

၂။ အကျင့်စာရိတ္တ ဖွံ့ဖြိုးလာမှု

*အကျင့်စာရိတ္တ ဖွံ့ဖြိုးလာရေးအတွက် အကြံပေးချက် ၁၂ ချက်။
 *တာဝန်ယူတတ်မှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ရှိလာစေရေး
 *အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက် ၁၂ ချက်။ *တာဝန်သိတတ်ပြီး
 *ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော ကလေးများ၏ အင်္ဂါရပ် ၉ ရပ်။
 *တာဝန်သိတတ်မှု၊ အမှီခိုကင်းမှုနှင့် သူကိစ္စသူ စီမံတတ်ရေးအတွက်
 နည်းလမ်း ၁၀ ချက်။ *တာဝန်မသိတတ်သော ကလေးဖြစ်အောင်
 လုပ်နည်း ၁၁ မျိုး။ *ဒုက္ခရောက်ဖွယ်ရာရှိသည့် ကလေးများ၏
 လက္ခဏာ ၁၅ ရပ်။ *ကလေးကို ဒုက္ခအတွင်းသို့ပို့ပေးသော
 မိသားစုလက္ခဏာ ၇ ရပ်။ *လူအများ သဘောကျနေထိုင်ရန်
 အားပေးမှု၊ ကျွဲစွဲ အောင်မြင်မှု၏ အန္တရာယ် ၁၀ ချက်။ *ကလေး
 ငယ်တွင် မှီခိုလိုစိတ်နှင့် သူများအကြိုက်လိုက် လုပ်လိုစိတ် ပေါ်
 ပေါက်လာအောင်လုပ်သည့်နည်း ၁၄ နည်း။ *ကလေး၏ ထူးခြား
 သော အင်္ဂါရပ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရေး အတွက် အားပေးချက် ၁၀ ချက်။
 *ယဉ်ကျေးမှုရှိရေးအတွက် ခံနမူနာပြု အချက် ၁၀ ချက်။ *လေးစားမှု
 ရှိသူ ဖြစ်ရေးအတွက် ခံနမူနာပြု အချက် ၁၀ ချက်။ *အကောင်းမြင်
 စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သင်ကြားပေးချက် ၁၅ ချက်။ *မိမိကိုယ်မိမိ
 အလေးထားနည်း ၁၄ နည်း။ *ကျေးဇူးတရား သိတတ်အောင် ခံပြု
 ပြုမှုနည်း ၇ နည်း။

အပိုင်း(၂)

၃။ စေတနာရှိမှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်မှု

*အိမ်တွင်းရေးကိစ္စများတွင် အနိုင်အရှုံးမဟုတ်ဘဲ၊ အနိုင် အနိုင်ရစေ
 သည့်နည်း ၁၄ နည်း။ *ကလေးများပုန်ကန်သည့်အကြောင်း ၈ ချက်။
 *သင့်ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ကလေးလိုအင် ပေါင်းစပ်နည်း ၆ နည်း။ *ဆန္ဒ

မပြည့်ဝသည့် ကလေးများ အသုံးပြုသည့်နည်း ၁၅ နည်း။ *ကလေး
 အား ရွေးလိုရာရွေးချယ်ခွင့် ပေးရသည့် အကြောင်း ၁၀ ချက်။
 *ကလေးလုပ်လိုသော အလုပ်အတွက် ညှိနှိုင်းရာတွင် အသုံးပြုရမည့်
 ခံ ၅ ချက်။ *သင့်ကလေးအား လုပ်ခွင့်ပေးရာတွင် စဉ်းစားသင့်သည့်
 အချက် ၁၂ ချက်။ *ဘာကြောင့်လဲဟူသော မေးခွန်း မမေးသင့်သည့်
 အကြောင်း ၆ ချက်။ *ခြိမ်းခြောက်ခြင်းထက် ကတိပေးခြင်းက သာ
 လွန်သည့် အချက် ၅ ချက်။ *ဆွေဆော်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှတ်သားရန်
 အချက် ၁၈ ချက်။

အပိုင်း(၃)

၄။ ကလေးနှင့်ဆက်နွယ်မှု ကောင်းမွန်လာအောင် ၆၁
 တည်ဆောက်နည်း။ (စိတ်လုံခြုံမှုရရှိစေရေး)
 *သူတို့ဘဝတွင် စိတ်လုံခြုံမှုနှင့် ရေရာသေချာမှုရှိရေးအတွက် ကလေး
 များ ပြုလုပ်တတ်သည့် အပြုအမူ ၁၃ ရပ်။ *ဂိုဏ်းအဖွဲ့အစည်း
 အတွင်း ကလေးဝင်ရောက်ရသည့် အကြောင်းအရင်း ၁၂ ချက်။
 *ကလေးနှင့်ဆက်နွယ်မှုတွင် စိတ်ပိုမိုမှုကို ဖြစ်စေသော အချက်
 ၂၆ ချက်။ *လူကြီးတစ်ယောက်အနေနှင့် ကလေးအား ပြောဆိုနိုင်
 သည့် စကား ၁၇ ရပ်။ *သင့်ကလေးအား အမြဲပြောသင့်သည့် စကား
 များ ၂၆ ချက်။ *ကလေးအား ချစ်ကြောင်းပြောသည့်အခါ သတိထား
 ရမည့်အချက် ၆ ချက်။ *အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံမှုဖြစ်
 အောင် ပြုလုပ် နည်း ၁၂ နည်း။ *အပြုသဘောဆောင်သော အပြု
 အမူများကို အားပေးရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက် ၉ ချက်။

အပိုင်း(၄)

၅။ ကျွမ်းကျင်မှုတည်ဆောက်ခြင်း၊ သင်ယူခြင်းနှင့် ၇၉
 ပုဂ္ဂလိကဖွံ့ဖြိုးမှု။
 *ဘဝတစ်သက်တာလုံးအတွက် သင်ယူလိုစိတ် ရှိနေအောင် အားပေး
 နည်း ၁၃ နည်း။ *ကလေး၏ အောင်မြင်လိုသောဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်း

နည်း ၁၅ နည်း။ *သင့်ကလေး အများလုပ်သည့်အခါ သင် ပြုလုပ်ရ
 မည့် အချက် ၈ ချက်။ *ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှု
 တည်ဆောက်ရေး အချက် ၁၀ ချက်။ *စဉ်းစားတတ်အောင် ကူညီ
 ဆောင်ရွက်ပေးနည်း ၁၃ နည်း။ *တွေးခေါ်ဖန်တီးမှုကို အားပေးနည်း
 ၁၁ နည်း။ *စာဖတ်လိုစိတ်ရှိလာအောင် ပြုလုပ်နည်း ၁၀ နည်း။
 *အိမ်စာပြုလုပ်ရာတွင် ပြဿနာနည်းအောင် ပြုလုပ် နည်း ၈ နည်း။

အပိုင်း(၅)

၆။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးခြင်း ၉၉
 *သင့်ကလေးအား အကြံပေးသင့်သည့် ရည်ရွယ်ချက် ၆ ချက်။
 *အဖြေမပေးဘဲ မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည့်အကျိုးကျေးဇူး
 ၉ ချက်။ *နေ့စဉ် အိမ်ထောင်မှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ရာတွင် အကူ
 အညီပေးလာအောင် စေ့ဆော်သည့်နည်း ၇ နည်း။ *အိမ်ရာဝင်ချိန်
 ပြဿနာမရှိအောင်လုပ်နည်း ၁၂ နည်း။ *အညစ်အကြေးကို အိုးနှင့်
 စွန့်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရာ၌ သတိထားရမည့်အချက် ၁၀ ချက်။
 *ကလေးနှင့် စတိုးဆိုင်သို့ သွားသည့်အခါ သတိထားသင့်သည့်
 အချက် ၆ ချက်။ *ပူးသစ်ဆေးဝါး စမ်းသပ်သုံးစွဲသည့် အန္တရာယ်မှ
 သင့် ကလေးကို အကာအကွယ်ပေးရေးအတွက် အချက် ၉ ချက်။

အပိုင်း(၆)

၇။ ကလေး၏ ခံစားမှုများကို အထောက်အကူပြု ၁၁၅
 ကိုင်တွယ်နည်း။
 *မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ကလေး၏ခံစားမှုကို ဖော်ထုတ်ခွင့် ပြုရ
 သည့် အကြောင်းရင်း ၅ ချက်။ *သူ့ခံစားမှုများကို လက်ခံနည်း ၁၆
 နည်း။ *သူတစ်ပါး စကားနားထောင်ကောင်းသူတို့၏အင်္ဂါရပ် ၉ရပ်။
 *ကလေးအမြင်ကို လက်ခံနည်း ၅ နည်း။ *ပျက်ဆီးမှု မပါသော
 နည်းဖြင့် ကလေး၏ခံစားမှုများ ဖော်ထုတ်စေသည့်နည်း ၁၂ နည်း။
 *ကလေးစိတ်ပျက်နေစဉ် သူ့အား မပြောသင့်သည့်စကား ၉ ရပ်။

၈။ မူမှန်သော ကလေးထိန်းကြောင်းမှု

*ပြဿနာတားဆီးရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ချက် ၉ ချက်။ *အပြော
 တစ်မျိုး၊ အလုပ်တစ်မျိုးမဖြစ်အောင် ပြုလုပ် နည်း ၄ နည်း။ *ဒုက္ခ
 ရောက်နိုင်သည့် မိဘတို့၏ အင်္ဂါရပ် ၁၈ ရပ်။ *ကလေး၏ ရိုင်းစိုင်း
 သောအပြုအမူကို မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းနည်း ၇
 နည်း။ *ကလေးအား ရိုက်နှက်ခြင်း မပြုသင့်သည့်အချက် ၁၃ ချက်။
 *သင့်ဒေါသကို ထိန်းချုပ်နည်း ၄ နည်း။ *ပြဿနာကို ပိုပြီးနား
 လည်လာအောင် မိမိကိုယ်မိမိ မေး မြန်းရမည့် အချက် ၁၃ ချက်။
 *သင့်ကလေးအတွက် အချိန်ပေးသင့်သည့်အချက် ၆ ချက်။

အပိုင်း(၈)

၉။ သင့်ကိုယ်ပိုင်စာရင်း ၁၄၁
 *ကလေးများ အစဉ်အမြဲ အမှတ်ရစေလိုသော ကိစ္စများ။ *ကလေး
 အတွက် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ရမည့်အချက်များ။ *ကျွန်ုပ် ဂုဏ်ယူ
 သည့် ကလေးထိန်းကြောင်းမှု။ *ကလေးအားချစ်သည့်အကြောင်း
 ကျွန်ုပ်ပြသပုံ။ *ကလေးနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်သည့်ကိစ္စများ။ *ကျွန်ုပ်
 ထံမှ ကလေး သင်ယူလိုမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသည့် အကြောင်း
 ကိစ္စများ။ *ပြုပြင်ရမည့် ကျွန်ုပ်၏အပြုအမူများ။