

# ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ ကြုံတွေ့ ရုန်းကန်နေရသော ပြဿနာ Issues (၁၀) ခု နည်းပညာသည် လူငယ်များ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများကို ပြောင်းလဲ ကြီးမားစေသည်

နည်းပညာ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ ယခင်လူငယ်များ မကြုံဖူးသော ပြဿနာ issues များကို ယနေ့ခေတ်ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များက တွေ့ ကြုံနေရပြီဖြစ်သည်။ အချို့သော ပြဿနာ issues များသည် အသစ်ပေါ်ပေါက် လာခြင်းမဟုတ်သော်လည်း စက်မှုမီဒီယာများ၏ ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် လူငယ်များကြား အခက်အခဲ များ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရင်ဆိုင်နေရလေပြီဖြစ်သည်။

ဥပမာ-ယနေ့ခေတ်လူငယ်များ၏လူမှုဆက်ဆံရေး ပြဿနာများသည် ယခင်လူငယ်များထက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုမူမမှန်သော ရှုပ်ထွေးမှု ပြဿနာသည်လည်း အင်တာနက် နည်းပညာကိုအလွန်အကြိုသုံးစွဲလာခြင်းဖြစ်သည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ပျမ်းမျှ လူငယ်တစ်ယောက်၏ တစ်ရက်သာ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းသုံးစွဲမှု ကြာချိန် သည် (၉) နာရီဝန်းကျင်ရှိသည် ကို တွေ့ရသည်။ အကျိုးဆက် အနေဖြင့် အင်တာနက် အသုံးပြုမှု အလေ့အကျင့်များကြောင့် သူတို့ကြားရှိ ဆက်သွယ်မှု၊ ချိန်းတွေ့မှု ၊ စာပေလေ့လာမှု၊ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့် ခန်းလုပ်ခြင်း စသည့် ပုံစံများ ပြောင်းလဲလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ အောက်ပါဖော်ပြသော ပြဿနာ (၁၀) ချက်သည် ယနေ့ခေတ် လူငယ်တွေကြား ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများ ဖြစ်ကြသည်။

## (၁) စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု ရောဂါ(Depression)

အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေး အင်စတီကျူး (The National Institute of Mental Health) ၏ အဆိုအရ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင်အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ ၃.၂ သန်းဝန်းကျင်သော ဆယ်ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသော ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားရသည်။ ထိုအရေအတွက်ကို ☐ ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူငယ်များ (၁၃) ရာခိုင်နှုန်းလောက်သည် အရွယ်မရောက်ခင်ကတည်းကပင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။



စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုရောဂါသည် ယောက်ျားလေးများထက် မိန်းကလေးများတွင် အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရပြီး အရင်ဆယ်စုနှစ်ထက် ၈% များလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤသို့တိုးများလာခြင်းကြောင့် အချို့သော သုတေသီများက နည်းပညာကို အပြစ်တင်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

အင်တာနက် သုံးစွဲမှုများလာခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျော့ပေးသော အားကစား လှုပ်ရှားမှုထိတွေ့ပေးမှုကို တားဆီးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုမျှသာမက အထီးကျန်ခြင်းကိုလည်း ပိုမို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းဝေဒနာ ကို ကုသနိုင်သည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်ပညာ ရှင်များ၏ အကူအညီကို အကူအညီကို လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ ကလေးများသည် ပုံမှန်ထက် တိတ်ဆိတ်ခြင်း၊ အိပ်စက်မှု ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းစာတွင် ပုံမှန်ထက် ညံ့ဖျင်းခြင်းများ ဖြစ်လာပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ အထက်ပါဖော်ပြသော အပြုအမူများကို သင်သတိထားမိပြီဆိုပါက အကူအညီတောင်းရန် နောက်နှေးမှုမှရှောင် သတိထားရမည်ဖြစ်သည်။

## (၂) အနိုင်ကျင့်ခြင်း

၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ၂၀% သေ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်း

ခံခဲ့ရသည်ကိုတွေ့ရသည်။ အကြောင်းရင်းသည်ကားလူငယ်များကြား ဆိုရှယ်မီဒီယာ အသုံးများလာခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

တကယ်တမ်းတော့ အနိုင်ကျင့်မှုပိုင်းတွင် အပြင်ပိုင်း အနိုင်ကျင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းမျိုးမဟုတ်တော့ပဲ အင်တာနက်အသုံးပြု ပြီး အနိုင်ကျင့် အနှောက်ယှက်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အနိုင်ကျင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်ကလေးနှင့် ပုံမှန်ဆွေနွေးပါ ပုံမှန်ဆွေနွေးပါ။ အနိုင်ကျင့်မှုများ ကြုံတွေ့လာပါက မည်သို့ ပြုလုပ် သင့်ပုံ၊ ပြင်ဆင်ပုံကို ဆွေးနွေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ ကလေးများ သင်၏ ကလေးများအား အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင် မည်ဖြစ်သည်။

အနိုင်ကျင့်မှုများကြုံတွေ့လာပါက လူကြီးများထံမှ အကူညီ အကူညီတောင်းဆိုမှုအကြောင်းလည်း ပြောထားရမည်ဖြစ်

သည်။ အကူအညီတောင်းခြင်းသည် အားနည်းခြင်း လက္ခဏာမဟုတ်ကြောင်း၊ ရဲစွမ်းသတ္တိသာ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ပြော ပြထားရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးငယ်များနှင့် ဤအကြောင်းဆွေးနွေးခြင်းသည် လွယ်ကူသော ကိစ္စမဟုတ်ပေ။

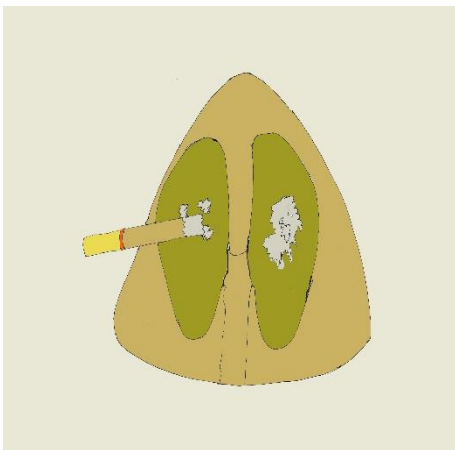


## (၃) လိင်မှုကိစ္စ အရပ်ရပ်

The 2017 Youth Risk Behavior Surveillance data ၏လေ့လာ တွေ့ရှိချက်အရ ၃၉.၅ ရာခိုင်နှုန်းသောအထက် တန်းကျောင်းသားများသည် လိင်မှုကိစ္စ တက်ကြွမှုရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယခင်ဆယ်စုနှစ်တွင် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာကိစ္စတွင်ယခုဆယ်စုနှစ်လောက်များပြားမှုမရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကလေးမွေးဖွားမှုနှုန်းသည်လည်းယခုဆယ်စုနှစ် လောက် များပြားမှုမရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ကလေးမွေးဖွားနှုန်းအားလုံး၏ ၅% သည် အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၉ နှစ်ကြားရှိ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များဖြစ်ကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု နည်းပါးလာခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက် လူငယ် များ အကာအကွယ်သုံးစွဲခြင်းကြောင့်မဟုတ်ပေ။

လိင်မှုကိစ္စမှတစ်ဆင့် တစ်နှစ်တွင် ကူးစက်မှုပေါင်း သန်း ၂၀ ခန့်ရှိသည်။ ထိုကူးစက်မှု တစ်ဝက်ကျော်မှာ အသက် ၁၅ နှစ်မှ အသက် ၂၄ နှစ်အတွင်း လူငယ်များဖြစ်သည်။ သို့သော် မိဘများသည် သူတို့၏ ကလေးများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွမှုရှိသည်ကို မယုံကြည်ကြပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ သင့်ကလေးငယ်များနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်းရာများကို တစ်ခါတရံ ဆွေးနွေးပြောဆိုသင့်သည်။

## (၄) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း



၂၀၁၇ ခုနှစ်၏ အစီရင်ခံစာအရ လူကြီးများ စုစုပေါင်း ၆%နှုန်းသည် မာရာဝါးနား (ဆေးခြောက်) ကို အသုံးပြုကြ သည်။ ယခုတွင်မူ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကြား ဆေး ဆေးခြောက်သုံးစွဲခြင်းသည် စီးကရက် သုံးဆွဲခြင်းထက် ကျော်လွန် ပြီးဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာမူ လူငယ်များသည် ဆေး ဆေးခြောက်သုံးစွဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု ပိုမိုနည်းပါသည်ဟု ယုံကြည်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ လူငယ် လူငယ်တွေကြား ဆေးခြောက်အသုံးပြုမှု များလာသ ည်နှင့်အမျှ တရားမဝင်သော တရားမဝင်သော အခြား သော မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုသည်လည်း တစ်ဖြေ တစ်ဖြေးဖြေ လျော့ကျလာသည်ကို တွေ့ရသည်။

သင့်ကလေးငယ်များနှင့် မူးယစ်ဆေး၏ အန္တရာယ်ကို မကြာခဏပြောကြားပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အခြားသော ဆေးဝါး များ၏ အန္တရာယ်ကိုလည်း ပြောပြရန် မမေ့သင့်ပေ။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် လျှင်မြန်စွာ စွဲလမ်းတတ်သော မူးယစ်ဆေးကို အထင်အမြင်သေးပြီး စမ်းသပ်ကြသည်။ အလွန်အကြူး သောက်သုံးခြင်း၏ အန္တရာယ်ကိုလည်း နားမလည်

ကြပေ။ ထို့ကြောင့် သင့်ကလေးများနှင့်အတူ မူးယစ်ဆေး၏ အန္တရာယ်ကို မကြာခဏ ပြောကြားရန် မမေ့သင့်ပါ။

**(၅) အရက်သေစာ သောက်သုံးခြင်း**

၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် လူငယ်များ အရက်သေစာ သောက်သုံးမှု ကျဆင်းသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကျဆင်းလာသည်ဟု



ဆိုသော်လည်း ၃၃.၂ % သော အ ထက်တန်းကျောင်းသားများသည် အရက် အရက်သေစာများ သောက်သုံးကြသည်ဟု အစီရင် ခံစာများတွင် တွေ့ရသည်။

ကလေးငယ်များကို အသက်မပြည့်သေးဘဲ အရ အရက်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကိုပြောပြပါ။ အရက်သောက်ခြင်း

ကြောင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးစေကြောင်းကိုလည်း ပညာပေး ပြောဆိုဆုံးမ သင့်ပေသည်။ အသက်မပြည့်သေးဘဲ အရက်သောက်ခြင်းကို သင်သဘောမကျကြောင်းကိုလည်း ပြောပြရန် ဝန်မလေသင့်ပေ။ ဤသို့ပွင့်လင်းစွာပြောကြားခြင်း ဖြင့် သင့်ကလေး၏ အရက်သောက်ခြင်း၊ မသောက်ခြင်းကိစ္စ နှင့် အနည်းနဲ့အများ ကွာခြားမှုရှိသွားပါလိမ့်မည်။

**(၆) အဝလွန်ခြင်း**

ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာများ ၏ ပြောဆိုချက်အရ အသက်၁၂မှ ၁၉ နှစ် ကြားရှိ ၁၉% သော လူငယ်များသည် အဝလွန်ကြသည်။ အဝလွန်သော ကလေးသူငယ်များသည် ရေရှည် ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ် သောဆီးချို၊ အကြောရောင်နာရောဂါ၊ ကင်ဆာ ရောဂါ နှင့် နှလုံးရောဂါများ ပိုမိုခံစားကြသည်။

မကျန်းမာစေသော အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာပြဿ နာissues များ ရုန်းကန်ရခြင်း သို့မဟုတ် စားသောက်မှု ပုံမှန် မဟုတ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာသော်လည်း မိဘများက ချက်ချင်း သတိမထား မိကြ ပေ။ ဤသည်မှာလည်း ကလေးငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားနှင့်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော အန္တရာယ်ကို အလေးအနက် မတွေး ကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သင်၏ ကလေး ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်။ သင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုကောင်းသော စားသောက်မှု ပုံစံ သို့မဟုတ် နေထိုင်မှု ပုံစံ အကြံပေးမှုများရှိလာပါက သင့်ကလေးကို ထောက်ပံ့ရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။

**(၇) ကျောင်းပညာရေး ပြဿနာများ**

The Nation For Education Statistics ၏ အဆိုအရ မေရိကန်နိုင်ငံတွင် အထက်တန်းကျောင်းသားများ ၆% ခန့် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကျောင်းထွက်ကြသည်။ အထက်တန်းကျောင်းမပြီးဆုံးသော ကျောင်းသားများ၏ တစ်သက်သာ ဝင်ငွေ သည် အထက်တန်းကျောင်းပြီးသော ကျောင်းသား များ တစ်သက်စာဝင်ငွေထက် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဒေါ်လာ ၂သိန်းခန့် လျော့ နည်းနေသည်ကို တွေ

နောက်ပိုင်းတွင် ခတ်ဆိုးဆိုး



တွေ့ရသည်။ ဒုက္ခရောက်၊

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေသာ ကျောင်းထွက်ကြသည် မဟုတ်တော့ ပေ။ အချို့သော ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် ကောင်းမွန်သော တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ် တက်နိုင်ရန်အတွက် ဖိအား များကြောင့် အထက်တန်းအပြီးဆုံးချိန်ကတည်းကပင် ကျောင်းဆက်တက်ချင်စိတ်မရှိတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် သင့်ကလေး၏ ပညာရေး နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်လည်းပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးအတွက် အထောက်အပံ့နှင့် လမ်းညွှန်မှုများပေးပြီး

ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ တက်ပါက ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အသင့်ပြင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

### (၈) ရွယ်တူချင်း ဖိအားပေးမှု

ရွယ်တူချင်းဖိအားပေးမှုသည် ပြဿနာ issues အသစ်မဟုတ်သော်လည်း ဆိုရှယ်မီဒီယာ ကြောင့် ပြဿနာအဆင့် များတိုးများလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဥပမာ - ယနေ့ခေတ် လူငယ်တွေများသည် လိင်စိတ်နှိုးကြွစေသော မလုံတလုံပုံများ ဖုန်းမှ တစ်ဆင့်ပို့ပေးစေခြင်း များရှိကြသည်။

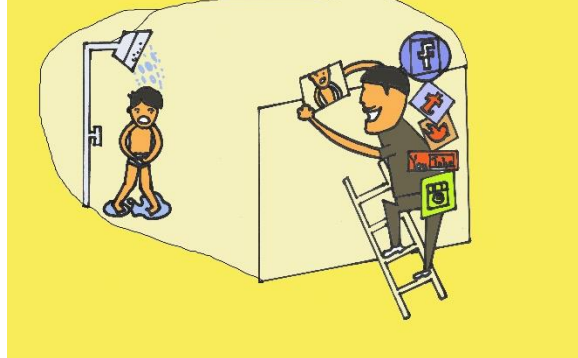
ထိုသို့ ပို့ခြင်း၊ မျှဝေခြင်းသည် သူတို့၏ ကျန်ရှိနေသော ဘဝတစ်လျှောက် ပျက်စီးစေနိုင်သည်ကို နားမလည်ကြပေ။ မသင့်လျော်သော ပုံများပို့ပေးရန် ဖိအားပေးခြင်းခံရ ရုံမျှသာမကနောက်ပိုင်းတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်း ဖိအားပေးမှုများ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုဖိအားများ အပြင် အခြားသော ကလေးများပါ အနိုင်ကျင့် ဖိအားပေးမှုများရှိလာသည်။ သင့်ကလေးငယ်များ အား ရွယ်တူချင်း ဖိအားပေးမှု သားကောင်များ မဖြစ်လာစေရန် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များကို ပြောကြားပေးရမည် ဖြစ်သည်။

တခါတရံ ကလေးလူငယ်များသည် အကူအညီများတောင်းခံရန် မဝံ့ရဲကြပေ။ ကလေးငယ်များ အမှားများပြုလုပ်မိပါ က စိတ်အေးအေးထားရန် ကြိုတင်မှတ်တမ်းရန် လိုအပ်သည်။ လိုရာဆွဲသွင်း ဆွေးနွေးခြင်းမျိုးမဟုတ်ပဲ သူတို့တင်ပြလာသည့် ပြဿနာများကို ဦးစွာပထမ နားထောင်ရန်လိုအပ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ပြဿနာဖြေရှင်းရန် နည်းကောင်း၊ လမ်းကောင်းများ ရှာရမည် ဖြစ်သည်။

### (၉) ဆိုရှယ်မီဒီယာများ (Social Media)

ယနေ့ခေတ်လူငယ်များသည် Facebook, Instagram နှင့် Twitter မှတစ်ဆင့် အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှုများအများဆုံး ပြုလုပ်ကြသည်။ သို့သော် ဆိုရှယ်မီဒီယာများသည် ပြဿနာရပ်များ စုပုံရာ နေရာများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဥပမာ - ဆိုရှယ်မီဒီယာထိတွေ့မှုကြောင့် အင်တာနက် အနိုင်ကျင့်မှုများ၊ မိန်းခလေးများအား အသရေဖျက် အရှက်ရစေသော လုပ်ရပ်များ လုပ်ဆောင်မှုများ ရှိကြသည်။



ဆိုရှယ်မီဒီယာများသည် ကောင်းကျိုးများ သာ သာမက ဆိုးကျိုးများပါ ပေးသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းတွင်လည်း အနှုတ်လက္ခဏာ ပြပြီး တွေ့ဆုံချိန်းတွေ့မှုပိုင်းတွင်လည်း ပြောင်းလဲ ပြောင်းလဲ လာသည်။ လူငယ်များအား မည်မျှပင် သတိပေး မှုများ ပြုလုပ်ပါစေ သူ သူတို့သည် အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် မသင့်လျော်သော လူ၊ မ လူ၊ မဖွယ်မရာ ပုံများ နှင့် မဖွယ်မရာ အင်တာနက် စာမျက်နှာများနှင့် တစ်နည်းတဖုံ ထိတွေ့မှုရှိကြသည်။ ကလေးသူငယ်

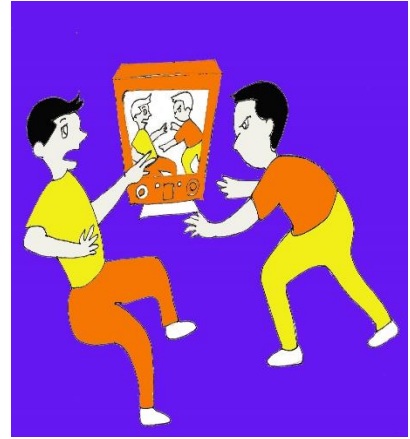
ကလေးသူငယ်များအား အင်တာနက် ဘေးအန္တရာယ်များလျှော့ချရန် မိဘများ အဓိကပါဝင်ရန် လိုအပ်သည်။

သင်၏ ကလေးငယ်များအား ကောင်းမွန်စွာ ဆိုရှယ်မီဒီယာ အသုံးပြုပုံကို သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်သည်။ အရေးကြီး သည်မှာ သင့်ကလေးများ အင်တာနက်ပေါ်တွင် အသုံးပြုမှုပိုင်းများ သိရှိထားရန်လိုအပ်သည်။ သင့်ကလေးပုံမှန် အသုံးပြုနေ သော ဖုန်း၊ ဆော့ဘတ်စ်များ၊ အင်တာနက် စာမျက်နှာများ ကိုလည်း ရင်းနှီးမှုရှိအောင် လုပ်ထားရန် လိုအပ်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် သင့် ကလေးများအား ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များကို ရွေးထုတ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ သင့်ကလေး၏ အင်တာနက် အသုံးပြုမှု ကြာချိန်ကိုလည်း ကန့်သတ်ရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်လာနိုင်သည်။



## (၁၀) ဖန်သားပြင်ပေါ်မှ အကြမ်းဖက်မှုများ

ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်များသည် တစ်ကြိမ်ကြိမ်မှာတော့ ဆိုဆိုရှယ်မီဒီယာ ပြဿနာ များကို ကြုံတွေ့လာနိုင်သည်။ ကလေးများ စိတ်အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်စေသော အရာအရာများသည် တီဗီ၊ သီချင်းများ၊ ရုပ်ရှင်များ သာမဟုတ်တော့ပဲ နောက်ပိုင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှု များကို အားအားပေးအားမြှောက်မှုပေးသော ဂိမ်းများပါ ရှိလာပြီဖြစ်သည်။



လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် အနုအနည်းငယ်အတွင်းရှိ တွေ့ရှိချက်များအရ အကြမ်းဖက်သော ဂိမ်းက ဂိမ်းကစားခြင်း၊ ရုပ်ရှင်များ

ကြည့်ခြင်းကြောင့် စာနာစိတ်များ ကင်းမဲ့လာသည် ကိုတွေ့ရသည်။ ကလေးငယ်များ ဆိုရှယ်မီဒီယာ များ မည်သည့် မည်ပုံအသုံးပြုသည်ကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သူတို့၏ မိဘများ မည်သို့မည်ပုံ ပြုမူ နေထိုင်ကြသည်ကို သိနိုင်သည်။

Common Sense Meida ၏ အဆိုအရ မိဘများသည် အကြမ်းဖက်မှုများပါ ရုပ်ရှင်များ အကြည့်များလေလေ သူတို့၏ကလေးငယ်များသည် လည်း ထိုအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ရုပ်ရှင်များကြည့်ရန် အဆင်ပြေသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆကြသည်။ သင့်ကလေးငယ်များအား ကလေးငယ်များအတွက် တားမြစ်ထားသော ရုပ်ရှင်များ နှင့် ဗီဒီယိုဂိမ်းများ အား လွန်းဝကြည့်ခွင့်မပေးသင့်ပေ။

ဖန်သားပြင်ပေါ်မှ မြင်တွေ့ရသော အရာများ၏ ဒုက္ခ၊ အန္တရာယ်များကို သင့်ကလေးအား ပြောပြပေးရန်လိုအပ်သည်။ ဒါ့အပြင် သင်နှင့် သင့်ကလေးများ မြင်တွေ့နေရသော ဖို၊မ သဘောတရားများ၊ မတူညီသော လူမျိုးစုနေထိုင်မှုပုံစံ အကြောင်းကိုပြောပြပေးရန်လိုအပ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကလေးများသည် အကောင်းနဲ့ အဆိုးကို ခွဲခြားသိမြင်မည်ဖြစ်သည်။

## သင့်ကလေးများနှင့် ဘယ်လို စကားပြောကြမလဲ

သင့်ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်များအတွက် ခက်ခဲသော ဘာသာရပ်များ ယူလာပေးခြင်းသည် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သော အလုပ်မဟုတ်ပေ။ သင့်ကလေးသည် ရှည်လျားသော မေးခွန်း ပုဒ်စာ၊ ဩဝါဒ စကားများကို နှစ်သက်မည်မဟုတ်ပေ။ သို့သော် သင့်ကလေးနှင့်အတူ ခက်ခဲသော ပြဿနာ issues များကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းသည် ရှက်ကြောက်ရသော အရာမဟုတ်ပေ။

သင်သည် သင့်ကလေးဘဝအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု အရှိဆုံးသူ ဖြစ်သည့်အတွက် သင့်ကလေး နားမထောင်လိုသော ဆုံးမ စကားကိုသင်သာလျှင် မဖြစ်မနေ ပြောဆိုဆုံးမသင့်ပေသည်။ ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်း၏ ဟူသော ဆိုရိုးစကားကို လူတိုင်းသိကြသည်မှာ အမှန်ပေ။ ဦးစွာ ဦးစွာပထမ သင့်ကလေးအား မူးယစ်ဆေးအကြောင်း၊ ဖို မကိစ္စ နှင့်ပတ်သက်၍ အကြောင်းအရာများ ဆွေးနွေးခြင်း များပြုလုပ်သင့်သည်။ ဤ မူးယစ်ဆေးများ၊ ဖို မကိစ္စများသည် သင်တို့ကျောင်းတွင် ကြီးမားသော ပြဿနာ issues ဟုတ်ပါသလား စသည် မေးခွန်းများကို မေးမြန်သင့်သည်။

## ဆယ်ကျော်သက် စည်းကမ်း - မဟာဗျူဟာ နှင့် စိန်ခေါ်မှုများ

### အသုံးဝင်သော စည်းကမ်းဗျူဟာများ

သင့်ကလေးများ အရွယ်ရောက်လာခြင်းသည် သင်၏ ပြောဆိုဆုံးမမှု မထိရောက်သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာခြင်းမဟုတ်ပေ။ သို့သော် သူတို့၏ ဘဝ သင်ခန်းစာ ရရှိရန် အတွက် အရေးကြီးသော အကျိုးဆက် ဆုံးမ စကားပြောကြားပေးရန် လိုအပ်သည်။

## ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အထိရောက်ဆုံး သော လုပ်ဆောင်မှုအကျိုးဆက်များ

- **အီလထရောနစ်ပစ္စည်း ဖယ်ရှားခြင်း** - ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များကြား တွင် စမတ်ဖုန်း ကစ ကွန်ပျူတာ လက်တော့ပ် များပါ အရေးကြီးသည်။ သင့်ကလေး၏ ဖုန်းသုံးစွဲမှု ပုံစံကို တင်းကြပ်ခြင်း ဖြင့် သင့်ကလေး အနာဂတ်အတွက် ထိရောက်သော အကျိုးရလဒ် တစ်ခုရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ တင်းကြပ်ခြင်းသည် အချိန်ကန့်သတ်မှု လုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- **သူငယ်ချင်းများအတွက် အချိန် ပေးခြင်း** - သင့်ကလေးသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံရန် စိတ်အားထက်သန်ပါက တွေ့ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ရက်အနည်းငယ် ခွင့်ပြုပေးလိုက်ပါ (သို့မဟုတ်) သူရှိပြီးသားလုပ်ငန်း အစီအစဉ်ကို ခဏဖျက်ပေးလိုက်ပါ။ သူသူငယ်ချင်းနဲ့အတူ အနားယူခြင်းဖြင့် အနာဂတ်တွင် အဓိက နှင့် သာမည ခွဲတတ်လာပါလိမ့်မည်။
- **စည်းကမ်းပိုကြပ်မတ်ပါ** - သင့်ကလေး စည်းကမ်းဖောက်ပြီးဆိုပါက သင်သူ့ကို ပေးလိုက်သော လွတ်လပ်ခွင့် နှင့် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု မရှိလိုပါ။ ဤ အခြေအနေမျိုး ကြုံတွေ့လာပါက ညမထွက်ရ (သို့မဟုတ်) အင်တာနက် ၊ ဖုန်း အသုံးပြုချိန် လျော့ချပေးခြင်း စသည့် စည်းကမ်းများကို ပိုမို တင်းကြပ်စွာ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။
- **တာဝန်ယူမှုရှိသော ကလေးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးခြင်း** - အကယ်၍ သင်၏ ကလေးသည် တစ်စုံတစ်ဦးအား နာကျင်မှု ဖြစ်စေပါက ထိုနာကျင်မှုကို ပြောပြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသော အစီအစဉ်ဆွဲခိုင်းပါ။ ကျိုးပဲ့အောင် လုပ်မိသော အရာများအား ပြင်ခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကျိုးပဲ့ခြင်းကြောင့် အိမ်အလုပ်လုပ်ခိုင်းစေခြင်း စသည့် ပြစ်ဒဏ် များပေးခြင်းဖြင့် သူပြုမိသော အပြစ်များကို တာဝန်ယူမှုရှိအောင် အသိပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
- **သင်ကလေးအား သဘာဝတရား၏ အကျိုးဆက်ကို ရင်ဆိုင်စေခြင်း** - သဘာဝ တရား၏ အကျိုးဆက်များသည် တိကျသော အခြေအနေ တစ်ခုခုတွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးသော သင်ဆရာ တစ်ဆူပင်ဖြစ်သည်။ သင့် ကလေးငယ်အား သဘာဝ တရား၏ ဖြစ်တည်မှု အကျိုးအဆက်များကို လေ့လာတတ်အောင် လမ်းညွှန်ပေးရန် လွန်စွာ အရေးကြီးသည်။ အချို့သော နေရာများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် နောက်ဆုတ်ပေးရပြီး လူငယ်များအား သဘာဝ တရားမှ ဖြစ်တည်လာသော အကျိုးဆက် များကို ရင်ဆိုင် ခွင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။
- **ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော အကျိုးဆက်များ ပြပါ** - အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် တစ်စုံတစ်ခုအား ပျက်စီးအောင် လုပ်မိပါက ထိုအပျက်အား ပြင်ခိုင်းလိုက်ပါ။ အကယ်၍ သူ့ကြောင့် ကားပျက်စီးသွားပါက သူရသင့်ရထိုက်သော အခွင့်ထူးများ ကို ရုပ်သိမ်းလိုက်ပါ။ အဖြစ်အပျက်တိုင်းသည် သင့်လျော်သော တုန့်ပြန်မှု အကျိုးဆက် ရှိကြောင်းကို သင့်ကလေးအား နားလည်အောင် ပြသရမည်ဖြစ်သည်။
- **အပိုတာဝန်များ ပေးအပ်ပါ** - အမှားလုပ်မိသော သင့်ကလေး၏ အခွင့်ထူးများကို ရုပ်သိမ်းလိုက်ပါ။ အိမ်မှု ကိစ္စတွင် လုပ်ဆောင်ခိုင်းလိုက်ပါ။ တာဝန်ကျေပွန်မှသာ သူရသင့်ရထိုက်သော အခွင့်ထူးများကို ပြန်လည် အပ်နှံ လိုက်ပါ။

## အနာဂတ် ပြဿနာများ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

အောက်ပါ မဟာဗျူဟာများသည် ဆယ်ကျော်သက် အနာဂတ်ပြဿနာများ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအချက်များပင်ဖြစ်သည်

- **Power Struggles ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ** - သင့်ကလေးက “ဒါ မတရားဘူး။ နောက်မှလုပ်မယ်” စသည့် စကားများ ပြောလာပါက ထိုငြင်းဆိုမှု များကို တွန်းလှန်ပါ။ ခိုင်မာသော ကန့်သတ်ချက် တစ်ခုထားရှိပြီး ထိုကန့်သတ်ချက် ၏ အကျိုးဆက် အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။
- **ကိုယ့်မျှော်လင့်ချက် ရှင်းလင်းအောင်ထားပါ** - သင့်ကလေးအား ရုပ်ရှင်ရုံ သို့မဟုတ် ပန်းခြံသို့ လိုက်ပို့ရာ၌ သင်ဖြစ်ချင်သည့်အတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ကလေး ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ခု ကြုံလာပါက မည်သို့ပြုလုပ်ပုံ နှင့် အိမ်ပြန်လာမည့်အချိန်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အမှာစကားပြောထားရမည်ဖြစ်သည်။
- **သင့်ကလေးအား အခွင့်ထူးများပေးပါ** - သင့်ကလေး သင့်အား ဈေးကြီးသော ဘတ်စကက်ဘော ဝယ်ခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ကျမှ အိပ်မည် ဟု တောင်းဆိုလာပါက ထိုအခွင့်ထူးများအား ပေးသင့်၊ မပေးသင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထားရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေး၏ အပြုအမူများသည် ထိုအခွင့်ထူးများ နှင့် အာမခံချက် ကိုက်ညီမှု မရှိပါက ထိုအခွင့်ထူးများကို မပေးပါနှင့်။
- **အပြုအမူဆိုင်ရာ စာချုပ်ချုပ်ပါ** - သင့်ကလေးအား စမတ်ဖုန်း ဝယ်ပေးခြင်းစသည့် အခွင့်ထူးများ ပေးသောအခါ တွင် အပြုအမူဆိုင်ရာ စာချုပ်ချုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ စည်းကမ်းဖောက်ခြင်းနှင့် အကျိုးဆက်များ ရေးထားသော စည်းကမ်းချက် စာချုပ်အား ဖတ်စေပြီး ၎င်းအခွင့်ထူးများအား မပေးမည် လက်မှတ်ရေးထိုးစေရမည် ဖြစ်သည်။
- **စံပြကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေ** - သင့်ကလေးသည် သင်၏ ပြုမူ၊ ပြောဆိုမှု များကို သင်ယူကြသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် နေရာတိုင်းတွင် သင့်ဆယ်ကျော်သက် ကလေးအတွက် စံပြကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေ။
- **အတူတကွ အချိန်ဖြုန်းပါ** - သင်နှင့် သင့်ကလေး ကြားခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေး ရှိရန်အတွက် သင့်ကလေးအား အချိန်ပေးနားထောင်ပေးပါ။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ TV ကြည့်ခြင်း၊ ဂိမ်းဆော့ခြင်း စသည့် သင့်ကလေး၏ ကမ္ဘာ့ငယ်ထဲတွင် သင်ပါဝင်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။
- **တာဝန်ကျေသော ကလေးဖြစ်အောင် မျှော်မှန်းပါ** - သင့်ကလေးအပေါ် ဖြစ်နိုင်သော မျှော်မှန်းချက်များ ထားသ၍ သင့်ကလေးသည်လည်း သင်မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း နေထိုင်ကျင့်ကြံတတ်သည်။ သင့်ကလေးအား ကျောင်း သင်ခန်းစာတွင် အကောင်းဆုံး မျှော်လင့်သလား သို့မဟုတ် အိမ်အလုပ်တွင် အကောင်းဆုံးမျှော်လင့်သလား စသည့် အချက်များကို ရှင်းလင်းအောင် ထားရမည်ဖြစ်သည်။
- **ပြန်ထန်သော စည်းကမ်းချိုးဖောက်မှုအတွက် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရန် မမေ့ပါနှင့်** - အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် အခန်းထဲမှာ တစ်နေကုန် ထိုင်ပြီး ဂိမ်းဆော့နေပါက၊ သူသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော အပြုအမူများ လုပ်ကောင်းလုပ်ပါလိမ့်မည်။ ကောင်းသော ပြုမူနေထိုင်ပုံ နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်အောင် သင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေး၏ အမှားများအတွက် အပြစ်ပေးမည့်အစား စည်းကမ်းချက်များ ဦးစွာပထမ ထားရှိရန်လိုအပ်သည်။

# ဆက်သွယ်ရေး သိကောင်းစရာများ

သင့်ကလေးနှင့် ပွင့်လင်းသော စကားပြောဆိုရန် စစ်ပွဲ တစ်ပွဲကဲ့သို့ ခက်ခဲတတ် သည်။ သို့သော် ဆက်တိုက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ရန် လွန်စွာ အရေးကြီးသည်။ အောက်ပါ နည်းလမ်းများသည် သင်၏ ကလေးများနှင့် စကားပြောရာတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။

- **ပုံမှန်ဆက်သွယ်မှုလုပ်ပါ** - ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော လူမှုဆက်ဆံရေး၏ သော့ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ကလေးကြုံတွေ့နေသော နေ့စဉ် အခက်အခဲ မှအစ သူ၏ ဘဝ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်စသည် အထိ ဆွေးနွေးပြောဆိုသင့်သည်။ သင်နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ကြောင်း သင်၏ကလေး သိလာ သည်နှင့်အမျှ သင်၏ အကြံဉာဏ်၊ အကာအကွယ်ကို ပိုမို အားကိုးလာပါလိမ့်မည်။
- **လုပ်ဆောင်ချက် နှင့်အတူ စကားပြောခြင်း** - သင့်ကလေးကို သင့်ရှေ့တွင် ရင်ဆိုင်စကားပြောဆိုမည့်အစား ကားမောင်းခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်းဖြင့် စကားပြောခြင်းသော် လည်းကောင်း ပိုမို ထိရောက်မှုရှိသည်။
- **သင့်ကလေးကို သင်နှင့် အတင်းအကြပ်စကားမပြောခိုင်းပါနဲ့** - သင့်ကလေးကို အတင်းအကြပ် စကားပေး မပြောခြင်းဖြင့် သူ့ကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးပါ။ သူအကူအညီ၊ အကြံဉာဏ် တောင်းခံလိုသူများကို ကူညီ ရှာဖွေပါ။ အဒေါ်၊ ဘွားဘွား၊ နည်းပြဆရာ၊ ဆရာ၊ အိမ်နီးနားချင်း စသည်တို့သည် သင့်ကလေးအတွက် အကြံဉာဏ် ပေးနိုင် ခြေအရှိဆုံး သူများဖြစ်ကြသည်။
- **အတူတကွ ပြဿနာ ဖြေရှင်းပါ** - သင့်ကလေးကို ဟိုဟာလုပ်၊ ဒီဟာ လုပ် ခိုင်းမည့်အစား ကလေးကို ပြဿနာ အတူဖြေရှင်းရန် ဖိတ်ကြားသင့်သည်။ “ကိုယ်လုပ်ရမည့် တာဝန်မမေ့အောင် ကျတော်တို့ဘာလုပ်သင့်လဲ ” စသည့် မေးခွန်းမျိုးကို မေးသင့်သည်။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်မည့် အချက်အလက်များစုပြီး သင့်ကလေးအား အသင့်တော်ဆုံး ပြဿနာ ဖြေရှင်းချက်ကို ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- **ကလေးကမ္ဘာထဲရောက်အောင်သွားပါ** - သင့်ကလေးသည် သင်နှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ ပြောဆို ဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကလေး၏ ကမ္ဘာထဲဝင်ပြီး သူနှင့် သက်သောင့်သက်သောဖြစ် သည့် ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးသင့်သည်။