PARENTING TEENS WITH LOVE AND LOGICAL CONSEQUENCES

ဆယ်ကျော်သက်များကို မေတ္တာနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သည့် အကျိုးဆက်များဖြင့် ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း

ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ခြင်း ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာပြီးမြောက်သွားပါက သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည်-
၁. ချစ်မေတ္တာနှင့် ထိန်းကျောင်းခြင်း နိယာမ အကြောင်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့် ဆိုလာနိုင်မည်။
၂. တာဝန်ရှိခြင်းကို ပိုမြင့်တင်စေဖို့ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သည့် အကျိုးဆက်များကို အသုံးချလာနိုင်မည်။
၃. သနားခြင်းဂရုဏာမေတ္တာကို အကျိုးဆက်များနှင့် အသုံးချလာနိုင်မည်။

ခြုံငုံအမြင် ဤသင်ခန်းစာသည် ပန်ဒေးဗစ်ဝီဆန် ရေးထားသည့် *ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု နိယာမများနှင့် ချစ်မေတ္တာကို အသုံးချပြီး ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း* သင်ခန်းစာအတွဲမှဖြစ်ပါသည်။

သင်ထောက်ကူ
- ပိုစတာအရွယ် စာရွက်၊ မာကာပဲန်၊ ကော်တိတ်
- အစပျိုးခြင်း- သရုပ်ဖော် ကစားခြင်း (၁) နှင့် (၂)

သင်ခန်းစာ ၁ နာရီ

<u>အစပျိုးခြင်း (၅ မိနစ်)</u>
လမ်းညွှန်- သရုပ်ဆောင်နှစ်ဦးကို မိဘနေရာ နဲ့ ဆယ်ကျော်သက်နေရာမှာသရုပ်ဆောင်စေပါ။
(က) သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း (၁)

မိဘ- သားလေး..ဂျွန်..။ အမှိုက်တွေ တစ်ခုမှ မပစ်ရသေးဘူး..အမှိုက်ကားက လာသွားပြီ သားရဲ့။
ဆယ်ကျော်သက်- ဟုတ်တယ်မေမေ။ သား မေ့ပြီး ခုံတန်းပေါ်မှာ အိပ်ပျော်သွားတာ။
မိဘ- နောက်အပတ်ဆို အရမ်းနံစော်လာမယ်..။ အပြင်မှာလည်း ထားစရာ နေရာက မရှိဘူး။
ဆယ်ကျော်သက်-(အသံကျယ်ကျယ်နဲ့) တော်ပါ အမေရာ..သား အမှိုက်ပစ်ရတာကို မလုပ်ချင်ဘူး..အမေနဲ့ အဖေလည်း ပစ်လိုက်လို့ ရသားဘဲ။ ဘာကြောင့်သားကိုဘဲ အတင်းခိုင်းနေရတာလဲ။
မိဘ-(အော်ပြီး) အကျိုးတစ်စက်မှ မရှိတဲ့ ကလေး။ ညည်းအဖေနဲ့ အမေ က ညည်းအတွက် အလုပ်တွေ လုပ်နေရတာ ညည်းသိသားဘဲ။ ညည်း ငါ့ကို ဒေါသထွက်အောင် မလုပ်နဲ့ နော်။
ဆယ်ကျော်သက်-တော်ပါ အမေရာ။ သားဘယ်သူ့ ကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘူး။

(ခ) SHOWD မေးခွန်းများ မေးပါ။
၁. သင်ဘာတွေ့ ခဲ့ရသလဲ။
၂. ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသလဲ။
၃. ကိုယ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီအဖြစ်မျိုးရှိနေသလား။
၄. ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေရတာလဲ။

၅. ဒီအတွက် ကိုယ်တို့ ဘာဆက်လုပ်ကြမလဲ။

အကျိုးဆက်များ (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- အဖွဲ့ ကြီး အနေနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။

(က) အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတဲ့ အကျိုးဆက်များကို အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ပါ

၁. အလိုအလျောက် ဖြစ်ပျက်လာတယ်။

၂. မိဘက ထိန်းချုပ်မထားပါ။

၃. အကျိုးရလဒ်ကို မသိပါ။

၄. အကျိုးရလဒ်ကို ထိန်းချုပ်မရပါ။

၅. သူ့ အလိုလိုသာ ဖြစ်ပျက်လာတယ်။

၆. ရလာဒ်က အဆိုးဖြစ်နိုင်သလို အကောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ် ။

(ခ) ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်သော အကျိုးဆက်များကို အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်ပါ

၁. ကြိုပြီး အစီအစဉ်ချထားတယ်- တခါတလေဆို ဆယ်ကျော်သက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ။

၂. မလျော်မကန် ပြုမူခြင်းနဲ့ ကျိုးကြောင်းဆီလျောက်စွာ ဆက်စပ်တယ်။

၃. မလျော်မကန် ပြုမူခြင်းကို တည့်မတ်ပေးတယ်။

၄. အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။

၅. ကိုက်ညီမှု ရှိရှိ အသုံးပြုတယ်။

(ဂ) အလိုအလျောက် ဖြစ်လာတဲ့ အကျိုးဆက်များကို ဘယ်ချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ အသုံးမပြုတာလဲ။

၁. အကျိုးဆက်က အန္တာရာယ်ရှိတယ် (ပုံပမာ- ဆယ်ကျော်သက် တစ်ဦးကို မူးယစ်ဆေးသုံးခွင့်ပြုခြင်း)။

၂. အကျိုးဆက်က အချိန်အကြာကြီး နောက်နေးတယ် (ပုံပမာ- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးက စာမကြိုးစားလို့ စာမေးပွဲကျတယ်) ။

၃. အကျိုးဆက်က အခြားလူတွေကို ပြဿနာဖြစ်စေတယ်။ (ပုံပမာ- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး အအိပ်လွန်ပြီး ကျောင်းဘတ်စ်ကား နောက်ကျသွားတယ်။ မိဘက ကားနဲ့ လိုက်ပို့ ပေးရတယ်)။

သရုပ်ဖော် ကစားခြင်း (၂)- ဒီအချိန်မှာ ဘာပြောင်းလဲသွား ခဲ့သလဲ (၃၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- လူသုံးယောက်လိုအပ်၊ နှစ်ယောက်ကို အရင်ကအတိုင်း သရုဆောင်စေပြီး ကျန်အသစ်တစ်ယောက်ကို သန့် ရှင်းရေးသမားအဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေပါ။

မိဘ -သားလေး..ဂျွန်.၊ အမှိုက်တွေ တစ်ခုမှ မပစ်ရသေးဘူး။ အမှိုက်ကားက လာသွားပြီ သားရဲ့။
ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်တယ် မေမေ၊ သားမေ့သွားပြီး ခုံတန်းပေါ်မှာ အိပ်ပျော်သွားတာ။
မိဘ - (ပုံမှန်လေသံ) ဒါတော့ မဟုတ်သေးဘူးနော်သား။ နက်ဖြန်ညနေမှာ သားသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်ထွက်ချင်ရင်တော့ အမှိုက်တွေကို သားပစ်ရမှာပေါ့။
ဆယ်ကျော်သက် - ဘယ်လို..အမှိုက်ကို ဘယ်လို ပစ်ရမယ်ဆိုတာ သားမှမသိတာ။ နံစော်နေတဲ့ ဒီအမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုရှင်းပစ်လိုက်ရမလဲ။

မိဘ - ဟုတ်ပါတယ်သား..။ သားက ထက်မြက်တဲ့သူပါ။ အမှိုက်ကို ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာ သားစဉ်းစားနိုင်မှာပါ။
ဆယ်ကျော်သက် - အိုး (ညည်းတွား၊ ညည်းတွား). သူတို့က အမှိုက်သိမ်းခ ငွေပိုတောင်းတော့မှာဘဲ။
မိဘ- (သနားမိတဲ့လေသံနဲ့) ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ သားရယ်။
အမှုက်သိမ်း ကုမ္ပဏီ - (အမှိုက်ကောက် ကုမ္ပဏီဆီကို ဖုန်းဆက်) ဟဲလို။ အမှိုက်ကောက် ဝန်ဆောင်မှုကပါ။ ဘာကူညီပေးရမလဲ။ ဟုတ်ကဲ့.. ကျွန်တော်တို့ လာသိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ငွေပိုတော့ တောင်းပါတယ်။ အဆင်ပြေလား။ ကောင်းပြီ.. နက်ဖြန်မနက်လာသိမ်းလိုက်ပါ့မယ်။

(က) SHOWD မေးခွန်းများ မေးပါ။

၁. သင်ဘာတွေ့ခဲ့ရသလဲ။
၂. ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသလဲ။
၃. ကိုယ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီအဖြစ်မျိုး ရှိနေသလား။
၄. ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေရတာလဲ။
၅. ဒီအတွက် ကိုယ်တို့ဘာဆက်လုပ်ကြမလဲ။

(ခ) ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော အကျိုးဆက်များကို ဘယ်လို အသုံးပြုခဲ့သလဲ။

၁. အမှိုက်ကို ပစ်ဖို့ က ဂျွန် ရဲ့ ပြဿနာဖြစ်ခဲ့တယ်။
၂. ဂျွန်က အမှိုက်တွေကို အမှိုက်ပုံဆီရောက်အောင် နည်းလမ်းရှာခဲ့ရတယ်။
၃. ဂျွန်က အမှိုက်သိမ်းခ ငွေပိုပေးခဲ့ရတယ်။
၄. ဂျွန်က မိဘတွေကို စိတ်မဆိုးခဲ့ဘူး။

(ဂ) ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ဂရုဏာကို ဘယ်လို သုံးခဲ့ရသလဲ။

၁. မိခင်က ဂျွန်ကို စာနာပေးခဲ့တယ်။
၂. မိခင်က ဂျွန်ရဲ့ စွမ်းရည်ကို တန်ဖိုးထားကာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ခွင့်ပြုပေးခဲ့တယ်။
၃. မိခင်က ဖြစ်လာမယ့် အကျိုးဆက်တွေကို ဆရာအဖြစ် အသုံးချခဲ့တယ်။
၄. မိခင်က ရှင်းလင်းပြီး ကျိုးကြောင်းဆီလျော်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ချပြလိုက်တယ်။
၅. မိခင်က အသံအကျယ်ကြီးနဲ့ အော်မပြောခဲ့ဘူး။

(ဃ) ဂျွန် ဘာလေ့လာခဲ့ရမယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

၁. သူ့မိဘတွေက သူဟာ တာဝန်ယူနိုင်သူဆိုတာကို လေးစားမှုနဲ့ပြသခဲ့တယ်။
၂. ပြဿနာတစ်ခုကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာကို သူသိလာနိုင်ခဲ့တယ်။
၃. အမှားလုပ်လို့ ရပေမယ့် အမှားကြောင့် အကျိုးဆက်တွေ ရှိလာတယ်။
၄. အမှိုက်လွှင့်ပစ်ဖို့ မမေ့တော့အောင်။
၅. သူ့မိဘတွေက သူ့အတွက် ဝင်မလုပ်ပေးပါ။
၆. သူ့လုပ်ရပ်ကြောင့်သာ ပြဿနာကို ဖြစ်လာစေခဲ့တာ။

<u>နိဂုံးနှင့် ကိုယ့်အတွက် သင်ခန်းစာ (၁၅ မိနစ်)</u>

လမ်းညွှန်-

(က) ဤသင်ခန်းစာမှာ ကျွန်ုပ် ဘာကိုရှာဖွေတွေ့ ရှိခဲ့သလဲ။

(ခ) ဘယ်သူတွေကို မျှဝေပေးရလဲ။

(ဂ) ဤသင်ခန်းစာမှာ ကျွန်ုပ်ရှာတွေ့ ခဲ့တဲ့ အရာတွေကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ။

  ၁. ဘယ်အချိန်။

  ၂. ဘာဖြစ်လာဖို့ ကျွန်ုပ် မျှော်လင့်ပါသလဲ။

  ၃. ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဘယ်လို သိလာနိုင်မလဲ။

(ဃ) ဆုတောင်းပါ

References

Cline MD, Foster W, and Fay, Jim. 1992 *Parenting Teens with Love & Logic. Preparing Adolescents for responsible adulthood*. ISBN 08910-96957

Witmer, D. 2013. *Discipline: Logical and Natural Consequences--Consequences in Discipline with Teens*. About.com. Available from: http://parentingteens.about.com/cs/disciplin1/a/consequences.htm

PARENTING TEENS WITH LOVE AND LOGICAL CONSEQUENCES – STARTER

ဆယ်ကျော်သက်များကို မေတ္တာနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သည့် အကျိုးဆက်များဖြင့် ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း- အစပျိုးခြင်း

သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း (၁) Role Play 1

လမ်းညွှန်- သရုပ်ဆောင်နှစ်ဦးကို မိဘနေရာ နဲ့ ဆယ်ကျော်သက်နေရာမှာ သရုပ်ဆောင်စေပါ။

မိဘ- သားလေး..ဂျွန်..။ အမှိုက်တွေ တစ်ခုမှ မပစ်ရသေးဘူး။ အမှိုက်ကားက လာသွားပြီ သားရဲ့။
ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်တယ် မေမေ..။ သားမေ့ပြီး ခုံတန်းပေါ်မှယ အိပ်ပျော်သွားတာ။
မိဘ - နောက်အပတ်ဆို အရမ်းနံစော်လာမယ်။ အပြင်မှာ လည်း ထားမယ့်နေရာက မရှိဘူး။
ဆယ်ကျော်သက် - (အသံကျယ်ကျယ်နဲ့) တော်ပါ အမေရာ..သား အမှိုက်ပစ်ရတာကို မလုပ်ချင်ဘူး။ အမေနဲ့ အဖေလည်း ပစ်လိုက်လို့ ရသားဘဲ။ ဘာကြောင့်သားကိုဘဲ အတင်းခိုင်းနေရတာလဲ။
မိဘ - (အော်ပြီး) အကျိုးတစ်စက်မှ မရှိတဲ့ သား။ ညည်း အဖေနဲ့ အမေက ညည်းအတွက် အလုပ်တွေ လုပ်နေရတာ ညည်းသိသားဘဲ။ ညည်း ငါ့ ကို ဒေါသထွက်အောင် မလုပ်နဲ့ နော်။
ဆယ်ကျော်သက်- တော်ပါ အမေရာ..သားဘယ်သူ့ ကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘူး။

လမ်းညွှန်- သရုပ်ဆောင်နှစ်ဦးကို မိဘနေရာ နဲ့ ဆယ်ကျော်သက်နေရာမှာ သရုပ်ဆောင်စေပါ။
မိဘ- သားလေး..ဂျွန်..။ အမှိုက်တွေ တစ်ခုမှ မပစ်ရသေးဘူး။ အမှိုက်ကားက လာသွားပြီ သားရဲ့။
ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်တယ် မေမေ..။ သားမေ့ပြီး ခုံတန်းပေါ် အိပ်ပျော်သွားတာ။
မိဘ - နောက်အပတ်ဆို အရမ်းနံစော်လာမယ်။ အပြင်မှာ လည်း ထားမယ့်နေရာက မရှိဘူး။
ဆယ်ကျော်သက် - (အသံကျယ်ကျယ်နဲ့) တော်ပါ အမေရာ..သား အမှိုက်ပစ်ရတာကို မလုပ်ချင်ဘူး။ အမေနဲ့ အဖေလည်း ပစ်လိုက်လို့ ရသားဘဲ။ ဘာကြောင့်သားကိုဘဲ အတင်းခိုင်းနေရတာလဲ။
မိဘ - (အော်ပြီး) အကျိုးတစ်စက်မှ မရှိတဲ့ သား။ ညည်း အဖေနဲ့ အမေက ညည်းအတွက် အလုပ်တွေ လုပ်နေရတာ ညည်းသိသားဘဲ။ ညည်း ငါ့ ကို ဒေါသထွက်အောင် မလုပ်နဲ့ နော်။
ဆယ်ကျော်သက် - တော်ပါ အမေရာ..သားဘယ်သူ့ ကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘူး။

သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း (၂) Role Play 2

လမ်းညွှန်- လူသုံးယောက်လိုအပ်၊ နှစ်ယောက်ကို အရင်ကအတိုင်း သရုဆောင်စေပြီး ကျန်အသစ်တစ်ယောက်ကို သန့် ရှင်းရေးသမားအဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေပါ။

မိဘ - သားလေး..ဂျွန်..။ အမှိုက်တွေ တစ်ခုမှ မပစ်ရသေးဘူး။ အမှိုက်ကားက လာသွားပြီ သားရဲ့။
ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်တယ် မေမေ..။ သားမေ့ပြီး ခုံတန်းပေါ် အိပ်ပျော်သွားတာ။
မိဘ - (ပုံမှန်လေသံ) ဒါတော့ မဟုတ်သေးဘူးနော်သား။ နက်ဖြန်ညနေမှာ သားသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်ထွက်ချင်ရင်တော့ အမှိုက်တွေကို သားပစ်ရမှာပေါ့။
ဆယ်ကျော်သက် - ဘာလဲဟာ..အမှိုက်ကို ဘယ်လို ပစ်ရမယ်ဆိုတာ သားမှမသိတာ။ နံစော်နေတဲ့ ဒီအမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုရှင်းပစ်လိုက်ရမလဲ။

မိဘ - ဟုတ်ပါတယ်သား..။ သားက ထက်မြက်တဲ့သူပါ။ အမှိုက်ကို ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာ သားစဉ်းစားနိုင်မှာပါ။
ဆယ်ကျော်သက် - အိုး (ညည်းတွား၊ ညည်းတွား). သူတို့က အမှိုက်သိမ်းခ ငွေပိုတောင်းတော့မှာဘဲ။
မိဘ - (သနားမိတဲ့လေသံနဲ့) ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ သားရယ်။
အမှိုက်သိမ်း ကုမ္ပဏီ - (အမှိုက်သိမ်း ကုမ္ပဏီဆီကို ဖုန်းဆက်) ဟဲလို။ အမှိုက်ကောက် ဝန်ဆောင်မှုကပါ။ ဘာကူညီပေးရမလဲ။ ဟုတ်ကဲ့.. ကျွန်တော်တို့ လာသိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ငွေပိုတော့ တောင်းပါတယ်။ အဆင်ပြေလား။ ကောင်းပြီ.. နက်ဖြန်မနက်လာသိမ်းလိုက်ပါ့မယ်။

လမ်းညွှန်- လူသုံးယောက်လိုအပ်၊ နှစ်ယောက်ကို အရင်ကအတိုင်း သရုဆောင်စေပြီး ကျန်အသစ်တစ်ယောက်ကို သန့်ရှင်းရေးသမားအဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေပါ။

မိဘ - သားလေး..ဂျွန်..။ အမှိုက်တွေ တစ်ခုမှ မပစ်ရသေးဘူး။ အမှိုက်ကားက လာသွားပြီ သားရဲ့။
ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်တယ် မေမေ..။ သားမေ့ပြီး ခုံတန်းပေါ် အိပ်ပျော်သွားတာ။
မိဘ - (ပုံမှန်လေသံ) ဒါတော့ မဟုတ်သေးဘူးနော်သား။ နက်ဖြန်ညနေမှာ သားသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်ထွက်ချင်ရင်တော့ အမှိုက်တွေကို သားပစ်ရမှာပေ့ါ။
ဆယ်ကျော်သက် - ဘာလဲဟာ..အမှိုက်ကို ဘယ်လို ပစ်ရမယ်ဆိုတာ သားမှမသိတာ။ နံစော်နေတဲ့ ဒီအမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုရှင်းပစ်လိုက်ရမလဲ။
မိဘ - ဟုတ်ပါတယ်သား..။ သားက ထက်မြက်တဲ့သူပါ။ အမှိုက်ကို ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာ သားစဉ်းစားနိုင်မှာပါ။
ဆယ်ကျော်သက် - အိုး (ညည်းတွား၊ ညည်းတွား). သူတို့က အမှိုက်သိမ်းခ ငွေပိုတောင်းတော့မှာဘဲ။
မိဘ - (သနားမိတဲ့လေသံနဲ့) ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ သားရယ်။
အမှိုက်သိန်းကုမ္ပဏီ - (အမှိုက်သိမ်း ကုမ္ပဏီဆီကို ဖုန်းဆက်) ဟဲလို။ အမှိုက်ကောက် ဝန်ဆောင်မှုကပါ။ ဘာကူညီပေးရမလဲ။ ဟုတ်ကဲ့.. ကျွန်တော်တို့ လာသိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ငွေပိုတော့ တောင်းပါတယ်။ အဆင်ပြေလား။ ကောင်းပြီ.. နက်ဖြန်မနက်လာသိမ်းလိုက်ပါ့မယ်။