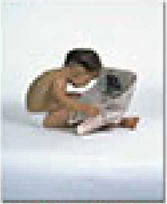

သားသမီးပြုစု
ပျိုးထောင်ခြင်းအနုပညာ

ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်

သားသမီး ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

အနုပညာ

မိုးဇက်ပိုင်

မာတိကာ

– အမှာ

❐ **အခန်း (၁)** ၁
သင်မရှိချိန်မှာ သင့်ကလေးဘေးကင်းအောင်
ဘယ်လိုသင်ကြားမလဲ

❐ **အခန်း (၂)** ၅
ပြောပုံဆိုပုံ ရည်ရည်မွန်မွန်ရှိအောင်
ဘယ်လို သင်ပေးမလဲ

❐ **အခန်း (၃)** ၉
ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်
ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုသင်ကြားမလဲ

❐ **အခန်း (၄)** ၁၃
ပြင်ပအလည်ခရီး (လမ်းများပေါ်)မှာ
စိတ်ချလုံခြုံစေဖို့ ဘယ်လိုသင်ကြားမလဲ

❐ **အခန်း (၅)** ၁၇
ကောင်းမွန်တဲ့ အလေ့အကျင့်များ
လုပ်တတ်အောင် ဘယ်လိုအားပေးမလဲ

❒ **အခန်း (၆)** ၂၁
မီးဘေးအန္တရာယ်မှ လုံခြုံစိတ်ချရအောင်
ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ

❒ **အခန်း (၇)** ၂၅
ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးကို ဘယ်လို
ခါးပတ် ပတ်ပေးထားမလဲ

❒ **အခန်း (၈)** ၂၉
ကျောင်းကား အကြို/အပို့မှာ
လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

❒ **အခန်း (၉)** ၃၃
၅ နှစ်အရွယ် သူငယ်တန်း ကလေးငယ်
အတွက် ဘယ်လို ပြင်ဆင်မလဲ

❒ **အခန်း (၁၀)** ၃၇
ကလေးတွေရဲ့ လက်ချောင်းစုပ်တတ်တဲ့
အကျင့်ကို ဘယ်လိုဖျောက်မလဲ

❒ **အခန်း (၁၁)** ၄၁
သင့်ကလေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း
အစီအစဉ် ဘယ်လိုစတင်မလဲ

❒ **အခန်း (၁၂)** ၄၃
သင့်ကလေးကို စာဖတ်ဖို့
ဘယ်လို လှုံ့ဆော်မလဲ

❒ **အခန်း (၁၃)** ၄၅
ကလေးငယ်တွေရဲ့ သွားတွေကို
ဘယ်လို စောင့်ရှောက်မလဲ

❒ **အခန်း (၁၄)** ၄၇
ဘယ်လို အစားအစာမျိုးတွေ စားစေမလဲ

❒ **အခန်း (၁၅)** ၅၁
သင့်ကလေးကို အိမ်မှာ ဘယ်လို
သင်ယူစေမလဲ သင်ကြားမလဲ

❒ **အခန်း (၁၆)** ၅၅
ကလေးစာအုပ်တွေ ဘယ်လို ရွေးချယ်မလဲ

❒ **အခန်း (၁၇)** ၅၇
ကလေးတွေအတွက် စာဖတ်အသွန်းကို
ဘယ်လို စီစဉ်မလဲ

❒ **အခန်း (၁၈)** ၆၁
ကလေးတွေရဲ့ ပင်ကိုဗီဇ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို
ဘယ်လိုကူညီမလဲ

- **အခန်း (၁၉)** ၆၅
  ကလေးတွေရဲ့ စကားပြောစွမ်းရည်ကို
  ဘယ်လို မြှင့်တင်ပေးမလဲ
- **အခန်း (၂၀)** ၆၉
  ကလေးကို ဘယ်လို ပို့ချမလဲ၊
  သင်ယူစေမလဲ
- **အခန်း (၂၁)** ၇၅
  သင့်ကလေးရဲ့ အိမ်စာအတွက်
  ဘယ်လို စီမံ ကူညီမလဲ
- **အခန်း (၂၂)** ၇၉
  သင့်ကလေးရဲ့ မွေးနေ့ပွဲအတွက်
  ဘယ်လို ပြင်ဆင်မလဲ
- **အခန်း (၂၃)** ၈၁
  ကိုယ်ကာယစွမ်းအားမဲ့စေခြင်းမှ
  ကင်းဝေးအောင် ဘယ်လို ရှင်းပြကူညီမလဲ
- **အခန်း (၂၄)** ၈၅
  သင့်ကလေးရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို
  ဘယ်လို သင်ကြားမလဲ
- **အခန်း (၂၅)** ၈၇
  စာရေးတတ်စ ကလေးငယ်ကို
  ဘယ်လိုကူညီမလဲ

■

အမှာ

ဒီစာအုပ်က ကျောင်းနေစအရွယ် ကလေးငယ်များ ထိန်းကျောင်းပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းအတွက် အဓိကရည်ရွယ်ပြီး ခေါင်းစဉ်အမျိုးအစား (၂၅)ခု အတွက် အကြံပြုချက်များကို စုစည်းတင်ဆက်ထားပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှု အလေ့အထနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု မတူညီတဲ့ နိုင်ငံတို့ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်များကို အခြေပြုပြန်ဆိုထားလို့ အနည်းငယ်သောအချက်အလက်များ ကွဲလွဲနိုင်ပေမဲ့ များသောအားဖြင့် အချက်အတော်များများဟာ ကလေးများအတွက် လိုအပ်တာကို တွေ့ရမှာပါ။

သင့်ရဲ့ ကျောင်းနေစအရွယ် သားသမီးငယ်များအတွက် သင် ဖတ်ရှုပြင်ဆင် နည်းယူနိုင်ပါစေ။ အောင်မြင်တဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်သူ တစ်ယောက်အဖြစ် ရရှိနိုင်ပါစေ။

အခန်း (၁)
သင် မရှိချိန်မှာ သင့်ကလေးဘေးကင်းအောင် ဘယ်လိုသင်ကြားမလဲ

သင်ဟာ သင့်ကလေးနဲ့ အချိန်တိုင်း အတူတူမရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒီအတွက် သူတို့ကိုယ်ပိုင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်တတ်အောင် မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရွေးချယ်နိုင်အောင် အခြေခံအချက်တွေ သင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၁)

အိမ်အနီးအနားဝန်းကျင်မှာပဲ သင့်ကလေးကို ရှိပါစေ။ မမျှော်လင့်တဲ့ မတော်တဆဖြစ်ရပ်များနဲ့ မကြုံရအောင် တားဆီးပေးထားပါ။ ဥပမာ– အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အရာမျိုးကို ဖယ်ထားပါ။ ဝန်းကျင်မှာ ကွဲနိုင် ရှနိုင်တာမျိုး မရှိအောင် ဂရုပြုခိုင်းပါ။ ချွန်ထက်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ မထိခိုက်စေဖို့အတွက် တစ်ဟုန်ထိုးပြေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဖို့ မှာထားပါ။

အဆင့် (၂)

လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ ဝန်းကျင်ဧရိယာမှာ ကစားခြင်းဟာ အရေးကြီးကြောင်း သင့်ကလေးကို ရှင်းပြထားပါ။

အဆင့် (၃)

စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ စကိတ် (စကိတ်လှေ့ာပြား) စီးတဲ့အခါ အကာအကွယ်ပေးမယ့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ထားဖို့ တိုက်တွန်းပါ။

အဆင့် (၄)

စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ လက်ကိုင်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ စီးဖို့ သင်ပေးထားပါ။

အဆင့် (၅)

မော်တော်ကားစီးတဲ့အခါ အချိန်တိုင်း ထိုင်ခုံခါးပတ်များ ကျနစွာ တပ်ဆင်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိပါစေ။

အဆင့် (၆)

မီးဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ဘယ်လိုနေရာမှာ ရပ်ရမယ်။ ဝပ်ချရမယ်။ မီးကူးနိုင်တဲ့ အဝတ်တွေ ဖယ်ရှားရမယ်။ အဲဒီအချက်တွေ လက်တွေ့လုပ်နိုင်အောင် သင်ပေးထားပါ။