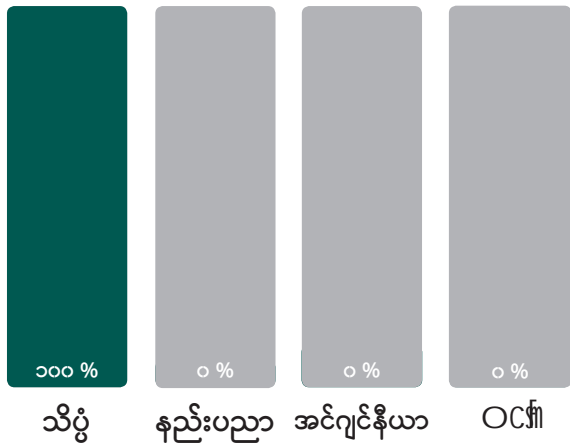
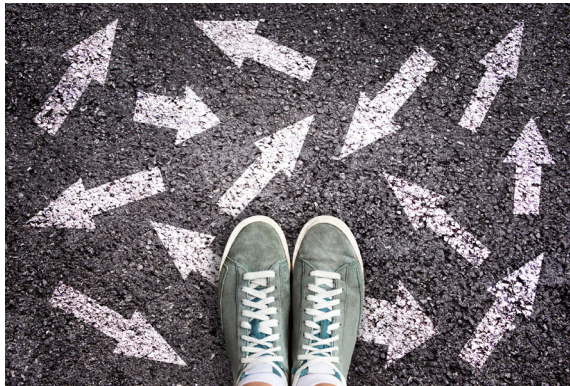




အကြောင်းအရာ

လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ချိန် - ဦးနှောက်၏ အရေးပေါ်အခြေအနေ



ရုပ်ရှင်

ဦးနှောက်၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှု - လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ချိန် - ဦးနှောက်၏ အရေးပေါ် အခြေအနေ

အမျိုးအစား

ရုပ်ရှင်နှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများ

ခေါင်းစဉ်များ

လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ချိန် ၊ ဟော်မုန်း၊ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ အပြုအမူ၊ ဇီဝနာရီ၊ စိတ်ခံစားမှု

ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ၊ ကျန်းမာရေး

စာတမ်း

အရွယ်ရောက်လာမှု၊ အသစ်ပြုပြင်ခြင်း၊ ကလေးဘဝ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၊ နာဗီကြောဆက်၊ စွန့်စားမှု၊ အဖွဲ့လိုက် လှုပ်ရှားမှု

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အခြေခံအဆင့်

ကြာမြင့်ချိန်

ခန့်မှန်းကြာချိန် မိနစ် ၆၀



နိဒါန်း

လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးများ နှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ အတွက်သူတို့ဘဝတွင် ကြီးမားသော ပြောင်းလဲမှုဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ထဲတွင် အရာများစွာ ပြောင်းလဲနေပြီး လူငယ်များ၏ အပြုအမူနှင့် ဘဝအပေါ် တိုက်ရိုက် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

ကလေးအရွယ်မှ အရွယ်ရောက်သူသို့ ကူးပြောင်းခြင်းသည် ထူးခြားသော လက္ခဏာများစွာနှင့် ဆက်စပ် နေသည်။ ဦးနှောက်က အရေးကြီးတဲ့ နာမ်ကြောဆက်(synapses) တွေကို ပြန်လည် အားကောင်းအောင် စီစဉ်ပေးပြီး အရေးမကြီးတဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေကိုတော့ ဖြတ်တောက်ပစ် လိုက်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပုံမှန်အားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ဆက်သွယ်သော အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ ပြဿနာအချို့ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ယုံလွယ်ခြင်းမှ စွဲလမ်းအပြုအမူ သို့မဟုတ် စွန့်စားလုပ်ဆောင်မှုများ မှဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ထိုကိစ္စရပ်များသည် လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်း ဖြစ်ပေါ်တက်ပြီး ထိုအသက်အရွယ်အတွက် သာမန်ဖြစ်စဉ်လို့ တွေးတောလို့ ရပါသည်။

ပုံမှန် ဆယ်ကျော်သက်များသည် နောက်မှ အိပ်ရာဝင်ကြပြီး မနက်အိပ်ရာ ထရန် ခက်ခဲကြသည်။ ဤအချက်သည် ကျောင်းစနစ်နှင့် ပတ်သက်၍ အမြဲတမ်းဆွေးနွေးမှုများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လူငယ်ဘဝနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ရန် သင်ခန်းစာများကို နောက်ကျမှ စတင်သင့်ပါသလား။ လိင်မတူညီခြင်း ခြားနားချက်များကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်သည်။ လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် ယောက်ျားလေးများတွင် မိန်းကလေးများထက် အနည်းငယ် နောက်ကျသည်။ (၁၂ vs ၁၀)။ ထို့အပြင် မိန်းကလေးများသည် စိတ်ခံစားမှုကို ပိုမိုသိသာ ထင်ရှားနေစဉ်တွင် ယောက်ျားလေးများသည် ကြားကွက်လပ် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။

လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် လူငယ်များအတွက် အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းသော အဆင့်ဖြစ်သည်။ သင်သည် ကလေး မဟုတ်တော့သော်လည်း ရင့်ကျက်သော အရွယ်ရောက်ပြီး သူနှင့် ဝေးနေဆဲဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲလာပြီး ဦးနှောက်သည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေသည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နားလည်မှုအသစ်ရယူပါ။
- လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်စဉ်အတွင်း သင့်အပြုအမူကို ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားပါ။
- လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်စဉ်အတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ဖြစ်စဉ်များကို ပိုမိုနားလည်ရန်။
- လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်မှုကို သိပ္ပံနည်းကျ ကြည့်ရှုခြင်း။

အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- ကျောင်းသား/သူများအား “လူပျို/ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း” နှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ ထင်သလဲဟု မေးမြန်းပါ။ သူတို့ ဒီဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ကို သိကြသလား။ ဒီစကားလုံးကို အရင်က ကြားဖူး ကြသလား။
- ပညာရေးရုပ်ရှင်ကား ကြည့်ပါ။ လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ချိန်အတွင်း ဦးနှောက်တွင် ဘာတွေ ဖြစ်ပေါ် နေသလဲ။



- ပညာရေးရုပ်ရှင်ဖွင့်ပြပါ။ သင်ထောက်ကူစာရွက်ကိုဝေပါ။ ပြီးလျှင် ဘာလုပ်ရမည်ကို ရှင်းပြပါ။
- လုပ်ဆောင်ရန် အချိန်ပေးပါ။ ကျောင်းသားများအား မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုစေပါ။
- ယေဘုယျအားဖြင့် ဤအကြောင်းအရာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျောင်းသားများသည် ဤအချည်းအရာနှင့်ပတ်သတ်၍ ခံစားရဖွယ်ရှိသည်။
- သင်ထောက်ကူစာရွက် အကြောင်းအတန်းထဲတွင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းသားများနှင့် ရင်းနှီးမှု တည်ဆောက်ပါ။ ဥပမာ-ကျောင်းအစောကြီး စတင်ရတယ်လို့ သင်ထင်သလားဆိုသည့် စသည့်မေးခွန်းများအား မေးပါ။
- သင်ထောက်ကူတွင်ရှိသော နောက်ဆုံးမေးခွန်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမေးခွန်းဖြစ်ပြီး မိမိဆန္ဒအလျောက် ဖြေဆိုပါ။ ထို့ကြောင့် မည်သူ့ကိုမျှ အဖြေပေးရန် အတင်းအကျပ် မပြုပါနှင့်။ ဘယ်သူမှ မဖြေရင်လည်း အဆင်ပြေပါတယ်။
- နောက်ဆုံးတွင် ကျောင်းသားများ၏ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရှင်းလင်းရန် အချိန်ကို သေချာစွာ ချန်ထားပါ။ ရုပ်ရှင်၏ ခေါင်းစဉ်များက သိလိုစိတ်ကို နှိုးဆွပေးနိုင်သည်။

ဖြေရှင်းချက်

- ၁။ ကျောင်းသား အသက် ၁၀ နှစ် / ၁၂ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်
- ၂။ တစ်ဦးဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်ရှုထောင့်ကနေကြည့်မယ်ဆိုလျှင် မိဘများနှင့် မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ အထီးကျန်မှုတွေ အကြောင်းပါ။ လူတစ်ဦးချင်းသည် လွတ်လပ်မှုရှိ၍ သူတို့၏ အစွမ်းအစများကို (ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ) ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိပြီး မိသားစုပြင်ပရှိ မျိုးရိုးဗီဇအစုအဝေး (မျိုးပွားခြင်း) ကိုရှိသည့် မိတ်ဆွေဖက်ကို ရှာဖွေသင့်သည်။
- ၃။ ဦးနှောက်ထဲမှာ အထွေထွေ ပြန်လည်ပြုပြင် မွမ်းမံမှုက နေရာယူထားသည်။ အခြားသူများကို အားဖြည့်နေစဉ် မလိုအပ်တော့သော နာမ်ကြောဆက်လေးများသည် မှေးမှိုန်လာကြသည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် အခြေခံ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သတ်မှတ်ထားသော အပြုအမူ သင်ကြားမှုများကို ပိုမို သင်ကြားနိုင်ရန်နှင့် အသုံးမပြုတော့သော ဆက်သွယ်မှုများကို ဖြတ်တောက်နိုင်ရန် အလို့ငှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်အတွင်း ထိုဆက်သွယ်ချက်များကို ဦးစား ပေးထားသည်။
- ၄။ မြီးကောင်ပေါက် အရွယ်များ၏ ဦးနှောက်သည် အထူးသဖြင့် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ရှိသည်။ သင်သည် ဘာသာရပ် နယ်မြေများကို အလွယ်တကူ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်နိုင်ပြီး အသစ်သော အရာများကို လျင်မြန်စွာ နားလည်နိုင်သည်။ သင့် ဦးနှောက်သည် အများအားဖြင့် လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ပြုလုပ်သော အတွေ့အကြုံများ အပေါ် အခြေခံ၍ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ ထို့ကြောင့် မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်များသည် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင်ပြုပြင်နိုင် စွမ်းပိုရှိသည်။ လူကြီးများမှာမူ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်မရှိတော့ပါ။ ဆန်းသစ်သော အဆောက်အဦများ သို့မဟုတ် နည်းပညာများသည် လျင်မြန်စွာ လက်ခံကျင့်သုံးရန် လူငယ်များအားဖြင့် အလွယ်တကူပေးပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး သူများသည် အချို့သောခေါင်းစဉ်များ သင်ယူရန် ကူညီနိုင်ခြင်းနှင့် အလွန် အသုံးဝင်ခြင်းသို့ ပြောင်းလဲနိုင်သည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် သီးခြားဉာဏ်ရည်များ ပိုရှိသည်။ ဤအင်္ဂါရပ်နှစ်ခုလုံးကို မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်တွင် မဖော်ပြရသေးပေ။



၅။ ဦးနှောက်နယ်ပယ် တက်ကြွလုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် (တစ်ခါတစ်ရံ ရန်ဖြစ်ခြင်း)အနည်းငယ် ကသိကအောက် ဖြစ်တယ်။ စွဲလမ်းခြင်း အပြုအမူ (အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေး) တို့အပေါ် အလွယ်တကူ ယုံလွယ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ကြတယ်။ အဖွဲ့လိုက် စွန့်စားမှုမျိုးကို လုပ်ဆောင်ရန် ဆန္ဒရှိ ကြွေးကြော် ကြတယ်။ မတူညီသော အိပ်စက်ခြင်း- နှိုးထခြင်း(ဇီဝနာရီ) ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ရွယ်တူချင်း များကို စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အသံနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

၆။ အမျိုးသမီး ဦးနှောက်သည် ယောက်ျားလေးထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း သေးငယ်သော်လည်း စွမ်းအားကြီးသည်။ မိန်းကလေးများသည် စိတ်ခံစားချက်ထိန်းနိုင်သည့်အရည်အသွေးမှာ ကောင်းမွန်သာလွန်ပြီး ယောက်ျားများသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အသားကျခြင်းနှင့် ကြားကွက်လပ် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွင် ယောက်ျားလေးများက သာလွန် တော်ကြသည်။ ယောက်ျားလေးများမှာ ယောက်ျားဟော်မုန်း ထွက်ရှိမှု အဆင့်ကြောင့် ပို၍ ရန်လိုမှုဘက်သို့ ပို၍ ရောက်နေသော်လည်း မိန်းကလေးများမှာမူ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အတွေ့အကြုံကို ပို၍ တွေ့ကြုံခံစားရသည်။

၇။ အဖွင့်မေးခွန်း