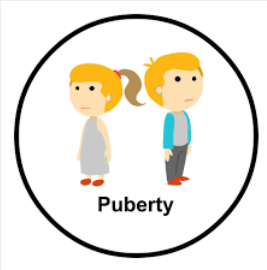
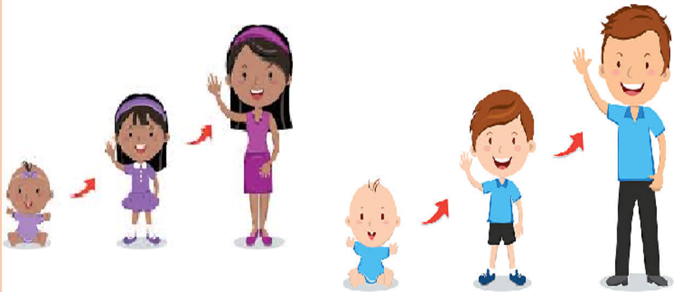


ကလေးအရွယ်မှ လူကြီး တစ်ဦးအရွယ်သို့

“ကလေးမက လူကြီးမကျ ဆိုတဲ့အရွယ်က ကလေးလဲ မဟုတ်တော့သလို လူကြီးလဲ မဖြစ်သေးဘူး။ အဲ့ဒီကြားထဲကမှ ကမောက်ကမနိုင်တဲ့ စိတ်ပြောင်းလဲမှုတွေ နဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှု တွေကိုကြုံတွေ့နေရတဲ့ ကာလဟာ စိတ်ဖိစီးမှုအများဆုံး ကြုံတွေ့ရတဲ့ အသက်အရွယ်လို့



ဆရာ/မ များအတွက် သင်ခန်းစာ လမ်းညွှန်စာအုပ်

လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း/ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် လိင်ပညာပေးခြင်း သင်ခန်းစာ

သင်ခန်းစာ မသင်ခင်

ဆရာ/မ များဖတ်ရှုရန်

ဤသင်ခန်းစာသည် ကလေးများအတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု၊ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်/လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်များတွင် ကြုံတွေ့ရမည့် အကြောင်းအရာများကို သင်ကြားပေးမည့် သင်ခန်းစာဖြစ်သည့်အတွက် ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ကြားမည့် ဆရာ/မ ဖြစ်စေ မိဘဖြစ်စေ ကလေးများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ မရှင်းပြခင် အောက်ပါ အချက်များကို လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁) သင်ခန်းစာ တွင်ပါရှိသော အကြောင်းအရာများ ကို ကြိုတင် ဖတ်ရှု လေ့လာထားပါ။ (ဤအကြောင်းအရာနှင့်သက်ဆိုင်သောအခြားစာအုပ်များလဲဖတ်ရှုလေ့လာထားနိုင်ပါသည်)

၂) ကလေးများကိုပြောပြသည့် အခါ မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်သက်သောင့်သက်သာဖြစ်လျက် နွေးထွေးကြင်နာသောအမူအရာမျိုးနှင့်ပြောဆိုရှင်းပြနိုင်ရန်အတွက်ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပါ။

၃) ကလေးအသက်အရွယ်နှင့်သင့်တော်မည့်စကားများကို ရွေးချယ် သုံးနှုန်းပါ။

၄) ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအရ လက်ခံနိုင်သော စကားလုံးများ၊ နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။

- “လိင်ပညာပေး” ဟူသော အသုံးအနှုန်းသည် အချို့ရပ်ရွာများ၊ မိဘ များအတွက် လက်ခံရန် အခက်အခဲရှိပါက အခြား သင့်လျော် ကိုက်ညီသော ခေါင်းစဉ်တပ်၍ သုံးနှုန်းပေးရန် လိုအပ်မည်။

- ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း နည်းလမ်းများကို သင်ကြားပေးခြင်းသည်လဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်း ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပင်ဖြစ်သည်။

ကလေးအများစု(အထူးသဖြင့်အာရုတိုက်ရှိကလေးများ)သည် ပျိုဖော်ဝင်ခြင်း/လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းနှင့်ပက်သက်၍ **မည်သူကမျှသူတို့အားရှင်းပြခြင်းမရှိဘဲ** ထိုပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို**သူတို့နည်းသူတို့ဟန်ဖြင့်**ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသည်။

ဤဖြစ်ရပ်အား အနည်းငယ်လေ့လာကြည့်ကြပါစို့

#လူကြီးများသည် ပျိုဖော်ဝင်ခြင်း/လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းနှင့်ပက်သက်ပြီး အဘယ်ကြောင့် ကလေးများအား မရှင်းပြကြသနည်း?

(၁) လူကြီးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ငယ်စဉ်ကလဲ မည်သူကမျှ ထိုကိစ္စများနှင့် ပက်သက်ပြီး သူတို့အားရှင်းပြ၊ ပြောပြခြင်းမရှိသောကြောင့် ထိုအကြောင်းအရာများသည်အရေးတယူလုပ်၍ရှင်းပြစရာမလိုဟု ထင်မြင်ကြသည်။

(၂) လိင်ကိစ္စများနှင့် ပက်သက်၍ မည်သို့ရှင်းပြရမည်ကို သေချာစွာ မသိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

(၃) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများကို ကလေးများသိရှိပါက ညစ်ညမ်းသောအတွေးအခေါ်များဖြစ်စေပြီး ကလေးများသည် လိင်ကိစ္စများကို စိတ်ဝင်စားလာမည်၊ စမ်းသပ်ကြည့်လာမည်ကို စိုးရိမ်သည်။

(၄) ရှင်းပြလျှင်လဲ အပေါ်ယံသဘောသာရှင်းပြသင့်သည်။ အချိန်တစ်ခုယူ၍ လေးလေးနက်နက်ထားပြီး ရှင်းပြရန်မလိုဟု ယူဆတတ်ကြသည်။

(၅) ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဘာသာရေးခံယူချက်များနှင့် မကိုက်ညီသောကြောင့်လဲ ဖြစ်တတ်သည်။

အဓိက သိထားရမည်မှာ လူတိုင်းသည် ထိုပျိုဖော်ဝင်/ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း အချိန်ကာလကို ဖြတ်ကျော်ရမည် ဖြစ်သည်။ မည်သည့်နေရာတွင် နေသည် ဖြစ်စေ၊ ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ၊ မည်သည့်လူမျိုးဖြစ်စေ ထိုအရာကို လူတိုင်းကြုံတွေ့ရမည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကျော်ဖြတ်ရပုံချင်း မတူနိုင်သော်လည်း လူတိုင်းတော့ ကြုံတွေ့ရမည်မှာ မလွဲကေန်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် လူကြီးများအနေဖြင့် ကလေးများကို သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ခံစားချက်များအပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ပြောင်းလဲမှုများကို ကြိုတင်၍ ရှင်းပြထားသည်ဖြစ်စေ၊ မရှင်းပြသည်ဖြစ်စေ အချိန်ကျလျှင် ကလေးများသည် ထိုပြောင်းလဲမှုများကို ကြုံတွေ့ ခံစားရမည်။

ပျိုဖော်ဝင်/လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း တွင်ကြုံတွေ့ရမည့်ပြောင်းလဲခြင်းများကို ကြိုတင်ရှင်းပြထားခြင်းမရှိဘဲ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသော ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မည်သို့ဖြစ်နိုင်သနည်း?

(၁) ခန္ဓာကိုယ်၌ ပြောင်းလဲမှုများအမှန်တစ်ကယ်ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာမှန်း၊ ဘာတွေဖြစ်နေမှန်းမသိဘဲ ကြောက်စရာ စိတ်ရှုတ်ထွေးစရာများဖြစ်စေသည်။

ဥပမာ.. ဆီးခုံမွေးများထွက်လာခြင်းသည် ပျိုဖော်ဝင်/လူပျိုဖော်ဝင် သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်ပေါ်သော ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုသာဖြစ်သည်၊ လူတိုင်းကြုံတွေ့ရသော ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်း ကို မည်သူကမျှ သူ့အားရှင်းပြထားခြင်းမရှိလျှင် ထိုပြောင်းလဲမှုများကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ၌ ၎င်းအတွက် မည်မျှကြောက်စရာကောင်းပြီး စိတ်ရှုတ်ထွေးစရာဖြစ်မည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

(၂) မိဘ/အုပ်ထိန်းသူ/ဆရာ/မ များထံမှမဟုတ်ဘဲ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများထံမှ ပျိုဖော်ဝင်/လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းအကြောင်းအရာများကို သိရှိရသည်။

ဥပမာ…မိမိထက်စော၍ ပျိုဖော်ဝင်သောရွယ်တူသူငယ်ချင်းထံမှ ရာသီလာခြင်းအကြောင်းကို ပထမဆုံးသိရှိရပြီး မည်သည့်လူကြီးကမျှ

ထိုအကြောင်းအရာနှင့်ပက်သက်ပြီး ရှင်းပြခြင်းမရှိသောအခါ လိင်ကိစ္စ၊ ပျိုဖော်ဝင်သောကိစ္စများသည် ရှက်စရာဖြစ်ပြီးမကောင်းသော၊ ညစ်ညမ်းသော အကြောင်းအရာများဖြစ်သောကြောင့် လူကြီးများကိုမေး၍မရ ဟုသတ်မှတ်နိုင်သည်။

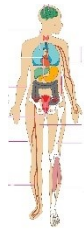
ရှေ့လျှောက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့် ပက်သက်၍လဲ မိဘ/ လူကြီးများထက် သူငယ်ချင်းများနှင့် အခြားပြင်ပ အချက်အလက်များကိုပို၍ ယုံကြည်မှုရှိသွားနိုင်သည်။

(၃) ၎င်းတို့သိချင်သော အကြောင်းအရာများကို အင်တာနက်၊ ဖေ့စ်ဘွတ်နှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိသောအရင်းအမြစ်များမှ ရှာဖွေရယူခြင်း

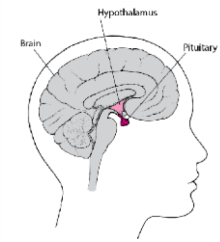
(၄) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်ပက်သက်၍ ထိုသို့မှားယွင်းစွာ စွဲမှတ်ယူလိုက်သောအခါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များသည် လူသားများ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးနှင့် သာယာသော အိမ်ထောင်ဖြစ်တည်ရေးတို့အတွက် လိုအပ်ခြင်းဖြစ်သည် ဆိုသည်ထက် ညစ်ညမ်းသောအရာ၊ ယုတ်ညံ့သော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မှတ်ယူသွားစေနိုင်ပါသည်။ မိမိ ကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများအပေါ် တန်ဖိုးထားမှုကို လဲ လျော့ကျစေပါသည်။

များသောအားဖြင့် ပျိုဖော်ဝင်ခြင်း/လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် မိန်းကလေးများတွင် အသက်(၈)နှစ် မှ (၁၃)နှစ်တွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ယောကျာ်းလေးများတွင် အသက် (၉) နှစ်မှ (၁၅) နှစ် အတွင်းစတင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအသက်အရွယ်ပိုင်းကလေးများတွင် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီတတ်ပေ။ အသက်တူသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်အစားမတူညီဘဲဖြစ်တတ်ကြသည်။

ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲမှုအား လေ့လာကြည့်ကြပါစို့



လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ကလေးတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်မှ လူကြီးတစ်ဦးအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်ဆောင်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သော အချိန်တွင် ဦးနှောက်မှ စတင်လှုပ်ရှားမှုပြုသည်။ ဦးနှောက်၏အောက်ဘက်တွင်ရှိသော ပဲစေ့ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ ပီကျူထရီ ဂလင်းသည် အထူးပြုဟော်မုန်းတစ်မျိုးကိုထုတ်လွှတ်လိုက်သည်။

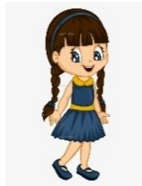


ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးဖြစ်ခြင်းအပေါ်မူတည်၍ ထိုဟော်မုန်း၏လုပ်ဆောင်ချက် ကွဲပြားသည်။

ယောကျ်ားလေးဖြစ်လျှင် ထိုဟော်မုန်းသည် သွေးမှတစ်ဆင့် အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါထံသို့ ရောက်ပြီး တက်စထရိုစရုန်းဟုခေါ်သော ကျားဟော်မုန်း နှင့် သုတ်ရည်ကို ထုတ်လွှတ်ရန် လှုံ့ဆော်မှု ပြုသည်။

ထို တက်စထရိုစရုန်းဟော်မုန်းသည် လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်အတွင်း ကလေးတစ်ယောက်၏ ပုံစံမှအမျိုးသားတစ်ဦး၏ပုံစံသို့ပြောင်းလဲပေးရန်အများဆုံးအလုပ်လုပ်သောဟော်မုန်း ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်လျှင် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးအတွက်သုတ်ပိုးလိုအပ်သည်။ (အနာဂတ်တွင် ဖခင်တစ်ဦးဖြစ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်သည်။)

မိန်းကလေးများတွင် ဦးနှောက်ရှိ ပီကျူထရီဂလင်းမှ ထုတ်လွှတ်သော ဟော်မုန်းသည် သားအိမ်တွင်းရှိ သားဥအိမ် နှစ်ခုကို ဦးတည်သွားရောက်ပြီး ထိုမှ တစ်ဆင့် အီစထရိုဂျင် ဟုခေါ်သော မ, ဟော်မုန်းကို ထုတ်လွှတ်စေသည်။ ထိုဟော်မုန်းသည် သားအိမ်တွင်း သားဥကြွေခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး ရာသီလာခြင်း စတင် ဖြစ်ပေါ်သည်။ တစ်ချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း ဖြစ်သည်။



ထို့ကြောင့် လူကြီးများအနေဖြင့် သိထားရမည်မှာ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း / အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် လူတိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သော သဘာဝတရား ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ သားသမီးများ၊ ကလေးများကို ထိုအကြောင်းအရာများ ရှင်းပြသည်ဖြစ်စေ၊ မရှင်းပြသည် ဖြစ်စေ သူတို့ တစ်ချိန်တွင် ကြုံတွေ့ရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်က ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲပေးသည့်အရာဖြစ်သည့်အတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိလိုစိတ်၊ စူးစမ်းလိုစိတ်များလဲ သူ့အလိုလိုဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

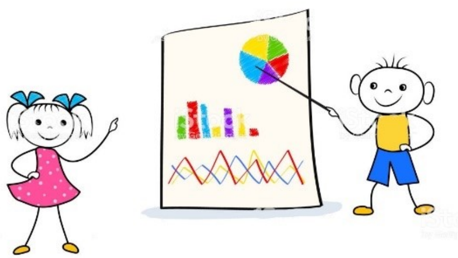
လူကြီးများ ထံမှ အကောင်း၊ အဆိုး ကို မှန်ကန်စွာ ခွဲခြား ပြပေးသော စနစ်တကျ ရှင်းပြခြင်းများ မရှိပါက ကလေးများသည် သူတို့နည်း၊ သူတို့ဟန်ဖြင့် ရှာဖွေလေ့လာကြရင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲမှားသော ခံယူချက်များကို ရရှိသွားနိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့ဘဝတွင် မမှားသင့်သော အမှားများကို ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

<u>သုတေသနပြုချက်များမှ ထွက်ပေါ်လာသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်း၏ အရေးပါပုံ (Unesco 2018)</u>

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်များ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုလုပ်ရန် တားဆီးမှုမပြုနိုင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာမရှိသောကြောင့်သာ သူတို့အတွက် အကာအကွယ်မဲ့ပြီး လုံခြုံမှုမရှိသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ပို၍ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှုများကြောင့် လိင်မှုကိစ္စများကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ခြင်းမဖြစ်စေပါ။ ထိုကဲ့သို့သိရှိထားမှုကြောင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ပို၍နောက်ကျမှ အစပြုစေပြီး မိမိလက်တွဲဖော်ရွေးချယ်ရာတွင် ပိုမိုသတိချပ်စေပါသည်။ (မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်သည်)

- အရည်သွေးပြည့်မှီသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းသည် မမျှော်လင့်သော ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ကျစေပါသည်။



မည်သူတွေက ကလေးများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုများ နှင့် ပက်သက်၍ သင်ကြားပေးနေသနည်း?

ကလေးများသည် **တရားဝင်နည်းလမ်းများဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ တရားမဝင်နည်းလမ်းများဖြင့်သော်လည်းကောင်း** သူတို့ သိလိုသမျှကို လေ့လာသင်ယူလျက်ရှိသည်။

တရားဝင်နည်းလမ်းဟုဆိုရာတွင်.....

(၁) **မိဘများ (သို့) အုပ်ထိန်းသူများ** သည် ကလေးများအတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာများကို သင်ကြားပေးရန် မူလပထမ တာဝန်ရှိသူများ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာပြည့်စုံသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အသိပညာများကို ရရှိထားသောကလေးများသည် သူတို့၏ အကျင့်စရိုက်များ၊ ခံယူချက်များ နှင့် မိမိကိုယ်ကို ပုံဖော်ခြင်းများကို အပေါင်းလက္ခဏာဖက်သို့သာ ဦးတည်စေပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ၎င်း၏ဘဝတစ်လျှောက်အတွက် ကောင်းမွန်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

(၂) **ကျောင်း**တွင် သင်ကြားပေးသည့် ဥသုံခြုံငုံမှုရှိပြီး ကျယ်ပြန့်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းနည်းလမ်းသည်ကလေးများအတွက်အကောင်းဆုံးလိင်ပညာပေးခြင်း မျိုး ဖြစ်သည်။

တရားမဝင်နည်းလမ်းဟုဆိုရာတွင်....

(၁) **နီးစပ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်** လူကြီးများမှ ကလေးများ အတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်ပက်သက်ပြီး မှန်ကန်စွာသိရှိနားလည်စေခြင်းကို ဦးစားမပေးဘဲ အသက်အရွယ်နှင့် မသင့်တော်သောစကားလုံးများနှင့် ရှင်းလင်းပြောပြခြင်း

(ဥပမာ... ညစ်ညမ်းသော ဟာသများ/ အသုံးအနှုန်းများ/ ညစ်ညမ်းသောအတွေးအခေါ်များဖြစ်စေခြင်းစသည်.....ထိုအရာများသည်မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုကိုလဲ လျော့ကျစေသည်)

(၂) **အင်တာနက်၊ ဖုန်းစ်ဘွတ်ခ်**များတွင် ရှာဖွေကြည့်ခြင်းဖြင့် ညစ်ညမ်းဝက်ဘ်ဆိုက်များ၊ ညစ်ညမ်းဗီဒီယိုများ၊ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများကို တွေ့မြင်ပြီးလွဲမှားစွာနားလည်သွားနိုင်သည်။ (ထိုညစ်ညမ်း ရုပ်ပုံများသည် လူ၏ဦးနှောက်တွင် စွဲလန်းမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကလေးများ၏အနာဂတ်ဘဝအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ မိဘ/ဆရာ/မ များမှ ထိုအရာများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်လဲ သင်ကြားပေးရန်လိုသည်။)

"ကျွန်တော် ဒေါသထွက်ရတယ်၊ ရှက်ရပြီးတော့ ကြောက်လဲကြောက် ခဲ့ရတယ်။ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲဆိုတာကို ဘယ်သူကမှ မပြောပြပေးခဲ့ကြဘူး"

တယ်ရီ , အသက် ၁၈ နှစ်

"ခပ်ကြောင်ကြောင်မေးခွန်းတွေ လာမေးနေတယ်လို့ အထင်ခံရမှာ ကြောက်တယ်။ လူတွေက ကျွန်တော် က ကိုယ့်အလိုလို အားလုံးသိနေမယ်လို့ ထင်ကြတယ်"

အန်ဒီ , အသက် ၁၂ နှစ်

"ပထမဆုံး ရာသီစ, လာရင် ဘာတွေဖြစ်မလဲဆိုတာ ကြိုပြောပြထားလို့ သိနေတာတောင် တစ်ကယ်ဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာ နည်းနည်းကြောက်ဖို့ကောင်းနေသေးတယ်။"

ကလေးအရွယ်မှ

လူကြီးတစ်ဦးအရွယ်သို့

သင်ခန်းစာ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ကြားချိန်တွင် ဆရာ/မ များသိရှိရန်

ဆယ်ကျော်သက်များ နှင့်ပက်သက်သော ပျိုဖော်ဝင်ခြင်း / လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း အကြောင်းအရာများသင်ကြားရာ၌ ကလေးများထံမှ

- ➢ ရှက်ကိုးရှက်ကန်းဖြစ်ခြင်းများ၊
- ➢ အချင်းချင်း တွန်းထိုး ခြင်း၊
- ➢ လှုပ်လှုပ်ရွရွဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်းများ၊
- ➢ အဆက်မပြတ် ရီနေခြင်းများ၊
- ➢ အင်မတန်ရှက်ပြီး နားမထောင်ချင်သည့် ပုံစံမျိုး (သို့) အင်မတန် စိတ်ဝင်စားပြီး မေးခွန်းများ အဆက်မပြတ်မေးခြင်း မျိုး တွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ တုံ့ပြန်မှုများ သည် ပုံမှန် တုံ့ပြန်မှုမျိုးပင် ဖြစ်သည်ဆိုတာကို သိထားရမည်။ ကလေးများကိုလဲ

ထိုသို့ ရီစရာကောင်းခြင်း၊ ရှက်ရခြင်း၊ မျက်နှာပူရခြင်း၊ ထပ်၍သိချင်သောစိတ်ဖြစ်ခြင်းများသည် ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားရမည်။

ဆရာ/မ ကိုယ်တိုင်မှလဲ ရှက်ရွံ့သည့် အမူအရာမျိုးမပြဘဲ စိတ်ရှည်စွာနှင့် အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ရှင်းပြရန်လိုပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာသည် မိန်းကလေး၊ ယောကျာ်းလေး ခွဲ၍သင်ကြားရန်လိုအပ်သောကြောင့် အတန်းပိုင်ဆရာ/မများ မှ မိမိအတန်းအခြေအနေ (နေရာ၊ ဦးရေ စသည်) အပေါ်မူတည်ပြီး အဆင်ပြေသလို ခွဲ၍ သင်ကြားနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိန်းကလေးများအတွက် ဆရာမ၊ ယောကျာ်းလေးများအတွက် ဆရာမှ သင်ပေးနိုင်လျှင်ပိုကောင်းပါသည်။ဆေးပညာအခြေခံ နားလည်သောဆရာ/မများရှိလျှင်လဲ အကူအညီတောင်း၍ သင်ကြားစေနိုင်ပါသည်။

ပထမဦးဆုံး ကလေးများနှင့် မိတ်ဆက်အစပြုပါ။

ဒီနေ့ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်က “ ကလေးအရွယ်မှ လူကြီးတစ်ဦးအရွယ်သို့” တဲ့။ ကဲ.....အခု ဒီအထဲမှာရှိနေတဲ့ သားတို့သမီးတို့က ကလေးတွေလား? လူကြီးတွေလား?

ကလေးတွေဆိုရင် တစ်သက်လုံး ကလေးတွေပဲဖြစ်နေမှာလား?

တစ်နေ့မှာ လူကြီးတွေဖြစ်လာကြမှာနော်။ ဒီထဲမှာ လူကြီးဖြစ်ချင်တဲ့သူရှိလား? လူကြီးဖြစ်ချင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မဖြစ်ချင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေ့မှာ အကုန်လုံးက လူကြီးဖြစ်လာကြမှာနော်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေ့ ကလေးဖြစ်ရာကနေ မနက်ဖြန်ကျတော့ လူကြီးတန်းဖြစ်သွားမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ တဖြေးဖြေးနဲ့မှ အသက်ကြီးလာပြီးတော့မှ လူကြီးအရွယ် ဖြစ်သွားတာပေါ့။

ကဲ.. ဒါဆိုရင် အခု ဒီကဒ်ပြားလေးတွေကို ကြည့်ပြီးရွေးပေးရအောင်။

လုပ်ဆောင်မှု (၁) ကလေး/လူကြီး ခွဲခိုင်းခြင်း

-*ရုပ်ပုံကဒ်ပြားအပိုင်း (၁)* တွင်ပါသော (ကလေးနှင့် လူကြီး) ပုံများကိုညှပ်၍ အိတ်တစ်ခုထဲတွင်ရောထည့်ကာ ကလေးများကို မဲနှိုက်ခိုင်းပါ။

-အတန်းရှေ့တွင် "ကလေး" နှင့် "လူကြီး" ဟူ၍ခေါင်းစဉ်(၂) ခုခွဲထားပြီး ကလေးများကို တစ်ယောက်ချင်းစီ ထွက်လာခိုင်းပြီး သူတို့ရသော ပုံများကို သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ချခိုင်းပါ။

-ပြီးလျှင် သူတို့ ခွဲထားသောပုံများကို ပြန်၍ ပြန်မေးနိုင်ပါသည်။ ဒါဘယ်သူတွေလဲ? ကလေးနဲ့ လူကြီး ခွဲရတာ လွယ်လား? ကလေးနဲ့ လူကြီးနဲ့မှာ မတူတာ ဘာတွေရှိလဲ? ကလေးများကိုဖြေခိုင်းပါ။(…….)

ပြီးလျှင် ထို ကလေး/လူကြီးပုံများကို ပြန်ရောလိုက်ပြီး *ရုပ်ပုံကဒ်ပြား အပိုင်း(၂)* (ဆယ်ကျော်သက်) ပုံများကို ထပ်၍ ပေါင်းထည့်လိုက်ပါ။ ထိုပုံများကို ထပ်မံ မဲနှိုက်ခိုင်းပြီး ပထမ အကြိမ်ကဲ့သို့ပင် "ကလေး" နှင့် "လူကြီး" ခေါင်းစဉ် အောက်တွင် သွား၍ပုံခိုင်းပါ။

ဤ အကြိမ်တွင် ကလေးများသည်ဆယ်ကျော်သက်ပုံများကို မည်သည့်နေရာတွင် ထားရမည်မသိဘဲ အနည်းငယ်ရှုတ်ထွေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သူတို့ကို မည်သည့် အကြံဥာဏ်မျှမပေးဘဲ သူတို့စိတ်ထင်သည် အတိုင်းခွဲခြားခိုင်းပါ။

ပြီးလျှင်သူတို့ ခွဲထားသော ပုံများကို ပြ၍ မှန်သလား/မှားသလား ပြန်မေးနိုင်ပါသည်။

ကဲ..ဒီပုံတွေမှာရော ကလေးနဲ့ လူကြီးကို ဘယ်လိုခွဲကြသလဲ? ခွဲလို့လွယ်လား?

လုပ်ဆောင်မှု (၂) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အကြောင်း ရှင်းပြခြင်း

-ဒီပုံလေးတွေက ကျတော့ ခုနသားတို့သမီးတို့ရွေးထားတဲ့ “ကလေး” ဆိုတဲ့အရွယ်ကနေ “လူကြီး” ဆိုတဲ့အရွယ်ကို ကူးပြောင်းတဲ့ ကြားကာလ/ ကြားအရွယ်ဖြစ်တယ်။ (ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပုံတစ်ပုံကိုပြ၍ရှင်းပြပါ)

-အဲဒီအရွယ်ကို “ကလေးမက လူကြီးမကျ” အရွယ်လို့ခေါ်တယ်။ ကလေးလဲမဟုတ်တော့ဘူး၊ ဒါပေမယ့်လဲ လူကြီးလဲမဟုတ်သေးဘူး။

-ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လို့လဲ ခေါ်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အသက်ဆယ်နှစ် ကျော်သွားရင် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေ စ ပျောက်ပြီး လူကြီးအဖြစ်ကို စတင်ကူးပြောင်းတာဖြစ်လို့ (၁၀) နှစ်ကနေ (၂၀) နှစ်ကြား အသက်အရွယ်ကို ဆယ်ကျော်သက် လို့ခေါ်တယ်။

လုပ်ဆောင်မှု (၃) ကလေး/ဆယ်ကျော်သက်/လူကြီး ပုံများခွဲခိုင်းခြင်း

-ပြီးလျှင် အတန်းရှေ့တွင် “ဆယ်ကျော်သက်” ဟူသော ခေါင်းစဉ်တစ်ခု ထပ်တိုးလိုက်ပြီး “ကလေး”၊ “ဆယ်ကျော်သက်”၊ “လူကြီး”

ဟူသောခေါင်းစဉ်များအောက်တွင် ပုံများ မှန်ကန်စွာ ခွဲ၍ထားပြလိုက်ပါ။ (တစ်ပုံချင်းဆီကို ကလေးများကိုပြပြီး သူတို့ကိုလဲ ဖြေခိုင်းပြီး ခွဲပြနိုင်ပါသည်)

-ထိုအထဲမှ ၎င်းတို့အရွယ်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ရွေးခိုင်းပါ။
- ကဲ… အခု ဒီအထဲမှာ လူအရွယ်အစား (၃)မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ သားတို့သမီးတို့က ကိုယ်ဘယ်အရွယ်ထဲမှာ ပါလဲဆိုတာရွေးပေးရမယ်။ ကိုယ်က ကလေးအရွယ်လား? လူကြီးအရွယ်လား? ကြားထဲက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လား? ဆိုတာရွေးပေးရမယ်နော်။
(ကလေးများတွင် အသက်ဆယ်နှစ်ကျော်သူများ အားလုံး ဆယ်ကျော်သက်ပုံများကိုသာ ရွေးရန် ကူညီပေးပါ။ အသက် (၈)နှစ် (၉)နှစ် ကလေးများကိုလဲ ဆယ်ကျော်သက်များထဲသို့ ထည့်၍ သင်ခန်းစာ သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့ကလေးများ အသက် (၈)နှစ်မှ စ၍ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ စတင်ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ အသက်(၈) နှစ်အောက် ကလေးများအတွက်မူ မိမိအတန်းအခြေအနေပေါ်လိုက်၍ ဆရာ/မ များဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ဆရာ/မ အင်အားလုံလောက်၍ ကလေးအင်အားများနေလျှင် ၎င်းတို့ အတွက် သီးသန့်အတန်းလေးခွဲ၍ ပုံဆွဲခြင်း၊ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးထားနိုင်လျှင်လဲ ကောင်းပါသည်။

• •

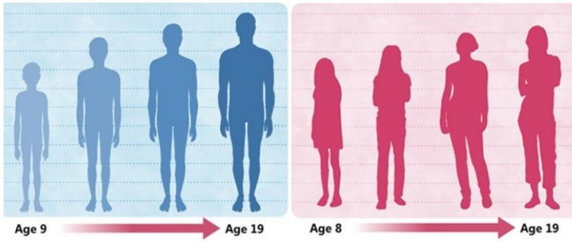
ကဲ… အခုကိုယ့်အရွယ် ကိုယ်ရွေးပြီးသွားပြီဆိုရင် အဲ့ဒီအရွယ်မှာ ဘာတွေဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြမယ်နော်။ တချို့ကလဲ ကလေး

အရွယ်ဖြစ်မယ်၊ တချို့ကလဲ ကြားက ဆယ်ကျော်သက် အရွယ် ဖြစ်မယ်။ လူကြီးအရွယ်ကတော့ ဆရာ/မ ပဲရှိမှာပေါ့နော်။ သားတို့သမီးတို့ကတော့ လူကြီး အရွယ် မရောက်သေးဘူး။

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာတော့ ကလေး နဲ့ လူကြီး ကို အသက်အရွယ်တစ်ခု သတ်မှတ်ပြီးတော့ ခွဲခြားထားတယ်။ အသက် ဘယ်လောက် အောက်ဆိုရင် ကလေး၊ ဘယ်လောက်အထက်ဆိုလူကြီး ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ အဲ့ဒီသတ်မှတ်ထားတဲ့ အသက် ကဘယ်လောက်လဲ သိကြလား? ကလေးများကို ဖြေခိုင်းပါ။

တကမ္ဘာလုံးမှာတော့ **အသက် (၁၈) နှစ်အောက်**ဆိုရင် ကလေးလို့ သတ်မှတ်တယ်။ ၁၈နှစ်ပြည့်ပြီဆိုရင် လူကြီးဖြစ်တယ်လို့ သတ်မှတ်တယ်။
အဲ့လို သတ်မှတ်တာက တော့ ဥပဒေအရ သတ်မှတ်တာ၊ စည်းမျဥ်း သတ်မှတ်ချက်တွေချဖို့ ၊ ကန့်သတ်ထားတာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ၁၈ နှစ်အောက် က ကလေး ဆိုလို့ အဲ့ဒီ တစ်နှစ်အတွင်းမှာ ကလေးက နေ လူကြီးကို ချက်ချင်း ပြောင်းလဲသွားတာမဟုတ်ဘူးနော်။

ခုန ပုံလေးတွေ နဲ့ သားတို့သမီးတို့ တွေ့ခဲ့တဲ့အတိုင်း ကလေး အရွယ်က နေ လူကြီး အရွယ်ကို ရောက်ဖို့ တဆင့်ပြီးတဆင့် တဖြည်းဖြည်းချင်း



ပြောင်းလဲသွားတာ...... အဲဒါကို နောက်တစ်မျိုး ဘယ်လို ခေါ်သေးလဲဆိုတော့ **"အရွယ်ရောက်တယ်"**လို့ခေါ်တယ်။ **"ပျိုဖော်ဝင်"** ၊ **"လူပျိုဖော်ဝင်"** လို့လဲခေါ်သေးတယ်။

"အရွယ်ရောက်တယ်" ဆိုတာ ဘာမှခက်ခဲရှုတ်ထွေးတာမဟုတ်ဘူး။ ကလေးက နေလူကြီးကို ကူးပြောင်းတာကို ခေါ်တာပဲ။ ခုဒီအထဲမှာ တနှစ်ပြီးတနှစ် အသက်မကြီးလာတဲ့သူရှိလား? ခန္ဓာကိုယ်ပိုမထွားလာတဲ့သူရှိလား? အရပ်မရှည်လာတဲ့သူရှိလား? အားလုံး ကြီးထွားလာကြတယ်နော်။ အဲ့ဒါကို ကလေးကနေ လူကြီးဖြစ်ဖို့ အရွယ်ရောက်လာကြတယ်လို့ခေါ်တယ်။

အဲ့ဒါက လူတိုင်းမှာဖြစ်တာနော်။

အဲ့အချိန်မှာ သားတို့သမီးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် မှာ စတင်ပြီးတော့ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်လာတယ်။

ပြောင်းလဲတယ် ဆိုတာ **ကိုယ်ခန္ဓာ**ပိုင်းမှာ ပြောင်းလဲတယ်။ (ဘာတွေဖြစ်မလဲ?)

ပြောင်းလဲတယ်ဆိုတာ **ကိုယ်ခန္ဓာ**ပိုင်းမှာပြောင်းလဲတယ်။

(သင်ခန်းစာ နောက်ဆုံးတွင် ပါသော ကျားနှင့်မ ၂မျိုးလုံးတွင် ယေဘူယျအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည့်ပြောင်းလဲမှု များကို ကြိုတင်ဖတ်ထားပါ၊ ကလေးများဖြေသည့် အခါ ထိုအဖြေများထံသို့ ရောက်ရှိစေရန် ကူညီပေးပြီး ဖြည့်စွက် ပြောပြပေးနိုင်ပါသည်)

စိတ်ခံစားမှု/အတွေးအခေါ် ပိုင်းမှာလဲ ပြောင်းလဲတယ်။

စိတ်ခံစားမှု/အတွေးအခေါ် ပိုင်းမှာလဲ ပြောင်းလဲတယ်။ (ဘာတွေဖြစ်မလဲ?)

(ပို၍စဉ်းစားတတ်လာသည်၊ တွေးခေါ်မှုကျယ်ပြန့်လာသည်၊ ခံစားချက်များပြင်းထန်/ရှုတ်ထွေးလာသည်၊ စိတ်အတက်အကျ ပြောင်းလဲလွယ်သည် စသည်)

ပြောဆိုဆက်ဆံ ပေါင်းသင်း တဲ့နေရာမှာလဲ ပြောင်းလဲတယ်။ (ဘာတွေဖြစ်မလဲ?)

(အခြားသူများကိုအလွန်အားကျပြီးမိမိကိုယ်ကိုသိမ်ငယ်တတ်၊ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အခြားသူကို အနိုင်ကျင့်တတ်၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းသင်း မက် စသည်)

အဲ့လိုပြောင်းလဲတာတွေက အသက် **၈ နှစ် ကနေ ၁၆ နှစ် မှာစ ဖြစ်တယ်**။ အသက် **၁၈နှစ် ကနေ ၂၀လောက်မှာ ပြီးဆုံးတယ်**။

အဲ့ဒါက ဘာကိုပြောတာလဲဆိုတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပြောင်းလဲမှုတွေ စတင်ဖြစ်တဲ့ အသက်အရွယ်တွေမတူကြဘူးနော်။ တချို့က အသက် ၈ နှစ်လောက်မှာ စပြီးတော့ ကလေးပုံကနေ လူကြီး ဖြစ်ဖို့ပြောင်းလဲမှုတွေစ ဖြစ်နေပြီ။ ဒါပေမယ့် တစ်ချို့ကတော့အသက် ၈နှစ်မှာ ဘာပြောင်းလဲမှု မှ မဖြစ်သေးဘူး။ သူများ အသက် ၈နှစ်မှာ ဖြစ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေက ကိုယ့်ဆီမှာ အသက် ၁၁ / ၁၂ နှစ်လောက်မှ စပြီး ဖြစ်တာလဲ ဖြစ်တတ်တယ်။

မိန်းကလေးတွေက ယောကျ်ားလေးတွေထက် ပိုစောပြီး အရွယ်ရောက်တယ်။ အဲ့ဒါက ပုံမှန်ပဲ။ မိန်းကလေးအချင်းချင်း၊ ယောကျ်ားလေးအချင်းချင်း လဲ ကိုယ်က အရင်စောပြီး အရွယ်ရောက်လို့ ဘာမှရှက်စရာ အားငယ်စရာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က နောက်ကျပြီးမှ အရွယ်ရောက်လို့လဲ ရှက်စရာ အားငယ်စရာမဟုတ်ဘူးနော်။ အဲ့ဒီလိုမျိုး ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲ

တာတွေ၊ စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလဲတာတွေ ကို ကိုယ်က ဘာမှ ထိန်းချုပ်လို့ ရတာမဟုတ်ဘူး။ အတိအကျ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ စောဖြစ်ချင် လို့လဲ မရဘူး။ နောက်ကျ ဖြစ်ချင်လို့လဲ မရဘူး။ မဖြစ်ချင်လို့ လဲမရဘူး။ အသက်ရှင်နေတဲ့ လူတိုင်း ကြုံတွေ့ရတာဖြစ်တယ်။အဲ့ ဒါကြောင့် အဲ့လိုဖြစ်တဲ့ ဖြစ်စဉ် တွေကြောင့် ဘာမှ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာမလိုဘူး။

(ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တွင် မိမိ ခန္ဓာကိုယ် နှင့်ပက်သက်ပြီး အင်မတန် ခံစားချက် ပြင်းထန်တတ်ပြီး ထိလွယ် ရှလွယ်သော အရွယ်ဖြစ်သည်ကို ဆရာ/မ များမှ သိရှိရန်လိုသည်။ ထို ကြောင့်ရုပ်ရည်အပြင်ပန်းသဏ္ဍာန် များထက် ပို၍အရေးကြီးသောအရာများရှိကြောင်းနှင့် အဓိက ထိုပျိုဖော်ဝင်/လူပျိုဖော်ဝင် ခြင်းအတွက် စိတ်သောက ဖြစ်ရန် မလိုကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။)

ကလေးများအတူပါဝင်စေသော လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်လိုပါက အောက်ပါ ကစားနည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ထိသူထွက် ကစားနည်း

ကြာချိန် - ၇ မှ ၁၀ မိနစ်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ - မရှိပါ

ကစားနည်းလမ်းညွှန်

ကလေးများကို အခန်း၏အခြားတစ်ဖက်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခိုင်းပါ

သင်မှ ကလေးတစ်ဦး၏ပုခုံးကို ပုတ်လိုက်လျှင် ထိုအပုတ်ခံရသော ကလေးသည် သူရပ်နေသောနေရာမှ အခြားတစ်ဖက် (သတ်မှတ်ထားသောနေရာ) သို့လမ်းလျှောက်သွားရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ အကယ်၍ ကလေးအရေအတွက်မှာ အလွန်များပြားနေပြီး အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း ကစားလိုလျှင် ကလေးအချို့ကိုသာ ပါဝင်စေပြီး အဖွဲ့ငယ်လေးဖွဲ့၍ ကစားနိုင်ပါသည်။

ကလေးတစ်ယောက်၏ ပုခုံးကိုပုတ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ ထို ကလေးသည် အခန်း၏အခြားတစ်ဖက်သို့ထွက်သွားမည်။ ထိုအခါ နောက်တစ်ယောက်၏ ပုခုံးကိုထပ်ပုတ်ပါ။ ထိုအတိုင်းပဲ ကလေးများကို တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဆက်၍ ပုတ်ပါ။

ပထမတွင် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဖြေးဖြေးချင်းပုတ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဆက်တိုက်၊ ဆက်တိုက်၊ တစ်ပြိုင်ထဲ အုပ်စုလိုက်ပုတ်၍ အရှိန်မြင့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင်အဆုံးသတ်ခါနီးတွင် တစ်ဖန်အရှိန်ပြန်နှေးပြီး တစ်ယောက်ခြင်း ပြန်၍ပုတ်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ကျန်ခဲ့သော ကလေးအချို့ကို သူတို့တစ်ယောက်ထဲ ကျန်ခဲ့စေပြီး အနည်းငယ်အကြာမှ တစ်ယောက်ထဲ တစ်ဖက်အခြမ်းကိုဖြတ်စေပါ။

ကလေးများအားလုံးအခန်း၏အခြားတစ်ဖက်သို့ရောက်သောအခါ အောက်ပါအချက်များကို သူတို့အားမေးပါ။

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

- ပထမဆုံး အုပ်စုထဲမှ ထွက်၍လျှောက်ရတာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ?
- နောက်ဆုံးတစ်ယောက်ထဲကျန်ခဲ့ပြီးမှ လျှောက်လာရတာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ ?
- တစ်ယောက်ထဲ လျှောက်ရတာနဲ့ အုပ်စုလိုက်လျှောက်ရတာ ဘယ်ဟာ က ပိုကောင်းလဲ ? ဘာကြောင့်လဲ?

ကလေးများ၏ အဖြေများကို အသုံးပြု၍ ဤလမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ပင် ပျိုဖော်ဝင်/ လူပျိုဖော်ဝင် (အရွယ်ရောက်ခြင်း) ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း၊ ကို ဆွဲယူ၍ ဆွေးနွေးမှုပုံစံမျိုးဖြစ်ရန်ဦးဆောင်ပေးပါ။

ဤလမ်းလျှောက်ခြင်းကစားနည်းကဲ့သို့ပင် အရွယ်ရောက်ခြင်းသည် လူတိုင်း ဖြတ်ကျော်ရမည့် အရာဖြစ်သည်။ အချို့ဆယ်ကျော်သက်များတွင် အခြားသက်တူရွယ်တူများထက်စောစီးစွာ အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်ပြီး အခြားမိမိသူငယ်ချင်းများထက်စောစီးစွာ အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်ပြီးဆုံးတတ်သည်။ အချို့သည် အခြားသူများထက် နောက်ကျပြီးမှ အရွယ်ရောက်တတ်သည်။ အခန်းထဲမှ လူများအားလုံး တစ်ဖက်အခြမ်းသို့ မတူညီစွာရောက်ရှိသွားကြသကဲ့သို့ ပျိုဖော်ဝင်ခြင်း/လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းကို လဲ မတူညီသောပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် ဖြတ်သန်းကြရမည်။

>>> ယခု အပိုင်းကို မသွားခင် ယောကျ်ားလေး နှင့် မိန်းကလေးများကို တစ်ဖွဲ့စီ သပ်သပ်ခွဲထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ <<<

ထို့နောက်တွင် မိန်းကလေးများ အတန်းအတွက် ဆရာမ တစ်ဦးမှ တာဝန်ယူ သင်ကြားပေးရန် ဖြစ်ပြီး

ယောကျ်ားလေးများ အတန်းကို ဆရာ တစ်ဦးမှ တာဝန်ယူသင်ကြားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၊ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း အကြောင်းအရာများကို သင်ကြားခြင်းသည် ကလေးများ အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ၊ နားမလည်နိုင်စရာ၊ မေးခွန်းထုတ်စရာ ကောင်းသောသင်ခန်းစာဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်လိင်ကိစ္စများနှင့် ပက်သက်၍ သင်ကြားစရာများ ပါလာသောအခါ ဆရာ/မ များအနေနှင့် ၎င်းတို့သိလိုသည်များကို စိတ်ရှည်စွာ၊ ကြင်နာစွာ၊ တည်ငြိမ်စွာ ဖြေကြား၊ သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများသည် ဟာသ လုပ်စရာ၊ နောက်ပြောင်စရာ များ မဟုတ်ဘဲ လူခန္ဓာကိုယ် အတွက် အရေးပါ၍ တန်ဖိုးထားရမည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြောင်း ရှေးဦးစွာ နားလည်သဘော ပေါက်ထားရန် လိုသည်။

(အကယ်၍ အချို့သော ကလေးများ၌ လိင်ကိစ္စကို အလွန်စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ ရည်းစားထားရန်အိမ်ထောင်ပြုရန်စိတ်အားပြင်းပြသောဆယ်ကျော်သက်များရှိပါက အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြနိုင်ပါသည်)

လိင် ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိစိတ်များ၊ ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် တစ်ချိန်တွင် မိမိ သက်ဆိုင်ရာ အိမ်ထောင်များ ထူထောင်၍ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း ၊ ထို အနာဂတ်တွင် မိမိတို့ထူထောင်မည့် အိမ်ထောင်ရေး ကိုသာယာ စေနိုင်ရန် ယခု အရွယ်ထဲက မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ၊ ငယ်သောအရွယ်တွင် မည်သူမဆို အမှား အမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် အချို့အမှားများသည် ပြန်လည်ပြုပြင်၍ သင်ခန်းစာရရှိစေသော အမှားများ ရှိသကဲ့သို့ အချို့ အမှားများသည် ပြန်ပြင်လို့ မရတော့ဘဲ ဘဝ တစ်ခုလုံး ပေးဆပ်လိုက်ရသော အမှားများ လဲ ရှိသောကြောင့် ထိုကဲ့သို့သော အမှားများကို မပြုလုပ်မိရန် လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။

ကလေးများ၏ အခြေနေနှင့် ရင်းနှီးမှုပေါ်မူတည်ပြီး ငယ်ရွယ်စွာ ရည်းစားထားခြင်းနှင့် ငယ်ရွယ်စွာအိမ်ထောင်ပြုခြင်းတို့၏ ဆိုးကျိုးများ ကို ကြင်နာစွာ ရှင်းပြပြောဆိုပေးနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း (၂) အတန်းခွဲ၍ သင်ခြင်း

ကဲ..ဒါဆို ပျိုဖော်ဝင်၊ လူပျိုဖော်ဝင်တဲ့ အချိန်မှာ ပြောင်းလဲတာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ ကြည့်ကြမယ်နော်။ အခု ဒီရှေ့မှာ ခေါင်းစဉ် (၃) ခု ခွဲထားတယ်။ **မိန်းကလေး/ ယောင်္ကျားလေး/ မိန်းကလေး နှင့် ယောကျ်ားလေး၂မျိုးစလုံး** ဆိုပြီး ၃ ခုရှိတယ်။

သားတို့သမီးတို့က ကိုယ်ရတဲ့ ပုံကို ကြည့်ပြီးမိန်းကလေးမှာဖြစ်တာလား? ယောကျ်ားလေးမှာဖြစ်တာလား? မိန်းကလေးရော ယောကျာ်းလေးရော ၂မျိုး

စလုံးမှာဖြစ်တာလား? ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြီး ကိုယ်ထင်တဲ့ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ လာထားရမယ်နော်။

ပြီးလျှင် ပုံတစ်ခုချင်းစီ၏ ဖြစ်ပေါ်ပုံ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြပေးပါ။

ရှင်းပြသည့်အခါတိုင်း ထိုပြောင်းလဲမှုများသည် ဤအသက်အရွယ်ဝန်းကျင်တွင် လူတိုင်းဖြစ်တတ်ကြောင်း၊ ရှက်စရာမဟုတ်ကြောင်း၊ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ဖြစ်ချိန် နှင့် ဖြစ်ပုံကွာခြားကြောင်းကို အမြဲထည့်ရှင်းပြပေးပါ။

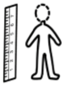
အတန်းခွဲထား ၍ ပုံများရွေးရာ၌ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်၌ ဖြစ်တတ်သော ပြောင်းလဲမှုများကိုပါ အကြမ်းဖျင်းသိနိုင်ရန်ထည့်သွင်း၍ သင်ကြားပေးနိုင်သည်။

ရီစရာ ၊ ဟာသ(လှောင်ပြောင်သည့်သဘောဖြင့်) မလုပ်မိစေဘဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သူတို့နှင့်အတူ သိထားသင့်သည့် အရာများဖြစ်ကြောင်း ပြောပြနိုင်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်၌ဖြစ်တတ်သော ပြောင်းလဲမှုထက် သူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ပြောင်းလဲမှုများအကြောင်းကို ပို၍ ရှင်းပြပေးပါ။

အတန်းပေါင်းချိန်တွင် ပြောပြခဲ့သော <u>ကိုယ်ခန္ဓာ၌ပြောင်းလဲခြင်း</u>၊ <u>စိတ်ခံစားမှု၌ပြောင်းလဲခြင်း</u>၊ <u>ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း၌ပြောင်းလဲခြင်း</u> ဟူ၍ အုပ်စု (၃) စုခွဲ၍လဲပြောပြနိုင်ပါသည်။

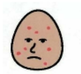
ပြောင်းလဲမှုလက္ခဏာပုံကဒ်ပြားများ

အရပ်ရှည်လာခြင်း

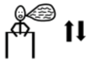


အသားအရည်မှာဝှိ၍ အဆီပြန်လာတတ်သည်။

ဝက်ခြံများထွက်သည်

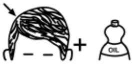


အသံပြောင်းလာသည်



မုတ်ဆိတ်မွေး၊ နှုတ်ခမ်းမွေး များထွက်လာခြင်း

ဆံပင်နှင့် ဦးရေပြား တွင် အဆီများ ပြန်လာတတ်သည်။

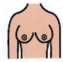


ဂျိုင်းမွေးများ ပေါက်လာသည်

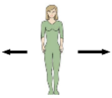
ဆီးခုံနှင့် လိင်အင်္ဂါ တဝိုက်တွင် အမွေးများ ပေါက်လာသည်

ရွေး ထွက်သော ဂလင်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ချွေးနံ့ ပို၍ပြင်းလာသည်

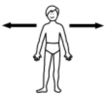
ရင်သားများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း



တင်ပဆုံရိုးများ ဘေးသို့ကားလာခြင်း



ပခုံး၊ လက်ပြင်များ ပို၍ကျယ်လာခြင်း



သုက်ပိုးများစတင်ဖြစ်တည်လာခြင်း

လိင်အင်္ဂါ မှာ ပို၍ကြီးထွားလာခြင်း

လိင်ကိစ္စများကို စတင်စဉ်းစားလာသည်။

ညဘက်တွင် လိင်နှင့်ဆိုင်သော အိပ်မက်များ မက်ခြင်း

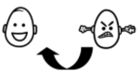
အကြောင်းမရှိ ရုတ်တရက်ဆိုသလို လိင်တံမှာ တင်းမာလာတတ်ခြင်း

လိင်တံ မှ ကဆင့် သုက်ထုတ်လွှတ်နိုင်ခြင်း

သားဥအိမ်မှ ပို၍ကြီးလာခြင်း

ရာသီသွေးဆင်းခြင်း

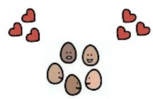
စိတ်အတက်အကျ အပြောင်းအလဲ မြန်သည်



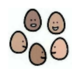
လိင်ကိစ္စများကို စတင်စဉ်းစားလာသည်

ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားလာသည်

ရည်းစားထားလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်



အပေါင်းအသင်းမက်သည်(သူငယ်ချင်းများသာလျှင်အရေးကြီးဆုံး)



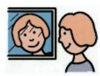
မိန်းမကိုယ်မှ အရည်များဆင်းခြင်း

အခြားသူများမှမိမိအားနားလည်သက်စေလိုသောစိတ်၊
ချိုးမွမ်းခံချင်သောစိတ်နှင့် အခြားသူများကြားဝင်ဆန့် လိုသောစိတ်
မှာပို၍ပြင်းထန်လာသည်။

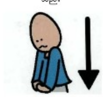
ပို၍ လွတ်လပ်လိုသည်။

အနာဂတ်အတွက်စဉ်းစားတတ်လာသည်။

အပြင်ပန်းသဏ္ဌာန်အလှအပ ကိုအထူးဂရုပြုသည်။



တစ်ခါတစ်ရံ
တစ်ယောက်ထဲအထီးကျန်နေတတ်ပြီးစိတ်များရှုတ်ထွေးနေတတ်
သည်။



မိန်းကလေး

ယောကျ်ားလေး

**မိန်းကလေး
နှင့်
ယောကျ်ားလေး**