

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

သင်တန်း



သင်ရိုး (၁)

PFA မိတ်ဆက်

လူမှုနီးန္ဒာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစင်တာ

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များ၏



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖယ်ဒရေးရှင်း

မာတိကာ

မိတ်ဆက်	၅
မိတ်ဆက်	၆
ဤလက်စွဲအားအသုံးပြုပုံ	၇
သင်တန်းပေးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း	၈
နေရာ	၈
အခန်းအား ပြင်ဆင်ခြင်း	၈
ပစ္စည်းကိရိယာများ	၈
အခြားအရာများ	၉
လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ်	၉

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ်	၁၁
လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ်	၁၂
လေ့ကျင့်ရေး အခန်းကဏ္ဍများ	၁၃
၁။ မိတ်ဆက်	၁၃
၂။ အထောက်အကူပြုသော အပြုအမူများ	၁၇
၃။ စိတ်ပူပင်သောကရောက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များအပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ	၁၈
၄။ PFA ဆိုတာ ဘာလဲ?	၂၀
၅။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ	၂၃
၆။ PFA သရုပ်ဖော်ခြင်း	၃၃
၇။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း	၃၄

၈။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း ----- ၃၆

နောက်ဆက်တွဲ ----- ၃၈

အချပ်ပို (က) - ရင်းနှီးမှုတိုးစေရန်နှင့် ရွှင်လန်းလာစေရန် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများ ----- ၃၉

အချပ်ပို (ခ) - နမူနာ လေ့ကျင့်ရေးအချိန်ဇယားများ ----- ၄၁

အချပ်ပို (ဂ) - လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး အရင်းအမြစ်များ ----- ၄၃

၁။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအတွက် အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုအချိန်ဇယား ----- ၄၃

၂။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ ----- ၄၄

၃။ PFA ထုတ်ပြန်ချက်များ ----- ၄၅

၄။ ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုများ ----- ၄၆

၅။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု တုံ့ပြန်ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ ----- ၄၈

အချပ်ပို (ဃ) - လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အကဲဖြတ်လွှာ ----- ၅၀

မိတ်ဆက်

မိတ်ဆက်

ဤနေ့တစ်ပိုင်းစာ လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးသည် သင်တန်းသားများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု (PFA) တွင် ပါဝင်သော အခြေခံစွမ်းရည်များကို မိတ်ဆက်ပေးသည်။ ၎င်းသည် ကဏ္ဍမျိုးစုံတွင် အလုပ်လုပ်နေသော ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအားလုံးအတွက် သင့်တော်သည်။ ၎င်းသည် သင်တန်းသားများအား

- မည်သည့်အရာသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အရာသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု မဟုတ်ဆိုသည်ကို ခွဲခြားသိမြင်စေရန်
- လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒ (၃) မျိုးဖြစ်သော “ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ” ကို နားလည်စေရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ယောက်အား PFA ပေးခြင်းကို အလေ့အကျင့်ရှိစေရန်
- အခြားသူများကို ကူညီပေးသည့်အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကရုစိုက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို သတိချပ်မိစေရန် စသည်ဖြင့် ရည်ရွယ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးသည် PFA အကြောင်း ဖော်ပြထားသော အစုံလိုက်လာသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသင်ရိုး (၄) ခုထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် “ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း လမ်းညွှန်” ဟုခေါ်သော မိတ်ဆက်စာအုပ်တစ်အုပ်နှင့် “ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်မိတ်ဆက်” ဟုခေါ်သော စာအုပ်ငယ်လေး တစ်အုပ် ပါဝင်သည်။

လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုး (၄) ခုမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးများ				
	(၁) PFA မိတ်ဆက်	(၂) အခြေခံ PFA	(၃) ကလေးများအတွက် PFA	(၄) အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့ခြင်း
ဘယ်လောက် ကြာမလဲ?	၄-၅ နာရီ	၈-၅ နာရီ	၈-၅ နာရီ	၂၁ နာရီ (၃ ရက်)

ဘယ်သူတွေကို လေ့ကျင့်ပေးမှာ လဲ?	ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီ ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ အားလုံး	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပေးခြင်းနှင့် ပတ်သတ်ပြီး ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံရှိထားသော ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များ	ကလေးများ၊ သူတို့၏ပြုစုစောင့်ရှောက် သူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရသည့် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ	ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင် များကို ဂရုစိုက် ဖေးမပေးရသည့် မန်နေဂျာနှင့် အခြားသူများ
ဘာကြောင့် အရာလဲ?	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း အကြောင်း အခြေခံစွမ်းရည်ကို မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းအ ကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ရင်ဆိုင်ရတတ်သော အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကို တင်ပြခြင်း၊ အကျပ်အတည်းအခက်အခဲ ကို တုံ့ပြန်ပုံများနှင့် အကူအညီပေးသူများက လျော်ကန်စွာ ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း မိတ်ဆက်ထားသည်။	ကလေးများ၏စိတ်ဖိစီးမှု ကို တုံ့ပြန်ပုံများ၊ ကလေးများ၊ မိဘများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် မည်သို့ ပြောဆိုဆက်သွယ်ရမည် ကို အဓိကတင်ပြထားသည်။	ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်း၊ စေတနာလုပ်အားရှင် များကဲ့သို့သော စိတ်ထိခိုက်စရာအခြေ အနေများကို အတူတကွ ကြုံတွေ့ရနိုင်သော လူအုပ်စုများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု ပေးပုံကို ဖော်ပြထားသည်။

‘သင်ရိုး (၂) - အခြေခံ PFA’ တွင် ကနဦးပါဝင်မှုကိုလိုအပ်သော ‘သင်ရိုး (၄) - အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့ခြင်း’ မှလွဲ၍ ကျန်သည့်လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးတစ်ခုစီသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မှီခိုခြင်းမရှိပေ။

ဤလက်စွဲအား အသုံးပြုပုံ

ဤသင်ရိုးသည် ၄နာရီ ၃၀ မိနစ် ကြာချိန်အတွင်း အပြီးသတ်တင်ပြနိုင်သော အခြေခံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် တင်ပြချက်များ၊ စိတ်ဝင်တစား ဆွေးနွေးခြင်းများ၊ သရုပ်ဖော်မှုများ၊ အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လှုပ်ရှားမှုများစသည့် ကျယ်ပြန့်သော လေ့ကျင့်ရေးနည်းလမ်းများ အသုံးပြုထားသည်။

ဤအစီအစဉ်အားပံ့ပိုးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်နှင့်အလုပ်လုပ်ရမည့် သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များအလိုက် သင်တန်းကို ချိန်ညှိရာတွင် သင်၏အကဲဖြတ်မှုကို အသုံးပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်တန်းအစီအစဉ် (‘မည်သည့်အချိန်’) ကို အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် စီစဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် မတူညီသော လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အကြံပြုထားသော သင်တန်းပေးနည်းများမှ (‘မည်သို့’) အချို့ကို အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အမျိုးမျိုးသော သင်ယူသူများအတွက် လိုက်ဖက်သောနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် သင်တန်းအား

သွက်လက်တက်ကြွပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုလိုသည်။ အထူးသဖြင့် သရုပ်ဖော်ခြင်းကဲ့သို့သော ပိုမိုထိရောက်စေသည့် သင်ကြားမှုပုံစံများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ပိုမိုတက်ကြွသော သင်တန်းပုံစံများကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုသည်။

လက်စွဲတွင် အသုံးပြုထားသော သင်္ကေတများ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

သင်္ကေတ	အဓိပ္ပါယ်
	လှုပ်ရှားမှုအတွက် ကြာချိန်
	လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်
	လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ
	ပံ့ပိုးသူ၏ ပြောစကား
	ပံ့ပိုးသူ မှတ်စု
	ပါဝါပိုင်ဆိုင်လိုက်

သင်တန်းပေးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်တန်းအားချောမွေ့စွာ လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် ထောင့်စေ့စွာပြင်ဆင်ထားရန် အရေးကြီးသည်။ အောက်ပါတို့သည် ပြင်ဆင်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အရာများ၏ စာရင်းဖြစ်သည်။

နေရာ

- ကားမှတ်တိုင် သို့မဟုတ် ရထားဘူတာ၊ ကားပါကင်၊ သန့်စင်ခန်းစသည်တို့ အနီးအနားတွင်ရှိသော တည်နေရာကို ရယူပါ။
- သင့်တော်သော အခန်းအပူချိန်ရှိပြီး၊ ပရိုဂျက်တာ သို့မဟုတ် စခရင်ဖြင့်ပြမည်ဆိုလျှင် မှောင်သွားအောင် လုပ်နိုင်သည့် အလင်းချိန်ညှိမှု ရနိုင်သောအခန်းမျိုးဖြစ်ရန် လိုသည်။

အခန်းအား ပြင်ဆင်ခြင်း

- သင်တန်းသားတက်ရောက်ခြင်းကို အားပေးမှုပြုရန်နှင့် နှစ်သိမ့်မှုရစေရန် အခန်းကို မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်ကို စဉ်းစားပါ။
- တစ်ချိန်တည်းတွင် သရုပ်ပြမှုများစွာလုပ်နိုင်ရန် (ဥပမာ - သင်တန်းသားအဖွဲ့ငယ်များ) အတွက် နေရာအလုံအလောက်ရှိစေရန်နှင့် လူများစွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် အခန်းအပိုများရှိစေရန် သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- လူအားလုံးမြင်နိုင်သော နာရီတစ်လုံး ထားပေးပါ။

ပစ္စည်းကိရိယာများ

- သင်တန်းအတွက် လက်ကမ်းစာစောင်များနှင့် လက်စွဲစာအုပ်မိတ္တူများ
- ဘောပင် သို့မဟုတ် ခဲတံများ
- ဝှိုက်ဘုတ် သို့မဟုတ် ထောင်၍ရသော နှစ်ဖက်လှန်နိုင်သည့် ကားချပ်အရှင်များ
- အမှတ်အသားပြုလုပ်၍ရသော ပစ္စည်းများ
- ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက်များ နှင့် ဗီဒီယိုများ အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ကွန်ပျူတာနှင့် ပရော်ဂျက်တာများ

အခြားအရာများ

- ဖြစ်နိုင်ပါက သရေစာမုန့်၊ ရေ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အစားအသောက်များ စီစဉ်ပေးပါ။
- အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အစားစားချိန် စီမံခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝှိုက်ဘုတ် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်လှန် ဇယားပေါ်တွင် အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးမှုများမှ အဓိကအချက်များကို လိုက်မှတ်ရန်အတွက် တွဲဖက် ပံ့ပိုးမည့်သူတစ်ယောက်လိုမလို စဉ်းစားပါ။
- အဓိကပံ့ပိုးသူ နှင့် တွဲဖက်ပံ့ပိုးသူတို့၏ ပံ့ပိုးမှုစွမ်းရည်၊ ကောင်းမွန်သောဆက်သွယ်မှုများသည် သင်တန်းသားများ၏သင်ယူမှုတွင် အကျိုးရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ်

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းအစီအစဉ်တွင် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ၊ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးအတွက် အချိန်သတ်မှတ်မှုများနှင့်အတူ လှုပ်ရှားမှုများကို စာရင်းပြုစုထားသည်။ နားချိန်များ၊ အစားစားချိန်များ သို့မဟုတ် အင်အားတက်ကြွရန်လုပ်ဆောင်မှုများအား ထည့်သွင်းဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါ။ မိမိ၏အစီအစဉ်ကို လိုက်ပြီး လိုအပ်သည်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဇယားနှင့် အစီအစဉ်ကို ဖန်တီးရေးဆွဲထားပါ။ အင်အားတက်ကြွရန်လုပ်ဆောင်မှုဥပမာများကို အချပ်ပို (က) တွင်ကြည့်ပြီး နမူနာသင်တန်းအချိန်ဇယားကို အချပ်ပို (ခ) တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

သရုပ်ဖော်ခြင်း

သရုပ်ဖော်ခြင်းနှစ်မျိုးရှိသည်။ ပထမတစ်ခုမှာ “သရုပ်ပြခြင်း” ဖြစ်ပြီး PFA ကူညီသူများက စိတ်သောကရောက်နေသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်အား အကူအညီပေးနေသည့်ဟန်ကို ပံ့ပိုးသူများကိုယ်တိုင် သရုပ်ဆောင်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒုတိယတစ်ခုမှာ “နိုးကြားတက်ကြွ သရုပ်ဖော်မှု” ဖြစ်ပြီး စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအား PFA ပေးသည့်ပုံကို သင်တန်းသားများက ပါဝင်လေ့ကျင့်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ သရုပ်ဖော်ခြင်းနှစ်မျိုးစလုံးကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။

သရုပ်ပြခြင်း - တူညီသောအကြောင်းအရာများကို နမူနာအဖြစ်ထားပြီး နှစ်ကြိမ်သရုပ်ပြပေးခြင်းသည် အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။ ပထမအကြိမ်တွင် PFA စွမ်းရည်များအသုံးပြုရာတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော အားနည်းချက်များ၊ လုပ်လေ့ရှိသောအမှားများကို သရုပ်ပြနိုင်ပြီး ဒုတိယအကြိမ်တွင် PFA စွမ်းရည်များကို ပို၍ကောင်းမွန်စွာ အသုံးချနိုင်မှုကို သရုပ်ပြနိုင်သည်။ ဤအရာသည် သင်တန်းသားများအား PFA ပေးသည့်အချိန်၌ လုပ်သင့်သည့်အရာ၊

ရှောင်သင့်သည့်အရာတို့ကို သင်ယူရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

နမူနာဖော်ပြချက်များကို နီးကြားတက်ကြွသရုပ်ဖော်မှုတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် အချပ်ပို (ဂ) ၌ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းတို့တွင် စိတ်သောကရောက်နေသော လူ/လူများ၏ နောက်ခံအချက်အလက်များကို ပေးထားသော်လည်း အတိအကျ သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတွင် ပါဝင်သူများ မည်သို့တုံ့ပြန်သည်၊ ဖြေကြားသည်များနှင့် ပတ်သတ်၍ အတိအကျ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။ နမူနာဖော်ပြချက်များကို သင်အလုပ်လုပ်နေသော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များ၊ လူမှုရေးထုံးတမ်းများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ချိန်ညှိနိုင်သည်။

နီးကြားတက်ကြွ သရုပ်ဖော်မှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ - သင်တန်းသားများအား သူတို့သည် နမူနာများအဖြစ် ဖော်ပြထားသော အခြေအနေအတိုင်း ကြုံနေရပြီး ထိုသို့တုံ့ပြန်နေသည်ဟု စိတ်ကူးရန် တိုက်တွန်းပါ။ ထိုမှသာ သူတို့သည် ကူညီပေးမည့်သူ၏ မေးခွန်းများကို တုံ့ပြန်နိုင်ပြီး လက်တွေ့ကျကျသရုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ထိခိုက်နေသူနေရာမှ သရုပ်ဆောင်ရသည့်သူများအား သူတို့၏ PFA အသိကို မေ့ထားရန်၊ မေ့နေဟန်ဆောင်ရန် သင်ကြားပေးပါ။ သူတို့သည် ကူညီမည့်သူများအတွက် အလွန်ခက်ခဲစေရန်လည်း မလုပ်သင့်ပေ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အဆင်မပြေစေဘဲ သင်ကြားရေးကို နှောင့်ယှက်ရာကျသည်။

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းအစီအစဉ်

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းအစီအစဉ်

သင်ရိုး ၁။ PFA မိတ်ဆက်

လှုပ်ရှားမှု	အချိန် (မိနစ်ဖြင့်)	ပစ္စည်းများ
၁။ မိတ်ဆက်	၄၀	လှန်၍ရသော ကားချပ်အရှင်နှင့် မှတ်သားရန်ပစ္စည်းများ
၁-၁။ PFA မိတ်ဆက်	၁၀	သင်၏လေ့ကျင့်ရေး အချိန်ဇယားကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် ကားချပ်
၁-၂။ ဂိမ်းမိတ်ဆက်	၂၀	
၁-၃။ လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်	၅	
၁-၄။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ	၅	
၂။ အထောက်အကူပြုသော အပြုအမူများ	၁၅	ကားချပ်အရှင်နှင့် မှတ်သားရန်ပစ္စည်းများ
၃။ စိတ်ဖိစီးရာဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ	၂၀	အချပ်ပို (ဂ - ၁) - စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် အဖြစ်များသောတုံ့ပြန်မှုများပြအချိန်ဇယား၊ အချပ်ပို (ဂ - ၂) မိတ္တူများ။ စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်ရပ်များအပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ၊ ကော်၊ ကားချပ်အရှင်နှင့် မှတ်သားရန်ပစ္စည်းများ
၄။ PFA ဆိုတာ ဘာလဲ	၂၀	အချပ်ပို (ဂ - ၃) PFA တင်ပြချက်များ၏ မိတ္တူများ
၅။ ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ	၉၀	
၅-၁။ လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒများအား မိတ်ဆက်ခြင်း	၅	ကြည့်ရှုပါ - 'ကြည့်ရှုပါ' အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်ပြ ကားချပ်များနှင့် အချပ်ပို (ဂ - ၄) ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုမိတ္တူများ
၅-၂။ ကြည့်ရှုပါ	၁၅	
၅-၃။ နားထောင်ပါ	၁၅	
(က) ဂရုတစိုက် နားထောင်ခြင်း	၂၅	
(ခ) စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအား စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် လုပ်ဆောင်ခြင်း	၅	နားထောင်ပါ - 'နားထောင်ပါ' အတွက် ပြင်ဆင်ထားသော လုပ်ဆောင်ချက်ပြ ကားချပ်များ
(ဂ) လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို မေးမြန်းခြင်းနှင့် စိတ်သောကရောက်နေသောသူအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား ကူညီအဖြေရှာပေးခြင်း	၁၀	
၅-၄။ ချိတ်ဆက်ပါ	၁၅	
၆။ PFA သရုပ်ဖော်များ	၄၅	
၇။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း	၁၅	အချပ်ပို (ဂ - ၅)။ PFA လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒများ၊ အချပ်ပို (ဂ - ၆) သရုပ်ဖော် တုံ့ပြန်ချက် ပုံစံလွှာများ
		ကားချပ်စာရွက်များ၊ မှတ်သားရန်ပစ္စည်းများ၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင် စီမံသူများ၏ ဆက်သွယ်ရန်

		အချက်အလက်များ စသည်ဖြင့်။
၈။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း	၅	အချပ်ပို (ဃ)လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အကဲဖြတ်လွှာများ

လေ့ကျင့်ရေး အခန်းကဏ္ဍများ

၁။ မိတ်ဆက်

ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက် - ၁

ကြာချိန် (၄၀) မိနစ်

၁-၁။ PFA မိတ်ဆက်

ကြာချိန် (၁၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းသားများအား PFA ကို မိတ်ဆက်ပေးရန်
လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ - မရှိပါ။

၁။ သင်တန်းသားများကို ကြိုဆိုပြီး ပံ့ပိုးသူများကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ နောက်ထပ်လှုပ်ရှားမှုတွင် သင်တန်းသားများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ မိတ်ဆက်ရန် အခွင့်အရေးရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား အတွဲလိုက်တွဲစေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု (PFA) နှင့်ပတ်သတ်၍ သိသည့်အရာများကို နှစ်မိနစ်ခန့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၃။ နှစ်မိနစ်ကြာပြီးနောက် PFA နှင့်ပတ်သတ်ပြီး သိသည့်အရာများကို ပြန်မျှဝေပေးရန် ပြောပါ။ သင်တန်းသားများထဲမှ မည်သူမှ PFA နှင့်ပတ်သတ်ပြီး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုမရှိလျှင် ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်း သိသည့်အရာများကို မေးခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ထို့နောက်မှ PFA ကို မည်သည့်အရာဟု ထင်သလဲဟု ထပ်မေးနိုင်သည်။

၄။ သူတို့၏ ဖြေကြားမှုများကို အနှစ်ချုပ်၍ ရှင်းပြပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတာ စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေတဲ့သူတွေကို ကူညီတဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့၊ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ဖြတ်ကျော်ဖို့အတွက် ရှိသင့်တဲ့ စွမ်းရည်တွေ ထားသင့်တဲ့သဘောထားတွေကို ပြောတာဖြစ်တယ်။ ဒီစွမ်းရည်တွေကို ခင်ဗျားတို့သင်ပြီးသွားတာနဲ့ အဲဒီစွမ်းရည်တွေကို မိမိဘဝမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် အကျပ်အတည်းတစ်ခုခုကြုံရတဲ့အခါ အသုံးပြုနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

၅။ ယခု အတွဲလိုက်အုပ်စုများကို အချိန် နှစ်မိနစ်ပေးပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည့်အခြေအနေကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေအနေများမှာ မည်သည့်အခြေအနေမျိုးဖြစ်နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၆။ သူတို့အကြံပြုထားသောအခြေအနေများမှ တစ်ချို့ကို အုပ်စုတစ်ခုလုံးအား မျှဝေရန် ပြောပါ။

ဥပမာများမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သည်

- မိမိတွင် ပြင်းထန်သောရောဂါဝေဒနာတစ်ခု ရှိနေသည်ကို သိသွားသည့်အခါ
- ကားအက်စီးဒင့်ဖြစ်သည့်အခါ
- စော်ကားခံရခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ
- ကြောက်လန့်စရာကောင်းသော သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာရဖွယ်ရာဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ခုကို မျက်မြင်တွေ့ကြုံရသည့်အခါ
- မြေငလျင် သို့မဟုတ် ရေကြီးခြင်းကဲ့သို့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ

ချစ်ခင်ရသူကို ဆုံးရှုံးရသည့်အခါ စသည့် အခြေအနေများ ဖြစ်နိုင်သည်။

၇။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များသည် တစ်ဦးချင်းအလိုက်ဖြစ်နိုင်သလို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်နိုင်ကြောင်းလည်း မြင်သာအောင်ပြောပြပါ။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်ရေးကွာရှင်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ဖြတ်သန်းနေရခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ရသူတစ်ဦးအား ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်သော သို့မဟုတ် လူနှင့်ဆက်စပ်သော ဘေးအန္တရာယ်များကဲ့သို့သော အများမြင်သာသည့်အခြေအနေမျိုးဖြစ်နိုင်ပြီး လူများစွာကို အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်သော ပြဿနာများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၈။ ဆက်လက်၍ ရှင်းပြပါ။

ခန့်က ခင်ဗျားတို့ပြောခဲ့တဲ့ ကြောက်လန့်စရာ၊ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်မျိုးတွေကို ကြုံရတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေ၊ အတွေးတွေ၊ ပြီးရင် ခံစားချက်တွေနဲ့ တုံ့ပြန်ကြတယ်။ အဲဒါက ပုံမှန်ပဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဘယ်သူမဆို စိတ်ဖိစီးစရာ ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေကို ဖြတ်သန်းရတဲ့အချိန် တုံ့ပြန်တတ်ကြတယ်။ လူအများစုက ခက်ခဲတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့အားနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူတို့မိတ်ဆွေ၊ မိသားစု၊ သို့မဟုတ် အခြားသူတွေရဲ့အကူအညီနဲ့ဖြစ်ဖြစ် နာလန်ထူနိုင်ကြတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုမှာ စိတ်သောကရောက်စရာ အဖြစ်အပျက်တွေကို ပုံမှန်အားဖြင့် ဘယ်လိုမျိုးတုံ့ပြန်ကြသလဲ၊ အဲလိုတုံ့ပြန်တဲ့အခါ လူတွေကို ဖြတ်ကျော်နိုင်အောင်လို့ ဘယ်လိုကူညီပေးမလဲဆိုတာတွေ ပါဝင်တယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုက စိတ်သောကရောက်နေတဲ့သူတွေကို စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်တွေ့ကျကျပဲဖြစ်ဖြစ် ပိုပြီးကောင်းကောင်း ကုစားဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့ အကူအညီပေးနိုင်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ စိတ်ထိခိုက်စေခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို လျော့ချပေးနိုင်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းက ထိခိုက်ခံစားနေရတဲ့လူကို စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေပြီး နာလန်ထူဖို့ မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ လူမှုအထောက်အပံ့တွေရနိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

ဒီနေ့တော့ ခင်ဗျားတို့လေ့လာရမှာက လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃) ရပ်ဖြစ်တဲ့ 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနဲ့ ချိတ်ဆက်ပါ' တို့ ဖြစ်တယ်။ သူတို့က မှတ်မိလွယ်ပြီး စိတ်သောကရောက်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို PFA ပေးတဲ့နေရာမှာ အသုံးဝင်တဲ့အချက်တွေ ဖြစ်တယ်။

တစ်ချို့လူတွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုက ပေးနိုင်တဲ့ အကူအညီထက် ပိုလိုတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ကြတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်တွေကို လေ့လာခြင်းရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနဲ့ လူတစ်ယောက်က တခြားအကူအညီကို လိုအပ်နေတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ၊ ပြီးတော့ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့သူကို လွှဲပြောင်းပေးဖို့ ဘယ်သူ့ကိုဆက်သွယ်ရမလဲ ဒါတွေကို သိနေဖို့လိုတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဒါတွေကို နောက်ပိုင်း သင်တန်းတက်ရင်းနဲ့ ထပ်ပြောကြတာပေါ့။

၁-၂။ မိတ်ဆက်ဂိမ်း

ကြာချိန် (၂၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းသားများအား အချင်းချင်း မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် ရင်းနှီးပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို မြှင့်တင်ပေးရန်။

- PFA ၏ လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒများဖြစ်သော 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ' ကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - မရှိပါ။

၁။ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တပ်ရပ်စေခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ သင်တန်းသားများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းငယ်ပို၍ လေ့လာလို့ရစေရန် ဂိမ်းတစ်ခုဆော့ကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ လူတိုင်းအား အခန်းကို ပတ်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် မိမိနှင့် တူသည့်တစ်စုံတစ်ခုရှိသော တွဲဖော်တစ်ယောက်ကိုရှာခိုင်းပါ။ ၎င်းသည် သူတို့မြင်နိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ရမည်။ ဥပမာ တီရှပ်အရောင်အတူတူ ဝတ်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆံပင် သို့မဟုတ် မျက်လုံးအရောင်တူခြင်း စသည်ဖြင့်။

၃။ လူတိုင်း တွဲဖော်ကိုရှာတွေ့ပြီးလျှင် တစ်ဖက်လူ၏နာမည်ကိုမေးပြီး မိမိ၏တွဲဖော်ကို အုပ်စုတစ်ခုလုံးနှင့် မိတ်ဆက်ပေးဖို့ ပြင်ဆင်ထားရန် ပြောပါ။

၄။ လူတိုင်းကို စက်ဝိုင်းဆီသို့ပြန်ခေါ် ပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီအား သူ၏တွဲဖော်အကြောင်းကို တစ်အုပ်စုလုံးအား မိတ်ဆက်ပေးဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၅။ ယခုအကြိမ်တွင် လူတိုင်းအား လှုပ်ရှားမှုကို တစ်ဖန်ပြန်စစပြီး တွဲဖော်တစ်ယောက်ကို ပြန်ရှာခိုင်းပါ။ သို့သော် သည်တစ်ခေါက် တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုရှာဖွေရာတွင် နားထောင်ခြင်းဖြင့် ရှာဖွေရန်လိုအပ်သည်။ သင်တန်းသားများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားပြောရန် မိနစ်အနည်းငယ်ပေးထားပါ။ နားထောင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် မိမိနှင့်တူညီမှုရှိသော တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် တူညီသော သားသမီး အရေအတွက်၊ သို့မဟုတ် နေထိုင်သည့်နေရာ တူညီမှု၊ သို့မဟုတ် သဘောကျသော ဂီတအမျိုးအစား တူညီမှု စသည်တို့ဖြစ်သည်။

၆။ လူတိုင်း တွဲဖော်ကိုယ်စီ ရှာတွေ့သွားပါက သူတို့ကို စက်ဝိုင်းဆီပြန်ခေါ် ပြီး သူတို့၏တူညီမှုအကြောင်းကို အုပ်စုတွင်း၌ ပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။

၇။ ယခုအကြိမ်တွင်လည်း လူတိုင်းကို နောက်ဆုံးတစ်ခေါက်အနေဖြင့် လှည့်လည်လျှောက်စေပြီး စကားပြောရန် လူအသစ်တစ်ယောက်ကို ရှာခိုင်းပါ။ နောက်ဆုံးအလုပ်မှာ အုပ်စုတစ်ခုလုံးတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြားရှိသော တူညီမှုများမှတစ်ဆင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိနေသည့် လူကွင်းဆက်တစ်ခုကို ဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ မိမိနှင့် တူညီမှုရှိသည့် တွဲဖော်တစ်ယောက်ကိုရှာတွေ့သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အတူတူလျက်အနေအထားဖြင့် သူတို့နှင့်တူညီမှုရှိသည့် အခြားအတွဲတစ်ခုကို အတူလိုက်ရှာကြရန် ဖြစ်သည်။ အုပ်စုတစ်ခုလုံးချိတ်ဆက်မှုပြီးသွားပါက သူတို့အားလုံး၌ တူညီမှုတစ်ခုရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သူတို့အားလုံးသည် သင်တန်းတွင်ရှိနေခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

၈။ ဥပမာ - သောမတ်စ်သည် ဂျက်စီနှင့်ချိတ်ဆက်လိုက်သည်မှာ သူတို့နှစ်ဦးစလုံး စာဖတ်ခြင်းကို နှစ်သက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အက်ဇရာနှင့် မာဟာတို့ တွဲလိုက်သည်မှာလည်း နှစ်ဦးစလုံးက ဂန္ထဝင်ဂီတကို နှစ်သက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သောမတ်စ်၊ ဂျက်ဇီ၊ အက်ဇရာနှင့် မာဟာတို့ ချိတ်ဆက်မိသည်မှာ သူတို့အားလုံး ပီဇာကို ကြိုက်သောကြောင့် စသည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။

၉။ သင်တန်းသားများက လူကွင်းဆက်ကို ဖွဲ့စည်းလိုက်သည့်အခါတွင် သူတို့အား စက်ဝိုင်းတစ်ခုပုံစံချိတ်ဆက်ရန် ပြောပါ။ သူတို့သည် ယခုအချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု၏ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃)ရပ်ဖြစ်သည့် ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ ကို လေ့ကျင့်ပြီးသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရင်းဖြင့် လှူရှားမှုကို အဆုံးသတ်ပါ။

၁-၃။ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အချိန်ဇယား **ကြာချိန် - (၅) မိနစ်** **ပါဝါပွင့်ဆလိုက် - ၁**

လှူရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးအစီအစဉ်နှင့် တက်ရောက်လာသူများကို ချိန်သားကိုက်စေရန်။
လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးအစီအစဉ် အကြောင်းအရာများရေးထားသော ကားချပ်အရှင်များ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် မိတ္တူများ

၁။ ကားချပ်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ပါဝါပွင့်ဆလိုက်ပေါ်တွင် ရေးထားသော လေ့ကျင့်ရေး အချိန်ဇယားအတိုင်း သွားပြီး လှူရှားမှုတစ်ခုချင်းစီအကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြပါ။

၂။ စတင်ချိန်နှင့် ပြီးဆုံးချိန်၊ အစားစားရန်နားချိန်၊ သန့်စင်ခန်းနေရာ စသည်ဖြင့် လက်တွေ့ကျသည့် အချက်အလက်များအားလုံးကို သင်တန်းသားများအား ပေးထားပါ။

၃။ ဤသင်တန်းမှာ အခြေခံ PFA စွမ်းရည်များအကြောင်း ရက်တိုသင်တန်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ရှုပ်ထွေးသည့် အခြေအနေများကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရန် သို့မဟုတ် ကလေးများ၊ ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအား PFA ကို မည်သို့ပေးရန် စသည့်ခေါင်းစဉ်များအား ပါဝင်ခြင်းမရှိသေးဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းခေါင်းစဉ်များကို နောင်တစ်ချိန်တွင်စီစဉ်မည့် အခြားသင်တန်းသင်ရိုးများတွင်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

၁-၄။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ **ကြာချိန် (၅) မိနစ်**

လှူရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - အဖွဲ့အတွက် လုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံစည်းများကို သဘောတူလိုက်နာရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - လှန်၍ရသော ကားချပ်အရှင်နှင့် မှတ်သားရန်ပစ္စည်းများ

၁။ အုပ်စုအနေဖြင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် လူတိုင်းပါဝင်မျှဝေနိုင်ရန် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည်ဟု ခံစားရသည့် လုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို သဘောတူခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၃) စုဖွဲ့စေပြီး အုပ်စုအတွက် အရေးကြီးသည်ဟုထင်သည့် စည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးရန် တစ်မိနစ်အချိန်ပေးပါ။

၃။ အုပ်စုများကို ဖိတ်ပြီး သူတို့ရွေးချယ်ထားသော စည်းမျဉ်းများကို မျှဝေရန် လှန်၍ရသော ကားချပ်အရှင်ပေါ်တွင် ရေးချခိုင်းပါ။

အုပ်စုများအား တခြားအုပ်စုများ ဖော်ပြပြီးသား စည်းမျဉ်းများကို ထပ်မံထည့်မိစေရန် သတိပေးပါ။

ကောင်းမွန်သော စည်းမျဉ်းနမူနာများမှာ-

- သင်တန်းချိန်အတောအတွင်း လက်ကိုင်ဖုန်းများကို ပိတ်ထားပါ။
- အချိန်ကို လေးစားမှုရှိပါ။ စချိန်နဲ့ ပြီးချိန် တိကျစွာ ရှိပါစေ၊ နားချိန်ပြီးသည်နှင့် ချက်ခြင်းပြန်လာပါ။

- အနောက်အယုတ်မပြုရ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစည်းဘောင်များဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားမှုထားပါ။
- လူတိုင်းအား မိမိကိုယ်ပိုင်အမြင်ကို မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ထားသည်။ သို့သော် မည်သူ့ကိုမှ စကားပြောလာရန် ဖိအားပေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရ။
- အာရုံစိုက်မှုအပြည့်ဖြင့် နားထောင်ပါ။
- အခြားသူများက အတွေ့အကြုံကို မျှဝေနေချိန်တွင် ဝေဖန်မှုမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- အခက်အခဲရှိပါက ပံ့ပိုးသူများကို အသိပေးပါ။
- မေးခွန်းမေးခြင်းကို အားပေးပါသည်။
- အုပ်စုတွင်း ဖော်ပြခဲ့သော အကြောင်းအရာအားလုံးအား လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။

၄။ သင်တန်းအချိန်တွင် အုပ်စုတွင်းမျှဝေခဲ့သော ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များအား လျှို့ဝှက်ထားရန်နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များအား ထိန်းသိမ်းခြင်း၏ အရေးပါပုံကို မြင်သာအောင်ရှင်းပြပါ။ ဤသို့ပြုခြင်းသည် ယုံကြည်မှုကိုအားပေးသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖြစ်စေပြီး သင်တန်းသားများအတွက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဇာတ်ကြောင်းများ၊ ခံစားချက်များကို မျှဝေရန် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး လုံခြုံမှုကို ခံစားရစေမည်ဖြစ်သည်။

၅။ သင်တန်းသားများအား လှုပ်ရှားမှုအားလုံးတွင် ပါဝင်ရန်မလိုကြောင်း ပြောပြပါ။ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတွင် ပါဝင်ရန် အဆင်မပြေပါက မပါဝင်ဘဲ ကြည့်ရှုလေ့လာနေနိုင်သည်။

၆။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း လူအားလုံးရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နိုင်သောနေရာတွင် သဘောတူထားသော အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ပြသထားပါ။

၂။ အထောက်အကူပြုသော အပြုအမူများ

ကြာချိန် - (၁၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းသားများအနေဖြင့် စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ယောက်အတွက် မည်သည့်အရာက အကူအညီဖြစ်သည်ကို စဉ်းစားစေခြင်း

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - လှန်၍ရသော ကားချပ်အရှင်နှင့် မှတ်သားရန်ပစ္စည်းများ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - တွဲဖက်ပံ့ပိုးသူ သို့မဟုတ် အုပ်စုထဲတွင် စေတနာလုပ်အားရှင် တစ်ယောက်ယောက်ရှိပါက သူတို့ကို ကားချပ်ပေါ်တွင် လိုက်ရေးပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ ထိုမှသာ သင်သည် ပြောနေသည့်အကြောင်းအရာအပေါ် အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၁။ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ဘဝတွင် မမျှော်လင့်ခဲ့ဖူးသည့် တစ်စုံတစ်ရာကို တွေ့ကြုံရပြီး ထိုအရာသည် ပုံမှန်ထက်ပို၍ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲကာ စိတ်ပူပင်သောကရောက်လာရသည့်အချိန်တစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။

၂။ ယခု မေးရမည်မှာ သူတို့ထိုအတွေ့အကြုံကို ကြုံတွေ့ရချိန်တွင် လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် တစ်ယောက်ထက်ပိုသောလူများထံမှ အကူအညီရယူဖူးခြင်းရှိမရှိ တွေးကြည့်ခိုင်းပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များက သူတို့အား ကူညီပေးရန် မည်သည့်အရာများလုပ်ခဲ့သည်နှင့် အမှန်တကယ်အကူအညီဖြစ်မဖြစ် ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။

၃။ မည်သည်က အကူအညီဖြစ်ခဲ့သည်၊ မည်သည်က အကူအညီမဖြစ်ခဲ့သည်တို့ကို သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ပြီး မျှဝေပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သူတို့အား အကူအညီယူစေခဲ့သော ခက်ခဲသည့်အတွေ့အကြုံအကြောင်းအား အသေးစိတ်မပြောစေဘဲ သူတို့လက်ခံရရှိခဲ့သော အကူအညီအပေါ်တွင်သာ အလေးထားပြောခိုင်းပါ။

၄။ သင်၏ တွဲဖက်ပံ့ပိုးသူ သို့မဟုတ် စေတနာလုပ်အားရှင်အား သင်တန်းသားများ ပြောပြသည့် စကားများထဲမှ အချို့သော အဓိကစကားလုံးများကို ကားချပ်ပေါ်တွင် မှတ်စုချရေးပေးရန် ပြောပါ။ ၎င်းတို့အား ‘အကူအညီဖြစ်သည်’ နှင့် ‘အကူအညီမဖြစ်ပါ’ ဇယားတိုင်နှစ်တိုင်ဆွဲ၍ သက်ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ရေးပေးပါ။ ညာဘက်ရှိဇယားတွင် သင်တန်းသားများ ပြောလာနိုင်သည့် နမူနာများကို ဖော်ပြထားသည်။

အကူအညီဖြစ်သည်	အကူအညီမဖြစ်ပါ
- တည်ငြိမ်စွာနားထောင်ပေးခြင်း - မိမိ၏မိသားစုများကို ခေါ်ပေးခြင်း - ရေတစ်ခွက် ယူလာပေးခြင်း - အခြေအနေအား ထိန်းချုပ်ခြင်း	- အကူအညီပေးသူကိုယ်တိုင် စတင်အကြောက်လွန်လာခြင်း - အခြေအနေအား ထိန်းချုပ်မှုပြုလာခြင်း - တစ်ချိန်လုံး အနှောက်အယှက်ပေးနေခြင်း - သူတို့အကြောင်း ပြောပြနေခြင်း

၅။ အဖြေများကို အသုံးပြု၍ မတူညီသောအရာများသည် မတူညီသော အခြေအနေများနှင့် မတူညီသောလူများအတွက် အကူအညီဖြစ်စေကြောင်းပြသပါ။ သွေးလန့်နေသော တစ်စုံတစ်ယောက်အဖို့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ၎င်းအခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ပေးပြီး လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်းသည် ကူညီရာရောက်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း တခြားသူတစ်ယောက်အတွက် ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်၏ လုပ်နိုင်စွမ်းဆုံးရှုံးသကဲ့သို့ ခံစားရစေပြီး မကျော်ဖြတ်နိုင်တော့ဟု တွေးမိစေသည့်အတွက်ကြောင့် အကူအညီမဖြစ်ဟု တွေးနိုင်သည်။

၃။ စိတ်ပူပင်သောကရောက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များအပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - စိတ်သောကရောက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များအပေါ်အတွေ့များသော တုံ့ပြန်ပုံများအကြောင်း

ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (၈) အားမှီငြမ်းမှု၊ (၁) စိတ်သောကရောက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များအပေါ်

အတွေ့များသော တုံ့ပြန်ပုံများအကြောင်းအချိန်ပြဖြစ်စဉ်ဇယား (တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ပတ်သတ်၍ အချိန်ပြဇယားနမူနာ)

- အချပ်ပို (၈) မိတ္တူများ၊ (၂) စိတ်သောကရောက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များအပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ၊ ကတ်ကြေး၊ ကော်၊ ကားချပ်အရှင်နှင့် မှတ်သားရန် ပစ္စည်းကိရိယာများ

ပံ့ပိုးသူ၏ မှတ်စု - ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု မိတ်ဆက်စာအုပ်ထဲမှ အကျပ်အတည်းပြ သာနာများအပေါ်တုံ့ပြန်ပုံများအကြောင်း ဖတ်ရှုပါ။

၁။ သင်တန်းသားများအား သူတို့တွေးမိသည့် ခက်ခဲသောအတွေ့အကြုံများအကြောင်းနှင့် သူတို့ မည်သို့တုံ့ပြန်ခဲ့သည်ကို မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ပြန်လည်တွေးတောသုံးသပ်ခိုင်းပါ။

၂။ သင်တန်းသား (၄) ဦးလျှင် တစ်အုပ်စုဖွဲ့စေပြီး ကားချပ်အရှင်တစ်ခုနှင့် သက်တောင့်သက်သာ အလုပ်လုပ်နိုင်သောနေရာတွင် အတူတူထိုင်ခိုင်းပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီကို ကားချပ်အရှင်တစ်ခုနှင့် ဆော့ပင်ပေးထားပြီး ဘာအတွက်အသုံးပြုရမည်ကို ပြောသည့်အထိ ခေတ္တစောင့်ခိုင်းထားပါ။

၃။ လူတို့သည် စိတ်သောကရောက်စရာ အဖြစ်အပျက်များနှင့် ကြုံရချိန်တွင် ပုံမှန် မည်သို့တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်ကို အုပ်စုများအား မေးမြန်း၍ ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် မိနစ်အနည်းငယ်ပေးထားပါ။ ပြီးလျှင် အချိန်နှင့်အမျှ တုံ့ပြန်ပုံများ မည်သို့ပြောင်းလဲလာသည်ကို ပြန်လည်တွေးတောရန် ပြောပါ။

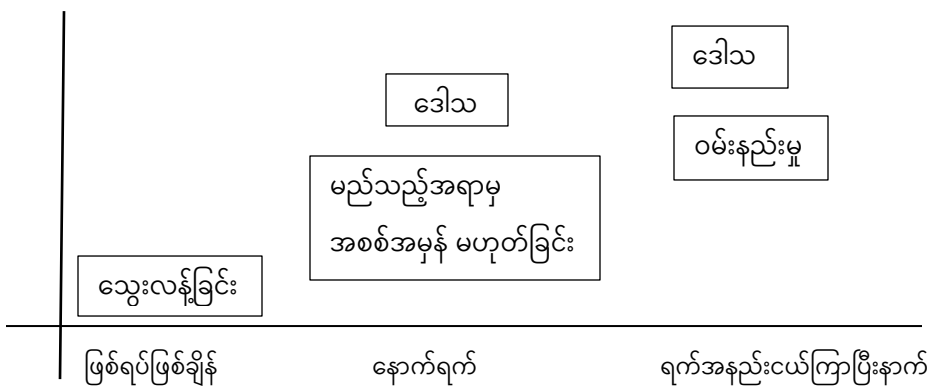
၄။ ကားချပ်အရှင်ပေါ်တွင် မည်သည်မျှရေးမှတ်မထားသောအချိန်ပြဇယားတစ်ခုကို ရေးဆွဲပါ။ (အချပ်ပို (၈ - ၁) တွင် စိတ်သောကရောက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များအပေါ် အတွေ့များသည့် တုံ့ပြန်ပုံများအကြောင်းအချိန်ပြဇယားကို ကြည့်ပါ) အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီအား သူတို့၏ ကားချပ်အရှင်ပေါ်တွင် ဤအချိန်ပြဇယားကို ဆွဲရန် ပြောပါ။

၅။ လက်ကမ်းစာရွက်မိတ္တူများကို အုပ်စုတိုင်းကို ပေးပါ။ (အချပ်ပို (၈ - ၂) တွင် စိတ်သောကရောက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ) ဤအရာသည် စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအပေါ် အတွေ့ရများသည့် တုံ့ပြန်မှုများ၏ စာရင်းဖြစ်ကြောင်း၊ သို့သော် တက်ရောက်သူများသည် စာရင်းထဲတွင် မပါသည့်အခြားတုံ့ပြန်မှုများကိုလည်း သိထားနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၆။ အုပ်စုများအား သူတို့၏အချိန်ပြဇယားတွင် စာရင်းထဲမှ တုံ့ပြန်ပုံများကို ထည့်ဆွဲပေးရန် ပြောပါ။ စာရင်းထဲတွင် မပါသော်လည်း အဖြစ်များသည်ဟုထင်သည့် တုံ့ပြန်မှုများကို သိပါက ထပ်ထည့်နိုင်ကြောင်း တိုက်တွန်းပါ။ လိုအပ်ပါက အချိန်ပြဇယားတွင် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုကို အကြိမ်များစွာ ထည့်ဆွဲနိုင်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ပြောပြပါ။

၇။ သင်တန်းသားများကို ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် အချိန် (၅) မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

စိတ်ပူပင်သောကရောက်ရသည့်ဖြစ်ရပ်ပြီးနောက် တုံ့ပြန်မှုများ



၈။ အုပ်စုများ၏ အချိန်ပြဇယားအားလုံး ပြီးမြောက်သွားပါက သူတို့အား ဘေးမှလူအား ကားချပ်အားလုံးကို ပြရန် ပြောပါ။ ဤသို့ပြခြင်းကို နံရံပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအား မတူညီသော ကားချပ်များကို ကြည့်ရှုရန် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေးပါ။

၉။ သင်တန်းသားများအား အခြားတစ်ဦး၏ ကားချပ်များကို ကြည့်ရသည့်အခါ တွေ့ရသည့် တူညီမှုများ သို့မဟုတ် ကွဲပြားမှုများအကြောင်းကို မေးကြည့်ပါ။

၁၀။ အုပ်စုအားလုံး ပြသပြီးနောက် ဆွေးနွေးမှုကို အနှစ်ချုပ်ပြီး အောက်ပါတို့ကို အလေးပေးပြောပါ။

တုံ့ပြန်မှုများ ကွာခြားခြင်း - စိတ်သောကရောက်ရသည့် အတွေ့အကြုံများအတွက် စံသတ်မှတ်ထားသော တုံ့ပြန်မှုဟူ၍ မရှိပါ။ လူများသည် ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။

တုံ့ပြန်ချိန်ပြသမှု ကွာခြားခြင်း တုံ့ပြန်မှုများသည် အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။ အချို့လူများသည် အဖြစ်အပျက် ဖြစ်နေစဉ်နှင့် ဖြစ်ပြီးပြီးတွင် တည်ငြိမ်စွာတုံ့ပြန်ကြသည်။ သို့သော် အခြားသူများက အဖြစ်အပျက်ဖြစ်နေစဉ်တွင် ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများပြသခြင်းရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်ရပ်အပြီး ရက်ပိုင်းအကြာ၊ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်၊ လအနည်းငယ်ကြာမှ စိတ်ပူပင်သောကရောက်ခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

၁၁။ လူတစ်ယောက်မည်သို့တုံ့ပြန်သည်မှာ အချက်များစွာအပေါ်မူတည်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ စိတ်ဖိစီးဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် လူတို့၏တုံ့ပြန်ပုံကို ဘယ်အရာကလွှမ်းမိုးနိုင်သလဲဟု သင်တန်းသားများ၏ထင်မြင်ချက်ကို မေးမြန်းပါ။ သူတို့ပြောလာသော မတူညီသည့်အချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပါစေ။

- ဖြစ်ရပ်၏ သဘာဝ - ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ နှင့် လူတွေ ဘယ်လို ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသလဲ
- ဖြစ်ရပ်၏ ပြင်းထန်မှု - နောက်ဆက်တွဲများသည် ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဘဝပြောင်းလဲမှုအတိုင်းအတာအနေဖြင့် ဘယ်လောက်အထိပြင်းထန်သလဲ
- ဖြစ်ရပ်သည် ဘယ်လောက်ကြာကြာဖြစ်ပျက်သွားသလဲ
- သူတို့သည် အရင်က ဆင်တူတဲ့ဖြစ်ရပ်မျိုး ကြုံခဲ့ဖူးသလား
- သူတို့မှာ ဘယ်လိုအထောက်အပံ့မျိုး ရထားသလဲ
- သူတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
- သူတို့၏ မူလစိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ
- သူတို့၏ အပြုအမူ၊ ဖော်ပြမှုပုံစံနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံကို သက်ရောက်မှုရှိသော ယဉ်ကျေးမှုမူလအောက်ခံနှင့် ရိုးရာထုံးတမ်းများ
- သူတို့၏ အသက်အရွယ် (ဥပမာ - အသက်မတူသောကလေးများသည် လူကြီးများနှင့် ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်ကြသည်)

၁၂။ ဤကဏ္ဍအား ယခုလိုပြောပြီး အဆုံးသတ်နိုင်သည်။

 စိတ်သောကရောက်စရာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်အော်ရာရစရာ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုကြုံရတဲ့ လူအများစုမှာ အဖြစ်များတဲ့ တုံ့ပြန်မှုပုံစံတွေရှိကြတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ရဲ့အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပြီး အနီးအနားမှာရှိတဲ့လူတွေဆီက အထောက်အပံ့တွေ ရမယ်ဆိုရင် ကောင်းကောင်းနာလန်ထူနိုင်ကြတယ်။ တခြားလူတွေကျတော့ အရမ်းပြင်းထန်တဲ့တုံ့ပြန်မှုပုံစံတွေ ရှိနိုင်သလို အထူးအကူအညီမျိုး လိုအပ်တာလည်းရှိနိုင်တယ်။ ဒီဟာနဲ့ပတ်သတ်တာကို နောက်ကျရင် အသေးစိတ် ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။

၄။ PFA ဆိုတာ ဘာလဲ?

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - မည်သည့်အရာသည် PFA ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မည်သည့်အရာသည် PFA မဟုတ်ကြောင်းကို ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်

- PFA ကိုမည်သို့က မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် ပေးနိုင်သည်ဆိုသောအကြောင်းကို ဆွေးနွေးမှုပြုစေရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (၈ - ၃) ၊ PFA တင်ပြချက်များ၏ မိတ္တူများ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - PFA တင်ပြချက်အစုံလိုက်ကို အသုံးပြုပြီး သင်တန်းသားများအားလုံးအတွက် ကတ်များကို အလိုအလောက် ပြင်ဆင်ပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားနှစ်ဦးတွင် တူညီသောတင်ပြချက်ရှိနေလျှင်လည်း အဆင်ပြေသည်။

၁။ PFA နှင့်ပတ်သတ်ပြီး သင်တန်းသားများ ရရှိပြီးသား အချက်အလက်များကို အနှစ်ချုပ်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ဤကဲ့သို့ပြောနိုင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုဆိုတာ စိတ်သောကရောက်စရာ အခြေအနေတွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ကုစားဖြတ်ကျော်တဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေဖြစ်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်တွေကို ကိုယ့်ဘဝနဲ့ဆိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်သလို စိတ်သောကရောက်နေတဲ့ တခြားသူတွေကို ထောက်ပံ့ပေးတဲ့နေရာမှာလည်း နားလည်ပြီးတော့ ပိုပြီးကောင်းကောင်းကုစားဖြတ်ကျော်နိုင်အောင် အသုံးပြုနိုင်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုဟာ လူတစ်ယောက် ခက်ခဲတဲ့ဖြစ်ရပ် ဒါမှမဟုတ် အတွေ့အကြုံကို ကြုံရပြီးတဲ့အချိန် ခံစားရတဲ့ ကနဦးစိတ်ပူပင်သောကကို လျော့ချဖို့အတွက် ရည်ရွယ်တယ်။ အိမ်ကို စွန့်ခွာခဲ့ရတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် နေဖို့နေရာရှာပေးတာ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုနဲ့ဆက်သွယ်ပေးတာ၊ တခြားအကူအညီရှာပေးတာ စတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို ထောက်ပံ့ပေးတာမျိုးဖြစ်တယ်။ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို သူတို့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ အသားကျပြီး ကုစားဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့အတွက် သူရဲ့အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့နဲ့ သတင်းအချက်အလက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ ထောက်ပံ့ပေးတာတွေ ပါဝင်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်တွေမှာ လူတစ်ယောက် စိတ်သောကရောက်နေတာကို သိမြင်နိုင်တာ၊ သူတို့ကို ကူညီဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်တာတွေ ပါဝင်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မှုတွေ လုပ်မလဲဆိုတာတော့ အခြေအနေနဲ့ အဲဒီလူက ဘာကိုလိုအပ်သလဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်တယ်။ အဲဒါက လူတစ်ယောက်ကို ကူညီတဲ့အကြိမ်တိုင်း ကွဲပြားနေနိုင်တယ်။

၂။ ယခု သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို PFA တင်ပြချက်များထဲမှ တစ်ခုပါဝင်သော ကတ်တစ်ကတ်ကို ပေးပါ။ တင်ပြချက်နှစ်မျိုးရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ - တစ်ခုသည် PFA က ဘာလဲဆိုသည်ကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်ခုသည် ဘာက PFA မဟုတ်ဘူးလဲဆိုသည်ကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများကို လမ်းပတ်လျှောက်ရင်း အခြားသူများ၏ ကတ်တွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများပါသည်ကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် တင်ပြချက်နှစ်မျိုးအတွက် အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့လိုက်ပါ။ သင်တန်းသားအရေအတွက်အပေါ် မူတည်ပြီး တူညီသော တင်ပြချက်ရှိသောလူနှစ်ဦး ရှိနေနိုင်သည်။ ထိုနှစ်ယောက်သည် အုပ်စုတစ်ခုထဲတွင် ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။

စာရင်းနှစ်ခုမှာ

ပါဝါမို့င့်

PFA ဆိုသည်မှာ... (အမှန်)

- စိတ်သောကရောက်နေသော လူတစ်ယောက်အား နှစ်သိမ့်ပေးခြင်းနှင့် သူတို့အား ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ခံစားရစေရန် ကူညီပေးခြင်း
- လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအား အကဲဖြတ်ခြင်း
- အခြားသောထပ်တိုးအန္တရာယ်များမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးခြင်း
- စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ ပေးခြင်း
- လက်ငင်း အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်သည့် ရေနှင့်အစားအသောက်၊ စောင် သို့မဟုတ် ယာယီနေထိုင်ရန် နေရာစသည်တို့ကို ရနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း
- သတင်းအချက်အလက်၊ ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လူမှုအထောက်အပံ့များ ရယူနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း

PFA မဟုတ်သည်မှာ... (အမှား)

- ကျွမ်းကျင်သူများသာ လုပ်သည့်အရာ
- ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကုထုံး
- စိတ်သောကရောက်စေသည့် ဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး အသေးစိတ်ဆွေးနွေးမှုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းခြင်း
- ဖြစ်ခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန် တစ်စုံတစ်ယောက်အား တောင်းဆိုခြင်း
- ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ပြောပြရန် တစ်စုံတစ်ယောက်အား ဖိအားပေးခြင်း
- လူများအား အဖြစ်အပျက်တစ်ခုအပေါ် သူတို့၏ခံစားချက်များနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို မျှဝေရန် ဖိအားပေးခြင်း

၃။ အုပ်စုများဖွဲ့ပြီးပါက မတူညီသောတင်ပြချက်များနှင့် ၎င်းတို့၏ ဆိုလိုရင်းကို ဆွေးနွေးရန် အချိန် (၅) မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

၄။ သူတို့၏ ကွဲပြားသောတင်ပြချက်များကို အခြားအုပ်စုများအား ရှင်းပြပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၅။ ဤတင်ပြချက်များအပေါ် မည်သည့်မေးခွန်းမဆို မေးခိုင်းပါ။

၆။ ယခု သင်တန်းသားထဲတွင် မည်သူက PFA ပေးနိုင်မည်ဟု ထင်သလဲဟု မေးပါ။

၇။ သူတို့ပြန်ဖြေပြီးလျှင် ဤသို့ပြောပြီး အနှစ်ချုပ်နိုင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုကို စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးပြု ဒါမှမဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်က ပေးမှရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စေတနာလုပ်အားရှင်တွေ၊ ကနဦးတုံ့ပြန်သူတွေ ဒါမှမဟုတ် ပြည်သူထဲကပြည်သူတွေက ပေးနိုင်တယ်။ PFA ကို သင်တန်းတက်ထားတာက အားသာချက်တစ်ခုပဲ။ ဒါပေမဲ့ တုံ့ပြန်သူတော်တော်များများကတော့ သူတို့ရဲ့ကူညီပေးတတ်တဲ့ အပြုအမူရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနဲ့ PFA ဘယ်လိုပေးရမလဲဆိုတာကို သိထားပြီးသားဖြစ်လိမ့်မယ်။

၈။ ယခု သင်တန်းသားများအား PFA ကို ဘယ်အချိန်တွင် ပေးသင့်သည်ဟု ထင်သလဲဟု မေးမြန်းပါ။ သူတို့ပြန်ဖြေပြီးလျှင် ဤသို့ပြောပြီး အနှစ်ချုပ်နိုင်သည်။

ရှင်းအောင်ပြောရမယ်ဆိုရင် PFA ဆိုတာ တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ စိတ်သောကရောက်နေပြီး အကူအညီလိုအပ်နေချိန်အတွက်ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဖိစီးရတဲ့ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်နေချိန် ဒါမှမဟုတ် ဖြစ်ပြီးချက်ချင်း ကူညီပေးနိုင်တဲ့ ချဉ်းကပ်နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပြီးတော့ ရက်ပိုင်းအကြာ၊

ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်၊ လပိုင်းအကြာ ဒါမှမဟုတ် နှစ်အနည်းငယ်အကြာရောက်တဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ပိုဆိုးလာတဲ့အခြေအနေမျိုးတို့၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာတွေဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေက တုံ့ပြန်မှုတွေဖြစ်လာဖို့ တွန်းအားပေးလိုက်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာလည်း PFA က ကူညီပေးနိုင်တယ်။

၉။ PFA ပေးဖို့အတွက် ဘယ်နေရာကသင့်တော်မယ်ထင်လဲဟု သင်တန်းသားများကို မေးခြင်းဖြင့် ဤကဏ္ဍကို အဆုံးသတ်ပါ။ ဤသို့ပြောပြီး အနှစ်ချုပ်နိုင်သည်။

အကူအညီပေးသူနဲ့ စိတ်သောကရောက်နေသူနှစ်ဦးစလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်တဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို PFA ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ အိမ်လည်းဖြစ်နိုင်သလို၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းစင်တာ၊ ဈေးဝယ်စင်တာ၊ ကျောင်း၊ ရထားဘူတာ၊ လေဆိပ်၊ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ပြဿနာဖြစ်တဲ့နေရာမှာတောင် PFA ကို ပေးလို့ရတယ်။ လူတိုင်း လုံခြုံတယ်၊ စိတ်ချရတယ်လို့ခံစားရတဲ့တိတ်ဆိတ်ပြီး ငြိမ်သက်တဲ့ နေရာမျိုးဖြစ်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရတာမျိုး ထိရှလွယ်တဲ့ အခြေအနေတွေအတွက်ဆိုရင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်တွေကို လျှို့ဝှက်ထားဖို့နဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားပေးဖို့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါတယ်။

၅။ ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ ဆလိုက် ၄ - ၆ ကြာချိန် (၂၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - PFA ၏ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ ဟူသော လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃)

ရပ်အား မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် ထပ်တိုးလေ့လာရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ လုပ်ဆောင်မှုများအတွက်

သီးခြားခွဲထားသော ကားချပ်အရှင်များ

အချပ်ပို (၈ - ၄) ဖြစ်စဉ် လေ့လာမှုများ

ကားချပ်စက္ကူ၊ ဆော့ပင်၊ ဘောပင်နှင့် စာရွက်များ

၅-၁။ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ မိတ်ဆက် ကြာချိန် (၅) မိနစ်

၁။ ဤသို့ပြောခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ပါ။

PFA က လူသိများလာပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှာရှိတဲ့ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့လူတွေကို ကူညီတဲ့နေရာမှာ ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ပိုမို အသိအမှတ်ပြုခံနေရတယ်။ မတူညီတဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေက မတူညီတဲ့ ပုံစံတွေကို အသုံးပြုကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ PFA ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အတူတူပဲ။ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့ လူတွေကို PFA ပေးနိုင်ဖို့ အသိပညာတွေ၊ စွမ်းရည်တွေ ခင်ဗျားတို့ကိုပေးပြီး ခွန်အားဖြစ်စေမှာဖြစ်တယ်။ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဆီကို ချဉ်းကပ်ဖို့အတွက် တူညီတဲ့အခြေခံမူဝါဒတွေကို အသုံးပြုပြီး အဲဒီလူအတွက် ဘာတွေလိုအပ်နေသလဲဆိုတာကို သူနဲ့အတူခွဲခြားဆုံးဖြတ်မယ်။ ပြီးရင် လိုအပ်တဲ့အကူအညီကို ရအောင် ကူညီပေးမယ်။ ဒီသင်တန်းမှာ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃)ရပ်ကို လိုက်နာကြမယ်။

၂။ လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒတစ်ခုချင်းစီကို အသေးစိတ်လေ့လာသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါဟူသော လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃) ရပ်ကို ပြောထားသည့် အစဉ်အတိုင်း လိုက်နာလျှင်အဆင်ပြေသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း လက်တွေ့တွင် လုပ်ဆောင်ချက်တို့၏ အစဉ်နေရာထားသို့မဟုတ်

ရောထွေးနေနိုင်ပြီး အခြေအနေအပေါ်မူတည်၍ မတူညီသော နည်းလမ်းများ၊ အစဉ်များဖြင့် သွားရနိုင်သည့်အချက်ကို ရှင်းပြထားပါ။ တခါတရံ လုပ်ဆောင်ချက်များကို တစ်ပြိုင်နက်လုပ်ဆောင်ရသည်လည်း ရှိနိုင်သည်။

၅-၂။ ကြည့်ရှုပါ

ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - ‘ကြည့်ရှုပါ’ နှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ ပါဝင်သည့် ကားချပ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် ပေးထားသော ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက်ကို ပြပါ။

‘ကြည့်ရှုပါ’ ဆိုသည်မှာ

ပါဝါပွိုင့်

- ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ အခုဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ
- ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံရေးထိပါးလာနိုင်သော အခြေအနေများ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ
- ချက်ခြင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များ
- စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ စသည်တို့ကို ကြည့်ရှုရန် ဆိုလိုသည်။

၁။ ကြည့်ရှုပါနှင့်ပတ်သတ်သည့် အချက်အလက်များပါဝင်သော ကားချပ် သို့မဟုတ် ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက်များကိုပြပြီး ရှင်းပြပါ။

ပထမဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒကတော့ ‘ကြည့်ရှုခြင်း’ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါက ‘ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ’ ၊ ‘ဘယ်သူ့ကိုကူညီရမလဲ’ ဘယ်လိုကူညီရမလဲ’ စတာတွေကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပြီး သတင်းအချက်အလက်တွေကို စုဆောင်းခြင်းဖြစ်တယ်။ သင်နဲ့ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့သူ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုံခြုံစိတ်ချရမှုကို အကဲဖြတ်ပြီး သေချာအောင်လုပ်ဖို့အချက်တွေ ပေးထားတယ်။ ‘ကြည့်ရှုခြင်း’ က ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို အဖြေရှာတာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများရှိမရှိ ကြည့်ပေးတာ၊ လူတစ်ယောက်မှာ လက်ငင်းအခြေခံလိုအပ်ချက်တွေ၊ လက်တွေ့ကျတဲ့လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေလား စမ်းစစ်တာ၊ ပြီးတော့ အဲဒီလူကြိုတွေ့နေရတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တုံ့ပြန်မှုတွေကို အကဲဖြတ်ပြီး ဘယ်လိုမျိုးကူညီပေးရင် သူတို့အတွက် ဂရုစိုက်ရာ၊ အထောက်အပံ့ပေးရာရောက်မလဲဆိုတာတွေကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်တယ်။

၂။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၃) စု ခွဲလိုက်ပြီးလျှင် အုပ်စုတစ်စုစီကို လေ့လာဖို့ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခုစီပေးပါ။ သင်တန်းသားများကို ဖြစ်စဉ်ပြအားဖတ်စေပြီး သူတို့၏ဖြစ်စဉ်ပြတွင် ‘ကြည့်ပါ’ လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒကို အသုံးပြုရန် ပြောပါ။

၃။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သူတို့ကို အခြားအုပ်စုတစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်စေပြီး အပြန်အလှန်အနေဖြင့် သူတို့၏ဖြစ်စဉ်ပြအကြောင်း မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ခိုင်းပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီအား သူတို့၏ဖြစ်စဉ်ပြထဲတွင် ‘ကြည့်ရှုပါ’ ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်ကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးလျှင် သင်တန်းသားများကို မိမိဆန္ဒအလျောက်ရှေ့ထွက်စေပြီး သူတို့သုံးမည့် လုပ်ဆောင်ချက်နမူနာများနှင့် မည်သို့သုံးမည်ကို အားလုံးရှေ့တွင်မေးမြန်းပြီး ရှင်းပြခိုင်းပါ။

၄။ သူတို့ပေးသော ဥပမာများကိုသုံး၍ ကြည့်ရှုပါအကြောင်းကို ပို၍အသေးစိတ် ရှင်းပြပါ။ အကူအညီဖြစ်စေရန် အောက်ပါမှတ်စုကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

‘ကြည့်ရှုပါ’သည်

ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ အခု ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုသည်နှင့်ပတ်သတ်သော အချက်အလက်များကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

- ဘယ်သူက အကူအညီလိုနေတာလဲ - စိတ်သောကရောက်နေသူ အများအပြား ရှိနေသလား။ အကယ်၍ ရှိနေပါက မည်သူ့ကို အရင်ဆုံးအကူအညီပေးသင့်သလဲ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှု - သင် သို့မဟုတ် ထိခိုက်ခံစားနေရသူသည် အန္တရာယ်ရှိနေသလား။ လုံခြုံပြီး အန္တရာယ်ကင်းရန်အတွက် တခြားနေရာတစ်ခုခုကို သွားဖို့လိုအပ်သလား။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ထားသူ ရှိသလား၊ ချက်ခြင်းဆေးကုသမှုလိုအပ်နေသူ ရှိသလား။
- လက်ငင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များ - နွေးထွေးသည့်စောင် သို့မဟုတ် ရေသောက်ရန် လိုအပ်နေသူ ရှိသလား။
- စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ - လူတစ်ယောက်တွင် မည်သည့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများရှိနေသလဲ၊ သူတို့ကို ဂရုစိုက်မှုအပေးနိုင်ဆုံး၊ အထောက်အကူအပြုနိုင်ဆုံးဖြစ်မည့် အရာတွေက ဘာတွေလဲ။ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့ကိုရဖို့ ချက်ခြင်းလွှဲပြောင်းပေးရမည့်သူများ ရှိနေသလား။

၅-၃။ နားထောင်ပါ - မိတ်ဆက်

ကြာချိန် (၁၀) မိနစ်

ပံ့ပိုးသူ၏ မှတ်စု - ‘နားထောင်ပါ’နှင့်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ ပါဝင်သည့် ကားချပ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် ပေးထားသော ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက်ကို ပြပါ။

‘နားထောင်ပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက

ပါဝါပွိုင့်

- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မည်သို့ ချဉ်းကပ်ရန်
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ မိတ်ဆက်ရန်
- အာရုံစိုက်ပေးပြီး ဂရုတစိုက် မည်သို့နားထောင်မှု ပေးရန်
- တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်များကို မည်သို့ လက်ခံပေးရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ရန်
- လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို မည်သို့မေးမြန်းရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသူအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား မည်သို့ကူညီအဖြေရှာပေးနိုင်ရန် စသည့် နည်းလမ်းများကို နားထောင်ရန် ဆိုလိုသည်။

၁။ ‘နားထောင်ပါ’ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကားချပ် သို့မဟုတ် ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက်နှင့်အတူ အောက်တွင် စာရင်းပြုစုထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြသထားပါ။

၂။ ဤသို့ရှင်းပြခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို စတင်ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ ‘နားထောင်ပါ’ ဆိုတာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စပြီးချဉ်းကပ်တဲ့အချိန်၊ အဲဒီလူနဲ့ စပြီး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံတဲ့ ပထမဆုံးအချိန်ကစပြီး အဲဒီလူနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့ပုံစံကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်တယ်။

၃။ သင်တန်းသားများအား တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မည်သို့ချဉ်းကပ်မည်ကို သတိချပ်ရန်သည် ဘာကြောင့်အရေးကြီးသည်ကို မေးကြည့်ပါ။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မတူညီသော ဓလေ့ထုံးတမ်းနောက်ခံရှိသည့်လူများအား ကွဲပြားစွာချဉ်းကပ်မလားဟု မေးကြည့်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ သက်ကြီးရွယ်အို သို့မဟုတ် ကလေးများကို မတူညီသောပုံစံဖြင့် နှုတ်ဆက်မည်လားဟု မေးပါ။ လူတိုင်း ဤအကြောင်းအရာကို မြင်နိုင်ရန် သင်တန်းသားများထဲမှ ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ပြလိုသူကို ခေါ် ပြီး သရုပ်ပြခိုင်းပါ။

၄။ ယခု စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ယောက်ကို သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သူတို့သင့်တော်သည်ဟုထင်သော နှုတ်ဆက်ပုံဥပမာများကို ပြောပြခိုင်းပါ။ PFA ကူညီပေးမည့်သူတစ်ယောက် အနေနှင့် မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များရှိရန် အရေးကြီးသည်ဟုထင်ကြောင်း သူတို့၏အတွေးကိုမေးမြန်းပါ။

၅။ ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ပြလိုသူတစ်ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ် ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့မိတ်ဆက်မည်ကို သရုပ်ဖော်စေပြီး ကျန်သည့်သင်တန်းသားများ၏ ထင်မြင်ချက်ကို မေးမြန်းပါ။

၆။ နောက်ထပ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည့် အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းဆီသို့ ဆက်သွားပါ။ ဤသို့ရှင်းပြခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

နားထောင်ခြင်းက နားတစ်ခုတည်းနဲ့လုပ်ရတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး၊ ၎င်းက ကြားခြင်းသာဖြစ်တယ်။ နားထောင်ခြင်းဆိုတာ အာရုံအားလုံးပါဝင်ပြီးတော့ သင်တို့ရဲ့အပြုအမူနဲ့လည်းဆိုင်တယ်။ နားထောင်ခြင်းဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာနေတာဖြစ်ပြီးတော့ အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်သောကရောက်နေတဲ့သူ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့တယ်၊ သူ ဘာတွေခံစားရတယ်၊ သူဘာတွေလိုအပ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ကြိုးစားတာဖြစ်တယ်။ သူတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အကြောင်းအရာကိုပြောပြဖို့ လမ်းဖွင့်ပေးထားပြီး သိလိုစိတ်နဲ့ စာနာမှုပေးတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလူက စကားမပြောချင်ဘူးဆိုရင်လည်း သူ့ဆန္ဒကို အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး တိတ်ဆိတ်စွာနေခွင့်ပေးထားတာမျိုး ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်၊ကျွန်မတို့ အခု လေ့လာမှာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ‘ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးခြင်း’ ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါက အစွမ်းထက်တဲ့စွမ်းရည်တစ်ခုပဲ။ နားထောင်သူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်တာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုတစ်ယောက်အနေနဲ့သာမကဘဲ ခင်ဗျားတို့ဘဝရဲ့ရှေ့ထောင့်အမျိုးမျိုးမှာ အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ အိမ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် တခြားသူတွေနဲ့ဆက်ဆံရေးကို တိုးတက်စေတဲ့ ဘဝစွမ်းရည်တစ်ခုပါပဲ။

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်း၊ စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအား စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မေးမြန်းပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းစသည့် လိုက်နာရမည့် လှုပ်ရှားမှု (၃) ခုသည် လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒ ‘နားထောင်ပါ’ နှင့်ဆက်စပ်နေသော စွမ်းရည်များကို ဆွေးနွေးရန် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ရန် သင်တန်းသားများအား အခွင့်အရေးပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

(က) ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်း

ကြာချိန် (၂၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းနှင့် အခြားလူများ၏ခံစားချက်ကို လက်ခံပေးခြင်းအကြောင်း လေ့လာပြီး လေ့ကျင့်ရန်။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ -မရှိပါ။

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - ဤလှုပ်ရှားမှု၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းနှင့် အခြားလူများ၏ခံစားချက်ကို လက်ခံပေးခြင်းအကြောင်း လေ့လာပြီး လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။ ပထမဆုံး သရုပ်ဖော်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် နားထောင်စွမ်းရည်ညွှန်းခြင်းကို သရုပ်ဖော်ရန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယသရုပ်ဖော်မှု၏ရည်ရွယ်ချက်သည် ကောင်းမွန်သော နားထောင်စွမ်းရည်ကို သရုပ်ဖော်ရန်ဖြစ်သည်။ သရုပ်ဖော်မှုနှစ်ခု၏ ခြားနားမှုကို သိသာထင်ရှားစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရန် ဆန္ဒရှိသူတစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ဆောင်သူကို မစတင်မီကပင် သင်က နားထောင်စွမ်းရည်ညွှန်းခြင်းကို သရုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း တိတ်တဆိတ်ပြောထားပါ။ သို့သော် ကျန်ကြည့်ရှုနေသူအုပ်စုအား သူတို့မည်သည်ကို ကြည့်နေရသည်ကို မသိပါစေနှင့်။

၁။ စိတ်သောကရောက်နေသူက သင့်ထံချဉ်းကပ်ပြီး အကူအညီတောင်းနေစဉ် သင်က နားထောင်စွမ်းရည်ညွှန်းခြင်းကို အသုံးပြုပြီး သရုပ်ဖော်မှုအတိုတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါများထဲမှ မည်သည်ကိုမဆို သင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

- ကြားဖြတ်ပြောခြင်း
- သင်၏ဖုန်းနှင့် အာရုံများနေခြင်း
- ထိုသူ၏အဝေးကို ကြည့်နေခြင်း
- အထင်အမြင်သေးပုံပေါက်နေခြင်း
- စိတ်မဝင်စားခြင်း
- စွက်ဖက်လိုခြင်း သို့မဟုတ် ဝေဖန်လိုခြင်း

၂။ နားထောင်စွမ်းရည်ညွှန်းခြင်းကို သရုပ်ဖော်မှု မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ရပ်လိုက်ပြီး ကြည့်ရှုသူအုပ်စုအား မည်သည်ကို တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်ကို မေးပါ။

၃။ ထိုအုပ်စုကို သူတို့စိတ်သောကရောက်နေပြီး အကူအညီလိုနေချိန်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက်က ထိုသို့ပြုမူလျှင် မည်သို့ခံစားရမည်ကို မေးပါ။

ဖြစ်နိုင်သော အဖြေများမှာ -

စိတ်သောကရောက်နေသူကို -

- လစ်လျူရှုခံရခြင်း
- ရူးသွပ်စေခြင်း
- ကူကယ်ရာမဲ့ခြင်း
- ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း တို့ ခံစားရစေနိုင်သည်။

၄။ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းသည် စိတ်သောကရောက်နေသူကို ကူညီပေးနိုင်သော အမှုအကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပြီး စွမ်းရည်တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အားစကားလာပြောချိန်တွင် မလှုပ်မယှက်ထိုင်နေခြင်းထက် ပိုသည်။ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းသည် ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာနှစ်မျိုးစလုံးကို ဆိုလိုသည်။

၅။ အုပ်စုနှစ်စုခွဲပြီး တစ်စုစီကို ကားချပ်တစ်ခုနှင့် ရေးမှတ်စရာများပေးပါ။ အုပ်စုတစ်စုကို ကိုယ်ဖြင့် ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းအကြောင်းဆွေးနွေးစေပြီး ကားချပ်ရှင်ပေါ်တွင် အစဉ်လိုက်ရေးမှတ်ပေးရန် ပြောပါ။

ရေးမှတ်စရာများပေးပါ။ အခြားအုပ်စုကို နှုတ်ဖြင့် ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းအကြောင်းဆွေးနွေးစေပြီး ကားချပ်ရှင်ပေါ်တွင် အစဉ်လိုက်ရေးမှတ်ပေးရန် ပြောပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် (၃) မိနစ်ခန့် ပေးပါ။

၆။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သူတို့၏ အစဉ်လိုက်စာရင်းကို အလှည့်အလိုက် တင်ပြပေးရန် ပြောပါ။ အောက်ပါတို့ကို သူတို့ရေးမှတ်ထားခြင်းမရှိလျှင် ဖြည့်ပါ။

ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့်

- မျက်လုံးခြင်းဆုံကြည့်ခြင်း၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ (သင့်တော်ပါက ခေါင်း၊ လက်မောင်း၊ လက်၊ ထိုသူ၏လက်ကို ညင်သာစွာ ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပေးခြင်း) ကဲ့သို့သော အမူအရာများ စသည့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာကိုအသုံးပြုခြင်း
- သင်နဲ့ ထိုလူကြား အကွာအဝေး၊ တည်နေရာအနေအထားနှင့် ထိုလူနှင့်ယှဉ်၍ သင့်ကိုယ်သင်နေရာယူခြင်းစသည့် သင်နှင့် တစ်ဖက်လူအကြား နေရာလပ်ကို သတိချပ်ခြင်း
- တစ်ဖက်လူဖြစ်သန်းနေရသည့်အရာကို နားလည်ရန် လိုအပ်သည့်အချိန်ကိုယူခြင်း

နှုတ်အားဖြင့်

- နားလည်မှုတိုးတက်စေရန် မေးခွန်းများမေးခြင်း
- တစ်ဖက်လူပြောသွားသည်များကို မိမိကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများဖြင့် ပြန်ပြောင်းပြောပြီး နားလည်ကြောင်းကို သေချာစေမည့် ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းနှင့် အနှစ်ချုပ်ခြင်း
- အားပေးခြင်းနှင့် အကောင်းမြင်ပေးခြင်း

၇။ အားပေးခြင်းနှင့် အကောင်းမြင်ခြင်းတွင် တစ်ဖက်လူ၏ ခံစားချက်များကို လက်ခံခြင်း ပါဝင်သလို သင်၏ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက်၊ ယုံကြည်မှုများက သင်၏အကူအညီပေးသည့်အပြုအမူ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ တုံ့ပြန်မှုအပေါ် သင်၏ဝေဖန်အကဲဖြတ်မှုကို လွှမ်းမိုးမှုမဖြစ်စေရန် ကြိုးစားပေးခြင်းပါဝင်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။

၈။ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက်၊ ယုံကြည်မှုများက တစ်ဖက်လူနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် လွှမ်းမိုးနိုင်သည့်ဥပမာများပေးကြည့်ရန် ပြောပါ။

၉။ နောက်တစ်ဆင့်သို့ မသွားမီအချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ရန်အခွင့်အရေးရစေမည်ဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်သော ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို ပြသသော နောက်ထပ်သရုပ်ဖော်မှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။ ဆန္ဒရှိသူတစ်ယောက်ကို ခေါ်ပြီး သင်တန်းသားများအား ကောင်းမွန်သော ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းကို သင်သရုပ်ပြသရန် အကူအညီတောင်းပါ။

၁၀။ သင်တန်းသားများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲစေပြီး ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းကို အပြန်အလှန်လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။

၁၁။ သူတို့အနေဖြင့် ပြောဖို့ သက်တောင့်သက်သာရှိသည်ဟုထင်ရသော ပြဿနာတစ်ခုကို တွေးကြည့်ခိုင်းပါ။ ပြောပြရန် မိနစ်အနည်းငယ်သာ ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုပြဿနာသည် ကြီးမားပြီး ရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာ သို့မဟုတ်

စိတ်ဒဏ်ရာရစေခဲ့သော အတွေ့အကြုံမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။ သူတို့ ပိုသင့်တော်မည်ထင်သော ပြဿနာတစ်ခုခုကို ဖန်တီးကြဆဲနိုင်သည်။

သင်တန်းသားများ ပြောပြနိုင်သည့် ဥပမာပြဿနာများမှာ

- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်နှင့် အငြင်းပွားခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အိမ်၏ တာဝန်ဝတ္တရားများအား ညီညွတ်မျှတအောင် လုပ်ဆောင်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- အလုပ်နှင့် ဝေးကွာသောနေရာတွင် နေထိုင်ပြီး နေ့တိုင်း ထိုခရီးကို အသွားအပြန် လုပ်ရခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

၁၂။ သူတို့အား တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပြဿနာကိုအလှည့်ကျ ပြောပြခိုင်းပါ။ တစ်ယောက်စီတွင် ကိုယ့်ပြဿနာကို ပြောပြရန် အချိန် (၃) မိနစ်ခန့် ရမည်ဖြစ်သည်။ နားထောင်ပေးသည့်လူသည် ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး အဆုံးတွင် မိမိစကားလုံးဖြင့် ပြန်ပြောင်းပြောပြခြင်း၊ အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်၍ ပြန်ပြောပေးခြင်းများ လုပ်ပေးရမည်။ ပြောသွားသည့်အထဲတွင် သူတို့ကိုယ်တိုင်တုံ့ပြန်ပုံနှင့် မတူသည့်အချက်များရှိပါက သို့မဟုတ် သူတို့ကိုယ်ပိုင် ယုံကြည်မှုများ၊ ကျင့်ဝတ်များနှင့် ကွဲပြားမှုများ ရှိပါက မှတ်စုမှတ်ထားသင့်သည်။

၁၃။ သင်တန်းသားနှစ်ဦးစလုံး ပြောပြသူရော၊ နားထောင်သူနေရာပါ လုပ်ပြီးလျှင် လူတိုင်းကို ထိုလှုပ်ရှားမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကိုသုံးပြီး သုံးသပ်မှုကို လမ်းညွှန်နိုင်သည်။

နားထောင်သူအတွက် မေးခွန်းများမှာ

- နားထောင်ခြင်းသည် ဘယ်လိုမျိုး လွယ်ကူသလဲ သို့မဟုတ် ခက်ခဲသလဲ။ ဘာကြောင့် လွယ်ကူရ/ခက်ခဲရသလဲ။
- ဂရုတစိုက် နားထောင်နေကြောင်း ပြသရန်အတွက် သင် ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ။

ပြောသူအတွက် မေးခွန်းများမှာ

- နားထောင်သူက သင့်ကို အာရုံစိုက်ပေးသလား။
- အာရုံစိုက်မစိုက်ကို သင်ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။
- နားထောင်သူရဲ့သဘောထားက သင့်ကို ဘယ်လိုခံစားရစေသလဲ။

(ခ) စိတ်သောကရောက်နေသူအား စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း

(၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - စိတ်သောကရောက်နေသူအား မည်သို့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်မည်ကို ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - မရှိပါ

၁။ လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒ 'နားထောင်ပါ' ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းသည် စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးကို မည်သို့ စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်ဟူသည့် အချက်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ဤသို့ ပြောနိုင်သည်။

 စိတ်ပူပန်နေတဲ့သူတွေက တစ်ခါတစ်ရံမှာ စိတ်ရှုပ်ထွေးတာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်တာတွေကို ခံစားရနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတွေဖြစ်တဲ့ တဆတ်ဆတ်တုန်တာ ဒါမှမဟုတ် တုန်တုန်ယင်ယင်ဖြစ်တာ၊ အသက်ရှူရခက်ခဲတာ ဒါမှမဟုတ် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာတာ စတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ PFA ရဲ့ အဓိကစွမ်းရည်က ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုမျိုးတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင် အဲဒီလူကို ဘယ်လိုမျိုး စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ပေးမလဲဆိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။

၂။ သင်တန်းသားများအား စိတ်သောကရောက်နေသည့် လူတစ်ယောက်ကို မည်သို့ စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နှင့် ပတ်သတ်ပြီး မိမိတို့ဘေးကလူနှင့် စကားပြောခိုင်းပါ။

၃။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သူတို့၏အတွေးများကို မျှဝေပေးခိုင်းပါ။ ဤအချက်များကို ကားချပ်ပေါ်တွင် ချရေးခိုင်းပါ။ လိုအပ်ပါက အောက်ပါ ဥပမာများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြနိုင်သည်။

- အသံနေ အသံထားကို တည်ငြိမ်ပြီး ပျော့ပျောင်းစွာ ပြောပါ။
- ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်တော်ပါက မိမိ စကားပြောနေသောသူနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံနေစေရန် ကြိုးစားပါ။
- အမှန်အကန်ဖြစ်ပါက ထိုလူအား သင်သည် သူတို့ကို ကူညီဖို့လာခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် သူတို့ ဘေးကင်းနေပြီဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပါ။
- ထိုလူအား အသက်ရှူခြင်းကို အာရုံစိုက်ပြီး ဖြေးညင်းစွာ အသက်ရှူရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

အဆင်သင့်လျှင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော လှုပ်ရှားမှု - အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း

သင်တန်းသားများကို ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်စေပြီး သူတို့၏ အသက်ရှူခြင်းကို သတိကပ်ထားလျက် ၎င်းအတိုင်း မပြောင်းလဲဘဲနေရန် ပြောပါ။ သူတို့ပုံမှန် အသက်ရှူနေကျအတိုင်း အသက်ရှူရန် သတိပေးလျက် ၎င်းကို တစ်မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

ယခု သူတို့အား ဖြည်းဖြည်းစွာ အသက်ရှူစေပြီး ဗိုက်အတွင်းသို့ လေစီးဝင်သွားပြီး လေပြန်ရှူထုတ်ခြင်းကို ခံစားလျက် အသက်ရှူခြင်းကို သေချာသတိထားရန် ပြောပါ။ နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းပြီး ပါးစပ်မှ ရှူထုတ်ခိုင်းပါ။ ညင်သာစွာဖြင့် ပုံမှန်လေး အသက်ရှူခိုင်းပါ။

ဤသို့ တစ်မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ရန် ပြောပါ။

လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကို သိရှိရန်ကူညီခြင်းနှင့် လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်မှုများကို မေးမြန်းခြင်း ကြာချိန် (၁၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့်ပတ်သတ်၍ မည်သို့မေးမြန်းရမည်နှင့် တစ်စုံတစ်ယောက်၏

လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းရာတွင် မည်သည့်အရာများအပေါ်
အလေးပေးရမည်တို့ကို ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - မရှိပါ

၁။ ‘နားထောင်ပါ’ အတွက် နောက်ဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်နှစ်ခုသည် လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မေးမြန်းခြင်းနှင့်
လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များ၊ ပြဿနာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် ကူညီခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို
မေးမြန်းရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို မြင်သာအောင်ပြပေးပါ။

သတိချပ်ရန် အရေးကြီးသည်မှာ

- တစ်စုံတစ်ယောက်က အကူအညီမလိုချင်လျှင် အတင်းအကြပ်မလုပ်ပါနှင့်။
- မည်သည့်အကူအညီကို လိုအပ်သည်နှင့် မည်သည့်အရာများကို ဦးစားပေးရမည်တို့အပေါ် အာရုံစိုက်ထားပါ။
- ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်နေသူက အခြေအနေအပေါ် မည်သို့ခံစားနေရသည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး
အသေးစိတ်အပေါ် အလွန်အမင်း အာရုံစိုက်ပါနှင့်။
- သူတို့လိုအပ်သည့်အရာများကို စုံစမ်းရာတွင် အသေးစိတ်နှိုက်ချွတ်မေးခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောရန်
ဖိအားပေးခြင်းမျိုးမလုပ်ဘဲ သတင်းအချက်အလက်ကို ရနိုင်သမျှများများစုဆောင်းပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား သူတို့စိတ်သောကရောက်နေသောအချိန်တစ်ခုတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့ကို
ကူညီခဲ့သည့်အကြောင်း ပြန်တွေးဖို့ပြောခဲ့ဖူးသည့် လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း၏အစကို ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။
ထိုအခြေအနေတုန်းက သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များ၊ ပြဿနာများကို ယခု ပြန်စဉ်းစားရန် ပြောပါ။

၃။ PFA က မည်သည့်လက်ငင်းလိုအပ်ချက်နှင့် ပြဿနာများကို ကူညီနိုင်မည်ဟူသော သူတို့၏အထင်ကို မျှဝေခိုင်းပါ။

ဥပမာများမှာ

- အစားအစာ၊ ရေ၊ စောင့်၊ ငြိမ်သက်စွာထိုင်ရန်နေရာစသည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ
- သင့်ကို နှစ်သိမ့်အားပေးပြီး စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင် ကူညီပေးသည့်လူ
- သင်၏လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပေးသူ သို့မဟုတ် သင့်အား ပွေ့ဖက်ပေးသူ
- နောက်ရှေ့ဆက်မည့်ခြေလှမ်းများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စေရန် သင့်အားကူညီပေးသည့်လူ
- အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ပေးရာတွင် ကူညီခြင်း
- သင်၏မိသားစုအား ခေါ်ပေးရန် ကူညီပေးခြင်း

၄။ ဤလှုပ်ရှားမှုအား ဤသို့ပြောပြီး အဆုံးသတ်နိုင်သည်။

လူတွေ စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင်၊ ဆက်ပြီး ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို
ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ သူတို့လိုအပ်တဲ့ အားအင်တွေရလာအောင် ဂရုစိုက်မှုကိုပြသတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ ကိုယ်ဟန်အမူအရာတွေရှိတယ်။
ထိထိရောက်ရောက် နားထောင်ပေးနိုင်ရင် အဲဒီလူဘာကိုလိုအပ်နေလဲဆိုတာ သိနိုင်မယ်၊ ရုတ်တရက်အခြေအနေမှာ
ခင်ဗျားတို့ ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲဆိုတာကို အကဲဖြတ်နိုင်မယ်၊ ပြီးတော့ တခြားနေရာက အကူအညီထပ်လိုတာမျိုးရှိရင်
ဘာနဲ့ချိတ်ဆက်ပေးရမလဲဆိုတာကို သိနိုင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၅-၄။ ချိတ်ဆက်ပါ

ကြာချိန် (၁၅)မိနစ်

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - ‘ချိတ်ဆက်ပါ’ နှင့်ပတ်သတ်သည့် အချက်အလက်များပါဝင်သော ကားချပ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ သို့မဟုတ်
ပေးထားသော ပါဝါဖွင့်ဆလိုက်ကို ပြပါ။

‘ချိတ်ဆက်ပါ’ သည် သင့်အနေဖြင့်

- သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပေးခြင်း
- ချစ်ရသူများနှင့်ဆက်သွယ်ပေးခြင်း၊ လူမှုထောက်ပံ့မှုများပေးခြင်း
- လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အခြားသောအကူအညီများကို ရယူပေးခြင်းတို့ကို မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်မည်ကို ညွှန်းဆိုသည်။

၁။ ဤသို့ပြောခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

တတိယမြောက် လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒကတော့ ‘ချိတ်ဆက်ပါ’ ဖြစ်တယ်။ ဒါက ခင်ဗျားတို့အနေနဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ပေးမယ်၊ လူတွေရဲ့အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို ရအောင် ကူညီမယ်၊ သူတို့ရဲ့အခြေအနေကို ကုစားဖြတ်ကျော်နိုင်အောင်လို့ လိုအပ်တဲ့အရင်းအမြစ်တွေကို ရယူနိုင်အောင်လုပ်ပေးမယ့် လက်တွေ့ကျတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ လူတွေကို သူတို့ချစ်ရတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပေးတာ၊ လူမှုအထောက်အပံ့ပေးတာနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေ တခြားအကူအညီတွေရအောင် ကူညီပေးတာတွေ ပါဝင်တာပေါ့။ မှတ်မိနေရမှာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းက တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာပြုလုပ်လေ့ရှိတဲ့ ကြားဖြတ်ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပြီး ခင်ဗျားတို့အနေနဲ့ ကာလတိုလေးသာ ကူညီနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့အခန်းကဏ္ဍက လူတစ်ယောက်ကို သူတို့ကိုယ်သူတို့ပြန်လည်ကူညီစောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့နဲ့ သူတို့ရဲ့အခြေအနေကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ပြန်ရအောင် ကူညီပေးဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

၂။ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုများကို ပြန်လည်ကိုးကားရန် တောင်းဆိုပါ။ သူတို့ကို ဦးနှောက်အလုပ်ပေးစဉ်းစားစေပြီး လက်တွေ့ကျသည့်အကူအညီ၊ လူမှုအထောက်အပံ့၏ အရင်းအမြစ်များ၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်စဉ်ပြထဲမှလူများအတွက် သင့်တော်နိုင်မည့် အခြားသောဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးတို့ကို စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။ ရဲ့၊ ဥပဒေ၏အကူအညီ၊ ကလေးသူငယ်ကာကွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ မိသားစုများပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းဝန်ဆောင်မှု စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

၃။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သူတို့ပြုစုထားသော စာရင်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီး ၎င်းမတူညီသည့်အကူအညီအရင်းအမြစ်များအတွက် ဦးစားပေးရမည့်အစဉ်ကို ညွှန်ပြရန် ပြောပါ။

၄။ သင်တန်းသားများကို ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် နောက်ထပ်မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် အုပ်စုတစ်ခုလုံးအား သူတို့ရွေးချယ်ထားသည့် ထိပ်ဆုံးလုပ်ဆောင်ချက် (၃)ခုကို မျှဝေပေးခိုင်းပါ။

၅။ အုပ်စုများအား သူတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့ရသော ထိုအလုပ်သည် လွယ်သလား၊ ခက်သလား မေးကြည့်ပါ။

၆။ မည်သည့်အကူအညီမျိုးက အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရခြင်းသည် အမြဲတမ်းလွယ်ကူမနေကြောင်း မြင်သာအောင် ပြောပြပါ။ ထို့ကြောင့် စိတ်သောကရောက်နေသူကိုယ်တိုင် ဤဆုံးဖြတ်ချက်များချသည့်နေရာတွင် ဝင်ပါနိုင်ရန် အရေးကြီးကြောင်း အလေးပေးပြောဆိုပါ။ ဤကဲ့သို့ ပြောပြနိုင်သည်။

လူတွေ ဘာကိုလိုအပ်တယ်၊ သူတို့ရဲ့အားသာချက်တွေက ဘာလဲ၊ သူတို့ရဲ့ အဓိကအထောက်အပံ့ အရင်းအမြစ်တွေက ဘာတွေလဲ စတဲ့ တစ်ပါးသူတွေရဲ့ ဘဝအကြောင်းကို အသေးစိတ်သိဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့်ပဲ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့သူတွေ ဘာလိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ဖို့နဲ့ ဘယ်အရာက သူတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးလဲဆိုတာ ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ဖို့ ကြိုးစားပြီး အထောက်အကူပြုပေးတာက အလွန်အရေးကြီးတာ ဖြစ်တယ်။ မှတ်မိနေဖို့လိုတာက သူတို့မှာလည်း ခင်ဗျားတို့မသိတဲ့ လူမှုအထောက်အပံ့အရင်းအမြစ်တွေ ရှိနေနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

၇။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စပ်သော အထောက်အပံ့များရရှိဖို့ အမြန်ဆုံးလွှဲပြောင်းပေးရန် အရေးကြီးသည့် တချို့အခြေအနေများ ရှိတတ်ကြောင်း ဆက်ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများအား ထိုသို့လွှဲပြောင်းမှုလုပ်ရမည်ဟု ညွှန်ပြနိုင်သည့် အပြုအမူများ သို့မဟုတ် လက္ခဏာများကို သိထားခြင်းရှိမရှိ မေးပါ။ သူတို့၏ အကြံပြုချက်များကို ကားချပ်ပေါ်တွင် ချရေးပါ။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါအခြေအနေများသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှု၏အကြောင်းအရင်းများ ဖြစ်သည်ကို သေချာသိနေပါစေ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က

- သူတို့သည် အန္တရာယ်ပြင်ရခြင်း သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းရှိကြောင်း မျှဝေလာသည့်အတွက်ကြောင့် ကာကွယ်မှုနှင့် ဆေးကုသမှုလိုအပ်လာနိုင်ခြင်း
- လွန်ခဲ့သည့်တစ်ပတ်လုံး အိပ်မပျော်နိုင်ဘဲ စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး စဉ်းစားမရစိတ်မငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း
- အစားအသောက်၊ ရေ သို့မဟုတ် အိပ်ရန်နေရာမရှိခြင်း
- ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းတို့ကို မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ စိတ်သောကရောက်နေခြင်း (ဥပမာ - အစာရှိလျက် မစားခြင်း၊ ရေချိုးခန်းများရှိလျက်နှင့် သန့်ရှင်းအောင်မနေခြင်း)
- အပြုအမူများက အထိန်းအကွပ်မဲ့လာခြင်းနှင့် မှန်းဆမရနိုင်သော သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးလိုစိတ်ရှိသော အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်လာခြင်း
- ယခင်ကတည်းက စိတ်ရောဂါအခံရှိခြင်း
- သူတို့ကိုယ်သူတို့ သို့မဟုတ် တခြားသူများကို အန္တရာယ်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို အလွန်အကျွံ စတင်သုံးစွဲလာခြင်း

၈။ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ ဒေသအခြေအနေတွင် လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် အထောက်အပံ့အတွက် ဆက်သွယ်သင့်သည့်သူတို့အကြောင်း ဆွေးနွေးရန် ပြောပါ။

အချို့သော လမ်းညွှန်ချက်များတွင် ပါဝင်သည့်အချက်များမှာ

- သင်၏အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် ချက်ခြင်းအကူအညီပေးနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆက်သွယ်ပါ။
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် လူတစ်ယောက်ကို အကူအညီမရောက်လာမီ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်လိုအပ်သောအကူအညီရမည့်နေရာအထိမရောက်မီ မထားခဲ့ပါနှင့်။

၉။ ကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် လခြမ်းနီဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအနေဖြင့် သင်တန်းသားများသည် သူတို့လုပ်နိုင်သည့်အတိုင်းအတာအတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းကို လုပ်သောအခါ နယ်မြေတွင်း လွှဲပြောင်းခြင်းစနစ်နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို လက်ဝယ်ရှိထားရန်မှာ သူတို့၏ စီမံခန့်ခွဲသူ သို့မဟုတ် စေတနာ့လုပ်အားရှင်ခေါင်းဆောင်၏ တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ယောက်အား ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့စနစ်တစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ရန်လိုနေပြီး သူတို့တွင် ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များမရှိပါက သူတို့၏ စီမံခန့်ခွဲသူ သို့မဟုတ် စေတနာ့လုပ်အားရှင်စီမံခန့်ခွဲသူအား အကူအညီတောင်းခံ ဆက်သွယ်သင့်သည်။

၁၀။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် လခြမ်းနီဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် စေတနာ့လုပ်အားရှင်တစ်ယောက်အနေဖြင့်သာမက (ဥပမာ - သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွင်) အခြားလုပ်ပေးနိုင်သည့်ပုံစံတစ်မျိုးဖြင့် PFA ကို ပေးမည်ဆိုပါက သူတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်ကို ကျော်လွန်၍ အထောက်အပံ့ပေးခြင်းကို ရှောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလျောက် အကူအညီရမည့်အခြားနေရာသို့ လွှဲပြောင်းရန် အရေးကြီးသည်။

၆။ PFA သရုပ်ဖော်ခြင်း

ကြာချိန် (၄၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းသားများအတွက် PFA ကို လေ့ကျင့်ရန်
လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (၈ - ၄) ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုများ၊ အချပ်ပို (၈ - ၅) သရုပ်ဖော်ပြသမှု
ထင်မြင်ချက်ပုံစံ နှင့် ၆။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံ မိတ္တူများ

ပံ့ပိုးသူ၏ မှတ်စု - ဤလှုပ်ရှားမှုသည် (၃) ယောက်ပါဝင်သော အုပ်စုများခွဲပြီး သရုပ်ဖော်ခြင်းဖြစ်သည်။
ပါဝင်သူသင်တန်းသား တစ်ယောက်ချင်းစီသည် စိတ်သောကရောက်နေသူနေရာ၊ အကူအညီပေးသူနေရာ နှင့်
အရှေ့တွင်သုံးခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုများတွင် အခြေအနေအရ စောင့်ကြည့်သူနေရာများအားလုံးကို
အလှည့်ကျပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လူအားလုံးကို (၃) ယောက်အုပ်စုဖွဲ့ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အချို့အုပ်စုများကို (၄)
ယောက်ထားပါ။ (သရုပ်ဖော်မှုအချိန်သည် လေးယောက်ပါဝင်သောအုပ်စုများအတွက် နေရာတိုင်းသရုပ်ဆောင်ရာတွင်
အချိန်အနည်းငယ် တိုတောင်းနိုင်သည်။)

၁။ ရှင်းပြပါ။

အခု သင်တို့က စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ယောက်ကို PFA ပေးတဲ့ပုံစံကို လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။
အုပ်စုကတော့ နုနုက ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုအတွက်ဖွဲ့ထားတဲ့ အုပ်စုမှာပဲ နေကြပါ။ ဒီဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုတွေကို သင်တို့ရဲ့
သရုပ်ဖော်မှုတွေအတွက် အခြေခံအနေနဲ့ အသုံးပြုပေးပါ။ အကူအညီပေးတဲ့သူ၊ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့သူ၊ ပြီးတော့
စောင့်ကြည့်လေ့လာသူ ဒီသုံးနေရာကို အလှည့်ကျဝင်ပေးပါ။ ခင်ဗျားတို့က လေ့လာသူလုပ်နေတဲ့အချိန်ဆိုရင်
သရုပ်ဖော်သွားတဲ့ PFA စွမ်းရည်တွေအပေါ် တုံ့ပြန်ချက်ပေးဖို့အတွက် သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံကို
အသုံးပြုပေးပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား PFA လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ မိတ္တူများကိုပေးထားပြီး ၎င်းတို့သည် ကိုးကားရန်နှင့် PFA ပေးရန်
ပြင်ဆင်ရာတွင် သတိပေးချက်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။ ထို့ပြင် PFA ကူညီပေးသူ၏ စွမ်းရည်များကို အကဲဖြတ်ရာတွင်
အသုံးပြုရန် သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံမိတ္တူများကိုလည်း ပေးထားပါ။

၃။ သရုပ်ဖော်မှုလုပ်ရာတွင် သရုပ်ဖော်ခြင်းအတွက် (၃) မိနစ်၊ ထင်မြင်ချက်ပေးရန်အတွက် (၂) မိနစ်၊ စုစုပေါင်း (၅) မိနစ်ခန့်
ကြာသင့်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးစီသည် စိတ်သောကရောက်သူ၊ ကူညီသူနှင့် လေ့လာသူနေရာတွင်
အလှည့်ကျသရုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုံးသည် မိနစ် (၂၀) ထက်ပိုမကြာသင့်ကြောင်း ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ သရုပ်ဖော်မှုအားလုံး ပြီးဆုံးသွားသောအခါ သင်တန်းသားအားလုံးအား သူတို့ခံစားနေရသည်များက
မည်သို့ကောင်းမွန်သွားသည်နှင့် မည်သည်က ခက်ခဲခဲ့သည်စသည်တို့ကို အားလုံးနှင့်မျှဝေရန် ပြောပါ။

၅။ သင်တန်းသားများ မျှဝေခဲ့သည့် စိန်ခေါ်မှုများ၊ အခက်အခဲများကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားနိုင်မည့်
အကြံဉာဏ်များကို မေးပါ။

၆။ အားလုံးကို ပါဝင်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ ဤအခြေအနေတွင် PFA ပေးရခြင်းသည်
စောင့်ကြည့်ခံရခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခံနေရခြင်းကြောင့် ခက်ခဲသည်ဟု ခံစားနိုင်ရသော်လည်း လက်တွေ့ဘဝတွင်တော့ ပို၍
လွယ်ကူနိုင်ပြီး ပို သဘာဝကျမည်ဟု ပြောပါ။

၇။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း

ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - အကူအညီပေးရာတွင် အကန့်အသတ်များကို နားလည်ခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းများကို မြှင့်တင်ပေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်များ၊ ဆော့ပင်များ၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များ၊

စေတနာလုပ်အားရှင်စီမံခန့်ခွဲသူများ၏ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များ စသည်ဖြင့်
(အောက်မှ မှတ်စုတွင် ကြည့်ပါ။)

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - အနာဂတ်တွင် PFA ပေးမည့် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီ၌ သူတို့ PFA ပေးနေစဉ်တွင် အကြံဉာဏ်များ၊ အကူအညီများ လိုအပ်လာပါက ဆက်သွယ်နိုင်မည့် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ စေတနာလုပ်အားရှင် စီမံခန့်ခွဲသူ သို့မဟုတ် အခြားလူတစ်ယောက်ယောက် ရှိသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက လေ့ကျင့်ရေးပြီးသွားသော PFA ကူညီသူများသည် ဤသတင်းအချက်အလက်များနှင့်အတူ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ သေချာစွာထွက်ခွာသွားနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

၁။ သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရန် အချိန် (၅) မိနစ်ပေးပါ။ နှစ်ယောက်စလုံး မျှဝေဖို့အချိန်လုံလုံလောက်လောက်သေချာစွာ ရစေရန်လုပ်ဖို့ပြောပါ။

သင်တို့အနေဖြင့် အရမ်းခက်ခဲပြီး ဆိုးကျိုးရစေခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုအကြောင်းကို မျှဝေပေးပါ။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ခင်ဗျားတို့မှာ ကောင်းကောင်းအဆင်ပြေနေဘူးဆိုတာကိုပြတဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။ ခင်ဗျားတို့ ရုန်းကန်နေရတယ်ဆိုတာကို တခြားလူတွေက ဘယ်လိုသိနိုင်ခဲ့တာလဲ။ ဒီအခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖို့ ခင်ဗျားတို့ဘာတွေလုပ်ခဲ့လဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ချက်တွေ လုပ်ခဲ့သလဲ။ သူများဆီက အကူအညီတောင်းခံခဲ့တာလား။ အဲလိုဆိုရင် အထောက်အပံ့အတွက် ဘယ်သူ့ဆီကို ချဉ်းကပ်ခဲ့သလဲ။

၂။ (၅) မိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် အတွဲလိုက်သူတို့ဆွေးနွေးခဲ့သည်များအပေါ်ပြန်လည်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။

၃။ ‘ကြည့်ပါ။ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ ဟူသည့် လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒများကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ရန်အတွက်လည်း သုံးနိုင်သည်ကို မြင်သာအောင်ပြပါ။ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏လက္ခဏာများကို သိစေရန် သူတို့ မည်သို့နားထောင်ခဲ့သည်၊ ထိုအခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သူတို့မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များလုပ်ခဲ့သည်စသည်တို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေခြင်းဖြင့် ထိုမူဝါဒများကို ယခုတွင်ပင် လေ့ကျင့်ပြီးသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၄။ ဆက်၍ ပြောရန်မှာ

စိတ်သောကရောက်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေး ခြင်းဟာ ကူညီပေးတဲ့လူအတွက် ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ခုလုံးအတွက် ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့အလုပ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့ လူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး စကားပြောရတာက ခက်ခဲတယ်။ ခင်ဗျားအနေနဲ့ အကောင်းဆုံးကူညီပေးခဲ့ရင်တောင် ‘ငါ လုံလုံလောက်လောက် မလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ဘူး’ ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တစ်ခုက ကျန်နေခဲ့နိုင်တယ်လေ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုမှာလည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုလုပ်သလိုမျိုးပဲ အကန့်အသတ်တွေရှိတယ်။ အဲဒါက ရုတ်ချည်းဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုရပြီး အသက် အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို လျော့ချနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုကိုယ်တိုင်က လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေအားလုံးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် အကောင်းဖက်ပြန်ရောက်အောင်လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တဲ့အရာပါ။ အဲဒါကြောင့် တခြားအကူအညီ အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းက အရေးကြီးတဲ့ PFA စွမ်းရည်တစ်ခု ဖြစ်လာတာပဲ။ ခင်ဗျားရဲ့ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က ဘယ်သူလဲဆိုတာသိနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ခင်ဗျားအနေနဲ့ စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ယောက်ကို

ဘယ်လိုကူညီပေးရမလဲ မသိရင် ဒါမှမဟုတ် အမြန်ဆုံး လွှဲပြောင်းပေးရမယ့် သတင်းအချက်အလက်ကို လိုအပ်နေတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေမှာ လှမ်းဆက်သွယ်ဖို့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လိုအပ်လာလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျား ဆက်သွယ်လို့ရမယ့်လူတွေရဲ့ ဆက်သွယ်ဖို့အချက်အလက်တွေကို ခင်ဗျားနဲ့အတူ တစ်ချိန်လုံးဆောင်ထားပါ။

ခင်ဗျားကို ရှိသမျှဝန်ဆောင်မှုအားလုံးကို သိရမယ် ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှုမျိုးကိုမဆို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုင်တွယ်နိုင်ရမယ်လို့ မျှော်လင့်ထားတာမျိုး မရှိပါဘူး။

၅။ ယခု သင်တန်းသားများအား PFA ကူညီသူများအနေဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂရုစိုက်နိုင်ရန် မည်သည့်တို့ကိုလုပ်နိုင်ကြောင်းကို မေးကြည့်ပါ။ ယခုတစ်ခေါက်တွင်လည်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စကားပြောနိုင်သည်။

၆။ မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပြီးနောက် သူတို့၏အတွေးများကို မျှဝေခိုင်းပါ။ ကားချပ်ပေါ်တွင် အကြံပြုချက်များကို စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။

ဥပမာများမှာ

- ကောင်းကောင်းအိပ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ အစာစားခြင်း
- ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း
- အခြားသူများနှင့် အတူအချိန်ကုန်ဆုံးခြင်း
- ကိုယ့်အတွက် အချိန်ပေးခြင်း - သင့်စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေမည့်အရာများ လုပ်ခြင်း
- အရက်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုအကန့်အသတ်ထားရှိခြင်း
- သင်၏လုပ်နိုင်စွမ်းအကန့်အသတ်များကို သဘောပေါက်အသိအမှတ်ပြုထားခြင်း
- ငြင်းဆန်တတ်ရန် သင်ယူခြင်း

၇။ မြင်သာအောင် ဖော်ပြပေးရန်လိုသည့်အချက်မှာ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များ၏ ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်အားလုံးတို့အတွက် အရေးပါသော အထောက်အပံ့အရင်းအမြစ်တစ်ခုသည် သူတို့နှင့်အတူအလုပ်လုပ်နေသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များဖြစ်ကြပြီး အကြောင်းမှာ ထိုသူများသည် သူတို့၏အတွေ့အကြုံများအပေါ် နားလည်နိုင်စွမ်းရှိသလို သူတို့လည်း ဆင်တူသည့်အဖြစ်မျိုး ကြုံဖူးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့အကူအညီလိုအပ်သောအခါ အချင်းချင်းဆီမှ အကူအညီတောင်းရန်နှင့် သူတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ထောက်ပံ့ရန်အတွက်လည်း အားစိုက်ထုတ်ရန် အားပေးပါ။

၈။ သင်တန်းသားများ၏ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပြီး အခြားသူများကို ကူညီနိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂရုစိုက်ရန်သည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း သတိပေးပါ။

၈။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း

ကြာချိန် (၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းကို အကဲဖြတ်ပြီး သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မည်သည့်အရာများ

လေ့လာပြီးသွားသည်ကို တိုတောင်းသော သုံးသပ်မှုတစ်ခုပြုလုပ်ပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအား အဆုံးသတ်ရန်။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (ယ) လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာ မိတ္တူများ

၁။ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုအထဲတွင် ထိုင်ရန် ပြောပါ။

၂။ ယခုအချိန်သည် PFA မိတ်ဆက်သင်တန်း၏ အဆုံးသတ်ကိုရောက်လာပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် အနာဂတ်တွင် လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းကို ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန် သင်တန်းနှင့်ပတ်သတ်သော ထင်မြင်ချက်များပေးစေလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ သင်တန်းသားများကို လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာများပေးပြီး ဖြည့်ခိုင်းပါ။ လူတိုင်းဖြည့်ပြီးပါက ဖြည့်ပြီးသောဖောင်များကို ပြန်လည်သိမ်းပါ။

၄။ လူအားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်စေပြီး သူတို့လေ့လာခဲ့ရသည့်အထဲမှ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာများနှင့်ပတ်သတ်၍ စကားအနည်းငယ်မျှဝေစေခြင်းဖြင့် သင်တန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်မှတ်ချက်များကို ထည့်သွင်းပြောဆိုပြီး လူတိုင်းအား ပါဝင်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပေးပါ။

၅။ တက်ရောက်သူအုပ်စုအား နှုတ်ဆက်စကားဆိုပြီး PFA တွင် အခြားသောတက်ရောက်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းများအကြောင်း ပြောပြပါ။

နောက်ဆက်တွဲ

အချပ်ပို (က) - ရင်းနှီးမှုတိုးစေရန်နှင့် ရွှင်လန်းလာစေရန်တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများ

ဘောလုံးလှည့်စားမှု

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းတစ်ခုထဲတွင် ရပ်ခိုင်းပါ။ ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ပြလိုသူတစ်ယောက်ကိုခေါ်ပြီး အလယ်တွင်(ခေါင်းဆောင်အနေဖြင့်) ရပ်ခိုင်းပါ။ ယခု စက်ဝိုင်းထဲမှ လူအားလုံးကို လက်နောက်ပစ်ထားရန် ပြောပါ။ ခေါင်းဆောင်က တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတစ်ယောက်ကို ဘောလုံးနှင့်ပစ်မည်ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဘောလုံးကို ပစ်ဟန်ဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးမပစ်လိုက်သည့်အချိန် တစ်ယောက်ယောက်က ဖမ်းရန်လက်လှမ်းလိုက်ပါက ထိုလူသည် အလယ်တွင် လာရပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ခေါင်းဆောင်အသစ် လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ငါ့လက်ချောင်းကို လာဖမ်းပါ။

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းအကြီးကြီးတစ်ခုထဲတွင် သင်နှင့်အတူ မတ်တပ်လာရန်ပြောပါ။ ယခု သင်သည် သူတို့၏ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် လျှင်မြန်စွာတုံ့ပြန်နိုင်မှုကို နှိုးဆွပေးမည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို လုပ်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အားလုံးကို သူတို့၏ ညာဘက်လက်ညှိုးအား မြှောက်ထားရန် ပြောပါ။ ယခု လူတိုင်းကို သူတို့၏ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကို မြှောက်စေပြီး သူတို့၏ ညီညာပြန်ပြုသောလက်ကို မျက်နှာမူအနေအထားဖြစ်အောင် လှည့်ဖို့ပြောပါ။ ယခု လူတိုင်း၏ ညာဘက်လက်ညှိုးကို ညာဘက်တွင်ရှိသော လူ၏ ဘယ်ဘက်ဖြန့်ထားသောလက်ဖဝါးပေါ်တွင် ညင်သာစွာ ထောက်ထားရန် ပြောပါ။ ထိုကဲ့သို့ စက္ကန့်အနည်းငယ်နေစေပြီး လူအားလုံး အနေအထားမှန်ကန်စွာလုပ်ထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ သင်က ‘ချိုးစံ’ (သို့မဟုတ် အခြားကျပန်းစကားလုံးတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်) ဟု အော်လိုက်လျှင် လူတိုင်းသည် သူတို့၏ဘယ်ဘက်ရှိလူ၏ လက်ညှိုးကို ဖမ်းရန်ကြိုးစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုအချိန်တွင် မိမိ၏ ညာဘက်လက်ညှိုးကို ညာဘက်မှလူထံတွင် အဖမ်းမခံရစေရန် ရှောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကြိမ်အနည်းငယ် ထပ်လုပ်ကြည့်ပြီး လူတိုင်းအကျင့်ရလာသည့်အထိ ကြိုးစားပါ။ အကြိမ်ရေအနည်းငယ် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ရွေးချယ်ထားသော စကားလုံးကို အော်ရန် ဆန္ဒရှိသူတစ်ယောက်အား ထိုသို့အော်သူအဖြစ်ထားပါ။ လူတိုင်း သွက်လက်လာပြီဟု ခံစားမိသည်အထိ ၎င်းကိုလုပ်ပါ။

ရယ်စရာလမ်းလျှောက်ရထား

သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုထဲတွင် မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းထားပါ။ ယခု သူတို့အားလုံးကို ညာဘက်သို့လှည့်ခိုင်းပါ။ ပံ့ပိုးသူက စက်ဝိုင်းကို ဖျက်လိုက်သောအခါ ၎င်းတွင်အစနှင့်အဆုံးရှိသွားပြီဖြစ်သည်။ ယခု မျဉ်း၏အစတွင်ရှိနေသော ခေါင်းဆောင်ကို လမ်းစလျှောက်ရန် ပြောပါ။ ရထားတွဲသည် မည်သည့်နေရာမဆို ရွေ့လျားနိုင်ပြီး ခေါင်းဆောင်က လမ်းလျှောက်ခြင်းဦးတည်ရာကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ခြင်း၊ ဆူညံသံများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်များကို ဝှေ့ယမ်းခြင်း စသည်ဖြင့် လုပ်နိုင်ပြီး ကျန်သူများက လှုပ်ရှားမှုနှင့် အသံများတစ်ပုံစံတည်း လိုက်လုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ စက္ကန့် (၃၀)ခန့်ကြာပြီးချိန်တွင် တခြားတစ်ယောက်ကို ခေါင်းဆောင်နေရာပေးလိုက်ပါ။ လှုပ်ရှားမှုပြီးဆုံးသည်အထိ ဆက်တိုက် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြောင်း၍လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။

ပူဖောင်းများကို မြင့်မြင့်မြှောက်

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်သူသင်တန်းသား အမြောက်အမြားရှိပါက သူတို့ကို (၅)ယောက်တစ်အုပ်စုစီ ခွဲ၍ အုပ်စုဖွဲ့ခိုင်းပါ။ သင်သည် အုပ်စုတစ်စုကို ပူဖောင်းတစ်လုံး ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း သူတို့၏အလုပ်သည် ထိုပူဖောင်းကို

လေထဲတွင် မြောက်နေအောင် ထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပူဖောင်းကို မြေအထိခံ၍ မရပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီအား ပူဖောင်းကိုပေး၍ စတင်ရန်ပြောပါ။ တစ်မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် သူတို့ကို နောက်ထပ်ပူဖောင်းတစ်လုံးထပ်ပေးပြီး ထိုပူဖောင်းကိုလည်း လေထဲတွင် မြောက်နေသော အနေအထားတွင်ထားရန် ပြောပါ။ ပါဝင်သူ သင်တန်းသားများ သွက်လက်တက်ကြွလာသည်အထိ ထိုအရာကို ထပ်တလဲလဲလုပ်ခိုင်းပါ။

အချပ်ပို (ခ) - နမူနာ လေ့ကျင့်ရေးအချိန်ဇယားများ

ဤသည်မှာ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း နားချိန်များပါဝင်သော သင်ရိုး (၁) အတွက် လေ့ကျင့်ရေးအချိန်ဇယား နမူနာဖြစ်သည်။ နေ့တစ်နေ့၏ အချိန်ခွဲဝေပုံနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံသည် ပံ့ပိုးသူနှင့် သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်ပြီး ချိန်ညှိနိုင်သည်။

သင်ရိုး (၁) အတွက် လေ့ကျင့်ရေး အချိန်ဇယား		
အချိန်	လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်	ပစ္စည်းကိရိယာများ
၈:၃၀ - ၉:၁၀	၁။ မိတ်ဆက်	ကားချပ်စက္ကူနှင့် ဆော့ပင်များ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များ ရေးသားဖော်ပြထားသည့် ကားချပ်များ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် မိတ္တူများ
၉:၁၀ - ၉:၅၅	၂။ အထောက်အကူပြုသော အပြုအမူများ	ကားချပ်စက္ကူနှင့် ဆော့ပင်များ
၉:၅၅ - ၉:၅၅	၃။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံများ	အချပ်ပို (ဂ - ၁) - (က)စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် အဖြစ်များသောတုံ့ပြန်မှုများပါရှိသော အချိန်ပြဇယားမိတ္တူများ အချပ်ပို (ဂ - ၂) စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ၏ မိတ္တူများ၊ ကတ်ကြေး၊ ကော်၊ ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၉:၅၅ - ၁၀:၁၅	နားချိန်	
၁၀:၁၅ - ၁၀:၃၅	၄။ PFA က ဘာလဲ။	အချပ်ပို (ဂ - ၃) PFA ထုတ်ပြန်ချက်မိတ္တူများ
၁၀:၃၅ - ၁၁:၅၅	၅။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ။	ကြည့်ရှုပါ - ‘ကြည့်ရှုပါ’ အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်ပြ ကားချပ်များ + အချပ်ပို (ဂ - ၄) ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုများ နားထောင်ပါ - ‘နားထောင်ပါ’ အတွက် ပြင်ဆင်ထားသော လုပ်ဆောင်ချက်ပြ ကားချပ်များ

		ချိတ်ဆက်ပါ - ‘ချိတ်ဆက်ပါ’ အတွက် ပြင်ဆင်ထားသော လုပ်ဆောင်မှုပြ ကားချပ်များ + အချပ်ပို (ဂ - င) မိတ္တူများ ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုများ ကားချပ်စာရွက်များ၊ အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ၊ ဘောပင်နှင့် စာရွက်များ
၁၁:၅၅ - ၁၂:၅၅	နေ့လယ်စာစားချိန်	
၁၂:၅၅ - ၁:၄၅	၆။ PFA သရုပ်ဖော်ခြင်း	အချပ်ပို (ဂ - ၅) PFA လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒမိတ္တူများ၊ အချပ်ပို (ဂ - ၆) သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက် ပုံစံလွှာများ
၁:၄၅ - ၂:၀၀	၇။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း	ကားချပ်စာရွက်များ၊ မှတ်သားရန်ပစ္စည်းများ၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင် စီမံသူများ၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ စသည်ဖြင့်။
၂:၀၀ - ၂:၀၅	၈။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း	အချပ်ပို (ဃ)လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အကဲဖြတ်လွှာများ

အချပ်ပို (ဂ) - လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး အရင်းအမြစ်များ

၁။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအတွက် အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုအချိန်ပြဇယား

ပံ့ပိုးသူမှတ်စု - သင်တန်းသားများအား အချိန်ပြဇယားတစ်ခုသည် မည်သည့်ပုံစံရှိသည်ကို မြင်နိုင်ရန် ဥပမာအနေဖြင့် ဤဇယားကို ကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးဆွဲပြပါ။

စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်အပြီး တုံ့ပြန်မှုများ

လက်ခံခြင်း

ဝမ်းနည်းခြင်း

မည်သည့်အရာမှ
အစစ်အမှန်
မဟုတ်ခြင်း

ပင်ပန်းခြင်း

သွေးလန့်ခြင်း

ဖြစ်ရပ်ဖြစ်နေချိန်

နောက်ရက်

ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်

တစ်ပတ်အကြာ

တစ်လအကြာ

တစ်နှစ်အကြာ

၂။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအပေါ် ဤအဖြစ်များသောတုံ့ပြန်ပုံများကို ဖြတ်ညှပ်ပြီး သင်ရေးဆွဲခဲ့သော အချိန်ပြယေားတွင် နေရာချပါ။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားခြင်းမရှိသော အခြားတုံ့ပြန်မှုများရှိလျှင်လည်း လွတ်လပ်စွာထပ်ထည့်နိုင်သည်။

သွေးလန်ခြင်း	မည်သည့်အရာမှ အစစ်အမှန်ဟု မခံစားရခြင်း
လက်ခံခြင်း	ပင်ပန်းခြင်း
စိတ်တိုလွယ်ခြင်း	နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပုံမှန် စတင်ပြန်လုပ်လာခြင်း
အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ	ခံတွင်းတွေ့မှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်းများ
ဒေါသ	အပြစ်ရှိစိတ်
ကြောက်ရွံ့ခြင်း	ရန်လိုခြင်း
ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ	မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း
ဗလာနတ္ထိအာရုံဖြစ်နေခြင်း	စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
ပျို့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း	ခေါင်းကိုက်ခြင်း
ချွေးစေးပြန်ခြင်း၊ တုန်ရီခြင်း	ဝမ်းနည်းခြင်း
စိတ်တုန်လှုပ်ခြင်း	အလွန်အမင်း ကာကွယ်ခြင်း
မယုံကြည်ခြင်း	ဘာလုပ်ရမည်ကို မသေချာခြင်း
အခြားအရာများမှ ဖယ်ခွာခြင်း	အိပ်ရာထဲမှ မထနိုင်ခြင်း

၃။ PFA ထုတ်ပြန်ချက်များ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - အောက်ပါထုတ်ပြန်ချက်များကို မိတ္တူကူးပြီး အုပ်စုအတွင်းမှ သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို ပေးနိုင်ရန်အတွက် ဖြတ်ထုတ်ပါ။ တူညီသောထုတ်ပြန်ချက်များကို တစ်ခါထပ်ပို့၍ အသုံးပြုလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။

PFA သည် စိတ်သောကရောက်နေသော တစ်စုံတစ်ယောက်ကို နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းဖြစ်ပြီး သူတို့ကို ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်လာစေရန် ကူညီပေးခြင်း ဖြစ်သည်။	PFA သည် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။
PFA သည် လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို အကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။	PFA သည် လက်ငင်း အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်သည့် အစားအစာ၊ ရေ၊ စောင် သို့မဟုတ် ယာယီနေရန်နေရာစသည်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရာတွင် ကူညီပေးသည်။
PFA သည် လူများကို နောက်ထပ်အန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။	PFA သည် လူတို့စကားပြောခြင်းကို နားထောင်ပေးခြင်းဖြစ်သော်လည်း သူတို့ကို စကားပြောလာစေရန် ဖိအားပေးခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။
PFA သည် ကျွမ်းကျင်သူများသာ လုပ်သည့်အရာမျိုး မဟုတ်ပါ။	PFA သည် လူများကို သတင်းအချက်အလက်၊ ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လူမှု အထောက်အပံ့များ ရယူပေးခြင်းတွင် ကူညီပေးသည်။
PFA သည် စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအကြောင်း အသေးစိတ်ဆွေးနွေးမှုကို အားမပေးပါ။	PFA သည် ကျွမ်းကျင်သူများလုပ်ပေးသော အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုထုံးဖြစ်သည်။
PFA တွင် လူတစ်ယောက်အား မည်သည့်ကိစ္စများ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို အသေးစိတ်ပြောပြရန် တွန်းအားပေးခြင်း ပါဝင်သည်။	PFA သည် လူတစ်ယောက်အား သူတို့ မည်သည့်ကိစ္စများဖြစ်ခဲ့သည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန် တောင်းဆိုခြင်း မဟုတ်ပါ။
PFA သည် လူများကို သူတို့၏ခံစားချက်များ၊ တုံ့ပြန်မှုများအား မျှဝေရန် တွန်းအားမပေးပါ။	

၄။ ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုများ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခုစီအား ပုံနှိပ်ထုတ်၍ ဖြတ်ညှပ်ပြီး လှုပ်ရှားမှု ၅ နှင့် ၆ လုပ်သည့်အချိန်တွင် လူ (၃) ယောက်ပါသည့် အုပ်စုများဆီပေးပါ။ လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်ပြများ ထပ်မံလိုအပ်ပါက လေ့ကျင့်ရေးတွင် အသုံးပြုရန် သင်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးနိုင်သည်။

ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှု - ၁

စေတနာလုပ်အားရှင်တစ်ယောက်အနေနှင့် သင်၏ကွင်းဆင်းလေ့လာရေးခရီးတွင် အိမ်ပြင်ထွက်ရပ်နေသော အမျိုးသမီးအုပ်စုတစ်စုက သင့်အား လှမ်းခေါ်ခဲ့ကြသည်။ လူအားလုံးသည် စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေပုံပေါ်သောကြောင့် တစ်စုံတစ်ခုမှားယွင်းနေကြောင်း သင်အာရုံခံစားမိခဲ့သည်။ သင့်ကို ကူညီပေးရန် အိမ်ထဲသို့ဝင်ဖို့ သူတို့က ပြောလာသည်။ သင်အိမ်ထဲဝင်လိုက်သည်နှင့် အမျိုးသမီးငယ်လေးတစ်ယောက်က သူမလက်ထဲတွင် သေဆုံးသွားသောကလေးတစ်ယောက်ကို ပွေ့ထားလျက် စူးဝါးစွာ အော်ဟစ်ပြီး ငိုနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူမ၏ သားအကြီးက အခန်းထောင့်၌ ထိုင်နေပြီး သူ့အမေကို ငေးကြည့်နေကာ ဘာစကားမှ မပြောပေ။

ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှု - ၂

သင်သည် ကုန်စုံဆိုင်ဆီ လမ်းလျှောက်နေစဉ် ထိုလမ်းပေါ်ခပ်လှမ်းလှမ်းရှိ အခြားဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် မီးလောင်နေသည်ကို မြင်လိုက်ရသည်။ သင်က ကူညီရန် ရေးကြီးသုတ်ပြာ ပြေးကြည့်လိုက်သောအခါ မီးသတ်သမားများ ရောက်ရှိပြီးသားဖြစ်နေပြီး ဆိုင်ထဲမှလူအားလုံးကို ဘေးကင်းစွာဖြင့် ဆွဲထုတ်ပေးပြီးဖြစ်သည်။ အနီးတဝိုက် ကြည့်မိသော် အမျိုးသားတစ်ဦးသည် လမ်းပေါ်တွင် ဝပ်တွားထိုင်နေပြီး ကိုယ်ကိုရှေ့ကိုင်လိုက်နောက်လှန်လိုက်လုပ်လျက် အရှေ့တည့်တည့်ကို ငှုကြည့်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ထိခိုက်ခြင်းရှိပုံမပေါ်သော်လည်း သွေးလန့်နေသည်မှာ သိသာလှသည်။

ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှု - ၃

သင်သည် ဟာရီကိန်းကာလအတောအတွင်း ကနဦးကယ်ဆယ်ရေးတာဝန်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို တာဝန်ယူထားရသော စေတနာလုပ်အားရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သင်သည် လမ်းမပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်လာစဉ် စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေသည့် အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးကို တွေ့လိုက်ရသည်။ သူမသည် မုန့်တိုင်းကြောင့် ကုန်းကောက်စရာပင်မကျန်အောင် လုံးဝပျက်စီးသွားသော သူမ၏အိမ်ကို ရပ်ကြည့်နေပြီး အထိန်းအကွပ်မဲ့စွာ ရှိုက်ကြီးတငင် ငိုနေခဲ့သည်။

ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှု - ၄

သူငယ်ချင်းအချို့နှင့် ညစာထွက်စားပြီး အိမ်သို့လမ်းလျှောက်ပြန်လာသည့်အချိန်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ အော်သံကို သင်ကြားလိုက်ရသည်။ သင် ထောင့်ချိုးကိုကွေ့လိုက်ချိန်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မြေပြင်ပေါ်တွင် ဒူးထောင်လျက် ငိုနေပြီး လမ်းပေါ်တွင် ပြန်ကြနေသော သူမ၏လက်ကိုင်အိတ်ထဲမှပစ္စည်းများကို ကုန်းကောက်နေသည်။ သူမထံရောက်သောအခါ အမျိုးသားနှစ်ဦးက သူမကို တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး သူမလည်ပင်းအား ဓားဖြင့်ချိန်ထားခဲ့ကာ သူမ၏ငွေများနှင့် ဖုန်းကိုလုသွားခဲ့သည်ဟု သင့်ကို ပြောပြလာသည်။ အမျိုးသမီးသည် အလွန်ပင် စိတ်သောကရောက်နေပြီး သူမ သေတော့မည်ထင်ကြောင်းသာ ဆက်တိုက်ပြောနေခဲ့သည်။

ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှု - ၅

ခင်မင်ရသောသင့်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးသည် မျက်ရည်အပြည့်ဖြင့် သင့်ဆီရောက်လာပြီး သူမတွင် ရင်သားကင်ဆာရှိကြောင်း သတင်းကို အခုပင်သိခဲ့ရကြောင်းပြောပြလာသည်။ သူမသည် ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့စွာ ရှိုက်ငိုနေခဲ့ပြီး သူမ သေဖို့အတွက် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးကြောင်း ပြောနေခဲ့သည်။

၅။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု တုံ့ပြန်ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ

သင်တန်းသား အမည်: _____

တုံ့ပြန်ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ		
လုပ်ဆောင်မှု မူဝါဒနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်	ပြီးမြောက်မှု အဆင့်*	မှတ်ချက်များနှင့် ဥပမာများ ဘာတွေ ကောင်းမွန်စွာ ပြီးသွားလဲ ဘာတွေကို တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်မလဲ
‘ကြည့်ရှုပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက အောက်ပါတို့ကို ကြည့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။		
ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ အခုဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ		
ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ		
ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံရေးထိပါးလာနိုင်သော အခြေအနေများ		
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ		
ချက်ခြင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များ		
စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ		
‘နားထောင်ပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက အောက်ပါတို့ကို နားထောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။		
တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင့်တင့်သောနည်းလမ်းဖြင့် မည်သို့ချဉ်းကပ်ရမည်၊		
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ မိတ်ဆက်ရမည်၊		
အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ဂရုတစိုက် မည်သို့နားထောင်မှု ပေးရမည်၊		
တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်များကို မည်သို့ လက်ခံပေးရမည်၊		
စိတ်သောကရောက်နေသောသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးရမည်၊		
လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို မည်သို့မေးမြန်းရမည်၊		

စိတ်သောကရောက်နေသောသူအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား မည်သို့ကူညီအဖြေရှာပေးရမည်၊		
‘ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆိုသည်မှာ စိတ်သောကရောက်နေသူကို ကူညီရာတွင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။		
အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း		
သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပေးခြင်း		
သူတို့၏လက်ငင်း လိုအပ်ချက်နှင့် ပြဿနာများအတွက် အဖြေရှာပေးခြင်း		
လက်တွေ့ကျသည့် ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း		
ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ လူမှုအထောက်အပံ့များ ပေးခြင်း		
ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားအကူအညီများ ရယူပေးခြင်း		

*) ပြီးမြောက်မှုအဆင့် - (၂) ကောင်းစွာ ပြီးမြောက်ခဲ့ ၊ (၁) လုံလောက်စွာ ပြီးမြောက်ခဲ့ ၊ (၀) မပြီးမြောက်သေး

အချပ်ပို (ဃ) လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အကဲဖြတ်လွှာ

PFA မိတ်ဆက် အတွက် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အကဲဖြတ်ခြင်း					
	အလွန်ညံ့	ညံ့	ပျမ်းမျှ	ကောင်း	အလွန်ကောင်း
၁။ ခြုံငုံကြည့်ပါက လေ့ကျင့်ရေးတွင် ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင် အဆင့်မည်မျှပေးလိုသနည်း။					
မှတ်ချက်များ					
၂။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို သင်မည်မျှသဘောတူလက်ခံကြောင်း ဖြေပါ။	ပြင်းထန်စွာ ကန့်ကွက် သည်	ကန့်ကွက် သည်	သဘောတူ သည်	အလွန် သဘောတူ သည်	
၂-၁။ အကြောင်းအရာသည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသည်။					
၂-၂။ လေ့ကျင့်ရေးသည် လေ့ကျင့်ရေး ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည်။					
၃။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို သင်မည်မျှသဘောတူလက်ခံကြောင်း ဖြေပါ။					
၃-၁။ ဘယ်အရာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုလဲ၊ ဘယ်အရာက မဟုတ်ဘူးလဲဆိုတာကို သိသွားသည်။					
၃-၂။ လုပ်ဆောင်မှု မူဝါဒ (၃) ခု 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ' အကြောင်း နားလည်သည်။					
၃-၃။ စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအား PFA ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ဖူးပြီ။					
၃-၄။ အခြားသူများကို ကူညီရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို နားလည်သည်။					
၄။ အောက်ပါတို့သည် ကျွန်ုပ်အား နားလည်စေရန် ကူညီခဲ့သည်။					
၄-၁။ အများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ					
၄-၂။ ပါဝါပိုင်ဆိုင်လိုက်များ					
၄-၃။ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ					

၄-၄။ သရုပ်ပြခြင်းများ				
၅။ သင်တန်းဖြစ်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးသူ				
၅-၁။ ပံ့ပိုးသူသည် ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သတ်၍ ဗဟုသုတ ပြည့်ဝသည်။				
၅-၂။ ပံ့ပိုးသူသည် အကြောင်းအရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တင်ပြခဲ့သည်။				
၅-၃။ ပံ့ပိုးသူတွင် ကောင်းမွန်သော ပံ့ပိုးမှုစွမ်းရည်ရှိသည်။				
၆။ လေ့ကျင့်ရေးအကြောင်း ခြုံငုံ၍ စဉ်းစားခြင်း				
၆-၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သတ်၍ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်သွားသည်။				
၆-၂။ လေ့လာသင်ယူရသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး သင်တန်းသားအားလုံးပါဝင်ခွင့်ရသည်။				
၆-၃။ သင်တန်းတစ်ခုလုံးအတွက် ကြာချိန်သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည်။				
၇။ သင်တန်းမှာ ဘာတွေ ကောင်းသွားလဲ။				
၈။ သင်တန်းမှာ ဘာတွေ မကောင်းခဲ့ဘူးလဲ။				