အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် လမ်းညွှန်

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် လမ်းညွှန်

နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့

၁၉၃၃ ခုနှစ်မှ စတင်ကာ IRC သည် ပြင်းထန်၍ ကြာရှည်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဒေသရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရန်နှင့်မြှင့်တင်ရန်အတွက် ဦးတည်သော အစီအစဉ်များကို လုပ်ဆောင်နေဆဲဖြစ်သည်။ IRC သည် ကျား/မရေးရာအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း အစီအစဉ်ဆိုင်ရာတွင် သာလွန်သော ကျွမ်းကျင်မှု၊ အသိပညာနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ဖြင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်အဖြစ် အမည်ကျော်ဇောမှုကို ရရှိထားသည်။

မာတိကာ

မိတ်ဆက်ခြင်း ၆

ရည်မှန်းအုပ်စု ၇
သင်တန်း၏ စည်းမျဉ်းများ ၈
ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ် အဖြစ် ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်းစည်းမျဉ်းများ ၁၀
လူသားချင်းစာနာ ထောက်မှုဆိုင်ရာ အဓိက စည်းမျဉ်းများ ၁၁
လမ်းညွှန်ကို မည်သို့အသုံးပြုမလဲ ၁၂
သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ် ၁၃
ရုပ်ပုံကားချပ်များ ၁၃

ပြင်ဆင်ခြင်း ၁၄

တည်နေရာ ၁၄
သင်တန်းသားများ ၁၄
အချိန်ကိုက်ခြင်း ၁၅
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ၁၆
သင်တန်းမစမီ သင်တန်းသားအတွက် လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ၁၆
အီလက်ထရောနစ် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ၁၈
သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များ ၁၈
သင်တန်းမစမီ နှင့်ပြီးဆုံးချိန် စစ်ဆေးမှု ၁၈

ပံ့ပိုးကူညီခြင်း ၁၉

ပံ့ပိုးကူညီခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက် နှင့် စွမ်းရည်များ ၁၉
ကျား/မ ကွဲပြားမှု အခြေအနေအား စီမံခြင်း ၂၅
ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ၂၆
မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ၂၇

သင်တန်းမာတိကာ ၃၂

အစီအစဉ်

ပထမရက် ၃၄

သင်ခန်းစာ အပိုင်း၁။သင်တန်း၏ မျှော်မှန်းချက်များ နှင့် ရလဒ်များ ၃၅

သင်ခန်းစာ အပိုင်း၂။အရေးပေါ် အခြေအနေများရှိ အမျိုးသမီးများ၊
မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ၃၈

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၃။လေ့လာဆန်းစစ်မှု ကို မိတ်ဆက်ခြင်း နှင့် ကျင့်ဝတ်များ ၄၇

သင်ခန်းစာ အပိုင်း၄။လေ့လာဆန်းစစ်မှုတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ခြင်း ၅၅

ဒုတိယရက် ၆၃

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၅။အစီအစဉ်ပုံစံကို မိတ်ဆက်ခြင်း ၆၄

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၆။အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၇၀

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၇။အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ
အထောက်အပံ့ပေးခြင်း ၇၆

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၈။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ကျန်းမာရေး တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်ကို
ပံ့ပိုးခြင်း ၈၄

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၉။ညွှန်းပို့ခြင်းစနစ်များ ၉၁

တတိယရက် ၉၆

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၀။လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း ၉၇

သင်ခန်းစာ အပိုင်း၁၁။အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် အမျိုးသမီးများ နှင့်
မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်း ၁၀၂

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၂။အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အခြားသော

ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများကို တုံ့ပြန်ခြင်း ၁၁၃
သင်ခန်းစာ အပိုင်း၁၃။သတင်းအချက်အလက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့် မျှဝေခြင်း ၁၁၈

စတုတ္ထရက် ၁၂၅

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၄။ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း ၁၂၆
သင်ခန်းစာအပိုင်း၁၅။အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့်
အရေးပေါ်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း ၁၃၂
သင်ခန်းစာ အပိုင်း၁၆။နိဂုံးချုပ်ခြင်း ၁၃၈

နောက်ဆက်တွဲများ ၁၄၆

မိတ်ဆက်ခြင်း

ဆီးရီးယား၊ပါကစ်စတန်၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ တောင် ဆူတန်၊ နှင့် နိုင်ဂျီးရီးယား ကဲ့သို့သော အကျပ်အတည်းဒေသများရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ ရင်ဆိုင်နေရသော အကြမ်းဖက်မှုများ၏ အန္တရာယ်နှင့် ပြင်းထန်မှုတို့ကို ပိုမိုသတိပြုမိခြင်း နှင့်အတူ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အခြေအနေများတွင် ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ပြဿနာသည် မကြာသေးမီ နှစ်များက လူအများ၏ အမှတ်ထားစရာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပဋိပက္ခနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံများအား မည်သို့မည်ပုံ အားနည်းသွားစေနိုင်သည်ကို တစ်ဖြည်းဖြည်းဖြင့် သတိထားမိခြင်းသို့ ဦးတည်သွားစေသည်။ အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် ရေရှည်တွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား ပို၍ အလွဲသုံးစားပြုခြင်းကို ခံရစေသည်။

နိုင်ငံတကာ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်များ ပြုပြင်ရေးဆွဲခြင်း အထူးသဖြင့် လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေတွင် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကြားဝင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အေဂျင်စီများဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း ကော်မတီ (IASC) လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် ချက်များသည် အရေးပေါ် လုပ်ငန်း အစီအစဉ်တွင် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား ပါဝင်စေရန် ကူညီရာတွင် အရေးပါခဲ့သည်။ ပေါ်လစီ ရေးဆွဲသူများ နှင့် မြောက်များစွာသော လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှု လုပ်ဆောင်သူများသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ် များအား အကြမ်းဖက်မှုကို အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း ချက်ချင်းတုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်မှု လိုအပ်သော ပြဿနာတစ်ရပ် အဖြစ် မမြင်သေး သော်လည်းဤလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်များသည် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်မှု စံချိန်စံညွှန်းများ နှင့် ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်မှုများကို ပို၍ နားလည် စေရန် မြှင့်တင်ပေးသည်။ အမျိုးသမီး များ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက် များကို ဦးစားပေးမှု မရှိခြင်း၊ အရေးပေါ် အခြေအနေ ပြီးနောက် တွင် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို ရက်သတ္တပတ်များ၊ လများ သို့မဟုတ် နှစ်ချီကာ မဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ ထားရှိခြင်း တို့သည် တစ်ဦးတစ်ယောက် ချင်းစီ၊ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းအတွက် ရှည်ကြာသော အကျိုးဆက်ဆိုးများ ရရှိ စေသည်။ ၎င်းသည် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အစီအစဉ် အတွက် အရင်းအမြစ်များ ကန့်သတ်ကာ ချမှတ်ထားခြင်းနှင့် ထိရောက်သော တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်ခြင်း အားထုတ် မှုများကို ဦးတည် ပြင်ဆင်ပေးသော ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ ရှားပါးခြင်းတို့ကိုဆိုလို သည်။

မှတ်ချက်

ဤလက်စွဲစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များအရ အရေးပေါ်အခြေအနေ နှင့် အကျပ်အတည်း ကာလဟူသည့် အသုံးအနှုန်းကို တစ်လှည့်စီ ပြောင်းလဲသုံးနှုန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပဋိပက္ခ နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် နှစ်မျိုးလုံးတွင် အသုံးပြုသည်။

သင်ရိုးညွှန်းတမ်း နှင့် အတူပူးတွဲပါ ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက် ခြင်း သင်တန်း သားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်သည် နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့၏ ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော အစိတ်အပိုင်း များမှ ကတိကဝတ်ဖြစ်သော   အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကိုထိရောက်လျှင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ရန် အတွက် အထူးသဖြင့် ဒေသခံ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး အဖွဲ့ အစည်းများ၊ ကွန်ယက်များ နှင့် အတူလုပ်ကိုင်သော ကွင်းထဲတွင် လက်တွေ့ ကျင့်သုံး သူများအတွက် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှု၊ အသိပညာ များနှင့် ကိရိယာ များကို တပ်ဆင်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ဤသင်ရိုး ညွှန်းတမ်း၏ မာတိကာသည် အခြားအေဂျင်စီများနှင့် ကျွမ်းကျင်သူများက လက်တွေ့အသုံးချ ခဲ့သော ရှိနှင့်ပြီးသား သင်တန်းသင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ နှင့် အရင်းအမြစ်များကို ပြန်လည် ဖြည့်စွက်ရန်   ရေးဆွဲထား ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် IASC မှ အဓိက လမ်းညွှန်ချက်များ အပါအဝင် အဓိက လမ်းညွှန်ချက်များကို အကောင် အထည် ဖော်ရန်ဖြစ် သည်။

ဤ လမ်းညွှန်ချက်သည် လိုအပ်သော လက်တွေ့ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သီအိုရီပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာကို ပံ့ပိုးရန်အတွက် ရေးဆွဲ ထားခြင်းဖြစ်သည်။

- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကိုအထူးပြု သော လျှင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့လာ ဆန်းစစ်ချက်များ ကို ဦးဆောင်လုပ်ရန် သင့်လျော်သော သတင်းအချက်အလက်ကောက်ယူနည်းလမ်းများကို မွမ်းမံပြီးအသုံးပြုရန်။
- နိုင်ငံတကာသုံး အကောင်းဆုံးအလေ့အထများ နှင့် အညီ လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ထောက်ခံချက်များကို ဦးစားပေးခြင်းနှင့်ထုတ်ဖော်ရန်။
- အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို တုံ့ပြန်တားဆီးရန်အတွက် ကြားဝင်လုပ်ဆောင်ချက်များ ကို ပုံစံပြုရေး ဆွဲကာ အကောင် အထည်ဖော် ပါ။
- ရှိနှင့်ပြီးသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို မွမ်းမံကာ အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့် အခက်အခဲများကြားရှိ အမျိုးသမီး များနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အထောက်အပံ့ပေးရန်။
- အရေးပေါ်အခြေအနေများရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အထူးပြု မဟုတ်သော အခန်း ကဏ္ဍဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း စဉ်များတွင် ဦးစားပေးပါဝင်စေရန် အံဝင်ခွင်ကျစီမံပေးခြင်း။
- ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် အရေးပေါ်ကျရောက် နိုင်ချေရှိသော အခြေအနေများရှိ အဖွဲ့အစည်း များ၏ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို မြင့်တင် ရန်

ရည်မှန်း အုပ်စု

ဤ သင်တန်းအတွက် အဓိက ပစ်မှတ်ထားသော ပါဝင်သူများတွင် အရေးပေါ်ကျရောက်နိုင်ချေရှိသော ဒေသများရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို တိုက်ရိုက်လက်တွေ့ကျင့်သုံး သူများလဲ အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် နိုင်ငံတကာအကူအညီပေးရေး ကော်မတီ သင်တန်းအတွေ့အကြုံ နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အပံ့ကူညီပေးသော လက်တွေ့ကျင့်သုံးသူများ၏ များစွာသော ဥပမာများက ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်သည် နှင့် အညီ ပထမဦးဆုံးတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများသည် ကြီးမားသော နိုင်ငံတကာအစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်း(အန်ဂျီအို) များထက် အမျိုးသမီးများ ဦးဆောင်သော ဒေသခံ အောက်ခြေ အခြေပြု အဖွဲ့အစည်း များမှ ကြီးမားသော အမျိုးသားရေးအဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ကွန်ယက်များဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို လိုလားစွာတုံ့ပြန်ပေးနိုင်သော များစွာသော အဖွဲ့အစည်းများသည် ကြီးမားပြီး နိုင်ငံတကာ အန်ဂျီအိုများမဟုတ်ကြသည်ကို အတွေ့အကြုံရ ဖော်ပြပြီးဖြစ် သည်။ ထို့အစား ၎င်းတို့သည် အခြေကျပြီးသောအခြေအနေရှိ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ၊ အမျိုးသမီးများ နှင့်မိန်းကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ကန့်သတ်အရေးပေါ် အတွေ့အကြုံနှင့်အတူ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပြီး နှင့်သော အဖွဲ့အစည်းများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အမှန်စင်စစ် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုစနစ်တစ်ခုလုံးအနေဖြင့် ကပ်ဆိုးများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန် အကောင်းဆုံး နေရာချ ဆောင်ရွက်သူများအဖြစ် လုပ်ဆောင်သူ ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် ပံ့ပိုးရန်လိုအပ်ကြောင်းကို ပိုမိုပြီး သတိပြုလာကြသည်။ ဒေသခံ အမျိုးသမီးများ၏လှုပ်ရှားမှုများသည် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးဆောင်ခြင်း နှင့် မူဝါဒ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လူထုပညာပေးခြင်း နှင့် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို ဒေသတွင် ပေးဆာင်ရာ တွင် အထူးသဖြင့် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် အဓိကကျသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုပြန်လည်မွမ်းမံထားသော ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း သင်တန်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခြင်းသည် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အထူးပြု လုပ်ငန်းများအတွက် အရည်အချင်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) သင်တန်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ ရရှိသည့် အရင်းအမြစ်များ နည်းပါးသော နေရာဒေသများ တွင် ဆောင်ရွက်နေသော ထိုကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်း များကို အထူးအဖြင့်ပစ်မှတ်ထားသည်။

၁.လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှု အခြေအနေတွင် ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ အတွက် အေဂျင်စီများဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း ကော်မတီ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်များ။ အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်း၊ ဒဏ်ခံနိုင်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း နှင့် ပြန်လည်နာလန်ထူလာရန် အထောက်အပံ့ပေးခြင်း ၂၀၁၅။

ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကိုဖြေရှင်းရာတွင် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ဆောင်ရွက်သူအားလုံး၏ ကတိကဝတ် နှင့် ရည်ညွှန်းသော အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်သည်။ ဆောင်ရွက်သူများအားလုံးသည် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်ကလေးငယ်များအပေါ် ၎င်းတို့သည် တာဝန်ဝတ္တရားများရှိကြောင်း သတိမပြုမိသရွေ့ အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ကာကွယ်ရန်၊ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဦးစားပေးလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ဤသင်တန်းတွင် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေး ရှုထောင့်အားလုံးပါဝင်မည် မဟုတ်သည်ကို သတိ ပြုပါ။ ဤအရာ သည် ရှုပ်ထွေးပြီး စိန်ခေါ်မှုရှိသော နယ်ပယ်ဖြစ်သောကြောင့် သင်တန်းတစ်ခုထဲတွင် ရှုထောင့်အားလုံးသည် မပါဝင်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင်တန်းသားများအား ကြိုတင် (သို့မဟုတ်) ဖြည့်စွက် ပစ္စည်းများကို ပေးအပ်ရန်လို အပ်လိမ့်မည် ဟုထင်ပါသည်။ သင်တန်း တစ်ခုတွင် သင်တန်းသား ၂၅ သည် သင့်လျော်ဆုံးသော အရေအတွက်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသား ဦးရေ ၃၀ ထိရှိနိုင်သော်လည်း သင်တန်း အတွေ့အကြုံ အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

သင်တန်း၏ စည်းမျဉ်းများ

ဤသင်တန်းရှိ အကြောင်းအရာအားလုံးသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့် ဆက်စပ်သော အစီအစဉ် တိုးချဲ့ခြင်းကို အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်နေသော အခြေခံကျ စည်းမျဉ်းများစွာ မှ လမ်းညွှန်ထားသည်။

ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန် စည်းမျဉ်းများ ၃

၁. **ဘေးကင်းလုံခြုံမှု**

လွတ်မြောက်လာသူ၏ ကလေးများ နှင့် အမျိုးသမီးများအား ကူညီပေးသူများကဲ့သို့သော အခြားသူများနှင့် လွတ်မြောက် လာသူ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံရေးသည် လူမှုရေးလုပ်ဆောင်နေသူများ အားလုံးအတွက် နံပါတ်တစ် ဦးစားပေးဖြစ်သင့်သည်။ ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ် သို့မဟုတ် အလွဲသုံးစားမှု ဖြစ်စဉ်ကို တိုင်ကြား သူ တစ်ဦးချင်းစီတွင် ကျူးလွန်သူ(များ) သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အနီးအနားမှ လူများ၏ နောက်ထပ် အကြမ်းဖက်မည့် မြင့်မားသော အန္တရာယ်ရှိတတ်သည်။

၂. **လျှို့ ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးမှု**

၎င်းတို့၏ ဖြစ်ရပ်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမည် မပြောဆိုမည်ကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်းကို လူတို့၏ ယုံကြည်မှုက လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှု ရှိကြောင်း ထင်ဟပ်စေသည်။ သက်ဆိုင်သူထံမှ သတင်းပေး သဘောတူညီချက်မရယူဘဲ မည်သည့်အချိန်အခါတွင် မည်သူ့ကိုမဆို မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ ထုတ်ဖော်မပြောခြင်းကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထား ခြင်းသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ယုံကြည်မှုနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့် မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့ကို မြှင့်တက်စေသည်။ ဤသင်တန်းတွင် ၎င်း အခြေခံ စည်းမျဉ်းများ အား လေးစားလိုက်နာခြင်းသည် တက်ရောက်သော သင်တန်းသားအားလုံးမှ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပတ်သက် သော ပြင်းထန်သည့် အခြေခံစည်းမျဉ်းကို ချမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းကို ပံ့ပိုးကူညီသူမှလည်း ထိုစည်းမျဉ်းကို လေးစားလိုက်နာသင့် သည်။ သင်တန်းချိန်တွင် ဖော်ထုတ်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေး သတင်းအချက်အလက်များကို ဝေမျှခြင်းမပြုရန်ကိုလည်း သင်တန်းသားများ အား သတိပေးရမည်။

၃. **လေးစားမှု**

လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကို လွတ်မြောက်လာသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ အခွင့်အရေး၊ ဆန္ဒ၊ရွေးချယ်မှုများကို လေးစားမှုဖြင့်ဆောင်ရွက်သွား မည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းခန်းအတွင်း လွတ်မြောက်လာသူ၊ အမျိုးသမီးငယ်များ နှင့် အမျိုးသမီးများ ကို လေးစားရန်အတွက် အရေးကြီးသည်။ အန္တရာယ်ပြုသော အဆိုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်ကို အောက်တွင်ကြည့်ပါ။

လွတ်မြောက်လာသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ အခွင့်အရေးများ၊ ဆန္ဒများနှင့် ရွေးချယ်မှုများကို လေးစားမှုရှိရန် ညွှန်ကြားထားသည်။

၄. ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိ

အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူ၏ အသက်အရွယ်၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု၊ လူမျိုးစု၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ သို့မဟုတ် အခြားသော မည်သည့် ဝိသေသလက္ခဏာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲ တန်းတူညီမျှကာ တရားမျှတသည့် လက်ခံဆက်ဆံမှုမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံသင့်သည်။

---

၂. ကမ္ဘာ့ လူသားချင်းဆိုင်ရာ စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ထိပ်သီးအစည်းအဝေး။ –လုပ်ဆောင်ရန် ကတိကဝတ်များ–,

https://www.worldhumanitariansummit.org/sites/default/files/media/WHS%20Commitment%20to%20Action_8September2016.pdf

၃. ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ မဟာမင်းကြီးရုံး၊ ဒုက္ခသည်များအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု - ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ၊ ဂျီနီဗာ၊ ၁၉၉၅

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ် အဖြစ်အမြဲတစ်ပါတည်း ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်း စည်းမျဉ်းများ ၄

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ် အဖြစ်အမြဲတစ်ပါတည်း ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် လူ သားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုနှင့် ဆိုင်သော လုပ်ရှားမှုတွင် မရှိမဖြစ်သောအရာတစ်ခုဖြစ်သော ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရေးရှုထောင့်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းကို သေချာစေပါသည်။ ၄င်းသည် အစီအစဉ်အားလုံးအား ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၏ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်၊ သို့မှသာ အခြားများစွာသော ပုံစံများ နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များတွင် အားပေးထောက်ခံသော စပီးယား လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အမိန့်ပြန်တမ်း နှင့် လူသားအကျိုး ဆောင်ရွက်ရေးနှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှု အနိမ့်ဆုံး စံနှုန်းများအရ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် အလားအလာရှိသော ချိုးဖောက်ခြင်းများကို အရေးယူနိုင် စေသည်။ ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများသည် အောက်ပါ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရေး ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ် အဖြစ်အမြဲ တစ်ပါ တည်း ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ဖြည့်စွက်စေကာခိုင်မာသော ဆက်နွယ်မှုရှိသည်။

၁. ဘေးကင်းလုံခြုံမှု နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို ဦးစားပေးပါ။ အန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။

သင် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းရာတွင် လူတွေ၏ ရုပ်ပိုင်း နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်နှစ်ခုစလုံးကို ထိတွေ့မှု ပိုမို တိုးလာစေ နိုင်ကာ မရည်ရွယ်သော အနုတ်လက္ခဏာသဘောဆောင် သက်ရောက်မှုများကိုအတတ်နိုင်ဆုံး တားဆီးပြီး လျှော့ချစေပါ။

၂. အဓိပ္ပာယ်ရှိသော လက်လှမ်းမီခြင်း

အထောက်အပံ့ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လူတွေလက်လှမ်းမီခွင့်ရအောင် စီစဉ်ပေးခြင်း- လိုအပ်ချက်အရ အတားအဆီး မရှိဘဲ (ဥပမာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း) အထောက်အပံ့နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီနိုင်ဖို့ရန်အခက်အခဲရှိသူ (သို့) အားနည်းသူဟု ယူဆရသူ တစ်ယောက်ချင်းစီနှင့် အုပ်စုများကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။ ဥပမာ- လွတ်မြောက်လာသူမှ ကုစားမှုကို လက်လှမ်းမီရာတွင် အဟန့်အတား ဖြစ်စေသော ယဉ်ကျေးမှု နှင့်လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတားအဆီးများ မဆို ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူမှ ထိုအတားအဆီးများကို ခွဲခြမ်းသုံးသပ်ကာ လျှော့ချရမည်ဖြစ်သည်။

၃. တာဝန်ခံခြင်း

သင့်လျော်သော ယန္တရားများကို တည်ဆောက်ပါ။ထိုမှတစ်ဆင့် ထိခိုက်ခံရသော လူဦးရေများသည် ကြားဝင်ဆောင်ရွက် ချက်များ လုံလောက်မှုရှိမရှိ ကို တိုင်းတာနိုင်ယုံသာမက စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် တိုင်ကြားချက်များကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

၄. ပါဝင်ခြင်း နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်

မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်မှုစွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအတွက် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများ - ပညာရေး နှင့် ကျန်းမာရေး၊ ရေ နှင့် သန့်ရှင်းရေး အစားအစာ နှင့် အကာအကွယ် ခွင့်တို့ကို တောင်းဆိုရာတွင်အထောက်အပံ့ပေးပါ။

လူသားချင်းစာနာ ထောက်မှုဆိုင်ရာ ပင်မ စည်းမျဉ်းများ [၆]

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ကျား/မ ရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ နှင့် ကာကွယ်ရေးအခြေခံစည်းမျဉ်းများ နှစ်ခုစလုံးကို အဓိကကျသော လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှု စည်းမျဉ်းများက ပံ့ပိုးထားပါသည်။နဂိုမူလတွင် ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီလှုပ်ရှားမှု၏ အခြေခံကျသော စည်းမျဉ်းများတွင် ပြဋ္ဌာန်းထားပြီးဖြစ်သည်။၎င်းကို ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုနေရာ အလွှာပေါင်းစုံ မှဆောင်ရွက်သူများမှ အသုံးပြုလျက် ရှိတယ်။

၁. လူသားမျိုးနွယ်

လူသားမျိုးနွယ်များ၏ ဆင်းရဲခက်ခဲမှုကို တွေ့ရှိသည့်နေရာတိုင်းတွင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်ဖြစ်သည်။
လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် လူ့ဘဝနှင့်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း နှင့် လူသားများကို လေးစားမှုရှိစေ ရန်ဖြစ်သည်။

၂. ကြားနေရေးဝါဒ

လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်သူများသည် ရန်လိုမုန်းတီးမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းမပြုရ (သို့မဟုတ်) အတွေး ခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး၊ နိုင်ငံရေး၏ အငြင်းပွားစရာများအတွက် ထိတွေ့ပါဝင်ခြင်းမပြုရပါ။

၃. ဘက်မလိုက်မှု

လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်သည် လို်အပ်ချက်တစ်ခုကို အခြေခံကာ အရေးပေါ်ကိစ္စများကို ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ခြင်း နှင့် နိုင်ငံသား၊ လူမျိုး၊ ကျား၊မ၊ ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်၊ လူတန်းစား သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးထင်မြင်ချက် များကို အခြေခံကာ ခွဲခြားမှုများမပြုလုပ်ရပါ။

၄. လွတ်လပ်မှု

လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်သည် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ၊ စစ်ရေးတို့မှ ထိန်းချုပ်မှုမှ လွတ်လပ် နေရမည်ဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ်). လူသားချင်းစာနာထောက်ထား မှု ဆောင်ရွက်ချက်များကို ကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိရာ ဒေသများနှင့် အခြားသော ဆောင်ရွက် သူများ၏   ရည်ရွယ်ချက်များမှ ထံမှ လဲ လွတ်လပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဤ ပင်မ စည်းမျဉ်းအစုများသည် တစ်ခု နှင့် တစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီသဟဲပြုကာ လိုက်ဖက်မှုရှိစေသည်။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ထိုစည်းမျဉ်းများကို လေးစားလိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။

၄။ http://www.globalprotectioncluster.org/en/areas-of-responsibility/protection-mainstreaming.html. များစွာသော မတူကွဲပြားသော စံချိန်စံနှုန်းအစုများစွာ ရှိကြောင်းသတိပြုပါ။ထို စည်းမျဉ်းများသည် လူသားချင်းဆိုင်ရာ စာနာထောက်ထားမှု လုပ်ဆောင်ချက်များ နှင့် ပတ်သက်၍ ကာကွယ်ရေးအတွက် တူညီသော သတင်းအချက်အလက် ဖော်ပြသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကာကွယ်ရေး အစုအဖွဲ့မှ ဖော်ပြသော ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ် အဖြစ်အမြဲတစ်ပါတည်း ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်း စံနှုန်းများကို ဤလမ်းညွှန်အတွက် ရည်ညွှန်းသည်။

၅။ http://www.sphereproject.org/handbook/

၆။ https://docs.unocha.org/sites/dms/Documents/OOM_HumPrinciple_English.pdf

လမ်းညွှန်ကို မည်သို့ အသုံးပြုမလဲ

အသုံးမပြုမီ အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်လောက် လမ်းညွှန်တစ်ခုလုံးကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ မရှင်းလင်းသော အပိုင်းများအတွက် မေးခွန်းများကို ချရေးပါ။ လမ်းညွှန်များကို နားလည်လာလေ ပို၍ ရှင်းလင်းသွားနိုင်သည်။ အကယ်၍ မဟုတ်ပါက တွဲဖက် ပံ့ပိုးကူညီသူ သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်သူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

သင်္ကေတများ

လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် ဆွေးနွေးချက်များကို ရှာနိုင်ဖို့ရန်အတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခုလုံးတွင် အသုံးပြုထားသော များစွာသော သင်္ကေတများကို သင်သတိပြုလိမ့်မည်။

သင်တန်းစာအပိုင်း ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

သင်ခန်းစာ အပိုင်းကို ပံ့ပိုးကူညီရန် လိုအပ်သော အချိန်။ ဤ သင်္ကေတ နှင့် အတူ ပူးတွဲပါ သတင်းအချက်အလက်ကို သင်ခန်းစာအပိုင်း တစ်ခုစီ၏ အစပိုင်း တွင် တွေ့နိုင်သည် သာမက သင်ခန်းစာအပိုင်း၏ အပိုင်းတစ်ခုစီ မတိုင်မီတွင် လည်း တွေ့နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ အပိုင်းအတွက် လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သင်ခန်းစာ မတိုင်ခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပြီးဖြစ်သင့်သည်။

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ မှတ်သားရန်။ ဤသင်္ကေတသည် သင်ခန်းစာ အပိုင်းများကို ပံ့ပိုးကူညီနေစဉ်တွင် စိတ်ထဲတွင် မှတ်ထားရန် အကြောင်းများကို ရည်ညွှန်းသည်။

ဤသင့်ကတေသည် ထိုရက်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အထဓာက်အပံ့ပေးသောပစ္စည်းကိရိယာများကို မည်သည့်နရောတွင် ရရှိနိုင်သည်ကို ဖဓ်ညွှန်းပေးသည်။ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပုပြဓာအခါ မည်သည့်ရုပ်ပုံ ကားချပ် များကို မဆို စက္ကူကပ်ထူများဖင််ကိုဖြင်ပင််ဆင်ထားနိုင်သည်။ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို မှီခိုခင််းကို လျဓ့ချခင််းအတွက် အမဲဖြမ်းလိုလားသည်။

ဤသင်္ကေတသည် အထောက်အပံ့ပေးသော သတင်းအချက်အလက်များကို သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်၏ မည်သည့် နေရာတွင် တွေ့ရှိနိုင်ကြောင်းကို   ဖော်ပြပေးသည်။ ထို့နောက် သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာအပိုင်းကိုလည်း ညွှန်းပြပေးသည်။

ထပ်ဆောင်း အရင်းအမြစ်များ။ နောက်ဆက်တွဲ (၅) တွင် တွေ့ရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုကာ ဤသင်္ကေတ လိုက်ပါသော မာတိကာများကို နောက်ထပ် ရှာဖွေနိုင်သည်။

◆ မှန်ကူကွက် ဘူးလက်အစက်သည် ပံ့ပိုးကူညီသူမှ လုပ်ဆောင်သင့်သော ဆောင်ရွက်မှုကို ဖော်ပြသည်။(ဥပမာ ရှင်းပြရန်၊ အလေးပေးပြောဆိုခြင်း)

• အပြောင် ဘူးလက်အစက်သည် သတင်းအချက်အလက်၏ စာရင်းကို ဖော်ပြသည်။

သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်

သင်တန်းနှင့်အတူပူးတွဲပါရှိသော သင်တန်းသားကိုင်လက်စွဲစာအုပ်သည် သင်တန်း၏အပိုင်းများကို လိုက်နာရန်ဖွဲ့စည်း ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူများ၏ လမ်းညွှန်မှု အပိုင်းတစ်ခုစီသည် သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်တွင် သက်ဆိုင်ရာ အပိုင်းကိုဖော်ပြထားသည်။ သင်တန်း သားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီတွင် အဓိကျသောသတင်းအချက် အလက်ကိုဖော်ပြထားသည်။ထို့ကြောင့် သင်တန်းသား များသည် ဆွေးနွေးချက်များ တင်ပြချက်များမှ မှတ်သားစရာများကို မှတ်စုလိုက်စရာမလိုအပ်ပေ။ ထို့အပြင် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် နှင့် မေးခွန်း အတွက်နေရာများကို ထည့်သွင်းထားသောကြောင့် သင်တန်းသားများမှ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်းကို သင်တန်းစာ များကို သင့်ယူ ရင်းဖြင့် ဆက်လက် လုပ်ဆောင် နိုင်သည်။ သင်တန်းပြီးဆုံးသွားပြီလျှင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုလေ့လာခြင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင် မည်ဖြစ်သည်။

ရုပ်ပုံကားချပ်များ

ရုပ်ပုံကားချပ်ဖြင့် တင်ပြခြင်းသည် သင်တန်းကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံကားချပ်သင်္ကေတများသည် မည်သည့်နေရာတွင် အတူပူးတွဲပါ တင်ပြခြင်းများရရှိနိုင်ကြောင်းကိုဖော်ပြထားပြီး သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များ၏ နံပါတ်များကို ဖော်ပြပေးသည်။ လိုအပ်ရင် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ဆီလျော်စွာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ပေးထားသော သင်ခန်းစာ အပိုင်းအများစု သည် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လှုပ်ရှားရသော သင်ခန်းစာဖြစ်သောကြောင့် သင့်အနေ ဖြင့် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုဘဲနေနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်သောအခါများတွင် ၎င်းတို့ကို အထောက်အပံ့တစ်ခု အနေဖြင့် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို တင်ပြချက် ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သော သင်ထောက် ကူပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ပရိုဂျက်တာများမရရှိ နိုင်သော နေရာတွင့် သင့်အနေဖြင့် လုပ်ကိုင်နေရသောအခါ အလားတူစွာ ကျင့်သုံးရန်ဖြစ်သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် အတူပူးတွဲပါ တင်ပြချက် တွင် ဖော်ပြထားသော အချက်အလက်အားလုံးသည် ဤ လမ်းညွှန်တွင်လဲ ပါဝင်သည်။ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုဘဲ သင်သည် သင်တန်း ကိုလုပ်ဆောင်နေပါက ရုပ်ပုံသင်္ကေတ ကားချပ်တွင် F ကို ရှာပါ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် အရေးကြီးသောအချက်အလက်များကို ကတ်ထူစက္ကူကြီးပေါ်တွင် ရေးချဖို့ရန်အတွက် မီးမောင်းထိုးပေးသည် (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားများနှင့် အတူမီးမောင်းထိုးရန်ဖြစ်သည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း

ဤ သင်တန်းကို ကြိုတင်၍ ကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်ထားလျှင် အအောင်မြင်ဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်။ ဤအပိုင်းတွင် သင်တန်းအတွက် ပြင်ဆင်သော အခါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုအပ်သော အဓိကကျသော အကြောင်းအရာများကို   ဖော်ပြထားသည်။သို့သော်ငြားလည်း သင့်၏ နေရာဒေသ အပေါ် အခြေခံကာ အခြားသော အကြောင်းအရာများကိုလဲ ထည့်သွင်းစရာလိုအပ်ကောင်းလိုိအပ်ပေလိမ့်မည်။

တည်နေရာ

သင့်အနေဖြင့် လူဦးရေ ၂၅ -၃၀ ဆံ့သော နေရာ လိုအပ်လိမ့်မည်။ အုပ်စုငယ် ဆွေးနွေးချက်များအတွက် သင်တန်းသားများ သင်ခန်းစားများလုပ်ဆောင်ချိန် တွင် ရွေ့လျားသွားလာ ဖို့ရန်အတွက် နေရာအပိုလိုအပ်လိမ့်မည်။ နေရာကို ရွေးချယ်ရာတွင်. လုံခြုံရေးအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

– အမျိုးသမီးများသည် သင်တန်းတည်နေရာကို လုံခြုံစွာ တက်ရောက်နိုင်ပါသလား။ ထိုနေရာသည် ၎င်းတို့ ပါဝင်ရန်အတွက် သက်တောင့် သက်သာဖြစ်စေသော နေရာမျိုးလား။ အသင့်တင့်သော သဘာဝအလင်းရောင် နှင့် မှန်ကန်သော အပူချိန်သည် သင်တန်းသားများကို တက်ကြွ ဖျတ်လတ်မှုဖြစ်စေသည်။
– အပူချိန် နှင့် အခန်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ သင်တန်းနေရာသည် သွားလာရန်ခက်ခဲသူများ လက်လှမ်းမီနိုင်သော နေရာဖြစ် သင့်သည်။

သင်တန်းခန်းမသည် သပ်ရပ်မှုရှိသင့်သည်။ ထို့မှသာ သင်တန်းသာများအတွက် သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး ပံ့ပိုးကူညီ သူအား အချိန်တိုင်း ရှင်းလင်းစွာမြင်နိုင်ပေမည်။သင်တန်းအတွက် လွတ်လပ်စွာ ပါဝင်ခြင်းသည်လိုအပ်သည်။ သင်၏သင်တန်းခန်းမတွင် လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုနိုင်စေရန် ပြင်ဆင်ထားရန်အရေးကြီးသည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူ တစ်ယောက်ချင်းစီ၌ ကိုယ်ပိုင် အကြိုက်များ ကိုယ်စီရှိကြသည်။သို့သော်လည်း ယူပုံသဏ္ဍာန်ပုံစံဖြင့် ခင်းကျင်းထားပြီး သို့မဟုတ် စားပွဲများပတ်လည်တွင် အုပ်စု ငယ်များ ကို နေရာချထားခြင်းသည် အမြဲတမ်းအကူအညီပေးသည်။ အခြားသူများ၏ နောက်တွင် သင်တန်းသား အတန်းလိုက်ရှိနေခြင်းသည် ပါဝင်ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။
အကယ်၍ ဤအရာသည် တစ်ခုတည်းသော ရွေးချယ်မှု ဖြစ်ပါက နောက်တန်းတွင် ရှိနေသော သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးရာတွင် အထူးအာရုံစိုက်မှုကို ရရှိရန် သေချာစေပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ရက်တာတိုင်းတွင် ထိုင်ခုံအနေအထားများကို ပြောင်းလဲပါ ထိုမှသာ ကွဲပြားသော သင်တန်းသား များသည် အာရုံစူးစိုက်လို့ရသော နေရာတွင် ထိုင်နိုင်မည်။

သင်တန်းသားများ

ဤကဲ့သို့သော သင်တန်းမျိုးတွင် အုပ်စုငယ် အဖွဲ့များကို စီမံခန့်ခွဲရန်လွယ်ကူကာ သာ၍ ချောမွေ့သောသင်တန်းမျိုးကိုဖြစ်စေပါ သင်တန်းသား ၂၅ မျှပါဝင်သော အဖွဲ့သည် စံပြဖြစ်၏ သင်တန်းသား ၃၀ ထက်ကျော်လာလျှင် သင်တန်းလုပ်ဆောင်ရန် မသင့်တော်ပါ။ အရည်အသွေး ရှိသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကြိုတင်တားဆီးခြင်း၊ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း လုပ်ဆောင် ချက်များကို လုပ်ဆောင်ပြီးဖြစ်သော အဖွဲ့အစည်းများ မှ သင်တန်းသားများနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော စွမ်းရည်နှင့် အသိပညာများကို သင်ယူရန် စိတ်ဝင်စားသော ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများမှ သင်တန်းသားများကို ရွေးချယ်သင့်သည်။
လူမှုရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး နောက်ခံ (သို့မဟုတ်) ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကြိုတင်ကာ ကွယ်ရေး နောက်ခံ ရှိသော သင်တန်းသားများအား အထူးသတိပေးသင့်သည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် သင်တန်းအတွက် ပထမဦးစားပေး အဓိက အပိုင်းကဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးသူများမှ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဝန်ဆောင်မှု များ စဉ်ဆက်မပြတ် ပေးဆောင်နိုင်စေရန် နှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်တွင် အမျိုးသမီးများ ၏ ခေါင်းဆောင်ရည် စွမ်းရည်

မြင့်တင်ရန်အတွက် ရွေးချယ်သင့်သော သင်တန်းသားအများစုသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်သင့် သည်။

အချိန်ကိုက်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ ၄ ရက်တာ အစီအစဉ်ကို အခြေခံထားပါသည်။ အကယ်၍ သင်၏ အခြေအနေသည် သင်တန်းရက် ၄ရက်တာ လုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်မပေးပါက (သို့မဟုတ်) ထိုနည်းတူ၊ ရက်ပိုအတွက် သင့်၌ အချိန်ရှိသည် (သို့) အရင်းအမြစ်များရှိသည်ဆိုလျှင် သင့်အနေနှင့် ဤလမ်းညွှန်ချက်မှ ပါဝင်သော ခေါင်းစဉ်များအား အောက်ပါညွှန်ပြချက်များဖြင့် သင့်၏ အခြေ အနေပေါ်အခြေခံပြီး ချိန်ကိုက်၍ သင်တန်းချိန်ကို တိုးမြင့်နိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ၄ရက်တာ အချိန်ကာလတွင် ပါဝင်ရန် အဆင် မပြေပါက ပို၍တိုတောင်းသော သင်တန်းများစွာပြုလုပ်ရန် သင့်လျော်ပါသည်။ သင်ကြားမှုများအတွက် အဓိကပါဝင်မှု တစ်ရပ်အနေနှင့် ဆွေးနွေးမှုများနှင့် နီးနှောဖလှယ်ခြင်းများအတွက် လုံလောက်သော အချိန်ပေးရန် သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။

အချို့ သောဒေသတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု လိုအပ်ချက်ပေါ် အခြေခံကာ အချို့ သော အမျိုးသမီးများအတွက် ၎င်းတို့၏ ဒေသများမှ သတ်မှတ် ထားသောအချိန်အတွင်း သွားလာရန် မလုံခြုံမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ထို့ကြောင့် သင်အနေဖြင့် သင်တန်း အချိန်ကို နောက်ကျမှစခြင်း(သို့မဟုတ်) စောစီးစွာပြီးဆုံးခြင်း ညှိနှိုင်းနိုင်သည်။(လိုအပ်လာလျှင် အပိုသင်တန်းရက်အား ထည့်သွင်းနိုင်သည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ဤ သင်တန်းအတွက် အောက်ပါတို့အပါအဝင် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများစွာကိုလိုအပ်လိမ့်မည်။

- ပရိုဂျက်တာ နှင့် ပိတ်ကား (စိတ်ကြိုက် ၊စာမျက်နှာ ၁၀ တွင်ဖော်ပြထားသကဲ့သို့)
- စက္ကူကပ်ထူများ နှင့် ကျောက်သင်ပုန်း၊စင်
- မာကာများ
- စက္ကူကပ်ထူများအတွက် တိပ်
- ကပ်ခွာစာရွက်များ (ကွဲပြားသောကာလာ လေးမျိုး)
- ဖြစ်နိုင်ပါက ထပ်လောင်း သင်ထောက်ကူပစ္စည်းစာတမ်းများ ဝေမျှရန်အတွက် ယူအက်စ်ဘီ (USB) သော့တွဲများ

အစီအစဉ်တစ်ခုစီအတွက်လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို သင်ခန်းစာ အပိုင်း၏ ဖော်ပြရေးသားချက်တွင် မှတ်သားထားသည်။

သင်တန်းမစမီသင်တန်းသားအတွက်လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ဤ သင်တန်းတွင် ကန့်သတ်အချိန်တွင်း သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များစွာ ပါဝင်သောကြောင့် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အထူး သဖြင့် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့် ဆက်စပ်သော အသိပညာများကို သင်တန်းမတက်မီ ၎င်းအသိဗဟုသုတများ ရှိထားရန်လိုအပ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ သင်တန်းအတွက်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်နိုင်ဖို့ရန် သင်တန်းမစမီ နှစ်ပတ်ကြိုတင်၍ ပေးပို့ထားသင့်ပါသည်။ မျှော်မှန်းချက်များ နှင့် အတွေ့အကြုံကိုဖော်ပြခိုင်းသောဇယားကိုဖြည့်ပါ။ ထို့နောက် သက်ဆိုင်ရာ အွန်လိုင်းသင်တန်းအတွက် ဖြည့်စွက်ပါ။

သင်တန်းမစမီလိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ

- သင်တန်းသား အစီအစဉ် (နောက်ဆက်တွဲ ၁ ကိုကြည့်ပါ)
- နောက်ခံ အကြောင်းအရာဖတ်စရာ (နောက်ဆက်တွဲ ၂ကိုကြည့်ပါ)
- UNFPA ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အစီအစဉ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း, https://extranet.unfpa.org/Apps/GBVinEmergencies/index.html;
- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အစီအစဉ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းအတွက် အီလက်ထရောနစ် သင်ယူမှုလက်စွဲ လမ်းညွှန်, http://www.unfpa.org/publications/managing-gender-based-violence-programmes-emergencies;
- **အောက်ပါ ဇယားသည် သင်တန်းအတွက် သင်တန်းသားတို့၏ အတွေ့အကြုံ နှင့် မျှော်မှန်းချက်များ နှင့်သက်ဆိုင် သည်။****

မေးခွန်း	သင်တန်းသား အဖြေ
ဤ သင်တန်းမှ ဘာတွေ ရရှိမည်ဟုမျှော်မှန်းသနည်း။	
အောက်ပါ သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ယခင်က သင်တန်းများ တက်ရောက်ဖူးပါသလား။ အကယ်၍ တက်ရောက်ဖူးပါက သင်တန်း၏ ယေဘုယျ အကြောင်းအရာ နှင့် ကြာရှည်ချိန်ကို ဖော်ပြပါ။ • ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု • အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင် ရွက်ခြင်း(ဥပမာ ပဋိပက္ခကို နားလည်ခြင်း၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များ၏ လူသားချင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ နှင့် အစီအစဉ် အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု) • လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက် (ဥပမာအားဖြင့် လမ်းညွှန်များအားလုံး အပါအဝင်) • လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်တွင် ကျား၊မ ရေးရာ • လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း စနစ်များ (ဥပမာ အစုအဖွဲ့စနစ်)	

မေးခွန်း	သင်တန်းသား အဖြေ
သင်၏ ဒေသရှိ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းစနစ်ကို ဖော်ပြပါ။ သင်အနေ နှင့် (သို့မဟုတ်) သင်၏ အဖွဲ့အစည်း မှ ၎င်းကို မည်သို့ တုံ့ပြန်သနည်း။	
အရေးပေါ်အခြေအနေများရှိ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အစီအစဉ် နှင့် ပတ်သက်၍ သင့်တွင် မေးခွန်းများ ရှိပါသလား။ သင့်အနေဖြင့် အသေးစိတ်ဆွေးနွေးလိုသော ခေါင်းစဉ်များ ရှိပါသလား။	
အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အစီအစဉ် အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်နေခြင်း အပေါ် ဆွေးနွေးလိုသော မေးခွန်းများရှိ ပါသလား။ အကယ်၍ ရှိပါက ကျေးဇူးပြု ၍ ဖော်ပြပါ။	

ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း သင်ခန်းစာအပိုင်း နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ဤ သတင်းအချက် အလက်ကို သင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများမှ အစုအဖွဲ့စနစ်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုမရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) ရှင်းလင်းစွာ မရှင်းပြလျှင် သင့်၏သင်ခန်းစာ အပိုင်းတွင် ဤသတင်းအချက်အလက်ကို အထူးပြုပေးစေပါ။

သင်တန်းမစမီ တစ်ပတ်အလို မနောက်ကျဘဲ မျှော်မှန်းချက်များနှင့် အတွေ့အကြုံဇယားကို ဖြည့်စွက်ထားသင့်ကာ သင့်ထံသို့ ပြန်လည်ပေးအပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား သတိပေးပါ။

အီလက်ထရောနစ် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သင်တန်းတွင် ဆွေးနွေးသော သတင်းအချက်အလက်အများစုသည် သင်တန်းသား လက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါရှိသည်။ သို့သော် လည်း အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို အီလက်ထရောနစ်ပုံစံ -ဥပမာ အီးမေးလ် (သို့မဟုတ်) ယူအက်စ်ဘီ (USB) တို့ဖြင့်ပေး နိုင်လျှင် အသုံးဝင်နိုင်သည်။ထိုတွင် သင်တန်းအတွင်း ဆွေးနွေးထားသော အခြားသော အရင်းအမြစ်များ၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို တင်ပြချက် နှင့် သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ် ပါဝင်သည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် အီလက်ထရောနစ်ပုံစံ ပစ္စည်းများကို ပေးဖို့ရန် ရွေးချယ်စရာမရှိလျှင်၊ သင်တန်းမစမီ အခြေခံအစီအစဉ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ လိုအပ်ပါက သင်တန်း ကာလတစ်လျှောက် ပစ္စည်းများကိုထည့်သွင်းထားပါ။

သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များ

သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များသည် သင်တန်းသားများအတွက် သင်တန်းအတွင်း ၎င်းတို့ဘာတွေကိုသင်ယူရရှိခဲ့ကြောင်း နှင့် သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးကြောင်း သက်သေသင်္ကေတအနေဖြင့် အရေးကြီးသည်။ အနာဂတ်တွင် အလုပ်ရှာဖွေရာတွင်လဲ အသုံးဝင်နိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ပေးရန် ဆုံးဖြတ်ထားလျှင် သင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် အဆင့်သင့် ပေးနိုင်ရန် ၎င်းတို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

သင်တန်းမစမီ နှင့် ပြီးဆုံးချိန် စစ်ဆေးမှု

ဤလေ့ကျင့်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်တွင် သင်တန်းသားများအတွက် ပြင်ဆင်ထားသော သင်တန်းအကြို - အလွန်စစ်ဆေး မှုများ မပါဝင်ပါ။ ဤကဲ့သို့သော စစ်ဆေးမှုများသည် သင်တန်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အမြဲတမ်း အမိအရမရယူနိုင်ပါ၊ ထိုသို့ စစ်ဆေးမှုမပြုခြင်းသည် စာတွေ့စစ်ဆေးခြင်းနှင့်အတူ ကျေနပ်မှု အဆင့်ပေါ်မူတည်၍ သော်လည်းကောင်း သင်ယူမှုပုံစံနှင့် ကွဲပြားသော နေရာဒေသများမှ ဘာသာပြန်အရည်အချင်းတွင်မူတည်သည့် အတွေ့အကြုံ များပေါ် အခြေခံပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤသင်တန်းတွင် ပါဝင်သူများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို ဆန်းစစ်ရန် အပြန်အလှန် ပြောဆိုရသော နည်းလမ်းများ ပါဝင်သည်။ သင်၏ ဒေသ (သို့မဟုတ်) အစီအစဉ်မှ သင်တန်းအကြို - အလွန်စစ်ဆေးမှုများမှ အချက်အလက်များလိုအပ်ပါက ထိုသို့သော စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ရန် သင်တန်းမာတိကာကို အသုံးချကာ လုပ်ဆောင်နိုင် သည်။

ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

ဤသင်တန်းကို အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးများ မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအား တုံ့ပြန်ဆောင် ရွက်ခြင်း အစီအစဉ်ကို ယခင်က အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း အတွေ့အကြုံရှိသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဝန်ထမ်း နှစ်ဦးဖြင့် ပံ့ပိုး ကူညီလုပ်ဆောင် သင့်သည်။ ထိုသို့ဆိုရာတွင် အကျိုးအကြောင်းညီညွတ်သောလုပ်ငန်းပုံစံဇယား နည်းလမ်းများ နှင့် တကွ သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲ စာအုပ်တွင် အသေး စိတ်ဖော်ပြထားသော လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်း အတွေ့အကြုံရှိသူ ပါဝင်သင့်သည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူ တစ်ယောက် အနေဖြင့် ပဋိပက္ခနှင့် ပတ်သက်၍ နိုင်ငံတကာဥပဒေဆိုင်ရာ မူဘောင်၊ နေရပ်ရှောင်ခွာခြင်း အမျိုးသမီးများနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများ တွင် လူသား ချင်းစာနာထောက်ထားမှုတုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်ရာတွင် လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုသော အခြားသော စံချိန်များနှင့် လမ်းညွှန်များကို ရင်းနှီးကျွမ်း ဝင်မှု ရှိသင့်သည်။ လူမျိုးစုများကြောင့်ဖြစ်သော ပဋိပက္ခ ဖြစ်သောနေရာများတွင် သင်တန်းကို ပံ့ပိုးကူညီမည့် အဖွဲ့ကို ဆုံးဖြတ် ရာတွင် (ပံ့ပိုးကူညီများနှင့် ခန့်မှန်းထားသော သင်တန်းသားများ၏) လူမျိုးစုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

ပံ့ပိုးကူညီသူ တစ်ယောက်အနေဖြင့် သင်တန်းသားများကြားတွင် အပြန်အလှန်လေးစားမှု စုပေါင်းတာဝန်ခံခြင်းတို့ကို အခြေခံကာ ဘေးကင်း လုံခြုံပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရှိသော သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုရှိသော သင်တန်း အခြေအနေမျိုးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ရန် တာဝန်ရှိသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းကို နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုထားကြောင့် ပံ့ပိုးကူညီသူအား အုပ်စုများကို လမ်းညွှန်ဖို့ရန် အခွင့်ပေးသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာဘဲ သင်တန်းသားများအား တက်ကြွစွာပါဝင် ဖို့ရန်အတွက် တိုက်တွန်းပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အပြန်အလှန်ဆ ွေးနွေးခြင်း နှင့် စုပေါင်းပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများအကြားတွင် ကြီးမားကွဲပြားသော အားသာချက်များ နှင့် အတွေ့အကြုံများကိုကောက် ချက်ချရန် အခွင့်ပေးသည်။

ပံ့ပိုးကူညီခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက် နှင့် စွမ်းရည်များ

နှုတ်စကားဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုခြင်းမရှိသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း - ဆယ်သွယ်ပြောဆိုခြင်းတွင် လူများမှ အသံထွက်ပြီး ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်း အလျဉ်းမရှိပဲ ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာကို အသုံးပြုပုံ တို့ပါဝင်သည်။ တစ်ယောက် နှင့် တစ်ယောက်အချင်းချင်း ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံ နှင့် သင့်ကို ပြောဆိုပုံကို သတိပြုပါ။။ စကား ပြောဆိုခြင်းမရှိဘဲ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက် သော အခြေအနေကိုလည်း သက်သောင့် သက်သာ ရှိဖို့ရန်အရေးကြီးပါတယ်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းသည် သူတို့တွေအနေဖြင့် စဉ်းစားနေတယ်၊ သူတို့ပြောချင်သော အရာတွေ အတွက်ဆုံးဖြတ်ချက် မချရသေးဘူး ဒါမှမဟုတ်သူတို့အနေ နှင့် ဒီအခြေအနေကို သက်သောင့်သက်သာ မရှိဟု ခံစားနေရတာလဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍သင်သာ တိတ်ဆိတ်မှုအတွက် အချိန်ပေးခွင့်ပြုလိုက်မယ်ဆိုရင် ပုံမှန်အားဖြင့် သင်တန်းသားများထဲမှ တစ်ယောက် ယောက်က စကားစပြောလာပါလိမ့်မည်။

တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း ? - သင်တန်းသားများ ၎င်းတို့ပြောဆိုနေချိန်တွင် သင့်အနေဖြင့် နားထောင်နေကြောင်းပြသရန် သင့်၏ကိုယ်လက်အမူအရာကို အသုံးပြုပါ။ ဥပမာ ၎င်းတို့ပြောဆိုနေချိန်တွင် လက်ပိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားများမှ လှည့်ထွက်သွားခြင်းမပြုလုပ်မိရန် သတိပြုပါ။ (သို့သော်လည်း စက္ကူကပ်ထူကြီးတွင် တစ်ခုခုကိုရေးရန်အတွက်လိုအပ်လာ သောအခါ သင့်အနေဖြင့် လှည့်သွားနိုင်သည်)။ သင်တန်းတွင် ပါဝင်နေသော သင်တန်းသားမည်သူအတွက်မဆို အခြားသော သင်တန်းသားများက သက်တောင့်သက်သာမရှိအောင် လုပ်ဆောင်မှုမရှိရန် သင့်အနေဖြင့် ကြီးကြပ်သင့်သည်။ သင်တန်းများ ၏ အဖြေကို ထပ်ခါ ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်း ၎င်းတို့ပြောဆိုသွားသော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်အကျဉ်းချုပ်ခြင်း ပြီးနောက် တစ်ခြားတစ်နည်းဖြင့်ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် သင်သည် သင်တန်းသားများပြောဆိုသော အကြောင်းအရာကို နာထောင်းနေကြောင်းပြသရှုံသာမက ပို၍ ခိုင်မာစေသည်။ တိကျသောဥပမာ များနှင့်တကွ ပြောဆိုစေခြင်းသည် ၎င်းတို့ဆိုလိုရင်းကို

ပုံဖော်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသည်။ 1.

ထိရောက်စွာ နားထောင်ခြင်း [၇] - (ဟုတ်သည် (သို့) မဟုတ်ပါ တို့ဖြင့် အဖြေပေးလို့မရသော) လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖြေဆိုလို့ရသောမေးခွန်းမျိုး ကို မေးပါ။ ဥပမာ- ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို သင် မည်သို့နားလည်သနည်း။ ထိုစာလုံးသည် သင့်အတွက် မည်သို့အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။ ဝေဖန်ချက်ကို ပေါ်လွင်စေနိုင်သော မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ သင့်အနေဖြင့် ထိုသို့ဆိုလိုခြင်းဖြင့် ဘာကိုဆိုလို ကြောင်းကို ရှင်းပြပေးလို့ရပါသလားဟု မေးမြန်းနိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) ထိုသို့ဆိုလိုခြင်း၏ နောက်ကွယ် အကြောင်းပြချက်များသည် ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်မည်နည်း။ စူးစမ်းသော မေးခွန်းမျိုးကို မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် ၎င်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ အဖြေသည် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း ဟုဆိုကာ အုပ်စုဆီသို့ မေးခွန်းများ ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ ဤ အကြောင်း နှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်သောအဖွဲ့သားများ မည်သို့ထင်မြင်သနည်း။သင်သည် မတူညီသော အခြေအနေတစ်ခုကို ဖန်တီးရန်အတွက် မေးခွန်းတစ်ခု ပြန်စီကာ မေးမြန်းနိုင်သည်။ ရှုပ်ထွေးသော စကားဝိုင်းမှ အုပ်စုများကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန်ကူညီပါ။ အပိုင်းများစွာ မပါဝင်ခြင်းသည့် တိကျမှုရှိသော တိုက်ရိုက်မေးခွန်းများသည် လူအုပ်စုများအတွက် ထိရောက်မှု အရှိဆုံး ဖြစ်သည်။

နယ်နိမိတ် နှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း [၈] - ဤသင်တန်းသည် ထိခိုက်လွယ်သော ခေါင်းစဉ်များကို ခြုံငုံသွားသော်လည်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်အတွက် သတင်းစကားနှိုက်ယူရန် ရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် အကြမ်းဖက်ခြင်း အတွေ့အကြုံများ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာပါက၊ ဤသတင်းစကားများကို အုပ်စုအနေနှင့် လျှို့ဝှက်ထား ပေးပါမည် (ထုတ်ဖော်ခြင်း နှင့် စပ်လျှင်း၍- အောက် တွင်ကြည့်ပါ)။ အကယ်၍ သင်တန်းတွင်း၌ သီးခြားလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် သင်တန်းသားများအနေနှင့် ပါဝင်ရန် ခက်ခဲပါက ၎င်းတို့အနေနှင့် လိုအပ်သော အချိန်တွင် စိတ်ကြိုက်ထွက်နိုင်သည်။ ပံ့ပိုးသူများသည် သင်တန်သားများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အထူးဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့အနေနှင့် ပံ့ပိုးသူများနှင့် တစ်ဦးချင်းပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါက သင်တန်းတွင်း ပြောဆိုခြင်းထက် ဤအတွက် သီးသန့် အချိန်ပေးသင့်ပါသည်။ ပံ့ပိုးသူများအနေနှင့် မိမိ၏ နယ်နိမိတ်နှင့် ခံစားချက်များကို ထိန်းသိမ်းပြီး သင်တန်းသားများ သင်ခန်းစာနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို အာရုံစိုက်စေရန် ပြုလုပ်ပါ။

ကာယဉာဏ်အားထုတ်မှု၊ အချိန်၊ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်အား စီမံခြင်း။ အုပ်စုအင်တိုက်အားတိုက်ရှိမှုနှင့် ကာယဉာဏ် အားထုတ်မှုသည် ဤသင်တန်း၏ ဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက်တွင် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်တွင် ဖော်ပြထားသော အစီအစဉ်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို မူဘောင် တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုသင့်သည်။ သို့သော် သင့်အနေနှင့် အချိန်၊ အုပ်စု၏ အချက်အလက်များနှင့် ၎င်းတို့ ခံစားချက် အခြေအနေများအားကို လိုက်လျှောညီထွေစွာ ချိန်ကိုက်ရန် လိုအပ်ပါ သည်။ လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုပါ။သင်တန်းခန်းမရှိ သင်တန်းသားများ၏ သင်ခန်းစာ များကို လိုက်နိုင်သော အင်အား နှ့င့် ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ဆွေးနွေးမှု ကြာချိန်ကို လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲယူပါ။ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမှုအား စီမံခြင်းသည် သင်တန်းများပံ့ပိုးရာတွင် အလွန်ခက်ခဲသော ကဏ္ဍများထဲမှ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အချို့သော သင်တန်းသားများသည် မေးခွန်းတိုင်းအား အခြားသော သူများမှ အဖြေများ ကိုဖြေကြား ပြီးဖြစ်စေ မဖြစ်သေးသည်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့မှဖြေဆိုလိုခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။ သင့်အနေနှင့် သက်ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်ကို ဗဟိုပြုသော စကားဝိုင်းအား မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင်၊ ဆွေးနွေးမှု ခွင့်ပြုရာတွင် မည်သည့်နေရာတွင် မျှတအောင် ဆွဲခေါ်ထုတ်နုတ်ရမည်ကို သင်၏ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့နောက် မေးခွန်း မေးမြန်းပြီး သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မေးခွန်းများ၏ အဖြေတိုင်းကို ပေးနိုင်မည် မဟုတ်သည်ကို သတိရပါ။ ပါဝင်သူတိုင်း သင်တန်း တလျှောက် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တိုင် သင်ယူခြင်း နည်းလမ်း ရှိပါလိမ့်မည်။ ယခု ဆွေးနွေးမှုနှင့် မသက်ဆိုင်သော အခြားအရေး ကိစ္စများလည်း စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားနိုင်သည်။ ဤကိစ္စတွင် မေးခွန်းမေးရန် ချန်ထားသော နေရာလွတ် ကိုမြင်သာထင်သာ အောင်ပြသခြင်းသည် သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းများကို အတည်ပြုစေခြင်း နှင့် သင်တန်းသားများအားထိုမေးခွန်း များကို မေ့မသွားအောင် ထပ်မံစိတ်ချစေရန် ကူညီပေးသည်။ ၎င်းသည် ပြုလုပ်သွားပြီးသော သင်ခန်းစာများမှ အလေးထား စရာများနှင့် မေးခွန်းများကို နောက်သင်ခန်းစာများတွင် ထည့်ရန်အတွက် သင့်အား ကြိုတင်စီမံစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

၇ နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေး အဖွဲ့မှ ကောက်နုတ်ထားသည်၊ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုတွင် အဓိကကျသော အယူအဆများ။ ပံ့ပိုးကူညီသူ အညွှန်းစာအုပ် ၂၀၀၈ http://gbvresponders.org/response/core- concepts/

၈ နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေး အဖွဲ့မှ ကောက်နုတ်ထားသည်၊ EA$E ဆွေးနွေးချက်စာစဉ်များ။ ပံ့ပိုးကူညီသူ လမ်းညွှန် ၂၀၁၂ http://gbvresponders.org/empowerment/eae- tools-resources/

၉ နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့မှ ကောက်နုတ်ထားသည်၊ ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုတွင် အဓိကျသော အယူအဆများ။ ပံ့ပိုးကူညီသူ အညွှန်းစာအုပ် ၂၀၀၈ http://gbvresponders.org/response/core- concepts/

အတူတကွပံ့ပိုးကူညီခြင်း။ ဤသင်တန်းကဲ့သို့သော သင်တန်းမျိုးကို ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင်ရန် အကြီးစား ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု နှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ လိုအပ်သည်။ အတူတကွ ပံ့ပိုးကူညီလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အကျိုးရှိကာ လုပ်ဆောင်ရန် ထောက်ခံ အားပေးသော်လည်း ထိုသို့ လုပ်ဆောင် ရန် အထူးပြင်ဆင်မှုလိုအပ်သည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူနှစ်ယောက်သည် သင်တန်းချိန်များ အပေါ် မည်သို့ စီမံမည် (မည်သူက မည်သည့်လုပ်ဆောင် ချက်များနှင့် မည်သည့်ဆွေးနွေးမှုများကို ဦးဆောင်မည်၊ မေးခွန်းများ ကို မည်သို့တုံ့ပြန်မည်နှင့် သင်တန်းချိန်တွင်း အချင်းချင်း မည်သို့ ကူညီ ပံ့ပိုးကြမည် စသည်ဖြင့်) ကို သဘောတူထားရန် လိုအပ် ပါသည်။ သင်တန်းမစမီ သင်တန်းချိန်များကို အရင်ကြည့်ရှုပြီး သင်တန်းချိန်တစ်ခုစီ၏ ဦးဆောင်သူကို ရွေးပါ။ ၊ သင်ကဦးဆောင်သူမဟုတ်သည့်အချိန်တွင် သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အား (အကယ်၍ လိုအပ်ပါက) အဓိကဆွေးနွေး ချက်များ စက္ကူပေါ်တွင် မှတ်သားခြင်း၊ တင်ဆက်ပြသမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ စာရွက်များ ဝေပေးခြင်းဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသင့်ပါသည်။ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား ပံ့ပိုးသူသည် မည်သည့်နေရာတွင် အတူတကွပူပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည်ကို မှတ်သားထားရန် အရေး ကြီးပါသည်။ အလုပ်တာဝန်များခွဲဝေမှုတွင် တူညီ၍မျှတမှုရှိရမည်ကို သေချာအောင်ပြုလုပ်ရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ၊ အမျိုးသား ပံ့ပိုးသူက ပိုမိုများပြားသော အဓိက တင်ပြမှုများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်နေစဉ်တွင် အမျိုးသမီးပံ့ပိုးသူက ပံ့ပိုးကူညီခြင်း အခန်း ကဏ္ဍတွင် အများအားဖြင့် ပါဝင် လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု မမျှော်လင့်ထားသင့်ပါ။ ထို့အပြင်၊ သင်တန်းချိန်တွင် ပံ့ပိုးသူ နှစ်ဦးကြား ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ကို အထူးဂရုပြုပါ၊ အုပ်စုတွင်းမှ မေးခွန်းများ ဖြေဆိုရာတွင် အမျိုးသမီးပံ့ပိုးသူနှင့် အမျိုး သားပံ့ပိုးသူနှစ်ဦးလုံး တတ်ကြွသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ရမည်ကို သေချာစေပါ။ ပံ့ပိုးကူညီသူသည် အခြားသူများအား သိမ်ငယ်အောင် မလုပ်မိစေရန် သေချာစေပါ။

ထိုသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းသင်တန်းကာလ တွင် အမျိုးသမီးများ အပြည့်အဝပါ ဝင်ခြင်းကို အနှောင့်ယှက်ဖြစ်စေသည်။

အန္တရာယ်ရှိသော အဆိုများကို စိန်ခေါ်ခြင်း[၁၀] - အောက်ဖော်ပြပါ ဥပမာများသည် ၎င်းကို ပံ့ပိုးကူညီသူများမှ ၎င်းတို့ကိုယ် တွင်း နှင့် အခြားသော သူများအတွက် တုံ့ပြန်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ထားသင့်သော ဘုံပြန်လည်ချေပသော တုံ့ပြန် ချက်များဖြစ်သည်။ ထိုသို့ တုံ့ပြန်မှုအားလုံးသည်

- ယောက်ျားကြီးစိုးမှု အစဉ်အလာကို အားပေးထောက်ခံရန် အတွက် ကျွနုပ်တို့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှ သူတို့အား သင်ပေးကာ ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင်လည်း သင်ယူကြသည်။
- အမျိုးသားများကို ၎င်းတို့ (သို့မဟုတ်)အခြားသော အမျိုးသားများ၏ လုပ်ရပ်များအတွက် တာဝန်ယူစေခြင်းမှ တားဆီးခြင်း။
- အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခံရသူများထံမှ အမျိုးသမီးများကိုယ်တိုင် ခပ်ခွာခွာနေရန် ခွင့်ပြုခြင်း။
- အကြောင်းပြချက်ပေးခြင်း၊ ငြင်းဆိုခြင်း နှင့် လျော့ပေါ့ပြောဆိုခြင်းတွင် ပါဝင်ခြင်းတို့သည်
- အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုကို ဆက်လက်တည်တံ့စေသည်။

၁. **ငြင်းဆိုခြင်း။** တစ်စုံတစ်ခုသည် မှန်ကန်ခြင်းမရှိကြောင်း (သို့မဟုတ်) ပြဿနာတစ်ခုမဟုတ် ကြောင်းကို ရဲရဲတင်းတင်း ပြောဆိုခြင်း။ ၎င်းသည် ကိစ္စရပ် တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ သူမ မျက်နှာပေါ်မှ ဒဏ်ရာတွေကို ဘယ်နေရာက ရရှိခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ် မသိပါ။ သူမ လဲကျခဲ့တာဖြစ်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘာပြဿနာမှ မရှိပါ။ ဘာမှမဖြစ်ခဲ့ပါ။.

၂. **လျော့ပါးအောင်လုပ်ခြင်း။** ကိစ္စတစ်ခုကို သေးသထက်သေးအောင်ပြုလုပ်ခြင်း။ 'အမျိုးသမီးများသည် အဘယ်ကြောင့် ပုံကြီးချဲ့ကာ နေသည်ကို ကျွန်ုပ်မသိပါ'. ' ကျွန်တော်လည်း အရင်က အရိုက်ခံဖူးတာပဲ။ ဒီလောက်လဲ မဆိုးရွားပါဘူး'။ 'ပါးရိုက် သလောက်ပဲ ရှိတာပါ'။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို ပြက်ရယ်ပြုခြင်း ' အကြမ်းဖက်မှုသည် မည်သည့် ဆက်ဆံရေးအတွက်မဆို သာမန်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုသာဖြစ် ကြောင်း—" ၎င်းကို အရေးကြီးခွင်ကျယ် အဖြစ်လုပ်နေတာကနေရပ်ပါ။

၃. **မှုတကြောင်း။** တစ်စုံတစ်ခုသည် မှန်ကန်သည် (သို့မဟုတ်) ကျိုကြောင်းဆီလျော်မှုရှိကြောင်း ပြောဆိုသည်။ 'အမျိုးသမီးများ သည် ၎င်းတို့၏ အမျိုးသားများ၏ စကားနားထောင်ပြီး ပုံသေလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း နေဖို့လိုအပ်သည်'။ 'သူမသည် ၎င်းနှင့် ထိုက်တန်သည်'။

၄. **ကျူးလွန်ခံရသူအား အပြစ်တင်ခြင်း။** ကျူးလွန်ခံရသူ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အကြမ်းဖက်မှုအတွက် အပြစ်ရှိသူမှာ သူမကိုယ်တိုင် ဖြစ်ကြောင်း ကို သွယ်ဝိုက်ပြောဆိုခြင်း။ ' သူမသာ သူမ၏အမျိုးသား ပြောစကားကို နားထောင်ခဲ့ရင် သူမဒီလိုဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး '၊ ' သူမ၏ အပြုအမူ များက ထိုသို့ ပြုမှုရန်ဖြစ်စေခဲ့သည် '၊ 'သူမ ရန်စခဲ့လို့ ကျွန်တော့်မှာ ရွေးစရာမရှိခဲ့လို့ပါ '။

၅. **သားကောင်ဖြစ်ခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်း။** အခြားသောသူများလည်း ထိုသို့သော ပြဿနာကို သင့်နည်းတူ ကြုံတွေ့ရသည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုကာ အခြေအနေ/ဆွေးနွေးချက်၏ ဦးတည်ချက်ကို ပြောင်းလဲခြင်း။- ' အမျိုးသားများလည်း အကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ရသည် '၊ 'အမျိုးသမီး နှင့် အမျိုးသား နှစ်ခုစလုံးသည် အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ခံရသူများဖြစ်ကြသည် "ဘာကြောင့် အမျိုးသမီးများ အကြောင်းဘဲ ဖြစ်နေရတာလဲ '၊ 'အမျိုးသမီးများသည်လည်း အမျိုးသား များကို ဆဲရေးတိုင်းထွာ နိုင်တာပဲ '။

၆. **တိတ်ဆိတ်စွာ နေပေးခြင်း။** ပြဿနာဖြစ်စေသော လုပ်ရပ်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) တရားမျှတမှုမရှိခြင်းကို ကြုံတွေ့လာသော အခါ တိတ်ဆိတ်စွာ နေခြင်း (သို့မဟုတ်) ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုမပြုလုပ်ရန် ရွေးချယ်ခြင်း - မလေးစားမှု/ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားလျှင် ထုတ်ဖော် ပြောဆိုခြင်း မရှိ။ တစ်စုံတစ်ခုကို သတိမပြုမိသလို ဟန်ဆောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လျစ်လျူရှုခြင်း။

၇. **သတ်မှတ်ချက်များကို ပြန်လည် အသက်သွင်းခြင်း။** အင်အားမညီမျှမှု နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ခံယူချက်များ နှင့် သဘော ထားများကို အားပေးသော အပြုအမူများတွင် ပါဝင်ခြင်း- ခွဲခြားဆက်ဆံမှု/ အကြမ်းဖက်မှုကို ဆက်လက်တည်တံ့ခိုင်မြဲ စေရန် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းရှိ အမျိုးသမီးများ၏ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း။

၈. **ပူပေါင်းကြံစည်ခြင်း။** အခြားသော အမျိုးသားများ၏ အန္တရာယ်ရှိသော ခံယူချက်များ နှင့် သဘောထားများကို အမျိုးသားများက အားပေး ထောက်ခံခြင်း - အထက်ပါ မည်သည့်တုံ့ပြန်ချက်မဆို သဘောတူညီခြင်း နှုတ်အားဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း(သို့မဟုတ်) တိတ်ဆိတ်စွာ နေခြင်း၊ ဆင်ခြေများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုအတွက် အကြောင်းပြချက် များကို ယုံကြည်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ထောက်ခံအားပေးခြင်း "အခြားသော အမျိုးသားများ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလိုက်သော အန္တရာယ်ရှိသော အယူအဆများ နှင့် သဘောထားများကို ရယ်ခြင်း။

အောက်ပါများသည် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ ဘုံပြန်လည်ချေပသော တုံ့ပြန်ချက်များကို စိန်ခေါ်ရန်အတွက် အကြံပြု ထားသော အဆင့်များဖြစ်သည်။

- **ရှင်းလင်းမှုအတွက်မေးမြန်းပါ၊ ၎င်းတို့တွင် အဘယ်အတွက်ကြောင့် ထိုသို့သော ထင်မြင်မှုရှိနေရ ကြောင်း လေ့လာပါ။**
  - အဆိုကို ပြန်လည် အကျဉ်းချုပ်ပါ (သို့မဟုတ်) သုံးသပ်ပါ။
  - ထုတ်ဖော်ပြောဆိုထားသော ဘုံပြန်လည်ချေပသော မည်သည့်တုံ့ပြန်ချက်များသည် အန္တရာယ်ရှိသော အဆိုသို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင့်ကိုယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပါ။
    + 'ယခုလို သင်၏ အမြင်ကို ကျွန ်ပ်တို့ကို ဝေမျှသော ကြောင့်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ' ' သင် အဘယ့်အတွက်ကြောင့် ထိုသို့ ခံစားရသည်ကို ကျွနုပ်တို့ကို ပြောပြလို့ရပါသလား။ '
    + 'အဲလိုဆိုရင် သင်ဆိုလိုတာသည် အဲလို-- အဲတာ မှန်ပါသလား။ '
    + 'သင့်အနေဖြင့် သင်နှင့်အတူ တစ်ခန်းတည်းအတူရှိ အမျိုးသမီးသူငယ်ချင်းများ ထိုအဆိုကို ကြားရသောအခါ သူတို့မည်သို့ ခံစားရမည်ဟု ထင်သနည်း။ '

၁၀. နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေး အဖွဲ့ တာဝန်ခံခြင်း အလေ့အထဖြင့် အမျိုးသားများကို ချိတ်ဆက်ခြင်း အရင်းအမြစ်များ ၂၀၁၃ http://gbvresponders.org/prevention/emap-tools-resources/

- **အခြားသော အမြင်တစ်ခုကို ရှာဖွေပါ/ အခြားသူများကို ပါဝင်စေပါ။**
  - လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြန်လည်ဖြေဆိုနိုင်သော မေးခွန်းအမျိုးအစားကို အသုံးပြုကာ အုပ်စုသို့ မေးခွန်းကို ပြန်လည်မေးပါ။ ဥပမာ
    + ‘ထို စကားစု (သို့မဟုတ်) ထိုသို့သောစိတ်ထား နှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်သောသူအားလုံးမည်သို့ ထင်မြင်ပါသနည်း။’
    + ‘ကျွန်မအတွက် ထိုစာသားသည် ကျူးလွန်ခံရသူအား အပြစ်တင် သလိုခံစားရတယ်။ ကျန်သောသူအားလုံးက ရော မည်သို့ ထင်မြင်ပါသနည်း။’
    + ‘ သင်၏ဘာသာတရားက အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်ခြင်းကို အားပေးသည်ဟု သင်ပြောသည်။ ထိုသို့အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူခြင်းကို ကျန်သော ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် သင် နှင့်အတူ ဘာသာတူသောသူများအားလုံးက သဘောတူမည်ဟုထင်ပါသလား။’
- **အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ အခြားသော အမြင်ကို မပြောဆိုလာပါက အမြင်တစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။**
  - ‘ လူအများစုသည် ဤအဆိုကို သဘောတူမည် မဟုတ်ကြောင်းကို ကျွန်မသိတယ်။ ကျွန်မသိသော အမျိုးသား အမျိုးသမီး အများစု သည်လည်း မုဒိမ်းမှုကို ကျူးလွန်သောသူသာလျှင် မုဒိမ်းမှုအတွက် အပြစ်တင်သင့်သူဖြစ်ကြောင်းဟု ခံစားရဟု ကျွန်မသိထင်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ရပ်ကို မနှစ်သက်ကြောင်း အခြားသူများ၏ ပြောဆိုခွင့်ကို လေးစားဖို့ရန် ကျွန်မတို့အားလုံး၌ တာဝန်ရှိသည်။’
- **ကွဲပြားသည့်အမြင်ကို အထောက်အပံ့ပေးသော အချက်အလက်များကို ပေးကာ အကျိုးရှိသောအမြင်များကို အလေးထားပါ။**

  ဥပမာ… အမျိုးသမီးအများစုသည် ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကို အမျိုးသားများထက် ပို၍ ကြုံတွေ့ရသည်ဟူသော အမြင်ကို ကိန်းဂဏာန်း အချက်အလက်အရ ထောက်ခံသည်။အကျိုးဆက်များကို ပိုမိုခံစားရသောသူများသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်လေတွင် အသုံးတည့်သော ဥပဒေရှိသော်လည်း ထိုဥပဒေသည် သင်၏ နိုင်ငံ(သို့မဟုတ်) ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အသိအမှတ်မပြုထားသော ဥပဒေဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ဥပဒေတစ်ခုကို ကိုးကားချက်ယူတော့မည်ဟုဆိုလျှင် ထိုဥပဒေသည် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းတွင် လူထုကအသိအမှတ်ပြုထားသော ဥပဒေတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သေချာ စေပါ။

  - ဥပဒေတွင်ဖော်ပြထားသည် လူတိုင်းသည် မိမိစိတ်ဆန္ဒမပါလျှင် လိင်ဆက်ဆံမှုကိုငြင်းဆိုဖို့အခွင့်အရေးရှိတယ်။ ထို့နောက် အဓမ္မကျင့်သူသည်သာ အပြစ်ရှိသူ အပြစ်တင်ထိုက်သည်။ ဒီအကြောင်းအရာကို ကျွန်တော်တို့လက်ခံသည်။ ထို့နောက် ယောကျာ်းတစ်ယောက်အနေ နှင့် လိင်မှုကိစ္စ နှင့် ပတ်သက်၍ အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို လေးစားရန် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်တယ်။ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်အနေနှင့် မည်သို့ဝတ်စားဆင်ယဉ်ခြင်းသည် အဓိကမကျပါ။ သူမတွင် စော်ကားခြင်း မခံရဖို့အတွက် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။
- **ဤ အုပ်စုများကို ဦးတည်၍ ရှင်းပြရမည်ဆိုလျှင်၊ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စေသော အခြေခံအကြောင်းတရားဖြစ်သော ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ဖိနှိပ်ခြင်း နှင့် အာဏာမညီမျှခြင်းသို့ ပြန်လည်သွားပါ။** - ကိန်းဂဏန်း စာရင်း ဆိုင်ရာ မေးခွန်းကိုဘေးဖက်ထားကာ (၎င်းသည် အမျိုးသားများကို အကြမ်းဖက်မှုသည် အစီရင်ခံမှု နည်းပါးသည်ဟူသော အဆိုကို မကြာခဏ ထောက်ပြမှုကို ဖြစ်စေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝန်ဆောင်မှုများသည် အမျိုးသမီးများအတွက်သာ ဦးတည်သော ကြောင့်ဖြစ်သည်) ကျွနုပ်တို့သည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကို ဦးတည်ထားသည် အဘယ့် ကြောင့်ဆိုသော် ဤအုပ်စုများသည် နည်းစနစ်တကျ ဖိနှိပ်ခြင်းခံရပြီ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း အခန်းကဏ္ဍမှ ဖယ်ထုတ်ထားခြင်းခံရပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများက အမျိုးသားများထက် တစ်ဆင့်နိမ့်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အင်အားခြားနားခြင်းသည် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု၏ အခြေခံ အကြောင်းတရားဖြစ်ပြီး အမျိုးသားများမှ အမျိုးသမီး များအပေါ် ဘာကြောင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း အကြောင်းအရင်းသည် (အင်အားနည်းသော လူအုပ်စုကို ပို၍ အင်အားကြီးသော အုပ်စုမှ ကျူးလွန် သော အကြမ်းဖက်မှု) အမျိုးသားအချင်းချင်း အကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများမှ အမျိုးသားများအပေါ် အကြမ်း ဖက်ခြင်း မတူညီပါ။ ထို့နည်းတူစွာ အစီရင်ခံမှုနည်းပါးခြင်း နှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းမေးမြန်းလာလျှင် သင့်အ နေဖြင့် သင်တန်းသား များအား အမျိုးသမီးများသည် ပြင်းထန်သောဆိုးကျိုးများဖြစ်သော -ပို၍ပြင်းထန်၍ သေဆုံးခြင်းအပါဝင် ဥပမာ ဂုဏ်သိက္ခာညှိုးနွမ်း စေခြင်းကြောင့် သတ်ဖြတ်ခြင်းကို - အကြမ်းဖက်မှုကို တိုင်ကြားမှုအတွက် သတ်ဖြတ်ခံရသော အမျိုးသားလွတ် မြောက်လာသူများ နည်းတူ ကြုံတွေ့ကြောင်း သတိပေးပါ။

ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော (သို့မဟုတ်) အနုတ်သဘောဆောင်သော အဆိုများကို ပြန်လည် ထောက်ခံ ကြောင်း မလုပ်ဆောင်ရန် နှင့် ထိုအဆိုများကို သင်တန်းသားများမှ ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်ခွင့်မပေးခြင်း မလုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။ အကြောင်းအရာများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာခြင်းသည် သင်တန်းခန်းမရှိ အမျိုးသမီးများကို လေးစားမှုရှိ ကြောင်း ပြသသည်။ ထို့နောက် တည်ရှိ နေသော စနစ်များကို စိန်ခေါ်ပါ။

ကျား/မ ကွဲပြားမှု အခြေအနေအား စီမံခြင်း

ကျား/မ ကွဲပြားမှု အခြေအနေသည် သင်တန်းခန်းတွင် ရှိသည်သာမက ရပ်ရွာလူထုတွင်လည်း တည်ရှိပါသည်။ အမျိုးသမီးများ အနေနှင့် အမျိုးသားများရှေ့တွင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်မှာ အခက်အခဲဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်သည်၊ အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်မှု နည်းပါးသည် (သိသိနှင့် ဖြစ်စေ အနည်းငယ်သိသည်ဖြစ်စေ) ဟုထင်မြင် ပါလိမ့်မည်။ အမျိုးသားများသည် ဦးစွာ စကားပြောခြင်း၊ ပို၍ပြောခြင်း၊ အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ အမြင်များ ပို၍ ခိုင်လုံစွာ ပြောလေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ အမျိုးသားများမှ အမျိုးသမီး ထက်ဦးကာ ပြောဆိုခြင်းသည် သင်တန်းတွင်း ထင်သာမြင်သာ ရှိကာ အနုနည်းဖြင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ဥပမာ၊ မေးခွန်းတစ်ခုမေးလိုက်ချိန်တွင် အမျိုးသားများ လက်ကို ဦးစွာ မြှောက်ပါက ပထမဦးစွာ ပန်ကြားခြင်း ခံရသောသူများဖြစ်လိမ့်မည်။ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ မှပြောလိုသောအတွေးအား အမျိုးသားများအရင်ပြောဆိုသွားခြင်း အမျိုးသားများပြောဆိုသည်ကို သဘောမတူသော်လည်း ၎င်းတို့၏ အမြင်များကို ပွင့်လင်းစွာ ဆန့်ကျင်ရန် သက်တောင့်သက်တာမရှိခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ရည်ရွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မဟုတ်သော်လည်း သင်တန်းသားအားလုံး၏ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး သင်တန်းသား များအား နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင်၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ ကြုံတွေ့ရသည့်အခက်အခဲများ နှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို ပိုနက်နဲစွာ အမျိုးသမီး များနားလည်သဘောပေါက်သည်။ လွန်ခဲ့သော အချိန်များတွင် ဤအတွေ့အကြုံများအား ဆန်းစစ်ခြင်း၊ အမည်တပ်ခေါ်ခြင်းများမပြုလုပ်ခဲ့ဖူး လျှင်တောင် ဆွေးနွေးမှုစတင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ၎င်းတို့နှင့် အတူနေဖူးသော (သို့) ရင်းနှီးသော အမျိုးသမီး များအကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြောဆို လာမည်ကို သင့်အနေနှင့် မြင်တွေ့ရပါမည်။ ဤအကြောင်း ပြချက်အတွက် ဤကဲ့သို့သော ဆွေးနွေးမှုများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် အတော်အတန် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစပ်ဆိုင်ပြီး နှင့် စိတ်လှုပ်ရှား ထိခိုက်လွယ်နိုင် ပါသည်။ ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် ၎င်းကဲ့သို့ သတ်မှတ်ချက်များအား အများအားဖြင့် ဆက်စပ်မှုမရှိနိုင်သော အမျိုးသားများအတွက် ဤအရာသည် ပြဿနာတစ်ရပ် မဖြစ်နိုင်ပါ (ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သော်လည်း) ။ ထို့အပြင်၊ ဤကဲ့သို့သော အလွဲသုံးစားမှုများကို ရင်ဆိုင်ရန် ကျူးလွန်သော အမျိုးသားအနေနှင့်လည်း အတော်ပင် မသက်မသာ နေရခက်စေနိုင်ပါသည်။ ဤမသက်မသာခြင်းကို အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများသည် ရယ်စရာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသမီးများ ရင်ဆိုင်နေရသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ယင်းကိစ္စများကို နည်းပါး အောင်ပြောဆိုခြင်းလည်းကောင်၊ အမျိုးသားများအား ကာကွယ်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အမျိုးသား အားလုံးက ဤကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှုများ မကျူးလွန်တတ်ကြောင်းကို ပြောဆိုဖော်ပြခြင်း တို့ဖြင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန် ကောင်း တုံ့ပြန်နိုင်သည်။ အမျိုးသားများ အနေနှင့်လည်း ဤကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှု များကို ကြုံတွေ့ရကြောင်း ထောက်ပြကောင်း ထောက်ပြ နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများရောနေသော သင်တန်းအား ကူညီပံ့ပိုးခြင်း၏ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်သည် အမျိုးသမီး များအား ပြည့်ဝစွမ်း ရည်အတွက် သင်ယူရန် ထောက်ပံ့ပေး ခွန်အားပေးနေစဉ် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အမျိုးသားများအားလည်း ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ယုံကြည် များ လုပ်ဆောင်ချက်များအား နှင့် အခြားသောအမျိုးသားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မေးခွန်းထုတ်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းရန် စီမံခြင်းပင်ဖြစ် သည်၊ အောက်ပါ အကြံပြုချက်များသည် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား ပါဝင်သူများအတွက် အပြုသဘောဆောင်သော သင်ယူခြင်း ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုအား ဖော်ပြခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကို ကူညီထောက်ပံ့နိုင်သည်။

- သင်တန်းခန်း ဖွဲ့စည်းပုံကို သတိပြုပါ- ဥပမာ အမျိုးသမီးများကို အတူတကွထားရှိနိုင်သည်။ ထိုမှသာ ၎င်းတို့သည် အင်အားရှိ သည်ဟု ခံစားကာ အမျိုးသား သင်တန်းသားများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းမခံရမည် ဖြစ်သည်။ (အမျိုးသားများ သည် အမျိုးသမီးသင်တန်းသားများအား ခြိမ်းခြောက်ရန် ရည်ရွယ်ချက်မရှိသော်လည်း ထိုသို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုသည်

အကယ်၍ အမျိုးသမီးအုပ်စုငယ်များသည် အမျိုးသားထုများ ကြားတွင် ကြားညှပ်ခံရပါက ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

- အုပ်စုငယ်အဖွဲ့များတွင် အချို့သော လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် အမျိုးသမီးအုပ်စုများသာရှိခြင်းသည် အကျိုးရှိနိုင် သည်။ အဖွဲ့တိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်နေစေရန် သေချာစေပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသမီး အကြောင်း အရာများ ဆွေးနွေးရာတွင် အမျိုးသမီးမပါဝင်ခြင်းသည် မဖြစ်သင့်ပါ။
- သင် မေးခွန်းမေးသောအခါ အမျိုးသမီးများကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ဦးစွာ ဖြေဆိုရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သလို သင်တန်းသားအများစုသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်သင့်သည်။ ဤသို့ဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ ခေါင်းဆောင်မှု တိုးမြင့်စေပြီး ပဋိပက္ခ ဒဏ်ခံရသော လူဦးရေအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များနှင့် အခါအားလျော်စွာ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ဆက်ဆံ မှု အခွင့်ရှိသော သူများနှင့် ချိတ်ဆက်မှု ဖြစ်စေသည်။

ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအချို့အား ကြုံတွေ့ခံစားရသောသူအား သိကျွမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးသင်တန်းသားများသည် လည်း ထိုသို့ အကြမ်းဖက်မှုမျိုးကို ကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်ချေမြင့်မားသည်။ ဤသင်တန်းတွင် သင်တန်းသားများ ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အကြမ်းဖက်မှုအား ပြောပြရန် မလိုအပ် (သို့မဟုတ်) မမျှော်မှန်းသင့်ပါ။ ယင်းကဲ့သို့သော ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းများ ရှိလာပါက ပံ့ပိုး ကူညီသူတစ်ယောက်အနေနှင့် ဤအခြေအနေများအား စီမံရန် ပြင်ဆင်ထား သင့်ပါသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု ပေးရန်မှာ သင်၏ တာဝန်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း ပထမဦးဆုံးသော ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းအား သင်တုံ့ပြန်သည့် နည်းမှာ အလွန်ပင် အရေးကြီးနိုင်ပါသည်။

ကျား/မရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို ရယူရန် လွတ်မြောက်လာသူ ကို ဗဟိုပြုသော နည်းလမ်းသည် ကူညီမှုဖြစ်စဉ်၏ အလယ်တွင် လွတ်မြောက်သူများ ထားရှိခြင်းသည် လွတ်မြောက်လာသူအား အခွင့်အာဏာပေးသည်။ လွတ်မြောက်လာသူကို ဗဟိုပြုသော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း နည်းသည် လွတ်မြောက်လာသူ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ဓာတ် ရေးရာ ကဏ္ဍများအား လက်ခံအားပေးပါသည်။ ဤချဉ်းကပ်ခြင်းသည် လွတ်မြောက်လာသူ၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ရာဇဝင်ကိုလည်းကောင်း သူမ၏ဘဝ၌ ပြန်လည်နလန်ထူလာရာ တွင် အားပေးပံ့ပိုးနိုင်သည့် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများကို သော်လည်းကောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသုံး ုံးသည်။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု သည် အခွင့်အာဏာ တန်းတူ ညီမျှခြင်းမရှိမှုများနှင့် ကန့်သတ် ထားသော ရွေးချယ်မှုများ၏ သရုပ်အမှန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အကယ်၍ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် လွတ်မြောက် လာသူ၏ အခွင့်အာဏာရှိသော ဆွေမျိုးမှ ဖြစ်နေပါက လွတ်မြောက်လာသူအပေါ် ၎င်းတို့၏ အမြင်များ၊ သဘောထားများနှင့် ဦးစား ပေးမှုများ ဖြင့် အခွင့်အရေးယူပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မရည်ရွယ်ဘဲ အခြေအနေတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်သည်၊ ၎င်းသည် လွတ်မြောက်လာသူအား နောက်ထပ် အခွင့်အာဏာမရရှိစေခြင်း နှင့် အလွဲသုံးစားပြုလုပ်ခြင်းတို့ ဖြင့်ခံစားစေပါ သည်။ လွတ်မြောက်လာသူကို အခြေပြုသောနည်းလမ်းသည် အောက်ပါ အချက်များကို အသိအမှတ်ပြုသည်။

- လူတစ်ယောက်ချင်းစီသည် အတုမရှိပါ။
- လူတစ်ယောက်ချင်းစီသည် ကျား/မရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်သည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် မတူကွဲပြားသော လိုအပ်ချက်များရှိလိမ့်မည်။
- လူတစ်ယောက်ချင်းစီတွင် မတူညီသော အားသာချက်၊ အရင်းအမြစ်များ နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းများရှိသည်။
- လူတစ်ယောက်ချင်းစီတွင် ၎င်းတို့ ၌ ဘာတွေဖြစ်ပျက်ခဲ့အကြောင်း ပြီးနောက် နောက်ထပ် ဘာတွေဆက်ဖြစ်မည်ကို မည်သူက သိခွင့်ရှိသင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။

သူမ၏ အတွေ့အကြုံ နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပထမဆုံးအကြိမ်ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိရပါ။ ကြင်နာပါ သူမ၏အတွေ့ အကြုံကို ဝေမျှသောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါ ။ထို့နောက် အားပေးထောက်ခံကြောင်း ပြသပါ။ သင့်ကို အသေးစိတ်ပြောပြ ရန်အတွက် အတင်းမေးခြင်း၊ မေခွန်းများပြည့်နေခြင်းမဖြစ်အောင် အလျှင်မလိုသင့်ပါ။ အကယ်၍ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းသည် အုပ်စု ရှိသောနေရာတွင် ဖြစ်နေလျှင် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်းကို တစ်ယောက်ချင်းစီအား သတိပေးပါ။ သင်ခန်းစာအပိုင်းများ ပြီးဆုံးချိန်တွင် သူမသည် သင်ထံ၌ သူမသည် သီးသန့်လာရန် ကြိုဆိုကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပြီးနောက် ဆွေးနွေးချက်များကို ယေဘုယျဆန်သောဆွေးနွေးသော အပိုင်းသို့ ဦးတည်ပါ။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း

သင်၏သင်တန်းမှ သင်တန်းသားများသည် ခက်ခဲသော အခြေအနေများ၌ ရုန်းကန်နေနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည် (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံးအနေနှင့် ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်အတွက် အခြေအနေတစ်ခုရောက်အောင် ကြိုးစားနေမည်ကို မျှော်လင့်မိသည်။ ထို့ကြောင့်၊ စိတ်ဖိစီးမှုများအား စီမံတတ်စေရန်နှင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂရုစိုက်နိုင်စေရန် နည်းလမ်းများဖြင့် အသင့်ဖြစ်စေရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းသည် ကြီးမားသော သင်တန်းစာ အပိုင်းများကို ခွဲရန် အကူအညီ ဖြစ်စေသည် (၎င်းတို့အား ဂိမ်းများနှင့် အတူတွဲသုံးခြင်း၊ အစားထိုးသုံးခြင်း) နှင့် သင်တန်းတစ်လျှောက်တွင် သင်တန်းပါဝင် သူများ၏ ပါဝင်မှု အဆင်ပြေစေရန် သေချာစေပါ။ဤအပိုင်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတိုအချို့ကို စာရင်းပြုစုထားသည်။ ထိုစာရင်း များကို အသုံးပြုကာ သင်တန်းကာလ တစ်လျှောက်တွင် သင့်အနေဖြင့် ပြန်လည် ဖန်တီးယူနိုင်သည်။ ထိုအတွက် အကြံပြု ထားသောနေရာများသည်လည်း သင်တန်းအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သည်။ သို့သော်၊ သင်တန်းစာအပိုင်း အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် ၎င်းတို့အား လိုအပ်လျှင်အချိန်မရွေးထည့်သွင်းနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများထဲမှ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးသော ပညာရှင်များ ရှိခဲ့လျှင်မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အပန်းဖြေလေ့ကျင့်ခန်းများ အချို့(သို့မဟုတ် အာလုံး) အတွက် တာဝန်ရှိယူနိုင် ကြောင်း ပြောဆိုနိုင်သည်။

ထိုင်ခုံပေါ်ထိုင်၍ ယောဂကျင့်ခြင်း

လည်ပင်းကို လှည့်ကာ ထိုင်နည်း

ထိုင်ခုံတွင် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ မျက်နှာကျက်ကို မော်ကြည့်ကာ သင့်လည်ပင်းကို ဆန့်ထားပါ။ သင်၏ လက်ဝဲဖက်နားဖြင့် လက်ဝဲဖက်ပုခုံးကို ထိထားပါ။ သင့်ဦးခေါင်းကို ကြမ်းပြင်သို့ ဦးစိုက်ကာ သင်၏ မေးစေ့ဖြင့် သင်၏ ရင်ဘတ်ကို ထိစေပါ။ လက်ယာဖက်သို့ သင့်ခေါင်းကို လှည့်ကာ သင့် လက်ယာဖက်နားဖြင့် ပုခုံးကိုထိထားပါ။ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် ဖြေးဖြေးမှန်မှန် အသက်ရှုသွင်း ရှုထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ နှစ်ကြိမ်ဆက်တိုက် ပြုလုပ်ပါ။

တောင် ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်အောင် ထိုင်နည်း

ထိုင်ခုံတွင် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ သင့် ပုခုံးကို အနောက်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်သို့ လွှဲကာ အကြောလျှော့ပါ။ လက်မောင်းကို ဘေးဘက်သို့ သက်တောင့်သက်သာ ချထားပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက သင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားသွားစေရန် သင်၏ ချက်ကို ကျောရိုးဘက်သို့ရောက်အောင် ဆွဲဆန့်ပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သင့်ခြေထောက်များကို ပြားကပ်စွာ ထားပါ။ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် အသက်ရှုသွင်းကာ လက်များကို ခေါင်းပေါ် မြှောက်ထားပါ။ သင့် လက်များကို ပုခုံးအကျယ်အတိုင်း ခြားထားကာ ပုခုံးများအား သက်တောင့်သက်သာရှိပါစေ။ အကယ်၍ ပုခုံးများ တင်းကာ နားဘက် တက်သွားသည်ဟု ခံစားရပါက ပြန်ဖြေလျှော့ပါ။ သင့် လက်ချောင်းများကြားမှ မျက်နှာကျက်သို့ ကြည့်ပါ။ အသက် ၅ ကြိမ်ရှုသွင်းပြီးသည်အထိ ဤပုံစံအတိုင်း နေပါ။

လင်းယုန်အတောင်ဖြန့် ထိုင်နည်း

ထိုင်ခုံတွင် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ သင့် ပုခုံးကို အနောက်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်သို့ လွှဲကာ အကြောလျှော့ပါ။ လက်မောင်းကို ဘေးဘက်သို့ သက်တောင့်သက်သာ ချထားပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက သင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားသွားစေရန် သင်၏ ချက်ကို ကျောရိုးဘက်သို့ ရောက်အောင် ဆွဲဆန့်ပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သင့်ခြေထောက်များကို ပြားကပ်စွာ ထားပါ။ လက်မောင်းများအား သင့်ရှေ့သို့ ၉၀ ဒီဂရီ ဖြန့်ထားကာ လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပူးကပ်ထားပါ။ သင့် လက်ယာဘက် လက်မောင်းကို လက်ဝဲဘက် လက်မောင်းအောက်သို့ ထားကာ လက်ဖမိုးအချင်းချင်း ကပ်ထားပါ။ မတ်မတ်ထိုင်ကာ အသက်ရှုသွင်း ရှုထုတ်ပါ။ လည်ဂုတ်ကို ဆွဲဆန့်နိုင်ရန် သင့်မေးစေ့ဖြင့် ရင်ဘတ်ကို ထိပါ။ အသက် ၅ ကြိမ် ရှုသွင်းပြီးသည်အထိ ထိုအတိုင်းနေကာ အပေါ်မှ အနေအထားအတိုင်း ပြောင်းပြန်လုပ်ကာ နောက်ထပ် အသက် ၅ ကြိမ် ရှုသွင်းသည်အထိ ပြန်နေပါ။

အရှေ့ဘက်သို့ ငိုက်၍ ထိုင်နည်း

ထိုင်ခုံတွင် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ သင့် ပုခုံးကို အနောက်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်သို့ လှဲကာ အကြောလျှော့ပါ။ လက်မောင်းကို ဘေးဘက်သို့ သက်တောင့်သက်သာ ချထားပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက သင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားသွားစေရန် သင်၏ ချက်ကို ကျောရိုးဘက်သို့ ရောက်အောင် ဆွဲဆန့်ပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သင့်ခြေထောက်များကို ပြားကပ်စွာ ထားပါ။ သင်၏တင်ပါး အရွယ်အစားထက် အနည်းငယ်ပို၍ သင့်ခြေထောက်များကို ချဲထားပါ။ တင်ပါးကို အားပြုကာ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ သင့်လက်များအား ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဖြေးဖြေးချင်းချပါ။ ညှို့သကျည်း သို့မဟုတ် ပေါင်ပေါ်သို့ထိပါ။ သင့် ကျောကုန်းအပေါ်ဘက်အား ဖြည်းဖြည်းချင်း ကုန်းပါ။ သင်၏ ရင်ဘတ်ကို သင့်ခြေထောက်များ အကြားတွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိစေကာ သင်၏ ဦးခေါင်းကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး လည်ပင်းကို စိုက်ချပါ။ သင့် ပုခုံးများအား သက်တောင့်သက်သာထားကာ ခုံးထားပေးပါ။ အသက် ၅ ကြိမ်ရှူပြီးသည်အထိ ထိုပုံစံအတိုင်းနေပါ။ သင်၏ ဦးခေါင်းအား ဖြည်းဖြည်းချင်း မော့ကာ အသက်ရှူထုတ်ပါ။

ကြောင်ပုံစံ/ နွားပုံစံဖြင့် ထိုင်နည်း

ထိုင်ခုံတွင် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ သင့် ပုခုံးကို အနောက်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်သို့ လှဲကာ အကြောလျှော့ပါ။ လက်မောင်းကို ဘေးဘက်သို့ သက်တောင့်သက်သာ ချထားပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက သင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားသွားစေရန် သင်၏ ချက်ကို ကျောရိုးဘက်သို့ ရောက်အောင် ဆွဲဆန့်ပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သင့်ခြေထောက်များကို ပြားကပ်စွာ ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည်နှင့် ရင်ဘတ်ကို အားပြု၍ နောက်ကျောကို ဆန့်ကာ မျက်နှာကြက်သို့ မော်ကြည့်ပါ။ မေးစေ့ကို မော့ထား၍ သင့် လက်မောင်းများအား သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေပါ။ အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည်နှင့် သင့်ကျောရိုးကို ခုံးစေကာ ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့ငိုက်ချပါ။ သင့်မေးစေ့ဖြင့် ရင်ဘတ်ကို ထိထားကာ သင့်ပုခုံးများ အား ရှေ့လျားစေပါ။ ၅ ကြိမ် အပြန်အလှန်လုပ်ဆောင်ပါ။ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ် တစ်ခုချင်းစီတွင် နွားပုံစံမှ ကြောင်ပုံစံ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ပါ။

ထိုင်ခုံကို အသုံးပြု၍ မတ်တပ်ရပ်ကာ အရှေ့ဘက်သို့ ငိုက်နည်း

ထိုင်ခုံ၏ အနောက်ဘက်မှ မတ်တပ်ရပ်ကာ လက်များဆန့်တန်းထား၍ ထိုင်ခုံနောက်မှီကို ကိုင်ထားပါ။ တင်ပါးနှင့် ခြေထောက် တစ်သားတည်းကျနေပါစေ။ သင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားသွားစေရန် သင့်ပုခုံးများအား အောက်သို့လျှောချပါ။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည်နှင့် ထိုင်ခုံကို ထိစေရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှောချပါ။ ဒူးကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ကွေးကာ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ပူးကပ်မနေစေရ။ ဦးခေါင်းကို ငိုက်ကျစေပါ။ အသက် ၅ ကြိမ်ရှူသွင်း/ထုတ်ပြီးသည်အထိ ထိုအတိုင်းနေပါ။ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်မတ်စေပါ။

ထိုင်ခုံကို အသုံးပြုကာ အရှေ့ဘက်သို့ ကိုင်း၍ ထိုင်နည်း

သင်၏ ရှေ့တွင် ထိုင်ခုံတစ်ခုံထားကာ ၎င်း၏အောက်သို့ သင့်ခြေထောက်ဆန့်ထုတ်၍ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။ သင့်လက်များ ဆန့်ထုတ်လိုက်သောအခါ ထိုင်ခုံနှင့် ထိနိုင်အောင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ထိုင်ခုံကို နီးကပ်စွာထားပါ။ သင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားသွားစေရန် သင်၏ချက်ကို ကျောရိုးဘက်သို့ဆွဲဆန့်ပါ။ သင့်ခြေထောက်များ လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ခြေဖဝါးများကို သက်တောင့်သက်သာထားပါ။ အကယ်၍ မဆန့်တန်းနိုင်ပါက သင်၏ ဒူးကို ကွေးပါ။ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် သင်၏ လက်ဖျံကို တင်ထားနိုင်ရန် တင်ပါးကို အားပြုပါ။ ထို့နောက် သင်၏ မေးစေ့ဖြင့် ရင်ဘတ်ကို ထိစေကာ သင့်ကျောကုန်းအပေါ်ဘက်ကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်းထားပါ။ အသက် ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ် ရှူသွင်း/ထုတ်ပြီးသည်အထိ ထိုကဲ့သို့နေပါ။ ပြီးနောက် သင်၏ ရင်ဘတ်နှင့် မေးစေ့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်မတ်စေပါ။

ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူခြင်း

သင့်၏ ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် လေပူဖောင်းတစ်ခုရှိသည်ဟု တွေးယူပါ။ သင်၏လက်တစ်ချောင်းကို ချက်အောက်တွင် ထားရှိကာ နှာခေါင်းမှ

တစ်ဆင့် အသက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ လေးစက္ကန့်စာ ရှူသွင်းပါ။ ပူဖောင်းကိုလေဖြည့်ထားသလို ခံစားရအောင် သင်၏ဝမ်းဗိုက်သည် ဖောင်ကားသင့်သည်။ ပူဖောင်း လေပြည့်သွားသောအခါ သင်၏ နှုတ်ခမ်းမှတစ်ဆင့် အသက်ကို လေးစက္ကန့်ကြာ ရှူထုတ်ပါ။ ပူဖောင်း လေဖြည့်သောအချိန် နှင့် လေမရှိသောအချိန် အခြေအနေမျိုး သင်လက်ချောင်းသည်လည်း တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်လိမ့်မည်။ ၂ စက္ကန့်ကြာ စောင့်ကာ လွတ်ပါ။ ကြိမ်ရေအနည်းငယ် လိုက်လုပ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်မှ အသက်ရှူသောအခါ သင်၏ အထက်ပိုင်းဖြစ်သော (ပုခုံးများ နှင့် ရင်ဘတ်ပိုင်းတွင်) တော်သင့်စွာ သက်တောင့်သက်သာရှိစေသည်။

ပုံဖော်ခြင်း

တိတ်ဆိတ်သော နေရာတစ်ခုကိုရှာပါ။ ထို့နောက် မျက်စိမှိတ်ပါ။ သင်ရောက်ဖူးသော တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပြီး အေးချမ်းမှုအရှိဆုံးနေရာကို တွေး ကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ်ကို ထိုနေရာတွင် ရှိနေသကဲ့သို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ မည်သို့ ခံစားရမည်၊အနံ့အသက်၊ အသံ မည်သို့ ပုံစံဖြစ်မည်ကို ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ လေပြေလေနု၊ မြက်ခင်းပြင်ကိုထိတွေ့ခြင်း၏ ခံစားမှု (သို့မဟုတ်) သင့်၏ နေရာတွင် ရှိနေနိုင်မည့်အရာ အသေးစိတ်အရာ အားလုံးကို တွေးကြည့်ပါ။ ထိုနေရာတွင် ရောက်နေသကဲ့သို့ တွေးတောကာ အသက်ကိုပြင်းစွာ ကြိမ်ရေများစွာ ရှူပါ။ သင်စိုးရိမ်ပူပန်မှု (သို့မဟုတ်) ဖိအားများသည်ဟု ခံစားရသောအခါ ထိုနေရာကို ပြန်သွားပါ။

ကြွက်သားဖြေလျှော့ခြင်း

လက်တစ်ဖက်စီဖြင့် လက်သီးစုပ်ပြီး လက်တစ်ဖက်စီကို တင်းကျပ်စွာ ဖျစ်ညစ်ပါ။ ဖျစ်ညစ်ပါ...ဖျစ်ညစ်ပါ...ဖျစ်ညစ်ပါ။ ထို့နောက် ဖြေလျှော့ပါ။ ယခု သင်သည် သင်၏လက်သီးများဖျစ်ညှစ်နေစဉ်တွင် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖျစ်ညှစ်ရန် သင်၏လက်မောင်းများကို တင်းကျပ်အောင် လုပ်ပါ၊ ဖျစ်ညှစ်ပါ...ဖျစ်ညှစ်ပါ...ဖျစ်ညှစ်ပါ...ဖြေလျှော့ပါ။ ယခု၊ ဤတစ်ကြိမ်တွင် သင်၏လက်သီးစုပ် သင်၏လက်မောင်း များကို ဖျစ်ညှစ် နေချိန်တွင် သင်၏ခြေထောက်များကိုလည်း အတူတကွ ဖျစ်ညှစ်ပါ။ ဖျစ်ညှစ်ပါ...ဖျစ်ညှစ်ပါ...ဖျစ်ညှစ်ပါ...ဖြေလျှော့ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။ သင်၏လက်များ၊ လက်မောင်းများ နှင့် ခြေထောက်များကို ခါချပါ။

အချိန်ရလျှင်၊ သင်သည်ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုစီဖြင့် လုပ်နိုင်သည်- ဆိုလိုသည်မှာ ဘယ်ခြေထောက်၊ ဘယ်ခြေသလုံး၊ ဘယ်ဘက်ပေါင်၊ ဘယ်ဘက်တင်ပါးနှင့်အစပြုပြီး ညာခြေထောက်ဘက်ပြန်လုပ်မည်၊ ထို့နောက် ဘယ်ဘက်လက်၊ လက်မောင်း၊ ပုခုံး၊ ညာလက်မောင်း၊ ထို့နောက် နောက်ကျောဘက်၊ မျက်နှာ စသည်ဖြင့်။

ရေးချထားခြင်း

နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ သင်သည် ၎င်းတို့ကို သင်၏လုပ်ငန်းတွင် ခက်ခဲသော သို့မဟုတ် ဖိအားများသော အတွေ့ အကြုံကို ချရေးခိုင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း နှင့် ၎င်းတို့ရေးသားခဲ့သည့်အကြောင်းအရာကို အဖွဲ့အတွင်းရှိ၎င်းတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် အခြားသောသူများကို ဖတ်ပြရမည်ကို ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့ရေးသားထားသည့်အရာကို ပေးစရာမလိုပါ။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့ ရေးသားထားသည့်အရာကို မဖတ်ပြလိုပါက မဖတ်ဘဲနေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို ခက်ခဲသောလုပ်ငန်းအခြေအနေတစ်ခုနှင့် အဆိုပါအခြေအနေကို စီမံခန့်ခွဲရန် မည်သည့်အရာကကူညီခဲ့သည်နှင့်ပတ်သက်၍ချရေးရန် အချိန်(၅)မိနစ်အသုံးပြုရန်တောင်းဆိုပါ။

အချိန်(၅)မိနစ်ပြီးနောက် ၎င်းတို့ရေးသားခဲ့သည်အရာကို ၎င်းတို့အဖွဲ့ကို ဖတ်ပြရန်အချိန် (၅) မိနစ်အသုံးပြုရန်တောင်းဆိုပါ။ နားထောင် သူများသည် ပြောသည့်အကြောင်းအရာကို အကြံပေးခြင်း သို့မဟုတ် စီစစ်ခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပေ။ ၎င်းတို့သည် နားထောင်ခြင်းသာ ပြုလုပ်သင့် သည်။ ပို၍ငယ်သောအဖွဲ့များမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်စီသည် ဖတ်ပြရန်အခွင့်ရပြီးနောက်တွင် ပင်မအဖွဲ့ဆီသို့ပြန်သွားမည်။ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း- အတွေ့အကြုံသည် ဘယ်လိုမျိုးလဲ? တစ်စုံတစ်ရာက သင့်ကိုအံ့အားသင့်စေပါသလား? ဘယ်အရာက ခက်ခဲသလဲ? ဘယ်အရာက အသုံးဝင် သလဲ။

အောင်မြင်သော ဇာတ်လမ်းများ

ဒုက္ခဝေဒနာများသည် နေရာအနှံ့တွင် အလွန်ပျံ့ နှံ့နေပြီး လိုအပ်ချက်များ အလွန်ကြီးမားနေသောအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်သည်ဖြစ်စေ ဘယ်သောအခါမျှ လုံလောက်သည်ဟုမထင်ရချေ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဝန်ထမ်းများကို သေးငယ်သောအောင်မြင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုတတ်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်သည်။

လုပ်ငန်းဆောင်တာဆောင်ရွက်ခြင်းနေ့တစ်နေ့၏ အဆုံးတွင်၊ ဝန်ထမ်းများကို အတူတကွစုစည်းပြီး ထိုတစ်ရက်တာအတွင်း သို့မဟုတ် တစ်ပတ်တာအတွင်း ၎င်းတို့ရရှိခဲ့သည့် မည်မျှသေးဖွဲ့သည်ဖြစ်စေကာမူ အောင်မြင်မှုတစ်ခုအကြောင်းကို ပြောဆိုစေပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးက အောင်မြင်မှုတစ်ခုဆီ မရောက်ရှိနိုင်လျှင် အခြားသောအဖွဲ့ဝင်များက ၎င်းတို့ကိုကူညီပေးသင့်သည်။ ဘာတွေဆောင်ရွက်ဖို့လို အပ်သေးသည်ကို အလွန်အကျွံအာရုံစိုက်ခြင်းထက် ၎င်းကဲ့သို့ ပုံမှန်အခြေခံအရာကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ဝန်ထမ်းများကို ၎င်းတို့ က ဘာတွေကို ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်နေသည်ကို သတိစထားမိရန်ကူညီပေးသည်။ ဤအရာသည် ဖိအားများပြီး စိတ်ရှုပ်ခြင်းနေထက် အသုံးဝင်ပြီး ရိုးရှင်းသော နည်းဗျူဟာတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။

ပုံဖော်ခြင်း

အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်သည် ပုံဖော်သူအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်၍ အခြားသောအဖွဲ့ဝင်များက 'ရွှံ့စေး' အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ပါ။ ပုံဖော်သူကို ၎င်းတို့၏ ဖိအားများသော အခြေအနေတစ်ခု၏ ပုံရိပ်ကို ပုံဖော်ရန်တောင်းဆိုပါ။ ပုံဖော်သူသည် အကြောင်းအရာကို ပြောဆိုခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ဖိအားများသော အတွေ့အကြုံကို ကိုယ်စားပြုသည့် အနေအထားများကို ပုံဖမ်းရန် တောင်းဆိုပါ။ ထို့နောက် ပုံဖော်သူ သည် အဖွဲ့သို့ဝင်ပြီး ပုံဖော်ခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ အခြားသော အဖွဲ့ဝင်များကို အတူတကွစုစည်းပြီး 'ပုံဖော်ခြင်း' ကို ကြည့်ရှုရန်ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့ဘာကိုမြင်တွေ့ရသည်ကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ခေါင်းဆောင်သည် ရွှံ့စေးအဖြစ်တာဝန် ထမ်းဆောင် သောသူများကို အနေအထားချိုးဖျက်ရန် တောင်းဆိုပါ။

ထို့နောက် ပုံဖော်သူကို ပထမအပိုင်းတွင် ပါဝင်ခဲ့သောစေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ထပ်မံအသုံးပြုစေကာ 'ဖိအားမှလွတ်မြောက်လာသူများ' ပုံရိပ်ကို ပုံဖော်ရန် တောင်းဆိုပါ။ ပုံဖော်သူသည်လည်း ပုံဖော်ခြင်းသို့ပြန်လည် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ အဖွဲ့ဝင်များကို အတူတကွစုစည်းပြီး 'ပုံဖော်ခြင်း' ကို ကြည့်ရှုရန်ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့ဘာကိုမြင်တွေ့ရသည်ကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ခေါင်းဆောင်များက ရွှံ့စေးအဖြစ် တာဝန် ထမ်းဆောင်သောသူများကို အနေအထားချိုးဖျက်ရန် တောင်းဆိုပါ။

နောက်ဆုံးတွင် ခေါင်းဆောင်များက စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို မူလအနေအထား (ဖိအားများသောအနေအထား)ကို ပုံဖော်ရန်တောင်းဆိုပြီး ခေါင်းဆောင်က တစ်မှတစ်ဆယ်ထိ ဖြေးညှင်းစွာရေတွက်ပါ- မူလပုံရိပ်ဖြစ်သော ဖိအားများသောအနေအထားမှ ဖိအားမှ လွတ်မြောက်ခြင်း ပုံရိပ်သို့ ဖြေးညှင်းစွာပြောင်းပါ။

ခေါင်းဆောင်မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအားလုံးကို ၎င်းတို့၏ ထိုင်ခုံဆီသို့ ပြန်သွားရန် ပြောဆိုပါ။ သင်တန်းသားများ နှင့် အတူ ရရှိသော အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည် အစီရင်ခံကာ နဂိုမူလအနေအထားအတိုင်း နေခြင်းသည် ၎င်းတို့အတွက် မည်သို့နည်း၊ ၎င်းတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မည်သို့ခံစားခဲ့ရကြောင်း စသည်တို့ နှင့် ဖိအားများသော အနေအထားမှ လွတ်လပ်သော အနေအထားသို့ပြောင်းရာတွင် မည်သို့ခံစားခဲ့ကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။

ဝေမျှခြင်း

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုသော ရိုးရှင်းပြီးထိရောက်သောနည်းလမ်းသည် အုပ်စုတစ်ခုအနေဖြင့် (သို့မဟုတ် အုပ်စုငယ်အဖြင့် ခွဲကာ) အချိန်တစ်ခုကိုယူကာ စိတ်ဖိစီးမှုများလျှော့ကျသွားအောင် ၎င်းတို့ အသုံးပြုသော နည်းလမ်းကိုဝေမျှရန် အခြားသူများအတွက်၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် ဆွေးနွေးပါ။သင်သည် အောက်ပါ မေးခွန်းမျိုးဖြင့် ဆွေးနွေးချက်ကိုကြောင်းပေးနိုင်သည်။

- သင့်ကို ဘာတွေက စိတ်ပူပန်စေသလဲ သို့မဟုတ် ဘာတွေက သင့်၏ ခွန်အားများကို လျော့နည်းစေသနည်း။
- စိတ်ပူပန်မှုကို သက်သာစေရန် သို့မဟုတ် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားအင်များကို ပြန်လည်ဖြည့်သွင်းရန်အတွက် သင့်ဘာလုပ်သနည်း။

သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ကို ကျင့်သုံးသော အချို့သော နည်းဗျူဟာများ သို့မဟုတ် နည်းလမ်းများကို ဝေမျှဖို့ရန်အတွက် တောင်းဆိုပါ။

ထို့နောက် ဆွေးနွေးစေပါ။

သင်တန်းမာတိကာ

အစီအစဉ်

ပထမရက်

အချိန်	သင်ခန်းစာအပိုင်း
၉:၀၀ - ၁၀:၀၀	၁ - ကြိုဆိုခြင်း၊ ရလဒ်များ နှင့် မျှော်မှန်းချက်များ
၁၀:၀၀ - ၁၀:၁၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၀:၁၅ - ၁၂:၃၅	၂ - အရေးပေါ် အခြေအနေများရှိ အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု
၁၂:၃၅ - ၁၄:၀၀	နေ့လည်စာသုံးဆောင်ချိန် （၂၅ မိနစ်စွာ- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ၊ ဂိမ်းကစားခြင်း）
၁၄:၀၀ - ၁၅:၁၅	၃ - လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များ - မိတ်ဆက်ခြင်း နှင့် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများ
၁၅:၁၅ - ၁၅:၃၀	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၅:၃၀ - ၁၆:၄၅	၄ - လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များ - ပုံစံများ နှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း
၁၆:၄၅ - ၁၇:၀၀	အကျဉ်းချုပ်ခြင်း

ဒုတိယရက်

အချိန်	သင်ခန်းစာအပိုင်း
၉:၀၀ - ၉:၃၀	တစ်ရက်တာကို မိတ်ဆက်ခြင်း (၁၀ မိနစ်စာ- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း)
၉:၃၀ - ၁၀:၃၀	၅ - အစီအစဉ်ပုံစံကို မိတ်ဆက်ခြင်း
၁၀:၃၀ - ၁၀:၄၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၀:၄၅ - ၁၂:၀၀	၆ - ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း
၁၂:၀၀ - ၁၃:၂၀	၇ - စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့
၁၃:၂၀ - ၁၄:၀၀	နေ့လည်စာ သုံးဆောင်ချိန်

၄:၂၀ - ၁၅:၃၀	၈ - ကျန်းမာရေးတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု
၅:၃၀ - ၁၅:၄၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၅:၄၅ - ၁၆:၄၅	၉ - ညွှန်းပို့ခြင်း စနစ်များ
၆:၄၅ - ၁၇:၀၀	အကျဉ်းချုပ်ခြင်း

တတိယရက်

အချိန်	သင်ခန်းစာအပိုင်း
၉:၀၀ - ၉:၁၅	တစ်ရက်တာကို မိတ်ဆက်ခြင်း
၉:၁၅ - ၁၀:၄၅	၁၀ - လူထု နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း
၁၀: ၄၅-၁၁:၀၀	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၁:၀၀-၁၃:၁၀	၁၁ - အန္တရာယ် လျှော့ချခြင်း
၁၃:၁၀ - ၁၄:၃၀	နေ့လည်စာသုံးဆောင်ချိန် (၂၀ မိနစ်စာ- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း / ဂိမ်းကစားခြင်း)
၁၄:၃၀-၁၅:၃၀	၁၂ - အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အခြားသော ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း
၁၅:၃၀- ၁၅:၄၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၅:၄၅ - ၁၆:၄၅	၁၃ - သတင်းအချက်အလက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့် မျှဝေခြင်း
၁၆:၄၅- ၁၇:၀၀	အကျဉ်းချုပ်ခြင်း

စတုတ္ထရက်

အချိန်	သင်ခန်းစာအပိုင်း
၉:၀၀ - ၉:၃၀	တစ်ရက်တာကို မိတ်ဆက်ခြင်း (၁၅ မိနစ်စာ- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း / ဂိမ်း အပါအဝင်)
၉:၃၀ - ၁၁:၀၀	၁၄ - စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု နှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း
၁၁:၀၀ - ၁၁:၁၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၁:၁၅ - ၁၃:၃၅	၁၅ - အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
၁၃:၃၅ - ၁၅:၀၀	နေ့လည်စာသုံးဆောင်ချိန် (၂၅ မိနစ်စာ- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း / ဂိမ်းကစားခြင်း)
၁၄:၃၀ - ၁၅:၃၀	၁၆ - နိဂုံးချုပ်ခြင်း

ပထမရက်

အချိန်	သင်ခန်းစာအပိုင်း
၉:၀၀ - ၁၀:၀၀	၁ - ကြိုဆိုခြင်း၊ ရလဒ်များ နှင့် မျှော်မှန်းချက်များ
၁၀:၀၀ - ၁၀:၁၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၀:၁၅ - ၁၂:၃၅	၂ - အရေးပေါ် အခြေအနေများရှိ အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု
၁၂:၃၅ - ၁၄:၀၀	နေ့လည်စာသုံးဆောင်ချိန် (၂၅ မိနစ်စွာ- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ၊ ဂိမ်းကစားခြင်း)
၁၄:၀၀ - ၁၅:၁၅	၃ - လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များ - မိတ်ဆက်ခြင်း နှင့် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများ
၁၅:၁၅ - ၁၅:၃၀	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၅:၃၀ - ၁၆:၄၅	၄ - လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များ - ပုံစံများ နှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း
၁၆:၄၅ - ၁၇:၀၀	အကျဉ်းချုပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁။ သင်တန်း၏ မျှော်မှန်းချက်များ နှင့် ရလဒ်များ

လေ့လာသင်ယူရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ :

- သင်တန်း၏ မျှော်မှန်းချက် နှင့် ရလဒ်များကို ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း
- အုပ်စုလိုက် အခြေခံ စည်းကမ်းများကို ချမှတ်ပါ

အချိန်။ ၁ နာရီ

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်း များ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊ စက္ကူကဒ်ထူများ၊ မာကာများ ၊တိပ်များ

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- အခြေခံစည်းကမ်းများ ဟုရေးသားထားသော စက္ကူကပ်ထူကို ပြင်ဆင်ပြီး လူများ မြင်တွေ့ နိုင်သော နေရာတွင် ကပ်ထားပါ။
- မေးခွန်းမေးရန် ချန်ထားသော နေရာလွတ်ဟု ရေးသားထားသော စက္ကူကပ်ထူကို ပြင်ဆင်ပြီး လူများ မြင်တွေ့ နိုင် သော နေရာတွင်ကပ်ထားပါ။
- အစီအစဉ်မာတိကာများကိုပြင်ဆင်ထားပါ။ သင်ခန်းစာ အပိုင်းတစ်ခုစီ၏ ခေါင်းစဉ်များ (သို့မဟုတ်) တစ်ရက်ချင်းစီ၏ အဓိကကျသော အကြောင်းအရာနယ်ပယ်များ နှင့် ပထမရက်၊ ဒုတိယရက်၊ တတိယရက်၊ စတုတ္ထရက်၊ နားချိန်များ၊ နေ့လည်စာ သုံးဆောင်ချိန်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးထားပါ။
- တစ်ရက်ချင်းစီ၏ မနက်ပိုင်း၊နေ့လည်ပိုင်းအတွက် ဖော်ပြထားသော သင်ခန်းစာအပိုင်းများကို နံရံပေါ်တွင် ကပ်ပါ။
- သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ် မိတ္တူကို သင်တန်းသား တစ်ယောက်ချင်းစီရရှိပါစေ။ ထို့အတူ သင့်အနေဖြင့်ရုပ်ပုံကားချပ် များကို အသုံးမပြုဖြစ်ပါက မှတ်စုလိုက်နိုင်ရန်အတွက် ပစ္စည်းများကို ရရှိစေပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ မိတ်ဆက်ခြင်းများ -၂၀ မိနစ်

- ◆ သင်တန်းသားများအား ကြိုဆိုပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေများရှိ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များ နှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုအတွက် စွမ်းဆောင်ရည်များ မြှင့်တင်ပေးရန် ဟူသော သင်တန်း ၏ ခြုံငုံ ရည်မှန်းချက် နှင့် ပံ့ပိုးကူညီသူအဖွဲ့ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ် အပါအဝင် ၎င်းတို့၏ ပစ္စည်းများ အား မှတ်ထားပါ။ လက်စွဲစာအုပ်၌ ၎င်းတို့ စိတ်ဝင်စားသောအပိုင်းများတွင် အမှတ်အသားများပြုလုပ်ရန် နှင့် လိုအပ်ပါက မှတ်စုလိုက်ရန် အတွက် ၎င်းကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ◆ ဤသင်တန်းသည် နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့မှ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကို လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသော အသိုင်းအဝန်းမှ ထိရောက်လျှင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင် ရွက်နိုင်စွမ်းကို အားကောင်း လာစေရန် အစပျိုးလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြ ပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေများရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်ရန် ဆန္ဒရှိပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ချေ အရှိဆုံး သော ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများအား ဦးတည်ထား ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ◆ သင်တန်းသား တစ်ယောက်ချင်းစီအား ၎င်းတို့၏နာမည် နှင့် မည်သည့်နေရာမှ ဤသင်တန်းသို့ရောက်ရှိ အောင် လာခဲ့ ကြောင်းကို အတိုချုပ်ပြောဆိုရန် တောင်းဆိုပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင် နှင့်ဆက်စပ်၍ ရယ်မောချင်စရာ ကောင်းသော(သို့မဟုတ်) စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းအရာ တစ်ခုအားပြောဆိုစေပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ သင်တန်း၏ မျှော်မှန်းချက်များ နှင့် ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

- သင်တန်းသားများ ရရှိခဲ့သောသတင်းအချက်အလက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်တန်းမစမီအချိန်တွင် ၎င်းတို့၏ မျှော်မှန်းချက်များကို ဝေမျှဖို့ရန် လိုအပ်ကြောင်း အသိပေးပါ။ သင်တန်းသားများမှ ဝေမျှခဲ့သော အဓိကကျသည့် မျှော်မှန်းချက်အချို့ အား အလေးပေးပြောဆိုပါ။
- အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်တန်း၏ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
    - အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဆိုင်ရာ အလျှင်အမြန်လုပ်ဆောင်ရသော လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် သင့်လျော်သော သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းခြင်း ပုံစံကိရိယာများ ကို လျော်ညီစွာ အသုံး ပြုနိုင်ရန်
    - အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို တားဆီးကာကွယ်ရန် နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက် နိုင်ရန် ကြားဝင် ဆောင်ရွက် မှုများအား ပုံစံရေးဆွဲကာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်
    - အရေးပေါ်အခြေအနေ နှင့် အခက်အခဲများကြားရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အထောက်အကူ ပြုရန် ရှိနှင့်ပြီးသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို လျော်ညီစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်။
    - အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ဦးစားပေးကာ ပါဝင်စေရန် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု မဟုတ်သော အခြား ကဏ္ဍဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ရန်
    - အရေးပေါ် ဖြစ်နေသော အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက် ခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီး များနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် အဖွဲ့အစည်းများ၏ ကြိုတင်ပြင်ဆင် နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးရန်။
- သင်တန်းသားများထံမှ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ သင်တန်းရက်သတ္တပတ်ကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း -၁၀ မိနစ်

- တစ်ရက်ချင်းစီတွင် ပါဝင်သင့်သော အဓိကခေါင်းစဉ်များကို ဖော်ပြထားသည့် နံရံပေါ်မှ အစီအစဉ်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။ ကြိုတင်ဆွေးနွေးထားပြီးဖြစ်သော သင်တန်းသားများ၏ မျှော်မှန်းချက်များနှင့် အစီအစဉ် ကြား ချိတ်ဆက်မှု ရှိအောင် သေချာစေပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းတစ်ခု၏ ခြုံငုံ ရည်မှန်းချက် များသို့ ရောက်ရှိအောင် အစီအစဉ်ဖြင့် မည်သို့လုပ်ဆောင် မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။။ ထိုအစီအစဉ်တွင် ပါရှိသော သင်ခန်းစာ အပိုင်းများကို လိုအပ်သလို ပြန်လည် စီစဉ်နိုင်သည်။
- မေးခွန်းများမေးရန် ချန်ထားသော နေရာအလွတ် ကို မိတ်ဆက်ပါ။ နံရံပေါ်ရှိ စက္ကူကပ်ထူကြီးများကို ပြပါ၊ထို့နောက် မေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများ မ ဖြေရှင်းနိုင်ခင်အထိ ချရေးထားနိုင်ရန်အတွက် ထိုနေရာကို အသုံးပြုလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မေးမြန်းလိုသော မေးခွန်းများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရေးသားနိုင် သည် (သို့မဟုတ်) ပံ့ပိုးကူညီသူအား ကူညီရေးသားရန် အကူအညီတောင်းနိုင်သည်ကို ရှင်းပြပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ အခြေခံ စည်းကမ်းများ - ၁၀ မိနစ်

- သင်တန်းကို လမ်းညွှန်ရန်အတွက် အခြေခံ စည်းကမ်းများ ချမှတ်ရာတွင် ပါဝင်ရန် သင်တန်းသားများအား တိုက်တွန်းပါ။ ၎င်းတို့

ရရှိသော အချိန် နှင့် အုပ်စုပေါ် မူတည်ကာ သင်တန်းသား များအား နာမည်ခေါ်မည့် အစား ၎င်းတို့တွေ့ မြင်လိုသော (သို့မဟုတ် မတွေ့မြင်လို သော) ဥပမာ အမူအရာတစ်ခု အား လိုက်တု စေခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပို၍သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှု ပိုဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အခြား အဖွဲ့ များမှ ၎င်း တို့ ၏ အမူအရာများကို ပြန်လည် ခန့်မှန်း ရမည်ဖြစ်သည်။

ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသောအချက်များကို စက္ကူကပ်ထူ တွင် ချရေးပါ။

- ထပ်ဖြည့်ရန်လိုအပ်သည်ဟု သင့်အနေဖြင့် ခံစားရလျှင် ၎င်းတို့ ထံမှ

  သဘောတူညီမှုရှိ မရှိ မေးမြန်းကာ ထပ်ထည့်ပါ။ အခြေခံ စည်းကမ်း တစ်ခုခြင်းစီကို သေချာစွာ ရှင်းပြစေပါ။ ဥပမာအားဖြင့် လက်တွေ့ တွင်လေးစားမှုသည် မည်သို့ရှိမည်ကို ကို သင်တန်းသား များအား ရှင်းပြစေပါ။ သင်တန်း ကာလတစ်လျှောက်တွင် အခြေခံ စည်းကမ်း များ သည် မြင်သာထင်သာ ရှိနေသင့်သည်)
- အကယ်၍ သင့်တွင် အချိန်ရှိပါက စက္ကူကပ်ထူပြားပေါ်ရှိ အခြေခံ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရန် အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂတိကဝတ် အဖြစ် သင်တန်းသားများအား လက်မှတ်ရေးထိုးရန် တောင်းဆိုပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ ထိန်းသိမ်းခြင်း - ၁၀ မိနစ်

- ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ အစားအသောက်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ၊ သင်တန်းခန်းမ စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- ယေဘုယျအားဖြင့် သင်တန်း (သို့မဟုတ်) ထို ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများတွင် မေးခွန်းများရှိ မရှိ မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၂။ အရေးပေါ် အခြေအနေများရှိ အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေး ငယ်များနှင့် ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများ

သင်ယူလေ့လာခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- ကျား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကို အခြေခံအားဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်စေရန်
- အရေးပေါ် အခြေအနေ၏ ဝိသေသ လက္ခဏာများကို မှတ်သားခြင်း - ပဋိပက္ခ၊ လူသားများကြောင့် ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ် - ၎င်း ဝိသေသ လက္ခဏာများသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။

အချိန်။ ၂ နာရီ ၂၀ မိနစ်

မှတ်သားရန်။ အကယ်၍ သင့်တွင် အချိန်ပိုရှိပါက အရေးပေါ်အခြေအနေများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းက လေးများ အပေါ် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း နှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ၏ အကျိုးဆက်များ အကြောင်းကို ပိုမိုဆွေးနွေး နိုင်ရန် ဤသင်ခန်းစာ အပိုင်းအား အချိန်ပိုပေးစေပါ။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊ စက္ကူကပ်ထူများ၊ တိပ်၊ အလွတ်ကတ်များ(သို့မဟုတ် စာရွက်၊ ကပ်ခွာရွက်များ) ဇာတ်လမ်းအကြောင်းအရာပါ စာရွက်စာတမ်း (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၂က) ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသောကတ်များ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၂ခ)၊ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ နမူနာများ (နောက်ဆက် တွဲ ၄.၂ဂ)

ပံ့ပိုးကူညီသူ မှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသော ကတ်များကို ထုတ်၍ ဖြတ်ညှပ်ထားရန်- လိုအပ်လျှင် ဘာသာပြန်ကို ထည့်ပါ
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် နှင့် ပဋိပက္ခ ဟု အမည်တပ်ထားသော စက္ကူကပ်ထူ နှစ်ခုအား ပြင်ဆင်ထားရန်။
- အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုဖြစ်ပါက အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများ တွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ ဖြစ်သော ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ လေးစားခြင်း၊ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်း ပေးခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း များကို လက္ခဏာအကြီးပြုလုပ်ပြီး တစ်ခု နှင့် တစ်ခုကပ်ကာ နံရံပေါ်တွင် ကပ်ပြီး ၎င်း တို့၏ အောက်တွင် နေရာချန်ထားပါ။ နမူနာ ကတ်များကို ထုတ်ထားပါ။ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၂ ဂ)
- သက်ဆိုင်ရာ ဇာတ်ညွှန်းကိုရွေးချယ်ကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲယူပါ။ ပံ့ပိုးကူညီခြင်းအပိုင်းတွင် ပဋိပက္ခကို အခြေခံသော အကြောင်းအရာ တစ်ခု နှင့် သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ကို အခြေပြုထားသော အကြောင်းအရာ ဇာတ်ညွှန်း နှစ်ခုကို ဖော်ပြထား သည်ကို သတိရပါ။ ဤဇာတ်ညွှန်းများတွင် စိတ်ကူးယဉ်ထားသော တည်နေရာများ၊ နာမည်များ နှင့် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များ ပါဝင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ဤဇာတ်ညွှန်းများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏နေရာဒေသ အခြေအနေနှင့် ပို၍ကိုက်ညီသော အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုကာ ၎င်းတို့အား ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် (သို့မဟုတ်) အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။သင်၏အဖွဲ့ နှင့် ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခုထက်ပိုကာ ရွေးချယ်အသုံးပြု နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သင်သည် ဇာတ်ညွှန်းများကို များစွာ အသုံးပြုလေ အုပ်စုများကြားတွင် အကြောင်းအရာများကို ဝေမျှခြင်းအတွက် အချိန်ကို ပိုအသုံးပြုလေဖြစ်သည်ကို စိတ်ထဲတွင်မှတ်ထားပါ။

စုံညီစွာ ဆွေးနွေးခြင်း။ ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာဘာလဲ -၂၀ မိနစ်

- ◆ သင်တန်းသားများအား ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသော ကတ်များကို ဖြန့်ဝေပါ။ (အကယ်၍ အုပ်စုကြီးနေပါက သင့်အနေ ဖြင့်ကတ်နှစ်ခု အစု ဖြင့် အုပ်စု နှစ်ဖွဲ့ခွဲကာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အပေါ်၎င်းတို့ မည်သို့ နားလည်ကြောင်းကို သိရှိရန် ၎င်းတို့အား စဉ်းစားစေ ပါ။ထို့နောက် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ ပြုလုပ်ရန် ကတ်များကို (နံရံ၊ စားပွဲပေါ် (သို့မဟုတ်) ကြမ်းခင်း ပေါ်တွင်) ထားရန် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများနှင့် လုပ်ဆောင်စေပါ။
- ◆ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန်အတွက် သင်တန်းသာများအား ၁၀ မိနစ် အချိန် ခွင့်ပြုပေးပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် အုပ်စုနှစ်ဖွဲ့ရှိနေပါက ၎င်းတို့ စီစဉ်ထားသော အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကွဲပြားခြားနားသော အချက် များကို ဆွေးနွေးပါ။
- ◆ အကယ်၍လိုအပ်ပါက ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို စက္ကူကပ်ထူတွင် (သို့မဟုတ်) ကားချပ်တွင် တင်ပြပါ။

- (အကယ်၍ သင်၏သင်တန်းသားများသည် ကတ်များကို မှန်ကန်စွာစီထားနိုင်ပါက သင်အနေဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်းအပိုင်းသို့ တိုက်ရိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အမျိုးသားများ နှင့် အမျိုးသမီးများ ကြားရှိ လူမှုရေးအရ သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ထားသော ယောကျ်ားဖြစ်ခြင်း၊ မိန်းမဖြစ်ခြင်း ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်အပေါ် အခြေခံကာ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်၍ မည်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို မဆို ကျူးလွန်ရန် ပြုမူ ကြံစည်လုပ်ဆောင်ချက်ကို ခြုံငုံခေါ်ဆိုသော အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာမှုများ အတင်းအဓမ္မ ကျရောက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ခံစားစေခြင်း၊ ထိုကဲ့သို့သော လုပ်ရပ်များ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အကျပ်ကိုင်ခြင်း၊ နှင့် အခြားသော လွတ်လပ်ခွင့်များ ဆုံးရှုံးခြင်း တို့လည်း ပါဝင်သည်။ ထိုသို့သော အပြုအမူများသည် သီးသန့် (သို့မဟုတ်) အများပိုင်နေရာတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင် သည်။ကျား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဟူသော ဝေါဟာရသည် ထိုကဲ့သို့သော လုပ်ရပ်ပုံစံများ၏ ကျား၊မရေးရာ မတူညီသော ရှုထောင့်ကို မီးမောင်းထိုးပြနေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် နိမ့်ကျနေသော ဖြစ်တည်မှု ဂုဏ်ပုဒ်နှင့် သူတို့၏ အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်သော ထိခိုက်လွယ်မှု တိုးမြှင့်လာခြင်း အကြားရှိ ဆက်နွယ်မှု ကိုဆိုလိုသည်။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဟုဆိုရာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း နှင့် လုပ်ရပ်များ ကျူးလွန်ရန် ကြံစည်ကြိုးစားခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လွတ်မြောက်လာသူ၏ သတင်းပေးသဘော တူညီမှု မပါဘဲ အင်အားသုံး၍ ကျူးလွန်ခြင်း၊ ခြယ်လှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အကျပ်ကိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ [၁၁]

၁၁။ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှု အခြေအနေတွင် ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းများအတွက် အေဂျင်စီများဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကော်မတီ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်များ။ အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်း၊ ဒဏ်ခံနိုင်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း နှင့် ပြန်လည်နာလန်ထူလာရန် အထောက်အပံ့ပေးခြင်း ၂၀၁၅။

လွတ်မြောက်လာသူ ဆိုသည်မှာ ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခံရသူဖြစ်သည်။

◆ မည်သည့်အခြေအနေရပ်မဆို ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်ကို ဘုံနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း သို့ရောက်ရှိလာအောင် လုပ်ဆောင် ခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှု ဖြစ်နိုင်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းအရာများကို ကြည့်သော အမြင် ရှုထောင့်များသည် တစ်ယောက် နှင့် တစ်ယောက် အနည်းငယ်စီ ကွဲပြားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးသူများကြားတွင် ထိုသို့ကွဲပြားသော အမြင်များမရှိသော်လည်း မကြာခဏ ဆိုသလို ရှုပ်ထွေးမှု ရှိသည်။ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် သင့်အနေဖြင့် ရည်မှန်းချက်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များချခြင်း နှင့် အကောင်အထည်စတင်ဖော်ရန် ကြိုးစားသောအခါ မလိုလားအပ်သော ငြင်းခုံမှုကို ရှောင်ရန်အတွက် တတ်နိုင်လျှင် လျှင်မြန်စွာ ဘုံနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းရှိ စေရန် သေချာဖို့ရန် ဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။

အချို့ သော နေရာဒေသများတွင် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှု (WAWG) အသုံးအနှုန်းကို အသုံးပြုရန် ပို၍ ကိုက်ညီ(သို့မဟုတ်) လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ အမျိုးသမီးများ နှင့် အမျိုးသား များကို ထပ်တူထပ်မျှ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားသည်ကို ခြုံငုံစေရန်အတွက က်ား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဟု အဖွဲ့အစည်းများစု နှင့် တစ်ကိုယ်တော် အများစုသည် အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း ဤ အသုံးအနှုန်း၏ မူလဇစ်မြစ်သည် ကျား၊မ အခန်းကဏ္ဍများကို အခြေခံကာ အမျိုးသားများ နှင့် အမျိုသမီးများကို အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့သို့သော အကြမ်းဖက်မှုများကို လူမှုရေးကြောင့် ပြန်လည် ဖြစ်ပွားရန် ဖန်တီးစေကာ ထပ်မံကျူးလွန်ရန်အားပေးသည်။ အမျိုးသားများသည် အကြမ်းဖက်မှု တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း နှင့် အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသော အမျိုးသားများသည်လည်း အထောက်အပံ့ နှင့ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုခံရယူရန် ထိုက်တန်သော်လည်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ လူမှုအဖွဲ့အစည်းရှိ အမျိုးသမီများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ နိမ့်ကျမှု ဂုဏ်ပုဒ်နှင့် အင်အားမညီမျှခြင်းကြောင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လုပ်ငန်းများသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ အတွက် အဓိကထား ဦးတည် လုပ်ဆောင် ပေးနေသည်။

◆ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် အာဏာပါဝါမညီမျှခြင်း၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခြင်း နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ကြုံတွေ့ ရသောကြောင့် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူ အများစုသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ ဖြစ်ကြသည်ကို သတိပြုပါ။ထို့ကြောင့် ဤသင်တန်းသည် အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့အတွက် ဦးတည် လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမျိုးသားများသည်လည်း အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ထိခိုက် လွယ်သူများဖြစ်သည်ကို သတိထားမိသည်။ ထို့နောက် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများသည် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ရသော အမျိုးသားများ နှင့် နှင့် ယောက်ျားငယ်လေးများ၏ ထူးခြားသော လိုအပ်ချက်များ ကို နားလည်ရမည်ဖြစ်သည်။

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုသည် ထူးခြားမှုမဖြစ်သလို ၎င်းသည် ပဋိပက္ခကြောင့် ဖြစ်ပေါ် ခြင်း မဟုတ်သည်ကို သတိပြုပါ။ နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်းတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားမှုရှိသည်။ သို့သော်လည်း အရေပေါ်အခြေအနေများကြောင့် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။ ဤအကြောင်းအရာ နှင့် ပတ်သက်၍ ယခု ဆက်လက် ဆွေးနွေးမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

စုညီဆွေးနွေးခြင်း။ အရေးပေါ်အခြေအနေလား၊ အကျပ်အတည်းကာလလား၊ ဘေးအန္တရာယ် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို နားလည်ခြင်း - ၃၀ မိနစ်

D1

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖတ်ဆိုရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်း သင်တန်းသားတစ်ယောက်အား တောင်းဆိုပါ။

PH 2

အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုသည်မှာ တစ်မူထူးကဲသော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုနှင့် ခွင်းချက်အစီအမံများ လိုအပ်ကာ သင့်လျော်၍ ချက်ချင်းပြုလုပ်သင့်သည့် အရေးယူဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်နေသည် မဟုတ်လျှင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ ပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံးကြောင့် ပြည်သူလူထု၏ အသက် သို့မဟုတ် လူမှုဖူလုံ ကြွယ်ဝမှုကို ခြိမ်းခြောက်လာနိုင်သည့် သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်နေသော မည်သည့် အခြေအနေကိုမဆို ဆိုလိုသည်။

◆ သင်တန်းသားများအား သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပဋိပက္ခများ၏ ဥပမာပြ အမည်များကို ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ ၎င်းတို့၏ ပြန်လည်ဖြေဆိုချက်များကို သင့်လျော်သော စက္ကူကပ်ထူကြီးများတွင် ချရေးပါ။

ပဋိပက္ခ အခြေအနေများ၏ ဥပမာများ	သဘာဝဘေးအန္တရာယ် အခြေအနေများ၏ ဥပမာများ
• စစ်ပွဲ • ရွေးကောက်ပွဲ အကြို နှင့် အလွန် အကြမ်းဖက်မှု စသော နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု • အဓိကရုဏ်းများ • လူမျိုးနွယ်စုဆိုင်ရာ/ တိုင်းရင်းသား ပဋိပက္ခ • ဂိုဏ်းကဏ္ဍဆိုင်ရာ/ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု • လက်နက်ကိုင် တိုက်ခိုက်မှုများ	• မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း • ရေကြီးခြင်း • မြေပြိုခြင်း • လေပြင်းမုန်တိုင်းများ • မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းများ • မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုများ နှင့် ဓါတ်ငွေ့ ယိုယွင်းခြင်းများ • ဆူနာမီများ

D1

- ကွဲပြားခြားနားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစား၏ တစ်ခု နှင့်တစ်ခု တူညီမှုရှိသော ဝိသေသလက္ခဏာများကို မေးပါ။ ထို့နောက် ကွဲပြားခြားနားသော ပဋိပက္ခ နှင့် ဆက်စပ်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများ အမျိုးအစားများ ၏ တူညီမှုရှိသော ဝိသေသလက္ခဏာများကို ကို မေးမြန်းပါ။
- ပဋိပက္ခများသည် အချိန်နှင့်အမျှ မူတည်၍ ဖြစ်တည်သောကြောင့် အချိန်ကြာရှည်စွာ ဆက်လက်ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် တိကျသေချာသော နေရာများမှ လဲစတင်နိုင်သလို အချိန်ကြာလာသည်နှင့် အမျှ ပြန့်ပွားနိုင်သည်။၎င်းသည် တစ်သတ်တစ်မတ်သည်း သော လူအုပ်စုကို ပစ်မှတ်ထားနိုင်သည်။
- မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း နှင့် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အခြေအနေမှ လွဲ၍ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် အချိန်ကာလတို အတွင်း ယိုယွင်းဖျက်စီးစေသည်။ ယေဘုယျ အားဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံရသောနေရာရှိ လူအများစုသည် အလုပ်သမား၊ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများ၊ ဘေးဖယ်ခြင်းခံရသူများသည် ဤဘေးအန္တရာယ်ကို ပိုမိုကြုံတွေ့ ခံစားနိုင်သလို ပြန်လည်နလန်ထူနိုင်ရန် အတွက်လည်း အခက်အခဲအများဆုံးရှိသည်။အထူးသဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် ပိုမိုသေဆုံးနိုင်ခြေရှိသည်။ (အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် ကလေးများ၊ အသက်ကြီးရွယ်အို စသော အခြားသောသူများကို ဂရုစိုက်နေရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ၎င်းတို့ ထံတွင် အခြားသူများကို ကယ်တင်ရန် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်များကို မြင့်တင်ဖို့ရန် အတွက် အခွင့် အလမ်းနည်းပါးသောကြောင့် လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ အကယ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြင့် ရေမကူးနိုင်ပါက ဆူနာမီ (သို့မဟုတ်) ရေကြီးမှု (သို့မဟုတ်) ဆူနာမီတွင် အသက်ရှင်နိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် အမြဲတမ်းဒေသခံများနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသည်။
- အခြေအနေများကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာအောင် ပဋိပက္ခနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် အချိန်မရွေး ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ၎င်း ကပ်ဆိုးဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် နေရာရွှေ့ပြောင်းမှု အများအပြားဖြစ်ပွားနိုင်သည် နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းရှိ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကွန်ယက်များ ပျက်ဆီးသွားနိုင်သည်။
- မတူညီသော ပဋိပက္ခ နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ အမျိုးအစားများ၏ အချိန်ကာလ နှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးပါ။

  - အရေးပေါ်အခြေအနေများသည် ပုံမှန်အခြေအနေအဖြစ် ရှိရန်ရှားသည်။ ဒီရေကျသလို တက်လိုက် ဆင်းလိုက် ဆိုးရွားသွားခြင်း ထက် သာ၍ ကောင်း (သို့မဟုတ်) စက်ဝိုင်းထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။ထို့အပြင် မတူညီသော ဘေးအန္တရာယ်မျိုးများသည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
  - အရေးပေါ်ခြေအနေများကို အထူးစိုးရိမ်ရသောအခြေအနေဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ၄င်းတွင် အခြေအနေသည် လျှင်မြန်စွာဆိုးရွားလာသည် - ဥပမာ ငလျှင်လှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရုတ်တရက်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားခြင်း - အချိန်ရှည်ကြာခြင်း၊ ၄င်းတွင် အခြေအနေသည် နှေးကွေးစွာဆိုးရွားလာသည် သို့မဟုတ် ကနဦးအကျပ်အတည်းပြီးနောက် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အရေးပေါ် အခြေအနေ အဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေသည်။ အချိန်ရှည်ကြာသော အရေးပေါ်အခြေနေများသည် အထူးစိုးရိမ်ရသော အခြေအနေများထက်ပို၍ တည်ငြိမ်သည် (ဥပမာ- ထူထောင်ထားသော ဒုက္ခသည်စခန်းတစ်ခု) သို့ရာတွင် အခြေအနေ နှစ်မျိုးစလုံး တွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများ ရှိကြောင်း ဖော်ပြနေသည်။ ဤသင်တန်းသည် အထူးစိုးရိမ်ရသော အရေးပေါ်အခြေအနေ အဆင့်ကို ပို၍ အာရုံစိုက်မည်ဖြစ်သည်။ ဒေသအခြေအနေ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲသွားသောအခါ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံများနှင့် စနစ်များအပေါ်တွင် နောက်ထပ် အန္တရာယ်ပိုမိုကျစေနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ဤသင်ခန်းစာများသည် အချိန်ရှည်ကြာသော အရေးပေါ်အခြေအနေ များတွင် လည်းအသုံးဝင်သည်။

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ ဇာတ်လမ်းအကြောင်းအရာများကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

- ဇာတ်လမ်းအကြောင်းအရာ စာရွက်စာတမ်းတွင် ရှင်းပြထားသကဲ့သို့ သင်တန်းကာလတစ်လျှောက်တွင် သင်တန်းသားများသည် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အထူးပြုကာ လုပ်ဆောင်ရလိမ့်မည်ကို ရှင်းပြပါ။
- ဇာတ်လမ်းအကြောင်းအရာပါ စာရွက်စာတမ်းများကို ပေးကာ သင်တန်းသားများအား ဖတ်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။
- ၎င်းတို့အား မေးခွန်းမေးမြန်းရန် အားပေးပါ။ ထို့နောက် ဆွေးနွေးပါ။

အဖွဲ့ငယ်။ ဖြစ်ရပ်ဇာတ်ညွှန်းများ - ၃၀ မိနစ်

ကလေးသူငယ်၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (သို့မဟုတ်) အရွယ်ရောက်ပြီးသောသူတို့၏ ဇာတ်ကြောင်း တစ်ခုစီကို အထူးအခြေပြုမည့် အုပ်စုသုံးဖွဲ့ကို တတ်နိုင်လျှင် ရွေးချယ်ပါ။ အကယ်၍ လူအုပ်စုသည် အလွန်ကြီးနေပါက အုပ်စုများ ပိုမိုရှိရန် လိုအပ်လိမ့်မည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ သုံးခုထက်ပိုရှိတာလည်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် သင့်အနေဖြင့် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ဒေသ အခြေအနေအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့စေနိုင်သည်။ သို့သော်ငြားလည်း ကလေးသူငယ်၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသောသူ အတွက် အနည်းဆုံး ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုရှိပါစေ။ အကယ်၍ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လူမျိုးရေး ရှုထောင့်များရှိလျှင် (လူမျိုးရေးကြောင့် ဖြစ်သော ပဋိပက္ခ) သို့မဟုတ် လွတ်မြောက်လာသူ၏ လူမျိုးစုကို အခြေခံကာ ဆက်ဆံရာတွင် ကွဲပြားမှုရှိသောအခါ အုပ်စုများသည် ၎င်းတို့ ဖြစ်ရပ်ဇာတ်ညွှန်းများကို ရေးသားရာတွင် လွတ်မြောက်လာသူ၏ လူမျိုးနွယ်စု ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား စေပါ။

- ၎င်းတို့ ဆွေးနွေးခဲ့သော ဇာတ်ညွှန်းပါ အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီးတစ်ဦး၊ ကလေးသူငယ် မိန်းကလေးတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ဦးတို့၏ အခြေအနေကို အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီအား စဉ်းစားစေပါ။ (သင့်အနေဖြင့် အုပ်စုတစ်ခု ချင်းအား သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်အလိုက် အထူးပြုရန် ဦးတည်ဆွေးနွေးရန် တာဝန်ပေးနိုင်သည်။ ထိုမှသာ စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် ၎င်း အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြား ၃ ခုလုံးအား ဆွေးနွေးထားပြီး ဖြစ်သည်။
- ကလေးသူငယ် မိန်းကလေး၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေး (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးတို့ကို အခြေခံကာ အုပ်စုတစ်ခုစီတိုင်းအား ဖြစ်ရပ်ဇာတ်ညွှန်းငယ်တစ်ခု ရေးသားစေပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ အတွင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်ကာလ သူမ၏ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အကြမ်းဖက်မှု အပါအဝင် ဒေသအခြေအနေအတွက် လက်တွေ့ကျသော ဇာတ်လမ်း ကိုရေးသားကာနှင့် သူမကို နာမည်ပေးသင့်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ထို့နောက် အရေးအပေါ်အခြေအနေအလွန် ပထမ ၁၂ ပတ်တွင် သင်တန်းသားတို့ ဖန်တီးခဲ့သော ကလေးသူငယ် မိန်းကလေး၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေး (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးတို့၏ ဘဝမည်သို့ဖြစ်နေခဲ့သည်ကို အုပ်စု တစ်ခုချင်းစီသည် စက္ကူကပ်ထူကြီးပေါ်တွင် ချရေးရလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်သင့်သည်။

၁. သူမ ဘယ်နေရာမှာ နေထိုင်သလဲ။ ဘယ်သူနဲ့လဲ။ ၎င်းက သူမအား အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ချေ မြင့်မားစေခဲ့ ပါသလား။

၂. သူမ ကိုယ်တိုင်နှင့် သူမ မိသားစု ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် သူမ၏ နေ့စဉ် တာဝန်ဝတ္တရားများက ဘာလဲ။ ၎င်းကသူမအား အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ချေ မြင့်မားစေခဲ့ပါသလား။

၃. သူမ အကူအညီလိုအပ်ပါက ဘယ်ကို သွားသလဲ။ ၎င်းက သူမအား အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ချေ မြင့်မားစေပါသလား။

တင်ဆက်ချက်များ လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်း နှင့် စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ ဆွေးနွေးခြင်း -၂၅ မိနစ်

◆ တင်ဆက်ချက်များကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်းကို အတိုချုပ်ပြုလုပ်ရန် နှင့် ထို့နောက် အခြားသော အဖွဲ့များမှ အမျိုးသမီး၊ အရွယ်ရောက်သော မိန်းကလေး၊ မိန်းကလေးငယ်၏ ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်း မည်သို့တည်ဆောက်သည်ကို ကြည့်ရန် သင်တန်းသားများအား အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။

◆ ကျွန်ုပ်တို့သိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ နှင့် ပဋိပက္ခရှိ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများပေါ်သို့ ကျရောက်သော အန္တရာယ်များ အကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ပြန်လည် အနှစ်ချုပ်ပါ။

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများ ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးခြင်းမှ တစ်ဆင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ၏အကျိုးရလဒ်များကို အတိုချုပ်ရန် ပြန်လည်သတိပေးရန်။ထိုသို့ အတွေ့အကြုံများမှ အကျိုးရလဒ်များသည် မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်းဟု သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါအချက်များကို မီးမှောင်းထိုးပြရမည်ကို သေချာစေပါ။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးရလဒ်များမှာ ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ အနာဒဏ်ရာ ခေါင်းလောင်းများ၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ အတွင်းဒဏ်ရာများ ရခြင်း၊ မသန်စွမ်းဖြစ်စေခြင်း (သေဆုံးရခြင်းအပါအဝင်) တို့ဖြစ်သည်။
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အိပ်ရေးပုံမမှန်ခြင်းများ၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း၊ နောက်ကြောင်းပြန်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု လျော့နည်းခြင်း၊ အဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း စသည်တို့သည် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များဖြစ်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာ အကျိုးရလဒ်များမှာ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများ၊ အလိုမရှိသော ကိုယ်ဝန်၊ ကိုယ်ဝန်အရှုပ်အရှင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- အမှုအရာဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များမှာ အရက် နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားပြုခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ် ယူခြင်း၊ မိမိကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပြုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- လူမှု နှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များမှာ အမည်းစက်ရှိခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝန်းမှ ဝေးကွာခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ဝင်ငွေများ ဆုံးရှုံးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ရပ်ရွာလူထုနှင့် မိသားစုအတွက် အကျိုးဆက်များအနေဖြင့် မိသားစုအတွက် ဝင်ငွေများဆုံးရှုံးခြင်း ကလေးသူငယ်များ အကြမ်းဖက်မှုများကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ကြုံတွေ့ရခြင်း၏ အကျိုးများ၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများ ပြိုပျက်ခြင်း နှင့် မိသားစုပြိုကွဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်

◆ ဤသင်တန်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို အဓိကထားကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ၎င်းသည် ထူးကဲစွာ မြင်သာထင်သာရှိသော အကြမ်းဖက်မှုမျိုးဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သိသာမြင်သာ ရှိသော ထိခိုက်နစ်နာမှု နှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ ၊ထာဝရ နာကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သေဆုံးခြင်းမြင့်မားခြင်းနှင့် ထိုသို့သော အကျိုးဆက်များဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် တိကျသေချာသော ဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ဆောင်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အခြားသော အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစားများလည်း မြင်သာထင်သာရှိပြီး အရေးပေါ် အခြေအနေ ကြောင့် ၎င်းတို့ကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးပြုပါက IASC လမ်းညွှန်မှုများမှ အောက်ပါ အဆိုကို တင်ပြပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အသုံးမပြုပါက စက္ကူကပ်ထူကြီးရှိ အဓိကကျသော စာလုံးများကို (မည်းနက်ခြင်းထားသော) အသားပေးပြောဆိုပါ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်း၏ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ချက်ချင်းလိုအပ်သည့် အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်နိုင်သော ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများကြောင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုမှတစ်ဆင့် ဤဆိုးကျိုးများအား ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း တို့နှင့်အတူ ***လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းအား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းသည် လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှု အခြေအနေများတွင် ဦးစားပေးသတ်မှတ်ချက် တစ်ခုဖြစ်သည်။*** *တစ်ချိန်တည်းတွင် သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် များနှင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားချိန်၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်စဉ်၊ နေရပ်ပြန်နေစဉ် နှင့် နေရပ်ပြန်ရောက်စဉ်အတွင်း ထိခိုက်လွယ် လူအုပ်စု သည် အမျိုးမျိုးသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများ တွေ့ကြုံနိုင်သည်ဟု များစွာ အသိအမှတ်ပြုလာ ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အခြေအနေများတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဆိုင်ရာ အရေးကြီးသော စိုးရိမ်ပူပန် စရာ အချက်အဖြစ် များစွာ အသိအမှတ်ပြု လာကြသည်။ ခေတ်ရေစီးကြောင်းအလိုက် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများနှင့် အခြေအနေ တစ်ရပ် စီတိုင်းတွင် ဖော်ထုတ်သတ်မှတ် သောလိုအပ်ချက်များအရ* ***ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အခြား အိမ်တွင်းအကြမ်း ဖက်မှု ပုံစံများ၊ အတင်း အကျပ်ပြည့်တန်ဆာလုပ်စေခြင်း၊ အရွယ်မရောက်ခင် အတင်းအကျပ် လက်ထပ် စေခြင်း၊ အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါဖြတ်တောက် မှု၊ မိန်းကလေးငယ်များအား သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ် ထုတ်ခြင်း နှင့်/ သို့မဟုတ် အတင်းအကျပ် အိမ်ဖော်လုပ်စေခြင်း*** *အပါအဝင် ထိုကဲ့သို့သော အခြား အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကြိုတင်ကာကွယ် တားဆီးခြင်းနှင့် အန္တရာယ်လျော့ချခြင်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများတွင် ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်သင့် သည်။* [၁၂]

◆ သင်တန်းသားများအား မည်သည့်မေးခွန်းမဆို ဝေမျှစေပါ။ ထို့နောက် ဆွေးနွေးပါ။

---

၁၂ Ibid.

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လုပ်ငန်း၏ စည်းမျဉ်းများ နှင့် လွတ်မြောက်လာသူများကို ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း -၂၀ မိနစ်

- ◆ နံရံပေါ်ရှိ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ လေးစားမှု၊ လျှို့ ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊ ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း စသော လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းလေးခုအား ရည်ညွှန်းပါ(။ နောက်ဆက်တွဲ ၄.၂၀) မှ နမူနာ ကတ် များကို သင်တန်းသားများအား ဖြန့်ဝေပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့အား ၎င်းတို့၏ ဥပမာများကို သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် စီခိုင်းပါ။ ကတ်တစ်ခုစီသည် စည်းမျဉ်းကို လေးစားလိုက်နာခြင်း (သို့မဟုတ်) လေးစားလိုက်နာခြင်းမရှိ ဥပမာတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ဥပမာများ နှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများအား အနည်းငယ်ပို၍ လေးနက်စွာ စဉ်းစားစေသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်း သည် ဆွေးနွေးအချို့ ဖြစ်အောင် စေ့ဆော်ပေးနိုင်သည်။
- ◆ ကတ်များအားလုံးသည် နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားပြီးတာ နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။ ကတ်များသည် စည်းမျဉ်းကိုလိုက်နာခြင်း (သို့မဟုတ်) စည်းမျဉ်းကိုလိုက်နာခြင်းမရှိဟု သတ်မှတ်ထားသော ကတ်များဖြစ်အောင် သေချာစေပါ။ အောက်ပါ သတင်းအချက်အလက်ကို လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ခြုံငုံသော သဘောအနေဖြင့် တင်ပြပါ။
- ◆ **စိတ်ချလုံခြုံမှု** - လွတ်မြောက်လာသူ၏ လုံခြုံမှုကို သေချာစေကာ သူမအား ပို၍ ထိခိုက်စေမှု မရှိစေရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ◆ **လေးစားမှု** - လွတ်မြောက်လာသူမှ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် နှင့် သူမဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း သူမကိုယ်ကို သူမ ယုံကြည်မှုရှိစေရန် ကူညီပါ။
- ◆ **လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုရှိခြင်း** - လွတ်မြောက်လာသူမှ သဘောတူညီချက်မပေးဘဲ သို့မဟုတ် ခွင့်မပြုဘဲ သူမ၏ ဖြစ်ရပ်ကို မည်သူနှင့် မျှ ဝေမျှခြင်းမလုပ်ပါနှင့်။ သင်၏ သူငယ်ချင်း၊ မိခင်၊ အစ်မ သို့မဟုတ် အမျိုးသားကိုပင် မပြောပြပါနှင့်။ အကယ်၍ ထိုဖြစ်ရပ်အား သင်၏ လက်တွေ့ ကြီးကြပ်ရေးမှူးနှင့် ဆွေးနွေးရပါက သူမ မည်သူမည်ဝါဟု ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်သော အသေးစိတ်အချက်များကို ဝေမျှခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ◆ **ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း** - လွတ်မြောက်လာသူအား သူမ၏ ဖြစ်ရပ်ကြောင့် သူမအား ဝေဖန်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ထိုသို့ဖြစ်စေရန် သူမအနေဖြင့် မည်သို့ ပြုလုပ်လိုက်သည် သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်သွားသည်ကို သူမအား မမေးပါနှင့်။ သူမပြောပြသည့် သူမဖြစ်ရပ် သတင်းအချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံကာ အကူအညီများကို မကန့်သတ်ပါနှင့်။ လွတ်မြောက်လာသူ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာကြောင့်လည်း အကူအညီများကို မကန့်သတ်ပါနှင့်။
- ◆ ဤစည်းမျဉ်းများသည် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် အထူးသဖြင့် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက် လာသူများ နှင့် အပြန်အလှန်ထိတွေ့ ဆက်ဆံနေ သူတိုင်းအတွက် အကြုံးဝင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- ◆ လွတ်မြောက်လာသူများ နှင့် အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံနေသူတိုင်းသည် အပြုသဘောဆောင်သော၊ အားပေးကူညီသော၊ အတည်ပြုပေးသော ခွန်အားပေးသောနည်းလမ်းများဖြင့် ဆက်ဆံရမည်ဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။

- လွတ်မြောက်လာသူ၏ ဖြစ်ရပ်ကို တက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးပါ။ သင့်၏ ကိုယ်လက်အမူအရာ မျက်လုံး၊ အသံ (ဥပမာ- အင်း အော်) စကားလုံး (ဥပမာ - သဘောပေါက်ပြီ) စသော စကားလုံး အသံများဖြင့် မိမိသည် နားဆင်နေကြောင်း ပြသပါ။
- သူမအား ယုံကြည်ကြောင်းပြသပါ။ ဘာကြောင့်သူမ ထိုကဲ့သို့ပြုမူခဲ့သည် နှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းမမေးရန် (သို့မဟုတ်) မဝေဖန်မိစေရန် သူမသည် ခက်ခဲသောအခြေအနေများတွင် တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်ဟု လက်ခံပေးပါ။
- လွတ်မြောက်လာသူမှ သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေလျှင် သူမအား သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် ကုစားပေးသော အဆိုများ အသုံးပြုပါ။
  သင် ဤကဲ့သို့ ကြုံတွေ့ခံစားရသည့်အတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်မိပါသည်ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည်
  သင့်၏အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။

သင် အခု လုံခြုံပြီ။

ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ သင့်ကို ကူညီရန်ဤ နေရာတွင် ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

သင့်ကို ကျွန်မ ယုံကြည်သည်။

သင့်ကို သင့်ကို ကူညီရန် ကျွန်တော်၊ကျွန်မ အကောင်းဆုံးကြိုးစားပါ့မယ်။

◆ ကျန်သောသင်တန်း ကာလတစ်လျှောက်တွင် ဤ လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများနှင့်ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများကို သင်တန်းသားများ၏ စိတ်တွင် မှတ်ထားရန် တောင်းဆိုပါ။

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၃)။ လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း နှင့် ကျင့်ဝတ်များ

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ:

- ကျွန်ုပ်တို့သည် အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု တားဆီးကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကြားဝင်လုပ်ဆောင်မှုများ အသိပေး လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များကို အဘယ်ကြောင့် စုစည်းရသည်နှင့် မည်သို့ စုစည်းရသည်ကို နားလည် သဘောပေါက်စေရန်။
- လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ ပုံစံရေးဆွဲကာ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် ကျင့်ဝတ်နှင့်ညီသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

အချိန်။ ၁ နာရီ ၁၅ မိနစ်

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ပိတ်ကား၊ စက္ကူကပ်ထူများ၊ မာကာများ၊ တိပ်

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုပါက အောက်ပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် ဖော်ပြထား သကဲ့သို့ စက္ကူကပ်ထူဖြင့် WHO ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စည်းမျဉ်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- အကယ်၍ သင်အနေဖြင့် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုပါက အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ရှေ့ သင်ခန်းစာ အပိုင်းမှ ဇာတ်ညွှန်း မိတ္တူ တစ်ခုဆီကို သင်တန်းသားများ ရရှိပါစေ။

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ အဘယ့်အတွက်ကြောင့် သတင်းအချက်အလက်ကို ကောက်ယူရသနည်း။ -၂၀ မိနစ်

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများမပြုလုပ်မီ အချက်အလက်များကို ကောက်ယူခြင်းသည် ဘာကြောင့် အရေးပါသည်ကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် သင်တန်းစာ အပိုင်းကို အစဖွင့်ပါ။ အောက်ပါ ရည်ရွယ်ချက်များကို မီးမှောင်းထိုးပြပါ။

- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအပေါ် ကျူးလွန်သော အကြမ်းဖက်မှု သဘော သဘာဝ
  အကြမ်းဖက်မှုအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အချက်များရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ
  အနာဂတ်တွင် ပြုလုပ်မည့် ကြားဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် ကွာဟချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များ
  ကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ရန် နှင့် ၎င်းတို့ကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန်ဖြစ်သည်။

◆ သင်တန်းသားများအား အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု များ ဖြစ်ပျက်နေကြောင်းကို သက်သေပြဖို့ရန်အတွက် လေ့လာ ဆန်းစစ်ချက်များ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သလား ဟု မေးမြန်းပါ။ ဆွေးနွေးပါ။

◆ ကျွန်ုပ်တို့သည် က) ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သည် အခြေအနေများအားလုံးတွင် ဖြစ်ပွားနေပြီး ၎င်းကို အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်ကို အမြဲတမ်းတွေးယူသင့်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ခ) ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သည် အထိမခံသော၊ရှက်စရာကောင်းသည် ဟူသည့် သဘာဝအလျှောက်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရည်အသွေးရှိသော၊ လျှို့ဝှက် ထိမ်းသိမ်းသော ဝန်ဆောင်မှုများ မတည် ဆောက်နိုင်သရွေ့ အကြမ်းဖက်မှုအဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သော အချက်အလက်ရရှိနိုင်မည်မ ဟုတ်သည်ကို အမြဲတမ်းလက်ခံထားသင့်သည်ကိုရှင်းပြပါ။.

◆ အကယ်၍ သင်သည် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးပြုပါက IASC ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန်များမှ အောက်ပါ အဆိုကို ပြပါ။ အသုံးမပြုဖြစ်ပါက စက္ကူကပ်ထူ တစ်ခုပေါ်တွင် မည်းနက်စွာ ရေးသားပါ။ ***နေရာတိုင်းတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်နေသည် ကို သတိပြုနေရန် အရေးကြီးသည်။ အမည်းစက် သို့မဟုတ် လက်တုံ့ပြန်မှုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဝန်ဆောင် မှုပေးသူများအား လက်လှမ်းမမီခြင်း သို့မဟုတ် အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ရနိုင်ခြင်း၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများအား အရေးမယူ ခြင်း နှင့် အကူအညီ ရယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများအား သိမြင်မှုနည်းပါးခြင်း တို့ကြောင့် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် ၎င်းအား အစီရင် ခံသည့်အတိုင်းအတာထက် လျော့နည်းသည်။*** အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အတွက် မှန်ကန်သော ပမာဏ လူဦးရေ ကို အခြေပြုသော ဒေတာများကို ရှာဖွေခြင်း (သို့မဟုတ်) စောင့်ဆိုင်းခြင်းကို ဦးစားမပေးသင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုသို့သော ဒေတာကို ကောက်ယူရာတွင် လုံခြုံမှု နှင့် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းရာ စိန်ခေါ်မှုများရှိသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ***အားလုံးသော လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များမှ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သည် ဖြစ်ပွားနေပြီး အခက်အခဲများ ခံစားနေရ သော လူထုများကို ခြိမ်းခြောက်နေသည်ဟု မှတ်ယူသင့်သည်။ တိကျခိုင်လုံသော သက်သေရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ ၎င်းအား အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်သော ပြင်းထန်သည့် ပြဿနာအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ အရေးယူဆောင်ရွက်ပါ။*** ၃၃

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကိုလေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းသည် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပျက်နေခြင်းကို သတ်မှတ်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဒေသအခြေအနေ၊ အကြမ်းဖက် မှု အမျိုးအစားများနှင့် ရှိနှင့်ပြီးသား ဝန်ဆောင်မှု များကို ပိုမိုနားလည်ရန် မည်သို့သော ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် လုပ်ရှားမှုများက သင့်လျော်ပြီး အလားအလာ ရှိသည်ကို သတ်မှတ်ရန်သာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

◆ ထို့အပြင် အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစားများကို ကောင်းစွာနားလည်ခြင်းသည် တုံ့ပြန်ရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် အန္တရာယ် လျှော့ချရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများသည် လွတ်မြောက်လာသူများကို နောက်ထပ်အန္တရာယ်ဖြစ်သော လူမျိုးရေးနှင့် ဘာသာရေး အုပ်စုများအကြားက ဆိုးရွားသောတင်းမာမှုများထဲသို့ မတော်တဆမကျရောက်စေရန် သေချာအောင်

ဆောင်ရွက်ရာတွင် အရေးပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်များသည် နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင် အသိအမှတ်ပြုပြီး လက်ခံထားသော်လည်း NGOs နှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနိုင်းခြင်းဆိုင်ရာ အေဂျင်စီများသည် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့ရန်အတွက် သက်သေပြရန် အဖြစ်အပျက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကို ဆက်လက်မှတ်တမ်း တင်လိမ့် မည်။ ဤအရာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ရန်၊ အရည်အသွေးပြည့်မီသော ဝန်ဆောင်မှု ထောက်ပံ့မှုမရှိလျှင် ဤအချက်အလက် သည် မလိုအပ်၍ ရရှိရန်မဖြစ်နိုင်သည်ကို ရှင်းပြပြီး ဆက်လက်စည်းရုံးဖို့လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

D1

◆ မေးမြန်းပါ၊ ဆွေးနွေးပါ။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းများသည် ပေးထားသောအခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားနေသည်ကို ရှာဖွေရန် မရည်ရွယ်လျှင်၊ ၎င်းတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ? ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လေ့လာဆန်းစစ်မှုများသည် ဘာကိုလုပ်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်သလဲ?

◆ ပေးထားသော အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ရှိနေကြောင်းကို သက်သေပြနေမည့်အစား ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လျှင်မြန်စွာလေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း သည် အောက်ပါ သတင်းအချက်အလက်များကို ကောက်ယူရန် ရည်ရွယ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

- **ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာလဲ**

  ဘာတွေက ပြဿနာတွေလဲ နှင့် မည်သည့်အရာများက ဦးစားပေးအရာများလဲ။

  မည်သို့သော အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပျက်နေသလဲ။ ဘာကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ပျက်နေရသနည်း။

  အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများ၏ အခြားသောလိုအပ်ချက်များကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်တာလား၊

- **ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် မည်သို့သော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သနည်း။**
- **ပြဿနာကို ဖော်ညွှန်းရန် ဘာတွေလုပ်ပြီးပြီလဲ။ ဘယ်သူတွေ လုပ်နေသလဲ။**
- **၎င်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ကျွနု်ပ်တို့ ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ။ ဘာလုပ်သင့်သလဲ။**

  ထိုသို့သော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်ရန် ကျွန်တော်တို့၏ စွမ်းရည်က အဘယ်နည်း။

  မည်သို့သော အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင်သလဲ။

D1

◆ သင်တန်းသားများအား ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အား အထူးပြုသော လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ အဘယ်ကြောင့် လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီး လိမ့်မည်ဟု ထင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါအချက်တွေကို အလေးပေးပြောဆိုပါ။

  ◆ အခန်းကဏ္ဍအသီးသီးမှ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားကို စီစစ်လေ့လာခြင်းတွင် ဒေသ၏ ကျား၊မရေးရာ ရှုထောင့်များကို ထည့်သွင်းရန် မကြာခဏ မေ့လျော့လျက်ရှိသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားကို စီစစ်လေ့လာခြင်းအဖွဲ့၏ စီစစ်လေ့လာခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း နှင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲရေးဖြစ်စဉ် တစ်လျှောက်တွင် ကျား၊မရေးရာ အမြင်ကို ပါဝင်ဖို့ သေချာစေရန် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကိုတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အဖွဲ့၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်အောင် စည်းရုံးလှုံ့ ဆော်ကာ ဖန်တီးယူရန်လိုအပ်သည်။

  ◆ အရေးပေါ်အခြေအနေများ အတွင်းတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သည် ရှုပ်ထွေးနက်နဲသောကြောင့် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များကြုံတွေ့ရသော အန္တရာယ် နှင့်အတူ ရရှိနိုင်သော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်သော တိကျသေချာသော ထပ်ဆောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ကောက်ယူထားခြင်းသည် လိုအပ်သည်။

  ◆ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လူမှုဖူလုံရေး နှင့် လုံခြုံရေး နှင့် ပတ်သက်သော အကောင်းဆုံး သတင်းအချက်အလက်များကို အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များထံမှ ရရှိသည်။

  ◆ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံဖြင့်မြင်ခြင်း။ များစွာသော အဓိကသတင်းပေးသူများနှင့် ပြောဆိုခြင်းသည် နေရာဒေသ၏ ခြုံငုံသုံးသပ် လို့ရသော အမြင်ကို ပေးလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချသော အစိတ်အပိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ မဖြစ်သောကြောင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများ နှင့် လူသားချင်း ဆိုင်ရာ စာနာထောက်ထားသော လုပ်ဆောင်သူများအားလုံးသည် အမျိုးသမီးများ

12 Ibid.

နှင့် မိန်းကလေးငယ်များသို့ ရောက်ရှိ အောင် အင်အားအလုံးအရင်းဖြင့် အားစိုက်ထုတ်သင့်သည်။

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် သတင်းအချက်အလက်ကောက်ယူရာတွင် နည်းလမ်းသည် အရေးကြီးကြောင်း သတိပြုပါ။

- လျှင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ရသော လေ့လာဆန်းစစ်မှုများသည် ကန့်သတ်ချက်ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အချိန်သည် တိုတောင်းသည် နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို တတ်နိုင်သမျှ လျှင်မြန်စွာ တည်ဆောက်ထားရမည်။
- အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင်၊ အခြေအနေတစ်ခု၏အရေးတကြီးဟူသည်မှာ ၄င်းသည် သုတေသနလုပ်ဆောင်ရန် နှင့် အခြေခံအချက်အလက် ကောက်ယူရန် မဖြစ်နိုင်သော သို့မဟုတ် မလိုလားအပ်သော အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝန်ပိ နေသော ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အပေါ်တွင်မဟုတ်ဘဲ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အသက်ကယ်ဆယ်ရေး အစီအစဉ်၏ ကနဦးကို သတင်းပေးရန် လုံလောက်သော သတင်းအချက်အလက်ပေးနိုင်သည့် လျှင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ရသော လေ့လာဆန်းစစ်မှုကိုသာ အလေးပေးသင့်သည်။ လျှင်မြန်သော လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပျက်နေ ေ သာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါ အခြေအနေသည် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ကနဦး ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ချက်များ စတင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးသော အကြောင်းအရာများ
- နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့် ပတ်သက်သော မည်သည့် လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းသည် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကို လိုက်နာရမည်။ ၎င်း နှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်သင်ခန်းစာ အပိုင်းတွင် ပိုမို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ သတင်းအချက်အလက်ကို စုဆောင်းချိန်တွင် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများ နှင့် WHO ၏ ထောက်ခံချက်များကို မိတ်ဆက်ခြင်း -၁၀ မိနစ်

- အကျပ်အတည်းကာလတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့်ပတ်သက်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များကို ကောက်ခံရာတွင် သင်တန်းသားများအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှု (သို့မဟုတ်) ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ သည် ဘာတွေဖြစ်မည်ကို စဉ်းစားရန်တောင်းဆိုပါ။
- သတင်းအချက်အလက်များကို ကောက်ခံရာတွင် လိုအပ်သော ပထမဆုံးစဉ်းစားရမည့်မေးခွန်းမှာ မိမိတို့ရှာဖွေနေသော သတင်းအချက်အလက်သည် အမှန်တကယ်လိုအပ်မှု ရှိမရှိကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။အချို့သော နေရာများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို လွန်ကျူးစွာ လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် ရှာဖွေခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အချို့ သောကိစ္စရပ်များတွင် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ပြဿနာ နှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ထပ်လောင်း (သို့မဟုတ်) သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို မရရှိသည့်အပြင် ရှောင်လွဲလို့ရသော အန္တရာယ်သည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များပေါ်သို့ ကျရောက်စေသည်။
- ***အားလုံးသော လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များမှ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သည် ဖြစ်ပွားနေပြီး အခက်အခဲများ ခံစား နေရသော လူထုများကို ခြိမ်းခြောက်နေသည်ဟု မှတ်ယူသင့်သည်။ တိကျခိုင်လုံသော သက်သေရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည် ဖြစ်စေ ၎င်းအား အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်သော ပြင်းထန်သည့် ပြဿနာအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ အရေးယူဆောင် ရွက်ပါ။*** ဆိုလိုသည်မှာ ပေးထားသော မည်သည့် အခြေအနေတွင်မဆို ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သည် ဖြစ်ပျက်နေကြောင်းကို သက်သေပြဖို့ရန် အတွက် လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များကို ကျွနုပ်တို့သည် မလိုအပ်ပါ။ထို့ကြောင့် (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသော လူဦးရေ၏ ရာခိုင်နှုန်း) ပျံ့နှံ့မှု နှုန်း နှင့် ပတ်သက်၍ တိကျသေချာသော အချက်အလက်များ မရှိခြင်းသည် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်ကို စတင်ကောက်ယူရန် ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက် မဟုတ်ပါ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း နှင့် သုတေသနလုပ်ရန်အတွက် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ထောက်ခံချက်များကို ကမ္ဘာ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ အစည်းမှ ရေးဆွဲထားကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။(၎င်းတို့ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အတွက် အထူးသဖြင့် ရေးဆွဲထား သော်လည်း ထိုစည်းမျဉ်းများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အတွက် အသုံးပြုနိုင် အသုံးပြုသင့်သည်။ အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ကောက်ခံသောအခါ WHO၏ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများကို စက္ကူ ကပ်ထူပေါ်တွင် ရေးချပါ (သို့မဟုတ်) တင်ပြပါ။

> WHO မှ ၎င်းတို့ကို ထောက်ခံချက်များအဖြစ် တင်ပြနေစဉ် သင်၏ ဒေသအခြေအနေ အလိုက် နားလည်ရန် လွယ်ကူသောနည်းဖြင့် သင်သည် ဖော်ပြနိုင်သည်။ ဤလမ်းညွှန်သည် ၎င်းတို့ကို ကနဦးတွင် စည်းကမ်းများ အဖြစ် သင်တန်းသားအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ အရေးပါကို နားလည်သေချာစေရန် ဖော်ပြသည်။

၁. လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်သည် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းများ နှင့် လွတ်မြောက်လာသူများ အပေါ် ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်များထက် သာ၍ အလေးသာ နေရမည်ဖြစ်သည်။

၂. လွတ်မြောက်လာသူများ/ သင်တန်းသားများကိုအနည်းဆုံး ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်သော အပြုအမူဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း နှင့် သတင်းအချက်အလက် ကောက်ယူခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့သို့ ကောက်ယူရာတွင် နည်းလမ်းအရဖြင့် ကြောင်းကျိုးခိုင်လုံရမည်ဖြစ်သည်သာမက လက်ရှိ အတွေ့အကြုံ နှင့် ကောင်းမွန်သော အလေ့အထများကို အခြေခံကာ တည်ဆောက်ရမည်ဖြစ်သည်။

၃. ရပ်ရွာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်မေးခွန်းများ မမေးမြန်းမီ လွတ်မြောက်လာသူ

အထောက်အပံ့အတွက် အနိမ့်ဆုံး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်အောင် သေချာစေပါ။

၄. သတင်းအချက်အလက် ကောက်ယူအဖွဲ့ နှင့် ရုပ်ရှာလူထု၊ သင်တန်းသားများ၊ မေးခွန်းဖြေကြားသူများ၊ လွတ်မြောက်လာသူများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် လုံခြုံရေးသည် ပဓာနကျသည်။ထို့နောက် စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း နှင့် အထူးဂရုပြုခြင်းသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ၎င်းတို့အတွက် လိုအပ်သည်။

၅. သင်တန်းသားများ၊ မေးခွန်းဖြေကြားသူ နှင့် လွတ်မြောက်လာသူအားလုံး၏ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းစရာများကို ကာကွယ်ပါ။

၆. ဒေတာ ကောက်ယူခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်တွင် မပါဝင်မီ အချိန်တွင် သင်တန်းသား၊ မေးခွန်းဖြေကြားသူ၊ လွတ်မြောက်လာသူ တစ်ဦးချင်းစီသည် သူ/သူမ တို့၏ သတင်းပေး သဘောတူညီကြောင်းပုံစံကို ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၇. အသင်းအဖွဲ့ဝင်များကို သေချာစွာ ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် လုံလောက်မှုရှိပြီး သက်ဆိုင်မှုရှိသော အထူးလေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း နှင့် မပြတ်မလပ်သော အထောက်အပံ့များကို ရရှိရမည်။

၈. သတင်းအချက်အလက်များစုဆောင်းခြင်းတွင် ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သော အသက် ၁၈ နှစ်အောက်ဖြစ်သည့် မည်သည့်ကလေးအတွက်မဆို အပိုဆောင်း မူဝါဒများ၊ အလေ့အကျင့်များနှင့် အကာအကွယ်များ ရှိထားရမည် ဖြစ်သည်။

အုပ်စုငယ်ဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ နှင့် သတင်းအချက် အလက် ကောက်ယူခြင်း စည်းကမ်းများကို ချိတ်ဆက်ခြင်း -၂၀ မိနစ်

◆ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု ၄ခု ခွဲပါ၊ ထို့နောက် အုပ်စုတစ်ခုစီကို စည်းကမ်း နှစ်ခုစီကို ပေးပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းတွင် ကလေးသူငယ်များကို အဓိကထားကာ လုပ်ဆောင်ချင်လျှင် အုပ်စုတစ်ခုအား စည်းမျဉ်း ၈ ကိုအဓိကထားကာ လုပ်ဆောင်ရန် နှင့် ကျန်သောသူများအား အုပ်စုစည်းမျဉ်း ၁ နှင့် ၂၊ ၃ နှင့် ၄၊ ၅ နှင့်၆၊ ၇ နှင့် ၈ အတိုင်း အုပ်စုခွဲပါ။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန် စည်းမျဉ်းများဖြစ်သော (ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ လေးစားခြင်း၊ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိခြင်း) နှင့် ဤ စည်းကမ်းများသည် မည်သို့ဆက်စပ် ကြောင်း ဖော်ပြရန် သင်တန်းသားများအား အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။

အဓိကကျသော စည်းမျဉ်းများကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ဤစည်းမျဉ်းသည် မည်သို့ကူညီသည်ကို လက်တွေ့ကျသော ဥပမာများ ပေးရန် ၎င်းတို့အား မေးမြန်းပါ။

◆ မျက်နှာစုံညီကာ ဆွေးနွေးသောအချိန်တွင် အကြံပေးပါ။

◆ လိုအပ်ပါက သတင်းအချက်အလက် ကောက်ယူရာတွင် ကလေးသူငယ်များ ပါဝင်ခြင်းအတွက် အောက်ပါ အဓိကကျသော အချက်များကို လိုအပ်ပါက အသုံးပြုပါ။

- ကလေးသူငယ်များ နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်ကို ကြုံတွေ့သည်။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို မိတ်ဆက်ခြင်း အပိုင်းတွင် ထိုအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးထားပြီးသား ဖြစ်သည်။ အချို့ ကလေးများသည် စစ်တိုက်တပ်သားများ အဖြစ် အတင်းအဓမ္မ စုဆောင်းခြင်းခံရသူများဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ နှင့် (သို့မဟုတ်) ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု မှ လွတ်မြောက်လာသူဖြစ်သည်။ ကလေးစစ်သားများသည် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ နှင့် လောလော လတ်လတ် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းထား သောသူများဖြစ်သော ကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ကြုံတွေ့ ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ထိုသို့ခံရခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီနိုင်ဖို့ စွမ်းရည်များအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။
- ကလေးသူငယ်များ ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများ၊ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များ နှင့် ဦးစားပေးမှုများ နှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက် ကောက်ယူခြင်းသည် အရေးကြီးသော်လည်း ကလေးသူငယ်များ အတွက် အထူးပြုထား

သော ဝန်ဆောင်မှုများ မရှိခြင်း နှင့် ကျွမ်းကျင်သော အင်တာဗျူးမေးမြန်းသူများကို သာမာန်အားဖြင့် မရရှိနိုင်သော ကြောင့် ကလေးသူငယ်များကို အင်တာဗျူးမေးမြန်းခြင်းသည် အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ဖွယ်ရှိသည်။

- ကလေးသူငယ်များအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ဆက်စပ်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ကောက်ယူရန် အတွက် ၎င်းတို့အား အန္တရာယ်ကျရောက်မှု မဖြစ်စေသော တစ်ဆင့်ခံအရင်းအမြစ်များဖြစ်သော (အမျိုးသမီးအုပ်စုများ၊ မိဘအုပ်စုများ၊ ခေါင်းဆောင်များ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ လူမှုရေးဝန်ထမ်းများ၊ ဆရာ ဆရာမများ) ကို အသုံးပြုခြင်း အပါအဝင် အခြားသော နည်းလမ်း၊ ချဉ်းကပ်မှုများ အသုံးပြုကောင်းပြုနိုင်သည်။ထို့အပြင် သင့်အနေဖြင့် အမျိုးသမီးများ နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီး မိန်းကလေးများအားလည်း မိန်းကလေးငယ်များ ကြုံတွေ့ရသော အန္တရာယ် အကြောင်း၊ မည်သည့် နေရာတွင် ဝန်ဆောင်မှုများကို ၎င်းတို့ လက်လှမ်းမီကြောင်း၊ ထိုဝန်ဆောင်မှုများအတွက် မည်သို့ သော အခက်အခဲများ ရှိနိုင်သည်ကို မေးမြန်းနိုင်သည်။(အကယ်၍ သင်သည် သူတို့အား သတင်းအချက်အလက် ကောက်ယူခြင်းတွင် လုံခြုံစွာ ပါဝင်နိုင်စေသည်ဆိုရင်)
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် မိဘ၏ပါဝင်ပတ်သက်မှုမရှိဘဲ ၎င်းတို့၏သဘောတူညီမှုကို ပေးနိုင်ချေရှိသောအခါ သင့်လျော်သော (သို့မဟုတ်) လက်ခံနိုင်သော အသက်အရွယ်များအား ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ဒေသအခြေအနေ၏ သက်ဆိုင်ရာ ဥပဒေများ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စီစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းကို သတိရှိစွာလုပ်ဆောင်ရန် နှင့် ဒေသရှိ အခြားကိစ္စရပ်များအား နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်၊ ယေဘုယျ လမ်းညွှန်မှုတစ်ခုအဖြစ် အသက် ၁၅ နှစ်အထက်ကလေးများအား ထည့်သွင်းစဉ်စားပါ။

.

သတင်းအချက်အလက် ကောက်ယူခြင်းအတွက် ကျင့်ဝတ်များ နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ထပ်လောင်းအရင်းအမြစ်များကို နောက်ဆက်တွဲ ၅ တွင် ကြည့်ပါ။

အုပ်စုငယ်ဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း။ ကျွနုပ်တို့၏ ဇာတ်ညွှန်းတွင် သတင်းအချက်အလက် ကောက်ယူခြင်း စည်းမျဉ်းများကို အသုံးချခြင်း - ၁၅ မိနစ်

- ◆ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အုပ်စုများသို့ ပြန်သွားရန် (သို့မဟုတ်) နဂိုနေရာတွင် ရှိနေရန်တောင်းဆိုပါ။ အရှေ့ သင်ခန်းစာအပိုင်းများအတွင် အသုံးပြုခဲ့သော ဇာတ်ညွှန်းကို သင်တန်းသားများအား ပြန်လည်သတိပေးပါ။ (ပိတ်ကားပေါ်တွင် ပြသပါ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားများသည် ပရင့်ထုတ်ထားသော ကော်ပီများ ရရှိရန်သေချာစေပါ)
- ◆ အုပ်စုတစ်ခုစီအား အောက်ပါမေးခွန်းများ နှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားရန်တောင်းဆိုပါ။ ယခုလိုအခြေအနေမှာ
  - မည်သို့သော သတင်းအချက်အလက်တွေ လိုအပ်သနည်း။
  - ၎င်းတို့၏ လေ့ကျင့်ခဲ့သော နောက်ဆုံးသင်ခန်းစာဖြစ်သော ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော စည်းမျဉ်းများကို လေးစားလိုက်နာသော အပြုအမူဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ကောက်ယူနိုင်သလား။

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ ဆွေးနွေးခြင်း နှင့် အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

- ◆ အုပ်စုတစ်ခုစီအား ၎င်းတို့ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများကို အတိုချုံးတင်ပြမှု ပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။ထို့နောက် လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း တစ်ခု

ပြုလုပ်ရာတွင် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်ကလေးများနှင့် သင်၏ဝန်ထမ်းများ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စေခြင်းထက် လုံလောက်သော ထပ်ဖြည့်အကျိုးကျေးဇူးရှိမရှိ ကို ဆွေးနွေးပါ။ အကယ်၍ လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း သည် ရှေ့လက်လုပ်ဆောင်လျှင်၊ ၄င်း၏ ဦးတည်ချက်သည် ဘာဖြစ်နိုင်မည်နည်းတို့ကို မေးပါ။

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၄: လေ့လာဆန်းစစ်မှုဆောင်ရွက်ခြင်း

လေ့လာသင်ယူခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- ကွဲပြားခြားနားသော လေ့လာဆန်းစစ်မှုပုံစံများကို မိတ်ဆက်ခြင်း
- မတူကွဲပြားသော အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် မည်သည့်လေ့လာဆန်းစစ်မှုပုံစံ များကို အသုံးပြုမည်ကို သတ်မှတ်ရန်။.

အချိန် ၁ နာရီ ၁၅ မိနစ်

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ၊ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လေ့လာဆန်းစစ်မှု တန်ဆာပလာ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၄က)၊ သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ခြင်း အတွက် လေ့လာဆန်းစစ်မှု ကတ်များ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၄ခ)

ပံ့ပိုးကူညီသူ မှ ပြင်ဆင်ထားရန်။

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- နံရံပေါ်တွင် "မည်သူ'၊ ' ရည်ရွယ်ချက် ' ၊ 'ဘာတွေလိုအပ်တာလဲ ') စသည့် ခေါင်းစီးများကို အတန်းလိုက်ထားပါ။ ထို့နောက် မတူကွဲပြား သော လေ့လာဆန်းစစ်မှုပုံစံများကို ကတ်ထူပေါ်တွင် စာရင်းပြုစု၍ဇယား အောက်တွင်အလွတ်ချန်ထားပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုပါက အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့် အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ
- လေ့လာဆန်းစစ်မှု ပုံစံများ နှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် စာရွက်စာတမ်းများနှင့် ကတ်များ (ဇာတ်ကောင်များ နှင့် နံရံပေါ်တွင် ကပ်ရမည့်အရာများကို) ကိုပြင်ဆင်ထားပါ။ (နောက်ဆက် တွဲ ၄.၄ခ ကိုကြည့်ပါ)။

PH 4

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။လေ့လာဆန်းစစ်မှု ပုံစံများ " မိတ်ဆက်ခြင်း " ၁၀ မိနစ်

◆ သင်တန်းသားများအား သတင်းအချက်အလက်ကို ရရှိရန် မည်သည့်ပုံစံများကို လတ်တလော အသုံးပြုနေရကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ၎င်းပုံစံများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် မည်မျှကိုက်ညီမှုရှိကြောင်း အကျဉ်းအားဖြင့် ဆွေးနွေးဖြစ်အောင် ဦးဆောင်ပါ။

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ် လေ့လာအကဲဖြတ်မှုတန်ဆာပလာမှ ပုံစံတစ်ခုချင်းစီ၏ နမူနာများကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်းဖြင့် မိတ်ဆက်ပါ။

◆ သင်တန်းသားများအား သင်ခန်းစာအပိုင်း ၂ တွင် ၎င်းတို့သုံးသပ်ခဲ့သော ဇာတ်ညွှန်းကို သတိပေးပါ။

◆ သင်တန်းသားများကို အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စုခွဲပါ။

- သင်တန်းသားလေးဦးအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှု စစ်ဆေးခြင်း သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်စေပါ။
- သင်တန်းသားကိုးဦးအား ဝန်ဆောင်မှုမြေပုံရေးဆွဲခြင်း သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်စေပါ။
- သင်တန်းသား ရှစ်ဦးအား ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းမြေပုံရေးဆွဲခြင်း သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်စေပါ
- သင်တန်းသား ခြောက်ဦးအား အဓိကသတင်းပေးသူများအား မေးမြန်းခြင်း သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်စေပါ။

အောက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်း (၄) ခုပါရှိသည်။ သင်တန်းချိန်အတွင်းတွင် ၎င်းတို့မှ အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများမှ မည်မျှ ပြုလုပ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ပံ့ပိုးကူညီသူအပေါ်တွင် သာမူတည်သည်။ အကယ်၍ ပံ့ပိုးကူညီသူနှစ်ဦး ရှိလျှင် ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦးက ဘေးကင်းလုံခြုံမှု စစ်ဆေးခြင်း နှင့် ဝန်ဆောင်မှုမြေပုံ ရေးဆွဲခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို အထောက်အပံ့ပေးပြီး ကျန်တစ်ဦးသည် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်း မြေပုံရေးဆွဲခြင်း နှင့် အဓိက သတင်းပေးသူ အင်တာဗျူး လေ့ကျင့်ခန်းများကို အထောက်အပံ့ပေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လေးမျိုးလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။လေ့ကျင်ခန်းကနဦးတွင် ပံ့ပိုးကူညီသူများက အုပ်စုများအား ယေဘုယျ ဇာတ်ညွှန်းများကို အရင် ဖတ်ရန် တောင်းဆိုသင့်သည်။ သင်တန်းသားများ ၎င်းကို ဖတ်ရှုနေစဉ်တွင် ပံ့ပိုးကူညီသူများက ဘေးကင်းလုံခြုံမှု စစ်ဆေးခြင်းအုပ်စု နှင့် အဓိကသတင်းပေးသူအုပ်စုများကို ဦးစွာချဉ်းကပ်၍ ညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းပြသင့်သည်။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ပကတိအတိုင်း အနည်းငယ် ရှင်းလင်းပြီး သင်တန်းသားများ ၎င်းတို့ကို စတင်လုပ်ဆောင်သည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အနည်းငယ် စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ ဤအရာသည် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ဝန်ဆောင်မှုမြေပုံ ရေးဆွဲခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း နှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်း မြေပုံရေးဆွဲခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း (ပိုမို ရှုပ်ထွေး၍ ပုံမှန်လမ်းညွှန်ခြင်းလိုအပ်သော) အတွက်ပိုမိုနက်နဲသော ပံ့ပိုးကူညီခြင်းကို ပေးရန် ဖြစ်ပေါ်စေပါ။

အုပ်စုငယ်။ ပုံစံများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း “ ၄၀ မိနစ်

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု စစ်ဆေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

◆ **ပြင်ဆင်ရန်**

- ဘေးကင်းလုံခြုံမှု သဏ္ဌာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်း ကတ်များ’ စာရွက်စာတမ်းများမှ ဇာတ်ညွှန်းများကို မတူညီသော အပိုင်းများအဖြစ် ဖြတ်ညှပ်ထားပါ။
- မတူညီသော အပိုင်းများကို နံရံတစ်လျှောက်တွင် ကပ်ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို ရောနှောပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် အစီစဉ်တကျ ဖြစ်ရန်မလိုအပ်ပါ။

◆ **လေ့ကျင့်ခန်း**

- သင်တန်းသားများကို ကဒ်တစ်ခုစီသွားစေပြီ ၎င်းကဒ်ကို ဖတ်ရန် တောင်းဆိုပါ။
- ကတ်ကို ဖတ်ပြီးနောက် သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု စစ်ဆေးခြင်းပုံစံတွင် ကတ်မှ ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့သော သတင်းအချက်အလက်အတိုင်း ဖြည့်နိုင်သည်။
- ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် အခြားကတ်ကို ထိုကဲ့သို့ ဖတ်ပြီး ဖောင်တွင် ဆက်လက်ဖြည့်စေပါ။

ဝန်ဆောင်မှု မြေပုံရေးဆွဲခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

◆ **ပြင်ဆင်ရန်**

- ဝန်ဆောင်မှုမြေပုံရေးဆွဲခြင်း သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်းကတ်များ ' စာရွက်စာတမ်းများမှ ဇာတ်ညွှန်းများကို ကဏ္ဍအလိုက်ခွဲထားပါ။
- သင်တန်းသား နှစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် မေးခွန်းများမေးမြန်း၍ ဝန်ဆောင်မှုမြေပုံရေးဆွဲခြင်း အကဲဖြတ်မှုဖောင်တွင် ဖြည့်ရမည်။
- အခြားသင်တန်းသားများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ ဇာတ်ညွှန်းပါကတ် တစ်ခုပေးပါ။သင်တန်းသားများသည် သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် ၎င်းတို့ ပေးရမည့် သတင်းအချက်အလက်ကို နားလည်စေရန် ဖတ်ရှုထားရပါမည်။
- ၎င်းတို့အား ဆယ်မိနစ်ကြာ ဖတ်စေပါ။

◆ **လေ့ကျင့်ခန်း**

သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ခြင်း။ ၃၀ မိနစ်

- သင်တန်းသား နှစ်ဦးအား အန်ဂျီအိုတစ်ခုမှ ပံ့ပိုးကူညီပေးသူများ အဖြစ် ဆောင်ရွက်စေပါ။
- ၎င်းတို့သည် အခြားဒေသခံ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ နှင့်အတူ ဝန်ဆောင်မှုမြေပုံရေးဆွဲခြင်း အစည်းအဝေးကို ပြုလုပ်ရန် တာဝန်ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် အစည်းအဝေးကို ပြုလုပ်နေစဉ်တွင် ဖောင်ကို ဖြည့်စွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ တစ်ဦးချင်းစီအား မေးခွန်းတစ်ခုပြီး တစ်ခုမေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အား ဖောင်ထဲတွင်ဖြည့်စွက်ရန် အခွင့်ပေးသည်
- အခြားသော သင်တန်းသားများသည် ' ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ ' အဖြစ် ဆောင်ရွက်စေပါ။
- ပံ့ပိုးကူညီသူများက ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်မှု နှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းသောအခါ ၎င်းတို့ ရရှိသောကတ်မှ အချက်အလက်များကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများက ပေးလိမ့်မည်။

သင်တန်းသားများကို သတင်းအချက်အလက်များရအောင် လမ်းညွှန်ပါ။ အစည်းအဝေးကို ဦးဆောင်နေသော သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ဦးစွာ အစပြုသင့်ကြောင်း အကြံပေးပါ။ ၎င်းသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်သားများကို ၎င်းတို့၏ အနည်းငယ်ပိုရှည်သော ဇာတ်ညွှန်းကို ဖတ်ရန် အချိန်ပိုပေးလိမ့်မည်။

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းမြေပုံရေးဆွဲခြင်း

◆ ပြင်ဆင်ရန်

- ဇာတ်ညွှန်းကို အခြေခံကာ ထပ်တူဖြစ်သော မြေပုံ ၃ခုကို သင်တန်းမစမီ ပြင်ဆင်ထားပါ။
- အကြောင်းအရာ နှင့်ဆီလျှော်သော ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းမြေပုံရေးဆွဲခြင်း စာရွက်စာတမ်းများမှ သတင်းအချက်အလက်ပါသည့် ကတ်များကို အုပ်စုများအတွက်ခွဲထားပါ။ သင်၏ ဇာတ်ကောင်များကို လူမျိုးနွယ်စု၊ ဘာသာရေး၊ လိင်စိတ်ဝိသေသလက္ခဏာကွဲပြားသူများ စသည်ဖြင့် ထပ်ဖြည့်နိုင်သည်။
- ဒေသခံ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများအတွက် လုံခြုံသည့်နေရာ၊ မလုံခြုံသည့်နေရာ၊ အကူအညီ (သို့) အထောက်အပံ့ တောင်းခံမည့်နေရာ ကို သတ်မှတ်နိုင်ရန်အတွက် တုတ်ချောင်းများ၊ ကျောက်တုံးများ၊ အရောင်တူခြယ်ထားသော ပုလင်းခွံများ စသည့် အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပါ။
- ပံ့ပိုးကူညီသူမှ လက်တွေ့ ရပ်ရွာ အသိုင်းအဝန်း မြေပုံရေးဆွဲခြင်းမပြုလုပ်မီ ရပ်ရွာလူထုများကို မြေပုံရေးဆွဲစေရမည်ကို သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ ရပ်ရွာလူထုများသည် မကြာခဏ ၎င်းတို့ကို မြေကြီးပေါ်တွင် (သို့မဟုတ်) တုတ်ချောင်းများ၊ သစ်ရွက်များ၊ ကျောက်စရစ်ခဲများ၊ ဘူးခွံများ စသည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရေးဆွဲတတ်ကြသည်။
- လက်တွေ့ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းမြေပုံရေးဆွဲခြင်းတွင် ဖြစ်နိုင်သောအချိန်လျှင် အမျိုးသမီးများ နှင့် အရွယ်ရောက်သော မိန်းကလေးများဟူ၍ သီးခြားအုပ်စုများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- အုပ်စုများကို အောက်ပါအတိုင်း အဖွဲ့ခွဲ၍ ၎င်းတို့အား နာမည် ကတ်ပြားပေးပါ။
- သင်တန်းသား နှစ်ဦးသည် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်း တစ်ခုတွင် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းမြေပုံ ရေးဆွဲခြင်းအတွက် ပံ့ပိုးကူညီပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။
- အခြားသင်တန်းသား နှစ်ဦးသည် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းတစ်ခုတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍတွင် သရုပ်ဆောင်ရမည်။
- အခြား သင်တန်းသားနှစ်ဦးသည် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်း တစ်ခုတွင် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ ကဏ္ဍတွင် သရုပ်ဆောင်ရမည်။

အခြား နှစ်ဦးသည် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းတစ်ခုတွင် ဝန်ဆောင်မှုပေးဆောင်သူ ကဏ္ဍတွင် သရုပ်ဆောင်ရမည်။

- ပံ့ပိုးကူညီသူ နှစ်ဦးအား သင်စုဆောင်းထားသော ပစ္စည်းများမှ ဒေသခံအမျိုးသမီးများအတွက် လုံခြုံသည့်နေရာ၊ မလုံခြုံသည့်နေရာ၊ အကူအညီ (သို့မဟုတ်) အထောက်အပံ့ တောင်းခံရမည့်နေရာ စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်ရန် ပစ္စည်းများ ရှာဖွေထားစေပါ။ ဥပမာ လုံခြုံသည့်နေရာအတွက် အစိမ်းရောင်ဦးထုပ်၊ မလုံခြုံသည့် နေရာအတွက် ပုလင်းခွံအနီများ၊ အကူအညီ (သို့မဟုတ်) အထောက်အပံ့တောင်းခံမည့်နေရာအတွက် ကျောက်စရစ်များ စသည်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပံ့ပိုးကူညီများသည် သင်တန်းသားများ အားလုံးတန်းတူ ပါဝင်လာစေရန် မြေပုံရေးဆွဲခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို မည်သို့ စီစဉ်ထားကြောင်း တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ပြောပြဆိုသင့်သည်။
- 'အမျိုးသမီးများ' 'ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းခေါင်းဆောင်များ'၊ 'ဝန်ဆောင်မှု ပေးသောသူ—'ကို အမျိုးသမီးအတွက် လုံခြုံသည့်နေရာ၊ မလုံခြုံသည့်နေရာ အကူအညီ (သို့မဟုတ်) အထောက်အပံ့တောင်းခံမည့်နေရာ စသည်ဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ကတ်များပေးထားပါ။

◆ သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

- ပံ့ပိုးကူညီပေးသူများသည် အမျိုးသမီးအား မြေပုံတစ်ခု၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်း ခေါင်းဆောင်များအား အခြားမြေပုံတစ်ခု၊ ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုး ပေးသူများအား တတိယမြေပုံ စသည်ဖြင့် အလုပ်လုပ်စေပါ။ အုပ်စု တစ်ခုစီတိုင်းကို ပံ့ပိုးကူညီသူများက အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရသည့် ဧရိယာအတွင်းတွင် အရာဝတ္ထု တစ်မျိုးမျိုးထားရှိစေရန် (၅မိနစ်) ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ မလုံခြုံသည်ဟု ခံစားရသည့်နေရာအတွင်းတွင် အခြားပစ္စည်းတစ်မျိုးထားရှိစေရန် (၅မိနစ်)၊ အမျိုးသမီးများ နှင့်

မိန်းကလေးများ အန္တရာယ်ကြုံလျှင် အကူအညီတောင်းခံရမည့်နေရာ (သို့မဟုတ်) အထောက်အပံ့တောင်း ခံမည့် နေရာတွင် အခြားပစ္စည်းတစ်မျိုးကို ထားရှိစေပါ။ (၅မိနစ်)'

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်း မြေပုံရေးဆွဲခြင်း

အမျိုးသမီးများ၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းခေါင်းဆောင်များ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် အရာဝတ္ထုများကို ၎င်းတို့၏ ကတ် နှင့် ဇာတ်ညွှန်းအလိုက်နေရာချထားပါ။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ပြီးသည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့များ၏ တင်ဆက်ချက်များ လှည့်လည်ကြည့်ရှုစေပြီး မြေပုံများ၏ တူညီချက်များ နှင့် ခြားနားချက်များကို မှတ်သားနိုင်ရန် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း ဆောင်ရွက်စေပါ။ (၂ဝ မိနစ်)

အဓိက သတင်းပေးသူများအား မေးမြန်းခြင်းများ

◆ **ပြင်ဆင်ရန်**

- အုပ်စုကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဖွဲ့ပါ။
- သင်တန်းသားတစ်ဦးကို တစ်ဦးချင်းဆိုင်ရာ မေးမြန်းခြင်း သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်း ကတ်များ စာရွက်စာတမ်းမှ ကတ်များပေးထားပါ။ ၎င်းသည် အဓိက သတင်းပေးသူများ၏ ဇာတ်ညွှန်းများဖြစ်သည်။ သင့်တော်ဆီလျော်သော အခြေအနေတွင် သင်၏ ဇာတ်ကောင်များကို လူမျိုးစု၊ဘာသာရေး၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများ စသည့်ဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ ထပ်ဖြည့်နိုင်သည်။

◆ **သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၃ဝ မိနစ်)**

- သင်တန်းသားများသည် တစ်လှည့်စီ သရုပ်ဆောင်ရမည်။ သင်တန်းသားတစ်ဦးသည် အဓိကသတင်းပေးသူ ဖောင်ကို ဖြည့်စွက်နေစဉ် အခြားတစ်ဦးသည် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ အဖြစ်ကတ်တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ရမည်။.
- သင်တန်းသားတစ်ဦးသည် မေးခွန်းများကို ဖြေပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းတို့သည် ကဏ္ဍပြောင်းရမည်။
- သင်တန်းသားများသည် လေ့ကျင့်ခန်း မပြီးဆုံးခင်အထိ ပြောင်းနေရမည်

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ ပြန်လည်အစီရင်ခံခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း -၂၅ မိနစ်

◆ အဖွဲ့တစ်ခုစီမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်း သင်တန်းသားများအား လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း ပုံစံများတွင် ဖြည့်စွက်ခြင်း နှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ ယေဘုယျ ထင်မြင်ချက်များကို ဆွေးနွေးစေပါ။ ဥပမာ ဘယ်အရာကို ခက်ခဲသည်ဟု မြင်သလဲ။ ဘယ်အရာက ၎င်းတို့အား အံ့အားသင့်စေသလဲ စသည်ဖြင့် ဆွေးနွေးရန်တောင်းဆိုပါ။

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် သတင်းအချက်အလက်သည် လျှင်မြန်စွာ လိုအပ်ကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြပါ။ အရေးပေါ်

အခြေအနေကဲ့သို့ ဖိအားများသော အခြေအနေတွင် လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း အဆင့်သင့်ဖြစ်ရန် နှင့် သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း မှာ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ထပ်မံလေ့ကျင့်ခြင်း နှင့် ထပ်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

- လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ၎င်းတို့ရရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံကို အခြေခံကာ သင်တန်းသားများ နှင့် ရည်ရွယ်ချက်၊ ကောင်းကျိုး များ နှင့် ပုံစံတစ်ခုစီ၏ အားနည်းချက် (အောက်ပါဇယားကို စေ့စပ်ဆွေးနွေးခြင်းကို ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ရန် (သို့မဟုတ်) အကျဉ်းချုံးရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်)ကို ဆွေးနွေးစေပါ။

D1

PH 4

ပုံစံ	မည်သူ၊ မည်သည့်နေရာ	ရည်ရွယ်ချက်	ဘာတွေ လိုအပ်သလဲ
ဘေးကင်းလုံခြုံမှု စစ်ဆေးခြင်း	အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းမပျိုများ သေးငယ်၍ ကောင်းမွန်စွာ သတ်မှတ်ထားသော ရပ်ရွာ၊ စခန်း (သို့မဟုတ်) အခြားသော ရှင်းလင်းစွာ ပုံဖော်ထားသော အခြေချ နယ်မြေများတွင် အသုံးဝင်ဆုံးဖြစ်သည်	အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် လုံခြုံမှုမရှိသော နယ်မြေ ဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသော နေရာကို သိလိုခြင်း	စွမ်းရည်ရှိသော အဖွဲ့ ကို ရရှိ ခြင်း၊ လေ့လာ နိုင်ခြင်း။ မှတ်သားပြီး နောက်တွင် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း
ဝန်ဆောင်မှု၏ မြေပုံဆွဲခြင်း	ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ အမျိုးသမီးများ ၊ မိန်းမပျိုများ	အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ကူညီရန် မည်သည့်နေရာ တွင် မည်သူက ဘာတွေ လုပ်နေသည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးရန်	ဒေသတွင် ဝန်ဆောင်မှုပေးသော အဖွဲ့များ ရှိခြင်းအစုအဖွဲ့ စနစ် (ဒေသအဆင့် သို့မဟုတ် အခြားသော ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေး ယန္တရား) တက်ကြွစွာရှိခြင်း နှင့် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ခြင်း
ဦးတည်အုပ်စု ဆွေးနွေးခြင်း	အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေး ငယ်များ၊ ယော ကျ်ားလေး များ၊ အမျိုးသားများအုပ်စုဖြင့် လုပ်ဆောင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံသော၊ သီးသန့်ဖြစ်သော၊ လျှို့ ဝှက်သောနေရာ	ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်း၏ မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းများမှ လေ့လာမိသော အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများကို နားလည်ရန် နှင့် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေး ငယ်များ ကြုံတွေ့ရသော ပြဿ နာများကို နားလည်ရန်	ကျွမ်းကျင်အဖွဲ့ ရှိခြင်းနောက် ကြောင်းတူသော သင်တန်းသားများရပ်ရွာလူထုမှ ပြောဆိုရန် ဆန္ဒရှိကြောင်း ဖော်ပြသည်။ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် တုံ့ပြန်ဖြေဆိုသူများအတွက် လုံခြုံသည်။
အဓိက သတင်းပေးသူများအား မေးမြန်းခြင်း	ရပ်ရွာလူထုခေါင်းဆောင်များ စခန်း မန်နေဂျာများ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ အမျိုးသမီးများအဖွဲ့မှ ခေါင်းဆောင်များ၊ ကိုယ်စား]ပြုသူများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ အခြေအနေ (သို့မဟုတ်) ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့်ပတ် သက်၍ တိကျသေချာသော သတင်းအချက်အလက်များကို သိသော တစ်ဦးခြင်းများ	အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်း ဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာ သူများ ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများကို အသေး စိတ်နားလည်ရန် နှင့် ဒေသတွင် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်း ဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာ သူများကို ကူညီရန် အထူး ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင် မှု ပမဏကို နားလည်ရန်	ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိသည်။ တုံ့ပြန်ပြောဆိုသူများသည် မေးခွန်းများကု ဖြေဆိုနိုင်ရန် ဗဟုသုတရှိသည်။ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် တုံ့ပြန်ဖြေဆိုသူများအ တွက် လုံခြုံသည်။
လွတ်မြောက်လာသူများအား မေးမြန်း ခြင်း	လွတ်မြောက်လာသူများ	လွတ်မြောက်လာသူများကိုလှည့်စား းသောမေးခွန်း မမေးမြန်းသင့်ပါ။	

- ကျယ်ပြန့်သော ရှုထောင့်ပေါင်းစုံပါဝင်ဖို့ သေချာစေရန် သတင်းအချက်အလက်ကို ရှုထောင့်ပေါင်းစုံဖြင့်မြင်ခြင်း အရေးပါပုံကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း ပုံစံများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ၎င်းတို့အားလုံးတွင် အားသာချက်များ နှင့် အားနည်းချက်များ ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- အချို့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ (ဥပမာ ဝန်ဆောင်မှုမြေပုံရေးဆွဲခြင်း) သည် အထူးသဖြင့် အခြေအနေလျှင်မြန်စွာ နှင့် မကြာခဏ ပြောင်းလဲနိုင်သောက ပဋိပက္ခတွင် ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ပုံစံများကို အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုချင်းစီနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သော နည်းလမ်းများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပုံစံများအားလိုက်လျောညီထွေစွာ ပြင်ဆင်ခြင်းသည် ပုံစံများ အသုံးပြုမည့် နေရာများမှ အထူးအမျိုးသမီးများနှင့် ဝန်ထမ်းအမျိုးသမီးများ အနည်းဆုံးပါဝင်ပြီး ပူပေါင်း လုပ်ဆောင်သော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ပုံစံများအား လိုက်ဖက်စွာ ပြင်ဆင်ရာတွင် အရိုးရှင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ လူများကို အုပ်စုငယ်များအဖြစ် ဖွဲ့စေပြီး ဘာသာစကား ကိစ္စများ၊ ဆက်စပ်သက်ဆိုင်မှုများ၊ သင့်လျော်မှုများ၊ နေရာဒေသနှင့် ဆိုင်သော စိန်ခေါ်မှုများ (သို့) ဒေသအခြေအနေ နှင့် ကိုက်ညီသော မေးခွန်းများဖြစ်စေ (ဥပမာ. စခန်း ရွှေ့ပြောင်းခြင်း နှင့် မြို့ပေါ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်း)၊ ဘာကို ဆွေးနွေးနိုင်သည် နှင့် ၎င်းကဖန်တီးနိုင်သည့် မည်သည့် အန္တရာယ်များ နှင့် ပုံစံများအသုံးပြုခြင်းဖြစ်စဉ် (ဥပမာ လိုအပ်သောအချိန် ၊ အကြောင်းအရာ၏ ဖြစ်စဉ် စသည်ဖြင့်) စသည်ကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် ပုံစံကို အတူတကွဆောင်ရွက်ပါ။

အခြေအနေ နှင့်လိုက်၍ လေ့လာဆန်းစစ်မှု ပုံစံများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် ထပ်ဆောင်းအကူအညီကို နောက်ဆက်တွဲ ၅ ကို ကြည့်ပါ။

ဒုတိယရက်

တစ်ရက်တာကို မိတ်ဆက်ခြင်း

◆စုံညီဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် သင်တန်းသားများအား ယခင် ရက်မှ အဓိကဆွေးနွေးချက်များကို ဖော်ထုတ်ခိုင်း ပါ။ သင်တန်း သားတစ်ယောက်ချင်းစီအား လက်ထောင် စေကာ အကြောင်း အရာတစ်ခုကို ပြောဆိုစေခြင်း/ တစ်ခုစီအတွက် အဖြေပေးခြင်း ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားတစ်ဦးအား တစ်ရက်တာ၏ ခေါင်းစဉ်များ နှင့် အဓိကလေ့လာသင်ယူခဲ့သော အချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ကာ အတိုချုပ်ပြောဆိုစေနိုင်သည်။

- ◆ ဒုတိယရက်၏ အစီအစဉ်အကျဉ်းချုပ်ကို တင်ပြပါ။
- ◆ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု ကို အတိုချုပ်လုပ်ဆောင်ပါ။

အချိန်	**သင်ခန်းစာအပိုင်း**
၉:၀၀ - ၉:၃၀	တစ်ရက်တာကို မိတ်ဆက်ခြင်း (၁၅ မိနစ်စာ- မိမိကိုယ်ကို ဂရု စိုက်ခြင်း / ဂိမ်းကစားခြင်း အပါအဝင်)
၉:၃၀ - ၁၀:၃၀	၅ - အစီအစဉ်ပုံစံကို မိတ်ဆက်ခြင်း
၁၀:၃၀ - ၁၀:၄၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၀:၄၅ - ၁၂:၀၀	၆ - ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း
၁၂:၀၀ - ၁၃:၂၀	၇ - စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့
၁၃:၂၀ - ၁၄:၂၀	နေ့လည်စာ သုံးဆောင်ချိန်
၁၄:၂၀ - ၁၅:၃၀	၈ - ကျန်းမာရေး တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု
၁၅:၃၀ - ၁၅:၄၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၅:၄၅ - ၁၆:၄၅	၉ - ညွှန်းပို့ခြင်း စနစ်များ
၁၆:၄၅ - ၁၇:၀၀	အကျဉ်းချုပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၅။ အစီအစဉ်ပုံစံကို မိတ်ဆက်ခြင်း

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ကြားဝင်ဆောင်ရွက် ဖြေရှင်းပေးရန် မူဘောင်တစ်ခု အနေဖြင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်ပုံစံကို မိတ်ဆက်ပါ။

အချိန်။ ၁ နာရီ

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များ၊အစီစဉ်ပုံစံ ပိုစတာ (ဖြစ်နိုင်ပါက အစီအစဉ်ပုံစံကို အကြီးစားပုံစံဖြင့် ထုတ်ရန် အဆင်မပြေသောနေရာတွင် သင်တန်းသားများ၏ ၎င်းတို့၏ လက်စွဲစာအုပ်များရှိ အစီအစဉ်ပုံစံကို ရည်ညွှန်းနိုင်သည်) အစီအစဉ်ပုံစံ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော စက္ကူကပ်ထူများ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ)၊ ကပ်ခွာစာရွက်များ။

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။

PH 5

- အစီအစဉ်ပုံစံ၏ ရည်မှန်းချက်များ နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို စက္ကူကပ်ထူတွင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထို့နောက် နံရံကြီးတစ်ခုတွင် ၎င်းတို့အား ကပ်ပါ။ သင်၏ နေရာဒေသ နှင့် သင့်လျော်သော ဘာသာစကားဖြင့် အစီအစဉ်ပုံစံကိုဘာသာ ပြန်ဆိုထားရန် သေချာစေပါ။ သင်တန်းပစ္စည်းအားလုံးအတွက် ဘာသာပြန်ခြင်း မရှိသော်လည်း အစီအစဉ်ပုံစံကို ဘာသာပြန်ဆိုထားရန် အရေးကြီးသည်။
- ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုပါက အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုအား တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်ပုံစံကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

D2

◆ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်း နှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာတွင် မည်သို့သော အစီအစဉ်မျိုးသည် သင့်လျော်ပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို ဆက်လက် လေ့လာသွားမည်ကို ရှင်းပြပါ။.

PH 5

◆ ပဋိပက္ခ နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များမှ ရရှိသော နှစ်ပေါင်းများစွာသော အတွေ့အကြုံကို အခြေခံကာ ဤ ကျား၊မ အခြေပြု အစီအစဉ်ပုံစံကို နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့မှ ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ IASC ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်း ဖက်မှု လမ်းညွှန် ချက်များတွင် အစီအစဉ်ပုံစံ၏အခြေခံ အုတ်မြစ်ပါရှိသော်လည်း ခိုင်မာသော လုပ်ဆောင်မှုအတွက် မူဘောင်ချမှတ် စေခြင်းဖြင့် ထိုလမ်းညွှန်များကို ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်တန်း၏ ကျန်သော အချိန်တွင် ပုံစံ၏မဏ္ဍိုင်တစ်ခုစီကို ပို၍ အသေးစိတ် လေ့လာနိုင်ရန် သင်တန်းသားများ အခွင့်ရှိလိမ့်မည်။

◆ အစီအစဉ်ပုံစံ(အောက်ပါ ပုံရိပ်၏ ထိပ်ဆုံးတန်းနှစ်ခု) ရည်မှန်းချက် နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းပြကာ တင်ပြပါ။

သင်တန်းသားအချို့သည် အကျိုးအကြောင်းညီညွတ်သောလုပ်ငန်းပုံစံဇယား များ၏ ပုံစံ (သို့မဟုတ်) လုပ်ဆောင်မှု ကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်းမရှိနိုင်တာလဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ ဤသည် ပြဿနာဖြစ်ပါက အကျိုးအကြောင်း ညီညွတ်ခြင်း၏ ကွဲပြားသော အဆင့်များကို အတိုချုပ်ရှင်းပြပါ။ ပြီးနောက် ၎င်းတို့သည်အကျိုးအကြောင်းညီညွတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်များ 'အကယ်၍' ၊—— နောက်' ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ (ဥပမာ X ကို ရရှိလျှင် Y ဖြစ်လာမည်)

ရည်မှန်းချက်။ လွတ်မြောက်လာသူများ၊ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ထိခိုက်နစ်နာမှုအန္တရာယ်မှ အကာအကွယ်ပေးပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန်အတွက် အထောက်အပံ့ပေးရန်

ရည်ရွယ်ချက် (၁)

ကျား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများသည် သင့်လျော်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို အချိန်မီ လုံခြုံစွာ လက်လှမ်းမီနိုင်ရန်

ရလဒ်များ

အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသူများအားပြုစုကုသပေး ခြင်းဆိုင်ရာWHO ၏ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်လာသူများသည် ဘေးကင်း လုံခြုံသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီခွင့်ရှိသည်။	ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများသည် လုံခြုံ စိတ်ချရသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုအရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲ ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီခွင့်ရှိမည်။	ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်သူများ၊ အမျိုးသမီး နှင့် မိန်းကလေး များ သည် စိတ်ချ ရသော စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကနဦး ဝန်ဆောင်မှု များရရှိမည်။	ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်လာသူများ ကို လုံခြုံစွာ ညွှန်းပို့ပေးပြီး ကောင်းမွန်စွာညှိနှိုင်းပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများမှ အကျိုးကျေးဇူးရရှိစေသည်	ရပ်ရွာလူထုမှ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆက်စပ်သော မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်မည်ကိုသိရှိပြီး ၎င်းတို့ကို မည် သို့ လက်လှမ်းမီနိုင်မည်ကို သိမည်

ရည်ရွယ်ချက် (၂)

အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးငယ်များသည်အကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစွာရင်ဆိုင်ရန်

ရလဒ်များ

လိုအပ်သည့်အရာများကို ချက်ချင်းဖြည့်ဆည်းကူညီပေးရန် ပစ္စည်းနှင့်ငွေကြေး အထောက်အပံ့များကို အမျိုးသမီး နှင့် မိန်းကလေး များငယ်လက်လှမ်းမီခွင့်ရှိမည်။	လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ခန်းကဏ္ဍ အသီးသီးမှ ဆောင်ရွက်သူများသည် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်တို့၏ အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းပေးမည်။	ရပ်ရွာလူထုက ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်သူ အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးများကို ထောက်ပံ့ကူညီပြီး အမျိုးသမီးများ၏ ကွန်ရက်များနှင့်အခန်းကဏ္ဍများ တိုးမြှင့်ဖော်ဆောင်ပေးမည်။	ရပ်ရွာလူထုက အမျိုးသမီး နှင့်မိန်းကလေးများရင်ဆိုင်ရသော အန္တရာယ်အခက်အခဲတွေကို သတိပြုလာပြီး ထိုအန္တရာယ်များကို လျော့ချနိုင်မည့် မဟာဗျူဟာနည်းလမ်းများချမှတ်မည်။

ရည်ရွယ်ချက် (၃)

မူဝါဒ၊ နည်းစနစ်များနှင့် ရံပုံငွေများသည် လွတ်မြောက်သူ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် ဦးစားပေးရန်

ရလဒ်များ

အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး တိုးမြှင့်လာစေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများက လုပ်ဆောင်ရမည်။

အုပ်စုငယ် လှုပ်ရှားမှု။ အစီအစဉ်ပုံစံတွင် ဖြည့်စွက်ခြင်း -၂၅ မိနစ်

- သင်တန်းသားများအား အုပ်စု ၃ (သို့မဟုတ်) ၄ ခု ခွဲပါ။
- အစီအစဉ်ပုံစံ၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှ တစ်ခုကို အုပ်စုတစ်ခုစီကို တာဝန်ပေးပါ (အချို့သော ရည်ရွယ်ချက်များသည် အုပ်စုတစ်ခု ထက်တွင် ပို၍ ရှိနိုင်သည်) ထို့နောက် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို အနိမ့်ဆုံးတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန် နှင့် ကာကွယ်ရန်အတွက် ၎င်းတို့အား အဓိက ကျပြီး လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များ အဖွဲ့အား စဉ်းစားစေပါ။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စီကတ် (သို့မဟုတ်) ကပ်ခွာစာရွက် ပေါ်တွင် ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ထားသော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုချင်းစီ ကို ရေးထားသင့်သည်။
- နံရံပေါ်တွင် ချိတ်ထားသော သက်ဆိုင်ရာ ရလဒ်အောက်တွင် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုစီကို ၎င်းတို့အား ကပ်စေပါ။
- သင်တန်းသား တစ်ယောက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ယောက်အား ၎င်းတို့အဖွဲ့မှ ပြုစုထားသော လှုပ်ရှားမှုများထဲမှ တစ်ခုကို ရှင်းပြရန် တောင်းဆိုပါ။ ၎င်းတို့အဖွဲ့မှ ဖော်ပြခြင်းမရှိသေးသော လှုပ်ရှားမှုများကို အခြားအဖွဲ့များမှ ထပ်ဖြည့်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ အစီအစဉ်ပုံစံအပြည့်အစုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း -၂၀ မိနစ်

- သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်မှ စာမျက်နှာ ၂၉ ရှိ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း အတွက် အစီအစဉ်ပုံစံကို လှန်ရန် တောင်းဆိုပါ။

- အဓိကကျသော လုပ်ရှားမှုများ နှင့် ရလဒ် တစ်ခုခြင်းစီကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား လှုပ်ရှားမှုများကို ဖတ်ရန်တောင်းဆိုကာ ၎င်းတို့ နားလည်ခြင်းရှိမရှိ သိရှိဖို့ရန်အတွက် စစ်ဆေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုချင်းစီသည် ပုံစံအတွင်းရှိ ရလဒ်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသလား (သို့မဟုတ်) အကယ်၍ ဤသည် အခြားတစ်နေရာတွင် သာ၍ ကိုက်ညီမှုရှိ လျှင် ဘာကြောင့်ဖြစ် သည်ကို ဆွေးနွေးရန် ဆွေးနွေးချက်များကို လမ်းညွှန်ပါ။ အစီအစဉ်ပုံစံသည် အရိုးရှင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း နှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို စုစည်းပေးခြင်းသာဖြစ်သည်။ ထို့နောက် လက်တွေ့တွင်မူ တစ်ခုနှင့် တစ်ခုထပ်ကောင်း ထပ်နိုင်ပြီး လှုပ်ရှားမှုများသည် မတူညီသော ရလဒ်များဖြစ်အောင် အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သည် ဆိုတာကို မှတ်ထားပါ။

- နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးအဖွဲ့ ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုအား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်ပုံစံသည် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ နှစ်ခုစလုံးကို ပစ်မှတ်ထားကြောင်း အမှတ်ရပါ။ အစီအစဉ်ပုံစံတွင် တိကျသေချာစွာ အလေးပေးဖော်ပြထားခြင်းမရှိသော်လည်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နှင့် အန္တရာယ်လျှော့ချ ခြင်း လှုပ်ရှားမှုများ အားလုံးသည် မတူကွဲပြားသော အန္တရာယ်များ၊လိုအပ်ချက်များ နှင့် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေး ငယ်များ၏ ဦးစားပေးမှုများကို အတိအလင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။ ထို့နောက် ၎င်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ခြေလှမ်းလှမ်းသင့်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများသည် အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နိုင်ချေရှိသည်။ လူငယ်များ အတွက် ရည်ရွယ်၍ ဖွဲ့စည်းထားသော လုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်သော ဥပမာ ပညာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ရှားမှုများ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာများ သည် အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများ အတွက် ဦးတည်၍ လုပ်ဆောင်ခြင်းမဟုတ်သောကြောင့် ရလဒ်အနေဖြင့် ၎င်းတို့သည် မရည်ရွယ်ဘဲ လျစ်လျူရှုခံရနိုင်သည်။
  - ထပ်ဆောင်း အန္တရာယ်များ - ဥပမာအားဖြင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ(သို့မဟုတ်) ပညာရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများအတွက် လက်လှမ်းမီနိုင်ဖို့ရန်အတွက် အလွဲအလွယ်ပြုရာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) မိဘများမှ မိသားစုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို လျော့ချစေရန်အတွ့က် အရွယ်မတိုင်မီ လက်ထပ်စေခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများမှ ၎င်းတို့၏ သမီးများကို ကာကွယ်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း။
  - လျော့ချထားသော ထောက်ပံ့မှုပုံစံများ နှင့် အခွင့်အလမ်းရယူရန် အတားအဆီးများ - မိန်းကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများကို အရွယ်ရောက်ပြီးသောသူများနှင့် ပြောဆိုရန်ခက်ခဲမှု ခံစားနိုင်သည် အထူးသဖြင့် သူတို့သည် ဝေဖန်သတ် မှတ်ခြင်းခံရလျှင် (ဥပမာ အကယ်၍ မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းခံရလျှင် ထိုသို့ခံရခြင်းသည် သူမ၏အပြစ် ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုခံရနိုင် ဖွယ်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်)။
  - ကွဲပြားခြားနားသော လိုအပ်ချက်များနှင့် ဦးစားပေးမှုများ - မဖွံ့ဖြိုးသေးသော မျိုးဆက်ပွား စနစ်များကြောင့် ဆယ်ကျော် သက်မိန်းကလေးများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေရစဉ်တွင် သီးသန့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအန္တရာယ်များကို ကြုံတွေ့ရသည်။ ထို့နောက် အခြားသောဝန်ဆောင်မှုများအားဖြင့် ၎င်းတို့တွင် မတူညီသော ဦးစားပေးမှုများလည်း ရှိနိုင် သည်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ရည် အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းများသည် ဤသို့သော အသက်အရွယ်အုပ်စု အတွက် အထူး သဖြင့်အရေးပါနိုင်သည်။
  - တာဝန်ဝတ္တရားများမြင့်မားလာခြင်း--အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် မိန်းကလေးငယ်များသည် အန္တရာယ်ကို နောက်ထပ် ထိတွေ့မှု ဖြစ်စေသော အိမ်မှုကိစ္စများဖြစ်သည့် ထင်းစုဆောင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ရေခပ်ခြင်းစသော တာဝန်များကို ပေးအပ်ခြင်း ခံရနိုင်ဖွယ်ရှိသည်

- ပစ်မှတ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုများ မရှိခြင်း - လှုပ်ရှားမှု အများစုသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသောသူ (သို့မဟုတ်) လူငယ်များ ၊ကလေးသူငယ်များအတွက် ဦးတည်ထားသည်။ မကြာခဏဆိုသလို ယောကျ်ားများ ကြီးစိုးထားသော ယေဘုယျ ဆန်သည့် လူငယ် အစီအစဉ်များ မှ ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးငယ်များသည် အကျိုးခံစားခြင်း မရှိပါ။ ကလေး သူငယ်များ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ (သို့မဟုတ်) အရွယ်ရောက်ပြီးသောအမျိုးသမီးများ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ နှစ်ခုစလုံးတွင်လည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအတွက် ကိုက်ညီခြင်းမရှိပါ။

◆ ထို့ပြင် အရေးပေါ်အခြေအနေများ အပါအဝင် ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံး နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူ၊ အသိပညာပိုင်းဆိုင်ရာချို့တဲ့သူ အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးများအပြင် သူတို့၏ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများ အပါ မဖြစ်မနေ ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်းအမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဟုဆိုရာတွင် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် တည်နေရာများကို တည်ဆောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရွေးချယ်မှုအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ လက်လှမ်းမီနိုင်ဖို့ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း ကိုဆိုလိုသည်။ (ဥပမာ သွားလာရန်ကန့်သတ်ချက်ရှိသော အမျိုးသမီးများအတွက် လက်လှမ်းမီနိုင်ရန် ဟန့်တားထားသော မတ်စောက်သော တောင်မြင့် (သို့မဟုတ်) လှေကားများ ရှိနေသလား)။ ထို့အတူ အပြော၊ အကြားအာရုံ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်အသိပညာပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများရှိသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သို့လက်လှမ်းမီစေရန် နှင့် မည်သို့သော အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်မည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးခြင်းကိုလည်း ဆိုလိုသည်။ သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာအပိုင်းများတွင် မသန်စွမ်းသောသူ အယောက်စီတိုင်းကို ပါဝင်စေရန်အတွက် တိကျသေချာသော အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးထားသည်။

မသန်စွမ်းသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးများ နှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် ထပ်ဆောင်း ပံ့ပိုးနိုင်ရန်အတွက် နောက်ဆက်တွဲ ၅ကို ကြည့်ပါ။

◆ နောက်ဆက်တွဲ ၄.၅(ခ)တွင် ပါဝင်သော ထပ်ဆောင်း အစီအစဉ်ပုံစံ လမ်းညွှန်ကို မိတ်ဆက်ပါ။ အစီအစဉ်ပုံစံရှိ လုပ်ဆောင်ချက် များနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များပိုမို ပံ့ပိုးရန် နှင့် အတူ အဖွဲ့အစည်းအနေဖြင့် နဂိုရှိထားပြီးသားဖြစ်သော အစီအစဉ်၏ ရှုထောင့်မှနေ၍ ဤ လုပ်ငန်းကို မည်သို့ ချဉ်းကပ်နိုင်ကြောင်းကို ရေး ဆွဲထားကြောင်းရှင်းပြပါ။

ထပ်ဆောင်း ထောက်ပံ့မှုလိုအပ်သော ထိခိုက်လွယ်နိုင်ချေရှိသော အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ (သို့မဟုတ်) အစီအစဉ်များတွင် အများအားဖြင့် လျစ်လျူရှုခံရသော ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများ၊ မသန်စွမ်းအမျိုးသမီးများ စသည်တို့ အမျိုးအစားများ စာရင်းကို နံရံပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲထားလျှင် အကူအညီဖြစ်စေ နိုင်သည်။ ဒေသ အခြေအနေပေါ်မူတည်ကာ တိုင်းရင်းသား (သို့မဟုတ်) ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လူနည်းစု (သို့မဟုတ်) အခြားသော လူဦး ရေစာရင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်သော နေထိုင်ခွင့် (ဥပမာ နေရပ်ရှောင်ခွာနေသူများ (သို့မဟုတ်) ဒုက္ခသည်များသည် ကွဲပြားသော အန္တရာယ်များကို ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ထို့နောက် အတည်တကျ နေထိုင်သူများ ဖြစ်အောင် မတူညီသောအားများကို စိုက်ထုတ်ရ မည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသက်ဝင်လှုပ်ရှားလာသည် နှင့်အမျှ မတူကွဲပြားသော အဖွဲ့များကို ရည်ညွှန်းလာသောအခါ စာရင်းတွင် သင် ထပ်ထည့်နိုင်သည်။ စာရင်းများကို အမြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတိပေးသော သင်ထောက်ကူအဖြစ် အသုံးပြုကာ သင်ခန်းစာအပိုင်း/ ဆွေးနွေးချက် တစ်ခုစီတိုင်းတွင် ၎င်းအုပ်စုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

သင်ခန်းစာ အပိုင်း(၆)။အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း၏ အခိကအဆင့်များ ကို နားလည်ရန်

အချိန်: ၁ နာရီ ၁၅ မိနစ်

မှတ်သားရန်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော ပံ့ပိုးကူညီသူ နှစ်ဦး ရှိလျှင် ဤ သင်ခန်းစာအပိုင်းကို အရှေ့သင်ခန်းစာဖြစ်သော ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲအပိုင်းနှစ်ခုကြားရှိ ဆက်နွယ်မှုများ နှင့် တူညီမှုများကို ဆွေးနွေးရန် တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အချိန်ကုန်ခြင်းကိုသက်သာစေကာ ဆွေးနွေးရန် အချိန်ပိုကိုရရှိသည်။ အကယ်၍သင်သည် သင်ခန်းစာ အပိုင်းများကို တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ဆောင် လိုလျှင် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုစီမှ သင်တန်းသားအချို့အား အဖွဲ့တစ်ခုစီတွင် ပါဝင်ရန်သေချာစေပါ။ (ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း လှုပ်ရှားမှုမပါဝင်ဘဲ) အဖွဲ့တစ်ခုချင်းစီ နှင့် အဓိက အကြောင်းအရာ အတွက် ၁ နာရီ ၃၀ မိနစ် အသုံးပြုပါ။ ထို့နောက အဖွဲ့များကို ပြန်လည်ခေါ်ကာ သင်ခန်းစာ အပိုင်း မှ ၎င်းတို့ သင်ယူခဲ့ သော အဓိကအချက်များကို အခြားအဖွဲ့များကို မိနစ် ၃၀ စာ တင်ပြစေပါ။ နောက်ဆုံး တစ်ဦးခြင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု အတွက် အချိန် ၁၅ မိနစ်ကို အသုံးပြုပါ။.

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊ စိတ်လှုပ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ နှင့် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများ(နောက်ဆက်တွဲ ၄.၆)

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်သော ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- အကဲဖြတ်ခြင်း၊အစီအစဥ်ချမှတ်ခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်မည့် အစီစဉ်၊ နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း နှင့်ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ အမှုပိတ်သိမ်းခြင်းဟု ရေးသားထားသော စာရွက်အပိုင်း (၅) ပိုင်း ကိုပြင်ဆင်ထားပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုလျှင် အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

PH 6

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း - မိတ်ဆက်ခြင်း ၁၅ မိနစ်

- သင်တန်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သင်ကြားဖို့ရန် ရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ် ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ထို့အစား အရေးပေါ်အခြေအနေများ နှင့် လိုက်၍ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးသူများသည် ၎င်းတို့၏ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သို့ကိုက်ညီ အောင် မွမ်းမံရန် နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက် လိုအပ်သော သင်တန်းသားများအတွက် (သို့မဟုတ်) အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်ပေးပို့ရန် နှင့် ညွှန်းပို့ခြင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံး၏ ခြုံငုံသုံးသပ်မှု ကို လိုအပ် သော ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် မသက်ဆိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းဟု ဆိုရာတွင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးသူများ၏ ချဉ်းကပ်သောနည်းလမ်းကို တိကျစွာ လေ့ကျင့်ထားပြီး ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးကြပ်ခြင်းကို အထူးသတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းဖြစ်သည် **အကယ်၍ သင်၏ သင်တန်းသားများသည် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးသူမဖြစ်ပါက ၎င်းတို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း ဝန်ဆောင်မှုအသစ်များကို တည်ဆောက်ဖို့ရန် မကြိုးစားသင့်ပါ။** ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန်ကြိုးစားခြင်းသည် အကျိုးမရှိစေသည့်အပြင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင် သည့် အလားအလာ ရှိပါသည်။

- Aသင်တန်းသားတွေကို ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုတာဘယ်လိုဖြစ်မည်ကို မည်သို့ နားလည်ထားကြောင်းမေးမြန်း ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်းအကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား ပြပါ။(အကယ်၍ ရုပ်ပုံကားချပ်ကို မသုံးလျှင် နှုတ်ဖြင့် ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြပါ။ အန်နီသည် (၁၉)နှစ် အရွယ်ဖြစ်သည်။ သူမတောထဲ ထင်းကောက်နေချိန် သူစိမ်းတစ်ယောက်၏ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း ကိုခံခဲ့ရသည်။ သူမသည် ကြောက်လန့်နေခဲ့ပြီး အဖြစ်အပျက်အားလုံးကို သူမ၏ အဒေါ်အား ပြောပြခဲ့ပါသည်။ သူမ၏ အဒေါ်သည် ထိုဒေသတွင် အခက်အခဲ ပြဿနာများ ရှိသော မိန်းကလေးများကို အကူအညီပေးနိုင်သော အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုရှိကြောင်း သိပြီးဖြစ်သည်။ သူမအဒေါ်၏ တိုက်တွန်းချက်အရ အန်နီသည် INGO ရုံးများသို့သွားခဲ့ပြီး အဖြစ်အပျက်အားလုံး ကို GVB အမှုလိုက်ပါ ဆောင်ရွက်ပေးသူအား ရင်ဖွင့်ပြောပြခဲ့သည်။ အမှုလိုက်ပါဆောင်ရွက်ပေးသူသည် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

- သင်တန်းသားများ၏အကြံပေးချက် အချို့ ကို ယူပါ။ထို့နောက် ၎င်းကို အသုံးပြုကာ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုခြင်းသို့ ရောက်အောင် ၎င်းတို့အား ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

  ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းဆိုသည်မှာ ထိရောက်သော အကျိုးရလာဒ်များပေါ်ပေါက်လာရန် နှင့် ရနိုင်သောအရင်းအမြစ်များ၏အရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်စေရန်အတွက် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းမှတဆင့် ဝန်ဆောင်မှုများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် အခွင့်အလမ်းများကိုဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ပြီး အကဲဖြတ်စီစဉ်၊ အကောင်အထည်ဖော်၊ ညှိနှိုင်းလေ့လာ၍ ဘက်ပေါင်းစုံမှ စည်းကမ်းချမှတ်ကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

- ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု အလုပ်များအားလုံးကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သော (ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု) လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ ကို သင်တန်းသား အယောက်ချင်းစီအား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

  - စိတ်ချလုံခြုံမှု
  - လေးစားမှု
  - လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုရှိခြင်း
  - ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိ

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း - ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု၏ အဆင့်များ -၄၀ မိနစ်

◆ အကဲဖြတ်ခြင်း၊အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း၊အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း ၊ နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း နှင့်ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ အမှုပိတ်သိမ်းခြင်းဟု ရေးသားထားသော စာရွက်များကို ပေးပါ။ သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့ကိုင်ဆောင်ထားသော ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု၏ အဆင့်အလိုက် တက်ညီစွာ တန်းစီ ခိုင်းထားပါ။ သင်တန်းသား အယောက်စီတိုင်းကို ဖြစ်စဉ်တစ်ခု၏ သဘောသဘာဝ အကြမ်းဖျဉ်း နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိ မရှိ သေချာအောင် လုပ်ဆောင်စဉ် သင်တန်းသားများအား အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းများကို ဖော်ပြရန် တောင်းဆိုပါ။အကယ်၍ သင်တန်း သားများမှ မဖော်ပြနိုင်လျှင် အောက်ပါ သတင်းအချက်အလက်ကို ကိုးကားကာ လမ်းပြပါ။

- **လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်း** - အမှုသည်က ဘာကြောင့် အကူအညီ တောင်းခံသလဲ။ဘာတွေဖြစ်ပျက်ပြီးခဲ့တာလဲ။ အမှုသည်သည် ဖြစ်ပျက်လာသည့် အခြေအနေအပေါ်ဘယ်လိုမြင်သလဲ။ အမှုသည်အတွက် ဘာလိုအပ်ချက်များ ရှိနေသလဲ။ အမှုသည်အတွက် ဘာအထောက်အပံ့တွေရရှိမလဲ။ အမှုသည်၏ အဖြစ်အပျက်အကြောင်းအရာများကို နားထောင်ပြီး သူမ၏လိုအပ်ချက်များကို စီစစ်လေ့လာအကဲဖြတ်၍ ကူညီပေးပါ။
- **အစီစဉ်ချခြင်း** - အမှုသည် နောက်ထပ် ဘာတွေဖြစ်ချင်မည်နည်း။ အမှုသည်၏ လိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ဖြည့်ဆည်းပေးရန် နှင့် ပြဿနာများကို မည်သို့ဖြေရှင်းပေးရန် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် အမှုသည်အား ကူညီရန်၊ ရရှိနိုင်သောဝန်ဆောင်မှုနှင့် ပတ်သက်သော သင့်လျော်သည့် သတင်းအချက်အလက်များပေးထားသည်။ ဤအဆင့်တွင်အန္တရာယ်များကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း နှင့် ထိုအန္တရာယ်များကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှု အစီအစဉ်ချခြင်း တို့ပါဝင်သည်။ ထိုအရာများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အလွန်အရေးပါသည်။
- ညွှန်းပို့ခြင်း ဝန်ဆောင်မှု များမရရှိပါက အမှုသည်ကိုယ်စား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများ ပြုလုပ်ကာ ဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက် သူမကို ထောက် ပံ့ပေးပါ။
- **ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် နှင့် နောက်ထပ် စစ်ဆေးခြင်း** - အမှုသည်သည် သူမ၏အခြေအနေ တိုးတက်လာစေရန် နှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အကူအညီများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရ ယူနေကြောင်း သေချာစေရန် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေကို လေ့လာစစ်ဆေးပါ။ အမှုသည်၏ အခြေအနေ ပိုကောင်းလာပါသလား။ အကူအညီပေးနေခြင်းကထိရောက်မှုရှိသလား။
- **အမှုပိတ်သိမ်းခြင်း** - အမှုသည် လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံပြီး သူမကိုယ်တိုင် ရပ်တည်လာနိုင်ပြီဆိုလျှင်

◆ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုသည်မှာ သာမန်အားဖြင့် ရေရှည်ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သောကြောင့် (လ) တော်တော် များများ အချိန်ယူ ရကြောင်းရှင်းပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲရာ၌ မဖြည့်ဆည်းနိုင်သည့် လိုအပ်ချက်များစွာ ရှိသည်။ဥပမာ- ချထားသည့် အချိတ်အဆက်ရှိ လုံခြုံရေးအားအစားထိုးခန့်ထားခြင်း၊ ဝန်ထမ်းမရှိခြင်း၊ ရည်ရွယ် သတ်မှတ်ထားသော နေရာနှင့် အဆောက်အအုံမလုံလောက်ခြင်း၊တာဝန်ယူရမည့်နေရာ များနှင့် တောင်ဆိုမှုမြင့်မားလာခြင်း။ ထို့ကြောင့်

- လွတ်မြောက်လာသူကို သင်တစ်ကြိမ်မျှသာ တွေ့ရတာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- လက်တွေ့မကျသော(သို့မဟုတ်) ယုတ္တိမရှိသော နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။
- ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် သမားရိုးကျဖွဲ့စည်းပုံအတိုင်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (သို့မဟုတ်) ပူးပေါင်းလိုက်ပါလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အရေးကြီးချင်မှကြီးပါ လိမ့်မည်။
- လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးဆုံးလိုအပ်ချက်များကိုသာ အဓိကဦးစား ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

◆ သင်တန်းသားကို အုပ်စု အလိုက် ဘယ်အဆင့်တွေဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ဦးစားပေး အဆင့်ထားသင့်သလဲ။ ဘာကြောင့်ထားသင့်သလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

◆ သင်တန်း သားများနှင့် သင်တန်းဆရာများ စုံစုံလင်လင်ဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

ထိုအထဲမှ အရေးကြီးဆုံး အဆင့်(၃)ဆင့်အား မီးမောင်းထိုးပြပါ။ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာအခြေ အနေတွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုပြုလုပ်ရာ၌ အရေးကြီးဆုံးသော လွတ်မြောက်လာသူ၏ပထမဆုံး တုံ့ပြန်မှု (သို့မဟုတ်) ချိန်းဆိုမှုကို အလေးထားပါ။ အခြေခံကျသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ ပေးရန်၊ သူမ၏ လိုအပ်ချက်ကို လေ့လာဆန်းစစ်၊ သတင်းအချက်အလက် ဖြည့်စွက်ပေးရန်နှင့် အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပေးရန်၊ သူမကို အရင်ဆုံး ညွှန်ပြပေးရမည့် အချက်အတွက် အချို့သောကိစ္စများတွင် သူမနှင့်ပူးပေါင်းရန်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ပေးရမည့်အခွင့်အရေးများဖြစ်ကြသည်။

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

D2

- ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲရာ၌ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း အစီအစဉ်ပုံစံရှိ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

- ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲတွင် အောက်ပါ အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းများကို သတိပေးပါ။

  - ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုရာတွင် ဝန်ဆောင်မှုရရှိသူသည် ပထမဦးစားပေးသူဖြစ်သည်။
  - ဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်များကို အမှုသည်နှင့်တကွရေးဆွဲပြီး ၎င်းဆောင်ရွက်ချက်များသည် သူမ၏ ဆန္ဒနှင့် ရွေးချယ်မှုကိုထင်ဟပ်စေရမည်။
  - ရည်ရွယ်ချက်မှာ အမှုသည်ကိုယ်တိုင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးရန်ဖြစ်ပြီး အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းစသည့် ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် သူမပါဝင်မှုရှိစေရန် သေချာအောင်ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။
  - အမျိုးသမီးများနှင် ့မိန်းကလေးများအားလုံးနှင့်သင့်လျော်ပြီးအသုံးဝင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထိုအရာများတွင် ရောက်ရှိရန် ခက်ခဲသော ဒေသရှိ လူများမှ ဝန်ဆောင်မှုများကို လုံခြုံစွာရရှိခြင်း၊ လူနည်းစု မျိုးနွယ်စု နှင့် ဘာသာရေးအရ လူနည်းစု ဖြစ်သော သူများမှ ဝန်ဆောင်များကို ရရှိခြင်းပါဝင်သည်။ လုံခြုံစိတ်ချစွာ လက်လှမ်းမီခြင်းကို သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဟု ဆိုရာတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လှုပ်ရှားမှုကို အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုများ (သို့မဟုတ်) နေရာများနှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း ဆိုလိုနိုင်သည်။ (ဥပမာ ကျန်းမာရေးစင်တာများ) သို့မဟုတ် အခြားသော ဆောင်ရွက်ချက်များကို အသုံးပြုခြင်းသည် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို အထူးပြုသော ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ပိရိ သောကနဦးလုပ်ဆောင်ချက်များ ပံ့ပိုးရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - ၎င်းတို့အတွက် ထိုအရာသည် ကိစ္စရပ်တစ်ခုဟု မမြင်စေကာ ယေဘုယျဖြစ်သာ အမျိုးသမီးများ၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် လွတ်မြောက်လာသူများအား ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ရယူနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးသည်။
  - မိန်းကလေးများ အတွက်လုပ်ဆောင်ပေးရာတွင် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေရန် အရေးကြီးသည်။ထို မိန်းကလေးများနှင့် (သူမတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများ) ၎င်းတို့၏ဖွံ့ဖြိုးမှု အရွယ် နှင့် အညီ အသိပေး သဘောတူညီမှုများကို ပေးနိ်ုင်သည်။
  - မသန်စွမ်းသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ ပါဝင်ခြင်း ကိုသေချာအောင် ပြုလုပ်ရာတွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု ပြုလုပ်ရာနေရာကို ရွေးချယ်ရာ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ လက်လှမ်းမီအောင် ရရှိနိုင်စေရန် ဖြစ်ရပ်လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်သူများကို အမျိုးမျိုးသော မသန်စွမ်းသူများ နှင့် ဆက်စပ်သည့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေး နှင့် သဘောတူညီမှု အကြောင်းအရာများကို အစီရင်ခံရမည်ဖြစ်သည်။
  - မေးခွန်းမေးဖို့တောင်းဆိုပါ။ ထို့နောက် ဆွေးနွေးပါ

မသန်စွမ်းသည့် မိန်းကလေးများ နှင့် လွတ်မြောက်လာသူများ အတွက် လုပ်ဆောင်ရန် ထပ်လောင်း အထောက်အပံ့များကို နောက်ဆက်တွဲ ၅တွင်ကြည့်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ ဤ အကြောင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်အတွက် မည်သို့အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သနည်း။ - ၁၀ မိနစ်

PH 6

◆ ကျွန်ုပ်တို့ ယခု အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ပေးမှု၏ အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းများကို နားလည်သွားပြီးဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။သင်အနေဖြင့် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီနှင့် သူတို့၏ အဖွဲ့အစည်းများအတွက် ၎င်းသည် ဘယ်လို မည်သို့အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက် ကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အတွက် အချိန်အချို့ အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုပြောပါ။

PH 6

◆ ၎င်းတို့၏ သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ သက်ဆိုင်ရာ ပုံစံကွက်ထဲတွင် ဖြည့်ရန်အတွက် သင်တန်းသားများအား အချိန်(၅)မိနစ် ပေးပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့အစည်းသည် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲအရင် လုပ်ဆောင်နေပြီလား။ အကယ်၍ လုပ်ဆောင်ဖူးလျှင် ကျွန်ုပ်၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးမှာ ကိုက်ညီအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရန် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မည်နည်း။ ကျွန်ုပ်သည် ကနဦးလုပ်ဆောင်သူ/ ဆက်သွယ်ပေးသူအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မလား သို့မဟုတ် လူထုထဲသို့ သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များဝေမျှသူ၊ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးခြင်း၊ စိတ် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးသော အဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် အေဂျင်စီများနှင့် အလုပ် အတူအကွ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား)။
- ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲရန် လုပ်ဆောင်ဖို့သေချာစေရန် မည်သို့သောဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ရန်လိုအပ်မည်နည်း။
- ထိုသို့အဆင့်တွေကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်းကို သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်၏အဖွဲ့အစည်းကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။ ကျွန်ုပ် မည်သို့စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသလဲ။

◆ သင်တန်းသားများအား သက်ဆိုင်ရာ သင်တန်းများကို ရရှိပြီးသော်လည်း ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးသောသူများမဟုတ်သေးလျှင် အထူးသဖြင့်ဤ သင်တန်းသည် ၎င်းတို့အား ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲဝန်ဆောင်မှုများကို အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ် (သို့မဟုတ်) အခြား များ တွင် စတင်ပေးဆောင်ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီလာအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ပေးသည်ကို သတိပေးပါ။ နောက်ထပ် အရင်းအမြစ်များ နှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု သင်တန်းများအတွက် အေဂျင်စီ များဆိုင်ရာ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း အရင်းအမြစ်များကို http://gbvresponders.org/ response/gbv-case-management/ တွင်ကြည့်ရန် ညွှန်းပါ။

◆ (၅) မိနစ်ပြီးတဲ့ နောက်မှာ သင်တန်းသားအား သူတို့၏ အဖွဲ့အစည်းမှ အခြားသူတစ်ဦးအား အပြန် အလှန်ဝေမျှပါ။ အကယ်၍ မိမိအဖွဲ့အစည်းတူထဲမှ တစ်ဦးမှမရှိခဲ့လျှင် အခြားသောသူတစ်ဦး နှင့် ဝေမျှနိုင်ပါသည်။ သင်တန်းသားများကို မေးခွန်းမေးခိုင်းပါ။ သင့်ထံမှ ၎င်းတို့နားမလည် သောအရာ၏ အဖြေကို ရှာဖွေပါစေ။

ဤသို့သော တစ်ဦးခြင်းမှ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည် အဖွဲ့အားလုံးသဘာဝလျော့က် မလုပ်နိုင်ပါ။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ရန် သက်တောင့်သက်သာ မရှိသော အုပ်စုကို တွန်းအားပေးလုပ်ဆောင်စေခြင်းသည်အကျိုးရှိစေနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့အတွက် ၎င်းတို့သည် ဘာလုပ်ချင် (သို့မဟုတ်) မည်သို့လုပ်ဆောင်ချင်သည်ဟု တွေးတောစေခြင်းထက်ဆိုရင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုသို့သက်တောင့်သက်သာ မရှိခြင်းသည် သင်တန်းသားများအား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရန် သင်ယူခံစေရန် တွန်းအားဖြစ် စေသော ကြောင့်ဖြစ်သည် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် သင်၏သင်တန်းသားများအတွက် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အလုပ်မဖြစ် သည်ကို သတိပြုမိပါက သင်ခန်းစာအပိုင်းတစ်ခုစီမှ တစ်ဦးခြင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း အပိုင်းကို ချန်ထားကာ ထို့အစား တစ်ရက် တာပြီးဆုံးချိန်တွင် အဓိကမေးခွန်းများဆွေးနွေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဇယားတွင်ဖြည့်စွက် စေခြင်းလုပ်နိုင်သည်။ (သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ် မှ စာမျက်နှာ ၁၀ရကိုကြည့်ပါ)။ သင်ခန်းစာအပိုင်း တစ်ခုစီမှ အချက်အလက်များကို ပေါင်းစပ်ခြင်းသည် သင်တန်း၏ နောက်လာမည့် သင်ခန်းစာအပိုင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းအတွက် အကျိုးရှိသော အကျဉ်းချုပ်ကို ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၇။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- ကျား/မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု၏ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှု ကိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန်
- ကွဲပြားခြားနားသော အရေးအပေါ်အခြေအနေများတွင် အနိမ့်ဆုံးတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများကိုသေချာအောင် အသင့်လျော်ဆုံး စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှုများကိုဖော်ထုတ်ပါ။

အချိန်: ၁ နာရီ ၂၀ မိနစ်

အထူးမှတ်သားရန်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော ပံ့ပိုးကူညီသူ နှစ်ဦး ရှိလျှင် ဤ သင်ခန်းစာအပိုင်းကို အရှေ့သင်ခန်းစာဖြစ်သော ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲအပိုင်းနှစ်ခုကြားရှိ ဆက်နွယ်မှုများ နှင့် တူညီမှုများကို ဆွေးနွေးရန် တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အချိန်ကုန်ခြင်းကိုသက်သာစေကာ ဆွေးနွေးရန် အချိန်ပိုကိုရရှိသည်။ အကယ်၍သင်သည် သင်ခန်းစာ အပိုင်းများကို တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ဆောင် လိုလျှင် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုစီမှ သင်တန်းသားအချို့အား အဖွဲ့တစ်ခုစီတွင် ပါဝင်ရန်သေချာစေပါ။ (ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း လှုပ်ရှားမှုမပါဝင်ဘဲ) အဖွဲ့တစ်ခုခြင်းစီ နှင့် အဓိက အကြောင်းအရာ အတွက် ၁ နာရီ ၃၀ မိနစ် အသုံးပြုပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့များကို ပြန်လည်ခေါ်ကာ သင်ခန်းစာ အပိုင်း မှ ၎င်းတို့ သင်ယူခဲ့ သော အဓိကအချက်များကို အခြားအဖွဲ့များကို မိနစ် ၃၀ စာ တင်ပြစေပါ။ နောက်ဆုံး တစ်ဦးခြင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု အတွက် အချိန် ၁၅ မိနစ်ကို အသုံးပြုပါ။

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ပိတ်ကား၊ ကာလာ အမှတ်တံဆိပ်၊ စတစ်ကာ၊ ကပ်ခွာစာရွက်များ၊ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု နှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုလမ်းညွှန်ချက် မှတ်စု (နောက်ဆက်တွဲပါ ၄.၆)

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုလျှင် အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၂တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်းမှ အမျိုးသမီးတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) မိန်းကလေးငယ် တစ်ဦးအား ရွေးချယ်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေရှိ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အရေအတွက်နှင့် ခေါင်းစဉ်များကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်မွမ်းမံယူပါ။ (ဥပမာ- အကယ်၍ ၎င်းသည် ကလေးသူငယ် လွတ်မြောက်သူဖြစ်ပါက မိသားစုတွင် သမီးထက် မိဘများပါဝင်ပါမည်။) အပြာရောင်အညွှန်းကိန်း(၁)ခု - " လွတ်မြောက်သူ၏ အမည်ကို ဤနေရာတွင် ထည့်သွင်းပါ။" အပန်းရောင်အညွှန်းကိန်း(၄)ခု - " မိသားစု" ၊ သမီး၊ ဦးလေး၊ အစ်မ/ညီမ ၊ အဖေ။ လိမ္မော်ရောင်အညွှန်းကိန်း(၈)ခု - သက်တူရွယ်တူ ထောက်ပံ့ရေးအုပ်စု၊ သူငယ်ချင်း(၄)ဦး၊ အိမ်းနီးချင်း(၂)ဦး၊ အတန်းဖော်(၂)ဦး ၊ အစိမ်းရောင်အညွှန်းကိန်း(၁၄)ခု - ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း ၊ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်သမားများ (၂) ဦး၊ လူမှု အဖွဲ့အစည်းခေါင်းဆောင်(၂)ဦး၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သင်းအုပ်ဆရာ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ ဆရာ(၂)ဦး၊ ရဲ(၂)ဦး။ ပါ။ ဒေသနှင့် လိုက်၍ သင်အနေဖြင့် ဇာတ်ကောင်များ၏ လူမျိုးစု/ (သို့မဟုတ်) ဘာသာရေးဆိုင်ရာ နောက်ကြောင်းကို သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ထို့နောက် မတူကွဲပြားသောအုပ်စုများ ကိုယ်စားပြုမှုရှိရန် သေချာစေပါ။
- တစ်ဦးချင်းစီ၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ထောက်ပံ့မှု၊— — အမျိုးသမီးများအား ထောက်ပံ့သော အုပ်စု၊— —မိန်းကလေးငယ်များအား ထောက်ပံ့သော အုပ်စု´ နှင့် —မိသားစုများအကြားကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ— ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော စက္ကူကပ်ထူ သုံးခုကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း။ ။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆက်စပ်မှုအခြေအနေပုံစံအပေါ်အကျပ်အတည်းကာလ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ -၂၀ မိနစ်

- ယခုသင်သည် အရှေ့တွင် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ သင်ခန်းစာအပိုင်းမှ ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်းမှ တစ်ခုဖြစ်သော လွတ်မြောက်လာသူ၏ နာမည်ကို ဖြည့်စွက်ကာ "...အမည်ရှိ " လူတစ်ဦး ၏ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို အခြေခံသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ကို ပြုလုပ်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- လူတစ်ဦးကို လွတ်မြောက်လာသူအဖြစ် ရွေးချယ်ပါ။ သူမနာမည်ထိုးထားသော အညွှန်းကတ်တစ်ခုကို သူမအားပေးပါ၊
- သင်တန်းသား (၄)ဦးအား သူမကို ဝိုင်းထားပြီး ၎င်းတို့လက်များကိုင်တွဲထားပါ။ သူတို့သည် " မိသားစု " ဟုဆိုသည့် အညွှန်းကတ်များ ရထားမည်။ ' .
- သင်တန်းသား(၈)ဦးသည် မိသားစု(၄)ဦးကို ဝိုင်းထားပြီး ၎င်းတို့လက်များကို တွဲထားပါ။ သူတို့သည် "သက်တူရွယ်တူထောက်ပံ့ရေးအုပ်စု " ဆိုသည့် အညွှန်းကတ်များ ရထားမည်။
- ကျန်သင်တန်းသားများသည် " သက်တူရွယ်တူထောက်ပံ့ရေးအုပ်စု " များကို ဝိုင်းထားပြီး ၎င်းတို့ လက်များ တွဲထားပါ။ သူတို့သည် " တွဲလက်ညီသည့်အဖွဲ့အစည်း " ဟုဆိုသည့် အညွှန်းကတ်များကို ရထားမည်။

အပိုင်း (၁) - ကျန်းမာသော လူ့အသိုင်းအဝိုင်း

- မိမိရှေ့တွင် ရှိနေသောသူ၏ ပခုံးပေါ်သို့လက်တင်ရန် အားလုံးကိုပြောပါ။
- ကျန်းမာသော လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် လူစက်ဝိုင်းတစ်ခုစီဖြစ်သော (လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၊ မိသားစု၊ သက်တူရွယ်တူ/ထောက်ပံ့ရေးအုပ်စု နှင့် ကျယ်ပြန့်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းသည်) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကူညီအကြောင်း ကိုရှင်းပြပါ။၎င်းကို တိုက်ရိုက် နှင့် သွယ်ဝိုက်သော အထောက်အပံ့ နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် လူတစ်ဦးချင်း ရရှိကြသည်။လွတ်မြောက်လာသူအတွက် ထိုအထောက်အပံ့သည် သူမ၏ယုံကြည်မှုတို့ ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်အတွက် သူမကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် ယုံကြည်ချက်ရှိလာရန် နှင့် သူမကိုယ်သူမ လက်ခံလာနိုင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးရန်ဖြစ်သည်။

အပိုင်း (၂) - တည်ငြိမ်နေသောအခြေအနေတစ်ခုတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်သည့်အခါ ဘာတွေဖြစ်သနည်း။

- စည်းဝိုင်းတစ်ခုပြုလုပ်၍ လူများကို အထဲတွင်ထားပါ။
- သင်တန်းသားများအား သင်သည် အချို့သောသူများ၏ ပခုံးများကို ထိလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်းကို ပြောပါ။
- သင် ထိသည်ဟု သူတို့သည် ခံစားရသောအခါ ၎င်းတို့သည် လွတ်မြောက်သူလာသို့ လှည့်ကာ ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွင် မကြာခဏ ပြောလေ့ရှိသော အကျည်းတန်သော မှတ်ချက်ကို လွတ်မြောက်လာသူကို အရှက်ရစေရန် မှတ်ချက်ပေးကာ စည်းဝိုင်းအပြင်သို့ ထွက်သွားရမည်။
- လွတ်မြောက်လာသူမှ လွဲ၍ သင်တန်းသားများ (၁၂ မှ ၁၄)၏ ပခုံးများကို ကျပန်းနည်းဖြင့် ထိပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် လူစက်ဝိုင်းတစ်ခုစီဖြစ်သော မိသားစုရှင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ နှင့် ကျယ်ပြန့်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှသူများ ဟုတ်မဟုတ် သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။
- စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ ကျန်ရှိနေသူတိုင်း၏ လက်များကို ၎င်းတို့ရှေ့တွင်ရပ်နေသော သူ၏ပခုံးထက်သို့ မလှုပ်ရှားပဲ လက်များကို တင်ခိုင်းပါ။

◆ ဆွေးနွေးရန်

- အရင်ကနဲ့ ဘာကွာခြားမှုရှိပါသလဲ။
- သင်တို့ထဲက ဘယ်နှစ်ယောက်က တစ်ဦးရဲ့ပခုံးကို တစ်ဦးက တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း ထိခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်လာသူနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသလဲ။
- လွတ်မြောက်သူမှာ အရင်က နှင့် ထပ်ထူ ထောက်ပံ့မှုမျိုးရှိပါသလား။
- လွတ်မြောက်လာသူများမှ ဆက်သွယ်မှု လုံးဝမရှိသော သူများ ရှိပါသလား။

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကြောင့် ရလာမည့် အမည်းစက်တွေကို သတိပြုပါ။ သာမန်အခြေအနေမှာ သူမ၏ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးမည့်သူ ၎င်းနောက် သူမကိုယ်သူမ တစ်ဖန်ပြန်လည် လက်ခံလာအောင် နှင့် မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှုဘယ်လိုပြုလုပ်ရမည်ကို အကူအညီပေးသော လူနည်းစုကို လက်လှမ်းမီခြင်း နည်းလာမယ်။

အပိုင်း (၃) -အထူး စိုးရိမ်ရသော အခြေအနေမျိုးတွင်

◆ ပြီးခဲ့တဲ့စက်ဝိုင်းလိုပဲ လူတွေကို အုပ်စုလိုက်ပြန်စုဖို့ပြောပါ။

◆ အပိုင်း(၃)တွင် သင်သည် မာရီး မှ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အဖြစ်အပျက်ကို မတွေ့ကြုံမီ အပိုင်းသို့ ပြန်လည်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

◆ သင် သည် " ဘုန်း " ဟု အသံကျယ်ကြီး ပြုလုပ်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများအားပြောပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာတစ်ခုခုကိုသုံး၍ သင်သည် " ဘုန်း " ဟု အသံကျယ်ကြီးတစ်ခုပြုလုပ်လိုက်ပါက သင်တန်းသားများအနေနဲ့ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နိုင်ကြောင်းကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ရှင်းပြပါ။၎င်းသည် အကျပ်အတည်းကာလ ကို ကိုယ်စားပြုဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ " ဘုန်း " ဟု အသံပြုလုပ်ပြီးနောက် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မည်သည့်လားရာဘက်မဆို ၃ ကြိမ် နေရာလွတ်ဆီသို့ (ဘယ်၊ ညာ၊ ရှေ့၊ နောက်၊ တစောင်း) ဦးတည်ပြီး ခုန်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

◆ သင်တန်းသားတိုင်း၏ လက်တစ်ဖက်စီကို သူတို့၏ခြေထောက်တွေကို မလှုပ်ရှားခိုင်းပဲ ပထမဆုံး ထိမိတဲ့ သူတို့၏ ပခုံးပေါ်ကို တင်ခိုင်းပါ။

◆ ဆွေးနွေးရန်။

- သင်တို့ထဲက ဘယ်နှစ်ယောက်သည် လွတ်မြောက်လာသူတွေကို တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်နိုင်မည့်သူတွေ မည်မျှရှိမည်နည်း။
- ဘာတွေက ပြောင်းလဲသွားပြီး ထိုအရာသည် သင့်ကို မည်သို့ကိုယ်စားပြုသနည်း။
- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအနေဖြင့် မည်သို့သောအထောက်အပံ့မျိုးက သူမဘေးမှာရှိနေမလဲ။

◆ အထူးစိုးရိမ်ရသော အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် လူတစ်ဦးခြင်းမှ အကျိုးခံစားခဲ့သော လူမှုကွန်ယက်များ နှင့် လူမှု့အထောက် အပံ့စနစ်များ သည် စတင်ပြိုကွဲလာကာ လူတစ်ဦးခြင်းမှ အထောက်အပံ့ရယူရန် ပိုမိုခက်လာစေပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းမှ မှီခို ခဲ့သော အကူအညီပေး နိုင်သောသူများသည် သူမအတွက် ထိုနေရာတွင် ရှိနေတော့မည် မဟုတ်ပါ။ ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် လူမျိုးစု၊ ဘာသာရေးနှင့်ဆိုင် သော သို့မဟုတ် လူမျိုးနွယ်စု ကိုယ်စားပြုခြင်းသည် တင်းမာမှု၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော အုပ်စုများသည် ပဋိပက္ခ၏ အရင်းအမြစ်လည်းဖြစ်သည်။ ဒါ့အပြင် မာရီး သည် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ထိုဖြစ် တည်မှုသည် သူမ၏ လူမှုကွန်ယက်သို့ လက်လှမ်းမီခြင်းကို သက်ရောက်မှု ရှိစေလိမ့်မည်။သူမ လက်လှမ်းမီနိုင်သူတို့၏ အဆင့် အတန်းများကြောင့် သူမအပေါ် နားမလည်ဟု သူမထင်နေသောကြောင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသောသူများသို့ ရောက်ရှိရန် တွန့်ဆုတ် ကောင်း တွန့်ဆုတ်နိုင်သည်။

အပိုင်း (၄) - အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ

- အပိုင်း(၃)မှ သင်တန်းသားများကို ထိုနေရာတွင် ကျန်ရှိနေဖို့ပြောပါ။ မာရီးသည် ယခုအခါ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အဖြစ်အပျက်ကို ကြုံတွေ့ပြီးဖြစ်သည် ကို သတိပြုပါ။

- အရင်ကလိုပဲ သင်တန်းသားများ၏ ပခုံးများကို ကျပန်းနည်းဖြင့် ထိပါ။ သူတို့အား ထိသည်ဟု ခံစားရသည့်အခါ ၎င်းတို့သည် လွတ်မြောက်သူလာသို့ လှည့်ကာ ၎င်းတို့၏ လူမှု အသိုင်းအဝန်းတွင် မကြာခဏ ပြောလေ့ရှိသော အကျည်းတန်သော မှတ်ချက်ကို လွတ်မြောက်လာသူကို အရှက်ရစေရန် မှတ်ချက်ပေးကာ စည်းဝိုင်းအပြင်သို့ ထွက်သွားရမည်။

- သင်တန်းသား ၁၂-၁၄ ယောက် ၏ ပခုံးများကို ကျပန်းနည်းဖြင့် လွတ်မြောက်လာသူမှအပ ထိပါ။ သူတို့သည် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ကျယ်ပြန့်သောလူမှုအဖွဲ့အစည်း ထဲမှဖြစ်အောင်သေချာအောင် ဆန်းစစ်ပါ။

- အနည်းဆုံး NGO အဖွဲ့မှ စိတ် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်သူ (၁)ဦး၊ NGO မှ ရပ်ရွာအတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူ (၁)ဦး၊ ဆရာဝန် (သို့) သူနာပြု (၁)ဦး၊ ရဲသား (၁)ဦး၊ ဆရာ/မ (၁)ဦး၊ မိသားစုဝင် (၁)ဦး၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် (၁)ဦး နှင့် ရပ်ရွာ ခေါင်းဆောင် (၁)ဦး ကျန်ရှိအောင် သေချာစေပါ။

- နေရာမှထွက်ခွာသူသွားသူမှ သူတို့ဦးဆုံး ပထမဆုံး ထိမိသည့် သူတို့၏ ပခုံးပေါ်ကို တင်ခိုင်းပါ။ အကယ်၍ တတ်နိုင်လျှင် ခြေထောက်ရွှေ့လျားခြင်းမရှိဘဲ ထိခိုင်းပါ။

- ဆွေးနွေးရန်
    - သင်တို့ထဲမှလူဘယ်နှစ်ယောက်က လွတ်မြောက်လာသူကို တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်နိုင်ကြပါသလဲ။
    - ဘာတွေပြောင်းလဲသွားခဲ့သလဲ။ သင့်အတွက် ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

- အထူးစိုးရိမ်ရသော ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုတွင် လွတ်မြောက်လာသူများကို အထောက်အပံ့ပေးသော စနစ်များသည် ဝေးကွာလာပြီး တစ်စစီဖြစ်လာသည် ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ခြင်းစီမှ ကုစားရန်၊ လက်ခံပေးမှု၊ ခွန်အားရှိစေသော အထောက်အပံ့များကို ရှာဖွေရန် ပိုမိုခက်ခဲလာစေပါသည်။ လွတ်မြောက်လာသူသည် လုံခြုံမှုမရှိ၍ အထီးကျန်ခြင်းကို အသေအချာ ခံစားကောင်း ခံစားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူမှုကွန်ယက်များ ကို ပြန်လည် တည်ဆောက်ရန် နည်းလမ်းများ အရေးကြီးသည်။ ထို့နောက် လွတ်မြောက်လာသူများ လက်လှမ်းမီနိုင်ရန် ထောက်ပံ့ပေးပါ။ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ရှားမှုအတွက် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း နှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် ဆက်စပ်သော အခြေအနေ ပုံစံ၏ ကွဲပြားသောအဆင့်များကို (လွတ်မြောက်လာသူရဲ့ ရှင်သန်နေရသည့်ဘဝအတွက် ထောက်ပံ့မှုအဆင့်အား) ကြည့်ခြင်းသည် တစ်ဦးထဲ ကိုကြည့်နေခြင်းထက် ပို၍အရေးပါသည်။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်ခြင်းကိုနားလည်ခြင်း၊ ကုစားခြင်း၊ လက်ခံခြင်း နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

◆ စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။

- **စိတ်ပိုင်းဆိုသည်မှာ** တစ်ဦးချင်းအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာအဖြစ်အပျက်တစ်ခု၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြား ပြောင်းလဲနေသော ဆက်ဆံရေးကို ရည်ညွှန်းသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်အရေးပေါ်အခြေအနေ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှု (၂)ခုလုံး သည် တစ်ခုကိုတစ်ခု အစဉ်လွှမ်းမိုးနေကြသည်။

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်နေရပ်ရွှေ့ပြောင်းခွာသောသူများသည် ရေ၊ အစားအသောက်၊ အမိုးအကာ နှင့် ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်လိုအပ်ချိန်တွင် စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများစတင်ရန် အချိန် နှင့် အရင်းအမြစ်များကို ဦးစားပေးသင့် မသင့် အကြောင်းကို မကြာခဏ ငြင်းခုံရသည်ကို သတိပြုပါ။ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ရှားမှုများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးရှိသည်ဟု တဖြည်းဖြည်းဖြင့် အများသဘောတူညီလာကြသည်။ အခြားသော အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ ပို့ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုသည်။

◆ ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် ဆက်စပ်နေသည့်အခြေအနေပုံစံကားချပ်ကို အတိုချုပ်ပြသပါ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းကို မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများမှ ထောက်ပံ့ပေးသည်ဟု မှတ်ပါ။ ထိုမိသားစု နှင့် သူငယ်ချင်းများကို နောက်ထပ် အနီးစပ်ဆုံးလူမှုအသိုင်းအဝန်း (အိမ်နီးချင်း များ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့များ စသည်)တို့ မှ အထောက်အပံ့ပေးသည်။ ၎င်းတို့ကို ပို၍ကြီးမားသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းက ထောက်ပံ့ကြပြန်သည်။

◆ သင်တန်းသားများအား ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် ဆက်စပ်သည့်အခြေအနေပုံစံတွင် မှတ်သားထားသလို ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများသည် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုကို မည်သို့အကျိုးသက် ရောက်မှုရှိသည်ကို သရုပ်ပြဖော်မည့်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်မည် ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

◆ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုကြားတွင် မကြာခဏဆိုသလို ရောထွေးမှုရှိသည်။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု နှစ်ခု၏ ကြားရှိဆက်စပ်ပုံအား ဆွေးနွေးမှု အတိုချုပ်လုပ်ပါ။ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုကောင်းစွာပြီး မြောက်သွားသောအခါ လွတ်မြောက်လာ သူရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်လာခြင်းကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုသည် အခြားသော အရာများအတွက်လည်း အကျုံးဝင် စေပါသည်။ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များဖြစ်သော စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနှင့် ညွှန်းပို့ခြင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများကို ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု မှ လွတ်မြောက်လာသူအား တိုက်ရိုက် ဖြည့်စွမ်းပေးစဉ်တွင် အခြားသော စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုသည် နှင့် လွတ်မြောက်လာသူအား လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ အားကောင်းလာစေရန် နှင့် သူမနှင့် ပြန်လည်ပူးပေါင်းလာစေရန် ရည်မှန်းသည်။

အုပ်စုဖြင့် စဉ်းစားခြင်း ။ စိတ် -လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့- ၂၀ မိနစ်

◆ စက္ကူကပ်ထူ (၄)ခုကို မတူညီသောနေရာများတွင် ချိတ်ဆွဲပါ။ ၎င်းအချပ်ပေါ်တွင် "တစ်ဦးစီထောက်ပံ့မှု"၊ " အမျိုးသမီးများအား ထောက်ပံ့သောအုပ်စု "၊ " မိန်းကလေးများအား ထောက်ပံ့သောအုပ်စု " နှင့် " လုံခြုံသောနေရာများ " ဟူ၍ ခေါင်းစဉ်များတပ်ပါ။ သင်တန်းသားများအားအုပ်စု(၄)ခု ခွဲ၍ ထို အမျိုးအစားများ၏ တစ်ခုချင်းစီတွင် လွတ်မြောက်လာသူ၏ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုဖူလုံရေးအတွက် အကျိုးရှိစေနိုင်မည့် ၎င်းတို့လက်ရှိလုပ်ဆောင်နေသော လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို စဉ်းစားစေကာ ကပ်ထူစက္ကူတစ်ခုချင်းစီဖြင့် စတင်လုပ်ဆောင်စေပါ။ (၅)မိနစ်ကြာပြီးနောက် နောက်ထပ်စက္ကူကပ်ထူတစ်ခုစီသို့ သွားစေကာ လိုအပ်နေသော အရာအချို့ကို (၃)ကြိမ်ကြာထည့်ခိုင်းပါ။ အုပ်စုအားလုံးသည် အမျိုးအစား တစ်ခုချင်းစီကိုဖြေရှင်းပြီးသည်အထိ ထပ်ခါ လုပ်ဆောင်စေပါ။

◆ သင်တန်းသားများအား မတူညီသော စက္ကူကပ်ထူတွင် ဖြည့်ထားသောအရာအားလုံးကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုစေကာ

စုံညီဆွေးနွေးခြင်းကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်စေပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ အစီအစဉ်ပုံစံမှ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အပိုင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း -၂၀ မိနစ်

D2

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ် အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်ပုံစံရှိ အကြံပြုထားသော စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။

- လွတ်မြောက်လာသူများ၊ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု၊ ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ တိကျသေချာသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကျွမ်းကျင် ဝန်ထမ်းများ/ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်းပို့ခြင်းတို့ကို လက်လှမ်းမီနိုင်မည့် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် နေရာများကို ဖော်ထုတ်/တည်ဆောက်ပါ။ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်၏ အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်မှုတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာများကို တည်ဆောက်ခြင်းသည် အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။ လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာသည် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များနှင့် လွတ်မြောက်လာ သူများအနေဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ လုံခြုံမှုပေးနိုင်သော နေရာဖြစ်ရမည်။သို့သော်လည်း လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာသည် သမာရိုးကျသော နေရာများဖြစ်သည့် အမျိုးသမီးများ၏ ဂေဟာများတွင် ဖြစ်ရန်မလိုအပ်ပေ။ လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာများသည် သမားရိုးကျမဟုတ်သောနေရာ နှင့် ယာယီနေရာမျိုးတွင် တည်ဆောက် နိုင်ပါသည်။(ဥပမာ- ရွက်ဖျင်တဲများ၊ ကျန်းမာရေးစင်တာများ၊ သင်တန်းသားတစ်ဦး၏အိမ်တစ်အိမ်၊သစ်ပင် အောက်) ထိုနေရာများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရပြီး လက်လှမ်းမီနိုင်သော နေရာဖြစ်ရပါမည်။
- လုံခြုံစိတ်ချစွာ လက်လှမ်းမီခြင်းကို သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဟု ဆိုရာတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လှုပ်ရှားမှုကို အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုများ (သို့မဟုတ်) နေရာများနှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း ဆိုလိုနိုင်သည်။ (ဥပမာ ကျန်းမာရေးစင်တာများ) သို့မဟုတ် အခြားသော ဆောင်ရွက်ချက်များကို အသုံးပြုခြင်းသည် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို အထူးပြုေ သာ ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ပိရိ သော ကနဦး လုပ်ဆောင်ချက်များ ပံ့ပိုးရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - ၎င်းတို့အတွက် ထိုအရာသည် ကိစ္စရပ်တစ်ခုဟု မမြင်စေကာ ယေဘုယျဖြစ်သာ အမျိုးသမီးများ၏ လှုပ်ရှာမှုများသည် လွတ်မြောက်လာသူများအား ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ရယူနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးသည်။
- လွတ်မြောက်လာသူများအား အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု ပေးနိုင်သော အမျိုးသမီး အဖွဲ့များ/ ကွန်ယက်များ နှင့် ရပ်ရွာလူထုလှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်များကို ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာ ဖော်ထုတ်ပါ။
- **စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်ပံ့ပေးသောဝန်ထမ်း** (သို့မဟုတ်) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီး ညွှန်ကြားပေးပါ။
- စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုတွင် စိတ်အပန်းဖြေသော လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးလည်း ပါဝင်ပါမည်။ ၎င်းအပြင် စိတ်ပညာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည့် လွတ်မြောက်လာသူအနေနဲ့ အကြမ်းဖက်ခံရမှု၏ ရလဒ် အဖြစ် ဘယ်လိုအကျိုးတွေဆက်တွေ ကြုံတွေ့ရနိုင်မလဲဆိုတာကို ရှင်းပြခြင်း (ဥပမာ- စိတ်ဒဏ်ရာများ၏ ဘုံနမိတ်လက္ခဏာများ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ စသည်ဖြင့်) တရားထိုင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းအုပ်စုဝင်ရန် လမ်းညွှန်ပြခြင်း၊ လွတ်မြောက်လာသူများသည် အဖြစ်အပျက်များကို မည်သို့ဖြတ်သန်းခဲ့ခြင်းကို နားလည်စေရန် မိသားစုဝင်များ နှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်းဖြင့်သာ ၎င်းတို့သည် သူမအတွက် ပို၍ကောင်းသော ထောက်ပံ့မှုပေးရန်ဆန္ဒရှိ လာမည် စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

- လုပ်ရှားမှုများသည် ဒေသ နှင့် လုံခြုံရေးအခြေအနေအရ နှစ်ခုစလုံးအတွက် အံဝင်ခွင်ကျရှိနေရမည်ကို သတိပြုပါ။ အချို့သောလုပ်ရှားမှုများသည် အထူးစိုးရိမ်ဖွယ်အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးနှင့် မသင့်လျော်သော လုပ်ရှားမှုများဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ဥပမာအားဖြင့် ဒုက္ခသည် စခန်းများတွင် လုပ်ရှားမှုကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- လုပ်ရှားမှုများကို လွတ်မြောက်လာသူအားလုံးအနေဖြင့် လက်လှမ်းမီနိုင်အောင် နည်းလမ်းကျကျတည်ဆောက်ထားသင့်သည်ကိုသတိပြုပါ။ ထိုသို့ဆိုရာတွင် မသန်စွမ်းလွတ်မြောက်လာသူများ၏ လက်လှမ်းမီခွင့်ရှိအောင် သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ဆက်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးငယ်များနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေမည့် လုပ်ရှားမှုမျိုးကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း တို့ကိုဆိုလိုပါသည်။ လူမျိုးရေးနှင့်ဘာသာရေးနောက်ခံ ဝိသေသလက္ခဏာ များကြောင့် လက်လှမ်းမီခွင့်များကို တားဆီး ပိတ်ပင်ထားခြင်း မရှိစေရန် သတိပြုပါ။

- သင်ဤလုပ်ရှားမှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးနေစဉ် ယခင်လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ဤအကြောင်းအရာများကို ထည့်သွင်းခဲ့ခြင်းမရှိခဲ့သည်များကို စာရင်းထဲတွင်ပေါင်းထည့်ထားခြင်း ရှိမရှိသေချာစစ်ပါ။

- မျက်နှာစုံညီတွင် သင်၏စာရင်းကို ပြန်ကြည့်ကာ ထိုစာရင်းများက မည်မျှက က) ပြုလုပ်နိုင်သည် ခ) အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဦးစားပေးဖြစ်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။၎င်းသည် လုံခြုံရေးအခြေအနေ၊ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုကြာချိန် နှင့် လွတ်မြောက်သူများအနေနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးရာနေရာသို့ မကြာခဏ လမ်းလှမ်းမီနိုင်သလား တို့အပါအဝင်များစွာသော အချက်အပေါ်တွင် အခြေခံသင့်ပါသည်။ သင်၏ဒေသ နှင့် အခြားသက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို အခြေခံသည်။

ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်း နှင့် စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်မှတ်စု (နောက်ဆက်တွဲပါ ၄.၆) (သင်တန်းသားများ နောက်မှဖတ်၍ရပါသည်။)

စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုအတွက် ထပ်ဆောင်း အရင်းအမြစ်များ၊ လုပ်ရှားမှုများ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များပါသော သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ် နောက်ဆက်တွဲပါ (၅)ကို ကြည့်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ ဤ အကြောင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်အတွက် မည်သို့အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သနည်း။ - ၁၀ မိနစ်

PH 7

PH 7

- ကျွန်ုပ်တို့ ယခု အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ပေးမှု၏ အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းများကို နားလည်သွားပြီးဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။သင်အနေဖြင့် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီနှင့် သူတို့၏ အဖွဲ့အစည်းများအတွက် ၎င်းသည် ဘယ်လို မည်သို့အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက် ကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အတွက် အချိန်အချို့ အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုပြောပါ။

- ၎င်းတို့၏ သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ သက်ဆိုင်ရာ ပုံစံကွက်ထဲတွင် ဖြည့်ရန်အတွက် သင်တန်းသားများအား အချိန်(၅)မိနစ် ပေးပါ။
  - ကျွန်ုပ်၏အဖွဲ့အစည်းသည် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုကို နည်းလမ်းတစ်ချို့ ဖြင့် ထောက်ပံ့ပြီးနှင့်ပြီလား။
  - အကယ်၍ " ဟုတ်တယ် " ဆိုလျှင် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ပြောင်းလဲဖို့ရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။
  - အကယ်၍ " မဟုတ်ဘူး " ဆိုလျှင် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု နှင့် ဆက်စပ်၍ ကျွန်ုပ်၏ အခန်းကဏ္ဍသည် မည်သို့နည်း။ ဥပမာ- ကျွန်ုပ်၏လုပ်ရှားမှုများကို စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးရှိဖို့ရန် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်သည် ကနဦးလုပ်ဆောင်သူ/ ဆက်သွယ်ပေးသူအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မလား သို့မဟုတ် လူထုထဲသို့

သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များဝေမျှသူ၊ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးခြင်း၊ စိတ် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးသော အဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် အေဂျင်စီများနှင့် အလုပ် အတူအကွ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား)။

- ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်ကို သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့အစည်းကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင် မလား။ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက်ရော မည်သို့နည်း

သင်ခန်းစာ အပိုင်း(၈) ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ် တွင် ကျန်းမာရေး တုံ့ ပြန်ဆောင်ရွက်မှု အကူအညီပေးခြင်း

သင်ယူလေ့လာခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့် ဆက်စပ်သောတုံ့ပြန်မှု စတင်ဆောင်ရွက်သည့်အခါ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် မှု ဦးစားပေး အစီအစဉ်များ ကို ဖော်ထုတ်ရန်။
- ကျား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ ဆောင်ရွက် ရာတွင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ နှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၏ သင့်လျော်သော အခန်းကဏ္ဍများကို အသိအမှတ်ပြုရန်။

အချိန်။ ၁ နာရီ ၁၀ မိနစ်

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ ၊ ပိတ်ကား၊ စက္ကူကပ်ထူကြီးများ နှင့် မာကာများ ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကဒ်များ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၈)

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင် ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များက ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင် ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားမှုခံရသောအချိန်မှစ၍ ၆ လ၊ ၇၂ နာရီ ၊၁၂၀ နာရီ ၊၂ ပတ် ၊၆ပတ်၊ ၃ လ၊၆လ၊နှင့် အချိန်တိုင်း ကို မှတ် သားထားသော အချိန်ကာလပြဇယားကို (အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း တွင် ကြည့်ပါ)
- ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆိုင်သော ကျန်းမာ ရေး ကြားဝင်ဆောင်ရောက်မှု ဆိုင်ရာ ကတ် နှစ်စုံကို ပြင်ဆင်ပါ(နောက်ဆက်တွဲ ၄.၈ ပရင့်ထားသော ကတ် ကို ကြည့်ပါ) ၊ဖြစ်နိုင်လျှင် မတူသော အရောင် စာရွက်(သို့) ကပ်ခွာစာရွက်ကို အဆင်သင့်ရှိပါစေ။

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ မိတ်ဆက်ခြင်း - ၅ မိနစ်

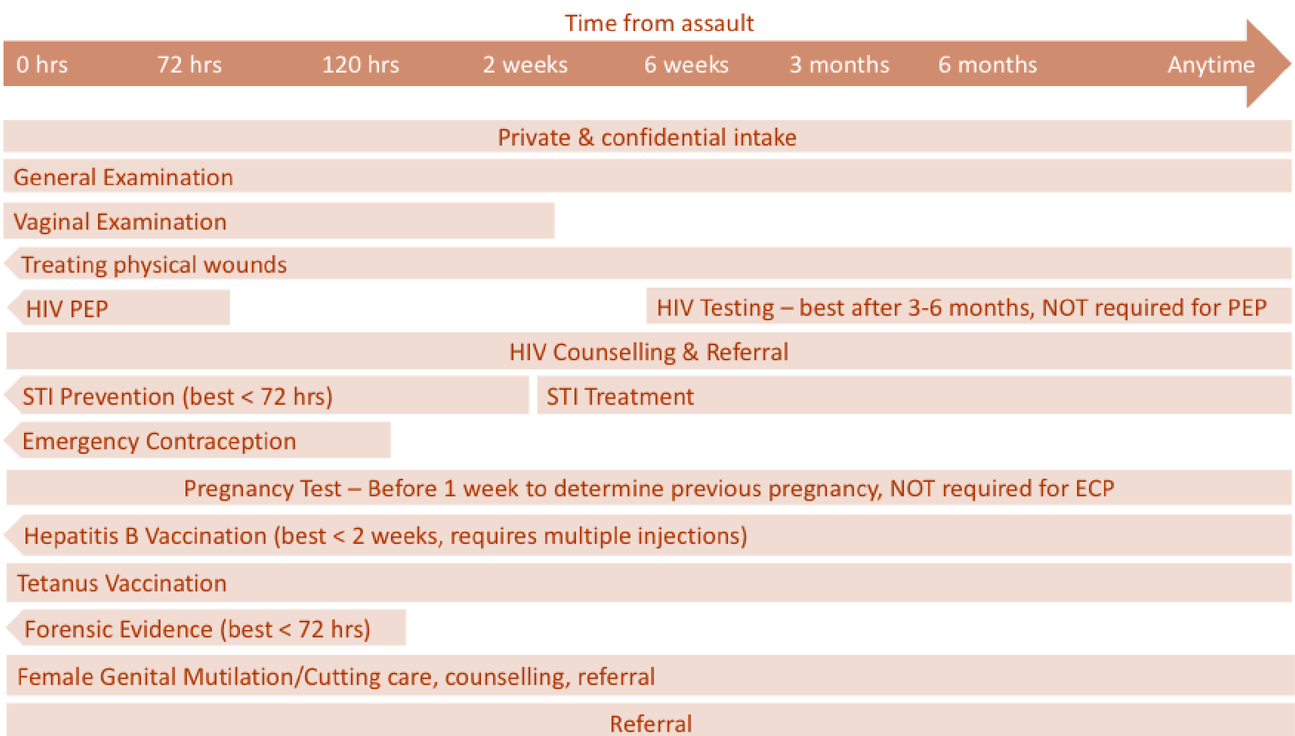
◆ ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု မှ လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ၏ အဓိကသော့ချက်ကို နားလည်ဖို့ရန် အတူအကွ လုပ်ဆောင်သွား မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို အဓိကဦးတည်ထားသော်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ခံရမှုတွင် (ရင်းနှီးသူထံမှ သို့မဟုတ် အပြင်မှဆက်စပ်သော သူများအား) သတိပြုရန် ဤ သင်ခန်းစာအပိုင်း တွင် ဖော်ပြထား သည်။

◆ ဤသင်တန်းသည် သင်တန်းသားများမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်ရန်အတွက် ရေးဆွဲထားခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ၎င်းထက် လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို ခြုံငုံချက်ပေးရန် ရည်ရွယ်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ ထိုမှသာလျှင် ၎င်းတို့သည် လွတ်မြောက်လာသူများကို ညွှန်းပို့ပေးနိုင် ယုံသာမက   တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များ ပေးနိုင်မည်။ထို့နောက် အရည်အသွေးမီသော လွတ်မြောက်လာသူ ဗဟိုပြု အစောင့်အရှောက်များကို ရရှိနိုင်အောင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများအားလည်း အထောက်အပံ့ပေးသည်။

- ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်များ နှင့် သင်တန်းသားများ၏ ယခင်(သို့မဟုတ်) လက်ရှိ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို အကျဉ်းချုပ် စုံညီဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ရန် ဦးဆောင်ပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ နှင့် ၎င်းတို့ အလုပ်လုပ်ဖူးပါသလား။ လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကို ၎င်းတို့ မည်မျှ သက်တောင့်သက်သာရှိသည်ဟု ခံစားရပါသနည်း။

အုပ်စုငယ် လေ့ကျင့်ခန်း: ဘာတွေလဲ နှင့် မည်သည့်အချိန် - ၂၀ မိနစ်

- အချိန်ကာလပြဇယားကို နံရံပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲပါ။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၂)စု ခွဲ၍ ကျန်းမာရေး ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှု ဖော်ပြထားသည့် ကတ်ပြားကို အုပ်စုတစ်စုစီသို့ တစ်ခုစီဖြန့်ဝေပါ။ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၈ တွင် ကြည့်ပါ)။ မတူညီသော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို မည်သည့် အချိန်ကာလပြဇယားတွင် ထည့်သွင်းသင့်သည်ကို အုပ်စုတစ်ခုအနေဖြင့်သင်တန်းသားများအား ဆုံးဖြတ်စေပါ။ စုံညီဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုချင်းစီ အကြောင်းကို ပြောဆိုကာ သင်တန်းသားများမှ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ ၎င်းတို့အား နားလည်စေရန် သေချာစေပါ။ထို့နောက် အချို့သောသူများသည် ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ နှင့် အရင်က အနီးကပ်လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးခြင်းမရှိလျှင် ၎င်းတို့သည် အဖြေများကို မသိနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် အဖြေကို အကောင်းဆုံးခန့်မှန်းသင့်ပါသည်။



စုံညီဆွေးနွေးခြင်း ။ ဆွေးနွေးခြင်း- ၂၀မိနစ်

သင်တန်းသားများအား ပြန်လည် စုံညီစေကာ အဖွဲ့မှ သတ်မှတ်လိုက်သည့် ကွဲပြားသောကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ နှင့် အချိန်ကာလများကို ဆွေးနွေးပါ။အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အချိန်ကာလပြဇယားသို့ရောက်ရှိရန် ဆွေးနွေးခြင်း နှင့် ရှင်းလင်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်သည် ရုပ်ပုံကားချပ် တစ်ခုပေါ်တွင် အချိန်ကာလဇယားကို ဆွေးနွေးခြင်း၏ အနှစ်ချုပ် အဖြစ်ပြနိုင်သည်။

◆ နောက်တစ်ဆင့်အဖြစ် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကအကြောင်းအရာများကို စုညီဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်ရန် ဦးဆောင်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို မည်သို့ထင်မြင်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းကာ ဆွေးနွေးရာတွင် အဓိကကျသော သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်အောင် သေချာစေပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများအားပြန်တွေးကြည့်ပါ။ ကျန်းမာရေးအစောင့်အရှောက် ဝန်ဆောင်ပေးသည့်အခါ ထိုစည်းမျဉ်းများကို လေးစားလိုက်နာခြင်းသည် မည်သို့ ပုံစံဖြစ်မည်နည်း။
  - ဝင်ခွင့်အတွက်သီးသန့်၊ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုပေးသော နေရာများကို စီစဉ်ပါ။ ထိုမှ သာ လွတ်မြောက်လာသူအနေဖြင့် ဧည့်ကြိုနေရာ/ နားနေခန်းရှိ အခြားသော လူအများရှေ့တွင် ဘာတွေဖြစ်ပျက်ခဲ့ကြောင်းကို ပြောရန် မလိုအပ်ပေမည်။
  - ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးချက် လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အကယ်၍ လွတ်မြောက်လာသူမှ ဆန္ဒရှိလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူအမျိုးသမီး အလုပ် သမားရှိနိုင်ခြင်း၊ လိုက်ပါကူညီပေးနိုင်မည့် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း ရှိနေခြင်းမျိုးကို လုပ်ပေးနိုင်သည်။
  - ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ချက်များ မလုပ်ဆောင်မီ ဆေးစစ်ချက် နှင့် ဆက်စပ်သော သတင်းအချက်လက် နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အချက်အလက်ကိုပေးခြင်း၊ သနားကြင်နာစွာဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းများ၊ လွတ်မြောက်လာသူ သဘောတူမှသာလျှင် မှုခင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ အထောက်အထားကို စုဆောင်းခြင်း နှင့် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- ကလေးသူငယ်များသည်လည်း အရွယ်ရောက်ပြီးသောလွတ်မြောက်လာသူများနည်းတူ တူညီသောကုသမှုမျိုးများ ရရှိနိုင် ပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်အလေးချိန်ပေါ်တွင်မူတည်၍ ဆေးညွှန်းကို ချိန်ညှိဖို့ရန်လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်မည်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အတည်ပြုချက်အရ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ၎င်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နှင့်နေပြီးသော အမျိုးသမီးများအတွက်ပါ လုံခြုံစိတ်ချမှုဖြစ်စေသည့်အတွက် အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို သောက်သုံးရန် ကိုယ်ဝန်ရှိမ ရှိ စမ်းသပ်ဖို့ စောင့်ဆိုင်းရန်မလိုပါ။
- HIV နှင့် ဆက်စပ်မိပြီးနောက်အနည်းဆုံး (၆)ပတ်အတွင်း HIV ပိုးရှိမရှိ စမ်းသပ်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုမရှိပါ။ (၇၂)နာရီ အတွင်း ကာကွယ်ခြင်းသည်သာလျှင် အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်။ အချို့သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိသော်လည်း ကူးစက်နိုင်သော ထိတွေ့မှုဖြစ်ပြီး သောက်ရသော ကာကွယ်ဆေးကို သောက်သုံးခြင်းသည် စိတ်ချရသည်။ သို့ဖြစ်၍ လွတ်မြောက်သူအနေနဲ့ HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီဟု သိသိချင်း မစောင့်ဆိုင်းပဲ ကူးစက်နိုင်သော ထိတွေ့မှုဖြစ်ပြီး သောက်ရသော ကာကွယ်ဆေးကို သောက်သုံးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- မှုခင်းဆေး ပညာဆိုင်ရာ အထောက်အထားများကို လွတ်မြောက်လာသူကိုယ်တိုင် သဘောတူညီမှုရှိ၍ ဒေသအခြေအနေအလိုက် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းရှိမှသာလျှင် ကောက်ယူသင့်သည်။

မုဒိန်းမှု ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းရှိ မရှိ ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် မည်သည့်အခါမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ တာဝန်မဟုတ်ပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများသည် ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) အခြားသော အထောက်အထားများကို အခြေခံကာ ကာမဆက်ဆံခြင်းရှိမရှိ သုံးသွားသော အင်အား အတိုင်းအဆပမာဏကို သုံးသပ်ကာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ၎င်းတို့ဘာကို မြင်တွေ့ခဲ့ကြောင်းကိုသာ ဖော်ပြနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်ကို ပေးနိုင်သည်။

မုဒိန်းမှုဖြစ်ခြင်း မဖြစ်ခြင်းကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် လွတ်မြောက်သူကိုယ်တိုင် ကာမဆက်ဆံရန် သဘောတူညီခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ ကို နားလည်ရန်လိုအပ်သည်။ ပထမဆုံးအနေဖြင့် ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးရန်မလိုအပ်ပါ။ ဒုတိယအနေနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူများ (သို့မဟုတ်) ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဝန်ထမ်းများသည် လွတ်မြောက်လာသူများ အား အမြဲတမ်း ယုံကြည် ပေးခြင်း နှင့် ထောက်ပံ့ပေးရခြင်းသည် မည်သည့်အခါမှ ၎င်းတို့၏ တာဝန် မဖြစ်သင့်ပါ။ မုဒိန်းမှုတစ်ခု ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းသည် တရားရေးနှင့်ဆိုင်သောသူများ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့အသုံးချ အစီရင်ခံခြင်းနှင့်

စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းစနစ်တို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ညှိနှိုင်းသဘော အနေဖြင့်လိုအပ်ပါသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ရပ်တွင် မည်သည့်ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးသွားဖို့ ဦးဆောင်ရန် နောက်ဆုံးအချက်ကို အသုံးပြုပါ။

◆ ပို၍ကျယ်ပြန့်သောသတင်းအချက်အလက်များဆီသို့ သွားရောက်နိုင်သော အဓိကပင်မသော့ ချက်များစွာ ရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါတို့အား အတိုချုပ် မိတ်ဆက်ပါ။

- လမ်းညွှန်ချက်များသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများမှ အစီအစဉ်စက်ဝန်းဖြစ် သော လေ့လာဆန်းစစ်ချက်၊ အရင်းအမြစ် ထိန်းသိမ်း အသုံးပြုခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခြင်း ၊ စီစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း နှင့် စောင့်ကြည့် လေ့လာခြင်းစသည့် လုပ်ဆောင်သင့်သော လုပ်ဆောင်ချက်များ ခြုံငုံမှု ကို ပြည့်စုံစွာ တင်ပြထားသည်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းမှ လွတ်မြောက်လာသူများအား ပြုစုကုသပေးခြင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ် စည်းမျဉ်းများ။ ဒုက္ခသည်များ နှင့် နေရပ်ရှောင်ခွာနေသူများ အတွက် အသုံးပြုရန် ကျင့်ဝတ်များကို ရေးသားခြင်း၊ နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်ခံရသူများအား ပြုစုကုသပေးခြင်းဆိုင်ရာ အဓိကကျသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများ နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ပြသော မာတီမီဒီယာ သင်တန်းကိရိယာ။
- မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးအတွက် အနိမ့်ဆုံး ကနဦး ဝန်ဆောင်မှု (MISP) သည် လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု ဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းကာလတိုင်းတွင် အသက်ကယ်ဆယ်ရေး လှုပ်ရှားမှုများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ဦးစားပေး ရမည်။ MISP သည် မွေးကင်းစကလေးငယ်များ သေဆုံးခြင်းကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရခြင်းမှ ကာကွယ် ခြင်း၊ HIV ကူးစက်နှုန်း လျော့ချပေးနိုင်ခြင်း ၊ လိင်အကြမ်းဖက်မှု၏ နောက်ဆက်တွဲများကို ကာ ကွယ်ပေးနိုင်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများပေးရန် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲပါ(၅) ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း ကျန်းမာရေးတုံ့ပြန်မှုအတွက် ထပ်လောင်းအရင်းအမြစ် များ

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း ။ ။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကျန်းမာရေးတုံ့ပြန်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍ နှင့်တာဝန်များ - ၁၅ မိနစ်

◆ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ မျက်နှာချင်း မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းကာ သင်က အလယ်မှာနေပါ။ တစ်အုပ်စုကို (ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ စိတ် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူထု နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း စသည်တို့)အပါအဝင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဝန်ထမ်း အဖြစ်ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ အခြားတစ်အုပ်စုကို သူနာပြုများ၊ အစိုးရ ဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် NGOများ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအဖြစ် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ သင်ဆွေးနွေးခဲ့သည့် လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ပေးသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဆက်စပ်၍ ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍ မည်သို့ဖြစ်သင့်သည်ကို အုပ်စုတူ အဖော်များနှင့် အချိန်တစ်မိနစ်စာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

◆ အုပ်စုတစ်အုပ်စု အဖြစ် ဆွေးနွေးပါ၊ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ် အခြေအနေ အစီစဉ်ပုံစံမှ အောက်ဖော်ပြပါ လှုပ်ရှားမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ရန် သေချာစေပါ။

- ရရှိနိုင်သော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပြမြေပုံ

ရေးဆွဲပါ။

- ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ၏ ဖော်ထုတ်ထားပြီးဖြစ်သော ကွာဟချက်များကို တိုးတက်လာစေရန် တိုက်တွန်းနိုးဆော်ပါ။
- ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့များအတွက် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လုပ်ငန်းဆုံချက်များ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ကာ လေ့ကျင့်ပေးရန်အတွက် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်အတူတကွ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ကျန်းမာရေးစင်တာများတွင် သီးသန့်လျို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းနိုင်မည့်နေရာများ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်အတူတကွ လုပ်ဆောင်ပါ။
- လွတ်မြောက်သူများအတွက် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အခြေခံနည်းလမ်းများအရ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော ညွှန်းပို့ထောက်ပံ့ပေးခြင်းတို့ကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မဟုတ်သောဝန်ထမ်းများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အခြေခံ လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများအရ လွတ်မြောက်လာသူအား ထောက်ပံ့ပေးခြင်းနှင့် လုံခြုံစွာ ညွှန်းပို့ပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအားလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်းသည် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအား လေ့ကျင့်ထားကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ထားပြီး သင့်လျော်သော ကုသမှုဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ထားရှိကာ လိုက်နာစေရန် သေချာစေပါ။

◆ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်သူများသည် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ အတွက်သင့်လျော်သော စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု လုံခြုံစွာ ရရှိအောင် သေချာအောင် လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဝန်ထမ်းသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ၊ ဆေးဝယ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဖြန့်ဝေခြင်းများ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ကြီးကြပ်ခြင်းတို့ကို တိုက်ရိုက်မလုပ်ဆောင်ကြောင်းကို အလေးထားပါ။ လေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှသာလျှင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါသည်။

◆ ဤအရာကို အလေးထားပါ။

- လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်သူများအားလုံးသည် ကျန်းမာရေး ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို လက်လှမ်းမီဖို့သေချာစေရန် အရေးကြီးသော ကန့်သတ်ထားသော ကာလကုန်ဆုံးချိန်များကို သတိပြုမိသင့်ပါ သည်။ ထို့နောက် ဤ သတင်းအချက်အလက်များသည် လွတ်မြောက်လာသူများကို အချိန်မီလွှဲပြောင်းနိုင်စေရန် နှင့် ဘဝကယ်ဆယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိရန် အကူအညီပေးသည်။.
- အရေးကြီးသောကန့်သတ် ကာလကုန်ဆုံးချိန်များကြောင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် လွတ်မြောက်လာသူ၏ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကို ဦးစားပေးသည်။ ဥပဒေဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု ရှာဖွေခြင်းလိုအပ်မှုသည် လွတ်မြောက်လာသူမှ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုအားလုံးကို ရရှိခြင်းကို မရပ်တန့်သင့်ပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် သင်တန်းပေးခြင်း

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အချိန်သည် တန်ဖိုးရှိသည်။ အကောင်အထည် ဖော်ရန် လိုအပ်နေသော်လည်း ဝန်ထမ်းများသည် ကိုက်ညီသော ဝန်ဆောင်မှုများကို ကောင်အထည် ဖော်ရန် သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများမရှိခြင်း ဖြစ်နေသည်။ သင်တန်းများကိုစီစဉ်ရာတွင် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုသင်တန်းများ သည် ပုံမှန် ၃-၅ ရက်ကြာသော သင်တန်းမျိုးများဖြစ်ရန်မလိုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အထူးသဖြင့် ဝန်ထမ်းများကြုံတွေ့နေရသော စိတ်ရှုပ်ဖွယ်ရာ ခေါင်းစဉ်များကို လေ့ကျင့်ပေးရန် တစ်ပတ်လျှင် အချိန် ၁နာရီ ချန်ထားနိုင်သည်။ သင်တန်းကို ၎င်းတို့၏ ပုံမှန် ပံ့ပိုးမှု နှင့် ကြီးကြပ်မှုတွင် ပါဝင်သော ဆက်လက်ဖြစ်ပျက်နေသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဟု မှတ်ယူပါ။ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် ဝန်ထမ်းများအား အကူအညီ ရယူရန်အားပေးကာ အခြေခံ ဗဟုသုတကို အလေးထားပါ။ လုံခြုံမှု မရှိ၍ စိန်ခေါ်မှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသော ဝန်ထမ်းများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးရန် နှင့် သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ထားပြီးသော ဖြစ်ရပ်များကို နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီရန်အတွက် နေ့စဉ် (သို့မဟုတ်) အခါအား လျော်စွာ ဝန်ထမ်းများကို ပြန်လည်အစီရင်ခံစေပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ။ ဤ အကြောင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်အတွက် မည်သို့အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်သနည်း။ - ၁၀ မိနစ်

ကျွန်ုပ်တို့ ယခု အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းများကို နားလည်သွားပြီးဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။သင်အနေဖြင့် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီနှင့် သူတို့၏ အဖွဲ့အစည်းများအတွက် ၎င်းသည် မည်သို့အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက် ကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အတွက် အချိန်အချို့ အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုပြောပါ။

- ၎င်းတို့၏ သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ သက်ဆိုင်ရာ ပုံစံကွက်ထဲတွင် ဖြည့်ရန်အတွက် သင်တန်းသားများအား အချိန်(၅)မိနစ် ပေးပါ။

  - ကျွန်ုပ်၏အဖွဲ့အစည်းအနေဖြင့် အခြားသော နည်းလမ်းများဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်များကို စတင်လုပ်ဆောင်ထားနှင့်ပြီလား။

  - အကယ်၍ရှိခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်၏ဝန်ဆောင်မှုများကို အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် မည်သို့သေချာစေမည်နည်း။

  - အကယ်၍ မရှိခဲ့လျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆက်စပ်၍ ကျွန်ုပ်၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အဘယ်နည်း။ (ဥပမာ- ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ဆက်သွယ်ပေးသူ/ ကနဦးလုပ်ဆောင်သူ ၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းထဲများထဲသို့ သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် မျှဝေရန်၊ ညွှန်းပို့ပေးသူ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အေဂျင်စီများ (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် အတူအကွ အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်အတွက် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်အဖွဲ့အစည်းအတွက် ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါ သလား။အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက်ရော မည်သို့နည်း။

- (၅) မိနစ်ကြာပြီးနောက် သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့ ၏ အဖွဲ့အစည်း မှ တစ်ဦးဦးကို မျှဝေခိုင်းကာ လိုအပ်ပါက ထပ်ထည့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေပါ။ အကယ်၍ အဖွဲ့အစည်းတူထဲမှ တစ်ဦးမှမရှိလျှင် သင်တန်းသားများသည် အခြားသူတစ်ဦးနှင့် ဝေမျှကာ ဆွေးနွေးနိုင် ပါသည်။ သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းမေးရန် တိုက်တွန်းပါ (သို့မဟုတ်) လိုအပ်လျှင် သင်တန်းသားများ မရှင်းလင်းသောအပိုင်းကို ရှင်းလင်းသွားအောင် သင့်အားမေးခွန်း မေးမြန်းစေရန် တိုက်တွန်းပါ။
- လိုအပ်လျှင် သင်တန်းသားများ မရှင်းလင်းသောအပိုင်းကို နားလည်သွားအောင် သင့်အားမေးခွန်း မေးမြန်းစေရန် တိုက်တွန်းပါ။

သင်ခန်းစာ အပိုင်း(၉)။ ညွှန်းပို့ခြင်း စနစ်များ

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရှင်းလင်း၍ ကောင်းမွန်စွာပြောဆိုဆက်သွယ်ပေးနိုင်သော ညွှန်းပို့ခြင်းနည်းစနစ်များ၏ အရေးပါပုံကိုဆွေးနွေးရန်
- ညွှန်းပို့ခြင်း စနစ်တွင် သင်တန်းသားများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို နားလည်ရန်

အချိန်။ ၁ နာရီ

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာများ၊ ပိတ်ကား၊ စက္ကူကပ်ထူများ၊ တိပ်၊ ကပ်ခွာ စာရွက်များ၊ ခုန်ပေါက်ရသော ဇာတ်ကောင် ကတ်များ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၉)

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

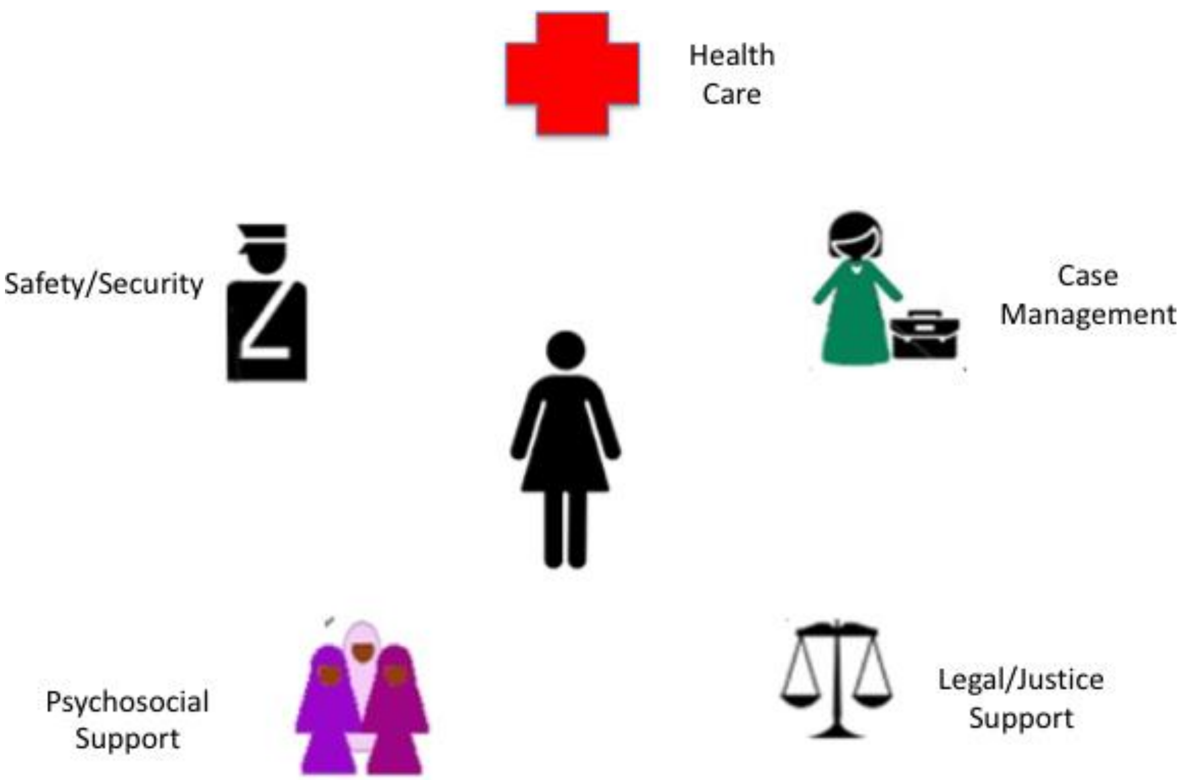
- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- နောက်ဆက်တွဲ ၄.၉ ကို (ဖြစ်နိုင်ပါက နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့်ထုတ်ထားပါ) (သို့မဟုတ်) ဇာတ်ကောင် အချက်အလက်ကို ချရေးပါ (စာလုံးကြီးများဖြင့် စာမျက်နှာ အခြား တစ်ဖက်တွင်ရေးသားကာ နောက်တစ်ဖက်တွင် ၎င်းဇာတ်ကောင်၏ ဇာတ်ညွှန်းများကို ရေးထားပါ ။ထိုမှသာလျှင် ခေါင်းစဉ်ကို ၎င်းတို့ရှေ့တွင်ကိုင်နေချိန်တွင် ဖတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသမီးတစ်ဦးပုံရိပ် နားတွင် ဝန်ဆောင်မှုပုံပါရှိ စက်ဝန်းပုံကို စက္ကူကပ်ထူတစ်ခုတွင် ပြင်ဆင်ထားပါ။ (အောက်ဖော်ပြပါ ဥပမာကိုကြည့်ပါ)
- ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုချင်းစီအတွက် သီးခြား စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ (ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုအတွက် နှစ်ခုစီ) ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုစီတိုင်း၏ စက္ကူကပ်ထူကြီးများကို သီးခြားအပိုင်း နှစ်ခုစီ စီစဉ်ထားပါ။ (ဥပမာ - ကျန်းမာရေးအတွက် စက္ကူကပ်ထူ တစ်ခု၊ စိတ်-လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် စက္ကူကပ်ထူ တစ်ခု၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ကပ်ထူတစ်ခု၊ ဥပဒေရေးရာအတွက် တစ်ခု စသည်တို့ဖြစ်သည်။ တစ်ခုချင်းစီ၏ အတွင်းဘက် နှင့် အပြင်ဘက် (သို့မဟုတ်) ထပ်တူ). စက္ကူကပ်ထူ၏ အလယ်မှ ခွဲကာ တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် အတားအဆီးများ နှင့် နောက်တစ်ခြမ်းတွင် ပံ့ပိုးပေးသော အကြောင်းများကို ရေးပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုပါက အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း။ ရွှေ့လျားသွားလာခြင်း - ၁၀ မိနစ်

- ◆ သင်တန်းသားများထဲမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ၁၀ ယောက်ကိုခေါ်ပါ။ လုပ်အားပေးသူ တစ်ယောက်ချင်းစီအား သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်များ နှင့်အတူ ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ဆောင် အချက်အလက်ကို ဖြန့်ဝေပါ။ ၎င်းတို့ရရှိထားသော စာရွက်၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက််ခိုင်းပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက လွတ်မြောက်လာသူများ အခြားမတူညီသော ဆောင်ရွက်ပေးသူများထံသို့ ရွှေ့လျားသွားလာခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ပံ့ပိုးကူညီပါ။
- ◆ ဤ ဖြစ်စဉ် နှင့်ပတ်သက်၍ လွတ်မြောက်လာသူ မည်သို့ခံစားရသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ◆ ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိသော အခြားသော သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ ဘာကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။ အထူးသဖြင့် လွတ်မြောက်လာသူများအနေဖြင့် အမှန်စင်စစ် အကူအညီကို လက်ခံရခြင်းမရှိသေးကြောင်း ပြသာနာကို မီးမောင်းထိုးကာ သူမအနေဖြင့် ၎င်းဇာတ်လမ်းများကို ထပ်ခါ ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြန်လည်ပြောဆိုရန် ဖိအားပေးခံရကြောင်းကို ဖော်ပြပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ထပ်မံ၍ စိတ်ဝေဒနာများကို ဖန်တီးစေမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ ညွှန်းပို့ခြင်းစနစ်များကို မိတ်ဆက်ခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

◆ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ (ဥပဒေဆိုင်ရာ၊ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေး အစရှိသော) စက်ဝန်းပုံအလယ်တွင် အမျိုးသမီး (သို့မဟုတ်) မိန်းကလေး ပုံရိပ်ပါ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ပုံရိပ်ကို စက္ကူကပ်ထူကြီးတစ်ခု ကပ်ပါ။



◆ ညွှန်းပို့ခြင်းစနစ်၏ သဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပါ။

- ညွှန်းပို့ခြင်းစနစ်တစ်ခုဆိုသည်မှာ လွတ်မြောက်လာသူများမှ ဝန်ဆောင်မှုများကို လွယ်ကူ လုံခြုံစွာ လျှို့ ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် လက်လှမ်းမီအောင် ချိတ်ဆက်ပေးသော ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးမီသော ညွှန်းပို့ခြင်းစနစ်တွင် လေ့ကျင့်ထားသော ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ ပါဝင်သင့်ပြီး လွတ်မြောက်လာသူများမှ ၎င်းတို့၏ ဇာတ်လမ်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြန်လည်ပြောပြရန်မလိုအပ်ဘဲ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိအောင် ပံ့ပိုးကူညီသင့်သည်။ လွတ်မြောက်လာသူသည် သူမ၏ ဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်လည်ပြောဆိုတိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာကို အတိုင်းအတာ

တစ်ခုထိ ပြန်လည်ခံစားကောင်း ခံစားနိုင်သည်။ ကျွနုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်သည် အရည်အသွေးမီသော ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း ရရှိအောင်လုပ်ဆောင်နေစဉ် စိတ်ဒဏ်ရာပေးခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရန်ဖြစ်သည်

- ◆ ညွှန်းပို့ခြင်း စနစ်များကို ရှင်းပြပါ။
    - ဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုများကို လွတ်မြောက်လာသူများ လက်လှမ်းမီစေရန် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါ
    - ကျား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် အရည်အသွေးပြည့်မီသော ဝန်ဆောင်မှုအခွင့်အလမ်းများ အချိန်မီရယူနိုင်ရန်တိုးမြင့်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
    - လွတ်မြောက်လာသူများသည် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကိုသတ်မှတ်ရာ၌ တက်ကြွ စွာပါဝင်လှုပ်ရှားသူများ ဖြစ်အောင် ကူညီပေးပြီး မည်သည့် ရွေးချယ်စရာများက ထိုလိုအပ်ချက်များနှင် ့အကောင်းဆုံးကိုက်ညီမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်နိုင်အောင်ကူညီပေးပါ။
- ◆ သင်တန်းသားများမှ မေးမြန်းသည့် မည်သည့်မေးခွန်းမဆို ယူကာ ဆွေးနွေးပါ။

အထောက်အပံ့ နှင့် အတားအဆီးများကို ဆန်းစစ်ခြင်း၊ ထိရောက်မှုရှိသော ညွှန်းပို့ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အတားအဆီးများ “ ၂၀ မိနစ်

- ◆ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဆီကို ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုစီအတွက် စက္ကူကြီးများထားသည့် နေရာများတွင် နေရာချထားပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုစီကို ထပ်ခွဲပါ။ အနည်းဆုံးသင်တန်းသား နှစ်ဦးဖြင့် စက္ကူကြီးတစ်ခုကို စတင်လုပ်ဆောင်စေပါ။ ၄င်းတို့ကို ညွှန်းပို့ခြင်းဆိုင်ရာစနစ်ကို လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းမှ တားဆီးသည့်အရာများ (ဥပမာ ဝန်ဆောင်မှုများကို အတူတကွကောင်းစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းမှ တားဆီးမည့်အရာ နှင့် လွတ်မြောက်လာသူများကို ဝန်ဆောင်မှုများ အပြည့်အဝရရှိခြင်းမှ တာဆီးမည့်အရာ)၊ ညွှန်းပို့ခြင်းဆိုင်ရာစနစ်ကို ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်ရန် ပ့ံပိုးမည့်အရာများကို မှတ်စု (စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာတစ်ခုကို ကပ်ခွာစာရွက် ပေါ်တွင် စဉ်းစားချက်များကို ချရေးကာ အဖြေရှာဆွေးနွေးစေပါ။ ထို့ကြောင့် လွတ်မြောက်လာသူများသည် ဝန်ဆောင်မှုအဆင့်အားလုံးကို လုံခြုံစွာ၊ ထိရောက်စွာ နှင့် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းစွာဖြင့် ရရှိရန်သေချာစေပါ။ အကြောင်းအရာများကို တတ်နိုင်သလောက်ချ ရေးရန် ၄င်းတို့ကို အတတ်နိုင်ဆုံး အကြောင်းအရာများစွာ ချရေးစေရန် အချိန်သုံးမိနစ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ၄င်းတို့ကို နောက်ထပ် စက္ကူကြီးတစ်ခု/ဝန်ဆောင်မှုသို့ ပြောင်းရန် လိုအပ်သည့် အချက်များကို (တစ်ထေရာတည်းဖြစ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ) ထပ်ဖြည့်သင့်ကြောင်း ပြသရန် လက်ခုတ်တီးခြင်း သို့မဟုတ် လေချွန်ပြပါ။
- ◆ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးချက်များတွင် လွတ်မြောက်လာသူ အမျိုးအစားအားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားစေပါ။ (ဥပမာ - ကလေးသူငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများ၊ မသန်စွမ်းလွတ်မြောက်လာသူ၊ မတူကွဲပြားသော လူမျိုးစု နှင့် ဘာသာရေးနောက်ခံရှိသော လွတ်မြောက်လာသူများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ တင်ပြခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်

- ◆ အုပ်စုများကို ပြန်လည်စုစည်းစေကာ ဆွေးနွေးပါ။
- ◆ အုပ်စုလိုက်ဖြင့် သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ပံ့ပိုးစေသော အချက်များ နှင့် အတားအဆီးများကို

ဆွေးနွေးပါ။ ပထမအဖွဲ့မှ ဖော်ထုတ်ခဲ့သော အတားအဆီးများကို ဒုတိယအဖွဲ့မှ အကြံပေးချက်များသည် ဖြေကြားမှုရှိပါသလား။

◆ ညွှန်းပို့ခြင်း စနစ်များကို ပံ့ပိုးရာတွင် ပါဝင်သော အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်များ နှင့် စည်းမျဉ်းများကို ဖော်ပြပါ။

D2

စည်းမျဉ်းများ

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အခြေခံလမ်းညွှန်မှုများကိုလိုက်နာကြောင်းသေချာပါစေ။ ဥပမာဖြင့် လွတ်မြောက်လာသူ၏ သဘောတူညီချက်မှု ရှိမှသာလျှင် ၎င်းတို့ တစ်ဦးခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဝေမျှဖို့ရန် နှင့် ၎င်းတို့သည် ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်း မီရာတွင် အထောက်အပံ့ပေးစေရန် သေချာစေပါ။ လွတ်မြောက်လာသူ၏ အချက်အလက်များကို အခြားသူများ လက်လှမ်းမမီ နိုင်ဖို့ရန် အတွက် နည်းစနစ်များကို တည်ဆောက်ပါ။

◆ လွတ်မြောက်လာသူ၏ ခွင့်ပြုချက်မပါရှိဘဲ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများမပြုလုပ်ရပါ။ လွတ်မြောက်လာသူ၏ ဆန္ဒများ နှင့် ရွေးချယ်မှုများသည် ညွှန်းပို့ခြင်း စနစ်များ သည် အပြန်အလှန် ပဓာနကျသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများ၏ စနစ်တစ်ခုတွင် ကဏ္ဍစုံသော ကနဦးလုပ်ဆောင်ချက်များရှိခြင်းသည် လွတ်မြောက်လာသူသည် အထောက်အပံ့၊ အကူအညီ တို့ကို သူမ ရွေးချယ်သည့် မည်သည့်နေရာ အချိန်မဆို လက်လှမ်းမီနိုင်ဖို့ရန် အကူအညီပေးသည်။

◆ လွတ်မြောက်လာသူ၏ ဘေးကင်းမှု နှင့် လုံခြုံရေးကို ဦးစားပေးပါ။ ထိုသို့ဆိုရာတွင် ရောက်ရှိရန်ခက်ခဲသော လူအုပ်စုများမှ ဝန်ဆောင်မှုများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ လက်လှမ်းမီနိုင်ဖို့ရန် အတွက် သေချာစေခြင်းပါဝင်သည်။ ကျား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လှုပ်ရှားမှုကို အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုများ (သို့မဟုတ်) နေရာများနှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း ဆိုလိုနိုင်သည်။ (ဥပမာ ကျန်းမာရေးစင်တာများ) သို့မဟုတ် အခြားသော ဆောင်ရွက်ချက်များကို အသုံးပြုခြင်းသည် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို အထူးပြုသော ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ပိရိ သောကနဦးလုပ်ဆောင်ချက်များ ပံ့ပိုးရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - ၎င်းတို့အတွက် ထိုအရာသည် ကိစ္စရပ်တစ်ခုဟု မမြင်စေကာ ယေဘုယျဖြစ်သာ အမျိုးသမီးများ၏ လှုပ်ရှာမှုများသည် လွတ်မြောက်လာသူများအား ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ရယူနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးသည်။

◆ အမှုကိစ္စအကြောင်း သတင်းပေးလာသော လူဦးရေအရေအတွက်ကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

◆ လျှို့ဝှက်ပြီး လုံခြုံသောနေရာကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

◆ ယုံကြည်စိတ်ချရသော ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူမှ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် လွတ်မြောက်လာသူကို ဖော်လိုက်ပါပေးရမည် ဖြစ်သည်။

◆ လွတ်မြောက်လာသူအကြောင်းသတင်းပို့အစီရင်ခံရာတွင် မည်သူကမျှသိမ်းသွင်းရန်ကြိုးစားခြင်း (သို့မဟုတ်) အကျပ်ကိုင်ရန် ကြိုးစားခြင်းမရှိရ။

D2

အဓိက ကျသော ဆောင်ရွက်ချက်များ

◆ လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလောက် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ၊ ရပ်ရွာလူထု နှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ ကို ဆန်းစစ်ခြင်း၊ အကြောင်းကြားရန် နှင့်လွှဲပြောင်း ညွှန်းပို့လမ်းကြောင်း ပြောင်းရန်အတွက် အမြဲတမ်း ထိတွေ့ပါ။

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဆောင်ရွက်သူများသည် အခြားသောအပိုင်းများကို ၎င်းတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားအကြောင်းကို ပညာပေးပြီး တိုက်တွန်း အားပေးရန် လိုအပ်သည်။

◆ သက်ဆိုင်သော အရေးပေါ်ကိစ္စများ (သို့မဟုတ်) အကြောင်းအရာများကိုဆွေးနွေးရန် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအပိုင်းများနှင့် အလုပ်လုပ်ဆောင်သူများမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

D2

◆ ညွှန်းပို့ခြင်းစနစ်များ နှင့် ပတ်သက်၍ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အစီအစဉ်ပုံစံရှိ အဓိကကျသော ဆောင်ရွက်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- ကျား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်သူများအတွက် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုပြမြေပုံကိုရေးဆွဲပါ။
- ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၊ လူကြီးများ၊ မသန်စွမ်းလွတ်မြောက်လာသူများ အစရှိသည့် အမျိုးမျိုးသော လွတ်မြောက်သူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိမည့် ကနဦးလုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် သင့်လျော်သော အကြောင်းအရာ နှင့်ဆက်စပ်သော လမ်းညွှန်ပို့ဆောင်လမ်းကြောင်းခြင်းများကို လက်တွေ့ အသုံးဝင်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဆုံချက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအကြား လမ်းညွှန်ပို့ဆောင်လမ်းကြောင်းခြင်းအတွက် သတင်းအချက်အလက်များဖြန့်ဝေပေးပါ။
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကြား ပုံမှန်အစည်းအဝေးများပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပါ (သို့မဟုတ်) ဖော်ဆောင် ပါ။
- ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အခြေခံလမ်းညွှန်မှုများနှင့် ညွှန်းပို့ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို အခြားကဏ္ဍများအတွက် ထောက်ပံ့ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ ဤ အကြောင်းအရာသည် ကျွနုပ်အတွက် မည်သို့အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သနည်း။ - ၁၀ မိနစ်

PH 9

◆ ၎င်းတို့၏ သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်ရှိ သက်ဆိုင်သော ပုံစံကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ရန် အချိန် ၅ မိနစ်အသုံးပြုရန် တစ်ယောက်ချင်းစီအား တောင်းဆိုပါ။

PH 9

- တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကျွနု်ပ်၏ အဖွဲ့အစည်းအနေဖြင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ညွှန်းပို့စနစ်ကို ကြို၍ ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်ပြီးလား။ မည်သို့နည်း။
- အကယ်၍ မဟုတ်ပါက ကျွန်တော်သည် ကနဦးလုပ်ဆောင်သူအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်လို့ရပါသလား။ လွတ်မြောက်လာသူများအား အချက်အလက်ကို ကျွန်တော်အနေဖြင့် ပေးလို့ရပါသလား။ အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများ၊ အေဂျင်စီများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင့်သလား။
- တစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် (သို့) ကျွနု်ပ်တို့အဖွဲ့အစည်း ဘေးအန္တရာယ် ဘာတွေလဲ။ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများအတွက် မည်သို့နည်း။

◆ ၅မိနစ်ကြာပြီးသော် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့အစည်းမှအခြားတစ်ယောက်ကို ဝေမျှရန် တောင်းဆိုပြီး လိုအပ်သလို ပြုပြင်(သို့) ဖြည့်စွက်ပါ။ တူညီသောအဖွဲ့အစည်းမှ တစ်စုံတစ်ယောက်မျှမရှိသောအခါ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အခြားသော သူများနှင့် ဝေ မျှ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

◆ လိုအပ်လျှင် သင်တန်းသားများ မရှင်းလင်းသောအပိုင်းကို နားလည်သွားအောင် သင့်အားမေးခွန်း မေးမြန်းစေရန်။

တတိယ ရက်

တစ်ရက်တာကို မိတ်ဆက်ခြင်း

- စုံညီဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် သင်တန်းသားများအား ယခင်ရက်မှ အဓိကဆွေးနွေးချက်များကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားတစ်ယောက် ချင်းစီအား လက်ထောင်စေကာ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြောဆိုစေခြင်း/ တစ်ခုစီအတွက် အဖြေပေးခြင်း ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားတစ်ဦး အား တစ်ရက်တာ၏ ခေါင်းစဉ်များ နှင့် အဓိကလေ့ လာသင်ယူခဲ့သော အချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ကာ အတိုချုပ်ပြောဆိုစေ နိုင်သည်။
- တတိယရက်၏ အစီအစဉ်အကျဉ်းချုပ်ကို တင်ပြပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု ကို တင်ပြပါ။

အချိန်	သင်ခန်းစာ အပိုင်း
၉:၀၀ - ၉:၁၅	တစ်ရက်တာကို မိတ်ဆက်ခြင်း
၉:၁၅ - ၁၀:၄၅	၁၀ - လူထု နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း
၁၀:၄၅ - ၁၁:၀၀	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၁:၀၀ - ၁၃:၁၀	၁၁ - အန္တရာယ် လျှော့ချခြင်း
၁၃:၁၀ - ၁၄:၃၀	နေ့လည်စာ သုံးဆောင်ချိန် (၂၀ မိနစ်စာ- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ၊ ဂိမ်းကစားခြင်း အပါအဝင်)
၁၄:၃၀ - ၁၅:၃၀	၁၂ - အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အခြားသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း
၁၅:၃၀ - ၁၅:၄၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၅:၄၅ - ၁၆:၄၅	၁၃ - သတင်းအချက်အလက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့် မျှဝေခြင်း
၁၆:၄၅ - ၁၇:၀၀	အကျဉ်းချုပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၀။ လူထုနှင့်ချိတ်ချက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- အထူးစိုးရိမ်ရသော အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ရပ်အတွင်း ရပ်ရွာလူထုနှင့်အတူ ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အမြင်ဖွင့်ခြင်းလုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် အဓိကပေးလိုသော သတင်းစကားများ နှင့် လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း ယန္တရားများကို ဆွေးနွေးပါ။

အချိန်။ ၁နာရီ ၃၀ မိနစ်

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊ စက္ကူကပ်ထူများ၊ မာကာများ၊ တိပ်၊ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ချိတ်ဆက်မှု ပစ္စည်း နမူနာ များ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၀)

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်သော ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။
- အကယ်၍ ရုပ်ပုံကားချပ် များအသုံးမပြုလျှင် အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

PH 10

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်အတွင်း လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း/ အမြင်ဖွင့်ခြင်း ကို မိတ်ဆက်ခြင်း- ၁၀ မိနစ်

- ◆ သင်တန်းသားများအား မေးရန်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ရပ်ရွာလူထုအား ချိတ်ဆက်ခြင်း/အမြင်ဖွင့်ခြင်း၏ ရည်မှန်းချက်ကဘာလဲ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ရပ်ရွာသတင်းအချက်အလက် မျှဝေခြင်းသည် ရပ်ရွာစံနှုန်းပြောင်းလဲခြင်းမဟုတ် (သို့) နိုင်ငံတကာနှင့်ချီ၍ အကြမ်းဖက်မှုကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်ကို အသားပေးမီးမောင်းထိုးပြပါ။ ဤစာပိုဒ်တွင် သတင်းအချက်အလက် မျှဝေခြင်းဆိုသည်မှာ ဝန်ဆောင်မှုများအားကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှင်မြန်စွာနှင့် လုံခြုံစွာ လက်လှမ်းမီစေရန် သေချာစေခြင်း ဖြစ်သည်။
- ◆ လူထု နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း အရေးပါပုံကို ဆွေးနွေးပါ။ အကယ်၍ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းများသည် ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သို့မည်ပုံ ရရှိအောင် လုပ်ရမည်ကို မသိလျှင်၊ အကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှုများပင် အသုံးမဝင်ပေ။ လူထု နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အန္တရာယ် လျှော့ချမှု ကြိုးပမ်းခြင်းအား ကူညီထောက်ပံ့ရာတွင်လည်း အရေးကြီးသည်။

D3

- ◆ ရပ်ရွာလူထုအမြင်ဖွင့်ခြင်းအား စီစဉ်ပေးခြင်းအပေါ် အစီအစဉ်ပုံစံကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။ ရပ်ရွာလူထုအမြင်ဖွင့်ခြင်းအတွက် လုပ်ရှားမှုများအား အစီအစဉ်ပုံစံ၏ လွတ်မြောက်လာသူ ဝန်ဆောင်မှုများသို့ လက်လှမ်းမီခြင်း မဏ္ဍိုင် နှင့် အန္တရာယ် လျှော့ချမှု မဏ္ဍိုင်တွင် တွေ့ရပါမည်။

အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားခြင်း။ သင့်လျော်သော လူထု နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေခြင်း - ၂၀ မိနစ်

- ◆ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏အဖွဲ့အစည်းမှ အခြားသူများနှင့် အုပ်စုဖွဲ့စေပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် အတွက် စဉ်းစားစေပါ။

၁။ သင်၏အလုပ်၌ သင်အသုံးပြုသော/ဖူးသော ကွဲပြားခြားနားသော လူထု နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း နည်းလမ်းများက ဘာလဲ။

၂။ သင်၏ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းတွင် လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် သင်ပစ်မှတ်ပြုသော အဓိက သတင်းစကားတွေက ဘာတွေလဲ။

◆ သင်တန်းသားများအား စုံညီဆွေးနွေးခြင်းလုပ်စေကာ ၎င်းတို့ပြုစုထားသော စာရင်းများကို တင်ပြစေပါ။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားပြီးကာမှ ရရှိလာသော ရလဒ်များကို တင်ပြနေစဉ် မူရင်းစာရင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ပေးလိုသော သတင်းစကားများ နှင့် နည်းလမ်းများအား ဦးစားပေးခြင်း -၂၀ မိနစ်

◆ သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီအား စတစ်ကာ ဖဲခု ဝေပါ။ (သုံးခုကို အရောင်တစ်ရောင်စီ(သို့) ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုစီ) အရောင်တစ်ရောင်စီ (သို့) ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုစီအား အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း နည်းလမ်းများအား ဦးစားပေးခြင်း သတ်မှတ်ရာတွင် အသုံးပြုစေရန် နှင့် အခြားအရောင်တစ်ရောင်စီ(သို့) ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုစီအား အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ပေးလိုသော သတင်းစကားများ ဦးစားပေးခြင်း သတ်မှတ်ရာတွင် အသုံးပြုစေရန် ပြောပါ။ ၎င်းတို့၏အရေးပါခြင်းကို ပြသလိုလျှင် တစ်ခုချင်းစီအပေါ် စတစ်ကာတစ်ခုချင်းစီကပ်နိုင်သလို တစ်ခုတည်းအပေါ်တွင်လည်း စတစ်ကာ အများအပြားကပ်နိုင်သည်။

◆ ရလဒ်များကို အုပ်စုတစ်ခုအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါ အဓိက သတင်းစကားများကို အလေးပေးကာ မီးမောင်းထိုးပြပါ။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု- ပြင်းထန်သော အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ကြောင်း ကို ပို၍ အစီရင်ခံကြသည်။ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်မှု ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု သင်တန်းရယူထားသော ကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းသို့ သွားနိုင်သောအခါ အသက်ကယ်ဆယ်ရေး အထောက်အပံ့ရရှိနိုင်ခြေမြင့်မားသည်။

- ဝန်ဆောင်မှုများသို့ လက်လှမ်းမီနိုင်ခြင်း (အထူးသဖြင့် အသက်ကယ်ဆယ်ရေးကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ)- လွတ်မြောက်လာသူများသည် မည်သည့်နေရာတွင် အကူအညီရယူနိုင်သည်ကို သိဖို့လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင်၊ ဝန်ဆောင်မှုများ (အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ) အတွက် အချိန်ကို သတိထားဆင်ခြင်ရမည်၊ မိမိတို့အနေနှင့် လွတ်မြောက်လာသူများအား အကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှုများရရှိနိုင်သော နေရာများသို့ ရောက်ရှိစေချင်သည်။

- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်အား လျှော့ချနိုင်သော လုပ်ဆောင်မှ ုများ -- လူထုအနေနှင့်စည်းရုံးပြီး ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်များအား တားဆီးနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ထောက်ပံ့ပေးပါ။

◆ အောက်ပါ အဓိကကျသော ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အလေးပေးမီးမောင်းထိုးပြပါ။

- အသံချဲစက် ဖြင့်လှည့်လည်ခြင်း

- သတင်းဖြန့်ဝေခြင်း၊ ပညာရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး (IEC) ပစ္စည်းများ- ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ

- တွေ့ဆုံခြင်း (၁၅-၅၀ ယောက်) (သို့)အုပ်စုငယ် ဆွေးနွေးခြင်း (၅-၁၀ ယောက်)- အခြားသော လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် သင်ခန်းစာဝေမျှခြင်း အပါအဝင်... ပစ္စည်းများနှင့် အစားအစာများ ဖြန့်ဝေရာတွင် စသည်ဖြင့်

- လူမှုကွန်ယက်
- ဝက်ဆိုက်များ (ဥပမာ. www.refugee.info)

◆ လုံခြုံမှုအပေါ်အကျဉ်းချုပ် စုံညီဆွေးနွေးမှုတစ်ရပ် ဦးဆောင်ပါ။

– သင်ပြောဆိုသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်ကလေးငယ်များ၏ လုံခြုံမှု- ပဋိပက္ခဖြစ်စဉ်အတွင်း လူများသည် အခြားသူများ အပေါ် ယုံကြည်မှု ဆုံးရှုံးကြသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနှင့် သူစိမ်းတစ်ယောက် အထူးသဖြင့် ယောကျာ်း လေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြောဆိုရာခြင်းကို မိသားစုဝင်များက သဘောကျမည် မဟုတ်ပါ။ သူစိမ်းတစ်ယောက်နှင့် ပြောဆိုခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ အကျဉ်းချထားခြင်း (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသို့ ဦးတည်စေသည်။

– ဝန်ထမ်းများ၏ လုံခြုံမှု- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို လူများအား အရှက်တကွဲ ဖြစ်စေရန် လက်နက် အဖြစ်အသုံး ပြုလျှင်၊ အဆိုပါရန်လိုသောသူများအား ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဝန်းကျင် ဆွေးနွေးခြင်း များတွင် လက်ခံနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

– ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ၏ကွဲပြားသော ပုံစံများအပေါ် ယဉ်ကျေးမှု သဘောထားအမြင်များ

– များပြားသော အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် အမျိုးသားများ အနေနှင့် အမျိုးသမီးများအား အတူတွေ့ဆုံခြင်း၊ စည်းရုံး ခြင်း ကို ခွင့်မပြုပါ။ လူထုအတွင်း သတင်းအချက်အလက်မျှဝေရာတွင် နှင့် သတင်းစကားများ ရွေးချယ်ရာတွင် အမျိုး သမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ ၏လုံခြုံမှုကို စဉ်းစားပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများနှင့် ပြောဆိုပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း၊ လူထု နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း အကောင်းဆုံး အလေ့အထ- ၄၅ မိနစ်

◆ လူထု နှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် ထိရောက်သော သတင်းစကားများ၏ အဓိက အရည်အသွေးလက္ခဏာများကို ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါအရည်အသွေး တစ်ခုချင်းစီ၏ တိကျသေချာသော ဥပမာများပေးရန် ပြောဆိုပါ။

D3

- **တိကျရှင်းလင်းပြတ်သားသော။** သတင်းစကား၏ အဓိပ္ပာယ် နှင့် စကားအသုံးအနှုန်း ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိစေပါ။
- **ဖတ်ရန်၊ ကြားသိရန်၊နားလည်ရန်လွယ်ကူသော။** ပုံရိပ်များသည် ကြီးသင့်ယုံသာမက ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုက်ညီကြောင်း ဖော်ပြနေသင့်သည်။ သုံးထားသောစာလုံးများသည် ကြီးပြီး ဘုံသုံး (လူအများသုံးသော) ဖြစ်သည်။ အားလုံးနားလည် လွယ်သော ဘုံသာသာစကားအဖြစ်ဆုံးကို သုံးပါ။
- **လုပ်ဆောင်ချက်ကို အခြေပြုသော။** လူထု၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ ၊ လွတ််မြောက်လာသူများ ၄င်းတို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖေးမခြင်းကို သိစေရန် သတင်းစကားသည် မည်သို့မည်ပုံ အကူအညီပေးပုံ
- အတိအကျဖြစ်သော- အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည် မှတ်သားဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။
- **အပြုသဘောဆောင်သော။** အပြုသဘောဆောင်သော အပြုအမူ နှင့် နေထိုင်ပုံကို ပြသပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်အား အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း (သို့) သွားပုတ်လေလွင့် စကားပြောဆိုခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ လူသားများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပြဿနာ ဖြစ်နေသည်ကို မြင်ဖို့ရန် ခဲယဉ်းသည်။ ထို့နောက် မည်သူမှ တရားချခံရခြင်းကို မနှစ်သက်ပါ။ ၎င်းတို့ လိုက်နာနိုင်သော အပြုအမူဖြင့် ပုံစံပြနေထိုင်လျှင် သာ၍ ကောင်းသည်။
- အထူးသဖြင့်၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား ဆန့်ကျင်သော အကြမ်းဖက်ပုံများအား ရုပ်ရှာလူထုအား ချိတ်ဆက်ခြင်း သတင်းစကားအဖြစ် ပြသရန် မသင့်တော်ပါ။ အကြမ်းဖက်မှု ပုံများအား ပြသခြင်းသည် အကြမ်းဖက်မှုအား ပုံမှန်ဖြစ်သွားစေမည်၊ အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်လာသူများအား ဒုက္ခရောက်စေသော ပြဿနာအစ တစ်ခု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်သွားနိုင်သည်။
- ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု တုံ့ပြန်ခြင်း ဆောင်ရွက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေး

အလေ့အကျင့်များအကြောင်း ခေါင်းစဉ်များကို လူထုအားအကြောင်းကြားပေးသိစေရမည် ဖြစ်သည်။

- သတင်းစကားများကို အတတ်နိုင်ဆုံး **လူအများထံသို့ရောက်ရှိရန်** ရည်ရွယ်သင့်ပါသည်။ ယေဘုယျ စာတတ်မြောက်မှုနှုန်းကို ဆင်ခြင်ချိန်ဆခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။
- သတင်းစကားများသည် အတတ်နိုင်ဆုံး **ခြုံငုံသင့်**သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကွဲပြားသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အုပ်စု- အသက်အုပ်စုအားလုံး၊ လုပ်ကိုင်နိုင်သောစွမ်းရည်၊ သက်ဆိုင်ရာ လူမျိုးနွယ်စုများ စသည်တို့ကို လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း ပုံများတွင် ပြသသင့်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ အုပ်စုများအတွက် တိကျသေချာသော ဝန်ဆောင်မှုများ မည်သည့်နေရာများတွင် ရရှိသည်ကို မီးမောင်းထိုးပြရန်အတွက် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း သတင်းစကားများကို အသုံးပြုပါ။

D3

- ဝန်ထမ်းများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ **လုံခြုံမှု** ကို အမြဲတမ်း စဉ်းစားပါ။ လူထု(သို့) လက်နက်ကိုင် များ၏ အမျိုးမျိုးသော အဖွဲ့ဝင်သူများ သတင်းစကားများကို မည်သို့မြင် ကြမည်နည်း၊ ဤအရာသည် သင့်အတွက် (သို့) အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် မည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရှိသနည်း။

◆ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၃)စု ခွဲပါ။ နမူနာ အထုပ် (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၀) ကို ဝေပါ။ အထက်ပါ အရည်အချင်းများ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကို တွေးတောပြီး အုပ်စုများကို ပိုစတာ တစ်ခုချင်းစီအား အတန်းအဆင့် သတ်မှတ်စေပါ။ (၁= ညံ့၊ ၂=အသင့်သင့်၊ ၃=ကောင်း)

◆ စုံညီဆွေးနွေးခြင်းကို ပြန်လည် လုပ်ဆောင်စေပါ။

သင်ထောက်ကူများ ပစ္စည်းများ (ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်နှင့်ကြေငြာဆိုင်းဘုတ်)ဖြင့် နမူနာများပြသနေစဉ် တွင်၊ ပေးလိုသော သတင်းစကားအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သော တူညီသော လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို အမြင်ဖွင့်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုသော မီဒီယာများ (ရေဒီယို၊ လက်ကမ်းစာစောင် ၊ တီဗွီ၊စာတို စောင်များ၊ ပြဇာတ်) သို့ ကူးပြောင်းနိုင်ပါသည်။

D3

◆ ကွဲပြားသော သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်း နည်းလမ်းများ၊ ဝက်ဆိုက်များ အပါအဝင် (e.g. www.refugee.info) ၊ လူမှုကွန်ယက်၊ မိုဘိုင်းအပလီကေးရှင်း ကို အသားပေးပါ။ ဤနည်းလမ်းများသည် နည်းပညာကို ပို၍ လက်လှမ်းမီနိုင်သော နေရာများတွင် အရေးကြီးပါမည်။ ပေးလိုသော သတင်း စံနမူနာများ၊ စာအရှည် ပုံစံအမျိုးအစားများ သည် ကွဲပြားသော လူထုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်း ကိုက်ညီရန် လိုက်လျောညီထွေစွာပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ၊ ပိုစတာများတွင် အမြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတင်းပေးခြင်း (ပုံ၊ ဗီဒီယိုများ) ပို၍ပါဝင်ပါက တွစ်တာ (Twitter) တွင် မျှဝေမည့် စာသည် တိုတိုနှင့် စာသား အခြေခံ ထားသော စာများဖြစ်ရန်လိုအပ်သည်။

◆ ပဋိပက္ခအတောအတွင်း သင်လိုအပ်မည့် တိကျသေချာသော သတင်းစကားများအား ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်ရန်မှာ ခက်ခဲနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ သင့်အနေနှင့် အမြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူများဖြစ်သော ပုံများ (သတင်းစကား တွင် ရေးသားရန် နေရာချန်ထားပါ) ကို အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အနက်ရောင် ပိုစတာများမှ နမူနာတစ်ခုကို ပြစေပါ။

◆ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်း၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆင်တူသော ပုံရိပ်များ ရှိရန်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် ကို ရှင်းပြပါ။ အရေးပေါ်ခြေအနေတစ်ရပ်၏ ပြင်းထန်သော အဆင့်တွင် မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက် ပေးသော ရုပ်ပုံများသည် ထိခိုက်ထားသော လူထုအား ကိုယ်စားမပြုလျှင်တောင် အသုံးပြုလျှင် အဆင်ပြေပါသည်။ (အဓိက ယဉ်ကျေးမှုအရမပြောအပ်သော ဖြစ်စဉ်များအား ထိန်းသိမ်းထားခြင်း)၊ အရေးပေါ်အခြေအနေသည် တည်ငြိမ်သွားလျှင်၊ သင့်၌ လူထုကို မှန်ကန်စွာ ကိုယ်စားပြုခြင်း တစ်ရပ် ပြုလုပ်ရန် အချိန်ပိုရှိသည်။ သင်အနေနှင့် သတင်းစကားများအား တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်ငြားလည်း ပြင်းထန်သော အခြေအနေများတွင်

သတင်းအချက်အလက် အကောင်းများကို (၄င်းသည် အမြင်အားဖြင့် မမှန်ကန်လျှင်တောင်) မျှဝေရန် သာ၍ကောင်းအောင်ပြုလုပ်သင့်သည်။

- လူထုနှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း တွင် သတင်းအချက်အလက်များအား မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ မျှဝေရမည်ကိုဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအနေနှင့် သတင်းအချက်အလက်ရရှိခြင်းတွင် အတားအဆီးများ ကြုံတွေ့နိုင်သည် ကို စိတ်ထဲတွင်မှတ်သားထားပါ။ ဥပမာ၊ မြင်သာသော လူထုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများအား တွေ့ မြင်နိုင်သောနေရာများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေး များရှိပါသလား။ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေး အနေနှင့် သတင်းအချက်အလက်များအား အကောင်းဆုံးအခွင့်အလမ်းနှင့်မည်သို့ရရှိနိုင်သည်ကို များပြားသောနည်းလမ်းများအသုံးပြု၍ စဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- လူထု နှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း /အမြင်ဖွင့်ခြင်း သတင်းစကားများနှင့် နည်းနာအားလုံး ရေးဆွဲရာတွင် စိတ်ချလုံခြုံမှုသည် အခြေခံကျသော လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အချို့သော ကိစ္စရပ်များတွင် လုထုအဆင့် အမြင်ဖွင့် လှုံ့ဆော်ခြင်းထက် အမျိုးသမီး အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ သင်၏သတင်းစကားများအား လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောဆိုခြင်းက ပို၍လုံခြုံနိုင်ပါသည်။ အချို့အခြေအနေများတွင် ဆန့်ကျင်ဘက် က မှန်ကန်ဖွယ်ရှိသည်။ ။ သင့်အနေနှင့် ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဝန်ထမ်းအဖွဲ့၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေး များနှင့်အတူ အခြား မလိုလားသော ဘေးအန္တရာယ်များ မဖန်တီးမိရအောင် ဆွေးနွေးရပါမည်။

အလွန်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအနေနှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်များကို လျော့ကျစေရန် ဤသတင်းစကားများက အကြံပြုသော နည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြသည်ကို အမှတ်ရပါ။ အကြံပြုချက်များ ကို လိုက်နာခြင်းမရှိသော်လည်း အကယ်၍ လွတ်မြောက်လာသူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ထိလက်ရောက်က ျူးလွန်ခံရလျှင် (သို့) အဓမ္မပြုကျင့်ခံရလျှင် သူမ၏ အမှားဖြစ်သည်ဟူ၍ အကြံပြုရန် ၄င်းတို့အား မည်သည့်အခါမှ အသုံး မပြုပါစေနှင့်။ အဓမ္မပြုကျင့်မှုအတွက် တာဝန်ရှိသူ သည်   အမြဲတမ်း အဓမ္မပြုကျင့်သူသာ ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ အပိုင်း (၁၁)။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ် အတွင်း အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်များကို လျော့ချခြင်း

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် နှင့် အန္တရာယ်များလျော့ချရန် ချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်နည်းများကို စီစစ်လေ့လာပါ။

အချိန်။ ၂ နာရီ ၁၀ မိနစ်

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊လန်တန် စခန်းသရုပ်ဖော် (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၁ (က)) ၊အန္တရာယ် နှင့် နည်းဗျူဟာ ကိုက်ညီသော ကဒ်များ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၁ (ခ))

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- ဤအပိုင်း မစတင်မီ ဒေသဆိုင်ရာ အခြေအနေတွင် ကိုက်ညီသော အစီရင်ခံခြင်းစနစ် နှင့် လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေထားပါ။ ဖြစ်ရပ်များကို မည်သို့ အစီရင်ခံသင့်သည် (သို့မဟုတ်) စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း/တုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်စဉ် ဘယ်ပုံစံဖြစ်သင့်သည်ကို သိရှိရန် ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများကို မေးမြန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အဖွဲ့ခွဲ နှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသောအဖွဲ့ / ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းအဖွဲ့ လုပ်နည်းက ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ဤ သတင်းအချက်အလက်ကို ရုပ်ပုံကားချပ် (၁၉) တွင်ထည့်သွင်းပါ။
- သင်တန်းသားများအားလုံးတွင် ဇာတ်ညွှန်း နှင့် စခန်း၏မြေပုံရှိရန် သေချာဆောင်ရွက်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုစီအတွက် လန်တန် စခန်းသရုပ်ဖော်ကို ပရင့်ထုတ်ထားပါ။ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၁ (က) ကိုကြည့်ပါ။
- အန္တရာယ် နှင့် နည်းဗျူဟာ ကိုက်ညီသော ကဒ်များ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၁ (ခ)) ကို ပရင့်ထုတ်ထားရန် (သို့မဟုတ်) ပြင်ဆင်ထားပါ။

အုပ်စုငယ်ဖြင့် စဉ်းစားခြင်း။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်များ - ၄၀ မိနစ်

◆ ဤ သင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် သင်သည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ ကြုံတွေ့ရမည့် အန္တရာယ်များနှင့် လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှု အထောက်အပံ့ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတွင် ပါဝင်သော အန္တရာယ်များ ကို အဓိကထားမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ နှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများ ပြီးဆုံးချိန်တွင် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ ရင်ဆိုင်ရသော အန္တရာယ်များ လျှော့ချစေရန် နှင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ပြီးသော သူများကို နောက်ထပ် ထိခိုက်နစ်နာမှုမှ ကာကွယ်ရန်တို့ဖြစ်သည်။

◆ သင်တန်းသားများကို သင်ခန်းစာအပိုင်း(၂)တွင်ခွဲခဲ့သည့်အတိုင်း အဖွဲ့များခွဲပါ။ အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဟူ၍ခွဲပါ။ ၎င်းတို့ကို ၎င်းတို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုများကို ပြန်လည်သတိပေးပါ။ သင်တန်းသားများကို သင်တန်းကနဦးတွင် အသုံးပြုနေသော အရေးပေါ် ဇာတ်ညွှန်း အကြောင်းကို စဉ်းစားစေပါ။ ထို့နောက် ပါဝင်သော လန်တန် စခန်းမြေပုံကို ကြည့်ပြီး ဇာတ်ညွှန်းသတင်း အချက်အလက် အသေးစိတ်ကို အချိန်အနည်းငယ်ယူ၍ ဖတ်ရန်တောင်းဆိုပါ။ (၎င်းသည် ပထမရက်တွင် အသုံးပြုခဲ့သော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအပိုင်းမှ သတင်းအချက်အလက် နှင့်တူပါသည်။

◆ အဖွဲ့တစ်ခုစီကို သတင်းအချက်အလက်ကို ဖတ်ရန်တောင်းဆိုပါ။ ထို့နောက် ၎င်းဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုတွင် ဇာတ်ညွှန်းတွင် ဇာတ်ကောင်ကြုံတွေ့ရသည့် အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ရန် တောင်းဆိုပါ။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အမျိုးအစား လေးမျိုးမှ တစ်ခုအတွက် အန္တရာယ်များ ဖော်ထုတ်ရန် ၎င်းတို့အား တာဝန်ပေးသင့်သည်။

၁။ လူနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် စခန်းအပြင်ပန်း နှင့် ကွင်း၏အပြင်အဆင်

၂။ မဖြည့်ဆည်းရသေးသော လိုအပ်ချက်များ

၃။ ဝန်ဆောင်မှု ပေးခြင်း

၄။ သတင်းအချက်အလက် နှင့် ပါဝင်ခြင်း

ဤ အချက်မပြုလုပ်မီ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု စနစ် နှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံ နှင့် ဗ ဗဟုသုတမည်မျှရှိ ကြောင်း ဦးစွာဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် ရေနှင့် ရေဆိုးစနစ်၊ နေထိုင်ရာ အိမ်စသည့် ကဏ္ဍများ နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိပါက အပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အဖွဲ့ခွဲခြင်းသည် အဆင်ပြေပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အချို့ သင်တန်းသားများသည် ဤ စနစ် နှင့် ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံနည်းပါးပါက ၎င်းတို့ကို အတွေ့အကြုံပိုရှိသော သူများ နှင့် တစ်ဖွဲ့တည်း ဖွဲ့ပေးပါ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်အခြေအနေများ သင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် အသုံးပြုခဲ့သောနည်းထက် ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မတူညီသောအဖွဲ့များကို ပေါင်းစပ်ပေးခြင်းဟု ဆိုလိုနိုင်သည်။

မျက်နှာစုံညီစွာ အဖွဲ့ များကို အတူတကွ ထိုင်စေပါ) အဖွဲ့၏ အသက်အရွယ် အုပ်စုကို ကိုယ်စားပြုရန် အဖွဲ့ တစ်ခုစီကို မတူသော အရောင်ခြယ်ထားသည့် ကဒ်တစ်ခုစီပေးပါ။ လန်တန် စခန်း သတင်းအချက်အလက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ ဖတ်၍ အဖွဲ့များကို ၎င်းတို့ ဖော်ထုတ်ထားသည့် အန္တရာယ် အမျိုးအစားများမှ မည်သည့် အမျိုးအစားတစ်ခုကို မဆို ကြားလျှင် ၎င်းတို့ ကဒ်များကို ထောင်ပြရန်တောင်းဆိုပါ။ လိုအပ်ပြီး အချိန်ရှိလျှင် ၎င်းအန္တရာယ်ကို ဖော်ထုတ်ထားသည့်အတိုင်း ရှင်းပြရန် တောင်းဆိုပါ။(ရုံဖန် ရုံခါ အဖွဲ့ များသဘောထား မတူညီလျှင်) အသက်အရွယ် အုပ်စုတစ်ခုစီအတွက် အကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်များ အသီးသီးအပါအဝင် အောက်ပါများကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။

အမျိုးအစား	ဇာတ်ညွှန်းပါ အန္တရာယ်များ
လူနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် စခန်း၏ အပြင်ပန်းကွင်း၏ အဆင်အပြင်	• မီးအလင်းရောင်မလုံလောက်ခြင်း • သေးငယ်သော အိမ်များတွင် မိသားစုများအတူတကွနေထိုင်ခြင်း သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုအတွက် အကာအကွယ်မပေးခြင်းဖြစ်စေသည် • အချို့ လူနေထိုင်ရာ နေရာများသည် စမ်းချောင်းနှင့် ချုံထူသောနေရာများနှင့် နီးခြင်း • အိမ်သာများသည် လူနေသည့်နေရာများနှင့် ဝေးကွာခြင်း နှင့် ချုံထူသောနေရာများနှင့်နီးခြင်း • အချို့အိမ်သာများသည် ပလတ်စတစ်နှင့် ပြုလုပ်ထားခြင်း၊ သော့ခတ်စရာများ မပါရှိခြင်းနှင့် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအတွက် ခွဲထားခြင်းမရှိခြင်း • အချို့ရေရှိနိုင်သော နေရာများသည် သီးခြားနေရာများတွင် ရှိနေခြင်း • အချို့ ကလေးငယ်များသည် ကျောင်းသွားရန် ချုံပုတ်ထူသောနေရာများ နှင့် ဈေး (ထိုနေရာများတွင် ယော□ကျ်ားများ အရက်သောက်၍ မူးနေတတ်သည်) ကိုဖြတ်သန်းသွားလာရခြင်း • လူသူထူထပ်သော နေထိုင်ရာနေအိမ်၊ ၎င်းတို့သည် အရက်ဘားများ နှင့် နီး၍ ၎င်းဘားများတွင် ယော□ကျ်ားများ အရက်သောက်၍ မူးနေတတ်သည်။

မဖြည့်ဆည်း ရသေးသော လိုအပ်ချက်မျာ း	• ထင်းလောင်စာ မရှိသောကြောင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ မလုံခြုံသောနေရာများကို ဖြတ်သန်း၍ ဝေးကွာသောနေရာများသို့ သွားရခြင်း • ရေချိုးခန်းများ (သို့မဟုတ်) ရေချိုးရသည့်နေရာများ မရှိသည့်အတွက် စမ်းချောင်းတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ရေချိုးရခြင်း၊ ၎င်းသည် တစ်ကိုယ်ရည် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး ပြဿနာကိုလည်း ဦးတည်စေပါသည်။ • ရေရရှိနိုင်သည့် နေရာအလုံအလောက်မရှိသည့်အတွက် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အချိန်ကြာအောင် စောင့်ဆိုင်းရခြင်းသည် ကောင်လေးများက ၎င်းတို့ကို ရှေ့သို့တွန်းခြင်းဖြင့် ကိုယ်ထိ လက်ရောက်စော်ကားမှုဖြစ်စေရန် အကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။ • ဓမ္မတာလာချိန်အတွင်းတွင် တစ်ကိုယ်ရည် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ညီညွတ်သော ပစ္စည်းတန်ဆာပလာများ မရှိသည့်အတွက် ထိုအချိန်အတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများ နေအိမ်များမှ ရှောင်ပုန်းနေတတ်ပြီး ၎င်းသည် စော်ကားစေရန် အဓိက အားနည်းချက်ဖြစ်နေသည်။
ဝန်ဆောင်မှုပ ေးခြင်း	• ယေဘုယျ ရှုပ်ထွေးမှု နှင့် ဟောခန်းဝင်ပေါက်ပတ်လည် ယော􀀀ကျာ်းများ ရှိနေခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ စားနပ်ရိက္ခာခိုးယူခံရမှု အန္တရာယ်ကို တားဆီးနိုင်မည်။ • ဖြန့်ဝေရေး ဝန်ထမ်းများသည် အမျိုးသားများဖြစ်ပြီး ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားပေးခြင်း မရှိပေ။ • ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် အများအားဖြင့် အမျိုးသားများဖြစ်ပြီး အကြမ်းဖက်မှု နှင့် အမြတ်ထုတ်ခြင်း အန္တရာယ်သို့ ဦးတည်နေသည်။ • စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ NGOရုံးသည် ယောကျာ်းများအရက် သောက်လေ့ရှိသည် ဈေးအနီးအနားတွင် တည်ရှိနေခြင်း • အစိုးရစစ်တပ်မှ လုံခြုံရေးပေးသော်လည်း၊ စခန်းပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း တွင် အမျိုးသမီးများ ဟိုဟိုဒီဒီ သွားလာနေသည်ကို မြင်တွေ့ရခြင်းသည် အမြတ်ထုတ်ခြင်း အန္တရာယ်သို့ ဦးတည်နေခြင်း • စခန်း၏ အပိုင်းအသစ်တွင် ရဲများမရှိခြင်း၊ ညဘက်တွင် ရဲအနည်းငယ်သာရှိနေခြင်း • လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့များကို စခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ခွင့်ပေးထားခြင်း • အကြံပြုပေးစာ၊ တိုင်ကြားစာများ ပေးရန် ယန္တရားမရှိခြင်း

အမျိုးအစား	ဓာတ်ညွှန်းပါ အန္တရာယ်
သတင်းအချက်အလက် နှင့် ပါဝင်ခြင်း	• အကြံပေးတိုင်ပင် ဆွေးနွေးမှု မရှိခြင်းသည် အိမ်သာများ နေအိမ်များနှင့် ဝေးကွာစွာ တည်ရှိနေခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ သွားလာရေးတွင် အန္တာရာယ်ကြုံတွေ့ရခြင်း ၊ ရေရရှိနိုင်သည့် နေရာအလုံအလောက်မရှိခြင်း၊ ရေချိုးရမည့် နေရာများမရှိခြင်း နှင့် ဓမ္မတာချိန်တွင် အသုံးပြုရသည့် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ညီညွတ်သော ပစ္စည်းတန်ဆာပလာများမရှိခြင်းကို ဦးတည်စေသည်။ • စားနပ်ရိက္ခာအမျိုးအစား နှင့် ပမာဏအပေါ် အကြံပေးတိုင်ပင် ဆွေးနွေးမှုမရှိခြင်းသည် အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးငယ်များအား ပြည့်တန်ဆာလုပ်ရန် တွန်းအားပေး သလို ဖြစ်နေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် မိသားစုကို ထောက်ပံ့ကျွေးမွေးရန် တာဝန်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ • မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ပေးသင့်သည့် အကြောင်း နှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက် မရှိခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အမြတ်ထုတ်ရန် အားနည်းချက်ဖြစ်နေသည်။

အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားခြင်း။ အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်း နည်းဗျူဟာများကို ကိုက်ညီခြင်း - ၃၀ မိနစ်

D3

PH 11

◆ အဖွဲ့လေးခု ဖွဲ့ပြီး အဖွဲ့တစ်ခုစီကို ကိုက်ညီပေးရသောကတ်များ တစ်စုံစီ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၁ ခ) နှင့် ကတ်အလွတ်များပေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုစီသည် ၎င်းတို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည့် အန္တရာယ်များနှင့် အလားအလာရှိသော နည်းဗျူဟာများဖြင့် ကိုက်ညီအောင် တွဲရမည်။ အချို့ နည်းဗျူဟာများသည် အန္တာရာယ်မျိုးစုံကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်းကို သတိရပါ။(၎င်းတို့သည် ဤဖြစ်ရပ်တွင် မျဉ်းကြောင်းတစ်ခုကို အန္တရာယ်တစ်ခုစီ နှင့် တွဲနိုင်သည်။ အုပ်စုများသည် ကတ်အလွတ်တွင် နည်းဗျူဟာများ ထပ်ထည့်နိုင်ပြီး လိုအပ်လျှင် ၎င်းတို့ကို တွဲပေးရမည်။

◆ တင်ပြချက်များကို လှည့်လည်စေကာ ဆွေးနွေးပါ - လိုအပ်လျှင် အောက်ပါဇယားများကို အသုံးပြုပါ။

အမျိုးအစား	ဓာတ်ညွှန်းပါ အန္တရာယ်	အလားအလာရှိသော နည်းဗျူဟာများ
လူနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် စခန်း၏ အပြင်ပန်းကွင်း၏ အဆင်အပြင်	• မီးအလင်းရောင်မလုံလောက်ခြင်း • သေးငယ်သော အိမ်များတွင် မိသားစုများအတူတကွနေထိုင်ခြင်း သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုအတွက် အကာအခုကွယ်မပေးခြင်း • အချို့ လူနေထိုင်ရာ နေရာများသည် စမ်းချောင်းနှင့် ချုံထူသောနေရာများနှင့် နီးခြင်း • အိမ်သာများသည် လူနေသည့်နေရာများနှင့် ဝေးကွာခြင်း နှင့် ချုံထူသောနေရာများနှင့်နီးခြင်း • အချို့အိမ်သာများသည် ပလတ်စတစ်နှင့် ပြုလုပ်ထားခြင်း၊ သော့ခတ်စရာများ မပါရှိခြင်းနှင့် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအတွက် ခွဲထားခြင်းမရှိခြင်း • အချို့ရေရှိနိုင်သော နေရာများသည် သီးခြားနေရာများတွင် ရှိနေခြင်း • အချို့ ကလေးငယ်များသည် ကျောင်းသွားရန် ချုံပုတ်ထူသောနေရာများ နှင့် ဈေး (ထိုနေရာများတွင် ယောကျ်ားများ အရက်သောက်၍ မူးနေတတ်သည်) ကိုဖြတ်သန်းသွားလာရခြင်း • လူသူထူထပ်သော နေထိုင်ရာနေအိမ်၊ ၎င်းတို့သည် အရက်ဘားများ နှင့် နီး၍ ၎င်းဘားများတွင် ယောကျားများ အရက်သောက်၍ မူးနေတတ်သည်။	• မကြာခဏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စစ်ဆေးမှုဆောင်ရွက်ခြင်း • မီးတိုင်တပ်ဆင်ခြင်း • နေစွမ်းအင်သုံး ဓာတ်မီးများ ဖြန့်ဝေပေးခြင်း • ယာယီနေအိမ်များ၊ အိမ်သာများ နှင့် ရေချိုးခန်းများတွင် တခါးများ နှင့် သော့ခတ်စရာပါအောင် တပ်ဆင်ခြင်း • ရပ်ရွာ၊ယာယီစခန်း အလယ်/အတွင်း အနီးအနားတွင်တည်ရှိသော အမျိုးသမီးဦးဆောင်သည့် အိမ်ထောင်စုများ • အမျိုးသမီးများမိန်းကလေးငယ်များနှင့် ဆောင်ရွက်ထားသော အန္တရာယ် လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ နှင့် ဆွေးနွေးမှုများဖြင့် လမ်းညွှန်ထားသည့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အတွက် တိကျသော ဝန်ဆောင်မှု အပါအဝင် ဝန်ဆောင်မှုများထားရှိခြင်း • ဘေးကင်းလုံခြုံမှု (သို့မဟုတ်) ရပ်ရွာလူထု (ကင်းလှည့်ခြင်း) အသင်းအဖွဲ့များ (ကင်းလှည့်(သို့မဟုတ်) အသင်းအဖွဲ့များသည် လက်နက်ကိုင် ဆောင်ထားခြင်း မရှိသင့်ကြောင်း မှတ်သားပါ- ၎င်းတို့၏ မည်သည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်စေ၊ မည်သည့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) အသင်းဝင်ဖြစ်စေလက်နက်ကိုင် ဆောင် သော ယောကျားများသည် အမျိုးသမီးများ နှင့်မိန်းကလေးငယ် များအတွက် အန္တာရာယ် ရှိနိုင်သည်။ • ထင်းခွေ ရေခပ်အဖွဲ့များ (သို့မဟုတ်) ကင်းလှည့်စစ်ဆေးသည့်အဖွဲ့

အမျိုးအစား	ဇာတ်ညွှန်းပါ အန္တရာယ်	အလားအလာရှိသော နည်းဗျူဟာများ
မဖြည့်ဆည်းရသေးသော လိုအပ်ချက်များ	• ထင်းလောင်စာ မရှိသောကြောင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ မလုံခြုံသောနေရာများကို ဖြတ်သန်း၍ ဝေးကွာသောနေရာများသို့ သွားရခြင်း • ရေချိုးခန်းများ (သို့မဟုတ်) ရေချိုးရသည့်နေရာများ မရှိသည့်အတွက် စမ်းချောင်းတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ရေချိုးရခြင်း၊ ၎င်းသည် တစ်ကိုယ်ရည် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး ပြဿနာကိုလည်း ဦးတည်စေပါသည်။ • ရေရရှိနိုင်သည့် နေရာအလုံအလောက် မရှိသည့်အတွက် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အချိန်ကြာအောင် စောင့်ဆိုင်းရခြင်းသည် ကောင်လေးများက ၎င်းတို့ကို ရှေ့သို့တွန်းခြင်းဖြင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားမှုဖြစ်စေရန် အကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။ • ဓမ္မတာလာချိန်အတွင်းတွင် တစ်ကိုယ်ရည် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ညီညွတ်သော ပစ္စည်းတန်ဆာပလာများ မရှိသည့်အတွက် ထိုအချိန်အတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများ နေအိမ်များမှ ရှောင်ပုန်းနေတတ်ပြီး ၎င်းသည် စော်ကားရန် အားနည်းချက်ဖြစ်နေသည်။	• အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆွေးနွေးခြင်းကို အခြေခံကာ တစ်ကိုယ်ရည် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးအသုံးအဆောင် စည်ဝေးပြီး ဖြန့်ဖြူးပေးခြင်း ; • အမျိုးသမီးဦးဆောင်အိမ်သို့ စားနပ်ရိက္ခာကတ်များ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း • လောင်စာဆီ (သို့မဟုတ်) လောင်စာဆီများလုံလောက်စွာ ဖြည့်တင်းထားသော မီးဖိုများ ဖြန့်ဝေပေးခြင်း • ငွေကြေး နှင့် ငွေကြေးပြေစာ အခြေပြုထားသော အထောက်အပံ့များ • ဝန်ထမ်းများအတွက် ဦးစီးဆောင်ရွက်မှု ကဒ်များ၊ ၎င်းတို့သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို အတိအလင်းဖော်ပြထားခြင်း

ဝန်ဆောင်မှုပ ေးခြင်း	• သတင်းအချက်အလက် နှင့် ပါဝင်ခြင်း အကြံပေးတိုင်ပင် ဆွေးနွေးမှု မရှိခြင်းသည် အိမ်သာများ နေအိမ်များနှင့် ဝေးကွာခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ သွားလာရေးတွင် အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရခြင်း ၊ ရေရရှိနိုင်သည့် နေရာအလုံအလောက်မရှိခြင်း၊ ရေချိုးရမည့် နေရာများမရှိခြင်း နှင့် ဓမ္မတာချိန်တွင် အသုံးပြုရသည့် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ညီညွတ်သော ပစ္စည်းတန်ဆာပလာများမရှိခြင်းကို ဦးတည်စေသည်။ • စားနပ်ရိက္ခာအမျိုးအစား နှင့် ပမာဏအပေါ် အကြံပေးတိုင်ပင် ဆွေးနွေးမှုမရှိခြင်းသည် အမျိုးသမီးများနှင့် ့မိန်းကလေးငယ်များအား ပြည့်တန်ဆာလုပ်ရန် တွန်းအားပေး သလို ဖြစ်နေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် မိသားစုကို ထောက်ပံ့ကျွေးမွေးရန် တာဝန်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ • မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ပေးသင့်သည့် အကြောင်း နှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက် မရှိခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အမြတ်ထုတ်ရန် အားနည်းချက်ဖြစ်နေသည်။	• ဖြန့်ဖြူးပေးဝေခြင်းတွင် အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းများ အားထားရှိစေရန် သေချာစေပါ။ • အားနည်းချက် ရှိသည့်သူများ ဥပမာ မသန်စွမ်းသူများ၊ ကလေးသူငယ် ဦးဆောင်သော အိမ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၊ တစ်ဦးတည်းရပ်တည်သော မိခင်များအတွက် အထူးကင်းလှည့်များထားရှိရန် ဖြန့်ဖြူးပေးဝေရေး စင်တာများကို စည်းရုံးခြင်း. • ဖြန့်ဖြူးပေးဝေရေး ဝန်ထမ်းများအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းကုဒ်များထားရှိခြင်း၊ ၎င်းတို့သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်း အစီရင်ခံခြင်း စနစ်များ အကြောင်းနှင့် ချိုးဖောက်မှု၊ ထိပါးမှု အတွက် ပြင်းထန်သော အကျိုးဆက်များကို အတိအလင်းဖော်ပြထားရန် • ၎င်းတို့ ထိခိုက်နစ်နာမှု မရှိစေရန် အစီအစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခြင်း နှင့် ရေးဆွဲခြင်းကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ပါ။ • စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် အရည်အသွေး ပြည့်မီသော ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ညွှန်းပို့ခြင်းဆိုင်ရာ စနစ်များကို သေချာအောင်လုပ်ခြင်း

အမျိုးအစား	ဓာတ်ညွှန်းပါ အန္တရာယ်	အလားအလာရှိသော နည်းဗျူဟာများ
သတင်းအချက်အလက် နှင့် ပါဝင်ခြင်း	• အကြံပေးတိုင်ပင် ဆွေးနွေးမှု မရှိခြင်းသည် အိမ်သာများ နေအိမ်များနှင့် ဝေးကွာခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ သွားလာရေးတွင် အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရခြင်း ၊ ရေရရှိနိုင်သည့် နေရာအလုံအလောက်မရှိခြင်း၊ ရေချိုးရမည့် နေရာများမရှိခြင်း နှင့် ဓမ္မတာချိန်တွင် အသုံးပြုရသည့် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ညီညွတ်သော ပစ္စည်းတန်ဆာပလာများမရှိခြင်းကို ဦးတည်စေသည်။ • စားနပ်ရိက္ခာအမျိုးအစား နှင့် ပမာဏအပေါ် အကြံပေးတိုင်ပင် ဆွေးနွေးမှုမရှိခြင်းသည် အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးငယ်မ ျားအား ပြည့်တန်ဆာလုပ်ရန် တွန်းအားပေး သလို ဖြစ်နေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် မိသားစုကို ထောက်ပံ့ကျွေးမွေးရန် တာဝန်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ • မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ပေးသင့်သည့် အကြောင်း နှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက် မရှိခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အမြတ်ထုတ်ရန် အားနည်းချက်ဖြစ်နေသည်။	• အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်ခြင်း • လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းသော၊ နားလည်ရန်လွယ်သော အစီရင်ခံခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို တည်ဆောက်ပါ။ • လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းများနှင့် ရပ်ရွာလူထု ခေါင်းဆောင်များ (သို့မဟုတ်) အသင်းကော်မတီများမှ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ များနှင့် ခေါင်းဆောင်များကို ရပ်ရွာလူထု ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်လာအောင် သေချာဆောင်ရွက်ပါ။ • လုံခြုံရေးကဏ္ဍ အမှုထမ်း နှင့် ရပ်ရွာလူထု အစည်းအဝေးများ

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်း နှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း -၃၀ မိနစ်

ဤအပိုင်းမစတင်မီ ဒေသ အခြေအနေ နှင့် ကိုက်ညီသော အစီရင်ခံခြင်းစနစ် နှင့် လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေထားပါ။ ဖြစ်ရပ်များကို မည်သို့အစီရင်ခံသင့်သည် (သို့မဟုတ်) စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း/ တုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်စဉ်ပုံစံဖြစ်သင့်သည်ကို သိရှိရန် ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများကို မေးမြန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အဖွဲ့ခွဲ နှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသောအဖွဲ့ / ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းလုပ်နည်း စသည်ကို ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

- ◆ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်း နှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း နှင့် ဆက်စပ်၍ ရှေ့ တွင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ဆွေးနွေးခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် အန္တရာယ်များကို ၎င်းတို့ကို အထောက်အပံ့ပေးပြီ ကာကွယ်ပေးသည်ဟုထင်ရသော အဖွဲ့အစည်းများ၊ လူပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင် သူများထံမှ မကြာခဏ ကြုံတွေ့တတ်လေ့ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ◆ သင်တန်းသားများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်း နှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို ကြားဖူးသလားဟု မေးပါ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ၎င်းဝေါဟာရသည် ဘာကိုဆိုလိုကြောင်းမေးပါ။ အောက်ပါ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။

D3

- • လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း သည် ထိခိုက်လွယ်အခြေအနေတွင် ရှိသောတစ်စုံတစ်ယောက်ထံမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျက်နှာသာပေးမှု ရယူရန် (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံရန် အတွက် ငွေကြေး၊ ယာယီနေအိမ်၊ အစားအစာ (သို့မဟုတ်) တခြား ကုန်ပစ္စည်းများနှင့်လဲလှယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

PH 11

- • လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်းသည် အတင်းအကျပ် (သို့မဟုတ်) တရားမျှတမှုမရှိသောအခြေအနေများ၌ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမျက်နှာသာပေးမှု ရယူနိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံရန် တစ်စုံတစ်ယောက်အား အတင်းအဓမ္မပြုလုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြစ်သည်။
- • အကယ်၍ လွတ်မြောက်လာသူက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ရပ်ကို သဘောတူသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ကျိုးကြောင်းညီညွတ်သော အခြားရွေးချယ်မှုမရှိခဲ့ပါက စစ်မှန်သော သဘောတူညီခြင်းရှိလာမည်မဟုတ်ပေ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်မှုများကို နားမလည်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားရွေးချယ်စရာ မရှိခြင်းသည် ထိုသို့သော လုပ်ရပ်ကို သဘောတူညီသည်ဟု မဆိုလိုပါ။

D3

- ◆ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ဆောင်ရွက်သူများမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်း နှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို ကျူးလွန်မှုကို သတိပြုမိခြင်း၏ အရေးပါပုံ နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်း နှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို တုံ့ပြန် ကာကွယ်မှု ဖြစ်စဉ်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြု၍ ဆွေးနွေးပါ။
    - • ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို မည်သို့အစီရင်ခံရမည်ကို သင်သိပါသလား။
    - • အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို လျှို့ဝှက်အစီရင်ခံခြင်းနည်းစနစ် နှင့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ပတ်သက်၍ အခြားအကြောင်းအရာရှိပါသလား။

◆ ဒေသအတွင်းတွင် မှန်ကန်သော အစီရင်ခံခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို အောက်ပါအဓိကအချက်များဖြင့် မီးမောင်းထိုးပြ၍ ရှင်းပြကာ ဆွေးနွေးပါ။

- အကယ်၍ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်းဖြစ်ပွားမည်ဟု သင့်ကို ထင်စေသည့် တစ်စုံတစ်ခုကို တွေ့လျှင် (သို့မဟုတ်) ကြားလျှင် သင်အစီရင်ခံရမည်။ သင်သည် ၎င်းနှင့် ပတ်သက်၍ မသေချာသည်ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) သက်သေအထောက်အထားမရှိသည် ဖြစ်စေ အစီရင်ခံရမည်။ အစီရင်မခံမီ အမှုကိစ္စတစ်ခုကို စုံစမ်းရန် (သို့မဟုတ်) သက်သေပြရန်မှာ သင်၏တာဝန်မဟုတ်ပေ။ သေချာသည်မှာ သင်သည် ဖြစ်ရပ်များကို စိတ်ချလက်ချ အစီရင်ခံသင့်သည်။
- သင်သည် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းဆုံချက် (သို့မဟုတ်) သင်၏ ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်သူကို အစီရင်ခံရမည်။ မသင်္ကာမှုများနှင့် စွပ်စွဲချက်များကို သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (သို့မဟုတ်) သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်း နှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ဖူးသော မည်သူမဆို သင့်လျော်သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်း နှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ထပ်လောင်း အရင်းအမြစ်များကို နောက်ဆက်တွဲ (၅) တွင်ကြည့်ပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်အစီအစဉ်ပုံစံတွင် တွေ့နိုင်သော အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်းလုပ်ရှားမှုများကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။ အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်းကို အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အသက်ကယ်ဆယ်ခြင်း နှင့် ချက်ချင်းဦးစားပေး ဟူ၍ မြင့်တင်ရမည်။.

◆ အထူးစိုးရိမ်ရသော အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်းတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများသည် ဆက်လက်၍ ပြောင်းလဲနေသည်။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်များကို ပုံမှန်စောင့်ကြည့်မှတ်သားရန် အရေးကြီးသည်။ သင်၏ စောင့်ကြည့်မှတ်သားခြင်း ကြိမ်ရေသည် အကြောင်းအရာ မည်မျှလျှင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲခြင်းပေါ်တွင် မူတည်လိမ့်သည်။ ကနဦးတွင် အခြေအနေအတက်အကျရှိသည် ဖြစ်၍ အန္တရာယ်ကို တစ်ပတ် နှစ်ကြိမ်စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပေလိမ့်မည်။သို့ရာတွင် အခြေအနေတည်ငြိမ်လာသည် နှင့်အမျှ အန္တရာယ် စောင့်ကြည့်ခြင်းကို တစ်လတစ်ကြိမ်ဆောင်ရွက်လျှင် လည်း လုံလောက်ပေသည်။ အန္တရာယ်များကို လေ့လာဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ရန် နှင့် အလားအလာရှိသော တုံ့ပြန်ချက်များကို သတ်မှတ်ရန် သင်သည်ရှေ့တွင် မိတ်ဆက်ခဲ့ပြီးသော ပုံစံများဖြစ်သည့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းမြေပုံရေးဆွဲခြင်းပုံစံ စသည်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

◆ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များကြုံတွေ့ရသော အန္တရာယ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း နှင့် ၎င်းအန္တရာယ်များကို လျှော့ချရန်ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းသည် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆောင်ရွက်သူများ၊ အခွင့်အာဏာရှိသူများ နှင့် ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့ဝင်များ၏ တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားပါ။ ၎င်းအန္တရာယ်များကို လက်တွေ့ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် အရည်အချင်းရှိသော အခြားလူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ဆောင်ရွက်သူများ၊ အခွင့်အာဏာရှိသူများ နှင့် ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့ဝင်များ နှင့် မကြာခဏ နှီးဆော်တိုက်တွန်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ (နှီးဆော်တိုက်တွန်းခြင်းကို နေ့ရက် (၄) တွင် ခြုံငြုံသွားမည်)။

- အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်းလုပ်ဆောင်ရန် ဝန်ပိသည်ဟု ခံစားနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားခြင်းကို မတားဆီးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ ကြုံတွေ့ရသည့်အန္တရာယ်များကို လျှော့နည်းစေရန် တိုင်းတာချက်များကို နေရာချထားနိုင်သည်။မည်သည့် အန္တာရာယ်လျှော့ချခြင်းမဆို လုံးဝဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိတာထက်ပို ကောင်းပါသည်။.

- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့် အန္တရာယ်များ အကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူရန် အကောင်းဆုံးသတင်း အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့၏ လူနေမှုအဆင့်အတန်းကြောင့် ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို သိရှိရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများကို အန္တာရာယ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများ မေးမြန်းစဉ်တွင် တက်ကြွပါဝင်မှုရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ အကြံပြုစနစ်များထားရှိရန် လည်း အရေးကြီးသည်။ ၎င်းမှ တစ်ဆင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို လွယ်ကူစွာနှင့် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းစွာ အစီရင်ခံနိုင်မည် (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့ လက်ခံရရှိသော ဝန်ဆောင်မှု၏ အရည်အသွေးအပေါ် အကြံပြုချက်ပေးနိုင်မည်။

- အခြားမေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီးဆွေးနွေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း: ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်အတွက် ဘာကိုဆိုလိုပါသနည်း - ၁၅ မိနစ်

PH 11

- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်များရှိနေသကဲ့သို့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအဖြစ် သင့်အတွက်လည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချိန် (၁၀) မိနစ်ပေးပါ။ ၎င်းတို့၏ တုံ့ပြန်ချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဇယားတွင် မှတ်သားထားပါ။(ညာဘက်အတန်းတွင်)
    - အရေးပေါ်အခြေအနေသည် သင်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ(သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းဆိုင်ရာဘဝတွင် သင်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ပြောင်းလဲစေသလား။
    - အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် သင်၏လုပ်ဆောင်ချက်သည် သင့်ကို အန္တရာယ်သို့ ပို့ဆောင်နေပါသလား။
    - မည်သည့်နည်းဗျူဟာများကို သင် (သို့မဟုတ်) သင်၏အဖွဲ့အစည်းက ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်ပါသလား။
- ငါးမိနစ်ကြာပြီးနောက် သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ အသင်းအဖွဲ့မှ အခြားတစ်ဦးနှင့် မျှဝေပြီးဆွေးနွေးရန် တောင်းဆိုပါ။ အကယ်၍ အသင်းအဖွဲ့တူတစ်ခုထဲမှ တစ်စုံတစ်ဦးမရှိပါက သင်တန်းသားများသည် အခြားသူအသီးသီး နှင့် ဝေမျှပြီးဆွေးနွေး နိုင်သည်။
- သင်တန်းသားများကို လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလို သင့်အားမေးခွန်းများ မေးရန်နှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားရှာဖွေရန် အားပေးပါ။

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၂။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု၏ အခြားသောပုံစံများကို

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် များစွာသော ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုပုံစံကို ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

အချိန်။ ၁ နာရီ

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊ စက္ကူကပ်ထူကြီးများ ၊ မာကာများ။ တိပ် ပုံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်။

- လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် များစွာသော ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုပုံစံကို ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်။
- အချိန်။ ၁ နာရီ
- လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊ စက္ကူကပ်ထူကြီးများ ၊ မာကာများ။ တိပ်
- ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်။

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုအား အခြားသောနည်းများဖြင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို အဓိကလုပ်ဆောင်နေ သော်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုသည် အန္တရာယ် မကျရောက်မီ (သို့) ကျရောက်စဉ်အတွင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံအဖြစ် ရှိနေသည်ကို ရှင်းပြပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံ မျိုးစုံ ကို ပိုမိုဆိုးရွား စေသော အကြောင်းအရင်းများစွာရှိသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုး ဖြင့်အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသမီးငယ် များ ကိုပိုမို ထိခိုက်စေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအား သင်တန်းသားများကို မိမိဘေးနားတွင် ရှိသောသူကို မေးမြန်းစေပါ ထို့နောက် စဉ်းစားရန် အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။

◆ အဖွဲ့မှ ဥပမာ အနည်းငယ်ကို မေး ပါ။ အောက်ပါ အကြောင်းအရာကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။

- အရွယ်မရောက်ခင်/ အတင်းအကျပ် ထိမ်းမြားစေခြင်း။ ငွေကြေးခက်ခဲမှုသည် အသက်မပြည့်သော မိမိတို့၏ သမီးများကို အတင်းအဓမ္မ စောစီးစွာ ထိမ်းမြားပေးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်၊ ၄င်း သည် မိသားစု ငွေကြေး ဝန်ထုပ်ဝန်းပိုး လျော့ပါးစေသည် (မှတ်ချက် အမျိုးသားငယ် များ မပါဝင်ပါ) ။ မိသားစုအများစုသည် ၎င်းတို့၏ သမီးငယ်များကို လက်ထပ် ထိမ်းမြားပေးခြင်းဖြင့် အခြားသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံမှ ကာကွယ်ရန်ကြိုးစားကြသည်။
- အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါ ဖြတ်တောက်ခြင်းမှု။ မိမိတို့၏ သမီးများမှ ခင်ပွန်းများကို ရှာတွေ့နိုင်ရန် အလွန်ဦးစားပေးသော မိသားစုများသည် အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါ ဖြတ် တောက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ဒေသရိုးရာအလေ့အထ များကို အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခြင်း ကို အမျိုးသမီး ၊ အမျိုးသမီးငယ် များအတွက် နစ်လိုဖွယ်ရာ အဖြစ်တွေ့မြင်ရသည်။။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း/ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်း။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှအကြမ်းဖက်ခြင်းတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၊ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ စသည့် အကြမ်းဖက်မှု အလုံးစုံးပါဝင်သည်။ထိုသို့သော ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှအကြမ်းဖက်ခြင်းတွင်ပါဝင်သော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံမျိုးစုံသည် အကျပ်အတည်းကာလတွင် ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။ ထို အကျပ်အတည်းကာလတွင် အမျိုးသားများသည် စိတ်ဖိစီးမှု

နှင့်ခက်ခဲသော အချိန်ကို အခွင့်ကောင်းယူကာ ၎င်းတို့၏ ဇနီးသားမယားများကို ဒေါသထွက် ပေါက်ကွဲမှု များပြုလုပ်ကြသည်။(မှတ်ချက်၊ ထို အခြေအနေ တွင် အကြမ်းဖက်မှုကို လက်မခံပါ ၊ ၎င်း သည် ကျူးလွန်သူ ၏ ရွေးချယ်မှုသာဖြစ်သည်)။ အတိတ်တွင် အမျိုးသမီးများမှ အကြမ်းဖက်မှုကို လျှော့ချရန် အသုံးပြုခဲ့သော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း နည်းလမ်းများ နှင့် လူမှုကွန်ယက်များကို ပျောက်ဆုံးစေနိုင်ပြီး ပိုမို ဆိုးရွားသော ရလဒ်များသို့ ဦးတည်စေသည်။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း ။ အကျပ်တည်းကာလတွင် တည်ရှိနေသော စနစ်များ ပျက်စီးသွားသလို စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျပ်တည်းမှုသည််ံ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို အာဏာရှိသော တစ်ဦးချင်းများမှ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အာဏာရှိသူ တစ်ဦးချင်းများသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိ်န်းကလေးငယ်များမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသားပေးမှုရယူရန် စားသောက်ကုန်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အရေးများ နှင့် အပြန်အလှန် အလဲလှယ်ပြုရန်အတွက် အတင်းအဓမ္မ တိုက်တွန်းနိုင်သည်။ ထိုသို့ တစ်ဦးချင်းများဟုဆိုရာတွင် လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ ပါဝင်နိုင်သည်။ (ဤ အကြောင်းအရာ ကို ပို၍သိလိုပါက သင်ခန်းစာအပိုင်း ၁၁ ရှိ အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်းအပိုင်းကို ကြည့်နိုင်သည်)။

- ◆ ၎င်းတို့၏ ဒေသတွင်း ဖြစ်ပွားနေသော အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားကို သင်တန်းသားများကို သေချာ စဉ်းစားစေပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုကို ဒေသမှုပြုလိုက်ခြင်းကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် သင်တန်း တွင် ကောင်းသော အချက်ဖြစ်သည်။
- ◆ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်း အပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ထုတ်ဖော်ပြသမှုများသည်လည်း အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများတွင်ပါဝင်သည်ကို သင်တန်းသားများအား သတိပေး ပါ။ ဥပမာ မိန်းကလေးငယ် များကို အသက်ကြီးသောအမျိုးသား နှင့် အတင်းအကြပ် လက်ထပ်ခြင်းစေခြင်း သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို ပြောဆိုရာတွင် အရွယ်မတိုင်ခင်/ အတင်းအကျပ် အိမ်ထောင်ပြုခြင်းဟု အသုံးအနှုန်းကိုသုံးသော်လည်း ထိုအခြေအနေတွင် အဓိကဖြစ်ပွားသော အကြမ်း ဖက်မှုမျိုးသည် အဓမ္မကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့ငယ်များ။ ထိုကဲ့သို့သော အကြမ်းဖက်မှုများသည် ကျွန်တော်တို့ ၏ အမြင်နှင့်မည်သို့ ကွာခြား သနည်း။ - ၂ဝ

စဉ်းစားခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခဲ့သော အဓိကျသော အကြမ်းဖက်မှု အမျိုး အစား အရေအတွက် အပေါ်လိုက် ၍ အုပ်စုများကို ခွဲပါ(အကယ် ၍ သင်သည် အရွယ်မတိုင်ခင်၊ အတင်းအကျပ် ထိမ်းမြားစေခြင်း/ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်မှု ကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်လိုလျှင် အဖွဲ့လေးဖွဲ့ ခွဲပြီး နှစ်ဖွဲ့စီမှ ထိုအကြောင်းအရာ တစ်ခုစီကို ဦးတည်လုပ်ဆောင်စေပါ။)

- အုပ်စုတစ်ဖွဲ့ခြင်းကို အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစားအတွက် အောက်ပါ မေးခွန်းများ ကို ဖြေ စေပါ။

    ၁။ ထိုကဲ့သို့အကြမ်းဖက်မှုများ မှ လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ကွဲပြားသောအန္တရာယ်များ ရှိ ပါသလား။

    ၂။ ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေး ခဲ့ကြသော (ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၊ စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု၊ ကျန်းမာရေး ထောက်ပံ့မှု) တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများသည် ဤသို့သောအကြမ်းဖက်မှုကို ပို၍ကောင်းမွန်စွာ ဖြေရှင်းရန် မည်သို့ ပြောင်းလဲဖို့ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

    ၃။ လွတ်မြောက်လာသူများမှ သတင်းအချက်အလက် နှင့် ထောက်ပံ့မှုများကို လက်လှမ်းမီနိုင်သော နေရာ နှင့် လူ) စသော ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရန် မတူညီသောကနဦးဆုံချက် ပုံစံများ လိုအပ်ပါသလား။

    ၄။ လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် နောက်ထပ်ကျရောက်နိုင်သော အကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် နှင့် ထိုအကြမ်းဖက်မှုများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အခြားမည်သို့သော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ လိုအပ်မည်နည်း။

- ဤ လေ့ကျင့်ခန်းတွင် အထူးသဖြင့် မိမိ ဒေသ အကြောင်းအရာကို သုံးသပ်ရန် တိုက်တွန်း ပါ။ မှတ်ချက် ၊ အဖွဲ့ များ တွင် အကြမ်းဖက် မှု အမျိုးအစားအားလုံး များ အတွက် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ရမည့်သူအများစုသည် အသိပညာအမြင်ဖွင့် အပိုင်းကိုလုပ်ဆောင်မည်ကို သတိပြုပါ။ အကယ်် ၍ ၄င်း သည် သင် အဖွဲ့၏ ပြဿနာ ဖြစ် ခဲ့ လျှင် ၊ အသိပညာ အမြင်ဖွင့်ခြင်း မပြုလုပ် ရန် စည်းမျဉ်းထုတ်ထားပါ၊ မေးခွန်း များအတွက် အသိပညာ အမြင်ဖွင့်ခြင်းသည် အဖြေဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။(အသိပညာအမြင်ဖွင့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုသည် အမျိုးသမီး နှင့် အမျိုးသမီးငယ်များ၏ အခြေအနေကို ပြောင်းလဲနိုင်သော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုမဟုတ်သောကြောင့် အသိပညာအမြင်ဖွင့်ခြင်းသည် ဝန်ဆောင်မှုများ အားလုံးနှင့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် အတူတစ်ပါးတည်းဖြစ်ရမည်။)

စုံညီဆွေးနွေး ခြင်း ။ အကျဉ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း -၂ဝ မိနစ်

PH 12

- သင်တန်းသားများကို သူတို့၏ အဖြေကို အကျဉ်းချုပ် ဝေမျှ စေပါ ၊ ဝေမျှပြီးသော အချက်များကို ထပ်မံပြီး မမျှဝေစေဖို့ ကြိုးစားပါ။
- အောက်ပါ အချက်များကို မီးမောင်ထိုးပြပါ။
    - အစီအစဉ်များကိုတည်ဆောက်ထားပြီး အချိန်ကာလအတော်ကြာ စီမံဆောင်ရွက်နိုင်သော တည်ငြိမ်သော အခြေအနေများတွင်ပင် အရွယ်မရောက်ခင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခြင်းနှင့်အတင်းအကြပ်လက်ထပ်ခြင်း ကဲ့သို့သောကိစ္စများသည် ရှုပ်ထွေးပြီး ဖြေရှင်းရန်ခက်ခဲသည်။ ထို့ကြောင့် မှတ်သားရန်အရေးကြီးသည်မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ထိုကိစ္စအားလုံးကို အမြဲတမ်းဖြေရှင်း၍ မရနိုင်ပါ။ကျွန်တော်တို့၏ အဓိက ဦးစားပေးမှုသည် အများအားဖြင့်ချက်ချင်းဖြစ်ပွားသော အကျိုးဆက် ကို လျှော့ပါးစေခြင်း(သို့) နောက်ထပ် ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်ကို တားဆီးရန် ဖြစ်သည်။
    - ချက်ချင်းဖြစ်ပွားသောအကျိုးဆက်ကိုလျှော့ပါးစေခြင်း။ အရွယ်မရောက်ခင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခြင်း နှင့် အတင်းအကြပ် လက်ထပ်ခြင်းသည် လက်နက်ကိုင်ဆောင်သူမှ ကျူးလွန်သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်

အလွန်ခြားနားသော ပြဿနာများဖြစ်သော်လည်း အကျိုးဆက်မှာတူညီနိုင်ပါသည်။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် အတင်းအဓမ္မ ထိမ်းမြားပေးစေခြင်းခံ ရသော မိန်းကလေးငယ်များသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင်မှုများ ကြုံတွေ့နိုင်ပြီး ထို့အတွက် ကျန်းမာရေး ထောက်ပံ့မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများသည်် ထိုအတွေ့အကြုံတို့မှ ပြန်လည် နလန်ထူနိုင်ရန် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများသည် အရွယ်မရောက်ခင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခြင်း နှင့်အတင်းအကြပ်လက်ထပ်ခြင်း (သို့) ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အခြားလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုအားလုံးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ အရွယ်မရောက်ခင်၊ အတင်းအဓမ္မ ထိမ်းမြားခံရသူတို့၏ အခြေအနေတွင် လွတ်မြောက်လာသူများမှ မည်သို့ ဝန်ဆောင်မှုကို လက်ခံရရှိမှု ရှိမရှိ၊ အမျိုးသမီးငယ်မှ ဝန်ဆောင်မှုကို လွယ်ကူစွာရရှိမှု (သို့) သူမ၏အမျိုးသားမှ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ပိတ်ပင်တားဆီးမှုများ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သူမ၏ လက်လှမ်းမီ နိုင်ဖို့အရေး နှင့် သူမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်ကို တိုးတက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

- နောက်ထပ် ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို တားဆီးခြင်း။ ထိုပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အခြားအဓိကကျသော နည်းလမ်းများသည် လွတ်မြောက်လာသူကို နောက်ထပ် စိတ်ဒဏ်ရာပေးခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်း ချက်ချင်းဖြစ်ပွားသော အန္တရာယ် ကို လျှော့ချခြင်း (သင်သည် လွတ်မြောက်လာသူကို ပို၍ လုံခြုံသော အခြေအနေဖြစ်ရန် မည်သို့ကူညီနိုင်ပါသနည်း။ သူမ သွားလာနိုင်သော နေရာရှိပါသလား (သို့) သူမကို ကူညီနိုင်သော အခြားသူများရှိပါသလား) သူမကိုယ်စား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နိုင်သူ တစ်ယောက်ချင်းအား (ဥပမာအားဖြင့် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များသည် မိသားစုဝင်များနှင့်အတူ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းကို နှောင့်နှေးအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသလား။ မိသားစုဝင်များသည် မိမိတို့၏ သမီးငယ်များ အိမ်ထောင်ကျရန်သာ ဦးတည်လုပ်ဆောင်နေခြင်းကို လျှော့ချစေရန် မိသားစုမှ ငွေကြေးများကို ရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်သော နည်းလမ်းများရှိပါသလား စသည်တို့) ကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်းတို့ အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရန် အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခုမှာ လွတ်မြောက်လာသူသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပျက်နေသော အကြမ်းဖက်မှု နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတွင် နေထိုင်ကောင်း နေထိုင်နိုင်သည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးကို သတိပြုမိရန် နှင့် ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် သူမကို ကူညီရန်မှာ အရေးကြီးသည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း အခြေအနေမျိုးအတွက် နောက်ထပ်ကျရောက် လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို တားဆီးရာတွင် ကျူးလွန်သူများကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်ကြားရာ နေရာသို့ တိုင်ကြားခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ (ဤ အကြောင်းအရာ နှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်သိလိုပါက သင်ခန်းစာအပိုင်း ၁၁ အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်းအပိုင်းတွင် ကြည့်ရှုပါ)။
- အရွယ်မရောက်ခင်လက်ထပ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြဿနာများသည် လူမှုရေးနှင့် ဘာသာရေးစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ရောယှက် ဆက်နွယ်နေသည်။ ထိုစံသတ်မှတ်ချက်များသည် ပြဿနာများကို ရှုပ်ထွေးစေကာ ဖြေရှင်းရန်ခက်ခဲစေသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် လူမှုရေးရာစံသတ်မှတ်ချက်များကို ကျယ်ပြန့်သောအတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပြောင်းလဲ ဖြေရှင်းရန် ကျွန်တော်တို့မှာ အချိန် (သို့မဟုတ်) အရင်းအမြစ်များပါမရှိပေ။ သို့သော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်များ ပိုမိုလျှော့ချပေးရန်နှင့် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရေးကြိုးစားရန် ဒေသအတွင်းရှိ ဘာသာရေး၊ ရပ်ရွာလူထု ခေါင်းဆောင်များ နှင့် ကျွန်တော်တို့ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်သည်။
- ကျွန်တော်တို့ကန့်သတ်ချက်များကို သတိပြုမိခြင်း။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်မှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အဓိကရှုပ်ထွေးစေသော အကြောင်း အရင်းတစ်ရပ်မှာ ဥပမာအားဖြင့် ကိစ္စရပ်များစွာတွင် အကြမ်းဖက်မှုသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးနေသော်လည်း လွတ်မြောက်လာသူသည် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ဆက်လက်ကြုံတွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အထူးစိုးရိမ်ဖွယ်ရာအခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရပ်အားလုံးကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု ပေးရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ

အမှုအရေအတွက် တိုးများလာနိုင်သည်သာမက အသက်ကယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုရရှိနိုင်သောနေရာတွင် ဖြစ်ရပ်များကိုဦးစားပေးခြင်း လိုအပ်လာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် အချို့ပို၍ ရှုပ်ထွေးသော ဖြစ်ရပ် များကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းမဖြစ်နိုင်ပါ။ (၎င်းသည် ဒေသနှင့် အရေးပေါ်အဆင့်များအပေါ် မူတည်ပါသည်)။ လွတ်မြောက်သူများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံနေစဉ် ထိုအရာများကို စီမံရန်ခက်ခဲသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ သူတို့အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ပေးချင်၍ ဖြစ်သည်။ သတိပြုရန်အရေးကြီးသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ ပြဿနာကို မဖြေရှင်းပေးနိုင်သော်လည်း သူမ၏အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှနေချိန်တွင် နားထောင်ပေးခြင်း နှင့် လွတ်မြောက်လာသူကို ယုံကြည်မှုပေးခြင်း စသော သေးငယ်သော လုပ်ရပ်လေးများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သူမဘဝအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော အကျိုး သက်ရောက်မှုရရှိစေနိုင်သည်။ သင်ဆီမှ လွတ်မြောက်သူ ဘာတွေ လိုအပ်၍ အလိုရှိသလဲဆိုတာကို လမ်းညွှန်ခြင်းခံယူပါ။

- ဤအချက်များကို ဖြေရှင်းပေးမည့် နည်းလမ်းများဖြစ်သည့် တတိယရက် သင်ခန်းစာမှ အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်း နှင့် စတုတ္ထ ရက် သင်ခန်းစာမှ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ဤ အကြောင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်အတွက် မည်သို့အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်သနည်း။ - ၁၀ မိနစ်

PH 12

◆ ဤသတင်းအချက် အလက်သည် သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီ၊ တစ်ဦးချင်းများ နှင့် ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့အစည်းအတွက် မည်သို့ဆိုလိုကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အချိန်အနည်းငယ်အသုံးပြုမည်ကို ရှင်းပြပါ။

PH 12

◆ သင်တန်းသား တစ်ယောက်ချင်းစီအား သင်ခန်းစာအပိုင်း တစ်ခုပြီးတိုင်း ၎င်းတို့ ဖြည့်စွက်နေသော ဇယားသို့ ပြန်လည်သွားစေပါ။ ဖြည့်စွက်ထားပြီးဖြစ်သော သင်ခန်းစာအပိုင်း တစ်ခုစီသို့ ပြန်လည်သွားရန် နှင့်ဤ သင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် အခြားသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများမှ လွတ်မြောက်လာသူများကို အထောက်အပံ့ခြင်း အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးခဲ့သော ဆွေးနွေးချက်များမှ ထွက်လာသော အိုင်ဒီယာများ၊ ဦးစားပေးမှု (သို့မဟုတ်) လုပ်ဆောင်မှုများကို ထပ်ပေါင်းထည့်ရန် အချိန် ၁၀ မိနစ် အသုံးပြုပါ။

◆ ၅ မိနစ်ကြာပြီးနောက်၊ သူတို့၏ အဖွဲ့အစည်းမှ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ဝေမျှရန် သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။ လိုအပ်လျှင် ထပ်ထည့်ပါ (သို့) ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့နှင့် တူသောအဖွဲ့အစည်းမှ တစ်စုံတစ်ဦးမှ မရှိလျှင် သင်တန်းသားများသည် အခြားသူများနှင့် ဝေမျှဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းများမေးရန် (သို့) လိုအပ်လျှင် သင့်ထံမှ ရှင်းလင်းချက် တောင်းဆိုရန် တိုက်တွန်းပါ။

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၃။ သတင်းအချက်အလက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့် မျှဝေခြင်း

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဒေတာများကို ကျင့်ဝတ် နှင့် ညီ၍ လုံခြုံစွာ မည်သို့စီမံခန့်ခွဲ၊ ဝေမျှပြီး မည်သို့ ကာကွယ်ရမည်ကို ပြန်လည်နားလည်းသဘောပေါက်ရန်

အချိန်။ ၁ နာရီ

အချိန်အကန့်အသတ်ရှိပါက ဤသင်ခန်းစာ အပိုင်းကို ဒုတိယရက် မှ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) တတိယရက်၏ အစပိုင်း သင်ခန်းစာဖြစ်သော ညွှန်းပို့ခြင်းများစနစ်အကြောင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ အဓိကအချက် အနည်းငယ်ဖြင့် အတိုချုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သတင်းအချက်အလက် မျှဝေခြင်းဆိုင်ရာ ထိပ်သီး စည်းမျဉ်းများ ကို အတိုချုပ် ဆွေးနွေးရန် ဦးဆောင်ဖို့ ကားချပ် ၃၇-၃၉ အားအသုံးပြုပါ။

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ပိတ်ကား၊ ချောကလက် သို့ တူညီသော လက်ဆောင်များ

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ် များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- အထွေထွေအကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်၊ ပံ့နှိပ်ထားသော မိတ္တူများ၊ မိတ္တူကို အကောင်းဆုံးထိန်းသိမ်း အလေ့အထများကိုချရေးထားပါ။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော မိသားစုစွမ်းရည်ယှဉ်ပြိုင်ပွဲ ကစားနည်းတစ်ခုချင်းစီကို ခွာလို့ရသော စာရွက် သီခြားစာရွက်များဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ထိုမှသာ သင်တန်းသားများမှ မြင်တွေ့နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

PH 13

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ မိတ်ဆက်ခြင်း – ၅ မိနစ်

D3

◆ သင်တန်းအစမှ (WHOလမ်းညွှန်ချက်များ)၊ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ အတွက် ကျင့်ဝတ်ဆိုင် ရာလမ်းညွှန်ချက်များကို အဖွဲ့အား ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအား ဘေးကပ်ရပ်ရှိသူနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များမှ ထောက်ခံချက် ၈ ခု အကြောင်း မည်မျှမှတ်မိကြောင်း ၂ မိနစ်ခန့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အချိန်စေ့သည် နှင့် ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို ပြောပြလိုသော အဖွဲ့များ ရှိမရှိ မေးမြန်းကာ ထောက်ခံချက်အားလုံးကို မှန်ကန်စွာ ပြောနိုင်သော မည်သည့်အတွဲမဆို (သို့) အများဆုံးဖြေနိုင်သူအတွဲအား ဆုချပါ။ ကွက်လပ်များအားဖြည့်ပါ။

◆ သင်တန်းသားများအား လေ့လာဆန်းစစ်မှုအဆင့်ပြီးသွားသောအခါ စည်းမျဉ်းများသည် ဆက်လက်တည်ရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ (သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းခြင်းအား လုံး အတွက် သက်ရောက်သည်)။ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များမှအပ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်ကို ကောက် ယူရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းများကို စုဆောင်းပါ။ (ဆိုလိုရင်း။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ၊ ပုံနှိပ်ထားသော မိတ္တူအဖြစ်၊ မိတ္တူ (အီလက်ထရောနစ်) ပုံစံ)။

စုံညီစွာ လေ့ကျင့်ခြင်း။အကောင်းဆုံးမိသားစု အလေ့အကျင့်များ ‘ယှဉ်ပြိုင်ပွဲ’ –၂၀ မိနစ်

D3

အထွေထွေ အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်များ၊ အကောင်းဆုံး ပုံနှိပ်ထားခြင်းအလေ့အကျင့်များ၊ အကောင်းဆုံး မိတ္တူထားခြင်း အလေ့အကျင့်များ ဟု ရေးသားထားသော စက္ကူကပ်ထူ သုံးခုကို ရည်ညွှန်းပါ။ (ထိုထဲတွင် သတင်းအချက်အလက်များ အားလုံးပါဝင်စေဖို့ သေချာစေပါ)။ အဖွဲ့တစ်ခုတွင် လူ ၅ ဦးစီပါသော အဖွဲ့နှစ်ခုကိုဖွဲ့ပါ။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား တန်းစီခိုင်းပါ။ ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် မတူညီသော အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်များကို ခန့်မှန်းရန်ဖြစ်သည်။

◆ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အား စတင်ရန်ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။ အဖွဲ့အတန်းမှပထမဆုံးသူ က ၃ မျိုးထဲမှ အကောင်းဆုံးတစ်ခုကိုခန့်မှန်းရမည်။ မှန်သွားပါက စာရွက်တွင် ကပ်ထားသောအရာကိုခွာကာ အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ချက် ဖော်ပြမည်။ ထို့နောက် ပထမအဖွဲ့ထဲမှ နောက်တစ်ယောက်သည် တခြားအကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်ကို ခန့်မှန်းနိုင်တယ်။ ရွေးမှားသွားပါက တခြားအဖွဲ့သို့ အလှည့်ပြန်ရောက်သွားမည်။ အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ချက်အားလုံး ဖော်ပြနိုင်သည်အထိ ဒီနည်းအတိုင်းဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

သတင်းအချက်အလက်စီမံချက် အတွက် ယေဘုယျအကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်များ

- ဝန်ဆောင်မှုများကို ပထမဆုံး နေရာတကျထားရှိသင့်သည်။
- လွတ်မြောက်သူများ၏ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်းကို အကာအကွယ်ပေးရမည်။
- ဝင်ခွင့်ပုံစံများကို မဝေမျှရပါ။
- သတင်းအချက်အလက်ဝေမျှခြင်းဆိုင်ရာသဘောတူညီချက်များ တိုးမြှင့်ဖော်ဆောင်သင့်သည်။
- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ စုဆောင်းထားသော သတင်းအချက်အလက်များကို အကောင်အထည်ဖော်သော အေဂျင်စီများနှင့်အတူ ပြန်လည်ဝေမျှသင့်သည်။
- အချက်အလက်များအား လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းထားသင့်သည်။စာရွက်စာတမ်းများကို ပုံနှိပ်ထားခြင်း
- လိုအပ်မှသာလျှင် ပုံနှိပ်ပေးပါ။
- ကုဒ်စနစ်အား အသုံးပြုပါ၊
- စာရွက်စာတမ်းအတွက် စာဖတ်သူများတွင် တာဝန်ရှိသည်။
- ပုံနှိပ်ထားသောပစ္စည်းများအားလုံးကို မလိုအပ်တော့လျှင် ဖျက်စီးပစ်ပါ။
- ပုံနှိပ်ထားပြီးသော ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းသော (သို့မဟုတ်) လုံခြုံသော သေတ္တာတွင် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားပါ။ (သော့ခတ်ထားသော ဗီရို (သို့မဟုတ်) အံဆွဲ - သို့မဟုတ် သော့ခတ်ထားသော အခန်းထဲတွင် ပလတ်စတစ်သေတ္တာတစ်ခု)

မိတ္တူများ

- အီးမေး(လ်) ဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ ပို့ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ဒေတာများကို ကွန်ပျူတာ တစ်ခုတည်းတွင်သာ သိမ်းဆည်းပါ၊
- မိတ္တူပွားထားသော ကော်ပီများကို လုံခြုံအောင်ထားပါ။
- သတင်းအချက်အလက် ရယူခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပါ၊
- လျှို့ ဝှက်ကုဒ်ရေးဆွဲခြင်း စနစ်ကို အသုံးပြုပါ။

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း။ သတင်းအချက်အလက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့် မျှဝေခြင်း တို့ အတွက် အဓိကကျသော စည်းမျဉ်းများကို ပြန်လည် သုံးသပ်ချက် -၂၀မိနစ်

D3

အချက်အလက်စုဆောင်းခြင်းနှင့်မျှဝေခြင်းပတ်သက်၍ အထွေထွေအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးခြင်းသို့ပြောင်းပါ။ လွတ်မြောက်လာသူများမှ စ၍ NGOများ၊ UN အေဂျင်စီများ၊ အစိုးရ လုပ်ဒါန်းသူများ အထိ အသီးသီး သည် မတူညီသော ရည်ရွယ်ချက်များရှိကာ ၎င်းတို့ လိုချင်သော သတင်းအချက်အလက်ကို လက်လှမ်းမီနိုင်သည်။ ၄င်းသည်

သတင်းအချက်အလက် မျှဝခြင်းအား ရှုပ်ထွေးစေသည်။ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင်တန်းသားများအား ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များကို ပြန်လည်ပြောဆိုစေရန် အချိန်ကောင်းဖြစ်သည်။ လွတ်မြောက်လာသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ နှင့် လျှို့ ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုကို ကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည် ကို အလေးပေးပြောဆိုပါ။

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို တင်ပြပါ။

- လွတ်မြောက်လာသူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်အားလုံး သည် လွတ်မြောက်လာသူ သာ ပိုင်ဆိုင်သည်။ သူမ၏ အတွေ့အကြုံဖြစ်သော ကြောင့် သတင်းအချက်အလက်နှင့်ပတ်သက်၍ သူမစိတ်ကြိုက်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သတင်းအချက်အလက်အားလုံးကို အသုံးပြုရာတွင် လွတ်မြောက်လာသူ အကျိုးကို မျှော်မှန်းကာ သဘောတူညီမှုရှိမှ ရှိကြောင်း ဖော်ပြသင့်သည်။ စုပေါင်းသတင်းအချက်အလက်သည် ဝန်ဆောင်မှုများကို ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်း နှင့် ၄င်းဝန်ဆောင်မှုများသည် လုံခြုံစွာ နှင့် ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နေခြင်းရှိ မရှိ ကိုသိရှိရန်အတွက် အသုံးဝင်သည်။ သို့သော်လည်း အချက်အလက်များ မျှဝေခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းကို မှန်ကန်စွာမဆောင်ရွက်ပါက လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လွတ်မြောက်လာသူများသည် ၄င်းတို့၏သတင်းအချက်အလက်သည် စုပေါင်းဒေတာအဖြစ် သို့ပါဝင်သင့်မသင့် ကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သတင်းအချက်အလက်အားလုံးကို တည်ရှိနှင့်ပြီးသော သတင်းအချက်အလက် မျှဝေခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်များ နှင့် အညီ လွတ်မြောက်လာသူများ၏ အကျိုးကို မျော်မှန်းကာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

သင်တန်းသားများအား ဒေသရှိ ယိုးယွင်းလာသော လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေတွင် ဒေတာထိန်းသိမ်းခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော စိန်ခေါ်မှု အတွေ့အကြုံ နှင့် ၎င်းတို့ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော သတင်းအချက်အလက်များကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းသည့် နည်းလမ်းများကို ဝေမျှဖို့ရန်အတွက် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို အခွင့်အရေးတစ်ရပ်အနေဖြင့် အသုံးချပါ။ လှူဒါန်းသူများ (သို့မဟုတ်) အခြား အဖွဲ့အစည်းများ နှင့်မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များအား မျှဝေသင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးရာတွင် ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ခဲ့သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးအခြေအနေ အခက်အခဲများကို ဆွေးနွေးရန် အချိန်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆွေးနွေးချက်ကို ကြောင်းပေးရန် လိုအပ်ပါက အောက်ပါ မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။

- လှူဒါန်းသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဒေတာစုဆောင်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ဆောင်ရွက်ရန် ရန်ပုံငွေ ထောက်ပံ့ပါက ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု မှ လွတ်မြောက်လာသူများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသတင်း အချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမီခွင့်ရှိသင့်ပါသလား။(မရှိပါဘူး။ မည်သည့် အဖွဲ့အစည်း၊ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ထားသော လှူဒါန်းသူမဆို လွတ်မြောက်လာသူမှ လက်လှမ်းမီရန် ရွေးချယ်ထားသော ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုပေးရန်တိုက်ရိုက်မလိုအပ် တရွေ့ သတင်းအချက်အလက် မျှဝေရန် သဘောတူညီခြင်းမရှိလျှင် တစ်ဦးချင်းစီ ၏အချက်အလက်ကိုကြည့်ရှု ခွင့်မရှိပါ။ စုပေါင်း သတင်းအချက်အလက်များ (ထောက်ပံ့ထားခြင်းခံရသော လွတ်မြောက်လာသူများ၏ အရေအတွက် နှင့် ပတ်သက်၍ အုပ်စုအဆင့် သတင်းအချက်အလက်၊ ပံ့ပိုးပေးထားသော ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစားများ စသည်တို့အား တိုက်ရိုက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထက်ကျော်လွန်ပြီး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုနှင့် မူဝါဒချမှတ်ခြင်းကို အထောက်အပံ့ပေးရန် မျှဝေနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် သတင်းအချက် အလက်မျှဝေခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် နှင့် အညီ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ (ဤ သင်ခန်းစာကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက ထပ်လောင်းအရင်းအမြစ်အပိုင်းကို ကြည့်ပါ)။ သင် နှင့် သင့်အဖွဲ့အစည်းသည် လွတ်မြောက်လာသူများ၏ ဒေတာကို မျှဝေဖို့ ငြင်းဆန်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသလား။ မည်သို့သော အခြေအနေမျိုးမှာလဲ။ (လွတ်မြောက်လာသူ၏ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှု နှင့် လုံခြုံမှုများကို ပထမဦးစားပေး ထည့် သွင်းစဉ်းစားရမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်ဟုမယုံသင်္ကာရှိပါက နိုင်ငံတကာ NGOများ (သို့မဟုတ်) လှူဒါန်းသူများကိုပင် အချက်အလက်မျှဝေရန် သင် ငြင်းဆန်နိုင်သည်သာမက လုံးဝ ငြင်းဆန်ရမည်။ (မသေချာပါက မမျှဝေခင် အကူအညီတောင်းပါ။)

◆ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန်များ နှင့် အထူးသဖြင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို ဝေမျှရန်တောင်းဆိုသော အခါ နှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့် ဆက်စပ်၍

အချက်အလက်များ ကောက်ယူသော အခါ တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ဆုံဖြတ်ချက်ကို ရှေ့တန်းတင်က လွတ်မြောက်လာသူများ၏ စိတ်ချလုံခြုံမှု၊ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှု နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာများကို လေးစားရမည်ကို လုပ်ဆောင်သူများအားလုံးကို သတိပေးရန်အတွက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းရန်လိုအပ်ကြောင်းကို အလေးပေးပြောဆိုပါ။

- အချက်အလက်တွေကို မည်သို့အသုံးချမည်နည်း။ (စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ဖို့ရန်အတွက် (သို့မဟုတ်) လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ တိုးတက်ရန်၊ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ကာကွယ်မှုတိုးတက်ရန်လား၊ အလှူရှင် သိလိုသောကြောင့် အစီရင်ခံမှု မဖြစ်စေရန်)
- ဒေတာတွေကိုမည်သူတွေကလက်လှမ်းမီနိုင်မည်နည်း။ (တတ်နိုင်လျှင် လူဦးရေအနည်းစုသာ၊ သတ်မှတ်ထားသော တစ်ဦးချင်းများသာ)
- မည်သူ က သိရှိမည်နည်း။(အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော တိကျသေချာသော ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ဒေတာကို သုံးရန်လိုအပ်သော သူများအတွက်သာ)
- သတင်းအချက်အလက်တွေကို မည်သို့/ မည်သူ့ကို အစီအရင်ခံရမည်နည်း။
- မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက် ဖြင့် ဒေတာများကို အစီအရင်ခံရမည်နည်း။
- ဒေတာများဖြန့်ဝေခြင်းကနေ မည်သူက/မည်သည့်အချိန်မှာ အကျိုးအမြတ်ရမည်နည်း။ (လွတ်မြောက်လာသူများ ဖြစ်သည့် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ လျှင်မြန်စွာ ဥပမာ အဆိုကို အတည်ပြုပြီးတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက်မဟုတ်ဘဲ)

အကယ်၍ ဤမေးခွန်းများကို စိတ်ကျေနပ်စရာချင်စရာ ကောင်းအောင် မဖြေဆိုပေးနိုင်ပါက သတင်းအချက်အလက် များကို မမျှဝေသင့်ပါ။ ကျင့်ဝတ်ကို ထိခိုက်စေသော၊ လွတ်မြောက်လာသူများ၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း၊ အစီအစဉ်ဝန်ထမ်း များအား အန္တရာယ်ရောက်သွားစေသော အပြုအမူဖြင့် အထိခိုက်မခံသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အချက်အလက်များကို (ရည်ရွယ်သော် လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) မရည်ရွယ်၍သော်လည်းကောင်း) ထုတ်ပြန်ခြင်းသည် ဖြစ်လာနိုင်သော ဂယက်များကို အပြည့်အဝထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း မရှိကြောင်း သင်တန်းသားများအား သတိပေးပါ။

မျက်နှာချင်းဆိုင်။ ဆိုးရွားသောလုံခြုံရေးအခြေအနေတွင် အချက်အလက်များ ဘာဖြစ်သွားမလဲ။ - ၁၅ မိနစ်

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွင်း အချက်အလက်ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်ကိုပြန်သုံးသပ်ပါ။ အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့ခွဲပြီး လုံခြုံရေးအခြေအနေဆိုးရွားလာပါက (သို့မဟုတ်) ထွက်ပြေးဖို့လိုအပ်လာပါက အချက်အလက်ကို ထိန်းသိမ်းရန် (သို့မဟုတ်) ဖျက်ဆီးရန် နည်းလမ်းများကို တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား ၁၀ မိနစ်စာ ပြောဆိုစေပါ။ အကယ်၍ အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့လုံးသည် ပုံနှိပ်ထားသော ဒေတာ နှင့် မိတ္တူကို အသုံးပြုပါက သင်သည် အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီအား ခေါင်းစဉ် တစ်ခု စီဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ စုံညီဆွေးနွေးခြင်းကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

သတင်းအချက်အလက် စီမံခြင်း နှင့် မျှဝေခြင်း နိယာမ၊ စနစ် အကြောင်း အပိုအချက်အလက်များအတွက်နောက်ဆက်တွဲ ၅ ကိုကြည့်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ ဤ အကြောင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်အတွက် မည်သို့အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သနည်း။ (အိမ်စာ)

◆ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်ပါရှိ ဇယား (သို့မဟုတ်) ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် မေးခွန်းအောက်တွင် အိမ်စာအဖြစ် နောက်နေ့ သင်ခန်းစာအပိုင်း မတိုင်မီ ဖြည့်စွက်စေပါ။

- ကျွန်တော်၏ အဖွဲ့အစည်းသည် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု မှ လွတ်မြောက်လာသူတစ်ဦးချင်း၏ ဒေတာကို ကောက်ယူပြီး လက်ခံရရှိကာ (သို့မဟုတ်) အသုံးပြု နှင့်ပြီလား။
- အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ရပ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စုဆောင်းခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အသုံးချခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝေမျှခြင်း နှင့် ပတ်သက်၍ ဘာတွေပြောင်းလဲဖို့ရန် လိုအပ်သလဲ။
- ဤသို့သော အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကျွနုပ် တစ်ဦးချင်းအနေနှင့် (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့အစည်းအတွက် အန္တရာယ်များ ဖြစ်စေသလား။ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အတွက်ရော မည်သို့နည်း။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုအား တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်ပုံစံ

- ရရှိနိုင်သော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပြမြေပုံ ရေးဆွဲပါ
- ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ၏ ဖော်ထုတ်ထားပြီးဖြစ်သော ကွာဟချက်များကို တိုးတက်လာစေရန် တိုက်တွန်းနိုးဆော်ပါ။။
- ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့များအတွက် GBV လုပ်ငန်းဆုံချက်များ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ကာ လေ့ကျင့်ပေးရန်အတွက် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်အတူတကွ လုပ်ဆောင်ပါ။

- ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများပေးလေ့ရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နေသည့် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း။
- သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် ဝင်ခွင့်ပုံစံနှင့်သဘောတူညီမှုပုံစံများပါဝင်သည့် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်တည်ဆောက်ခြင်း။

- အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် လွတ်မြောက်လာသူများရရှိနိုင်သည့် အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီပေးမှု၊ ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှုအစရှိသည့်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် တိကျသေချာသော သတင်းအချက်အလက်များမှတဆင့် လုံခြုံစိတ်ချရသည့်နေရာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးခြင်း။
- ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်လာစေရန် လွတ်မြောက်လာသူများကို အခြေခံစိတ်ပို်င်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ပေးခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာတစ်ခု ပေးခြင်း တို့ကိုလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည့် အမျိုးသမီးအဖွဲ့များ/ ကွန်ရက်များကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း

- ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ညွှန်းပြမြေပုံရေးဆွဲခြင်း။
- မတူညီသည့် လွတ်မြောက်လာသူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အံခွင်ဝင်ကျဖြစ်စေ မည့်လက်တွေ့ဆန်ပြီးစနစ်ကျသည့်လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှုလမ်းကြောင်းများ တိုးတက် ဖြစ်ထွန်းလာစေခြင်း။ (ကလေးသူငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၊ မသန်စွမ်းလွတ်မြောက်လာသူ အစရှိသဖြင့်)

- ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများ လုံခြုံစိတ်ချစွာလက်ခံရရှိမှုနှင့်ပတ်သတ်သည့် ရှုထောင့်အမြင်များကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း။၅
- ရရှိနိုင်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ပတ်သက်သော အဓိကသတင်းစကားများကို ဖြန့်ဝေရန် ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လက်လှမ်းမမှီနိုင်သည့်နေရာများအထိ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးသည့် အသင်းအဖွဲ့များကို သင်တန်းပေးရမည်။

- ပစ္စည်းများထောက်ပံ့ဖြန့်ဝေရာတွင်ဦးဆောင်ခြင်း/ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း (ဂုဏ်သိက္ခာကို ကာကွယ်ပေးသော တန်ဆာပလာများ၊ ဆိုလာမီးချောင်းများ၊ မီးဖိုများ၊ အစရှိသဖြင့်
- ငွေကြေးကိုအခြေခံသည့် ကူညီထောက်ပံ့မှုမျိုးဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ ၎င်းတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေလိုအပ်ချက်များနှင့် မိသားစုအတွက်လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မှီအောင် အကူအညီပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။၆
- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ဝန်ဆောင်မှုမှန်သမျှကိုပေးဝေရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိရေးကို အားပေးကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း။

- အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေးများနှင့် ပတ်သက်၍ ကဏ္ဍအလိုက်/ တစ်စုတစ်စည်းတည်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွင် ပါဝင်လာစေရန် အားပေးအားမြှောက်ပြုခြင်း။
- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်ရေးနှင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာနိုင်ရေးအတွက် ပုံမှန်လုံခြုံရေးစစ်ဆေးမှုများကို ဦးဆောင်ခြင်း/ အထောက်အကူပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် ၎င်းတို့နှင့်အနီးကပ်ဆုံးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အန္တရာယ်များကို လျော့ချနိုင်ရေး အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များ ကို ဦးစီးဦးဆောင်ပြုခြင်း/ ထောက်ခံအားပေးခြင်း။ (ထင်းရှာခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်ရွာပတ္တရောင်များ၊ မီးပေးခြင်း၊ ဂေဟာ နှင့် သန့်စင်ခန်းသော့ခလောက်များ)

- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေရန် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် လုံခြုံမှုရှိသည့်နေရာတစ်ခုပေးနိုင်သည့် အမျိုးသမီးအသင်းအဖွဲ့များနှင့်/ ကွန်ရက်များကို ထုတ်ဖော်ခြင်း
- တွေ့ဆုံပြီး အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခွင့်ရှိသည့် သီးသန့်နေရာတစ်ခုသတ်မှတ်ရန်။

- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် လုံခြုံမှုရှိသောနေရာများနှင့် လုံခြုံမှုကင်းသောနေရများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်ရန်အတွက် ညွှန်းပြမြေပုံရေးဆွဲမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပေးခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်မျှဝေရန်အတွက် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များနှင့် ကဏ္ဍအလိုက် အတူတကွ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေးများနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအား အန္တရာယ်အခြေအနေလျော့ပါးစေရေးဆောင်ရွက်ချက်များအကြောင်း သတင်းစကားများဖြန့်ဝေခြင်း။ (လုံခြုံစွာဖြင့် ထင်းကောက်ခြင်းနှင့် ရေခပ်ခြင်းအလေ့အထများ၊ အတူယှဉ်တွဲလုပ်ဆောင်သည့်စနစ်များ၊ အစရှိသဖြင့်)

- လိုအပ်ချက်များနှင့် အန္တရာယ်အခြေအနေများအပေါ် အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်မှုနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုတို့အပေါ်အခြေခံပြီး ရှင်းလင်းတိကျ၍ အဓိကရည်စူးထားသည့်အရာများနှင့် ပတ်သတ်သည့် အကြံပြုချက်များ ပေးခြင်း။ (ရုတ်ခြည်းဆောင်ရွက်ချက်များကို ကြည့်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များ).
- အခြားသောကဏ္ဍများ/ အစုအဖွဲ့များ၊ အလှူရှင်များနှင့် အစိုးရအဖွဲ့များ ပါဝင်သည့် တိကျသော ပရိတ်သတ်များအား ရည်စူးမှတ်ချက်များကို ဖြန့်ဝေပေးခြင်း။

အစီအစဉ်ပုံစံ အထောက်အကူပြုရန်အတွက် ရုတ်ခြည်းဆောင်ရွက်မှုများ • *ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ရုတ်ခြည်လေ့လာဆန်းစစ်မှုပြုရာတွင် အကြမ်းဖက်ခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ ထိခိုက်လွယ်သည့် အခြေအနေမြင့်မားလာမှု၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် ကွာဟချက်များ၊ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရယူရာတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အတားအဆီးများ အစရှိသည့် အချက်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း • လုံခြုံစိတ်ချရသောစစ်ဆေးမှုများ၊ ဝန်ဆောင်မှုညွှန်းပြမြေပုံရေးဆွဲခြင်း၊ ဦးတည်အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးမှုများ၊ နှင့် အဓိကသတင်းပေးသူကိုမေးမြန်းခြင်း အစရှိသည့်ပုံစံများ ပါဝင်သည့် နည်းလမ်းများ။*

• *ဝန်ထမ်းများ၊ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သူများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် လုံခြုံရေးအစီအမံများ ရေးဆွဲခြင်းနှင့် နေရာချထားခြင်း။ • ဝန်ထမ်းများကို အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအား ဝန်ဆောင်မှုများပေးသည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေမှုများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အသေးစိတ်မေးမြန်းမှုအပါအဝင် အလေးထားလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများဖြစ်သည့် ဝန်ထမ်းများ မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ဝန်ထမ်းများကိုအထောက်အပံ့ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ပိုမိုခို်င်မာလာစေရန်အတွက် မူဝါဒများကို ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခြင်း။*

ကျား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ၊ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ထိခိုက်နစ်နာမှုအန္တရာယ်မှ အကာအကွယ်ပေးပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန်အတွက် အထောက်အပံ့ပေးသည်။

ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက် လာသူများသည် သင့်လျော် သောဝန်ဆောင်မှုများကို အချိန်မီ လုံခြုံစွာ လက်လှမ်း မီနိုင်ရန်

- ကျန်းမာရေးစင်တာဝင်းများအတွင်း ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့်အတူ ပြင်ပသို့ပေါက်ကြားမှုမရှိဘဲ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုပြုနိုင်သည့် နေရာများ သတ်မှတ်ရန်
- ကျား/မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုလမ်းညွှန်ချက် စည်းမျဉ်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းမဟုတ်သူများကို အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးခြင်း နှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှုဆိုင်ရာ သင်တန်းပေးခြင်း။

GBV လွတ်မြောက်လာသူများသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို လုံခြုံစိတ်ချစွာဖြင့် ရယူနိုင်သည်။ [၁]

- ဝန်ဆောင်မှုရယူသူ အားလုံး၏ သတင်းအချက်အလက်များကို လုံခြုံမှုရှိသော၊ လျှို့ဝှက်သောနေရာတွင် အသေအချာ သိမ်းဆည်းထားပါ။
- GBV ဝန်ထမ်းများကို အပတ်စဉ် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲစီမံခြင်းနှင့် နည်းလမ်းညွှန်ပြခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုအထောက်အပံ့ပေးရန်အတွက် လုံခြုံမှုရှိပြီး သတင်းအချက်အလက်ပေါက်ကြားမှုမရှိနိုင်သည့် နေရာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ။

GBV အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ သည် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် GBV ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများကို လုံခြုံစွာဖြင့် ရယူနိုင် ကြပါသည်။

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ဝန်ထမ်း နှင့်/ သို့မဟုတ် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသူများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုပေးခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးရေး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီကိုဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်ရန်စီစဉ်ပေးခြင်း။[၃]

အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် GBV လွတ်မြောက်လာသူများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများကို လုံခြုံမှုရှိစွာဖြင့် ဝင်ရောက်ရယူနိုင်ပါသည်။

- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွင်း ရည်ညွှန်းလွှဲပြောင်းမှုလမ်းကြောင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ကို ဖြန့်ဝေခြင်း။
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအကြား ပုံမှန်အစည်းအဝေးများရှိလာစေရေးအတွက် အားပေးလှုံ့ဆော်ခြင်း နှင့်/ သို့မဟုတ် ကမ ကထပြုခြင်း
- ရည်ညွှန်းလွှဲပြောင်းခြင်းနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများလမ်းညွှန်ပြသခြင်းနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် သတင်းအချက်အလက် များကို အခြားကဏ္ဍများတွင် အသုံးချနိုင်ရန်ပေးခြင်း။

GBV လွတ်မြောက်လာသူများသည်စနစ်ကျကောင်းမွန်သော ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများမှတဆင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာဖြင့် ရည်ညွှန်းလွှဲပြောင်းမှုလမ်းကြောင်းများကို လမ်းညွှန်ပြသပေးခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာဖြင့် အကျိုးအမြတ်များကိုရရှိခြင်း။

- ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ရိုးရှင်းသော သတင်းစကားများဖြစ်အောင် ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့် ရေးသားခြင်း။
- သက်ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများမှတဆင့် (ကြော်ငြာဘုတ်များ၊ သတင်းအချက်အလက် သင်ခန်းစာပေးခြင်း၊ ရေဒီယို အစရှိသဖြင့်) ဖြန့်ဝေခြင်း။

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများက ၎င်းတို့ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ရရှိနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို သိရှိခြင်း။

အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးများရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့်အခက်အခဲများ လျှော့ချပေးခြင်း

- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ လုံခြုံမှုရှိရေးနှင့် ဘဝနေထိုင်မှုအဆင်ပြေရေးအတွက် ငွေကြေးနှင့်ငွေကြေး ထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို စောင့်ကြည့်အကဲဖြတ်ရန် ဂေဟာ၊ အစားအစာ၊ သက်မွေးမှု ပညာရပ်များနှင့် စီးပွားရေးပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်နေသည့် အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် အတူတကွ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသည့် ဆိုးကျိုးများကို သတ်မှတ်နိုင်ရန်အတွက် နည်းစနစ်များ အသေအချာ ထားရှိခြင်း။

အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ ရရှိနိုင်သည့် ပစ္စည်းများနှင့် ငွေကြေး အခြေခံသည့် အထောက်အပံ့များကို ရှုတ်ခြည်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြည့်စုံစေရန် ထောက်ပံ့ကူညီပေးခြင်း။

- အခြားကဏ္ဍများနှင့်ပတ်သက်သည့် အစည်းအဝေးများတွင် ကျား/မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုစောင့်ကြည့်အဖွဲ့များကို သတိထား စောင့်ကြည့်ရမည့်အရာများ နှင့် သတင်းအချက်အလက်များမျှဝေခြင်းအားဖြင့် အသိအမှတ်ပြုအားပေးခြင်း။
- ကျား/မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် စာစောင်များကို (IASC မှ ကောက်နုတ်ထားသော) လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုလုပ်ဆောင်နေသည့် အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးသို့ ဖြန့်ဝေခြင်း။
- လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆောင်ရွက်နေသူဝန်ထမ်းအားလုံးကို ရှင်းလင်းပြေပြစ်သောအစီရင်ခံတင်ပြမှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် သင်တန်းပေးခြင်း အပါအဝင်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားပြုမှုများ ကာကွယ်တားဆီးရေး (PSEA) နှင့်ပတ်သက်သည့် နိုင်ငံတွင်းလိုက်နာ ရမည့်စံလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လေးစားလိုက်နာစေရေးအတွက် အထောက်အကူပေးခြင်း။[၇]

ကဏ္ဍပေါင်းစုံအသီးသီးမှလူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု အကူအညီပေး သည့်အဖွဲ့အစည်းများသည် အမျိုးသမီး များနှင့်မိန်းကလေးများကြုံတွေ့ရသည့်အခ က်အခဲ အန္တရာယ်များကို သတ်မှတ် ဖြေရှင်းပေးပါသည်။

- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် လုံခြုံရာနေရာများ/ အမျိုးသမီးအသင်းအဖွဲ့များမှတဆင့် အုပ်စုဖွဲ့လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးခြင်း။
- ကျား/မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လွတ်မြောက်လာသူများကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားစဉ် ထိုအသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ အုပ်စုအတွင်း၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း မှ ပြုလုပ်သည့်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်လာနိုင် စေရန်အတွက် လုံခြုံမှုရှိပြီး သဟဇာတဖြစ်စေနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးခြင်း။[၈]

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများသည် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ နှင့် GBV လွတ်မြောက်လာသူများကို ကူညီထောက်ပံ့မှုပေးရုံသာမက အမျိုးသမီးများ၏ ချိတ်ဆက်မှုကွန်ရက်များနှင့် နေရာများရရှိလာစေရေးအတွက် အားပေးထောက်ခံလာကြပါသည်။

- လုံခြုံစိတ်ချရသော စစ်ဆေးမှုများ၊ ရပ်ရွာအဝန်းအဝိုင်းညွှန်းပြမြေပုံရေးဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် အခြားပုံစံများကို အသုံးပြု၍ အန္တရာယ်အခြေအနေအကဲဖြတ်ဆန်းစစ်မှုနှင့် စောင့် ကြည့်လေ့လာမှုအခြေခံအချက်များကို ဝန်ထမ်းများ၊ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်နေသည့် အဖွဲ့များ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို သင်တန်းပေးခြင်း။

ဆက်သွယ်မှုပြုရာတွင်အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကိုသတိပြုရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အဆိုပါ အန္တရာယ်အခြေအနေများကို လျှော့ချနိုင်ရေးအတွက် နည်းဗျူဟာများချမှတ်ရမည်။

မူဝါဒ၊ နည်းစနစ် များ နှင့် ရံပုံငွေများသည် လွတ်မြောက်လာသူ အမျိုး သမီးနှင့် မိန်းက လေးများအတွက် ဦးစားပေးရန်

- စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု သတင်းစကားများနှင့် နည်းဗျူဟာများကို ဆက်စပ်အသုံးချနိုင်မည့်နေရာများဖြစ်သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအတွင်းသာမက၊ ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ဘက်ပေါင်းစုံ သဘောတူညီမှုများ တည်ဆောက်ခြင်း။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများသည် အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများကို အကာအကွယ်ပေးမှု တိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေရန် လုပ်ဆောင် ရမည်။

၁· လက်ရှိဖော်ပြထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ဆေးကုသပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ကို အထောက်အပံ့ပေးသော ကျန်းမာရေး လုပ်ဆောင်သူ မဟုတ်သောသူအတွက် အံဝင်ခွင်ကျ စီမံထားသည်. •၂ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဆေးဝါးများ နှင့်အ ထောက်ပံ့များကို ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ အခမ္မပြုကျင့်ခံရသူများအား ပြုစုကုသပေးခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာဆိုင်ရာ လုပ်သားများကို ထားရှိခြင်းတို့ပါဝင်သည်• ၃ တိကျသေချာသည့်အခြေအနေတစ်ခုအရ အရေးပေါ်အခြေအနေကိုတုံ့ပြန်ရာ၌လွတ်မြောက်လာသူ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုအစည်းအဝေးအစပြု နေစဉ်အတွင်း တစ်ဦးချင်းစီတိုင်းအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးရန် လုပ်ဆောင် နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ • ၄ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအကြား ပြုလုပ်ကြသည့် အစည်းအဝေးများသည် လက်ရှိအသုံးပြုနေသည့် လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှုပုံစံများကို နောက်ဆက်တွဲ လေ့လာမှုပြုရန်၊ နှင့် လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှုများနှင့် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု ရာတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို GBV ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေးအစည်းအဝေးများ မှ သီးခြားခွဲထုတ်ထားပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေမှုလမ်းညွှန်ချက်များကို ပြင်ပ သို့ပေါက်ကြားမှုမ ရှိစေဘဲ လျှို့ဝှက်ထားရန် အစည်းအဝေးများတွင် အခိုင်အမာတင်ပြရမည်။ •၅ အခြားချဉ်းကပ်သည့်နည်းလမ်းများ၊ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းညွှန်းပြမြေပုံရေးဆွဲမှုလေ့ကျင့်မှုများ၊ ဦးတည် အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးပွဲများ မှတဆင့် တင်ပြဆွေးနွေးမှုပြုရမည်။ • ၆ ခြင်းချက်မရှိ ငွေကြေးလွှဲပြောင်းခြင်းများ၊ ငွေကြေး သို့မဟုတ် အစားအသောက်ငွေရပြေစာများ၊ သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်အတွက် ငွေကြေးအစရှိသဖြင့်၊ • ၇ UN၊ NGO နှင့် ဆက်စပ်သည့်အလုပ်တွင် လုပ်ကိုင်နေသည့်ဝန်ထမ်းများ SEA ပြုကျင့်ခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်ရန် စနစ်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရန် အတွက် အဓိကတာဝန်ဝတ္တရားများကို အဆင့်မြင့်စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့က တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည်။ နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အထောက်အပံ့များကို သိလိုပါက www.un.org/en/pseataskforce တွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ • ၈ ဤနည်းအားဖြင့်၊ GBV လွတ်မြောက်လာသူများသည် အထောက်အပံ့များကို ရရှိနိုင်ရန်အလို့ငှာ လွတ်မြောက်လာသူများအဖြစ် သတ်မှတ်ခံစရာမလိုအပ်တော့ပေ။ လုံခြုံရေးအပါအဝင် အခြားသောအကြောင်းအရာများကို ဖွင့်ထုတ်ပြောကြားလိုခြင်းမရှိလိုပါ လွတ်မြောက်လာသူ၏ သဘောဆန္ဒအတိုင်း ရွေးချယ်မှုပြုနိုင်သည်။

စတုတ္ထရက်

တစ်ရက်တာကို မိတ်ဆက်ခြင်း

- စုံညီဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် သင်တန်းသားများအား ယခင်ရက်မှ အဓိကဆွေးနွေးချက်များ ကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသား တစ်ယောက်ချင်းစီအား လက်ထောင်စေကာ အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ပြောဆိုစေခြင်း/ တစ်ခုစီအတွက် အဖြေပေးခြင်း ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားတစ်ဦးအား တစ်ရက်တာ၏ ခေါင်းစဉ်များ နှင့် အဓိကလေ့လာ သင်ယူခဲ့သော အချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ကာ အတိုချုပ် ပြောဆိုစေနိုင်သည်။
- စတုတ္ထရက်၏ အစီအစဉ်အကျဉ်းချုပ်ကို တင်ပြပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု ကို

အချိန်	သင်ခန်းစာ အပိုင်း
၉:၀၀ - ၉:၃၀	တစ်ရက်တာကို မိတ်ဆက်ခြင်း (၁၅ မိနစ်စာ - မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ဂိမ်းကစားခြင်း အပါအဝင်)
၉:၃၀ - ၁၁:၀၀	၁၄ - စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု နှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း
၁၁:၀၀ - ၁၁:၁၅	ကော်ဖီသုံးဆောင်ချိန်
၁၁:၁၅ - ၁၃:၃၅	၁၅ - အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
၁၃:၃၅ - ၁၅:၀၀	နေ့လည်စာသုံးဆောင်ချိန် (၂၅ မိနစ်စာ -မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ဂိမ်းကစားခြင်း အပါအဝင်)
၁၄:၃၀ - ၁၅:၃၀	၁၆ - နိဂုံးချုပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၄: စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု နှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အရင်းအမြစ်များအား မည်သို့ အသုံးပြုကာ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်ထိရောက်သော ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း၏ အရေးပါပုံ နှင့်
- သက်ဆိုင်ရာ စနစ်များနဲ့ အပြန်အလှန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

အချိန်။ ၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်

အထူးမှတ်သားရန်။ အကယ်၍ သင်တွင် အချိန်ပိုရှိပါက ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း နည်းဗျူဟာများကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန် အချိန်ကို ပို၍ သုံးသင့်သည်။ ဥပမာ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ကာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းဖြစ်စဉ် အစအဆုံးကို လုပ်ဆောင်ပါ။

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ၊ ဖိတ်ကား၊ စက္ကူကပ်ထူများ၊ မာကာများ၊ တိပ်

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုပါက အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- စည်းရုံး လှုံ့ဆော်မှု နှင့်ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ ကို စက္ကူကပ်ထူများပေါ် တွင် ချရေးပါ။
- သင်၏ ဒေသရှိ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းစနစ်တွင် ပါဝင်သော သူတစ်ယောက်ကို ဖြစ်နိုင်လျှင် (ဥပမာ- ကာကွယ်ရေး အစုအဖွဲ့မှ၊ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အစုအဖွဲ့ခွဲ/ အလုပ်လုပ်သော အုပ်စု (သို့မဟုတ်) တူညီသော) မေးခွန်းဖြေရန်နှင့် ခြုံငုံသော အမြင်ကို ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ စုံညီဆွေးနွေးကာ အကြံပေးဆွေးနွေးနေစဉ်တွင် မေးခွန်းဖြေခြင်း နှင့် ခြုံငုံသော အမြင်ကိုပေးစေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည် (သို့မဟုတ်) သင့် အနေဖြင့် သင်ခန်းစာ အပိုင်းကို ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ပြန်လည်စီစဉ်နိုင်သည်။

PH 14

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၅ မိနစ်

- ◆ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကို ဖြေရှင်းပေးသော အစီအစဉ် နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ အတွက် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရသော စိန်ခေါ်ချက်အချို့ကို ဤသင်ခန်းစာ အပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးသွားမည်ကို ရှင်းပြပါ။
- ◆ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ နှင့် အထူးသဖြင့် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု လုပ်ရှားမှု၏ အခြေအနေတွင် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းဟူသော အသုံးအနှုန်းသည် မည်သို့ဆိုလိုကြောင်းကို အတိုချုပ် စုံညီဆွေးနွေးစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပါ။ အကြံဉာဏ်အချို့ ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ ။ထို့နောက် လိုအပ်ပါက အောက်ပါ ရိုးရှင်းသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ဆွေးနွေးကာ မေးမြန်းလာသော မည်သည့်မေးခွန်းမဆို ဖြေဆိုပါ။

D4

ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းတွင် အဖွဲ့များ၊ စနစ်များ (သို့မဟုတ်) ယန္တရားများ ပါဝင်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့်ထိရောက်အကျိုးရှိသော နည်းလမ်းဖြင့် အထောက်အပံ့ပေးနေသည်ကို သေချာစေရန် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု လုပ်သားများနှင့် ကြားဝင်လုပ်ဆောင်မှုများ စည်းရုံးစေသည်။ ၎င်းတွင် မြေပုံရေးဆွဲခြင်းတွင် ကြားဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ မဟာဗျူဟာမြောက်စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အရင်းအမြစ်များအား စုရုံးပြင်ဆင်ခြင်း၊ တာဝန်ခံမှုရှိစေခြင်း၊ ကွာဟမှုဖြည့်စွက်ခြင်း နှင့် ထပ်တူကျခြင်းများကို ရှောင်ရှားခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

အုပ်စုငယ်ဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း။ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းကို နားလည်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

D4

◆ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့သုံးဖွဲ့ ခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုစီတွင် အဖွဲ့အစည်းများမှ အတွေ့ကြုံနည်းသော သူ နှင့် အတွေ့အကြုံများ သူများကို ရောနှောစေပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် အချိန် ၁၅ မိနစ် အသုံးပြုစေပါ။

၁။ သင့်ဒေသတွင် မည်ကဲ့သို့သော ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေး အဖွဲ့များ၊ စနစ်များနှင့် ယန္တရားများ ရှိပါသနည်း။

၂။ သင် မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍတွင် လုပ်ဆောင်နေပါသနည်း။ သင်သည် ထိုပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရေး စနစ်များမှ တစ်ဆင့်/အတွင်း အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ထောက်ပံ့ပေးရန် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ပေးသနည်း။

၃။ သင်ဘယ်အရာတွေကို ခက်ခဲတယ်လို့မြင်သလဲ။

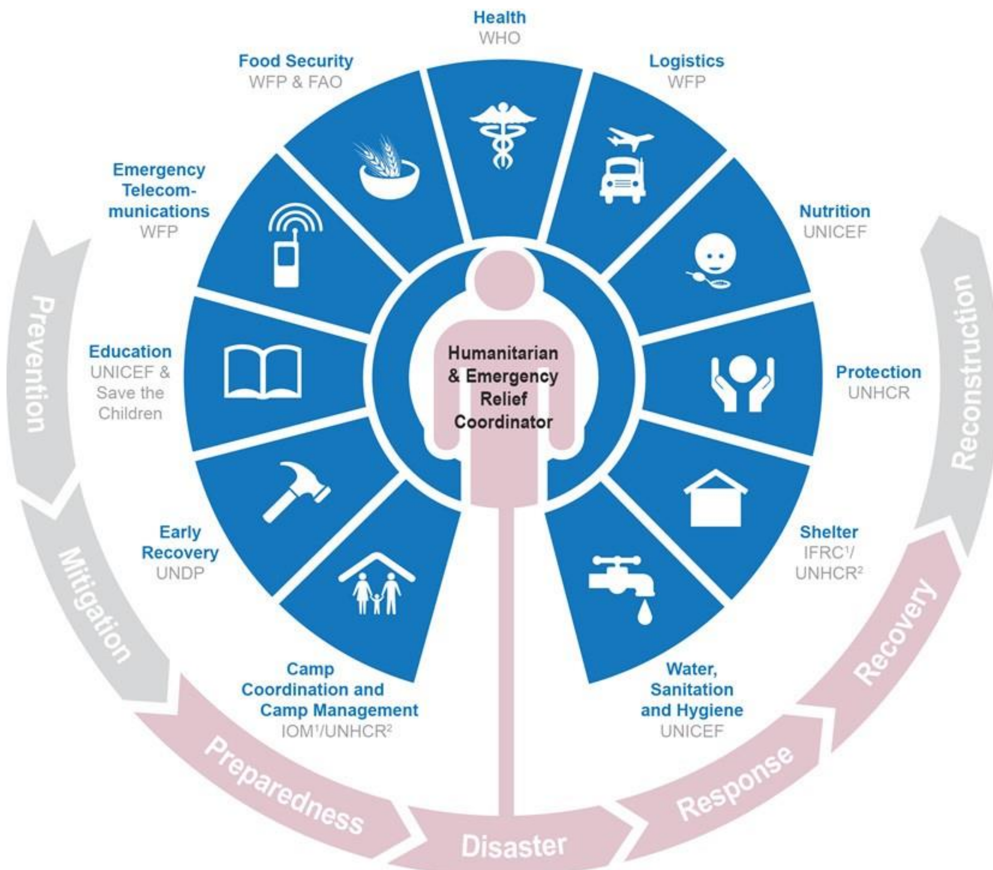
စုံညီ ဆွေးနွေးကာ အကြံပေးခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်

◆ ဝေမျှရန် နှင့် ဆွေးနွေးရန်အတွက် စုံညီဆွေးနွေးခြင်းကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။ အကယ်၍ အကြံပေးခြင်း နှင့်ဆွေးနွေးနေစဉ်တွင် ဆွေးနွေးချက်များ မပေါ်ထွက်လာပါက အောက်ပါအချက်များကို အသုံးပြုပါ။

D4

- ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းကို နည်းလမ်းတကျဖြစ်သော အဆင့်မှ သာမန်အဆင့် ၊ဒေသအဆင့် မှ တိုင်းဒေသကြီးအဆင့် ထိုမှတစ်ဆင့် အမျိုးသားအဆင့်မှ နိုင်ငံတကာအဆင့်ထိ အဆင့်တိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်နိုင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
- အချို့သော နေရာများတွင် သမာရိုးကျ အစုအဖွဲ့ စနစ်များသည် သက်ဝင်လှုပ်ရှားသည် (အောက်ပါ ပုံရိပ်ကို ကြည့်ပါ) (ဥပမာ ရေ နှင့် ရေဆိုးရေနုတ်စနစ်၊ ကျန်းမာရေး၊ ကာကွယ်ရေး ၊အာဟာရ စသော) လူသားချင်း စာနာထောက်ထား မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု၏ အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီရှိ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ (ယူအန် နှင့် ယူအန်မဟုတ်သော နှစ်ခုစလုံး) မှ လုပ်သားများအားလုံးဖြင့် အစုအဖွဲ့များကို ပုံသေဘောင်ခတ်ထားသည်။ အစုအဖွဲ့တစ်ခုစီ၏ ခေါင်းဆောင်များ နှင့် ၎င်းတို့ တာဝန်ဝတ္တရားများကို စံပြုထားသည်။ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်း ဖက်မှုလုပ်ငန်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် ကာကွယ်ရေးအစုအဖွဲ့ (သို့မဟုတ်) ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အစုအဖွဲ့ အခွဲဟု သိထားသော အုပ်စုခွဲ (သို့မဟုတ်) ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အလုပ်လုပ်သောအဖွဲ့ မှတစ်ဆင့် ပေါင်းစပ်ထားသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းအဆင့်တွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းကို ကမ္ဘာအနှံ့ ကာကွယ်ရေး အစုအဖွဲ့ အတွင်းရှိ ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နယ်ပယ်၏ တာဝန်များဟူ၍သိသော အစုအဖွဲ့မှ ဦးဆောင်သည်။
- သမာရိုးကျ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ယန္တရားများဖြစ်သည့် အစုအဖွဲ့စနစ်ကို သင့်၏ လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ၊ လှုပ်ရှားမှု များ နှင့် အစီအစဉ်များကို အသိပေးရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုမှသာလျှင် ၎င်းတို့သည် နားလည်နိုင်ပြီး အစီအစဉ်ရှိ ကွာဟချက်များကို ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းပေး နိုင်သည်။သို့သော်လည်း ဤသို့သော သမာရိုးကျ စနစ်များသည် ရပ်ရွာအခြေပြု အဆင့် နှင့် အောက်ခြေအဆင့်ထိ အမြဲတမ်း ရောက်ရှိမှုမရှိပါ။ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းကို ထိုအဆင့်များအားလုံးတွင် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ သမာရိုးကျ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ယန္တရားများ မရှိသော်လည်း ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ တစ်နေရာတည်းရှိ အဖွဲ့အစည်းများ (သို့မဟုတ်) အေဂျင်စီများ သည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် တွေ့ဆုံနိုင်သေးသည် (သို့မဟုတ်) တစ်ဖွဲ့ နှင့် တစ်ဖွဲ့ ကြားတွင် အစည်းအဝေးများကို ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်နိုင်သည်။
- ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းစနစ်များမှ မည်သည့်နေရာတွင် ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသည် နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် ကွာဟချက်များရှိ သည် နှင့် သင်၏အဖွဲ့အစည်းမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုအရှိဆုံး ကြားဝင်ဆောင်ရွက် နိုင်မည့်နေရာကို သင့်အား သိရှိနား လည်ခွင့်ပေးသည်။ထို့ပြင် အခြားသူများ လုပ်ဆောင်နေနှင့်ပြီးသော ဆောင်ရွက်ချက်များကို တုပခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန် အတွက် လည်း အကူအညီပေးသည်။ ပို၍အရေးကြီးသည်မှာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း စနစ်များသည် သင့်အနေဖြင့် အခြား သော အဖွဲ့အစည်းများမှ ဖြေရှင်းပေးစေလိုသော ပြဿနာများကို ဥပမာ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို အဖွဲ့အစည်းများမှ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုမရှိနေလျှင် (သို့မဟုတ်) ဖြေရှင်းပေးရန်လိုအပ်သော နေရာတွင် ကွာဟချက်များကို သင်သတိပြုမိလျှင်) ဖော်ထုတ်ပြော ဆိုရန် ကောင်းသော ဟစ်တိုင်တစ်ခုဖြစ်သည်။

အစုအဖွဲ့စနစ်၏ စံပြရုပ်ပုံကားချပ်



ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ယန္တရားနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တင်ပြသော အသေးစိတ်အဆင့်များ နှင့် ဤ စနစ်များ ကို သင်တန်းသားများ၏ ယခင်က ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု / အသိပညာ နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ရန် စီမံဖို့ လိုအပ်လိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဤသတင်းအချက်အလက်ကို သင်တန်းမစမီ သင်တန်းသားများ ဖြည့်စွက်ရသော မေးခွန်းတွင် မဖော်ပြထားခဲ့ လျှင် ၎င်းကို ဤ သင်ခန်းစာအပိုင်းမတိုင်မီ အကဲဖြတ်ရန်လိုသည်။ နေရာတစ်ခုစီတွင် စနစ်များ အနည်းငယ်ခြားနားသောကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ ဒေသခံ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ယန္တရားမှ တစ်ယောက်ကို ပါဝင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်းသည် အကျိုးရှိနိုင်သည်။

လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း စနစ်များအတွက် ထပ်လောင်း အရင်းအမြစ်များကို နောက်ဆက်တွဲ ၅တွင် ကြည့်ပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုကို မိတ်ဆက်ခြင်း (၅ မိနစ်)

- အရင် ဆွေးနွေးချက်မှ ပေါ်ထွက်လာသော ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းစနစ်များ၏ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု အခန်းကဏ္ဍကို အသုံးပြုကာ အောက်ပါ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း ဟုဆိုသော်အခါ သင်တန်းသားများ မည်သို့နားလည်ကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် ဥပမာများ နှင့် အိုင်ဒီယာအချို့ကို ယူပါ။ ဆွေးနွေးနေစဉ် အဖြေမထွက်လာပါက အောက်ပါ အဓိပ္ပာယ်ကို တင်ပြဆွေးနွေးပါ။

  ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်စေရန် တစ်ဦးချင်းစီ (သို့) တစ်ဦးချင်းစီအား စုဖွဲ့ထားသော အုပ်စုများအနေဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ကောင်းစွာစည်းစားပြီး မဟာဗျူဟာမြောက်စွာအသုံးချခြင်း ဖြစ်သည်။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု လုပ်ငန်းတွင် မူဝါဒများ နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများအား လွှမ်းမိုးနိုင်ရန်၊ တူညီသော ပြဿနာရှိသည့် တစ်ဦးချင်းစီအား စုဖွဲ့ထားသော အုပ်စုတစ်စု၏ အခြေအနေကိုမြင့်တင် စေရန် လိုအပ်သော လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်ချက်များ နှင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ အာဏာစပ်လျဉ်းမှု၊ သဘောထားများ ပြောင်းလဲစေရန် မဟာဗျူဟာများဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ [၁၄]

- အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ ဘဝသာယာဝပြောရေး တိုးတက်လာအောင် သင့်အနေဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ထိုသို့ဆိုရာတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့်ဆက်စပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို တိုးမြင့်စေခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဥပဒေ (သို့မဟုတ်) ပေါ်လစီကို အမျိုးသားအဆင့် (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံတကာအဆင့်ထိ အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရာတွင် ဆုံးဖြတ်ချသူများ (ဥပမာ လိုချင်သော အပြောင်းအလဲကို လုပ်ဆောင်ရန်အာဏာရှိသူလား) ပြီးနောက် အရှိန်အဝါရှိသော အချက်များ (ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများသည် အပြောင်းအလဲ လုပ်ရန် ဘာတွေကို အပြောင်းအလဲလုပ်မည်နည်း) ထို့နောက် နည်းဗျူဟာများကို ၎င်းတို့အရာများအပေါ်သက်ရောက်မှု ရှိအောင် အသုံးချခြင်း တို့ပါဝင်သည်။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းသည် ရိုးရှင်းခြင်း မှ ရှုပ်ထွေးခြင်းအဆင့်ထိရှိပြီး ဒေသအဆင့် မှ နိုင်ငံတကာအဆင့်ထိ ကွဲပြားသည်။

အုပ်စုငယ်ဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းကို နားလည်ခြင်း -၁၅ မိနစ်

- သင်တန်းသားများ အဖွဲ့သုံးဖွဲ့ ခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုစီတွင် အဖွဲ့အစည်းများမှ အတွေ့ကြုံနည်းသော သူ နှင့် အတွေ့အကြုံများ သူများကို ရောနှောစေပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော မေးခွန်းများ နှင့် စက္ကူကပ်ထူတစ်ခုကို အဖွဲ့တစ်ခုစီအား ပေးပါ။

  ၁။ သင်သည် လတ်တလောတွင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု လုပ်ဆောင်နေပါသလား။ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နေပါသလဲ။ မည်သူ့ကို စည်းရုံး လှုံ့ဆော်နေပါသလဲ။

  ၂။ ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုရအောင် ကြိုးစားနေပါသလဲ။

  ၃။ သင်ဘယ်အရာတွေကို ခက်ခဲတယ်လို့မြင်သလဲ

စုံညီ အကြံပေးခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်

- ဝေမျှရန် နှင့် ဆွေးနွေးရန်အတွက် စုံညီဆွေးနွေးခြင်းကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။ အကယ်၍ အကြံပေးခြင်းသည် ဆွေးနွေးနေစဉ်တွင် မပေါ်ထွက်လာပါက အောက်ပါအချက်များကို အသုံးပြုပါ။

- စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းသည် ခက်ခဲသည်ဟုထင်နိုင်သော်လည်း ထိုသို့ ခက်ခဲရန်မလိုပါ။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု သည် အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားခြင်း နှင့် ထိုသို့ အပြောင်းအလဲလုပ်နိုင်ရန် အကူအညီပေးနိုင်သော သူကို ရှာဖွေခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။
- တိကျသေချာသော ပြဿနာတစ်ရပ်ကို စဉ်းစားကာ ထိုပြဿနာကို ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နိုင်မည်နည်း။ အန္တရာယ်လျော့ချခြင်း သင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် ဖော်ထုတ်ခဲ့သော အန္တရာယ်များမှ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ကာ ၎င်းပြဿနာ နှင့် ပတ်သက်၍ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု ပြုလုပ်ရာတွင် မည်သို့ပုံစံ ဖြစ်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ (အောက်ပါသည် နာမူနာတစ်ခုဖြစ်သည် အန္တရာယ်လျော့ချခြင်း သင်ခန်းစာအပိုင်း၏ အကြောင်းအရာကို အခြေခံကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲယူပါ) ဆိုကြပါစို့ သင်၏ ဒေသတွင် စစ်ရှောင်စခန်းရှိ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့ အိမ်သာ သွားသောအခါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စခန်းရှိ ၎င်းတို့၏ နေအိမ် မှ အိမ်သာသည် ဝေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ **ဤပြဿနာအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်လိုသော အပြောင်းအလဲက ဘာတွေဖြစ်မည်နည်း။**

- ယခု သင်၏ ပစ်မှတ်များကို ရွေးချယ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်လိုသော အပြောင်းအလဲကို မည်သူက ပြုလုပ်နိုင်မည်နည်း။ သင်အတွက် မည်သူက မိတ်ဖက်ဖြစ်နိုင်သနည်း (အာဏာရှိသူ နှင့် အနည်းဆုံး အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ ပြဿနာကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိသောသူ)။ဤဆွေးနွေးမှုတွင် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ယန္တရားများဖြစ်သော (အစုအဖွဲ့ နှင့် အခြားသော အစည်းအဝေးများ) စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအတွက် ဟတ်တိုင်အဖြစ် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးကြောင်းကို ပါဝင်စေပါ။ ယခု ကျွန်တော်တို့ တောင်းဆိုနေသော အပြောင်းအလဲက ဘာတွေလဲ (ဥပမာ- စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၏ သတင်းစကားသည် ဘာတွေလဲ). သင်တို့လိုချင်သော လိုအပ်သော အကြောင်းအရာကို တိကျ ရှင်းလင်းစေပါ. (ဥပမာ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် အိမ်သာများသည် လုံခြုံသင့်သည်ဟု ဆိုမည့်အစား သင်၏သတင်းစကားသည် အိမ်သာများကို မိသားစု၏အသိုက်အဝန်းအတွင်း တည်ဆောက်သင့်သည် (သို့မဟုတ်) အိမ်ယာများ---- အကွာအဝေးအတွင်းတွင် ဖြစ်သင့်သည် ဟု သတင်းစကားမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။
- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းသည် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ယန္တရားများမှ တစ်ဆင့် အများအားဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ထို့အတူ တရားဝင် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း နှင့် တောင်းဆိုမှုများ တစ်ကိုယ်တော် နှင့် အလွတ်သဘောပြောဆိုခြင်း လည်း အကူအညီပေးသည်။ ဥပမာ သင့်အနေဖြင့် ထိုက်တန်သော အလေးပေးမှုမရရှိ သည်ဟု ခံစားရလျှင်   အစည်းအဝေးမစမီ တစ်ရက်အလို ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း စနစ်၏ ခေါင်းဆောင်အား သင်တောင်းဆိုလို သောအကြောင်းအရာကို လူအုပ်စုကို မိတ်ဆက်ပေးရန်အတွက် ဆန္ဒရှိမရှိ မေးမြန်းနိုင်သည်။
- မလျှော့တမ်း လုပ်ဆောင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အချို့သော အပြောင်းအလဲ ကို လုပ်ရန်လွယ်ကူသော်လည်း အချို့ သောအရာများက မလွယ်ကူပါ။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော် တောင်းဆိုမှုပြုလုပ်ပြီးသောအခါ တစ်ဦးချင်း ပြောဆိုမှုများကို နောက်ဆက် စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။ထို့နောက် ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။
- သင်တစ်ယောက်ချင်းအတွက် နှင့် သင်၏အဖွဲ့အစည်း စသော စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်သောသူများ အပေါ် ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ သင်၏ တစ်ကိုယ်တော် လုံခြုံမှု နှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝန်းရှိ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက်လည်း သင်မည်သို့ ကာကွယ်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ သင့်အနေဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများမှ တစ်ဆင့်ဝေမျှမည်လော (သို့မဟုတ်) သင်ကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက် ဝေမျှမည်လား။ သင်ကိုယ်ကို လုံခြုံအောင် မည်သို့လုံခြုံစေမည်နည်း။
- ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ကြောင်း ပြသရန်အတွက် သင်၏အချိန်များကို မသုံးသင့်ပါ - ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လမ်းညွှန်များ ကို နိုင်ငံတကာမှ တစ်ဦးချင်းလည်း အသိအမှတ်ပြုထားပြီးဖြစ်သည်။ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်သူ အားလုံးသည် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကို ပြဿနာတစ်ရပ်ဟု တွေးမှတ်ယူကာ အရေးယူသင့် သည်။ IASC လမ်းညွှန်များကို ရည်ညွှန်းပါ။

---

၁၄ AWID ၂၀၀၁ နှင့် FCR ၂၀၀၃ မှ ကောက်နုတ်ထားသည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ဘာတွေကွာခြားသနည်း။ - ၁၀ မိနစ်

D4

PH 14

- ◆ သင်တန်းသားများအား အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ် တွင် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းသည် ၎င်းတို့ပြုလုပ်ပြီးနှင့်ပြီးသော အခြေအနေမှ မည်သို့ကွဲပြားမည်ကို မေးမြန်းကာ ဆွေးနွေးခြင်းကို အကျဉ်းချုပ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် မည်သို့ကွဲပြားအောင်လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ ဦးတည်ချက်များ ပြောင်းလဲမည်လော။ မည်သို့သော အန္တရာယ်များရှိမည်နည်း။ အကြံညဏ်အချို့ယူကာ ဆွေးနွေးပါ (အစုအဖွဲ့စနစ်များ နှင့် အပြိုင် အခြားသော ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ယန္တရားများ၊ အစည်းအဝေး ကြိမ်ရေ ၊ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း အစည်းအဝေးတွင် အလေးပေးပြောဆိုခဲ့သော ပြဿနာများကို ဦးတည်ခြင်းဖြင့် အသက်ကယ်စေနိုင်သော စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုကိစ္စရပ်များကို ပို၍ ဖြေရှင်းနိုင်လိမ့်မည် အလေးပေးပါ၊)။ အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်များကို မီးမောင်းထိုးရန်အတွက် အစီအစဉ်ပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ◆ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဇယားတွင် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း သင်ခန်းစာအပိုင်း နှင့် ပတ်သက်၍ အတွေးများ/ အဖြေများကို ချရေးစေပါ။ သင်ခန်းစာ အပိုင်းမပြီးဆုံးချိန်တွင် သင့်ထံတွင် အချိန်မရှိသောပါက ဤအပိုင်းကို သင်တန်းသားများအား အိမ်စာ အဖြစ်ပေးလိုက်ပါ။

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၅။ အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အဆင်သင့်ဖြစ်မှုကို အားဖြည့်ပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းတာဝန်များကို နားလည်ရန်
- အရေးပေါ်အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းကိုလည်း နားလည်ရန်။ အရေးပေါ်အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း သင်ထောက်ကူကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ပါ။

အချိန်။ ၂ နာရီ ၁၅ မိနစ်

မှတ်သားရန်: သင်၌အချိန်ပိုရှိပါက သင်သည် ဤ သင်ခန်းစာအပိုင်းကိုနှစ်ပိုင်းခွဲနိုင်ပြီး ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော အရေးပေါ်ဇာတ်ညွှန်းများကို တည်ဆောက်ခြင်း (အရေးပေါ်အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း) နှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း အစီအစဉ် အသေးစိတ်ရေးဆွဲခြင်းကို အချိန် ပို၍သုံးပါ။

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ပရိုဂျက်တာ ၊ ပိတ်ကား၊စက္ကူကပ်ထူများ၊ မာကာများ(အရောင်စုံ)၊ တိပ်၊ စတစ်ကာ၊ ပြင်ဆင်မှုအစီအစဉ် နမူနာပုံစံ (နောက်ဆက်တွဲ ၄:၁၅ က)၊ ဇာတ်ညွှန်းတည်ဆောက်ခြင်းနာမူနာ (နောက်ဆက်တွဲ၄:၁၅က)၊ ဆက်သွယ်ရေးနှင့် တာဝန်ပြဇယား (နောက်ဆက်တွဲ ၄:၁၅ခ)နှင့်ကိရိယာများစစ်ဆေးခြင်းစာရင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၄:၁၅ဂ)

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံပြ ကားချပ်များကို ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- လူသားအရင်းအမြစ်များ(စုဆောင်းခြင်းနှင့်အကျဉ်းချုပ်ခြင်း)၊ သယ်ယူပို့ ဆောင်ရေး၊ ဝယ်ယူခြင်း နှင့် သိုလှောင်ခြင်း၊ ဘဏ္ဍာရေး ၊ဆက်သွယ်ရေး၊ ဘေးကင်းခြင်းနှင့် ဘေးကင်း လုံခြုံမှုနှင့် ဝန်ထမ်းအိမ်ယာ ဟု ရေးသားသော သီးခြားစာရွက်များပြင်ဆင်ထားပါ။ ထို့နောက် ၄င်းတို့ကိုဦးထုပ်တစ်ခု၊ လွယ်အိတ်၊ တူညီသောအရာတစ်ခု အပေါ်တွင်ထားစေပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးမပြုပါက အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်စုများတွင် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

စုံညီဆွေးနွေးခြင်း အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

- ◆ သင်တန်းသားများကို ' ပြင်ဆင်မှု ' ဟူသောဝေါဟာရကိုကျွန်ုပ်တို့ပြောလျှင် မည်သို့ နားလည်ကြောင်းမေးမြန်းပါ။၄င်းတို့ဆီမှ အ တွေးတစ်ချို့ကိုရယူပါ။

- ◆ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်သည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မသေချာမရေရာမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အနီးပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေလျှင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနေသောအခါတွင် အလျှင်အမြန်လိုက်လျောညီထွေအောင် ညှိနိုင်းရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေပါသည်။ ၄င်းသည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အခြေအနေများအတွက် တက်ကြွခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းသည် အရေးပေါ် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ချက်ချင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း အရေအသွေးကောင်းအောင် ကူညီပေးလိမ့်မည်။

- ◆ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပွားနေသောအခါတွင် ပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် လူများသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ၄င်းတို့နေအိမ်များမှ ထွက်ပြေးနေရခြင်း သို့မဟုတ် တိုက်ရိုက် ထိခိုက်ထားသောမိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ (သို့) အိမ်နီးချင်းများရှိနေခြင်း အပါအဝင် စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေနိုင်သည်သာမက အလုပ်ပိနေနိုင်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ထိုသို့ဖြစ်ပျက်သောအခါ လူများသည် ဘာဖြစ်ဖို့လိုအပ်သည့်အကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တွေးတောနိုင်ခြင်း မတက်စွမ်းနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဤမေးခွန်းများကို ကြိုတင်စဉ်းစား ဆင်ခြင်ထားခြင်းသည် အသုံးဝင်သည်။ ထိုမှသာ အရေးပေါ်တစ်ခုခုဖြစ်လျှင် သင်သည် သင်၏တုံ့ပြန်ချက်ကို လိုက်လျောညီထွေအောင် ညှိနိုင်းရန် လိုအပ်လိမ့်မည် ဖြစ်သော်လည်း အနည်းဆုံး သင်၌စီမံလုပ်ဆောင်ရန် မူဘောင် တစ်ခု ၌ ရှိနေလိမ့်မည်။

အုပ်စုငယ် လေ့ကျင့်ခန်း။ အရေးပေါ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း - ၁ နာရီ ၃၀မိနစ်

- သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့အစည်းအလိုက် အဖွဲ့များ ခွဲပါ။ ၄င်းတို့ကို ၄င်းတို့လတ်တလော လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် လှုပ်ရှားမှု များကို စက္ကူကပ်ထူ တစ်ခုပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုရန် တောင်းဆိုပါ။

PH 15

- စာရင်းပြုစုခြင်း ပြီးမြောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အဖွဲ့များကို စတစ်ကာများပေးပါ။ ထို့နောက် ၄င်းတို့ကို အရေးပေါ်အခြေ အနေ တစ်ခုတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုစီ၏ ဘေးတွင် စတစ်ကာတစ်ခုကပ်ရန် တောင်းဆိုပါ။ (၄င်းတို့သည် သင်တန်းတစ်လျှောက် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်များမှ ဤအကြောင်းအရာ နှင့် ပတ်သက်၍ အတွေးအခေါ်တစ်ချို့ကို ရရှိသင့်ပြီးဖြစ်သည်။) ၄င်းတို့ ဆွေးနွေးနေသည်နှင့် အဖွဲ့များကို အရေးပေါ်အခြေ အနေများတွင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော လှုပ်ရှားမှုများအတွက် လိုအပ်မည့် သင့်လျော်အောင်စီစဉ်ခြင်းများကို ဖော်ထုတ်ရန် အထောက်အပံ့ပေးပါ။ ဥပမာ အဖွဲ့အစည်းများက ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု ဆောင်ရွက်လျှင် သင်အနေဖြင့် ၎င်းတို့အား အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုတွင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအဖြစ် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲကို သတ်မှတ်ဖော် ထုတ်စေလျှင် ၎င်းတို့ကို လိုက်လျောညီထွေမှုရှိ အောင် ပြုပြင်မွမ်းမံရန် လိုအပ်လိမ့်မည်။ (ဥမာ- ပထမအဆင့်သုံးခုကို သာ ဦးတည်ရန် ကန့်သတ်ထားသည်)။

- ၄င်းတို့အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လှုပ်ရှားမှု၏ နောက်တစ်ပိုင်းအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လှုပ်ရှားမှုများထဲမှ တစ်ခုတည်းသာရွေးရန် တောင်းဆိုပါ။

- သင်တန်းသားများကို သင်တန်းတစ်လျှောက် သင်အသုံးပြုနေသည့် ဇာတ်ညွှန်းကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် တောင်းဆိုပါ။ ၄င်းသည် လန်တန်စခန်းဇာတ်ညွှန်း (သို့) ပထမရက်မှ ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်းများ (သို့မဟုတ်) ၄င်းတို့သည် ၄င်းတို့ကိုယ်ပိုင် အရေးပေါ်အခြေအနေအဖြစ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သည်။) သင်သည် အရေးပေါ် အခြေအနေ ဖြစ်လာချိန်တွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်မှုအချို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်အတွက် ဤ ဇာတ်ညွှန်းကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုသို့အသုံးပြုခြင်းသည် ၎င်းတို့မှ အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာချိန်တွင် ပို၍ထိရောက်လျှင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

- အပိုင်း(၁)။ သင်သည် သင်တန်းသားများကို ၄င်းတို့ဖော်ထုတ်ခဲ့သော လှုပ်ရှားမှုသည် စိတ်ကူးယဉ်အရေးပေါ် ဇာတ်ညွှန်း တွင်စတင် အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ အစီအစဉ်ချစေချင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၄င်းတို့ကို အောက်ပါ အတိုင်းဇယားတစ်ခု ဖန်တီးရန် တောင်းဆိုပါ။

လက်ရှိ လုပ်ရှားမှု	ဘာတွေပြောင်းလဲရန် လိုအပ် သလဲ (ဥပမာ ဘာတွေကို သင့်လျှော်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုသည် မည်သို့ပုံစံ ဖြစ်နေလိမ့်မည်နည်း။	လက်ရှိ အရင်းအမြစ်များ	လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များ	တာဝန်ရှိသူနှင့် လိုအပ်သောအချိန်
		က။ ဝန်ထမ်းများ (အနည်းဆုံးအရေ အတွက်၊ အခန်းကဏ္ဍ) ခ။ သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ	က။ ဝန်ထမ်းများ (အနည်းဆုံးအရေအ တွက်၊ အခန်းကဏ္ဍ) ခ။ သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ	အထက်တွင် ကိုးကားဖော်ပြထား သည့်အတိုင်း အရင်း အမြစ်များကို ရယူပြင်ဆင်ထားရန်

◆ အပိုင်း(၂)။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ခုစီသွားပြီး ၄င်းတို့ကို အသုံးပြုရန် အသင့်ဖြစ်သော/ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာ နှစ်ခုကို ဦးထုပ်မှ (သို့မဟုတ်) ဖလားတစ်ခုမှ ရွေးရန် တောင်းဆိုပါ။အဖွဲ့သည် ယခင်လုပ်နည်း အတိုင်း လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ဤ အကြောင်းအရာ နှစ်ခုအတွက် အထက် ဇယားတွင် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုအတွင်း ဘာတွေလိုက်ဖက်အောင် ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြခဲ့သည်။

◆ အပိုင်း(၃)။ သင်တန်းသားများအား ၄င်းတို့ရွေးချယ်ထားသည့် လှုပ်ရှားမှုအတွက် အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်း စိစစ်ချက်ကို လုပ်ဆာင်စေပါ။ အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်းအပိုင်းကို ပြန်လည်တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေရန် တောင်းဆိုပါ။

- အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေးငယ်၊ အထူးသဖြင့် လွတ်မြောက်လာသူများ ဤလုပ်ရှားမှု တွင် မည်သို့သော အန္တရာယ်တွေ့ကြုံနိုင်သနည်း။
- အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုတွင် ဤလှုပ်ရှားမှုကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်းတွင် ဝန်ထမ်းများသည် မည်သို့သော အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်သနည်း။
- ဤ အန္တရာယ်များ လျှော့ပါးစေရန် မည်သို့သောနည်းဗျူဟာတွေက အကူအညီပေးနိုင်မလဲ။

◆ အပိုင်း(၄)။ သင်တန်းသားများကို အခြားပြင်ဆင်မှုအစီအစဉ် တင်ပြချက်များကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုရန် တောင်းဆိုပါ။ ပြန်လည်အစီရင်ခံစေကာ ဆွေးနွေးပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတာဝန်များ၊ ပုံစံများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ ဥပမာများကို ဝေမျှခြင်း - ၃၀ မိနစ်

◆ ဝန်ထမ်းများခန့်အပ်ခြင်း နှင့် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းအတွက် သင်၏ အဖွဲ့အနေဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အချို့သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု တာဝန်များကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။

ဝန်ထမ်း လုံခြုံမှု နှင့် သာယာဝပြောရေး

- လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များ ရေးဆွဲခြင်း
- ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာများ ဝယ်ယူခဲ့ခြင်း
- လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရေး သစ်ပင်ပြုပြင် မွမ်းမံခြင်း
- ဆက်သွယ်ရေးနှင့် တာဝန်အခန်းကဏ္ဍဆိုင်ရာ ဇယား ရေးဆွဲခြင်း
- အရေးပေါ်အဖွဲ့အတွက် ဝန်ထမ်းများအား ရှင်းလင်းသော အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများဖြင့် သတ်မှတ်ဖွဲ့စည်းခြင်း
- အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော စိတ်ကျဉ်းကျပ်ရသည့် တောင်းဆိုချက်များအား ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ဝန်ထမ်းများ၏ အချိန်ဇယားကို ပြင်ဆင်ညှိနှိုင်းခြင်း

အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း

- မေးခွန်းများ၊ ပုံစံများနှင့် အသိပညာပေး သင်ထောက်ကူများအား အဆင်သင့်ပြင်ဆင် ထားခြင်း
- အဓမ္မပြုကျင့်ခံရပြီးနောက် လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ ဂုဏ်သိက္ခာ ကာကွယ်ပေးသော ပစ္စည်းအစုံ/ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ စုဆောင်းကာ ကြိုတင်နေရာချထားခြင်း
- ဒေသများတွင် လက်ရှိ လုပ်ဆောင်နေသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုမြေပုံအား ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း
- လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှု ထားရှိရန် နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို စီမံခန့်ခွဲရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရေးဆွဲခြင်း
- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုအားတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဝန်ထမ်းများအား လေ့ကျင့်ပေးထားခြင်း

◆ ဤ သင်ခန်းစာ အပိုင်းတွင် စိတ်ကူးဖြင့် ရေးသားထားသော အရေးပေါ် ဇာတ်ညွှန်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းကိုဦးတည်ဆွေးနွေး မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သို့ရာတွင် သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ဒေသနှင့် အညီလိုက်၍ အရေးပေါ် အစီအစဉ် ရေးဆွဲရာတွင် အချိန်ယူသင့်သည်။ (အရေးပေါ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း အစီအစဉ်များသည် တိကျသော သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သော အရေးပေါ်ဇာတ်ညွှန်းတွင် အခြေခံသည်။ ဤဖြစ်စဉ်ကို အထောက်အပံ့ပေးရန် အကြောင်းအရာ နှင့် ထပ်လောင်း အရင်းအမြစ်များကို သင်တန်းသားကိုင် လက်စွဲစာအုပ်တွင် တွေ့နိုင်သည်။ ပုံစံများကို နောက်တွင် တင်ပြလိမ့်မည်။

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း သို့ အကူးပြောင်းသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအစီအစဉ်ချခြင်းတွင် မပါမဖြစ်အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆိုရာတွင် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး အစီအစဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ(ဥပမာ ငွေကြေးဆိုင်ရာ၊ လူသားအရင်းအမြစ်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံများသည် အရေးပေါ်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း ဖြစ်မြောက်ရန် အတွက် မည်မျှပြောင်းလဲရန်လိုအပ်မည်၊ ထို့ပြင် အရေးပေါ်အခြေအနေရေးဆွဲခြင်း ကနဦးမှ ထွက်မြောက်နည်းဗျူဟာများ

ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ (အရေးပေါ်ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းသည် တာတိုဖြစ်၍ အကန့်အသတ်ရှိသည်။) ဥပမာ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းသည် အချိန်နှစ်လသာရှိသော အချိန်၌ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုတွင် ကြီးမားပြီး ရှုပ်ထွေးသော အစီအစဉ်ကို (နောက်ထပ်အဆင့်များဖြစ်သော ဝန်ထမ်းများနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်ရရှိသူ များအတွက် မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော မျှော်လင့်ချက်များ ဖန်တီးလိမ့်မည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိဘဲ) တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်းတွင် ရရှိသောအချိန်နှင့် အရင်းအမြစ်များသည် တိုတောင်းသောကြောင့် ဦးစားပေးမှုများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ အဖွဲ့အစည်း၏ အချိန်နှင့် အရင်းအမြစ်များကို မည်သည့်နေရာတွင် ဦးစားပေးမည်ကို အကြီးတန်း စီမံခန့်ခွဲခြင်းအဖွဲ့မှ ဆုံးဖြတ်သည်။ အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးကို စီမံခန့်ခွဲမှုသည် ၎င်းတို့အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လုပ်ဆောင်နေသော အစီအစဉ်အတွက် ဘာကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလိမ့်မလဲနှင့် ၎င်းကို မည်သို့ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရမည်ကို လည်း ဦးစားပေးသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေမတိုင်မီ အထောက်အပံ့ပေးသောအဖွဲ့များသည် ကျား၊မ ရေးရာ နှင့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကိစ္စရပ်များကို သိရှိခံစားမှုမရှိ လျှင် ၎င်းတို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းကို ဦးစားပေး အဖြစ်မြင်ရန် လျော့နည်းသည်။ ထို့ကြောင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုမတိုင်မီ အကယ်၍ သင်သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ မှ ၎င်းတို့အား ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကိစ္စရပ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း လိုလျှင် ၎င်းတို့ကို သင် နှင့် အတူဖြစ်ရန်လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီး သည်။

◆ အောက်ပါကြိုတင်ပြင်ဆင်ချက်ပုံစံများကို ထပ်လောင်းအရင်းအမြစ်များအဖြစ် မိတ်ဆက်ခြင်း

- **ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အစီအစဉ်ပုံစံ (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၅ က) ကိုကြည့်ပါ**။ အောက်တွင် အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြထားသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအစီအစဉ်ကို သင်တန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်ချက်များ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် ၎င်းသည် သင့်အတွက်နှင့် သင်၏အဖွဲ့အစည်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းကို အထောက်အပ့ံပေးရန် ပုံဖော်ထားသည်။

- **ဇာတ်ညွှန်း တည်ဆောက်ခြင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၅ က) ကို ကြည့်ပါ**။ သင်၏ဒေသတွင် ဖြစ်ပျက်နိုင်ချေရှိသော ဇာတ်ညွှန်းကို ဖော်ထုတ်ရန် လမ်းညွှန်မှု။ ဇာတ်ညွှန်း တည်ဆောက်မှုကို လမ်းညွှန်ရန် မေးခွန်းများသည် တူညီသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်သော အစီအစဉ်ပုံစံဇယား ၏ဒုတိယစာမျက်နှာတွင် ပါဝင်သည်။

- **ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ဖြစ်လာသောအရေးပေါ်အခြေအနေအစတစ်ခုတွင် ပင်မတစ်ဦးချင်းအတွက် တာဝန်ယူမှုဇယား (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၅ ခ)**- ဤအရာသည် ရိုးရှင်းသောမြေပုံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် မည်သူက မည်သူ့ကို ဆက်သွယ် သင့်သည်နှင့် ပြဿနာဖြစ်လာသောအခါ ၎င်းတို့၏ တာဝန်များက ဘာတွေဖြစ်မည်ကို အကျမ်းဖျင်းဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းသည် ဆက်သွယ်ရေးပိုင်းများကိုရှင်းလင်းစေပြီး တာဝန်ရှိသူများ သည်လိုအပ်သောအချိန်တွင် ဘာလုပ်မည်ကို သိရှိစေသည်

- **အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရသော ဝန်ထမ်းများအတွက် ပစ္စည်းကိရိယာများ စာရင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၄.၁၅ ဂ)ကို ကြည့်ပါ)**။ ဤအရာသည် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးသူ အဖွဲ့မှ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် လက်တွေ့အသုံးချ ရန် လိုအပ်မည့်ကိရိယာများ စာရင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လိုအပ်သော တန်ဆာပလာ အမျိုးအစားများနှင့် အရေအတွက်ကို မည်သူက ၎င်းတို့ကို ထုတ်ပိုးထားပြီး အဆင်သင့်ဖြစ်ရန် တာဝန်ရှိသည်ကို စာရင်းပြုစုထားသည်။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ အကြံပေးခြင်း၊အကျဉ်းချုံးခြင်းနှင့်နိဂုံးချုပ်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

◆ အောက်ပါတို့ကို မီးမောင်းထိုးပြပြီး သင်ခန်းစာအပိုင်း၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပါ။

- ကြိုတင်ပြင်ဆင်သောလှုပ်ရှားမှုများသည် တစ်စုံတစ်ဦးအား တာဝန်နှင့် အချိန်ကာလကို ခွဲဝေပေးထားခြင်း ဖြင့်တိကျသေချာသောအချိန်တွင် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။

- ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အားလုံး တစ်ခါတည်းလုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ တာဝန်များကို ဖြန့်ဝေပေးပါ။ တစ်ပတ်တာ အချိန်တွင် တာဝန်တစ်ခု (သို့)နှစ်ခုလုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်ချို့တစ်ဝက် ပြင်ဆင်ထားခြင်းသည် လုံးဝမပြင်ဆင်ထားခြင်း ထက် ပို၍ကောင်းသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သင်သည်တာဝန်အသေးများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဆောင်ရွက်မှု အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင်သည် မည်သည့်အလုပ်ကို တာဝန်ယူရလိမ့်မည်ကို အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအဖြစ်နှင့် တစ်ဦးချင်းအဖြစ် သင်၏အားသာချက်များ ဘယ်နေရာတွင်ရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း သတိရပါ။

သင်ခန်းစာ အပိုင်း ၁၆။ နိဂုံးချုပ်ခြင်း

လေ့လာသင်ယူခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- သင်ခန်းစာနှင့် နောက်ထပ်အဆင့်များကို ပြန်လည်လေ့လာကာ နိဂုံးချုပ်ပါ။

အချိန်။ ၁ နာရီ

လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ မေးခွန်းမေးရန်ချန်ထားသော နေရာ စက္ကူကပ်ထူ၊ သင်တန်းတစ်ပတ်အတွင်းမှ စက္ကူကပ်ထူများ၊ ဆုများအဖြစ်အသုံးပြုရန် ချောကလက် (သို့) တူညီသောအရာ၊ သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များ၊ နိဂုံးချုပ်ခြင်း လုပ်ရှားမှုအတွက် အသုံးပြုရန် သေးငယ်သော ဘောလုံး (သို့) အရာဝတ္ထု

ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြင်ဆင်ရန်

- မေးခွန်းမေးရန်ချန်ထားသော နေရာရှိ မေးခွန်းများကို ပြန်လည် လေ့လာဆန်းစစ်ပါ။ အကယ်၍ ချက်ချင်းမဖြေနိုင်သော မေးခွန်းများရှိလျှင် သင်တန်းသားများအတွက် အထောက်အပံ့အဖြစ် အသုံးချနိုင်သည့် နောက်ထပ် အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေထားပါ။
- သင်တန်းတစ်ပတ်အတွင်းမှ စက္ကူကပ်ထူများကို သင်တန်းခန်းမတစ်ဝိုက်တွင်စီစဉ်ထားပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ အကျဉ်းချုပ် နှင့် မေးခွန်းများ - ၃၀ မိနစ်

D4

◆ သင်တန်းသားများကို နံရံပေါ်မှ စက္ကူကပ်ထူများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရင်း သင်တန်းခန်းမတစ်လျှောက် လမ်းလျှောက်ရန် တောင်းဆိုပါ။

◆ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ငယ် အဖြစ်ခွဲပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ကို အစီအစဉ်ပုံစံအလွတ်တစ်ခု၊ သင်ခန်းစာအပိုင်းခေါင်းစဉ်များ နှင့် အဓိက သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာ အပိုင်းကို မှောက်လျက် တစ်ခုစီ ပေးပါ။ (ထိုသို့သာမဟုတ်လျှင် သင်တန်းသားများသည် စောစီးစွာ စတင်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ)

◆ ဤအရာသည် မည်သူက သင်တန်း၏ အကျဉ်းချုပ်ကို အမြန်ဆုံး ပြန်လည်ဖန်တီးနိုင်သည်ကို ကြည့်ရန် ပြိုင်ပွဲတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ အကျဉ်းချုပ်ကိုအတူတကွ ထားရှိပြီး ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ပံ့ပိုးကူညီသူက လာရောက်စစ်ဆေးပေးရန် လက်မြှောက်ရမည်။ အဖြေမှန်ကို အမြန်ဆုံးရရှိသော အဖွဲ့သည် ဆုရရှိမည်ဖြစ်သည်။

◆ အောက်ပါဇယားသည် အဖြေများစစ်ဆေးရန် အဓိကသတင်းအချက်အလက်ပါ သင်ခန်းစာအပိုင်း၏ မှန်ကန်သော စာရင်းများ ဖြစ်သည်။ (သင်သည် သင်တန်းအတွင်း၌ သင်ခန်းစာအပိုင်းများ (သို့) အကြောင်းအရာများကို ပြောင်းရွှေ့ထားပါက ဤအရာကို ပြုပြင်မွမ်းမံပါ။)

ပထမရက်

သင်ခန်းစာ အပိုင်း	အဓိက အချက်များ
အရေးပေါ်အခြေအနေများရှိ အမျိုးသမီးများ၊မိန်းကလေးငယ်များ နှင့် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု	• ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့်အရေးပေါ်အခြေအနေများ၏အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် • သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပဋိပက္ခအခြေအနေများ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများ • အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အပေါ်တွင် အရေးပေါ် အခြေနေများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု • အထူးစိုးရိမ်ရသော (သို့မဟုတ်) အချိန်ကြာရှည်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများ • ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ၏ အကျိုးဆက်များ
လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ - မိတ်ဆက်ခြင်း နှင့် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များ	• အရေးပေါ်အခြအနေများတွင် လျှင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ရမည့် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဆိုင်ရာ လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ၏ ရည်ရွယ်ချက် • အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ၌ ပါဝင်သော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များ • ကလေးသူငယ်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်း
လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ - ပုံစံများနှင့် လေ့ကျင့်မှု	• အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် လေ့လာဆန်းစစ်မှု တန်ဆာပလာများ (ဘေးကင်းလုံခြုံမှုစစ်ဆေးခြင်း၊ ဦးတည်အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း၊ ရပ်ရွာ အသိုင်းအဝန်း မြေပုံရေးဆွဲခြင်းလမ်းညွှန်၊ တစ်ဦးချင်း မေးမြန်းခြင်း ပုံစံ ၊ ဝန်ဆောင်မှုမြေပုံရေးဆွဲခြင်းပုံစံ) • ကွဲပြားခြားနားသော ပုံစံများ၏ ကောင်းကျိုးနှင့်အားနည်းချက်များ

ဒုတိယရက်

သင်ခန်းစာ အပိုင်း	အဓိက အချက်များ
အစီအစဉ်ပုံစံကို မိတ်ဆက်ခြင်း	• နိုင်ငံတကာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့ ၏ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကို အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက် အစီအစဉ်ပုံစံ ရည်ရွယ်ချက်များ • အစီအစဉ်ပုံစံ၏ ရည်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ရလဒ်များ • အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း အစီအစဉ်မှ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများ • အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်ခြင်း နှင့် တုံ့ပြန်ခြင်း အစီအစဉ်မှ မသန်စွမ်း လွတ်မြောက်လာသူများ • အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း ၏ စည်းမျဉ်းများ • အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များနှင့် လွတ်မြောက်လာသူများကို အထောက်အပံ့ ပေးသော ဆောင်ရွက်မှုများ
ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း	• အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု၏ အရေးပါသော အအဆင့်များ
စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့	• ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့အကြား ကွဲပြားမှု • စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့၏ ရည်ရွယ်ချက် • အလားအလာရှိသော စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှု	• ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို အဓိက ဖော်ပြထားသည့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်များ (လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ကို ပေါင်းစည်းလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် MISP,IASC လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များ၊ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသူများအား ပြုစုကုသပေးခြင်းဆိုင်ရာ WHO ၏ လမ်းညွှန်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်ခံရသူများအား ပြုစုကုသပေးခြင်းဆိုင်ရာ IRC၏ လမ်းညွှန် • ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လွတ်မြောက် လာသူများအတွက် အဓိက ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ကြားဝင် ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် အချိန်ဇယားများ
ညွှန်းပို့ခြင်း စနစ်များ	• ညွှန်းပို့ခြင်း စနစ်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အရေးပါမှု • ထိရောက်မှုရှိသော ညွှန်းပို့ခြင်း အတွက် အခက်အခဲအတားအဆီးများ

တတိယရက်

သင်ခန်းစာ အပိုင်း	အဓိက အချက်များ
လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း	• လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် • အဓိကခေါင်းစဉ်များ • ထိရောက်သော သတင်းစကားများ ဖန်တီးခြင်း (အကြမ်းဖက်မှု၏ ပုံရိပ်ကို အသုံးမပြုခြင်းအပါအဝင်) • ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း နည်းလမ်းများ • လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု
အန္တရာယ်လျှော့ချခြင်း	• အန္တရာယ် လျှော့ချခြင်းလုပ်ငန်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက် • အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အတွက် အန္တရာယ် အမျိုးအစားများ • အန္တရာယ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း နည်းဗျူဟာများ • အန္တရာယ် လျှော့ချခြင်း၏ စည်းမျဉ်းများ • လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုခြင်း နှင့်ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို တားဆီးခြင်း • အန္တရာယ် မပြုပါနဲ့
အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် အခြားသော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	• အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သော ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစားများ • ၄င်းအကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရန် နည်းဗျူဟာများ • အထူးစိုးရိမ်ရသော အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ၏ အကန့်အသတ်များ
သတင်းအချက်အလက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း	• သတင်းအချက်အလက် မျှဝေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် • သတင်းအချက်အလက်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ဝေမျှခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး အလေ့အထ • အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် အချက်အလက် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ဖျက်ဆီးခြင်း

စတုတ္ထနေ့

သင်ခန်းစာ အပိုင်း	အဓိက အချက်များ
ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် နှီးဆော် တိုက်တွန်းခြင်း	• ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ • အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းအတွက် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု ၏ အဓိက အချက်များ
အရေးပေါ်အခြေအနေကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း	• အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် • လေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု • ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပုံစံများ၏ အကျဉ်းချုံး

◆ မေးခွန်းများမေးရန် ချန်ထားသော နေရာတွင် ရှိသည့် မည်သည့်မေးခွန်းများကိုမဆို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပြီး ဆွေးနွေးပါ။ ဤသင်တန်းအတွင်းတွင် မဖြေဆိုနိုင်သောမေးခွန်းများရှိပါက အလေးပေးပြောဆိုကာ ၎င်းမေးခွန်းများအတွက် ဖြစ်နိုင်ပါ ထပ်လောင်းအရင်းအမြစ်များကို ပံ့ပိုးပေးပါ။ သင်တန်းသားများကို နောက်ထပ် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် သိလိုသော အကြောင်းအရာများ ရှိမရှိ မေးမြန်းကာ ဆွေးနွေးပါ။

စုံညီ ဆွေးနွေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း။ နောက်ဆုံး ပဟေဠိ (၂၀ မိနစ်)

◆ သင်သည် သင်တန်းသားများကို ဤသင်တန်း မပြီးဆုံးခင် နောက်ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ဤသင်တန်းအတွင်း ခြုံငုံသုံးသပ်ခဲ့သော ခေါင်းစဉ် အမျိုးမျိုးအပေါ် နားလည်ခြင်းကို တိုင်းတာရန် ပဟေဠိ တစ်ခု လုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

◆ သင်တန်းသားများကို လေးယောက် တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို တိရိစ္ဆာန်တစ်ကောင်၏ အသံကို အချက်ပေးသံအဖြစ် အသုံးပြုရန် အလို့ငှာ ရွေးချယ်ဖို့ တောင်းဆိုပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုစီ၏ အချက်ပေးသံကို စစ်ဆေးပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများ ဖတ်ပါ။ ပထမဦးဆုံး အချက်ပေးအသံကို ပေးသော အဖွဲ့သည် မေးခွန်းကို ဖြေဆိုရန် အချိန် ငါးစက္ကန့်ရသည်။ ၎င်းတို့ဖြေရာတွင် အဖြေမှားပါက သို့မဟုတ် အချိန်အကန့်အသတ်အတွင်း မဖြေဆိုနိုင်ပါက မေးခွန်းဖြေဖို့ အခွင့်အရေးသည် နောက်ထပ်အချက်ပေးသံကို ပေးသော အဖွဲ့စီသို့ ရောက်သွားသည်။ မည်သည့်အဖွဲ့မှ အချက်ပေးသံ မလုပ်လျှင် မေးခွန်းကို နောက်ထပ် တစ်ကြိမ် မေးပြီး မှားယွင်းစွာ ဖြေဆိုခဲ့သော အဖွဲ့မှလွဲ၍ ကျန်အဖွဲ့များအားလုံးကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။ အဖြေမှန်အတွက် အမှတ်(၂)မှတ်ပေးပြီး တချို့တစ်ဝက်သာ မှန်လျှင် အမှတ် (၁)မှတ်သာ ပေးပါ။ ထိုအခြေအနေတွင် အခြားတစ်ဖွဲ့ ပေးထားသောအဖြေကို ဖြည့်ခြင်းအားဖြင့် အမှတ်ထပ်ယူနိုင်ရန် ရွေးချယ်ခွင့် ပေးနိုင်သည်။

- ကျား/မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ (စကားလုံးအတိအကျမဖြစ်မည်ကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ - အထူးသဖြင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်/အကြမ်းဖက်မှု၊ စသည့် စကားလုံး ပြောဆိုလာပါက အမှတ်ပေးပါ။ ထို့အပြင် သဘောတူညီမှု ကျား၊မ ရေးရာ အခန်းကဏ္ဍများ /လူမှုရေးအရ အမျိုးသား နှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် လူမှုရေးအရ သတ်မှတ်ထားသော မျှော်မှန်းချက်တို့လည်း ပါဝင်သည်။
- အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ ထိလွယ်ခိုက်လွယ်စေသော နည်းလမ်း သုံးမျိုးကို ဖော်ပြပါ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပေါ်တွင် အချက်အလက် စုဆောင်းခြင်းအတွက် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အကြံပေးထောက်ခံချက်များ (၈)ခုထဲမှ လေးခုကို ဖော်ပြပါ။
- အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုဦးစားပေး အဆင့်တွေက ဘာတွေလဲ
- ဒေသဆိုင်ရာ NGO အမည်တပ်ထားသော (သင့်လျော်သော နာမည်ကို ဤနေရာတွင် ထည့်ပါ) တစ်ခုသည် လူထုနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် အသိပညာပေး မြင့်တင်ခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့သည် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုကို ယခင်က မဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးချေ။ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါတွင် ၄င်းတို့သည် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ဖြစ်ရပ်ပါစီမံခန့်ခွဲမှုကို စပေးသင့်သလား? အဘယ့်ကြောင့်နည်း? အဘယ့်ကြောင့် မဟုတ်ရပါသနည်း။
- စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့သုံးမျိုးကို ဖော်ပြပါ။
- အပန်းဖြေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်းသုံးမျိုးကို ဖော်ပြပါ
- လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက် သူများအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု နှစ်ခုနှင့် ၄င်းတို့ကို ထိထိ ရောက်ရောက်ဖြစ်ရန် ပေးရမည့် အချိန်ကို ဖော်ပြပါ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု လေ့လာဆန်းစစ်ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ပုံစံ

နှစ်မျိုးအမည်ကို ဖော်ပြပါ။

- အစုအဖွဲ့ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းစနစ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- အရေးပေါ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်မှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ?
- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကျား/မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတင်းအချက်အလက် ဝေမျှနိုင်သည့် အဓိကနည်းလမ်းနှစ်သွယ်ကို ဖော်ပြပါ။
- အလားအလာ ရှိသော အန္တရာယ်လျှော့ချရေး နည်းဗျူဟာများ၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ၊ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများသုံးခုကို ဖော်ပြပါ။
- ညွှန့်ပို့ခြင်းစနစ်၊ လမ်းကြောင်းတစ်ခုဆိုသည် အဘယ်နည်း ? ၎င်းသည် အဘယ့်တွက်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း

◆ အမှတ်များကို ရေတွက်ပါ။ ထို့နောက် အနိုင်ရရှိသော အဖွဲ့နှင့် ဒုတိယရရှိသော အဖွဲ့ကို ဆုများပေးပါ ။ ခေါင်းစဉ်ကို ဆွေးနွေးရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းရှိမှုကို သေချာစေရန် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်အနေဖြင့် ဖြေဆိုခဲ့ချိန်တွင် မမှန်ကန်သော အဖြေများကို အသုံးပြုပါ

စုညီ ဆွေးနွေးခြင်း။ နိဂုံးချုပ်ခြင်းနှင့် သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်များ - ၁၀ မိနစ်

- သင်သည် သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်များကို ပေးနေသည်ဆိုပါက ဤအချက်၌ ဤအရာကို ဆောင်ရွက်ပါ။ အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်တန်းသားများအတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၎င်းတို့၏ ကျေးဇူးတင်ခြင်းတရားကို ပြသရန် ကောင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်များကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းတွင် မှောက်ထားပြီး သင်တန်းသားများကို မည်သည့် သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်ရှေ့၌ မဆို မတ်တပ်ရန် တောင်းဆိုပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပြီး ၎င်း၏ရှေ့၌ ရှိသည့် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်တစ်ခုကို ကောက်ယူရပါမည်။ ထို့နောက် စက်ဝိုင်း၏ အလယ်သို့ လျှောက်လာပြီး လက်ခံသူ၏ အမည်ကိုဖတ်ရမည်။ လက်ခံသူကလည်း စက်ဝိုင်း၏ အလည်သို့ လျှောက်လာပြီး လက်ခံပြီး ၎င်း၏ သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ကို လက်ခံရမည်။ သင်တန်းသားများသည် လက်ခံသူကို ၎င်းတို့အသိအမှတ်ပြုမှုကို ပြသမည်။ (ရှေ့ကပုဂ္ဂိုလ်သည် စက်ဝိုင်းထဲမှ ၎င်း၏နေရာသို့ပြန်သွားရမည်။) သင်တန်းဆင်းလက်မှတ် လက်ခံရရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ၎င်းတို့၏အရှေ့၌ရှိသော သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်မှ အမည်ကိုဖတ်ရန် တောင်းဆိုပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် စက်ဝိုင်း၏အလယ်သို့ လာပြီးနောက် ထက်လက်ခံသူတစ်ယောက်ကို လွှဲပေးရမည်။ သင်တန်းသားအားလုံး သင်တန်းဆင်းလက်မှတ် မရရှိခင်အထိ ဤသို့ ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ပါ။

- အယောက်စီတိုင်းကို ၎င်းတို့၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။

- သင်သည် အချိန်ရလျှင် အကျဉ်းချုံး နိဂုံးချုပ်ခြင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ဘောလုံးပစ်ပြီး သင်တန်းအတွေ့အကြုံသည် ၎င်းတို့အတွက် ဘယ်လိုပုံစံမျိုးဖြစ်သည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး စာကြောင်းတစ်ကြောင်း ပြောရန် တောင်းဆိုပါ။ ထို့နောက် ဘောလုံးကို အခြားသင်တန်းသာ တစ်ဦးကို ပြန်ပစ်ပေးပါ။ အချိန်ရှိပါက ၎င်းလှုပ်ရှားမှုကို ဒုတိယအကြိမ် ဆက်လုပ်ပါ။ ဤတစ်ကြိမ်တွင် သင်တန်းသားများကို သင်တန်း၏ နိဂုံး၌ ၎င်းတို့ ဘယ်လိုခံစားရကြောင်း စကားလုံးတစ်လုံးပြောရန် တောင်းဆိုပါ။

- ဤအပိုင်းကို သင်တန်းသားများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ဆောင်မည့်အစီအစဉ်များကို မီးမောင်းထိုးပြခြင်းနှင့် ၎င်းတို့သည် အထောက်အပံ့အတွက် မည်သည့်နေရာတွင် နောက်ထပ် အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေနိုင်သည်ကို သတိပေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲများ

လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် နောက်ဆက်တွဲများကို သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအစုံထဲမှ သီးခြားစာရွက်စာတမ်းများတွင် တွေ့နိုင်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၁) - သင်တန်းသား အစီအစဉ်

နောက်ဆက်တွဲ (၂) - နောက်ခံ အကြောင်းအရာ ဖတ်ရှုစရာ

နောက်ဆက်တွဲ (၃) - ရုပ်ပုံကားချပ်များ

နောက်ဆက်တွဲ (၄) - သင်ခန်းစာအပိုင်းဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူများ၊ စာရွက်စာတမ်း နှင့် ပုံစံနာမူနာများ

နောက်ဆက်တွဲ (၅)- ထပ်လောင်း အရင်းအမြစ်များ

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE