

သင့်မွေးကင်းစ ရင်သွေးလေးဟာ ဝုံမှန်ဟုတ်ပါရဲ့လား	
ရင်သွေးငယ်ရဲ့ ခေါင်းစခေါင်းဆုံး	၂
မြတ်နိုးစရာ မျက်နှာလေး	၅
အင်ပျဉ်များနဲ့ အဖုအထစ်များ	၇
အံ့အားသင့်စရာ ကိုယ်အောက်ပိုင်း	၈
မွေးစမှ အဆင့်ဆင့် ကြီးထွားပြောင်းလဲမှုများ	၁၀
အပြုအမူ၊ စကား၊ အမြင် အာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ အသက်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုလေး	၁၁
<b>အသက်အလိုက် ကြီးထွားမှု သမိုင်းမှတ်တိုင်များ</b>	
၁လ မှ ၄လ ရှပ်ပိုင်း	၂၁
အပြုအမူဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု	၂၂
၄ လ မှ ၈ လ ရှပ်ပိုင်း	၂၃
အပြုအမူပိုင်း	၂၄
၈လ မှ ၁၂လ ရှပ်ပိုင်း	၂၆
အပြုအမူပိုင်း	၂၇
လမ်းလျှောက်ကာစအရွယ် (၁၂လ မှ ၂၄လ) ရှပ်ပိုင်း	၂၉
အပြုအမူပိုင်း	၃၀
သိမြင်ဖွံ့ဖြိုးမှု	၃၁
လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်း	၃၃
၂ နှစ်သားအရွယ် ရှပ်ပိုင်း	၃၅
အပြုအမူပိုင်း	၃၅
သိမြင်နားလည်တတ်မှု	၃၇
လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းနဲ့ စိတ်ခံစားမှု	၃၈
၃ နှစ်သားအရွယ် ရှပ်ပိုင်း	၄၀
အပြုအမူပိုင်း	၄၁
သိမြင်နားလည်တတ်မှု	၄၂
၄နှစ်သားအရွယ် ရှပ်ပိုင်း	၄၃
အပြုအမူပိုင်း	၄၃
သိမြင်နားလည်တတ်မှု	၄၅
လူမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ	၄၆

၅နှစ်အရွယ် ရှပ်ပိုင်း	၄၈
အပြုအမူပိုင်း	၄၉
သိမြင်နားလည်တတ်မှု	၅၁
လူမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ	၅၂
<b>ဘယ်အချိန်မှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းနဲ့ တိုင်ပင်သင့်သလဲ။</b>	<b>၅၄</b>
<b>ကလေးငယ်များနှင့် ကာကွယ်ဆေး</b>	<b>၅၅</b>
<b>မွေးကင်းစကလေးငယ်နဲ့အတူ ပထမဆုံးနေ့ရက်တွေကို ဘယ်လိုဖြတ်သန်းမလဲ</b>	
၁။ အကူအညီရယူပါ။	၅၉
၂။ ပြင်ဆင်ထားပါ။	၅၉
၃။ အိမ်အပြင်ထွက်ပေးပါ။	၆၀
၄။ ကလေးကိုဂရုစိုက်ဖို့ပထမဦးစားပေးပါ။	၆၀
၅။ ကလေးအိပ်ရင် လိုက်အိပ်ပါ။	၆၁
၆။ ဖခင်ဖြစ်သူကို ကူညီခိုင်းပါ။	၆၁
၇။ အနားယူဖြေလျှော့ပါ။	၆၂
<b>သင့်ကလေး ကောင်းကောင်းမအိပ်ရင် ပြုလုပ်ရမယ့်နည်းလမ်းများ</b>	
၁။ သဘာဝအသံများ	၆၃
၂။ ပုခက်	၆၃
၃။ ကားမောင်းပါ။	၆၄
၄။ လွှဲသိပ်ပါ။	၆၄
၅။ သင်ကိုယ်တိုင် အိပ်ချင်ယောင်ဆောင်ပါ။	၆၄
၆။ အချိန်ဇယားအတိုင်းလုပ်ပါ။	၆၅
၇။ လက်တွေ့ကိုလက်ခံပါ။	၆၅
<b>သင့်ကလေးကို အစာမာကျွေးရမည့်အချိန်လက္ခဏာများ</b>	
၁။ အသက်အရွယ်	၆၆
၂။ ခေါင်းထိန်းနိုင်မှုအခြေအနေ	၆၇
၃။ ညှစ်ထုတ်ခြင်းတုံ့ပြန်မှု လျော့နည်းသွားချိန်	၆၇
၄။ စိတ်ဝင်စားမှု	၆၈
၅။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးတက်မှု	၆၈
၆။ အစာစားချင်စိတ်ပိုများလာခြင်း	၆၉
၇။ ထိုင်နိုင်တဲ့အရွယ်	၇၀

<b>သင့်ကလေးရဲ့ဘဝမှာ တစ်သားတည်း ပါဝင်နေနိုင်မယ့်နည်းလမ်းများ</b>	
၁။ အားစိုက်ထုတ်ပါ။	၇၁
၂။ သင့်ကလေးအတွက် အချိန်သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဖယ်ထားပါ။	၇၂
၃။ အရေးကြီးတဲ့အရာတွေကို မှတ်မိနေပါစေ။	၇၂
၄။ သင့်ကလေးရဲ့ ပြောစကားကို နားထောင်ပေးပါ။	၇၃
၅။ အားပေးပါ။	၇၃
၆။ စည်းကမ်းတွေကို မဖျောက်ဖျက်လိုက်ပါနဲ့။	၇၄
၇။ ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွေမှာ ပါဝင်ပါ။	၇၅
၈။ သင့်ကလေးငယ်ကို ဘယ်သောအခါမှ မရယ်မောပါနဲ့။	၇၅
<b>ကလေးငယ်တွေကို စိတ်ပင်ပန်းမှုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းများ</b>	
၁။ တက်ကြွနိုးကြားလွန်းခြင်း။	၇၆
၂။ အလေ့အထများကို ချိုးဖောက်ခြင်း။	၇၇
၃။ ဆူညံသံ	၇၇
၄။ စောင့်ဆိုင်းရချိန်	၇၈
၅။ မချင့်မရဲဖြစ်ခြင်း။	၇၈
၆။ ရှပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ	၇၉
၇။ စိတ်ဖိစီးမှု	၇၉
<b>ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အပြုအမူပြဿနာများ</b>	
၁။ ဆုတ်ယုတ်ခြင်း။	၈၁
၂။ မိဘကိုတွယ်ကပ်လွန်းခြင်း။	၈၂
၃။ ညဘက်ကောင်းကောင်းမအိပ်ခြင်း။	၈၂
၄။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှု။	၈၂
၅။ အဆိုးမြင်ခြင်း။	၈၃
၆။ လိမ်လည်ခြင်း။	၈၃
၇။ ထကြွပုန်ကန်ခြင်း။	၈၄
<b>သင့်ကလေးရောသင်ပါ ပျော်ရွှင်အောင် ဘယ်လိုဖျော်ဖြေရေးတွေ လုပ်မလဲ</b>	
၁။ သီချင်းနားထောင်ပါ။	၈၅
၂။ လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။	၈၆
၃။ ပန်းချီရေးခြယ်ပါ။	၈၇
၄။ သင်တန်းတက်ပါ။	၈၇

၅။ တိရစ္ဆာန်တွေကိုပြသပါ။	၈၈
၆။ ရေနဲ့ဆော့ကစားပါ။	၈၈
၇။ အထည်စတိုးများသို့သွားပါ။	၈၈
<b>ပညာသင်ယူလိုစိတ်ရှိတဲ့ သားသမီးရတနာလေးတွေ ဖြစ်လာအောင်</b>	
၁။ နေ့တိုင်းစာဖတ်ပြပါ။	၈၉
၂။ လွတ်လပ်စွာ ဆော့ကစားခွင့်ပြုပါ။	၉၀
၃။ သင်ယူမိတဲ့တစ်ခုစီတိုင်းကို အပြန်အလှန် ပြောဆိုပါ။	၉၁
၄။ အကြောင်းအရာရဲ့ အသေးစိတ်ကို ထပ်ပေါင်းပြောပြပါ။	၉၂
၅။ မေးခွန်းလေးတွေ မေးမြန်းပေးပါ။	၉၂
၆။ ဝါသနာကို အားပေးပါ။	၉၃
၇။ အသစ်တွေကို ကြိုးစားကြည့်ပါစေ။	၉၃
<b>သင့်ကလေးငယ်တွေကို ချစ်ခင်ကြောင်းပြနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများ</b>	
၁။ စာတိုလေးတွေရေးပါ။	၉၄
၂။ အပြင်ထွက်လည်ပါ။	၉၅
၃။ Surprise လုပ်ပါ။	၉၆
၄။ စာဖတ်ပြပါ။	၉၆
၅။ စိတ်ဝင်စားမှုပြပါ။	၉၇
၆။ ပါးစပ်ကဖွင့်ပြောပါ။	၉၇
၇။ အိပ်ယာဝင်ချိန် ဘေးမှာလှဲပေးပါ။	၉၈
<b>သင်ဆုံးမသမျှ နာခံလိုက်နာမယ့် ကလေးငယ်ဖြစ်စေဖို့</b>	
၁။ သင့်ကလေးရဲ့ level အလိုက် ညှိနှိုင်းပြောဆိုပါ။	၉၉
၂။ အာရုံပြောင်းစေမယ့် အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားပါ။	၁၀၀
၃။ အမေးအမြန်းမထူပါနဲ့။	၁၀၀
၄။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဆိုပါ။	၁၀၁
၅။ သင်ပြောဆိုပြီးတိုင်း ပြန်ပြောခိုင်းကြည့်ပါ။	၁၀၁
၆။ တစ်သမတ်တည်း ရှိနေပါစေ။	၁၀၂
၇။ တည်ငြိမ်မှုရှိပါ။	၁၀၂
၈။ ဆုပေးဒဏ်ပေးစနစ် ကျင့်သုံးပါ။	၁၀၂
၉။ ကလေးကိုသင်ကြားတဲ့အတိုင်း သင်ကိုယ်တိုင်နေထိုင်ပါ။	၁၀၃