# မာတိကာ


- အမှာစာ .......... က
- နိဒါန်း .......... ၁
- **အခန်း (၁)**
  ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် ထင်ဟပ်စဉ်းစားသုံးသပ်တတ်တဲ့
  မိဘများလိုက်နာတဲ့မှု (၁၀) ချက် .......... ၂၁
- **အခန်း (၂)**
  သင့်ကလေးရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာရှိသောစိတ် .......... ၅၈
- **အခန်း (၃)**
  ဦးနှောက်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုစနစ်၊
  အခြားလူများနေရာမှာ ရှုမြင်တတ်အောင်
  နူရုန်းများ ဆက်သွယ်မှုဖြစ်စဉ် .......... ၈၈
- **အခန်း (၄)**
  ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်ကူးလုပ်ဆောင်မှုစနစ်၊
  ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် ထင်ဟပ်စဉ်းစားသုံးသပ်တတ်အောင်
  နူရုန်းများ ဆက်သွယ်မှုဖြစ်စဉ် .......... ၁၂၂
- **အခန်း (၅)**
  ဦးနှောက်နဲ့မိခင်က ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊
  မိခင်အနေဖြင့် သားသမီးကို စောင့်ရှောက်ပြုစုရန်
  နူရုန်းများ ဆက်သွယ်မှုဖြစ်စဉ် .......... ၁၆၁
- **အခန်း (၆)**
  ဦးနှောက်နဲ့ တွယ်တာမှု၊
  ဆက်သွယ်မှုဖြစ်လာအောင် နူရုန်းများ ဆက်သွယ်မှုစနစ် .......... ၁၈၀
- **အခန်း (၇)**
  သားသမီးများ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရခြင်းနဲ့ ကြုံရတဲ့ဖိစီးမှုများ၊
  တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခြေအနေကို
  ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခြင်း .......... ၂၂၆
- **အခန်း (၈)**
  ရင်ခွင်ပိုက်အရွယ်မှ ကလေးအရွယ်အထိ
  လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်း .......... ၂၆၅
- **အခန်း (၉)**
  ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှ လူကြီးဘဝရောက်အောင်
  လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်း .......... ၃၀၅
- နိဂုံး .......... ၃၃၈


※

# အမှာစာ

**ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် ထင်ဟပ်စဉ်းစားတဲ့ မိဘတွေ**ဆိုတာ မိဘနဲ့သားသမီး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးကောင်းဖို့ကို နံပါတ်(၁)အဖြစ် အလေးထားပါတယ်။ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေး ကောင်းတဲ့အခါ ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းတွေ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတွေ၊ ပညာရေး လုပ်ငန်းတွေ၊ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းတွေကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ကောင်းကောင်းလုပ် ဆောင်နိုင်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးကောင်းဖို့မှာ အဓိကအခရာ ဖြစ်ပါ တယ်။

မိဘများအနေနဲ့ ကလေးတွေကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရတဲ့အခါမှာ ကလေးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာကို အခြေခံပြီး လိုအပ်သလို ပြုလုပ်ပေးနေတဲ့ရတဲ့အတွက် တိုက်ရိုက်မမြင်မတွေ့နိုင်တာတွေကို မှန်းဆပြီး လုပ်ဆောင်ပေးနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးမှန်းဆလုပ်ပေးမယ့် အားလုံး မိမိ လုပ်ဆောင်ပေးချက်များ အားလုံးက အမှန်တွေ ဖြစ်မယ်လို့ သတ်မှတ်မရနိုင်ပါ။ ကလေးလေးရဲ့ စိတ်ကလည်း အခြေအနေအရ ပြောင်းနေသလို မိဘစိတ်ကလည်း အခြေအနေအချိန်အခါအလျောက် ပြောင်းနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ချိန်မှာ သင်လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့တဲ့ အဆင်ပြေတဲ့လုပ်ရပ်ဟာ နောက်တစ်ချိန်မှာ မူလက အဆင်သင့်တဲ့ အနေအထားမျိုး မဖြစ်နိုင်တာလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြီးပြည့်စုံတဲ့မိဘဆိုတာ မရှိသလို မိဘအနေဖြင့် ကလေးများကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးတဲ့နေရာမှာ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်း ဆိုတာ တစ်ခုတည်းသာရှိတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။



လူသားအချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေ့လာပြီး လုပ်ဆောင်ပေးနေရတာဖြစ်တဲ့အတွက် မသေချာ၊ မရေရာမှုများမှာ၊ တိတိကျကျ နားမလည်မှုများ ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်တိုင် လည်း တိတိကျကျမပြောနိုင်တဲ့အချိန်မျိုးမှာ စိတ်ရှည်ဖို့နဲ့ သည်းခံနိုင်မှုများရှိရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေမျိုးမှာ စိတ်ကအမြန်လိုနေခြင်း၊ စိတ်တိုဒေါသထွက်နေခြင်း၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် မိဘနဲ့သားသမီးဆက်ဆံရေးက ပိုအဆင်မပြေနိုင် ဖြစ်မှာပါ။ ကလေးအတွက်လည်း၊ အဆင်မပြေသလို မိဘအတွက်လည်း၊ အဆင်မပြေမှုများ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အဆင်မပြေမှုများကို မိဘတွေ ကလေးတွေမှာ မလိုလားအပ်ပါ။

နောက်အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ခုကတော့ မိဘနဲ့ကလေး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံတဲ့အခါ မိဘအမြင်ရှုထောင့်နဲ့ ကလေးအမြင်ရှုထောင့်ဆိုတာ အနည်းဆုံး ရှုထောင့်နှစ်မျိုးမှ မြင်နိုင်အောင် ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ မိဘအမြင်နဲ့ ကလေးအမြင်ရှုတောင့် တစ်ထပ်တည်းကျနေတာမျိုး ရှိနိုင်သလို မတူကွဲပြားနေတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ– မိဘက ကလေး အစားစားချင်တဲ့ အချိန် ရောက်ပြီလို့ ယူဆပြီး ကလေးကို အစာကျွေးတဲ့အခါ မိဘရှုထောင့် ကလေးရှုထောင့် တူနေတဲ့အတွက် အစာကျွေးတာ အဆင်ပြေပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိဘက အစားစားချိန် ရောက်ပြီလို့ ယူဆပြီး အစာပြင်လာပါတယ်။ ကလေးက သူကစားနေတာကို အလွန်စိတ်ဝင် စားနေပြီး ဆက်လက်ကစားနေချင်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုးမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်ရောက်ရင် အစားစားရမယ်ဆို တသမတ်တည်း လုပ်ဆောင်ရန်မသင့်ပါ။ အနည်းငယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မှု ရှိတဲ့အခါ အဆင်ပြေပါတယ်။ အချိန်အနည်းငယ်စောင့်ပြီး ကျွေးတာမျိုးဖြစ်နိုင်သလို၊ ထမင်း စားပြီး ဆက်လက်ကစားရန် ကလေးကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက အစားစားချိန်ကို သတ်မှတ်ထားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးစိတ်ဝင်စားမှုအရ အချိန်အနည်းငယ် အပြောင်းအလဲရှိတာကို မိဘအနေဖြင့် လက်ခံနားလည်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။

လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ဖြစ်စေ၊ မိဘအနေနဲ့ဖြစ်စေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မှုရှိပါ။ မှန့်လင်းမြင်သာပါ။ စူးစမ်းလေ့လာပါ။ လူသားတွေအနေနဲ့ မိမိစိတ်အနေအထားကိုလည်း လေ့လာ ရန် လိုအပ်သလို ကလေးရဲ့စိတ်အနေအထားကိုလည်း သိနေရန် လေ့လာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဆင်ပြေနေတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် အထူးလေ့လာရန် မလိုအပ်ပေမယ့် အဆင်မပြေတဲ့အချိန်မျိုးဆိုရင် မိမိမှာကော၊ ကလေးမှာပါ ဘာလိုအပ်ချက်များ ရှိတယ်ဆိုတာ သိအောင် လေ့လာရန် လိုအပ်ပါ တယ်။ လေ့လာပြီး မတူတဲ့စိတ်နေသဘောထားတွေ လိုအပ်ချက်များကို အဆင်ပြေအောင် ညှိပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ညှိတဲ့အခါ ကလေးက ငယ်သေးရင် မိဘလူကြီးက နားလည်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးကပြောရင် နားလည်တဲ့အခြေအနေရောက်လာပါက နှစ်ဦးနှစ်ဝ လိုအပ်ချက်ကို နားလည်အောင် ရှင်းပြ၊ ပြောပြထားသင့်ပါတယ်။



ကလေးများရဲ့ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် ရပ်တည်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးပါ။ ကလေးတွေမှာ ပုံမှန်အားဖြင့် လုပ်စရာတွေကို လုပ်ဆောင်နေတယ်ဆိုရင် စိတ်ခံစားမှုကလည်း အပြောင်းအလဲအများကြီး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေမှာဆိုရင် သူတို့ အစာ စားချင်တဲ့အခါ စိတ်မှာမငံသာအောင် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်လာတဲ့အချိန် ဆိုရင်လည်း ကလေးတွေစိတ်မှာ မကြည်မသာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေထိုင်ကောင်း စေဖို့၊ အစားအစာ ပုံမှန်စားသောက်နိုင်စေဖို့၊ အပူအအေး မျှတအောင် ဝတ်ဆင်ပေးဖို့ဆိုတာ တွေဟာ ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်အောင် စီစဉ်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ လူကြီးမိဘများကလည်း သူတို့ကို ချစ်ချစ်ခင်ခင် နွေးနွေးထွေးထွေး ဆက်ဆံပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ကလေးကို အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက် သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ကျွမ်းကျင်တတ်သိလာအောင်နဲ့ ကြံ့ခိုင်မှုရှိအောင် လေ့ကျင့်သင့်ပေးပါ။ ဥပမာ– ကစားစရာလေးတွေကို ကစားပြီးရင် သူ့နေရာမှာသူပြန်ထားတတ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု၊ စားစရာကို သူကိုယ်တိုင် ဇွန်းဖြင့် ခပ်ယူစားသောက်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်၊ အဝတ်ပေါင်း တွေကို အဝတ်ပေါင်းထည့်တဲ့ တောင်းမှာ သွားထားတဲ့ အလေ့အကျင့် စတဲ့ ကလေးအသက် အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်တာတွေ လုပ်ဆောင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကလေးက သတ်မှတ်ထားတာတွေကို လုပ်နိုင်တဲ့အခါမှာ၊ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မှုအရ အောင်မြင် သွားတာတွေကိုလည်း ကလေးကို အသိအမှတ်ပြုပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ နိုင်တာတွေကို ဝိုင်းကူလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မိသားစုဝင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အခြားမိသားစုဝင်တွေကို ကူညီရာ ရောက်ကြောင်းလည်း ပြောပြပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။

အပျက်သဘောထက် ပိုပြီး အပြုသဘောဆောင်ပါ။ အပျက်ရှုမြင်တတ်မှုထက် အကောင်းဘိုရှုမြင်တတ်ပါ။ လူတိုင်း အလုပ်လုပ်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ ကောင်းတာတွေရှိသလို၊ အားနည်းတဲ့အပိုင်းတွေဆိုတာလည်း ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ အားကောင်းတာကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် နောက်ထပ် ကောင်းတာတွေ ပိုလုပ်လာစေ နိုင်ပါတယ်။ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်လာစေပါတယ်။ အားနည်းတာတွေကိုသာ မြင်အောင်ကြည့်ပြီး လိုအပ်နေတာတွေကို ပြောပေးရင် အပြောခံရသူက စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်းတဲ့အချက် လေးချက်လောက်ကို တွေ့အောင်ရှာပြီး ပြုပြင်ပေးပြီးတဲ့အခါ ပြုပြင်ပေးရန် အချက်တစ်ချက်ကို ပိုကောင်းစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပြောရင် ပြုပြင်ရမယ့်လူက ပြုပြင် လိုတဲ့စိတ်များ ဖြစ်လာစေတတ်တယ်။

မိဘနဲ့ကလေးကြား အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးတွင် ကောင်းအောင် ပြုလုပ်နေတဲ့ကြား မှ အဖုအထစ်အနာများ ရှိလာပါက ကောင်းလာအောင် ပြုပြင်ပေးပါ။ အဖုအထစ်တွေဆိုတာ



အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ စိတ်နေသဘောထား မတိုက်ဆိုင်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို ကလေးတွေမှာ သူတို့အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့ သူတို့ဦးနှောက်အတွင်း အပြောင်းအလဲများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အထူး သဖြင့် pre-frontal cortex ဆိုတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေမှာ ထိန်းချုပ်တဲ့ ဦးနှောက်အပိုင်းကလည်း အများကြီး အရေးပါပါတယ်။ ဦးနှောက်တွင်းမှာ ဖြစ်နေတဲ့အပိုင်းမှာ မမြင်ရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘာတွေဖြစ်နေနိုင်ကြောင်း ဒီစာအုပ်ထဲက နူရိုသိပ္ပံမှာ လေ့လာတွေ့ရှိ ချက်များကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကလေးကို ပိုနားလည်နိုင်စေရန် ဦးနှောက်သုတေသနများ တွေ့ရှိချက်များကိုလည်း လေ့လာရန် လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအချက်အနေနဲ့ ကလေးတိုင်းမှာ သီးသန့်လက္ခဏာများ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘအနေဖြင့် သင့်ကလေးနဲ့ အကိုက်အညီဆုံးပုံစံဖြင့် ချဉ်းကပ်ခြင်းဖြင့် သူ့လိုအပ်ချက်များ ပြည့်အောင်ဖြည့်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ပထမကလေးတုန်းက ဒီလိုဆိုရင်ရတယ်။ အခုကလေးက မတူတော့ပါလား စသဖြင့် ကလေးနှစ်ယောက်ရှိလာတဲ့အခါ မိဘများစိတ်မှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးတိုင်းမှာ သူ့သီးသန့်လက္ခဏာများ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလက္ခဏာတွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ဖြည့်ဆည်းလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလက္ခဏာတွေကို အသိဆုံးမှာ မိဘများသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှု(၁၀) ချက်ဟာ လိုက်နာရန် သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းများ မဟုတ်ပါဘူး။ လမ်းညွှန် ချက်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီမှုတွေကို လမ်းညွှန်များအဖြစ် သဘောထားပြီး မိဘနဲ့ကလေး ကောင်းတဲ့အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်စေကြောင်း ဆုတောင်းပေးပါတယ်။


**ဒေါက်တာသိန်းလွင်**
ပါမောက္ခ (ငြိမ်း)
ပညာရေး စိတ်ပညာဌာန
ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်


※