

မသန္ဓ်မှူးဝေသာ
ကေလးမားအတြက္
ဂီတအားကုထံုးအျမစ္ဆံုးပံ့ပိုးခင်း

ဂီတနွဲ့သက္ကိဉ်းဝေသာလွှားမွှား

“ပုမနွာနိဉ်းရိဝရာသမားမားအတြက္ အရင်းအျမစ္စွာ”
“မသန္ဓ်မှူးဝေသာကေလးသူငယ်မားအတြက္ဂီတအားကုထံုးအျမစ္ဆံုးပံ့ပိုးခင်း”



Resources compiled by:



Music as Therapy International (Reg. Charity No.10707)

ဂီတအားကုထုံးအဖြစ်သုံးပြုခြင်း (Music as Therapy) ဆိုသည်မှာ ကေလးတစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခုခံနိုင်စွမ်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်စွမ်းဆောင်ရည်ဆိုင်ရာ ဝေဖန်မှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာများအား ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးရန်အတွက် ဂီတပညာရေးအသုံးအနှုန်းကို ဖြစ်စေရန်အတွက် အသုံးပြုခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

သို့သော်လည်း ဤသဘောအားဖြင့် ကေလးငယ်များအား ဂီတဆိုင်ရာ အချစ်ခံ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးရန် (သို့မဟုတ်) အခြေခံတူရိယာများအား တီးခတ်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိထားသော အကျိုးအမြတ်များကို ဂီတအား သဘောအားဖြင့် အချစ်ခံရာ တစ်ခုခုအဖြစ် သဘောထားရှိပေးလျှင် သဘောအားခံသူ၏ အခက်ခဲများအား အမဲးမထားဘဲ၊ သတ္တိမာန်အစွမ်းအားဖြင့် ဂီတအား အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်အား အမဲးမထားဘဲ၊ တစ်ဦးတည်း နေလိုသော ကေလးငယ်များအား အတူတကွပေးပါခြင်းပေးလျှင် အချစ်ခံသူများအား ဂီတဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိကြောင်း ဂီတအားအသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အလားတူပင် အကြံပေးမှုများဖြင့် ကေလးငယ်များအဖို့ အချစ်ခံသော အသံများ၊ သတ္တိမာန်များ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိကြောင်း လမ်းညွှန်မှုများဖြင့် အချစ်ခံသူများအား အမြဲလိုက် အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် အချစ်ခံသော အမြဲလိုက် ပါဝင်ပေးခြင်းအား အားပေးလုပ်ဆောင်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်စေရန်၊ နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးစီးခြင်းပေးခြင်းဖြင့် လိုက်နာပေးခြင်းဖြင့် အစရှိသော ကြံဆမှုများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အသိအမှတ်ပြုချက်များ

ဤစာအုပ်ကြီးရှိသော ဂီတဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုများသည် Music as Therapy International မှ လုပ်ဆောင်ထားသော အရာများမှ တိုက်ရိုက်ကျရောက်မှုအသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ Music as Therapy International မှ အသံပြုလုပ်ခြင်းလုပ်ဆောင်သူ ကြံဆမှုများကို တွေ့ရှိရသည့် ဦးစီးသူ Emma Penketh တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်စွာ ကျေးဇူးတင်စွာ ကျေးဇူးတင်စွာ ပေးအပ်လိုပါသည်။ ထို့အပြင် ပျော်ရွှင်စရာအသံများဖြင့် အတူတကွ သဘောအားဖြင့် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိကြောင်း စိစစ်ချစ်ခင်မှုများဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးသော Tsvia Horesh အားလည်း အထူးကျေးဇူးတင်စွာ ပေးအပ်လိုပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြင့် ပါဝင်သော လမ်းညွှန်မှုများသည် သတ္တိမာန်အစွမ်းအားဖြင့် ကေလးငယ်များအား တစ်ဦးတည်း အား ခံစားပေးရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းများအား ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သော Amelia Oldfield ဝေဖန်မှု John Bean (Oldfield & Bean, 1991, 2001)၊ Elaine Streeter (Streeter 1979, 1980, 2002) တို့၏ ဆက်လက်အားထုတ်မှုများဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။

ခေတ်ပညာရေးအသုံးပြုမှုများလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရရှိကြောင်း မိမိတို့၏ ရေးသားထားသော အချက်အလက်များဖြင့် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အကြံပေးမှုများ အထူးပေးအပ်ခြင်းဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။

Oldfield, A. & Bean, J. (1991) *Pied Piper: Musical Activities to Develop Basic Skills*, Oxford University Press.
Oldfield, A. & Bean, J. (2001) *Pied Piper: Musical Activities to Develop Basic Skills*, Jessica Kingsley Publications. London.

Streeter, E. (1979) 'A Theoretical Background to the Interpretation of Rhythmic Skills, with Particular Reference to the Use of Music Therapy as an Aid to the Clinical Assessment of Pre-School Children.' MA Thesis University of York
Streeter, E. (1980) Making Music with the Young Child with Special Needs a Guide for Parents, Music Therapy Publications. London.
Streeter, E. (2002) Making Music with the Young Child with Special Needs a Guide for Parents, Jessica Kingsley Publications. London.

ထိုအတူ Sarah Hadley ၏ Interactive Music-Making for Practice: Working with the Under 5's သို့မဟုတ် သန္ဓေစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အစည်းများအတွက် Music Resource Pack အား ပါဝင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည့်အားလည်း အထူးပင်ကောင်းမွန်တို့ပေးကမ်းပေးဖွဲ့စည်းပေးလိုပါသည်။

Hadley, S. and Quin, A. (2010) *Interactive Music-Making: Musical Activities for the Under 5's* London: Greenwich

Music as Therapy International (2019) *A resource pack for practitioners working in Myanmar "Music as Therapy for Children with Learning Disabilities"* London

All rights reserved. No part of this Resource may be reproduced or transmitted in any form or by any means, including photocopy, without permission in writing from *Music as Therapy International*. © 2019 *Music as Therapy International* *Music as Therapy International* (Reg. Charity No. 1070760), The Co-op Centre, 11 Mowll Street, London, SW9 0DA. www.musicastherapy.org

မာတိကာ

မိတ္တကုဉ်း	၅
သဉ်းကုဉ်း အစုပီဉ်းဝုဉ်း အဆုံးသတုဉ်း	၆
ဂိတအးအသုံးပီဉ်း ဆကြိယုဉ်းပီဉ်း	၈
အလုဉ်းကုဉ်းလုဉ်းဆေးသုဉ်းလုဉ်းမးမး	၁၀
ဝေရ်းခဲယုဉ်းဆုဉ်း လုဉ်းမးမး	၁၃
တူရိယာမး လုဉ်းဆေးသုဉ်းဝုဉ်း အသံမး	၁၆
ဝေခါဉ်းဆေးသုဉ်း ကစးဉ်းမး	၁၉
ဆက္ကုဉ်းဆေးသုဉ်း	၂၃
ရုဉ်းဝုဉ်းကုဉ်းမးဝုဉ်းသုဉ်း သီခဲမး	၂၇
ဆကံဉ်းရက်ပနး ဖန္တီးလုဉ်းဆေးသုဉ်း	၃၁
အဖြူလုဉ်းပုဉ်းလုဉ်းဆေးသုဉ်း	၃၆
မုတ္တးရန္တိန္ဒလုဉ်းဝုဉ်း အဆကံဉ်းညုဉ်း	၃၉

Introduction

မိတ္တူကူးချခင်း

အောက်ပါ ဂီတဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှု၊ လမ်းညွှန်ပေးမှုများသည် သတ္တဝါအကြံပေးရေးကော်မရှင်များက ကေလေးငယ်များအား ဂီတကိုအသုံးပြုချခင်းဖြင့် သဘောထားပေးသော ဆရာ၊ ဆရာမများအဖို့ Music as Therapy International အဖွဲ့မှ စုစည်းပေးထားသော အရာများဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ပင် ကေလေးငယ်များ၏ အားသာချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ စနစ်တကျ ဖြစ်စည်းလုပ်ဆောင်ထားသော Music session များအကြောင်းအရာ၊ သဘောထားပေးမှု၊ လမ်းညွှန်ပေးမှုများဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကြီးသည် အရာမရှိသော အရာများအား အစွဲမကပ်ဘဲ လုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် အတွက် အထောက်အကူပြုပေးသော လမ်းညွှန်ပေးမှုများအဖြစ် အတိအကျ လုပ်ဆောင်မှု မလိုပေ။ အချို့သော လမ်းညွှန်ပေးမှုများ

သည် ပိုမို၍လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် ကေလေးငယ်များအဖို့ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော အရာများသည် ကေလေးငယ်များ၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများကို အားပေးပေးရန်အတွက် သဘောထားပေးမှုများရှိစေရန် ညှိနှိုင်းပေးမှုများလုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိသဘောထားပေးမှုများသည် ကေလေးငယ်များ၏ အချစ်အနာ အတိုင်း လမ်းညွှန်ပေးမှုများရှိစေရန်အတွက် လမ်းညွှန်ပေးမှုများသည် အရေးပါပါသည်။ ကေလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များအား တိကျသောအတိုင်း စားနပ်ရိက္ခာပေးမှုနှင့် ပန်းတိုင်များထားရှိပေးမှု၊ ထိုအရာများ ပြုလုပ်ပေးမှုများကို လမ်းညွှန်ပေးမှုများအား ဖြစ်စေရန်အတွက် လမ်းညွှန်ပေးမှုများလုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော လမ်းညွှန်ပေးမှုများသည် ကေလေးငယ်များ၏ တိုးတက်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုပေးမှုများဖြစ်ပါသည်။

အစပထမအဆင့်မြင့် လမ်းညွှန်ပေးမှု၊ တစ်စုံတစ်ရာ အလုပ်ဖြစ်ပါက၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုပေးသောပုံစံ။ မိမိသဘောထားပေးမှုများသည် ကေလေးငယ်များသည် အသစ်အရာတစ်ခုအား သိရှိရန်အတွက် လမ်းညွှန်ပေးမှုများ အချို့တို့အား အတိအကျအတိုင်း ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးအဆင့်မြင့်အဆင့်မြင့်အတွက် ထပ်မံ လုပ်ဆောင်ပေးမှုများအား ပြုလုပ်ပေးမှုအား အားပေးမှုများရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကေလေးငယ်တို့သည် ကေလေးငယ်များ၏ လမ်းညွှန်ပေးမှုများ ပိုမို၍လိုအပ်မှုများပေးသော အရာများနှင့် စာအုပ်ပါ အဆင့်မြင့်အဆင့်မြင့်အား ထပ်မံပေးမှု၊ မြှင့်တင်မှုများလုပ်ဆောင်မှု လိုအပ်မှုများရှိပါသည်။ ကေလေးငယ်များ၏လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ လုပ်ဆောင်မှု၊ အသစ်အရာများအား ဖြစ်စေရန်အတွက် မိမိသဘောထားပေးမှုများဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် စတင်ပေးမှုများလုပ်ဆောင်မှုများ အရာမဟုတ်ပါ။ သဘောထားပေးမှုများအချို့ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်အား ပေးမှုများပေးသောပုံစံ၊ ကေလေးငယ်များထံမှလည်း မသိသောပုံစံ လုပ်ဆောင်မှုများ အဆင့်မြင့်အဆင့်မြင့်အား ရရှိစေရန်အတွက် မိမိသဘောထားပေးမှုများဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍မိမိသဘောထားပေးမှုများသည် သဘောထားပေးမှုများ (သို့) အဖွဲ့အစည်းပေးမှုများဖြစ်သော ရည်ရွယ်ချက်များထံသို့ လွှဲပြောင်းပေးမှုများ ပြုလုပ်မှု သုံးသပ်စေလိုပါသည်။ မိမိသဘောထားပေးမှုများ

လုံးပွားမင်းသားသည် မိမိတို့ထားရှိသော ရည်ရွယ်ချက်သို့ ရောက်ရှိစေရန် ပံ့ပိုးပေးချခင်းရှိပါသလား (သို့) ပိုမို၍ထိရောက်သောကားရုံနှင့် မညီညွတ်လုံးပွားမင်းသားအား လုပ်ဆောင်ပေးပါသနည်း... အစရှိသည်ဖြင့် ပုပုလူ စဉ်းစားသုံးသပ်စေလိုပါသည်။

သန္ဓေကားမီးအထောက်အကူပြုပေးရုံသာမက ယုံဖန်ကညွှန်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

Beginning and Ending a Session

သန္ဓေကားမီး စတင်ချခင်းနှင့် အဆုံးသတ်ချခင်း

တစ်ဦးချင်းသန္ဓေကားမီးပေးရာတွင် အမြဲလိုက်သော သန္ဓေကားမီးတစ်ခုအား ဆက်ခံချခင်း သီချင်းပေးစေပြီး၊ ဝေးကွာသွားချခင်းနှင့် အဆုံးသတ်ချခင်းသည် ကောင်းမွန်သော လုပ်ပုံဖြစ်သည်။ အပတ်ပတ်အား ဤကဲ့သို့ စတင်ပေးချခင်းအား ပေးပြီး၊ ကေလင်းငယ်အေးချခင်း သန္ဓေကားမီးအစပြုချခင်းနှင့် အဆုံးသတ်ချခင်းသောတရားအား နားလည်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

ဆက်ခံချခင်း၊ ဝေးကွာသွားချခင်းသီချင်းမင်းသား ရုံးပေးကြေးရန်လိုပေ။ ရိုးရှင်းသော သီချင်းတစ်ပုဒ်၊ တီးမင်းတို့ဖြင့်သာ တူရိယာတစ်ခုခုဖြင့် တီးမင်းတို့ဆိုရန်ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းစွာသော ခံဝံ့ပုံ (tambourine) ပြုစုစေ၊ ဗုံဖြင့်တီးခတ်ပေးလှစေ၊ ဆက်ခံသီချင်း၊ ဝေးကွာသွား သီချင်းပေးရန်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့သာမက ဆက်ခံသီချင်း နှင့် ဝေးကွာသွားတို့အား သီဆိုရာတွင် ကေလင်း၏သီချင်းသီဆိုနေမင်းပုံစံအား တုံ့ပြန်ချခင်းပေးသည့်ပုံစံမျိုးပေးရန်လိုအပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကေလင်းက ပေးသည့်ပေးချခင်းနှင့် ပေးသည့်ပေးချခင်း၊ ပေးသည့်ပေးချခင်းနှင့် ပေးသည့်ပေးချခင်း၊ တိုးညှင်းခြားချခင်းနှင့် တိုးညှင်းခြားချခင်း ခပ်ယုံယိုချခင်းနှင့် သန္ဓေကား ခပ်ယုံယိုချခင်း၊ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ချခင်းက သန္ဓေကား သို့မဟုတ် အားနားထောင့်ပေးသောနေရာမှ သူသန္ဓေကားပါသောလူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကေလင်း၏မိမိကိုယ်တိုင်ထုတ်ဖော်ပေးသော စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းများ တိုးတက်စေချခင်းနှင့် တစ်ကြိမ် မိမိကိုယ်တိုင်ယုံဖန်ကညွှန်ချခင်း ကိုလည်းပေးစေရန် လုံးပွားမင်းတစ်ဦးကဲ့သို့ တွေ့ပါဝင်ရန် လုံးဝဆုံးပေးသည်။ ကေလင်းတစ်ဦးချင်းစီ၏နာမညွှန်း လူနှင့် ပြုစုမှုတို့ဖြင့် မိမိတို့အား သန္ဓေကား လုံးပွားမင်းတစ်ဦးကြောင့် ကေလင်းမင်း၏အာရုံစိုက်မှုအား ရရှိရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်။

အဖန်တီးပုံစံ -- အပြုအမူနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများ လုံးပွားမင်းတစ်ဦးကြောင့် အပြုအမူများ အပြုအမူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် အခွင့်အလမ်းတို့ပါဝင်စေ။ တစ်ဦးချင်းစီအား အလှည့်က

အခန်းပေး၍ ဝေပုဟဆိုဆကြွယွါ။

လုံးပွားမုံးနွင့်ဆိုင်သော အဖုကံဉာဏ်း

ဦးတည့်ကွား

- လုံးပွားမုံးတစွဲခင်းစီ၏ စတင်ပျခင်းနွင့်အဆုံးသတုပျခင်းအား ရွှင်းလင်းပျပတ္တားဖြာဝေဟံပျပျခင်းကိုပေးရန်၊
- အဖြေအကြောင်းကြော့ နားလညောဘာဝေပါကွေးမားပျဖစပေပေစရန်၊
- သူတစွဲကိုနားဝေထာပေးပျခင်းနွင့်ဝေစာပျခင်းတို့ကို အားပေးရန်။

ဖုကံဆိုင်ခင်း (အဖြေနွင့်ဆော့ကုပျခင်းအကြက္ခသံဝင်းဝည့်) - စညးခိက္ခစွါအား ကေလး အေယာကွင်းစီတိုင်းမွလက္ခပွီးဝေစကြွ လုံးပွားမုံးဦးဆော့ကုက “ဟယွါ၊ ဟယွါ (ကေလးတစွဲခင်းအမည့်)၊ ခံစွဲဖြာဝေစာ (ကေလးတစွဲခင်းအမည့်)၊ ဝေနေကာင်းလား” ဟု လွည့်ပကြားလာရင်းဝေပုဟဆိုမည့်။ အေမးခံရေသာသူထံမွ ပျပန္နသံပန္နပျခင်းအား ဦးဆော့ကုမွ ပံပုမန္နက္ခပွီးလ်ကု ဝေစာပျမည့်။ ပျပန္နပန္နမုးအျပီးကြော့ သိုမဟုတု ပျပန္နသံပန္နသုဟုတုဝေဖုကာင်းအား ဦးဆော့ကုမွ ဝေသခါသိလွင် အျခားသူတစွဲခင်းအား ထိုကဲ့သိုပျမးကာ ဤလုံးပွားမုံးအားဝေနာက္ခစဝေခါက္ခပျပေဆော့ခွါမည့်။

ပတီလားအား အသံပျပီပျခင်း -- ဦးဆော့ကုမွ ဖုကံဆိုင်ခင်းနွင့်ဝေးက္ခက္ခိခင်း မ်းအားဆိုသည့်အခိခင်းကြော့ ကေလးတစွဲခင်းစီအား ပတီလားတီးတံတစွဲခင်းစီပေးထားမည့်။ ဦးဆော့ကုသည့် သူခေလုဝိဝုကုသောကေလးကို ပတီလားအားပေးလိုက္ခ ဆိုဝေနေသာ သီခင်းအားလိုက္ခိဝေစမည့်။ ကေလးတစွဲယောကွင်းစီတိုင်းအား ထိုကဲ့သို လိုက္ခိဝေစမည့်။ အကယု၍ကေလးတစွဲယောက္ခည သီခင်းအားလိုက္ခိတီးလွင် ဝေနာက္ခေလးတစွဲထံသို ဆက္ခသြားခေ ခေရပန္နပုလ်ကု သူအား တစွဲယုဝေတာတီးခေတုဝေစပါ။

ခံတပွဲနွင့်ဝေးက္ခကုပျခင်း -- ခံတပွဲတစွဲအားယု၍ အဖြေသားမ်းအားလံဝင်းအား စကုဝိုင်းပံပံထိုဝေစပါ။ ကေလးတစွဲယောကွင်းစီအား “ဟယွါ” ဟုခံတပွဲအားပေးလ်ကု ဝေးက္ခက္ခိခင်းဆိုပါ။ မတူညီသောကေလးတစွဲယောကုပျပီးတစွဲယောက္ခား ခံတပွဲအားပေးရင်းသီခင်းဆိုပါ။ ထုဝိကဲ့သို ပျဖုအဖြေသားအေယာကွင်းစီသည့် ဂိတအခိပျဖုသိုသိရိုပျပီး တစွဲခင်းတီးခေတုမည့် အခိရိုပျမည့်ပျဖုမည့်။

Ocean Drum အားအသံပျပီပျခင်း -- အဖြေတဖြေဆီသိုသြား၍ အဖြေသားတစွဲခင်းစီအား “Ocean Drum” (တီးခေခါက္ခသုဒရတအသံကြက္ခည့် တူရိယာတစွဲ) အား အလွည့်ကံတီးခေကြွဝေပေးပါ။ ကေလး၏တီးခေတွေးသည့် သင်္ခါသီခင်းဆိုပျခင်း (သို)

စာသားမပါဘဲ သံစဉ်ကို ကြိုတင်ပြောဆိုပါ။ ကေလးမိန်းမအား ဝေးကွာနေသည့် ကားပေါ်တွင်
 ခံစားရမည့် အခက်အခဲများကို ပြောဆိုပြီး ပေးလိုက်သည့် ခုခံမှုများကို အပြုအမူတို့ဖြင့် တီးခတ်ပေးအား အဆုံးသတ်ပါ။

Communicating Through Music

ဂီတမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

မိမိတို့ သန္ဓေကားရေသာ ကေလးအိပ်သည့် စကားကို ဝေခံရသည့် ခုခံမှုများကို အိပ်မက်
 နားလည်မှုကွဲပြားမှုကဲ့သို့ ပြောဆိုပါ။ အိပ်မက်မှ စကားပေါ်တွင် မရရှိသည့်
 ထိုကဲ့သို့ သာကလေးမိန်းမအကြား ဝေခံရသည့် စကားပေါ်တွင် လိုက်နာရမည့်
 တူရိယာများကို အသုံးပြု၍ ဆက်သွယ်ခြင်း လမ်းညွှန်မှုများ သူတို့အား
 မိမိတို့ လူကြီးအဖြစ် ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။
 ဆက်သွယ်ရေးတစ်ခုခု ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။
 အသုံးပြုသော လူမီးများ ချစ်ခြင်း၊ ကြားနားခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်များ
 တိုးတက်စေရန် အခြေခံရေးရာများကို ပြောဆိုပါ။ ဤနည်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်
 အသုံးပြုခြင်းအား ပြုလုပ်ရာတွင် ကေလးတစ်ဦး၏ မိမိကိုယ်တိုင် တွေးခေါ်မှုများ
 ယုံတည်မှုများကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

- ဦးတည်ချက်များ**
- အချစ်အားတိုးတက်စေရန် နားထောင်ရန်၊
 - အချစ်အားအား စိတ်ဝင်စားမှုများ ပြုလုပ်ရန်၊
 - အချစ်အပြုမူလမ်းညွှန်မှုများ တစ်ဦးချင်း အပြုမူမှု အကဲဖြတ်ရန်၊
 - Eye-contact တိုးတက်စေရန်၊
 - အာရုံစိုက်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တက်တက်စေရန်၊
 - လူမီးရေးရာ ဖြစ်ရပ်များ တိုးတက်စေရန်- အလွယ်တကူ ပြောဆိုခြင်း၊ တုယုခြင်း၊ ဝေခံမှုများ
 (တူညီသော တူရိယာကို အသုံးပြုခြင်း)၊
 - အပြုမူမှုကို ပေးဆောင်ခြင်းကို အားပေးရန်။

ဖုန်းများသော တူရိယာအား အသုံးပြုခြင်း (ဥပမာ- ဗုံ၊ ပတိလား) - အပြုမူမှုများကို သို့မဟုတ်
 ကေလးတစ်ဦးကဲ့သို့ ကစားပြောဆိုခြင်းအား ပြောဆိုသည့် တူရိယာတစ်ခုခုကို အသုံးပြုပါ (သို့မဟုတ်)
 ဂီတပညာရေးကားပေါ် (အိပ်မက်ကဲ့သို့ အလွယ်တကူ တီးခတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတို့
 partner ပေါ်တွင် နားထောင်ပေးခြင်း။)

ဗဟုကဿင်မပိတော ကစားပါ - အဖြေပုံဝတ္ထုဝေယာက္ခိတိုင်းက တူရိယာကိုဝေငြိမ်းယွှိ။ ဦးဆောင်သူက အဖြေပုံဝတ္ထုဝေယာက္ခိကို အလှည့်ကျ စကားဝေပျာဆိုရန် အဆိုပါကေလးကို ဗဟုကဿင်၍ သူ့ဝတ္ထု မိတ္တူခံဝေဆုံးရန်ပွဲပီး ဖိတုဝေခေပါ။ ဦးဆောင်သူက အဖြေပုံ အချားလူမားကို ဗဟုကဿင်လိုက္ခိက သူတိုအလှည့် ပျစုတ္တ။ ဤအရာမှာ ဦးဆောင်သူ့ဝတ္ထု လူတိုင်းစကားဝေပျာ၍ မပီးမခံဝေပျစုတ္တ။

မုတ့်က - ဝေတာဝေသကေလးမားဝတ္ထု တြလုပုလွင့်၊ သဝ္ဗ ကေလးမားထဲမှ တစုဝေယာက္ခိဝေခါဝေဆေးပျွဲဝေ၍ ဂိတုဖဝ္ဗစကားဝေပျာပုခင်းကို စတုဝေစပီးဝေတာ အဆုံးသတုဝေခေငါသည။

ဗုံငယုပုဖဝ္ဗ စကားဝေပျာပုခင်း - အဖြေပုံလိုက စကုဝိုင်းပုံစံ ထိုငါ။ ဦးဆောင်သူမုပုံငယုပုဝေ၍ ကေလးတစုဝေကိုဝေခေကာ သူ၏ ညာဘကုပုခမ်းမွေ့၍ အတူတီးခတုဝေစပါ။ အတြလိုက္ခိခေပီးခေတာ ညာဘကုပုခမ်းမွေ့ကေလးကို ဗုံငယုကမ်းဝေပေး၍ အတြသတ္တိ စတုဝေခေစပါ။ ကေလးဝေတြအားလုံး ဗုံငယုပု တီးခေပီးသညထိ ဆက္ခပု။

ပတိလားပုဖဝ္ဗ စကားဝေပျာပုခင်း - စကားပုမညဝေပျာသညပုံစံပုဖဝ္ဗ ပတိလားကိုတီးခတုဝေချခင်းအားပုဖဝ္ဗ အဖြေပုံ ဝတ္ထုပုကိုအုပုနွှေဝေဆေးဝေငြိမ်းရန် ဝေငြိမ်းယွှိ။ ကစားနည်းတညဝေဆာက္ခိနွှေ (ကစားလိုသညပုံစံ) စကားဝေပျာဆိုမညအေဗဟုကဿင်အရာမှာ မညဲသိပုဖဝ္ဗသိ ဆက်တိုက်၍ စဉ်းစားပုခင်းပုဖဝ္ဗ ထညဝေသြခင်းခေည (ဥပမာ- အုပုနွှေ ပုခင်းခံမ၊ တကုကြတြ အခါအခါစကားမားမး။)

ပုံရိယုပုခင်း - အဖြေပုံဝေဝတ္ထုပု (သိပု) ကေလးတစုဝေလုံးပွားမားဦးဆောင်သူသည မိကုဝေဝေခင်းဆိုငါ၍ ပတိလားကို တစုပုကို တီးခေပီး။ အဖြေပုံဝေဝတ္ထုပုက စိတ္တကိက္ခိ၍ ကနွှေဦးမွ သူ့အတိုင်း လိုကတုပု၍ လိုက္ခိပါ။ ထိုပုနကု ဦးဆောင်သူအခင်းကုမားကို ဝေပျာခင်းလုပု။ (ဤသညာ ပု၍သာဝေသ၊ အချားသူမား၏တီးခေပီးကို တုပုခင်းဝေသ ကေလးမားအတြကုပုစုတ္တ။)

ဝေကးပုပု၍ ဗဟုကဿင်ပုဖဝ္ဗ - ဝေငြိမ်းယွှိနွှေ သတ္တိစက္ခဝေသ တူရိယာမားထဲမှ တစုကိုဝေငြိမ်းယွှိ။ အဖြေပုံ တစုဝေစိကို ဝေမေးပါ။ လုံးပွားမားအား လူတစုဝေက volunteer (သိပု) အေငြိမ်းယွှိရသူကစတု ရမည။ ညာဘက္ခိလူမ မဟုကဿင်ပုဖဝ္ဗတီးခေပီးထိုလူသညာဝေယာက္ခိပု တီးရမည။ ပထမလူ ဗဟုကဿင်ပုဖဝ္ဗရသညးဝတ္ထု သူသည ဝေနက္ခိကိုဆက္ခိခြင်းဝေပေးရမည။ ထိုလူက သူညာဘက္ခိလူ ဗဟုကဿင်ပုဖဝ္ဗ မခင်း ဆက္ခိရမည။ ထိုကဲ့သိပု ဆက္ခိပါ။

မေမပါနဲ - ဦးဆောင်သူက အဖြေပုံအား ဗဟုကဿင်ပုဖဝ္ဗ အဖြေပုံဝေယာက္ခိကို တီးခေပီးမားဝေပေးရန် တိုက္ခိနွှေထေးရန်အပုပါသည။

တီးတကု - အဖြေပုံဝေက စကုဝိုင်းအတိုင်း အစွဲကြာမညအစား ဆက်ရက်ပန်း အခင်းခင်း ဗဟုကဿင်ပုဖဝ္ဗတို့သည။ စကုဝိုင်းအလက္ခိ လက္ခိကိုထား၍ အဖြေပုံဝေက ကစားပီးခေနကု လကုပုဖဝ္ဗဝေသလညးဝေကင်း ဝေဆာက္ခိပုဖဝ္ဗ(တီးခေခါကေသတူရိယာ) ကိုသုံး၍ဝေသလညးဝေကင်း အခင်းခင်း ဗဟုကဿင်ပုဖဝ္ဗ ကစားခေငါသည။

Turn-Taking Activities

အလွည့်ကစားသည့် လမ်းပန်းများ

ဤ Resource Pack ကြည့်သော လမ်းပန်းများကို ကေလမ်းအား အလွည့်ကစားစေ၍ လေ့ကျင့်ရန်အပြုအမူပါသည်။ သို့မဟုတ်လည်း ဤအပိုင်းအား လမ်းပန်းပြီးဆုံးသည့်က တစ်စုကိစ္စနှင့် အဖြေပုံစံစဉ်းစီကို အာဂုံစိုက်စေရန် တည့်ဆေးကောင်းသော တိုသည့်လမ်းပန်းလမ်းပမ်းပုံစံဖြင့် ဖြစ်စဉ်းလုပ်ဆောင်ထားပါသည်။

၁) မောင်းပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်း

- ဦးတည်ချက်
- အလွည့်ကစားပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်းလေ့ကျင့်ရန်၊
 - ညှိညှိပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်းပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်း eye-contact တိုးတက်ရန်၊
 - ကာယညီညွတ်မှုအား တိုးတက်ရန်။

အဖြေပုံစံကို စတင်ပုံစံထုတ်၍ ကေလမ်းတစ်ဦးစီက ဆေးကွက်တစ်ခုကို ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်သည့် မောင်းကို ကိုယ်တိုင်။ (သို့မဟုတ် အချားအသံဟိန်းသော တူရိယာတစ်ခု) ဖိစီးရာကို ထိုဟာကို တစ်စုလုံးအားစီအားရရှိစေရန် ယူဆထားပါ။ ဦးဆောင်သည့် စတင်ပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်းအကြောင်းပိုမို ကေလမ်းတစ်ဦးစီမှ တစ်ဦးစီ ပြောပြပါ။

မှတ်ချက် - ဤ လမ်းပန်းများကို ဦးဆောင်သည့် သင်၏ လမ်းပန်းကို ဆန်းသစ်စွာ နှိပ်ပါမည်။ ဥပမာ- တစ်စုတည်းပါ။ မောင်းကို အနုအထေးအမ်းမီးပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်း ကေလမ်းအားပို၍ ပြောစေပေးခြင်းဖြင့် ဆေးကွက် တီးခတ်လှပါ။ ကေလမ်း ဖုန်းနံရံအကြား မောင်းသံ ကို ဟိန်းစေပါ။

၂) ပုံသနားနေသောလမ်းကြောင်း

- ဦးတည်ချက်
- အလွည့်ကစားပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်းလေ့ကျင့်ရန်၊
 - motor skills (ဖုန်းကွက်ဖုန်းကြားဖြား) ပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်းပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်း လေ့ကျင့်ရန်၊
 - အာဂုံတိုးတက်မှုဖြင့် ပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်းရန်။

ဆက်၍ ဆေးကွက်သော လမ်းကြောင်းပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်း ကေလမ်းကြောအကြား ဆေးကွက်ပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်း လိုအပ်ပါမည်။ ဆေးကွက်တစ်ခု ကိုကိုယ်တိုင် ဖိစီး ကေလမ်းကြောသည့် အခန်းခန်း မွန်းခန်း ၂ မီတာ အကြားဖြင့် နေရမည်။ လမ်းကြောင်းကို ပုံသနားပန်းကန်ပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်း ပျံပုစိုက်ဆိုင်ခန်း ဦးဆောင်သည့် ကေလမ်း ပညာသို့ ပြောပါ။ ကေလမ်းတစ်ဦးစီက အနားယူရာကောင်းသော အခါ ကေလမ်းမှ ဆေးကွက် နှုတ်လမ်းကြောင်းကို တီးရမည်။ ဦးဆောင်သည့် တီးခတ်အသံဖုန်းကွက်သံလွှင့်

လင်းကြင်းကို ပီနိုင်းအောင့် လူပုပါမည့်။ သို့မဟုတ် ကေလင်းသည့် သံစဉ်ချုပ်ဖွဲ့
ဝေဟ်းမြေမည့်ချုပ်ဖွဲ့။

၃) အိပ်ဝေဟ်းဝေနေသာ ခ်တ်ပွဲ

- ဦးတည့်ကွား
- အလွည့်က ကစားချခင်းကို အားပေးရန်၊
 - motor skills တိုးတက်ရန်၊
 - စိတ္တိန်းခံပြုချခင်းကို တိုးတက်စေရန်၊
 - အဖြေလိုက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် တိုးတက်ရန်။

အဖြေအား စကုဂိုင်းပုံချုပ်ဖွဲ့ထိုင်းစေပါ။ ဦးဆောင်သူက ခ်တ်ပွဲကိုသေသ်းဝေပြီးပါ။ ဗပီးနောက
ထိုခ်တ်ပွဲသည့် အိပ်ဝေဟ်းဝေနေဗပီး အိုးဝိုးဝေးမခံသင့်သည့် အေဟ်းကင်းကိုရွှင်းချပပါ။ ထိုမြေက
ခေါင်းဆောင် အသံလုံးဝမကြကစေဘဲ ဘေးနားမှတစ်ဦးကို ကမိုးပေးပါ။
အဖြေဝင်းအားလုံးမှ
'အိပ်ဝေဟ်းဝေနေသာ ခ်တ်ပွဲ' ကိုအသံလုံးဝမကြကစေဘဲ စကုဂိုင်းပုံစံအတိုင်း
လက္ခဏာမိုးပေးပါ။

၄) ခေါင်းလောင်း၏ ဘုရားဝွင့် ဘုရင့်

- ဦးတည့်ကွား
- အဖြေလိုက စိတ်ဝင်စားမှုကို အားပေးရန်၊
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိချခင်းကို အားပေးရန်၊
 - မိမိကိုယ်ကို တန်းဖိုးထားချခင်းကို တိုးလာစေရန်။

အဖြေဝင်စဉ်းမှ “မိုးရေ ဖုကာကို ခေါင်းလောင်းကမိုးပေးလိုက၊ ဖုကာ က ရီ ကို
ခေါင်းလောင်းကမိုးလိုက၊
ရီက ဗဖီး ကို ခေါင်းလောင်းကမိုးပေးလိုက.....” လို ဝေချဟရင်း စတင်ပါ။
အဲနောက ခေါင်းဆောင် အဖြေထဲက တစုယောက္ခိ ခေါင်းလောင်းရဲ ဘုရင့်/ဘုရင့်
ချုပ်ဖွဲ့ပြီးရမယ။ အဖြေက “ဖုကာက ဒီနေ့ရဲ ခေါင်းလောင်းဘုရင့်၊
ဖုကာကဒီနေ့ရဲ ခေါင်းလောင်းဘုရင့်၊
ဖုကာကဒီနေ့ရဲ ခေါင်းလောင်းဘုရင့်၊ ဖုကာအကြက လက္ခဏာပေးပါ။ (တီးလုံးဖွဲ့လို ရသလို
သိဗပီးသားသိခင်းရဲတီးလုံးကို သုံးနိုင်ည့်။)” လို ဝေချဟ/ ဆိုနေဟ်းတဲအခါနို့ ထိုသူမှ
ခေါင်းလောင်းကို
ကိုဗပီး ခဏတီးချပရမည့်။ ထိုမြေက ခေါင်းလောင်းကို နောက္ခစုယောက္ခိသို့
ကမိုးပေးရင်း အဖြေဝင်ဦး ခေါင်းလောင်း ဘုရင့်/ဘုရင့် မျှစွမ်းလုံး လုံးပွားမိုး
ကိုလုပ်ဆောင်ပါ။

၅) ဆန့်ကျင်က လုံးပွားမိုး

ဦးတည့်ကွင်း

- လူမေးရေးဖြဲမှူးရည်း - မွေချခင်း ဝုဝုဝု အလွည့်ကစားချခင်းကို အားပေးရန်၊
- နားထောင့်ချခင်းဝုဝုဝု စောင့်ဆိုင်းချခင်းကို အားပေးရန်၊
- အချမ်းအဖြူဝင်းအား သည်းခံချခင်းကို အားပေးရန်။

အဖြူလိုက စကုဝိုင်းပုံထိုင်။ ဘေးခင်းကပိုင်နေသာ လူဝုဝုဦးအား တူရိယာဝုဝုစီပေးပါ။ ဤလူဝုဝုစောယာကညည ခဏဖုကာသညထိ အတူတီးခတ်စေပါ။ ထိုမြေနာက သူတို့မြေနာကြွငြိမ်းသာ သူမားကို တူရိယာအား ဝေချဟင်းပုပနပေးပါ။ ဤလူဝုဝုစောယာကညည ဘီးခတ်ပီး တူရိယာမားကို ကမုးပေးပါ။ ဤ လင်းပွားမး ကို အဖြူကလူတိုင်း တစုခေါက်စီတီးခတ်ရသညထိ ဆကလုပုသြားရမညပုစသည။

၆) Maracas ကိုကမုးပေးပါ ထိုမြေနာက တစ်ယုဝေတာသြားပါ။

ဦးတည့်ကွင်း

- မွေချခင်း ဝုဝုဝု အလွည့်ကစားချခင်းကို အားပေးရန်၊
- စည်းဝါးက်က် သတိပုပီးကို တိုးတကုစေရန်၊
- ယုံဖုကညးကို တိုးစေရန်။

စကုဝိုင်းပုံပုစခေအာအဖြူအားထိုင်စေပါ။ အဖြူဝုဝုဦးသည အသံသြင်းထတင်းသာဂီတအသံကို ထိန်းခိညည တာဝန္တိ ယုရမည။ (CD player or phone) ဂီတကို သကုဝုပွားစေရန် maraca (လက္ကေဒွေမရိကဂီတတြင်း နွစွစံု စည်းဝါးက်က်လင်းပွားရသည တင်းဘုတ္တုန ဘူးသီးဝေချာက္ကစွဲ) ကိုစကုဝိုင်းပုံစံအတိုင်း အခိန္တိကမုးပေးရန် တိုကြွန်းပါ။ ပရဟိတအဖြူဝု ထိန်းခိပွားသာ ဂီတသံပြားလွင် maraca ကိုကိုက္ကေသာ ကေလးက မတ္တပုပု၍ တစ်ယုဝေတာတီးခတ်ပါ။ (အက ကျခင်းကိုလည်း ထည့်သြင်းနိုင်သည။) တစ်ယုဝေတာတီးခတ်ချခင်းစပြီးခေကာတြင်း ဂီတသံကို ထပြင်း၍ maraca ကို ခေကာက္ကစ္စတိယုဝေတာ/မရပွခင်း စကုဝိုင်းပုံဆကု၍ ကမုးသြားပါ။ ထိုကဲ့သို့ ဆကြားပါ။ ကေလးမား ယုံဖုကညးရှိသြားသာအခါ maraca ကို တစ်ယုဝေတာတီးခတ် ကွ ရိုးရွင်းသာစည်းခိက္ကိ ထပွလဲလဲတီးခတ်ချခင်းကို ဝေချဟင်းလဲရန် ဆကိစားပါ။

Choosing Activities

လမ်းပန်းများကိုရွေးချယ်ခြင်း

ရွေးချယ်မှု လုပ်ဆောင်ချက်များသည် မိမိကိုယ်ပိုင် ဖွဲ့စည်းပုံအမျိုးမျိုးဖြစ်သည်။
 မိမိတို့ သဘောထားပေးသော
 ကလေးတို့ သဘောထား ထိန်းသိမ်းပေးရမည်။ ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ချက်များသည်
 ကလေး၏မိမိကိုယ်ပိုင်
 ယုံမှန်ကန့်သတ်မှုများနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ကြေးမုံခြင်းများဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ
 ကလေးရွေးချယ်မှု
 လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို မိမိတို့ တီထွင်နိုင်ရန်အတွက် ဥပမာ ကလေးတစ်ဦးမှ မိမိတို့အဖွဲ့အစည်းကို မိမိတို့
 သို့မဟုတ် မိမိတို့အဖွဲ့အစည်းအရာရှိများ အရိပ်ယာပေးနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ
 ကစားပြိုင်ဆိုင်ရာဆိုင်ရာတို့သည် တူရိယာသံကို သူတို့ ဦးစီး နားထောင်ရန် အားပေးရမည်။
 ကလေးများသည် ရွေးချယ်မှုအဆင့် အမြင့်မြင့်ပေးရမည်။ သို့သော်လည်း
 အစပထမတွင် ကလေးတစ်ယောက်သည် တူရိယာအစုံထပ်ထပ် တစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ်ပေးလိမ့်မည်။
 ထိုကဲ့သို့ ရွေးချယ်မှုများ လုပ်၍ နောက်တွင် သူတို့ သဘောထား သို့မဟုတ်
 ပိုမိုသောရွေးချယ်မှုကို
 လုပ်ငန်းအစီအစဉ်။ အင်အားသုံးသော ရွေးချယ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေရန် ရွေးချယ်မှုအစီအစဉ်
 သူတို့ အဖို့
 ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် စိတ်ဓာတ်ပြုလုပ်ရန် အားပေးပေးရမည်။
 သင့် သဘောထားပေးသော ကလေး/ကလေးများသည် ရွေးချယ်မှုပုံစံ သင့်နှင့်
 ဤဖြစ်ရပ်များ လေ့ကျင့်ရန် အားပေးပေးထားသော လမ်းပန်းများကို
 လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

ဦးတည်ချက်များ

- စောင့်ဆိုင်းခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းကို အားပေးရန်၊
- အသံလေ့လာမှုကို အားပေးပေးရန်၊
- ရွေးချယ်မှုပုံစံများကို လေ့ကျင့်ရန်၊
- ယုံမှန်ကန့်သတ်မှုကို တည်ဆောက်ရန်၊
- အချစ်အမြတ်အပေး သဘောထားများကို အားပေးရန်၊
- တီးခတ်နေသောကလေးကို စကားပြောရန် နားထောင်ရန် အခြေအားပေးရန်။

၁) သေတိမ္မ ရွေးချယ်ခြင်း

က) ဦးဆောင်သူသည် ကေလးတစ်ဦးစီအား ဝေသတိထဲမှတူရိယာတစ်ခုကို ဝေးနှုတ်ယူရန် ဖိတုခေတ်ရာကြောင့် ရိုးရှင်းသော သိမ်မွေ့စွာဖြင့် ဖြင့်နိုင်ပါသည်။ တူရိယာကို ဝေးနှုတ်ယူပြီးသော ကေလးအား ဝေသတိထဲသို့ သူတို့၏ တူရိယာ ဂုဏ်ထူးဆောင်မှု အဖြစ်အကြံပြုပေးရန် သူတို့၏ တူရိယာများ ပြုစုပေးရန် တီးခတ်မှုအား ပေးပေးရပါမည်။ သိမ်မွေ့စွာကို နောက်ထပ်က ပြုစုပေးရန် နောက်ထပ်ပေးပေးရပါမည်။

ခ) တူရိယာ ဝေးနှုတ်ယူပြီးသော ကေလးသည် တီးခတ်မှုအား အညီအညွတ် အပြည့်အဝ ပေးပေးရန် စေတနာရှိစွာ ဦးဆောင်သူက ဒုတိယအပိုင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် - ကေလးတို့၏ တူရိယာကို ဝေးနှုတ်ယူရန် သိမ်မွေ့စွာ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ သို့မဟုတ် ဝေသတိထဲသို့ ပြန်လည်ပေးရန်

သည် တိတိကျကျ ပုံစံပြု၍ ရှိသည့်ကဏ္ဍအား အချက်အလက်အရ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိသော ကေလးများ၏ အရှိန်လျှော့ချပေးရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။ တစ်ဖက်လုံးပါဝင်ပြီး အပြည့်အဝ တစ်ဦးစီတို့၏ တီးခတ်မှုအား အရှိန်ပေးပေးသော လူများ၏ အားလုံးသည် အေးချမ်းသာယာပါသည်။

၂) စည်းဝါဒပေးပေးရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စကားပြောအကြောင်း တူရိယာများကိုထား၍ ကေလးများက စကားပြောပုံ ထိုင်း။ အပြည့်အဝစွာ ဦးဆောင်သူ တီးခတ်ပေးသော “စည်းဝါဒပေးပေးရန် လမ်းညွှန်ချက်များ” ဇာတ်ဝင်တေးအား သိရှိစေရန် ဦးဆောင်သူ ဝေသတိထဲမှ တူရိယာများ၏ အပြည့်အဝ ပေးပေးရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပါ။ သိမ်မွေ့စွာ အဆုံးပိုင်းဖြင့် အပြည့်အဝ တူရိယာကို ဝေးနှုတ်ယူ၍ သူ၏ထိုင်းသို့ ပြန်လည်ပေးပေးရန် တီးခတ်မှု အသံပြုပေးပါ။ နောက်ထပ်ပေးပေးသည့် “စည်းဝါဒပေးပေးရန် လမ်းညွှန်ချက်များ” ကို လှပစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။ ထိုနေ့အကြောင်း တူရိယာတစ်ခုစီအတွက် စကားပြောအကြောင်းဖြင့် ထိုင်းပေးပါ။ ကေလးများအားလုံး တူရိယာရရှိရန် သိမ်မွေ့စွာ အတူတကွ တီးခတ်ပါ။

၃) အချက်အလက်အဖို့ ဝေးနှုတ်ယူပါ။

အပြည့်အဝစွာ အသံပေးပေးရန်အတွက် တူရိယာအဖို့ ဝေးနှုတ်ယူရန် ပေးပေးပါ။ ဤ လူများသည် အပြည့်အဝစွာ အားလုံး အတူတကွ လှည့်ပတ် တီးခတ်ပေးရန် မိမိတို့ ပါရှိရန် ပေးပေးပါ။ တစ်ဦးစီအား ပေးပေးရန် သိမ်မွေ့စွာ ဖြစ်စေရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပါ။

ဝေးနှုတ်ယူရန် -

- ၁။ ကေလးက တူရိယာကို ဝေးနှုတ်ယူပါ။ စပီးနာက ဦးဆောင်သူမှ “ဘယ်ညာကို ပေးပေးမလဲ?” ဟု မေးပါ။
- ၂။ ဦးဆောင်သူက “တူရိယာကို ဘယ်ညာကို ဝေးနှုတ်ယူမလဲ?” ဟု မေးပါ။ ကေလးက အချက်အလက်အကြောင်း ဝေးနှုတ်ယူရန် အကြံပြုပေးပါ။

မှတ်ချက် - ဦးဆောင်သူသည် ကေလးများအား ပေးပေးသော တူရိယာ ဝေးနှုတ်ယူရန် ကန့်သတ်ချက်များ အညွှန် ထုတ်ပေးရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပါ။

၄) သတ္တတီးခံလဲ။

က) ဂီတတူရိယာများကို အလယွာထား၍ လူတိုင်းစကတိုင်းပုံထိုငါ။ ကေလးများကို အတူတကြ လက္ခဏာရရှိရန် သို့မဟုတ် လက္ခဏာပုဒ်များကိုပုဒ်တူ ခေပု။ အဖြူသားများ (အနည်း နဲ့ အများ) တူညီသြားသည့်အခါ ဦးဆောင်သူမှ “What does [name of child] want to play?” ဟုသိဆိုပါ။ နာမည်အစွဲခံရသောကေလးသည် စကတိုင်းအလယွာပြုသြား၍ တူရိယာကိုပြောပါ။

ကေလးက သူပြောထားသော တူရိယာကို တီးနေစဉ် ဦးဆောင်သူက “[Name of child] plays the [instrument name]” ဟုသိဆိုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် စကားသံနဲ့ သူတို့ပြောထားသော တူရိယာကို ကိုက်ခတ်ပါ။ (ဥပမာ - “Tap, tap, tap!” for a tambourine)။ ကေလးသည် သူ၏ အလွည့်ပတ်ပတ်လွင့် (လိုအပ်သည့် ဦးဆောင်သူက သိသည့်အတိုင်း) ကေလးအားရပြုအောင်ပေးနိုင်သည်။ “And now get ready to stop.” တူရိယာကို အလှည့် ပြုပေးပါ။ ဒူးပုတ်ချခင်း (သို့မဟုတ်) လက္ခဏာရရှိရန် ကိုဆက်ပြပါ။ ပတ်ပတ်နာက အဖြေပွဲနာကတစ်ခုယောကို တီးခတ်နေခေပု။

ကေလးတိုင်း၏ အလွည့်ပတ်မရာကွန်ဒိုင်း ဤ လုံးပွားမင်း အားဆက်ပြောပေးပါ။

မှတ်ချက် -- အကယု၍ သတ္တ တူညီသော သေးငယ်သောတူရိယာပြောင်းလဲမှု အပစ္စည်းနှင့် အချားအဖြေပွဲသည့် သီးချားတူရိယာများပုဒ် အသံဖွဲ့ခံကို စတင်၍ ဆက်ပြပါ။ ပတ်ပတ်နာက အဖြေပွဲ၏အလယွာကေလးတီးခတ်သော တူရိယာကဲ့သို့ အသံဖွဲ့၍ ပူးပေါင်းနိုင်သည်။

ခ) ကေလးတစ်ယောက်ကွဲပြားသည့် တူညီသောတူရိယာအစုံလိုက်ထားပါ။ (ဥပမာ -- a shaker and a tambourine) ဦးဆောင်သူသည် ကေလးများထံမှ တစ်ယောက်ကွဲ သူတီးခတ်သော တူရိယာကို ပြောင်းလဲရန် ခေပု။ တစ်ယောက်ကွဲ ဂီတဖွဲ့ချခင်း အခွင့်အလမ်းကောင်းသောအခါ (ဦးဆောင်သူက မတူညီသောတူရိယာကို တီးခတ်၍ ထောက်ခံသောအရာ ဥပမာ metallophone) ကံသောအဖြေပွဲကို သူတို့၏ တူရိယာ ထဲမှ တူညီသော တူရိယာကိုယူ၍ အဖြေပွဲကို အတူတူတီးခတ်ပါ။

မှတ်ချက် -- အကယု၍ အဖြေပွဲများ၏အလွည့်ပတ်များကို အဆုံးသတ်လိုလွှဲ သန့်ရှင်းထားသော သိသည့် “And now get ready to... Stop” ကိုသုံးပါ။ သန့်ရှင်းစေရန် အသုံးပြုပါ။ ဥပမာ - လက္ခဏာရရှိမ, တက္ခဏာရရှိ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းစေရန်ကဲ့သို့ သို့မဟုတ် တူရိယာကို မိမိရွေးချယ် ဖွဲ့ကမ်းခင်းပေးကြောင်း ပြခင်းပုဒ် ရှိခင်းသော အဆုံးသတ်ချခင်းကို သဂြုပုဒ်ပြပါသည်။

Passing Instruments & Sounds

ဂီတတူရိယာများနှင့် အသံများအား လက္ခဏာကမ္ဘာများချခင်း

ဦးတည့်ကွား

- အဆင့်တူသော ဆက်တိုက်ရေးနှင့် အဖြေအစည်းအား စိတ်ဝင်စားမှုကို တည့်ဆော့ကုန်
- မွေချခင်းနှင့် အလွည့်က လှပဆော့ချခင်းကို အားပေးရန်
- ဦးဆောင်ခြင်းဖြင့် တိုက်တိုက်တကတကစေရန်
- အာရုံစူးစိုက်မှုကို တိုက်တကတကအောင် ချုပ်လုပ်ရန်။

၁) ခံဝံ့အား လက္ခဏာကမ္ဘာများချခင်း

ဤကစားပြဲအား ဦးဆောင်သူက ခံဝံ့အားကို လိုက်စုစုစုစုအား အလွန်အမင်း ရပေမည်။ အသံတည့်ဆော့ဆီမှ လူတစ်ဦးစီအား ထိုတူရိယာကို တစ်စုံစီ ထိရန် အခြေအနေအထားပေးပါ။ ကံပန်းလူအား ထိုတိုက်ခတ်ချခင်းအား ဖြစ်ပေါ်စေရန် ကစားပြဲအား စိတ်ဝင်စားဖြေယုတ်ကောင်းစေရန် ကြိုးစားပါ။ အဖြေပိုင်းဆက်တိုက် ဖွဲ့စည်းလုပ်ဆောင်စားသည့် စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ဤကစားပြဲအား အသက်ပေးပါ။

၂) လင်းကြောင်းအား လက္ခဏာကမ္ဘာများချခင်း

ခံဝံ့အား လင်းကြောင်းအား အသံပေးချုပ်သည့် လှေပထမ ကစားနည်းအတိုင်း ပုံစံချပေးပါ။ ကစားပြဲ မစတင်မီ ကေလေးတစ်ယောက်ကို ဆော့ကွက်စွဲစေပေးထားရမည်။

၃) ဘောလုံးအား လက္ခဏာကမ္ဘာများချခင်း

က) ဦးဆောင်သူသည် အဖြေပိုင်းစီ၏ နာမည်အား အောက်ရိုက်က သူတို့ဘောလုံးအား လှိုင်းကွာပေးရမည်။ ဘောလုံးပေးခံရသော ကေလေးသည် နောက်စွဲ ဦးဆောင်သူထံ ဘောလုံးအား ချပေးရမည်။ နောက်စွဲကို မညှိရာမှ ခေလ်မုမလဲ စောင့်စားနေသော ကေလေးများအား ဦးဆောင်သူသည် အဖြေပိုင်းစီအား အလွည့်က ဘောလုံးပေးကာ ထပ်မံထပ်မံ ကစားနိုင်ပါသည်။

ခ) အဖြေပိုင်းသည် မိမိက နောက်စွဲ ဘောလုံးပေးလိုသော သူအား ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြင့် ချုပ်ချုပ် ဆီလော်သော ကေလေး၏ နာမည် သိဆိုကာ ဤကစားပြဲအား (အကူအညီလိုလှုံ့ လိုအပ်လှုံ့) ကစားရန် ဖိတ်ခေါ်နိုင်ပါသည်။

၄) အားလုံး လဲလှယ်ချခင်း

အဖြေပုံဝင်းအားလုံးက မိမိ နှစ်ကွာ ဂီတ တူရိယာအား ဝေရမ်းယာ ဦးဆောင်နှုတ်အတူ ကုန်ယိုငှာ တူရိယာအား တီးခတ်နေမည်။ ဦးဆောင်သူသည် တီးမတုတ်နေရာမှ ရှုထောင့်အခါ ကေလမ်းအားလုံးလည်း တစ်နှိပ်ညှိုး ရယူကုန်ပီး မိမိ၏ ညာဘက်ကြောင့် ရှိနေသူအား တူရိယာကို လက်ကိုင်ကမ်းပေးရမည်။

၅) တူရိယာအား လက်ကိုင်ကမ်းချခင်း

ဂီတသံစဉ်အား ဖြင့်နေစဉ် (အသံပြောင်းထားချခင်း (သို့) ဦးဆောင်မှု လက်နားသီဆိုချခင်း) ဂီတတူရိယာ တစ်စုံအား အဖြေထဲဖြင့် လက်ကိုင်ကမ်းနေရမည်။ ဂီတသံ ရယူပြုသြားသည့်အခါ တူရိယာအား ကိုင်ဆောင်သည့် သူသည် တစ်ယောက်တည်း တီးမတုတ်ရမည်။

၆) ဝေခင်းလောင်းသံအား နားဆင်ချခင်း

အပိုဒ်အကြောင်း အဖြေပုံဝင်းစီအား ဝေခင်းလောင်းအလွည့်ကံတီးစေပီး 'Listen to the Bells' သီခင်းအား အဖြေလိုက်ဆိုရမည်။ ဝေးသြားတစ်စုံအား လက်နား ဖွဲ့ချခင်း (သို့) ရင်းနှီးသော ဝေးသြားအား အသံပေးပူပီနိုင်သည်။

၇) Ocean Drum အားလက်ကိုင်ကမ်းချခင်း

Ocean Drum တူရိယာအား အဖြေပုံဝင်းစီက အလိုရှိသလို တီးခတ်ပေးစေကာ အဖြေထဲဖြင့် လွည့်လည် လက်ကိုင်ကမ်းပေးရမည်။ ဤကစားနည်းအား ဦးဆောင်မှု၏ သီဆိုမ; (သို့) သီခင်းဆိုချခင်းအားပေးပူပီ ကစားနိုင်သည်။

၈) ဝကံရံပု အား လက်ကိုင်ကမ်းချခင်း

အဖြေသည် ဝိုင်းထိုက် ဦးဆောင်မှုက "Pass the teddy" နှင့်ပတ်သက်သော သီခင်းအား စပွါရမည်။ ကေလမ်းအား အတူတူ ပါဝင်နှုတ် ဝိုင်းဆိုရခင်းပေးနိုင်သည်။ သီခင်းဆုံးလွှား ဦးဆောင်မှုက ကေလမ်းတစ်စုံအား ဝေရမ်းယာ ဝကံရံပု အား ပေးရမည်။ သီခင်းဆုံးတိုင်းဖြင့် ဝကံရံပုအား တစ်စုံအား ကေလမ်းတစ်စုံထံ လက်ကိုင်ကမ်းပေးချခင်းပေးပူပီ သီခင်းအား ထပ်ထပ် သီဆိုနိုင်သည်။ ဝကံရံပု အဖြေထဲဖြင့် အလွည့်ကံ လက်ကိုင်ကမ်းပေးနိုင်သည် (သို့) ဝကံရံပု ကိုထားသော ကေလမ်းကို နောက်မှ မညှိုးအားကမ်းပေးရန် ကေလမ်းက ဝေပေးပူပီနိုင်သည်။

မွတ်ကု-- ကေလမ်းအားလုံးက အေးမင်းမင်း၏ အထိအကြေအား နှစ်ကွာ မေသင်သောခေကာင့် သီခင်းနှင့် ဆီလော်သော အရပ် (သို့) ဂီတတူရိယာ စသည့် အချား အရာဝတ်အား အသံပေးပူပီရန် လိုအပ်သည်။

၉) အသံအား လက်ကိုင်ကမ်းချခင်း

က) အဖြေပုံစံစဉ်းစီသည့် ဂီတတူရိယာတစ်ခုအား ဝေရီးရှင်းယူ အလွည့်ကတ် တီးခတ်ရမည်။

ခ) အဖြေပုံစံစဉ်းစီသည့် ဂီတတူရိယာတစ်ခုအား ဝေရီးရှင်းယူရမည်။ သူတို့ပါအမည့် သီဆိုချခင်းချဖင်း တစ်ခုတစ်ယောကွပ် တူရိယာအား တီးခတ်ရန် ဝေရီးရှင်းယူရမည်။ သူတို့ တီးခတ်ပျီပီးဝေသာအခါ တျားသု၏ အမည့် သီဆိုချခင်းချဖင်း ဝေရီးရှင်းယူရမည်။

မှတ်ချက် -- ဦးဆောင်သူသည် ဂီတတူရိယာအား လက္ခဏာကုမ္ပဏီဝေရီးရှင်း အဖြေအား ပို၍ စနစ်တကျနှင့် အဖြေပုံစံအား ပို၍ ဦးဆောင်နိုင်ရန် သိမ်းငဲ့တစ်ခု သီဆိုချခင်းက အကူအညီပေးရမည်။ ထိုပျော်နာက သူသည် သိမ်းငဲ့ရရှိရန် မညီညွတ်မှုများသည့်ကို ဝေရီးရှင်းပေးရမည်။ ပျော်နာက သူသည် သိမ်းငဲ့ရရှိရန် ပါဝင်ပေးရမည်။ မညီညွတ်မှုများ ရှိပါက သူသည် ဝေရီးရှင်းပေးရမည်။

၁၀) ကပလီစံအား လက္ခဏာကုမ္ပဏီဝေရီးရှင်း

ဦးဆောင်သူသည် ဗုံစားတစ်ခုနှင့် ဝေရီးရှင်းပေးရမည်။ အဖြေပုံစံစဉ်းက ကပလီစံအား ကိုဝေရီးရှင်းရမည်။ ဦးဆောင်သူက ဗုံစားတစ်ခုနှင့် ဗုံစား တီးသည့်အခါ ကပလီစံအား အဖြေပုံစံစဉ်း စကားတိုင်းသုံးခုနှင့် လက္ခဏာကုမ္ပဏီဝေရီးရှင်းပေးရမည်။ ဤနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ လူစားကမ်း၏ အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။ ဦးဆောင်သူသည် ဗုံစား တီးခတ်နေရာမှ ရှေးဝေသာအခါ ကပလီစံသည့် သူအား ကိုစားသည့်ကလေး၏ လက္ခဏာကုမ္ပဏီဝေရီးရှင်းပေးရမည်။ ထိုကလေးသည် ဗုံစား တီးခတ်နေရာမှ ဦးဆောင်သူ၏ ဝေရီးရှင်းပေးရမည်။ ကပလီစံအား လက္ခဏာကုမ္ပဏီဝေရီးရှင်းပေးရမည်။ တီးခတ်နေရာမှ အခြားအရပ်ရှိသည်။ ဤလွှဲပြောင်းမှုအား ဦးဆောင်သူ၏ စည်းကမ်းနှင့် ဗုံစား တီးခတ်ပေးချခင်းနှင့်အတူ ထပ်မံပေး လိုအပ်ပါသည်။

Leadership Games

ဦးဆောင်မှုနှင့်ပစ္စိပစ္စည်းကစားနည်းများ

မားဖြာဝေသာ အဖြေပေးခြင်း ဝေခင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ဝေခင်းဆောင်ရွက်ရန် ချစ်ခင်နှစ်သက်သူများ ရှိသကဲ့သို့။ ဤ လမ်းညွှန်များထဲတွင် ပါဝင်မှုအားလုံးကို ဝေခင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအခြေအနေအထားအရ အချိန်ပေးပေးကာ မိမိကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရာများပါဝင်သည်။ ထိုအချက်ပေး သင်တန်း ဦးဆောင်မှုများ ချစ်ခင်နှစ်သက်သူများအား ဝေခင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သဘာဝသို့ အချစ်အားများ အားလုံးမှီးနှိမ့်မှုအားလုံးအား အခြေအနေအထား ဝေခင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ချစ်ခင်နှစ်သက်သူများထက် ပို၍ အရည်အသွေးကောင်းသော ကေလမ်းများသည် ကံယုတ်မာခြင်း ကစားဝေသာ ဝေခင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ဝေခင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ပို၍ ကံယုတ်မာခြင်းနှင့် ပို၍ ယုံကြည်စိတ်ချရသော ကစားရန်စီးစားသကဲ့သို့လည်း သင့်တော်မှုပေးပါမည်။

အောက်ပါ မညီညွတ် လမ်းညွှန်များမဆိုတွင် ကေလမ်းများသည် ဝေခင်းဆောင်ရွက်ရန် ဖိတ်ခေါ်ခံရခြင်းခံရနိုင်ပါသည်။ အချစ် အဖြေပေးခြင်းအား အလွန်အမင်း ဦးဆောင်မှု ဖိတ်ခေါ်ခံရပါမည်။ သို့သော် ဝေခင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကေလမ်းများသည် သူ၏သဘာဝအား လက်ခံပေးရပါမည်။

<p>၁) ဦးဆောင်မှု ဝေခင်းဆောင်ရွက်ခြင်း</p>
<p>ဦးတည်ချက်</p> <ul style="list-style-type: none"> • အာရုံစိုက်မှုနှင့် ဂရုတစိုက် နားထောင်ရန်၊ • သူတို့ကစားချခင်း၏ အသံအား သတိထားမိရန်၊ • အထူးသဖြင့် အဖြေကို ဦးဆောင်နေခြင်းကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော ယုံကြည်မှု တိုးရန်၊ • အဖြေ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအရပ်အရပ် ပါဝင်ရန်။
<p>က) ကေလမ်းအယာအိတ်တိုင်းသည် ဂီတတူရိယာယူစွဲအား ယူထားချိန် ပိုင်းထိုင်နေရပါမည်။ ဦးဆောင်မှုသည် တီးမားတိုင်းအခါ အဖြေပေးခြင်းလုံး လိုက်၍ တီးခတ်ရပါမည်။ ဦးဆောင်မှုက တီးခတ်ချခင်းကို ရယူလိုက်သည့်အခါ (တူရိယာအား ဝေခင်းဆောင်ရွက်ခြင်းပေးခြင်းပေးခြင်း) အဖြေသည်လည်း လိုက်နာ တီးခတ်မှုကို ရယူရပါမည်။ ထို လမ်းညွှန်အား ဝေခင်းဆောင်ရွက်မှု မစတင် တိတိကြားသည့် အချိန်ကတည်းက အဖြေထဲမှ မတူညီသော ကေလမ်းက ကစားပြအား အလွန်အမင်း ဦးဆောင်ပါမည်။</p> <p>ခ) လူတိုင်း တူရိယာတစ်စုံအား ဝေခင်းဆောင်ရွက် စတင် တီးမားရပါမည်။ ဦးဆောင်မှုက လက်မှုအရာ သို့မဟုတ် ဂီတနှင့်ဆိုင်သော အခက်အခဲ (ဥပမာ- ဒရမ်၊ နွှံ့ကွဲခေါက်ချခင်း) အားပေးသောအခါ အဖြေသည် တီးမားတိုင်းရပ်မှ ရရှိရပါမည်။ ထိုအခါက လူတစ်စုံအား သူတို့ကတည်းက တူရိယာကို ဆက်၍တီးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါမည်။ အခက်အခဲအတန်ကလေးပေးခြင်းက ကံကောင်းသော အဖြေပေးခြင်းအား ပြုနိုင်ပါမည်။</p>

ဖိတုခေဒရမည။ ဦးဆောင့်က ကစားနေစဉ်တုန်း တစ်ယုဝေတာ့တီးရန် အဖြေဝင့် တစုဦးစီအား ဖိတုခေဒရမည။

ဂ) အဖြေဝင့် တစုဦးစီတိုင်းသည့် ဂီတတူရိယာတစ်စုံအား ဝေရမ်းယူမည။ ဦးဆောင့်က စတင်မီးမီးတွင် ကေလမ်းက သူ၏ တီးမီးတွင်လှည့် လိုက်ကေလာညီဝေကြအာငုပီလုပုင်း ပါဝင်မီးတို့ညှည။ ဥပမာပေးရလှင့် ဦးဆောင့်က တူရိယာအား က်ယုဝေလာကြ ရိုက်ကတုနေလှင့် အဖြေသညှညး ဦးဆောင့်၏ စညှမ်းကွင့် ကိုညှီအာငု သူတို့၏ တူရိယာအား အသံပုပီရ် ဆက်စီးစားရမည။ ဦးဆောင့်က သူ၏ တူရိယာအား ဝေပုဖးညှင်းဖြာ တီးခတုနေလှင့် အဖြေသညှ အသံကို ဝေသမ်နားဝေထာညှ သူတို့၏ တူရိယာအား ဝေပုဖးညှင်းဖြာ တီးခတုမည။ ဤ လးပွားမီးဖြာ ဂီတတူရိယာမီးအစား အသံမီးနွင့် ကိုညှီက လှပွားမီးမီးအား အစားထိုး အသံပုပီရ်နိုညှည။

ဃ) ဂီတတူရိယာ အခိအား အခန်းပတ္တညှငု ပုဖးပုထားပါ (ကေလးတစုဝေယာညှင့် တူရိယာတစ်စုံကိုရန် လံဝေလာကုဝေသာ အေရအကြကုပုဖး)။ ကေလးတစုဦးအား တူရိယာတစ်စုံထိုညှ ဩးဝေပီး စတင်ခတု ဦးဆောင့်အား စောင့်ဝေပါ။ ဦးဆောင့်က စတင်ခတု ကေလမ်းလညှး တီးခတိုညှည။ တီးခတုကြညှး ဦးဆောင့်က တီးခတုညှ ပံပံအား လိုက်ကွရ် ဦးဆောင့်က တီးခတုနေရာမှ ရညှီညှင့် ကေလမ်းလညှး ရညှီကုမည။ ထိုပုနာက ဝေနာကွရ်ရိယာတစ်စုံထို ဝေရးပုပုဖးက ဤ လှပွားမီးအား ထပွါထပွါ လုပုဆောင့်ညှည။

မုတုကု -- သငုပီလုပုဝေနေသာ အသံအား ဝေပုဖးရန်ကီးစားပုပီး သငု၏ အသံနွင့်ကိုညှီဝေရန် အဖြေက အခိယုဝေလာကု ယုရမလဲ စောင့်ဆကညှပါ။

၃) ဂီတမီး

ဝေစတနာဝန္တမီး သိုမဟုတု အဖြေထဲမှ ပုဂီလိစုဦးအား ဂီတမီးပုဖးစုန ဝေတာငုးဆိုပါ။ က်နိုဝေသာ အဖြေသားမီးအား သငုပုပုညှထွေးဝေသာ တူရိယာမီးထဲမှ တစ်စုံအား ဝေရမ်းယူန ဝေတာငုးခံပါ။

ဂီတဖန္နီးသုမီးအား ရပုဝေနေသာ ဂီတမီး၏ ပတ္တညှငု ဝိုင်းက ထိုဝေပါ။ သူတို့၏ တီးခတုအား ညှညှကားရန် ဂီတမီးက ရှင်းလင်းဝေသာ လကွမ်ကုပုမီးမီးပုဖးပုပုပုလိမုမည။ ဥပမာအားပုဖး အဖြေထံသိုပုလကွဝါးအားပုပုခင်း = စတုရန်၊ လကွမီးအား ပုပုခင်း = ရပုနု၊ လကုမောငုးဝေပုမုကုပုပုခင်း = အသံတီးရန်၊ လကုမောငုးခါခင်း = အသံဝေလွှာရန်။ ဤ အမုအရာမီးအား ဂီတဖန္နီးသုမီးက နားလညှဘာဝေပါကညှငု တစုပုပီကု ဂီတမီးသညှ သီခင်းအား စတုညှကားညှည။

သတိပုပီပါ -- ဂီတဖန္နီးပုခင်း စတုညှငု တစုပုပီကု ညှညှကားခိမီးအား နုတုပုဖး မေပရပါ။ အကယုရ် ဂီတမီးက လူနစုဦးအား တစုပုပီကု ညှညှပုပုလှင့် ထိုလူနစုဦးစလုံး တီးခတုနေညှည။

၃) Oh We Can Play on the Big Bass Drum!

ဦးတညှကွား

- အာရုံစိုက်မှုပီစုမီးရညှးဝေအသကားစုမီးရညှး ဖြူဖိဝေရန်။

- အချားသူမ်းအေပဒု သတိပျီချခင်းကို အားပေးရန်၊
- ညးန္တကားနိဋ္ဌမုးနွဒု ပူးဝေပါင်းလုပုဆောဋ္ဌအား ဝေလုက်ဒုဝေပေးရန်၊
- ကေလးမ်းအား ပါဝဋ္ဌဒုးဝေစရန် အားပေးရန်၊
- ကေလးမ်းအား အဖြုထဲတြဒု အတူတကြ ပြဒုလုဒုးလာဝေဖိုု အားပေးရန်။

ဤ လွှားမးတြဒု ဝံ့အုဖစု မညညု့အရာကိုမဆို အသံုးပျီနိဋ္ဌညု။ (ဥပမာ- လက်ကွဲဒု ဒယု၊ အမိးကွဲးတစံုး) ဦးဆောဋ္ဌက သိခင်းတစုအား သိဆိုနေစဉ် သိုု မဟုတု ဝေအာကွဲ စကားလံုးမ်းအား အသံုးပျီကာ သိဆိုနေစဉ် ကေလးမ်းအားလံုးမ်းအား အတူတကြ တီးမးတုဝေစရမညု။

“Oh we can play on the big bass drum,
The big bass drum, the big bass drum;

Oh we can play on the big bass drum,
Just like this...”

ဦးဆောဋ္ဌသညု ဒရမီးသညု့ဝေရာတြဒု တုချားသူမ်းအား ဦးဆောဒုဝေစရန် ကေလးတစုဦးအား ဝေရဲခဲယူမညု။ ဦးဆောဋ္ဌသညု ဝေအာကွဲအတုိုင်း သိဆိုနေသညု့အခိ် ကေလးမ်းအားလံုးမ်းသညု ဦးဆောဋ္ဌန ဝေရဲခဲယွဲထားရသညု့ကေလးက တီးခတုနေသညု့အတိုင်း လိုကု၍ တီးခတုမညု။

“Oh we can play like [name of child] does,
[Name of child] does, [name of child] does;

Oh we can play like [name of child] does,
Just like this...”

မွတ်ကု -- ဤ လွှားမးကို ဒရမီး ဝေရာတက်ထားပျီ ပျီပန္နိဋ္ဌ အဖြုဝဋ္ဌားခကားမု ပျီဖစုကုမ်းမ်းအား ခကညု့ချခင်းပျီဖစု စတင်ိဋ္ဌညု။ ကေလးမ်းအား ဒရမု၏ အနားတြဒု စုဝေဝေပျီ “start!” ဟုဝေပျီဟရန် အခကံပေးပါ။ သင်္ဂြိုဟ်တြဒု ခကားမဝဒုဝေသးခဒု မညညု့ကေလးက ဦးဆောဒုပျီ မညညု့ကေတု စိတ္တိထိန်းခိ်ဝေသလဲ စသညု့မု စိတုဝဋ္ဌားဖြုယုဝေကုင်းနိဋ္ဌိသညု။ ထိုပျီနာကု သညု့ သိခင်းအား မညု့သူက ဖန္တီးထားသညု့ဒု မညု့သိုုပျီလုဟူးသသညု့ကို အသိအမုတုပျီရန် မိတ္တကုပေးနိဋ္ဌညု သိုုမဟုတု အဖြုထဲမု အရွဲကွဲခကကွဲကီးဆံုး အဖြုဝဋ္ဌား ဂီတဖန္တီးဝေသာ အဖြုထဲသိုု ခြဝေခပေးနိဋ္ဌညု။

၄) ဝေခင်းဆောဋ္ဌား ဦးဆောဒုချခင်း

ဦးတညု့ကွဲး

- ဝေခင်းဆောဋ္ဌစုဝေယာကုပျီဖစုချခင်းနွဒုဝေခင်းဆောဒု၏ဦးဆောဋ္ဌနောက္ခိကုချခင်း အား ဝေတြုခကံခိ်စားဝေစရန်၊

ထိုနေရာက ကျမ်းကို လဲလွယ်နိုင်သည်။ ဤ လမ်းပန်းမသည့် အဖြေယူလေးများနှင့် တိုးတက်သော
ကေလေးအကြံပိုင်းပိုင်းသင့်တော်နိုင်သည်။

Getting Moving! ဆန္ဒပြုဆောင်ရွက်ခြင်း

ဦးတည်ချက်

- မိမိကိုယ်ပိုင်လမ်းပန်းဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုခု လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်သက်ဆိုင်သော
သဘောပေါက်ကူးလမ်းပန်း ရှိလာစေရန်၊
- အချစ်နှင့်ဆိုင်သော နားလည်ဘာဝပေါက်ကူးအား လေ့ကျင့်ပေးရန်၊
- ခေါင်းဆောင်မှုဖြင့် တိုးတက်စေရန်၊
- ဗဟုကြားဖက်ကြားမေးနှင့် ငွေနှင့်ဆက်သွယ်မှုဖြင့် တိုးတက်စေရန်၊
- မိမိကိုယ်ပိုင်လမ်းပန်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ပိုင်လမ်းပန်းဆောင်ရွက်မှုတို့ဖြင့်
ကိုယ်ပိုင်လမ်းပန်းဆောင်ရွက်မှုအား ထုတ်ဖော်ရန်။

၁) ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံအတိုင်း လိုက်နာပါ

ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံအတိုင်း ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံအတိုင်း လိုက်နာပါ။ ဤလမ်းပန်းမသည့် အဖြေယူလေးများနှင့် တိုးတက်သော
အသုံးပြုပုံစံအတိုင်း လိုက်နာပါ။ အသုံးပြုပုံစံအတိုင်း လိုက်နာပါ။ အသုံးပြုပုံစံအတိုင်း လိုက်နာပါ။
(ဤကစားနည်းသည် maraca ဟုခေါ်သော လက်ကိုင်ကစားကိရိတ်တို့ဖြင့် နှစ်ဖက်
စည်းဝါးကန်လမ်းပန်းဆောင်ရွက်မှုတို့ဖြင့် တစ်ဖက်တစ်ဖက် နှစ်ဖက်တစ်ဖက် တစ်ဖက်တစ်ဖက်
အထူးသင့်တော်စေရန်အတွက် ကြံစည်ပေးရန်ဖြစ်သည်။)

၂) အပူပေးပုံစံအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ

အဖြေယူလေးများအား လမ်းပန်းဆောင်ရွက်မှုပုံစံအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ ထိုနေရာက
ထိုနေရာမှ ဖယ်တွေ့ခြင်းဖြင့် ထုတ်ဖော်မှုပုံစံအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ လမ်းပန်းဆောင်ရွက်မှုပုံစံအတိုင်း
ထိုနေရာမှ ဖယ်တွေ့ခြင်းဖြင့် ထုတ်ဖော်မှုပုံစံအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ လမ်းပန်းဆောင်ရွက်မှုပုံစံအတိုင်း
ထိုနေရာမှ ဖယ်တွေ့ခြင်းဖြင့် ထုတ်ဖော်မှုပုံစံအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ လမ်းပန်းဆောင်ရွက်မှုပုံစံအတိုင်း

၃) ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

အထကြွေဖာ့ပျပီးသောလံးပွားမံးကဲ့သိုၤ အျခားမတူညီသောလံးပွားမံးတစ္ဆဲးကိုဆာ်ငြဲကွါ။

၄) ပိတုအက ချီပီလုပံါ။

အဖြဲးသားမံးအား စကုဝိုင်းပံုးပျဖစုအောငွတ္တပူပစေကာ (သိုၤ) ထုဝိုင်းစေကာ ပိတုတစ္ဆဲး။ အနားမံးအားကိုငြဲယုစေပါ။ သကတောငွသက္ကာပျဖစုစရန သာယာသော ဂီတသံစန္တစ္ဆဲးဖြဲးထားပါ။ အဖြဲးသားမံးကျီပီလုပံါသော ပိတုအား ဆဲးပုခင်း၊ ပင်းပုခင်း၊ ရစတုပုခင်း အစရိဝေသလံးပွားမံးမံးအား လေ့လာစုစမံးပါ။ ထိုသိုၤလံးပွားမံးပျပီးဆံုးပါက ပိတုအားခေါ်ကွါမံးၤ အဝးတြဲထွေးပါ။

ဤကစားနညးအား တာဝနိဝ်းလုပုကီးဝန္တမံးတစုဦးမ္မ စတုဦးဆောက္ကစားနိဝ်းညး။ ကေလးသူငယ်မံးထံမ္မ စိတ္တားထက္ကနွဲးမံး မေတြဲပရလံုး ကေလးသူငယ်မံး လံးပွားတက္ကကြလာစေရန နညးလမံးပေါင်းစံုကို ဖုကီးစားအသံုးပျီပါ။

ဥပမာ- ကေလးသူငယ်မံးတစ္ဆဲးပိတုအားဆဲးလံုး အျခားကေလးသူငယ်မံးအားလညး ထိုကဲ့သိုၤပျီလုပုန အားပေးပါ။

နညးလမံးမံး -- ကေလးသူငယ်မံးတစ္ဆဲးပိတုအားဆဲးပုခင်းကိုယုအားကိုယုကီးကား စုစမံးလေ့လာနိဝ်းစေမညးလံးပွားမံးအသမံးအား မိတ္တကုပေးပါ။

၁) တီးခတုၤ ကပါ

အဖြဲးထဲမ္မ အဖြဲးသားတစုယောက္ကညး ဗံု (သိုၤ) လင်းကြင်းအားတီးခတုမညးပျဖစုပီး အျခားသော အဖြဲးဝင်းသညး လှပွားကဖုကရမညး။ လံးပွားကဖုကရာတြဲ လှပွားရန္တကွဲးမံးရိဝေသသူမံးသညး သူတိုၤ၏ လကုခေခင်းမံး၊ လကွဲး၊ လကုမာခင်းမံးနွဲးဝေပုခေထာက္ကားကို လံးပွားနိဝ်းညး။ ဗံုတီးသံ (သိုၤ) လင်းကြင်းတီးသံမံး ရပြားသညးနွဲးလံးပွားကေနေသာသူမံးလညး ခ်ကွဲးရပုကရမညး။ တီးခတုပုနညးကုပေငုလာသညးအခါတြဲ ခ်ကွဲးပုနညးကရမညး။ ဂီတတူရိယာအားတီးခတုတြဲ အဖြဲးသားမံးမ္မအလုညးကံ တီးခတုငွဲးသညး။

၂) နွဲးယောက္ကကပါ

အျခားဦးတညးကွဲး

- Eye-contact တိုးတက္ကစေရန၊
- အာရံုးစုကွဲးနိတ္တလသက္ကမံးဖြဲးဖိတိုးတကုစေရန၊
- သူတစ္ဆဲးလုပုမံးကိုတုပလိုက္ကပုပုခင်းအားလေ့ကင်းရန၊
- ဖုကြက္ကားမံးဖုကီးထားမ္မဖြဲးဖိတိုးတကုစေရန၊
- အပျီလုပုဆောငုပုခင်းကို ပုပုခင်းတပေးရန။

သင့်တော်ကောင်းမြန်သော ဂုဏ်များဖြင့်တစ်သိမ်းအပ်ငြိစေပါ။ ကေလးမိန်းမားအား နှစ်စဉ်ထူထောင်ပေးပါ။ တာဝန်ခံဝန်ထမ်းများလည်း ကေလးသူငယ်များနှင့် အလွယ်တကူ ကြည့်ရှုနိုင်ပါ။ ကြိုတင်ပေးသောကေလးနှစ်စဉ်ထူထောင်မှုတစ်ခုစီကိုအားပေးပေးပြီးမှ အမှုအရာမိန်းမားအား က်နှစ်စဉ်ထူထောင် လုပ်ကိုင်ပေးပါ။

မှတ်တမ်း -- အပ်ငြိစေသော အဖြေများ ကေလးသူငယ်များကို အချစ်ကေလးသူငယ်များနှင့် တြေးပေးနိုင်သောလည်း လူအားဝန်ထမ်းပေးသော တြေးပေးရန်အညွှန်း ကေလးအပ်ငြိစေသည့် သတိပေးစေလိုပါသည်။

နေရာထူထောင်ပုံစံအရအောက်ဖက်တွင် ဤလုံးပန်းကစားနည်းဖြင့် တစ်စုစုအားပေးပေးပေးရန် ကြိုးပမ်းပေးရန် ကြိုတင်ပေးသော အောက်ဖက်တွင် ဤကစားနည်းနှင့်ဆက်စပ်သော ကေလးအပ်ငြိစေမှု အဆင့်ပေးပေးပေးရန်ပေးပါ။ ထိုကေလးအားပေးပေးပေးပေးပါ။ ထိုကေလးအားပေးပေးပေးပေးပါ။ အကမ်းအလေးပေးပေးပေးပေးပါ။

(ဥပမာ - သင့်၏လက်ကားပေးပေးပေးပါ။ သင့်၏လက်ကားအားပေးပေးပါ။ ထိုကေလးအားပေးပေးပါ။ သင့်၏လက်ကားအားပေးပေးပါ။)

၃) ကိုယ့်လက်ထက်ရှိသော အရာများ

သင့်တော်ကောင်းမြန်သော စည်းကမ်းများကိုအားပေးပေးပါ။ ဤလုံးပန်းကစား၏ ဦးဆောင်မှု စတင်၍ အနားကိစ္စကိုအားပေးပေးပါ။ အချစ်ကေလးသူငယ်များအား ဝေပေးပေးပေးပေးပါ။ ဝေပေးပေးပေးပေးပါ။ ဝေပေးပေးပေးပေးပါ။ ဝေပေးပေးပေးပေးပါ။ ဝေပေးပေးပေးပေးပါ။ ဝေပေးပေးပေးပေးပါ။ ဝေပေးပေးပေးပေးပါ။

မှတ်တမ်း -- မသိသော ကေလးသူငယ်အကြောင်း လုံးပန်းကစားကိစ္စကိုအားပေးပေးပါ။ ခုနစ်ခုပေးပေးပေးပါ။ ရှိသောကေလးအားပေးပေးပါ။ လိုအပ်သည့် အချစ်ကေလးသူငယ်များအားပေးပေးပါ။ ထိုကေလးအားပေးပေးပါ။ ထိုကေလးအားပေးပေးပါ။ ထိုကေလးအားပေးပေးပါ။ ထိုကေလးအားပေးပေးပါ။ ထိုကေလးအားပေးပေးပါ။ ထိုကေလးအားပေးပေးပါ။

၄) “ရုပေသ၊ ရုပေ” ကစားပါ။

က) အသံဖြင့်ထုတ်သော သိမ်းတစ်ခုပေးပေးပါ။ အဖြေများအားပေးပေးပါ။ သိမ်းဖြင့်ထုတ်သော စည်းကမ်းကစားပါ။ သိမ်းဖြင့်ထုတ်သော စည်းကမ်းကစားပါ။ သိမ်းဖြင့်ထုတ်သော စည်းကမ်းကစားပါ။ သိမ်းဖြင့်ထုတ်သော စည်းကမ်းကစားပါ။ သိမ်းဖြင့်ထုတ်သော စည်းကမ်းကစားပါ။ သိမ်းဖြင့်ထုတ်သော စည်းကမ်းကစားပါ။ သိမ်းဖြင့်ထုတ်သော စည်းကမ်းကစားပါ။

ပျင်မကြာရောနှောသည့် စောင့်ရှောက်မှုပါ။ အသံဖြင့်ထားသော စောင့်ရှောက်မှုများသည်
ဂီတတူရိယာအား တီးခတ်၍လည်း ကစားနိုင်ပါသည်။

ခ) အသံဖြင့်ထားသော သီချင်းတစ်ခုကိုဖြင့်ထားလျက်ဖြင့် အဖြေသားအေယာကွဲသီတိုင်းသည်
ဂီတတူရိယာတစ်ခုအားတီးခတ်ကွဲ ကစားရမည်။ ဖြင့်ထားသောသီချင်းရရှိသည့်အခါအားဖြင့်
အနီးဆုံးကြည့်သောသူတို့ကိုလွှဲလှမ်းမိမိကြည့်သော ဂီတတူရိယာအား
အခွင့်အလမ်းပေးကာ အသံဖြင့်ထားသောအသံဖြင့်ဖြင့်အားဖြင့် အသံဖြင့်ထားသောအသံဖြင့်ဖြင့်
မိမိ၏ဂီတတူရိယာနှင့် တူညီစွာအသံဖြင့်ထားသော အသံဖြင့်ထားသော လွှဲလှမ်းမိမိကြည့်သော
ယခုကဲ့သို့ ပထမဆုံးလဲလှယ်ပေးထားရမည်။

၅) ဝေပေးနေရင်းတီးခတ်ပါ။

- အချားဦးတည်ကွဲ:
- တံပုပေးပေးရင်းပေးပေးရန်။

အဖြေဦးဆောင်သူက ပိုမိုစွမ်းဆောင်ရည်ရှိသောဂီတတူရိယာအား
အနား၏အထောက်အကူပြုရင်းအားဖြင့် နေရာခံ၍ ပြောဆိုထားမည်။ အဖြေဦးဆောင်သူက
ဂီတတူရိယာအားတီးခတ်ကြည့်အခါအားဖြင့် အဖြေသားအေယာကွဲသီတိုင်းက
ဂီတတူရိယာတစ်ခုရှာဖွေရာတွင် ရှာဖွေကြည့်သည့်အခါ စတင်ခတ်မည်။
အဖြေခါင်းဆောင် တီးခတ်အားရရှိကြည့်အခါအားဖြင့် အဖြေသားအေယာကွဲသီတိုင်းက
ဂီတတူရိယာတစ်ခုကိုယူကာ တီးခတ်အားရရှိသည့်အခါအားဖြင့် ဝေခါင်းဆောင် ပေးပေးသည့်
အခါအားဖြင့် စောင့်ရှောက်ရမည်။

Using Known Songs

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကြေးငွေရရှိရေးသီချင်းများ

(ဤအဖွဲ့ကားအရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကြေးငွေရရှိရေးသီချင်းများကို ဝန်ထမ်းများအတွက် ဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်းတို့အတွက် အသုံးပြုရန်အတွက် အခြေပြုထားပါသည်။)

ဖုန်းနံပါတ်များဖြင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကြေးငွေရရှိရေးသီချင်းများသည် ဂီတအားကုထိတ်အဖြစ် အသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။ အရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကြေးငွေရရှိရေးသီချင်းများသည် ဝန်ထမ်းများအတွက် အကျိုးရှိစေပြီး အမြဲတမ်းအသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။ ဝန်ထမ်းများအတွက် အကျိုးရှိစေပြီး အမြဲတမ်းအသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။ ဝန်ထမ်းများအတွက် အကျိုးရှိစေပြီး အမြဲတမ်းအသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။

သီချင်း	ဖြန့်ဖြူးမှုကြေးငွေရရှိရေးသီချင်းများ
<p>တိရိစ္ဆာန်စားဝမ်းပါးဝန်ထမ်းများအတွက် အသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အဖွဲ့များအတွက် ဝန်ထမ်းများအတွက် အကျိုးရှိစေပြီး အမြဲတမ်းအသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။ • အသုံးပြုရန်အတွက် အကျိုးရှိစေပြီး အမြဲတမ်းအသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။ • ဝန်ထမ်းများအတွက် အကျိုးရှိစေပြီး အမြဲတမ်းအသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။ • ဝန်ထမ်းများအတွက် အကျိုးရှိစေပြီး အမြဲတမ်းအသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။
<p>နည်းလမ်းများ -- ဝန်ထမ်းများအတွက် အကျိုးရှိစေပြီး အမြဲတမ်းအသုံးပြုရန်အတွက် အကြံပြုထားပါသည်။</p>	

ထိုနေရာကြောင့် အဖြူသားမီးက သိမ်းနင်းနင်းကိုကြိုသော တိရိစ္ဆာန်တို့သိမ်းအား ဂျပီလုပုနှင့် ဤလွှဲပွားမှုကြောင့်ပညာအဝပါဝင်ရန် အားပေးသည့်အနေဖြင့် ဦးဆောင်သူက လိုကုဝေလ်ညီထွေးသော သိမ်းနင်းတစ်ခု သိဆိုမည်။

ခးခကကိုယ့်စိတ္တပိုင်းမီးပါဝင်သော ဝေကံနုကားသောသိမ်းနင်းတစ်ခု

- Bi Lateral Hand Activity¹;
- Midline Awareness²;
- အကိပ်စားပုစုစေသောဆက်ပွားပုံပြင်ခြင်းရိပ်ရန်၊
- နားထောင်မှုဖြုန်းရသည့် ပုစုစုတင်ရန်၊
- မိမိစိတ္တထိန်းခံစွမ်းကိုလေ့ကျင့်ပေးရန်၊
- အဖြူသားမီးအားလုံးတစ်စုံတစ်ခုတည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်။

နည်းလမ်းမီး -- ဤလွှဲပွားမှု၏ဦးဆောင်မှု သိမ်းနင်းကိုမိတ္တကပေးမည်။ ထိုနေရာကြောင့် ကေလးသူငယ်က သိမ်းနင်း၏ အခွင့်အလမ်းဖြင့် လက်ပိုင်း၍ သူတို့၏ ခေတ်ကွဲကို ဖုန်မုန်းပုစုစေသည့် ဝေဆာနုကမည်။ အုန်းရိုးရှင်းလှည့်သော အမှုအရာများကိုလည်း ဂျပီလုပုပြင်သည်။ ကေလးသူငယ်က အလိုကြိုရာပါဝင်ပုစုစု သိမ်းနင်းအား ခကုစွမ်းစွမ်းဆိုပါ။

ကြေပုလားသော အမှုအရာများပါဝင်သော ဝေကံနုကားသောသိမ်းနင်းတစ်ခု

- တက္ကကြပြပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းဖြုန်းရသည့် ပုစုစုတင်ရန်၊
- စိတ္တစိတ္တနင်းဖြုန်းဖိတိုးတက္ကစေရန်၊
- အာရုံစူးစိုက်မှုဖြုန်းဖိတိုးတက္ကစေရန်၊
- အကိပ်စားပုစုစေသောဆက်ပွားပုံပြင်ခြင်းရိပ်ရန်၊
- ဖုန်ကြွားဖုန်ကိမ်း၏ ဝေပုလားလားစုနုကန်၊ လွှဲပွားနိုင်သည့် ဖြုန်းရသည့်တိုးတက္ကစေရန်၊

¹ Bi Lateral Hand လွှဲပွားမှုဆိုသည့် ကေလးမီးက မတူညီသော အလှမ်းလှည့်ကရာဖြင့် လက္ခဏာကိုအသုံးပြုနိုင်ခြင်းဖြုန်းရသည့်ဆိုလိုသည်။ (ဥပမာအားဖြင့် လက္ခဏာ ဗုံကို ကိုထိုးစဉ် ကံစွဲက မလီတုတုခေတ်ပုစုစုတီးခတ်ခြင်း) ဤကဲ့သို့သော လွှဲပွားမှုများသည် ဦးနှောက် စကုပိုင်းပုစုစုနှင့်ပုစုစုလုံးဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပုစုစုပုစုစု ဘယကုစုညာလက္ခဏာကို အာရုံစိုက်ပေးသော အဓိကသွေးကုစုစု။ ဤဖြုန်းဖိမီး၏ ဝေဆာနုက ကေလးငယ်က လမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းပုစုစု။

² Midline Awareness ဆိုသည့် မြေကင်းစကေလးငယ်က ဖြုန်းဖိလားညာအဖွဲ့ သူတို့ကြွလှည့်ပုစုစုသည့် ခြေခားသိမ့်ပုစုစုကိုဆိုလိုသည်။ ယခင်နှစ်ပုစုစုတော့သော ဝေးဘက်ရှိ လွှဲပွားမှုများသိမြင်ခြင်းမှာ ယခင် မြေကင်းစကေလးငယ်က ဝေးဘက်ရှိ ကြည့်ရသော အရာများအား ဖုန်ညာတုစုစု ဝေဆာနုက ကျွန်ုပ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သည့် ပုစုစု ဝေဆာနုက အရာများအားလည်း ဖုန်ညာတုစုစုကိုဆိုသည်။ ဤကဲ့သို့သော ဖြုန်းဖိမှုဖြင့် အခြေအနေသည် ဝေဆာနုက ဝေဆာနုက အရေးပါသော ဖြုန်းဖိကိစ္စများမိမိဖြင့် ပုစုစု။

	<ul style="list-style-type: none"> • အသံပိုင်းနှင့်ဆိုသောကြမ်းမှူးကင်းကို အားပေးရန်။
--	---

နည်းလမ်းများ -- မတူညီသောဖြစ်ရပ်များရှိသည့်ကလေးများအားလုံး ဤသိမ်းဆည်းခြင်း ပါဝင်ပြီး အားပေးသည့်အချိန်နှင့် တာဝန်ခံခြင်း ရရှိစေရန် ရုံးပိတ်နေသော အမှုအရာများအား ဖြေရှင်းပေးပါ။ ဖုန်းနံပါတ်များဖြင့် သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် အမှုအရာများကို အကဲဖြတ်သတ်မှတ်ပါ။ ထပ်မံဖော်ပြချက်များ ရှိပါက သိမ်းဆည်းခြင်းအပိုဖြင့် သူတို့၏လက်မှတ်ရေးထိုးမှုများအား ဖျက်သိမ်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အချိန် သိမ်းဆည်းခြင်းဖြင့် ကတည်းကပင် အမြဲသားများအားလုံးကို အခန်းပတ်ဝန်းကျင် လမ်းပတ်ကွေ့ကွေးစေပါသည်။

<p>တူးတူပုန်းတိမ်းကစားသော တိရစ္ဆာန်တို့ကောင့် သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်ထူထပ်သော အဖျားကင်းဝင်သည့် ဝေးကွာသောသိမ်းဆည်းခြင်းတို့</p>	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိကိုယ်ယုံယွမ်းလညောဘဝပါကွဲပြားစွာ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်သော သဘောတရားလက္ခဏာများ ရိပ်သာစေရန်။ • မိမိကိုယ်ယုံယွမ်းဖျက်သိမ်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။ • ဖုန်းကိစ္စနှင့်မိတ်ဆက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကြွေးမြှားရမ်းခြင်းအား ထိန်းချုပ်ခြင်း တို့ကိုလေ့ကျင့်ပေးရန်။
--	---

နည်းလမ်းများ။ ။ သိမ်းဆည်းခြင်း၏ ပထမအပိုင်း ကလေးသူငယ်ထူထပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုများ ကိုဦးစားပေးပါ။ ထိုအချိန်က အရပ်ဖွဲ့ စုတိုင်း၏အလုပ်များကို ထားပေးခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်သူက ထိုအရပ်ဖွဲ့အဖွဲ့ဝင်များနှင့်သဘောတူစေရန်အတွက် ပိတ်တတ်စွာ ဖြေရှင်းပေးပါ။ ထိုအရပ်ဖွဲ့အဖွဲ့ဝင်များအပေါ် ကလေး သိမ်းဆည်းခြင်း၏ဒုတိယအပိုင်းအပိုင်းဖြင့် ဝေးကွာသော ဖွဲ့စည်းပုံအား ပိတ်တတ်စွာ လိုက်နာပါ။ ထိုအခါ ကလေးသူငယ် သူ၏အရပ်ဖွဲ့အဖွဲ့အား ဖျက်သိမ်းခြင်းဖြင့် ပြီးစီးပါသည်။

<p>ဝေးကွာသော လိပ်ဖျားသိမ်းဆည်းခြင်းတို့</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အဖွဲ့သားများအတွက်အကြောင်းပေးပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်။ • ဖုန်းကြားဖုန်းကြားဖြင့်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်ဆက်သွယ်သော ဖြစ်ရပ်များ တိုးတက်စေရန်။ • မိမိကိုယ်ယုံယွမ်းဖျက်သိမ်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။ • အသံအဖြူစိတ်ကွဲပြားခြင်းနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်းကို အားပေးရန်။ • နားထောင်မှုဖြင့်ဖြစ်ရပ်များကို ဖြေရှင်းပေးရန်။ • စိတ်ကြွေးမြှားရမ်းခြင်းအား ထိန်းချုပ်ရန်။ • ကလေးငယ်အား လေ့ကျင့်ပေးရန်။
---	---

နညးလမးမး -- အဖြာသားမးကို စကုဝိုဝးပံုဝုဖစုဝးအာဝိုဝးစေ၍ ဖုကီးမးဝးသာ ပိတုဖုကီးတစု၍ အဖြာနးအနားမးအား ကိုဝးစေပါ။ ထိုဖုနကု ဦးဝးဆာဝုက ကေလးမးအား လးပွားမးအဖုကကုဝးကို ဂုဝးဝုပမည။ လးပွားမးအား စတဝုဝုအေဖုဖုဝု ဦးဝးဆာဝုက တစုသံဝးအထိဝေရဲရဲတည။ ထိုသို၊ သံဝးအထိဝေရဲရဲတု ဝုပီးသညးအခါတြး ဦးဝးဆာဝုက “Wiggle, wiggle, wiggle!” ဟုဝေဝုပမည။ ထိုအခါအဖြာသားမးက ပိတုအား ဟိုဘကညကွဲးပွားတြးလိမးအာဝုပိလုပမည။ ထိုဖုနကု ဦးဝးဆာဝုက “Stop!” ဟုဝးအာဝုပိကညးဝု အဖြာသားမးအားလံဝးကရပိကုပီး ဝုဝိမကြာဝုဖုဝုဆကိဝုဝးနရမည။ ဤကဲသို၊ အဖုကမးပဝါဝးမးတြးပိလုပစားနိဝုည။ ဝေနကိဝုဝးဆကစားဖုကရာတြး အဖြာသားမးကလညး “Stop!” ဟု ဝေဝုပမည။ ထိုဖုနကု ဦးဝးဆာဝုမ့ သိခးအား မိတ္တကုဝေစတြး အဖြာသားမးက ပိတု၏အနားမးအား ကိုဝုကွဲး လိပုပတစုဝးကကုဝးတဝုဝးခတုဝေနော ပံုဝုဖစုဝးအာဝု ပိတုအား အေပဝုသိုဖုပုမာကုဝုခး၊ ဝေအကိဝုခးမးပိ လုပဝေဆာဝုည။ ထိုသို၊ ကစားဖုကရာတြး အဖြာသားမးက သိခးဆိုဝုခးန့ဝု အမုအရမ်း လုပုဝုည။

အဖုကုပိခး -- အဂ္ဂေဖုကကုကီးဝးသာ ကေလးသုဝုပးအတြးကု အရာဝတံတစု၊ ဂိတတုရိယာတစုကို ဝေရဲခိယာကစားရော လးပွားဝုခးထကု ဤလးပွားဝုခးကဲသို၊ အရာဝတံတစုတညးကိုသာ လးပွားမး၏ အစမ့ အဆံဝးအထိအသံဝးပိကစားဝုခးက ပိမိတြးကုသည။ ဆိုဖုကသည။

Improvisation

ဆက်စဉ်ရာက်ပန်း ဖန္တီးလုပ်ဆောင်ချခင်း

ဤကဲ့သို့မျှသာ ဂီတနှင့်သက်ဆိုင်သောလမ်းပန်းများစုဆောင်းတင်ပြထားပြီး တွင် တေးဂီတအား ဆက်စဉ်ရာက်ပန်း ဖန္တီးလုပ်ဆောင်ချခင်း ဆိုသည့် အဖွဲ့အစည်းအရာလည်း တစ်စုံတစ်ရာပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ဤအပိုင်းတွင် ဆက်စဉ်ရာက်ပန်း ဖန္တီးလုပ်ဆောင်ချခင်းသည် လမ်းပန်းများတစ်ခုစီပေါ် အချစ်အားသော လမ်းပန်းများ၌ပါဝင်ပြီးတော့ အဖွဲ့အစည်းနှင့် ဤကဲ့သို့ပုံစံလုပ်ချခင်းအားပေးရန်လိုအပ်သည့် အခြေအနေအထားများ၊ အင်အားစွမ်းရည်များအား အဓိကထားတင်ပြထားသည်။

၁) အဖြူလုပ်ရာ ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ချခင်း

ဦးတည်ချက်

- အဖြူသားတစ်ယောက်နှင့်စီအား ဝေးချေးမှု ပိုမိုများပြားသောဂီတတူရိယာများအားပေးထားပြီး တီးခတ်လိုလွန်းသောပိုင်း မတီးခတ်လိုလွန်းသော တီးခတ်ရာမလိုသော ပိုမိုကန့်သတ်မှုများဖြင့် ဖြစ်ပေါ်စေရန်။
- မိမိဘာသာစည်းမည့်တစ်ခုစီအား ဖန်တီးပုံစံများပုံစံများကို လေ့ကျင့်စေရန်။
- ဂီတအပင်ကြီးသော မိမိ၏ကိုယ်တိုင်စားအား ထုတ်ဖော်ပေးသည့်အခြေအနေကို ပေးရန်။
- အဖြူသားတစ်ယောက်နှင့်စီအား မိမိသည် အဖြူသားဖြင့် ပြုပြင်ဆင်ယင်မှုများကို ခံစားကြည့်ရာမှာ ဖန်တီးမှုများအား မိမိ၏အပိုအမုန်းသည် (ဥပမာ -မိမိ၏ ဂီတတူရိယာများအား တီးခတ်သည့်ပုံစံ) တစ်ခုစီအပင်ကြီးအားကိုးသောကွဲပြားမှုများ ပြုစုစေမည့် အလားအလာရှိသည့်သို့မဟုတ် မြေထဲမှထွက်လာရန်။
- ဦးဆောင်မှုအကြောင်း မိမိ၏အဖြူသားများ၏ အဖြူအကြောင်းပြောဆိုမှုများနှင့် အခင်းအရာ ပုံစံများကို လေ့လာနိုင်သည့်အခြေအနေအထားတစ်ခုကို ပေးရန်။
ယေဘုယျအားဖြင့် အဖြူအကြောင်းပြောဆိုမှုများသည် လက်တွေ့အခြေအနေအထား
ပြုစုပေးနေသော ပုံစံများ ပြုစုမှုများလေးဖြင့် သိရှိနိုင်သည်။
- အဖြူခါးဆောင် အဖြူသားများသည် စည်းလုံးစွာပြုစုလုပ်ဆောင်ချခင်းရရှိရန်ကို လေ့လာနိုင်သည်။ အဖြူသားများ၏ အတူတူကြီးစွာဆောင်ရွက်သည့်အခြေအနေအထား၊ အတူတူကြီးစွာဆောင်ရွက်မှုများအား လေ့လာမှုများပြုစုသည့် စိတ်ဝင်စားစရာအခြေအနေအထား။

စည်းမိဉ္ဇးစည်းကမ်းအားကြေးမွတုနေစရာမလိုပဲ ဂီတတူရိယာအားတီးခတ်ပျဉ်းနှင့်
လြတ္တူပျဉ်း ဂီတတူရိယာအားစူးစမ်းလေ့လာပျဉ်းသည့် ကေလးသူငယ်အကြံက
လြန္တဝေဟံးရဲးဝေစ၍ စိတုဝဏ္ဏးဖြယုဝေကာဝေသည။ အဖြူနှင့်အတူတကြ သကံီရာကံပနး
ဖန္တီးလုပဝေဆာပျဉ်းသည ဝေဟံးရဲးဝေဖြယုဝေကာဝေသကဲသို၂ တစွံနွံညးတြး အဖြူဝဏ္ဏးနှင့်
အဖြူဦးဆာညှုတို၂ အားလံးဝေ အတူတကြလုပဝေဆာပျဉ်းနှင့်တကြ ဂီတသံစဉ်းအား
သူ၂ အလိုအေလာကွန္တီးပျဉ်း တို၂ ကိုပူဖစေသည။

အဖြူသားမားက တစွ၂ သို၂ မဟုတု တစွ၂ထကွိုဝေသာ ဂီတတူရိယာအားဝေရဲးခဲယို၂နှင့် ဂီတတူရိယာ
အမိးအိစားအမိးအျဟးအား အခနး၏အလယြဝေ သို၂ မဟုတု အခနးပတ္တညြဝေ

ဝေရာခဲထားပါ။ ဦးဆာညှုက မိမိအဖြူသားမားအားလံးဝေကို တုနု၂ပနာတြး မိမိဝေရဲးခဲယို၂ထားဝေသာ
ဂီတတူရိယာပျဉ်း ကိုယို၂ညှုစွ၂ပျဉ်း တီးခတ္တု၂ပနမည။ ထိုသို၂ပူပူပျဉ်းသည
ခက္ခမးမားရို၂နို၂ပျဉ်း အဖြူတစွ၂မ ဝေရာကွ၂သို၂ လူကိုယို၂ဝေစာပုကညှုပုကပူတပေးရန
လိုအညည။ ကေလးသူငယ်ထုဝေယာကွံးစီအား အလွညှုကံတြားလာ ဗုကီးကံပပေးရန လိုအညည။
ကေလးမား၏ အသစွဆနးပူဖစေသော ဖန္တီးမးမားကိုဝေသာလညးဝေကာဝေ၊

အဖြူလိုကုပူပို၂ထြထေးဝေသာ ဂီတသံစဉ်းကို ပူပန္နသံပူပနပေးပါ။

အဖုကံပူပိခဲကွံး --

- အဖြူသားအေယာကွံးစီတို၂းသည အေရးပါဝေဗုကာဝေကိုသိဝေလ်က
ဂီတနှင့်သက္ကိ၂ဝေသာ အသံမားကိုစူးစမ်းလေ့လာရန အခြံးဝေကာဝေပေးသဝေသည။
- ဂီတဆိုဇာလကနးတီးခတ္တု၂ပူပူပျဉ်းခဲနို၂ ဗုကံီဝေတြ၂ရမညှု အနညးငယုဝေသာ
အစီအစဉ်ကုပူပျဉ်းမားအတြကွံကံတဝေပတ္တထေးပါ။
- အဖြူသားမား အတူတကြလုပဝေဆာတြးတြးပျဉ်းအေဆာဆာပျဉ်း၊
အခဲးခဲးအပူပန္နလုန နးဝေထာပေးပျဉ်း၊
ဂီတနှင့်ပတ္တကု၂တစုဝေယာကု၂၏အေတြးမားကို ကံနွံဝေယာကွံ တံပူပနပျဉ်း
စသညှုအေဗုကာဝေအရာမားအားဝေစာပုကညှုပါ။
- အဖြူနှင့်အတူ ဂီတသံစဉ်းအား အတူအကြပူပို၂ဖန္တီးဝေပျဉ်းသည
သူတစွးအားလကံပျဉ်းနှင့်သညးခဲပျဉ်း စသညှု လူမူဝေရဲးနှင့်သက္ကိ၂ဝေသာ
အေလးထားအပဝေသာကြံမးကံမ္းအား တိုးတကဝေစသည။
- သက္ကိ၂ပူပူ တကွကြာပါဝေညှုတစုဝေယာကွံဖစွံယူလ်က ထိုကညှုမေနပဲ
ကိုယို၂ဝေဆာတြးကွံ။
- ထိုပူပူ သညှု ကစားပြဲမးမ မကွံစား၍မရေတုဝေသာကေလးမားနှင့် အတူတကြ
အသံမထြကဲ အမူအရာမားနှင့်ကစားနို၂ညှု။
- ဝေဆာကစားရာတြး ထိနးသိမးရနကွံလာဝေသာ ကေလးနှင့်အတူတကြ
သူ၏ဖတ္တကွံကြမးနှင့်ကိုညှုဝေသာပံပူပူဖစွံ ကစားပေးပျဉ်းနှင့်

အချားသူများအားမထိခိုက်စေရန် မိတ္တူကူးအဖွဲ့ကညွှန်ကြားဆုံးဖြတ်ရန်ကြိုးစား၍ သတိပေးနှိုးဆော်ခဲ့ပါသည်။

မွတ်ကု -- အကယု၍ ကေလးသူငယ်များသည် ထိန်းခံနိုင်စွမ်းရှိရန်အတွက် ပြုစုပေးရမည့်အရာများ

သူတို့၏စိတ်နှလုံးပျက်စီးခြင်းများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အထူးဂရုပြုစေရမည်။ ထိခိုက်မှုကြီးမားစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို အသိပေးသောလမ်းညွှန်များက စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ ချစ်လှပစေပါ။ မညီညွတ်အရာများအား ချစ်လှပစေပါ။ စည်းစိမ်မရေတော့အောင် ပြုစုပေးပြီးလျှင် ဤကိစ္စကို လွှဲပြောင်းပေးရမည်။ လွှဲပြောင်းပေးရမည့်အရာများအား အသိပေးချက်၍ ကေလးငယ်များအား လွှဲပြောင်းပေးရမည်။

၂) အဖြူအကြမ်းနှင့်အဖြူပွင့်ဖြင့် တစုဦးခင်းဆီအာရုံစိုက်မှုရရှိရန်အတွက်

ဦးတည်ချက်များ

- အဖြူသားများအားလုံးကို တစုဦးခင်းဆီအာရုံစိုက်မှုရရှိရန်အတွက် ပြုစုပေးရမည်။
- မိမိတို့အလှည့်ကျဆောင်ရွက်သည့် စောင့်ရှောက်မှုများကို တစုစည်းစည်းဆောင်ရွက်ရမည်။
- စိတ်ကျွမ်းကျင်မှုရှိသူများအား အထူးဂရုပြုစေရမည်။
- အဖြူအကြမ်းရိပ်အချားသူများ၏အဖွဲ့များကို သတိထားတတ်စွာ ရှိလာစေရမည်။
- အဖြူဦးဆောင်သူအား အဖွဲ့သားများ၏အခင်းခင်းတုံ့ပြန်မှုကို လေ့လာစောင့်ရှောက်မှုပြုစေရမည်။

ဤလမ်းညွှန်များသည် အဖြူသားအခင်းခင်းအလှည့်ကျချစ်လှပမှုများ မြှင့်တင်ပေးရန်အတွက် အချားစည်းစိမ်များမရှိပေ။ မိမိအဖြူသားတစုစည်းစည်းအတူ တစုစည်းစည်း လက်ကားတီးခတ်ပါ။ သမ္မတတော်ကြီး ကေလးသူငယ်ပုဂ္ဂိုလ်များအာရုံစိုက်မှု သူလုပ်နေသည့်အရာအား စောင့်ရှောက်မှုပြုစေရမည်။ တုံ့ပြန်မှုများ အချစ်ဖြင့် သင့်ဘက်ရှိ ကိစ္စများကို တီးခတ်ပါ။ တုံ့ပြန်မှုများ ဟုဆိုရာတွင် ကေလးလူငယ်အရာတိုင်းအား အသိအမှတ်ပြုချက်များကို ဆိုလိုပါသည်။ တုံ့ပြန်မှုများ

ကေလး၏တီးခတ်မှုနှင့်လိုက်နာသော စည်းစိမ်စွဲလေးလည်း ပြုစုပေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ပင် ကေလး၏ လက်ကား/ခက်ခက်ပန်း ဖွဲ့စည်းလုပ်ဆောင်မှုများအား စောင့်ရှောက်မှုပြုစေရမည်။ သူ၏စိတ်အား ဂရုစိုက်မှုပေးပေးသော သူရိပ်သည် အကြံပေးမှုကဲ့သို့ သူသည် အရေးအပါသောသူဖြစ်သည့် ထင်ကြားစေပါ။ အနေအခြေအနေအထား ကေလးသူငယ်တို့၏ ခံစားမှုများကို သူ၏စိတ်အား ဂရုစိုက်မှုပေးပေးသော သူရိပ်သည် အကြံပေးမှုကဲ့သို့ သူသည် အရေးအပါသောသူဖြစ်သည့် ထင်ကြားစေပါ။ သူ့အား အကြံပေးမှုကဲ့သို့ သူသည် အရေးအပါသောသူဖြစ်သည့် ထင်ကြားစေပါ။ သူ့အား အကြံပေးမှုကဲ့သို့ သူသည် အရေးအပါသောသူဖြစ်သည့် ထင်ကြားစေပါ။

ကေလးသူငယ်များနှင့်တစုဦးခင်းဆီအာရုံစိုက်မှုရရှိရန်အတွက် အခင်းခင်းအဖွဲ့များကို မိမိဘာသာခင်းခင်းစားပါ။ တုံ့ပြန်မှုများနှင့်သော သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှုများ လုံးဝမရှိပေ။ ကေလးကို အခင်းခင်းစားပါ။

သတ္တည အနေအားလြန့်ဝေးသော ကေလးငယ်များကိုလည်း တက္ကကြေသာကေလးသူငယ်များနည်းတူ စိတ်ဝင်စားဝေဖန်ကာင်းရပါ။

ထိုကဲ့သို့ တစ်စဉ်းခံဝေးစီအခွံ့ရာကြောင့် အချားသောအဖြေပွဲကေလးမားက စိတ်ရွံ့ညွှမ်းမားချဖွဲ့စုပျိုး ဝေဖန်ရာကြောင့်နေတော့ဘဲ ဂီတတူရိယာမားနှင့်ကစားချခင်း၊ ဂျင်မုတ္တိတ္တိတု ဖြာမနေတော့ချခင်းမားချဖွဲ့စုနိဿိ။ ထိုကဲ့သို့သော အေချခအေနကြောင့် အမိနဲ့ပေးညွှန်းကားချခင်းမားကို တတူပိုင်လောကျပီလုပွဲ တားဆီးပိတ်ပင်ချခင်းမားအားလည်း တတိုင်းမေ့ရှုငှါ။ ဥပမာအားချဖင်း အသံဆူညံဝေစေသော ပစာညွှမ်းမားနှင့်ဆော့ဝေနေသော အချားအဖြေပွဲကေလးငယ်တို့ထံမှ ထိုပစာညွှမ်းမားဝေတာင်းယူပါ။ ကေလးထံမှ ရှုပီးသည့်အခါကြောင့် ကေလးအား ‘ဝေကုံးဇူးတငါသည့်’ ဟုဝေချဟပါ။ အကယု၍ အရိယုဝေရာကုပျိုးသူလူဖုကီးတစုဦးထက်ရှိဝေသောအဖြေပွဲကြောင့် ကေလးသူငယ်အားအဖြေပွဲခြံတာဝန်ပျိုး ဂျင်မုတ္တိ ဖုကညွှမ်းရန် နှင့် နားဝေထာရန် အားဝေးတိုကြနိုးနိုးနိဿိ။

အဖုကုပျိုးခံကု -- ဆကံရက်ပန်း ဖန္တီးလုပွဲဆော့ချခင်းအား သင့်ဦးဆော့ညွှမ်းရာကြောင့် သင့်ဝေဟသမ္ဘ်အားတလှဲမေဩနာခံရန် တိုကြနိုးအားဝေးချခင်းထက် ကေလးကိုယူပိုင်ခင်း ပဋိပုဂ္ဂိုလ်ကုပျိုးစေသော ကိုယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကုပျိုးတီးခေတ္တပျိုးချခင်းတို ကို တိုကြနိုးအားဝေးပါ။ ထိုသို့ပုဂ္ဂိုလ်ကုပျိုး အခန်းဝေးရမည့်လည်း မေမပါနှင့်။

အဖဲပြုမားက လက္ခနားတီးခေတ္တပွဲမားပျိုးလုပွဲကြောင့် ပိုမိုလှယုဝေရန် သင့်၏ကိုယ့်ပိုင်စွဲနှင့် လိုကွကုဝေသော စညွှမ်းခံကွစုကို အဖဲပြုမားအားဖန္တီးပျိုးလုပွဲစေပါ။ ထိုကဲ့သို့ပျိုးလုပွဲချခင်းသည့် အဖြေပွဲသားမားအကြံကု လိုအပုဝေနေသေးသောအရာမားအား သူတိုပုကိုယ့်ပိုင်ပျိုးလုပွဲခေတ္တပုကု အစုပိုဝေးသည့် ပံ့ပံ့ခြံကွစု သို့မဟုတ် ဘောဇွဲသတို့တုဝေးလိုကုချခင်းချဖွဲ့စု။ သံစညွှမ်းနှင့်လိုကွကုညွှမ်း စညွှမ်းခံကွစုအားပျိုးလုပွဲချခင်းသည့် ကေလးသူငယ်မားက မိမိအဖြေပွဲအတူအပုပုလွန်ဆေးဝေးခြင်းဆော့ကုဝေသောဖုကုကု သင့်၏ အမိနဲ့ပေးညွှန်းကားချခင်းမားအား မလိုအပုဝေပါ။

၃) Ocean Drum (တီးခေခါက္ကံ့မုဒဂရကအသံကြကညွှမ်းတူရိယာတစွဲ) ကိုအသံပေးရပါ။

“Ocean Drum” ဟုအမည်ခံသော တီးခေတ္တပုဒဂရကအသံကြကုဝေသောတူရိယာတစွဲအား ဦးဆော့ပွဲတီးခေတုဝေစွဲ ကေလးတစုဝေယာကွတစုဝေယာကွသို့ ပြားမည့်။ ဝေခင်းဆော့ “Ocean Drum” ကိုတီးခေစကြောင့် ကေလးမားမွအလိုရိလွင့် လွမားယူရန်ဆင့်ပေးသည့်အေအထားချဖင်း တီးခေတုမည့်။ ကေလးသူငယ်ကိုယ့်ပိုင်ခေတ္တပိုင်ခေတုဝေစေပါ။ ကေလး၏ ဆေးရိလွင့်သည့်အတိုင်း နားဝေထာပိုင်လွင့်တီးခေတုဝေစွဲ တီးခေတ္တပိုင်ခေတုဝေစေပါ။

“Ocean Drum” ၌ အဖုကားဖြဲးရညွှံး အာရုံစိုက်ချခင်းဖြဲးရညွှံးကိုဖုစုစေသော
 အလွှဲပျားသော အသံကို ထုကုစေသည့်။ အသံထုကုစေရာမှပုဖညွှံးညွှံးဖြဲးရညွှံးပျား
 အသံတိကြားသည့်အခါအိပ်ပည့်ငှာ ငု၏တိတ္ထိတုချခင်းသည့် ထုပျားသော အရညွှံးသြးရိဝသည့်။
 အဖြဲးသားမားက ငုမှအသံထုကုစေပုလောသောအခါအိပ်ပည့်ငှာမကပဲ
 တိတ္ထိကြားသည့်အခါအိပ်ပည့်ငှာရိဝကွားထောငှာညွှံး ဆိုသည့် စိတုဝစွးဖြဲးယုကောငှးသည့်။
 ဤလုံးပွားမးသည့် တစုစေယာကတီးခတုစေသော အသံကို ဂရုစိုကြားစေထောငှးစေသောဖုကောငှး
 အဖြဲးသားမားသည့် တစုစေယာကု၏လိုအပွးမားကို ပို၍ဂရုပီလာတတ္တည့်။
 “Ocean Drum” အစား အုစားသောဂီတတူရိယာအသစုဖုလညွှံးကောငှး၊
 အခါအိပ်ပည့်ငှာအဖုကောအထိအသံပျားပျားစုစေသော
 တူရိယာတစုစုဖုလညွှံးအစားထိုးအသံပျားပျားစုစေသည့်။
 အဖြဲးဝငှာလေးမား နေသားကလာကာ မိမိကိုယ့်ယုဖုကညွှံးမားတိုးလာသည့်အခါထုငှ
 အထကစေဖုပပါ လုံးပွားမးကို အေပုဟငှးလဲပုပညွှံးမားလုဟု ဆက္ကညွှံးပုဆောငှးဝိသည့်။
 တူရိယာတစုစုကို အဖြဲးအလွှဲထွေးက အဖြဲးပုအဖြဲးသားတစုစေယာကစုစေက အလွှဲထုထုထု
 ထိုတူရိယာအားတီးခတုစေသည့်။ အဖြဲးရိဝအဖြဲးသားမားအားလံပုက အလွှဲပျားတီးခတုစေကမည့်။
 ဤလုံးပွားမးထုငှ ကေလးငယွားသည့်
 ကိုယုတီးခတုစေသည့်အလွှဲပျားအစောငှးဆိုငှးတတုစေစရန်၊
 တူရိယာအသံကိုနားထောငှတုစေရန်တုစေယာကို တစုစေယာကွားထောငှတုစေရန်
 သငှကားပေးသည့်။

Group Co-operation

အဖြေပေးလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ခြင်း

၁) တူရိယာအား လက်ကိုင်ကိရိယာများဖြင့်

ဦးတည်ချက်:

- အလွန်အကျွံဆင်ခြင်မှုများကို တားမြစ်ရန်။
- Eye-contact တိုးတက်စေရန်။
- အဖြေပေးလုပ်ငန်းအတွက် ပူးပေါင်းဆင်ခြင်မှုများကို တားမြစ်ရန်။

အဖြေပေးအယူအကြည်ကို ဂီတတူရိယာတစ်ခုစီဖြင့် ရေးသားရမည်။ ထိုအခါမှာ ဝေဖန်ဆွဲနားသော သီချင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် သံစဉ်တစ်ခုကို အဖြေပေးလုပ်ငန်းအတွက် ကြီးကြပ်စောင့်ကြည့်ရမည်။ သီချင်းသံစဉ်ဖြင့် တီးခတ်မှုအား လိုက်နာရန် မိမိ၏တူရိယာအား ညာဘက်သို့ ပြောင်းလဲရမည်။ မိမိရယူထားသော တူရိယာအား တီးခတ်သည့် သီချင်းသီဆိုပါ။ သီချင်းသံစဉ်ပုံစံဖြင့် သည့်အခါ မိမိ၏တူရိယာအား ညာဘက်သို့ ပြောင်းလဲပေးပါ။ မိမိပထမဦးဆုံးကိုင်သည့် တူရိယာပုံစံသည် ထိထိရောက်ရောက်ပါ။

၂) အဓိကအဖွဲ့အစည်းအရာတစ်ခုစီဖြင့်

ဦးတည်ချက်:

- မိမိအဖြေပေးအဖွဲ့အစည်းအား လက်ကိုင်ကိရိယာများဖြင့် ရေးသားရန်။
- တီထွင်ဆွဲနားသည့် ပုံစံပေးစေရန်။
- မိမိကိုယ်တိုင် ထုတ်ဖော်သော အရာတစ်ခုစီကို အားပေးရန်။
- အဖွဲ့အစည်းအရာတစ်ခုစီအား မိမိ၏အဖြေပေးလုပ်ငန်းအတွက် ပေးပို့ရန်။
- ဝေဖန်ဆွဲနားသော အရာတစ်ခုစီအား ပေးပို့ရန်။

ဦးဆောင်သူ သို့မဟုတ် အဖြေပေးကလေးများမှ အဖွဲ့အစည်းအရာတစ်ခုစီအား ရေးသားရမည်။ (ရာသီဥတု၊ မိုး၊ နေ၊ မြေ၊ ရေ၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ စတုဂံ၊ စတုရန်း၊ စတုဂံ၊ စတုရန်း၊ စတုဂံ၊ စတုရန်း) ဝေဖန်ဆွဲနားသော အဖွဲ့အစည်းအရာတစ်ခုစီကို တေးဂီတဖြင့် လက်ကိုင်ကိရိယာဖြင့် ရေးသားရမည်။ ယခုလုံးပတ်လုံးကို နှစ်ပတ်လည် ဖြစ်ပေါ်စေရန်။ လူအား စုစည်းပေးရန်။ အဖြေပေးလုပ်ငန်းအတွက် ပူးပေါင်းဆင်ခြင်မှုများ ပြုလုပ်ရမည်။ တေးဂီတတစ်ခုစီ ပုံစံပေးရန်။ ဖြစ်ပေါ်စေရန်။ (ဂီတတူရိယာအား ပုံစံပေးရန်။ ပုံစံပေးရန်။ ပုံစံပေးရန်။ ပုံစံပေးရန်။) စိတ်ကူးစွဲ (ဝေဖန်ဆွဲနားခြင်း၊ ဝေဖန်ဆွဲနားခြင်း၊ စိတ်ကူးစွဲ၊ စိတ်ကူးစွဲ) စသည့် အရာတို့ပါ

လညးးကေားဝဲးပျဟးဝဲးလဲနီဝဲးညး။ အဖြဲးန့ၣ်အတူတြဲကစားနီဝဲးညး။ တစူကွဲးဖြဲးက
လုပုပသော စိတံးစားခဲးကွဲးအား ကံညးအဖြဲးက ခနဲပမ့န့းရမညး။

၃) ဘာကို ကစားခဲး

ဦးတညးကွဲး

- အသံမားအားစူးစမ့းရွာဝဲးဖြဲးလုလာရန့၊
- ဂီတတူရိယာအားဝဲးရဲခဲးယူန့၊
- အျားအဖြဲးအမားအပုတြဲး သညးခဲးရန့၊
- နားဝဲးထာဝုခဲးန့ဝဲး မိမိအလုညးအားဝဲးစာဝဲးဆိုဝဲးရန့။

အဖြဲးသားမားအားလဲဝဲးကို စကုဝဲးပံုပုဖစးအာဝဲးဝဲးစကာ မတူညီဝဲးသာ
ဂီတတူရိယာသံဝဲးခဲးအား အလဲးထွဲးပါ။ (မတူညီဝဲးသာ
ဂီတတူရိယာသံဝဲးခဲးအားဝဲးရဲခဲးယူပီးဝဲးနာကု ဝဲးတူရိယာ အသံမားအား ဝဲးပီလုပု။)

အဖြဲးသားမားကို သူတူဝဲး၏ဒူးခဲးခဲးမားအား လကွဲးဝဲးပုဖဝဲးရဲကဲးပီး ဂီတစညးခဲးကွဲးကို
ဝဲးပီလုပု။ ဆက္ကကွဲးခဲးအဖြဲးသားမားအားလဲဝဲး တစူညးတြဲးတြဲး ကိုယုဒူးကိုလကုပုဖဝဲး
ရဲကဲးကရမညး ပုဖစးဖကော့ဝဲး အသိဝဲးပေးဝဲးပျဟးဖကော့ထားရမညး။

ဒူးခဲးခဲးအားရဲကဲးအာဝဲး “(ကေလးနာမညး) ဘာလိခဲးလဲ” ဟုကေလးတစူယောကု၏ နာမညး
ဝဲးမေးခဲးန့ဝဲးတြဲးပီး ဆိုရမညး။ ထိုအခါ နာမညးခဲးခဲးရဲသာ ထိုကေလးက အလဲးထွဲးတြဲးပီး
ဝဲးပေးထားဝဲးသာ တူရိယာသံဝဲးခဲးအန့ တစူအားဝဲးရဲခဲးယူမညး။

ကေလးမ့ စတဲးခဲးတြဲးတြဲးဝဲး ကံနဲဝဲးအဖြဲးသားမားကလညးး သူတူဝဲး၏ဒူးခဲးခဲးမားအား ရဲကဲး
ဂီတစညးခဲးကိုပုပုပုကရမညး။

တီးခဲးဝဲးပီးတြဲးလွဲး တူရိယာအား နဂီဝဲးရာသိုပုပုကရမညး။ (အဖြဲးပီးဝဲးဆာဝဲးမ့ လိုအာပုပုအာပုပု
ရဟးမညးအခဲးကုပုပုမား ပုပုမညး။)

ဒူးခဲးခဲးကို လကွဲးဝဲးပုဖဝဲးဆက္ကကွဲးတဲးစလဲးကု အျားကေလးအားဝဲးရဲခဲးပါ။

၄) လုမဲးန့စိး

ဦးတညးကွဲး

- အာရဲဝဲးကုခဲးန့ဝဲး နားဝဲးထာဝုခဲးတီးတကုဝဲးစရန့၊
- အဖြဲးန့ဝဲးပီးဝဲးပီးဝဲးပီးဝဲးဆာဝဲးခဲးကိုအားဝဲးပေးရန့၊

- အဖြေအကြောင်းကြေညာပေးရန်၊
- အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့ဝင်များအားသိရန်၊
- ဖုန်းစာအားထုတ်ပေးရန်။

ပူးပေါင်းပါဝင်မှုအဖွဲ့အစည်းများသည် အသက်ယူသောတူရိယာနှင့် အသံတိုးသောတူရိယာတို့ကို ထိခိုက်စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူမှုစီးပွားဝန်ထမ်းများသည် အသက်ယူသောလူမှုစီးပွားနှင့် အသံတိုးသောလူမှုစီးပွားတို့ကို အမြဲနှစ်ခြိုက်ထားရမည်။ ထိုအဖြေအကြောင်းကို ဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အကြောင်းအရာကို ရှိသမျှ ဖော်ပြပေးရမည်။ တစ်ဖက်တစ်ဖက်ဆက်ဆံမှုများကို ရှိသမျှ ဖော်ပြပေးရမည်။ တစ်ဖက်တစ်ဖက်ဆက်ဆံမှုများကို ရှိသမျှ ဖော်ပြပေးရမည်။

အသံတိုးသောလူမှုစီးပွားသည် သို့မဟုတ် အသံမက်ယူသော အသံတိုးသောလူမှုစီးပွားသည် သို့မဟုတ် အသံမက်ယူသော အသံတိုးသောလူမှုစီးပွားသည် သို့မဟုတ်

တစ်ဖက်တစ်ဖက်ဆက်ဆံမှုများကို ရှိသမျှ ဖော်ပြပေးရမည်။

အချက်အလက် -- နှစ်စဉ်စာရင်းအကျမ်းအစည်းများကို ရှိသမျှ ဖော်ပြပေးရမည်။ စာရင်းအကျမ်းအစည်းများကို ရှိသမျှ ဖော်ပြပေးရမည်။ စာရင်းအကျမ်းအစည်းများကို ရှိသမျှ ဖော်ပြပေးရမည်။ စာရင်းအကျမ်းအစည်းများကို ရှိသမျှ ဖော်ပြပေးရမည်။

Notes and Ideas

မုတ္တမရန္တရ်ကလက္ခန္ဓာ အသကံညဏ္ဍိယံ