

လူငယ်များနှင့် အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်း (၂) Working With Youth 2:

လူငယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု Youth Development

ဗဟုသုတ

သဘောထား

လုပ်ဆောင်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာပြီးမြောက်သွားသည့် အခါ သင်တန်းတက်ရောက်သူများ သည်-
၁. လူငယ်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်စေမည့် နည်းလမ်းလေးခုအား အမည်တပ်ဖော်ပြနိုင်လာမည်။
၂. ကြီးကောင်ဝင်ချိန်မှာ ဖြစ်တတ်သည့် ခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲများကို ဖော်ပြနိုင်လာမည်။
၃. ဒီခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲများက လူငယ်များ၏ နေ့စဉ်ဘဝကို ဘယ်လို သက်ရောက်နိုင်မှုရှိကြောင်းနှင့် မိဘများအနေဖြင့် ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ ဆိုသည့်အကြောင်းများကို ဆွေးနွေးလာနိုင်မည်။
၄. လူငယ်များ၏ အတွေးနှင့် ကလေးများ၏ အတွေးတွေကို နှိုင်းယှဉ်လာနိုင်မည်။
၅. ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲနေစဉ်မှာ လူငယ်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးလာနိုင်မည်။

ချိဉ်အမြင်

ဤသင်ခန်းစာသည် လူငယ်မိဘများအတွက် ရည်ရွယ်သည့် သင်ခန်းစာအတွဲ ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာထဲမှာ စိတ်အာရုံကို ခံစားစေမည့် သင်ထောက်ကူများ ပါဝင်သည်။ သင့် ဝန်းကျင်ယဉ်ကျေးမှု၊ သင်ရိုးနှင့် သင်တန်းသားများ၏ အသက်အပိုင်းအခြားနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ အသုံးပြုပါ။ ဤသင်ခန်းစာကို အိန်ဂျေလာ ဟူနာ (Angela Huener) ၏ ဆယ်ကျောက်သက်များကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးခြင်း သင်ခန်းစာမှ ကောက်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ

- ပိုစတာအရွယ် စာရွက်၊ မာကာပဲနံ၊ ကော်တိပ်
- အစပျိုးခြင်း
- မှတ်စုစာရွက်- လူ့ ကိုယ်ခန္ဓာ
- ဖြတ်ညှပ်- လူငယ်များနှင့် ကလေးများအတွေးအခေါ် (သင်ခန်းစာမစတင်မီ ကြိုတင်ဖြတ်ညှပ်ထားပါ)

သင်ခန်းစာ ၁ နာရီ

အစပျိုးခြင်း (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်-

(က) သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း- မိဘတချို့ ကို ကလေးတစ်ဦး၏ အသက် (၅) နှစ်မှ (၂၅) နှစ်အတွင်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး လာပုံကို သရုပ်ဆောင်စေပါ။

(ခ) SHOWD မေခွန်းများမေးပါ။

၁. သင်ဘာတွေ ခွဲရသလဲ။
၂. ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေလဲ။

ခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲများ (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- အဖွဲ့ ကြီးအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပါ

(က) လေ့လာပြီးခဲ့တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ သင်ခန်းစာကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူတွေက ဘယ်နည်းအားဖြင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာကြသလဲ။

၁. ကိုယ် ခန္ဓာနှင့်ဆိုင်သော (အရွယ်အစားနှင့် အားအင် ကြီးမှု)

၂. သိနားလည်မှုနှင့် ဉာဏ်ပညာထဲမှာ

၃. အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးထဲမှာ

၄. ဘုရားသခင်နှင့် ရင်းနှီးသိကျွန်းမှုထဲ မှာ

(ခ) ကောင်လေးများက လူယောက်ျားအဖြစ်သို့ ရုပ်ပိုင်းအရ ဘယ်လိုကြီးထွားလာသလဲ။ လူ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်ပုံကို ဝေပေးလိုက်ပါ။

၁. အချို့ ကောင်လေးများက အခြားရွယ်တူတွေထက် ကြီးထွားမှု ပိုမြန်ဆန်တယ်။

၂. သူတို့ မှာ မြန်ဆန်တဲ့ ကြီးထွားမှုမျိုးရှိတယ်။

၃. သူတို့ ရဲ့ အရပ် ပိုမြင့်လာသလို ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတယ်။

၄. သူတို့ ရဲ့ ကြွက်သားလည်းတောင့်လာပြီး ပိုသန်မာလာတယ်။

၅. သူတို့ ရဲ့ အသံပြောင်းလဲလာတယ်။

၆. ဆီးခုံတစ်ဝိုက်နဲ့ ချိုင်းကြားမှာ အမွှေးတွေပေါက်လာတယ်။

၇. နတ်ခမ်းမွှေးနဲ့ မုတ်ဆိတ်မွှေး ပေါက်လာတယ်။

၈. ယောက်ျားတန်ဆာ၊ ကပ်ပယ်အိတ် နဲ့ ဝှေ့ အရွယ်အစားများ ကြီးလာတယ်။

၉. ဝက်ခြံပေါက်လာတယ်။

(ဂ) မိန်းမပျိုလေးများက လူမိန်းမအဖြစ်သို့ ရုပ်ပိုင်းအရ ဘယ်လိုကြီးထွားလာသလဲ။

၁. အချို့ မိန်းမပျိုလေးများက အခြားရွယ်တူတွေထက် ကြီးထွားမှု ပိုမြန်ဆန်တယ်။

၂. သူတို့ ပို အရပ်ရှည်လာတယ်။

၃. ကိုယ်အလေးချိန် ရှိလာတယ်။

၄. သူတို့ မှာ အဆီပိုတွေ ရှိလာတယ်။

၅. သူတို့ ရဲ့ ရင်သားနှစ်ဖက် ကြီးထွားလာတယ်။

၆. ဆီးခုံတစ်ဝိုက်နဲ့ ချိုင်းကြားတွေမှာ အမွှေးများပေါက်လာတယ်။

၇. မိန်းမ ရာသီခွင် စတင်ရှိလာတယ်။

၈. သူတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်လာတယ်။

၉. ဝက်ခြံပေါက်လာပြီး အသားအရေ ပြည့်လာမယ်။

အကျိုးသက်ရောက်မှု (၂၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲလာခြင်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်များရဲ့ ဒီအပြောင်းအလဲဖြစ်စဉ်မှာ သင်ဘယ်လို ကူညီပေးနိုင်မလဲ ဆိုတာ အဖွဲ့ ငယ်တွေထဲမှာ ဆွေးနွေးပါ။

(က) ဒီ ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲလာမှုတွေက လူငယ်တွေရဲ့ ဘဝကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိစေနိုင်မလဲ။

၁. ဆယ်ကျော်သက်များက အချိန်ကြာကြာအိပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၂. သူတို့ တစ်ညတာမှာ အချိန် (၉) နာရီ၊ (၁၀) နာရီအိပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၃. ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီးထွားလာနေချိန်မှာ ကြည့်ရဆိုးနေတတ်ပါတယ်။

- ၄. သူတို့ ကိုယ်ခန္ဓာမြန်မြန်ဆန်ဆန် ကြီးထွားနေချိန်မှာ ဂနာမငြိမ်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ၅. မိန်းကလေးတွေက သူတို့ ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို သိလိုစိတ်များနေနိုင်တယ်။
- ၆. တချို့က အစားမမှန်တာတွေ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်လာနိုင်တယ်။
- ၇. ဆယ်ကျော်သက်တွေက သူတို့ ဟာ အခြားရွယ်တူတွေထက် ပိုကြီးထွားလာသလား ဒါမှမဟုတ် နှေးကွေးနေသလားဆိုတာကို စိုးရိမ်မိနိုင်တယ်။
- ၈. ဆယ်ကျော်သက်တွေက မိဘတွေကို ချစ်ခင်တွယ်တာတာတွေ တုံ့ ဆိုင်းလာနိုင်တယ်။
- ၉. လိင်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို တိုက်ရိုက် မေးလာနိုင်ပါတယ်။

(ခ) သင်က မိဘတစ်ဦးအနေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲနေချိန်မှာ ဘာကူညီပေးနိုင်မလဲ။

- ၁. ဆယ်ကျော်သက်တွေကို အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ဖို့ အားပေးပါ။ သူတို့ ကျောင်းကို အမိသွားဖို့ အိပ်ယာစောစောထရတာ အခက်အခဲရှိနိုင်သလို ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာ အချိန်ကြာကြာ အိပ်လာနိုင်ပါတယ်။
- ၂. သူတို့ ရဲ့ ရုပ်ထွက်အမှန်ကို သူတို့ ကိုယ်သူတို့ သတိထားမိနေမယ်။ သူတို့ ကို အခြားသူတွေနဲ့ နှိုင်းပြီး မဝေဖန်မိစေပါနဲ့ ။
- ၃. ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီတဲ့ အစားအစာတွေ အိမ်မှာသိုထားပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် သူတို့ အတွက် စံပြုဖြစ်အောင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီတဲ့ အစားအစာတွေကို ဘဲစားပြပေးပါ။
- ၄. လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်မိအောင်လည်း သူတို့ ကို အားပေးပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် သူတို့ အတွက် စံပြုဖြစ်အောင် တက်တက်ကြွကြွနေပါ။
- ၅. ကြီးကောင်ဝင်ချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲခြင်းသဘောကို သူတို့ နဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပါ။
- ၆. လိင်ဆက်ဆံခြင်းနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကို သူတို့ နဲ့ ပွင့်လင်းရိုးသားစွာပြောပါ။
- ၇. သူတို့ သီးသန့် နေဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ပေးပါ။
- ၈. ဆယ်ကျော်သက်တွေ အလှအပရေးရာမှာ အချိန်ဖြုန်းတာကို စိတ်ရှည်ပေးပါ။
- ၉. သူတို့ နဲ့ အချိန်ယူစကားပြောပါ။

(ဂ) အဖွဲ့ကြီးဆီ ပြန်သွားပြီး မျှဝေပါ။

နားလည်၊ တွေးခေါ်တတ်မှုမှာ ကြီးထွားခြင်း (၂၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- လူငယ်တွေက ကိုယ်ခန္ဓာသာ ကြီးထွားလာတာမဟုတ်ပါ။ ခံယူချက် အသစ်တွေကို နားလည်တွေးခေါ်တတ်တဲ့ စွမ်းရည်များလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ အဖွဲ့ ငယ်များခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ဖွဲ့ စီကို ကဒ်တစ်စုံ သို့ မဟုတ် စက္ကူလိပ်လေးတွေကို ပေးလိုက်ပါ။ ကလေးများရဲ့ တွေးခေါ်မှု ကိုဖော်ပြတဲ့ အရာတွေနဲ့ လူငယ်များရဲ့ တွေးခေါ်မှုကို ဖော်ပြတဲ့ အရာတွေကို သီးခြားခွဲလိုက်ပါ။ သင်ရှာဖွေရမိတဲ့ အရာတွေကို ဆွေးနွေးပါ။

- (က) ကလေးများရဲ့ တွေးခေါ်မှု
 - ၁. မေးခွန်းများမေးတာ
 - ၂. တစ်ခုချင်းစဉ်းစားတာ

- ၃. အာရုံငါးပါး ကိုခြေခံပြီး တွေးခေါ်တာ
- ၄. သူတို့ မြင်တာ သို့မဟုတ် ထိတွေ့တဲ့ အရာတွေကို တွေးခေါ်တာ
- ၅. အခု၊ ဒီနေ့ အကြောင်းတွေးတာ
- ၆. အမြဲလိုလို မိဘနဲ့ အသက်ကြီးသူတွေကို အမှီပြုရတာ
- ၇. အခြားသူတွေ ဘယ်လို တွေးခေါ်သလဲဆိုတာကို သိပ်ဂရုမစိုက်တတ်တာ
- ၈. မှော်ဆန်ဆန် သို့မဟုတ် ယုတတ္တိဆန်ဆန် တွေးခေါ်တာ
- ၉. မိဘ၊ဆရာတွေရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို လိုက်နာတာ
- ၁၀. ပိုပြီး အမှီအခို ကင်းသူဖြစ်လာတာ

(ခ) လူငယ်များရဲ့ တွေးခေါ်မှု

- ၁. အဲ့လိုဖြစ်လာရင် ဘယ်လို...ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုးမေးတာ
- ၂. အကြောင်းအရာများစွာကို တွေးခေါ်နိုင်လာတာ
- ၃. စိတ်ကူးဆန်ဆန်တွေးခေါ်တတ်လာတာ
- ၄. သူတို့ မမြင်မတွေ့တဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ တွေးခေါ်နိုင်လာတာ
- ၅. ယုံကြည်ခြင်း လိုမျိုး အယူအဆတွေကို တွေးခေါ်လာနိုင်တာ
- ၆. ပိုပြီး အမှီအခို ကင်းလာ။ ဆန့်ကျင်ပုန်ကန်မှုတွေ လုပ်လာနိုင်။
- ၇. သူတို့ ကို အခြားသူများက ဘယ်လို ထင်နေလဲဆိုတာမျိုးကို ဂရုစိုက်လာ။
- ၈. အမြဲလိုလို ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ လုပ်လာ
- ၉. စွန့်စားရတာတွေကို လည်း ကြိုက်လာ။
- ၁၀. "ငါ့ကိုတော့ အဲ့လိုလုပ်လို့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး" ဆိုတာမျိုးတွေ လာ။

(ဂ) သင်က မိဘတစ်ဦးအနေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲနေစဉ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ တွေးခေါ်မှုပုံစံကို ဘယ်လို ကူညီပေးနိုင်မလဲ ။ အဖွဲ့ ကြီးအနေနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။

- ၁. သင့်ရဲ့ ဆယ်ကျော်သက် သား၊သမီးတွေက သင်ပေးတဲ့အကြံအဉာဏ်တွေနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မကြားချင်ဖြစ်တဲ့အခါ မအံ့ဩပါနဲ့ ၊ စိတ်မကောင်းလည်းမဖြစ်ပါနဲ့ ။
- ၂. သူတို့ ပြောစကားကို နားထောင်ပြီး ထပ်တူမျှဝေခံစားကြည့်ပါ။
- ၃. သူတို့ ကို အပြုအမူဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းတွေနဲ့ စည်းမျဉ်း ချိုးဖျက်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို သင်နဲ့ ဆွေးနွေးလာအောင် ခွန်အားပေးပါ။ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ သူတို့ ကို ဦးဆောင်စေပါ။
- ၄. ဆယ်ကျော်သက်အများစုကို စွန့်စားရတာကို ကြိုက်တယ်။ ကျောက်တောင်တက်တာမျိုးလို ထိန်းချုပ်ကြပ်မတ်ဖို့ လွယ်ကူတဲ့ စွန့်စားခန်းတွေမှာ သူတို့ ကို ပါဝင်ခွင့်ပြုပါ။
- ၅. ဆယ်ကျော်သက်တွေက အမှုကိစ္စအဝဝ တွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်ချင်ကြပါတယ်။ သင့်ဝန်းကျင်လုပ်ငန်းတွေမှာ သူတို့ ပါဝင်လုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေပေးပါ။
- ၆. သူတို့ ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကိုအကြောင်း ပြောကြည့်ပါ။ သူတို့ နဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်း၊ တီဗီအစီအစဉ်တွေ အကြောင်း ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။
- ၇. သူတို့ ရဲ့ နိုင်ငံရေးအမြင်နဲ့ ယုံကြည်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။
- ၈. သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ အတွေးတွေကို ဆယ်ကျော်သက် တစ်ယောက်လို မျှဝေပေးကြည့်ပါ။

သင်စိုးရိပ်နေမိတာ ဘာများရှိခဲ့လဲ။ သင် ဘာအမှားမျိုးလုပ်ခဲ့မိလဲ။
 ၉. သူတို့ နဲ့ ရိုးရိုးသားသား၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း စကားပြောပါ။

နိဂုံးနှင့် ကိုယ့်အတွက် သင်ခန်းစာ (အချိန်)

လမ်းညွှန်-

- (က) ဤသင်ခန်းစာမှာ ကျွန်ုပ်ဘာကို ရှာဖွေတွေ့ ရှိခဲ့သလဲ။
 - (ခ) ဘယ်သူတွေကို မျှဝေပေးနိုင်မလဲ။
 - (ဂ) ဤသင်ခန်းစာမှာ ရှာတွေ့ ခဲ့တဲ့ အရာတွေကို ကျွန်ုပ်ဘယ်လို အသုံးပြုမလဲ။
 - ၁. ဘယ်အချိန်။
 - ၂. ဘာဖြစ်လာဖို့ ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ပါသလဲ။
 - ၃. ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဘယ်လိုသိလာနိုင်မလဲ။
 - (ဃ) ဆုတောင်းပါ။
-

References:

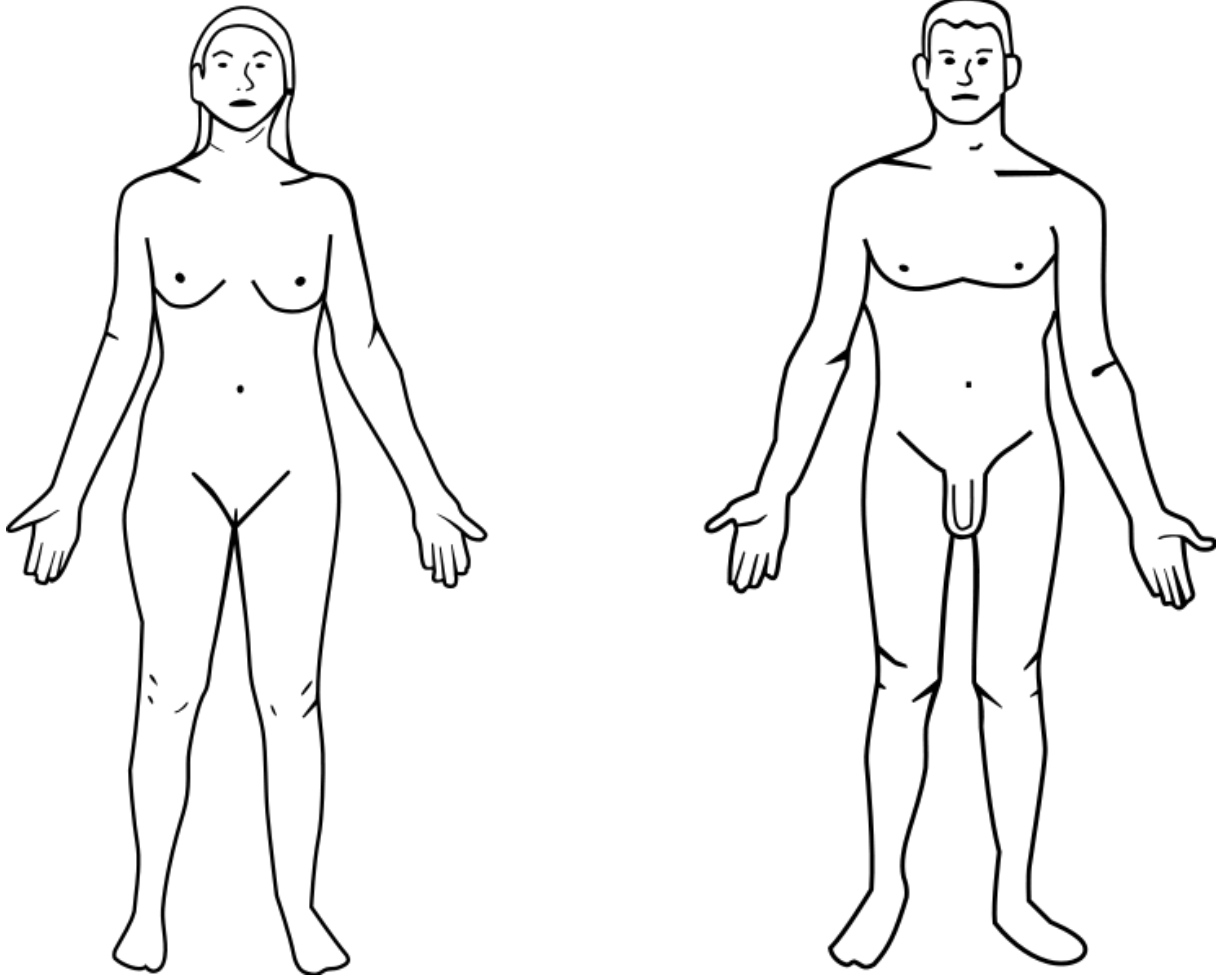
American Academy of Pediatrics. 2021 Available from: <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/teen>

Huebner, A. 2000. *Adolescent Growth and Development*. Virginia Cooperative Extension: Family and Child Development.

Wikimedia. 2008. *Human body features*. Available from: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Human_body_features.png

WORKING WITH YOUTH 2: YOUTH DEVELOPMENT – HANDOUT

လူငယ်များနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်း (၁)- လူငယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်စာရွက်
လူ့ ကိုယ်ခန္ဓာ The Human Body



Source: Wikimedia. 2008. *Human body features*. Available from:
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Human_body_features.png

WORKING WITH YOUTH 2: YOUTH DEVELOPMENT – Activity
လူငယ်များနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်း (၂)- လူငယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု

ကလေးနှင့်လူငယ် တွေးခေါ်မှု The Thinking Of Children & Youths

လမ်းညွှန်- မျဉ်းမှောင်းအတိုင်း ဖြတ်ညှပ်လိုက်ပါ။ ဖြတ်ထားတဲ့ စာရွယ်အတိုအစအားလုံးကို ရောနှောပြီး အဖွဲ့ တွေကို ခွဲဝေပေးလိုက်ပါ။ အဖွဲ့ တိုင်းက ဘယ်အချက်က ကလေးအတွေးအခေါ် သို့မဟုတ် လူငယ် အတွေးအခေါ် ဆိုတာကို အဖြေရှာလိမ့်မယ်။

ကလေးများ	လူငယ်များ
ဘယ်သူလဲ၊ ဘာလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ လို့ မေးတာ ။	အဲ့လိုဖြစ်လာရင် ဘယ်လို..မေးတာ ။
အမြဲလိုလို တစ်ခုချင်းစဉ်းစားတယ်။	အများကြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်တယ်။
အများအားဖြင့် အခုနဲ့ ဒီနေ့ အကြောင်းဘဲတွေးတယ်။	အနာဂတ်အကြောင်းစဉ်းစား တွေးခေါ်နိုင်တယ်။
အာရုံငါးပါးဆိုင်ရာ အတွေး- သူတို့ မြင်တွေ့ ထိတွေ့ နိုင်တဲ့ အကြောင်းမျိုးသာ စဉ်းစားတွေးခေါ်တယ်။	အာရုံငါးပါးဆိုင်ရာအတွေး- သူတို့ မမြင်၊ မထိတွေ့ နိုင်တဲ့ ယုံကြည်ခြင်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့အရာတွေကို တွေးခေါ်တယ်။
သူတို့ ကိုယ်ကို အခြားသူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မှုကို မပြုပါ။	သူတို့ ရဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ အခြားသူတွေရဲ့ အမြင် အကြောင်း စဉ်းစားတယ်။
အခြားသူများရဲ့ ခံစားချက်ကို သိပ် ဂရုမစိုက်တတ်။	ဘယ်သူမှ မိမိခံစားချက်လိုမျိုး တွေ့ ကြုံမှာမဟုတ် လို့ မကြာခဏ စဉ်းစားတယ်။
မှော်ဆန်ဆန်၊ ယုတ္တိဆန်ဆန် စဉ်းစားတတ်။	စိတ်ကူးယဉ်ဆန်တတ်ပြီး မင်းဘယ်တော့မှ

	<p>နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးကွာလို့ ပြောဆိုတတ်။</p>
<p>မိဘ၊ဆရာတွေက ဘယ်လို ပြုမူနေထိုင်ရမလဲ ဆိုတာ သင်ကြားပြသပေးရ။</p>	<p>ငါ့ကို တော့ အဲ့လို ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးကွာ လို့ တွေးပြီး စွန့် စားတယ်။ ပုံပမာအားဖြင့်- “ငါတော့ ကိုယ်ဝန်မရအောင် လုပ်တတ်တာပေါ့။” “ငါတော့ ဘယ်တော့မှ မတော်တဆတွေ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။”</p>
<p>အမှီအခိုကင်းအောင် စွမ်းရည်တွေကို တဖြည်းဖြည်း သင်ယူရ။</p>	<p>တရားမျှတမှုနဲ့ အမှန်တရားကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ ပြဿနာတွေကို အဖြူအမည်းလို ခွဲခြား မြင်တတ်တယ်။</p>
<p>မိဘနဲ့ အခြားသူများရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို မှီခိုနေရ။</p>	<p>အမှီအခို ပိုကင်းလာပြီး မေးခွန်းတွေထုတ်တတ်တယ်။ ဆန့်ကျင်ပုန်ကန်မှုမျိုးလည်း လုပ်လာနိုင်တယ်။</p>