

ကလေးများနှင့် သင့်လျော်သော လုပ်ဆောင်ချက်ကတ်များ



မိတ်ဆက်

WorldVision International နှင့် IFRC Reference Center for Psychosocial Support for Child Friendly Space (CFS) ကိရိယာရင်းမြစ်အစုံကို 2017 ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့သည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကတ်များအစုံကို COVID-19 ကာလအတွင်း ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစု၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ရှိပြီးသား CFS လုပ်ဆောင်ချက် ကက်တလောက်မှ ရွေးချယ်ပြီး ဆီလျော်အောင်ပြုလုပ်ထားပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက်ကတ်များကို အထူးသဖြင့် လော့ခ်ဒေါင်းတွင်ရှိနေသော သို့မဟုတ် ကျောင်းနှင့်အပန်းဖြေပရိုဂရမ်များ ရယူခွင့် အကန့်အသတ်ရှိသော ကလေးများအတွက် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားပါသည်။ လုပ်ဆောင်ချက်များအားလုံးကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အိမ်တွင် သို့မဟုတ် မည်သည့် သင့်လျော်သောနေရာများ တွင်ဖြစ်စေ လူ 2 မှ 3 ဦးအထိ အုပ်စုငယ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ A5 အရွယ်အစားကတ်များကို အွန်လိုင်းနှင့် ရနိုင်သမျှနေရာတိုင်းတွင် လူကိုယ်တိုင် ဖြန့်ဝေမှုများမှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကြံပြုထားသော ကိုးကားချက်-'Child Friendly Spaces at Home Activity Cards' World Vision International and IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2020

မူပိုင်ခွင့်- IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ



မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ

ဤလုပ်ဆောင်ချက်များသည် ကလေးများကို ပျော်ရွှင်စေရန်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာစေရန် နည်းလမ်းများကို လေ့လာရန်နှင့် စွမ်းရည်အသစ်များကို လေ့ကျင့်ရန် ကူညီပေးရန်အတွက် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားပါသည်။

ကစားခြင်းသည် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများက ၎င်းတို့နှစ်သက်သော ကစားနည်းအကြောင်း အကြံဉာဏ်များ မျှဝေသည့်အခါ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများအပေါ် မူတည်၍ ကွာခြားကြောင်း သတိရပါ။

သင့်ကလေးအား အိမ်တွင် သို့မဟုတ် မည်သည့်သင့်လျော်သော နေရာများတွင်မဆို ဤလုပ်ဆောင်ချက်များ ပြုလုပ်ရန် အချိန်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းပါသည်။ ၎င်းသည် ကလေးအား ပံ့ပိုးမှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ကို ခံစားရစေရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုစီကို အသုံးမပြုမီ သင့်ကလေးနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဆွေးနွေးပြီး ၎င်းတို့၏အမြင်များကို မျှဝေရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။ ကလေးများအား လုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် ကစားသည့်အခါ အားပေးပြီး အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ချက်များကို ပေးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုပြီးလျှင် ကလေးများနှင့် ပြန်တွေးပါ။

က) ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို လုပ်ဆောင်ရတာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။

ခ) ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို သူတို့ ဘာကြိုက်ကြတာလဲ။

ဂ) သူတို့အချင်းချင်း သို့မဟုတ် ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှ သူတို့ဘာလေ့လာခဲ့ရလဲ။

မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ



မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ

ကလေးတစ်ဦးဦး၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်မှုများရှိပါက၊ လုပ်ဆောင်ချက်ကိုရပ်ပြီး အကူအညီရယူပါ။ သင့်လျော်သည့်အခါတွင် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များမှာ-

- ဒေသခံခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် အစိုးရအရာရှိတစ်ဦးနှင့် စကားပြောပါ
- ကလေးများကို ကာကွယ်ပေးသည့် ကလေးအကူအညီလိုင်း သို့မဟုတ် အေဂျင်စီသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့ပါ
- နယ်မြေခံရဲစခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ သို့မဟုတ် ရှေ့တန်းလုပ်သားများ (ဆိုလိုသည်မှာ လူမှုဝန်ထမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ စသည်) ထံမှ အကူအညီရယူပါ

သင့်ကလေးကို ထိခိုက်လာမည်ကို စိုးရိမ်ပါက-

- သင့်ခံစားချက်တွေအကြောင်း သင်ယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောပါ
- သင်စိတ်ငြိမ်နေသောအခါမှသာ ကလေးများကို ဆုံးမပါ။ ကလေးကို မရိုက်ပါနှင့်

လူမှုရေးပံ့ပိုးမှု

အခြေခံစည်းမျဉ်းများ



အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

ပစ္စည်းများ- စာရွက်နှင့် ဘောပင်နံ

- ထိုကတ်များရှိ အခြားလုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်မစတင်မီ အခြေခံစည်းမျဉ်းကို သတ်မှတ်ခြင်းသည် ပထမဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သင့်သည်။
- သင်နှင့်အတူလုပ်ဆောင်မည့် သင့်မိသားစုဝင်များကို စုစည်းပါ။
- လုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်သည့်အခါ မည်သည့် စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာသင့်သည်ကို လူတိုင်းကို ပြောခိုင်းစေခြင်းသည် လုပ်ဆောင်ရတာ ပျော်စရာကောင်းပါလိမ့်မည်။
စည်းမျဉ်းများမှာ အောက်ပါကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်သည်- အချင်းချင်း စကားနားထောင်သည်၊ မပါဝင်လိုသူကိုလည်း လေးစားမှုထားသည်၊ မျှတစွာ ကစားသည်။
- စည်းမျဉ်းအစုံအား သဘောတူပြီး စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် မှတ်သားထားပါ။
- ထိုကတ်များပေါ်ရှိ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်လုပ်ဆောင်သည့်အခါတိုင်း စည်းမျဉ်းများကို အချင်းချင်း သတိပေးပါ။

လူမှုရေးပံ့ပိုးမှု

ကျွန်ုပ်တို့၏ သီးခြားအမည်များ



ကျွန်ုပ်တို့၏ သီးခြားအမည်များ

ပစ္စည်းများ- ကတ်ထူပြားများ၊ ဘောပင်န်များနှင့် တွယ်ချိတ်များ

- သင့်နာမည်အကြောင်း တစ်ခုခုပြောပြရန်
သင့်မိသားစုဝင်များကို တောင်းဆိုပါ။ ဘာကြောင့် အဲဒါကို
ရွေးချယ်ခဲ့တာလဲဆိုတာ သူတို့ကို မေးပါ။
- စာရွက်တစ်ရွက် သို့မဟုတ် ကတ်ထူပြားတစ်ခုပေါ်တွင်
တစ်ဖက်တွင် သင့်အမည်ကိုပြသသော ရုပ်ပုံတစ်ပုံကို ဆွဲပြီး
အခြားတစ်ဖက်တွင် သင့်အမည်၏အဓိပ္ပာယ်ကို ရေးချပါ။
- သင့်အမည်ကတ်ကို ခရေယွန်များ၊ မဂ္ဂဇင်းများ၊ စတစ်ကာများ
သို့မဟုတ် သင်ရှာဖွေနိုင်သော မည်သည့်ပစ္စည်းများဖြင့်မဆို
အလှဆင်ပါ။
- သင့်အမည်ကတ်ကို သင့်မိသားစုအားပြသပြီး ၎င်းတို့အတွက်
အမည်ကတ်ပြုလုပ်ရန် ကမ်းလှမ်းပါ။
- အခြားသူများ၏ အမည်များကို ဇာတ်လမ်းများ စုဆောင်းပြီး
၎င်းတို့လည်း အမည်ကတ်များ ပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီပေးပါ။
- မိသားစုအနေဖြင့်၊ သင်တို့အားလုံး ရွေးချယ်သည့်နေ့တွင်
သင့်အမည်ကတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှု

စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီး



ပစ္စည်းများ- ကတ်ထူပြား နှစ်ခု၊ ရောင်စုံ ခဲတံများနှင့် စက္ကူတွယ်ချိတ်တစ်ခု

- ကတ်ထူပြားပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံဆွဲပြီး ဂရုတစိုက်ဖြတ်ထုတ်ပါ။
စက်ဝိုင်းများကို ပိုင်မှန်တစ်ခုကဲ့သို့ အညီအမျှ ခြောက်စိတ်ခွဲပါ။
အစိတ်တစ်ခုစီအတွက်၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ စက်ဆုပ်မှု၊
ကြောက်ရွံ့မှု၊ အံ့ဩမှုနှင့် ဝမ်းနည်းမှုဟု အမည်ပေးလိုက်ပါ။
- စိတ်ခံစားမှုကိုဖော်ပြရန် စိတ်ခံစားမှုဘေးတွင်
ရိုးရှင်းသောရုပ်ပုံတစ်ပုံကို ဆွဲပါ။
- ဒုတိယအဝိုင်းကိုလည်း ဖြတ်ပြီး 6 စိတ်ခွဲလိုက်ပါ။ ထို့နောက် စက်ဝိုင်းမှ
1 စိတ်ကို ဤကတ်၏ အရှေ့ဖက်မှ
ရုပ်ပုံကဲ့သို့ ဖြတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ပထမစက်ဝိုင်း၏အပေါ်တွင်
ဒုတိယစက်ဝိုင်းကို ထားကာ စက်ဝိုင်းအလယ်များကို သတ္တု
စက္ကူတွယ်ချိတ်တစ်ခုဖြင့် နှစ်ခုကို ချိတ်ကပ်လိုက်ပါ။
- သင့်ဘီးကို သင်နှစ်သက်သလို အရောင်ခြယ် သို့မဟုတ် အလှဆင်ပါ။
- ပထမစက်ဝိုင်းမှ စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုသည်
ပျောက်နေသောအစိတ်မှတစ်ဆင့် ပြသနိုင်ရန် ဒုတိယစက်ဝိုင်းကို
လှည့်ပါ။
- သင် သို့မဟုတ် အခြားသူများ တစ်နေ့ချင်း သို့မဟုတ်
ရက်သတ္တပတ်တွင် မည်သို့ခံစားရသည်ကို စစ်ဆေးရန် လှည့်ဘီးကို
အသုံးပြုပါ။ ခံစားချက်တွင် မှန်သည်မှားသည် မရှိဆိုတာကို
သတိရပေးပါ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှု

နောက်ထပ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာများ



နောက်ထပ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာများ

ပစ္စည်းများ- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီး၊ စာရွက်နှင့် ဘောပင်န်

- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီးကို မလုပ်ဆောင်ရသေးပါက၊ 'စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီး (The Emotion Wheel)' ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို ဦးစွာစတင်ပါ။
- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီးရှိ စိတ်ခံစားမှုခြောက်ခုကို ကြည့်ပါ။
- ဘီးပေါ်ရှိ ခံစားချက်တစ်ခုစီကို တစ်စုံတစ်ဦးကို ခံစားရစေမည့် အခြေအနေမျိုးများက ဘာတွေဖြစ်မလဲစဉ်းစားကြည့်ပါ။
- သင်ဖော်ပြနေသည့် စိတ်ခံစားချက်ကို အခြားသူများ ခန့်မှန်းနိုင်ရန် ဇာတ်လမ်းတိုလေးတစ်ပုဒ်ကို ဖန်တီးပါ။
- လူတိုင်းအတွက် စိတ်ခံစားမှုခြောက်ခုနှင့် ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ပြသမည်ကို အားလုံး လွယ်ကူစွာသိရှိနိုင်သည်အထိ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှု

အခြားစိတ်ခံစားမှုများ



အခြားစိတ်ခံစားမှုများ

ပစ္စည်းများ- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီး၊ စာရွက်နှင့် ဘောပင်န်

- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီးကို မလုပ်ဆောင်ရသေးပါက၊ 'စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီး (The Emotion Wheel)' ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို ဦးစွာစတင်ပါ။
- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီးရှိ စိတ်ခံစားမှုခြောက်ခုကို ကြည့်ပါ။
- သင်သိတဲ့ အခြားစိတ်ခံစားချက်များ ဘယ်လောက်ရှိလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ကို စာရင်းလုပ်ပါ။
- သင်ရေးခဲ့သော စိတ်ခံစားမှုများသည် အခြားစိတ်ခံစားမှုတစ်မျိုးဖြစ်နေပါက (ဥပမာ၊ မပျော်ရွှင်မှု၏ အခြားစိတ်ခံစားမှုပုံစံသည် ဝမ်းနည်းခြင်း) ဘီးပေါ်ရှိနေပြီသား သို့မဟုတ် ဘီးပေါ်တွင် မရှိပါက တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် စကားပြောပါ။
- အခြားခံစားချက်များ မည်မျှ သင်ချရေးခဲ့လဲ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှု

ကောင်းမွန်သော စိတ်ခံစားချက်များ ဖန်တီးခြင်း



ကောင်းမွန်သော စိတ်ခံစားချက်များ ဖန်တီးခြင်း

ပစ္စည်းများ- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီး၊ ဘောပင်နှင့် စာရွက်

- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီးကို မလုပ်ဆောင်ရသေးပါက၊ 'စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီး (The Emotion Wheel)' ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို ဦးစွာစတင်ပါ။
- ဘီးကိုကြည့်ပြီး သင့်အားစိတ်ထဲတွင် အကောင်းဆုံးခံစားရစေသည့် ခံစားချက်ကို ရွေးပါ။
- ဒီစိတ်ခံစားချက်ကို ခံစားနိုင်ဖို့ အိမ်မှာ သင်လုပ်နိုင်တဲ့အရာအားလုံးကို စဉ်းစားပြီး စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးလိုက်ပါ။
- သင်ချရေးထားတဲ့ အရာတွေကို လုပ်ကြည့်ပြီး သင့်စိတ်ထဲတွင် ခံစားချက်ကောင်းကောင်း ခံစားရသလားဆိုတာ သတိပြုပါ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှု

ခက်ခဲသော စိတ်ခံစားမှုများကို
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း



ခက်ခဲသော စိတ်ခံစားမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

ပစ္စည်းများ- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီး၊ ဘောပင်နှင့် စာရွက်

- စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီးကို မလုပ်ဆောင်ရသေးပါက၊ 'စိတ်ခံစားမှု လှည့်ဘီး (The Emotion Wheel)' ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို ဦးစွာစတင်ပါ။
- ဘီးကိုကြည့်ပြီး သင့်အားစိတ်ထဲတွင် အနည်းငယ် အဆင်မပြေဖြစ်စေသည့် ခံစားချက်ကို ရွေးပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒီခံစားချက်ကို ဘယ်မှာ အများဆုံးခံစားရလဲ။ သင့်အစာအိမ် သို့မဟုတ် နှလုံး သို့မဟုတ် ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် ခြေထောက် သို့မဟုတ် အခြားတစ်နေရာတွင်လား။
- သင့်အနေဖြင့် ထိုကဲ့သို့ စိတ်ခံစားချက်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး အမည်ပေးနိုင်သည့်အခါ ခံစားချက်ကို မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို ရှာဖွေရန် အချိန်ပေးနိုင်သည်။
- ထိုခံစားမှုကို တုံ့ပြန်နိုင်ပုံကို မှတ်စုချရေးပါ။
- စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုကို မျှသိပ်ထားရန် သို့မဟုတ် အခြားသူကို မျှဝေရန် ခက်ခဲသောအခါ၊ သင်သည် အခြားလှုပ်ရှားမှု 'ကောင်းမွန်သော စိတ်ခံစားမှုများ' တွင် သင်ချရေးထားသည့် အခြားအရာများ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်သော စိတ်ခံစားချက်များ ဖန်တီးနိုင်သည်။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူမှု

တုံ့ပြန်ရန် မတူညီသော နည်းလမ်းများ



တုံ့ပြန်ရန် မတူညီသော နည်းလမ်းများ

- သူတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို လူတွေ မတူညီသော နည်းလမ်းများဖြင့် တုံ့ပြန်ပုံကို ကြည့်လိုက်ရအောင်။
- ဦးစွာ၊ သင်နှင့်တွဲဖက်လုပ်ဆောင်ရန် အခြားသူတစ်ယောက်ကို ရှာပါ။
- စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုကို ရွေးပြီး သင့်မျက်နှာနှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ဟန်လုပ်ခြင်းဖြင့် ပြသပါ။ ထို့နောက်၊ သင့်တွဲဖက်အား သင်ပြသနေသော စိတ်ခံစားချက်ကို ခန့်မှန်းစေပါ။
- ခန့်မှန်းချက်မှန်မမှန်ဆိုတာ သင့်တွဲဖက်ကို ပြောပါ။ သင့်တွဲဖက်ကို တူညီသော စိတ်ခံစားချက် ဟန်ပြရန် ပြောပါ။
- ယခု အခြားစိတ်ခံစားချက်တစ်ခု အလှည့်ကျရွေးချယ်ပြီး ထိုစိတ်ခံစားချက်များကိုလည်း ဟန်ပြကြည့်ပါ။
- ပျော်စရာဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို စိတ်ကူးယဉ်ပုံဖော်ကြည့်ပြီး သင်လေ့ကျင့်ခဲ့သော စိတ်ခံစားချက်များအားလုံးကို အသုံးပြုကြည့်ပါ။

သုခချမ်းသာနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

လေထဲက သစ်ပင်



သင့်အတွက် နူးညံ့သောအသံဖြင့် ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ပေးနိုင်သော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ရှာဖွေပြီး သင်က ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရုံသာဖြစ်သည်။

လေထဲက သစ်ပင်

ပစ္စည်းများ- မရှိပါ

- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေရာလပ်ထားပြီး သင့်ခြေထောက်များကို ခွဲထားကာ မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ခူးကိုနည်းနည်းကွေးလိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးနှစ်ဖက်ကို လျှော့ထားပြီး သဘာဝအတိုင်း တွဲလဲခိုနေပါစေ။
- သင့်ခြေထောက်များကို သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ အမြစ်များလို မြေကြီးပေါ်မှာ စိုက်ထားသလို ခံစားလိုက်ပါ။ မြဲမြံစွာ ရပ်တည်နေပြီး မြေကြီးထဲသို့ အမြစ်များ တိုးဝင်ကြီးထွားလျှက်ရှိသည်ကို စိတ်ကူးခံစားကြည့်ပါ။
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ဗဟိုချက်ကို ရှာဖွေပြီး ဖြေးဖြေးနှင့် နက်နဲစွာ အသက်ရှူထုတ်မှုကို အသုံးပြု၍ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဗဟိုချက်သို့ အသက်ရှူသွင်းပါ။
- အကိုင်းအခက်များကဲ့သို့ သင့်လက်များကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မြှောက်လိုက်ပြီး ရှူထုတ်မှုတစ်ခုစီဖြင့် သင့်လက်များထဲသို့ စွမ်းအင်များ ပေးပို့ပါ။
- သင့်အမြစ်များမှ စွမ်းအင်ကို ရှူသွင်းပြီး သင့်အကိုင်းအခက်နှင့် အရွက်များကို စွမ်းအင်ပေးဖို့ အသက်ရှူထုတ်လိုက်ပါ။
- အခု မျက်လုံးဖွင့်ပြီး သင့်ခြေ၊ လက်နှင့် လက်မောင်းတွေကို လှုပ်ယမ်းလိုက်ပါ။
- သင့်ရဲ့သစ်ပင်က အဲဒီမှာအမြဲရှိနေပါတယ်။ သင့် အခြေချပြီး သန်မာမှု စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ခံစားချက်တဲ့အခါတိုင်း သင့်ခြေထောက်ကို စိုက်ပြီး သင့်အမြစ်တွေ၊ အကိုင်းအခက်တွေကို ပြန်ပြီး ကြီးထွားစေနိုင်ပါတယ်။

သုခချမ်းသာနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

စိတ်အေးချမ်းစွာ အသက်ရှူခြင်း



သင့်အတွက် နူးညံ့သောအသံဖြင့် ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ပေးနိုင်သော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ရှာဖွေပြီး သင်က ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရုံသာဖြစ်သည်။

စိတ်အေးချမ်းစွာ အသက်ရှူခြင်း

ပစ္စည်းများ- မရှိပါ

- သက်သောင့်သက်သာအနေအထားတွင် ထိုင်ပါ သို့မဟုတ် လှဲလျောင်းပါ။
သင့်မျက်လုံးများကို ညင်သာစွာပိတ်ပါ သို့မဟုတ် ဖွင့်ထားလိုပါက
ရင်းတို့ကို ဖျော့တော့စွာ အာရုံမစိုက်ဘဲဖွင့်ထားပါ။
သောက်စရာအပူတစ်ခွက်ကို အေးအောင် မှုတ်သကဲ့သို့ ဖြေးညှင်းစွာ
အသက်ရှူထုတ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်မှု ကြာရှည်ဖြေးညှင်းစွာ
မည်သို့လုပ်ဆောင်သည်ကို သတိထားပါ။
- လက်များကို ရင်ဘတ်ပေါ်တင်ပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။
သင်အသက်ရှူသည့်အခါ ရင်ဘတ် တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်ပုံကို
သတိထားပါ။
- နောက်ပြီး လက်နှစ်ဘက်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ထားပါ။ သင့်ဝမ်းဗိုက်ထဲရှိ
ဘော်လုံး လေပြည့်လာသကဲ့သို့ ဝမ်းဗိုက်အပြင်ဘက် ဖောင်းလာချိန်တွင်
အသက်ရှူသွင်းပါ။
- သင့်နောက်ကျောနှင့် ဘေးဘက်များ အသက်ရှူသွင်းချိန်
ပိုကြီးလာသည်ဟုခံစားရပြီး ရှူထုတ်ချိန် ပြန်ကျုံ့ဝင်သွားသကဲ့သို့
ခံစားရကြောင်း သတိပြုပါ။
- သင့်လက်များကို ပေါင်ပေါ်သို့ချပြီး မိနစ်အနည်းငယ် တိတ်ဆိတ်စွာ
အသက်ရှူပါ။
- ယခု သင့်အသက်ရှူမှု ခံစားရပုံနှင့် သင်ခန္ဓာကိုယ်ခံစားရပုံကို သတိပြုပါ။

သုခချမ်းသာနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ရန်
စိတ်အေးချမ်းစွာ အသက်ရှူခြင်း



သင့်အတွက် နူးညံ့သောအသံဖြင့် ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ပေးနိုင်သော မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို
ရှာဖွေပြီး သင်က ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရုံသာဖြစ်သည်။

ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ရန် စိတ်အေးချမ်းစွာ အသက်ရှူခြင်း

ပစ္စည်းများ- မရှိပါ

တစ်ခါတစ်ရံ အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲပြီး စိတ်အေးချမ်းစွာ အသက်ရှူခြင်း
လေ့ကျင့်ခန်းသည် သင့်အား အိပ်ပျော်ရန် ကူညီပေးသည်။ အသက်ရှူထုတ်တိုင်း
သင်နောက်ပြန်ရေတွက်ရမည်။

ပထမရှူထုတ်မှု ငါးမှစပြီး နောက် လေးမှ သုညအထိရေသွားကာ ငါးသို့ ပြန်သွားပြီး
သင်အိပ်ပျော်သည်ထိ နောက်ပြန်ရေတွက်ပါ။

- ပက်လက် သို့မဟုတ် ဘေးတိုက်လှဲလျောင်းနေပြီး အိပ်ယာက
သင့်အားပံ့ပိုးပေးနေပုံကို ခံစားပါ။
- နောက်ထပ်အာရုံစိုက်ရန်မှာ သင့်အသက်ရှူပုံဖြစ်ပြီး၊ ပါးစပ်ကို
အနည်းငယ်ဖွင့်ဟကာ သင့်မျက်လုံး၊ လျှာနှင့် မေးရိုးများတွင် ဖိအားကို
လွှတ်ချလိုက်ပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ပထမရှူထုတ်မှု ငါးတွင် စတင်လိုက်ပါ။
နောက်ရှူထုတ်မှု၊ လေးကိုရေတွက်ပြီး၊ တတိယရှူထုတ်မှု သုံးနှင့် ဆက်တိုက်
သုညအထိဖြစ်သည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်အတူ အသက်ရှူပြင်းထန်နှေးကွေးလာသည့်အခါ၊
နောက်ပြန်ရေတွက်မှုကို တစ်ဆယ်မှ သုညထိ တိုးမြှင့်ရေတွက်နိုင်သည်။
တစ်ကြိမ်ရှူထုတ်၊ တစ်ကြိမ်ရေတွက်ပါ။ ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ပါ။

သုခချမ်းသာနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကြွက်သား ပြေလျော့စေခြင်း



သင့်အတွက် နူးညံ့သောအသံဖြင့် ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ပေးနိုင်သော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ရှာဖွေပြီး သင်က ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရုံသာဖြစ်သည်။

ကြွက်သား ပြေလျော့စေခြင်း

ပစ္စည်းများ- မရှိပါ

- သက်သောင့်သက်သာအနေအထားတွင် ထိုင် သို့မဟုတ် လှဲလျောင်းပြီး အသက်ပုံမှန်ရှူပါ။
- လက်နှစ်ဖက်လုံး လက်သီးဆုတ်လုပ်ပြီး သင်နိုင်သလောက် တင်းတင်းဆုတ်ထားပါ။ သင့်လက်များနှင့် လက်ဖျံများတွင် တင်းအားကို ခံစားပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒီလိုထိန်းထားပြီး ငါးအထိဖြေးဖြေးရေကာ သင့်လက်များနှင့် လက်မောင်းများကို ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။
- သင့်လက်များကို လက်မောင်းထိ၊ အလေးတစ်ခုမနေသကဲ့သို့ ကွေးကာ သင့်လက်များတင်းမာလာစေပါ။
- သင့်လည်ပင်းနှင့် ပခုံးများအတွက်လဲ ဒါကို လုပ်ရန်ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် သင့်မျက်နှာ၊ သင့်ဝမ်းဗိုက်၊ သင့်ခြေထောက်များနှင့် ခြေချောင်းများကို လုပ်ကြည့်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြွက်သားများ တင်းမာနေခြင်းနှင့် ပြေလျော့ခြင်းကြား ခံစားရပုံကို သတိပြုပါ။

သုခချမ်းသာနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူခြင်း



သင့်အတွက် နူးညံ့သောအသံဖြင့် ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ပေးနိုင်သော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ရှာဖွေပြီး သင်က ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရုံသာဖြစ်သည်။

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူခြင်း

ပစ္စည်းများ- မရှိပါ

- မိဘ၊ အဖိုးအဖွား၊ သို့မဟုတ် မောင်နှမစသည့် အခြားသူ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို ခေါင်းအုံးပြီး လှဲလျောင်းပါ။ အသက်ကို ပြင်းပြင်းနှင့် ပုံမှန်ရှူပါ။
- သင့်ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက် နားနေပါက၊ သင်အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လိုက်သောအခါတွင် ၎င်းတို့၏ ဦးခေါင်း မြင့်တက်ပုံ ပြန်ကျပုံကို သတိပြုပါ။
- အသက်ရှူခြင်းကို ခဏစောင့်ကြည့်ပါ။
- အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည့်အခါ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တွင် လေကို ခံစားပါ။ လေက သင့်အဆုတ်ကို ဘယ်လိုပြည့်သွားစေပြီး ဝမ်းဗိုက်က ဘယ်လိုရွှေ့သွားလဲဆိုတာကို သတိပြုပါ။
- အသက်ရှူခြင်းဖြင့် ဦးခေါင်းကို မည်ကဲ့သို့ လှုပ်ရှားသည်ကို ခံစားပါ။ မြင့်တက်... နှင့်... ပြန်ကျ၊ မြင့်တက်... နှင့်... ပြန်ကျ...
- ယခုနှစ်ယောက်စလုံး အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ဝမ်းဗိုက်များ ဖောင်းလာမည်ဖြစ်ကာ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှီထားတဲ့ ဦးခေါင်းက အပေါ်ကို တက်လာမည်ဖြစ်ပြီး... အသက်ကို ကြာကြာရှူထုတ်သည့်အခါ ဦးခေါင်းက ဖြည်းဖြည်းစွာ ပြန်ကျလာမည်ဖြစ်သည်...
- သင်တို့ နှစ်ယောက်သာရှိလျှင် ခေါင်းအုံးရန် အခြားသူ၏ဗိုက်ပေါ်တွင် အလှည့်ကျမှီ၍ တူညီသောအဆင့်များကို ထပ်လုပ်နိုင်သည်။

သုခချမ်းသာနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

စိတ်အေးချမ်းစွာ လမ်းလျှောက်ခြင်း



စိတ်အေးချမ်းစွာ လမ်းလျှောက်ခြင်း

ပစ္စည်းများ- စာရွက်၊ ခဲတံများ၊ ခရေယွန်များ သို့မဟုတ် ရောင်စုံများ

- သင့်အား စိတ်အတွင်းအပြင် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ပျော်ရွှင်စေသည်ဟု ခံစားရစေသော နေရာတစ်ခုကို ရှာပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ရန် အချိန်ယူပြီး နေရာတွင် ဘာရှိသည်ကို အမှန်တကယ်မြင်အောင်ကြည့်ပါ။
- ပထမဆုံးအကြိမ် မြင်တွေ့ခြင်းကဲ့သို့ အရာအားလုံးကို သတိပြုပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာအားလုံးကို အသေးစိတ် သတိပြုပါ။ တိတ်ဆိတ်စွာ လမ်းလျှောက်ပြီး သင့်စိတ်အာရုံကို အပြည့်အဝစူးစိုက်ထားပြီး အရောင်များ၊ ပုံစံများ၊ အနံ့များ၊ အသံများ သို့မဟုတ် နေရောင်ခြည် သို့မဟုတ် လေပြေကို ခံစားရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ။
- ရပ်တန့်ပြီး၊ ထိုင်လိုက်ကာ လမ်းလျှောက်စဉ်က သင်တွေ့မြင်ခဲ့သော လှပသောအရာတစ်ခုခုကို စဉ်းစားပါ။ သင်လမ်းလျှောက်စဉ် သင်အကြိုက်ဆုံးတစ်ခုခုကို ပုံဆွဲပါ။ သင်မှတ်မိသလောက် ပုံဆွဲပါ။ သစ်ရွက်တစ်ရွက်ဖြစ်ပါက ၎င်း၏ ပုံစံ၊ အကြောများ၊ အရောင်နှင့် သစ်ရွက်ကို ထူးခြားစေမည့် မည်သည့်အရာမဆို ဆွဲပါ။
- သင့်မိသားစုမှ တစ်စုံတစ်ယောက်ဖြင့် သင်ဆွဲခဲ့သည်ကို မျှဝေပါ။

လူမှုရေးပံ့ပိုးမှု- ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုနှင့်

အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း



အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း

ပစ္စည်းများ- ခဲတံများ သို့မဟုတ် တုတ်ချောင်းများ

- သင့်လက်ချောင်းနှင့် သင့်သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦး၏ လက်ချောင်းများကြားတွင် တုတ်ချောင်းရှည်များ အမှန်တကယ် သို့မဟုတ် ရှိနေဟန် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်တွင် လူများများနှင့် တန်းစီပြီး ကစားနိုင်သည်။
- ယခုမည်သည့်တုတ်များမျှ မပြုတ်ကျစေဘဲ ဘယ်ဦးတည်ရာဘက်ကိုမဆို ရွေ့ပါ။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ပြီး အားလုံးပျော်ရွှင်ရသည့် အရှိန်ဖြင့် လှုပ်ရှားလိုက်ပါ။
- လက်များ၏ အခြားလက်ချောင်းများကို အသုံးပြု၍ အလားတူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။
- အခုထပ်ကြိုးစားပါ။ သို့သော် ဒီတစ်ကြိမ် စကားမပြောပါနှင့်။
- တုတ်ချောင်းများကို ဘယ်လောက်ကြာအောင် သင်ချိန်ညှိနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ဒီလို အဖွဲ့မျိုးမှာ အလုပ်လုပ်ဖို့ ဘာတွေ လိုအပ်လဲဆိုသည်ကိုလည်း အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပါ။

လူမှုရေးပံ့ပိုးမှု- ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ

သူငယ်ချင်းများနှင့် ကျွန်ုပ်၏ ဥယျာဉ်



သင့်ချက်ချင်းခံစားမှုနှင့် အတွေးအမြင်များကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေနိုင်စေရန် သင့်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများ သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသော မည်သူနှင့်မဆို ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းပါသည်။

သူငယ်ချင်းများနှင့် ကျွန်ုပ်၏ ဥယျာဉ်

ပစ္စည်းများ- စာရွက်နှင့် ခရေယွန်များ

- စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် သစ်ပင်များ၊ ပန်းများ သို့မဟုတ် ကစားကွင်းဖြင့် ဖြစ်စေ လှပသော ဥယျာဉ်တစ်ခု၏ ပုံကိုဆွဲပါ။
- ဥယျာဉ်ထဲတွင် သင် ဘယ်သူနဲ့ ရှိနေချင်လဲ စဉ်းစားပါ။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုလူများကို ဥယျာဉ်ပုံထဲတွင် ထည့်လိုက်ပါ။
- သင့်ဥယျာဉ်ထဲမှာ ဘယ်သူရှိလဲဆိုသည်ကို သင့်မိသားစုထဲက တခြားသူတွေကို ပြောပြပါ။
- သင့်တွင် ပြဿနာ တစ်ခုရှိလျှင် သင့်ဥယျာဉ်တွင် ဘယ်သူ့ဆီ သွားနိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ သင်ယုံကြည်ပြီး စကားပြောနိုင်မည့်သူ၊ သင်လုပ်ချင်ပါက သင့်မိသားစုကို မျှဝေလိုက်ပါ။

လူမှုရေးပံ့ပိုးမှု- ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ

အရေးပါသူတစ်ယောက်၏ အမှတ်တရတစ်ခု



သင့်ချက်ချင်းခံစားမှုနှင့် အတွေးအမြင်များကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေနိုင်စေရန် သင့်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများ သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသော မည်သူနှင့်မဆို ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တိုက်တွန်းပါသည်။

အရေးပါသူတစ်ယောက်၏ အမှတ်တရတစ်ခု

ပစ္စည်းများ- ဘောပင်နှင့် စာရွက် သို့မဟုတ် လက်ထဲရှိသော
အခြားပစ္စည်းများ

- သင့်ဘဝတွင် အရေးပါသော အထူးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို စဉ်းစားရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ နောက်ပြီး သင်နှင့် ထိုသူနှင့် ပတ်သက်သော အပြုသဘောဆောင်သည့် အမှတ်တရတစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။
- အမှတ်တရကို ကိုယ်စားပြုသော ပုံတစ်ခု ဖန်တီးပါ သို့မဟုတ် သင်္ကေတတစ်ခုကို ဖန်တီးရန် အခြားနည်းလမ်းကို ရှာပါ။
သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအား ဇာတ်လမ်းကိုပေးပြီး ၎င်းသည် သင့်အတွက် ဘာကို ဆိုလိုသည်ကို ပြောပြပါ။
- အမှတ်တရ ဇာတ်လမ်းကို မျှဝေရင်း သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာ သတိထားပါ။
- စိတ်ထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားသည့် အပြုသဘောဆောင်သည့် အမှတ်တရများကို သိမ်းဆည်းထားရန် နည်းလမ်းရှာနိုင်မလား။

အခြားသူများနှင့် ဆက်စပ်မှု- သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ခြင်း

ပွင့်လင်းမှု သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု ကိုယ်နေဟန်ထား
ဘာသာစကား



ပွင့်လင်းမှု သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု ကိုယ်နေဟန်ထား ဘာသာစကား

ပစ္စည်းများ- မရှိပါ

- တွဲလိုက်ပါ။ အချင်းချင်းရှေ့မှာ မတ်တပ်ရပ်ပါ။ လူတစ်ဦးကို A အဖြစ်နှင့် အခြားတစ်ဦးကို B အဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။
- နားထောင်နေစဉ် ပွင့်လင်းမှု သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု ကိုယ်နေဟန်ထား ဘာသာစကားကို သရုပ်ပြသည့် အနေအထားကို ယူထားသူ A ကို ကျောပေးထားသည်။
- A အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ B က ကြည့်ပြီး ကိုယ်နေဟန်ထား ဘာသာစကားကို ပွင့်လင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ထိန်းချုပ်သည်ဖြစ်စေပြောနိုင်ပြီး ဘာကြောင့်ဆိုသို့ဖြစ်သည်ကို ပြောမည်ဖြစ်သည်။ နောက်တွင် B က ပွင့်လင်းမှု သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု ကိုယ်နေဟန်ထား ဘာသာစကားကို သရုပ်ပြသည်။
- ပွင့်လင်းမှု သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု ကိုယ်နေဟန်ထား ဘာသာစကားကို ဖန်တီးသည့်အရာအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

အခြားသူများနှင့် ဆက်စပ်မှု- သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း

အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ခြင်း



အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ခြင်း

ပစ္စည်းများ- မရှိပါ

- စက္ကန့် 30 ကြာ လူတိုင်းလုပ်ရမည့် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ဆုံးဖြတ်ပြီး သရုပ်ပြရန် အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။
- လူတိုင်းရွေးချယ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။
- စက္ကန့် 30 ပြည့်သွားသောအခါတွင်၊ ထိုသူသည် အခြားသူများလိုက်နာသင့်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်ကို သရုပ်ပြမည့် နောက်လူထံ ဆက်လွှဲသင့်သည်။
- ခုန်ပေါက်ခြင်း၊ နေရာတွင်ပြေးခြင်း၊ အပေါ်အောက်ခုန်ခြင်း၊ သစ်ပင်အမြင့်မှ သစ်သီးခူးဟန်ပြုခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြမ်းပေါ်မှ အဝတ်အစား ကောက်ခြင်း၊ လှေကားတက်ခြင်း၊ ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်ပြီး ပြန်ထခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဘေးတိုက် ခုန်ခြင်း၊ နေရာတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လက်ခုပ်ကို တူညီသော နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဒူးတွင် တီးခြင်း သို့မဟုတ် သင်မှတ်မိသမျှ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းမဆို သို့မဟုတ် အသစ်များ ဖန်တီးကာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
- ဆယ်မိနစ်အထိ ဆက်လုပ်ပါ။ ထို့နောက် ကြွက်သားများကို ဆန့်ထုတ်ပါ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ လှုပ်ခါပါ။

အခြားသူများနှင့် ဆက်စပ်မှု- သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း

နားထောင်ပါ



နားထောင်ပါ

ပစ္စည်းများ- မရှိပါ

- အချင်းချင်းရှေ့မှာ မတ်တပ်ရပ် သို့မဟုတ် ထိုင်ပါ။ တစ်ယောက်က မျောက်ဖြစ်နိုင်ပြီး အခြားတစ်ယောက်က ဆင်ဖြစ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်နှစ်သက်ရာတိရစ္ဆာန်များကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။
- မျောက်က အိမ်တွင် မျောက်လုပ်ရတာ ကြိုက်တဲ့အကြောင်း ပြောပြလိမ့်မည်။ ဆင်သည် ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး ဘာမေးခွန်းမှမမေးဘဲ မျောက်ကို အပြည့်အဝနားလည်ရန် ကြိုးစားမည်ဖြစ်သည်။ ဆင်သည် ၎င်းတို့ နားထောင်နေကြောင်းပြသရန် ကိုယ်နေဟန်ထား ဘာသာစကားကိုလည်း အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။
- တစ်မိနစ် သို့မဟုတ် နှစ်မိနစ်ကြာပြီးနောက်၊ ဆင်သည် မျောက်ပြောခဲ့သည့်စကားကို ပြန်ပြောလိမ့်မည်။
- အခုပြောင်းပြီး ဆင်က အိမ်မှာ ဆင်လုပ်ရတာကြိုက်တဲ့အရာကို ပြောပြမှာဖြစ်ပြီး မျောက်က နားထောင်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်လောက်ကြာပြီး၊ မျောက်က ဆင်ပြောခဲ့သည့်စကားကို ပြန်ပြောလိမ့်မည်။
- ထို့နောက် သင်မျှော်လင့်ထားသည့်အရာအကြောင်း အလှည့်ကျပြောပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သင့်စကားကို အမှန်တကယ် နားထောင်နေခြင်းရှိမရှိ သင်ဘယ်လိုသိနိုင်သည်ကို ပြောပြပါ။

ကာကွယ်မှုနှင့် နယ်နိမိတ်များ -
ကျွန်ုပ်၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

ကျွန်ုပ်၏ အသိုက်အဝန်း

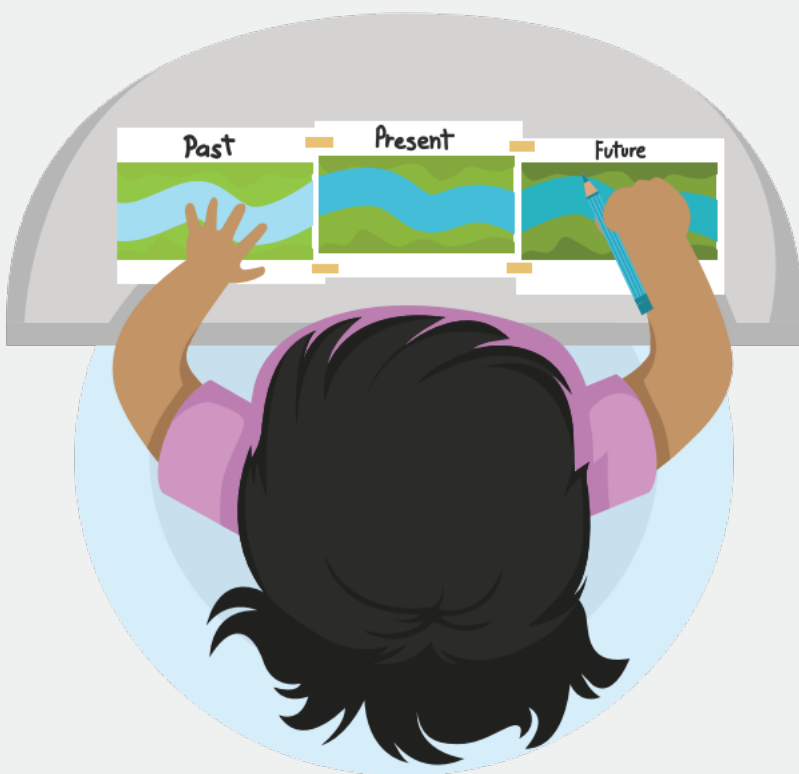


ပစ္စည်းများ- စာရွက်နှင့် ခဲတံများ

- သင့်ဘာသာ သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့်အတူ သင့်အသိုက်အဝန်း၏ ပုံကိုဆွဲပါ။ ကျောင်းများ၊ အိမ်များ၊ ဆေးရုံ၊ ရဲစခန်း၊ ပန်းခြံများ၊ လမ်းများ၊ မြစ်များ၊ သစ်တောများ၊ ဈေးဆိုင်များနှင့် စိတ်ထဲပေါ်လာသော အခြားအရာများကဲ့သို့ အရာများကို ထည့်သွင်းပါ။
- အသိုက်အဝန်းရှိ သင်အနှစ်သက်ဆုံး နေရာများဘေးတွင် အမှတ်အသား တစ်ခုထားပါ။
- သင့်အနေဖြင့် ဘေးအကင်းဆုံးဟု ခံစားရသည့်နေရာများအတွက် အစိမ်းရောင်အဝိုင်းကို ဆွဲပါ။ ထို့နောက် ကလေးများအတွက် မလုံခြုံသော နေရာများအတွက် အနီရောင်စက်ဝိုင်းတစ်ခုဆွဲပါ။
- သင်နှင့် အခြားသူများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာကို ဘယ်အရာက ဖန်တီးပေးသည်ကို စဉ်းစားပါ။
- သင့်အသိုက်အဝန်းသည်ကလေးများအတွက် ပိုမိုလုံခြုံ စိတ်ချရစေမည့် နည်းလမ်းသုံးမျိုး၏ သီးခြားစာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် စာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် အသိုက်အဝန်းရှိ လူသုံးဦး၏ အမည်များကို ရေးပါ။
- မိဘတစ်ဦးနှင့် စကားပြောပြီး သင့်အသိုက်အဝန်းတွင် အရာတစ်ခုကို ပိုမိုလုံခြုံစေရန် ကြိုးစားရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

အားသာချက်များအပေါ် တည်ဆောက်ခြင်း -
ကျွန်ုပ်၏ ပံ့ပိုးမှုများ အားလုံး

ဘဝ၏ မြစ်



ဘဝ၏ မြစ်

ပစ္စည်းများ- စာရွက်သုံးရွက်၊ ခဲတံများ၊ တိတ်နှင့် ခရေယွန်များ

- စာရွက်သုံးရွက်ကိုယူ၍ ဘေးချင်းကပ်လျက် တိတ်ဖြင့်ကပ်ပေးပါ။
- ပထမစာမျက်နှာကို “အတိတ်”၊ ဒုတိယစာရွက်ကို “ပစ္စုပ္ပန်” နှင့် တတိယစာရွက်ကို “အနာဂတ်” ဟုစကားလုံးများဖြင့် မှတ်သားပါ။
- အတိတ်မှ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်အထိ စာရွက်သုံးရွက်လုံးကို ဖြတ်၍ မြစ်တစ်စင်း စီးဆင်းပုံ ဆွဲပါ။
- အတိတ်ကို ကိုယ်စားပြုသော စာရွက်ပေါ်တွင် အနှစ်သက်ဆုံး အမှတ်တရအချို့ကို မှတ်စုရေး သို့မဟုတ် ပုံဆွဲပါ။ ပစ္စုပ္ပန်စာရွက်တွင် သင့်အတွက် ယခုအရေးကြီးသောအရာကို ထည့်ကာ၊ အနာဂတ်စာရွက်တွင် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် သင့်အိပ်မက်သုံးခုကို ဖော်ပြပါ။

အားသာချက်များအပေါ် တည်ဆောက်ခြင်း -
ကျွန်ုပ်၏ ပံ့ပိုးမှုများ အားလုံး

ဟီးရိုးများ



ဟီးရီးများ

ပစ္စည်းများ- စာရွက် ငါးရွက်၊ ခဲတံများ၊ ခရေယွန်များနှင့် စတက်ပလာ သို့မဟုတ် ကော်

- စာရွက်ငါးရွက်ကို တစ်ဝက်ခေါက်ပြီး ခေါက်ရာအနီးတွင် စတေပယ်လ် သို့မဟုတ် ကော်ဖြင့်ကပ်ကာ စာမျက်နှာ 20 ပါ စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ဖြစ်စေရန် လုပ်ပါ။
- ရှေ့စာမျက်နှာတွင် ခေါင်းစဉ်အဖြစ် ဟီးရီးများဟု ရေးပါ။
- နောက်စာမျက်နှာတွင် သင့်အမည်နှင့် အသက်ကို ရေးပါ။
တတိယစာမျက်နှာတွင် သင် ကျွမ်းကျင်သည်ကို ရေးပါ သို့မဟုတ် ပုံဆွဲပါ။ နောက်တစ်ခုတွင် သင်စိုးရိမ်နေသည်များနှင့်၊
သင်ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီးသော အဓိကပြဿနာများကို ရေးပါ။
- နောက်စာမျက်နှာအနည်းငယ်တွင်၊ ကျွန်ုပ် အကြိုက်ဆုံး စူပါဟီးရီး၊
ကျွန်ုပ်ပျော်နေတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်စကားပြောတဲ့သူ၊ ကျွန်ုပ်စိုးရိမ်နေချိန်မှာ
ကျွန်ုပ်စကားပြောတဲ့သူ၊ ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး တိရစ္ဆာန်သူငယ်ချင်း၊
ကျွန်ုပ်အကူအညီတောင်းနိုင်တဲ့သူ၊ ကျွန်ုပ် အများဆုံး
သင်ယူနိုင်ခဲ့တဲ့သူ။
- စာမျက်နှာတစ်ခုစီအတွက် ပုံတစ်ပုံဆွဲပါ။
- ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း သင်ဘာအကြိုက်ဆုံးလဲဆိုတာကို
နောက်ဆုံး စာမျက်နှာနှစ်ခုတွင် ရေးပါ။