



ကုထုံး ခံယူနေသော မိမိတို့၏ ကလေး အတွက် မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက် သူများက ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်သည့်နည်းလမ်း

သင့်ကလေးသည် သူ၏ နေ့စဉ်ဘဝကို နှောင့်ယှက်နေသည့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ အမျက်ဒေါသထွက်မှု၊ စိတ်ကနာမငြိမ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ အာရုံစိုက်မရခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ပွင့်ထွက်မှုများ သို့မဟုတ် အခြားအရာတစ်ခုခုကို ခံစားနေရသောကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို စတင် ခံယူရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ စတင်ဖြစ်ပွားစေသော ကနဦး အကြောင်းရင်းက မည်သို့ပင်ဆို စေကာမူ **ကုထုံးသည် အခက်အခဲ ကြုံလာချိန်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် စွမ်းရည်သစ်များ တည်ဆောက်ခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ပါသည်။** ကုထုံး ဝန်ဆောင်မှုများကို ကျောင်းတွင်၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းရှိ ဆေးခန်းတစ်ခုတွင် သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးသည်နှင့်မဆိုသော် **မိဘများနှင့် ပြုစု စောင့်ရှောက်ပေးသူများသည် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပံ့ပိုးကူညီရာတွင် အရေးပါသော ကဏ္ဍက ပါဝင်နေပါသည်။**

“တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြော
နေရင် အဲဒါကို အားနည်းချက်လို့
ကျွန်ုပ်တို့ ရှုမြင်ကြတယ်။
အဲဒါက မမှန်ပါဘူး။”

မိဘ

ကုထုံးက အချိတ်အဆက်မိမူ လိုအပ်ပါသည်

ကုထုံး အောင်မြင်ဖို့အတွက် ကုထုံးပညာရှင်သည် သင်နှင့် သင့်ကလေး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှု ခံစားရသည့် တစ်စုံတစ်ယောက် ဖြစ်ရန်လိုပါသည်။ ကုထုံးပညာရှင် တစ်ဦးနှင့် ဘေးကင်းပြီး စိတ်ချရသော ဆက်ဆံရေး ရှိ ထားခြင်းသည် သင့်ကလေးက ပညာရှင်နှင့် ခိုင်မာသော အချိတ်အဆက်မိမူကို တည်ဆောက်နိုင်ပြီး **သူ၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ခံစားမှုနှင့် အပြုအမူများအကြောင်း ပွင့်လင်းရှိသေးနိုင်သည်**ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ယခုလို ပွင့်လင်း ရှိသေးမှုသည် သင့်မိသားစုနှင့် ကုထုံးပညာရှင်အား စိတ်ဖိစီး မှုများသော အချိန်ကာလများအတွက် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ရေး စွမ်းရည်များကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် လေ့ကျင့်ရန် ကူညီ ပေးပါသည်။

ကုထုံးပညာရှင်တိုင်းက ထူးခြားပြီး သင် တွေ့ဆုံရသော ပထမဆုံးလူသည် သင့်မိသားစုအတွက် အဆင်မပြေ ခြင်းလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ သင့်ကလေး၏ လက်ရှိ ကု ထုံးပညာရှင်နှင့် ဆက်ဆံရေးသည် ခံစားမှုမကောင်းပါက ကလေးကို ကူညီပေးနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်သူနောက်တစ်ဦး ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။

ကုထုံး ထိရောက်နိုင်စေရန်အတွက် ပွင့်လင်း ရှိသေးစွာ ပြောဆိုခြင်းကို သင့်ကလေးက ဘေးကင်းသည်ဟု ခံစားမိရန် လိုပါသည်။ ဆက်ဆံရေးအသစ်တစ်ခုခု စတင်ခြင်းကိုသို့ပင် ဘေးကင်းသည်ဟု ခံစားမှု ရှိလာရန် အချိန်ယူရပါသည်။

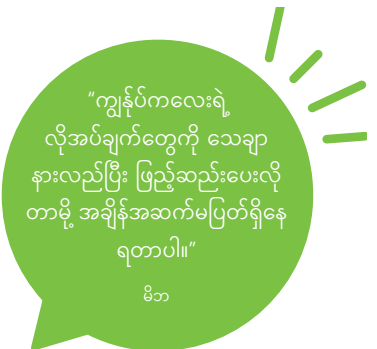
“ကုထုံးက
အမြန်ဖြေရှင်းနည်း
မဟုတ်ပါ။”
ကျောင်းအခြေပြု
ကုထုံးပညာရှင်

ကုထုံးအကြောင်း အမှန်တရား

ယုံတမ်းစကားများ	အမှန်တရားများ
ကုထုံးက ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု သက်သက်ပါပဲ။	ကုထုံးသည် ဘဝတွင် ကြုံတွေ့လာနိုင်သည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်း နိုင်စေရန် စွမ်းရည်များကို သင်ကြားပေးပါသည်။
ကုထုံးပညာရှင်များသည် လူအ များအား လုပ်ရမည့်အရာများကို ပြောပြပေးပါသည်။	ကုထုံးပညာရှင်များသည် လူအများက မိမိတို့၏ ခံစားချက်များကို လေ့လာဖော်ထုတ်နိုင်စေရန် တိတ်ဆိတ်သော နေရာကို အသုံးပြုကြ ပြီး ပိုမိုလေးနက်သော အတွေးအမြင်ကို ထွက်ပေါ်လာစေရန်ကူညီ ပေးဖို့ မေးခွန်းများ မေးကြပါသည်။
ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ အရေး ကိစ္စကို အခြားမည်သူနှင့်မျှ မျှဝေ ပေးစရာ မလိုပါဘူး။	အတိတ်က အတွေ့အကြုံများနှင့် ပြင်းထန်လေးနက်သော ခံစား ချက်များကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းက နေ့စဉ်ဘဝကို ပျော်ရွှင်ခံစားနိုင် ဖို့ အခက်တွေ့စေနိုင်ပါသည်။ “သင့်အရေးကိစ္စ” ကို မျှဝေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ခက်ခဲသော အရာများကို စီစဉ်လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ရှေ့ဆက်လုပ်ကိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကုထုံးသည် ဝေဖန်မှုကင်းသော ဇန်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကုထုံးတွင် ထည့်သွင်းပြောဆိုလိုက်သော စကား ရပ်တိုင်းသည် အတွင်းရေးသားဖြစ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် ထိခိုက် နာကျင်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိမှုသာ ၎င်းတို့ကို မျှဝေပေးပါသည်။
ကုထုံးက ကျွန်ုပ်၏ ကလေးကို ပြန်ကောင်းလာစေမှာပါ။ ကလေး က ဝမ်းနည်းတာ၊ စိုးရိမ်တာ ဒါ မှမဟုတ် ဒေါသထွက်တာကို နောက်ထပ် မခံစားရတော့ပါဘူး။	ကုထုံးက မှော်ပညာ မဟုတ်ပါ။ အချို့သော အတွေ့အကြုံများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို စိတ်ပျက်စေနိုင်သော်လည်း မိသားစုတစ်ခုအဖြစ် စွမ်း ရည်များကို လေ့ကျင့်ခြင်းအပြင် စိန်ခေါ်မှုများကို မျှဝေရန် ဘေးကင်း လုံခြုံသော နေရာတစ်ခု ရှိထားခြင်းဖြင့် ကုထုံးသည် စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖြေရှင်းနည်းကို သိရှိနိုင်စေပါသည်။
ကျွန်ုပ်က မိဘ ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ် ကလေး၏ ကုထုံးကဏ္ဍတွင် လည်း ပါဝင်သင့်ပါသည်။	မိဘများသည် ကုထုံးတွင် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာရာကို သိရှိပိုင် ခွင့် ရှိသော်လည်း ကုထုံးအတွင်း အခန်းထဲတွင် ထိုင်နေခြင်းသည် သင့်ကလေးက သူ၏ ခံစားချက်များ သို့မဟုတ် အပြုအမူများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပွင့်လင်းရှိသေးသည့် အတိုင်းအတာအပေါ် လွှမ်းမိုး မှုနိုင်ပါသည်။ ကုထုံးပညာရှင်များနှင့် ပုံမှန်အစည်းအဝေးများလုပ် ရန် တိုက်တွန်းအားပေးသော်လည်း မိဘများသည် မိမိတို့ကလေး၏ ကုထုံး ရက်ချိန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ခြင်း မရှိပါ။ သင့်ကလေး နှင့်အတူ ကုထုံးတွင် ပါဝင်လိုပါက မိသားစုကုထုံး ဝန်ဆောင်မှုများကို အတူတကွ လေ့လာကြည့်ပါ။

ပြောဆိုဆက်ဆံရေးက အဓိက သော့ချက်ပါ

မိဘ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် သင်နှင့် သင့်ကလေး၏ ကုထုံးပညာရှင်ကြား ပွင့်လင်းသော ပြောဆို ဆက်ဆံရေးကို မဖြစ်မနေ ရှိထားရပါမည်။ သင့်ကလေးအကြောင်း သင် အသိဆုံးပါ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သင့်ကလေး၏ ခံစားချက် သို့မဟုတ် အပြုအမူများတွင် အပြောင်းအလဲများကို သတိပြုမိပါက ၎င်းကို မျှဝေရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ မိသားစုကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော အရာအသစ်များ (ချစ်ရသူတစ်ဦးကို ဆုံးရှုံးခြင်း၊ အိမ်ရာ အပြောင်းအလဲများ၊ စသည်ဖြင့်တို့ကဲ့သို့) သည်လည်း သင့်ကလေး၏ ကုထုံးပညာရှင်အတွက် အကူအညီဖြစ်သော အခြေအနေကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ကုထုံးပညာရှင်သည် အတွင်းရေးကို လေးစားမည်ဖြစ်ပြီး သင့်မိသားစု၏ ဘေးကင်းရေးက စိုးရိမ်စရာဖြစ်သည်မှလွဲ၍ သင့်ခွင့်ပြုချက်ကို မည်သူနှင့်မျှ မျှဝေမည်မဟုတ်ပါ။ အသေးစိတ်များ သို့မဟုတ် ဘဝ အပြောင်းအလဲများက မျှဝေရလောက်အောင် အကျိုးများသည်ဟု သင် ထင်လျှင်ပင် ကုထုံးပညာရှင်သည် ရက်ချိန်းများပြင်ပတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော အရာများကို သိရှိသည့်အခါ ပို၍အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ **မသင်္ကာပါက ထုတ်ပြောလိုက်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းက သင့်ကလေးအား အကောင်းဆုံး ကူညီနိုင်စေရန် သင့်ကုထုံးပညာရှင်ကို အကူအညီပေးပါသည်။**



“ကျွန်ုပ်ကလေးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို သေချာ နားလည်ပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးလိုတာမို့ အချိန်အဆက်မပြတ်ရှိနေရတာပါ။”
မိဘ

စွမ်းရည်အသစ်များကို အတူတကွ လေ့ကျင့်ပါ

လ အနည်းငယ်ကြာ ကုထုံး ခံယူပြီးနောက် သင့်ကလေးသည် သူ ဝမ်းနည်းနေချိန်တွင် စိတ်ငြိမ်အောင်လုပ်နိုင်မည့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းအသစ်များကို လေ့လာသင်ယူပြီးသား ဖြစ်ပါမည်။ အတွေ့များသော နည်းစနစ်အချို့တွင် သတိဖြင့် အသက်ရှူခြင်း၊ ရေတွက်ခြင်းကဲ့သို့ အခြေခံ အလေ့အကျင့်များ သို့မဟုတ် နေ့စဉ်စုတ်တမ်းရေးခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးကင်းသော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။ **ဒါကတွေက စွမ်းရည်တွေ ဖြစ်ပြီး တစ်ခုခု ကျွမ်းကျင်ဖို့ လေ့ကျင့်မှု လိုပါတယ်။** အိမ်တွင် မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများသည် သင့်ကလေး သင်ယူလေ့လာနေသော ဘဝ စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ဖို့ အချိန်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးများသည် သူတို့ ဘဝများရှိ ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူကြီးများ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို သတိပြုတတ်သောကြောင့် မိသားစုများသည် စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ရန် အလားတူ စွမ်းရည်များကို ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ပြခြင်းက အကူအညီပေးရာရောက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စိန်ခေါ်မှုရှိသော အခိုက်အတန့်တွင် သင် ဝမ်းနည်းအားငယ်သောအခါ သင့်ကလေး၏ ကုထုံးအတွင်း သင့်ကလေး လေ့လာသင်ယူနေသော စွမ်းရည်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် သူ၏ ချစ်ရသူတစ်ဦးဖြစ်သည့် သင် အသုံးပြုနေသည်ကို သူ မြင်တွေ့သွားစေရန် ကြိုးစား၍ အသုံးပြုကြည့်ပေးပါ။ သူ ထုတ်မပြောလျှင်ပင် ချစ်ရသူများက မိမိတို့၏ ခံစားချက် ပုံမှန်ဖြစ်စေရန် နည်းစနစ်များ အသုံးပြုနေသည်ကို သူ ကြည့်ရှုမိခြင်းသည် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှု စွမ်းရည်များကို နေ့စဉ် ဘဝတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့်နည်းလမ်းကို သင့် ကလေး မြင်တွေ့နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါမည်။



“အိမ်တွင် ကုထုံးအတွင်း သင့်ကလေး လေ့လာသင်ယူနေသော အရာများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။ ကုထုံးကဏ္ဍပြင်ပမှာ လေ့ကျင့်တာက အလုပ်ပြီးမြောက်မှု ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေပါ။”
ကျောင်းအခြေပြု ကုထုံးပညာရှင်

သင့်ကလေး စိတ်တည်ငြိမ်နေချိန်သည် သူ၏ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှု စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ရန် အကောင်းဆုံး အချိန် ဖြစ်ပါသည်။

“ကျွန်ုပ် တာဝန်က ခက်ခဲတဲ့နေ့တွေ ရော ပျော်ရတဲ့နေ့တွေမှာပါ သူမနဲ့အတူ လျှောက်လှမ်းပေးဖို့ပါ။ ဒီလိုမှသာ သူမ အထီးမကျန်တော့ဘဲ သူမရဲ့ အနာဂတ်က မျှော်လင့်ချက် ပြည့်နေမှာပါ။”
မိဘ

သင့်ကလေးကို စာနာစိတ်ထား၍ နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပေးပါ

အောက်ပါတို့သည် မိမိတို့၏ချစ်ရသူများထံမှ အထောက်အပံ့ကို ရလိုသည့်နည်းလမ်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်များ ထံမှ ပြောဆိုပုံများ ဖြစ်ပါသည်။



“စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရတာကို ရွေးချယ် လို့မရပါဘူး။”
ဆယ်ကျော်သက်

“နားထောင်ပေးရဲ့ပါပဲ။ အကြည်ဇာန်က တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပိုလွန်သွား တတ်ပါတယ်။”
ဆယ်ကျော်သက်

“အော်ငိုတာက အပိုလုပ်ပြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခံစားချက်တွေက စစ်မှန်ပြီး နားထောင်ပေးမယ့်လူ လိုပါတယ်။”
ဆယ်ကျော်သက်

“သား/သမီးတို့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေတာပါ။ ဖေဖေ မေမေတို့လည်း အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပေးပါနော်။”
ဆယ်ကျော်သက်