတ်ကို ဟန့်တားရာရောက်ပါတယ်။ နောင် ကျောင်းပညာသင်ယူရာမှာ အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် အာမခံချက်အကောင်းဆုံးပေးနိုင်တဲ့နည်းကတော့ စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းတွေ ရှာဖွေအောင်အားပေးပြီး စူးစမ်းလေ့လာခွင့်ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

လေးနှစ်ကလေးတွေဟာ လှို့ဝှက်ချက်တွေကို တီးတိုးပြောဆိုရတာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဘာသာစကားဟာ သူတို့အတွက်ပျော်စရာဖြစ်ပြီး ကာရန်တို့ အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့စကားလုံးတို့ကို သဘောကျကြပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ ခက်ခဲတဲ့ဝါကျတွေသုံးပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့ပုံပြင်တွေကို ပြောနိုင်ကြပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးခဲ့တာတွေ သူတို့ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးအသစ်အဆန်း အမျိုးမျိုးကို သုံးကြည့်တာဟာ တကယ်ဖြစ်ပျက်တည်ရှိနေတာနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်တာနှစ်ခုကြားက နယ်နိမိတ်ကို စူးစမ်းရှာဖွေကြည့်တာတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ အဆုံးမသတ်နိုင်တဲ့ သိလိုစိတ်ရှိတာကြောင့် မေးခွန်းတွေအများကြီးမေးပါတယ်။ တစ်ခါတလေသိချင်လို့ တစ်ခါတလေကျတော့ စကားပြောရတာကြိုက်လို့ ဘာ့ကြောင့်လဲဘယ်လိုလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေကို မဆုံးနိုင်အောင် မေးကြပါတယ်။ ဒီမေးခွန်း တွေကို သေသေချာချာစဉ်းစားပြီး ပြန်ဖြေပေးရင်ကလေးတွေရဲ့ အသိပညာ တိုးပွားလာပါတယ်။ သူတို့ရဲ့သိလိုစိတ်ကို အားပေးရာရောက်ပါတယ်။ သူတို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေးတတ်အောင် သင်ပြပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ ဘယ်လိုပစ္စည်းမျိုးနဲ့မဆိုကစားရတာကြိုက်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ထက်မြက်တဲ့ စိတ်ကူးဉာဏ်နဲ့ သရုပ်ဆောင်ကစားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ စူးစမ်းရှာဖွေသူများ၊ တီထွင်သူများ၊ ပြဿနာကို အဖြေရှာဖွေသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေကို စိတ်ကူးဉာဏ်နဲ့သုံးပြီး သရုပ်ဆောင်ကစားဖို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး သတ်မှတ်ပေးကြတယ်၊ ကစားနည်းတွေတီထွင်ကြတယ်၊ စိတ်ကူးယဉ်ပြီးကစားကြတယ်။ ဒီလိုကစားနည်းမျိုးဟာ အလှည့်ကျလုပ်ကိုင်တတ်ဖို့ နားထောင်တတ်ဖို့ တစ်ဦးရဲ့ လုပ်ရပ်ကို တစ်ဦးကလေးစားတတ်ဖို့ စတဲ့အရေးကြီးတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်တွေကို ဖွံ့ဖြိုးစေပါတယ်။

လေးနှစ်ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လွတ်လပ်မှုဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာကို ဆက်ပြီးစမ်းကြည့်ပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်မသတ်မှတ်နိုင်ဘဲ သူများကသတ်မှတ်ပေးတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ကြိုက်ကြလေးစားကြပါတယ်။ သင့်တင့်မျှတတဲ့ တစ်သမတ်တည်းကျင့်သုံးတဲ့ စည်းကမ်းတွေရှိရင် ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကမ္ဘာလောကကို စူးစမ်းရှာဖွေသူဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဖန်တီး တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ပြရာမှာ တဦးနဲ့တဦးမတူကြပါဘူး။ တချို့က ကတတ်တယ်၊ အမြင့်တက်တတ်တယ်၊ အချို့ကျတော့ တူရာအရောင်တွေပုံသဏ္ဌာန်တွေကို အုပ်စုခွဲနိုင်တယ်။ တချို့က စကားလုံးတွေနဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ဆက်စပ်နိုင်ကြတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ ဖန်တီးတီထွင်နိုင်စွမ်းကို လေ့ကျင့်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ သူတို့ကို နားထောင်ပေးပါ။ သူတို့ရဲ့မေးခွန်းတွေကို ဖြေပါ။ သူတို့ရဲ့သိလိုစိတ်ကို အားပေးပါ။ သူတို့လုပ်တာတွေ

ကို ကောင်းတယ်ထင်ကြောင်း ပြပါ။ စူးစမ်းလေ့လာဖို့ သိချင်စိတ်ရှိဖို့ အောင်မြင်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးရရင် ကလေးတွေဟာ တက်ကြွပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ သင်ယူသူတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

၄။ ကျောင်းနေရန်အသင့် ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးငယ်

ပတ်ဝန်းကျင်ကမ္ဘာလောကအကြောင်းကို နားလည်လာနိုင်အောင် အထောက်အကူပြုတဲ့ စွမ်းရည်တွေ ဗီဇစိတ်တွေဟာ မွေးကတည်းက ကလေးတွေမှာ ပါလာပါတယ်။ ဒီစွမ်းရည်တွေဟာ လျင်မြန်စွာပဲ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ လမ်းလျှောက်တတ်လာကြတယ်။ စကားပြောတတ်လာတယ်၊ ကစားတတ်လာတယ်၊ မိတ်ဖွဲ့တတ်လာတယ်၊ သူတို့ချစ်တဲ့သူတွေအပေါ် သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ပြသလာပါတယ်။

ကလေးကိုပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ဖို့အတွက် ရိုက်ကူးထားတဲ့ ဒီဗီဒီယို အခွေတွဲထဲမှာ မွေးစကနေခြောက်နှစ်အတွင်း ကလေးရဲ့လှုပ်ရှားမှု တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှု၊ လူတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာပုံကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီ ဗီဒီယိုမှာ မွေးစကနေငါးနှစ်အတွင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဟာ ကလေးကို ကျောင်းဆိုတဲ့လောကထဲ ဝင်ရောက်နိုင်အောင် ဘယ်လိုပြင်ဆင်ပေးတယ်ဆိုတာကို သုံးသပ်ထားပါတယ်။

၅။ ငါးနှစ်မှခုနှစ်နှစ်အရွယ်

အသက်ငါးနှစ်မှခုနှစ် နှစ်ကြားမှာ ကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ကလေးဟာ သန်စွမ်းပြီး ကျစ်လစ်လာပါ တယ်။ အရိုးတွေမာလာပြီး ကြွက်သားတွေရဲ့ အရွယ်အစားဟာ ကြီးထွားလာပါတယ်။ ကလေးကို မကြာခဏအစာကျွေးပေးရင် သင့်တော်ပြီး အာဟာရရှိတဲ့အစာ၊ အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုကျွေးရင် ကလေးဟာ ကျောင်းမှာပညာ ကောင်းကောင်းသင်ယူဖို့လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ကို ရပါလိမ့်မယ်။

လှုပ်ရှားမှု

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေတွဲဖက်လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း တိုးလာတာနဲ့အမျှ ကလေးဟာ ခုန်ပေါက်ပြေးလွှားတာ ကိုယ်ကိုဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းတာတို့ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လိုသလို ထိန်းချုပ်ပြီး လုပ်ကိုင်လာပါတယ်။

ဦးနှောက်

အသက်ခြောက်နှစ်မှာ ကလေးဦးနှောက်ဟာ အရွယ်အစားရော ရှုပ်ထွေးမှုမှာပါ လူကြီးဦးနှောက်နဲ့ ဆင်တူနီးပါးဖြစ်နေပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းများအကြား ဆက်သွယ်မှုတိုးလာတာကြောင့် ကလေးဟာပြဿနာတွေကို ပိုပြီး ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ဖြေရှင်းတတ်လာပြီး တွေးတောနိုင်တဲ့စွမ်းရည်သစ်တွေရလာပါတယ်။ ဒီစွမ်းရည်သစ်တွေဟာ ကလေးရဲ့စုံလင်များပြားတဲ့ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကျောင်းစတက်တဲ့အခါမှာ ကလေးဟာ သင်ယူဖို့ စိတ်အားထက်သန်ပြီး အသင့်ဖြစ်နေပါတယ်။

သိမှု

အသက်ငါးနှစ်နဲ့ ခုနှစ်နှစ်အတွင်းမှာ ကလေးရဲ့တွေးခေါ်ပုံဟာ ပိုပြီးကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုရှိလာပါတယ်။ ကလေးဟာ အတွေ့အကြုံတွေကို ချိုင့်သိမြင်နိုင်တယ် သဘောတရားအသစ်တွေကို နားလည်နိုင်တယ် ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းရှာနိုင်ပါတယ်။

ကလေးဟာ သင်္ကေတတွေမှာ အဓိပ္ပါယ်တွေပါနိုင်ကြောင်း သိလာပါတယ်။ ကိန်းတွေကို ဖတ်တတ်ရေးတတ်လာတယ်၊ ပေါင်းတတ်နှုတ်တတ်လာပြီး အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အလေးချိန်ကို နှိုင်းယှဉ်တတ်လာတယ်။ အချိန်အတိုင်းအတာကို သိလာပါတယ်။

ကျောင်းစမတက်ခင် အချိန်အတော်ကြာကြာကတည်းက ကလေးတွေဟာ ကိန်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလေ့အကျင့်အများကြီးရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးကို သတိပြုမိတဲ့အခါ ရေနဲ့ကစားတဲ့အခါ ကိန်းတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ပစ္စည်းတွေ သဘာဝအလျောက် ရှိလာပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို အမျိုးအစားခွဲ ခြားတဲ့အခါ ရေတွက်တဲ့အခါ တူရာသဏ္ဌာန်တွေကို ယှဉ်တွဲတဲ့အခါ ကလေးတွေဟာ ကိန်းတွေအကြောင်းသိလာပါတယ်။ ဆရာတွေက ကလေးသိပြီးတာအပေါ် အခြေခံပြီး သင်ပေးပါတယ်။ သင်ပေးတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ကိန်းတွေကို အလွတ်ကျက်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ့်အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုယ်တိုင်စူးစမ်းလေ့လာကြည့်ရအောင် ဆရာတွေက အားပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ

ကလေးတွေ သေသေချာချာလေ့လာကြည့်ရှုတတ်အောင် ဆက်စပ်မှုတွေကို တွေ့လာအောင် သင်္ကေတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သိလာအောင် အထောက်အကူပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာစကား

ကလေးတွေဟာ အုပ်စုငယ်လေးတွေမှာ အတူလုပ်ကိုင်ရရင် အချင်းချင်းစကားပြောကြဖို့ သူတို့သိတာတွေ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ပြောကြဖို့ နည်းလမ်းတွေပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ကြဖို့ အားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အများတွေကနေသင်ယူကြပါတယ်။ အများတွေဟာ သူတို့ ဆက်လက် သင်ယူဖို့အတွက် ကြားခံအဆင့်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

အသက်ငါးနှစ်နဲ့ခုနှစ်နှစ်ကြားမှာ ကလေးတွေဟာ သူတို့ပြောလိုတာကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဆိုတတ်လာပါတယ်။ အာရုံစိုက်နိုင်ချိန်ပိုရှည်လာတာကြောင့် သူများပေးတဲ့ညွှန်ကြားချက်တွေကို ပိုနားထောင်နိုင်ပြီး လိုက်လုပ်နိုင်လာပါတယ်၊ အချက်အလက်အသစ်တွေကိုလည်း လက်ခံရယူနိုင်ပြီး အများနှင့်အတူ ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းတွေဟာ မွေးကင်းစကတည်းက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတဲ့စွမ်းရည်တွေအပေါ် အခြေခံပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးတွေဟာ ငိုသံ၊ မျက်နှာအမူအရာတွေကတစ်ဆင့် လူတွေနဲ့ဆက်သွယ်ပါတယ်။ အစက ပလုံးပထွေးပြောသံတွေဟာ နားလည်နိုင်တဲ့ အသံတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်နှစ်ပြည့်တဲ့အခါမှာ စကားစပြောတတ်နေပါပြီ။

ပုံပြင်တွေကို နားထောင်ရင်း ပြောရင်းနဲ့ လွယ်ကူတဲ့ဝါကျတွေကိုသုံးဖို့ လေ့ကျင့်ကြပါတယ်။ ပိုပြီးခက်ခဲရှုပ်ထွေးတဲ့အချက်အလက်တွေကို နားထောင်ရင်း သူတို့ရဲ့ဝေါဟာရတွေ ကျယ်ပြန့်လာပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်အောင် စဉ်းစားနိုင်ကြတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဆက်စပ်မှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်ကြတယ်။ မပြောခင် စဉ်းစားနိုင်ကြတယ်၊ မေးခွန်းတွေကိုလည်း တကျည်ကျည်မေးကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့သိလိုစိတ်ကို ဆရာတွေက သတိပြုမိရင် သူတို့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချဖို့ ဆရာတွေကအားပေးရင် ကလေးတွေဟာ ကောင်းကောင်းသင်ယူနိုင်ကြပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ ရှိတဲ့ စာသင်ခန်းဟာ ကလေးတွေရဲ့ ဖန်တီးတီထွင်နိုင်စွမ်းကို တိုးပွားစေနိုင်ပါတယ်။

အခွင့်အလမ်းရရင် ကလေးအများစုဟာအသက်ငါးနှစ်နဲ့ ခုနှစ်နှစ်ကြားမှာ စပြီး စာရေးတတ် ဖတ်တတ်လာပါတယ်။ ပထမမှာ ကလေးတွေဟာ တွေ့မြင်နေကျအရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အခေါ်အဝေါ်ကို သိလာပါတယ်။ နောက်တော့အက္ခရာတွေကို မှတ်မိလာကြပါတယ်။ အရေးဟာ အဖတ်ရဲ့နောက်ဆက် တွဲဖြစ်ပါတယ်။ အက္ခရာတွေကို ရေးတတ်လာပြီးနောက် စကားလုံးများအဖြစ် ပူးတွဲရေးသားတတ်လာ

ပါတယ်။ ရေးခြစ်တာ အပိုင်းအစတွေဆက်ပြီး ပုံဖော်ရတဲ့ ပဟေဠိကစားနည်းမျိုးကစားတာ ပစ္စည်းတွေကို အမျိုးအစားခွဲရတာဟာ စာရေးရာမှာ လက်ချောင်းတွေကို အသုံးပြုတဲ့စွမ်းရည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ စာရေးဖို့အတွက် ဒီစွမ်းရည်တွေကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ အက္ခရာတွေဟာ စာလုံးတွေကို ကိုယ်စားပြုတာကို သိလာပြီး သင်္ကေတတွေကို သုံးတတ်လာတာဟာ စာဖတ်တတ်ဖို့အတွက် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ဟာ ကလေးအတွက် ပထမဆုံးစတင်သင်ယူရာနဲ့ ဆက်လက်သင်ယူရာပတ်ဝန်းကျင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စကားအသစ်တွေ အသံထွက်နည်းကို ဆရာက ကလေးတွေကို သင်ပေးပါတယ်။ အက္ခရာနဲ့အသံကြား အဆက်အစပ်ကို ကလေးတွေဆက်သိလာတဲ့အခါ စာဖတ်စွမ်းရည်ဟာလည်း စကားလုံးတွေကို ဖတ်တတ်ရာကနေ ဖတ်တဲ့အကြောင်းအရာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်တဲ့အထိ တိုးတက်လာပါတယ်။ စာရေးတာနဲ့ပုံဆွဲတာဟာ အလိုအလျောက်ရောထွေးနေပြီး စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ အတွေးအခေါ်တွေကို ကလေးတွေ ပြန်ပြီးဆက်စပ်စဉ်းစားနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ လက်မှုပစ္စည်းတွေလုပ်ရတဲ့အခါ ကလေးတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီးယုံကြည်လာပါတယ်။ သူတို့ခံစားချက်နဲ့အတွေးကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်တဲ့ နည်းတစ်နည်းလည်းဖြစ်ပြီး သူတို့ဆွဲထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေနဲ့တွဲပြီး ပုံပြင်တွေရေးလိုစိတ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။

ကလေးတွေသင်ယူပုံဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးမတူကြပါဘူး။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကလေးအားလုံးဟာ စွမ်းရည်တွေကို တတ်မြောက်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေလုပ်ဆောင်ရမှာတွေကို ကလေးတစ်ဦးချင်းရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ကိုက်ညီအောင် ညှိပေးရပါမယ်။ ကလေးအားလုံးဟာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတူညီမယ်လို့ မျှော်မှန်းထားရင် ကလေးတွေဟာ ရှုံးနိမ့်မှုကို ခံစားရပါမယ်။ ဒီခံစားမှုဟာ ပြေပျောက်ဖို့မလွယ်ပါဘူး။

လူမှုဆက်ဆံရေး

ကလေးတွေကျောင်းစနေတဲ့အခါ မိသားစုအပြင်က လောကရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ပထမဆုံးတွေ့ကြုံရပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ လုံခြုံမှုကိုပေးပြီး ကလေးတွေအတွက် ပိုပြီးအရေးကြီးလာပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို ဝေမျှသုံးစွဲတတ်ဖို့နဲ့ အလှည့်ကျလုပ်ကိုင်တတ်လာဖို့ဟာ ကလေးငယ်တွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးနှစ်နဲ့ခြောက်နှစ်အရွယ်ကလေးတွေဟာ သူများတွေရဲ့ ရှုထောင့်ကို နားထောင်တတ်လာပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေဟာလည်း စာနာထောက်ထားမှုနဲ့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ပိုရှိလာပါတယ်။

ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ ကစားနည်းတွေကို စည်းမျဉ်းတွေသတ်မှတ်ပြီး တီထွင်ရတာနှစ်သက်ကြပါတယ်။ စည်းမျဉ်းတွေဟာ ကစားဖို့အတွက်လမ်းညွှန်ဖြစ်တာမို့ လိုက်နာဖို့လိုပါတယ်။ အမှားအမှန်ကို ထင်ထင်ရှားရှား ခွဲခြားသိမြင်စပြုလာပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရော တခြားသူတွေကိုပါ တိကျတဲ့စံတွေမီဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းတိုးတက်လာတာကြောင့် လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်က သူတို့အတွက်ခက်ခဲတဲ့ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းလာနိုင်ကြပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ ဆရာတွေဟာ အတူတွဲပြီး လုပ်ကိုင်ကြဖို့လိုပါတယ်။ **ဆရာတွေ၊ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ကြောက်စိတ်၊ ပင်ကိုစွမ်းရည်နဲ့ နှစ်သက်မှုတွေကို ပိုနားလည်ရင်** ကလေးတွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ပိုအထောက်အကူပြုပါတယ်။ မိဘတွေဟာ ကလေးတွေ ကစားတာနဲ့ စူးစမ်းလေ့လာတာဟာ သင်ယူရေးအတွက် ပဓာနကျတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဆိုတာ နားလည်ရင် ကလေးရဲ့ အားထုတ်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို တန်ဖိုးထားရင် ဆရာတွေကို ပံ့ပိုးကြပါတယ်။ သင်ယူခြင်းဟာ မိသားစုနဲ့စပြီး မိသားစုနဲ့ပဲဆုံးတဲ့ ခရီးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့ဘယ်သူဆိုတာ သူတို့ဆီက ဘာကိုမျှော်လင့်တယ်ဆိုတာကို မိသားစုနဲ့အတူနေရာက စသိလာတာဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုရဲ့မျှော်လင့်လက်တွေဟာ ကလေးတွေဘယ်လောက် အောင်အောင်မြင်မြင် သင်ယူနိုင်မယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို လွှမ်းမိုးပါတယ်။

မျှော်လင့်ချက်နည်းရင် ကလေးတွေကြိုးစားလိုစိတ်ကို ကန့်သတ်ရာရောက်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်များရင် သူတို့ရဲ့အလားအလာကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်လိုစိတ် ရှိလာစေပါမယ်။ မိသားစုတွေဟာ အမြော်အမြင် စိတ်ရှည်မှု တွေးတောဆင်ခြင်မှုတွေကို လက်ကိုင်ထားပြီး ကလေးတွေကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု စိတ်အားထက်သန်မှုအပြည့်နဲ့ နေ့စဉ်သူတို့ရဲ့ သင်ယူမှုခရီးကိုဆက်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်ယူမှု၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ

(Foundation of Human Learning)

မွေးကတည်းက ကလေးဟာ စတင်သင်ယူပါတယ်။ မွေးစကလေးငယ်ဟာ မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊ အနံ့ရနိုင်၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နိုင်၊ အရသာခံစားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာလူကြီးဦးနှောက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံတောင်ရှိနေပြီ။ ကလေးဟာ မွေးကတည်းက သင်ယူလိုစိတ်ရှိတယ်။ သင်ယူဖို့လည်းလိုတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ အပြန်အလှန် ထိတွေ့ဆက်ဆံဖို့လိုတယ်။ ကလေးဟာ သူရဲ့ထူးခြားဆန်းပြားတဲ့စွမ်းအားတွေကြောင့် စူးစမ်းလေ့လာနိုင်တယ်။ ဆက်သွယ်နိုင်တယ်၊ သင်ယူနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ကလေးရဲ့ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က ကလေးရဲ့ အပြုအမူကို အားပေးပြီး ပုံသွင်းပေးနိုင်တယ်။

ကလေးဟာ လသားနဲ့ ပထမ(၁)နှစ် (၂) နှစ်အတွင်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့အမျှ ကလေးရဲ့စွမ်းအားတွေကို အသုံးပြုနိုင်အောင် အခွင့်အလမ်းတွေပေးပြီး ထက်မြက်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စွမ်းအားတွေကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ဆုတ်ယုတ်သွားအောင် လျစ်လျူရှုထားလို့လည်း ရပါတယ်။

မွေးစကနေ (၆)နှစ်အတွင်းကာလဟာ ကလေးရဲ့စရိုက်လက္ခဏာကို ပုံသွင်းပြုပြင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ဉာဏ်ရည်နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဟာ မွေးစက (၆)နှစ်အတွင်းဟာ အခြားအချိန်တွေမှာ ထက်ဖွံ့ဖြိုးတာ ပိုပြီးမြန်ပါတယ်။ အသက်(၆)နှစ်ရောက်ရင် ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ဟာ လူကြီးနီးပါးကြီးထွားနေပါပြီ။

(၆)နှစ်မပြည့်မီ ကလေးဟာ သူ့ရဲ့အမြင်၊ အကြား အထိအတွေ့၊ အနံ့၊ အရသာစတဲ့ အာရုံတွေကိုသုံးဖို့ စွမ်းအင်သစ်တွေကို စမ်းသပ် လေ့ကျင့်ကြည့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းမရရင် ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု လောလောဆယ်နဲ့ နောင်တစ်ချိန်မှာ သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းအားတို့ကို ထိခိုက်ပါလိမ့်မယ်။ သင်ယူလိုစိတ်က ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ကလေးရဲ့ မိမိကိုယ်ကို

ယုံကြည်တဲ့စိတ်ခံစားကို အခြေခံပြီး သင်ယူလိုစိတ်ကို အားပေးဖို့အတွက် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တက်တက်ကြွကြွနဲ့ အောင်အောင်မြင်မြင်စူးစမ်းလေ့လာဖို့ အခွင့်အလမ်းအများကြီးလိုပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ကစားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စူးစမ်းလေ့လာခွင့် မရတဲ့ ကလေးဟာ စူးစမ်းလေ့လာတတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကလေးကို ဂရုစိုက်ပြီးစိတ်ဝင်စားမှုပြရင် ထောက်ခံအားပေးရင် ကလေးဟာ ပိုပြီး သင်ယူနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကလေးကို ဂရုတစိုက်နဲ့ မတုံ့ပြန်ရင် ကလေးရဲ့သင်ယူမှုကို တားဆီးရာ ရောက်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အားပေးထောက်ခံမှုဟာ ထင်တာထက်တောင်ပိုပြီး အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကလည်း ကလေးလုပ်နိုင်တာထက် ပိုပြီးတော့ မမျှော်လင့်သင့်ပါဘူး။

လူကြီးကလည်းကလေးပြောတာကို နားထောင်ပြီးစိတ်ဝင်စားအောင် ပြန်ပြောပေးရင် ကလေး စကားတတ်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုပါတယ်။

မွေးစကနေအသက်(၆)နှစ်အတွင်း အခြေခံသင်ယူမှုဟာ မရှိမဖြစ်အရေးပါပြီး ကလေးဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့ဉာဏ်ရည်နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ခွဲခြားလို့မရပါဘူး။ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှု အာဟာရပြည့်ဝမှုကို စိတ်ကျန်းမာမှုနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကနေသီးခြားခွဲထားလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့်ကလေးသင်ယူနိုင်အောင် ကူညီတဲ့အခါ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေး အာဟာရပြည့်ဝရေးကိုသာမက ဉာဏ်ရည်၊ လူမှုရေးနဲ့ ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတို့ ကိုလည်း ဂရုပြုရပါမယ်။

ကလေးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်က လူ၊ အရာဝတ္ထု အခြေအနေတွေနဲ့ အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံရာကနေ သင်ယူပါတယ်။

လူတစ်ဦးရဲ့ စရိုက်နဲ့ အလေ့အထတွေစတင်ပုံပေါ်လာတဲ့ ကလေးဘဝမှာ ကလေးနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်နေရတဲ့ မိဘနဲ့တခြားသူတွေဟာ ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနဲ့ သင်ယူမှုအပေါ်မှာ အများကြီး လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် ကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် မိဘများဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့အတွက် မိဘများကို ကူညီရပါမယ်။ မိဘများကို ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းအားလုံးမှာ တိုက်ရိုက်ပါဝင် ပတ်သက်လာအောင် ကြိုးပမ်းရပါမယ်။

သင်ယူရာနေရာများ
(Learning Corners)

လူတစ်ဦး၏ ဉာဏ်ရည်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး အပြုအမူတို့ကို သူ့ရဲ့ ကလေးဘဝအစပိုင်းနှစ်တွေက အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်တဲ့ အတွက် ဒီကာလမှာ ကလေးတွေရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကူညီပေးခြင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလာစေတယ်လို့ သုတေသနအထောက်အထားများကဖော်ပြလျက်ရှိနေပါတယ်။

ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးမူကြိုတွေအနေနဲ့လည်း ကလေးတွေကို ရိုးစင်းတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကနေ စူးစမ်းလေ့လာခွင့်၊ ရှာဖွေတွေ့ရှိခွင့်တွေနဲ့ သင်ယူဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ တတ်နိုင်သလောက် ကူညီဖန်တီးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် အသင့်တော်ဆုံးကျောင်းဟာ ဘယ်လိုကျောင်းမျိုးပါလဲ၊ သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့သူတို့ရဲ့သင်ယူပုံကိုလိုက်ပြီး ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်တဲ့ နေရာမျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကတော့ အစာအာဟာရလုံလောက်မှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုရှိတဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ အနားယူခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ အတွေ့အကြုံအသစ်တွေပါဝင်တဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေနဲ့ ကစားခြင်းတို့ဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေ့ အကြုံအရဖြစ်စေ၊ ကလေးငယ်တွေကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းကဖြစ်စေ သိနိုင်ကြပါတယ်။

ကစားခြင်းဆိုတာကလေးဘဝရဲ့အရေးကြီးဆုံးကဏ္ဍတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာရော၊ တိရစ္ဆာန်ကလေးတွေပါ ကစားရင်းနဲ့ အချိန်ကုန်တတ်ပါတယ်။ ကစားခြင်းဆိုတာ သူတို့ရဲ့အလုပ်ဖြစ်ပြီး သင်ယူနေခြင်းနဲ့ဖွံ့ဖြိုးနေခြင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

သင်ယူရာနေရာများ

ကလေးမလေးနှစ်ယောက်ဟာ ထည့်စရာခွက်တစ်မျိုးစီမှာ သဲနဲ့ရေကိုရောစပ်လိုက်ပြီး တွေ့ရှိလာတဲ့အချက်တွေကို အချင်းချင်းပြောနေကြပါတယ်။ ဒီကလေးကလည်းခွက်ထဲကသဲကိုချိန်ဆပြီး စာရွက်ပေါ်မှာသွားထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အစိတ်အပိုင်းလေးတွေ ခွဲစိတ်လိုက်ပါတယ်။ ရောက်လာတဲ့ အဖော်ကိုလည်း သူ့လိုဆက်လုပ်ခွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ဒီလိုလုပ်နေကြတာဟာ လူကြီးတွေ အတွက်တော့ဆော့ကစားရုံသက်သက်လို့သာထင်ရပေမဲ့ ကလေးတွေအတွက်ကတော့ သိပ္ပံအခြေခံသဘောတရားဖြစ်တဲ့ သဲအစိုနဲ့ အခြောက်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိခြားနားခြင်း၊ သင်္ချာအခြေခံသဘောတရားတွေနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာအရည်အသွေးတွေကို သင်ယူနေတာဖြစ်ပါတယ်။

ကစားရင်းနဲ့ကလေးတွေဟာရှာဖွေတွေ့ရှိလာတယ်။ ပြဿနာအခက်အခဲဖြေရှင်းတတ်လာတယ်။ အကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တွေးဆတတ်လာတယ်။ အခြားသူတွေနဲ့ သင့်မြတ်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်လာတယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိန်းချုပ်တတ်လာပြီး ဘယ်အရာကိုမဆို သင်ယူရန်ပျော်မွေ့သူတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဒီအရည်အသွေးတွေကို စာရေးစာဖတ်နဲ့ရေတွက်တတ်ခြင်း မတိုင်မီရရှိဖို့ ဆိုရင် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးမူကြိုတွေအနေနဲ့ ကလေးတွေကိုကစားဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ တတ်နိုင်သ၍ ဖန်တီးပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အဆောက်အဦ

အဆောက်အဦအနေနဲ့ ဘယ်လိုပုံစံဖြစ်ရမယ်လို့သတ်မှတ်ချက်မရှိပေမဲ့ ကလေးဦးရေနှင့်မျှတတဲ့ အကျယ်အဝန်း၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီးလေဝင်လေထွက်နဲ့အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အဆောက်အဦရဲ့အပြင်ဘက်မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြေးလွှားဆော့ကစားနိုင်ဖို့ မြေကွက်လပ်ကျယ်လည်းရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိရင် မညီညာတဲ့မြေဟာလည်းကလေးတွေအတွက် လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုလိုအကျိုးရှိလှပါတယ်။

နေ့စဉ်အချိန်ဇယား

ကလေးရဲ့တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်တွေဖြစ်တဲ့ စားချိန်၊ အနားယူချိန်၊ လှုပ်ရှားသွားလာချိန်တွေနဲ့ ကစားချိန် လုံလောက်စွာရဖို့ နေ့စဉ်အချိန်ဇယားကို ဂရုစိုက်ရေးဆွဲရပါမယ်။ ကလေးတွေရဲ့စိတ်ကူးဆန္ဒ

တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ဖို့နဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကနေတစ်ခုကို ပြောင်းတဲ့အခါ စိတ်အေးလက်အေးရှိဖို့ လုံလောက်တဲ့အချိန် သတ်မှတ်ပေးရပါမယ်။ ကစားချိန်များများ ရထားတဲ့ ကလေးတွေကိုကိုယ်တိုင်လည်း မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းတွေကို မေးတတ်ဖို့နဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေအပေါ် သုံးသပ်တတ်ဖို့လိုပြီး ကိုယ်တိုင်သင်ယူသူတွေဖြစ်စေဖို့ သူတို့မှာလည်း တာဝန်ရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိစူးစမ်းရှာဖွေသူ၊ တီထွင်ဖန်တီးသူ၊ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်သူနဲ့အခက်အခဲကို အဖြေရှာ ဖော်ထုတ်သူအဖြစ်ခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စုပေါင်းချိန်

စုပေါင်းကဗျာသီဆိုချိန်ဟာ အပျော်သက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေဟာ တေးဂီတကို မြတ်နိုး လာပြီးဂီတသံစဉ်တွေနဲ့ ရင်းနှီးလာကြတယ်။ စည်းချက်ဝါးချက်နဲ့အညီကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တွေကို လှုပ်ရှားနိုင်လာကြတယ်။ လွယ်ကူတဲ့ဒေသခံသီချင်း၊ ရိုးရာသီချင်းတွေက ကလေးတွေ အတွက်ပိုပြီး သင့်လျော်ပါတယ်။ စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်ဟာလည်း တစ်နေ့တာရဲ့အရေးပါတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့အတွေ့အကြုံ ၊ ဗဟုသုတကျယ်ပြန့်လာစေဖို့ ဆရာမက စိတ်ဝင်စားဖွယ် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးသုံးပြီး ကလေးနဲ့ဆရာမ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ ဒီကနေ့ ကလေးတွေ ဘယ် သင်ယူရန်နေရာမှာ ဘာလုပ်မယ်၊ ဘယ်လိုကစားမယ်ဆိုတဲ့ ကြိုတင်စိတ်ကူးဆန္ဒတွေရအောင် ဒီဆွေးနွေးချိန်က အထောက်အကူရပါတယ်။ သင်ယူရန်နေရာတွေမှာ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေက သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာနဲ့ သက်ဆိုင်မှုရှိရင် ကလေးတွေအတွက်ကစားရတာပိုပြီး အဓိပ္ပာယ် ရှိစေပါတယ်။

မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်တွေအတွက် ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရရှိရေးဟာ အလွန်အရေး ကြီးတာမို့ အခန်းတွင်း၊ အခန်းပြင်မှာ သင်ယူရန်နေရာအမျိုးစုံလင်အောင် ဖန်တီးပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာကစားနည်းမျိုးစုံကစားရမှာဖြစ်ပြီး ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုလည်းရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခန်းတွင်း သင်ယူရန်နေရာတွေကတော့ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ အာရုံစူးစိုက်လုပ်ကိုင်စရာတွေဖြစ်ပြီး အခန်းပြင် သင်ယူရန်နေရာတွေကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကိုသုံးပြီး လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်စရာတွေ စူးစမ်း လေ့လာ စရာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ မြို့အနေအထားအရဖြစ်စေ၊ ရပ်ရွာအနေအထားအရဖြစ်စေ ကလေးတွေ အတွက် ငွေကုန်ကြေးကျများဖို့က အဓိကမဟုတ်ဘဲ အခုမြင်တွေ့ရတဲ့အတိုင်း ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ သင်ယူရန်နေရာ စုံလင်အောင်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သင်ယူရန်နေရာတစ်ခုစီမှာ ကလေးတွေ ကစားရင်း ဘာတွေသင်ယူမယ်၊ ဘာကျွမ်းကျင်မှုတွေရလာမယ် ဆိုတာစဉ်းစားဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ။

အတုလုပ်တမ်းကစားရန်နေရာ

အတုလုပ်တမ်းကစားနေတဲ့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ကြုံတွေ့နေတဲ့ဘဝအတွေ့အကြုံအပေါ် ပိုနားလည်အောင် သင်ယူနေတာဖြစ်ပြီး မကြာခင်ကြုံတွေ့ကောင်းကြုံတွေ့လာနိုင်မယ့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ အခက်အခဲပြဿနာတွေကို အပြုသဘောနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေကြတာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်စိတ်နဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကိုထိန်းချုပ်နိုင်လာပြီး အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်တွေးဆတတ်လာကြပါတယ်။ မီးပူတိုက်နေတဲ့ကလေးကို တခြားကလေးက မီးပူပူရဲ့လား၊ မပူရင်ဒီဟာကို လှည့်လို့ပြောနေပါတယ်။ ဒီကလေးတွေဘာကို သင်ယူတတ်မြောက်နေပြီဆိုတာကိုခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။ အလိုက်သိမှု၊ သူတစ်ပါးအပေါ် နားလည်မှုနဲ့ ကူညီတတ်မှုစတဲ့လူမှုရေးဆိုင်ရာ အရည်အသွေးတွေကိုလည်း လျင်မြန်စွာသင်ယူကြပါတယ်။ သဏ္ဌာန်တူလုပ်ကစားခြင်းဟာ နောင်ကျောင်းပညာသင်ယူရာမှာ စာလုံးအက္ခရာတွေကိုနားလည်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ သူတို့ကိုင်တွယ်နေတဲ့အရာတစ်ခုခုကို လူအစစ်၊ ဝတ္ထုအစစ်၊ နေရာအစစ်အဖြစ် အစားထိုးကစားရာကနေဝတ္ထုမဲ့သဘောကို စဉ်းစားနိုင်လာကြပါတယ်။

သင်ယူရန်နေရာတွေကို အတိအကျ ဘောင်ခတ်ထားလို့မရပါဘူး။ အခုလိုပုံဆွဲရေးခြစ်ခြင်းကို အတုလုပ်တမ်းကစားတဲ့နေရာမှာ လုပ်ချင်တဲ့ကလေးမျိုးလည်းရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကလေးတွေအတွက် သင်ယူရန်နေရာတိုင်းဟာ အတုလုပ်တမ်းကစားရန်နေရာလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

လက်ချောင်းကြွက်သားသန်မာရန်နေရာ

စာရေးခြင်းမတိုင်မီ လိုအပ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိစေဖို့ လက်ချောင်းကြွက်သားသန်မာရန်နေရာက ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ ကပ်ကြေးညှပ်ခြင်း၊ ကော်ကပ်ခြင်း၊ သီကုံးခြင်း၊ ရွှံ့၊ ဂျုံနယ်ခြင်း၊ ရေးခြစ်ခြင်းနဲ့ အရောင်ခြယ်ခြင်းစတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးရှိပေမယ့် အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ အခုမြင်တွေ့ရတဲ့အတိုင်း အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေမငြီးငွေ့စေဖို့ သင်ခန်းစာနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးပံ့ပိုးပေးပြီး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

တည်ဆောက်ကစားရန်နေရာ

ဒီနေရာအတွက်တည်ဆောက်ကစားစရာ ပုံသဏ္ဍာန်အစုံသစ်သားတုံးတွေအပြင် လူရုပ်၊ တိရစ္ဆာန်ရုပ်နဲ့ ကားရထားစတဲ့ အရုပ်အမျိုးမျိုးလည်းလိုအပ်ပါတယ်။ ကစားရင်းနဲ့ကလေးတွေဟာ ယဉ်ကျေးတဲ့စကားလုံးတွေသုံးတတ်ဖို့ ဆရာဆီက၊ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေဆီက သင်ယူနေကြပါတယ်။ ကြွက်သားအကြီးအသေးတစ်ပြိုင်နက်သုံးရတဲ့ အခုလို သစ်သားတုံးကြီးတွေဟာ ကလေးတွေအတွက် အလွန်သင့်လျော်ပါတယ်။ ကစားပြီးစနစ်တကျ ပြန်ထားစရာစင်တွေရှိခြင်းကလည်း ကလေးတွေကို စည်းကမ်းလိုက်နာစေဖို့ လွယ်ကူစေပါတယ်။ သစ်သားတုံးကစားစရာဟာ ဒီအရွယ်ကလေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တာမို့ မိဘနဲ့ရပ်ရွာရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုနဲ့ ပြုလုပ်ပြင်ဆင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကစားနည်းများကစားရန်နေရာ (မှတ်ဉာဏ်ကစားရန်နေရာ)

ကလေးတွေ ကစားနည်းအမျိုးမျိုးကစားခွင့်ရဖို့အတွက် ဝယ်ယူစုဆောင်းရုံနဲ့မရပါဘူး။ အခုလိုပြုလုပ်ပေးတဲ့ပစ္စည်းတွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းဟာ ကလေးတွေအတွက် ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီး တီထွင်ဖန်တီးလိုစိတ်ကိုလည်း နှိုးဆော်ပေးပါတယ်။ ပေးထားတဲ့ပစ္စည်းမလုံလောက်ရင်တော့ ကလေးရဲ့အလုပ်အပြီးမသတ်နိုင်တဲ့အပြင် ခိုက်ရန်ပါဖြစ်ပွားစေတတ်ပါတယ်။ အပတ်စဉ်သင်ခန်းစာအလိုက် ကစားနည်းမျိုးစုံ ပြောင်းလဲထားပေးနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင်ကြံဆပြုလုပ်ဖန်တီးပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

စာဖတ်ရန်နေရာ

စာဖတ်ရန်နေရာအတွက် ပုံပြင်စာအုပ်အမျိုးမျိုး၊ ရွှေသွေး၊ တေဇစတဲ့ ရုပ်ပြစာအုပ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ စာအုပ်တွေလိုအပ်ပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါ စာအုပ်တွေဟာ ဟန်ဆောင်ကစားစရာပစ္စည်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အခုမြင်တွေ့ရတဲ့ ကလေးတွေအနေနဲ့ ဘာတွေ သင်ယူနေတယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းကြည့်လိုက်ပါ။

သဲကစားရန်နေရာ

အာရုံခံစားဖို့အလွန်လိုအပ်နေတဲ့ ကလေးငယ်တွေသဲကစားခြင်းဟာ အထူးသင့်လျော်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပါတယ်။ ထားပေးရမည့်ပစ္စည်းတွေကတော့ မြင်တွေ့ရတဲ့အတိုင်း ဒေသထွက်များနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ လူအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးတွေ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေဖြစ်ပြီး စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်စရာ၊ စူးစမ်းလေ့လာစရာတွေအတွက် ရေကိုလည်း အနီးနားမှာထားပေးရပါမယ်။

ရေကစားရန်နေရာ

ရေကစားရန်နေရာအတွက် မိမိရပ်ရွာမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ ရေအလဲအလှယ်လုပ်ဖို့အတွက် လွယ်ကူပြီးကလေး ၃-၄ ယောက်အလွယ်တကူ ကစားနိုင်ရပါမည်။ ထားပေးရမယ့် ပစ္စည်းတွေကတော့ မြင်တွေ့ရတဲ့အတိုင်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေ၊ ခွက်၊ ကတော့၊ ရေပေါ်ပေါ်တဲ့အရာဝတ္ထု၊ နစ်မြုပ်နိုင်တဲ့အရာဝတ္ထုနဲ့ ဆပ်ပြာရည်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အေးတဲ့ဒေသအတွက် ရေးနွေးစပ်ပေးတာမျိုး၊ ရေရှားတဲ့ဒေသအတွက် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်ခန့် ကစားခွင့်ပေးတာမျိုး စီစဉ်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ပန်းချီဆွဲရန်နေရာ

ကလေးတွေအဖို့ စာရေးခြင်းလို လက်ချောင်းအချို့ကိုသာ အသုံးပြုရတဲ့လှုပ်ရှားမှုမျိုးမတိုင်ခင် လက်ချောင်း၊ လက်ဖျံ၊ လက်မောင်းစတဲ့ လက်တစ်ဖက်လုံး အသုံးပြုရတဲ့ ပန်းချီဆွဲခြင်းလို လှုပ်ရှားမှုမျိုးနဲ့ စတင်ရပါမယ်။ ပန်းချီအမျိုးမျိုးရေးဆွဲခြင်းဟာ ကာယပိုင်းဆိုင်ရာအတွက်သာမဟုတ် စိတ်ခံစားမှု၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့နဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။ တချို့အရပ်ဒေသမှာရှိတဲ့ရွှံ့ဖြူကို အရောင်မှုန့်နဲ့ ရောနယ်ပြီး ကစားခိုင်းလို့ရပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့လက်ရာတချို့ကို ကျောင်းခန်းနံရံတွေမှာ ကပ်ပေးပြီးတချို့ကို အိမ်သို့ပို့ပေးလိုက်နိုင်ပါတယ်။

ပြင်ပကစားကွင်းကိရိယာများ

ပြင်ပကစားကွင်းကိရိယာများကို တချို့ကိုအသေတပ်ဆင်ထားပြီး တချို့ကိုရွှေပြောင်းပြုပြင်ရလွယ်တဲ့ အရှင်အဖြစ် ပြုလုပ်ထားပေးရပါမယ်။ မြင်တွေ့ရတဲ့အတိုင်း ငွေကုန်ကြေးကြသက်သာတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကစားစရာစုံလင်အောင် ပြုလုပ်ဖန်တီးထားရပါမည်။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်ဖို့လိုပြီး ကလေးတွေကျွမ်းကျင်သွားရင်တော့ အဝေးကစောင့်ကြည့်လို့ရပါပြီ။ ဘယ်လိုသင်ယူရန်

နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးဦးရေနဲ့မျှတတဲ့ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်စရာစုံလင်အောင်ထားရှိခြင်းက ကလေးတွေအတွက် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုပိုမိုရရှိစေတဲ့အပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေအတွက်လည်း လွယ်ကူသက်သာစေပါတယ်။

နိဂုံး

မူကြိုအရွယ်ကလေးတွေနဲ့ ကစားခြင်းဆိုတာ ခွဲခြားမရတာကြောင့်သူတို့လေးတွေကို အကောင်းဆုံးသင်ယူဖွံ့ဖြိုးစေချင်ရင် အခုတင်ဆက်ပြီးတဲ့အတိုင်း ကစားနည်းမျိုးစုံနဲ့ကစားရင်း သင်ယူဖွံ့ဖြိုးခွင့်ပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် မသန်စွမ်းကလေးတွေကိုလည်း သန်စွမ်းတဲ့ ပုံမှန်ကလေးတစ်ယောက်လို ဖြစ်လာစေဖို့ ဒီလိုကစားနည်း အတွေ့အကြုံတွေပေးပြီး ပြုစုပျိုးထောင် နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အနာဂတ်မှာ ဆန်းသစ်စွာတွေးခေါ်နိုင်သူ၊ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ကမ္ဘာကိုတည်ဆောက်နိုင်သူတွေ ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ကတော့ ကလေးဘဝအစပိုင်းနှစ်တွေမှာ ရှိနေပါတယ်။ ဒီကာလမှာရရှိလိုက်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကနေ ကလေးတွေ နဲ့သူတို့မိသားစုတွေအပေါ် လက်ငင်းအကျိုးသက်ရောက်စေတာတင်မကဘဲ အနာဂတ်တိုင်းပြည်နဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်လည်း အကျိုးပြုလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ကလေးများနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ခြင်း
(Working with Children)

လူ့ဘဝရဲ့အစ ကလေးသူငယ်ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးလိုအပ်ချက်ကတော့ ကလေးအပေါ် ချစ်ခင်ယုယကြင်နာမှုပေးနိုင်တဲ့မိခင်၊ သို့မဟုတ် ပြုစုသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်နေတဲ့ မူကြိုဆရာ/မများရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ အလွန်ပဲအရေးကြီးပါတယ်။ သင်ကြားပေးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍထက်ပိုပြီးအဓိကကျတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီပေးတဲ့ကဏ္ဍကို ယူကြရပါတယ်။ အခြေအနေအရ မိခင်ကဲ့သို့ဖြစ်စေ၊ ကလေးထိန်းကဲ့သို့ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းကဲ့သို့ ဖြစ်စေ၊ နည်းပြဆရာကဲ့သို့ဖြစ်စေ ကလေးတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်ပြီး အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးကို ယူနေကြသူတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဗီဒီယိုလေးမှာ မိဘနဲ့ထပ်တူလွှမ်းမိုးမှုပေးနိုင်ဆုံးသူတွေဖြစ်တဲ့ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူ မူကြိုဆရာ/မတွေရဲ့အရေးပါမှုကို မီးမောင်းထိုး ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

အခုမြင်တွေ့နေရတာထက် ဆရာရောတပည့်ပါ သက်သောင့် သက်သာရှိမယ့် ဒီလိုအနေအထားမျိုးက ပိုပြီးသင့်လျော်ပါတယ်။ ဆရာမက ကလေးကို အရောင်ရွေးချယ်ပေးမဲ့အစား ကလေးကို နှစ်သက်ရာအရောင် ရွေးချယ်ပေးခြင်းက ပိုပြီးသင့်တော်ပါတယ်။

ကလေးဆန္ဒကိုမမေးဘဲ အခုလိုဆုံးဖြတ်ခြင်းထက် ကလေးကို လေးစားတဲ့အပြုသဘောဆောင်တဲ့ချဉ်းကပ်မှုကို သုံးရပါမယ်။

ကလေးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဟာအရေးကြီးဆုံးမို့ အခုလို အမှုမဲ့၊ အမှတ်မဲ့မနေဘဲ အမြဲသတိဝိရိယရှိသင့်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့လက်ရာမှာ စာတစ်လုံးစီရေးပေးခြင်းထက် သူ့ရဲ့စိတ်ကူးကို မျှဝေခံစားပေးပြီး ကလေးပြောသမျှအတိုင်း ဝါကျရှည်ရေးပေးခြင်းက ပိုပြီးသင့်လျော်ပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ပညာရေးအတွက် ကျွန်မတို့ရဲ့ အရေးကြီးဆုံးဦးတည်ချက်တစ်ရပ်ကတော့ ကလေးများစိတ်အားထက်သန်ပြီး သင်ယူသူတွေဖြစ်လာစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာ/မတွေဟာ ကလေးတွေ အစွမ်းရှိသလောက်သင်ယူနိုင်ဖို့အတွက် ဖွံ့ဖြိုးမှုအားလုံးနဲ့အကျုံးဝင်မယ့် သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်တွေကို ဂရုတစိုက်ရေးဆွဲကြရပါတယ်။

သင်ယူရန်နေရာတွေကို ကလေးတွေမရောက်ခင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး သူတို့တွေရောက်လာတာ နဲ့ သူတို့ကိုနွေးနွေးထွေးထွေးကြိုဆိုခြင်းက ကလေး တစ်နေ့လုံးသင်ယူစေဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းထားဖို့ အမည်နဲ့တကွ သတ်မှတ်ထားပေးခြင်းဟာ စည်းကမ်းတကျရှိစေခြင်းအပြင် မိမိရဲ့အမည်ကိုမှတ်မိလာစေပြီး စာဖတ်ခြင်းရဲ့ အခြေခံကောင်းကိုလည်း ရရှိစေပါတယ်။

ဆရာကောင်းတစ်ဦးမှာရှိသင့်တဲ့အရည်အချင်းတစ်ရပ်ကတော့ စုပေါင်းဆွေးနွေးချိန်ကို ကလေးတွေစိတ်ဝင်တစားနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်အောင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကြံဆတတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံနားထောင်ချိန်မှာ ကလေးတွေဟာ နေ့စဉ်သုံးနေကျမဟုတ်တဲ့ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းတွေ၊ အတွေ့ အကြုံသစ်တွေနဲ့ထိတွေ့ခွင့်ရကြလို့ စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ပျော်ရွှင်နေတတ်ကြပါတယ်။

ဆရာ/မရဲ့ ပုံပြောကောင်းခြင်းဟာ ပုံပြင်အကြောင်းအရာနည်းတူ အရေးကြီးတာမို့ ပုံပြော ကျွမ်းကျင်လာအောင် အထူးလေ့ကျင့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ပုံပြောစာအုပ်အပြင် အခုလို ဖတ်စာအုပ်တွေကလည်း ကလေးတွေကို စာဖတ်လိုစိတ်နဲ့ စာ ဖတ်ခြင်းအခြေခံကောင်း ရစေပါတယ်။ စာမရေးတတ်ပေမဲ့ လွယ်ကူတဲ့စကားလုံးအချို့ကို မှတ်မိလာ ကြပါတယ်။

ကလေးနဲ့ ဆရာ/မ ဆွေးနွေးရာမှာ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ နည်းလမ်းတချို့ကတော့ သရုပ်ပြပိုစတာ သုံးခြင်း၊ ပစ္စည်းအစစ်၊ ဝတ္ထုအစစ်များပြခြင်း၊ လက်ထိုးရုပ်နှင့် တုတ်ထိုးအရုပ်သုံးခြင်း၊ ပုံဆွဲပြ၍ သုံးပြခြင်း၊ ဗီဒီယိုသေတ္တာသုံးခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ဆောင်မှုတွေက ကလေးရဲ့ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အခြေခံကျတဲ့ စဉ်းစားခြင်းနဲ့ သိနားလည်ခြင်းတို့ကို ထိရောက်စွာ ပံပိုးပေးပါတယ်။

ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဟာ ဆရာ/မ တိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ အကူအညီလိုမှု၊ ပစ္စည်းလုံလောက်မှု သိနိုင်ဖို့နဲ့ ကလေးအကြောင်းနားလည်ဖို့ အမြဲစောင့်ကြည့်လေ့လာနေကြရပါမယ်။

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်နေသူတို့အတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ကတော့ အလိုက်အထိုက်ဖြစ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ သင်ယူမှုကို အတင်းအကြပ်ဖန်တီးလို့မရတဲ့အတွက် ကျွန်မတို့ရဲ့ သင်ကြားမှုအစီအစဉ်ကို ကလေးရဲ့လိုအပ်ချက်၊ စိတ်ဝင်စားမှုတို့နဲ့ဝင်အောင် ညှိနှိုင်းပြီးလုပ်ဆောင်ကြရပါမယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းက ကလေးတွေကို လေးစားမှုနဲ့အသိအမှတ်ပြုရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

ကျောင်းခန်းထဲမှာ လက်မှုလုပ်ဖို့ ငြီးငွေ့နေတဲ့ကလေးတွေကို ဆရာမက အခုလို အပြောင်းအလဲလုပ်ပေးပါတယ်။ ကလေးတွေစိတ်ဝင်စားနေတဲ့ ဒီသေတ္တာကြီးကိုလည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်သုံးခွင့်ပေးပြီး သူတို့စိတ်ပါလက်ပါဖြစ်နေတဲ့ အခုလိုဖားလောင်းဖမ်းခြင်းအလုပ်ကို အချိန်တိုးပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့အနေနဲ့ ကလေးတွေမလုပ်ချင်တာကို အတင်းအကြပ်မတိုက်တွန်းဘဲ သူတို့ဆန္ဒရှိမှ လုပ်ခိုင်းသင့်ပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့အလုပ်မှာ ဝင်ရောက်ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးခြင်းနဲ့ ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာပေးပြီး ကူညီခြင်းတို့က ကလေးရဲ့စဉ်းစားတွေးတောခြင်းကို ကျယ်ပြန့်လာစေနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေလုပ်ထားပေမဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ကြိုးစားဖြေရှင်းပေမဲ့ မအောင်မြင်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ကြုံတတ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ကလေးတွေ ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်လာဖို့ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ကူညီခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အစမှာ ပြဿနာဖြစ်ပွားရတဲ့အကြောင်းအရင်းကိုဖော်ထုတ်ပြီး ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့နည်းလမ်း စဉ်းစားတတ်ဖို့ ကူညီရပါမယ်။ တစ်ခါတလေ တိုက်ရိုက်မတိုက်ဆိုင်တဲ့ကလေးဆီကလည်း အကူအညီတောင်းယူနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအတွေ့အကြုံတွေက နောက်ကြုံတွေ့လာမယ့်ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို လူကြီးအကူအညီမယူဘဲ ၎င်းတို့ဘာသာဖြေရှင်းတတ်တဲ့အလေ့အကျင့် ရလာပါလိမ့်မယ်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနဲ့ ကလေးရဲ့အပြန်အလှန်ဆက်ဆံပုံကလည်း ကလေးတွေရဲ့ သင်ယူရေးအတွက် အရေးကြီးလှပါတယ်။ အခုမြင်တွေ့နေရတဲ့အနေအထားမှာ ကလေးရဲ့လုပ်ရပ်ကို ဆရာမက မှားနေတယ်လို့ လာရောက်ပြင်ပေးခြင်းမပြုဘဲ ကလေးရဲ့စိတ်ကူးဆန္ဒအရ ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းက ကလေးအတွက်ပိုကောင်းပါတယ်။

ကျွန်မတို့မှားလေ့ရှိတဲ့အမှားတစ်ခုကတော့ ကလေးဘယ်လောက်တတ်နေပြီဆိုတာကို မေးမြန်းစစ်ဆေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ခိုင်းပြီး စူးစမ်းလေ့လာခွင့်မပေးဘဲ သင်ပြပြောပြတာကို နားထောင်စေခြင်းထက် အခုကို ကိုယ်တိုင်ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ခွင့်နဲ့ အနံ့အရသာတွေ မြည်းစမ်းခွင့်တွေပေးခြင်းက နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့သင်ယူစေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ဆရာ/မရဲ့စိတ်ဝင်စားမှု၊ ရွှင်ရွှင်ပြပြရှိမှု၊ အားပေးမှုနဲ့ ချီးမွမ်းမှုတွေက ကလေးတွေရဲ့ သင်ယူခြင်းနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းအတွက် အရေးကြီးလှပါတယ်။

ကလေးရဲ့ပြီးစီးသွားတဲ့လက်ရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေးရှေ့မှာ မိဘ၊ သို့မဟုတ် အခြား လူကြီးတွေကို ပြောပြခြင်းနဲ့ အခြားကလေးတွေကို ပြပေးခြင်းဟာလည်း ကလေးကို အားပေးချီးမွမ်းရာရောက်ပါတယ်။

ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးမှာ မိဘဆရာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဟာ အရေးကြီးတာမို့ တတ်နိုင်သမျှ မိဘတွေကိုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းနဲ့ အသိပညာပေးခြင်းတို့ လုပ်ရပါမယ်။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေကို မိဘတွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဝင်ထွက်လေ့လာခွင့်နဲ့ ပါဝင်ကူညီခွင့်ပေးခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စာရေးစာဖတ်သင်ဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့မိဘတွေကို နားလည်အောင်ရှင်းပြပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ကျောင်းသင်ခန်းစာနဲ့ စောစောထိတွေ့ပေးခြင်းဟာ သူတို့ရဲ့သင်ယူလိုစိတ်ကို ပျောက်ဆုံးစေနိုင်ပြီး ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူသူကနေပြီး သင်ကြားခံရသူ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း အသိပညာပေးရပါမယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အရေးကြီးဆုံးရည်မှန်းချက်ဖြစ်တဲ့ ကလေးတွေကို စိတ်အားထက်သန်တဲ့ သင်ယူသူ၊ အမှီအခိုကင်းစွာလုပ်ကိုင်နိုင်သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချသူတွေ ဖြစ်လာဖို့အတွက် ကူညီးပံ့ပိုးရေးဟာ ကလေးများနဲ့အတူ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတိုင်းရဲ့တာဝန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မမေ့သင့်တဲ့အချက်တစ်ခုကတော့ ကလေးတွေကို အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေနဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့သဘောထားအမူအကျင့်တွေ ပိုင်ဆိုင်သူတွေဖြစ်ဖို့ဆိုရင် အကောင်းဆုံး စည်းကမ်းနဲ့ အကောင်းဆုံးနမူနာကတော့ ကလေးများနဲ့အတူလုပ်ကိုင်နေတဲ့ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း
(Observation)

ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်သူအားလုံး ကလေးတွေအကြောင်း ကောင်းစွာနားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ကောင်းစွာ နားလည်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကလေးများကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် သူတို့၏အတွေး၊ ခံစားမှုနှင့် ဆန္ဒများကို အပြောအဆို၊ အမူအရာ၊ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ပုံများနှင့် ပြသလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်နေသူအားလုံး ကလေးများ၏ အပြုအမူများကို ဂရုတစိုက် ကြည့်ရှုလေ့လာတတ်သောအကျင့်ရရန် လိုပါသည်။

ကြည့်ရှုလေ့လာရန် လိုအပ်သောအခြေအနေများမှာ-

- ကလေးတစ်ယောက်တည်းကစားနေစဉ်
- အခြားအဖော်တစ်ဦးနှင့်ကစားနေစဉ်
- အများနှင့်ကစားနေစဉ်
- ဆရာနှင့်ကစားနေစဉ်
- လွတ်လွတ်လပ်လပ်လှုပ်ရှားကစားနေစဉ်
- ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်ကစားနေစဉ်
- ဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းကစားနေစဉ် နှင့်
- ဖွံ့ဖြိုးမှုကဏ္ဍတစ်ခုစီအတွက်လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသောဆရာများသည် ကလေးများထံမှလည်း သင်ယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာများ၏နား၊ မျက်စိစသောအာရုံအားလုံးကို အသုံးချပြီးသေချာစွာဂရုစိုက်ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ ကလေးများသည် တစ်ယောက်ထံမှ တစ်ယောက် အပြန်အလှန် သင်ယူနေကြောင်းနှင့် ကလေးများ၏ စကားသံများကို နားထောင်ကြည့်ပါက

သူတို့ဘာကို စိတ်ဝင်စားနေကြသည်၊ ဒါမှမဟုတ် သူတို့မည်မျှတတ်နေကြပြီဆိုသည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ ယင်းအလေ့အကျင့်များမှတစ်ဆင့် ဆရာများအခြားအရည်သွေးများ ရရှိလာနိုင်ပါသည်။ ဆရာများ၏ သိမြင်နားလည်မှု ထက်မြက်လာစေမည်။ ကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လာစေပါမည်။ ကလေးများကို ပိုမိုနားလည်လာပြီး ကလေးများအတွက် လုပ်ဆောင်ရန်များကို ကြံဆတတ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကြည့်ရှုလေ့လာရမည်ကဏ္ဍများ-

- ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကိုကောင်းစွာထိန်းသိမ်းနိုင်မှု
- လူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှု
- ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖွံ့ဖြိုးမှု၊ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးနိုင်မှု
- အာရုံစူးစိုက်မှု
- မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးလုပ်ဆောင်နိုင်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်တမ်းရေးနေစဉ်လိုက်နာရန် အချက်များမှာ-

- ကလေးလုပ်သမျှ၊ ပြောသမျှကိုအသေးစိတ်တိတိကျကျရေးသားပါ။
- မြင်သမျှကိုသာရေးပါ။
- ကလေးများ၏အတွေးနှင့်ခံစားချက်များကိုစိတ်အထင်နှင့်မရေးရပါ။
- မိမိထင်မြင်ချက်နှင့်ခံစားချက်ကိုစိတ်အထင်နှင့်မရေးရပါ။
- ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုပေါ်လွင်စေသောသရုပ်ဖော်စကားလုံးကိုသုံးတတ်ရမည်။
- မှတ်တမ်းတင်ရေးသားခြင်းပြီးသောအခါမိမိ၏ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့်ကလေးများကို မည်သို့ပံ့ပိုးကူညီနိုင်မည်ဆိုသည်ကိုစဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါ။

ကလေးသူငယ်များ ကစားသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း

ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့(ယူကေ)၊ မော်ရိုကိုနိုင်ငံက စီစဉ်ထုတ်လုပ်သည့် Observing Children Playing ဗီဒီယို (၁၉၉၃ ခုနှစ်)ကို ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့(ယူကေ)မြန်မာက မြန်မာဘာသာဖြင့် အသံသွင်းထားပါသည်။ (ပြသချိန် ၂၇မိနစ်)

ကလေးတွေဟာ ကစားနေစဉ်မှာ သိပ်ပြီးပျော်ရွှင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့အချိန်ကို ကုန်ဆုံးအောင်သက်သက်ကစားနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ဟာ ကစားနေရင်း သင်ယူကြပါတယ်။ ကစားရင်းနဲ့ လှုပ်ရှားသွားလာတတ်လာတယ်။ လက်ကိုသုံးတတ်လာတယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်တတ်လာကြတယ်။ စဉ်းစားလာတတ်တယ်။ သူများနဲ့ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံတတ်လာကြပါသည်။

မသန်စွမ်းတဲ့ကလေးတွေဟာလည်း ကစားရင်းနဲ့သင်ယူနိုင်ကြသည်။ သူတို့အတွက် သင့်တော်မယ့် လုပ်ဆောင်စရာတွေကို ရွေးချယ်ရတာပိုခက်ပါတယ်။ ဒီဗီဒီယိုက ကလေးတွေကစားပုံ၊ ဘယ်လိုတိုးတက်လာတယ်ဆိုတာ ပြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေးတွေ ကစားတာကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး သူတို့အတွက် လုပ်ဆောင်စရာတွေကိုရွေးချယ်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးပါတယ်။

လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကစားနည်းများ

ကလေးရဲ့ ပထမဆုံးကစားစရာဟာ လူရဲ့မျက်နှာဖြစ်ပါတယ်။ သီချင်းဆိုပြီး၊ ကလိထိုးပြီး ကစားနည်းတွေဟာ တခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတတ်လာအောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ တူတူပုန်းတမ်းဟာ အမေနဲ့ ကလေးအတွက် ပျော်စရာကစားနည်း နောက်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ကလေးက ကိုယ့်ကိုအတူခိုးလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုကစားနည်းတွေဟာ ကလေးအလှည့်ကျ လုပ်ကိုင်တတ်လာအောင် အထောက်အကူ ပေးပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ပိုပြီးနားလည်မှု ရလာကြတယ်။ အများနဲ့အတူ ဝင်ပြီးသီချင်းဆိုလာတာ၊ ကလာတာဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကစားနည်းကို နောက်တစ်ဆင့် ပိုတတ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ ကြီးလာတာနဲ့အမျှ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားလာတယ်။ ကစားတဲ့အခါမှ ကိုယ့်အလှည့်ကို စောင့်ပြီးလုပ်တတ်လာတယ်။ ကစားနည်းရဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာတတ်လာတယ်။

အင်တိုက်အားတိုက် ကစားခြင်း

ကစားရင်းနဲ့ ကလေးဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းတတ်လာပါတယ်။ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ကလေးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အစမှာ ကလေးဟာ သူ့ခေါင်းကိုသူ ထိန်းတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလေးဟာ လူးလိမ့်တတ်လာပါတယ်။ သူ့ကို ကူပေးရင် ခြေထောက်ပေါ် အားပြုတတ်လာတယ်။ ပထမ အမှီနဲ့၊ နောက် ကိုယ်ဘာသာကိုယ် ထိုင်တတ်လာပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ တွားသွားပြီး သွားလာလှုပ်ရှားလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်း မတ်တတ်ရပ်ဖို့ မလွယ်တာမို့ ကလေးတွေကို ပထမဖေးမပေးဖို့ လိုပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တတ်ဖို့ ကလေးဟာ အချိန်ယူရပါတယ်။ ဒီမှာပြထားတဲ့ လုပ်ဆောင်စရာတွေဟာ ကလေးကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိလာအောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ကလေးတွေလမ်းလျှောက်တတ်လာတဲ့အခါ ဒီမှာ တွေ့ရတဲ့လုပ်ဆောင်မှုလေးက သူတို့ ဟန်ချက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိကို ပြသပါတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ ခုန်ချတတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ အမြင့်ကို တက်ပေးရင် ကလေးဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းတတ်မှုနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို တွဲဖက်ညီညီ လှုပ်ရှားတတ်မှုဟာ ပိုတိုးတက်လာပါတယ်။ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးသွားတာဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ ခြေတစ်ဖက်တည်းပေါ်မှာ သွားတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားခြင်း

ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့လက်တွေကို လှုပ်ရှားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပထမမှာ သူတို့ လက်ထဲကို ပစ္စည်းတွေထည့်ပေးရပါမယ်။ နောက်ဆိုရင်ပစ္စည်းတွေကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လှမ်းပြီးဆုပ်ကိုင် တတ်ပါလိမ့်မယ်။ ပိုပြီးကျွမ်းကျင်လာတဲ့အခါ ပစ္စည်းတွေကို လက်မနဲ့လက်ညှိုးသုံးပြီး ကောက်ယူတတ် လာပါတယ်။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို နောက်တစ်ခုထဲထည့်တာ ကလေးအတွက် အစမှာ လွယ်အောင်လုပ်ပေးပြီး နောက်ပိုင်းကျရင် ပိုခက်လာအောင်လုပ်လို့ရတာကို တွေ့ရပါမယ်။ ပစ္စည်းတစ်ခုပေါ်ကို နောက်တစ်ခု ထပ်ဆင့်တာဟာ ပိုပြီးကျွမ်းကျင်မှု လိုပါတယ်။ တုတ်ချောင်းပေါ်မှာ ကွင်းတွေကို စွပ်ရတာ ပိုပြီးတောင်

ခက်ပါသေးတယ်။ သီကုံးဖို့အတွက် လက်နှစ်ဖက်ကို သုံးရပါတယ်။ ပထမလွယ်လွယ်နဲ့စပြီး နောက်ပိုခက်လာအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ ပုံဆွဲတဲ့အခါနဲ့ စာရေးတဲ့အခါ လက်ကို ပိုပြီးတိတိကျကျ လှုပ်ရှားရပါတယ်။ ပထမတော့ ကလေးဟာ ရိုးစင်းတဲ့ပုံတွေကို ကူးဆွဲဖို့ အခက်အခဲရှိကောင်းရှိပါလိမ့်မယ်။ ပုံတွေကို အရောင်ခြယ်တဲ့အခါ လက်ကိုပိုပြီး တိတိကျကျ လှုပ်ရှားရပါတယ်။ ရိုးရိုးပုံဆွဲရာကနေ ကလေးဟာ စာရေးတဲ့အဆင့်ကို နောက်ကျရင်ရောက်လာပါမယ်။

သိမှုဆိုင်ရာ ကစားခြင်း

ကလေးတွေဟာ ကစားရာကနေ စဉ်းစားလာတတ်တယ်၊ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတတ်လာတယ်၊ ဘာသာစကားသုံးပြီး ပြောဆိုတတ်လာတယ်။ ဒီလိုတတ်လာတာဟာ အရာဝတ္ထုတွေအကြောင်းကို ပိုပြီးသိလာရအောင် စူးစမ်းရှာဖွေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကစားစရာတစ်ခုကို ကိုယ့်ဆီရောက်လာအောင် ကြိုးနဲ့ဆွဲယူတတ်လာတာဟာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုက နောက်တစ်ခုကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေတာကို နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး ပိုနားလည်လာတာဖြစ်တယ်။ ဖွက်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကိုရှာတာဟာ ကလေးရဲ့မှတ်ဉာဏ်ကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ကြည့်မှန်တွေဟာ ကလေးတွေအတွက် ထူးခြားတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေဖြစ်ပြီး ကိုယ့်အကြောင်းကို ပိုသိလာစေပါတယ်။ လက်ညှိုးထိုးပြရတဲ့ ဒီကစားနည်းဟာ အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေကို ကလေးသိလာဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ခြေလှမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။

ဟန်ဆောင်ကစားတာဟာ ကလေးစဉ်းစားတွေးခေါ်မှု တိုးတက်လာဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ခြေလှမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ပထမတော့ ကလေးဟာ သင့်ရဲ့ အမူအရာတွေကို အတုခိုးမယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ အရုပ်တွေနဲ့ တခြားအပြုအမူတွေ လုပ်လာပါလိမ့်မယ်။ အပိုင်းအစတွေကို ဆက်စပ်ပြီး ပုံဖော်ကစားရတဲ့ ပဟေဠိကစားနည်းတွေကနေ ပုံသဏ္ဌာန်တွေအကြောင်းကို သိလာပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေဟာ တူရာကိုတွဲရတဲ့ကစားနည်းတွေကနေ အရောင်တွေကို သိလာပါမယ်။ တူရာကို တွဲရတဲ့ကစားနည်းတွေကနေ ကိန်းဂဏန်းနဲ့ ရေတွက်ခြင်းကို စပြီးနားလည်လာပါမယ်။ အရာဝတ္ထုတွေကို ကြီးစဉ်ငယ်လိုက်ခွဲခြားခြင်းဟာ ပိုပြီးခက်ခဲတဲ့ ပဟေဠိကစားနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကစားနည်းဟာ စာဖတ်ဖို့နဲ့ ရေတွက်တတ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ရလာစေပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတွေကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်ပါလဲ။

မသန်စွမ်းတဲ့ ကလေးတွေကို သူတို့ဘာသာသူတို့ ထားထားရင် မကစားကြပါဘူး။ သူတို့ကစားလာအောင် ကိုယ်ပါအချိန်ယူပြီး ဝင်ကစားရပါမယ်။ ကစားတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရမယ်လို့ ပြောရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ လုပ်လည်းလုပ်ပြရမယ်။ ကလေးအတွက် သိပ်ခက်ခဲနေရင် လွယ်သွားအောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။ ကလေးက အောင်အောင်မြင်မြင်လုပ်နိုင်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ချီးမွမ်းဖြစ်အောင် ချီးမွမ်းပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ယူခြင်း
(Learning from Environment)

ကလေးငယ်တစ်ဦးအဖို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ဆိုတာ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးဟာ သင်ယူခြင်းကို ဘယ်အချိန်က စတင်ပါသလဲ။ မွေးစကတည်းက ကလေးငယ်ဟာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းမရှိပေမဲ့ အာရုံငါးပါးစလုံးနဲ့ သင်နေပါပြီ။ သူ့ပန်ဝန်းကျင်ကို နားလည်ဖို့နဲ့ ကျွမ်းကျင်စွာ ဆက်ဆံတတ်ဖို့ သူ့မှာရှိတဲ့ ဗီဇစိတ်နဲ့ ထူးခြားတဲ့စွမ်းရည်တွေက အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးရဲ့ မိသားစုနဲ့ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေက သူ့ကိုအတွေ့အကြုံအသစ်တွေ အမြဲတမ်းပေးနေမှသာ ကလေးဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးအတွက် ကြည့်ရှုစောင့်ကြည့်စရာတွေ၊ နားထောင်စရာအသံအမျိုးမျိုးနဲ့ ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ကြည့်စရာတွေ လိုအပ်လှပါတယ်။ ကလေးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်လေလေ၊ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်ကျင်ဟာလဲ ကြီးမားလာလေလေဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ဥပက္ခာမပြုသင်တဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ ကလေးတွေရဲ့ စူးစမ်းလိုတဲ့စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ တတ်ချင်၊ စူးစမ်းချင်ကြပါတယ်။ ဒီစိတ်ကလေးတွေ မပျောက်ပျက်သွားရအောင် အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်တဲ့အခွင့်အလမ်းတွေပေးရင် ကလေးအတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွေရရှိလာပြီး စူးစမ်းလိုစိတ်တွေလည်း ပိုပြီးရှိလာပါတယ်။ ဘယ်လိုသင်ယူလေ့လာရမလဲဆိုတာကိုလည်း သိလာပါတယ်။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာအချို့ကိုလည်း နားလည်ရုံသာမက တစ်ခြားကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ရရှိလာပါတယ်။ ဒီကျွမ်းကျင်မှုတွေက သူ့ရဲ့ ကျောင်းပညာသင်ယူရေးမှာ များစွာ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးဟာ နောက်သူသင်ယူရမဲ့ စာရေးစာဖတ်ခြင်းနဲ့ ရေတွက်တတ်ခြင်းတို့ မတိုင်မီကတည်းက လိုအပ်တဲ့အခြေခံကောင်းတွေရဖို့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ တစ်ခြားအရာဝတ္ထုတွေကို ရင်းနှီးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ကလေးတွေအတွက် အကောင်းဆုံးသင်ကြားရေးအထောက်အကူပစ္စည်းဆိုတာ ကျွန်မတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ

ရှိနေလို့ပါပဲ။ ကလေးတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်က သင်ယူဖို့အတွက် အမြဲတမ်းဝေးဝေးလံလံသွားဖို့ မလို ပါဘူး။ ကိုယ့်ကျောင်းအနီးအနားမှာလည်း သင်ယူစရာအခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရှိတတ်ပါတယ်။ ဖားပေါက်ဖွာပုံအဆင့်ဆင့်ကို ကျောင်းခန်းထဲမှာ ရှင်းပြနေတာထက် အခုလိုလက်တွေ့ဘဝမှာ သင်ယူ လေ့လာရတာက ကလေးတွေ အတွက် ပိုထိရောက်ပြီး ပျော်စရာလည်းကောင်းပါတယ်။ ဒီပုံထဲမှာတော့ ဆရာမက သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စိုက်ခင်းလေးကို ကလေးတွေလေ့လာသင်ယူနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ဖန်တီးပေးနေပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးနဲ့ အပင်လေးတွေကြီးထွားလာအောင် ဘယ်လို ပြုစုရတယ်ဆိုတာ ကလေးတွေ လက်တွေ့သင်ယူနေကြပါတယ်။

ဆရာမက ဆီနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေးတွေသိရှိထားသမျှကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါတယ်။ ဆီဘယ်ကရတယ်ဆိုတာ သူတို့ ဒီနေ့ သွားလေ့လာကြမှာမို့ မကြာခင်တွေ့မြင်ရမှာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်ဆွေးနွေးနေကြပါတယ်။

ဒီလိုလေ့လာရေးခရီးသွားနေကြ ကလေးတွေအဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်က မြင်မြင်သမျှအရာအားလုံး ဟာ စိတ်ဝင်စားစရာကြီးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာမက ကလေးတွေ ပိုပြီးစေ့စေ့စပ်စပ်သင်ယူနိုင်အောင် ဦးဆောင်လမ်းပြပေးပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ နားမျက်စိတွေကို ဖွင့်ပြီးတွေ့မြင်သမျှကို သင်ယူတတ်ဖို့ ကူညီ ပေးပါတယ်။

ကျောင်းပြန်ရောက်တော့ ကလေးနဲ့အတူ ပြန်ဆွေးနွေးပါတယ်။ လေ့လာရေးခရီးသွားပြီးနောက် ဆွေးနွေးမှုနဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေအားလုံးက လေ့လာရေးခရီးအတွေ့အကြုံကို ပိုပြီးမှတ်မိစေပါတယ်။

လေ့လာရေးခရီးသွားပုံအဆင့်ဆင့်ကတော့ မသွားမီပြင်ဆင်ခြင်း၊ သွားနေစဉ်နှင့် သွားပြီး လုပ်ဆောင်ခြင်းများပါဝင်ပါတယ်။ ဆရာမများဟာ ကလေးတွေ စိတ်ဝင်စားမဲ့နေရာကို အရင်သတ်မှတ် ပြီး တာဝန်ရှိသူထံသွားပြီးခွင့်တောင်းရပါတယ်။ ကလေးတွေနဲ့လည်း ကြိုတင်ဆွေးနွေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ တယ်။ လေ့လာရေးသွားစဉ် လိုက်နာရမဲ့စည်းကမ်းတွေပြောပြီးလိုအပ်တာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြ ပါတယ်။ လမ်းမှာတွေ့မြင်ရမဲ့အရာတွေကို ကလေးတွေ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မနေဘဲ၊ သတိထားကြည့်ရှု တတ်အောင် ဆရာမတွေက ကူညီပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ လေ့လာရေးနေရာရောက်တာနဲ့ ဦးဆောင်ရှင်းပြ ပေးဖို့ ပိုင်ရှင်က တာဝန်ယူပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းက ကလေးတွေရဲ့ သင်ယူရေးဟာ ဆရာမတွေဆီက သာမဟုတ် ရပ်ရွာမှာရှိတဲ့ လူတိုင်းဆီက သင်ယူနိုင်တာကို သိစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရပ်ရွာက လူတွေ အနေနဲ့လည်း ကလေးတွေသင်ယူနိုင်ရေးမှာ သူတို့လဲ ပါဝင်နိုင်ကြောင်းသိစေပါတယ်။

ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ယူထားတာကြောင့် ကလေးတွေကို သူတို့ကူညီပေးဖို့ ပြင်ဆင်ချိန်ရရှိပါတယ်။ အခုလို ကလေးတွေလက်တွေ့သင်ယူနေတာကို နားလည်တဲ့လူတွေကလည်း သွားလာရေးကအစ လိုအပ်တဲ့အကူအညီပေးဖို့ စိတ်အားထက်သန်ကြပါတယ်။ လေ့လာရေးခရီးက ယူဆောင်လာခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ တန်းဖိုးမရှိဘူးလို ထင်ရပေမဲ့ ကလေးတွေလေ့လာရေးအတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးရာမှာ အရေးပါတဲ့ပစ္စည်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ်အရ လေ့လာရေးထွက်ကြမှာကို ဆရာမတွေတိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူထံကိုလည်းသွားပြီး ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်တောင်းကြပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုရာသီဥတုမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သွားလို့ရပါတယ်။ လေ့လာရမဲ့နေရာရောက်ရင် ဆရာမတွေက အနောက်မှာပဲ နေကြပါတယ်။ လိုအပ်ရင် မေးခွန်းတွေမေးပေးတယ်။ အန္တရယ်ကင်း၊ မကင်းစောင့်ကြည့်ပေးကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆိုင်ကတာဝန်ရှိသူတွေက မိမိတို့ထက် ပိုရှင်းပြနိုင်လို့ပါပဲ။ ဆိုင်ကလူတွေကလည်း ကလေးတွေ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်လို့ရမဲ့ အရာမှန်သမျှကူညီပံ့ပိုးပေးကြပါတယ်။ အခုလို ပါဝင်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရကြလို့ ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ပိုပြီးမှတ်မိကြပါလိမ့်မယ်။ လေ့လာရေးခရီးကနေပြန်လာပြီး ဆွေးနွေးလုပ်ဆောင်စရာတွေကလည်း လေ့လာရေးခရီးလိုပဲ ကလေးတွေအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းလှပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်စရာတွေက လေ့လာရေးခရီးနဲ့ ဆက်နွယ်နေတာမို့ ကလေးတွေလုပ်ကိုင်ချင်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးလျှက်ရှိပါတယ်။

ဒီကျောင်းက ကလေးတွေကတော့ ဆန်းစပါးအကြောင်းကို ပုံပြင်တွေ၊ သရုပ်ဖော်ပိုစတာတွေနဲ့ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးနောက် ဆန်ရရှိပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တကယ်အစစ်အမှန်ကို သွားရောက်လေ့လာဖို့ ပြင်နေကြပါတယ်။ လမ်းမှာတွေ့နေရတဲ့အရာတွေက လေ့လာရေးခရီးနဲ့ တိုက်ရိုက်မသက်ဆိုင်ပေမဲ့ ဆရာမက အခွင့်အရေးတစ်ရပ်အဖြစ် အသုံးချဆွေးနွေးသွားပါတယ်။

မူကြိုကလေးငယ်တွေအဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမှန်တကယ်အစစ်အမှန်တွေကို လက်တွေ့သင်ယူခွင့်ရတာဟာ အကောင်းဆုံး သင်ယူခွင့်လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသင်ယူတာဟာ ကျောင်းခန်းထဲမှာ သင်ယူတာထက် ပိုပြီးထိရောက်မှုရှိပါတယ်။ သဘာဝလောက၊ အပင်၊ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ပန်းအမျိုးမျိုး၊ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့အရာအားလုံး လေ့လာသင်ယူပြီး ဖွံ့ဖြိုးနိုင်ကြပါတယ်။ ရပ်ရွာရဲ့ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံတွေကို သိနားလည်လာဖို့အတွက် ရပ်ရွာထဲကလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ကလေးတွေကိုရင်းနှီးခွင့် ဖန်တီးပေးရပါမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိတို့တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတွေအကြောင်း နားလည်စေဖို့ဆိုရင် ရိုးရာအထည်ယက်လုပ်ငန်းကို သွားရောက်လေ့လာခြင်းကလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒီကလေးတွေကတော့ အိမ်သုံးပစ္စည်းတချို့ရဲ့ လုပ်ကိုင်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို သွားလေ့လာနေကြပါတယ်။

တာဝန်ရှိတဲ့လူတွေအနေနဲ့ လူကြီးလုပ်ငန်းတွေမှာ အခုလို ကလေးတွေကိုလုပ်ကိုင်ခွင့်၊ မေးမြန်းခွင့်တွေ ပေးရင် ကလေးတွေကောင်းကောင်းသင်ယူတတ်မြောက်တာကို နားလည်ကြတဲ့အတွက် ကူညီဖို့ စိတ်အားထက်သန်ကြပါတယ်။ မူကြိုကျောင်းဆိုတာ ကလေးတွေကိုရပ်ရွာထဲကခေါ်ထုတ်ပြီးလုပ်တဲ့ တသီးတခြားနေရာမဟုတ်ပါဘူး၊ ရပ်ရွာနဲ့တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် ဆက်လက်ဖန်တီးပေးတဲ့နေရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ ကလေးတွေဈေးခင်းထဲ လေ့လာရေးသွားကြပါတယ်။ ဈေးဆိုတာ မိဘတွေ အမြဲတမ်း ရောက်တဲ့နေရာဖြစ်ပေမဲ့ ကလေးအများစုနဲ့တော့ စိမ်းနေပါသေးတယ်။ ကလေးတွေအတွက် အာရုံငါးပါးစလုံးအသုံးပြုခွင့်ရပြီး ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအများဆုံးရရှိမှုရတဲ့နေရာတစ်ခုကတော့ ဈေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများစုဝေးရာနေရာလည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ကလေးတွေကို လူတွေနဲ့ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံတတ်လာစေရုံသာမက ကလေးတွေ ဘယ်လိုသင်ယူကြတယ်ဆိုတာ အသိပညာပေးရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

အခုထိဆွေးနွေးခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်မှတ်မိစေဖို့ ငှက်ပျောခြံလေ့လာရေးခရီးနဲ့ သုံးသပ်ကြပါစို့။ သချာဂရုတစိုက်ပြင်ဆင်ပြီးသွားခြင်းဟာ လေ့လာရေးခရီးစဉ်ကို အဆင်ပြေချောမွေ့စေပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ လေ့လာသင်ယူခြင်းဟာ ကလေးတွေအတွက် အကောင်းဆုံးသင်ယူခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သက်ရှိ သက်မဲ့တွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံကိုင်တွယ်စမ်းသပ်နေချိန်မှာ ကလေးတွေဟာ ပျော်ရွှင်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေကြပါတယ်။ ဒီ့အပြင် သင်ကြားရာမှာ အသုံးဝင်ဆုံးအရာတွေဟာ ကျွန်မတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လေ့လာသင်ယူခြင်းဟာ ကလေးတွေအတွက်သာအကျိုးရှိစေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရပ်ရွာမှာရှိတဲ့သူတွေကိုလည်း အသိပညာပေးရာ ရောက်ပြီး ကလေးတိုးတက်ရေးမှာ ပါဝင်ဖို့စည်းရုံးရာလည်းရောက်ပါတယ်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူ ဆရာမတွေကိုလည်း ရပ်ရွာနဲ့ပိုပြီးအထိအတွေ့ရှိစေရုံမက ကလေးတွေကောင်းကောင်းသင်ယူနိုင်မဲ့ နေရာတွေကို ပိုပြီး ဂရုပြုလေ့လာတတ်တဲ့အရည်အချင်းပါရစေပါတယ်။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ဘယ်သူက အဓိကကျပါသလဲ။ ကလေးကိုယ်တိုင်ကအစ မိသားစု၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေနဲ့ ရပ်ရွာမှာရှိတဲ့လူအားလုံးဟာ အဓိကကျပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးမှာ လူတန်းစားအားလုံး ပါဝင်စေတဲ့နည်းလမ်းကောင်းတစ်ရပ်ကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်မှ လေ့လာသင်ယူခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအစပထမ
(Entry Point)

- မိနစ် (၃၀)

ဟိမဝန္တာတောင်တန်းတွေတည်ရှိရာလို့ အများကသိထားကြတဲ့ နီပေါနိုင်ငံဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံနဲ့တရုတ်နိုင်ငံကြားမှာရှိပြီး ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်များတိုင်အောင် ပြင်ပကမ္ဘာနဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်တောက်နေပါတယ်။ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ ရေမြေအနေအထားရှိပေမဲ့ နီပေါနိုင်ငံသားတွေဟာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရာမှာ အသိအမှတ်ပြုလောက်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ကြံ့ရည်ဖန်ရည်ရှိကြောင်း ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ပြသခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူဦးရေတိုးပွားလာမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ယိုယွင်းမှုတို့ ဖိစီးတဲ့ဒဏ်ကြောင့် သူတို့ရဲ့နေရေးထိုင်ရေးဟာ ပိုပြီး အန္တရာယ်များလာပါတယ်။ ဒီလို အခြေအနေတွေ ဆိုးဝါးလာတာကြောင့် နီပေါနိုင်ငံဟာ ကမ္ဘာမှာ အဆင်းရဲဆုံးနိုင်ငံတစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ သွားရေးလာရေးခက်ခဲတာကြောင့်လည်း ကလေးတွေကို ကူညီဖို့ကြိုးပမ်းရာမှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပါတယ်။

နီပေါပြည်သူတွေဟာ မနက်စောစောကတည်းကစပြီး တစ်နေ့လုံး အဆက်မပြတ် ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ကိုင်ကြရပါတယ်။ လုပ်ငန်းတာဝန်ခွဲဝေရာမှာ အမျိုးသမီးတွေသာ တာဝန်အများစုကို ယူရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ အိမ်မှာ စီမံခန့်ခွဲရရုံသာမက အလုပ်တာဝန်ကို အဓိကထမ်းဆောင်သူများလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒ့ါပြင် ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ မိသားစုကို ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးဖို့လည်း တာဝန်ယူရပါသည်။ အမျိုးသမီးများ အလုပ်ချိန်ဟာ နှစ်စဉ်နဲ့အမျှ တိုးပွားနေပါတယ်။ သစ်တောတွေ ဆက်လက်ပြုန်းတီးနေတာကြောင့် ထင်းကောက်ဖို့နဲ့ တိရစ္ဆာန်အစာရှာဖို့ နေ့စဉ်လမ်းပိုလျှောက်ရပါတယ်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ များပြားလွန်းတာကြောင့် သားသမီးတွေကို သေသေချာချာပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့အချိန် မရှိသလောက်ဖြစ်နေပါတယ်။

နီပေါနိုင်ငံမှာ ကလေးအမြောက်အများရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါဘူး။ ကလေး ၆ယောက်မှာ ၁ယောက်ဟာ အသက်၅နှစ်

မတိုင်ခင် သေဆုံးပါတယ်။ အသက် ၅နှစ်အောက် ကလေး ၃ပုံ ၂ပုံဟာ အာဟာရချို့တဲ့နေပါတယ်။ အာဟာရ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးချို့တဲ့မှုဟာ မထူးဆန်းပါဘူး။ အမေတွေ အလုပ်များစဉ်မှာ ကလေးတွေဟာ သူတို့ဘာသာနေကြရပါတယ်။ အဝတ်အစားလုံလုံ ခြုံခြုံမဝတ်နိုင်ကြပါဘူး။ ကျောက်တုံးနဲ့ ရွှံ့အပြင် လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်တဲ့ တခြားကစားစရာလည်း မရှိပါဘူး။ အမေက မကြည့်နိုင်လို့ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေ အနာရောဂါကူးစက်မှုတွေ ခံစားကြရပါတယ်။ အစ်မက ကလေးငယ်ကို ကြည့်ရှုရရင်လည်း အစ်မမှာ ပညာသင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ဆုံးရှုံးရပြန်ပါတယ်။

ကလေးကို ကူပြီး ကြည့်ရှုပေးမယ့်သူနဲ့ ကလေးအန္တရာယ်ကင်းကင်းနေနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် မရှိတာကြောင့် မိခင်တွေလည်း ဖြစ်သလို ကြံဖန်ရပါတော့တယ်။ ရှုရီမိုင်းရားဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ ရွာနဲ့အနီးဆုံး ရေရှိရာတစ်နေရာကို သွားပြီးရေခပ်ဖို့ အသွားအပြန် နှစ်နာရီလမ်းလျှောက်ရပါတယ်။ သူမရှိတုန်း အိမ်နားက ချောက်ကမ်းပါးထဲ သူ့သားလေးကျမှာကြောက်ရွံ့ပူပန်ပြီး ကလေးကို အိမ်တိုင်မှာ ချည်ထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို နီပေါနိုင်ငံတစ်ဝန်းမှာ တွေ့နေရပါတယ်။

မသန့်ရှင်းတဲ့ရေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကို နီပေါနိုင်ငံမှာ လူတိုင်းလိုလို ခံစားရပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ပျံ့ပွားနေပြီး ငါးနှစ်အောက်သေဆုံးသူ ကလေးထက်ဝက်ဟာ ဝမ်းရောဂါကြောင့် သေဆုံးရတာဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ ရေခပ်သွားချိန်လျှော့သွားအောင်နဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ရေရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကလေးရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို မစိုးရိမ်ရဘဲ အိမ်မှုကိစ္စတွေပြီးစီးအောင် လွတ်လွတ်လပ်လပ်လုပ်နိုင်ဖို့လိုအပ်ကြောင်း အားလုံးက လက်ခံကြပါတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့ ကလေးငယ်တွေကို သူတို့နဲ့ မတိမ်းမယိမ်းမွေးချင်းအကြီးတွေနဲ့ အပ်ထားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကလေးတွေကြီးတွေကိုယ်တိုင်က အသက်ငယ်နေလို့ ကလေးအငယ်တွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မစောင့်ရှောက်နိုင်ပါဘူး။ ကလေးဟာ အမေကို လိုအပ်တယ်ဆိုတာ အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး။

ရှုရီမိုင်းရားရဲ့ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးကတော့ သူ့ကလေးမတော်တဆ ထိခိုက်မိတဲ့နေ့ပါပဲ။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ထောင်နဲ့ချီတဲ့ကလေးတွေဟာ ရောဂါဖြစ်လို့၊ လိမ့်ကျလို့၊ ရေနစ်လို့၊ အပူလောင်လို့ မလိုအပ်ဘဲ သေဆုံးကြရပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကလေးရဲ့ ဘဝတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ရည်မှန်း ဆောင်ရွက်တဲ့ အစီအစဉ်တွေဟာ ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရ၊ သန့်ရှင်းရေး၊ မိဘများကို ပညာပေးရေးသာမက စိတ်ပိုင်းနဲ့လူမှုရေးဆိုင်ရာကဏ္ဍကိုပါ ခိုင်ခိုင်မာမာထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ ကလေးတွေ့ရဲ့လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ဆေတိုဂူရန်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့က ယူနီဆက်ရဲ့ ပံ့ပိုးမှုနဲ့ “ဖွံ့ဖြိုးမှုအစ ပထမ” ဆိုတဲ့အစီအစဉ်ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ မိသားစုမှာ မိခင်ကအဓိကကျတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကပါဝင်နေကြောင်း ဒီအစီအစဉ်မှာ

မိခင်ကိုအခြေခံပြီး အိမ်ကနေအစပြုဆောင်ရွက်တဲ့ ချဉ်းကပ်နည်းကို ကျင့်သုံးပါတယ်။ ရှုရီမိုင်းရားရဲ့ ရွာမှာတော့ နီပေါဘုရင်အစိုးရရဲ့ အမျိုးသမီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာနနဲ့ပူးပေါင်းပြီး ဒီအစီအစဉ်ကို စတင်ဆောင်ရွက်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ရှုရီမိုင်းရားရဲ့အခက်အခဲတွေကိုသိတဲ့ အိမ်နီးချင်းအမျိုးသမီးက အစီအစဉ်ကရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေအကြောင်း နားထောင်ရအောင် ရှုရီမိုင်းရားကို ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

အားလုံးရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေအတွက် အတူအဖြေရှာခြင်းဟာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ အမျိုးသမီးအုပ်စုဝင်တွေဟာ ဆရာမတွေအဖြစ်လုပ်ကိုင်လာကြရင်း သူတို့ရပ်ရွာမှာ ပိုပြီးဦးဆောင်မှုရှိလာတယ်။ အမျိုးသမီးအုပ်စုက ရှုရီမိုင်းရားကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး သူတို့တတ်လာတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို သင်ပြပေးပါတယ်။ ဥပမာ- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေတဲ့ကလေးမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေခမ်းခြောက်မှုမဖြစ်ရအောင်ကာကွယ်ဖို့ အသက်ကယ်နိုင်တဲ့ ဓာတ်ဆားရည်ဖျော်နည်းကို အခုလိုသင်ပြပေးပါတယ်။

ဒီနေ့ဟာ ရှုရီမိုင်းရားရဲ့ ကလေးတွေ အမျိုးသမီးအုပ်စုဆီသွားမယ့် ပထမဆုံးနေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုရီမိုင်းရားက ကလေးတွေသွားဖို့ ပြင်ဆင်ပေးနေပါတယ်။

ကလေးတွေကို အမျိုးသမီးအုပ်စုနဲ့ထားခဲ့ပြီး ရှုရီမိုင်းရား အလုပ်လုပ်ဖို့ ထွက်လာပါတယ်။ ကလေးဟာကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုရရှိမယ် ဆိုတာသိနေတဲ့အတွက် နောက်ဆံတင်းစရာမလိုတော့ပါဘူး။

ရှုရီမိုင်းရားရဲ့သားလေးဟာ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်သစ်မှာ ကစားစရာသစ်တွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားနေပါတယ်။ ရှုရီမိုင်းရားလည်း ကလေးတွေမွေးကတည်းက ခံစားခဲ့ရတဲ့ ပူပန်မှုကနေ လွတ်မြောက်သွားပါပြီ။ သူ့ကလေးတွေ ကစားရင်းသင်ယူနေစဉ်မှာ ရှုရီမိုင်းရားဟာ အချိန်ပိုရလာပြီး အလုပ်ပိုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အခုအခါမှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ ကလေးတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်များ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုကို ပိုမိုရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်လာကြပါတယ်။ အခုလို ဖျာရက်ပြီး ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းလုပ်နိုင်လာပါတယ်။ ဒ့ါပြင် တခြားအခွင့်အလမ်းတွေလည်း လမ်းပွင့်လာပါတယ်။ ဥပမာ သက်ကြီးစာတတ်မြောက်ရေးသင်တန်းတွေ တက်နိုင်ပါတယ်။ နီပေါနိုင်ငံမှာ အမျိုးသမီး ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းသာ စာတတ်တဲ့အတွက် ဒီသင်တန်းတွေဟာ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးတွေကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ဖို့ ရှုရီမိုင်းရားအလှည့်ရောက်လာပါပြီ။

ကလေးတွေကို အမျိုးမျိုးကစားစေပြီး သူတို့ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။

အနီးအနားက တခြားအမျိုးသမီးအုပ်စုတွေကလည်း အတွေးအမြင်ချင်းလာပြီးဖလှယ်ကြပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဒီအစီအစဉ်ကနေ အကျိုးကျေးဇူးတွေခံစားရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ တခြားသူတွေကိုလည်း ဒီလိုအစီအစဉ်မျိုးတွေ စတင်ဆောင်ရွက်နေကြပါပြီ။ ဒီအစီအစဉ်အကြောင်းဟာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက နောက်တစ်ဦး၊ အုပ်စုတစ်ခုကနေ နောက်တစ်ခု၊ ရွာတစ်ရွာကနေ နောက်တစ်ရွာ၊ တစ်ယောက်စကား တစ်ယောက်ကြားပြီး ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။

ရှရီမိုင်းရားက သူ့ကလေးကို အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်းထားခဲ့ရတုန်းကအကြောင်းကို ပြန်ပြောပြပါတယ်။ သူအိမ်ပြန်လာရင် ကလေးဟာ တိုင်ကိုပတ်ပြီး ဖုန်တွေသဲတွေနဲ့ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်ကစားနေတာကို မြင်ရတဲ့အခါ သူစိတ်မကောင်းဖြစ်မိကြောင်း ပြောပါတယ်။ အခု ပိုပြီးအဆင်ပြေလာတဲ့ သူ့ရဲ့အခြေအနေနဲ့ အရင်ကအခြေအနေကွာခြားချက်ကို နှိုင်းယှဉ်ပြပါတယ်။

ဒီအမျိုးသမီးကတော့ အစီအစဉ်စကာစအပတ်တွေမှာ ပင်ပန်းပေမယ့် မကြာခင်မှာ အစီအစဉ်က အထောက်အကူအများကြီးပြုကြောင်းကို ရှင်းပြပါတယ်။ အိုရီမိုင်းရားက သူတို့ရဲ့ဘဝဟာ အလွန်ခက်ခဲကြောင်းကလေးတွေသာမက လူကြီးတွေအတွက်ပါ မလွယ်ကူကြောင်း ပြောပါတယ်။ ဘာကိုမှ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ဖြေရှင်းလို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအစီအစဉ်က အရေးကြီးပါတယ်။ အိုရီမိုင်းရားက ဒီအစီအစဉ်က အရေးကြီးပါတယ်။ အိုရီမိုင်းရားက ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ ကောင်းကွက်နောက်တစ်ခုကိုလည်း ထောက်ပြပါတယ်။ အိမ်ကိုအခြေပြုတဲ့ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်အတွက် အသက်နည်းနည်းကြီးတဲ့ ကလေးတွေတက်ရအောင် ဂေဟာဖွင့်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာတွေဟာ အခွင့်အလမ်းနည်းပါးတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ အခြေခံအာဟာရ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပညာရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အသက်သုံးနှစ်ကနေ ခြောက်နှစ်အထိ ကလေးတွေအတွက် နေ့စဉ်အချိန်ဇယားကို ပိုပြီး တိတိကျကျရေးဆွဲထားပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ ကျောင်းနေတဲ့အလေ့အကျင့်တွေရလာစေပြီး ကျောင်းပညာရေးကို အသုံးချတတ်အောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ နီပေါနိုင်ငံမှာ ကလေး၂၅ရာခိုင်နှုန်းဟာ ပထမတန်းမှာ စာမေးပွဲကျပြီး ကျောင်းစစတက်ချင်း ပထမနှစ်မှာ ၄၀ရာခိုင်နှုန်းဟာကျောင်းထွက်ကြပါတယ်။ ဒီလိုစိုးရိမ်ဖွယ်ရာအကြောင်းအချက်တွေကြောင့် ကျောင်းပညာကိုသင်ယူနိုင်ဖို့ကလေးတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးရမယ် ဆိုတဲ့အချက်က ထင်ရှားပါတယ်။ ကလေးသူငယ်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ်မှာ မိန်းကလေးတွေပါဝင်လာရင် သူတို့ကျောင်းနေဖို့နဲ့ ပညာထူးချွန်ဖို့ အလားအလာသိသိသာသာ ပိုကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနဲ့ ပညာရေးဂေဟာဖွင့်လှစ်ရင် အစ်မတွေ ကလေးထိန်းဖို့မလိုတော့ဘဲ ကျောင်းနေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ရပ်ရွာထဲ အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်ဟာ တစ်လသင်တန်းတက်ပြီး ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ပညာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ နည်းလမ်းများကို ပိုပြီး အသေးစိတ်သင်ယူကြပါတယ်။

သူတို့ဟာ ကျေးလက်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အခမဲ့ရနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သုံးပြီး ကလေးတွေ မျိုးစုံကစားနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးပါတယ်။

ကျွန်မ မြေးမလေးတွေကို ကောင်းကောင်းစောင့်ရှောက်ပါနော်လို့ အိုရီမိုင်းရားက ဆရာမကို မှာနေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဒီရွာမှာလည်းလုပ်ငန်းစတင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်မှာ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ထမ်းက နီပေါနိုင်ငံက အမျိုးသမီးအင်အားစုသစ်ထဲမှာ ပါဝင်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအမျိုးသမီးတွေဟာ ရပ်ရွာထဲမှာနေထိုင်လုပ်ကိုင်တဲ့ အစိုးရအရာရှိတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တာဝန်ကတော့ ကျေးလက်အမျိုးသမီးတွေကို နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပင်မရေစီးကြောင်းထဲမှာ တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း ပါဝင်လာအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရပ်ရွာတွေ စိတ်ပါဝင်စားလာ အောင်နှိုးဆော်ဖို့ သူတို့ကိုပံ့ပိုးဖို့ ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ထမ်းက ရှင်းပြပါတယ်။ "ဖွံ့ဖြိုးမှုအစ ပထမ" အစီအစဉ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကိုလည်း ရှင်းပြပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ဟာ အခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့လိုက်အောင် ပြုပြင်သုံးစွဲလို့ရပါတယ်။ တခြားဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့အတူ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ရေရှည်တည်ရှိနိုင်တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဟာ ဒီအစီအစဉ်ကို အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာမှာ ရပ်ရွာ ခေါင်းဆောင်တွေကို အစကတည်းက ပါဝင်စေပါတယ်။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက်ဆွေးနွေးရာမှာ အမျိုးသားတွေ ပါဝင်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အပြောင်းအလဲတွေလုပ်တဲ့အခါ လူတိုင်းပါဖို့လိုကြောင်း သိလာတဲ့အခါ အမျိုးသားတွေကလည်း ပါဝင်ကူညီပံ့ပိုးလာပါတယ်။

သင်တန်းမစခင်မှာ အစီအစဉ်ဆောင်ရွက်ဖို့နေရာ၊ အိမ်သာနဲ့ မီးဖိုရှိဖို့ ရပ်ရွာက စီစဉ်ပေးရပါတယ်။ ဖခင်တွေက ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းတွေရဲ့ လမ်းညွှန်မှုနဲ့အညီ တစ်တပ်တစ်အား လုပ်အားပေးနေပါတယ်။ ရပ်ရွာကလောင်စာ၊ အစားအစာနဲ့ တခြားလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းပစ္စယတွေ ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ အုပ်စုတိုင်းကို အိုးစည်တစ်ခု၊ ချက်ပြုတ်ဖို့ အိုးခွက်တွေ၊ စောင်၊ ကစားစရာတွေနဲ့ သင်တန်းသုံးပစ္စည်းတွေပါတဲ့ သေတ္တာတစ်ခုစီပေးပါတယ်။ ဒီအခြေခံပစ္စည်းတွေအပြင် ကလေးတွေသိသင့်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ သင်ကြားပေးဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဘာသာစကားနဲ့ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့ ကစားစရာ နောက်တစ်စုံကိုလည်း အုပ်စုတွေကိုပေးပါတယ်။ ရပ်ရွာတစ်ခုစီမှာ အမျိုးသမီးအုပ်စု ၇ ခုကနေ ၉ခုထိ ဖွဲ့ဖို့ အကြံပေးပါတယ်။ ဒါမှ အုပ်စုတွေဟာ ကစားစရာပစ္စည်းတွေ လဲသုံးကြပြီး ကလေးတွေလည်း ကစားစရာအမျိုးမျိုးနဲ့ ကစားဖြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတွေရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို မိခင်တွေဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ရေးဆွဲထားပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် ငယ်စဉ်ကတည်းက အလေ့အထကောင်းတွေ စွဲစွဲမြဲမြဲရသွားဖို့ ကလေးတွေရဲ့စိတ်ပိုင်း၊ ကိုယ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး ဆိုင်ရာ

ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလှုံ့ဆော်ပေးဖို့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းက ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် ပစ္စည်းတွေပါတဲ့ အိတ်တစ်အိတ်စီ ပေးထားပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့မှု သေဆုံးမှုနာမကျန်းမှုဖြစ်မှုတွေကိုဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါတော်တော်များများဟာ မသန့်ရှင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်ရတာပါ။ ကျေးလက်ဒေသက လူ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အိမ်သာမရှိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်တန်းရဲ့သန့်ရှင်းရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့အပိုင်းမှာ အိမ်သာဆောက်ဖို့နဲ့ မှန်မှန်သုံးစွဲဖို့ကို အလေးထားပြီး ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

ကလေးအားလုံး ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အစုံထိုးဖို့ အရေးကြီးကြောင်းကို ပြသဖို့အတွက် ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်နဲ့ သရုပ်ဖော်ပြပါတယ်။ ဒီပြဇာတ်လေးမှာ ဝက်သက်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်တဲ့ဇာတ်ကောင်က ရောဂါပိုးကူးစက်ဖို့အတွက် ကလေးတွေကို လိုက်ရှာနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ရွာထဲကကလေးအားလုံးကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပြီမို့ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ တခြားရောဂါပိုးတွေအကြောင်းကိုလည်း ဒီလိုပဲ သရုပ်ဆောင်တင်ပြထားပါတယ်။ အခုလာနေသူကတော့ အကြောသေရောဂါပါ။

သင်တန်းရဲ့ အာဟာရပိုင်းဆိုင်ရာပို့ချမှုမှာတော့ မိခင်တွေကို အာဟာရနဲ့ ကလေးကြီးထွားမှုတိုင်းတာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အခြေခံ အချက်တွေကို တိုက်ရိုက်သင်ကြားပေးပါတယ်။ ရပ်ရွာမှာ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ သီးနှံတွေကိုသာသုံးပြီး အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ကြပါတယ်။ ကောက်နှံတွေ အစေ့တွေအမျိုးမျိုးကို ဂျုံနဲ့ရောစပ်ရုံနဲ့ ပိုပြီးအာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကိုပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့မိခင်တွေဟာ ရရှိနိုင်တဲ့အစားအစာတွေကိုသုံးပြီး ကလေးတွေအာဟာရပြည့်ဝအောင် ကျွေးမွေးနိုင်တဲ့ အသိပညာတွေရလာပါတယ်။

မိခင်တွေ သင်တန်းတက်နေတုန်း ဖခင်တွေက အစီအစဉ်မှာ သူတို့ကလေးတွေသုံးမယ့် ကစားစရာတွေကို လုပ်နေပါတယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ကစားစရာတွေကို ရေရှည်ဆက်လုပ်နိုင်အောင်ရပ်ရွာထဲမှာ ရနိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကိုပဲ သုံးပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကို ဒီကစားစရာတွေကို အသုံးပြုပုံသင်ကြားပေးပါတယ်။ ဥပမာ- ဒီကစားစရာကို အရောင်တူတွေတွဲရာမှာ ကိန်းဂဏန်းတွေကို မိတ်ဆက်သင်ကြားပေးရာမှာ မျက်စိနဲ့လက် တွဲဖက်ညီညီ လှုပ်ရှားရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒီအခြေခံပစ္စည်းတွေကိုသုံးပြီး ကလေးတွေကို ကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုး၊ အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုး သင်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ မိခင်တွေလာပါတယ်။ သင်တန်းပို့ချတဲ့သူကနေ့စဉ် အချိန်ဇယားမှာပါတဲ့ လုပ်ဆောင်စရာတွေရဲ့အရေးကြီးပုံကို မိခင်တွေနဲ့ဆွေးနွေးပါတယ်။

သင်တန်းမှာ အရေးပါတဲ့နောက်တစ်ချက်ကတော့ ကွင်းဆင်းလုပ်သားက သူ့တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်နိုင်အောင်ပြင်ဆင်ပေးဖို့ပါပဲ။ သင်တန်းပို့ချသူက မိခင်တွေကိုယ်တိုင်သုံးနိုင်တဲ့ အာဟာရ ပြည့်ဝမှု စစ်ဆေးရေးပုံစံကို ကွင်းဆင်းလုပ်သားကို ရှင်းပြနေပါတယ်။ ဒီပုံစံကို မိခင်တွေက အုပ်စုကြီးကြပ်သူအမျိုးသမီးနဲ့အတူ ဖြည့်စွက်ရပါလိမ့်မယ်။ ကွင်းဆင်းလုပ်သားဟာ အစပိုင်းမှာ အမျိုးသမီးအုပ်စုတွေကို စည်းရုံးရပါမယ်။ နောက်ပိုင်း အစီအစဉ်နေရာတကျရှိလာတဲ့အခါ ရေရှည်အောင်မြင်ရေးအတွက် ဆက်လက်ပြီး ပံ့ပိုးဖို့ ကြီးကြပ်ဖို့ နောက်ထပ်သင်တန်းပေးဖို့ တာဝန်ယူရပါမယ်။

သင်တန်းပြီးတဲ့အခါမိခင်တွေဟာ သူတို့အဆင်ပြေသလို အချိန်ဇယားဆွဲပြီး ကလေးတွေကို အလှည့်ကျ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပါတယ်။ ဒီနေ့အလှည့်ကျတဲ့မိခင်က ကလေးတွေကို ဆီးကြိုပြီး တခြားမိခင်တွေယူလာတဲ့စားစရာနဲ့ပစ္စည်းတွေကို လက်ခံရယူပါတယ်။ နီပေါထုံးတမ်းစဉ်လာအရ မိခင်ချင်းနှုတ်ဆက်ရာကနေ ကလေးတွေလည်းသူတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာတွေကို သိလာကြပါတယ်။ ကလေးဘဝ အစောပိုင်းနှစ်ဟာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတို့ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။ ကလေးတွေ နေထိုင်ရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဒီပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးဖွံ့ဖြိုးရေး ဘဝသာယာရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်နေပါတယ်။ သမားရိုးကျ မူကြိုကျောင်းတွေဟာ လူသားတွေရဲ့ပင်ကိုအရည်အသွေးဖွံ့ဖြိုးရေးဘဝသာယာရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်နေပါတယ်။ သမားရိုးကျ မူကြိုကျောင်းတွေ စရိတ်စကများလို့ ကလေးအနည်းငယ်ကိုပဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်"ဖွံ့ဖြိုးမှုအစ ပထမ" အစီအစဉ်လိုမျိုးငွေကြေးကုန်ကျသက်သာတဲ့ တခြားနည်းလမ်းတွေကိုရှာဖို့လိုလာပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ဟာ ရပ်ရွာမှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ အခြေပြုထားပြီး ကလေးများစွာကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနဲ့ ပညာရေးဟာ ပထမဦးစွာအနေနဲ့ မိဘတွေရဲ့ တာဝန်ဖြစ်ပေမဲ့ ကလေးကြီးပြင်းလာရတဲ့ ရပ်ရွာရဲ့ စုပေါင်းတာဝန်ယူမှု တစ်ရပ်လည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်ရပါမယ်။ " ဖွံ့ဖြိုးမှုအစ ပထမ" အစီအစဉ်အောင်မြင်ရခြင်း အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ကတော့ သင်တန်းပေးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ အစီအစဉ်ဆောင်ရွက်ဖို့ ရပ်ရွာအနေနဲ့ ငွေကြေးအကူအညီ ထပ်မလိုတော့တာဘဲဖြစ်ပါတယ်။ သင်တန်းတက်ထားတဲ့ မိခင်တွေကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်ပပံ့ပိုးမှု လိုအပ်တဲ့ ပြဿနာလည်း မရှိပါဘူး။ "ဖွံ့ဖြိုးမှုအစ ပထမ" ဟာ ရိုးရှင်းပေမဲ့လက်တွေ့ကျပြီး ဘက်စုံပါဝင်တဲ့ ချဉ်းကပ်ပုံ ချဉ်းကပ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ရပ်ရွာလူထုကို ပံ့ပိုးပေးတာကြောင့် ရွာသူရွာသားတွေဟာ ငွေကြေးအစီအစဉ်အတွက် သူတို့ဘာသာအဖွဲ့ ဖွဲ့လာနိုင်ကြတယ်။ ဒါ့ပြင် တခြားလုပ်ငန်းတွေစီမံဆောင်ရွက်ဖို့ အဖွဲ့တွေဖွဲ့လာနိုင်ကြတယ်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ ဆင်းရဲတဲ့ကလေးတွေရဲ့ အသက်ရှင်သန်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့အခြေခံပြဿနာတွေကို " ဖွံ့ဖြိုးမှုအစပထမ"

အစီအစဉ်က ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှေ့တောင်အာရှဒေသဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် အရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့တဲ့ ဘန်ကလောကြေငြာစာတမ်းမှာ လူသားစွမ်းအားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကလေး အားလုံးရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရေးဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံအကြီး အကဲတွေက အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပါတယ်။

နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် စီမံကိန်းရေးဆွဲရာမှာ ကလေးတွေကို ထိပ်ဆုံးက ဦးစားပေးရပါမယ်။ ဒီလိုဦးစားပေးသင့်ကြောင်းကို နီပေါဘုရင်အစိုးရက ထုတ်ဝေတဲ့ “ပြည်သူလူထု၏ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်” မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးကာနီးလာပါပြီ။ မိခင်တွေဟာ တစ်ဦးကို တစ်ဦးပံ့ပိုးကူညီကြပြီး သူတို့ ကလေးတွေကို ဘဝအတွက်မျှော်လင့်ချက်အသစ်တွေပေးနိုင်တာကြောင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွနေပါတယ်။ “ဖွံ့ဖြိုးမှုအစပထမ” အစီအစဉ်ရဲ့ အားသာချက်ကတော့ ကလေးတွေရဲ့ အသက်ရှင်သန်ရေး အတတ်နိုင်ဆုံး ဖွံ့ဖြိုးလာရေးအတွက် မိသားစုတွေက ပံ့ပိုးနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် ကိုယ်ထူကိုယ်ထဆောင်ရွက်နိုင်လာခြင်းဟာ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းသာမက နိုင်ငံတစ်ခုလုံးရဲ့ တိုးတက်မှုအတွက်လည်း အခရာဖြစ်ပါတယ်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီအစဉ်များ (International Children Development Programmes)

ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာ ကလေးတော်တော်များများဟာ ဂရုစိုက်၊ အလေးထားတာ မခံကြရပါဘူး ဘာမှမရှိတဲ့အတွက် အများစုဟာ အာဟာရချို့တဲ့နေကြပါတယ်။

ဒီလို အခြေအနေ၊ ဒီလိုအားနည်းချက်တွေကတော့အင်မတန်ဆင်းရဲတာ၊ စစ်ဖြစ်နေတာနဲ့ လူမှုရေးမတည်မငြိမ်ဖြစ်မှုတွေကနေ ပေါ်ပေါက်လာတာပါ။

တိုင်းပြည်မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြိုကွဲနေလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် မိရိုးဖလာအစဉ်အလာကို လွှမ်းမိုးသူတွေရှိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊မိသားစုတွေဟာ ပြိုကွဲသွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီမိသားစုတွေကိုပြန်ပြီးစုစည်းဖို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အကူအညီလိုပါတယ်။

ICDP (International Children Development Programmes) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဂရုစိုက်မှုပေးမယ့်သူတွေက ကလေးငယ်များရဲ့လိုအပ်ချက်ကို လူသားအချင်းချင်း နားလည်မှုပေးပြီး အရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်ခြင်းပေါ်မှာ တည်ဆောက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအစီအစဉ်တွေကို နိုင်ငံတချို့မှာ ကာကွယ်ရေးနဲ့၊ ကုသရေး နှစ်မျိုးစလုံးကိုအသုံးချပြီး အတူနေထိုင်ကြသူများအတွင်းမှာ ကလေးသူငယ်ပညာသင်ကြားမှုနဲ့ ကျန်းမာရေးမှာ အမျိုးမျိုးလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

ICDP ရဲ့လုပ်ကိုင်ပုံကတော့ ကလေးသူငယ်များရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်စိတ်ရောဂါရဲ့ ကျေနပ်မှုနဲ့ လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်မှုကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

ဒီရုပ်ရှင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အလွန်ထိလွယ်ခိုက်လွယ်တဲ့ ကလေးတွေကို ICDP နည်းလမ်းနဲ့ လူအချင်းချင်း စိတ်ဆက်သွယ်ကမ်းလှမ်းပြီး ပြုပြင်တဲ့အကြောင်းကို ဇာတ်လမ်းလေးတွေလို ရုပ်ရှင်နဲ့ ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ အခြေအနေတချို့မှာ အလွန် ထိလွယ်ခိုက်လွယ်ကြပါတယ်။ ဘယ်တော့လဲဆိုရင်-

အရေးယူဂရုစိုက်တာမရှိတဲ့အခါနဲ့ ပစ်ပယ်ထားခြင်းခံရတဲ့အခါတို့မှာ သူတို့ရဲ့စိတ်တွေ တအား ကျပြီး စိတ်အားငယ်တဲ့အပြင် ဆက်ဆံမှုတွေလည်း ဆုတ်ယုတ်သွားကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကလည်း ဆုတ်ယုတ်လာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ကလေးကို ဘာမှမလုပ်ပေးရင် ကလေးသေသွားနိုင်ပါတယ်။

ပစ်ပယ်ထားလို့ ကလေးက ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ မကောင်းမြင်မှုကို ဖြတ်တောက်ပစ်ဖို့ လူသားအချင်းချင်း စိတ်ကျေနပ်မှုပေးပြီးဂရုစိုက်တဲ့အခါ သာမန်လူသားအဖြစ် ပြန်ရဖို့ပါပဲ။

ကလေးဟာ မကျန်းမာဘူး၊ ချို့ယွင်းချက်ရှိတယ်၊ ဦးနှောက်ပြဿနာရှိဖူးတယ်။ ပြုစားခံရတယ်ဆိုတဲ့ မကောင်းတာတွေကို ဖော်ထုတ်တာက ကလေးကို ကြင်နာမှု၊ ဂရုစိုက်မှုပေးရာမှာ ဟန့်တားနေပါတယ်။ ဒီအယူအဆတွေကြောင့် ကလေးကို ပိုပြီးဂရုမစိုက်ဘဲ ထားတတ်ကြပါတယ်။

ဒီရုပ်ရှင်ထဲမှာ ကျွန်မတို့ အင်ဂိုလာနိုင်ငံမှာ ၁၉၉၈ ခုနှစ်က အလုပ်လုပ်စဉ် တွေ့ခဲ့တဲ့ကလေး ၃ ယောက်ရဲ့ ဘဝကို ဇာတ်ကွက်ကလေးတွေလို ပြသွားပါမယ်။

ကလေး ၃ ယောက်နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့အချိန်ဟာ တိုတိုကလေးပါ။ မိနစ် (၂၀)ကြာ (၁)ကြိမ်နဲ့ (၆) ရက်အတွင်းမှာ (၃) ကြိမ်ပါပဲ။ အခြေအနေ (၃) ခုစလုံးမှာ ကလေးနှင့် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သူများ စိတ်ခံစားမှုအရ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ကြင်နာယုယမှုပေးပြီး ဆက်သွယ်ခြင်းတို့ကို ပြဇာတ်တစ်ခုလို တွေ့ရပါမယ်။

ပြောင်းလဲမှုတွေ ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်ဖို့အတွက် အခြေအနေတိုင်းမှာလည်း ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မယ့်သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်မှုလမ်းတွေကိုလည်း ကလေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပြုလုပ်ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒီဆက်သွယ်မှုလမ်းထဲမှာ မိသားစုဝင်တွေ၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း အသင်းအဖွဲ့တွေ၊ အဖွဲ့အစည်းထဲရှိတဲ့ ဂရုစိုက်သူတွေနဲ့ တခြားဂရုစိုက်တတ်တဲ့ ကလေးကြီးတွေပါပဲ။

မာရီယာ

မိဘမဲ့ဂေဟာရဲ့ အခန်းထောင့်တစ်နေရာမှာ ထိုင်နေတဲ့ (၈)နှစ်အရွယ် ကလေးမလေးကို ကျွန်မတို့ တွေ့ပါတယ်။ သူ့ကို လမ်းပေါ်မှာ စွန့်ပစ်ထားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဝက်ရူးပြန်တတ်ပြီး သူ့ကိုမကူညီနိုင်ကြဘူးလို့ သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။ ဒီဂေဟာကို သူရောက်တာ (၅)လလောက်ရှိပါပြီ။ မာရီယာက စိတ်ဓာတ်ကျပြီး တခြားလူတွေနားမနေဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ဆုတ်ယုတ်သွားပြီး စိတ်အစဉ်ကလည်း တဖြည်းဖြည်းဝေးသွားပါတယ်။

ICDPအဖွဲ့ရဲ့ အားပေးကူညီပံ့ပိုးသူက မာရီယာနားကို ကပ်သွားပြီး သူ့မျက်လုံးထဲကို သေသေချာချာကြည့်ပါတယ်။ ကြင်နာနွေးထွေးစွာနဲ့ ပြုံးပြီးစကားပြောပါတယ်။ နွေးထွေးစွာနဲ့ ကိုင်တွယ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မာရီယာကို စကားလောဖို့ ဂေဟာရဲ့ ဝင်းခြံအတွင်း လမ်းလျှောက်ဖို့နဲ့ တခြားကလေးတွေနဲ့ ဝိုင်းထိုင်ဖို့ အားပေးပါတယ်။

မိနစ် နှစ်ဆယ်လောက်ကြာပြီး ကျွန်မတို့ပြန်တဲ့အခါမှာ မာရီယာက ပြုံးပြီး စည်းချက်မကျပေမယ့် သီချင်းလိုက်ဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီသေးငယ်တဲ့ တီထွင်လုပ်ဆောင်မှုဟာ အလွန့်အလွန်ထိလွယ်ခိုက်လွယ်တဲ့ ကလေးတွေကို ပြန်ပြီး ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့၊ စိတ်ကျေနပ်ရောင့်ရဲဖို့နဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲကို ပြန်ဝင်ဖို့ အင်အားများစွာနဲ့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ရေရှည်ထိရောက်မှုရှိဖို့ကိုတော့ မာရီယာရဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေကို မာရီယာနဲ့ ကိုယ်အားဖြင့်၊ စိတ်အားဖြင့် ဆက်သွယ်မှုဟာ အဲဒီကလေးသာမန်ပြန်ဖြစ်လာဖို့ သော့ချက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နောက်ပြီး နမူနာပြကာ သဘောပေါက်စေရပါမယ်။

ထရေဇာ

နေမကောင်းဖြစ်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့နေတဲ့ သုံးလသမီး ထရေဇာကို ရပ်ကွက်စောင့်ရှောက်မှု နေရာရဲ့ကြမ်းပေါ်မှာ ယင်ကောင်တွေနားပြီး အိပ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

(၁၅) နှစ်အရွယ်ပဲရှိသေးတဲ့ သူ့အမေကိုတော့ သူ့ဘေးမှာ ဘာမှမမြင်သလို ရှေ့တည့်တည့်စိုက် ကြည့်နေပြီး ထိုင်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ စစ်ဖြစ်ချိန်မှာ သူ့အမေဟာ သူ့မိသားစုနဲ့ ကွဲသွားပါတယ်။ သူကတော့ သူ့ယောကျ်ားအဖော်နဲ့ အဲဒီယောကျ်ားရဲ့ အမေနဲ့အတူ နေနေပါတယ်။ မိန်းမကြီးက သူတို့အတွဲကို လွှမ်းမိုးထားပြီး ကလေးအမေကို နေ့တိုင်းအပြင်ကို သွားခိုင်းပါတယ်။ ကလေးလေး ကိုလည်း စုန်းပြုစားတယ်ဆိုပြီး ဂရုမစိုက်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

ဒီမှာ ပထမဆုံးကလေးအမေရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို အရင်သိရအောင် ဆက်သွယ်ရပါတယ်။ သူနဲ့အတူကပ်ထိုင်ပြီး သူ့ကို ကြင်ကြင်နာနာယုယုယယကိုင်ပြီး စကားပြောရပါမယ်။ ဘာသာစကား နားမလည်ဘူးဆိုရင်တောင်မှ စကားကိုပြောရပါမယ်။

နောက်ပြီး ကလေးအမေနဲ့ အဖေကို အတူတူတွေ့ပါတယ်။ ကလေးအပေါ်မှာ အမြင်လွဲ နေတဲ့ခံယူချက်တွေကို ပြောင်းလဲအောင် ပြောပြရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော၊ ကလေးကိုပါ အကောင်းမြင်ဖို့လည်း လုပ်ပေးရပါတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ သူတို့ကလေးလေးကို ဂရုစိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့နေရာမှာ အထူး လိုအပ်တဲ့လူတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြရပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ အဖေ့ရဲ့လက်ကို ကလေးရဲ့လက်ထဲ ထည့်လိုက်တဲ့အခါ ကလေးဟာ တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဆုပ်ထားတာကို သူ့အဖေကသိရပါတယ်။

ဂရုစိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေက ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို သိရှိရဖို့အတွက် ဆက်လက်ပြီး ဂရုတစိုက်လုပ်သွားဖို့ စံနမူနာအနေနဲ့ ပါဝင်ပြီး လုပ်ပြနေပါတယ်။ ကလေးကို မျက်လုံးတည့်တည့် ကြည့်တာ၊ အသံထွက်ပြီး တုံ့ပြန်တာ၊ မျက်နှာအမူအရာနဲ့ ဆက်သွယ်တာ၊ ပြုံးရယ်ပြီးနေတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ချိန်လုံး ကလေးရဲ့ပင်ကိုအမူအရာကို အမေ၊ အဖေ သိနိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ အားပေးပါတယ်။

နောက်တစ်ကြိမ်ကျတော့ မိသားစုကို အိမ်မှာ ကျွန်မတို့သွားတွေ့ပါတယ်။ ဒီလိုသွားတွေ့တာ ကတော့ ထရေဇာနဲ့ သူ့အမေရဲ့ အကောင်းဘက်သို့ပြောင်းလဲနေတာတွေကို အားဖြည့်ပေးဖို့ပါပဲ။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူက သူ့ရဲ့ထောက်ပံ့မှုကို တဖြည်းဖြည်းလျှော့ပြီး ကလေးနဲ့ အမေအချင်းချင်း ဆက်ဆံတာတွေကို ပိုပြီးအားဖြည့်ပေးပါတယ်။

တတိယအကြိမ်မှာတော့ အမေဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကလေးအပေါ်မှာ ကြင်နာယုယနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကိုကြည့်ပြီး အမေက ကလေးကို ထိရောက်တဲ့ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနေတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေက ကလေးကို အနှီးလဲတာက အစ၊ နို့တိုက်တာက အစ မကျွမ်းကျင်သေးတဲ့နေရာတွေမှာ အမေကိုဆက်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးပေးပါတယ်။

ကလေးလေးဟာ ထူးထူးခြားခြားနေကောင်းလာပါတယ်။ ထရေဇာဟာ စောင့်ရှောက်သူတွေကို မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်လိုက်ကြည့်သလို၊ စကားသံတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး အစာစားချင်စိတ်တွေလည်း ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီလုပ်ဆောင်ချက်တွေ ရေရှည်ဆက်ပြီး လုပ်နိုင်ဖို့ ကလေးအမေသွားတဲ့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပေးပြီး ထရေဇာ့အမေကိုဆက်ပြီး ထောက်ပံ့ကူညီဖို့နဲ့ စုန်းပြုစားခံရတယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်တွေကို ပယ်ဖျောက်ဖို့ ဘာသာရေးအခမ်းအနား ဆုတောင်းပွဲတွေနဲ့ ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲတွေ လုပ်ပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့နေရာမှာရှိတဲ့ ဝန်ထမ်းများကိုလည်း အင်အားဖြည့်ပေးရပါမယ်။ ဒီအလုပ်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမလုပ်ပေမယ့် သင်တန်းပေးထားတဲ့သူတွေရဲ့ နာရီပိုင်းလောက်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကြောင့် ပြောင်းလဲလာမှုဟာ ထရေဇာနဲ့ သူ့အမေမှာ ပေါ်လွင်နေပါတယ်။

အကယ်၍ ကူညီထောက်ပံ့တဲ့နေရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ပြီး လုပ်ကိုင်ရတာတွေကို သေသေချာချာ ညွှန်ကြားပြသထားမယ်ဆိုရင် အင်မတန်အောင်မြင်တဲ့ အကျိုးဆက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများရော၊ ကလေးများပါ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူဝီစာ

လမ်းလျှောက်ကာစကလေးအရွယ် လူဝီစာကို လူများလှတဲ့ ရပ်ကွက်စောင့်ရှောက်ရေးနေရာမှာ ကျွန်မတို့ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ သူက တကယ်ပဲဝမ်းနည်းနေပြီးနောက် ဆုတ်ယုတ်နေတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ပါ။ မျက်လုံးမှာလည်း စီးမကျတဲ့ မျက်ရည်တွေအပြည့်နဲ့ပါ။

လူဝီစာ မိဘတွေက ဒုက္ခသည်တွေပါ။ အမေက အခုကိုယ်ဝန်နဲ့ မကျန်းမာတဲ့အပြင် မိသားစုနဲ့ ကွဲနေတဲ့အတွက် စိုးရိမ်ပြီးစိတ်ဓာတ်ကျနေပါတယ်။

သူဟာ လူဝီစာကို စိတ်ထဲကနေ ဖယ်ရှားပစ်ထားပြီး လူဝီစာနဲ့လည်းမအိပ်တော့ပါဘူး။ နောက်ကလေးမွေးဖို့သာ ပြင်ဆင်နေပါတယ်။

လူဝီစာရဲ့ အာဟာရချို့တဲ့တာရယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှေးကွေးနေတာအတွက် သူ့အဖေနဲ့ အမေက တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အပြစ်ပြောနေကြပါတယ်။

လူဝီစာဟာ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေနဲ့လည်း မကြာခဏ ခွဲခွာရပါတယ်။

ပထမအကြိမ်မှာ လူဝီစာ အစ်မနဲ့အတူ ရပ်ကွက်စောင့်ရှောက်ရေးနေရာမှာ တွေ့ရပါတယ်။ လူဝီစာ့အစ်မကို ဒီလုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ ထည့်ထားပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူက လူဝီစာနဲ့ လူမှုရေးဆက်သွယ်တဲ့အခါ အရေးကြီးတဲ့နေရာက ပါဝင်လို့ပါ။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေကတော့ သူနဲ့လူဝီစာနဲ့ လူဝီစာ့အစ်မ သုံးယောက်ရင်ထဲမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဆက်မိအောင် ကိုင်ကြည့်ပြီးတော့ တစ်မျိုး၊ လက်တွေကို ယှဉ်ပြပြီးတစ်ခါ ဆက်သွယ်ကြည့်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ထပ်တူရှိမှုကို ပြောပြလိုက်တာပါပဲ၊ အရုပ်ကလေးကို ပြပြီးတူတာတွေကို ရှင်းပြပါတယ်။ ဥပမာ- မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ ပြီးတော့မှ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက လူဝီစာနားကိုတိုးပြီး ညင်ညင်သာသာကိုင်တွယ်ပြီး ယုယကြင်နာမှုအပြည့်နဲ့ ဆက်သွယ်ပါတယ်။

ဒီလိုအချိန်တွေမှာလည်း လူဝီစာဟာ ပြိုကွဲနိုင်သေးတဲ့အခြေအနေမှာ ရှိသေးတဲ့အတွက် အလွယ်တကူ ငိုတတ်သလို ပျော်ရွှင်ပြီး ရယ်နေတဲ့အခါတွေလည်း တွေ့နေရပါတယ်။

ဒုတိယအကြိမ်မှာ လူဝီစာအဖေလာပါတယ်။ လူဝီစာကတော့ အရုပ်နဲ့ဆော့နေပါပြီ။ ဒီလိုအကူးအပြောင်းကြားကာလအချိန်မှာ အရုပ်ကလေးဟာ လူဝီစာရဲ့အဖော်လည်းဖြစ်ပြီး သူ့ကို နှစ်သိမ့်မှုလည်းပေးပါတယ်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကတော့ လူဝီစာနဲ့ ဆက်ပြီး ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကိုင်တွယ်ဆက်သွယ်ပါတယ်။

လူဝီစာ့မျက်နှာမှာ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ခံစားမှုမရှိတော့ပါဘူး။ သူဟာ ပြန်ကောင်းလာပေမယ့် တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့အချိန်ဆိုရင် ငိုတတ်ပါတယ်။

ပထမရက်တွေမှာ သူတို့ကို ရိုက်ထားတဲ့ ဗီဒီယိုကို လူဝီစာနဲ့ သူ့အဖေကို အတူပြပါတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံး တော်တော်စိတ်ကျေနပ်နေကြပါတယ်။

သူနဲ့ တခြား သူသိတဲ့လူတွေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေကိုလည်း လူဝီစာကမှတ်မိတဲ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ လူဝီစာအသွင်ပြောင်းတာ အင်မတန်မှ သိသာပါတယ်။

ဗီဒီယိုကို အတူကြည့်တာဟာ အတွေ့အကြုံတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောပြပြီး အသိချင်းဖလှယ်မှု အခွင့်ကောင်းတစ်ခုပါပဲ။

ဒီလိုအချိန်မှာ ပျော်စရာကောင်းသလို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ တွန်းအားပေးသူများ၊ အဖွဲ့အစည်းဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ပြုစုခံရတဲ့ ကလေးတွေကြားမှာ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူညီမှုတွေရှိတာကိုလည်းပြပြီး အားဖြည့်ပေးသလိုပါပဲ။

လူဝီစာကို ဆက်ပြီးပြုစုစောက်ရှောက်ဖို့ အစီအစဉ်ဆွဲပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ လူဝီစာကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအနေနဲ့ သူ့အဖေကို အဓိကနေရာမှာရှိစေပါတယ်။

လူဝီစာနဲ့ သူ့မိဘများပြန်ပြီး သင့်မြတ်နားလည်ကြဖို့၊ လူဝီစာနဲ့ ရပ်ကွက်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ဆက်ပြီး ဆက်သွယ်ရင်း အားဖြည့်ပေးကြပါတယ်။

ICDP ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ ရပ်ရွာမှာ အတူနေထိုင်ကြသူများကို အခြေခံတဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဦးတည်ချက်တစ်ခုကတော့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများဟာ ကလေးငယ်များရဲ့ ခံစားချက်နဲ့ပတ်သတ်ပြီး အခြေခံဖြစ်တဲ့ လူသားအချင်းချင်း ဂရုစိုက်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်တာရယ်၊ လူလူချင်း ဆက်သွယ်တာရယ်ကို ကလေးခံစားချက်နဲ့အတူ သိနိုင်ဖို့ပါပဲ။

ဒီနည်းရဲ့ ဦးတည်ချက်က-

ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ ဆက်သွယ်မှုနှင့် သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေကို အရည်အသွေးမြင့်မားလာဖို့နဲ့ အသိအမှတ်ပြုဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုပြောခဲ့တဲ့နည်းလမ်းတွေဟာ

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေအားလုံးသိကြပါတယ်။ ဦးတည်ချက်ကတော့ လက်ရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်နေပုံတွေကို ပိုကောင်းအောင်လုပ်ဖို့နဲ့ လေ့ကျင့်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီလုပ်ငန်းကို **လှုံ့ဆော်မှုတွေကို ခွဲခြားဝေဖန်၊ သိနားလည်၊ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်တဲ့လုပ်ငန်း**လို့ခေါ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းစဉ်တွေ လုပ်ခဲ့တဲ့အတွေ့အကြုံများအရ ခွဲခြားဝေဖန်သိနားလည်မှုရဲ့ အခြေခံသဘောတရားနဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လွယ်ကူစွာပဲ ယဉ်ကျေးမှုအမျိုးမျိုး၊ လူမှုရေးအုပ်စုအမျိုးမျိုးနဲ့ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာ လိုက်ဖက်ညီအောင် သုံးလို့ရပါတယ်။

ဒီရုပ်ရှင်က ICDP လုပ်ငန်းကို ထင်ရှားအောင်ပြတာမဟုတ်ပါဘူး။ တိကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရိုက်တာပါ။

အင်မတန် ထိလွယ်ခိုက်လွယ်တဲ့ ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုရေးပိုင်း အခြေပြုပြီး လုပ်ကိုင်မှုတွေဟာ အထူးလွယ်ကူပြီး စွမ်းအားရှိတယ်ဆိုတာကို ပြချင်တာရယ်။ ဒီလိုကလေးငယ်တွေဟာ ပစ်ပယ်ခြင်းကို အကြာကြီးခံရပြီး သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့သူတွေက ချက်ချင်းဂရုစိုက်အကူအညီပေးဖို့ မလိုဘူးလို့ ပြောကြတာရယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့သူတွေက ကလေးဟာ ဆရာဝန်ဆီသွားရမယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နေမကောင်းလို့၊ ဝက်ရူးပြန်တတ်လို့၊ စုန်းပြုစားထားလို့ဆိုပြီး ဆင်ခြေတွေပေး၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြကြတာတွေကို သိစေချင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင်-

ဖျားနေ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့နေတဲ့ မကောင်းမှုဒဏ်တွေကို ခံခဲ့ရသည်ဖြစ်စေ၊ စုန်းပြုစားသည်ဖြစ်စေ၊ ထိလွယ်ခိုက်လွယ်တဲ့ ကလေးတွေကို စိတ်ခံစားမှုခြင်း ထိတွေ့ဆက်သွယ်ပေးပြီး ကမ်းလှမ်းမီမီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ဂရုစိုက်နိုင်တယ်ဆိုကို ပြချင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ပြတာကတော့ **ဂရုစိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေဟာ စိတ်ပါလက်ပါ လူသားတွေအတွက် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့နည်းများနဲ့ ကလေးများကို ချဉ်းကပ်နိုင်ပြီး ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ကလေးများရဲ့ ဆက်လက်ရှင်သန်လိုစိတ်တွေ တက်ကြွလာစေတယ်**ဆိုတာကို သိသာအောင်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်တွေဟာ အခုပြောပြမယ့်အချက်တွေပေါ်မှာ အခြေခံပါတယ်။

(၁) ကလေးကို အကောင်းမြင်ဖို့နဲ့ ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို မှန်မှန်ကန်ကန် အဓိပ္ပာယ်ဖော်ယူခြင်း။

(၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိကျပြတ်သားတဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို ထုတ်ဖော်ပေးခြင်း။

(၃) နေ့စဉ် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သူများရဲ့ ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု စွမ်းရည် အရည်အချင်းကို အတည်ပြုခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေရှည်လုပ်ငန်းစဉ်တည်မြဲဖို့အတွက် ဒီထက်ကျယ်ပြန့်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်လိုပါတယ်။

(၁) ကလေးကို ပံ့ပိုးထောက်ပံ့ဖို့ လူမှုရေးကွန်ရက်ကို ဖော်ထုတ်ပေးရပါမယ်။

(၂) စိတ်ခံစားမှုများကို ဂရုတစိုက်တုံ့ပြန်နိုင်သော စိတ်ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သူတွေမှာ ရှိအောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။

(၃) ကလေးရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေထဲမှာ ဒီလုပ်ငန်းစဉ် အံဝင်ဂွင်ကျအောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။ ကလေးနဲ့ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သူတွေကြားမှာ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ သင်ယူမှုဆိုင်ရာများကို အခြေပြုရပါမယ်။

သင်တန်းသုံးသပ်လွှာ

၁။ ဤသင်တန်း၏စီမံကွပ်ကဲမှုကိုမည်သို့ထင်မြင်ပါသနည်း၊
(အစားအသောက်၊ နေရာထိုင်ခင်း၊ နှင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးများ အပါအဝင်)

- ကောင်း (   )။ သင့် (   )။ ညံ့(   )
- မှတ်ချက် --

၂။ ဆွေးနွေးခဲ့သော ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာများနှင့် လက်ကမ်းစာစောင်များသည် သင့်အတွက် အထောက်အကူမည်မျှရှိသနည်း။

- ကောင်း (   )။ သင့် (   )။ ညံ့(   )
- မှတ်ချက် --

၃။ ဤသင်တန်းမှ မိမိအတွက် သင်ယူရရှိခဲ့သောအရာ (၃)ခု ကိုဖော်ပြပါ။

၄။ ဆွေးနွေးပွဲ ဦးဆောင်သူများသည် ရှင်းလင်းမှုရှိပါသလား။ ဦးဆောင်မှုများအပေါ် အကြံပြုလိုသည်များရှိလျှင် ဖော်ပြပါ၊

၅။ ဤသင်တန်းမှသင်ယူရရှိခဲ့သောအရာသုံးရပ်မှာ -

၆။ အချိန်ပိုပေးသင့်သောအခန်းကဏ္ဍများမှာ -

၇။ သင်တန်းအားပို၍ ကောင်းမွန်အောင်မည်သို့ပြုလုပ်သင့်ပါသနည်း။ အကြံပြုလိုသည်များကို ဖေါ်ပြပါ။

သင်တန်းကာလတစ်ဝက်သုံးသပ်လွှာ

မေးခွန်းများကိုတစ်ဦးစီဖြေဆိုကြရန်၊ မိမိအမည်ကိုဖော်ပြရန်မလိုပါ၊
ပြည့်ပြည့်စုံစုံတိတိကျကျ ဖြေဆိုပါရန်ပန်ကြားပါသည်။
"အားလုံးကိုနှစ်သက်ပါသည်""မည်သည့်ပြဿနာမှမရှိပါ" စသည်ဖြင့်ခြုံငုံ၍မဖြေဆိုပါနှင့်။

၁။ နေ့စွဲ ------------------

၂။ ယနေ့အထိသင်ပြီးခဲ့သမျှအနက်အကျိုးကျေးဇူးအရှိဆုံးအကြောင်းအရာ(၄)ချက်ကိုဖော်ပြပါ။

၃။ သင်နားမလည်သောအချက်များရှိပါသလား။

၄။ မေးမြန်းလိုသည့်အရာများရှိပါသလား။

၅။ ဆွေးနွေးပြီးခဲ့သမျှထဲမှ သင်အနှစ်သက်ဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်ကိုဖေါ်ပြပါ။
ဘာကြောင့်အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်ရသည်ကိုရှင်းပြပါ။

၆။ ဆွေးနွေးပြီးခဲ့သမျှထဲမှ သင်မကြိုက်သောလုပ်ဆောင်ချက်ကိုဖေါ်ပြပါ။
ဘာကြောင့်မကြိုက်ရသည်ကိုရှင်းပြပါ။

၇။ ဆွေးနွေးပြီးခဲ့သမျှထဲမှ မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုထပ်မံသင်ယူသင့်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ မည်သည့်နည်းဖြင့် သင်ယူချင်ပါသနည်း။

၈။ ပြီးခဲ့သောလုပ်ဆောင်ချက်များအပြင် အခြားမည်သည်တို့ကိုသင်ယူချင်ပါသနည်း။

၉။ သင်တန်း၏ အစားအသောက်နှင့် နေရာထိုင်ခင်းစီစဉ်မှုများအပေါ် သင်၏ထင်မြင်ချက်ကို ဖော်ပြပါ။

၁၀။ သင်တန်းပို့ချသူများအနေဖြင့် သင်တန်းသားများနားလည်အောင် မည်သို့ပို့ချပေးစေလိုပါသနည်း။ (သင်တန်းပို့ချရာတွင် ရှင်းလင်းမှု၊ သေချာစွာရှင်းပြခြင်း၊ အခြားသူများပြောသောအခါ နားထောင်မှု စသဖြင့် . . .)

၁၁။ ဤသင်တန်းကိုယခုထက်ပိုမို ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အကြံပေးစေလိုပါသည်။

ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး သင်တန်းသားများအတွက်မေးခွန်းလွှာ

၁။ အမည် ----------------------------

၂။ အသက် ----------------------------

၃။ နေရပ်လိပ်စာနှင့် အဖွဲ့အစည်း --

၄။ ပညာအရည်အချင်း --

၅။ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ --

၆။ မိမိကျောင်း၏အမည်နှင့် လိပ်စာ။ (ကျောင်းမရှိပါက ရပ်ရွာအမည်)

၇။ မူကြိုကျောင်းကို အုပ်ချုပ်သည့်အဖွဲ့ရှိပါသလား။

၈။ မူကြိုတွင် ကလေးမည်မျှရှိပါသနည်း၊ မည်သည့်အသက်အရွယ်ကလေးများရှိပါသနည်း။

၉။ ကလေးများပြောဆိုသော ဘာသာစကား။

၁၀။ သင်ပြောသောဘာသာစကား။

၁၁။ ဤသင်တန်းမတက်ရောက်မီက ကလေးများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံဘူးသည့် အတွေ့အကြုံ။

၁၂။ သင်၏ဒေသတွင် ၃နှစ်မှ၅နှစ်အတွင်း ကလေးဦးရေမည်မျှရှိပါသနည်း။

၁၃။ သင်၏ဒေသတွင် မွေးစမှ ၃နှစ်အတွင်း ကလေးဦးရေမည်မျှရှိပါသနည်း။

၁၄။ သင်၏ဒေသတွင် မူလတန်းကျောင်းရှိပါသလား။

၁၅။ ဤသင်တန်းတွင် မည်သည့်ဘာသာရပ်များကို သင်ယူရမည်ဟု မျှော်မှန်းထားပါသနည်း။

၁၆။ သင့်အားဤသင်တန်းသို့တက်ရောက်ရန်အဘယ်ကြောင့်ရွေးချယ်ခဲ့သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

၁၇။ သင်၏ဒေသသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသောအခါ သင်တန်းမှသင်ယူရရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံများကို မည်သို့အစီအစဉ်ချ အကောင်အထည်ဖေါ်ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (REFERENCES)

၁။ Abrishamian, N. (1996) ***Notes to Trainers***. John Meinert Printing.

၂။ Continuing Education (1997). ***Playing and Learning***: *Ideas for Early Childhood Education in the Pacific Islands.* The University of the South Pacific Suva.

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

၄။ Evans, J. L. Ed.D With Myers, R.G.Ph.D., & Llfeld, E. M. D.A. (2000). **Early Childhood Counts: *A Programming Guide on Early Childhood Care for Development***. Washington, D.C:The World Bank.

၅။ Shafer.S.(March 18, 2010), ***Language for Itself – and In and For Development***, Regional Bureau for Education, , UNESCO Asia and Pacific.

၆။ World Concern (1998) *ECD Trainer Manual. Adapted from Fiji Manual.*

၇။ လက်ရှိအသုံးပြုနေသော ECD တစ်လသင်တန်းဒီဇိုင်း

၈။ ရင်သွေးငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုအနုပညာ၊ (ဂီတမိတ်မှ ဘာသာပြန်ဆိုသည်)

၉။ အရည်အသွေးပြည့်မီသော ECD အစီအစဉ်၏ အခြေခံအညွှန်းလက္ခဏာများ၊ UNICEF, Myanmar.

အသုံးပြုဗီဒီယိုစာရင်း

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

၂။ 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)

၃။ သင်ယူရာနေရာများ (***Learning Corners***). (2001) (Produced by UNICEF, Myanmar)

၄။ ကလေးများနှင့်အတူလုပ်ကိုင်ခြင်း (***Working with Children***). (2001) (Produced by UNICEF, Myanmar)

၅။ ကလေးများအားကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (***Observation***). (2001) (Produced by UNICEF, Myanmar)

၆။ ကလေးသူငယ်များကစားသည်ကိုကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (***Observing Children Playing***) (Produced by Save the Children/UK, Morocco(1993): Dubbed by Save the Children/UK, Myanmar)

၇။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေပြုသင်ယူခြင်း (***Learning from the Environment: Child Development***). (2001) (Produced by UNICEF, Myanmar)

၈။ ဖွံ့ဖြိုးမှုအစ ပထမ (***Entry Point***) (1988) (Seto Guans, Child Development Service Center, Nepal)

၉။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီအစဉ်များ (International Children Development Programme) (Produced by UNDP : dubbed by UNICEF, Myanmar)

ကလေးစာအုပ်များ

၁။ **ကြောက်မက်ဖွယ်ရာများ ကြုံတွေ့ရသောအခါ** (UNICEF, Myanmar)

၂။ **ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဝလုံးလေး** (UNICEF, Myanmar)

၃။ **သမီးလည်းလုပ်တတ်တယ်** (UNICEF, Myanmar)

၄။ **ဂါဂူးပျော်သွားပြီ** (UNICEF, Myanmar)

၅။ **ဖူးပွင့်သစ်စရောင်စုံပန်း** (UNICEF, Myanmar)

ကြည့်ရှုရန်ဗီဒီယိုအညွှန်း

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

၂။ **ဖတ်ပြပါ** I am your Child (2000) by I am your Child Foundation, dubbed by UNICEF (Myanmar)

၃။ **မီးမီးရဲ့တစ်နေ့တာ** (Save the Children/US, Myanmar)

ဖတ်ရှုလေ့လာရန်အညွှန်း

၁။ **ပန်းပျိုးလက်ငါးသွယ်** (ဦးဝင်းအောင်)

၂။ **ECD ဆရာလက်စွဲ** (Network Early Childhood Resource Center, (ယခု ရင်သွေး) မှ ယူနီဆက်အတွက်ပြုစုသည်)

၃။ **ECD ဆရာလက်စွဲ** (Save the Children/UK, Myanmar)

၄။ **ဒေသထွက်ပစ္စည်းများဖြင့်ကစားစရာပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်စွဲ** (ရင်သွေးမှပြုစုသည်)

၅။ **စာဖတ်ခြင်းဖြင့်မြင့်တင်စို့** (ရင်သွေးမှ ဘာသာပြန်ဆိုသည်)

၆။ **သင့်ကလေးဦးနှောက်တည်ဆောက်ခြင်း** (ရင်သွေးမှ ဘာသာပြန်ဆိုသည်)

၇။ **ကလေးသူငယ်များဖွံ့ဖြိုးရေး** (ဦးလင်းစိန်)

၈။ **Junior မဂ္ဂဇင်းအတွဲများ**

၉။ **Family Junior မဂ္ဂဇင်းအတွဲများ**