



စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်း - ဦးနှောက်၏ထိန်းချုပ်မှုဗဟိုချက်

အကျဉ်းချုပ်

- စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်အစုအဝေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤစွမ်းရည်တွေက ကလေးတွေကို အာရုံစူးစိုက်စေပြီး သူတို့ရဲ့အပြုအမူကို ထိန်းသိမ်းပေးပါသည်။
- အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကလေးများသည် သင့်အကူအညီဖြင့် ဤအရည်အချင်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေသည်။
- အိမ်တွင်သာမက ကျောင်းတွင်ပါ သင့်ကလေး၏ ဦးနှောက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်းကို တိုးတက်အောင် သင်က ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်းဆိုတာ ဘာလဲ။

စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်းသည် ဦးနှောက်၏ 'ထိန်းချုပ်ရေးဗဟို' ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် မှတ်ဉာဏ်၊ တခုခုလုပ်ချင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသောအတွေးအခေါ်တို့ပါဝင်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည် အစုအဝေးတစ်ခုဖြစ်သည်။

စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်းသည်ကလေးငယ်များ၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် အောက်ပါကဲ့သို့သောအရာများကိုလုပ်ဆောင်ရန်ကူညီပေးသည်။

- အချက်အလက်အသစ်များစွာကို စီမံခန့်ခွဲပြီး အနှောင့်အယှက်များကို လျစ်လျူရှုခြင်း၊
- ဘာတွေလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို စီစဉ်ခြင်း၊
- ကျောင်းစာများတွင် အမှားရှာခြင်း၊
- အစီအစဉ်များပြောင်းလဲပါက လိုက်လျောညီထွေရှိသောဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်း၊
- အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် ၎င်းတို့၏ အပြုအမူကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ရန် အတွေးအခေါ်နှင့် ခံစားချက်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊

အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ မောပန်းခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးနေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ဦးနှောက်၏စီမံခန့်ခွဲရခြင်း လုပ်ငန်းတွင် တစ်ခါတစ်ရံ အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။

စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်း အခက်အခဲများ

သင့်ကလေးသည်အခြားကလေးများထက် ဤအရည်အချင်းများ ရရှိရန် ပိုမိုပိုမိုမူလိုအပ်ကြောင်းသင်သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- အာရုံပြောင်းလဲလွယ်ခြင်း။
- စနစ်တကျရှိရန်၊ ဘာလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို အစီအစဉ်ဆွဲရန် စသည်တို့ခက်ခဲနေခြင်း။
- ကျောင်းတွင် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန် သို့မဟုတ် ကျောင်းသွားရန်ပြင်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့ နေ့စဉ်အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲနေခြင်း။
- စိတ်မြန်ပြီး အခြားသူများကို တစ်ခါတစ်ရံအနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း။
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် အခြားသူများနှင့် ကစားရန် အခက်အခဲရှိခြင်း။
- သူတို့လုပ်စရာကိစ္စများဖြင့် အလွယ်တကူစိတ်ရှုပ်ထွေးနေခြင်း တို့ဖြစ်သည်။



သင့်ကလေး၏ စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်တာများ တိုးတက်အောင် ကူညီပေးရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ

- တိုတိုနှင့် နားလည်လွယ်သော ညွှန်ကြားချက်များပေးပါ။
- ကြီးမားသောအလုပ်များကို အဆင့်ငယ်များအဖြစ် ခွဲလိုက်ပါ။
- အိမ်တွင် သင့်ကလေး၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ တစ်သမတ်တည်း ထားရှိပါ။
- သင့်ကလေး ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြသရန် ပုံများ၊ တဆင့်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်စာရင်းများ သို့မဟုတ် ဇယားများကို အသုံးပြုပါ။
- အသက်ကြီးသောကလေးများအတွက် အချိန်ဇယား၊ ဒိုင်ယာရီ သို့မဟုတ် ဒစ်ဂျစ်တယ်သတိပေးချက်များကို အသုံးပြုပါ။
- ခက်ခဲသောအလုပ်များလုပ်ဆောင်ချိန်အတွင်းတွင် အနားယူပါ - အချို့ကလေးများသည် နားပြီးမှ ပြန်လည်ဆောင်ရွက်သောအခါ အထောက်အကူဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။
- သင့်ကလေး၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုအတွက် ချက်ချင်းချီးမွမ်းပါ၊ ဆုချပါ။
- ပဟေဠိများ၊ အိမ်ဆောက်တုံးများနှင့် ကတ် သို့မဟုတ် ဘုတ်ဂိမ်းများကဲ့သို့ ဦးနှောက်၏စွမ်းရည်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် အောင် ကူညီပေးသည့် ကစားနည်းများကို အတူတကွ ကစားပါ။

သင့်ကလေးအတွက် ဘယ်အရာက အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို ရှာဖွေရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးရန်ပါ။

သင့်ကလေး၏ ဦးနှောက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်း လေ့ကျင့်ရန် နှင့် ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် သင့်၏အကူအညီနှင့် ချီးကျူးမှု များစွာ လိုအပ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

အရင်းအမြစ်များ-

[Executive Function |The Kids Research Institute - CoLab](#)