နိဒနိ

My Body Is My Body

ဂီတဖြင့် ကလေသူငယ် အ သူစဖြ မှူ ကကယ်လေအစအစဉ်

My Body is My Body Foundation
| Charity Number 1199901

နိဒါန်း

My Body Is My Body ဂီတဖြင့် ကလေးသူငယ် အလွဲသုံးစားပြုမှု ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်

My Body Is My Body ဂီတဖြင့် ကလေးသူငယ် အလွဲသုံးစားပြုမှု ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်မှ ကြိုဆိုပါသည်။

ဤအစီအစဉ်သည် ယနေ့ခေတ်တွင် အသုံးပြုလျက်ရှိသော အောင်မြင်မှုအရှိဆုံး၊ အပြုသဘောဆောင်ဆုံးနှင့် ကလေးများ စိတ်ဝင်စားစွာ ပါဝင်နိုင်ဆုံး 'ခန္ဓာကိုယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမြှင့်တင်ရေး' ဂီတအစီအစဉ်များအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကာတွန်းဗီဒီယိုများဖြင့် ဖန်တီးထားသည့် ဤအစီအစဉ်သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ စာသင်ကျောင်းများ၊ မူကြိုကျောင်းများနှင့် မိသားစုနေအိမ်များတွင် ကလေးများအား မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဘေးကင်းလုံခြုံရေးစွမ်းရည်များကို ထိရောက်ပျော်ရွှင်စွာ သင်ကြားပေးနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ပညာပေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကလေးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးတွင် သင်သည် အလွန်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။ အကူအညီလိုအပ်သည့်အခါ ကလေးတစ်ဦး ယုံကြည်အားကိုးပြီး ပြောပြနိုင်သည့် တစ်ဦးတည်းသော လူကြီးမှ သင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ဖော်ပြချက်အရ နှစ်စဉ် ကလေးပေါင်း တစ်ဘီလီယံကျော်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုမှုနှင့် လျစ်လျူရှုစောင့်ရှောက်မှု ကင်းမဲ့ခြင်းတို့အပါအဝင် ကလေးသူငယ် အလွဲသုံးစားပြုမှုတစ်မျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့နေရပါသည်။

ကလေးသူငယ် အလွဲသုံးစားပြုမှု လက္ခဏာများကို သိရှိသတိပြု၍ လိုအပ်သလို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးတိုင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုရေးကဏ္ဍများတွင် ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကြင်နာစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီးပြင်းခွင့်ရှိပါသည်။

ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းသည်မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုမှုဖြစ်ရပ်များ၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်တွင် မိသားစုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးသူတစ်ဦး ပါဝင်ပတ်သက်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးတစ်ဦးသည် မိဘများကို ပြောပြရန် မဖြစ်နိုင်ဟု ခံစားရနိုင်သကဲ့သို့ ပြောပြလျှင်လည်း မိမိစကားကို မယုံကြည်မည်ကို စိုးရိမ်နေနိုင်ပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဆရာ၊ ဆရာမ သို့မဟုတ် ကျောင်းဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် ကလေးအတွက် ဘေးကင်းစွာ ပြောပြနိုင်မည့် တစ်ဦးတည်းသောသူ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

ကလေးသူငယ် အလွဲသုံးစားပြုမှု၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များသည် အလွန်ပြင်းထန်နိုင်ပြီး အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု နည်းပါးခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ

နိဒန်

ကလေးသူငယ် အလွဲသုံးစပြုမှု၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်မျ

- စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု
- အစအသောက်စသုံးမှုဆိုင်ရ ရောဂမျ
- မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်နကျင်စေခြင်
- စိတ်ဒဏ်ရရပြီးနောက် ဖြစ်ပေသေ စိတ်ဖိစီးမှုရောဂ (PTSD) ကြောင့် ကလေးမျသည် စိတ်ဒဏ်ရရစေခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်မျကို ပြန်လည်ခံစနေရခြင်
- မိမိအသက်ကို အဆုံးစီရင်လိုသေ အတွေမျ
- ကိုယ်ခန္ဓဒဏ်ရမျ၊ မီလေင်ဒဏ်ရမျ သို့မဟုတ် အရိုကျိုးခြင်
- အခြသူမျနှင့် ဆက်ဆံရေ တည်ဆောက်ရန်နှင့် ထိန်သိမ်ရန် အခက်အခဲမျ
- ဘဝတစ်လျှေက် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သေ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူစက်သည့် ရောဂမျ
- ပညရေအောင်မြင်မှု လျှေနည်ခြင်

ထို့ကြောင့် ကလေးသူငယ် အလွဲသုံးစပြုမှုကို ကကွယ်ခြင်သည် အလွန်အရေးကြီးကြောင် ထင်ရှပသည်။ အလွဲသုံးစပြုမှုကြောင့် ဖြစ်ပေလသေ သက်ရောက်မှုမျသည် တစ်ဘဝလုံ ကြရှည်နိုင်ပသည်။ သို့သေ ပညပေခြင်၊ အသိပညမြှင့်တင်ခြင်နှင့် အချိန်မီ ကြဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်တို့မှတစ်ဆင့် ကလေးမျကို မိမိကိုယ်ကို ကကွယ်နိုင်စွမ်ရှိလစေရန် ကူညီပေနိုင်ပြီ ၎င်တို့၏ အနဂတ်ကို ကကွယ်က လူတိုင်အတွက် ပိုမိုဘေကင်သေ လူမှုအသိုင်အဝိုင်မျကို ဖန်တီနိုင်ပသည်။

ကလေးမျ၏ဘဝတွင် အပြုသဘောဆောင်သေ အပြောင်အလဲမျ ဖန်တီပေရန် သင်၏ စိတ်အထက်သန်စွ ပဝင်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် ကျေဇူတင်ပသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း လက္ခဏာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွင် ကလေးကို နှိမ့်ချဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း၊ စိုးရွံ့ကြောက်လန့်စေခြင်း၊ ကျိုးကြောင်းမရှိဘဲ ခြောက်လှန့်ခြင်း၊ နိုင်လိုမင်းထက်ဆက်ဆံခြင်း၊ အလွန်အကျွံဝေဖန်ပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း၊ ကလေးအား အထင်အမြင်သေး ဆက်ဆံခြင်း နှင့် နောက်ကွယ်မှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မလုံခြုံရန် ထိန်းချုပ်ခြင်း လှည့်စားခြင်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း လက္ခဏာများ

ကလေး၏ အသွင်အပြင်

လက္ခဏာများမှာ အခြားသောအကြမ်းဖက်မှုများကဲ့သို့ သိသာထင်ရှားမှု နည်းကောင်း နည်းနိုင်သော်လည်း အပြုအမူအကျင့်စရိုက်များသည် အကောင်းဆုံးသော တိုင်းတာနိုင်မည့် အချက်ဖြစ်သည်။

- သူငယ်ချင်းများ နှင့် အခြားသော လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများ ထဲ မသွားတော့ဘဲ ရှောင်ဖယ်လာခြင်း။
- ကြိမ်ဖန်များစွာ ကျောင်းနောက်ကျလာခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းမတက်ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုလျော့ကျလာခြင်း။
- နာခံမှုမရှိသော အမူအရာများ ပြုလုပ်လာခြင်း။
- ကျောင်းတွင်း စွမ်းရည် များပြောင်းလဲလာခြင်း။

လျစ်လျူရှုခြင်း လက္ခဏာများ

လျစ်လျူရှုခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးတစ်ယောက် အတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ပြုလုပ်ပေးနေရမည်ကို ပျက်ကွက်ခြင်း၊ မပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ လုံခြုံသောနေအိမ် ၊ အစားစာ၊ အဝတ်အထည် သို့မဟုတ် ဆေးဝါး အထောက်ပံ့တို့မစီစဉ်ပေးထားခြင်း၊ ကလေးတစ်ယောက်တည်း ပစ်ထားခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းမပြုလုပ်နိုင်သူနှင့် ထားခဲ့ခြင်းတို့ပါဝင် ပါသည်။ ဤအချက်များသည် ကလေးသူငယ် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတွင် အတွေ့ရအများဆုံးသော ပုံစံများဖြစ်သည်။

လျစ်လျူရှုခြင်း လက္ခဏာများ

ကလေး၏ အသွင်အပြင်

- တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအားနည်းခြင်း၊ ညစ်ပတ်ပေရေနေသော ဆံပင်၊ ခန္ဓာကိုယ် အနံ့အသက် မကောင်းခြင်း။
- ရာသီဥတုနှင့် မကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများဝတ်ဆင်ထားခြင်း။
- သွားကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့လိုအပ်နေခြင်း။

ကလေး၏ အမူအရာ၊အကျင့်စရိုက်

- မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ တက်ကြွရွှင်လန်းမှုမရှိခြင်း။
- တောင်းရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အစားစာခိုးယူခြင်း။
- ကြိမ်ဖန်များစွာ ကျောင်းနောက်ကျလာခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းမတက်ခြင်း
- နာခံမှုမရှိသော အမူအရာများ ပြုလုပ်လာခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုလျော့ကျလာခြင်း။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရခြင်း လက္ခဏာများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း တွင် ကလေးအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေသော ကိစ္စရပ်များဖြစ်ပြီး မတော်တဆ ပြုမူမိခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ (အရိုးကျိုးခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ၊ ပြတ်ရှဒဏ်ရာ၊မီးလောင်ဒဏ်ရာ နှင့် အခြားသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ) သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်တစ်ဦးအား ဆိုးရွားစွာထိခိုက် နစ်နာစေသော မည်သည့်အပြုအမူမျိုးမဆိုပါဝင်သည်။

ကလေး၏ အသွင်အပြင်

- ပုံမှန်မဟုတ်သော ဒဏ်ရာအရှိုးရာများ၊ အရေးပြားဖောင်းကြွဒဏ်ရာ၊ လောင်ကျွမ်းဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ကျိုးပဲ့ ဒဏ်ရာ
- သွားဖြင့်ကိုက်ထားသည့် ဒဏ်ရာ (သွားရာ)
- အမြဲလိုလို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကို မတော်တဆ ဖြစ်ရပ်များဟုသာ အမြဲရှင်းပြကြခြင်း။
- အကယ်၍ ရှင်းပြသည့်အကြောင်းအရာ နှင့် ထိခိုက်မှုအခြေအနေ မကိုက်ညီနေခြင်း
- ကလေးများအနေဖြင့် လက်ရှည် အင်္ကျီဝတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာကို ဖုံးကွယ် နိုင်မည့် အဝတ် အစား များ ဝတ်ခြင်း။

ကလေး၏ အမူအရာ၊အကျင့်စရိုက်

- မနှစ်သက်ဖွယ်အမူအရာရှိပြီး အခြားသူများနှင့်ပေါင်းသင်းရန် ခက်ခဲလာခြင်း။
- ပုံမှန်ထက် ပို၍ ရှက်လာ၊ လူအများရှိရာကို ရှောင်ကျဉ်လာခြင်း။
- အခြားသူများကျေနပ်စေရန် အလွန်တရာ စိတ်ပူပန်နေခြင်း။
- မိဘများကို ကြောက်ရွံ့ပုံပေါက်နေခြင်း။
- မိဘများနှင့် ခွဲခွာခြင်း၊ မရှိခြင်းအပေါ် အနည်းငယ် သို့မဟုတ် လုံးဝ ဝမ်းနည်းပုံ မပြခြင်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း လက္ခဏာများ

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း များတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုများမဆို နှင့် ကလေးများ အား မသင့်လျော် သည့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း အပြင် အပြာဓာတ်ပုံရိုက်ကူးခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း လက္ခဏာများ

ကလေး၏ အသွင်အပြင်

- စုတ်ပြဲဒဏ်၊ အညစ်အကြေးများ သို့မဟုတ် အတွင်းခံပိုင်းတွင်သွေးစွန်းခြင်း
- လိင်အင်္ဂါဝန်းကျင်တွင် ယားယံခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်မှု ခံရခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးဆက်တတ်သောရောဂါခံစားရခြင်း

ကလေး၏ အမူအရာ အကျင့်စရိုက်

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအရာ သို့မဟုတ် အသိပညာရှိနေခြင်း
- ကလေးအသက်အရွယ်နှင့် မသင့်လျော် အရာများ
- အခြားကလေးများကို မသင့်လျော်သည့် နေရာများအားထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း
- အပြုအမူပိုင်းတွင် အလွန်အကျွံပြောင်းလဲခြင်း။
- မည်သည့်နည်းလမ်းနှင့်မျှ ထိတွေ့ခြင်းများအပေါ် လွန်ကဲစွာ တုန့်ပြန်ခြင်း၊ မနှစ်သက် ကြောင်း ပြသခြင်း။

အကယ်၍ ကလေးများက ၎င်းတို့၏ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း အကြောင်း သင့်ထံသို့ ချဉ်းကပ်လာပါက မည်သို့ တုန့်ပြန်မည်နည်း။

တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် တုန့်ပြန်ပါ ကလေးများအား သတင်းအချက်အလက်များ ပေးရန် ကလေး အပေါ် တွန်းအားမပေးပါနှင့်။ ကလေးများဖက်မှ ၎င်းတို့၏ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းအကြောင်း သူတို့ပြော တတ်သလိုပြောလာခြင်းက လွန်စွာအရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် မယုံကြည်သည့် အမူရာ စိတ်ခံစားချက်များ ကျေးဇူးပြုပြီး မပြသ မိပါစေနှင့်။

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် မေးခွန်းများမေးလိုပါက ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖြစ်ဖို့သာကြိုးစားပါ။

- ကလေးများအနေဖြင့် သင့်၏ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် တုန့်ပြန်မှု နှင့် အထောက်အကူပေးမှုအပေါ်မူတည်ပြီး ကလေးများအနေဖြင့် တကြိမ်လျှင် သတင်းအချက်အလက်အနည်းငယ်စီဖြင့် သင့်ထံသို့ ချဉ်းကပ် လာပါ လိမ့်မည်။
- ၎င်းတို့ကို အချိန်ပေးပါ။ သတင်းအချက်ပေးဖို့ရန် ဖိအားမပေးပါနှင့်။
- ကလေးများကိုနှစ်သိမ့်ပေးပြီး ယခုလို မျှဝေပေးခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ကလေးများအတွက် ၎င်းတို့၏ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောပြရန် မှာ ခက်ခဲကြောင်း ကျေးဇူးပြုပြီး သတိရပါ။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ အပြုသဘောဆောင်ခြင်းနှင့် အထောက်အပံ့ဖြစ်သည့် အတွေ့အကြုံများရရှိစေရပါမည်။

ကလေးများကို အမြဲလုံခြုံမှုရှိအောင် ထားကြပါစို့။

အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက် အကြမ်းဖက်မှုခံရသည်ဟု သံသယရှိပါက ကျေးဇူးပြုပြီး သင့်ကျောင်း၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်း အကြမ်းဖက်မှုကို တိုင်ကြားပါ။ အကယ်၍ လက်ခံမည့်သူမည်သူမျှမရှိပါက သင့်အနေဖြင့် သင့်လျော်မည့် ကလေးသူငယ် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဌာနသို့ ဆက်သွယ်ကာ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ အန္တရာယ်ကျရောက်နေသော ကလေးအတွက် သင့်ကိုယ်စား သင့်စိုးရိမ်မှုကို နားထောင်ကာ လိုအပ်သည့် အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မည်။

သင့်နယ်မြေတွင်းရှိ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း

ကလေးကို ပြောရမည်မှာ

- ယခုလို ကျွန်ုပ်ကို ပြောပြသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
- မင်း/သမီး/သားကို ယုံပါတယ်။
- ဒါက မင်း/သမီး/သား တို့ရဲ့ အပြစ် ၊ အမှား တစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။

ကျေးဇူးပြုပြီး ကလေးဖြစ်သူအား ၎င်းတို့ ပြောသမျှစကားအားလုံးကို ရေးချထားမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့အား ကူညီနိုင်မည့် မည်သူ့ကို မဆို ဝေမျှပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

ကလေးပြောသမျှကို သူတို့ ပြောသည့် “ ကလေးစကားလုံးများ” အတိုင်း ရေးချကာ အတတ်နိုင်ဆုံး မြန်နိုင်သမျှ အစီရင်ခံစာ တင်ပြပါ။

အရေးကြီးသည့်အချက်

အကြမ်းဖက်မှု ပြုလုပ်သူများနှင့် တိုက်ရိုက် မရင်ဆိုင်ပါနှင့်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းက အခြေအနေကို ပိုမို ဆိုးရွားစေပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ဤအမှုကို ကျွမ်းကျင်သူများ လက်သို့သာ အပ်နှံလိုက်ပါ။

တာဝန်ရှိသည့် အုပ်ချုပ်သူများထံသို့ ဤအကြမ်းဖက်မှုကို အစီရင်ခံပါ။

မည်သည့်အကြမ်းဖက်မှုမျိုးမဆို ဖြစ်ပေါ်လာပါက သင်နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အနီးစပ်ဆုံးသော ကလေးသူငယ် ကာကွယ်ရေးအရာရှိများ၊ တာဝန်ရှိသူများ၊ ပရဟိတ အသင်းများ သို့မဟုတ် ရဲစခန်း သို့ ချက်ခြင်း အစီရင်ခံ တင်ပြပါ

သီချင်နံပတ် ၁ သင်ကြမှုလမ်းညွှန်

“ ကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ် ကျွန်ုပ်အပိုင်”

ဤ အစီအစဉ်ကို သင့်ကျောင်တွင် မတင်ဆက်မီ သင့်ကျောင်၌ ရှိပြီးသော ကလေးသူငယ်အကြမ်းဖက်မှုကို အစီရင်ခံရန်အတွက်ဥပဒေ နှင့် လုပ်ထုံနည်းမျ နှင့် အကယ်၍ သင့်ထံသို့ ကလေးတစ်ဦး အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံ တစ်ခုခုဖွင့်ပြောလပက မည်သူ့ကို အစီရင်ခံမည်ကို ရှာဖွေထပသိရှိအောင်လုပ်ထပ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြမ်းဖက်ခြင်ဆိုင်ရ လက္ခဏာ .pdf ကို ကျေဇူးပြုပြီးကြည့်ရှုပေပ။

သီချင် ၁ - ကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ် ကျွန်ုပ်အပိုင်

သီချင်၏ ရည်ရွယ်ချက်

ကလေးမျအနေဖြင့် ၎င်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ၎င်တို့အပိုင် ဖြစ်ပြီး မည်သူကမျှ ထိခိုက်န ကျင်စေရန် သို့မဟုတ် ၎င်တို့၏ သီးသန့် ကိုယ်ပိုင် နေရမျကို ထိကိုင်ရန် အခွင့်မရှိ သည်မျ သိရှိစေရန် သင်ကြပေခြင် ဖြစ်သည်။

ပထမဦးစွ ကလေးမျအ ၎င်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသီးသန့်နေရမျ အကြောင်ကို ရှင်ပြထရန် လိုပသည်။

- က) သင့်ရဲ့ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရဆိုတ ရေကူးဝတ်စုံလေနဲ့ ကထတဲ့နေရတွေပ။
- ခ) သင့်ရဲ့ သီးသန့် ကိုယ်ပိုင်နေရ ဆိုတ သင့်အတွင်ခံလေနဲ့ ကထတဲ့နေရပ။

ကလေးများ မှတ်မိရမည့် အဓိကအချက်များ

ကျွန်ုပ်ရဲ့ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာတွေဟာ ကျွန်ုပ်အပိုင်ဖြစ်လို့ အဲဒီနေရာတွေဟာ သီးသန့်နေရာပါ။

တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်ုပ်ရဲ့ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာတွေကို လက်ကိုင်ဖို့ကြိုးစားရင် ကျွန်ုပ် အနေနဲ့ မကိုင်နဲ့ လို့ပြောမယ်။

ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်သွားပြီး ပြောပြမယ်

တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်ုပ်ရဲ့ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာတွေကို ဓာတ်ပုံရိုက်ဖို့ ကြိုးစားလာ ရင် ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ မရိုက်နဲ့ လို့ ပြောမယ်။

ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်သွားပြီး ပြောပြမယ်

တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်ုပ်ကို သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်စေတဲ့ အရာတစ်ခုခု လုပ်လာခဲ့ရင် ကျွန်ုပ် အနေနဲ့ မလုပ်နဲ့ လို့ပြောမယ်။

ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်သွားပြီး ပြောပြမယ်

ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ပေါ်တွင် ဗီဒီယိုများအလုံး ရရှိနိုင်ပါသည်။

www.mybodyismybody.com

ကကွယ်ခြင်းအကြောင်း

၂။ ရေချိုးသန့်စင်ခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း

ကလေးများအား ၎င်းတို့ငယ်ရွယ်စဉ် အချိန်တွင် မေမေ၊ ဖေဖေ သို့မဟုတ် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူများ အနေဖြင့် ရေချိုး သန့်စင်ပေးနိုင်ပြီ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်က ၎င်းတို့၏ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာများကို မည်သို့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရသည်ကို မသိ နိုင်သေးကြောင့် လူကြီးများမှဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သေးလည်း အသက်အရွယ်ကြီး လာသည်နှင့်အမျှ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မည်သို့ သန့်စင် ရမည်ကို သင်ယူသွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထား ရန် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။

၃။ ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်ခြင်းအကြောင်းဆွေးနွေးခြင်း

အကယ်၍ ကလေးများအနေဖြင့် ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းများ ခံစားရပါက မေမေ၊ ဖေဖေသို့မဟုတ် ပြုစု စောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးများ၏ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာများကို ဆေးထည့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်ပြသခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်များ အနေဖြင့်လည်း ကလေးများ၏ သီးသန့်နေရာများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေး နိုင်ပါသေးလည်း မေမေ၊ ဖေဖေ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အနီးအနားတွင် အတူရှိနေရပါမည်။ ထိုအရာများက လွဲ၍ မည်သူမှ ၎င်းတို့၏ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာများကို ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် ထိကိုင်ခြင်းမျိုး ဘယ်တော့ မှ မ ပြုလုပ်ရပါ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရာသည် သီးသန့်အပိုင် ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၄။ လျှို့ဝှက်ချက်များမထားရှိရန် ဆွေးနွေးခြင်း

ကလေးသူငယ်များအား အကြမ်းဖက်သူများ နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်သူများ သည် ကလေးများ အနေဖြင့် လျှို့ဝှက်ချက်ထားရှိခြင်းကိစ္စရပ်ကို ဂရုပြုမိထားကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကလေးများအလိမ်ညာခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း နှင့် ထိုအရာများနောက်မှ လျှို့ဝှက်ချက် အဖြစ်ထားရှိစေကြသည်။ လျှို့ဝှက်ချက်မရှိ စည်းမျဉ်းထားရှိထားရန် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ ကလေးများအနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးက ၎င်းတို့အား ထိခိုက်နာကျင်စေ သည့်အခါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေသည့် ကိစ္စရပ်များအတွက် သင့်အား လာရောက်ရင်ဖွင့်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးမှ ကျွန်ုပ်တို့အား ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေသည့် တစ်စုံတစ်ခု လုပ်ဆောင်ခြင်းအား ဘယ်တော့မှ လျှို့ဝှက်ချက်မထားကြဖို့ သေချာရှင်းပြပါ။

၅။ လူများက ခတ်ပုံရိုက်ကူးခြင်း အကြောင်းဆွေးနွေးခြင်း

လက်ရှိ ဒစ်ဂျစ်တယ် ကာလကြီးထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကလေးများ၏ မသင့်လျော်သော ပုံများကို ရိုက်ကူးလိုသော လူအများဘေးအန္တရာယ်မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများကို ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ကလေးများအား တစ်စုံတစ်ဦးက သင်တို့၏ ပုံကို ရိုက်ကူးလိုသည် သို့မဟုတ် သင်တို့၏ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာများကို ရိုက်ကူးလိုသည် ပြောလာက မရိုက်ရဘူး လို့သူတို့ကိုပြောပါ ပြီးတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောပြရန် ရှင်းပြထားပါ။

> ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကလေးများအား ဤ အခြေခံအကျဆုံးသော စည်းမျဉ်းများကို ပေးထားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို လုံခြုံစေမည်ဖြစ်သည်။

၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်သော ကလေးသူငယ်အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားရခြင်းမှ ကလေး၏ မိဘဆွေမျိုးနီး စပ်သူများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ ယုံကြည်စိတ်ချရသူ တစ်ဦးဦး ဖြစ်တတ်ကြသည့်အပြင် မိဘများနှင့် သိကျွမ်းက ယုံကြည်ရသော သူတစ်ဦးဦးလည်း ဖြစ်နေသည်။ ဤ ယုံကြည်မှု ပျက်စီးခြင်းက ကလေးအား လွန်စွာထိခိုက်စေပါသည်။

ကလေးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ လုံခြုံစွာ ခိုလှုံနိုင်မည့်နေရာကို သိရှိရန် နှင့် ၎င်းတို့ပြောကြားချက်ကို ယုံကြည်စွာနားထောင်မည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ရှိနေကြောင်းသိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤအစီအစဉ်၏ အဓိကရည်ရွယ်များထဲမှ တစ်ခုမှ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးများ နှင့် ချိတ်ဆက်ဆက်သွယ်မှုရှိနေရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အား ဤသင်ခန်းစာသည် ပြောလိုသည်များကို ပြော နိုင် မေခွန်းမေးနိုင်သည့် သင်ခန်းစာဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ၎င်းတို့ စိတ်ပူပန်သည့်အရာများကို အချိန် မရွေးသင့်အားလာရောက်ပြောကြားတိုင်ပင်နိုင်ကြောင်းသူတို့အားသိစေပါ။

သီချင်းကို စတင်အသုံးပြုခြင်း

ကလေးများအား သင်ပြေလိုသည့်အရာများပြောကြားပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ် ကျွန်ုပ်အပိုင် သီချင်းကို ဖွင့်ပြရန် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

ဤ လင့်ခ်တွင် သီချင်းဗီဒီယိုနှင့်စာသားများ ရှိပါသည်။

https://www.mybodyismybody.com/mybody-is-my-body

> သီချင်းဖွင့်ပါ၊ ပျော်ရွှင်စေပါ၊ သီချင်းကိုလိုက်ဆိုစေပြီး လက်ခြေများလည်း လှုပ်နေပစေ။ ဤအရာများကို အပြုသဘောဆန်ဆန်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းတို့ အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုမှတ်မိ သွားစေရန် အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံရရှိစေပါ။

ကလေးများအား ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့သည့်အရာများကို ပိုမို မှတ်မိသွားစေရန် လုပ်ပေးပါ။

၁။ သင့် ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာများကို တစ်စုံတစ်ယောက်က လာကိုင်ဖို့ ကြိုးစားရင် သင်ဘာပြန်လုပ်မလဲ။

> မလုပ်နဲ့ လို့ပြောပြီး ... ပြောပြမယ်။

၂။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာကို တစ်ယောက်ယောက်က ဓာတ်ပုံရိုက်ဖို့ကြိုးစားရင် သင်ဘာပြန်လုပ်မလဲ။

> မရိုက်နဲ့ လို့ပြောပြီး ... ပြောပြမယ်။

၃။ သင့်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်တဲ့ လုပ်ရပ်မျိုး လုပ်လာရင် သင် ဘာပြန်လုပ်မလဲ။

> မလုပ်နဲ့ လို့ပြောပြီး ... ပြောပြမယ်။

ရိုးစင်းသော စည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ဘယ်သူမှ သင့်ကို မနာကျင်စေရပါ။
- ၂။ ဘယ်သူမှ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာတွေကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်း မလုပ်စေရပါ။
- ၃။ ဘယ်သူမှ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာတွေကို ဓာတ်ပုံရိုက် လို့မရပါ။
- ၄။ တကယ်လို့ သင့်မှာ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြပါ။
- ၅။ သင့်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့ရင် လျှို့ဝှက်ချက်အဖြစ်မထားပါနဲ့။
- ၆။ တကယ်လို့ သင် အနိုင်ကျင့်ခံခဲ့ရတယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြပါ။

ဗွီဒီယိုထဲမှ စင်သီရဲ့ စကားများ

ဟာလို ကျွန်မ နာမည်က စင်သီပါ၊ ဒီနေ့ " My Body is My Body" အစီစဉ်ကို အတူတူ လုပ်ကြရအောင်။ တို့တွေ သီချင်းတွေဆိုကြမယ် ပျော်စရာတွေ ကစားမယ် လုံလုံခြုံခြုံ ဘယ်လို နေရမလဲဆိုတာတွေကို သင်ယူကြမယ်။ ကလေးတို့သိထားတဲ့အတိုင်းပဲ တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သိပ်ကို ဆန်းကြယ်တယ် ပြီးတော့ ဘယ်သူမှ တို့ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် မလုပ်ရဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာတွေကို ထိကိုင်တာမျိုး ဒါမှမဟုတ် တို့တွေ အနေရခက်အောင် လုပ်တာမျိုးဘယ်သူကမှ မလုပ်ရဘူးဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ အထူးစပယ်ရှယ် မို့လို့ပေါ့။

အခုတော့ ပထမဆုံး သီချင်းကို အတူတူ ဆိုကြမယ်။ နောက်ကနေ လိုက်ပြီး ဆိုစေချင်တယ်။ ဒီသီချင်းခေါင်းစဉ်က **My Body is My Body** လို့ခေါ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း

ကျေးဇူးပြုပြီး ဆွဲထားသော ပုံကို အရောင်ခြယ်ပါ၊ ဆံပင်များ ရေးဆွဲပြီးအဝတ်အစားအချို့လည်း ဆွဲပါ။ ပြီးတဲ့အခါ ဘယ်နေရာတွေဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာတွေလဲဆိုတာကို ဆွဲပြပါ။

" ကလေးများအတွက် ပိုမိုလုံခြုံသော ကမ္ဘာတစ်ခု"

သင်ကြရေ **Pdf** ဖိုင်မျ ရရှိနိုင်ပသည်။

- အကြမ်ဖက်ခံရခြင်ဆိုင်ရ လက္ခဏာမျ အစီအစဉ်မိတ်ဆက်
- ၁။ သီချင်နံပတ် ၁ သင်ကြရေအစီအစဉ်
- ၂။ သီချင်နံပတ် ၂ သင်ကြရေအစီစဉ်
- ၃။ သီချင်နံပတ် ၃ သင်ကြရေအစီအစဉ်
- ၄။ သီချင်နံပတ် ၄သင်ကြရေအစီစဉ်
- ၅။ သီချင်နံပတ် ၁ သင်ကြရေအစီအစဉ်

ကျွန်ုပ်တို့ နှင့် ဆက်သွယ်ပ။

Websites & Social Media

www.mybodyismybody.com

Twitter: https://twitter.com/MBIMB1 Facebook: https://www.facebook.com/groups/ mybodyismybody/

Youtube: https://www.youtube.com/user/chrissysykes

Animated Song Video

www.mbimb.org

သီချင်းနံပတ် ၂ သင်ကြားမှုလမ်းညွှန်

“ တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့”

ဤ အစီအစဉ်ကို သင့်ကျောင်းတွင် မတင်ဆက်မီ သင့်ကျောင်း၌ ရှိပြီးသော ကလေးသူငယ် အကြမ်းဖက်မှုကို အစီရင်ခံရန်အတွက်ဥပဒေ နှင့် လုပ်ထုံးနည်းများ နှင့် အကယ်၍ သင့်ထံသို့ ကလေးတစ်ဦး အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံတစ်ခုခုဖွင့်ပြောလာပါက မည်သူ့ကို အစီရင်ခံမည်ကို ရှာဖွေထားပါသိရှိအောင်လုပ်ထားပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာ .pdf ကို ကျေးဇူးပြုပြီးကြည့်ရှုပေးပါ။

သီချင်း နံပတ် ၂ သင်ကြားမှုလမ်းညွှန်

သီချင်း ၂ - တကယ်လို့ ခံစားချက် ကမှု မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့

တကယ်လို့ ခံစားချက် ကမှုမမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့

သီချင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၁။ ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များကို နားထောင်တတ်စေရန် သင်ကြားပေးခြင်း

အချိန်အများစု တွင် ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်တွင် မှန်ကန်မှု၊ မှုမှန်မှု မရှိနေကြောင်း သိရှိကြသည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အနေဖြင့် သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်သည့် အခြေအနေများခံစား ရသည့်အခါ ဤစည်းမျဉ်းကို သင်ကြားထားရပါမည်။

“တကယ်လို့ ခံစားချက် ကမှုမမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့

၂။ သက်တူရွယ်တူများ၏ ဖိအား များအကြောင်း ပြောကြစို့။

ကလေးများအား ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် မြင်ကွင်းအားလုံးကို ပြောပြထားပါ ထိုအထဲတွင် ကျောင်းမှ သို့မဟုတ် အိမ်မှ သက်တူရွယ်တူ သူငယ်ချင်း များ၏ ဖိအားအကြောင်းလဲပါပါစေ။ ထိုသူငယ်ချင်း များမှ ပြုလုပ်စေလိုသော အရာများသည် မှန်ကန်မှုမရှိကြောင်း သိရှိနေသောအရာများဖြစ်သည်။ ဤ ပြောဆိုမှုတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲကြည့်ရန် ကြိုးစားလာသည့်အကြောင်းလဲ ထည့်ပြောပါ။ သက်တူရွယ်တူခြင်း ဖိအားကို ရင်ဆိုင်ရသည်မှာ ခက်ခဲမည်ဖြစ်သော်လည်း ထိုအကြောင်းအရာကို လည်း ကလေးများအား ပြောပြပါ။ သင်တို့ အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ပြင်းထန်သန်မာပါက ၎င်းတို့ဖက်က မည်သို့ပင် ဖိအားပေးပေး မိမိတို့က အခွင့်မပေးပါက ဖိအားပေးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားကလေး များ၏ မိမိတို့ မလုပ်လိုသော အရာကို အတင်းအကြပ် အနိုင်ကျင့်လုပ်စေခြင်းမျိုး ပြုလုပ်မည် မဟုတ်ပေ။

တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့

၃။ ကလေးများကို မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ယုံကြည်မှု တိုးမြှင့်လာရန် ကူညီခြင်း

ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ၎င်းတို့က သာပိုင်ဆိုင်ကြောင်းသိစေရန် လိုအပ်သည်။ သို့ပါမှ ၎င်းတို့ အနေဖြင့် ခံစားချက်သက်တောင့်သက်သာမရှိသည့် အရာများ ပြုလုပ်ခံရပါက ၎င်းတို့တွင် ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို မလိုခြင်ကြောင်း ပြောပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ဤအချက်တွင် ဖက်ရမ်းခြင်း၊ နမ်းရှုပ်ခြင်းနှင့် ထိကိုင်ခြင်းတို့ လည်းပါဝင်သည်။

တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့

ဒီသီချင်းကလည်း ခံစားချက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အရာတွေကို ဖွင့်ဆို ဆွေးနွေးတာမျိုးဖြစ်ပြီး အချို့ကိုပဲ ပြောရရင်

ပျော်တယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ အထီးကျန်တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ ကြောက်တယ်။

ဝဘ်ဆိုဒ်ပေါ်တွင် ဗီဒီယိုများအားလုံး ရရှိနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

ဤဖော်ပြပါမျက်နှာများကို ပုံဖော်ပေးရန် ကလေးများကို ပြောပါ။

ကလေးများ သင်ကြားခဲ့ပြီးသည်များ ပိုမိုမှတ်မိသွားစေရန် လုပ်ပေးပါ။

၁။ တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က စိတ်သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်စေတဲ့အရာတစ်ခုခု လုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်

"တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့"

၂။ တကယ်လို အခြားကလေးတွေက သင်မမှန်ဘူးလို့ ယူဆထားတဲ့အရာ တစ်ခုကို အတင်းအကျပ်လုပ် ဖို့ခိုင်းလာရင်

"တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့"

၃။ တကယ်လို့ လူအချို့က သင်အနေနဲ့ ဒါသီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာလို့ သိထား တဲ့နေရာ တွေကို ကိုင်တွယ် ဖို့ကြိုးစားလာရင်

"တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့"

ရိုးစင်းသော စည်းမျဉ်းများ

- ၁။ သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို နားထောင်ပါ၊ ခံစားချက် မှန်နေလား၊ မှားနေလား သင်သိပါသည်။
- ၂။ တကယ်လို့ သင့်စိတ်ထဲ သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်နေဘူးဆိုရင်၊ အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်ပါနဲ့။
- ၃။ သင့်အနေနဲ့ မမှန်ဘူးလို့ သိထားတဲ့အရာကို လုပ်ဆောင်ဖို့ လူတွေကို အနိုင်ကျင့်ခွင့်မပေးပါနဲ့။
- ၄။ တကယ်လို့ များ သင့်မှာ ပြဿနာတစ်ခုခု ကြုံလာရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောဖို့သတိရပါ။
- ၅။ တကယ်လို့ များ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့ရင် လျှို့ဝှက်ချက် အနေနဲ့ မထားပါနဲ့။

တေးသီချင်းစာသား

တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့ သီချင်းစာသား

သီချင်းစဖွင့်ပါ၊ ပျော်ရွှင်စေပါ၊ သီချင်းကိုလိုက်ဆိုစေပြီး လက်ခြေများလည်း လှုပ်နေပါစေ။ ဤအရာများကို အပြုသဘောဆန်ဆန်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းတို့ အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုမှတ်မိ သွားစေရန် အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံရရှိစေပါ။

စင်သီယာ၏ ဗီဒီယိုထဲမှ ပြောကြားချက် စာသား

ကဲအခုနောက်သီချင်းတစ်ပုဒ် နဲ့အတူ ပျော်စရာတွေ လုပ်ကြစို့၊ သေချာပေါက်မှတ်မိနေရမယ့် စည်းမျဉ်း လေးတစ်ခုရှိတယ်နော်။ အဲ့ဒီစည်းမျဉ်းလေးက တော့

တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့

ကဲ အခု ငှါအနေနဲ့ မင်းတို့ရဲ့ အိမ်စာတွေ လုပ်ဖို့၊ အိပ်ခန်းကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားဖို့ စတာတွေ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးနော် ငါအခုပြောနေတာက တစ်ယောက်ယောက် ကမင်းကို တစ်နေရာ ရာသွဦးဖို့ ခေါ်တာ ဒါကို မင်းကလဲ မမှန်နေဘူးလို့ ထင်တဲ့အခါမျိုးမှာ

တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့

ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက် က မင်းလည်း သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်တဲ့ ကိစ္စ တစ်ခုခု ကိုလုပ်ဖို့ ကြိုးစားလာတဲ့အခါမျိုးမှာ -

တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်နေဘူးလို့ ထင်ရင် အဲ့ဒီအရာကို မလုပ်နဲ့

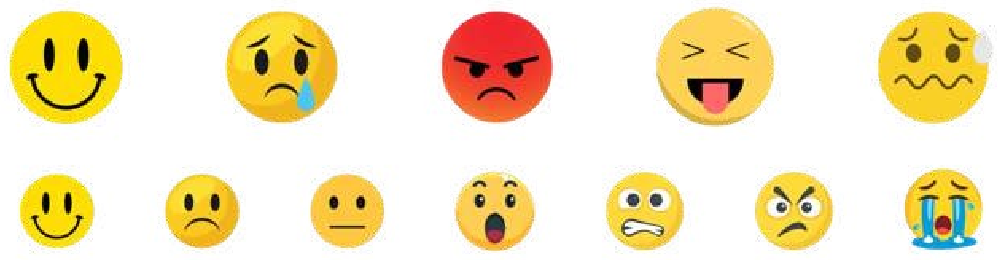
ဗွီဒီယိုထဲမှ စင်သီယာ၏ အပိတ်စကား

ငါ့အနေနဲ့ ဒီသီချင်းလေးကို အခုလို တို့နဲ့ အတူလိုက်ဆိုတာကြတာ ပျော်ကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါ တယ်။ အခုတော့ မင်းရဲ့ စပါယ်ရှယ်ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကို သေချာမှတ်မိကြမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါ တယ်။ တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် သင့်ရဲ့ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာ တွေကို ထိကိုင်ဖို့ ကြိုးစားလာရင် ဒါမှမဟုတ် သင့် စိတ်သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်စေတဲ့ တစ်ခုခု လုပ်ခဲ့ရင် ပေါ့။ “ဘူး” ပြောဖို့ သတိရပါ။

စည်းမျဉ်းဖြစ်တဲ့ “ တကယ်လို့ ခံစားချက် မမှန်ဘူးထင်ရင် အဲ့ဒါကို မလုပ်ပါနဲ့” ကို သတိရပါ။ ပြီးတော့ သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေတာ ဒါမှမဟုတ် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်တာ ၊ မည်သည့်နည်းနဲ့ မဆို အနိုင်ကျင့်တာ ဖြစ်ခဲ့ရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြဖို့ သတိရပါ။ ပြီးတော့ နားထောင်မယ့် တစ်ယောက်ယောက် ကို ရှာပါ။ ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။

လေ့ကျင့်ခန်း

သင့်ခံစားချက်ကို ဤကွက်လပ်မျက်နှာထဲတွင် ရေးဆွဲပါ။ ပျော်တယ်။ ဝမ်းနည်းတယ်၊ အထီးကျန်တယ်၊ ကြောက်နေတယ်၊ နာကျင်နေတယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ ပျင်းနေတယ် ဒါမှမဟုတ် သင့် ခံစားချက်တစ်ခုခု



“ ကလေးများအတွက် ပိုမိုလုံခြုံသော ကမ္ဘာတစ်ခု”

သင်ကြားရေး Pdf ဖိုင်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

- အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ အစီအစဉ်မိတ်ဆက်
- ၁။ သီချင်းနံပတ် ၁ သင်ကြားရေးအစီအစဉ်
- ၂။ သီချင်းနံပတ် ၂ သင်ကြားရေးအစီစဉ်
- ၃။ သီချင်းနံပတ် ၃ သင်ကြားရေးအစီအစဉ်
- ၄။ သီချင်းနံပတ် ၄သင်ကြားရေးအစီစဉ်
- ၅။ သီချင်းနံပတ် ၁ သင်ကြားရေးအစီအစဉ်

ကျွန်ုပ်တို့ နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

Websites & Social Media

www.mybodyismybody.com

Twitter: https://twitter.com/MBIMB1 Facebook: https://www.facebook.com/groups/ mybodyismybody/

Youtube: https://www.youtube.com/user/chrissysykes

Animated Song Video

www.mbimb.org

သီချင်းနံပတ် ၃ သင်ကြားမှုလမ်းညွှန်

“ တကယ်လို့ များ..ဂိမ်း”

ဤ အစီအစဉ်ကို သင့်ကျောင်းတွင် မတင်ဆက်မီ သင့်ကျောင်း၌ ရှိပြီးသော ကလေးသူငယ် အကြမ်းဖက်မှုကို အစီရင်ခံရန်အတွက်ဥပဒေ နှင့် လုပ်ထုံးနည်းများ နှင့် အကယ်၍ သင့်ထံသို့ ကလေးတစ်ဦး အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံတစ်ခုခုဖွင့်ပြောလာပါက မည်သူ့ကို အစီရင်ခံမည်ကို ရှာဖွေထားပါသိရှိအောင်လုပ်ထားပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာ .pdf ကို ကျေးဇူးပြုပြီးကြည့်ရှုပေးပါ။

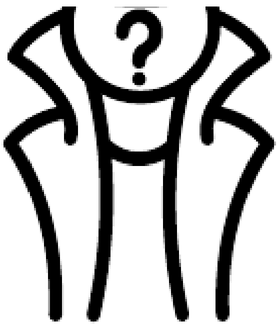
သီချင်းနံပတ် ၃ သင်ကြားမှုလမ်းညွှန်

သီချင်း နံပတ် ၃ - တကယ်လို့များ..ဂိမ်း

သီချင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ကလေးများအား “ဘူး” ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြောရန် သင်ကြားပေးရန်။

“တကယ်လို့များ” ဂိမ်းသည် ကလေးအပေါ်သို့ ကျရောက်နိုင်သည့် သံသယရှိဖွယ်မည်သည့်အခြေအနေ မျိုးမဆိုတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤဂိမ်းသည် ကလေးများအနေဖြင့် စိတ်ချလုံခြုံစွာလွတ်မြောက်နိုင်ရန် မသိသည့် ခက်ခဲသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် အဖြေတစ်ခု ပေးနိုင်ပါသည်။



သူစိမ်းများ

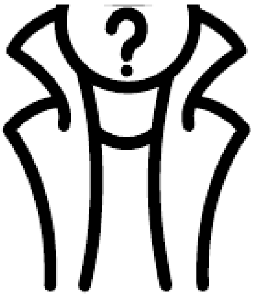
သူစိမ်းများအကြောင်းကို ကလေးများအားရှင်းပြထားပါ

သင့်အနေဖြင့် ကလေးတသိုက်ကို သူစိမ်းဆိုတာ ဘာလဲဟု မေးပါက မတူညီသည့် အဖြေ ၂၀ ခန့်မျှ သင် ရရှိနိုင်သည်။ထိုအရာများမှာ

- က) သူစိမ်းဆိုတာ မကောင်းတဲ့သူပါ
- ခ) သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေမယ့်တစ်ယောက်ယောက်
- ဂ) သင့်ကို ချိုချဉ်လာကျွေးတဲ့သူ

ကလေးများနေဖြင့် “ သူစိမ်းများ” နှင့်ပတ်သက်၍ မှားယွင်းသော အယူအဆများစွာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် သင်ကြားပေးရမည်မှာ “ သူစိမ်းများနှင့် စကားမပြောရန်” “ သူစိမ်းများ၏ ကားထဲသို့ မလိုက်သွားရန်” “ သူစိမ်းများပေးသော ချိုချဉ်ကို မယူရန်” စသည်တို့ကိုသာ သင်ကြားပေးတတ်ကြပြီး သူစိမ်းဆိုတာ ဘာလဲ ဟူသည့် အရာကို ပြောပြဖို့ မေ့လျော့တတ်ကြပါသည်။

သူစိမ်းဆိုတာ ငါတို့ မသိတဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက်ပါပဲ။ ယောကျ်ားလည်းဖြစ်နိုင်သလို မိန်းမ လည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ တချို့ တွေက အသက်ကြီးကြီးတွေ တချို့ကြတော့ ငယ်နေမယ်၊ အသားအရောင်၊ လူမှုရေးရာ မတူညီတဲ့ အထဲကလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူစိမ်းတိုင်းတော့ မကောင်းတဲ့သူမဟုတ်နေပြန် ပါဘူး။ သင်ချစ်ခင်ယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ယောက်ယောက် မိတ်ဆက်ပေးတဲ့ သူစိမ်း တစ်ယောက် ဆိုရင် တော့ မိတ်ဆွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ကိုယ်ချစ်ခင် ယုံကြည်ရတဲ့ သူက မိတ်ဆက်ပေးတဲ့ သူစိမ်းဖြစ်နေရင်တောင် သူတို့နဲ့ သွားပြီး ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် စကားမပြောပါနဲ့။



သူစိမ်းများ

ဒီလို ဒီဂျစ်တယ်ခေတ်ကြီးထဲမှာ ကလေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ သူတို့ရဲ့ မိဘ အကြောင်းအရာတွေကို လွယ်လင့်တကူ အင်တာနက်ကနေရရှိနိုင်ပြီးတော့ ကလေးရဲ့ မိသားစုထဲက နာမည် တွေ ကို သိအောင်ကြိုးစားပြီးသူတို့နဲ့အတူလိုက်ခဲ့ဖို့ ကြိုးစားလိမ်လည်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ များ သင့် အကြောင်းကို သူတို့အများကြီးသိနေခဲ့ရင်တောင် ၄င်းတို့အနေနဲ့ သူတို့ကို မသိနေခဲ့ရင် အဲ့ဒီလူ တွေဟာ သူစိမ်းတွေ ဖြစ်တာကြောင့် သူတို့နဲ့ လိုက်မသွားပါနဲ့။

သီချင်းစာသား

တကယ်လို့များ....ဂိမ်း - သီချင်းစာသား

သီချင်းဖွင့်ပါ၊ ပျော်ရွှင်စေပါ၊ သီချင်းကိုလိုက်ဆိုစေပြီး လက်ခြေများလည်း လှုပ်နေပါစေ။ ဤအရာများကို အပြုသဘောဆန်ဆန်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းတို့ အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုမှတ်မိ သွားစေရန် အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံရရှိစေပါ။

စင်သီယာ၏ ဗီဒီယိုထဲမှ ပြောစကား

အခု ငါတို့ “ တကယ်လို့များ ဂိမ်း “ သီချင်းဖွင့်ကြမယ် ဒီသီချင်းထဲကနေ ငါတို့ သင်ယူရမှာက တကယ် လို့များ သူစိမ်းတစ်ယောက်က သူတို့နဲ့ အတူ လိုက်ဖို့ ခေါ်ခဲ့ရင်၊ တကယ်လို့များ တစ်ယောက်ယောက်က သင်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာတွေကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ဖို့ ကြိုးစားလာခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုတာ ကို သင်ယူကြရမှာပါ။

စင်သီယာ၏ ဗီဒီယိုထဲမှ ပြောစကား

မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာတွေဟာ ဘယ်နေရာတွေလဲ ဆိုတာတော့ သိထားတယ်မဟုတ်လား။ အဲ့ဒီ နေရာတွေကတော့ မင်းရဲ့ အောက်ခံဘောင်းဘီ ဒါမှမဟုတ် အတွင်းခံနဲ့ ကာထားတဲ့နေရာပေါ့။ အဲ့ဒီနေရာ တွေကို မင်း အသက်ငယ်လွန်းနေလို့ မေမေ ဖေဖေ တို့က သန့်ရှင်းပေးတာကလွဲရင် နောက်ပိုင်း ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် လုပ်တတ်ဖို့ သင်ရမယ်။ တကယ်လို့ များ နေမကောင်းတာ ဒါမှမဟုတ် နာကျင်တာ ရှိလို့ မေမေ၊ ဖေဖေ ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်က အဲ့ဒီနေရာတွေကို ဆေးလိမ်း၊ ဆေးထည့်ပေးတာမျိုး ရှိနိုင်ပြီး အဲ့ဒါက လွဲရင် မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာတွေကို ဘယ်သူကမှ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လို့ မရပါဘူး။

အခု ငါတို့ရဲ့ အိမ် ၊ မိသားစု ကိုယ်တိုင်က ငါတို့ကို သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်တဲ့ ခံစားမှု ဒါမှမဟုတ် နာကျင်အောင်လုပ်လာခဲ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ ဆိုတာကိုလည်း သင်ယူကြရမှာပါ။ ဒီဂိမ်းထဲမှာ လုပ်ရမယ့် တစ်ခုတည်းက “ ဘူးခံငြင်း ဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ငါ့အနေနဲ့ကတော့ မင်း ဘယ်လောက် ကျယ်ကျယ် နဲ့ ကောင်းကောင်းအော်နိုင်မလဲ ပဲ သိချင်တာပါ။

Animated Song Video

www.mbimb.org

သီချင်းနံပတ် ၄ သင်ကြားမှုလမ်းညွှန်

“ တကယ်လို့ သင့်မှာ ပြဿနာရှိနေရင်”

ဤ အစီအစဉ်ကို သင့်ကျောင်းတွင် မတင်ဆက်မီ သင့်ကျောင်း၌ ရှိပြီးသော ကလေးသူငယ် အကြမ်းဖက်မှုကို အစီရင်ခံရန်အတွက်ဥပဒေ နှင့် လုပ်ထုံးနည်းများ နှင့် အကယ်၍ သင့်ထံသို့ ကလေးတစ်ဦး အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံတစ်ခုခုဖွင့်ပြောလာပါက မည်သူ့ကို အစီရင်ခံမည်ကို ရှာဖွေထားပါသိရှိအောင်လုပ်ထားပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာ .pdf ကို ကျေးဇူးပြု၍ကြည့်ရှုပေးပါ။

သီချင်း နံပတ် ၄ သင်ကြားမှုလမ်းညွှန်

သီချင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

အကယ်၍ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခု ရှိခဲ့ပါက တစ်ဦးဦးကို ပြောပြနိုင်ရန် နှင့် ထို ပုဂ္ဂိုလ်က နားမထောင်ခဲ့သော် နားထောင်မည့် သူတစ်ဦးဦးကို မဖြစ်မနေ ဆက်ပြီး ပြောရန် အတွက် ကလေးများအား ဤအကြောင်းအရာကို အထူးအလေးထားမှတ်မိအောင်သင်ကြားပေးရန်။

ပြဿနာများ

ကလေးများအတွက် တစ်စုံတစ်ဦးအား ပြဿနာများကိုပြောပြရန်မှာ အခက်အခဲဆုံးအရာများထဲက တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများကို ရှင်းပြဖို့ရန် ခက်ခဲသကဲ့သို့ သင့်အနေဖြင့် သူတို့အား မည်သို့ တုန့်ပြန်လာမည်ကိုလည်း ကြောက်ရွံ့နေနိုင်ပါသည်။

ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း မတော်မတရားခံရခြင်းတို့အား တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြောပြသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် သူတို့အားပြင်ဆင်ပေးထားသင့်သည့်အရာမှာ မည်သို့တုန့်ပြန်လာ မည့် တုန့်ပြန်ချက်များဖြစ်သည်။ (ဤအချက်များသည် အသက်အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများ အတွက်သာဖြစ်သည်)

၈ + အသက်အရွယ်များ

- က) လူကြီးများအနေဖြင့် စိတ်ထိခိုက်နိုင်သည်၊ ဒေါသထွက်နိုင်သည်၊ အံ့သြထိတ်လန့်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့နိုင်သည်။
- ခ) သင်တို့ကို မယုံကြည်မှုလည်း ဖြစ်နေနိုင်သည်။
- ဂ) မည်သူ့ကို မှ ထပ်မပြောရန် သင့်အားခြိမ်းခြောက်နေနိုင်သည်။

ကလေးများအား သင်ပေးရမည့် အဓိက သင်ခန်းစာမှာ တစ်စုံတစ်ဦးက သူတို့ပြောပြသည်ကို မယုံ ကြည်လျှင် သို့မဟုတ် ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာမှ မလုပ်လျှင် ၊ ၎င်းတို့အနေဖြင့် တစ်စုံတစ် ယောက် ကို ထပ်ပြောရန်နှင့် သူတို့ကို နားထောင်မည့်သူ တစ်ဦး မတွေ့မချင်း ဆက်ပြောနေရန် ဖြစ်သည်။

ကလေးများအား အကယ်၍၎င်းတို့တွင် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုရှိပါက သွားရောက်ရင်ဖွင့်ပြောပြနိုင် မည့် လူစာရင်းနမူနာကို ပေးထားပါ။

ကလေးများအား အကယ်၍၎င်းတို့တွင် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုရှိပါက သွားရောက်ရင်ဖွင့်ပြောပြနိုင် မည့် လူစာရင်းနမူနာကို ပေးထားပါ။

- မေမေ
- ဖေဖေ
- ဖိုးဖိုး
- ဖွားဖွား
- အစ်ကိုကြီး
- အစ်မကြီး
- ဒေါ်ဒေါ်
- ဦးဦး
- ဆရာ/မ
- ကျောင်းအုပ်/ကျောင်းအုပ်ကြီး
- အိမ်နီးချင်း
- ရဲအရာရှိ
- အကြံပေးပြုစုသူ

သင့်အနေနှင့် ကလေးများ သွားရောက်ရင်ဖွင့်ပြောဆိုနိုင်မည့် စိတ်ချရသည့်သူများ ထပ်မံထည့်သွင်းလိုပါက ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။

ခံစားချက်များ

ကလေးများအနေဖြင့် ပြဿနာအကြောင်းပြောပြသည့်အခါ ၎င်းတို့ မည်သို့ခံစားကြောင်းကို သိဖို့ရန် မှာလည်း လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ ဤအချက်များသည် ၎င်းတို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။

- က) သင့်အနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများခံစားရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဒါက အိုကေပါတယ်။
- ခ) သင့်အနေနှင့် မှန်ကန်သော စကားလုံးကို ရှာဖွေဖို့ခက်ကောင်းခက်နေနိုင်သည် သို့သော် သင်အကောင်းဆုံး ရှင်းပြနိုင်ဖို့သာလိုပါသည်။
- ဂ) သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းများ မြန်လာကာ အသံများလည်းတုန်နေနိုင်သည် သို့သော် သင့်အနေဖြင့် အသက်ဝဝ ရှူသွင်းကာ စကားကို ဖြည်းဖြည်းခြင်းသာပြောပါ။
- ဃ) တကြိမ်လျှင် အနည်းငယ်စီ ရက်အနည်းငယ်အချိန်ယူပြီးပြောခြင်းက ပို၍လွယ်ကူကြောင်း သင်တွေ့ရှိရနိုင်သည်။
- င) သင့်ပြဿနာကို စာရွက်ပေါ်တွင်ချရေးကာ သင်ယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ဦးကို ပေးလိုက်ခြင်း သည်လည်း လွယ်ကူမှု ရှိကြောင်း သင်တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ကလေးများအား ၎င်းတို့အနေဖြင့် သက်တောင့်သက်သာရှိစွာ တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြောပြနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းကို ရှာဖွေဖို့ နှင့် တစ်စုံတစ်ဦးက နားမထောင်မခြင်း၊ မကူညီမခြင်းး လက်မလျှော့ဖို့ရန် ရှင်းပြထားပါ။

ကလေးများနှင့်အပြန်အလှန် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အကြံဉာဏ်အချို့

- ၁။ အကယ်၍ ၎င်းတို့တွင် ပြဿနာများရှိလာပါက ရင်ဖွင့်ပြောဆိုနိုင်မည့် လူ ရနိုင်သမျှ များများ ချရေးထားရန် ကလေးများကို လမ်းညွှန်ထားပါ။
- ၂။ အကယ်၍ စာမရေးနိုင်သေးသည့် ကလေးများရှိပါက ၎င်းတို့အား အသံထွက် ပြောစေပြီး သင်က အတန်းထဲရှိ သူအားလုံးမြင်နိုင်ရန် သင်ပုန်းပေါ်တွင် ချရေးပေးပါ။
- ၃။ အကယ်၍ကလေးများတွင် ပြဿနာရှိပြီး အကူအညီရရှိရန်လည်း လိုအပ်သည်ဆိုပါက ချရေးထားရန် လမ်းညွှန်ပါ။ (ကျေးဇူးပြုပြီး သင့်အနေဖြင့် ဤ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဆောင်မီ ကလေး သူငယ် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့် အကူအညီများပေးခြင်း ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိရှိ ထားအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ)
- ၄။ အသက်ငယ်နေသော ကလေးများအတွက် ၎င်းတို့ ကြုံရသော ပြဿနာကို ပုံဖြင့်ရေးဆွဲဖော်ပြ နိုင်ကြောင်း ပြောထားနိုင်သည်။ (ကျေးဇူးပြုပြီး သင့်အနေဖြင့် ဤ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဆောင်မီ ကလေး သူငယ် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့် အကူအညီများပေးခြင်း ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိရှိ ထားအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ)

ရိုးစင်းသော စည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ပြဿနာကို ရင်ဖွင့်ပြောပြရန် နည်းလမ်းမှားသည်ဟူ၍မရှိပါ။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည့် နည်းလမ်းကိုသာရှာဖွေပါ။
- ၂။ သင့်အနေဖြင့် စိတ်ချယုံကြည်ရသည့်အပြင် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်မည့် သူတစ်စုံတစ်ဦး နှင့် ရင်ဖွင့်ပြောပြပါ။
- ၃။ သင့်ပြဿနာကို သင့်ရင်ဘတ်ထဲသိမ်းဆည်းမထားပါနှင့်။
- ၅။ တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ မျက်နှာခြင်းဆိုင် ပြောပြဖို့ မဖြစ်နိုင်ရင်လည်း သင့်ပြဿနာကို ရေးချပြီး သင်ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ သူကို အဲ့ဒီစာရွက်ကိုပေးလိုက်ပါ။

သီချင်းစာသား

သီချင်းဖွင့်ပါ၊ ပျော်ရွှင်စေပါ၊ သီချင်းကိုလိုက်ဆိုစေပြီး လက်ခြေများလည်း လှုပ်နေပါစေ။ ဤအရာများကို အပြုသဘောဆန်ဆန်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းတို့ အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုမှတ်မိ သွားစေရန် အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံရရှိစေပါ။

စင်သီယာရဲ့ ဗွီဒီယိုထဲက စကား

တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကိုနာကျင်ထိခိုက်အောင် လုပ်တယ် ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာတွေကို လာကိုင်တယ် ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ကြောက်နေမယ် ဒါမှမဟုတ် စိတ်တွေဖိစီး နေရင်တောင်မှ တကယ့်ကို သတ္တိရှိရှိနဲ့ တစ်ယောက်ယောက် ကို ပြောပြဖို့က သိပ်အရေးကြီးတယ်နော်။

သင်တို့ ပြောပြလို့ရတဲ့သူ အများကြီးပါ။ မေမေ၊ ဖေဖေ၊ ဖွားဖွား၊ ဖိုးဖိုး ၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ ဦးဦး၊ ဆရာ/မ တွေ၊ ဝမ်းကွဲမောင်နှမတွေ၊ အိမ်နီးချင်းတွေ၊ မိဘတွေရဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ ရဲသားကြီးတွေ၊ သူနာပြုတွေ အပြင် သင့်အနားက အခြားအခြားသော လူတွေကိုလည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ ကဲ တကယ်လို့ သင်တို့က ပြော လိုက်ပြီး သူတို့က သင်ပြောတာ မယုံတဲ့အပြင် သင့်ကို လျှို့ဝှက်ထားဖို့ ပြောလာရင်တောင် သင့်အနေနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်ကိုတော့ သွားပြောလိုက်ပါ။ တကယ်လို့ သူတို့ကပါ မယုံဘူးဆိုရင်လည်း သင့်စကားကိုနားထောင်ပေးမယ့်သူ မတွေ့မခြင်း ဆက်ပြီး ပြောဖို့ ရှာပါ။ ဘယ်တော့မှ ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။

Animated Song Video

သီချင်းနံပတ် ၅ သင်ကြားမှုလမ်းညွှန်

“ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့သည်”

*****ဤ အစီအစဉ်ကို သင့်ကျောင်းတွင် မတင်ဆက်မီ သင့်ကျောင်း၌ ရှိပြီးသော ကလေးသူငယ် အကြမ်းဖက်မှုကို အစီရင်ခံရန်အတွက်ဥပဒေ နှင့် လုပ်ထုံးနည်းများ နှင့် အကယ်၍ သင့်ထံသို့ ကလေးတစ်ဦး အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံတစ်ခုခုဖွင့်ပြောလာပါက မည်သူ့ကို အစီရင်ခံမည်ကို ရှာဖွေထားပါသိရှိအောင်လုပ်ထားပါ*****

ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာ .pdf ကို ကျေးဇူးပြုပြီးကြည့်ရှုပေးပါ။

သီချင်းနံပတ် ၅ သင်ကြားမှုလမ်းညွှန်

သီချင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

ကလေးများအား ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့သောသဘော၊ ကြင်နာသောသဘော၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ မျှဝေခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှု တို့ ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပေးရန်။

ကလေးများသည် မတူညီသော မိသားစုများ၊ နောက်ခံဘာဝဇာတ်ကြောင်း များမှ လာကြသော်လည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းကတော့ တသတ်မှတ်တည်း ဖြစ်သင့်ပါသည်။

- ကလေးများကို နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ အချစ်ခံရသင့်ပါသည်။
- လုံလောက်သော အစားအစာများ ရရှိသင့်ပါသည်။
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများ ရှိသင့်သည်။
- ၎င်းတို့အားဂရုစိုက်ဖို့ ကြည့်ရှုဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

သီချင်း နံပတ် ၅ - ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့သည်

- ၎င်းတို့အား ရေချိုးပေးခြင်း နှင့် သွားတိုက်ပေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။
- ၎င်းတို့၏ ဆံပင်များကို ဖီးလိမ်းခြင်း ခေါင်းဖီးပေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။
- ပြဿနာများအတွက် ကူညီရန် တစ်စုံတစ်ဦး ရှိနေသင့်သည်.
- ၎င်းတို့ကို ဂရုစိုက်နေမည့် တစ်စုံတစ်ဦးရှိ သင့်သည်။
- ၎င်းတို့အား တစ်စုံတစ်ဦးက စာဖတ်ပြသင့်သည်။
- ၎င်းတို့ ဝမ်းနည်းနေသည့်အခါ ပျော်ရွှင်အောင် တစ်စုံတစ်ယောက် မှ ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။
- ၎င်းတို့အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆေးအထောက်အကူများ ရရှိသင့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အကြံဉာဏ် အချို့

၁။ ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ မိဘများနှင့် အတူ လုပ်ဆောင်လိုသော အကြောင်းအရာများကို ချရေးစေပါ။ သို့မဟုတ်စာရေးရန် ငယ်လွန်းသော ကလေးများအား ၎င်းတို့ မိဘများနှင့်အတူ လုပ်ဆောင် လိုသည့် အကြောင်းအရာများကို ပုံဖြင့်ဆွဲ ဖော်ပြစေပါ။

အကြံပြုချက်များ

- ဘုတ်ပြားနှင့်ကစားရသော ဂိမ်းများ (ချက်၊မိုနိုပိုလီ၊မြွေဂိမ်း)
- ကဒ်နှင့်ကစားရသောဂိမ်းများ (အူနို)
- စာအုပ်ဖတ်ခြင်း
- ဘောလုံးကစားခြင်း
- တူးတူပုန်းတမ်းကစားခြင်း
- လမ်းအတူလျှောက်ခြင်း
- ပန်းခြံသို့သွားခြင်း
- တေးဂီတများနားထောင်ခြင်း
- အတူတူ ကခုန်ခြင်း

ကြည့်ပါ အကြံပြုချက်များ ဤမျှလောက် ထွက်လာပြီဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာက အတန်းထဲရှိ ကလေးများ ကိုလည်း အိမ်၌ လုပ်ဆောင်၍ရသည့် အကြံဉာဏ်များ ရရှိစေပါသည်။

သီချင်းစာသား

ဗွီဒီယို ထဲမှ စင်သီယာ၏ အဖွင့် စကား

ချစ်ခြင်းမေတ္တာအကြောင်းပြောကြစို့။ အချစ်ခံရဖို့ မှာ လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ လူအများက သင်တို့အား ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း သို့မဟုတ် သင်တို့စိတ်သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်စေ အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မပြသကြ။ လူများက သင့်ကိုချစ်ခင်ကြောင်းပြသသည့်အခါ စာအုပ် အတူဖတ်ခြင်း၊ ဂိမ်းများအတူကစားခြင်း၊ အတူပျော်ရွှင်စွာနေခြင်း၊ လမ်းအတူလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စက်ဘီးစီးသင်ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

သီချင်းတွေကို အတူတူလိုက်ဆိုလိုက်တော့ ဒါက သိပ်ကို ကောင်းတဲ့ မျှဝေမှုတစ်ခုဆိုတာ တွေ့ရမှာပါ။

Animated Song Video

သီချင်းနံပတ် ၆ သင်ကြားမှုလမ်းညွှန်

“ လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာ မရှိပါ”

ဤ အစီအစဉ်ကို သင့်ကျောင်းတွင် မတင်ဆက်မီ သင့်ကျောင်း၌ ရှိပြီးသော ကလေးသူငယ် အကြမ်းဖက်မှုကို အစီရင်ခံရန်အတွက်ဥပဒေ နှင့် လုပ်ထုံးနည်းများ နှင့် အကယ်၍ သင့်ထံသို့ ကလေးတစ်ဦး အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံတစ်ခုခုဖွင့်ပြောလာပါက မည်သူ့ကို အစီရင်ခံမည်ကို ရှာဖွေထားပါသိရှိအောင်လုပ်ထားပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ လက်ဗွေ .pdf ကို ကျေးဇူးပြုပြီးကြည့်ရှုပေးပါ။

သီချင်းနံပတ် ၆ - လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာမရှိပါ။

သီချင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ကလေးများ လျှို့ဝှက်ချက် မထားကြဖို့သင်ကြားပေးရန်

အကြမ်းဖက်ခြင်း မတော်မတရားပြုခြင်းများသည် လျှို့ဝှက်ထားမှုနောက်ကွယ်တွင် ပိုမိုများပြားလာကာ ကျူးလွန်သူများကိုလည်း ကလေးသူငယ်အပေါ် ထိန်းချုပ်ခွင့် ပေးလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်။

ထို့ကြောင့်လဲ ကလေးများကို လျှို့ဝှက်ချက် မထားရန် သင်ကြားပေးရခြင်းဖြစ်သည်။ လျှို့ဝှက်ချက်ကောင်း၊ လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုး ဟူ၍သင်ကြားပေးရန် မှာ ခက်ခဲလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရိုးစင်းစွာ ဖြင့် “ လျှို့ဝှက်ချက်မရှိ စည်းမျဉ်း” ကို သင့်မိသားစုတွင် အသုံးပြုပါ။

သင့်အနေဖြင့် အံ့အားသင့်စရာ(စပရိုက်) အဖြစ် အစားထိုးနိုင်သည်။

- စပရိုက် ဟူသည်မှာ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေဖို့ သာဖြစ်သည်။
- ဥပမာအားဖြင့် - မေမေနဲ့ ဖေဖေ ကို သူတို့ရဲ့ မွေးနေ့အတွက် ဘာလုပ်ထားတယ်ဆိုတာ မပြောပြထားဘူး ဟူသည်မှာ စပရိုက် ဖြစ်သည်။
- ဤဖြစ်ရပ်ကိုကြည့်ပါက ကလေးများအနေဖြင့် ဤကိစ္စကို ကြာကြာ ထိန်းသိမ်းထား နိုင်ကြမည်မဟုတ်ပါ အကြောင်းမှာ အပြုသဘောဆောင်သော ရလဒ်ရှိသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။

လျှို့ ဝှက်ချက် မရှိ စည်းမျဉ်း

အဖိုးအဖွားတို့ သို့မဟုတ် ဦးလေးနှင့် အဒေါ်တို့မှ ချိုချဉ်များ ရှိကြောင်း နှင့် အမေနဲ့အဖေတို့ကို မပြောပြကြရန် ဒါတို့ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဟုဆိုကာ မိသားစုများတွင် အများစုကြုံတွေ့ရသည့်အရာ ဖြစ်ကာ ဤအရာသည် ထိခိုက်နာကျင်စရာမရှိ သောကြောင့် ကလေးများအား ဤအရာကို လျှို့ဝှက်ချက်အဖြစ်ထားရန် မှာ အိုကေ ကြောင်းပြောနိုင်သည်။

ကလေးနှင့်အတူ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်းနှီးကျွမ်းမှု ပုံစံမျိုးစုံရယူကာ မတော်မတရားပြုမှု ခြင်းများ ကို လူအများစုက ကျူးလွန်ကြပြီး ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသော သူများမှာ မိသားစုနှင့် တနည်း မဟုတ်တနည်း ပတ်သက်နေသေူ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေအဝန်းအဝိုင်း နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ဖြစ်နေကြသည်။

သူတို့မှာ သင့်ရပ်ရွာထဲရှိ ယုံကြည်စိတ်ချရသူများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် သူတို့ကို သိကျွမ်း ထားပြီး သူတို့နှင့်အတူသင့်ကလေးကို ထားခဲ့ရသည်ကို စိတ်ချမ်းသာခဲ့ကြသည်။ ကလေးသူငယ်များ ကိုသာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားသူများသည် ကလေးများအပေါ်တွင်သာမဟုတ် မိသားစုများကို ပါ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဆွဲဆောင်ထားကြသည်။

ကျူးလွန်သူများအနေဖြင့် ကလေးအား လျှို့ဝှက်ချက်လေးများနှင့် စတင်စမ်းသပ်ကြသည်။ ဤနည်းလမ်းဖြင့် စတင်ကာ ကလေးဖြစ်သူက နှုတ်ဆိတ်နေခဲ့သော ပို၍နီးကပ်စွာ ချည်နှောင် လာကြတော့သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သူတို့၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် ကလေးဖြစ်သူရောက်ရှိ လာပြီဟု စိတ်ချမှုရရှိလာပါက မတော်မတရားပြုကျင့်ဖို့ အကြမ်းဖက်ဖို့ စတင်လာတော့သည်။

"လျှို့ဝှက်ချက်မရှိစည်းမျဉ်း" ထားရှိခြင်းအားဖြင့် ကျူးလွန်သူများကို အဝေးသို့ နှင်ထုတ် နိုင်သည့်စွမ်းအားရှိစေသည်။

သင့်မိသားစုအနေဖြင့် "လျှို့ဝှက်ချက်မရှိစည်းမျဉ်း" တွင် ကြိုးစားပါဝင်ရပါမည်။

ကျူးလွန်သူများမှ ကလေးများအား ပြောဖြစ်ကြသည့် အကြောင်းအရာအချို့မှာ

“ လူတွေက မင်းပြောတာကို နားထောင်မှာမဟုတ်ဘူး...”

သူတို့တွေကို မယုံဖို့ ကလေးတွေကို ပြောပြပါ။

“ လူတွေက ဒါမင်းအပြစ်ပဲလို့ပြောကြလိမ့်မယ်...”

သူတို့တွေကို မယုံဖို့ ကလေးတွေကို ပြောပြပါ။

“လူတွေက မင်းတို့ကို ချစ်တော့မှာမဟုတ်ဘူး...”

သူတို့တွေကို မယုံဖို့ ကလေးတွေကို ပြောပြပါ။

“ မင်းတော့ ဒုက္ခအကြီးကြီးတွေ့တော့မယ်...”

သူတို့တွေကို မယုံဖို့ ကလေးတွေကို ပြောပြပါ။

“ မင်းပြောလိုက်ရင် မင်းကို ငါချမ်းသာမပေးဘူး..”

သူတို့တွေကို မယုံဖို့ ကလေးတွေကို ပြောပြပါ။

“ မင်းရဲ့မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက်ကို ငါ ထပ်လုပ်ပစ်မယ်...”

သူတို့တွေကို မယုံဖို့ ကလေးတွေကို ပြောပြပါ။

စိတ်ချရတဲ့လူကြီးကိုပြောပြဖို့၊ သူတို့ပြောတာကိုနားထောင်ပေးမယ့် ကူညီပေးမယ့် လူ မတွေ့မချင်း ရှာပြီး ပြောနေဖို့ ကလေးများအား လျှို့ဝှက်မှု ပိုက်ကွန်ထဲ မမိသွားစေဖို့ သေချာအောင် လုပ်ပေးကြပါစို့။

လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာမရှိပါဘူး။

လျှို့ဝှက်ချက် မရှိ

လျှို့ဝှက်ချက် မရှိ သီချင်းသည် ကလေးများသင်ယူခဲ့သည်များကို ပိုမိုမှတ်မိစေမည့် အခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးပါလိမ့်မည်။ ဤအစီအစဉ်ထဲရှိ အခြားသော သီချင်းများသည်လည်း ထိုနည်းတူပင်ဖြစ်သည်။

တကယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာကို လာထိကိုင်ပွတ်သပ်နေ တယ်ဆိုရင် မလုပ်နဲ့ လို့ ပြောပြီး စိတ်ချရတဲ့လူကြီးကို ပြောမယ်၊ လျှို့ဝှက်မထားရဘူး။

တကယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက် သင့်စိတ်ထဲ မကောင်းဘူးလို့ခံစားတာ၊ သက်တောင့်သက် သက်သာမရှိအောင် လာလုပ်တာ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာကို ထိကိုင်ပွတ်သပ် တာမျိုး လာလုပ်ပြီး ဒါကို လျှို့ဝှက် ချက်အနေနဲ့ ထားဖို့ ပြောလာရင် စိတ်ချရတဲ့ လူကြီး တစ် ယောက်ယောက်ကို ပြောပြမယ် ဒါတင်မကသေးပဲ သင့်ကို ကူညီနိုင်မယ့်၊ နားထောင်ပေးမယ့် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြမယ်။

ဤသီချင်းထဲတွင် မည်သူ့ကို သူတို့ပြောရမည်ကို သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ (တကယ်လို့ မင်းမှာ ပြဿနာ တစ်ခုခု ရှိရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပါ)

လူအများက သင့်အား လျှို့ဝှက်ချက်အဖြစ် ပြောလာမည့်အရာများမှာ-

- တကယ်လို့ သူတို့က သင့်ကို အနိုင်ကျင့်စော်ကားတဲ့အခါ
- တကယ်လို့ သူတို့က သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မကောင်းတဲ့အရာတွေပဲ ပြောတဲ့အခါ
- တကယ်လို့ သူတို့က သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေတဲ့အခါ
- တကယ်လို့ သူတို့က ဆိုရှယ်မီဒီယာကို သုံးပြီး သွားပုပ်လေလွင့်ပြောတာ ဒါမှမဟုတ် အနိုင်ကျင့်တဲ့အခါ
- တကယ်လို့ သူတို့လုပ်ခိုင်းတဲ့အရာက သင်ကိုယ်တိုင်မှားနေမှန်းသိတဲ့အရာ
- တကယ်လို့ သူတို့က သင့်မိဘ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုတွေကို လိမ်လည်ပြောဖို့ စည်းရုံးတဲ့အခါ
- တကယ်လို့ သူတို့က သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နေရာတွေကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ဖို့ ကြိုးစားလာတဲ့အခါ
- တကယ်လို့ သူတို့က သင့်စိတ်ထဲ သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်တဲ့အရာတွေ လုပ်ခိုင်းတဲ့အခါ

လေ့ကျင့်ခန်း

ကလေးများအား မည်သည့်အရာသည် စပရိုက် (အံ့အားသင့်စရာ) မည်သည့်အရာသည် လျှို့ဝှက်ချက် ဖြစ်ကြောင်းကို ချရေးကြည့်စေပါ။

(အကြံသစ် အချို့ကို ဆွေးနွေးပါမည်)

စပရိုက်

စပရိုက် အကြောင်း မပြောလျှင်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။

ဤအချက်များမှာ စပရိုက်နှင့်ပတ်သက်သည့် အိုင်ဒီယာ အချို့ဖြစ်သည်။

- တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ မွေးနေ့လက်ဆောင် မျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင်
- စပရိုက် ပါတီ ပွဲ အစီအစဉ် တစ်ခုခု စီစဉ်ထားတာ မျိုးဖြစ်ခဲ့ရင်
- အထူးဖိတ်ကြားထားတဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက် လာလည်တာမျိုးဖြစ်ခဲ့ရင်
- သင့်အနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် တစ်စုံတစ်ခု အထူးလုပ်ပေးထားတာမျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင်
- သင့်အနေနဲ့ ရက်ရှည်ခရီး မျိုး၊ ကျောင်းပိတ်ရက် ခရီးထွက်တာမျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင်

သင့်အနေနဲ့ အခြား စပရိုက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အိုင်ဒီယာမျိုးတွေ ရေးချဖို့ ရှိသေးလား။

သီချင်းစာသား

Animated Song Video