



ငလျင်အပြီး

မိဘများအတွက်လမ်းညွှန်

ငလျင်ကိုကြုံတွေ့ရတာဟာ အလွန်ပဲကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။

ငလျင်အပြီးမှာလဲ နောက်ထပ် ငလျင်လှုပ်အိုးမလားလို့ စိုးရိမ်မှုတွေဟာ လချီပြီး ကြာနိုင်ပါတယ်။

မိသားစုများနှင့် ကလေးငယ်များဟာ အမျိုးအဆွေများနှင့်ရပ်ရွာ၊ ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်းများ၊

အခြားသူများ၏ အကူအညီဖြင့် အချိန်တစ်ခုမှာ ပုံမှန်အခြေအနေကို ပြန်ရောက်တတ်ကြပါ

တယ်။ ဒါပေမယ့် ငလျင်လှုပ်ချိန်အတွင်း၊ ငလျင် အပြီးအတွေ့အကြုံ၊ ထပ်ဆင့်ငလျင်သေးသေး

လေးတွေ လပေါင်းများစွာအတွင်း ကြုံတွေ့ရမှု စသည်တို့သည် မိသားစုတစ်ခုနဲ့တစ်ခုမတူညီနိုင်

ပါ။ ငလျင်အတွင်း၊ ငလျင်အပြီးအတွေ့အကြုံနှင့် ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှု ပမာဏပေါ်မူတည်ပြီး ပုံမှန်

ပြန်ရောက်ဖို့ အချိန်တွေကွာခြားနိုင်ပါတယ်။

အချို့ကလေးများနှင့်မိသားစုဝင်များဟာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများပြီး ဆေးကုသမှုနှင့် ပြန်လည်

ထူထောင်ဖို့ လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ အချို့မိသားစုတွေဟာ နေ့စဉ် ပုံမှန် လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အချိန်တ

ခုမှာ ပြန်ရောက်နိုင်ကြပေမယ့် တချို့မိသားစုတွေကတော့ နေအိမ်နဲ့ပိုင်ဆိုင်မှု ပျက်ဆီးမှု၊ ဆေးကု

သရန်လိုအပ်မှု၊ ငွေကြေး အဆင်မပြေမှုတွေနဲ့ ကြာရှည်ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မိသားစု

တော်တော်များများဟာ ချစ်ခင်ရသူတွေ ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ လည်းကြုံတွေ့ရပါတယ်။

ငလျင်အတွင်းနဲ့ ငလျင်အပြီးမှာ သူတို့ရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ကလေးတွေဟာ

ကွဲပြားစွာတုံ့ပြန်နိုင်ကြပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကိုယ်တိုင် ခံစားမှုတွေ အခက်အခဲတွေရှိပေမယ့်

ကလေးတွေရဲ့အဲလို မတူကွဲပြားတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို သတိပြုမိပြီးနားလည်ပေး၊ လိုအပ်တဲ့ ပံ့ပိုးမှု

ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ငလျင်အတွင်းနဲ့ ငလျင်ပြီးနောက်

မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ ဆရာ၊ ဆရာမ၊ တခြားကူညီစောင့်ရှောက်သူတွေက ငလျင်ကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်သလဲ ဆိုတာဟာ ကလေးတွေရဲ့တုံ့ပြန်မှုအပေါ်အများကြီးလွှမ်းမိုးပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်က လူကြီးတွေဆီကနေ ဖြေသိမ့်ပေးမှုနဲ့ အကူညီတွေ

အချက်အလက်တွေကိုလိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာလည်း တူညီတဲ့ တုံ့ပြန်မှု ပုံစံတွေ ရှိပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ အချိန်နဲ့အမျှ လျော့နည်းသွားမှာဖြစ်ပေမယ့် အဲဒါတွေကို သိထားရင်

ကလေးတွေကို ကူညီပေးဖို့ အသင့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ငလျင်အပြီး မိဘများအတွက်လမ်းညွှန်

ကလေးများတွင် တွေ့ရတတ်သော တုံ့ပြန်မှုများ



သူတို့နဲ့အခြားသူတွေဘေးကင်းဖို့အတွက် စိုးရိမ်၊ ထိတ်လန့်၊ ကြောက်လန့်ခြင်း

- မိသားစုနဲ့တကွတပြားဖြစ်မှုကို စိတ်ပူခြင်း
- မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ ဆရာ၊ ဆရာမကို တွယ်ကပ်ခြင်း



- နောက်ထပ်ငလျင်ကြီး ဒါမှမဟုတ် ထပ်ဆင့် ငလျင်သေးလေးတွေ လှုပ်မှုကိုကြောက်ခြင်း
- အိမ်၊ ကျောင်း၊ အခြားအဆောက်အအုံတွေ ပြိုကြမှုကိုကြောက်ခြင်း



အပြုအမူ အပြောင်းအလဲများ

- တက်ကြွလွန်ခြင်း
- အာရုံ မစိုက်နိုင်ခြင်း
- စိတ်ဆတ်ခြင်း
- တခြားသူတွေနဲ့ မရောပဲ တစ်ဦးတည်းနေခြင်း
- ဒေါသဖြစ်ပေါက်ကွဲခြင်း၊ ငိုယိုခြင်း



- ဗိုက်နာ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဟိုက ဒီကနာတယ် ပြောခြင်း
- ကျောင်းစာလုပ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးဖြစ်စေ၊ မိသားစုအတွင်း၊ အခြားသူများနဲ့ ပြုမူဆက်ဆံမှုဖြစ်စေပြောင်းလဲသွားခြင်း



- ငလျင်အကြောင်းကိုပဲထပ်တလဲလဲပြောနေခြင်း၊ ဒါမှ မဟုတ် ငလျင်လှုပ်တမ်း ကစားနေခြင်း
- ငလျင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အဆောက်အအုံပျက်၊ ပစ္စည်းပျက်၊ သတင်းများကို အလွန်အမင်းတုံ့ပြန်ခြင်း
- ပစ္စည်းများပြုတ်ကျခြင်း၊ ကျကွဲခြင်း၊ မီးသတ်ကား အရေးပေါ်ကားများမှ အချက်ပေးသံများ၊ ခေါင်းလောင်းသံများ၊ ဆူညံသံများကို လွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်ခြင်း
- အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အစာစားချင်စိတ် ပြောင်းလဲခြင်းများ
- နေ့စဉ်လုပ်နေကြအရာများကို စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူနေချိန်များ လျော့ချခြင်း
- ငယ်စဉ်က အပြုအမူများ ပြန်လုပ်ခြင်း (ငယ်စဉ်က ပြောသော စကားပုံစံများပြောခြင်း၊ အိပ်ယာတွင် ရှူးပေါက်ခြင်း၊ စိတ်တိုင်းမကျ၊ ပြုမူနေကြ မဟုတ်သော အပြုမူများ ဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ အော်ငိုခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း)
- မကောင်းသောအပြုအမူများ (အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားသူများကို နာကျင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းများ) စသော အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော အမူအကျင့်များ ပြုလုပ်ခြင်း





ငလျင်အပြီး မိဘများအတွက်လမ်းညွှန်

မိဘများမိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများ



ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်ပါ။

- ရေအများကြီးသောက်ပါ။
- အချိန်မှန်မှန် အစားစားပါ။
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။



အချင်းချင်းကူညီပါ။

- အချိန်ပေး၍ ဆွေမျိုးများ သူငယ်ချင်းများ၊ ရပ်ရွာ အတွင်း အတူနေထိုင်သူများ အချင်းချင်း စကားပြောပေးပါ။
- ဘာသာရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ပါ။

အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုမချသေးပါနဲ့ ။

- မလိုအပ်သော ဘဝအတွက် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်အနားယူပါ။

- သန့်ရှင်းရေး အလွန်အကျွံ ပြုလုပ်ခြင်းများ ရှောင်ရှားပါ။
- အနားယူဖို့နဲ့ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်ရာလေးတွေလုပ်ဖို့၊ အချိန်ပေးပါ။



ကလေးတွေအတွက် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သောအရာများ

ကလေးများနှင့် အချိန်ပြီးပေးပြီးစကားပြောပါ။

မေးခွန်းမေးခြင်း၊ သူတို့၏ စိုးရိမ် ပူပန်ခြင်းများကို ထုတ်ဖော် ပြောပြခြင်း စတာတွေ လုပ်လို့ရတယ် ဆိုတာ ကလေးတွေကိုအသိပေးပါ။ ပြောပြပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတွေ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေ ကို ပြောပြဆွေးနွေးဖို့ တကြိမ် ထက်မက လိုချင်လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့်သူတို့ရဲ့ မေးခွန်းအသစ်တွေ ကို ဖြေနိုင်ဖို့၊ အသုံးတည့်မယ့် သတင်းစကားတွေ ပြောပေးနိုင်ဖို့ သင်အဆင်သင့်ရှိသင့်ပါတယ်။

အဲဒီလိုစကားတွေပြောဖို့ အချိန်ရှာပါ။

ကိုယ့်အိမ်မှာ၊ ရပ်ရွာမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ပြောဖို့ ထမင်းအတူစားချိန်၊ ညနေ အတူတူ ထိုင်နားချိန်မျိုးတွေကို ရွေးချယ်ပါ။ မေးခွန်းတွေကို တိုတိုတုတ်တုတ်နဲ့ ရိုးရိုးသားသားဖြေဆိုပါ။ ကလေးတွေရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ ထင်မြင် ယူဆချက်တွေကို လည်းမေးပေးပါ။ အသက်အရွယ် ငယ်တဲ့ကလေး တွေအတွက် ငလျင်အကြောင်း စကားပြောတဲ့အခါ သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ပုံပြင်လေးတွေ ကစားနည်းတွေနဲ့ ရောပြီးပြောပြပေးမယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ ပိုမို တည်ငြိမ်ပြီးလုံခြုံလာပါလိမ့်မယ်။





ငလျင်အပြီး မိဘများအတွက်လမ်းညွှန်

ကလေးတွေအတွက် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သောအရာများ

သင်ကိုယ်တိုင် စံပြဖြစ်အောင်နေပါ။

နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲရခြင်းဟာ ကလေးတွေ အတွက် အလွန်အမင်း သောကရောက်စေ၊ ဖိအားဖြစ်စေပါတယ်။

ကလေးတွေဟာအခြေနေတွေကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်ရမယ်ဆိုတာ မိဘတွေဆီကသင်ယူပါလိမ့်မယ်။

ရှုပ်ထွေးခက်ခဲတဲ့ အချိန်မှာ အေးအေးဆေးဆေးရှိပြီး တည်ငြိမ်စွာ တုံ့ပြန်ခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

သင့်ကလေးများကို အားပေးပါ။



ကလေးများကို ရေများများ သောက်ဖို့၊ အချိန်မှန်မှန် အစားစားဖို့နှင့် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ဖို့ စတဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်လုပ်ဆောင်ခြင်းများပြုလုပ် နိုင်ကြောင်း အားပေးခြင်းအားဖြင့်ကူညီပါ။

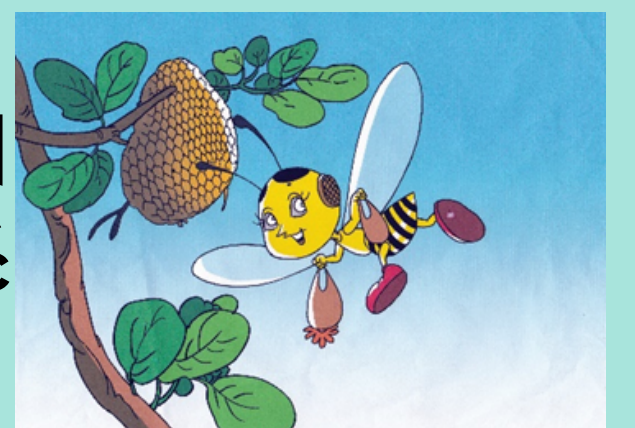
ကလေးများကို လုံခြုံခြင်းခံစားရစေဖို့ ကူညီပေးပါ

ကလေးများကို ငလျင်လှုပ်ပြီး ဆင့်ကဲငလျင်လေးများလှုပ်ချိန်တွင် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ရမည်၊ သင်က မိသားစု လုံခြုံအောင် ဘယ်လိုဆက်လုပ်နေသလဲ ဆိုတာတွေ ပြောပြခြင်းဖြင့် ကလေးများကို လုံခြုံခြင်းခံစားရစေဖို့ ကူညီပေးပါ။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို ကြိမ်ဖန်များစွာပြောပြဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေသောအရာများကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။



ကလေးများဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကြအရာ များ၊ လုပ်ဆောင်နေကြ ပုံစံများကို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုစိတ်ချ လုံခြုံမှုကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး နေ့စဉ်လုပ်ဆောင် နေသမျှ အရာများကို ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းပါ (စားချိန်၊ အိပ်ချိန် မှန် ခြင်းများပါဝင်သည်။)



သင့်ရဲ့မျှော်လင့်ချက်များ သို့မဟုတ် စည်းကမ်းများ ကိုထိန်းထားပါ

မိသားစု၏စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအတိုင်းနေပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကောင်းသောအကျင့်ပုံစံများနှင့် အခြားသူများကိုလေးစားခြင်း စသည့်စည်းကမ်းများဖြစ်သည်။



ငလျင်အပြီး မိဘများအတွက်လမ်းညွှန်

ကလေးတွေအတွက် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သောအရာများ

သတင်းလွန်ကဲခြင်းကိုကန့်သတ်ထားပါ။

သင့်ကလေးကို ငလျင်နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းများက သတင်းစာများ၊ အင်တာနက်၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား သတင်းများမှ တစ်ဆင့် အလွန်အမင်းလွှမ်းမိုးစေခြင်းများမှ ကာကွယ်ထားပါ။

မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများ၏ လုံခြုံရေးအားပူပန်စိုးရိမ်ခြင်းများမှ တည်ငြိမ်အောင်ကူညီပါ။

သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆက်သွယ်ဖို့ တွေ့ဆုံဖို့ဆိုတာဟာ ခက်ကောင်းခက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ သူငယ်ချင်းများကို သူတို့မိဘတွေက ဖေဖေမေမေတို့ ကလေးတို့ကို ဂရုပြုစောင့်ရှောက်သလို လုံခြုံအောင် ဂရုစိုက်မှာဖြစ်ကြောင်းနားလည်အောင် သေသေချာချာရှင်းပြပေးပါ။



ရပ်ရွာပြန်လည် ထူထောင်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသိပေးပါ။

ရပ်ရွာထဲမှာ အပျက်အဆီးတွေကိုဖယ်နေကြပြီ၊ အကူအညီတွေရနေပြီ၊ တချို့ မိသားစုတွေ နေဖို့နေရာ အသစ်တွေရဖို့လဲ ကူညီနေကြပြီ စသဖြင့် ရပ်ရွာပြန်လည် ထူထောင်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသိပေးပါ။

ကလေးတွေ ကိုယ်တိုင် ကူညီနိုင်အောင် အားပေးပါ။

ကလေးတွေက သူတို့တွေက သူများကို ကူညီပေးနိုင်ရင် စိတ်ခံစားမှု သက်သာလာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ကူညီနိုင်မယ့်အရာတွေကိုရှာပြီး ကူညီပါစေ။ ဥပမာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ မိသားစုလုပ်ဆောင်မှုများ



စိတ်ရှည်ပါ။

ကလေးတွေက အာရုံမစုစည်းနိုင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူရဲ့တစ်နေ့တာ တစ်ကိုယ်ရေ လုပ်ငန်းတွေ၊ ကျောင်းပြန်တက်လို့ အိမ်စာလုပ်ရာတွေမှာ သူတို့ကို ကူညီပေး ထပ်ဆောင်း သတိပေးဖို့ လိုပါတယ်။



ငလျင်အပြီး မိဘများအတွက်လမ်းညွှန်

ကလေးတွေအတွက် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သောအရာများ

ညအိပ်ယာဝင်ချိန် ဂရုစိုက်ပါ။

ကလေးတွေဟာ မိဘနဲ့ခွဲနေရချိန်မှာ ပိုပြီး စိုးထိတ် တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးနဲ့အတူ ပုံပြောခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း စသဖြင့် ကလေးတို့ ညအိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ အချိန်များများပေးပြီး အတူရှိနေပေးပါ။

လူကြီးအချင်းချင်း စကားပြောရာတွင် သတိထားပါ။

ငလျင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်း လူကြီးအချင်းချင်းပြောဆိုဆွေးနွေးရာတွင် သတိပြုပါ။ ကလေးတွေက တစွန်းတစ ကြားတာကို နားလည်မှုလွဲခြင်း၊ သူတို့နားမလည်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ်မှာ အလွန်အကြောက်လွန်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များ၏ အကူအညီရယူပါ။

ငလျင်ပြီး လအတော်ကြာပြီ ဖြစ်သော်လည်း ကလေးတွေ ပိုမိုပြန်ဖြစ်ရန် အခက်ခဲများတွေ့နေရပါက မိဘများအနေဖြင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ (ဆရာဝန် ၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘာသာရေးဆရာ၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်မယ့် အတိုင်ပင်ခံစသည့်) ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်များ၏ အကူအညီရယူပါ။

ကလေးရဲ့ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။

အကယ်၍ မိမိအိမ်မှ တစ်ယောက်ယောက်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျင်ဖြစ်စေ၊ သေဆုံးသည်ဖြစ်စေ၊ ကလေးတွင် အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရသည် ဖြစ်စေ၊ ကလေး၏ဆရာ၊ ဆရာမများ ဒါမှမဟုတ် အခြားကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ့် တစ်ယောက်ယောက်ကို အသိပေးခြင်း အားဖြင့် ကလေး၏ကျောင်းမှအကူညီကိုရယူပါ။



မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။

အခက်ခဲဆုံးအခြေနေတွေကို ကြုံတွေ့နေရရင်တောင် ကောင်းကွက်လေးတွေ တွေ့အောင်ရှာပါ။ မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။ အဲဒီလို အကောင်းမြင်ပေးခြင်းဟာ ကလေးကို သူကိုယ်တိုင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အကောင်းမြင်အောင်ရှာဖို့အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

