

# ဗဟိုက

• ဘာသာပြန်သူရဲ့ စကား .....	က
• စကားဦး .....	၁
• နိဒါန်း .....	၅
အခန်း ၁။ ဆရာတွေအတွက် အထူးသတင်းစကား .....	၇
အခန်း ၂။ မိမိကိုယ်ကို ဆက်နွယ်မှု .....	၉
အခန်း ၃။ သတိမူတတ်ခြင်းဟာ အားလုံးရဲ့ အစပါ .....	၁၁
အခန်း ၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိနားလည်မှုဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ .....	၁၃
အခန်း ၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမှုနဲ့ ခံစားချက်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ .....	၁၇
အခန်း ၆။ ခံစားချက်တွေ ဘာကြောင့်အရေးကြီး .....	၂၁
အခန်း ၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု .....	၂၄
အခန်း ၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုဆိုင်ရာ ပဟေဠိ .....	၃၁
အခန်း ၉။ ဆရာများအတွက် သတင်းစကားတစ်ခွန်း .....	၃၄
အခန်း ၁၀။ မှန်ထဲကလူ .....	၃၆
အခန်း ၁၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု မြှင့်တင်ရေး အကြံပေးချက်များ .....	၃၇
အခန်း ၁၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားပါ .....	၄၀
အခန်း ၁၃။ ကျောင်းသားများနဲ့ ဆက်ဆံရေး .....	၄၁
အခန်း ၁၄။ ကျောင်းသားတွေဆီက သတင်းစကား .....	၄၃
အခန်း ၁၅။ ထိုးထွင်းဆန်းစစ်တတ်မှု တချို့ .....	၄၆

အခန်း ၁၆။ ထိရောက်တဲ့ သင်ကြားမှု .....	၄၇
အခန်း ၁၇။ ကျောင်းသားတွေလည်း လူသားတွေပါ .....	၄၉
အခန်း ၁၈။ ဆရာအစစ်တစ်ယောက်က ကျောင်းသားအားလုံးကို လက်ခံပေးတယ် .....	၅၃
အခန်း ၁၉။ မေးခွန်းတွေရဲ့ ထူးခြားချက် .....	၅၄
အခန်း ၂၀။ သင်ယူခြင်းရဲ့ ဥပဒေသ (၁၀) ချက် .....	၅၇
အခန်း ၂၁။ ကျောင်းသားနဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု .....	၅၈
အခန်း ၂၂။ စိတ်ထက်သန်တဲ့ သင်ယူသူဖြစ်အောင် ကျောင်းသားတွေကို ကူညီနည်း .....	၆၀
အခန်း ၂၃။ သင်ရိုးပြင်ပ လုပ်ဆောင်မှုများ .....	၆၄
အခန်း ၂၄။ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ခုံလင်မှု .....	၆၅
အခန်း ၂၅။ ဆရာကို ပုံစံအမျိုးမျိုး မြင်ခွင့်ပေးပါ .....	၇၁
အခန်း ၂၆။ ကျောင်းသူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေ့အကြုံ .....	၇၅
အခန်း ၂၇။ ကိုယ်နေဟန်ထား ဘာသာစကားရဲ့ ထူးခြားမှု .....	၇၇
အခန်း ၂၈။ ကလေးတွေက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတတ်ကြတယ် .....	၈၀
အခန်း ၂၉။ အာရုံစူးစိုက်မှု အားနည်း တက်ကြွလွန်ရောဂါ .....	၈၁
အခန်း ၃၀။ သင်ယူနိုင်စွမ်းချို့တဲ့မှုများ ( Learning Disabities) .....	၈၅
အခန်း ၃၁။ ခက်ခဲတဲ့ ကျွင်းသားများကို ထိန်းကျောင်းခြင်း .....	၉၁
အခန်း ၃၂။ အပြုအမူ (ဒေါသတကြီးကြမ်းရမ်းခြင်း- Aggressiveness) ..	၉၃
အခန်း ၃၃။ အပြုအမူ (အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခြင်း - Bullying ) .....	၉၅
အခန်း ၃၄။ အပြုအမူ (စိတ်ကူးရွက်လွှင့်ခြင်း - Dreaming ) .....	၉၇
အခန်း ၃၅။ အပြုအမူ (ဟိတ်ဟန်ထုတ်ကြွားဝါလိုမှု- Showing Off ) ..	၉၉

အခန်း ၃၆။ အပြုအမူ (စကားများခြင်း - Talking ) .....	၁၀၁
အခန်း ၃၇။ လူကြီးတွေကို ကြီးကောင်ဝင်လူငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ တောင်းဆိုစကား .....	၁၀၃
အခန်း ၃၈။ အပြစ်ပေးဒဏ်ခတ်မှုတွေ အလုပ်မဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်း .....	၁၀၅
အခန်း ၃၉။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမှတ်စု .....	၁၀၇
အခန်း ၄၀။ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားချက် .....	၁၀၉
အခန်း ၄၁။ ဒေါသစိတ်ကို စိမ့်ကွပ်ကဲခြင်း .....	၁၁၂
အခန်း ၄၂။ ဒေါသရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများ .....	၁၁၆
အခန်း ၄၃။ ဒေါသကြီးတဲ့ ကျောင်းသားကို ထိန်းကျောင်းခြင်း .....	၁၁၈
အခန်း ၄၄။ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ ကလေးနဲ့ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံခြင်း .....	၁၂၁
အခန်း ၄၅။ ကျောင်းသားကိုယ်တိုင် ဒေါသစိတ်ကို သိမြင်ပြီး ဖြေရှင်းတတ်အောင် ကူညီခြင်း .....	၁၂၂
အခန်း ၄၆။ ဆရာလည်း လူပါပဲ .....	၁၂၈
အခန်း ၄၇။ ပူပင်သောကဆိုတာ ဘာလဲ .....	၁၂၉
အခန်း ၄၈။ ဆရာနဲ့ ပူပင်သောက .....	၁၃၃
အခန်း ၄၉။ ပူပင်သောကရဲ့ လက္ခဏာများ .....	၁၃၈
အခန်း ၅၀။ ဆရာတွေကို မေတ္တာရပ်ခံချက် .....	၁၄၁
အခန်း ၅၁။ ပူပန်စိတ်ထိနန်းသိမ်းမှု နည်းဗျူဟာ .....	၁၄၂
အခန်း ၅၂။ ဒိဂုံး .....	၁၄၆
အခန်း ၅၃။ ရင်ကို ရိုက်ခတ်တဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ် .....	၁၄၈
အခန်း ၅၄။ ဆရာတွေအတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် .....	၁၅၁
အခန်း ၅၅။ သင် အခု ဘာလုပ်မလဲ .....	၁၅၂

