ပထမစာသင်ချိန်(မိနစ်-၄၀)

သင်ခန်းစာ၏ တန်ဖိုးထားမှု

ယုံကြည်အားကိုးမှုရှိခြင်း။

သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ယုံကြည်အားကိုးရသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန်။

ပထမစာသင်ချိန်၏ ဦးတည်ချက်

- ယုံကြည်အားကိုးရသည့် အပြုအမူများကို သိရှိရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်း

နိဒါန်း(၁၀)မိနစ်

➢ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မေးခွန်းများကိုမေးပြီး သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

အဓိကလုပ်ငန်း(၂၀)မိနစ်

➢ **သူငယ်ချင်းသုံးယောက်** ဇာတ်လမ်းကို ဆရာက ဖတ်ပြပါ။ ထို့နောက် ကလေးများကိုလည်း ဖတ်ပါစေ။

➢ ဇာတ်လမ်းဖတ်ပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကလေးအချင်းချင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါစေ။

- မောင်မြင့်တို့ သူငယ်ချင်းတွေ ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ထားကြသလဲ။
- သူငယ်ချင်းတွေက မောင်မြင့်အတွက် ဘာလုပ်ပေးကြသလဲ။
- မောင်မြင့်တို့ သူငယ်ချင်းသုံးယောက် ဘာကြောင့် ပျော်ရွှင်ရတာလဲ။
- ပုံပြင် နားထောင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့ အပြုအမူတွေကို သင်ယူရရှိခဲ့ပါသလား။ ဘာတွေလဲ။
- ကလေးတို့မှာရော ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့သူငယ်ချင်း ရှိသလား။ သူတို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်ခဲ့ရဖူးတာရှိရင် ပြောပြပါ။

➢ ကလေး သုံး လေးဦးခန့်ရွေးချယ်ပြီး အချင်းချင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်ထားသည့်အဖြေကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

နိဂုံး(၁၀)မိနစ်

➢ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ ကလေးများ၏ အဖြေကို နားထောင်ပြီးနောက် ယုံကြည်အားကိုးရသည့် အပြုအမူများကို ဆရာကပြောပြပြီး သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

- သင့်ကို ယုံကြည်တဲ့သူတွေ ရှိသလား။ ဘာကြောင့် သင့်ကို ယုံကြည်ကြတာလဲ။
- သင့်မှာစုထားတဲ့ မုန့်ဖိုးတွေများလာတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ဆီမှာအပ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

သင်ခန်းစာ (၄) ယုံကြည်အားကိုးရသူ

ယုံကြည်အားကိုးရသူဖြစ်ဖို့ ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြရအောင်။

➢ သင့်သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့ သူတွေ ရှိသလား။ ဘယ်သူတွေလဲ။

➢ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီသူတွေကို ယုံကြည်အားကိုးရတာလဲ။

➢ ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့သူတစ်ယောက် သင် ဖြစ်ချင်သလား။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ချင်တာလဲ။

သူငယ်ချင်းသုံးယောက်

မောင်မြင့်တို့ သူငယ်ချင်းသုံးယောက် ဘောလုံးအားကစားဝတ်စုံဝယ်ချင်လို့ ပိုက်ဆံစုဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။ စုထားတဲ့ပိုက်ဆံတွေကို တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ တာဝန်ယူပြီး သိမ်းထားတယ်။ တစ်နေ့မှာ မောင်မြင့်က သူ့မိဘတွေနဲ့ ခရီးသွားတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက မောင်မြင့်အတွက် စုဘူးထဲ ပိုက်ဆံဖြည့်ပေးကြတယ်။ အားကစား ဝတ်စုံဝယ်ဖို့ ပိုက်ဆံပြည့်သွားပေမဲ့လဲ ခရီးက ပြန်မလာသေးတဲ့ မောင်မြင့်ကို စောင့်နေကြတယ်။ မောင်မြင့်ပြန်ရောက်တဲ့အခါမှာ သူငယ်ချင်း သုံးယောက် အတူတူဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အားကစားဝတ်စုံကို ဝယ်ဝတ်ကြတယ်။ ယုံကြည် အားကိုးရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကြောင့် မောင်မြင့် သိပ်ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ပုံပြင်နားမထောင်မီ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပါစေ။

➢ ဇာတ်လမ်းပါရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာရာတွင် တစ်ပုံချင်းစီကို ကြည့်ရှုလေ့လာစေပြီးမှ ကလေးများ၏ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ပြောပြပါစေ။

➢ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

➢ ဆွေးနွေးမှုကို အတန်းသို့ ဝေမျှပါ။

➢ မေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တွဲ စဉ်းစားဖြေဆိုပါစေ။

➢ ကျောင်းသားများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ထုတ်ဖော်ပြောပြခွင့်ရအောင် စီစဉ်ပေးပါ။

➢ သင်ခန်းစာဦးတည်ချက်ကို ပေါက်မြောက်စေသည့် အခြားမေးခွန်းများကိုလည်း မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။

ယုံကြည်အားကိုးရသူ

ဝေယံ၊ ချယ်ရီနဲ့ ဇွန်ပွင့်တို့ သူငယ်ချင်းသုံးဦးဟာ ကျောင်းစာတွေကို အတူတူ ကျက်မှတ်လေ့လာလေ့ရှိတယ်။ ချယ်ရီနဲ့ ဇွန်ပွင့်က အင်္ဂလိပ်စာမှာ အားသန်ပြီး ဝေယံက သင်္ချာတွက်ရတာ အားသန်တယ်။ ဝေယံ ကောင်းကောင်းနားမလည် သေးတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ခန်းစာတစ်ခုရှိတယ်။ သူနဲ့အတူတူဖတ်တဲ့ ချယ်ရီနဲ့ ဇွန်ပွင့်ကရပြီး သူကဘာဖြစ်လို့ မရနိုင်တာလဲ။ မကျေမနပ် ဖြစ်မိတယ်။ နောက်တစ်ခါ သူငယ်ချင်းတွေ အတူတူ စာလေ့လာဖို့ လာခေါ်ရင် ငြင်းလိုက်မယ်၊ သူ့အားနည်း ချက်ကို အခြားသူတွေ မသိစေချင်ဘူး။ ချယ်ရီနဲ့ ဇွန်ပွင့်တို့ နှစ်ယောက်မှာ ဘယ်သူ့ကို ယုံကြည်အားကိုးရမလဲလို့ သူစဉ်းစားနေ မိတယ်။

၁၅

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ဇာတ်လမ်းပါ ရုပ်ပုံများကို ကျောင်းသားများအား သေချာစွာ ကြည့်ရှုပါစေ။
- ရုပ်ပုံများ၏ အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တိုင်ပင်ပါစေ။
- ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။
- ဇာတ်လမ်းပြောပြနေစဉ် ကလေးများကို သေချာစွာနားထောင်ပါစေ။
- ဇာတ်လမ်းကိုပြောပြနေစဉ်အတွင်း လိုအပ်သလို မေးခွန်းများကို မေး၍ ကလေးများ၏အာရုံစူးစိုက်မှုကို ရယူပါ။
- မေးခွန်းများမေးသည့်အခါ ကလေးများစဉ်းစားနိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။
- ကလေးများအားလုံး အလှည့်ကျဖြေဆိုနိုင်အောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက် ပေးပါ။
- ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်လုံးကို ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွင်း ပြောပြပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်(မိနစ်-၄၀)

သင်ခန်းစာ၏ တန်ဖိုးထားမှု

ယုံကြည်အားကိုးမှုရှိခြင်း။

သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ယုံကြည်အားကိုးရသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်၏ ဦးတည်ချက်

- ယုံကြည်အားကိုးမှုသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီး ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်း

နိဒါန်း(၁၀)မိနစ်

- အောက်ပါမေးခွန်းကို မေး၍ သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။
  - ယခင်စာသင်ချိန်မှာ သင်ခဲ့တဲ့ ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့ အပြုအမူတွေကို မှတ်မိသလောက် ပြောပြပါ။

အဓိကလုပ်ငန်း(၂၅)မိနစ်

- **ယုံကြည်အားကိုးရသူ** ဇာတ်လမ်းကို ဆရာက စိတ်ဝင်စား ဖွယ်ဖြစ်အောင် ဖတ်ပြပါ။
- ထို့နောက် ကလေးများကိုလည်း ဖတ်ပါစေ။
- ဇာတ်လမ်းဖတ်ပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကလေးအချင်းချင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါစေ။
  - သူငယ်ချင်းသုံးယောက်မှာ ဘယ်သူက အင်္ဂလိပ်စာမှာ အားသန်ပြီး ဘယ်သူတွေက အတွက်အချက်မှာ အားသန်တာလဲ။
  - ဝေယံ ဘာကို မကျေမနပ်ဖြစ်နေတာလဲ။
  - ဝေယံ ဘာကို စဉ်းစားနေတာလဲ။
  - ဝေယံက သူစာကျက်လို့မရတာကို သူငယ်ချင်းတွေကို ဘာဖြစ်လို့ မသိစေချင်တာလဲ။
- ကလေး သုံး လေးဦးခန့်ရွေးချယ်ပြီး အချင်းချင်းဆွေးနွေး တိုင်ပင်ထားသည့်အဖြေကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်၏အဆက်

သင်ခန်းစာ၏တန်ဖိုးထားမှု

ယုံကြည်အားကိုးမှုရှိခြင်း။

သင်ခန်းစာ၏သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ယုံကြည်အားကိုးရသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်၏ဦးတည်ချက်

- ယုံကြည်အားကိုးမှုသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

အဓိကလုပ်ငန်း၏အဆက်

➢ ဆရာက ဇာတ်လမ်းမပြောမီ ကလေးများအား ရုပ်ပုံကို လေ့လာစေပြီး တစ်ပုံချင်းစီအတွက် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို မေးပါ။

➢ ဆရာက ဇာတ်လမ်းကိုဆက်၍ ဖတ်ပြပြီးနောက် ကလေးများလည်း ကိုယ်တိုင် ဖတ်ပါစေ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများ၏အဖြေကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖြေဆိုပါစေ။

- ချယ်ရီနဲ့ဖွန်ပွင့်တို့ စာလေ့လာဖို့ လာခေါ်တော့ ဝေယံ ဘာဖြစ်လို့ မလိုက်တာလဲ။
- ဝေယံ ဘာဖြစ်လို့ အံ့ဩသွားတာလဲ။
- ဝေယံအတွက် ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။
- ချယ်ရီနဲ့ဖွန်ပွင့်က ဝေယံကို ဘာကြောင့် ယုံကြည်အားကိုးရတာလဲ။
- သူငယ်ချင်းသုံးယောက်မှာရှိတဲ့ ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့ အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

➢ ကလေး သုံး လေးဦးခန့်ရွေးချယ်ပြီး အချင်းချင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်ထားသည့်အဖြေကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

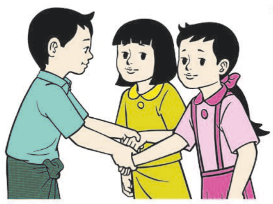
နိဂုံး(၅)မိနစ်

➢ "သင့်မှာ အခက်အခဲတစ်ခုကြုံတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ကို ပြောမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ" ဟုမေးပြီး ဆရာက ယုံကြည်မှုသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးကြောင်း ပြန်လည်ရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

အခန်း(၄)

နောက်တစ်နေ့မှာ ချယ်ရီနဲ့ ဖွန်ပွင့်တို့ နှစ်ယောက်က ဝေယံကိုစာလေ့လာဖို့ လာခေါ်ကြတယ်။ "ဒီနေ့ ငါတစ်ယောက်တည်းပဲ စာလေ့လာချင်လို့ နင်တို့နဲ့ မလိုက်တော့ဘူးနော်"လို့ ပြောလိုက်တော့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် လှည့်ပြန်သွားကြတယ်။

နောက်တစ်နေ့မှာ ချယ်ရီနဲ့ ဖွန်ပွင့်တို့ နှစ်ယောက် ဝေယံကို လာခေါ်ကြပြန်တယ်။ "ငါတို့ နှစ်ယောက် မတွက်တတ်တဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေ ရှိလို့ ဒီနေ့ နင်ပါမှဖြစ်မှာနော်"လို့ ပြောတော့ ဝေယံ အံ့ဩသွားတယ်။ "နင်တို့ အားနည်းချက်ကို ငါ့ကို ပြောပြတာ ဘာကြောင့်လဲ" လို့ မေးလိုက်တယ်။ ချယ်ရီနဲ့ ဖွန်ပွင့်က"နင့်ကို ငါတို့ ယုံကြည်အားကိုးလို့ပေါ့ သူငယ်ချင်းရယ်"လို့ ပြောတယ်။ ချယ်ရီက "နင်က ငါတို့ရဲ့ အားနည်းချက်တွေ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပြဘဲ ကူညီပေးမှာလို့ ယုံကြည်တယ်၊ ငါတို့ကိုလဲ တစ်ခါမှ လိမ်ညာမပြောဖူးဘူး၊ ပြောထားတဲ့အတိုင်း အမြဲကတိတည်တယ်၊ လူတိုင်းအပေါ်မှာလဲ ရိုးသားဖြောင့်မတ်တယ်" လို့ ပြောတယ်။



"နင်တို့နှစ်ယောက်ဟာ ငါ့အတွက် ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့သူတွေဆိုတာ ငါသိလိုက်ရပါပြီ သူငယ်ချင်းတို့ရယ်"လို့ ဝေယံက ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

၁၆

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဇာတ်လမ်းပြောပြနေစဉ် ကလေးများကို သေချာစွာ နားထောင်ပါစေ။

➢ မေးခွန်းများကို ကလေးအားလုံး အလှည့်ကျဖြေဆိုနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

➢ ဇာတ်လမ်းပြောပြပြီးနောက် ယုံကြည်အားကိုးမှု အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို မေးမြန်းပါ။

➢ ကျောင်းသားများကို လေးယောက်တစ်အုပ်စုခွဲပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါစေ။

➢ အုပ်စု ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီ အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါ။

➢ သင်ခန်းစာဦးတည်ချက်ကို ပေါက်မြောက်စေမည့် မေးခွန်းများကို အခြေအနေအရမေး၍ ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကိုရယူပါ။

အခန်း(၄)

ယုံကြည်ထိုက်သူ

ရိုးသားဖြောင့်မတ် တည်ကြည်ပါ
ယုံကြည်အားကိုးရာ၊
လိမ်တာညာတာ မြဲရှောင်ရှား
မှန်ကန်တဲ့စကား။
ပြောလုပ်နှစ်ပါး ရှေ့နောက်ညီ
ကတိသစ္စာတည်၊
လူ့ဂုဏ်ရည် ရင်မှာကိန်း
ကိုယ်နှုတ် မြဲစောင့်ထိန်း။

ယူသင်

မေးခွန်း

၁။ သင့်ကို ယုံကြည်တဲ့သူတွေရှိသလား။ ဘာကြောင့် သင့်ကို ယုံကြည်ကြတာလဲ။
၂။ သင့်မှာစုထားတဲ့မုန့်ဖိုးတွေ များလာတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ဆီမှာ အပ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
၃။ သင့်မှာ အခက်အခဲတစ်ခုကြုံတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ကို ပြောမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
၄။ ယုံကြည် အားကိုးရတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ဘယ်လို နေထိုင်ကြမလဲ။

၁၇

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးနောက် ကဗျာထဲမှ ယုံကြည်အားကိုးရသည့် အပြုအမူများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါစေ။
- ➢ ဆွေးနွေးထားသည်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။
- ➢ မတူသည့်အဖြေများရရှိရန် စဉ်းစားဖြေဆိုပါစေ။ သူဖြေထားတဲ့ အဖြေနဲ့မတူတဲ့ အဖြေမျိုး စဉ်းစားထားတာ ရှိသလားဟု မေးပါ။
- ➢ ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့ လူတစ်ဦးဖြစ်အောင် ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့ကို စောင့်ထိန်းရမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပါ။
- ➢ "လူ့ဂုဏ်ရည်"ဆိုသည်မှာ လူသားတစ်ဦးစီတွင် ရှိသင့်ရှိထိုက်သော ကောင်းမွန်သည့် အရည်အချင်းများနှင့် အဆင့်အတန်းများကို ဆိုလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ➢ ကဗျာသင်ကြားရာတွင် အလွတ်ရွတ်ဆိုခြင်းထက် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှုများရရှိမည့် မေးခွန်းများဖြင့် စဉ်းစားဆွေးနွေးရသည့်လုပ်ငန်းကို ဦးစားပေးပါ။

တတိယစာသင်ချိန်(မိနစ်–၄၀)

သင်ခန်းစာ၏ တန်ဖိုးထားမှု

ယုံကြည်အားကိုးမှုရှိခြင်း။

သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ယုံကြည်အားကိုးရသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန်။

တတိယစာသင်ချိန်၏ ဦးတည်ချက်

- ယုံကြည်အားကိုးရသည့် လူတစ်ယောက်အဖြစ် ပြုမူနေထိုင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်း

နိဒါန်း(၁၀)မိနစ်

- ➢ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။
  - ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာက ဝေယံဆီမှာရှိတဲ့ ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
  - သင့်သူငယ်ချင်းက သင့်ရဲ့အားနည်းချက်ကို အခြားသူတွေကို ပြောလိုက်ရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

အဓိကလုပ်ငန်း(၂၅)မိနစ်

- ➢ **ယုံကြည်ထိုက်သူ** ကဗျာကို ဆရာက ဦးဆောင်ပြီး ရွတ်ဆိုပြပါ။ ကလေးများကို ရွတ်ဆိုစေပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - ယုံကြည်အားကိုးမှုက လူတိုင်းအတွက် ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။
  - ဘယ်လို လူတွေကို ယုံကြည်အားကိုးမှာလဲ။
  - စကားပြောဆိုတဲ့အခါမှာ လိမ်ညာတဲ့စကားကို ပြောမလား။ မှန်ကန်တဲ့စကားကို ပြောမလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ➢ ကလေးများ၏ဖြေဆိုမှုကို နားထောင်ပြီးနောက် ကဗျာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆရာက ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး(၅)မိနစ်

- ➢ "ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လို နေထိုင်ကြမလဲ"ဟု မေးပြီး ယုံကြည်အားကိုးရတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် နေထိုင်တတ်ရန် ဆရာက ပြောကြားပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။