

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု

သင်တန်း



သင်ရိုး (၃)

ကလေးများအတွက် PFA

လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစင်တာ

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များ၏



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖယ်ဒရေးရှင်

မာတိကာ

မိတ်ဆက် -----

မိတ်ဆက် -----

ကလေးများနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း -----

ဤလက်စွဲအားအသုံးပြုပုံ -----

သင်တန်းပေးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း -----

နေရာ -----

အခန်းအား ပြင်ဆင်ခြင်း -----

ပစ္စည်းကိရိယာများ -----

အခြားအရာများ -----

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ် -----

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ် -----

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ် -----

လေ့ကျင့်ရေး အခန်းကဏ္ဍများ -----

၁။ မိတ်ဆက် -----

၂။ ကလေးများအတွက် PFA ဆိုတာ ဘာလဲ? -----

၃။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များ -----

၄။ စိတ်သောကရောက်ရသည့်ဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏တုံ့ပြန်မှုများ -----

၅။ PFA ကို လိုအပ်သော ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း -----

၆။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ -----

၇။ ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း -----

၈။ 'ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ'အား သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း -----

၉။ လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများကို ပြုစုခြင်း -----

၇။ PFA သရုပ်ဖော်မှု -----

၈။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများ -----

၉။ မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်း -----

၁၀။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း -----

နောက်ဆက်တွဲ -----

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

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

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

၁။ PFA ဖော်ပြချက်များ -----

၂။ ကလေးများ၏ သိမြင်တတ်ကျွမ်းမှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုအသိ ဖွံ့ဖြိုးမှု -----

၃။ စိတ်သောကရောက်မှုဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏တုံ့ပြန်မှုများ -----

၄။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ ကတ်များ -----

၅။ စိတ်သောကရောက်နေသောကလေးများနှင့်ဆက်သွယ်ရန် အထောက်အကူပြုသည့် နည်းစနစ် (၇) မျိုး -----

၆။ လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်ပြများ ပြုစုခြင်း -----

၇။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ -----

၅။ မေးခွန်းများနှင့်ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု -----

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

မိတ်ဆက်

မိတ်ဆက်

ဤလေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းသည် သင်တန်းသားများအား ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်းကို မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။ လှုပ်ရှားမှုများသည် (၈)နာရီမှ (၉)နာရီကြား ကြာမြင့်ပြီး တစ်ရက်အပြည့် သို့မဟုတ် တစ်ရက်နှင့် နေ့တစ်ဝက် အချိန်ယူနိုင်သည်။ သင်တန်းသည် ကလေးများအတွက် လူမှုစိတ် အထောက်အပံ့ပေးနေသော ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များနှင့် သူနာပြုများ၊ ကျောင်းဆရာများ၊ လူမှုဝန်ထမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် လူနာတင်ယာဉ်ဝန်ထမ်းများကဲ့သို့ စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများနှင့် သူတို့၏ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား တိုက်ရိုက်စောင့်ရှောက် ထောက်ပံ့မှုပေးနေသောပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ပြုစုထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင်တန်းသားများအား

- စိတ်သောကရောက်မှုအပေါ် ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်ပုံများအား ပိုမိုသိရှိစေရန်
- ကလေးများအတွက် မည်သည့်အရာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာက မဟုတ်သည်ကို သိရှိစေရန်
- ကလေးများနှင့်နီးနွယ်၍ 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ' ဟူသော လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃)ရပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအား PFA ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်
- ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ရန်
- အခြားသူများအားကူညီရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို သတိချပ်မိစေရန် စသည်ဖြင့် ရည်ရွယ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးသည် PFA ဖော်ပြချက်သင်ရိုးအစုံလိုက်ဖြင့် တွဲပါလာသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု (၄) ခုထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤသင်ရိုးများတွင် "ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုခြင်း လမ်းညွှန်" ဟုခေါ်သော မိတ်ဆက်စာအုပ်တစ်အုပ်နှင့် "ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုအကြောင်း မိတ်ဆက်အကျဉ်း" ဟုခေါ်သော စာအုပ်ငယ်လေးတစ်အုပ် 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	၈-၉ နာရီ	၈-၉ နာရီ	၂၁ နာရီ (၃ ရက်)

ဘယ်သူတွေ ကို လေ့ကျင့်ပေး မှာလဲ?	ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီလှုပ်ရှားမှု ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင် များအားလုံး	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပေးခြင်းနှင့်ပတ် သတ်ပြီး ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံရှိထားသော ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များ	ကလေးများ၊ သူတို့၏ပြုစုစောင့် ရှောက်သူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရသည့် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင် များ	ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင် များကို ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ပေးရသ ည့် မန်နေဂျာနှင့် အခြားသူများ
ဘာကြော င်းအရလဲ?	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုခြင်းအ ကြောင်း အခြေခံကို မိတ်ဆက်ပေးထား သည်။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးပြုစုခြင်း အခြေခံစွမ်းရည်များကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ရင်ဆိုင်ရတတ်သော အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကို တင်ပြခြင်း၊ အကျပ်အတည်းအခက်အခဲကို သူတို့၏တုံ့ပြန်ပုံများ နှင့် အကူအညီပေးသူများက လျော်ကန်စွာ ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့်နည်းလ မ်းများအကြောင်း မိတ်ဆက်ထားသည်။	ကလေးများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုကိုတုံ့ပြန်ပုံ များ၊ ကလေးများ၊ မိဘများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ များနှင့် မည်သို့ပြောဆိုဆက် သွယ်ရမည်ကို အဓိက တင်ပြထားသည်။	ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ ၊ စေတနာလုပ်အားရှင် များကဲ့သို့သော စိတ်ထိခိုက်စရာအ ခြေအနေများကို အတူတကွ ကြုံတွေ့ရနိုင်သော လူအုပ်စုများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုပေးပုံကို ဖော်ပြထားသည်။

သင်ရိုး (၂) အခြေခံ PFA မှ အကြံပြုပါဝင်မှုကိုလိုအပ်သော လေ့ကျင့်ရေးဖြစ်သည့် သင်ရိုး (၄) အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့ခြင်း မှလွဲ၍ ကျန်သည့်လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးတစ်ခုစီသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မှီခိုခြင်းမရှိပေ။

ဤလေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးသည် ဆွေဖိသယ်ချေးလ်ဒရမ်း ဒိန်းမတ် (၂၀၁၃) ၏ ကလေးအထူးပြုသူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုလက်စွဲကို အခြေတည်ထားပြီး ဆီလျော်အောင် ပြုစုထားသည်။ လက်စွဲမူရင်းအား <https://resourcecentre.savethechildren.net> တွင် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။

ကလေးများနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း

အထူးအကြံပြုလိုသည်မှာ ကလေးများကို PFA ပေးနေသော ကူညီသူများအား ကလေးသူငယ်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များ၊ မိမိတို့အလုပ်လုပ်နေသော နိုင်ငံနှင့် နိုင်ငံအဆင့်အသင်းအဖွဲ့တို့၏

ကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးထားပြီး မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်ချက်ရှိရန် လိုအပ်သည်။ www.ifrc.org
ပရိုဂရမ်အတွင်း ကလေးသူငယ်ကာကွယ်မှုအကြောင်းကို ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီ သင်ကြားရေးသင်တန်းစဉ်များတွင် ထပ်မံလေ့လာနိုင်သည်။

အောက်ပါဇယားသည် ကလေးများနှင့်အလုပ်လုပ်ရာတွင် လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်များကို ပေးထားသည်။

ကလေးများနှင့်အလုပ်လုပ်ရာတွင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များ ဆောင်ရန်

- ကလေးများကို လေးစားသမှုဖြင့် ဆက်ဆံပြီး သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးများရှိသူများအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- ကလေးပြောသည်များကို နားထောင်ပေးပါ။ သူတို့၏ ရှုထောင့်ကို တန်ဖိုးထားပြီး အလေးအနက်စဉ်းစားပေးပါ။
- ကလေးများကို ဓာတ်ပုံ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုမရိုက်မီ ကလေးများ၊ ကလေးမိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ နှင့် ကျောင်းစီမံခန့်ခွဲရေးတို့ထံမှ ခွင့်ပြုချက်တောင်းပါ။ ခွင့်ပြုချက်ရပါက ကလေးများ၏ ရုပ်ပုံများအားလုံးအား သင့်တင့်စွာ ဝတ်စားထားခြင်းရှိမရှိသေချာစွာ စစ်ဆေးပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဖော်ပြသော ကိုယ်နေဟန်ထားများကို ရှောင်ရှားထားသော ပုံများဖြစ်စေရန် လေးစားသမှုဖြင့် စိစစ်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ကလေးတစ်ယောက်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်ထိတွေ့ခြင်းသည် နှစ်သိမ့်အားပေးရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း စောင့်ကြည့်သူများ သို့မဟုတ် ကလေးအနေဖြင့် တလွဲအဓိပ္ပါယ်ကောက်နိုင်ကြောင်း သတိထားပေးပါ။
- အရွယ်ရောက်သူနှစ်ဦးစည်းမျဉ်းကို မှတ်ယူထားပါ - ကလေးများနှင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ လူကြီးနှစ်ဦး အမြဲရှိနေစေပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင်မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို အချင်းချင်း မြင်နေရသည့်နေရာတွင် နေပါ။
- ကလေးသူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးနှင့် အသိရှိမှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများအား ခွန်အားပေးပါ။
- ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သော အလေးထားစရာကိစ္စများအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး ထိုကိစ္စများကို မည်သို့သတိပြုမိစေရန်လုပ်ဆောင်ရန်တို့ကို ရှင်းပြပါ။
- မည်သည်က လက်ခံနိုင်သော အပြုအမူဖြစ်သည်၊ မည်သည်က လက်မခံနိုင်သော အပြုအမူဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ရန်အတွက် ကလေးများ၊ လူကြီးများနှင့်အတူ အသိပညာမြှင့်တင်ရေးအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို စီစဉ်ဖွဲ့စည်းပါ။
- စွပ်စွဲခြင်းများကို ဦးတည်စေနိုင်သော အပေးအယူလုပ်သော သို့မဟုတ် ထိရှလွယ်သောအခြေအနေများကို သတ်မှတ်ပြီး ရှောင်ရှားပါ။
- ကလေးများနှင့် ပတ်သတ်ပြီး အခြားလူတစ်ယောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် အပြုအမူများကို သံသယရှိပါက ထုတ်ဖော်ပြောကြားပါ။
- သံသယရှိသော သို့မဟုတ် သိထားသော မတော်မတရားပြုမှုကို ဆွေးနွေးလိုလျှင် သို့မဟုတ် တိုင်ကြားလိုလျှင် သင်၏အလုပ်ခွင်တွင် မည်သူ့ထံပြောရမည်ကို သိထားရမည်ဖြစ်သည်။

ရှောင်ရန်

- ကလေးများသည် တစ်ခုခုကို ဆွေးနွေးနေပါက သူတို့ကို အခြားဆွေးနွေးစရာ ခေါင်းစဉ်တစ်ခု ထပ်ပေးခြင်း
- ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိနေလျှင်ပင် ကလေးများနှင့် အတူလုပ်ခြင်း - ကလေးများ၏ အကောင်းဆုံးအကျိုးအပေါ်အခြေခံပြီး အမြဲလုပ်ဆောင်ရန်
- ကလေးများအား ပါဝင်ရန် တွန်းအားပေးခြင်း - ပါဝင်ခြင်းသည် ကာယကံရှင်၏စိတ်ဆန္ဒအရသာ ဖြစ်သင့်သည်။ ပါဝင်ခြင်းမရှိသော ကလေးများအား ပါဝင်လာစေရန် ပိုမိုအားပေးကြိုးစားပါ။
- ကလေးများအား အရိပ်အမြွက်များပေးပြီး ညွှန်ကြားခြင်း၊ သင်၏အမြင်ကို မပြသဘဲ သူတို့စိတ်တိုင်းကျ စကားပြောစေခြင်း
- ကလေးများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး သင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်များကို မေးခွန်းထုတ်လာနိုင်စရာ အပြုအမူများလုပ်ခြင်း
- ရိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်းစသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြစ်ပေးခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း
- ကလေးများအား အရှက်ရစေခြင်း၊ ပြက်ရယ်ပြုခြင်း၊ သိမ်ငယ်စေခြင်း သို့မဟုတ် နှိမ်ခြင်းများ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများ ပြုခြင်း

Terres des Hommes (၂၀၀၈) ၏ ကလေးသူငယ်ကာကွယ်ရေး လူမှုစိတ် လက်စွဲ နှင့် Save the Children (၂၀၀၇) ကလေးများကို ဦးတည်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ချခြင်း - လက်တွေ့ကျသော လမ်းညွှန်ချက်မှ ကောက်နုတ်တင်ပြသည်။

ဤလက်စွဲအား အသုံးပြုပုံ

ဤသင်ရိုးသည် ၈နာရီ ၃၀ မိနစ် ကြာချိန်အတွင်း အပြီးသတ်တင်ပြနိုင်သော ကလေးများအတွက် အခြေခံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် တင်ပြချက်များ၊ စိတ်ဝင်တစား ဆွေးနွေးခြင်းများ၊ သရုပ်ဖော်မှုများ၊ အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လှုပ်ရှားမှုများစသည့် ကျယ်ပြန့်သော လေ့ကျင့်ရေးနည်းလမ်းများပါဝင်သည်။

ပံ့ပိုးသူအနေဖြင့် သင်၏အကဲဖြတ်မှုကို သင်နှင့်အလုပ်လုပ်နေသော သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များကို သင်တန်းနှင့် ချိန်ညှိရာတွင် အသုံးပြုပေးပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ဥပမာအားဖြင့် သင်တန်းအစီအစဉ် (မည်သည့်အချိန်) ကို အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် စီစဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် မတူညီသော လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အကြံပြုထားသော သင်တန်းပေးနည်းလမ်းများ (မည်သို့) ကို အသုံးပြုခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အမျိုးမျိုးသော သင်ယူမည့်သူများအတွက် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် သင်တန်းအား သွက်လက်တက်ကြွပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းထားရန် အကြံပြုလိုသည်။ အထူးသဖြင့် သရုပ်ဖော်ခြင်းကဲ့သို့သော ပိုမိုထိရောက်စေသည့် သင်ကြားမှုပုံစံများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ပိုတက်ကြွသော သင်တန်းပေးပုံစံများကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုသည်။ လက်စွဲထဲတွင် အသုံးပြုထားသော သင်္ကေတများ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

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၊ ပရိဂျက်တာ 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
- ဝိုက်ဘုတ် သို့မဟုတ် ထောင်၍ရသော နှစ်ဖက်လှန်နိုင်သည့် ကားချပ်အရှင်များ
- အမှတ်အသားပြုလုပ်၍ရသော ပစ္စည်းများ
- ပါဝါပိုင်ဆိုင်လိုက်များ နှင့် ဗီဒီယိုများ အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ကွန်ပျူတာနှင့် ပရော်ဂျက်တာများ

အခြားအရာများ

- ဖြစ်နိုင်ပါက သရေစာမုန့်၊ ရေ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် အစားအသောက်များ စီစဉ်ပေးပါ။
- အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အစားစားချိန် စီမံခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝိုက်ဘတ် 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။ ပထမအချိန်ဇယားသည် တစ်ရက်စာသင်တန်းအတွက် ဖြစ်ပြီး ဒုတိယတစ်ခုသည် တစ်ရက်ခွဲစာသင်တန်းအတွက် ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဖော်ခြင်း

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

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

ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုများကို နိုးကြားတက်ကြွသရုပ်ဖော်မှုတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ သင်တန်းအရင်းအမြစ်များမှ နမူနာပုံစံကိုသုံးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ပြုစုထားသည်။ သင်အလုပ်လုပ်နေသော နေရာရှိယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များ၊

လူမှုရေးထုံးတမ်းများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် အသေးစိတ်အချက်များကို ပေးနိုင်သည်။

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 ၃။ ကလေးများအတွက် PFA

လှုပ်ရှားမှု	အချိန် (မိနစ်ဖြင့်)	ပစ္စည်းကိရိယာများ
၁။ မိတ်ဆက်	၄၅	
၁-၁။ သင်တန်းမိတ်ဆက်	၁၀	ဘောလုံးတစ်လုံး လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များပါဝင်သော ကားချပ်များ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် မိတ္တူများ၊ စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ၊ ကားချပ်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ၊ တိပ်များ သို့မဟုတ် ပင်အပ်များ
၁-၂။ မိတ်ဆက်ဂိမ်း	၂၅	
၁-၃။ လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်	၅	
၁-၄။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ	၅	
၂။ ကလေးများအတွက် PFA ဆိုတာ ဘာလဲ။	၂၀	အချပ်ပို (၈ - ၁) PFA ဖော်ပြချက်များ (ဖော်ပြချက်တစ်ခုချင်းစီရရန် ဖြတ်ထုတ်ထားရန်) မည်သည့်အရာသည် PFA ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာသည် PFA မဟုတ်ကြောင်းကို စာရင်းပြုစုပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်များ၊ ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၃။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များ	၁၅	ကားချပ်များ၊ ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၄။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်မှုများ	၆၀	အချပ်ပို (၈ - ၂) မတူညီသော အသက်အရွယ်အုပ်စုများအလိုက် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မိတ္တူများ အချပ်ပို (၈ - ၃) စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်ပုံ မိတ္တူများ
၅။ PFA ကို လိုအပ်သော ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား အကဲဖြတ်သတ်မှတ်ခြင်း	၃၀	ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၆။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ	၂၀	အချပ်ပို (၈ - ၄) ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ ကတ်များ (ကတ်သုံးစုံပြုလုပ်ထားရန်)
၇။ ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း	၆၀	အချပ်ပို (၈ - ၅) စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုအတွက် အကူအညီဖြစ်သော နည်းစနစ် (၇) မျိုး (ကဏ္ဍအလိုက် ဖြတ်ထားရန်)
၈။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါနှင့်	၃၀	မရှိပါ

ချိတ်ဆက်ပါ' အား သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း		
၉။ လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်များကို ပြုစုခြင်း	၁၅	အချုပ်ပို (ဂ - ၆) လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်များ ပြုစုခြင်း ၏ မိတ္တူများ စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ
၁၀။ PFA သရုပ်ဖော်များ	၆၀	အခန်း (၉) တွင် အုပ်စုအလိုက် ဖန်တီးပြုစုခဲ့သော နမူနာဥပမာ မိတ္တူများ အချုပ်ပို (ဂ - ၇) သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ
၁၁။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများ	၆၀	ကားချပ်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ အချုပ်ပို (ဂ - ၈) မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု ရရှိနိုင်ပါက လက်ရှိဒေသတွင်း လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ
၁၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း	၄၅	ဘောလုံးတစ်လုံး
၁၂-၁။ PFA မပေးမီနှင့် ပေးပြီးချိန်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း	၃၅	ကားချပ်စက္ကူနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၁၂-၂။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း	၁၀	
၁၃။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း	၁၅	အချုပ်ပို (ဃ)လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာ ၏ မိတ္တူများ

လေ့ကျင့်သင်ကြားရေးအခန်းကဏ္ဍများ

၁။ မိတ်ဆက်

ဆလိုက် (၁)

ကြာချိန် (၄၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းသားများကို ကြိုဆိုရန်နှင့် သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့်ပတ်သတ်ပြီး

အများသဘောတူနားလည်မှုတစ်ခုတည်ဆောက်ရန်

အပြုသဘောဆောင်ပြီး လုံခြုံမှုရှိသော သင်ကြားရေးပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ဘောလုံးတစ်လုံး၊ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များပါဝင်သော ကားချပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် မိတ္တူများ၊ စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ၊ ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ၊ တိပ် သို့မဟုတ် ပင်အပ်များ

၁-၁။ သင်တန်းမိတ်ဆက်

ကြာချိန် (၁၀) မိနစ်

၁။ သင်တန်းတက်ရောက်လာသူအားလုံးကို ကြိုဆိုပြီး သင်တန်းဖြစ်မြောက်ရေးပံ့ပိုးသူများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါ။
နောက်ပိုင်းတွင် သင်တန်းသားများသည် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိတ်ဆက်နိုင်မည့်အခွင့်အရေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲခိုင်းပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုခြင်း (PFA) နှင့်ပတ်သတ်၍ သူတို့သိထားသည့်အရာများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးရန် အချိန် နှစ်မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ PFA သည် မည်သည့်အရာဖြစ်သနည်း။

၃။ နှစ်မိနစ်ကြာပြီးနောက် သူတို့ကို တွဲဖော်နောက်တစ်ယောက်ပြောင်းရှာစေပြီးလျှင် သည်တစ်ခေါက်တွင် ကလေးများအတွက် PFA ဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ကလေးများအပေါ် အထူးအလေးပေးသော PFA ကို ဘာကြောင့်လိုအပ်သည်များကိုလည်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၄။ ယခု လူအားလုံးကို အတူစုခိုင်းပြီး PFA သည် မည်သည့်အရာဖြစ်သည်ဟုထင်ကြောင်းကို ဆန္ဒရှိသူများအား မိမိတို့ထင်မြင်ချက်များကို ပြောပြခိုင်းပါ။

၅။ အဖြေအချို့ရပြီးနောက်တွင် ဤသို့ပြောပြီး အနှစ်ချုပ်နိုင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုဆိုတာ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့လူတွေအတွက် သူတို့ရဲ့အခြေအနေကို စီမံနိုင်ဖို့နဲ့ လက်ငင်းစိန်ခေါ်မှုတွေကို ကုစားဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့ အထောက်အပံ့တွေ လိုအပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကူညီပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်နဲ့ အပြုအမူသဘောထား အစုဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါကိုလေ့လာပြီးသွားတာနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီစွမ်းရည်တွေကို အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တုံ့ပြန်ရမယ့်အချိန်မှာ အသုံးပြုနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

၆။ ယခု မျှဝေရန်ဆန္ဒရှိသူအချို့ကို ခေါ်ပြီး သူတို့အနေဖြင့် ကလေးများအတွက် PFA နှင့်ပတ်သတ်၍ သိထားသည့်အကြောင်းအရာများကို မျှဝေပေးရန် ပြောပါ။ သူတို့အား ဘာကြောင့် ကလေးများအပေါ်တွင် အထူးတလည် အလေးပေးထားသည့် PFA ကို ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်ကြောင်း သူတို့၏အမြင်ကို ထုတ်ဖော်ရန်ပြောပါ။

၇။ အဖြေအချို့ရပြီးနောက်တွင် ဤသို့ပြောပြီး အနှစ်ချုပ်နိုင်သည်။

ကလေးတွေအတွက် PFA က လူကြီးတွေအတွက် PFA နဲ့ ဆင်တူတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးတွေက လူကြီးအငယ်စားတွေတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ စိတ်သောကရောက်တဲ့အခါမှာ သူတို့မှာ မတူညီတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ ရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူတို့တွေက မတူညီတဲ့ အကူအညီတွေ၊ ကာကွယ်မှုတွေကို လိုအပ်တာဖြစ်တယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုနဲ့ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနဲ့ ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃) ရပ် အကြောင်းအပြင် စိတ်သောကရောက်နေတဲ့ ကလေးတွေကို အထူးတလည်ကူညီဖို့ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃)ခုကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမလဲဆိုတာတွေကို လေ့လာရမှာဖြစ်တယ်။

၁-၂။ မိတ်ဆက်ဂိမ်း

ကြာချိန် (၂၅) မိနစ်

၁။ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ်စေပြီး သူတို့သည် တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် သိစေရန်အတွက် ဂိမ်းတစ်ခုကစားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သူတို့မြင်သည့်၊ ကြားသည့် အကြောင်းအရာများအပေါ် အာရုံစိုက်ထားရန် ပြောပါ။

၂။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ဘောလုံးပေးပြီး သူတို့၏နာမည်နှင့်အတူ လူအများစုမသိသော သူတို့၏အကြောင်းတစ်ခုခုကို ပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ သူတို့တွင် မည်သည့်ဝါသနာမျိုးရှိသည် သို့မဟုတ် သူတို့တီးနိုင်သော တူရိယာတစ်ခုခု သို့မဟုတ် သူတို့ကြိုက်သည့် ပုံမှန်မဟုတ်သော အစားအသောက်တစ်ခုခုစသည်ဖြင့် ပြောရန်ဖြစ်သည်။

၃။ လူတစ်ယောက်သည် သူ့အလှည့်ရောက်လာပါက ဘောလုံးကို စက်ဝိုင်းထဲရှိ အခြားတစ်ယောက်ဆီ လက်ကမ်းပေးခိုင်းပါ။ လူအားလုံးအလှည့်ကျပြီးသည်အထိ ဆက်တိုက်လုပ်ပါ။

၄။ ယခု သင်က လူတစ်ယောက်ကို ဘောလုံးပစ်ပေးလိုက်လျှင် ဘောလုံးဖမ်းမိသူက ပစ်ပေးလိုက်သူ၏ နာမည်နှင့် ထိုလူမျှဝေခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြောပြရမည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ထိုသို့ပြောပြီး ထိုလူက အခြားတစ်ယောက်ကို ဘောလုံးထပ်မံပစ်ပေးလိုက်ပြီး ရရှိသူက ဒုတိယလူ၏နာမည်နှင့် သူမျှဝေထားသော သူ၏အကြောင်းများကို ပြောပြရမည်ဖြစ်သည်။ လူအများစု အလှည့်ကျပြီးသည်ဟု ထင်သည့်အထိ ဂိမ်းကို ဆက်ဆော့သွားရပါမည်။

၅။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သင်တန်းသားများအား အခန်းထဲတွင် သူတို့နှင့် တူညီသည့်တစ်စုံတစ်ခုရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရှာခိုင်းပြီး ထိုလူနှင့်လက်မောင်းချင်း ချိတ်ထားရန်ပြောပါ။ ယခု အတွဲလိုက်ဖြင့် သူတို့နှင့်တူညီသည့် တစ်စုံတစ်ခုရှိသည့် အခြားအတွဲများကိုရှာခိုင်းပါ။ အတွဲများကို အရေအတွက်ချင်း မြှောက်စေပြီး (၄ နှင့် ၄၊ ၈ နှင့် ၈) လူတိုင်းသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် တူညီသည့်တစ်စုံတစ်ခုရှိပြီး ချိတ်ဆက်မိသည်အထိ လုပ်ခိုင်းပါ။ သူတို့အားလုံးတွင် တူညီသည့်အရာကို ရှာမတွေ့ပါက သူတို့အားလုံးသည် ဤသင်တန်းတွင် အတူတကွတက်ရောက်နေကြောင်း သင်က သတိပေးနိုင်သည်။

၆။ သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံ ရပ်စေပြီး လှုပ်ရှားမှုအပေါ် ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်စေခြင်းဖြင့် ဂိမ်းကို အဆုံးသတ်ပါ။ သူတို့သည် PFA ၏ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒများဖြစ်သော ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ ကို လေ့ကျင့်ပြီးသွားပြီဖြစ်ကြောင်း မြင်သာအောင်ပြောပါ။ ဂိမ်းသည် လူများက သူတို့နှင့်ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးသည့်အခါ အာရုံစိုက်နားထောင်ပေးခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ဖော်ပြသွားခြင်းဖြစ်သည်။

၁-၃။ လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်

ကြာချိန် (၅) မိနစ်

၁။ တစ်နေ့တာအတွက် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်ကို လေ့လာပြီး သင်တန်းကဏ္ဍများကို အတိုချုံးရှင်းပြပါ။ သင်တန်းစချိန်၊ ပြီးဆုံးချိန်၊ အစားစားချိန်၊ သန့်စင်ခန်းတည်နေရာစသည်ဖြင့် လက်တွေ့ကျသည့် အချက်အလက်များကို ပေးထားပါ။

၂။ ဤသင်တန်းသည် ကလေးများအတွက် PFA ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတွင် စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို မည်သို့သိနိုင်မည်နှင့် ကလေးများနှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်ပြောဆိုမည်ဟူသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတွင် အထူးတလည် ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံများအကြောင်းပါဝင်ပြီး ကူညီသူများ မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန် နည်းဗျူဟာများကို လမ်းညွှန်ပေးထားသည်။

၃။ သင်တန်းသားများအား PFA မိတ်ဆက်အတွက် နေ့တစ်ဝက်သင်တန်းတစ်ခု၊ အခြေခံ PFA အတွက် တစ်ရက်တာသင်တန်းတစ်ခုနှင့် အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များအား ထောက်ပံ့ခြင်း အပါအဝင် အခြားသော PFA လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးများ ရှိသေးကြောင်း ပြောပြပါ။ ဤသင်ရိုးများကို သင်တန်းပေးခြင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အစီအစဉ်များကို ရှင်းပြပေးပါ။ သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပေးရန်မှာ သင်ရိုး (၄)ဖြစ်သည့် အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များအား ထောက်ပံ့ခြင်းသည် သင်ရိုး (၂) - အခြေခံ PFA ပြီးမြောက်အောင်မြင်သွားသည့် သင်တန်းသားများကိုသာ သင်တန်းပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၁-၄။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

ကြာချိန် (၅) မိနစ်

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

၂။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၄) စုဖွဲ့စေပြီး သူတို့ကို ဤသင်တန်းအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဟုထင်သည့် အခြေခံစည်းမျဉ်း(၅)ခုအား ရေးချခိုင်းပါ။

၃။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးလျှင် အုပ်စုတစ်စုစီအား သူတို့ချရေးထားသည့် စည်းမျဉ်း (၅)ချက်ကို တင်ပြခိုင်းပါ။ တစ်အုပ်စုစီ စည်းမျဉ်းများကို တင်ပြရာတွင် ဖော်ပြထားပြီးသားစည်းမျဉ်းကို ထပ်မံဖော်ပြမိစေရန် သတိပြုပါ။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အားလုံးသဘောတူညီထားသော စည်းမျဉ်းများကို ကားချပ်ပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုပေးပါ။

ကောင်းမွန်သော စည်းမျဉ်းနမူနာများမှာ-

- သင်တန်းချိန်အတောအတွင်း လက်ကိုင်ဖုန်းများကို ပိတ်ထားပါ။
- အချိန်ကို လေးစားပါ။ စချိန်နဲ့ ပြီးချိန် တိကျစွာထားပါ။ နားချိန်ပြီးသည်နှင့် ချက်ခြင်းပြန်လာပါ။
- အနှောက်အယှက်မပြုလုပ်ရ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစည်းဘောင်များအပါအဝင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားမှုထားပါ။
- လူတိုင်းအား မိမိကိုယ်ပိုင်အမြင်ကို မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ထားသည်။ သို့သော် မည်သူ့ကိုမှ စကားပြောလာရန် ဖိအားပေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရ။
- အာရုံစိုက်မှုအပြည့်ဖြင့် နားထောင်ပါ။
- အခြားသူများက အတွေ့အကြုံကို မျှဝေနေချိန်တွင် ဝေဖန်မှုမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- အခက်အခဲရှိပါက သင်တန်းပံ့ပိုးသူများကို အသိပေးပါ။
- မေးခွန်းမေးခြင်းကို အားပေးပါ။
- အုပ်စုတွင်း ဖော်ပြခဲ့သော အကြောင်းအရာအားလုံးအား လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။

၄။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာလျှို့ဝှက်မှုကို သေချာထိန်းသိမ်းပါ။ သင်တန်းတွင် အုပ်စုတွင်း မျှဝေခဲ့သော ကိုယ်ရေးအချက်အလက်ကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အုပ်စုပြင်ပတွင် အခြားသူများအား ဤအကြောင်းအရာများကို ထုတ်မပြောရန်၊ မဆွေးနွေးမိစေရန်သည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း အလေးပေးပြောကြားပါ။ ဤသို့ပြုခြင်းသည် ယုံကြည်မှုရရန် ပွင့်လင်းမြင်သာသည့် အနေအထားတစ်ခုကို အားပေးရာရောက်ပြီး သင်တန်းသားများအတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည့်အပြင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဇာတ်ကြောင်းများ၊ ခံစားချက်များကို မျှဝေရန် လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို သဘောတူလက်ခံပါက လက်ထောင်ပြရန် အားလုံးကို ပြောပါ။

၅။ သင်တန်းသားများအား သူတို့သည် လှုပ်ရှားမှုအားလုံးတွင် ပါဝင်ရန်မလိုကြောင်း ပြောပြထားပါ။ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတွင် ပါဝင်ရန် သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်ဟု ခံစားရပါက နောက်ဆုတ်နေပြီး လေ့လာကြည့်ရှုနေနိုင်သည်။

၆။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတောအတွင်း အများမြင်သာသည့်နေရာတွင် စာရင်းပြုစုပြီး ပြသထားပါ။

၂။ ကလေးများအတွက် PFA ဆိုတာ ဘာလဲ?

ဆလိုက် ၂-၄

ကြာချိန် (၂၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မည်သည့်အရာသည် ကလေးများအတွက် PFA ဖြစ်ပြီး

မည်သည့်အရာသည် မဟုတ်ဟူသည်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိစေရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (၈ - ၁) PFA ဖော်ပြချက်များ (ဖော်ပြချက်တစ်ခုချင်းစီရရန် ဖြတ်ထုတ်ထားပါ)

မည်သည့်အရာသည် PFA ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာသည် PFA မဟုတ်ကြောင်းကို

စာရင်းပြုစုပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်များ သို့မဟုတ် ပီပီ ၂-၃ ကို အသုံးပြုပါ။

ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ

ပံ့ပိုးသူ မှတ်စု - ဤအခန်း၏အစတွင် ဖော်ပြချက်များကို မည်သို့ အဓိကအမျိုးအစားနှစ်ခုခွဲနိုင်သည်ဟု လမ်းညွှန်ပြနိုင်သည့် မည်သည့်စကားကိုမှ သင်တန်းသားများအား မပြောမိစေရန် ကြိုးစားပါ။ သူတို့အချင်းချင်း စကားပြောခြင်းဖြင့် အဖြေရှာစေနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးထားပါ။ ဖော်ပြချက်များသည် အမှန်တွင် PFA နှင့် ပတ်သတ်သော အမှန်နှင့် အမှား ရောနေသော အချက်အလက်များဖြစ်သည်။

၁။ PFA ဖော်ပြချက်များကို ကျပန်း ဝေထားပါ။

၂။ မတူညီသော ဖော်ပြချက်များကို သင်ဝေပေးထားကြောင်းနှင့် သူတို့သည် အုပ်စုနှစ်ခုထဲမှ တစ်ခုတွင်ပါဝင်ကြောင်း ရှင်းပြထားပါ။ အခြားမည်သည့်လမ်းညွှန်ချက်မှ မပေးဘဲ သင်တန်းသားများအား သူတို့ရထားသည့် ဖော်ပြချက်များကို မည်သို့အတူတကွစုစည်းနိုင်မည်ဆိုသည့်အပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုနှစ်ခုခွဲရန် ပြောပါ။

၃။ သူတို့ အုပ်စုနှစ်ခုဖွဲ့ပြီးသည့်အခါ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုများကြားမှ ကွာခြားချက်အား မေးမြန်းပါ။ သူတို့ပြန်ဖြေသင့်သည်မှာ အချို့ဖော်ပြချက်များသည် မှန်ပြီး အချို့သည် မှားနေကြောင်းဖြစ်သည်။

၄။ အုပ်စုတစ်စုစီအား သူတို့၏ဖော်ပြချက်ကို မျှဝေပေးရန်ပြောပါ။

၅။ ဖော်ပြချက်များ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သင်တန်းသားများ နားလည်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ဥပမာ တစ်စုံတစ်ယောက်အား PFA သည် ဘာကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုထုံး မဟုတ်ရကြောင်းကို ရှင်းပြရန်နှင့် ဘာကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ကို သေချာသိရှိစေရန်လုပ်ပါ။

၆။ ကလေးများအတွက် PFA သည် မည်သည့်အရာဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အရာက ကလေးများအတွက် PFA မဟုတ်ဟူ၍ ပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်များ သို့မဟုတ် ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက်များကို ပြသပါ။

၇။ ယခု သူတို့၏အုပ်စုနှစ်ခုတွင် သင်တန်းသားများအား မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပြီး ကလေးများကို PFA ပေးရာတွင် အထူးအလေးပေးသင့်သော သင်တန်းတစ်ခု ဘာကြောင့်ရှိသင့်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ သူတို့အား မတူညီသော အကြောင်းအရင်းများကို စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။

PFA ဆိုသည်မှာ... (အမှန်)

- စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းနှင့် သူတို့ကို ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် ကူညီပေးခြင်း
- လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အကဲဖြတ်ခြင်း
- ထိခိုက်မှုမှကလေးများအား ကာကွယ်ပေးခြင်း
- စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများပေးခြင်း
- လက်ငင်းအခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် ကူညီပေးခြင်း (ရေ၊ စောင့် သို့မဟုတ် အမိုးအကာများ)
- ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား စကားပြောရန် ဖိအားပေးခြင်းမျိုးမရှိဘဲ သူတို့ပြောလာသည်ကို နားထောင်ပေးခြင်း
- ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လူမှုရေးအထောက်အပံ့များရယူနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း

PFA မဟုတ်သည်မှာ... (အများ)

- ကျွမ်းကျင်သူများသာ လုပ်သည့်အရာတစ်ခု
- ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့်ဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကုထုံး
- စိတ်သောကရောက်ရသည့်ဖြစ်ရပ်အကြောင်းကို အသေးစိတ်ဆွေးနွေးရန် တိုက်တွန်းခြင်း
- ကလေးများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား သူတို့ထံတွင် ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများအကြောင်း စိစစ်ရန် တောင်းဆိုခြင်း
- ကလေးများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများအပေါ် အသေးစိတ်အချက်အလက်များပေးရန် ဖိအားပေးခြင်း
- ကလေးများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား သူတို့၏ ခံစားချက်များ၊ တုံ့ပြန်မှုများကို မျှဝေရန် ဖိအားပေးခြင်း

၈။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် အုပ်စုနှစ်စုလုံးကို သူတို့၏အကြောင်းပြချက်ကို မျှဝေစေပြီး ကားချပ်တစ်ခုပေါ်တွင် ရေးချခိုင်းပါ။

အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်စေရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။

ကလေးများသည်

- လူကြီးများ သို့မဟုတ် အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများ၏ ဂရုစိုက်မှုနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုအပေါ် မှီခိုနေရသည်။
- အခြေအနေများကို နားလည်နိုင်ပြီး လူကြီးများထက် ပို၍ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်ကြသည်။
- အသက်အရွယ်နှင့် ကျား/မအပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားသော လိုအပ်ချက်များ ရှိတတ်ကြသည်။
- လူကြီးများထက် မတူညီသော ဂရုစိုက်မှုနှင့် ထောက်ပံ့မှုများကို လိုအပ်ကြသည်။

၉။ အဖြေများကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ဤသို့ပြောပါ။

ကလေးတွေဟာ လူကြီးတွေနဲ့စာရင် တုံ့ပြန်တာရော၊ တွေးခေါ်ပုံပါ ကွဲပြားကြတယ်။ သူတို့ရဲ့အသက်အရွယ်၊ ရင့်ကျက်မှုရယ်၊ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို နားလည်နိုင်မှုအပေါ် လိုက်ပြီးတော့ ကွဲပြားတဲ့လိုအပ်ချက်တွေ ရှိတတ်ကြတယ်။ သူတို့က သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေအပေါ် သူတို့ရဲ့လူမှု မှီခိုမှုနဲ့ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွယ်တာမှုတွေကြောင့် အထူးသဖြင့် ထိခိုက်လွယ်ကြတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ကလေးတွေအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးပြုစုမှု သင်တန်းကို ပေးရတာဖြစ်တယ်။ ကလေးတွေရဲ့အထူးလိုအပ်ချက်တွေကို သိထားပြီး ကလေးတွေ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာနဲ့ သူတို့ကို အကောင်းဆုံး ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မလဲဆိုတဲ့အပေါ် ဒီသင်ရိုးက အလေးပေးထားတာဖြစ်တယ်။

၁၀။ ကလေးသူငယ်များ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်းနှင့်ဒေသတွင်းဥပဒေများ နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ ရှိကြောင်း သိသာစွာ ပြောပါ။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သူတို့၏ဒေသတွင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ညှဉ်းပန်းမှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် စွပ်စွဲချက်များအား မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး သူတို့၏အဖွဲ့အစည်းများက ချမှတ်ထားသော ကလေးသူငယ်ကာကွယ်ရေး မူဝါဒများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ သိရှိထားသင့်သည်။

၁၁။ သင်တန်းသားများအား နိုင်ငံတကာ ကြက်ခြေနီ ဖက်ဒရယ်နှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များ အွန်လိုင်း ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအကျဉ်းကို ညွှန်းပေးပြီး ၎င်းကို မကြည့်ရသေးသူများအား ကြည့်ရန်တိုက်တွန်းပေးပါ။

၁၂။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို PFA ပေးသည့်အခါ ကူညီပေးခံရသူ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားသမှုဖြင့် ပြုမူခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း အလေးပေးပြောကြားပါ။ သင်တန်းသားများအား ထိုသို့ပြုမူရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို ဥပမာများ ပေးခိုင်းကြည့်ပါ။

၁၃။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အချက်များသေချာပါဝင်ပါစေ။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

သင်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ နောက်ဆက်တွဲကြောင့် အခြားသော ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းမှ ရှောင်ပါ။

သင်ကူညီပေးသော လူများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်နှင့် သူတို့ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် သင်၏အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

ဂုဏ်သိက္ခာ

လူများကို လေးစားမှုထားပြီး သူတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းများ၊ လူမှုရေးစံနှုန်းများနှင့်အညီ ဆက်ဆံပေးပါ။

အခွင့်အရေးများ

လူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုမရှိဘဲ မျှမျှတတဖြင့် အကူအညီရယူရနိုင်စေရန် သေချာအောင် လုပ်ပါ။

လူများကို သူတို့၏ရပိုင်ခွင့်များနှင့် ရရှိနိုင်သော အထောက်အပံ့များကို ရယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

သင်တွေ့ကြုံရသည့် မည်သူ့ကိုမဆို အကောင်းဆုံးအကျိုးရရှိစေရန်သာ ဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များ

ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - မည်သည့်စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များက ကလေးတစ်ဦးအား PFA လိုအပ်ခြင်းကို ဦးတည်စေနိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်များ၊ ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - သင်တန်းတွင် နောက်ပိုင်းပြုလုပ်မည့် သရုပ်ဖော်ခြင်းအတွက် ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။

၁။ သင်တန်းသားများအား အခြားသင်တန်းသားအသစ်တစ်ယောက်နှင့် တစ်တွဲတွဲခိုင်းပါ။ သူတို့ကို မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပြီး မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ကလေးများအနေဖြင့် PFA လိုအပ်နိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၂။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သူတို့၏အဖြေများကို မေးပါ။ သူတို့အဖြေပေးလာသည့်အခါ ဆန္ဒရှိသူနှစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းပြီး အကြံပြုချက်အားလုံးကို ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များတွင် ချရေးခိုင်းပါ။ ကပ်ခွာမှတ်စုတစ်ရွက်တွင် ဥပမာတစ်ခုနှုန်းဖြင့်ရေးပြီး ကားချပ်ပေါ်တွင် ကပ်ပေးပါ။ ကပ်ခွာမှတ်စုပေါ်မှ ဥပမာများသည် စကားလုံးတစ်လုံး သို့မဟုတ် စကားစုတစ်စုဖြစ်နေစေရန် သင်တန်းသားများပြောသည့်အရာများကို အနှစ်ချုပ်ပေးရန် ပြောပါ။

သင်တန်း၏နောက်ပိုင်းအချိန်များတွင် ဤအခြေအနေများကို သရုပ်ဖော်ပြသမှုတွင် အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထားပါ။

အောက်ပါတို့သည် ဥပမာအချို့ဖြစ်သည်။

- သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နှင့် စကားများခြင်း
- အနိုင်ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအကြမ်းဖက်မှုပုံစံများ
- ပြင်းထန်သောဝေဒနာတစ်ခုရှိနေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်း
- ဆက်ဆံရေးမပြေလည်မှုများ (ဆယ်ကျော်သက်များ)
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကို ဆုံးရှုံးရခြင်း
- မိဘဖြစ်သူတို့၏ ကွာရှင်းမှု
- ကားအက်စီးဒင့်ဖြစ်ခြင်း
- မိသားစုတွင်း သေဆုံးမှုတစ်ခုဖြစ်ခြင်း
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ
- ကြီးမားကျယ်ပြန့်သောအတိုင်းအတာဖြင့် လူကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် မတော်တဆမှုများ
- တစ်စုံတစ်ယောက် ထိခိုက်နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကို မျက်မြင်ကြုံရခြင်း
- မိသားစုနှင့်ခွဲနေရခြင်း သို့မဟုတ် အဖော်မဲ့နေခြင်း

၃။ မိသားစုနှင့်ဆက်စပ်သောကိစ္စများကဲ့သို့ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များသည် တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ဖြစ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်နိုင်ကြောင်း မြင်သာအောင် ပြောပြပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် ပိုကြီးသည့် ကိစ္စများလည်း ဖြစ်နိုင်ပြီး လူများစွာကို ထိခိုက်စေသည့် လူထုဆိုင်ရာ ဖြစ်ရပ်များလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ သဘာဝကြောင့် သို့မဟုတ် လူနှင့်ဆက်စပ်သော ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်သည်။

၄။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များနှင့် တွေ့ကြုံရသည့် ကလေးအားလုံးသည် PFA ကို လိုအပ်ခြင်းရှိ၊ မရှိ သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။

၅။ လူကြီးများကဲ့သို့ပင် အချို့ကလေးများသည် ခက်ခဲသောအတွေ့အကြုံများတွင် အလွန်ကောင်းမွန်စွာ ကုစားဖြစ်ကျော်နိုင်ကြောင်း အသားပေးပြောကြားပါ။ ကလေးတိုင်းသည် PFA လိုအပ်နေခြင်းမရှိပေ။ နောက်လုပ်မည့် လှုပ်ရှားမှုသည် စိတ်ဖိစီးစရာအတွေ့အကြုံများအပေါ် ကလေးများ၏ အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုအတိုင်းအတာအကြောင်းဖြစ်ပြီး ကလေးတစ်ယောက်သည် PFA လိုအပ်နေသည်ဟု မည်သို့သိနိုင်မည်တို့ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၄။ စိတ်သောကရောက်ရသည့်ဖြစ်ရပ်များအပေါ်ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်ပုံများ

ဆလိုက် ၅

ကြာချိန် (၆၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - မတူညီသော ဖွံ့ဖြိုးမှုအရွယ်များတွင် ကလေးများသည် စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်ရပ်များအပေါ်

မည်သို့တုံ့ပြန်တတ်ကြကြောင်း ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်များ၊ အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ

အချပ်ပို (၈ - ၂) ကလေးများ၏ ထိုးထွင်းနားလည်စိတ်၊ စိတ်ခံစားချက်နှင့် လူမှုရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မိတ္တူများ
အချပ်ပို (၈ - ၃) စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်ပုံ မိတ္တူများ

၁။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၄) စုခွဲပြီး ကားချပ်စာရွက်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ ပေးထားပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီအား ၀-၂ နှစ်၊ ၃-၆ နှစ်၊ ၇-၁၂ နှစ်၊ ၁၃-၁၈ နှစ် စသည်ဖြင့် အသက်အပိုင်းအခြားအတိုင်းဖွဲ့ပါ။ သူတို့ကို သူတို့ခွဲဝေထားသည့် အသက်အပိုင်းအခြားအတိုင်း ကားချပ်ပေါ်တွင် ခေါင်းစဉ်အဖြစ် ချရေးခိုင်းပါ။

၂။ လှုပ်ရှားမှုမစတင်မီ အုပ်စုများကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းငယ်ပိုပြီးသိကျွမ်းနိုင်စေရန် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေးထားပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်တွင် ကလေးများရှိပါက သို့မဟုတ် ကလေးများနှင့် အလုပ်လုပ်ဖူးသော အတွေ့အကြုံရှိပါက မျှဝေပေးခိုင်းပါ။

၃။ အုပ်စုများကို ကလေးများ၏ ထိုးထွင်းနားလည်စိတ်၊ စိတ်ခံစားချက်နှင့် လူမှုရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ဆိုင်သော လက်ကမ်းစာစောင်များကို ပေးဝေပါ။

၄။ သူတို့သည် ဇာတ်လမ်းတိုနှစ်ခုကို ကြားရမည်ဖြစ်ပြီး သူတို့ကိုခွဲဝေပေးထားသည့် အသက်အပိုင်းအခြားအုပ်စုများအလိုက် မေးခွန်းအချို့ကို ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန် လက်ကမ်းစာစောင်များကို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လက်ကမ်းစာစောင်များတွင် မပါဝင်သည့် အရေးကြီးသောအချက်များကိုလည်း ထပ်မံပေါင်းထည့်နိုင်သည်။

ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်မှုများအပေါ်မေးခွန်းများ

ဤကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုးတွင် ကလေးတစ်ယောက်သည် မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ဟု သင်မျှော်လင့်ထားသလဲ။

အတွင်း၊ အပြင် တုံ့ပြန်မှုနှစ်မျိုးစလုံးကို ဖော်ပြပါ။

ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် တုံ့ပြန်မှုသည် တူညီမှုရှိမည်လား။

၅။ အတွင်းတုံ့ပြန်မှုဆိုသည်မှာ ဖုံးကွယ်ထားနိုင်သည့် တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်သည့် ခံစားချက်များ၊ အတွေးများနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံခံစားမှုများဖြစ်ကြောင်း မြင်သာအောင် ပြောပြပါ။ အပြင်တုံ့ပြန်မှုများသည် အခြားသူများ မြင်နိုင်သည့်အရာများဖြစ်ပြီး ငိုခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုမူခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။

၆။ ယခု ပထမဆုံး ဖြစ်စဉ်နမူနာကို ဖတ်ပါ။

သင်အလုပ်လုပ်နေသော ဒေသကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် လခြမ်းနီကလေးများအစုအဖွဲ့မှ ကလေးတစ်ယောက်သည် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ခန့် နေမကောင်းဖြစ်နေခဲ့သည်။ ယနေ့တွင် ထိုကလေးမှာ ကင်ဆာနောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်နေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ရသည်ဟု သင်ကြားသိလိုက်ရသည်။

၇။ အုပ်စုများကို (၅) မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပြီး အကယ်၍ သူတို့၏ ခွဲဝေထားသောအသက်အပိုင်းအခြားအုပ်စုမှ ကလေးတစ်ဦးသည် ထိုသို့ ကင်ဆာနောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်နေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ထိုကလေးသည်

မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ဟု သူတို့ထင်မြင်ချက်ကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးများအကြားတွင် ကွာခြားမှုရှိနိုင်ခြင်း ရှိ၊မရှိ စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။

၈။ ယခု ဒုတိယဖြစ်စဉ်နမူနာကို ဖတ်ပါ။ အရှေ့တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော တူညီသည့် မေးခွန်းများကို ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သို့သော် ဒီတစ်ကြိမ်တွင် သူတို့သည် သူတို့၏အသက်အလိုက်ခွဲထားသောအုပ်စုမှ ကလေးတစ်ဦးက အတွင်း၊ အပြင် မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ကို တစ်မိနစ်စာအမြန် သရုပ်ဖော်မှုတစ်ခု ဖန်တီးပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ငလျင်တစ်ခု လှုပ်ခတ်ခဲ့ပြီး သင်နေသောမြို့သည် ကြီးမားစွာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုခံခဲ့ရသည်။ သင်မြို့ထဲသို့ဝင်ချိန်တွင် (သင်တို့ရွေးထားသော အသက်အရွယ်) ကလေးတစ်ဦးက လမ်းထဲတွင် တစ်ယောက်ထဲ လမ်းလျှောက်နေပြီး စိတ်သောကရောက်နေသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ ကလေးသည် မိသားစုနှင့် ကွဲကွာနေခဲ့ပြီး များစွာသော လူသေအလောင်းများ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို မြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။

၉။ (၅) မိနစ်ကြာပြီးနောက် အုပ်စုများကို သူတို့၏သရုပ်ဖော်မှုအား ပြသရန် ပြောပါ။ ကျား/မ အမျိုးအစား ကွဲပြားမှုကိုမြင်သာစေရန် ဆွေးနွေးပါ။

၁၀။ အချပ်ပို (၈ - ၃) စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်ပုံ မိတ္တူများကို ပေးဝေပါ။ အုပ်စုများအား ဤစာစောင်များပေါ်မှ နမူနာများကို သုံးသပ်စေပြီး သူတို့ကိုယ်ပိုင်စာရင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခိုင်းပါ။ သူတို့၏စာရင်းထဲတွင်ရှိပြီး စာစောင်ထဲမှာ မရှိသောအရာများ ရှိ၊မရှိကို အပြန်အလှန်အနေဖြင့် ကြည့်ပါ။

၁၁။ အချို့ကလေးများသည် စိတ်ဖိစီးစရာ တစ်ခုခုကို တွေ့ကြုံရသည့်အခါ အခြားကလေးများထက် ပိုမိုပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများရှိနိုင်ခြေမြင့်ကြောင်းကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် ရှေ့ဆက်ပါ။

၁၂။ ကလေးများ တုံ့ပြန်ပုံကို လွှမ်းမိုးနေသော အဓိကအမျိုးအစား (၄) မျိုး ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ၊ ဇီဝဆိုင်ရာ/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့် မိသားစုဆိုင်ရာအကြောင်းတရားတို့ ဖြစ်သည်။

၁၃။ အုပ်စု (၄) စုကို အမျိုးအစားတစ်ခုစီဖြင့် ခွဲဝေပြီး ကလေးများ၏တုံ့ပြန်မှုများအား မည်သို့လွှမ်းမိုးခံရကြောင်း ဥပမာများကို စဉ်းစားရန် မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ပေးပါ။

၁၄။ ကားချပ်တစ်ခုတွင် ကဏ္ဍ (၄) ခုခွဲပြီး တစ်ပိုင်းစီကို အမျိုးအစားတစ်ခုနှုန်းဖြင့် ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။ အုပ်စု (၄)စုမှ ထင်မြင်ချက်များတောင်းပြီး ကားချပ်ပေါ်ရှိ သက်ဆိုင်ရာကဏ္ဍများတွင် သူတို့၏ဥပမာများကို လိုက်ရေးပေးရန် ဆန္ဒရှိသူတစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အဖြေနမူနာများကို ကားချပ်ပေါ်တွင် ဆွဲပြထားသည်။

၁၅။ ကလေးနှင့် သူတို့၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို ကူညီရာတွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိနိုင်သောအချက်များအားလုံးကို ထိန်းသိမ်းလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းသည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်းကို မြင်သာအောင်ပြောခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ • သူတို့ဘာတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသလဲ • အခြေအနေက ဘယ်လောက်ခြိမ်းခြောက်ထားနိုင်သလဲ • သူတို့ဘာတွေကို မျက်မြင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသလဲ	ဇီဝဆိုင်ရာ • ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ • ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သန်မာမှု • ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ
လူမှုရေးဆိုင်ရာ အချက်များ	ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့် မိသားစု အချက်အလက်များ

• လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာ အချက်များ • လူမှုအထောက်အပံ့များ	• ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ တုံ့ပြန်မှုများ • ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့် မိသားစု၏ စိတ်သောကရောက်မှုအဆင့် • မိသားစုပြုစုစောင့်ရှောက်သူများထံမှ ကွဲကွာခြင်း
---	---

၅။ PFA ကို လိုအပ်သော ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း

ကြာချိန် (၃၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - PFA လိုအပ်နိုင်သည့် ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ

၁။ သင်တန်းသားများအား စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်များနှင့် ကြုံတွေ့ရသော ကလေးတိုင်းသည် PFA လိုအပ်နေသည်မဟုတ်ကြောင်းကို ထပ်မံအသိပေးပါ။

၂။ အုပ်စု (၄) စုထဲတွင် သင်တန်းသားများအား သူတို့ခွဲယူထားသော အသက်အပိုင်းအခြားအရွယ်မှ ကလေးတစ်ဦးသည် စိတ်သောကရောက်နေပြီး အကူအညီလိုနေကြောင်းကို ညွှန်ပြနိုင်သည့် လက္ခဏာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခိုင်းကြည့်ပါ။ သတိချပ်ရန်မှာ စိတ်ပူပင်သောကရောက်မှု၏ ဖော်ပြချက်များသည် များသောအားဖြင့် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် ဆက်နွှယ်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤလက်ရှိအနေအထားတစ်ခုတွင် ကလေးများသည် သူတို့စိတ်သောကရောက်နေသည်ကို မည်သို့ဖော်ပြနိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

၃။ (၅) မိနစ်ခန့်ကြာပြီးလျှင် ထင်မြင်ချက်များတောင်းပါ။ အဖြေများကို ကားချပ်ပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုပါ။

၄။ အရှေ့တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သော ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို လွှမ်းမိုးမှုရှိသော အချက်များနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ နေကောင်းကျန်းမာမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံများ၏ အရေးကြီးပုံကို ကိုးကားပါ။ မိဘ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက ကလေးကို စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် အကူအညီလိုနေကြောင်း သိရသည့်အခါ သူတို့မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လည်း အရေးကြီးသည်။

၅။ သင်တန်းသားများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးသည် စိတ်သောကရောက်ပြီး PFA လိုအပ်နေသည်ကို ညွှန်ပြနိုင်သည့် လက္ခဏာများအကြောင်း မေးမြန်းပါ။

မိဘ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး၏ စိတ်သောကရောက်မှု လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်သည်။

- ဘာလုပ်ရမည်မသိလမ်းပျောက်နေပုံ သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်နေသည့်ပုံပေါ်နေခြင်း
- သူတို့ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သူတို့၏ ကလေးများအတွက် ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ စောင့်ရှောက်မှုများ မလုပ်နိုင်တော့ခြင်း (ဥပမာ အစားအစာနှင့် သန့်စင်ခန်းများ ရှိနေလျက်နှင့် အစားသေချာမစားခြင်း သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းအောင် မနေခြင်း)
- အပြုအမူများ အထိန်းအကွပ်မဲ့လာခြင်းနှင့် ခန့်မှန်း၍မရနိုင်သော၊ ဖျက်ဆီးလိုသော အပြုအမူများ ပြုမူခြင်း
- သူတို့ကိုယ်သူတို့ သို့မဟုတ် အခြားသူများအား အန္တရာယ်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း

၆။ စိတ်သောကရောက်နေသော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ကူညီရန် နည်းလမ်းများကို သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ “ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ” မူဝါဒများကို လူကြီးများအတွက်လည်း တူညီစွာအသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို ကူညီရာတွင် အလေးထားရမည့် ထပ်တိုးအချက်မှာ သူတို့၏ကလေးများကို သူတို့ကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၇။ စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများကို ကူညီရန်အတွက် မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ရန် မိတ်ဆက်စာအုပ်ဖြစ်သည့် ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုလမ်းညွှန်ကို သင်တန်းသားများအား ညွှန်းဆိုပေးပါ။ ဤအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဆွေသံသယချေးဒရန်း (Save the Children) ၏ ကလေးများအတွက် PFA သင်တန်းများတွင် ထပ်မံဖတ်ရှုနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပါ။

၈။ အကယ်၍ မိဘ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးသည် သူတို့၏ကလေးနှင့်အတူရှိနေပါက ကလေးနှင့် ဆက်ဆံခွင့်ရရန်အတွက် ထိုမိဘ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့် အမြဲဆက်သွယ်မှုပြုကာ ခွင့်ပြုချက်တောင်းရန် အရေးကြီးကြောင်း မြင်သာအောင် ပြောပြပါ။

ကလေးများ၏စိတ်သောကရောက်သည့် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်သည်။

လက္ခဏာများတွင်

- တုန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နေမကောင်းခြင်း လက္ခဏာများ
- အလွန်အမင်း ငိုခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ အကြောက်လွန်ခြင်း
- စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုမူခြင်းနှင့် အခြားသူများကို ထိခိုက်အောင်လုပ်ရန် ကြိုးစားခြင်း (ရိုက်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း စသည်ဖြင့်)
- သူတို့၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို တွယ်ကပ်နေခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး ဘာလုပ်ရမည်မသိလမ်းပျောက်နေပုံရခြင်း
- တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ် သို့မဟုတ် လုံးဝလှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ အလွန်ငြိမ်နေပုံပေါ်ခြင်း
- အခြားလူများထံမှ ပုန်းနေခြင်း
- အကဲပိုခြင်း၊ သူတို့၏ အပြုအမူများ ပြောင်းလဲလာခြင်း
- သိသာထင်ရှားသည့် မသင့်တော်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများ
- အခြားသူများကို အဖက်မလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စကားလုံးဝမပြောခြင်း
- အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့နေခြင်း

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒများဖြစ်သည့် ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ တို့ကို မိတ်ဆက်ပေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အုပ်စုတစ်စုစီအတွက် ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ ကဒ်အစုံလိုက်များ ကားချပ်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ

၁။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၃) စု ခွဲပါ။

၂။ ကလေးများအတွက် PFA လုပ်ရာတွင် အခရာဖြစ်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃) ရပ် ရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတို့မှာ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ တို့ဖြစ်သည်။

၃။ အုပ်စုတစ်စုစီအား ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ကတ်တစ်စုံစီ ပေးပါ။ ကတ်များကိုမပေးမီ ရောထွေးပြီး ကျပန်းဖြစ်နေစေရန် ကုလားဖန်ထိုးထားပါ။

၄။ ကတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်လှုပ်ရှားမှုများကို အုပ်စုများအား အုပ်စုများအားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ကူညီသူတစ်ယောက်က PFA ပေးရာတွင် မည်သို့ပြုမူရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ ထိုလှုပ်ရှားမှုများက မည်သည့်သဘောသက်ရောက်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ အုပ်စုများအား ကတ်များကို (၃) ပုံ (ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ) ပုံစံပြီး လုပ်ဆောင်မှုများကို အထူးသတ်မှတ်ထားသောအစဉ်အလိုက် လုပ်ဆောင်သင့်၊ မသင့်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ပြောပါ။

၅။ သူတို့ကို အချိန် (၅) မိနစ်ပေးပြီး လိုအပ်ပါက ကတ်များကို မှန်ကန်သည့် အုပ်စု၊ မှန်ကန်သည့် အစီအစဉ်အတိုင်းဖြစ်စေရန် ခွဲခိုင်းပါ။

သူတို့အားပေးထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ

‘ကြည့်ပါ’ ဆိုသည်မှာ

- ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံရေးထိပါးလာနိုင်သော အခြေအနေများ
- ဘယ်သူက ကလေးနှင့် အတူရှိနေသလဲ သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေသလား
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ
- ချက်ခြင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျပြီး ကာကွယ်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်များ
- စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ စသည်တို့ကို ကြည့်ရှုရန် ဆိုလိုသည်။

‘နားထောင်ပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက

- ကလေးကို မည်သို့ချဉ်းကပ်ရန်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့မိတ်ဆက်ရန်
- ကလေး(နှင့် မိဘ)ကို စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးရန်
- အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ဂရုတစိုက် နားထောင်ခြင်းကို မည်သို့ပေးရန်
- ကလေး၏ တုံ့ပြန်မှုများ၊ ခံစားချက်များကို မည်သို့ လက်ခံပေးရန်နှင့် အတည်ပြုပေးရန်
- အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်သော မေးခွန်းများမေးပြီး ကလေး၏ လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်မှုများကို မည်သို့မေးမြန်းရန်
- ကလေးအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား မည်သို့ကူညီအဖြေရှာပေးနိုင်ရန် စသည့် နည်းလမ်းများကို နားထောင်ရန် ဆိုလိုသည်။

‘ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆိုသည်မှာ

- ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေး၏လိုအပ်ချက်များကို ကလေးနှင့်အတူ ရယူပေးခြင်း
- ကလေးအား ကာကွယ်မှုနှင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများရယူရန် ကူညီပေးခြင်း
- အသက်အရွယ်နှင့် သင့်တော်သော အချက်အလက်များကိုပေးခြင်း
- ကလေးအား သူချစ်ရသူများနှင့်ဆက်သွယ်ပေးခြင်း၊ လိုအပ်ပါက လူမှုဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်။

၆။ (၅) မိနစ်ကြာပြီးနောက် အုပ်စုတစ်စုအား သူတို့အနေဖြင့် မိမိတို့အုပ်စု ကြည့်ရှုပါနှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု ရွေးချယ်ခဲ့သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို မျှဝေခိုင်းပါ။ နောက်ထပ်အုပ်စုတစ်စုကိုလည်း သူတို့၏ နားထောင်ပါနှင့် သက်ဆိုင်သောလှုပ်ရှားမှုများကို မျှဝေခိုင်းပြီး နောက်ဆုံးအုပ်စု ချိတ်ဆက်ပါကိုလည်း ထို့နည်းတူ မျှဝေရန် ပြောပါ။ တစ်အုပ်စုစီအား သူတို့ပြောသော လှုပ်ရှားမှုများသည် အထူးသတ်မှတ်ထားသည့် အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်ဟု ထင်လျှင် မျှဝေပေးရန်ပြောပါ။

၇။ လှုပ်ရှားမှုများအတွက် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော လုပ်ဆောင်မှုအစဉ်များရှိနိုင်သော်လည်း ကလေး သို့မဟုတ် ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေအပေါ်တွင် အမြဲတည်နေကြောင်း မြင်သာအောင်ပြောပြပါ။ ဥပမာ ကလေးတစ်ဦး စိတ်သောကရောက်နေခြင်း၏ အကြောင်းမှာ သူ၏မိဘများကို ပျောက်ဆုံးခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လျှင် PFA ကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အချို့သော ‘ကြည့်ရှုပါနှင့် နားထောင်ပါ’ လှုပ်ရှားမှုများကို မလုပ်မီ ကလေးနှင့်သူ၏မိဘများကို ပြန်လည်ဆုံစည်းစေမည့် ချိတ်ဆက်ပါ လုပ်ဆောင်မှုကို အရင်ဆုံးကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။

၈။ မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်တွင်မဆို မေးခွန်းတပ်နိုင်သည်။ ကလေးများအတွက် PFA ပေးသည့်အခါတွင် ဤလုပ်ဆောင်ချက်များသည် မည်သည့်သဘောသက်ရောက်သည်ကို နားလည်မှုရှိမရှိ ကြည့်ရန် မတူညီသည့် သင်တန်းသားအနည်းငယ်ဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။

၇။ ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

ကြာချိန် (၆၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်အတွက် အမျိုးမျိုးသော

နည်းစနစ်များကို လေ့ကျင့်ရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (၈ - ၅) စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများနှင့်

ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုအတွက် အကူအညီဖြစ်သော နည်းစနစ် (၇) မျိုး ကို ကဏ္ဍအလိုက် ဖြတ်ထားပါ။

၁။ ကလေးများအတွက် PFA ပေးခြင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အရေးအကြီးဆုံးအရာများထဲမှ တစ်ခုသည် အသက်အရွယ်၊ ကျားမ မတူညီသော ကလေးများနှင့် မည်သို့သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ပြောဆိုဆက်သွယ်ရမည်ကို သိရှိထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ပါ။

၇။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၇) စုခွဲပါ။ ဤကဏ္ဍ (၇) ခုသည် စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးငယ်များနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသော ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးနည်းစနစ် (၇) မျိုးအပေါ်တွင် အလေးပေးထားကြောင်း ရှင်းပြပါ။

နည်းစနစ် (၇) မျိုးမှာ

- ကနဦး ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု
- သတင်းအချက်အလက် ရယူခြင်း
- ဂရုတစိုက် နားထောင်ခြင်း
- မူလပုံမှန်အခြေအနေဖြစ်စေခြင်း
- ယေဘုယျသတ်မှတ်ခြင်း
- တြိဂံဖွဲ့ခြင်း
- စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

၃။ နည်းစနစ် (၇) မျိုးအကြောင်း အကျဉ်းချုံးရှင်းပြပါ။

၄။ နည်းစနစ်များထဲမှ တစ်ခုအကြောင်း ရေးချထားသည့် အချက်အလက်အချို့ကို ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း အုပ်စုများအား ရှင်းပြပါ။ သူတို့သည် ထိုနည်းစနစ်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးရန် အချိန် ဆယ်မိနစ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဤနည်းစနစ်အကြောင်း သရုပ်ဖော်ပြသမှုတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးရမည် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်သည့်အခါ သတိရရန် အရေးကြီးသည်ဟုထင်သည့် နည်းစနစ်များကိုအသားပေးဖော်ပြသော သရုပ်ဖော်ပြသမှုများကို လုပ်သင့်သည်။

၅။ အုပ်စုတိုင်းကို မတူညီသော နည်းစနစ်မိတ္တူတစ်ခုစီ ပေးထားပါ။ သရုပ်ဖော်မှုသည် နှစ်မိနစ်ခန့်အချိန်ယူသင့်ပြီး တိုလေကောင်းလေဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကလေး၏အသက်အရွယ်၊ လိင်အမျိုးအစားတို့၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ပါဝင်သော မိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြသမှုကို စတင်သင့်သည်။

၆။ ဆယ်မိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် အုပ်စုများအား သူတို့၏သရုပ်ဖော်ပြသမှုများကို အလှည့်ပြောင်း၍ တင်ဆက်ရန် ပြောပါ။

၇။ သရုပ်ဖော်ပြသမှုတစ်ခုပြီးတိုင်း မှတ်ချက်များ၊ မေးခွန်းများမေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၈။ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ အား သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း ကြာချိန် (၃၀)မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - မတူညီသော ဇာတ်ညွှန်းနှစ်မျိုးကို အသုံးပြုပြီး ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ ကို သရုပ်ဖော်ပြသရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - မရှိ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - ဤအခန်းကဏ္ဍသည် သရုပ်ဖော်ပြဇာတ်တစ်ခုတွင် လှုပ်ရှားမှုများကို ပရိတ်သတ်က ဆုံးဖြတ်ရသည့် ‘ဖိုရမ်ပြဇာတ်ရုံ’ ဟုခေါ်သော နည်းစနစ်တစ်ခုအပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။ ၎င်းသည် အစွမ်းထက်သော သင်ကြားရေးနည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲမှုများအတွက် လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ပြသခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ဤအခန်းကဏ္ဍတွင် ဇာတ်ညွှန်းနှစ်မျိုးပါဝင်သည်။ သင်သည် ၎င်းတို့ကို ယူသုံးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနိုင်သည်။ ဇာတ်ညွှန်းများသည် သင်တန်းသားများအတွက် စိတ်ပူပင်သောကရောက်စေနိုင်ကြောင်းကို ကြိုတင်သတိပေးထားရန် လိုအပ်သည်။

၁။ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းခြမ်းတစ်ခုပုံစံ ထိုင်ခိုင်းပါ။ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ၏ သရုပ်ဖော်ပြသမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို PFA ကူညီသူတစ်ဦး၏နေရာမှ လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်နေသောသူကို လမ်းညွှန်ပေးလျက် ‘ပရိတ်သတ်’နေရာယူထားသော သင်တန်းသားများ၏ကူညီမှုဖြင့် ထိုလုပ်ဆောင်မှုကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဇာတ်ညွှန်းအတိုနှစ်ခုအပေါ် အခြေခံထားသော သရုပ်ပြမှုနှစ်ခုရှိမည်ဖြစ်ပြီး ကလေးများနှင့် မိဘများနေရာမှ သရုပ်ဆောင်ရန် ဆန္ဒရှိသူအချို့ကိုလည်း လိုအပ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

၂။ ဆိုလိုသည်မှာ သရုပ်ပြမှု၏မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပရိတ်သတ်က PFA ကူညီသူအား လမ်းညွှန်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ပရိတ်သတ်ထဲမှ မည်သည့်အဖွဲ့ဝင်မဆို (မည်သည့်သင်တန်းသားမဆို) PFA ကူညီသူအား ရပ်တန့်ခိုင်းနိုင်ပြီး အခြားတစ်ခုခုပြောင်းလုပ်ရန် စေခိုင်းနိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်တိုင်း ထိုပရိတ်သတ်အဖွဲ့ဝင်သည် PFA ကူညီသူများအား ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ထဲမှ မည်သည့်အပိုင်းကိုပြုလုပ်ရန် သူတို့ညွှန်ကြားနေကြောင်းနှင့် ၎င်းသည် မည်သို့အကူအညီရမည်ဟုထင်ကြောင်း ရှင်းပြရမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ဤသရုပ်ဖော်မှုတွင် သူတို့သည် PFA ကူညီသူအား လမ်းညွှန်နေခြင်းသာဖြစ်ပြီး ကလေးများကို ညွှန်ကြားရမည်မဟုတ်ကြောင်း သေချာနားလည်ထားရန်လိုသည်။

၃။ ပထမဇာတ်ညွှန်းအပေါ် အခြေခံသော လုပ်ငန်းစဉ်ကို စတင်ပါ။ ပထမသရုပ်ဖော်ပြသမှုတွင် သင်သည် PFA ကူညီသူနေရာမှ သရုပ်ဆောင်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဆန္ဒရှိသူတစ်ယောက်အား အကူအညီတောင်းပြီး ကလေးနေရာမှ သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

၄။ ယခု ဇာတ်ညွှန်းကို ဖတ်ပါ။

ဝတ်စုံ သင် (PFA ကူညီသူ) သည် လမ်းလျှောက်လာနေစဉ် မှန်တိုင်းတစ်ခုနှင့်ကြုံတွေ့ပြီး မိဘဖြစ်သူတို့နှင့် ကွဲကွာသွားသည့်ကလေးမလေးတစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ မြစ်ရေကလျံလာပြီး ကလေးမလေးသည် အိမ်မပြန်နိုင်ခဲ့ပေ။ သူမသည် လမ်းပျောက်နေပြီး ကြောက်ရွံ့နေကာ စိုးရိမ်စိတ်ပူပန်နေသည်။

၅။ အမှန်တကယ် သရုပ်ဖော်မှုစတင်မီ ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ဆောင်သူကို မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ပေးပြီး စိတ်သောကရောက်မှုဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးငယ်များ တုံ့ပြန်နိုင်သည့် မတူညီသော တုံ့ပြန်မှုများကို တွေးတောခိုင်းပါ။ ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ဆောင်သူသည် ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ကလေးငယ်အနေဖြင့် မည်သည့်အဓိကကျသည့်တုံ့ပြန်မှုများကို အသုံးပြုမည်ကို ဆုံးဖြတ်ထားသင့်သည်။ ဤအချိန်တွင် ၎င်းတို့ကို သရုပ်ဆောင်သူနှင့် မဆွေးနွေးပါနှင့်။

၆။ သရုပ်ဖော်ပြသမှုကို စတင်ပြီး ပရိတ်သတ်များအား PFA ကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အရင်ဆုံး မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို မေးမြန်းပါ။ ပရိတ်သတ်အဖွဲ့ဝင်များ ညွှန်ကြားသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်တန်းသားများသည် သင်လုပ်သင့်သည်များအပေါ် သဘောမတူနိုင်မှုများရှိပါက သဘောတူညီမှုရသည်အထိ ဆွေးနွေးမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ဆောင်သူက အခြေအနေအရ သင့်တော်သည်ဟုခံစားမိသည့် တုံ့ပြန်မှုများအပေါ် အခြေခံပြီး လုပ်လိုက်သည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုစီတိုင်းကို ကလေးအနေဖြင့် တုံ့ပြန်ရမည်ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို သင်ဆောင်ရွက်ပြီးပါက သင်သည် ရပ်ပြီး ဤသို့ပြောနိုင်သည်။

“ကျွန်တော် အခု ဘာလုပ်သင့်သလဲ” သို့မဟုတ်

“ကျွန်တော် ဘာပြောသင့်သလဲ၊ ပြီးတော့ ဘယ်လိုမျိုး ပြောသင့်သလဲ”

၇။ ကလေးသည် သူမ၏မိဘများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ပြန်လည်ဆုံစည်းနိုင်သည်အထိ သို့မဟုတ် ထိုအချိန်မှစ၍ ကလေးအတွက် တာဝန်ယူပေးမည့် အာဏာရှိသူတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ဆုံနိုင်သည်အထိ ထိုသို့ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားပါ။
၈။ အောက်ပါ ဒုတိယဇာတ်ညွှန်းအပေါ်မူတည်ပြီး လုပ်ငန်းစဉ်ကို ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု မစတင်မီ ဆန္ဒရှိသူ (၃) ယောက်ကိုခေါ် ပြီး တစ်ယောက်က ကလေးအကြီး၊ တစ်ယောက်က မိဘနှင့် ကျန်တစ်ယောက်က PFA ကူညီသူနေရာတွင် နေရပါမည်။

ဒုတိယမြောက်ဇာတ်ညွှန်းကို ဖတ်ပါ။

မိခင်နှင့် သားဖြစ်သူတို့သည် သူတို့၏ခင်ပွန်းဖြစ်သူနှင့် ဖခင်ဖြစ်သူ သေဆုံးခဲ့ရသော ကားမတော်တဆမှုတစ်ခုတွင် ကြုံခဲ့ကြရသည်။ ကားမတော်တဆမှုဖြစ်နေချိန်တွင် သားအမိနှစ်ဦးသည် အိပ်ပျော်နေခဲ့သည်။

၉။ ယခင်ကနှင့် ပုံစံတူ သရုပ်ဖော်ပြသမှုကို စတင်ပါ။ ယခုအကြိမ်တွင် PFA ကူညီသူနေရာမှ ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ဆောင်သူသည် ပရိတ်သတ်အား ထိုအခြေအနေတွင် သူတို့ဘာလုပ်သင့်သည်ကို မေးမြန်းရမည်။ အမေနှင့်သားဖြစ်သူနေရာတွင် သရုပ်ဆောင်သူတို့၏ တုံ့ပြန်ချက်များနှင့်အတူ ပရိတ်သတ်များ လမ်းညွှန်ပေးသည့်အတိုင်း လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ပါ။

၁၀။ သရုပ်ဖော်မှုနှစ်ခုလုံး ပြီးဆုံးသွားချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား သူတို့လေ့လာမိသည်များ သို့မဟုတ် ပါဝင်ခဲ့သည်များအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။ ဤအတွေ့အကြုံတွင် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည့် မည်သည့်စိန်ခေါ်မှုမဆို ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ပြီး အုပ်စုထဲမှ စိန်ခေါ်မှုများအတွက် ဖြေရှင်းချက်များပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၉။ လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်ပြများ ပြုစုခြင်း

ဆလိုက် ၉

ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - နောက်အခန်း 'PFA သရုပ်ဖော်မှု' တွင် အသုံးပြုမည်ဖြစ်သော ဖြစ်စဉ်ပြများကို

သင်တန်းသားများ လေ့လာရန်အတွက် ပြုစုရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (၈ - ၆) လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်ပြများ ပြုစုခြင်း ၏ မိတ္တူများ

စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ

၁။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုအသစ် (၄) စု ခွဲပါ။

၂။ အုပ်စုတိုင်းအား ဖြစ်စဉ်ပြများပြုစုရန်အတွက် ပုံစံချထားသောမိတ္တူများ ပေးထားပါ။ သူတို့သည် နောက်တစ်ချိန်တွင် အခြားအုပ်စုတစ်စုမှ သရုပ်ဖော်ပြသရာတွင် အသုံးပြုမည့် ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခုကို ဖန်တီးပြုစုရန် အချိန်ဆယ်မိနစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ ပုံစံစာရွက်များအတိုင်းသွားပြီး ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခုပြုလုပ်ရန် အဆင့်များကို ရှင်းပြပေးပါ။

ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခုဖန်တီးရန် အဆင့်များ

၁။ အခန်း (၃) 'စိတ်သောကရောက်မှု ဖြစ်ရပ်များ' တွင် ရေးခဲ့သော ကပ်ခွာမှတ်စုများမှ တစ်ခုကို ရွေးလိုက်ပါ။ ထိုကပ်ခွာမှတ်စုကို သင်၏အဖွဲ့ငယ်ထံသို့ ပြန်ယူသွားပါ။

၂။ မည်သူက စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူလုပ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ သူတို့ကို နာမည်တစ်ခုပေးပြီး PFA ကူညီသူအနေဖြင့် သိရန်လိုအပ်သည့် ကျား/မ၊ အသက်အရွယ်စသဖြင့်

အချက်အလက်အချို့ကို ဖန်တီးပေးပါ။

၃။ သရုပ်ဖော်မှုအတွက် ဇာတ်လမ်းဆင်ရန် နောက်ခံအနေအထားနှင့်ပတ်သတ်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပါ။ ဥပမာ ဇာတ်အိမ်တည်သည့်နေရာသည် ကျေးလက် သို့မဟုတ် မြို့ပြလား၊ တစ်နေ့တာ၏ မည်သည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပျက်သလဲ၊ အနီးအနားမှာ အခြားသူများ ရှိသလား၊ ထိုလူသည် တစ်ယောက်တည်းလား သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် အတူရှိနေသလား စသည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။

၄။ သင်တို့၏အဖွဲ့ငယ်များတွင် အချိန်အချို့ယူပြီး သင်၏ဖြစ်စဉ်ပြဥပမာတွင် စိတ်သောကရောက်နေသူ(များ)သည် မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုပုံစံများ ရှိနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ တုံ့ပြန်ပုံ များစွာကို စဉ်းစားရသမျှ အပြင်းအထန်စဉ်းစားပြီး သီးသန့်စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ချရေးပါ။ ယခု ထိုတုံ့ပြန်မှုများထဲမှ နှစ်ခုကို ကလေးအတွက်၊ နှစ်ခုကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအတွက်ရွေးပြီး ၎င်းတို့ကို ပုံစံချထားသောစာရွက်တွင် ထည့်သွင်းပါ။

၅။ အသေးစိတ်များကို လုပ်ဆောင်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ထပ်ယူပါ။ ဖြစ်စဉ်ပြကို လက်တွေ့ကျသည့် သရုပ်ဖော်မှုတစ်ခုဖြစ်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်အားလုံးပေးထားကြောင်း သေချာအောင်စစ်ပါ။

၄။ အုပ်စုများက သူတို့၏တာဝန်ပြီးဆုံးသွားသောအခါ သူတို့၏ဖြစ်စဉ်ပြများကို စုစည်းပြီး ၎င်းတို့ကို နောက်ပိုင်းသရုပ်ဖော်မှုလုပ်ရန် သိမ်းဆည်းထားပေးပါ။ သူတို့၏စာရွက်ပေါ်တွင် အဖွဲ့နံပါတ်များ ရေးထားခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

၁၀။ PFA သရုပ်ဖော်မှု

ဆလိုက် ၁၀

ကြာချိန် (၆၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - အုပ်စုငယ်များတွင် PFA သရုပ်ဖော်မှု ပြုလုပ်ရန်

အကူအညီပြုသောထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အခန်း (၉) တွင် အုပ်စုအလိုက် ဖန်တီးပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြနမူနာ မိတ္တူများ

အချပ်ပို (၈ - ၇) ဖြစ်စဉ်ပြထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာများ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - သင်တန်းသားများသည် နောက်ဆုံးအခန်းတွင် ဖန်တီးခဲ့သည့် လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများကို အသုံးပြုလျက် ဤအခန်းတွင် (၄) ယောက်တစ်အုပ်စုဖြင့် သူတို့၏ PFA စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုများတွင် သင်တန်းသားလေးယောက်ထက် ပါဝင်ပါက သူတို့သည် ကလေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကို PFA ပေးခြင်း သရုပ်ဖော်မှုတွင် လူတိုင်းပါဝင်နိုင်ရန် အချိန်ကို သေချာစီမံခန့်ခွဲရမည်ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဖော်မှုများတွင် သူတို့သရုပ်ဆောင်ရမည့်အပိုင်းက ကိုယ့်အတွေ့အကြုံများနှင့် ဆင်တူနေခြင်း သို့မဟုတ် အခြားတနည်းနည်းဖြင့် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်စေပါက ၎င်းသည် သင်တန်းသားများအား စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းတွင် သက်ရောက်မှုရှိလာနိုင်ကြောင်း သတိထားပါ။ သရုပ်ဖော်မှုအားလုံးပြီးဆုံးသွားချိန်တွင် သင်တန်းသားအားလုံး အဆင်ပြေမပြေနှင့် သင်တန်းကို ဆက်လက်တက်ရောက်ရန် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှု ရှိ၊မရှိအား စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးသည်။ အထောက်အပံ့လိုနေသူရှိပါက အုပ်စုတွင် (အဖွဲ့သားအချင်းချင်းနှစ်သိမ့်အားပေးခြင်း)မျိုး

ဖြစ်သင့်သလား သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းသီးသန့်အထောက်အပံ့ယူခြင်းက ပိုအကျိုးရှိစေသလားဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

တိုတောင်းသော ၁-၂ မိနစ်စာ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများကို သရုပ်ဖော်မှုတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင် ထည့်သွင်းရန် အကြံပြုလိုသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုနမူနာများကို အချပ်ပို (က)တွင် ကြည့်နိုင်သည်။

၁။ သင်တန်းသားများကို လေးယောက်တစ်အုပ်စုဖွဲ့ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အုပ်စုများသည် သရုပ်ဖော်မှုအတွဲလိုက် (၃) ခုကို လုပ်ဆောင်ပြီး PFA ကို လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထားပါ။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းသည် (၁) စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေး၊ (၂) စိတ်သောကရောက်နေသော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ (၃) PFA ကူညီသူနှင့် (၄) စောင့်ကြည့်လေ့လာသူစသည့်နေရာများကို အလှည့်ကျဝင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ သူတို့ အရှေ့တွင်ဖန်တီးခဲ့သည့် ဖြစ်စဉ်ပြများကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီအား မိတ္တူများ ပေးထားပါ။ အုပ်စုတစ်စုသည် သူတို့ဖန်တီးထားသည့် ဖြစ်စဉ်ပြကို ပြန်ရပါက အခြားအုပ်စုနှင့် ဖလှယ်၍ အသုံးပြုခိုင်းပါ။

၃။ သရုပ်ဖော်မှု (၃) ကြိမ်ကို စတင်မည့်အချိန်တွင် သင့်ဘက်မှ အချက်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ နောက်ထပ်သရုပ်ပြမှုလုပ်ရန် အချိန်ကျလျှင် အုပ်စုငယ်များအနေဖြင့် သူတို့ကိုင်ထားသော ဖြစ်စဉ်ပြများကို အခြားအုပ်စုများနှင့် လဲလှယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုများအား သုံးပြီးသားဖြစ်စဉ်ပြကို ထပ်မံသုံးရန်နှင့် သူတို့ဖန်တီးထားသော ဖြစ်စဉ်ပြကို မိမိတို့အုပ်စုတွင်းတွင် ပြန်မသုံးရန် ပြောထားပါ။

၄။ လေ့ကျင့်မှုမစတင်မီ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ထင်မြင်ချက်ပေးသည့် အဆင့်များကို ဖတ်ပါ။ လေ့လာစောင့်ကြည့်သူများက ထင်မြင်ချက်ပေးရာတွင် ဤနည်းလမ်းကို သုံးခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း သင်တန်းသားများအား အလေးပေးပြောကြားပါ။ ၎င်းသည် အဖွဲ့သားများကို တသမတ်တည်းဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော ထင်မြင်ချက်ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုခြင်းသည် လေ့လာမှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး နောက်ခံအခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင်ယူမှုကို အားပေးသောအရေးကြီးသည့်အချက်ဖြစ်ပြီး နေရာမရွေးအသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းကို သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သူတို့၏လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အိမ်တွင်းဘဝတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် စွမ်းရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

၅။ ယခု အုပ်စုများအား သူတို့၏သရုပ်ဖော်မှု ပထမတစ်ခေါက်ကို စီစဉ်ရန် ပြောပါ။ မည်သူက စိတ်သောကရောက်နေသူနေရာ၊ မည်သူက PFA ကူညီသူဖြစ်ပြီး မည်သူက စောင့်ကြည့်လေ့လာသူ လုပ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ထားရန်လိုသည်။ သူတို့အား ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်နှင့် သရုပ်ဖော်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ရန် မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပါ။ သရုပ်ဖော်မှုသည် ငါးမိနစ်ခန့်ကြာမြင့်သင့်ပြီး ထို့နောက်တွင် ထင်မြင်ချက်ပေးရန် အချိန်သုံးမိနစ်ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

၆။ ငါးမိနစ်ကုန်သွားလျှင် အချက်ပြပြီး ထင်မြင်ချက်ပေးချိန်ကို စတင်သင့်သည်။ ထို့နောက် တိုတောင်းသော တစ်မိနစ်စာ ရင်းနှီးမှုတိုးစေသော တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို လုပ်စေပါ။ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုနမူနာများကို အချပ်ပို (က) တွင် ကြည့်ရှုပါ။

အဆင့် (၁) စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက PFA ကူညီသူအား အောက်ပါတို့ကို ပြန်စဉ်းစားရန် မေးသည်။

- ဘာတွေ အဆင်ပြေခဲ့သလဲ
- နောက်တစ်ခါ ကွဲပြားအောင် ဘာတွေလုပ်မလဲ

အဆင့် (၂) စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက PFA ကူညီသူအား သူ၏ထင်မြင်ချက်ကို ပေးသည်။

- စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက အပြုသဘောဆောင်သော ထင်မြင်ချက်များ စတင်ပေးပြီး အဆင်ပြေခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများအပေါ် အထူးပြု၍ ပြောသည်။
- စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက (လိုအပ်ပါက) တိုးတက်မှုပြုလုပ်ရန်လိုသည့် နေရာများအကြောင်း အထူးတလည် ထင်မြင်ချက်များပေးသည်။
- စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက အားလုံးကို ခြုံငုံ၍ အပြုသဘောဆောင်သော မှတ်ချက်များပေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်သည်။

အဆင့် (၂) စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက ကလေးအဖြစ်နှင့် စိတ်သောကရောက်နေသော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအဖြစ်သရုပ်ဆောင်နေသော သင်တန်းသားများအား ထပ်တိုးထင်မြင်ချက်ပေးရန် မေးသည်။

- စိတ်သောကရောက်နေသူက အပြုသဘောဆောင်သော ထင်မြင်ချက်များ စတင်ပေးပြီး အဆင်ပြေခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများအပေါ် အထူးပြုပြောသည်။
- စိတ်သောကရောက်နေသူက (လိုအပ်ပါက) တိုးတက်မှုပြုရန်လိုသည့် နေရာများအကြောင်း အထူးတလည် ထင်မြင်ချက်များပေးသည်။
- စိတ်သောကရောက်နေသူက အားလုံးကို ခြုံငုံ၍ အပြုသဘောဆောင်သော မှတ်ချက်များပေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်သည်။

၇။ လူတိုင်းသည် စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေး၊ စိတ်သောကရောက်နေသော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ PFA ကူညီသူနှင့် လေ့လာစောင့်ကြည့်သူနေရာလေးနေရာလုံးကို သရုပ်ဆောင်ပြီးသည်အထိ ဒုတိယ၊ တတိယနှင့် စတုတ္ထမြောက် သရုပ်ဖော်မှုများအတွက် အထက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။

၈။ သရုပ်ဖော်မှု (၄) ကြိမ်ပြီးသွားချိန်တွင် သင်တန်းသားများကို လူစုပြီး သူတို့၏အားစိုက်ထုတ်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်စကားဆိုပါ။ လူတိုင်း ခံစားချက်အဆင်ပြေ၊မပြေနှင့် သူတို့သရုပ်ဆောင်သည့်နေရာမှ ရုန်းထွက်နိုင်ခြင်း ရှိ၊မရှိ တို့ကို စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက နောက်ဆုံးဆွေးနွေးမှုမလုပ်မီ နောက်ထပ်တိုတောင်းသည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို လုပ်နိုင်သည်။

၉။ နောက်ဆုံးမိနစ်အနည်းငယ်ကို သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများအား ပြန်လည်တွေးတောသုံးသပ်စေခြင်းဖြင့် ကုန်ဆုံးပါ။ သူတို့အား မည်သည့်အရာက လွယ်ကူသည်၊ မည်သည့်အရာက ခက်ခဲသည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး မှတ်ချက်ပေးခိုင်းပါ။ ခက်ခဲသည့်အရာများကို မည်သို့စီမံခန့်ခွဲနိုင်ကြောင်းကို ဥပမာများပေးရန် တိုက်တွန်းပြီး မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းပြောကြားပါ။

၁၁။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများ

ကြာချိန် (၆၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုများနှင့် စိတ်ပူပင်သောကကို တိုးပွားစေသော

အကြောင်းအရင်များအကြောင်း ဆွေးနွေးရန်

ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီကို ယူရန် လွှဲပြောင်းခြင်းစနစ်များအကြောင်း ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
အချပ်ပို (၈ - ၈) မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု
ရရှိနိုင်ပါက လက်ရှိဒေသတွင်း လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ

**ပံ့ပိုးသူ၏ မှတ်စု - ဤအခန်းကဏ္ဍအတွက် သင့်ကိုယ်သင် ကလေးသူငယ်ကကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလွှဲပြောင်းမှုဆိုင်ရာ
ဒေသတွင်း လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ရင်းနှီးစေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ရရှိနိုင်ပါက လက်ရှိဒေသတွင်း လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ
အချက်အလက်များ၏ တိကျသောစာရင်းတစ်ခု ရရှိနိုင်အောင် လုပ်ထားပါ။**

၁။ အချို့သောတုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများသည် ကလေးများကို ကူညီရသည့်အခါတွင် ပို၍ရှုပ်ထွေးသွားနိုင်ကြောင်း
ရှင်းပြထားပါ။ ဤကဲ့သို့အခြေအနေမျိုးတွင် ကလေးများကို အခြားမှအကူအညီများထပ်မံရယူနိုင်ရန် လွှဲပြောင်းရန်
များသောအားဖြင့် လိုအပ်တတ်သည်။

၂။ သင်တန်းသားများအား (၃) ယောက်တစ်အုပ်စုဖြင့် အုပ်စုများဖွဲ့စေပြီးလျှင် အလွန်အမင်း စိတ်သောကရောက်နေသည့်
ကလေးများ၌ ရှိနေနိုင်သော ရှုပ်ထွေးသည့်တုံ့ပြန်ပုံစံများ (၃) မျိုးကို စဉ်းစားရန် အချိန် (၅) မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

၃။ အုပ်စုများအား သူတို့၏ ဥပမာများကို အလှည့်ကျမျှဝေခိုင်းပါ။ သူတို့ပြောသည်များကို ကားချပ်ပေါ်တွင် ချရေးစေပြီး
ဥပမာများမထပ်အောင် သတိပြုပါ။

၄။ အုပ်စုအားလုံးက သူတို့၏အမြင်ကို ပြောပြီးချိန်တွင် စာရင်းတွင် မပါဝင်သေးသောအရာများရှိမရှိကို နောက်တစ်ကြိမ်
ထပ်မံမေးမြန်းပါ။ အောက်ပါဥပမာများအားလုံး ပါဝင်စေရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။

ဥပမာများမှာ ကလေးတစ်ယောက်သည်

- သူ့ကိုယ်သူ သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြေရှိနေခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်းကြံစည်မှုအတွေးများရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် အဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးစားခြင်း
- စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများမရှိခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းလေးတွဲနေခြင်းကဲ့သို့သော လွန်ကဲစွာ
ဆက်တိုက်အထီးတည်းရှောင်ဖယ်နေမှုကို ပြသခြင်း
- ထပ်တလဲလဲ ငြီးငြူခြင်း သို့မဟုတ် တအိအီအသံများပြုခြင်း သို့မဟုတ် အထိန်းအကွပ်မဲ့စွာ ငိုကြွေးခြင်း
- ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ ကွဲထွက်နေခြင်း၊ ယခင်ကဲ့သို့ စိတ်ပါလက်ပါဆက်ဆံမှုများ မပြုလုပ်တော့ခြင်း
- (အသံဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အမြင်ဖြင့်ဖြစ်စေ) စိတ်ချောက်ချားဖွယ်ပုံရိပ်ယောင်များကို တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း
- အဆက်မပြတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများလာခြင်းတို့ကို ခံစားနေရခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြင်ရိုင်းသော အပြုအမူများကို လုပ်ခြင်း
- ဘာသာစကား၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတို့ကို နားလည်ရန် အမြဲခက်ခဲခြင်းစသည်ဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှု
လက္ခဏာများပြခြင်းစသည့် တွေ့ကြုံမှုများဖြစ်ကြသည်။

၅။ ယခု ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ပို၍စိတ်သောကရောက်စေနိုင်သည့် အချက်များအကြောင်းကို
ဆက်လက်ဆွေးနွေးသွားမည်။ ဤသို့ ပြောခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

 တစ်ခါတလေ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ လူတွေမှာ စောစောကပြောခဲ့တဲ့
တုံ့ပြန်မှုတွေထက် ပိုပြီးရှုပ်ထွေးတဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေ ရှိနေတတ်တယ်။ ပိုပြင်းထန်ပြီး ပိုရှုပ်ထွေးတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ
ဖြစ်လာနိုင်ခြေကို မြင့်စေတတ်တဲ့ တချို့သောအချက်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒီအချက်တွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ
စဉ်းစားကြည့်နိုင်မလား။

ပါဝင်သည့် ဥပမာများမှာ

- ကလေးတစ်ယောက်သည် သို့မဟုတ် သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများဆီမှ ကွဲကွာသွားလျှင်
- ကလေးတစ်ယောက်သည် မတရားညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ရပြီး အခြားသော ထိခိုက်နိုင်ခြေများမှ ကာကွယ်မှု လိုအပ်နေလျှင်
- ကလေး (သို့မဟုတ် မိဘ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ) တစ်ယောက်ထက်ပိုပြီး အကူအညီလိုအပ်နေလျှင် စသည့်တို့ဖြစ်သည်။

၆။ ဤကဲ့သို့အခြေအနေများ၌ သို့မဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်က ယခုဖော်ပြထားသကဲ့သို့ ရှုပ်ထွေးသည့် တုံ့ပြန်မှုများထဲမှ တစ်မျိုးမျိုးကို ပြသလာပါက PFA ကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီကို ရနိုင်မည်ဆိုလျှင် ကလေးကို လွှဲပြောင်းပေးသင့်ကြောင်းကို အလေးပေးပြောပါ။

၇။ ယခု အုပ်စုများအား အချပ်ပို (၈ - ၈) မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု၏ မိတ္တူများကို ပေးထားပါ။ ဇာတ်ညွှန်းဖတ်ရန်နှင့် မေးခွန်းများကို ဖြေရန် အချိန်ဆယ်မိနစ်ပေးပါ။

၈။ ဆယ်မိနစ်ပြည့်လျှင် အုပ်စုကြီးထဲမှ ထင်မြင်ချက်ကိုတောင်းပါ။ ဤကဲ့သို့အခြေအနေမျိုးကို တုံ့ပြန်ရလျှင် သူတို့အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့သောစိန်ခေါ်မှုများကို မျှော်မှန်းထားကြောင်းမေးပါ။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ချက်ကို မပြောပြမီ သင်တန်းသားများထံမှ ထိုစိန်ခေါ်မှုများအတွက် အဖြေများကို မေးခြင်းဖြင့် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုချင်းစီအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မေးခွန်းများကို သင့်တော်စွာ သေချာဖြေဆိုနိုင်စေရန် အောက်ပါမှတ်စုများကို အသုံးပြုပါ။

ဇာတ်ညွှန်းအတွက် မေးခွန်းများနှင့် နမူနာအဖြေများ

၁။ အခင်းဖြစ်သောနေရာတွင် မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုများကို မြင်ရမည်ဟု သင်မျှော်လင့်ထားသလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် များစွာသော ကွဲပြားသည့်တုံ့ပြန်မှုများကို မြင်ရန်မျှော်လင့်ထားသည်။ အချို့သော ကလေးများနှင့် လူကြီးများသည် အကြောက်လွန်နေခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ လက်ရှိအချိန်နေရာအသိမဲ့ခြင်း၊ သွေးလန်နေခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခံစားမှုကင်းမဲ့နေခြင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အခြားသူများမှာ အေးဆေးတည်ငြိမ်နေပြီး သူတို့ဘေးမှလူများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သူများလည်း ရှိနေနိုင်သည်။

၂။ မည်သူက သင့်ကိုအရင်ဆုံး ကူညီမှာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အရင်ဆုံး ကျွန်ုပ်တို့၏အကူအညီကို အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်သည့်လူများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ရန် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် စိတ်သောကရောက်နေသူ အမြောက်အမြားရှိနေသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် အမြဲတမ်းလွယ်ကူမနေနိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း တစ်စုံတစ်ယောက် အကူအညီလိုအပ်နေကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ ညွှန်ပြပေးနိုင်သည့် ထူးခြားသည့်အရာများရှိနေတတ်ပြီး ၎င်းတို့ကို ရှာဖွေပေးရန်လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့ထဲမှတစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက်သည် အကြောက်လွန်ပြီး အသက်ရှူရန် ခက်ခဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် မေ့လဲတော့မည်ဟု ခံစားရခြင်းစသည်ဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသက်မသာခံစားနေရခြင်း ရှိနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်သောကရောက်နေပြီး အနီးကပ်စကားပြောရန် မိဘ သို့မဟုတ် ဆရာများမရှိသည့် ကလေးများကိုလည်း ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။

၃။ အကူအညီ ထပ်၍လိုအပ်ခဲ့လျှင် မည်သူ့ဆီဆက်သွယ်နိုင်သေးလဲ။

ဒေသခံကလေးဆေးရုံကောင်းတစ်ခုရှိပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆေးကုသမှုလိုအပ်နေသူတိုင်းကို ဤဆေးစင်တာသို့

လွှဲပြောင်းပေးနိုင်သည်။ သွေးလန့်ပြီး ပူဆွေးဝမ်းနည်းနေသည့် မိဘများနှင့် အခြားဆွေမျိုးများအတွက် ထိုသို့ထိခိုက်ခံစားရသော မိသားစုများကို အထောက်အပံ့ပေးနေသည့် ဒေသခံထောက်ပံ့ရေးအုပ်စုတစ်ခုရှိသည်။

၉။ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ဒေသအလိုက်ရနိုင်သော လွှဲပြောင်းဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ ထပ်တိုးအကူအညီ သို့မဟုတ် အခြားဝန်ဆောင်မှုများရရှိရန်အတွက် ကလေးများကို မည်သူ့ထံသို့လွှဲပြောင်းမည်ကို မေးမြန်းပါ။ ကလေးသူငယ်ကာကွယ်ရေးလွှဲပြောင်းမှုများ ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဒေသတွင်း လမ်းညွှန်ချက်များကို သေချာစွာ ဆွေးနွေးပါ။

၁၀။ ရရှိနိုင်ပါက သင်တန်းသားများအား ဒေသတွင်း လွှဲပြောင်းမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ၏ နောက်ဆုံးစာရင်းကို ပေးထားပါ။

၁၂။ မိမိကိုယ်မိမိရုစိုက်ခြင်း

ကြာချိန် (၄၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - မိမိကိုယ်မိမိရုစိုက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို သတိချပ်မိစေရန်နှင့် စိတ်တည်ငြိမ်စေသော အသက်ရှူခြင်း နည်းစနစ်ကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန်
လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ

၁၂-၁။ PFA မပေးမီနှင့် ပေးပြီးအချိန်တွင် မိမိကိုယ်မိမိရုစိုက်ခြင်း

ကြာချိန် (၃၅) မိနစ်

၁။ သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲစေခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ပါ။ စိတ်သောကရောက်နေသူများကို PFA ပေးရာတွင် သူတို့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ စိန်ခေါ်မှုဖြစ်နိုင်သည်ဟုထင်သည့်အရာများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

စိန်ခေါ်မှု နမူနာများမှာ

- အခြားသူများ၏ နာကျင်ခံစားမှုကြောင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများဖြစ်ခြင်း
- သင့်ကိုယ်သင် လုံလောက်စွာ လုပ်မပေးနိုင်ခဲ့ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ဖက်လူ၏ပြဿနာများကို မဖြေရှင်းပေးနိုင်ခဲ့ဟု ခံစားရခြင်း
- (အတိုင်းအတာအားဖြင့် ကြီးမားသော ဖြစ်ရပ်များတွင်) နောက်ထပ်လူများများကို မကူညီပေးနိုင်ခဲ့၍ စိတ်မကောင်းခြင်း
- ထိုစိတ်သောကရောက်မှုအတွေ့အကြုံသည် သင့်ထံတွင်ဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေခြင်း

၂။ ယခု အတွဲများအနေဖြင့် သူတို့၏လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ဘဝ၏အခြားနေရာများတွင် စိန်ခေါ်မှုများကို တွေ့ကြုံခံစားရပါက သူတို့ကိုယ်တိုင် မည်သို့တုံ့ပြန်လေ့ရှိသည်ကို ဆွေးနွေးရန် ပြောပါ။

၃။ ယခင်က ထိုကဲ့သို့စိန်ခေါ်မှုများကို သူတို့ကိုယ်တိုင် မည်သို့ကုစားဖြတ်ကျော်ခဲ့သည် သို့မဟုတ် သူတို့သိသောသူများက မည်သို့ ကုစားဖြတ်ကျော်သွားကြောင်းကို ဥပမာများဖြင့် မျှဝေခိုင်းပါ။ သူတို့အနေဖြင့် တခြားသူများဆီမှ အကူအညီတောင်းခံခြင်း ရှိမရှိကိုလည်း မေးပါ။

အဖြေနမူနာများမှာ

- တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူတို့၏ ခံစားချက်များနှင့် စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်း ပြောပြခြင်း
- အချိန်အချို့ယူပြီး အလုပ်မှအနားယူခြင်း

- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

၄။ ဤသို့ဆက်၍ ပြောပါ။

စိတ်သောကရောက်နေတဲ့လူတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုပေးတာက ကူညီပေးတဲ့သူအတွက် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာပါ ခက်ခဲနိုင်တယ်။ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ရတာ၊ စကားပြောရတာက ခက်ခဲတယ်။ ပြီးတော့ ခင်ဗျားအနေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှအကောင်းဆုံးအကူအညီပေးခဲ့ရင်တောင် ငါလုံလုံလောက်လောက်မလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်တစ်ခု ကျန်ခဲ့နိုင်သေးတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒတွေဖြစ်တဲ့ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နဲ့ ချိတ်ဆက်ပါ’ ကို ဒီမှာဖော်ပြထားသလိုမျိုး မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်တဲ့နေရာမှာလည်း အသုံးပြုနိုင်တယ်။ ခင်ဗျားတို့အနေနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ၊ စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်တုံ့ပြန်တတ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို မျှဝေခဲ့ပြီးပြီ။ အဲဒီအရာတွေက ခင်ဗျားတို့ ကြည့်ရှုနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုဥပမာတွေကိုလည်း ခင်ဗျားတို့မျှဝေခဲ့တယ်။ အဲဒါက ခင်ဗျား မိမိကိုယ်မိမိ နားထောင်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြသနေတာပဲ။ ခင်ဗျားတို့တွေအတွက် လုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ ချိတ်ဆက်တာတွေ ပါဝင်တယ်။

တခြားသူတွေကို ကူညီပေးတယ်ဆိုတာလည်း စိန်ခေါ်မှုဖြစ်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ အခုကနေစပြီး ခင်ဗျားတို့ အကူအညီမပေးခင်နဲ့ ပေးပြီးအချိန်နှစ်မျိုးစလုံးမှာ မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ဖို့အတွက် လုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေကို အာရုံစိုက်ကြရအောင်။

၅။ သင်တန်းသားများကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပြီး အခန်းတွင်း လှည့်ပတ်လျှောက်ခိုင်းပါ။ စိတ်သောကရောက်နေသူများကို PFA ပေးရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ဂရုစိုက်နိုင်သည်ဟု ထင်သည့် နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အချင်းချင်းစကားပြောခိုင်းပါ။ မတူညီသော အတွေးအမြင်များကို ကြားရရန်အတွက် မတူညီသောလူအချို့နှင့် စကားပြောခိုင်းပါ။

၆။ မိနစ်အနည်းငယ် ကြာမြင့်ပြီးနောက် သူတို့ လူများစွာနှင့် စကားပြောခွင့်ရပြီးသည့်အခါ လူတိုင်းကို စက်ဝိုင်းတွင်းသို့ ပြန်ခေါ်လိုက်ပါ။ သူတို့ပြောခဲ့သည့် အတွေးအမြင်အချို့ကိုမျှဝေပေးရန် ပြောပါ။ သူတို့ပြောသည့် ဥပမာများကို ကားချပ်ပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုပါ။

သင်တန်းသားများက အောက်ပါတို့ကို မဖော်ပြသွားပါက သင့်အနေဖြင့် ထပ်ထည့်ပေးနိုင်သည်။

- သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အကန့်အသတ်များကို သိပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အရည်အချင်းတို့၏ အကန့်အသတ်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် အထူးပြုအကူအညီများလိုအပ်လာချိန်တွင် မည်သူ့ဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေးရမည်ကို သိရှိခြင်း
- ကူညီရန်မသွားခင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်နှင့် တွဲလုပ်ရလျှင် သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုနှင့်အတူလုပ်ရမည်ဆိုပါက မည်သူနှင့် အတူအလုပ်လုပ်ရမည်၊ မည်သူက မည်သည့်ကဏ္ဍကို လုပ်ဆောင်မည် စသည်တို့ကို သိရှိထားခြင်း
- လွှဲပြောင်းပေးရန် လိုအပ်ပါက ဖုန်းဆက်ခေါ်ရန် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် အခြားတစ်ယောက်၏ ဖုန်းနံပါတ်ရှိထားခြင်း
- နယ်မြေတွင်း လွှဲပြောင်းမှုစနစ်များ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်ပတ်သတ်သော အခိုင်အမာဗဟုသုတများ ရှိထားခြင်း (ဥပမာ - မိသားစုနှင့်ကွဲကွာနေသော ကလေးတစ်ဦးကို တွေ့ပါက မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်ရမည်ကို သိထားခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ်

ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသောအကြမ်းဖက်ခံရကြောင်း
မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိခြင်း)

သင့်ထံ

ဖွင့်ဟလာပါက

၇။ အားလုံးက ကိုယ်စီထင်မြင်ချက်များကို မျှဝေပြီးချိန်တွင် သင်တန်းသားများကို ထပ်၍ လမ်းပတ်လျှောက်ရန် ပြောပါ။
သို့သော် သည်တစ်ခေါက်တွင် **PFA ပေးပြီးနောက်ပိုင်း** သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂရုစိုက်ရန် မည်သည့်အရာများလုပ်နိုင်ကြောင်းကို
ပြောရမည်ဖြစ်သည်။

၈။ ထပ်၍ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သူတို့သည် စကားဝိုင်းများစွာတွင်ပါပြီးကြောင်း တွေ့ရလျှင် အားလုံးကို
စက်ဝိုင်းတွင်းသို့ပြန်ခေါ်ပါ။ PFA ပေးပြီးနောက် သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နှင့်ပတ်သတ်သည့်
သူတို့၏အကြံဉာဏ်များကို မျှဝေရန် ပြောပါ။ ကားချပ်တစ်ခုပေါ်တွင် ဥပမာများကို စာရင်းပြုစုပါ။

သင်တန်းသားများဘက်မှ ဖော်ပြခြင်းမရှိပါက အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းပါ။

- တုံ့ပြန်မှုများကို သိမြင်ခြင်းနှင့် ခွင့်ပြုခြင်း - ဆိုလိုသည်မှာ PFA ပေးခြင်းကြောင့် စိတ်ခံစားချက်အပြောင်းအလဲများ
သို့မဟုတ် သင့်အား သက်ရောက်စေခဲ့သောနည်းလမ်းများကို သတိမူခြင်းနှင့် ၎င်းကို
အတွေ့အကြုံတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် လက်ခံခြင်း
- လွန်ကဲသော စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်ကုန်ခန်းမှု၏ လက္ခဏာများကို သိခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- လိုအပ်ပါက အထောက်အပံ့များ ရှာဖွေခြင်း - အခြားသူများထံမှ ထောက်ပံ့မှုကိုလိုအပ်လျှင် လိုအပ်သည်ဟု
အသိအမှတ်ပြုခြင်း (ဥပမာ - သင်ကြိုတွေ့ခဲ့ရသည့် အကြောင်းအရာများကို ပြောပြရန် အချိန်အချို့ယူခြင်း)
အခြားသူများထံမှ ထောက်ပံ့မှုများကို ဆွေးနွေးသည့်အချိန်တွင် မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထံမှ ကူညီပေးမှုသည် အရေးပါကြောင်း အလေးပေးပြောကြားပါ။
- မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်မှု နည်းဗျူဟာများကို သိရှိခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

၉။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ စားခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်း စသည်ဖြင့်
မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်း နည်းဗျူဟာများ၏ ကွဲပြားသောဥပမာများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး သင်တန်းသားများကို
မြန်ဆန်စွာအလေးအနက်စဉ်းစားမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

၁၀။ သင်သည် ယခု စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေမည့် တိုတောင်းသော
အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၁၂-၂။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း

ကြာချိန် (၁၀) မိနစ်

**ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို
ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤသည်ကို သတိထားပြီး ထိုကဲ့သို့သောသူအား မကောင်းသည့် သက်ရောက်မှုမဖြစ်စေရန်
သီးခြားနှစ်သိမ့်မှုပေးသော အပြုအမူမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။**

၁။ သင်တန်းသားများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မထိမိစေရန် ဘေးတွင် လုံလောက်သော နေရာလပ်တစ်ခုထားပြီး
စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်း ထိုင်စေပါ။ သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်စေပါ။

၂။ သူတို့ မတ်မတ်ထိုင်နေစဉ်၊ သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်နေစဉ် စက္ကန့် (၃၀) ခန့် ငြိမ်သက်နေရန်ပြောပါ။ သူတို့သည် သူတို့၏
ခြေထောက်နှင့် မြေပြင်၊ သို့မဟုတ် ထိုင်နေပါက ကုလားထိုင် နှင့် သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြား ဆက်သွယ်မှုကို
အာရုံစူးစိုက်ထားသင့်သည်။ အောက်မှမာကျောမှုနှင့်ဆက်သွယ်နေမှုကို အာရုံစိုက်ထားရန်ပြောပါ။

၃။ ယခု သူတို့၏ လက်တစ်ဖက်ကို ဗိုက်ပေါ် ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို သူတို့၏ရင်ဘတ်ပေါ် တင်ခိုင်းပါ။ သူတို့၏ အသက်ရှူခြင်းကို မပြောင်းလဲဘဲ ၎င်းကိုတိတိဆိတ်စွာ အာရုံစိုက်ခိုင်းပါ။ သူတို့၏ရင်ခေါင်းထဲသို့ လေရှူသွင်းသည့်အခါ သို့မဟုတ် ဗိုက်ထဲသို့ လေရောက်သွားသည့်အခါ သူတို့ သတိမမိသင့်ပါ။

၄။ သင်တန်းသားများအား ဖြည်းဖြည်းချင်း ဗိုက်ထဲသို့နက်ရှိုင်းစွာ လေရှူသွင်းရန်နှင့် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူထုတ်ရန်ပြောပါ။ ထိုသို့ မိနစ်အနည်းငယ် လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။

၅။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူခြင်းကို သတိထိန်းနိုင်မှုသည် စိတ်သောကရောက်ဖွယ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် မိမိကိုယ်မိမိ တည်ငြိမ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခြင်းဖြင့် ဤလှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ပါ။

၁၃။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း

ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းကို အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်တန်းသားများ လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်များကို တိုတောင်းသောသုံးသပ်ချက်တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအား ပိတ်သိမ်းခြင်း
လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (ဃ) လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာ

၁။ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုပုံစံ ထိုင်ခိုင်းပါ။

၂။ ယခုသည် (၂) ရက်တာသင်တန်းဖြစ်သည့် 'ကလေးများအတွက် PFA'၏ အဆုံးသတ်ကို ရောက်လာပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် အနာဂတ်တွင် သင်တန်းကို တိုးတက်မှုရှိစေရန် ကူညီနိုင်မည့် ထင်မြင်ချက်များပေးစေချင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ သင်တန်းသားများကို လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာများပေးပြီး ဖြည့်ခိုင်းပါ။ လူတိုင်းပြီးပါက ဖြည့်ပြီးပုံစံများကို ပြန်သိမ်းပါ။

၄။ လူအားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပြီး သူတို့လေ့လာခဲ့ရသော အဖိုးအတန်ဆုံး အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး စကားလုံးအနည်းငယ် မျှဝေစေခြင်းဖြင့် သင်တန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်မှတ်ချက်များကို ထည့်သွင်းပြောကြားပြီး အားလုံးကို ပါဝင်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်စကားဆိုပါ။

၅။ နှုတ်ဆက်စကားဆိုပြီး PFA နှင့်ပတ်သတ်သော နောက်ထပ်သင်တန်းများကို တက်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးများအကြောင်း အုပ်စုအား ပြောပြပါ။

နောက်ဆက်တွဲ

အချပ်ပို (က) - ရင်းနှီးမှုတိုးစေရန်နှင့် ရွှင်လန်းလာစေရန်တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများ

ဘောလုံးလှည့်စားမှု

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းတစ်ခုပုံစံ 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 စက်ဝိုင်းအကြီးကြီးတစ်ခုတွင် သင်နှင့်အတူ မတ်တပ်လာရန်ပြောပါ။ ယခု သင်သည် သူတို့၏ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် လျှင်မြန်စွာတုံ့ပြန်နိုင်မှုကို နှိုးဆွပေးမည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို လုပ်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အားလုံးကို သူတို့၏ ညာဘက်လက်ညှိုးအား မြှောက်ထားရန် ပြောပါ။ ယခု လူတိုင်းကို သူတို့၏ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကို မြှောက်စေပြီး သူတို့၏ ညီညာပြန့်ပြူးသောလက်ကို မျက်နှာမူလှန်လျက်အနေအထားဖြစ်အောင် လှည့်ဖို့ပြောပါ။ ယခု လူတိုင်း၏ ညာဘက်လက်ညှိုးကို ညာဘက်တွင်ရှိသော လူ၏ ဘယ်ဘက်ဖြန့်ထားသောလက်ဖဝါးပေါ်တွင် ညှပ်သောစွာ ထောက်ထားရန် ပြောပါ။ ထိုကဲ့သို့ စက္ကန့်အနည်းငယ်နေစေပြီး လူအားလုံး အနေအထားမှန်ကန်စွာလုပ်ထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ သင်က ‘ချိစ်’ (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 စက်ဝိုင်းတစ်ခုပုံစံ 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 နားချိန်များ အပါအဝင် သင်ရိုး (၃) အတွက် လေ့ကျင့်ရေးအချိန်ဇယား နမူနာနှစ်ခုဖြစ်သည်။ ပထမတစ်ခုသည် တစ်ရက်တာ သင်တန်းအတွက်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယတစ်ခုမှာ တစ်ရက်နှင့်နေ့တစ်ဝက်စာ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းအတွက်ဖြစ်သည်။ အချိန်ခွဲဝေပုံနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံကို သင်တန်းပံ့ပိုးသူများနှင့် သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်ပြီး ချိန်ညှိနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ရေး အချိန်ဇယား (၁) တစ်ရက်တာ သင်တန်း		
အချိန်	လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်	ပစ္စည်းကိရိယာများ
၈:၃၀ - ၉:၁၅	၁။ မိတ်ဆက်	ဘောလုံးတစ်လုံး လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များပါဝင်သော ကားချပ်များ (သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် မိတ္တူများ) စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ၊ ကားချပ်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ၊ တိပ်များ သို့မဟုတ် ပင်အပ်များ
၉:၁၅ - ၉:၃၅	၂။ ကလေးများအတွက် PFA က ဘာလဲ။	အချပ်ပို (၈ - ၁) PFA ဖော်ပြချက်များ (ဖော်ပြချက်တစ်ခုချင်းစီရရန် ဖြတ်ထုတ်ထားရန်) မည်သည့်အရာသည် PFA ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာသည် PFA မဟုတ်ကြောင်းကို စာရင်းပြုစုပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်များ၊ ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၉:၃၅ - ၉:၅၀	၃။ စိတ်သောကရောက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များ	ကားချပ်များ၊ ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၉:၅၀ - ၁၀:၅၀	၄။ စိတ်သောကရောက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏တုံ့ပြန်ပုံများ	အချပ်ပို (၈ - ၂) မတူညီသော အသက်အရွယ်အုပ်စုများအလိုက် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မိတ္တူများ အချပ်ပို (၈ - ၃) စိတ်သောကရောက်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်ပုံ မိတ္တူများ
၁၀:၅၀ - ၁၁:၀၅	နားချိန်	
၁၁:၀၅ - ၁၁:၃၅	၅။ PFA ကို လိုအပ်သော ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ရှာဖွေသတ်မှတ်ခြင်း	ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၁၁:၃၅ - ၁၁:၅၅	၆။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ။	အချပ်ပို (၈ - ၄) ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ ကတ်များ (ကတ် ၃ စုံပြုလုပ်ထားရန်)
၁၁:၅၅ - ၁၂:၅၅	၇။ ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း	အချပ်ပို (၈ - ၅) စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုအတွက် အကူအညီဖြစ်သော နည်းစနစ် (၇) မျိုး (ကဏ္ဍအလိုက် ဖြတ်ထားရန်)

၁၂:၅၅ - ၁၃:၅၅	နေ့လယ်စာစားချိန်	
၁၃:၅၅ - ၁၄:၅၅	၈။ 'ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ' တို့ကို သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း	မရှိပါ
၁၄:၅၅ - ၁၄:၄၀	၉။ လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများကို ဖန်တီးခြင်း	အချပ်ပို (ဂ - ၆) လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်ပြများကို ပြုစုခြင်း၏ မိတ္တူများ စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ အခန်း (၉) တွင် အုပ်စုအလိုက် ဖန်တီးပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြနမူနာ မိတ္တူများ အချပ်ပို (ဂ - ၇) သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ
၁၄:၄၀ - ၁၄:၅၅	နားချိန်	
၁၄:၅၅ - ၁၅:၅၅	၁၀။ PFA သရုပ်ဖော်ခြင်း	အခန်း (၉) တွင် အုပ်စုအလိုက် ဖန်တီးပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြနမူနာ မိတ္တူများ အချပ်ပို (ဂ - ၇) သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ
၁၅:၅၅ - ၁၆:၁၀	နားချိန်	
၁၆:၁၀ - ၁၇:၁၀	၁၁။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများ	ကားချပ်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ အချပ်ပို (ဂ - ၈) မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု ရရှိနိုင်ပါက လက်ရှိဒေသတွင်း လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ
၁၇:၁၀ - ၁၇:၅၅	၁၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း	ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၁၇:၅၅ - ၁၈:၁၀	၁၃။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း	အချပ်ပို (ဃ)လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာ

လေ့ကျင့်ရေး အချိန်ဇယား (၂)တစ်ရက်နှင့် နေ့တစ်ဝက်တာ သင်တန်း		
အချိန်	လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်	ပစ္စည်းကိရိယာများ
ပထမနေ့		
၉:၀၀ - ၉:၄၅	၁။ မိတ်ဆက်	ဘောလုံးတစ်လုံး လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များပါဝင်သော ကားချပ်များ (သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် မိတ္တူများ) စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ၊ ကားချပ်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ၊ တိပ်များ သို့မဟုတ် ပင်အပ်များ
၉:၄၅ - ၁၀:၀၅	၂။ ကလေးများအတွက် PFA က ဘာလဲ။	အချပ်ပို (ဂ - ၁) PFA ဖော်ပြချက်များ (ဖော်ပြချက်တစ်ခုချင်းစီကို ဖြတ်ထုတ်ထားရန်)

		မည်သည့်အရာသည် PFA ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာသည် PFA မဟုတ်ကြောင်းကို စာရင်းပြုစုပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်များ၊ ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၁၀:၀၅ - ၁၀:၂၀	၃။ စိတ်သောကရောက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များ	ကားချပ်များ၊ ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၁၀:၂၀ - ၁၀:၃၅	နားချိန်	၁၅
၁၀:၃၅ - ၁၁:၃၅	၄။ စိတ်သောကရောက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏တုံ့ပြန်ပုံများ	အချပ်ပို (၈ - ၂) မတူညီသော အသက်အရွယ်အုပ်စုများအလိုက် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မိတ္တူများ အချပ်ပို (၈ - ၃) စိတ်သောကရောက်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်ပုံ မိတ္တူများ
၁၁:၃၅ - ၁၂:၀၅	၅။ PFA ကို လိုအပ်သော ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ရှာဖွေသတ်မှတ်ခြင်း	ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၁၂:၀၅ - ၁၃:၀၅	နေ့လယ်စာစားချိန်	၆၀
၁၃:၀၅ - ၁၃:၂၅	၆။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ	အချပ်ပို (၈ - ၄) ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ ကတ်များ (ကတ် ၃ စုံပြုလုပ်ထားရန်)
၁၃:၂၅ - ၁၄:၂၅	၇။ ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း	အချပ်ပို (၈ - ၅) စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုအတွက် အကူအညီဖြစ်သော နည်းစနစ် (၇) မျိုး (ကဏ္ဍအလိုက် ဖြတ်ထားရန်)
၁၄:၂၅ - ၁၄:၄၀	နားချိန်	၁၅
၁၄:၄၀ - ၁၅:၁၀	၈။ 'ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ' တို့ကို သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း	မရှိပါ။
၁၅:၁၀ - ၁၅:၂၅	၉။ လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်များအား ပြုစုခြင်း	အချပ်ပို (၈ - ၆) လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်များ ပြုစုခြင်း ၏ မိတ္တူများ စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ
၁၅:၂၅ - ၁၅:၄၀	ပထမနေ့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	သုံးသပ်သည့်နည်းလမ်းအပေါ်တွင် မူတည်သည်။
ဒုတိယနေ့		
၀၉:၀၀ - ၀၉:၁၅	ပထမနေ့၏ အကြောင်းအရာများကို ပြန်နွှေးခြင်းနှင့် ဒုတိယနေ့အတွက်	ပြန်နွှေးခြင်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်းနည်းလမ်းများအပေါ်တွင် မူတည်သည်။

	မိတ်ဆက်ခြင်း	
၀၉:၁၅ -၁၀:၁၅	၁၀။ PFA သရုပ်ဖော်ခြင်း	အခန်း (၉) တွင် အုပ်စုအလိုက် ဖန်တီးပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြန့်ပွားမှု မိတ္တူများ အချပ်ပို (၈ - ၇) သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ
၁၀:၁၅ -၁၀:၃၀	နားချိန်	၁၅
၁၀:၃၀ -၁၁:၃၀	၁၁။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများ	ကားချပ်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ အချပ်ပို (၈ - ၈) မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု ရရှိနိုင်ပါက လက်ရှိဒေသတွင်း လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ
၁၁:၃၀ -၁၁:၄၅	၁၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း	ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ
၁၁:၄၅ -၁၂:၀၀	၁၃။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း	အချပ်ပို (၁၁)လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာ

အချပ်ပို (ဂ) လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး အရင်းအမြစ်များ

၁။ PFA ဖော်ပြချက်များ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - ပရင့်ထုတ်ပြီး အခန်း (၂) တွင် အသုံးပြုရန်အတွက် ဖော်ပြချက်တစ်ခုစီအဖြစ် ညှပ်ထားပါ။ သင်၏ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းအုပ်စုရှိ သင်တန်းသားများအားလုံးအတွက် မိတ္တူများလုံလုံလောက်လောက် ထုတ်ထားပါ။ အချို့သောဖော်ပြချက်များသည် ထပ်နေနိုင်သည်။

PFA သည် ကျွမ်းကျင်သူများသာလုပ်သည့်အရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။
PFA သည် စိတ်သောကရောက်ရသည့်ဖြစ်ရပ်အကြောင်း အသေးစိတ်ကျသော ဆွေးနွေးမှုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းသည်။
PFA သည် ကလေးများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား သူတို့တွင် မည်သည့်ကိစ္စများဖြစ်ခဲ့သည်ကို ဆန်းစစ်ရန် မေးမြန်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် ကလေးများကို ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် ကလေးများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို သူတို့၏ခံစားချက်များနှင့် တုံ့ပြန်မှုများအား မျှဝေပေးရန် ဖိအားပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား လက်ငင်းအခြေခံလိုအပ်ချက်များ (အစားအစာ၊ ရေ၊ စောင့်သို့မဟုတ် အမိုးအကာ) ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ကူညီခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား စကားပြောရန် ဖိအားပေးခြင်းမပြုဘဲ နားထောင်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် ကလေးများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများအပေါ် အသေးစိတ်များကို ပြောရန် ဖိအားပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အကဲဖြတ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် ကလေးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှုကို ခံစားရစေရန် ကူညီပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် ကျွမ်းကျင်သူများပေးသော အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုထုံးကို ဆိုလိုသည်။
PFA သည် လူများကို သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လူမှုရေး အထောက်အပံ့များ ရရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

၂။ ကလေးများ၏ သိမြင်တတ်ကျွမ်းမှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုအသိ ဖွံ့ဖြိုးမှု

သိမြင်တတ်ကျွမ်းမှုဖွံ့ဖြိုးမှု	စိတ်ခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးမှု	လူမှုအသိဖွံ့ဖြိုးမှု
မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ (၀-၂ နှစ်)		
လူမျက်နှာများကို စေ့စေ့ကြည့်ကာ ရွေးလျားနေသော အရာဝတ္ထုများကို လိုက်ကြည့်သည်။ ရင်းနှီးနေသော အရာဝတ္ထုများနှင့် ခပ်လှမ်းလှမ်းမှလူများကို မှတ်မိသည်။ အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများ နာမည်ကြားလျှင် ၎င်းတို့ကို ညွှန်ပြသည်။ အသက်နှစ်နှစ်အရွယ်တွင် ရင်းနှီးသောလူများ၊ အရာဝတ္ထုများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၏ နာမည်များကို မှတ်မိသည်။ စကားလုံးတစ်လုံးတည်းဖြင့် များစွာသောစကားလုံးများကို (၁၅-၁၈ လခန့်တွင်) ပြောနိုင်လာသည်။ အသက်နှစ်နှစ်အရွယ်တွင် ယုံတမ်းကစားနည်းများကို စတင်ကစားသည်။ ရိုးရှင်းသော စကားစုများ (၁၈-၂၄ လခန့်တွင်)ကို အသုံးပြုလာသည်။ စကားပြောရာတွင် ကြားထားသော စကားလုံးများကို ထပ်ခါတလဲလဲပြောသည်။	ကလေးငယ်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် စိတ်ခံစားမှုအရ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သံယောဇဉ်တွယ်လာသည်။ သံယောဇဉ်တွယ်ငြိခြင်း အသက် (၈) လဝန်းကျင်တွင် ကလေးသည် သူ၏ပင် တိုင်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့် ခွဲထားခံရပါက စိတ်ပူပန်လာတတ်သည်။ ဒုတိယမြောက်နှစ်အတွင်း ကလေးသည် အမှီအခိုကင်းမှုနှင့် ကပ်တွယ်မှုအကြား အပြန်ပြန်အလှန်လှန် သွားနေမည်။ အမှီအခိုကင်းမှုကို ပို၍ဖော်ပြလာသည်။	လူမှုအသိ ပြုံးပြခြင်း စတင်လာသည်။ အခြားသူများနှင့် ကစားနေရလျှင် ပျော်ရွှင်နေပြီး ကစားခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါက ငိုနိုင်သည်။ မျက်နှာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းနှင့် ပိုမိုဆက်သွယ်ဖော်ပြလာသည်။ အထူးသဖြင့် လူကြီးများနှင့် အသက်ပိုကြီးသောကလေးများစသည့် အခြားသူများ၏ အပြုအမူများအတိုင်း လိုက်လုပ်တတ်လာသည်။ ကလေးသည် အခြားသူများမှ သူ့ကိုယ်သူ့ခွဲခြားပြီး သတိထားမိမှု မြင့်တက်လာသည်။ အခြားကလေးများနှင့် အဖော်ဖြစ်မှုအပေါ် စိတ်အားထက်သန်မှု မြင့်တက်လာသည်။
မူကြိုအရွယ် (၃-၆ နှစ်)		
အသက် ၃-၄ နှစ်အရွယ်တွင် ရုပ်ပုံ ၃-၄ ပုံဆက် ကစားနည်းများကို ပြီးမြောက်အောင် ကစားနိုင်လာသည်။ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အရောင်အရ မတူညီသော အရာဝတ္ထုနှစ်ခုဟူသော အသိကို နားလည်လာသည်။ “တူညီခြင်း” နှင့် “ကွာခြားခြင်း” ဟူသော အသိပညာကို နားလည်လာသည်။	ရင်းနှီးသော ကစားဖော်များကို ချစ်ခင်မှုပြသပြီး အတွေ့အကြုံအသစ်များကို စိတ်ဝင်စားသည်။ စိတ်ကူးယဉ်ကစားနည်းများတွင် ပိုမိုတီထွင်နိုင်လာသည်။ ပိုမို အမှီအခိုကင်းလာသည်။ များစွာသော မရင်းနှီးသည့်ပုံရိမ်များကို ‘မကောင်းဆိုးဝါး’ များဖြစ်နိုင်သည်ဟု	လူကြီးများနှင့် ကစားဖော်များကို အတုခိုးတတ်လာသည်။ ဂိမ်းဆော့ရာတွင် အလှည့်ကျဆော့နိုင်လာသည်။ ‘ငါ့ဟာ နှင့် နင့်ဟာ’ ဟူသော သဘောကို နားလည်လာသည်။ အသက် ၅-၆ နှစ်အရွယ် သူငယ်ချင်းများကို စိတ်ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးချင်သည်။ အခြားသူများနှင့်

သဒ္ဒါအခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ကျွမ်းကျင်လာသည်။ စကားလုံး ငါးလုံးမှခြောက်လုံးအထိပါဝင်သော စာကြောင်းများကို ပြောလာသည်။ ပုံပြင်များကို ပြောသည်။ အချိန်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး ပို၍ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်လာသည်။ ပုံပြင်တစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ပြန်လည်အမှတ်ရသည်။ တူညီခြင်း/ကွဲပြားခြင်း၏ သဘောတရားကို နားလည်လာသည်။ စိတ်ကူးယဉ်ကစားနည်းများကို ဆော့လာသည်။ ၅-၆ နှစ် : တစ်ဆယ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ အရာဝတ္ထုများကို ရေတွက်နိုင်လာသည်။ အနည်းဆုံး အရောင် (၄)ရောင်အထိ မှန်ကန်စွာ နာမည်ပြောနိုင်လာသည်။ အချိန်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး ပို၍ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်လာသည်။ နေ့စဉ်အိမ်တွင်းအသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများ(ငွေ၊ အစားအစာ၊ အသုံးအဆောင်များ) အကြောင်း သိသည်။	စိတ်ကူးပုံဖော်ကြသည်။ သူ့ကိုယ်သူ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် ခံစားချက်များပါဝင်သည့် လူတစ်ယောက်လုံးအဖြစ် မြင်သည်။ အမှီအခိုကင်းမဲ့မှုကို ပို၍ပြသလာပြီး ဘေးအိမ်မှ အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်ဆီသို့ တစ်ဦးတည်းတောင်မှ အလည်သွားနိုင်လာသည်။	ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပြီး ပဋိပက္ခများအတွက် အဖြေရှာရန် ညှိနှိုင်းတတ်လာသည်။ အသက် ၅-၆ နှစ်အရွယ် စည်းမျဉ်းများကို ပို၍ သဘောတူလိုက်နာတတ်လာသည်။ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကခုန်ခြင်းနှင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်းကို သဘောကျသည်။ အသက် ၅-၆ နှစ်အရွယ် လက်တွေ့နှင့် စိတ်ကူးယဉ်မှုကို ပို၍ ခွဲခြားနိုင်လာသည်။
---	--	--

သိမြင်တတ်ကျွမ်းမှုဖွံ့ဖြိုးမှု	စိတ်ခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးမှု	လူမှုအသိဖွံ့ဖြိုးမှု
အလယ်တန်း ကလေးအရွယ် (၇-၁၂ နှစ်)		
အချက်အလက်များကို စိတ်ဝင်စားသည်။ မတူညီသည့် အခြားရှုထောင့်များကို နားလည်စပြုလာပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းရန်အတွက် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုကို စတင်အသုံးပြုလာသည်။ ခြုံငုံ၍ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုပြုခြင်းသည် လည်း ဤအဆင့်တွင် ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ကလေးသည် စွန့်စားလိုစိတ်ရှိပြီး တီထွင်နိုင်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံကြောင့် အကျိုးများရတတ်သည်။ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုကာလ ပိုတိုးလာသည်။	မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားမှု နည်းပါခြင်း သို့မဟုတ် မြင့်မားခြင်း၏ လက္ခဏာများသည် ပိုမိုထင်ရှားလာသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်လာသည်။	ရွယ်တူအုပ်စု၏အသိအမှတ်ပြုမှုသည် တဖြည်းဖြည်း ပိုအရေးကြီးလာသည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ကြွပ်ခံရမည်ကို ကြောက်လာသည်။ ယဉ်ကျေးမှုစလေ့နှင့် လူမှုရေးစံသတ်မှတ်ချက်များကို နားလည်လာသည်။
ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (၁၃-၁၈ နှစ်)		
စိတ်ကူးယဉ်တွေးခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တွေးခြင်းတို့ရှိလာသည်။ လူငယ်များသည် အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ဆင်ခြင်မှုများကို အသုံးပြုနိုင်လာသည်။	အနာဂတ်ကို စတင်မြင်နိုင်လာပြီး ၎င်းနှင့်ပတ်သတ်၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနှစ်မျိုးစလုံးကို ခံစားရနိုင်သည်။ ကြီးကောင်ဝင်ချိန်၌ မိဘများနှင့် ပြင်းထန်သော ပဋိပက္ခများ လျော့နည်းလာသည်။ သို့သော် စိတ်ခံစားချက် အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်းနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းများသည်လည်း ၎င်းဖြစ်စဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။	သူရဲကောင်းများ၊ စံပြပုဂ္ဂိုလ်များရှိလာပြီး ခိုင်မာသော သတ်မှတ်ချက်များရှိလာသည်။ ငယ်ရွယ်သော ဆယ်ကျော်သက်များအဖို့ သူတို့ထံတွင် မကောင်းသောအရာများမဖြစ်လာနိုင်ဟု တွေးခြင်းသည် အဖြစ်များသောတွေးခေါ်မှုဖြစ်သည် ။ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန် စိတ်ဝင်စားလာကြသည်။

၃။ စိတ်သောကရောက်မှုဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်မှု

အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအားလုံးတွင် အတွေ့ရများသည့် လူမှုစိတ်ပူပန်သောကရောက်မှုများ၏ လက္ခဏာများ
စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ် ထပ်မံဖြစ်လာမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း ချစ်ခင်ရသူများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် ကွဲကွာရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှု အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ စိတ်ခံစားချက် အပြောင်းအလဲများဖြစ်ခြင်း
၀-၂ နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးများတွင် အတွေ့ရများသော စိတ်သောကရောက်မှု၏ လက္ခဏာများ
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ကပ်တွယ်နေခြင်း ပို၍အသက်ငယ်စဉ်အချိန်များကို ပြန်ရောက်သွားသကဲ့သို့ ပြုမူခြင်း အိပ်ပုံ၊ စားပုံများ ပြောင်းလဲလာခြင်း ငိုခြင်းနှင့် ဆတ်ဆတ်ထိမခံဖြစ်ခြင်း ယခင်က မကြောက်ခဲ့ဖူးသည့်အရာများကို ကြောက်နေခြင်း လွန်ကဲစွာ တက်ကြွနေခြင်း ကစားသည့် လှုပ်ရှားမှု၊ ပုံစံများ ပြောင်းလဲလာခြင်း ယခင်ကထက် ပို၍ ဆန့်ကျင်လာခြင်းနှင့် ပို၍ တောင်းဆိုတတ်လာခြင်း သို့မဟုတ် ပူးပေါင်းပါဝင်မှုလွန်ကဲလာခြင်း အခြားလူများ၏ တုံ့ပြန်မှုများအပေါ် အလွန်အမင်း ခံစားတတ်လာခြင်း
၃-၆ နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးများတွင် အတွေ့ရများသော စိတ်သောကရောက်မှု၏ လက္ခဏာများ
မိဘများ သို့မဟုတ် အခြားလူကြီးများအပေါ် စတင်ကပ်တွယ်ခြင်း လက်မစုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပို၍ ငယ်ရွယ်သော အပြုအမူများသို့ ပြန်ပြောင်းပြုမူခြင်း စကားမပြောတော့ခြင်း တက်ကြွမှုမရှိတော့ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်းတက်ကြွနေခြင်း ကစားခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဂိမ်းများကို ထပ်တလဲလဲ ကစားနေခြင်း မကောင်းသည့်အရာများ ဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေပြီး စိတ်ပူပန်နေခြင်း အိမ်မက်ဆိုးများသကဲ့သို့ အိပ်စက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့်အရာများနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း စားသောက်မှုပုံစံများ ပြောင်းလဲခြင်း စိတ်ရှုပ်ထွေးလွယ်လာခြင်း ကောင်းမွန်စွာ အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏နေရာကဏ္ဍများကို ယူခြင်း ဆတ်ဆတ်ထိမခံအပြုအမူများကို ပြသခြင်း
၇-၁၂ နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးများတွင် အတွေ့ရများသော စိတ်သောကရောက်မှု၏ လက္ခဏာများ
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်များ ပြောင်းလဲခြင်း ရှုပ်ထွေးသည့် စိတ်ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများ လူမှုဆက်ဆံရေးမှ ရှောင်ဖယ်ခြင်း

ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအကြောင်းကို ထပ်တလဲလဲပြောခြင်း ကျောင်းသွားရန် တွန့်ဆုတ်နေခြင်း ကြောက်ရွံ့မှုကို ခံစားရခြင်းနှင့် ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း မှတ်ဉာဏ်၊ စူးစိုက်မှုနှင့် အာရုံစိုက်ခြင်းအပေါ် မကောင်းသည့်သက်ရောက်မှုတစ်ခုကို တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း အိပ်စက်ခြင်းနှင့် စားချင်စိတ်တွင် အနှောင့်အယှက်များဖြစ်ခြင်း ဒေါသထွက်နေခြင်း၊ ဆတ်ဆတ်ထိမခံပြုမှုခြင်း သို့မဟုတ် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
၁၃-၁၈ နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးများတွင် အတွေ့ရများသော စိတ်သောကရောက်မှု၏ လက္ခဏာများ
ပြင်းထန်သော ပူဆွေးသောကကို ခံစားရခြင်း မဝံ့မရဲခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့သည် ထိခိုက်ခံခဲ့ရသော အခြားသူများကို မကူညီနိုင်ခဲ့သောကြောင့် အပြစ်ရှိစိတ်နှင့် ရှက်စိတ်ကို ခံစားရခြင်း အခြားနစ်နာသူများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး လွန်ကဲသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ပြသခြင်း ကိုယ့်အတွက်သာသိတတ်လာခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ သနားတတ်လာခြင်း အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရေးတွင် အပြောင်းအလဲများကို တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း တိုး၍စွန့်စားမှုပြုခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပျက်စီးစေခြင်းနှင့် ရှောင်ဖယ်သော အပြုအမူများ သို့မဟုတ် စိတ်လိုက်မာန်ပါ အပြုအမူများ ပြသခြင်း သူတို့၏ ကမ္ဘာကြီးအပေါ် ရှုမြင်သည့်အမြင်တွင် အဓိကပြောင်းလဲမှုများဖြစ်လာခြင်း လက်ရှိနှင့် အနာဂတ်နှင့်ပတ်သတ်၍ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သည့် ခံစားမှုများရနေခြင်း လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား အာခံလာခြင်း လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက် သက်တူရွယ်တူများအပေါ် ပို၍မှီခိုလာခြင်း

၄။ ‘ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ကတ်များ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - အုပ်စုတစ်စုကို တစ်စုံစီဖြင့် ကတ် (၃) စုံကို ပရင့်ထုတ်ထားပါ။

ဘာဖြစ်ခဲ့သည်၊ ဘာဖြစ်နေသည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များ ရှာဖွေခြင်း	ကလေး သို့မဟုတ် မိဘအား ချဉ်းကပ်ခြင်း	သတင်းအချက်အလက်များ ရယူရန် နစ်နာသူများအား ကူညီပေးခြင်း
အကူအညီလိုအပ်နေသူများအား ရှာဖွေခြင်း	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မိတ်ဆက်ခြင်း	ချစ်ခင်ရသူများ၊ လူမှုရေး အထောက်အပံ့များနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း
ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံမှုကိုထိပါးစေသည့်အရာများကို အကဲဖြတ်သတ်မှတ်ခြင်း	အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်း	လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများအား ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီခြင်း
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအား စစ်ဆေးခြင်း	ကလေး၏တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ခံစားချက်များကို လက်ခံပေးပြီး အတည်ပြုပေးခြင်း	ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားသောအကူအညီများ ရယူနိုင်ရန် ကူညီခြင်း
လက်ငင်းဖြစ်ပြီး လက်တွေ့ကျသော ကာကွယ်ရေးလိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်သတ်မှတ်ခြင်း	ကလေး သို့မဟုတ် မိဘကို စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း	ကလေးက မည်သူနှင့်အတူရှိနေသလဲ သို့မဟုတ် တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေသလားဆိုသည်ကို ရှာဖွေခြင်း
စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို အကဲဖြတ်ခြင်း	အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်သော မေးခွန်းများဖြင့် လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း	လိုအပ်ချက်နှင့် ပြဿနာများကို ကူညီအဖြေရှာပေးခြင်း

၅။ စိတ်သောကရောက်နေသောကလေးများနှင့်ဆက်သွယ်ရန် အထောက်အကူပြုသည့် နည်းစနစ် (၇) မျိုး

ပံ့ပိုးသူ၏ မှတ်စု - လက်ကမ်းစာစောင်များကို ပရင့်ထုတ်ပြီး အုပ်စုတစ်စုလျှင် ဆက်သွယ်မှုနည်းစနစ်တစ်ခု ပေးနိုင်ရန် ကဏ္ဍ (၇) ခုကို တစ်ခုစီ ဖြတ်ထုတ်ထားပါ။

ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်သော စွမ်းရည်များ

၁။ ကနဦးထိတွေ့ဆက်ဆံမှု - မိမိကိုယ်မိမိ မိတ်ဆက်ခြင်း

သင်မည်သူဖြစ်ကြောင်းနှင့် ထိုနေရာတွင် သင်ဘာလာလုပ်ကြောင်းရှင်းပြခြင်းဖြင့် အမြဲတမ်း စတင်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် ဤသို့ပြောနိုင်သည်။

သင့်ရဲ့နာမည်က ဘယ်သူလဲ

သင်က ဘယ်သူ့အတွက် အလုပ်လုပ်တာလဲ

သင်ဘာလို့ ထိုနေရာမှာ ရှိနေတာလဲ

ညင်သာစွာ၊ ဖြေးညင်းစွာနှင့် တည်ငြိမ်စွာ စကားပြောပါ။ သင်နှင့်ထိုလူသည် တစ်ပြေးတည်းဖြစ်စေရန် ထိုလူ၏နံဘေးတွင် ထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မိဘ သို့မဟုတ် ကလေးကို စကားပြောရန် ကြိုးစား၍ဒူးထောက်ထိုင်ချပါ။ သင်၏ခလေးထုံးတမ်းအရ သင့်တော်ပါက မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် မိဘ သို့မဟုတ် ကလေး၏လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထိုလူကို ဖက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပုခုံးပေါ်လက်တင်ပေးခြင်းစသည်ဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှုပြုလုပ်ပေးပါ။

ကလေးက သင့်ကိုသိနေလျှင်တောင် ထိုအရာသည် သူတို့အနေဖြင့် ရောက်နေသောအခြေအနေတစ်ခုတွင် သင်၏အခန်းကဏ္ဍ သို့မဟုတ် တာဝန်ကို သိနေသည်ဟု မဆိုလိုနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကလေးအတွက် သင်လုပ်ဆောင်ပေးရမည့်ကဏ္ဍသည် မည်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် “ဒီလိုမျိုး ခက်ခဲတဲ့အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍက စခန်းမှာ

ကလေးတွေနဲ့စကားပြောပေးပြီးတော့ ဒါက ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ကူညီပေးနိုင်တဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်များရှိနေမလားဆိုတာကို ကြည့်ရမှာဖြစ်တယ်။”

ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်သော စွမ်းရည်များ

၂။ သတင်းအချက်အလက်ရယူခြင်း (အတည်ပြုရန် မေးခွန်းများမေးခြင်း)

အခြေအနေကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေရန် အဖွင့်မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပေးပါ။ အဖွင့်မေးခွန်းများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ‘ဟုတ်တယ်’ သို့မဟုတ် ‘မဟုတ်ဘူး’ ဖြင့် ဖြေ၍မရနိုင်သော မေးခွန်းများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် ‘ဘယ်အချိန်’၊ ‘ဘယ်နေရာ’၊ ‘ဘယ်အရာ’ နှင့် ‘ဘယ်သူ’ စသည့်စကားလုံးများနှင့် စတင်သည်။

ကလေးများကို သူတို့၏ ရှုထောင့်မှနေ၍ သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အသုံးအနှုန်းများနှင့် သူတို့၏ဇာတ်ကြောင်းကို ပြောပြရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ‘အဲဒါဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ မင်းကဘယ်နေရာမှာ ရှိနေခဲ့တာ’လဲ သို့မဟုတ် ‘ဒီနေ့ဘာမှမစားဘဲနေတော့ ဘယ်လိုနေလဲ’ စသည်ဖြင့် ပြောပါ။

အတည်ပြုမေးခွန်းနမူနာများမှာ ‘... နဲ့ ပတ်သတ်ပြီး မင်းရဲ့ထင်မြင်ချက်ကို ထပ်ကြားဖို့ ငါစိတ်ဝင်စားတာ’ နှင့် ‘မင်းပြောတာက...’ ‘မင်းဆိုလိုတာက...’ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ထိုသို့မေးခွန်းများသည် ကလေးပြောပြသည့်ဇာတ်ကြောင်းက အဆက်အစပ်မရှိဟုထင်ရသည့် အခြေအနေများတွင် အသုံးဝင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲနှင့် သူတို့၏ခံစားချက်၊ အတွေးများနှင့်ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းဖော်ပြပေးနိုင်သည်။ မေးခွန်းများမေးသည့်အခါ အဖြေအသေးစိတ်အတွက် အစ်အောက်မမေးမိစေရန် သတိထားပါ။ အကျပ်အတည်းတစ်ခုတွင် သင်သည် ကလေး သို့မဟုတ် လူကြီးကို ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုသည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး အသေးစိတ်မေးရန်မဟုတ်ဘဲ သူတို့၏ စိတ်သောကကို ကူညီလျှော့ချပေးရန်အတွက် ရောက်နေသည်ကို သတိရပါ။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ထပ်၍မေးမြန်းခြင်းဖြစ်သည့် အစ်အောက်မေးမြန်းခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်တစ်ခုအပြီး ကနဦးအဆင့်တွင် လူကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။ ၎င်းအစား သင်၏နားထောင်မှုစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ပြီး ထိုသို့အခြေအနေမျိုးတွင် ကလေး သို့မဟုတ် လူကြီးက ဖော်ပြသည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုသာ အာရုံစိုက်သင့်သည်။

ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်သော စွမ်းရည်များ

၃။ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်း

ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်း တစ်စုံတစ်ယောက် ပြောသည့်စကားကို ပုံမှန်နားထောင်နေခြင်းထက် များစွာပိုသည်။ ၎င်းတွင် နှုတ်အားဖြင့်နားထောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့်နားထောင်ခြင်း ဟူ၍ ပါဝင်သည်။

ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့်နားထောင်မှုစွမ်းရည်

ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့်နားထောင်ခြင်းကို ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ မျက်လုံးခြင်းဆုံကြည့်ခြင်း၊ လူတစ်ယောက်နှင့် အခြားတစ်ယောက်ကြားမှ နေရာလပ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား၊ တစ်ဖက်လူအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် သင့်တော်မည်ဆိုပါက ဆက်သွယ်မှုရရန်အတွက် ထိတွေ့ခြင်းစသည်တို့နှင့် သရုပ်ဖော်ပြသသည်။ ထိုစွမ်းရည်များဖြင့် သင်သည် ကလေးပြောနေသည့် အကြောင်းအရာများကို နားထောင်နေကြောင်း၊ အာရုံစိုက်နေကြောင်းကို ပြသနိုင်သည်။ အာရုံပျံ့လွင့်စေသည့်အရာအားလုံးကို ပိတ်ဆို့ထားပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အေးချမ်းသောနေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပြီး သင်၏မိဘိုင်းဖုန်းကို ပိတ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် အသံပိတ်ထားပါ။ စကားအများကြီး မပြောဘဲ နားထောင်ပေးပါ။ ငြိမ်သက်စွာနေပြီး ကလေးအား အနှောက်အယှက်ကင်းကင်းဖြင့် စကားပြောခွင့်ပေးပါ။

သင်၏ ကိုယ်ဟန်အမူအရာကို သတိထားပြီး ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များနှင့်အညီ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို သင့်တော်စွာ ပြုမူပါ။ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းအရ သင့်တော်ပါက မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်ပါ။ သင်နှင့်ကလေးကို တစ်ညီတည်းဖြစ်စေရန် ထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်ခြင်းပုံစံမျိုးဖြင့် နေရာယူပါ။ အသက်အရွယ်၊ ကျား/မနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတို့အပေါ်မူတည်ပြီး ကလေး၏ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကို သတိမူပေးပါ။ ကလေးနှင့် တည့်တည့်မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြစ်မည့်အနေအထားသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မြိမ်းခြောက်သကဲ့သို့ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ၎င်းကိုရှောင်၍ ကလေးနှင့်ထောင့်ကျသောနေရာတွင် ထိုင်ရန်လိုအပ်နိုင်သည်။

သင်သည် ဘာသာပြန်တစ်ယောက်နှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ရလျှင် ထိုဘာသာပြန်သည်လည်း ၎င်းစွမ်းရည်များကို သေချာစွာသတိချပ်ရန်လိုသည်။

နှုတ်အားဖြင့် နားထောင်မှုစွမ်းရည်

ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်း၏ နှုတ်ပါဝင်သည့်နားထောင်မှုစွမ်းရည်များသည် အခြေအနေကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန် မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုသူပြောသည့်စကားများကို သင့်ကိုယ်ပိုင်စကားဖြင့် ပြန်ဆိုခြင်းနှင့် အနှစ်ချုပ်ခြင်း (နားလည်ခြင်းကို အတည်ပြုရန်) နှင့် နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းနှင့် အထောက်အပံ့ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အခြေအနေကိုရှင်းလင်းစေရန် မေးခွန်းများမေးခြင်းသည် ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်း၏ အခရာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ရခြင်းမှာ ကူညီသူအား ဘာကိစ္စများဖြစ်ခဲ့သည်၊ ကလေး သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက ဘာကိုလိုအပ်သည်စသည်တို့ကို ကောင်းမွန်စွာနားလည်သဘောပေါက်စေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မေးခွန်းများမေးရာတွင် ဝေဖန်ခြင်းမပြုရန်နှင့် စည်းလွတ်ဝါးလွတ်မမေးရန်ဖြစ်ပြီး ထိရဲလွယ်သည့်မေးခွန်းများမေးသည့်အခါ ကလေး သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ အတွေ့အကြုံကိုလိုက်ပြီး လေးစားသမှုရှိရန်ပင်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်စကားဖြင့်ပြန်ဆိုခြင်းဟူသည် ကလေး သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက ပြောခဲ့သော အဓိကစကားလုံးများကို ထပ်၍ပြန်ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ မှန်ကွဲသို့လုပ်ဆောင်ပါ - စက်တစ်လုံး သို့မဟုတ် ကြက်တူရွေးနှုတ်တိုက်နည်းကဲ့သို့ အတိအကျပြန်ဆိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကလေးကဲ့သို့ တူညီသောစကားသုံးနှုန်းမှုမျိုးဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုခြင်းသည် ကလေးအား သင်သည် သူပြောစကားကို နားထောင်ပေးနေပြီး သူပေးနေသည့် အချက်အလက်များကို အာရုံစိုက်ပေးနေကြောင်း ပြသပေးနိုင်သည်။ ၎င်းက သင်သည် ထိုသတင်းအချက်အလက်များအား မှန်ကန်စွာ သဘောပေါက်ခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးရန် အခွင့်အရေးလည်းပေးသည်။

ကိုယ်ပိုင်စကားဖြင့်ပြန်လည်ဖော်ပြခြင်းသည် ကလေး သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူပြောခဲ့သည့်စကားများကို ထပ်ပြောခြင်းဖြစ်သော်လည်း မတူညီသောစကားလုံးများသုံး၍ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ကြားခဲ့သည်ကို ပြန်ဆိုရန်ထက် ၎င်းကို ဖော်ပြရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထင်ဟပ်ပေးရန်သည် အရေးကြီးသည်။ ခံစားချက်တစ်ခုကို ဖော်ညွှန်းထင်ဟပ်ပေးရန်အလို့ငှာ သင့်အနေဖြင့် “ဒီအတွေ့အကြုံက မင်းကို စိတ်ဆိုးစေခဲ့တာဖြစ်မယ် ဟုတ်ရဲ့လား” ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက အမှားပြင်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးကို ကလေးအား အမြဲပေးထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် “ငါနားလည်လိုက်တာက...” နှင့် “ငါပြောတာဟုတ်လား” စသည်ဖြင့် ပြောနိုင်သည်။

စကားဝိုင်းတွင် ကလေးပြောခဲ့သမျှအကြောင်းအရာများကို ခဏခဏ ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ပြီး အနှစ်ချုပ်ပြန်ပြောပေးပါ။ ဤသို့ပြုခြင်းသည် သင့်အနေဖြင့် နားထောင်နေပြီး နားလည်ရန် ကြိုးစားနေကြောင်းကို ပြပေးနိုင်သည်။ ထပ်ဆောင်းအနေဖြင့် သင်သည် သင်နားလည်ခဲ့သော အချက်အလက်များအား မှန်မမှန် အတည်ပြုနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့နားလည်မှုရှိလာခြင်းသည် အစီအစဉ်ချရန်အတွက် ကလေးအား အသင့်ပြင်နိုင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ “မင်းပြောပြတာကို ငါပြန်ပြောပြမယ်နော်၊ အဲဒါမှ မင်းပြောခဲ့တဲ့အကုန်လုံးကို ငါနားလည်တာ ဟုတ်၊မဟုတ် သေချာအောင်လို့” ဟု ပြောနိုင်သည်။

ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းတွင် နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းများတွင် နွေးထွေးပြီး အပြုသဘောဆောင်သောသဘောထားကို ပြပေးပါ။ ဤအရာသည် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ချိန်တွင် အရေးပါသည့် ပွင့်လင်းမှုနှင့် လုံခြုံမှုခံစားချက်ကို ဖန်တီးရာတွင် အကူအညီဖြစ်သည်။ အချို့သော အခြေအနေများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုသည် နှစ်သိမ့်အားပေးရာ ရောက်စေသည်။ သို့သော်လည်း များစွာသော ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် အခြေအနေများတွင် မသိသောကလေးတစ်ယောက်ကို ပွေ့ဖက်ခြင်း (သင်သည် ကလေး၏နောက်ကြောင်းကို မသိထားကြောင်း သတိရပါ) သည် မသင့်တော်ရာရောက်နိုင်သည်။ ၎င်းအစား သင်သည်

“ဒီလိုကြားရတာ ငါအရမ်းပဲ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်” သို့မဟုတ် “ငါတို့ နောက်ထပ်အကူအညီရတဲ့အချိန်ထိ မင်းနဲ့အတူတူနေပေးမယ်” ဟု ပြောခြင်းဖြင့် သင်၏စာနာစိတ်ကို ပြသနိုင်သည်။

ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်သော စွမ်းရည်များ

၄။ ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်း

ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်း နှင့် ယေဘုယျကောက်ချက်ဆွဲခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ကလေးလူကြီးမရွေး ကောင်းစွာအလုပ်ဖြစ်သော ဆက်သွယ်ရေးနည်းစနစ်များဖြစ်ကြသည်။ စိတ်သောကရောက်နေသောကလေးများသည် သူတို့၏တုံ့ပြန်မှုများ၊ ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သတ်၍ ရှုပ်ထွေးနေနိုင်ပြီး အခြားမည်သူနှင့်မှ မျှဝေခြင်းမပြုခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးအား သူ၏တုံ့ပြန်မှုများက ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ကြောင်း သံသယကင်းအောင် လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးက သူတို့၏တုံ့ပြန်မှုများသည် နားလည်နိုင်ဖွယ်ရှိပြီး သူတို့တွင် မှားယွင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာမရှိကြောင်းကို သိနေသင့်သည်။

ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်းက ကလေးအား ကမ္ဘာကြီးပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားသည်ဟူသော ထင်မြင်မှုကို လျော့ချပေးနိုင်ပြီး ကိစ္စများသည် ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်နိုင်ကြောင်း မျှော်လင့်ချက်ပေးနိုင်သည်။ ကလေးဖော်ပြနိုင်သည့် စိတ်ခံစားချက်အားလုံးကို လက်ခံပေးပြီး အားပေးဖေးမပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် “မင်းကြောက်နေတာကို ငါသိတယ်။ ကလေးတော်တော်များများက ကြောက်ရွံ့မှုကို ခံစားကြရတာပါပဲ။ ဒီလိုအတွေ့အကြုံမျိုးကို ကြုံရပြီးရင် ဒီလိုမျိုးက အဖြစ်များပါတယ်” ဟု ပြောပေးနိုင်သည်။

အချို့ကလေးများသည် စိတ်သောကရောက်ရသည့် အတွေ့အကြုံများကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ ဤသို့ဖြစ်လာပါက သင့်အနေဖြင့် “မင်းကြောက်တဲ့တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ တွေ့ကြုံလိုက်ရတဲ့အခါ မင်းရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကတုံ့ပြန်တယ်ဆိုတာ ပုံမှန်ပါပဲ။ ဥပမာအနေနဲ့ မင်းရဲ့နှလုံးခုန်နှုန်းက မြန်လာမယ်၊ အာခေါင်ခြောက်လာမယ် ဒါမှမဟုတ် မင်းရဲ့လက်တွေခြေတွေ ကထုံလာမယ်။ မင်းမှာ နာကျင်မှုတွေရှိနိုင်တယ်။ ပင်ပန်းတာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်တိုလာတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်” ဟု ပြောနိုင်သည်။ ကလေးသည် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှုများက ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်းနားလည်သွားလျှင် စိုးရိမ်မှုလျော့ကျသွားနိုင်သည်။

ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်သော စွမ်းရည်များ

၅။ ယေဘုယျကောက်ချက်ဆွဲခြင်း

ယေဘုယျကောက်ချက်ဆွဲခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်းနှင့် ဆက်နွှယ်နေသည်။ ယေဘုယျကောက်ချက်ဆွဲခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကလေးအား များစွာသော အခြားကလေးများသည်လည်း သူနှင့်တူသော ခံစားချက်များ၊ တုံ့ပြန်မှုများကို အတူခံစားရသည်ကို သဘောပေါက်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ဤသို့ပြုခြင်းသည် အထီးကျန်ခံစားချက်ကို လျော့ချပေးရန် ကူညီပေးပြီး မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ “မင်းလိုမျိုး တစ်ပုံတည်းခံစားနေရတဲ့ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးတွေ အများကြီးကို ငါသိတယ်။ အဲဒီအထဲက တချို့က မင်းရဲ့အသက်လောက်ပဲ၊ တချို့ကျတော့ မင်းထက်ကြီးတယ်။ အခု ကလေးတချို့နေပြန်ကောင်းလာတာကိုလည်း ငါသိတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ခံစားချက်ဆိုတာက အချိန်နှင့်အမျှ မကြာခဏပြောင်းလဲတတ်လို့ပဲ” ဟု ပြောနိုင်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် “ငါသိတဲ့မိန်းကလေးတစ်ဦးကတော့ သူ့ကို စိတ်အနှောက်အယှက်ပေးနေတဲ့အကြောင်းအရာကို သူ့အမေဆီပြောပြပြီးတဲ့နောက်မှာ ခံစားရသက်သာသွားခဲ့တယ်” သို့မဟုတ် “ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေး တော်တော်များများက မင်းကြုံရသလိုကိစ္စတွေကို ကြုံရတဲ့အခါ မင်းလိုပဲ ခံစားရတတ်တယ်။ မင်းရဲ့တုံ့ပြန်ပုံတွေက ဒီလိုအခြေအနေတူမျိုးမှာ တခြားသူတွေ တုံ့ပြန်တဲ့ပုံစံနဲ့ သိပ်ဆင်တူတယ်” ဟု ပြောနိုင်သည်။

ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်သော စွမ်းရည်များ

၆။ တြိဂံပုံဆက်သွယ်ခြင်း

အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်လေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သူစိမ်းများနှင့်စကားပြောရန် ခြိမ်းခြောက်ခံရသကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့နေတတ်သည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်က သင့်အားတိုက်ရိုက်စကားမပြောလိုပါက တခြားသူမှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် အရုပ် သို့မဟုတ် သင့်တော်မည်ထင်ရသည့် အခြားပစ္စည်းများ (ဥပမာ ဓာတ်ပုံ၊ သစ်ပင် သို့မဟုတ် စာအုပ်ထဲမှ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး)ကိုအသုံးပြု၍ ကလေးကို စကားပြောကြည့်ပါ။ ထိုသို့ပြုခြင်းကို တြိဂံပုံဆက်သွယ်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ အကြောင်းမှာ တတိယလူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ပစ္စည်းတစ်ခုခုက စကားဝိုင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်လာပြီး သင်တို့သုံးမျိုးသည် တြိဂံပုံကို ဖော်သွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် သင့်ကိုမယုံကြည်နိုင်သေးသော ကလေးများနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းမပြုဘဲ ဆက်သွယ်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

တြိဂံပုံဆက်သွယ်ခြင်းကို အသုံးပြုရာတွင် သင်သည် ကလေးအား သူတို့ကိုအာရုံစိုက်နေကြောင်း ခံစားရစေရန် ကလေးကိုဦးတည်ကာ ဆက်သွယ်သင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်က ကလေးတစ်ယောက်အား အသက်ဘယ်လောက်ရှိကြောင်းမေးရာတွင် ကလေးက အသံတိတ်နေပါက သင့်အနေဖြင့် “ငါ မင်းအစား မင်းရဲ့အမေကို မေးလို့ရနိုင်မလား” ဟု ပြောနိုင်သည်။ ကလေးက ခေါင်းညိမ့်ပြသည့်အခါ လူကြီးကို မေးနိုင်သည်။

သင်သည် ကလေးအပေါ် အာရုံစိုက်နေသေးကြောင်း အတည်ပြုရန် ကလေးကို ထပ်ခါတလဲလဲ ကြည့်နေပြီး “အာ မင်းက အသက်ငါးနှစ်ရှိပြီလား” ဟု စကားပြောကြည့်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ကလေးက ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ခံစားရပြီး သူ၏စိတ်ခံစားချက်များမှ အာရုံခွာသွားပါက အရှက်တတ်ဆုံးသောကလေးပင်လျှင် များသောအားဖြင့် စကားပြန်ပြောလာတတ်ကြသည်။

ကလေးက မိဘဖြစ်သူများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် အတူမရှိပါက သင့်အနေဖြင့် တြိဂံပုံဆက်သွယ်ခြင်းအတွက် ရုပ်သေးရုပ် သို့မဟုတ် ဝက်ဝံရုပ်ကဲ့သို့ အရုပ်တစ်ခုခုကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ သင်က “မင်းရဲ့ဝက်ဝံရုပ်ကလေးက ပင်ပန်းနေတဲ့ပုံပဲ။ သူ့ဒီနေ့ လမ်းအများကြီးလျှောက်ခဲ့ရတယ်ထင်တယ်။ သူက ရေဆာနေတဲ့ပုံပဲနော်။ မင်းရော ရေသောက်ချင်လား” ဟု ပြောနိုင်သည်။

ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်သော စွမ်းရည်များ

၇။ စိတ်တည်ငြိမ်စေခြင်း

စိတ်တည်ငြိမ်စေခြင်းသည် PFA ၏ အဓိကပန်းတိုင်များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးများနှင့်မိဘများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ စိတ်သောကရောက်နေချိန်တွင် ထိုသူတို့အားစိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည် သင်လုပ်ရမည့် ပထမဆုံးသောလုပ်ဆောင်မှုများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤသို့ပြုလုပ်ရန် သင့်တွင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိပြီး ထိုနည်းလမ်းများတွင် သင်ဘာကိုပြောမလဲနှင့် ဘယ်လိုပြောမလဲဆိုသည့် နှစ်မျိုးစလုံး ပါဝင်သည်။

တည်ငြိမ်သော အနိမ့်သံနှင့် နှစ်သိမ့်သည့်လေသံမျိုးသုံးပြီး ခြိမ်းခြောက်ပုံမပေါ်အောင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာကို ပြုမူပါ။ ကလေး သို့မဟုတ် မိဘဖြစ်သူသည် အကြောက်လွန်နေပါက သို့မဟုတ် အာရုံမတည်ငြိမ်ဖြစ်နေပါက ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော စိတ်ပေါ့ပါးဖွယ်အရာများအပေါ် ကြိုးစားအာရုံစိုက်ထားရန် တိုက်တွန်းပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ထိုသူတို့၏အာရုံကို သင်မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ခုဆီသို့ ပြောင်းနိုင်ရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ (မိဘဖြစ်သူနှင့်အတူ အနီးတဝိုက်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော အသံ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုအပေါ် မှတ်ချက်ပြုနိုင်သည်။)။ မိဘ သို့မဟုတ်

ကလေးအား သူတို့၏ ဝင်လေထွက်လေအပေါ် အာရုံစိုက်စေရန် ပြောခြင်းနှင့် နက်ရှိုင်းစွာ၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း အသက်ရှူရန် တိုက်တွန်းခြင်းဖြင့် အကြောက်တရား သို့မဟုတ် စိတ်ပူပန်သောက ခံစားရခြင်းကို ကူညီလျှော့ချနိုင်ပါ။

ကလေးက ဆန့်ကျင်နေပါက ဥပမာ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်နေပါက သင့်အနေဖြင့် အခြေအနေကို ငြိမ်သက်အောင် ကြိုးစားပြီး ကလေး၏ စိတ်ခံစားချက်များကို အတည်ပြုခြင်း၊ ကလေးအား ဤခံစားချက်ကို မတူညီသောနည်းလမ်းဖြင့် ကုစားဖြတ်ကျော်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပေးပါ။ ကလေး၏ ဒေါသကို သင့်အနေဖြင့်နားလည်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သို့သော် ထိုသို့ဖြစ်နေခြင်းသည် ယခုခံစားနေရသည့် ခံစားချက်များကို ရှင်းထုတ်နိုင်ရန် အကူအညီဖြစ်မည်မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပေးပါ။ ဥပမာ ဖြစ်လာနိုင်သည့် ပဋိပက္ခကို အရှိန်လျော့စေရန် “ဒေါသထွက်လို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေါသထွက်တိုင်း သူများကို ရိုက်လို့မဖြစ်ဘူး။ ငါက အခု မင်းနဲ့မင်းသူငယ်ချင်းတွေကို စောင့်ရှောက်ဖို့၊ ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်ထားဖို့အတွက် ရှိနေတာ” ဟု ပြောပေးပါ။

စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နောက်ထပ်နည်းတစ်မျိုးမှာ တိတ်တိတ်နေခြင်းကို ခွင့်ပြုပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ကလေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတို့အား ငြိမ်သက်နေရန် အချိန်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ လူများအား စိတ်သောကရောက်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုနှင့် ကြုံပြီးချိန်တွင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာနေနိုင်ရန် အချိန်ပေးခြင်းသည်လည်း ကောင်းမွန်သည့်အရာဖြစ်သည်။

၆။ လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်ပြများကို ပြုစုခြင်း

အုပ်စုနံပါတ် _____ မှ ဖန်တီးသည်။

စိတ်သောကရောက်မှုဖြစ်ရပ်အကြောင်းကို

အကျဉ်းချုံးဖော်ပြပါ။

ဖြစ်ရပ်ကြောင့် နစ်နာခဲ့သည့်ကလေးတစ်ဦး၏ နာမည်ကို စဉ်းစားပါ။ _____

ဖြစ်ရပ်ကြောင့် နစ်နာခဲ့သည့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး၏ နာမည်ကို စဉ်းစားပါ။ _____

ကလေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတို့၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်အချို့ကို ပေးပါ။ (ဥပမာ ကျားမ၊ အသက်အရွယ်၊ အိမ်ထောင်ရှိမရှိ စသည်ဖြင့်)

ကလေး _____

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ _____

နောက်ခံအနေအထားတစ်ခုကို တွေးပါ။ (ဥပမာ နောက်ခံအခြေအနေ၊ တစ်နေ့တာ၏ အချိန်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ သို့မဟုတ် လူအများနှင့်သက်ဆိုင်သော အခြေအနေ၊ အခြားသူများအနားတွင် ရှိမရှိ စသည်ဖြင့်)

ကလေးတွင်ရှိနိုင်သော တုံ့ပြန်မှုနှစ်မျိုးကို စာရင်းပြုစုပါ။

1. _____

2. _____

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွင်ရှိနိုင်သော တုံ့ပြန်မှုနှစ်မျိုးကို စာရင်းပြုစုပါ။

1. _____

2. _____

၇။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ

သင်တန်းသားအမည် _____

ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ			
လုပ်ဆောင်မှု လုပ်ဆောင်ချက်များ	မူဝါဒနှင့်	ပြီးမြောက်မှု အဆင့်*	မှတ်ချက်များနှင့် ဥပမာများ ဘာတွေ ကောင်းမွန်သွားလဲ? ဘာတွေကို တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်မလဲ?
‘ကြည့်ရှုပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက အောက်ပါတို့ကို ကြည့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။			
ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ အခုဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ			
ကလေးက ဘယ်သူနဲ့အတူရှိနေခဲ့လဲ သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ယောက်တည်းလား			
ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံရေးထိပါးလာနိုင်သော အခြေအနေများ			
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ			
ချက်ခြင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျသည့် ကာကွယ်ရေးလိုအပ်ချက်များ			
စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ			
‘နားထောင်ပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက အောက်ပါတို့ကို နားထောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။			
ကလေးထံ ချဉ်းကပ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့သင့်တော်မည့်နည်းလမ်းဖြင့် မိတ်ဆက်ရန်			
ကလေး (နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ) အား မည်သို့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်			
အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ဂရုတစိုက် မည်သို့နားထောင်မှု ပေးရန်			
ကလေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ တုံ့ပြန်ချက်များ၊ ခံစားချက်များကို မည်သို့ လက်ခံပေးရန်			
လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို			

အသက်အရွယ်နှင့် သင့်တော်သော မေးခွန်းများဖြင့် မည်သို့မေးမြန်းရန်		
စိတ်သောကရောက်နေသောသူအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား မည်သို့ကူညီအဖြေရှာပေးနိုင်ရန်		
‘ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆိုသည်မှာ လူများကို ကူညီရာတွင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။		
ကလေး၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးနှင့်အတူ အကဲဖြတ်သတ်မှတ်ခြင်း		
ကလေးအား အခြေခံလိုအပ်ချက်များအတွက် ကာကွယ်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရန် ကူညီပေးခြင်း		
သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကို အဖြေရှာခြင်း		
လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးခြင်း		
ချစ်ခင်ရသူများ၊ လူမှုရေးအထောက်အပံ့များနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်း		
ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားအကူအညီများ ရယူပေးခြင်း		

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

၈။ မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု

ဇာတ်ညွှန်း

ကျောင်းလေ့လာရေးခရီးတစ်ခုမှအပြန် ကလေးများနှင့် ဆရာမများကို တင်ဆောင်လာသော ဘတ်စ်ကားတစ်စီးသည် ကျောင်းအုပ်၊ ကျောင်းသားမိဘများနှင့် မိသားစုဝင်များစောင့်နေသည့် ကျောင်းသို့ရောက်ခါနီးဆဲဆဲတွင် ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှုတစ်ခု ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ကားပေါ်ရှိ ဆရာတစ်ဦးက အက်စီးဒင့်အကြောင်းပြောရန် ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးအား ဆက်သွယ်ခဲ့သည်။ ကလေးနှစ်ဦးနှင့် ဆရာမတစ်ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး အခြားသူများမှာ ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရခဲ့ကြသည်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက စောင့်ဆိုင်းနေသော ကျောင်းသားမိဘများအား ထိုသတင်းကို ပြောပြသည့်အခါ သူတို့သည် ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်သွားကြပြီး အက်စီးဒင့်ဖြစ်ပွားရာနေရာသို့ အပြေးသွားရန် သူတို့ကားပေါ်တက်ကြတော့သည်။ အက်စီးဒင့်ဖြစ်ရာနေရာသို့သွားပြီး ကလေးများ၊ မိဘဖြစ်သူများနှင့် အခြားပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား PFA ပေးရန်အတွက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ပြင်ဆင်ထားရန် သင့်ကိုခေါ်ထားသည်။

မေးခွန်းများ

၁။ အက်စီးဒင့်အခင်းနေရာတွင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှုများကို မြင်ရမည်ဟု သင်မျှော်လင့်ထားသလဲ။

၂။ သင်သည် ဘယ်သူ့အား အရင်ဆုံးကူညီပေးမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃။ ထပ်မံအကူအညီလိုအပ်ပါက ဘယ်သူ့ကို ဆက်သွယ်နိုင်သေးသလဲ။

အချပ်ပို (ဃ) လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အကဲဖြတ်လွှာ

ကလေးများအတွက် PFA လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းအပေါ် အကဲဖြတ်ခြင်း					
	အလွန်ညံ့	ညံ့	ပျမ်းမျှ	ကောင်း	အလွန်ကောင်း
၁။ ခြုံငုံကြည့်ပါက လေ့ကျင့်ရေး၏ ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင်အဆင့်မည်မျှပေးလိုသနည်း။					
မှတ်ချက်များ					
၂။ ခြုံငုံ၍ မှတ်ချက်ပေးခြင်း ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို သင်မည်မျှသဘောတူလက်ခံကြောင်း ဖြေပါ။	ပြင်းထန်စွာ ကန့်ကွက်သည်	ကန့်ကွက်သည်	သဘောတူသည်	အလွန်သဘောတူသည်	
၂-၁။ အကြောင်းအရာသည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသည်။					
၂-၂။ သင်တန်းသည် လေ့ကျင့်ရေးရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည်။					
၃။ အသိပညာနှင့် စွမ်းရည်များ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို သင်မည်မျှသဘောတူလက်ခံကြောင်း ဖြေပါ။					
၃-၁။ စိတ်သောကရောက်မှုအပေါ် ကလေးများ၏တုံ့ပြန်မှုများအကြောင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ ပိုမိုသိရှိသွားသည်။					
၃-၂။ ဘယ်အရာက ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုလဲ၊ ဘယ်အရာက မဟုတ်ဘူးလဲဆိုတာကို သိသွားသည်။					
၃-၃။ ကလေးများနှင့်ဆက်နွှယ်သော လုပ်ဆောင်မှု မူဝါဒ ၃ ခု ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ အကြောင်းကို နားလည်သည်။					
၃-၄။ စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအား PFA ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ထားသည်။					
၃-၅။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်ပုံများနှင့် အခြေအနေများကို စဉ်းစားကြည့်ခဲ့သည်။					

၃-၆။ အခြားသူများကို ကူညီရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို နားလည်သည်။				
၄။ အောက်ပါတို့သည် ကျွန်ုပ်အား ကူညီနားလည်စေခဲ့သည်။				
၄-၁။ မျက်နှာစုံညီ ဆွေးနွေးပွဲများ				
၄-၂။ ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက်များ				
၄-၃။ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ				
၄-၄။ သရုပ်ပြခြင်းများ				
၅။ သင်တန်းပံ့ပိုးသူ				
၅-၁။ ပံ့ပိုးသူသည် ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သတ်၍ ဗဟုသုတ ပြည့်ဝသည်။				
၅-၂။ ပံ့ပိုးသူသည် အကြောင်းအရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တင်ပြခဲ့သည်။				
၅-၃။ ပံ့ပိုးသူတွင် ကောင်းမွန်သော ပံ့ပိုးမှုစွမ်းရည်ရှိသည်။				
၆။ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းအကြောင်း ခြုံငုံ၍ စဉ်းစားခြင်း				
၆-၁။ ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုနှင့် ပတ်သတ်၍ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်မှု ရသွားသည်။				
၆-၂။ လေ့လာသင်ယူရသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး လူတိုင်းပါဝင်ခွင့်ရသည်။				
၆-၃။ သင်တန်းတစ်ခုလုံးအတွက် ကြာချိန်သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည်။				
၇။ သင်တန်းမှာ ဘာတွေ ကောင်းသွားလဲ။				
၈။ သင်တန်းမှာ ဘာတွေ မကောင်းခဲ့ဘူးလဲ။				