

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉)။ ဘေးကင်းအောင် အိမ်မှာနေပါ။

မိသားစုဘေးကင်းအောင်ဘယ်လိုနေမလဲ။ ကလေးများကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်းရှင်းပြဖို့။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ကိုယ့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းထဲကလူများရောဂါသစ်တစ်မျိုးဖြင့်ဖျားနာလာနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ကလေးတွေကို မကြာခဏ (ရုပ်ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း) လက်ဆေးဖို့ သတိပေးပါ။ စက္ကန့် ၄၀-၆၀ ကြာသီချင်းလေးဆိုရင်း လက်ဆေးရင် လုံလောက်ပါတယ်။
- ကလေးတွေကို ကိုယ့်အိမ်သူအိမ်သားမဟုတ်တဲ့လူတွေနဲ့ ၂မီတာ (၆ပေ) ခွာပြီးနေဖို့ သတိပေးပါ။ ၂မီတာဆိုတာ လူကြီးတစ်ယောက်ရဲ့အရပ်နီးပါးအတိုင်းအတာဖြစ်တယ်လို့ ရှင်းပြပါ။
- ကလေးတွေကို ကိုယ့်မျက်နှာကိုယ်မကိုင်ဖို့ သတိပေးပါ။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရင် ကိုယ့်တံတောင်ဆစ်ကွေးကြားထဲကို ချောင်းဆိုး၊ နှာချေကြဖို့သတိပေးပါ။
- ကလေးတွေကို စိုးရိမ်တာရှိလား၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာနာကျင်တာရှိလား မေးပါ။ မိသားစုကိုကာကွယ်ဖို့ လုပ်စရာရှိတာအားလုံး လုပ်ထားပါတယ်လို့ သူတို့ကို ပြောပြပါ။

ခုတလောမှာ ကိုယ့်အိမ်သူအိမ်သားမဟုတ်တဲ့လူတွေဆိုရင် သူငယ်ချင်းနဲ့ဆွေမျိုးဖြစ်ရင်တောင် နီးနီးကပ်ကပ်မနေကြဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာအတူတူနေတဲ့လူမဟုတ်ရင် ၂မီတာခွာပြီး ဆက်ဆံပါ။

ဒါကြောင့် မိဖနဲကလေးများ အိမ်မှာ အရင်ကထက်ပိုပြီး အတူတကွအချန်ကြာနေထိုင်ကြဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကျောင်းနဲ့ တခြားအစီအစဉ်အတော်များများရပ်ဆိုင်းထားပါတယ်။

အိမ်မှာဘေးကင်းပြီးအေးချမ်းစေဖို့ ဒီအစီအစဉ်လေးတွေပါဝင်တဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရပ်လေးတွေကို ကျင်းသုံးကြည့်ပါ။

- သီချင်းဆိုတာ၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ရပ်တစ်ခုနဲ့ တစ်နေ့တာကိုစပါ။ အဆုံးသတ်ပါ။
- သီချင်းဆိုရင် ကလေးရောလူကြီးပါ စိတ်ပေါ့ပါးစေနိုင်တဲ့ သီချင်းမျိုးကိုဆိုပါ။ အကန့်တူရိယာပါထည့်ပေးပါ။
- အိမ်သူအိမ်သားအားလုံး တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ ပုံပြောကြပါ။ ကလေးတွေကိုလည်း စိတ်ကူးယဉ်ပုံပြင်၊ ဒါမှမဟုတ် တကယ့်အတွေ့အကြုံအကြောင်းပြောပြခိုင်းပါ။
- ကလေးတွေကို သူတို့ကျောင်းမှာသင်ခဲ့ရတဲ့အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို အိမ်သူအိမ်သားတွေကို ပြန်သင်ပြခိုင်းပါ။
- ကလေးတွေကို အိမ်မှာရှိတဲ့အရာဝတ္ထုတွေကိုရေတွက်စာရင်းကောက်ခိုင်းပြီး၊ နာမည်ပေးခိုင်းပါ။
- သူတို့ကို ပစ္စည်းတွေရဲ့အရောင်အသွေးတွေအကြောင်းမေးပါ။ သူတို့နဲ့စကားများများပြောပေးပါ။ ကလေးဆိုတာ သူတို့ကြားရတဲ့အကြောင်းအရာ၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရတဲ့လုပ်ရပ်တွေကနေ အသိဉာဏ်တိုးပွားလာတတ်ပါတယ်။
- အိမ်တွင်းမှာနေပြီး ရယ်မောတတ်၊ ပျော်တတ်လာအောင် သူတို့ သင်ပြအားပေးပါ။
- ဒီ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ရပ်များကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

အသက်ရှူပါ။

- သက်တောင့်သက်သာ မတ်မတ်ထိုင်၊ ဒါမှမဟုတ် ကျောချလှဲအိပ်နေပါ။
- မျက်စိမှိတ်ပြီး လက်ကိုမှိတ်ပေါ်မှာတင်ထားပါ။
- အသက်ကိုဖြည်းဖြည်းရှူရင်း၊ ဝင်လေထွက်လေကို မှတ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကပ်နံ့လိုက်ဖောင်းလိုက်ဖြစ်နေတုန်း လက်ကရွေ့လျားနေတာကိုမှတ်ပါ။
- နောက်ထပ် အသက် ၅ကြိမ်ထပ်ရှူပါ။ လက်က ဝမ်းဗိုက်နံ့ထပ်တူ တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်နေတာကို မှတ်ပါ။
- ပုံမှန်အတိုင်းနောက် အသက် သုံးခါထပ်ရှူပါ။ ပြီးရင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ၊ ဘာတွေသိမြင်လာလဲ မှတ်ပါ။

စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အသိ

- မိသားစုအားလုံးအတူတူထိုင်ပါ။ စက်ဝိုင်းလို ဝိုင်းထိုင်လို့လည်းရပါတယ်။
- တစ်ယောက်ချင်းစီ စိတ်ထဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတစ်ခုခုကို ပြောပြခိုင်းပါ။
- ဥပမာ။ ခန္ဓာကိုယ်က ပေါ့ပါးတယ်။ စိတ်က ပျော်တယ်။

- စကားဝိုင်းမှာပါဝင်သူတိုင်းကို ကိုယ့်စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းကဖြစ်ရပ်တွေအကြောင်း ပြောပြခွင့်ပေးပါ။
- ခဏ အနားယူပြီး အတူတူ အသက်ရှူပါ။

