

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု

သင်တန်း



သင်ရိုး (၂)

အခြေခံ PFA

လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစင်တာ

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များ၏



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖယ်ဒရေးရှင်

မာတိကာ

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

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ်	၁၁
လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ်	၁၂
လေ့ကျင့်ရေး အခန်းကဏ္ဍများ	၁၃
၁။ မိတ်ဆက်	၁၃
၂။ PFA ဆိုတာ ဘာလဲ?	၁၈
၃။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များ	၁၉
၄။ စိတ်သောကရောက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များအပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ	၂၁
၅။ လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများကို ပြုစုခြင်း	၂၃
၆။ ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ	၂၄
၇။ PFA သရုပ်ဖော်မှု	၃၃
၈။ ရှုပ်ထွေးသောအခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ	၃၅

၉။ မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်း ----- ၄၁

၁၀။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း ----- ၄၃

နောက်ဆက်တွဲ ----- ၄၅

အချပ်ပို (က) - ရင်းနှီးမှုတိုးစေရန်နှင့် ရွှင်လန်းလာစေရန် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများ ----- ၄၆

အချပ်ပို (ခ) - နမူနာ လေ့ကျင့်ရေးအချိန်ဇယားများ ----- ၄၈

အချပ်ပို (ဂ) - လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး အရင်းအမြစ်များ ----- ၅၂

၁။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ ကတ်များ ----- ၅၂

၂။ လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်ပြများ ပြုစုခြင်း ----- ၅၅

၃။ တုံ့ပြန်မှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း - မေးခွန်းများနှင့် ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှု ----- ၅၆

၄။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ ----- ၅၇

၅။ မေးခွန်းများနှင့်ဇာတ်ညွှန်းနှစ်ခု ----- ၅၉

အချပ်ပို (ဃ) - လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အကဲဖြတ်လွှာ ----- ၆၁

မိတ်ဆက်

မိတ်ဆက်

ဤသင်တန်းသည် တက်ရောက်သူများအား အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးပြုစုမှု (PFA) အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ (၈) နာရီမှ (၉) နာရီအထိ ကြာသော လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်ရက်အတွင်း သို့မဟုတ် တစ်ရက်နှင့် နေ့တစ်ဝက်အတွင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ရှုပ်ထွေးသောအခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်းများ ပါဝင်ပြီး ကူညီသူများကိုလည်း မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်နိုင်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ပေးသည်။ ၎င်းသည် လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များနှင့် တိုက်ရိုက်စောင့်ရှောက်မှုပေးသော အခြားသူများအားလုံးအတွက် သင့်တော်ပြီး စိတ်သောကရောက်နေသူများကို အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သည်။ ၎င်းသည်

- သင်တန်းသားများအားစိတ်သောကရောက်နေချိန် ဖြစ်တတ်သော တုံ့ပြန်ပုံများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန်
- မည်သည်က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးပြုစုမှုဖြစ်ပြီး မည်သည်က မဟုတ်သည်ကို သိနိုင်ရန်
- လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃)ရပ်ဖြစ်သည့် ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ တို့ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအား PFA ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်
- ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်ပုံများနှင့် အခြေအနေများကို စဉ်းစားတတ်ရန်
- အခြားသူများကို ကူညီပေးရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို သတိချပ်မိစေရန် စသည်တို့ကို ရည်ရွယ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးသည် PFA တွင် အစုံလိုက်ဖြစ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးပြုစုမှု သင်ရိုးလေးခုထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ‘ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု လမ်းညွှန်’ ဟုခေါ်သော မိတ်ဆက်စာအုပ်တစ်အုပ် နှင့် ‘ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးပြုစုခြင်းအတွက် မိတ်ဆက်အကျဉ်း’ ဟူသော 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	၈-၅ နာရီ	၈-၅ နာရီ	၂၁ နာရီ (၃ ရက်)

ဘယ်သူတွေကို လေ့ကျင့်ပေးမှာလဲ?	ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီလှုပ်ရှားမှု ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များအားလုံး	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပေးခြင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံရှိထားသော ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များ	ကလေးများ၊ သူတို့၏ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရသည့် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ	ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးရသည့် မန်နေဂျာနှင့် အခြားသူများ
ဘာအကြောင်းအရာလဲ?	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုခြင်းအကြောင်း အခြေခံကို မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးပြုစုခြင်း အခြေခံစွမ်းရည်များကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ရင်ဆိုင်ရတတ်သော အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကို တင်ပြခြင်း၊ အကျပ်အတည်းအခက်အခဲကို သူတို့၏တုံ့ပြန်ပုံများ နှင့် အကူအညီပေးသူများက လျော်ကန်စွာ ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများအကြောင်း မိတ်ဆက်ထားသည်။	ကလေးများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုကိုတုံ့ပြန်ပုံများ၊ ကလေးများ၊ မိဘများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် မည်သို့ပြောဆိုဆက်သွယ်ရမည်ကို အဓိက တင်ပြထားသည်။	ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များကဲ့သို့သော စိတ်ထိခိုက်စရာအခြေအနေများကို အတူတကွ ကြုံတွေ့ရနိုင်သော လူအုပ်စုများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုပေးပုံကို ဖော်ပြထားသည်။

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







ဤလက်စွဲအား အသုံးပြုပုံ

ဤသင်ရိုးသည် ၈နာရီ ၃၀ မိနစ် အတွင်း အပြီးသတ်တင်ပြနိုင်သော အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် တင်ပြချက်များ၊ စိတ်ဝင်တစား ဆွေးနွေးခြင်းများ၊ သရုပ်ဖော်မှုများ၊ အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လှုပ်ရှားမှုများစသည့် ကျယ်ပြန့်သော လေ့ကျင့်ရေးနည်းလမ်းများပါဝင်သည်။

သင်တန်းပံ့ပိုးသူအနေဖြင့် သင်လေ့ကျင့်ပေးနေသော သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များပြည့်မီရန် သင်တန်းအား အလိုက်သင့်ချိန်ညှိရာတွင် သင့်တော်သလိုဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်တန်းအစီအစဉ် ('မည်သည့်အချိန်') ကို

အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် စီစဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် မတူညီသော လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အကြံပြုထားသော သင်တန်းပေးနည်းများမှ ('မည်သို့') အချို့ကို အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အမျိုးမျိုးသော သင်ယူသူများအတွက် လိုက်ဖက်သောနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် သင်တန်းအား သွက်လက်တက်ကြွပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုလိုသည်။ အထူးသဖြင့် သရုပ်ဖော်ခြင်းကဲ့သို့သော ပိုမိုထိရောက်စေသည့် သင်ကြားမှုပုံစံများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ပိုမိုတက်ကြွသော သင်တန်းပုံစံများကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုသည်။

လက်စွဲတွင် အသုံးပြုထားသော သင်တန်းများ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

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

သင်တန်းပေးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်တန်းအားချောမွေ့စွာ လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် ထောင့်စေ့စွာပြင်ဆင်ထားရန် အရေးကြီးသည်။ အောက်ပါတို့သည် ပြင်ဆင်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အရာများ၏ စာရင်းဖြစ်သည်။

နေရာ

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

အခန်းအား ပြင်ဆင်ခြင်း

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

- လူအားလုံးမြင်နိုင်သော နာရီတစ်လုံး ထားပေးပါ။

ပစ္စည်းကိရိယာများ

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

အခြားအရာများ

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

လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အစီအစဉ်

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

သရုပ်ဖော်ခြင်း

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

သရုပ်ပြခြင်း - တူညီသောအကြောင်းအရာများကို နမူနာအဖြစ်ထားပြီး နှစ်ကြိမ်သရုပ်ပြပေးခြင်းသည်

အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။ ပထမအကြိမ်တွင် PFA စွမ်းရည်များအသုံးပြုရာတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော အားနည်းချက်များ၊ လုပ်လေ့ရှိသောအမှားများကို သရုပ်ပြနိုင်ပြီး ဒုတိယအကြိမ်တွင် PFA စွမ်းရည်များကို ပို၍ကောင်းမွန်စွာ အသုံးချနိုင်မှုကို သရုပ်ပြနိုင်သည်။ ဤအရာသည် သင်တန်းသားများအား PFA ပေးသည့်အချိန်၌ လုပ်သင့်သည့်အရာ၊ ရှောင်သင့်သည့်အရာတို့ကို သင်ယူရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

နမူနာဖော်ပြချက်များကို နိုးကြားတက်ကြွသရုပ်ဖော်မှုတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် အချပ်ပို (၈) ၌ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းတို့တွင် စိတ်သောကရောက်နေသော လူ/လူများ၏ နောက်ခံအချက်အလက်များကို ပေးထားသော်လည်း အတိအကျ သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတွင် ပါဝင်သူများ မည်သို့တုံ့ပြန်သည်၊ ဖြေကြားသည်များနှင့် ပတ်သတ်၍ အတိအကျ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။ နမူနာဖော်ပြချက်များကို သင်အလုပ်လုပ်နေသော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များ၊ လူမှုရေးထုံးတမ်းများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ချိန်ညှိနိုင်သည်။

နိုးကြားတက်ကြွ သရုပ်ဖော်မှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ - သင်တန်းသားများအား သူတို့သည် နမူနာများအဖြစ် ဖော်ပြထားသော အခြေအနေအတိုင်း ကြိုနေရပြီး 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 ၂။ အခြေခံ PFA

လှုပ်ရှားမှု	အချိန် (မိနစ်ဖြင့်)	ပစ္စည်းကိရိယာများ
၁။ မိတ်ဆက်	၄၅	အချပ်ပို (၈) ၁။ 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ' ကတ်များ၊
၁-၁။ သင်တန်းမိတ်ဆက်	၁၀	လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးအစီအစဉ်များ ဖော်ပြရေးသားထားသည့် ကားချပ်များ (သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် မိတ္တူများ) စာရွက်၊ ဘောပင်များ၊ ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ၊ တိပ်များ သို့မဟုတ် ပင်အပ်များ။
၁-၂။ မိတ်ဆက်ဂိမ်း	၂၅	
၁-၃။ လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်	၅	
၁-၄။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ	၅	
၂။ PFA ဆိုတာ ဘာလဲ။	၂၀	မည်သည့်က PFA ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်က PFA မဟုတ်ဟု စာရင်းပြုစုထားသော ကားချပ်များ
၃။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များ	၁၅	ကားချပ်စက္ကူများ၊ ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၄။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ	၂၀	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ 'အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ'၊ 'စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ'၊ 'ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ' နှင့် 'အတွေးများ' ဟုခေါင်းစဉ် (၄) ခုခွဲထားပြီး ပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်များ
၅။ လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများကို ပြုစုခြင်း	၁၅	အချပ်ပို (၈ - ၁) 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ' ကတ်မိတ္တူများ စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ အချပ်ပို (၈ - ၂) လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများအား ပြုစုခြင်း မိတ္တူများ
၆။ ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ	၁၃၅	
၆-၁။ လုပ်ဆောင်ချက် မူဝါဒများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း	၂၀	အချပ်ပို (၈ - ၁) 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ' ကတ်မိတ္တူများ LLL အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များအတွက် ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ (ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ၊ ဘောပင်နှင့် စာရွက်များ စသည်ဖြင့်) အချပ်ပို (၈ - ၃) တုံ့ပြန်မှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း - မေးခွန်းများနှင့် ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခု၏ မိတ္တူများ မတူညီသောအရောင်နှစ်မျိုးနှင့် ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ နှင့် ဘောပင်များ ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၆-၂။ 'ကြည့်ရှုပါ'	၁၅	
၆-၃။ ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲဆိုသည်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း	၂၀	
၆-၄။ နားထောင်ပါ	၁၅	
၆-၅။ စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအား စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် လုပ်ဆောင်ခြင်း	၁၀	

၆-၆။ ဂရုတစိုက် နားထောင်ခြင်း	၂၅	
၆-၇။ ချိတ်ဆက်ပါ	၁၅	
၆-၈။ တစ်စုံတစ်ယောက်အား အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း	၁၅	
၇။ PFA သရုပ်ဖော်မှု	၆၀	အခန်း (၅) တွင် အုပ်စုလိုက်ပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြများ နှင့် အချုပ်ပို (ဂ - ၄) သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာများ၏ မိတ္တူများ
၈။ ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ	၁၂၀	
၈-၁။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများ၏ နမူနာများ	၆၀	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ <i>ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုလမ်းညွှန်</i> မိတ်ဆက်စာအုပ်၏ မိတ္တူများ သို့မဟုတ် ထိုစာအုပ်ထဲမှ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများအကြောင်းအခန်း၏ မိတ္တူများ
၈-၂။ စိတ်လူမှု ကနဦးစမ်းစစ်မှု	၃၀	အချုပ်ပို (ဂ - ၅) မိတ္တူများ၊ ရနိုင်ပါက မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းနှစ်ခု၊ လက်ရှိ နယ်မြေတွင်းလွှဲပြောင်းမှု သတင်းအချက်အလက်များ
၈-၃။ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီရရန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း	၅	
၈-၄။ PFA ပေးရာတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော စိန်ခေါ်မှုများ	၂၅	
၉။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း	၄၅	
၉-၁။ PFA မပေးမီနှင့် ပေးပြီးချိန်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း	၃၅	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၉-၂။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၀	
၁၀။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း	၁၅	အချုပ်ပို (ဃ) လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာ၏ မိတ္တူများ

လေ့ကျင့်ရေးအခန်းကဏ္ဍများ

ပံ့ပိုးသူ၏ မှတ်စု - လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း မစတင်မီ 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ သို့မဟုတ် ချိတ်ဆက်ပါ' ကတ်များကို ပြုလုပ်ထားပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးရောက်လျှင် တစ်ကတ်ပေးပေးပါ။ ထိုကတ်များကို နောက်ပိုင်းတွင် အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးထားပါ။

၁။ မိတ်ဆက်

ဆလိုက် (၁)

ကြာချိန် (၄၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - သင်တန်းသားများအား ကြိုဆိုရန်နှင့် လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို သဘောပေါက်နားလည်စေရန်။
 အပြုသဘောဖြစ်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသော သင်ကြားရေးပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးရန်။
 လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချုပ်ပို (ဂ - ၁) 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ' ကတ်များ၊
 လေ့ကျင့်သင်တန်းပေး အစီအစဉ်များ ဖော်ပြရေးသားထားသည့် ကားချပ်များ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် မိတ္တူများ၊ စာရွက်၊ ဘောပင်များ၊ ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ၊ တိပ်များ သို့မဟုတ် ပင်အပ်များ။

၁-၁။ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း မိတ်ဆက်

ကြာချိန် (၁၀) မိနစ်

၁။ သင်တန်းသို့လာရောက်သူအားလုံးကို ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ပြီး သင်တန်းပံ့ပိုးသူများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါ။ သင်တန်းသားများကို သူတို့မသိသော အခြားသင်တန်းသားတစ်ဦးစီနှင့် တွဲဖက်ရန် ဖိတ်ခေါ် ပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မိတ်ဆက်ခိုင်းပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု (PFA) နှင့်ပတ်သတ်၍ သူတို့၏ထင်မြင်မှုများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၂။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီအား အုပ်စုအသေးလေးများအဖြစ် ချိတ်ဆက်စေပြီး သင်တန်းသားအရေအတွက်အပေါ်မူတည်၍ (၄) ယောက်တစ်အုပ်စု၊ (၆) ယောက်တစ်အုပ်စု ဖြစ်သွားမည် ဖြစ်သည်။

၃။ အုပ်စုတစ်ခုစီအား စာရွက်နှင့် ဘောပင်များပေးပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မိတ်ဆက်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် PFA သည် မည်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်းကို သူတို့၏မတူညီသော အတွေးအမြင်များဖြင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ပိုကြီးသောအုပ်စုထံ တင်ပြရန်အတွက် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုကို သဘောတူထားရမည် ဖြစ်သည်။

၄။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် PFA ကို မည်သည့်အရာဟုထင်ကြောင်း သူတို့၏အနှစ်ချုပ်များကို မျှဝေရန် ပြောပါ။

၅။ သူတို့၏တုံ့ပြန်မှုများကို ဤသို့ပြောပြီး နိဂုံးချုပ်နိုင်သည်။

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

၆။ သင်တန်းသားများအား မည်သည့်အခြေအနေမျိုးက လူတစ်ယောက်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု လိုအပ်လာအောင် တွန်းပို့နိုင်သလဲဟူသော ဥပမာများကို ပေးကြည့်ခိုင်းပါ။

ဥပမာအခြေအနေများမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သည်

- မိမိတွင် ပြင်းထန်သောရောဂါဝေဒနာတစ်ခု ရှိနေသည်ကို ရှာတွေ့သွားသည့်အခါ
- ကားအက်စီးဒင့်ဖြစ်သည့်အခါ
- စော်ကားခံရခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ
- ကြောက်လန့်စရာကောင်းသော သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာရဖွယ်ရာဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ခုကို မျက်မြင်တွေ့ကြုံရသည့်အခါ
- မြေငလျင် သို့မဟုတ် ရေကြီးခြင်းကဲ့သို့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ
- ချစ်ခင်ရသူကို ဆုံးရှုံးရသည့်အခါ စသည့် အခြေအနေများဖြစ်သည်။

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

၈။ ဆက်လက်၍ ရှင်းပြပါ။

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

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုက စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေတဲ့သူတွေကို စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ လက်တွေ့မှာရော ပိုပြီးကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကုစားဖြတ်ကျော်နိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ စိတ်ထိခိုက်စေခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို လျော့ချပေးနိုင်တယ်။ ဒီနေ့ခင်ဗျားတို့ စိတ်သောကရောက်စရာအဖြစ်အပျက်တွေကို တုံ့ပြန်ရာမှာ အတွေ့ရများတဲ့တုံ့ပြန်မှုအကြောင်းတွေကို လေ့လာကြရမယ်။ ခင်ဗျားတို့ “ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ ” ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃) ရပ်ကိုလည်း လေ့လာရလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ကို အာရုံစိုက်နားထောင်ပေးပြီး သူ့ကို စိတ်ငြိမ်သွားအောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့ PFA ပေးတဲ့အခါ အသုံးဝင်တဲ့လိုအပ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုအချို့ကိုလည်း လက်တွေ့လေ့ကျင့်ဖို့ အခွင့်အရေးရမှာ ဖြစ်တယ်။ လိုအပ်တဲ့အကူအညီရဖို့ အခြားနေရာတစ်ခုခုကို ဘယ်လိုနဲ့ဘယ်အချိန်မှာ လွှဲပြောင်းရမလဲဆိုတာကိုလည်း လေ့လာကြရမှာဖြစ်တယ်။

တစ်ချို့လူတွေကျတော့ ပေးနိုင်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုထက်ပိုတဲ့အကူအညီကို လိုအပ်တာမျိုးတွေ ရှိတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုကို သင်ရတဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းက လူတစ်ယောက် တခြားအကူအညီတွေလိုအပ်နေတဲ့အခါ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ၊ သူ့ကို လွှဲပြောင်းပေးရမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူ့ဆီကို လွှဲပြောင်းရမလဲဆိုတာတွေကို သိဖို့ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဒါတွေကို သင်တန်းတက်ရင်းနဲ့ ထပ်ပြီးပြောကြတာပေါ့။

၁-၂။ မိတ်ဆက်ဂိမ်း

ကြာချိန် (၂၅) မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသားများ တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် အနည်းငယ်ပိုပြီး သိလာနိုင်စေရန် ဂိမ်းလေးတစ်ခု ကစားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၂။ လူတိုင်းကို အခန်းထဲလမ်းပတ်လျှောက်စေပြီး သူတို့နှင့်တူညီမှုတစ်ခုခုရှိသည့် လူနှစ်ဦးကို ရှာခိုင်းပါ။ ဥပမာ ဝတ်ထားသော တီရှပ်အရောင် သို့မဟုတ် ဆံပင်အရောင်၊ မျက်လုံးအရောင်များ တူညီခြင်း စသည်ဖြင့်။
- ၃။ လူ (၃) ယောက် (သို့မဟုတ် (၄) ယောက်)အုပ်စုများ ဖွဲ့ပြီးပါက သူတို့ကို စကားပြောခြင်းဖြင့် အချင်းချင်းသိကျွမ်းစေရန် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေးပါ။ ယခု သူတို့ထဲမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက်ကို ရွေးပြီး ပိုကြီးသော အုပ်စုဆီတွင် သူတို့အုပ်စုထဲမှ လူအားလုံးအကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။ သူတို့ကို မိတ်ဆက်ပေးမည့်လူနှင့် သူတို့အကြောင်း မည်သည့်အချက်အလက်များ မျှဝေမည်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ရမည် ဖြစ်သည်။
- ၄။ အုပ်စုများကို စက်ဝိုင်းထဲသို့ ပြန်ခေါ်ပြီး ရွေးချယ်ထားသောလူအား ပိုကြီးသော လူအုပ်စုထဲတွင် သူ့အပါအဝင် သူ၏အဖွဲ့ဝင်အားလုံးအကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၅။ သူတို့၏နောက်ဆုံးတာဝန်မှာ တူညီသောစိတ်ဝင်စားမှုများပါဝင်သည့် စက်ဝိုင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။ ပထမဆုံးလူက ဘေးလူဘက်သို့လှည့်ပြီး သူသဘောကျသည့်အရာအကြောင်းကို မျှဝေပေးရမည်။ နားထောင်သူက “ငါတို့မှာ အဲဒီဟာ တူညီမှုရှိတယ်” ဟု မပြောမချင်း ဆက်တိုက် သူတို့မျှဝေပေးနေရန် လိုသည်။

၆။ ဥပမာ ဂျိုးက ဘန်ကို “ငါ စာဖတ်ရတာကို သဘောကျတယ်” ဟု ပြောပြီး ဘန်က “ငါတို့မှာ အဲဒီအရာ တူညီတယ်” ဟု ပြန်ပြောသည်။ သူက ဂျိုးဘက်ကိုလှည့်၍ “ငါ လမ်းလျှောက်ရတာကို ကြိုက်တယ်” ဟု ပြောလျှင် ဂျိုးက “ငါတို့မှာ အဲဒီအရာ တူညီတယ်” ဟု ပြန်ပြောသည်။ သူမက ဆူဆန်ဘက်လှည့်ပြီး “ငါ တီဗွီကြည့်ရတာကို ကြိုက်တယ်” ဟု ပြောရာ ဆူဆန်က “ငါက တီဗွီကြည့်ရတာကို မကြိုက်ဘူး” ဟု ပြန်ပြောပါက ဂျိုးက နောက်တစ်ခါပြန်ပြီး “ငါက သီချင်းနားထောင်ရတာကို သဘောကျတယ်” ဟု ထပ်ပြောကြည့်ပါက ဆူဆန်က “ငါတို့မှာ အဲဒီအရာ တူညီတယ်” ဟု ပြောလာသည်။ ဆူဆန်က တွမ်ဘက်ကိုလှည့်၍ “ငါက ... တွေကို သဘောကျတယ်” ဟု ပြောသည်။

၇။ စိတ်ဝင်စားမှုတူညီခြင်းစက်ဝိုင်း ပြီးမြောက်သွားပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃)ရပ်ဖြစ်သော ‘ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ တို့ကို သူတို့ အခုတင် လေ့ကျင့်ပြီးသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ပါ။ ပထမဆုံး သူတို့သည် သူတို့နှင့် တူညီသောတစ်စုံတစ်ခုရှိသည့် အခြားလူများကို ရှာဖွေရန် ‘ကြည့်’ ရမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် မည်သူက သူတို့ကို မိတ်ဆက်ပေးမည်၊ သူတို့ဘာအကြောင်းကို ပြောပြမည်စသည်ဖြင့် သဘောတူရမည်ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ဦးပြောသည်ကိုတစ်ဦးက ‘နားထောင်’ ရမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင်တော့ သူတို့အားလုံး အတူတကွ ‘ချိတ်ဆက်’ ထားသည့် စိတ်ဝင်စားမှုတူညီခြင်းစက်ဝိုင်းကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့သည်။

၁-၃။ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်

ကြာချိန် (၅) မိနစ်

၁။ တစ်နေ့တာအတွက် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်ကို ပြောပြပြီး သင်တန်းကဏ္ဍများကို အတိုချုံးရှင်းပြပါ။ သင်တန်းစီချိန် ပြီးဆုံးချိန်၊ အစားစားချိန်၊ သန့်စင်ခန်းတည်နေရာစသည်ဖြင့် လက်တွေ့ကျသည့် အချက်အလက်များကို မျှဝေထားပါ။

၂။ ဤသင်တန်းသည် အခြေခံ PFA အတွက်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတွင် ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံများအကြောင်းပါဝင်ပြီး ကူညီသူများ မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန် နည်းဗျူဟာများကို လမ်းညွှန်ပေးထားသည်။ ကလေးများအတွက် PFA တစ်ခု၊ အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များအား ထောက်ပံ့ခြင်းတစ်ခု အပါအဝင် အခြားသော PFA လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးများ ရှိသေးကြောင်း သင်တန်းသားများအားပြောပြပါ။ ဤသင်ရိုးများကို သင်တန်းပေးခြင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အစီအစဉ်များကို ရှင်းပြပေးပါ။ သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပေးရန်မှာ သင်ရိုး (၄)ဖြစ်သည့် အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များအား ထောက်ပံ့ခြင်းသည် ဤသင်ရိုး (၂) ပြီးမြောက်အောင်မြင်သွားသည့် သင်တန်းသားများကိုသာ သင်တန်းပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၁-၄။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

ကြာချိန် (၅) မိနစ်

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

၂။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု (၄) စုဖွဲ့စေပြီး အုပ်စုတစ်စုစီကို စာရွက်နှင့် ဘောပင်များပေးပါ။ သူတို့ကို စက္ကန့် (၃၀) အချိန်ပေးပြီး ဤသင်တန်းအတွက် အရေးကြီးသည်ဟုထင်သည့်စည်းမျဉ်းများအား ရေးချခိုင်းပါ။

၃။ စက္ကန့် (၃၀) အချိန်ကြာပြီးနောက် နှစ်ယောက်သာချန်ပြီး ကျန်သည့်အုပ်စုဝင်များကို အခြားအုပ်စုဆီ ပြောင်းခိုင်းပါ။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ ရေးထားသည့်စာရွက်ကို စားပွဲပေါ်တွင် ထားခဲ့ခိုင်းပါ။

၄။ အုပ်စုအသစ်အား စက္ကန့် (၂၀) အချိန်ပေးပြီး စည်းမျဉ်းများကို ကြည့်ခိုင်းပြီး ကျန်နေသည်ဟုထင်သည့်အချက်များကို ထပ်ဖြည့်ခိုင်းပါ။

၅။ အုပ်စုရွှေ့ခြင်းကို ထပ်မံပြုလုပ်ပါ - အုပ်စုတစ်စုတွင် အဖွဲ့ဝင်နှစ်ယောက်သာချန်ခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးအုပ်စုကို အချိန် (၁၅) စက္ကန့်ပေးပြီး စည်းမျဉ်းများကို ပြန်ကြည့်ခြင်း၊ ထပ်ဖြည့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

၆။ ယခု အုပ်စုများထံမှ ထည့်သွင်းရန်အချက်များကိုတောင်းပါ။ သူတို့သည် အုပ်စုများတွင် အတူတကွ ပါဝင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သောကြောင့် သူတို့၏စာရင်းများသည် တူညီလှနီးနီးဖြစ်နေမည်ဖြစ်သည်။ အားလုံးသဘောတူညီထားသော စည်းမျဉ်းများကို ကားချပ်ပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုပေးပါ။

ကောင်းမွန်သော စည်းမျဉ်းနမူနာများမှာ-

- သင်တန်းချိန်အတောအတွင်း လက်ကိုင်ဖုန်းများကို ပိတ်ထားပါ။
- အချိန်ကို လေးစားမှုရှိပါ။ စချိန်နဲ့ ပြီးချိန် တိကျစွာ ရှိပါစေ၊ နားချိန်ပြီးသည်နှင့် ချက်ခြင်းပြန်လာပါ။
- အနောက်အယုတ်မပြုရ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစည်းဘောင်များဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားမှုထားပါ။
- လူတိုင်းအား မိမိကိုယ်ပိုင်အမြင်ကို မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ထားသည်။ သို့သော် မည်သူ့ကိုမှ စကားပြောလာရန် ဖိအားပေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရ။
- အာရုံစိုက်မှုအပြည့်ဖြင့် နားထောင်ပါ။
- အခြားသူများက အတွေ့အကြုံကို မျှဝေနေချိန်တွင် ဝေဖန်မှုမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- အခက်အခဲရှိပါက ပံ့ပိုးသူများကို အသိပေးပါ။
- မေးခွန်းမေးခြင်းကို အားပေးပါသည်။
- အုပ်စုတွင်း ဖော်ပြခဲ့သော အကြောင်းအရာအားလုံးအား လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။

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

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

၉။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း လူအားလုံးရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နိုင်သောနေရာတွင် သဘောတူထားသော အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ပြသထားပါ။

၂။ PFA ဆိုတာဘာလဲ

ဆလိုက် ၂-၄

ကြာချိန် (၂၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - မည်သည့်အရာက PFA ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အရာက PFA မဟုတ်ကြောင်းကို မြင်သာစေရန်။
လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - မည်သည့်အရာက PFA ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အရာက PFA မဟုတ်သည်ကို
စာရင်းပြုစုထားသည့် ကားချပ်များ

၁။ သင်တန်းသားများအား ယခုဖတ်ပြမည့် ဖော်ပြချက်အမျိုးမျိုးတွင် PFA ဟုတ်သည့်အချက်သာမက PFA မဟုတ်သည့် အချက်များပါ ပါဝင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးထားပါ။ သူတို့သည် PFA ဟုတ်သည်ဟု ထင်ပါက မတ်တပ်ရပ်ပြီး မဟုတ်ဘူးဟု ထင်ပါက ထိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ စာရင်းထဲမှ ဖော်ပြချက်စာကြောင်းများကို (PFA မဟုတ်သည်များကိုပင်) 'PFA က..' ဟု အစပြုခြင်းဖြင့် ဖတ်ပြပါ။ ဖတ်ပြသည့်အထဲတွင် အမှန်နှင့်အမှားများ ရောထွေးနေအောင် လုပ်ထားပါ။ သင် ဖော်ပြချက်ကို ဖတ်လိုက်သည့်အခါ သင်တန်းသားများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် ထိုင်ရန် သို့မဟုတ် ထရန်ကို ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ရမည်။ ထို့ပြင် ဘာကြောင့် ထိုင်ရန်၊ ထရန် ရွေးချယ်ရသည့်အကြောင်းအရင်းကို ပြောပြရန် ဆန္ဒရှိသူများကို ဖိတ်ခေါ်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ဖော်ပြချက်တစ်ချက်မှ နောက်တစ်ချက်သို့ မကူးမီ ထိုအချက်နှင့်ပတ်သက်၍မေးခွန်းမေးစရာများရှိမရှိ သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။ ဖော်ပြချက်များသည် ဘာကြောင့် မှားသည်၊ မှန်သည်ကို လူတိုင်းနားလည်ရန် သေချာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

၃။ PFA ဖြစ်သည့်အရာများ နှင့် PFA မဟုတ်သည့်အရာများကို ခွဲ၍ စာရင်းပြုစုထားသော ကားချပ်များ သို့မဟုတ် ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက်များကို ပြသပါ။

PFA ဆိုတာ... (အမှန်)

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

PFA မဟုတ်သည်မှာ... (အမှား)

- ကျွမ်းကျင်သူများသာ လုပ်သည့်အရာ
- ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကုထုံး
- စိတ်သောကရောက်စေသည့် ဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး အသေးစိတ်ဆွေးနွေးမှုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းခြင်း
- ဖြစ်ခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန် တစ်စုံတစ်ယောက်အား တောင်းဆိုခြင်း
- ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ပြောပြရန် တစ်စုံတစ်ယောက်အား ဖိအားပေးခြင်း

- လူများအား အဖြစ်အပျက်တစ်ခုအပေါ် သူတို့၏ခံစားချက်များနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို မျှဝေရန် ဖိအားပေးခြင်း

၄။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို PFA ပေးရာတွင် ထိုသူတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားသမှုဖြင့် ပြုမူရန် အရေးကြီးကြောင်းကို အလေးပေးပြောကြားပါ။

၅။ သင်တန်းသားများအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားသမှုဖြင့် ပြုမူပုံနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဥပမာများ ပေးကြည့်ရန် ပြောပါ။ အောက်ပါတစ်ခုစီတွင် စာရင်းပြုစုထားသော မတူညီသည့်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

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၏ရိပ်ခွင့်များနှင့် ရရှိနိုင်သော အထောက်အပံ့များကို ရယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
သင်တွေ့ကြုံရသည့် မည်သူ့ကိုမဆို အကောင်းဆုံးအကျိုးရရှိစေရန်သာ ဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များ

ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - မည်သည့်ဖြစ်ရပ်များက တစ်စုံတစ်ယောက်အား PFA လိုအပ်ခြင်းကို ဦးတည်စေနိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်များ၊ ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - သင်တန်းတွင် နောက်ပိုင်းပြုလုပ်မည့် သရုပ်ဖော်ခြင်းအတွက် ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များကို အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

၁။ သင်တန်းသားများအား အခြားသူများထံမှ အကူအညီလိုအပ်သော စိတ်သောကရောက်ရပြီး ခက်ခဲသောအခြေအနေတစ်ခု သို့မဟုတ် သူတို့အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်အား ကုစားဖြတ်ကျော်ရန် ကူညီပေးရသည့် အခြေအနေတစ်ခုအကြောင်း တိတ်ဆိတ်စွာ ပြန်လည်တွေးတောရန် ပြောပါ။

၂။ သင်တန်းသားများအား အခြားသူများထံမှ အကူအညီလိုအပ်နိုင်သည့် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ စိတ်သောကရောက်ရသည့် ခံစားချက်များဖြစ်စေရန် မည်သည့်အခြေအနေများက ဦးတည်စေနိုင်ကြောင်း သေချာတွေး၍အဖြေရှာရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ကူညီရန်ဆန္ဒရှိသူများကိုခေါ်၍ အကြံပြုချက်အားလုံးကို မှတ်စုတိုစာရွက်ပေါ်တွင် ရေးချစေပါ။ ဥပမာတစ်ခုကို


မှတ်စုတိုစာရွက်တစ်ခုဖြင့် ရေးနိုင်သည်။ မှတ်စုတိုစာရွက်များပေါ်တွင် သင်တန်းသားများပြောထားသည့်အရာများကို စကားလုံးတစ်လုံး သို့မဟုတ် စကားစုတစ်ခုအနေဖြင့် အနှစ်ချုပ်ရန် ပြောပါ။ အနည်းဆုံး ဥပမာ (၁၀) ခုခန့် ရရန် ကြိုးစားပါ။ အောက်ပါတို့မှာ ဥပမာအချို့ဖြစ်သည်။

- ကွာရှင်းခြင်း
- အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း
- မိသားစုအတွင်း သေဆုံးမှုဖြစ်ခြင်း
- ကင်ဆာဖြစ်နေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်း
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်း
- ကားအက်စီးဒင့်ဖြစ်ခြင်း

၃။ ကားချပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် နံရံ၏အကန့်တစ်ခုတွင် ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များကို ကပ်ထားပြီး 'စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များ' ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။

၄။ စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များသည် တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ဖြစ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်နိုင်ကြောင်း မြင်သာအောင် ပြောပြပါ။ ဥပမာ ကွာရှင်းပြတ်စဲသည့်အခြေအနေတစ်ခုကို ဖြတ်သန်းရခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ရသူတစ်ဦးကို ဆုံးရှုံးရခြင်း သို့မဟုတ် ကားအက်စီးဒင့်ကဲ့သို့သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရခြင်းစသည်တို့ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ၎င်းတို့သည် ပိုကြီးသည့် ကိစ္စများလည်း ဖြစ်နိုင်ပြီး လူများစွာကို ထိခိုက်စေသည့် လူအများနှင့်ဆိုင်သောဖြစ်ရပ်များလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ သဘာဝ သို့မဟုတ် လူနှင့်ဆက်စပ်သော ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်သည်။

၅။ ဤသို့ပြောခြင်းဖြင့် ရှေ့ဆက်ပါ။

 စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်ရပ်တွေကိုတုံ့ပြန်ရာမှာ တခြားအရာတွေထပ်ပိုပြီး အကူအညီပြုနိုင်တဲ့ တုံ့ပြန်ပုံတချို့ရှိတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ခင်ဗျားတို့ကို ကူညီခဲ့တာ ဒါမှမဟုတ် ခင်ဗျားတို့က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီပေးခဲ့တဲ့အချိန်တုန်းက နမူနာတွေကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်မလား။ စိတ်သောကရောက်နေသူအတွက် ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုး ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လို တုံ့ပြန်မှုမျိုးက အကူအညီဖြစ်စေခဲ့သလဲ။

၆။ ဤမှာ ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ ခေါင်းစဉ်နှစ်ခုခွဲထားသော ကားချပ်တစ်ခုတွင် သူတို့၏ တုံ့ပြန်ချက်များကို ရေးချပါ။ အကူအညီဖြစ်သော အပြုအမူများ သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှု နမူနာများကို စာရင်းပြုစုပြီးလျှင် သင်တန်းသားများအား အကူအညီမဖြစ်ဟု သူတို့ထင်သော အပြုအမူများ သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှုများကို ကို တွေးကြည့်ခိုင်းပါ။

၇။ တုံ့ပြန်မှုများကို အသုံးပြုပြီး မတူညီသည့် အခြေအနေ၊ မတူညီသည့် လူများအတွက် မတူညီသည့်အရာများသည် မည်သို့ အကူအညီပြုနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ လူတစ်ယောက်သည် သွေးလန်နေသည့်အခြေအနေတွင် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ထိုအခြေအနေကို ထိန်းပေးပြီး လက်တွေ့ကျသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်းသည် အကူအညီဖြစ်သည်ဟု ခံစားမိနိုင်သည်။ သို့သော် အခြားလူတစ်ယောက်အနေနှင့် ၎င်းတူညီသည့်အပြုအမူကို အကူအညီမဖြစ်ဟု ခံစားရနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းအပြုအမူသည် သူတို့ကို လုပ်နိုင်စွမ်းမဲ့သည်၊ မဖြတ်ကျော်နိုင်ဟု ခံစားရစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အကူအညီပြုသည်	အကူအညီ မပြုပါ
တည်ငြိမ်စွာ နားထောင်ပေးခြင်း၊ မိသားစုဝင်များကို ခေါ်ပေးခြင်း၊ ရေတစ်ခွက် သွားယူပေးခြင်း၊ အခြေအနေကို	အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊ တစ်ချိန်လုံး ကြားဖြတ်ဝင်နေခြင်း၊ သူတို့အကြောင်း ပြောပြနေခြင်း

ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း	
--------------------	--

၄။ စိတ်သောကရောက်ရသည့်ဖြစ်ရပ်များအပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ ပါဝါပွိုင့်ဆလိုက် ၅
ကြာချိန် (၂၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - လူများသည် စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်ရပ်များအပေါ်မည်သို့တုံ့ပြန်တတ်ကြကြောင်း ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်များ၊ အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ

‘အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ’ ၊ ‘စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ’ ၊ ‘ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ’ နှင့် ‘အတွေးများ’ ဟု ခေါင်းစဉ် (၄) ခုခွဲထားပြီး ပြင်ဆင်ထားသောကားချပ်


၁။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၃) စုခွဲပြီး တစ်ဖွဲ့စီမှ သရုပ်ပြရန်ဆန္ဒရှိသူတစ်ယောက်ကို ခေါ်ပါ။

၂။ ထိုလူ (၃) ဦးကို မတူညီသော ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များပေးပါ။ ဥပမာ လူတစ်ယောက်သည် ငါးနှစ်အရွယ် ကလေးမလေးတစ်ယောက် (X) ဖြစ်ပြီး၊ အခြားတစ်ယောက်သည် (၂၅) နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦး (Y) ဖြစ်၍ နောက်တစ်ယောက်သည် အသက် (၇၀) အရွယ် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး (Z) ဖြစ်သည်။ ဒေသနှင့်ကိုက်ညီသော နာမည်များပေးပါ။

၃။ ထိုအုပ်စုအနေဖြင့် လွယ်ကူစွာဆက်နွှယ်နိုင်သည့် စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်နမူနာတစ်ခုကို တွေးပါ။

ဥပမာ သူတို့သည် ကားအက်စီးဒင့်တစ်ခုကို ကြုံရသူများဖြစ်ကြသည်။

သင့်အနေဖြင့် ဤသို့ ပြောနိုင်သည်။

 ဒီမှာ သင်တန်းသားတို့ မြင်တဲ့အတိုင်း ဖရက်ဒရစ်ကာက ငါးနှစ်၊ သူမရဲ့အဖေဖြစ်သူ အန်တွမ်က (၂၅)နှစ်၊ သူမရဲ့ အဖွား ဒိုင်ယာနေက အသက် (၇၀) ဖြစ်တယ်။ သူတို့တွေက ကားအက်စီးဒင့်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ကြပြီး အဲဒီမှာ ဖရက်ဒရစ်ကာရဲ့ အဖေဖြစ်သူ ဆုံးပါးသွားခဲ့တယ်။

၄။ ဇယားထဲတွင် လမ်းညွှန်ချက်များကို ကြည့်ပါ။

လူ (၃) ဦးနှင့်ပတ်သတ်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုတစ်စုစီအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ဒီအခြေအနေမှာ ဒီလူ(၃)ယောက်က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မယ်လို့ ထင်သလဲ?
- လူတွေ စိတ်သောကရောက်တဲ့အခါ များသောအားဖြင့် ဘယ်လို တုံ့ပြန်တတ်ကြလဲ?
- လူအားလုံးက တစ်ပုံစံတည်း တုံ့ပြန်တတ်ကြလား?
- ဖရက်ဒရစ်ကာက အန်တွမ် ဒါမှမဟုတ် ဒိုင်ယာနေတို့နဲ့ယှဉ်ရင် ဘယ်လို တုံ့ပြန်လိမ့်မလဲ?

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ

စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ

၅။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ထင်မြင်ချက်များ ပေးခိုင်းပါ။ ပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်၏ သင့်တော်မည့် ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် တုံ့ပြန်ချက်နမူနာများကို ရေးခိုင်းပါ။

သူတို့၏ အဖြေများကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်များအပေါ် လူတို့၏ တုံ့ပြန်ပုံများကို သရုပ်ဖော်ပြသပါ။

လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကွဲပြားသည် - ဥပမာ တူညီသော စိတ်သောကရောက်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရသည့် လူနှစ်ယောက်သည် ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်နိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်က ပြိုလဲပြီး ကုစားဖြတ်ကျော်ရန် ခက်ခဲနေချိန်တွင် အခြားတစ်ယောက်က အလွန်ပင် လက်တွေ့ကျပြီး စနစ်တကျသေသပ်စွာ စတင်လုပ်ဆောင်နေနိုင်သည်။

အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲလာသည် - ဥပမာ အချို့သောလူများသည် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်အပြီးတွင် အလွန်ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများရှိသော်လည်း အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့သည် တဖြည်းဖြည်းနည်းလာပြီး ပြင်းထန်မှုလည်း လျော့လာသည်။ အချို့သည် ဖြစ်ရပ်ပြီးပြီးချင်းအချိန်တွင် မတုံ့ပြန်တတ်ကြသော်လည်း ရက်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အကြာတွင် စတင်တုံ့ပြန်လာကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း အမြဲမဖြစ်ပါ - ဥပမာ စိတ်သောကရောက်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအပြီးတွင် အခြားသူများက သူတို့ကို ပြင်းထန်သည့်တုံ့ပြန်မှုများပြမည်ဟု မျှော်လင့်ထားသော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် အချို့သည် အလွန်တည်ငြိမ်ကြသည်။ အခြားသူများက သူတို့ကို ဝမ်းနည်းနေမည်ဟု မျှော်လင့်ထားသော်လည်း အလွန်အမင်း ဒေါသဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်သည့်လူမျိုးလည်း ရှိနိုင်သည်။

၆။ သင်တန်းသားများအား လူများ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို မည်သည့်အရာက လွှမ်းမိုးသည်ဟု ထင်သလဲဟု မေးပါ။ ‘မည်သည့်လွှမ်းမိုးမှုများက တုံ့ပြန်မှုများကို ကွဲပြားစေသလဲ’ ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော ကားချပ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် မတူညီသည့်အချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။

အောက်ပါအချက်များ အားလုံးပါဝင်စေရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။

- သူတို့၏အသက်အရွယ်
- ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ခဲ့သည့်အချိန် (ချက်ခြင်း သို့မဟုတ် နောက်မှ တုံ့ပြန်မှုပြခြင်း)
- ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ - ဖြစ်ရပ်၏ သဘောသဘာဝနှင့် ပြင်းထန်မှု
- ဖြစ်ရပ်သည် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သလဲ
- ယခင်က စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးသည့် အတွေ့အကြုံများ
- သူတို့တွင်ရှိသည့် အထောက်အပံ့များ
- သူတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှု
- စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် ပတ်သတ်၍ သူတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် မိသားစု ဖြစ်စဉ်သမိုင်းကြောင်းများ
- သူတို့၏ယဉ်ကျေးမှုမလေ့နောက်ခံများနှင့် ရိုးရာထုံးတမ်းများ

၇။ စိတ်ဒဏ်ရာရစေသော သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်ရသော အတွေ့အကြုံများအတွက် တုံ့ပြန်ရာတွင် စံသတ်မှတ်ထားသည့် တုံ့ပြန်ပုံဟူ၍ မရှိကြောင်း မြင်သာအောင်ပြောပြပါ။

၈။ ဤသို့ပြောခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

အကျပ်အတည်းပြဿနာတွေ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထိခိုက်စေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ လူအများစုမှာ ‘ မူမမှန်တဲ့ဖြစ်ရပ်များအတွက် အဖြစ်များတဲ့တုံ့ပြန်မှုများ ’ လို့ခေါ်တဲ့အရာကို ဖြတ်သန်းကြရပြီး အထူးသဖြင့် သူတို့ရဲ့အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို ပြန်ဖြည့်တင်းနိုင်တဲ့အခါ၊ သူတို့ရဲ့အနီးအနားမှာရှိတဲ့လူတွေဆီက အထောက်အပံ့တွေ ရတဲ့အခါ ကောင်းမွန်စွာ နာလန်ထူနိုင်လာကြတယ်။ တချို့သူတွေကျတော့ အလွန်အမင်း ပြင်းထန်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုပုံစံတွေ ရှိကြပြီးတော့ ပိုပြီး အထူးပြုထားတဲ့ အကူအညီကို လိုအပ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အဖြစ်များတဲ့ တုံ့ပြန်ပုံစံတွေနဲ့ ပိုပြီးပြင်းထန်လာတဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေကို ဘယ်လိုသိမြင်နိုင်အောင်လုပ်မလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကို နောက်ပိုင်းမှာဆွေးနွေးရအောင်။

၅။ လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများကို ပြုစုခြင်း **ဆလိုက် - ၆** **ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်**

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - ယနေ့နောက်ပိုင်းတွင်ပြုလုပ်မည့် PFA သရုပ်ဖော်မှုအတွက် အခြေခံအနေဖြင့် ဖြစ်စဉ်ပြများကို ပြုစုရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (၈ - ၁) ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ကတ်များ၏ မိတ္တူများ
 စာရွက်များနှင့် ဘောပင်များ
 အချပ်ပို (၈ - ၂) လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများကို ပြုစုခြင်း

၁။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် သေးငယ်သည့်အုပ်စုများအပေါ်တွင် အခြေခံထားကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများအား သူတို့ကို သင်တန်းအစတွင်ပေးထားသော ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ သို့မဟုတ် ချိတ်ဆက်ပါ’ ကတ်များကို ထုတ်ရန်ပြောပါ။ ကတ်တစ်ကတ်ချင်းစီတွင် နံပါတ်တစ်ခုစီ ရှိသည်။ လူတိုင်းကို မတ်တပ်ရပ်စေပြီး ဘာစကားမှမပြောဘဲ တူညီသောနံပါတ်ရှိသည့် အခြားလူနှစ်ဦးကို လိုက်ရှာရန် ပြောပါ။ ထိုအခါ ဤလှုပ်ရှားမှုအတွက် (၃) ယောက်တစ်အုပ်စုဖြစ်သည့် အုပ်စုငယ်များ ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။

၂။ သင်တန်းသားများကို သူတို့၏အုပ်စုများထဲတွင် ထိုင်ရန်ပြောပါ။ နံပါတ် (၁) များက အတူထိုင်ပြီး ထို့အတူ နံပါတ် (၂)၊ နံပါတ် (၃) များ စသည်ဖြင့် အတူထိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤအုပ်စုများကို သင်တန်းနောက်ပိုင်းတွင် သူတို့၏ နံပါတ်များအလိုက် ‘နံပါတ်အုပ်စုများ’ အဖြစ်ညွှန်းဆိုမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထားပါ။

၃။ သူတို့တွင် ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခုပြုစုရန် အချိန် (၁၀) မိနစ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကို နောက်ပိုင်းတွင် အခြားအုပ်စုတစ်ခုက သရုပ်ဖော်မှုအတွက် အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့မစတင်ခင် အုပ်စုတစ်စုစီအား ဖြစ်စဉ်ပြပြုစုရန်အတွက် နမူနာပုံစံမိတ္တူများကို ပေးထားပါ။

၄။ နမူနာပုံစံများအတိုင်းသွားပြီး ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခုကို ဖန်တီးရန် အဆင့်များကို ရှင်းပြပါ။

၅။ အုပ်စုများသည် သူတို့၏တာဝန်များကို ပြီးမြောက်သွားပါက သူတို့၏ ဖြစ်စဉ်ပြများကို သိမ်းယူပြီး နောက်ပိုင်း သရုပ်ဖော်မှုလုပ်ရန်အတွက် ထိန်းသိမ်းထားပါ။ သူတို့၏စာရွက်ပေါ်တွင် အဖွဲ့နံပါတ်ရေးထားခြင်း ရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။

ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခုဖန်တီးရန် အဆင့်များ

၁။ လှုပ်ရှားမှု (၃) စိတ်သောကရောက်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များတွင် ရေးသားထားခဲ့သော ကပ်ခွာမှတ်စုတိုများထဲမှတစ်ခုကို ရွေးပါ။ ထိုမှတ်စုတိုစာရွက်ကို သင်၏အုပ်စုငယ်ဆီသို့ ယူသွားပါ။

၂။ စိတ်သောကရောက်နေသူနေရာတွင် မည်သူ့ကိုထားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုနေရာသည် ကလေးလည်းဖြစ်နိုင်သလို လူကြီးလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့ကို နာမည်တစ်ခုပေးပြီး PFA ကူညီသူတစ်ယောက်အနေနှင့် သိသင့်သိထိုက်သည်ဟု

ထင်သော ကျား/မ၊ အသက်အရွယ်စသည်ဖြင့် အချက်အလက်အချို့ကို ဖန်တီးပါ။

၃။ သရုပ်ဖော်မှုအတွက် ပြကွက်ကို တည်ဆောက်ရမည့် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးပါ။ ဥပမာ ကျေးလက်ဒေသနောက်ခံ သို့မဟုတ် မြို့ပြနောက်ခံတွင် ဖြစ်ပျက်သလား၊ နေ့တစ်နေ့၏ မည်သည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပျက်သလဲ၊ အနီးအနားမှာ အခြားလူတွေ ရှိနေသလား၊ ထိုသူသည် တစ်ဦးတည်းလား သို့မဟုတ် အခြားလူများနှင့်အတူ ရှိခဲ့သလားစသည်တို့ဖြစ်သည်။

၄။ သင်၏အုပ်စုဝင်များအတွက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး စိတ်သောကရောက်နေသူတွင် ရှိနိုင်သည့် တုံ့ပြန်ပုံအမျိုးစားများကို ဆွေးနွေးပါ။ တတ်နိုင်သမျှ တုံ့ပြန်ပုံများ ထွက်လာစေရန် သေချာစဉ်းစားပြီး သီးခြားစာရွက်တစ်ရွက်တွင် မှတ်စုရေးထားပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့အလိုက် ဤတုံ့ပြန်မှုများထဲမှ (၄)ခုကို ရွေးပြီး နမူနာပုံစံထဲသို့ ထည့်သွင်းပါ။

၅။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို စိစစ်ရန် မိနစ်အနည်းငယ်ထပ်ယူပါ။ အစစ်အမှန် သရုပ်ဖော်မှုတစ်ခုတွင် အသုံးပြုမည့် ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်အားလုံးပေးပြီးဖြစ်ရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။

၆။ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆလိုက် ၇-၁၀ ကြာချိန် (၁၃၀) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ (၃) ရပ်ဖြစ်သော ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါတို့ကို လေ့လာရန်။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အချပ်ပို (၈ - ၁) ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ကတ်များ၏ မိတ္တူများ
 နံပါတ်အုပ်စုအလိုက်တင်ပြချက်များပြုလုပ်ရန်အတွက် ရရှိနိုင်သော
 အရင်းအမြစ်များအားလုံး (ကားချပ်စက္ကူများ၊ အမှတ်အသားပြုလုပ်သည့် ပစ္စည်းများ၊
 ဘောပင်များ၊ စာရွက်များ စသည်ဖြင့်)
 အချပ်ပို (၈ - ၃) တုံ့ပြန်မှုများအား ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း - မေးခွန်းများနှင့်
 ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာခြင်း ၏ မိတ္တူများ
 အရောင်နှစ်မျိုးနှင့် ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ၊ ဘောပင်များ
 ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုလုပ်သည့် ပစ္စည်းများ

ပံ့ပိုးသူ၏ မှတ်စု - ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒများ၏ ရှင်းလင်းချက်အတွက် မိတ်ဆက်စာအုပ်ဖြစ်သည့် ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှု လမ်းညွှန်ကို ဖတ်ပါ။

၆-၁။ လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း ကြာချိန် (၂၀) မိနစ်

၁။ သင်တန်းသားများ၏ LLL ကတ်များကို ထုတ်စေပြီး သူတို့ကတ်များပေါ်တွင် ရှိနေသော ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါတို့ အပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စု (၃) စု ဖွဲ့ပါ။

၂။ သူတို့၏ အုပ်စု (၃) စုထဲတွင် ကတ်နောက်ကျော၌ ရေးထားသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကြည့်ရန်ပြောပါ။ တုံ့ပြန်မှုအနေဖြင့် ကူညီသူက လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများတွင် ဤလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုစီသည် မည်သို့အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များကို အစီအစဉ်အလိုက် လုပ်ဆောင်ရန် သတ်မှတ်ထားသင့်၊မသင့်ကိုလည်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၃။ ယခု နံပါတ်အုပ်စုတစ်ခုစီအား အတိုချုံးတင်ပြချက်တစ်ခု ပြင်ဆင်ရန် ပြောပါ။ တစ်အုပ်စုစီ (ကြည့်ရှုပါ အုပ်စု၊ နားထောင်ပါ အုပ်စုနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ အုပ်စု)သည်

- သူတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒများနှင့်ပတ်သတ်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို စာရင်းပြုစုရန်
- တုံ့ပြန်မှုအနေဖြင့် ကူညီသူက လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများတွင် ၎င်းတို့သည် မည်သို့အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ရှင်းပြရန်
- လုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်မည်ဆိုပါက မည်သည့်အစီအစဉ်ဖြင့် လုပ်ပေးသင့်သည်ကို စာရင်းပြုစုရန် စသည်တို့ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

၄။ တင်ပြချက်ကို မည်သည့်ပုံစံနှင့်မဆို လုပ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သရုပ်ဖော်မှု၊ သရုပ်ပြမှု၊ ကားချပ်ဖြင့် တင်ပြခြင်း စသည်ဖြင့် သင်တန်းသားများ ဆန္ဒရှိသည့်ပုံစံဖြင့် တင်ပြမှုလုပ်နိုင်သည်။

၅။ ဤတာဝန်များကို လုပ်ဆောင်ရန် သူတို့အား အချိန် (၁၀) မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ ကြည့်ရှုပါအုပ်စုက အရင်ဆုံး တင်ပြချက်လုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်း၏နောက်တွင် ကြည့်ရှုပါနှင့်ဆက်စပ်သည့် PFA စွမ်းရည်အခြားသောလှုပ်ရှားမှုများ လိုက်လာမည်ဖြစ်ပြီး နားထောင်ပါအုပ်စုနှင့် ချိတ်ဆက်ပါအုပ်စုတို့၏ တင်ပြချက်များ မလုပ်မီ လာမည်ဖြစ်သည်။

၆-၂။ ကြည့်ရှုပါ

ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်

၁။ ကြည့်ရှုပါ အုပ်စုအား သူတို့၏တင်ပြချက်ကိုလုပ်ရန် ပြောပါ။

အောက်ပါတို့သည် ကြည့်ရှုပါနှင့်ဆက်စပ်နေသော လုပ်ဆောင်မှုစာရင်းဖြစ်သည်။

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

၂။ တင်ပြမှုပြီးဆုံးသွားပါက အခြားအုပ်စု (၂) ခုမှသင်တန်းသားများကို မေးခွန်းများမေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၃။ အခြေအနေတစ်ခုစီသည် ကွဲပြားစွာရှိသောကြောင့် လုပ်ဆောင်ချက်လုပ်သင့်သည့်အစီအစဉ်ဟူ၍ မရှိကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ သို့သော် ကာယကံရှင်နှင့် အခြားသူများ၏ ဘေးကင်းမှုကို သေချာစေရန်၊ အကူအညီလိုအပ်သူကို

အကဲဖြတ်နိုင်ရန်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို စစ်ဆေးရန်နှင့် ထို့နောက် ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများနှင့်ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုရှာဖွေနိုင်ရန်၊ အခြေခံနှင့်လက်တွေ့ကျသည့် လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် ဦးစားပေးအဆင့်များကို ထားသင့်သည်။

၄။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် လျင်မြန်ပြီး တိကျအသုံးဝင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်စေရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုသင်တန်းများ တက်ရောက်သင်ယူထားခြင်းသည်လည်း အကျိုးရှိကြောင်း အလေးပေးပြောပြပါ။

၆-၃။ မည်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသည်ကို အကဲဖြတ်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း **ကြာချိန် (၂၀) မိနစ်**

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - ဤလှူဒါန်းမှုတွင် သင်တန်းသားများသည် သူတို့၏ LLL အုပ်စုများတွင် နေရမည်ဖြစ်သည်။ ဤလှူဒါန်းမှုတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို နောက်ပိုင်းအသုံးပြုရန်အတွက် ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ (အဖြစ်များပြီး ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများကို စာရင်းပြုစုထားသော ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ ပါဝင်သော ကားချပ်များကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်)သင့်အနေဖြင့် (၁) အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများ (၂)ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများဟု ညွှန်းဆိုလိုသော ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ၏အရောင်နှစ်မျိုးကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

၁။ ဤသို့ပြောခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်သည်။

အဓိကကျတဲ့ PFA စွမ်းရည်တစ်ခုဆိုတာ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့အချိန်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို သိမြင်နိုင်ပြီး အတွေ့ရများတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ၊ လွှဲပြောင်းပေးဖို့လိုအပ်တဲ့ရှုပ်ထွေးတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဗဟုသုတရှိခြင်းနဲ့ သဘောပေါက်နားလည်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

၂။ ဆန္ဒရှိသူတစ်ယောက်ကို အောက်ပါဖြစ်စဉ်ပြကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြရန် ပြောပါ။ (စမဖတ်မီ အမျိုးသမီးအတွက် သင့်တော်သောအမည်တစ်ခုကို ရွေးထားပါ။)

ကျွန်တော့်ကို (နာမည်) လို့ခေါ်တဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်က ခေါ်ခဲ့တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပတ်က သူမရဲ့အိမ်ထဲကို လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားတဲ့ အမျိုးသားသုံးဦးက ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်ခဲ့တယ်။ သူတို့က သူမကိုတော့ ထိခိုက်အောင် မလုပ်ခဲ့ပေမယ့် ခြိမ်းခြောက်သွားခဲ့တယ်။ သူတို့ရှာလို့ရသမျှ တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်းအကုန်လုံးကိုလည်း ယူသွားခဲ့တယ်။ သူမက အဲဒီအချိန်မှာ အရမ်းကြောက်နေခဲ့တာ။ ဒါပေမဲ့ အခြေအနေကို ကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်နိုင်ခဲ့ပြီး တည်ငြိမ်စွာ နေခဲ့တယ်။ သူတို့တွေ ထွက်သွားပြီးတော့ (နာမည်)က ရဲ့ကို ဖုန်းခေါ်ခဲ့ပြီး သူမရဲ့သော့တွေ အခိုးခံခဲ့ရတာကြောင့် သော့ပြင်ဆရာကိုလည်း ခေါ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း နှစ်ပတ်ကြာပြီးသွားတဲ့အထိ သူမက နေလို့မကောင်းသေးဘူး။ နှစ်ပတ်အတွင်းမှာ သူမက သိပ်ပြီးတော့ မအိပ်နိုင်ဘူးလို့ ကျွန်တော့်ကိုပြောတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလူတွေ ပြန်လာမှာ ကြောက်နေတဲ့စိတ်နဲ့ တစ်ညလုံးကြိမ်ဖန်များစွာ မအိပ်ဘဲ လူကလန်နေပြီး နိုးနေခဲ့တယ်။ သူမက အာရုံစိုက်ဖို့ အရမ်းပင်ပန်းနေတဲ့အတွက် အလုပ်လည်း မသွားနိုင်ခဲ့ဘူး။

၃။ အုပ်စုတစ်စုစီအား ထိုဖြစ်စဉ်၏ မိတ္တူများပေးပြီး သူတို့၏အုပ်စုဝင်များအတွင်း မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရန် အချိန် (၁၀)မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ သူတို့ကို အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ၏ နမူနာများ ရေးချရန်အတွက် ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်ငယ်များကို အရောင်နှစ်မျိုးဖြင့် ပေးဝေထားပါ။

ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှု မေးခွန်းများ

- ဤအခြေအနေတွင် သင့်အနေဖြင့် 'ကြည့်ရှုပါ' လုပ်ဆောင်ချက်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။
- ထိုသို့အတွေ့အကြုံခံစားရသည့် အမျိုးသမီးအနေဖြင့် မည်သည့် အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများ ရှိနိုင်မည်နည်း။
- ထိုသို့အတွေ့အကြုံခံစားရသည့် အမျိုးသမီးအနေဖြင့် မည်သည့် ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ ရှိနိုင်မည်နည်း။

၄။ ယခု မေးခွန်းတစ်ခုစီကို အားလုံးကို မေးပါ။ သင်လုပ်သကဲ့သို့ သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်၍ သူတို့၏ ကပ်ခွာမှတ်စုတိုများကို ယူလာစေပြီး 'အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများ' နှင့် 'ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ' ခေါင်းစဉ်နှစ်ခုတပ်ထားသည့် သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ ကားချပ်ပေါ်တွင် ကပ်ခိုင်းပါ။

တုံ့ပြန်မှုများ	
အဖြစ်များသော	ပြင်းထန်သော

၅။ သူတို့ဖော်ပြသည့်အထဲတွင် မပါဝင်ပါက အောက်ပါပြင်းထန်သည့်တုံ့ပြန်မှုများကိုပါ ပေါင်းထည့်ပါ။
တစ်စုံတစ်ယောက်သည်

- လွန်ခဲ့သည့်တစ်ပတ်အတွင်း မအိပ်စက်နိုင်ဖြစ်ကာ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပြီး အတွေးများ ပြန့်ကျဲနေသည့်အခါ
- စိတ်ပူပင်သောကရောက်လွန်း၍ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများကို မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သို့မဟုတ် အခြားသူများကို မစောင့်ရှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ ဥပမာ အစားအသောက်နှင့် သန့်စင်ခန်းများ ရှိနေပါလျက်နှင့် မစားမသောက်ဘဲနေခြင်း၊ သူတို့၏ကလေးများကို ဂရုမစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းအောင်မနေသောအခါ
- သူတို့၏ အပြုအမူများသည် ထိန်းချုပ်မှုမဲ့လာခြင်းနှင့် မခန့်မှန်းနိုင်သော သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးလိုစိတ်ရှိသော အပြုအမူများကို ပြုမူလာသည့်အခါ
- သူတို့ကိုယ်သူတို့ သို့မဟုတ် အခြားလူများကို အန္တရာယ်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်လာသည့်အခါ
- မူးယစ်ဆေး သို့မဟုတ် အရက်ကို အလွန်အကျွံစတင်သုံးစွဲလာသည့်အခါ - စသည့် တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်သည်။

၁။ ယခု 'နားထောင်ပါ' အုပ်စုအား တင်ပြချက်လုပ်ရန် ပြောပါ။ ဤတင်ပြချက်ပြီးလျှင် 'ချိတ်ဆက်ပါ' အုပ်စု၏ တင်ပြချက်မလုပ်မီ သင်တန်းသားများသည် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ စွမ်းရည်အချို့ကို လေ့ကျင့်ရန် အချိန်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထားပါ။

၂။ တင်ပြချက် ပြီးဆုံးပါက အခြားအုပ်စုနှစ်စုမှ သင်တန်းသားများကို မေးခွန်းမေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

'နားထောင်ပါ' ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက


- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မည်သို့ ချဉ်းကပ်ရန်
- ကိုယ့်ကိုကိုယ် မည်သို့ မိတ်ဆက်ရန်
- မည်သို့အာရုံစိုက်ပေးပြီး မည်သို့ဂရုတစိုက်နားထောင်မှု ပေးရန်
- တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်များကို မည်သို့ လက်ခံပေးရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသောသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ရန်
- လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို မည်သို့မေးမြန်းရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသောသူအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား မည်သို့ကူညီအဖြေရှာပေးနိုင်ရန် စသည့် နည်းလမ်းများကို နားထောင်ရန် ဆိုလိုသည်။

၆-၅။ စိတ်သောကရောက်နေသောသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း **ကြာချိန် (၁၀) မိနစ်**

၁။ သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြရမည်မှာ ယခုသူတို့သည် နားထောင်ပါတွင်ပါဝင်သော လုပ်ဆောင်ချက်အချို့နှင့်ဆက်စပ်သည့် အထူးပြုစွမ်းရည် (၃) ခုကို လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ စိတ်သောကရောက်နေသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးရန်၊ ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးခြင်းအကြောင်းနှင့် အသုံးဝင်သော မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

၂။ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုပုံစံ ထိုင်ခိုင်းပါ။ လူတစ်ယောက်သည် သွေးလန့်နေသည့်အခြေအနေ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေသည့် အခြေအနေဖြစ်နေပါက မည်သို့သိရှိနိုင်မည်ကို သူတို့၏ ဘေးကလူနှင့်ဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၃။ ထွက်ပြောရန် ဆန္ဒရှိသူများကို ခေါ် ပြီး ဖော်ပြခဲ့သည့် တုံ့ပြန်မှုများကို မျှဝေပေးခိုင်းပါ။ သူတို့၏အဖြေများကို ဤသို့ပြောခြင်းဖြင့် အနှစ်ချုပ်နိုင်သည်။

 လူတွေက ရှောင်ရတာ ဒါမှမဟုတ် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ စိတ်သောကရောက်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်နေတဲ့အခါ သူတို့မှာ များသောအားဖြင့် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်းထန်တဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ သူတို့က စိတ်ရှုပ်ထွေးတာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပူပန်တာကို ခံစားရနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ တုန်တာ ဒါမှမဟုတ် တုန်ရီတာ သို့မဟုတ် ကတုန်ကယင်ဖြစ်တာ၊ အသက်ရှူဖို့ခက်ခဲတာ ဒါမှမဟုတ် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာတာစတဲ့ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတွေရှိနိုင်တယ်။

၄။ သင်တန်းသားများအား စိုးရိမ်ဖွယ်ရာစိတ်သောကရောက်နေသည့်လူတစ်ယောက်ကို မည်သို့စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို ဘေးကလူနှင့် ထပ်ပြီးဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၅။ သူတို့ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အခါ သူတို့၏ စိတ်ငြိမ်စေမည့်နည်းလမ်းများကို မျှဝေစေပြီး ထိုအချက်များကို ကားချပ်တစ်ခုပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။

ဥပမာများမှာ

- တည်ငြိမ်ပြီး နူးညံ့သော အသံနေအသံထားဖြင့်ပြောဆိုခြင်း
- တည်ငြိမ်စွာနေရန် ကြိုးစားခြင်း၊ ၎င်းသည် စိတ်သောကရောက်နေသောသူအား ငြိမ်သက်စေသော သက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်သည်။
- ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်တော်ပါက ထိုလူနှင့် စကားပြောနေစဉ် မျက်လုံးချင်းဆုံနေအောင် ထိန်းထားခြင်း (စူးစိုက်ကြည့်ခြင်းကို မဆိုလိုပါ) သို့မဟုတ် သူနှင့်ချိတ်ဆက်ရန် သူပုခုံးပေါ်တွင် လက်တင်ထားခြင်း
- ကူညီရန် စိတ်အားထက်သန်ကြောင်း သတိပေးခြင်း၊ တကယ်ဖြစ်ပါက သူတို့သည် ဘေးကင်းလုံခြုံနေကြောင်းပြောပြခြင်း
- ထိုလူအား သူထိုင်နေသည့် ခုံတန်းရှည် သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံကို ထိတွေ့ခံစားကြည့်ရန် ပြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် မြေပြင်နှင့် ထိစပ်မှုကို ခံစားမိစေရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်ချထားသော သူတို့၏ခြေထောက်ကို ခံစားကြည့်ရန် ပြောခြင်း၊ ၎င်းသည် လူတစ်ယောက်အား သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် တည်ငြိမ်မှုကို ခံစားရစေသည်။

၆။ ယခု သင်တန်းသားများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်တည်ငြိမ်မှုလေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ခုကို ပေးပါ။ သူတို့သည် သတင်းဆိုးတစ်ခုကြားလိုက်ရပြီး သွေးလန့်နေသော အခြေအနေ သို့မဟုတ် ကြောက်စိတ်မွန်နေသော အခြေအနေဖြစ်ဟန်ဆောင်ရန် တစ်လှည့်စီ လုပ်ဖို့ပြောပါ။ မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ကို သူတို့ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ နောက်တစ်ယောက်က သူတို့ကို စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ခံစားရအောင် ကြိုးစားလုပ်သင့်သည်။ သူတို့သည် တစ်နေရာတွင် တစ်မိနစ်ထက်ပို၍ အချိန်မသုံးသင့်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်ကို ပေးနိုင်သည်။

လူကို တည်ငြိမ်ပြီးတော့ အလျင်မလိုတဲ့ အမှုအရာမျိုးနဲ့ ပြတ်သားရှင်းလင်းပြီး တိုတိုတုတ်တုတ် စကားပြောပေးပါ။ အဲဒီလူက ပြင်းထန်တဲ့စိတ်သောကရောက်နေရင် ဒါမှမဟုတ် အကြောက်လွန်နေတယ်ဆိုရင် သူတို့ကို နှာခေါင်းကတစ်ဆင့် လေကိုရှုသွင်းဖို့ တိုက်တွန်းပါ။ ဗိုက်ထဲမှာ လေပြည့်လာတာကို ခံစားကြည့်ခိုင်းပြီး ပါးစပ်ကနေ ဖြည်းဖြည်းချင်း လေကိုရှုထုတ်ဖို့ ပြောပါ။

အဲဒီလူကို သူ့ရဲ့အဆင်မပြေဖြစ်မှုက မကြာခင် လျော့နည်းသွားမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ သူက လုံခြုံသွားပြီဖြစ်ပြီး နောက်ထပ် ဘာမှထပ်မံဖြစ်တော့ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းပြောပြီး စိတ်သက်သာအောင် လုပ်ပေးပါ။ ဒီလက္ခဏာတွေ ဖြစ်တာက သူတို့ စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေလို့ ဖြစ်တာဖြစ်တဲ့အကြောင်းနဲ့ မကြာခင် လျော့သွားမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။

၇။ သူတို့အားလုံး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် စိတ်တည်ငြိမ်မှုရစေရန် အလှည့်ကျလုပ်ပြီးသည့်အချိန်တွင် သူတို့ကို စက်ဝိုင်းအတွင်း ပြန်ထိုင်နေရန်ပြောပါ။ သူတို့ မည်သို့ခံစားရသလဲမေးမြန်းပြီး ဤလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပတ်သတ်ပြီး မှတ်ချက် သို့မဟုတ် သုံးသပ်ချက်များမျှဝေလိုက မျှဝေနိုင်ကြောင်း ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၆-၆။ ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်း

ကြာချိန် (၂၅) မိနစ်

၁။ သင်တန်းသားများအား ဂရုတစိုက် နားထောင်ခြင်းဟူသည်ကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။

၂။ သူတို့ပြောသည့်အချက်များကို အနှစ်ချုပ်၍ ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်သောကရောက်နေသော လူတစ်ယောက်ကို ကူညီပေးနိုင်သည့် အပြုအမူတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး စွမ်းရည်စုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင့်အနေဖြင့် ဤသို့ပြောနိုင်သည်။

ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းက တစ်စုံတစ်ယောက် ခင်ဗျားကို စကားပြောနေတဲ့အချိန်မှာ မလှုပ်မယှက်ထိုင်နားထောင်ပေးတာထက် ပိုတယ်။ ၎င်းက ခင်ဗျားကို စကားပြောနေတဲ့သူနဲ့ ထိရောက်စွာ အချိတ်အဆက်မိစေတာကြောင့် သူတို့အနေနဲ့ သူတို့ပြောတာကို တစ်ဖက်လူက ကြားသိပြီး သူတို့ကို နားလည်ပေးခြင်းခံရတယ်လို့ ခံစားရစေတယ်။ အဲဒီလူမှာ ဘာတွေဖြတ်သန်းခဲ့ရသလဲဆိုတာကို ခင်ဗျား နားလည်တယ်ဆိုတာ သေချာစေဖို့အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ နှုတ်အားဖြင့်နားထောင်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်အားဖြင့်နားထောင်ခြင်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးပါဝင်တယ်။ ခင်ဗျားကြားလိုက်တဲ့အကြောင်းအရာကို နားလည်တယ်ဆိုတာ သေချာစေဖို့ သူ့ပြောစကားကို တခြားတစ်နည်းနဲ့ ပြန်ပြောပြတာရယ်၊ တခြားအချက်အလက်တွေ သင့်ကိုပြောပေးလာဖို့ အသုံးဝင်တဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးပေးတာရယ်ဖြစ်တယ်။

၃။ သင်တန်းသားများအား သင်သည် လူတစ်ယောက်ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်နေကြောင်း ပြသနိုင်မည့် နှုတ်အားဖြင့် နှင့် ကိုယ်အားဖြင့် နည်းလမ်းများ၏ ဥပမာများပေးကြည့်ရန် ပြောပါ။

ကိုယ်အားဖြင့်နားထောင်ခြင်းရဲ့ဥပမာတွေမှာ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ မျက်လုံးချင်းဆိုကြည့်တာ၊ လူနှစ်ယောက်ကြားက အကွာအဝေး၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား၊ တစ်ဖက်လူအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှုနဲ့ သင့်တော်မယ်ဆိုရင် ဆက်သွယ်ဖို့အတွက် ထိတွေ့တာ စတာတွေ ပါဝင်တယ်။ တချို့လူတွေကတော့ သူတို့ နားထောင်နေတယ်ဆိုတာကို တစ်ဖက်လူရဲ့လက်ကိုဆုပ်ကိုင်ထားပေးတာ၊ ခေါင်းညှိမ့်ပြတာ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ပုခုံးကို ညင်သာစွာထိတွေ့တာစတဲ့ အမူအရာတွေနဲ့ ဖော်ပြကြတယ်။ ကိုယ်အားဖြင့်နားထောင်ခြင်းက တကယ်လို့ အဲဒီလူက တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုရင် အဲဒါကို ခွင့်ပြုပေးတာလည်း ဖြစ်တယ်။

နှုတ်အားဖြင့်နားထောင်ခြင်းရဲ့ဥပမာတွေမှာ အခြေအနေကို ပိုမိုနားလည်ဖို့အတွက် မေးခွန်းတွေမေးတာ၊ ကိုယ်ပိုင်စကားဖြင့် စကားပြန်စီပြောတာ (နားလည်မှုကို သေချာစေဖို့အတွက် အဲဒီလူပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ခင်ဗျားရဲ့ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးတွေနဲ့ ပြန်ဖော်ပြတာနဲ့ အနှစ်ချုပ်တာ)ရယ်၊ အားပေးထောက်ပံ့ပေးတာတွေ ပါဝင်တယ်။

၄။ ယခု ကိုယ်ပိုင်စကားဖြင့် ပြန်စီခြင်းသည် ဘာကြောင့်အရေးကြီးသည်ကို မေးမြန်းပါ။

၅။ အဖြေများကို ဤသို့ပြောပြီး အနှစ်ချုပ်နိုင်သည်။

လူတစ်ယောက်ပြောတာကို ကိုယ်ပိုင်စကားနဲ့ပြန်ပြောတာ ဒါမှမဟုတ် ပြောင်းလဲဖော်ပြတာက ခင်ဗျားဟာ သူတို့ပြောတာကို နားထောင်နေခဲ့ပြီး နားလည်တယ်ဆိုတာကို ပြသတယ်။ ၎င်းဟာ စကားပြောသူကို သင်သေချာနားလည်လားဆိုတာသေချာစေဖို့ အခွင့်အရေးလည်း ပေးတယ်။

၆။ ရှေ့ထွက်ရန်ဆန္ဒရှိသူတစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းပြီး သင်ခုနစ်ပြောခဲ့သည်များကို ကိုယ်ပိုင်စကားဖြင့်ဖော်ပြခြင်း သရုပ်ပြခြင်းပါ။

၇။ ယခု အသုံးဝင်သောမေးခွန်းများမေးခြင်းသည် ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းတွင် မည်သို့ဆက်နွှယ်၍ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို မေးပါ။

၈။ အသုံးဝင်သောမေးခွန်းများမေးခြင်းသည် ကူညီသူအား စိတ်သောကရောက်နေသူတွင် မည်သည့်ကိစ္စများ ဖြစ်ခဲ့သည်နှင့် ကုစားဖြတ်ကျော်ရန် မည်သည့်အကူအညီများကိုလိုအပ်သည်စသည့် သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၉။ သရုပ်ပြရန်ဆန္ဒရှိသူတစ်ယောက်ကို စိတ်သောကရောက်နေသူနေရာမှထားပြီး တိုတောင်းသော သရုပ်ဖော်မှုတစ်ခုပြုလုပ်၍ မေးခွန်းများကို နှံ့နှံ့စွာအသုံးပြုပုံကို သရုပ်ပြပါ။

၎င်းသည် ဝေဖန်ပြီး စပ်စုတတ်ကြောင်း ရှင်းလင်းထင်ရှားသည့် မေးခွန်းများ မေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာ

- ဘာလို့ မင်းယောက်ျားကို စောစောထဲက မခေါ်တာလဲ သို့မဟုတ်
- ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး မင်းက ဒီလိုအရှုပ်ထုပ်ထဲ ရောက်သွားတာလဲ
- အစထဲက ဘာလို့ အဲဒီကိုသွားတာလဲ စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

၁၀။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သရုပ်ဖော်မှုကို ရပ်လိုက်ပြီး သင်တန်းသားများအား ထိုမေးခွန်းများအမေးခံရချိန်တွင် ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ပြသူ၏ စိတ်ထဲတွင် မည်သို့ခံစားရမည်ထင်သလဲဟု မေးပါ။ သရုပ်ပြသူ၏ ထင်မြင်ချက်ကို မေးပါ။

၁၁။ သင်တန်းသားများအား ထိုအခြေအနေတွင် ထိုကဲ့သို့မေးခွန်းများအစား အကူအညီဖြစ်စေနိုင်မည့် မည်သည့်မေးခွန်းမျိုးကို မေးနိုင်သလဲဟု မေးကြည့်ပါ။

၁၂။ ထိုသရုပ်ပြသူနှင့်အတူ နောက်ထပ်သရုပ်ဖော်မှုအတိုတစ်ခု ထပ်မံပြုလုပ်ပြီး သင်တန်းသားများ အကြံပြုပေးခဲ့သည့် အကူအညီဖြစ်စေသောမေးခွန်းတချို့ကို မေးမြန်းသည့်ပုံစံ သရုပ်ပြပါ။ သရုပ်ပြသူအား ထိုမတူညီသော မေးခွန်းများသည် သူ့အားမည်သို့သက်ရောက်စေကြောင်း မေးမြန်းပါ။

စိတ်သောကရောက်စရာ အခြေအနေများတွင် အသုံးဝင်သော မေးခွန်းနမူနာများမှာ

- မင်းရဲ့မိသားစုထဲမှာ ငါတို့ခေါ်လိုရမယ့် တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသလား
- အေးနေလား၊ စောင်ယူမလား။
- ရေဆာနေလား၊ ရေသောက်မလား။

၁၃။ စိတ်သောကရောက်သည့် ခံစားချက်သည် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ စိတ်သောကရောက်နေသူများသည် ဘာလုပ်ရမည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဒွိသမဖြစ်နေနိုင်သလို စိတ်ရှုပ်ပြီး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ခံစားနေရနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သူတို့ တည်ငြိမ်လာပြီး ပူပန်သောကများလျော့နည်းသွားသည်အထိ အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ကိစ္စများကို ဆိုင်းငံ့ထားသင့်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ချက်ခြင်းဆုံးဖြတ်ရန်လိုအပ်ပါက သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်ဖြစ်စဉ်အား ကူညီပေးသင့်သည်။

၁၄။ အားပေးခြင်းနှင့် အကောင်းမြင်ခြင်းတွင် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို လက်ခံခြင်းလည်း ပါဝင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်၏ ကူညီသည့် အပြုအမူအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိနိုင်သည့် သင့်၏ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ တန်ဖိုးစံနှုန်းများ သို့မဟုတ် ယုံကြည်ချက်များကို ရှောင်ရှားရန် သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ယောက်၏တုံ့ပြန်မှုများကို ဝေဖန်မှုပြုခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် အရေးကြီးသည်။

၁၅။ 'ချိတ်ဆက်ပါ'သို့ မသွားမီ နောက်ဆုံးဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းလုပ်ဆောင်မှုအကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများသည် စုံတွဲလိုက် ပြဿနာတစ်ခုကို မျှဝေရမည်ဖြစ်သည်။ တွဲဖက်တစ်ယောက်စီသည် နားထောင်သူအဖြစ် အလှည့်ကျနေပေးရန်လိုသည်။ အားလုံးကို ယခင်ကမတွဲဖူးသည့် တွဲဖက်တစ်ယောက်ကို ရှာခိုင်းပါ။

၁၆။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ပြဿနာတစ်ခုကို ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ရန် မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပါ။ ဤအရာသည် ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုအပေါ် အခြေခံသော သို့မဟုတ် ဖန်တီးထားသော ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ပြဿနာနှင့်ပတ်သတ်ပြီး စကားကြာကြာပြောရန် အချိန်မရသောကြောင့် သင်တန်းသားများအား ပြဿနာကို အရမ်းရှုပ်ထွေးအောင် သို့မဟုတ် နာကျင်စရာကောင်းအောင် မဖန်တီးရန် အကြံပေးပါ။

ပြောရန် ပြဿနာနမူနာများမှာ

- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်နှင့် စကားများခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အိမ်၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ညီညွတ်မျှတအောင်ချိန်ညှိရန် ခက်ခဲနေခြင်း
- အလုပ်နှင့် အလွန်ဝေးကွာသောနေရာတွင် နေထိုင်ပြီး နေ့တိုင်း ရှည်လျားသည့်အကွာအဝေးကို သွားလာနေရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

၁၇။ ဤအရာသည် နားထောင်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် သူတို့သည် နှုတ်အားဖြင့်နှင့် ကိုယ်အားဖြင့်နားထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို သရုပ်ပြမှုအပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ထားသင့်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတွင် ကိုယ်ပိုင်စကားဖြင့် ပြန်ပြောပြခြင်းနှင့် အသုံးဝင်သော မေးခွန်းများမေးခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ ဤနားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ရန် လူတစ်ယောက်လျှင် သုံးမိနစ်အချိန်ရမည်ဖြစ်သည်။

၁၈။ သင်တန်းသားများကို စတင်ခိုင်းပါ။ ပထမသုံးမိနစ်ကြာပြီးနောက် တွဲဖော်များကို နေရာပြောင်းခိုင်းပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ရန် အချိန်တစ်မိနစ်ပေးပါ။

၁၉။ သင်တန်းသားများကို မျက်နှာစုံညီ ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- နားထောင်ရတာ ဘယ်လိုလွယ်ကူသလဲ/ဘယ်လိုခက်ခဲသလဲ။ ဘာကလွယ်ကူသလဲ/ခက်ခဲသလဲဆိုတာကို ဖော်ပြပေးပါ။
- အသုံးဝင်တဲ့မေးခွန်းကိုမေးရတာ ဘယ်လိုလွယ်ကူသလဲ/ဘယ်လိုခက်ခဲသလဲ။ ဘာကလွယ်ကူသလဲ/ခက်ခဲသလဲဆိုတာကို ဖော်ပြပေးပါ။

၆-၇။ ချိတ်ဆက်ပါ

ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်

၁။ ချိတ်ဆက်ပါအုပ်စုကို တင်ပြချက်ပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။

၂။ တင်ပြမှုပြီးဆုံးသွားပါက အခြားအုပ်စုနှစ်စုမှ သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ် ပြီး မေးခွန်းများမေးခိုင်းပါ။

'ချိတ်ဆက်ပါ' သည် လူများကို ကူညီရာတွင်

- သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပေးခြင်း
- ချစ်ရသူများနှင့်ဆက်သွယ်ပေးခြင်း၊ လူမှုထောက်ပံ့မှုများပေးခြင်း
- လက်တွေ့ကျသောပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အခြားသောအကူအညီများကို ရယူပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

၆-၈။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အကူအညီ၊ထောက်ပံ့မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း

ကြာချိန် (၁၅) မိနစ်

၁။ သင်တန်းသားများအား (နာမည်)၏ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပတ်က ဖောက်ထွင်းခံရသည့်အကြောင်းကို ပြန်နွေးပေးပါ။ သူမသည် သူမ၏ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်းနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများလုပ်ဆောင်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေသည့် ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများကို ပြသနေသည်။ သူမတွင်ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများအကြောင်း၊ သူမ၏ ကနဦးတုံ့ပြန်ပုံနှင့် နှစ်ပတ်အကြာတုံ့ပြန်ပုံများကို တစ်စုံတစ်ယောက်အား အကျဉ်းချုံးပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။

၂။ သူတို့၏ LLLအုပ်စုများထဲတွင် သင်တန်းသားများကို အောက်ပါအချက်များ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- (နာမည်)ခံစားနေရသည်ကို သူမနှင့်ဝေမျှရန် မည်သည့်အချက်အလက်များက အသုံးဝင်မည်နည်း။

- သူမ၏လက္ခဏာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပါက (နာမည်)ကို လွှဲပြောင်းပေးရန် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများက အကူအညီဖြစ်မည်နည်း။

၃။ အကူအညီသည် ထိခိုက်ခံစားရသူ၏ မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများကဲ့သို့သော နီးစပ်ရာလူများဆီကလည်း လာနိုင်သလို လွှဲပြောင်းခြင်းဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့ပေးသူများဆီမှလည်း လာနိုင်သည်ကို သင်တန်းသားများအား သတိပေးပါ။

၄။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် အဖြေများကို မျက်နှာစုံညီ ဆွေးနွေးပါ။ ရေးရန်ဆန္ဒရှိသူတစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းပြီး အုပ်စုများက စာရင်းပြုထားသော ကားချပ်တစ်ခု(နောက်ပိုင်း အခန်း - ၈ တွင် သုံးမည့်)ပေါ်တွင် လွှဲပြောင်းရန် အေဂျင်စီများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို ချရေးခိုင်းပါ။ (နာမည်)တွင် ရရှိသော ဝန်ဆောင်မှုများအပြင် အခြားပြဿနာများနှင့်ဆက်စပ်ပြီး ရနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို စဉ်းစားကြည့်ရန် ပြောပါ။ လွှဲပြောင်းခြင်းအေဂျင်စီများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနမူနာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် တုံ့ပြန်ရေးများတွင် - RFL ၊ ဖြန့်ဝေခြင်း၊ အမိုးအကာ၊ ငွေကြေးဝေငှခြင်း
- နာတာရှည် နာမကျန်းမှု အခြေအနေများ (ဆီးချိုရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ စသည်ဖြင့်) တွင် - ထောက်ပံ့ရေး အဖွဲ့အစည်းများ
- အခြားသော အခြေအနေများ - ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအေဂျင်စီများ၊ ဘိုးဘွားစောင့်ရှောက်ရေးပံ့ပိုးမှုများ

၅။ အကယ်၍ ကူညီသူသည် တစ်စုံတစ်ယောက်အား မည်သူ့ဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေးရမည်ကို မသိလျှင် သူတို့အနေဖြင့် အကြံဉာဏ်တောင်းရန်နှင့် သတင်းအချက်အလက်အတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် အခြားသော ထောက်ပံ့မှုစနစ်များကို ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း မြင်သာအောင် ပြောပြခြင်းဖြင့် ဤလှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ပါ။

၇။ PFA သရုပ်ဖော်မှု **ဆလိုက် - ၁၁** **ကြာချိန် (၆၀) မိနစ်**

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - အုပ်စုငယ်များထဲတွင် PFA ကို သရုပ်ဖော်မှုပြုလုပ်ရန် အထောက်အကူပြုသော ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းအား လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - အခန်း (၅) တွင် ပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှုများနှင့် အချပ်ပို (၈ - ၄) သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာမိတ္တူများ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - သင်တန်းသားများသည် အခန်း ၅ တွင် ပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြများကို အသုံးပြု၍ ဤကဏ္ဍတွင် သုံးယောက်ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များဖြင့် သူတို့၏ PFA စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်တန်းသားများ သရုပ်ဖော်ရသောနေရာသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွေ့အကြုံတစ်ခုနှင့် ဆင်တူနေပါက၊ သို့မဟုတ် အခြားနည်းတစ်ခုဖြင့် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်စေပါက ထိုသရုပ်ဖော်ပြသမှုသည် သင်တန်းသားများကို စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ကြောင်း သတိချပ်ပေးပါ။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု အားလုံးပြီးဆုံးသွားချိန်တွင် သင်တန်းသားများအားလုံး အဆင်ပြေမပြေနှင့် သင်တန်းကို ဆက်လက်တက်ရောက်ရန် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်မဖြစ်ကို သေချာအောင် စစ်ဆေးရန်သည် အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ထောက်ပံ့မှုလိုအပ်ပါက အုပ်စုတွင်းမှ

အကူအညီယူရမည်လား (အဖွဲ့သားများအချင်းချင်း ဖေးမကူညီခြင်း) သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ထောက်ပံ့မှုယူလျှင် ပို၍ အကျိုးရှိမည်လားဟူသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဖော်ပြသမှုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကြားတွင် ၁-၂ မိနစ်ခန့်ကြာသော ရွှင်လန်းလာစေရန် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအတိုလေးများကို ထည့်သွင်းရန် အကြံပြုလိုသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုနမူနာများကို အချပ်ပို (က)တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

၁။ သင်တန်းသားများကို တစ်အုပ်စုလျှင် (၃) ဦးစီဖြင့် သူတို့၏ ‘နံပါတ်အုပ်စုများ’တွင် လူစုခိုင်းပါ။ ထိုအုပ်စုများ၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီသည် (၁) စိတ်သောကရောက်သူနေရာ၊ (၂) PFA ကူညီသူနေရာနှင့် (၃) လေ့လာစောင့်ကြည့်သူနေရာတို့တွင် အလှည့်ကျနေခြင်းဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြသမှု (၃)ခုဆက်တိုက် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ သူတို့ အစောပိုင်းက ပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြများကို အသုံးပြုလေ့ကျင့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီအား မိတ္တူများပေးထားပါ။ အုပ်စုတစ်စုသည် သူတို့ဖန်တီးထားသည့် ဖြစ်စဉ်ပြကို ပြန်ရပါက အခြားအုပ်စုတစ်ခုနှင့် ဖလှယ်ရန် ပြောထားပါ။

၃။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု (၃) ခေါက်အတွက် စရမည့်အချိန်ကို သင်က အချက်ပြပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သရုပ်ဖော်မှုနောက်တစ်ခု ပြုလုပ်ရမည့်အချိန်ရောက်လျှင် အုပ်စုငယ်များသည် သူတို့၏ဖြစ်စဉ်ပြများကို အခြားအုပ်စုများနှင့် ဖလှယ်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုများအား ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခုကို နှစ်ခါပြန်မသုံးရန်နှင့် ကိုယ့်အုပ်စုက ဖန်တီးထားသော ဖြစ်စဉ်ပြကို ကိုယ်ပြန်မသုံးရန် ပြောထားပါ။

၄။ လေ့ကျင့်မှုစတင်မီ အောက်ပါဖော်ပြထားသော ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းအဆင့်များကို ပြောပြပါ။ သင်တန်းသားများအား စောင့်ကြည့်လေ့လာသူများသည် ထင်မြင်ချက်ပေးရာတွင် ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုရန် အရေးကြီးကြောင်း အလေးပေးပြောကြားပါ။ ၎င်းသည် အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်းကို တသမတ်တည်းဖြစ်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သော ထင်မြင်ချက်များပေးသည့်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လေ့လာသင်ယူမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သူတို့၏လုပ်ငန်းခွင်နှင့် နေအိမ်တွင် အသုံးပြုနိုင်သော စွမ်းရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အဆင့် (၁) စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက PFA ကူညီသူအား အောက်ပါတို့ကို ပြန်စဉ်းစားရန် မေးသည်။

- ဘာတွေ အဆင်ပြေခဲ့သလဲ?
- နောက်တစ်ခါကျရင် ကွဲပြားအောင် ဘာတွေလုပ်မလဲ?

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

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

အဆုံးသတ်သည်။

အဆင့် (၂) စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက စိတ်သောကရောက်နေသူအား ထပ်တိုးထင်မြင်ချက်ပေးရန် မေးသည်။

- စိတ်သောကရောက်နေသူက အပြုသဘောဆောင်သော ထင်မြင်ချက်များ စတင်ပေးပြီး အဆင်ပြေခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများအပေါ်အထူးပြု၍ ပြောသည်။
- စိတ်သောကရောက်နေသူက (လိုအပ်ပါက) တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ရမည့် နေရာများအကြောင်း အထူးတလည် ထင်မြင်ချက်များပေးသည်။
- စိတ်သောကရောက်နေသူက အားလုံးကို ခြုံငုံ၍ အပြုသဘောဆောင်သော မှတ်ချက်များပေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်သည်။

၅။ ယခု အုပ်စုများအား သူတို့၏ပထမအခေါက် သရုပ်ဖော်မှုကို စီစဉ်ရန်ပြောပါ။ သူတို့အထဲတွင် မည်သူက စိတ်သောကရောက်သူနေရာ၊ PFA ကူညီသူနေရာနှင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာသူနေရာတွင် နေမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်လိုသည်။ သူတို့ကို ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ရန် မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပြီး သရုပ်ဖော်ပြသမှုအတွက် ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ သရုပ်ဖော်မှုသည် (၁၀)မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်သင့်ပြီး ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းအတွက် နောက်ထပ် (၄) မိနစ်ရမည် ဖြစ်သည်။

၆။ ဆယ်မိနစ်အချိန်ကုန်သွားပါက အချက်ပြပြီး သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းအချိန်ကို စတင်သင့်သည်။ ထို့နောက် တစ်မိနစ်ကြာ ရင်းနှီးမှုတိုးစေရန်နှင့် ရွှင်လန်းလာစေရန် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ (ရင်းနှီးမှုတိုးစေရန်နှင့် ရွှင်လန်းလာစေရန် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုနမူနာများကို အချုပ်ပို (က)တွင် ကြည့်ပါ။)

၇။ လူအားလုံးက စိတ်သောကရောက်သူ၊ PFA ကူညီသူနှင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာသူနေရာတွင် သရုပ်ဖော်ပြီးသည့်အထိ ဒုတိယမြောက်နှင့် တတိယမြောက် သရုပ်ဖော်မှုအတွက် အရှေ့မှလမ်းညွှန်ချက်များကို ပြန်ပြောပြပေးပါ။

၈။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု (၃) ခေါက်ပြီးဆုံးသွားချိန်တွင် သင်တန်းသားများကို လူစုပြီး သူတို့၏အားစိုက်ထုတ်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။ လူအားလုံး အဆင်ပြေပြီး သူတို့၏ ဇာတ်ကောင်နေရာမှ ထွက်သွားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ဤကဏ္ဍအတွင်း နောက်ဆုံးဆွေးနွေးမှုမစတင်မီ နောက်ထပ် ရွှင်လန်းလာစေရန် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုတိုလေးတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးပါ။

၉။ နောက်ဆုံးကျန်သည့် မိနစ်အနည်းငယ်ကို သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများအား ပြန်စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ကုန်ဆုံးပါ။ သူတို့ကို မည်သည့်အရာက ခက်ခဲသည်၊ မည်သည့်အရာက လွယ်ကူသည်နှင့် ပတ်သတ်ပြီး မှတ်ချက်ပေးခိုင်းပါ။ လူအားလုံးအား အခက်အခဲများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံ နမူနာများပေးရန် တိုက်တွန်းပြီး သင်၏အကြံပြုချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းပြောကြားပါ။

၈။ ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ

ကြာချိန် (၁၂၀)မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးရန်

လွှဲပြောင်းမှုစနစ်များအကြောင်း ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ

ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုလမ်းညွှန်
မိတ်ဆက်စာအုပ်၏ မိတ္တူများ သို့မဟုတ် ထိုစာအုပ်ထဲမှ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့်
အခြေအနေများ အခန်း၏ မိတ္တူများ

အချုပ်ပို (၈ - ၅) မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းနှစ်ခု၏ မိတ္တူများ
ရနိုင်ပါက လက်ရှိ နယ်မြေတွင်း လွှဲပြောင်းမှုပြုလုပ်နိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ

**ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - ဤကဏ္ဍအတွက် ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် လက်ရှိ နယ်မြေတွင်း လွှဲပြောင်းမှုပြုလုပ်နိုင်သော
သတင်းအချက်အလက်များကို တိကျစွာ စာရင်းပြုစုရန် ကြိုးစားပါ။**

၈-၁။ ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ၏ နမူနာများ **ကြာချိန် (၆၀)မိနစ်**

၁။ PFA ကူညီသူတစ်ဦးအနေဖြင့် တုံ့ပြန်ရသည့်အခါ အခြားအခြေအနေများထက် ပိုရှုပ်ထွေးသည့်
အခြေအနေအချို့ရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဤသည်မှာ အခြေအနေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို
ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုများရှိနေသည့် စိတ်သောကရောက်နေသူကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၂။ သင်တန်းသားများကို သူတို့တစ်ခါမှ မတွဲဖူးသေးသောလူနှင့် တွဲဖက်ရန်ပြောပါ။

၃။ PFA ကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် ရှုပ်ထွေးနိုင်သည့် အခြေအနေများအကြောင်း မိမိတွဲဖက်နှင့်
စဉ်းစားခိုင်းပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သူတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို ထည့်သွင်းပြောပြစေပြီး အဖြေများကို
ကားချပ်တစ်ခုတွင် မှတ်သားထားခိုင်းပါ။

ဥပမာများတွင်

- လူများစွာအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး ထိခိုက်ခံစားရမှုနှင့် ပျက်သုဉ်းမှု အဆင့်မြင့်မားသည့် ကြီးမားသောမတော်တဆမှုများ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်များ
- အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများ
- ခြိမ်းခြောက်ခံရသော အခြေအနေများ
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျားမဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းအား ဖွင့်ဟခြင်း
- အဖော်မဲ့နေသော ကလေးများ သို့မဟုတ် မိသားစု
- မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်း
- ကလေးများအပါအဝင် သေဆုံးခြင်းကို မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရခြင်း
- အမြောက်အမြား ဆုံးရှုံးရခြင်း

၄။ ယခု ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးရန် ဆက်သွားပါ။ ဤသို့ပြောခြင်းဖြင့် အစပြုနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်လေ စိတ်သောကဖြစ်စရာဖြစ်ရပ်တွေအပေါ်မှာ လူတွေအနေနဲ့ စောစောကပြောခဲ့တာထက် ပိုပြီး
ရှုပ်ထွေးတဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုးတွေ ရှိတတ်ကြတယ်။ ပိုပြီးတော့ အားကောင်းပြီး ပိုရှုပ်ထွေးတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်ခြေကို
မြင့်မားစေတဲ့ တချို့အချက်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်နိုင်မလား။

ဥပမာအနေဖြင့် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည်

- ယခင်က စိတ်ဒဏ်ရာရစေခဲ့သော အတွေ့အကြုံများ ရှိခဲ့ဖူးခြင်း
- ၎င်းလျှိုးနေသော စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ရှိခြင်း

- ကြောက်လန့်စရာများ အမြောက်အမြားပါဝင်သည့် ဖြစ်ရပ်များနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ရဖူးခြင်း
- သူသေတော့မည်ဟု တွေးနေခြင်း
- စိတ်ထိခိုက်စရာသေဆုံးမှုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်း သို့မဟုတ် သူ၏မိသားစုနှင့် ခွဲခွာခဲ့ရခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆက်၍ ပြောပါ။

တချို့ရှုပ်ထွေးတဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေက အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာပဲ ချက်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပေမယ့် တချို့ကျတော့ အချိန်ကြာမှ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ချက်ခြင်းဖြစ်နိုင်တဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့တုံ့ပြန်ချက်တွေက ဘယ်လိုမျိုးဖြစ်မယ်လို့ ထင်သလဲ။

ဥပမာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ရုတ်တရက် အကြောက်လွန်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း
- ဒေါသနှင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုမူခြင်း
- ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိခိုက်အောင်လုပ်ခြင်းနှင့် သတ်သေခြင်း

၅။ အပေါ်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှု (၃) မျိုးကို အနည်းငယ် အသေးစိတ်ထပ်၍ ဆွေးနွေးပါ။ (လိုအပ်ပါက နောက်ခံအချက်အလက်များအတွက် ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုလမ်းညွှန် မိတ်ဆက်စာအုပ်မှ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများ နှင့်ပတ်သတ်သော မှတ်စုများကို ယူသုံးနိုင်သည်။) ဤထူးခြားသော တုံ့ပြန်မှုများသည် အကျပ်အတည်းအခြေအနေများဖြစ်ချိန်တွင် ချက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် အချိန်နှင့်တပြေးညီ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သေးကြောင်းလည်း မြင်သာအောင်ပြောပြပါ။

၆။ ဆက်လက်၍ ပြောပါ။

အချိန်ကြာမှ ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေရဲ့ တခြားဥပမာတွေ ရှိသေးတယ်။ တွေးကြည့်နိုင်မလား။

ပါဝင်သည့် ဥပမာများမှာ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည်

- ကာလရှည်ကြာပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုရောဂါ ရှိခြင်း
- ပြင်းထန်သော အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိခြင်း
- အတိတ်မှဖြစ်ရပ်များ စိတ်တွင်မကြာခဏပြန်ပေါ်လာခြင်း
- စိတ်ကျရောဂါရှိခြင်း
- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်မက်ဖွယ်အခြေအနေတစ်ခုနှင့်ကြုံပြီးနောက် လွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်တတ်သောစိတ်ဝေဒနာ (PTSD) ရှိခြင်း
- အန္တရာယ်ရှိသော ကုစားမှုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနေခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

၇။ အလုပ်စရန်အတွက် အတွဲတစ်တွဲစီကို ဤရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများထဲမှ တစ်ခုစီပေးထားပါ။ ဥပမာ (၉)ခုအတွက် အတွဲမလောက်ပါက သင့်တော်မှုအရှိဆုံးကို ရွေးချယ်ပါ။ သို့မဟုတ် အချို့အုပ်စုများကို တစ်ခုထပ်ပို၍ ပေးလိုက်ပါ။ (၉)တွဲနှင့်အထက်ရှိနေပါက အတွဲအချို့ကို (၄)ယောက်တစ်အုပ်စုအနေဖြင့် အတူတူအလုပ်လုပ်ခိုင်းပါ။ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုလမ်းညွှန် မိတ်ဆက်စာအုပ်၏ မိတ္တူများ သို့မဟုတ် ထိုစာအုပ်ထဲမှ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများ အခန်း၏ မိတ္တူများကို ပေးထားပါ။

၈။ အတွဲများအား သူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုအကြောင်း မှတ်စုများကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းကို သူတို့ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးဖြင့် တိုတောင်းသော တင်ပြချက်တစ်ခု ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ တင်ပြချက်တစ်ခုစီသည် ၁-၂ မိနစ်ထက် ပိုမကြာသင့်ပါ။

သူတို့၏ တင်ပြချက်တွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်သင့်သည်။

- ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု၏ လက္ခဏာများ
- PFA ကူညီသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကူညီရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ
- သူတို့၏နယ်မြေတွင် သူတို့မည်သူ့ထံလွှဲပြောင်းသနည်း


၉။ အတွဲလိုက် ၎င်းတို့ကိုလုပ်ဆောင်ရန် အချိန် (၅) မိနစ်ပေးပါ။

၁၀။ အတွဲတစ်တွဲစီကို တင်ပြချက်ပြုလုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။

၈-၂။ စိတ်လူမှုကနဦးစမ်းစစ်မှု

ကြာချိန် (၃၀) မိနစ်

၁။ စိတ်လူမှုကနဦးစမ်းစစ်ခြင်းအကြောင်း တိုတောင်းသော ရှင်းလင်းချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြပေးနိုင်သည်။

 စိတ်လူမှုကနဦးစမ်းစစ်မှုဆိုတာ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုမှာ ထောက်ပံ့မှု ဒါမှမဟုတ် ကာကွယ်မှုကို အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်နေတဲ့လူတွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ၎င်းမှာ ထိခိုက်နစ်နာသူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို မြန်ဆန်စွာ အကဲဖြတ်ခြင်းနဲ့ တုံ့ပြန်မှုအနေနဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းတွေ ပါဝင်တယ်။ စိတ်လူမှုကနဦးစမ်းစစ်မှုက များသောအားဖြင့် အလွန်အကန့်အသတ်ရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေအပေါ် အခြေခံတယ်။ အချက်အလက်တွေဆိုတဲ့အထဲမှာ ထိခိုက်နစ်နာသူရဲ့ အခြေအနေ၊ သဘောသဘာဝနဲ့ ပြင်းထန်မှုအဆင့်၊ ရရှိနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေ၊ ထိခိုက်နစ်နာသူရဲ့ကုစားနိုင်စွမ်းနဲ့ပတ်သတ်ပြီး သိထားတဲ့အချက်တွေ၊ ကူညီထောက်ပံ့ဖို့ ရနိုင်တဲ့အချိန် စသည်ဖြင့် ပါဝင်တယ်။

၂။ အတွဲလိုက်တွဲထားသည့်များထဲမှ တစ်ယောက်စီကို အခန်း၏တစ်ဖက်သို့ သွားစေပြီး ကျန်တစ်ယောက်စီကို အခြားတစ်ဖက်ကို သွားစေခြင်းဖြင့် အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပါ။

၃။ အုပ်စုများအား ဇာတ်ညွှန်းများ (အုပ်စု (၁) အတွက် ဇာတ်ညွှန်း (၁) 'မိသားစုတွင်း အကျပ်အတည်း'၏ မိတ္တူများ၊ အုပ်စု (၂) အတွက် ဇာတ်ညွှန်း (၂) 'ကားတိုက်မှု'၏ မိတ္တူများ) ပေးထားပါ။ သူတို့ကို ဇာတ်ညွှန်းဖတ်ရန် အချိန် (၁၀) မိနစ်ပေးပြီးလျှင် ၎င်းနှင့် တွဲပါလာသော မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ သူတို့သည် ဇာတ်ညွှန်းကို အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြခြင်းအပြင် ၎င်းနှင့်ပတ်သတ်သည့် သူတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို တင်ပြခြင်းဖြင့် ကျန်အုပ်စုကို ပြန်လည်ပြောပြရန် ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။

၄။ ဆယ်မိနစ်ကြာပြီးနောက် အုပ်စုတစ်စုစီကို တစ်လှည့်စီ တင်ပြချက်ပြုလုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မေးခွန်းများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ မေးခြင်းသေချာစေရန်အတွက် အောက်ပါမှတ်စုများကို အသုံးပြုပါ။

မေးခွန်းများနှင့် နမူနာအဖြေများ

ဇာတ်ညွှန်း (၁) - မိသားစုတွင်း အကျပ်အတည်း

၁။ ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ နှင့် သူတို့ ဘာအကူအညီကို လိုအပ်နေသလဲ။

အမေဖြစ်သူသည် စိတ်တည်ငြိမ်ရန် အကူအညီလိုအပ်နေသည်။ သမီးဖြစ်သူက ထောက်ပံ့မှုနှင့် နားလည်မှုကို လိုအပ်နေပြီး ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများအကြောင်းကို တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုပြောပြဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုလည်း

လိုအပ်နေသည်။ အဖေဖြစ်သူသည်လည်း အကူအညီလိုအပ်နေသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းအဆင့်တွင် ကူညီပေး၍ ရနိုင်သည်။

၂။ သင်ဘယ်သူ့ကိုအရင်ဆုံး ကူညီပေးမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် သမီးဖြစ်သူကို အရင်ဆုံးကူညီပေးမည်။ အကြောင်းမှာ သူမသည် အားနည်းနေသော အခြေအနေတွင်ရှိနေပြီး သူမအတွက် ထောက်ပံ့မှုနှင့် နားလည်ပေးမှုကို မရပါက ထပ်၍ သူမကိုယ်သူမ ထိခိုက်အောင်လုပ်နိုင်ခြေရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်က သမီးဖြစ်သူနှင့်စကားပြောနေစဉ်တွင် အဖေဖြစ်သူကို အကူအညီတောင်းပြီး သူ့ဇနီးအား စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် စကားပြောပေးခြင်းကို ကြိုးစားနိုင်သည်။ သူမကို အပြင်သို့ လမ်းလျှောက်ခေါ်သွားခြင်းမျိုးလုပ်ပေးပါက သမီးဖြစ်သူနှင့် စကားပြောနိုင်ရန် အေးချမ်းသည့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃။ လိုအပ်ပါက ထပ်တိုးအကူအညီတောင်းရန် ဘယ်သူ့ကိုဆက်သွယ်မလဲ။

သမီးဖြစ်သူက သူမကိုယ်သူမထပ်၍ ထိခိုက်အောင်လုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ပါက သို့မဟုတ် ထိုသို့ဖြစ်လာနိုင်မည်ဟု ခံစားမိပါက ကျွန်ုပ်၏အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ထံသို့ ဖုန်းခေါ် ပြီး ထပ်တိုးအထောက်အပံ့များအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော လူနာတင်ယာဉ် သို့မဟုတ် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဇာတ်ညွှန်း (၂) - ကားတိုက်မှု

၁။ ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ နှင့် သူတို့ ဘာအကူအညီကို လိုအပ်နေသလဲ။

ကားထဲမှ အမျိုးသားနှစ်ဦးသည် အကူအညီလိုအပ်နေသည်။ သတိလစ်နေသော ဒဏ်ရာရထားသည့်အမျိုးသားတစ်ဦးက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို လိုအပ်နေသည်။ အခြားအမျိုးသားက စိတ်တည်ငြိမ်ရန်နှင့် ကားထဲမှ ထွက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို စစ်ဆေးရန် အကူအညီလိုအပ်နေသည်။ မြေးမလေးသည်လည်း ငိုနေသောကြောင့် အကြောင်းအရင်းကို သိရန် အကူအညီလိုအပ်ပြီး သူမတွင် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုရှိမရှိ ကြည့်ရန်လိုအပ်နေသည်။

၂။ သင်ဘယ်သူ့ကိုအရင်ဆုံး ကူညီပေးမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ကျွန်တော်သည် ဆေးဘက်အကူများကို ခေါ်ခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာရနေသော အမျိုးသားအား အရင်ဆုံး ကူညီပေးမည်။ ထို့နောက် အကြောက်လွန်နေသော အမျိုးသားကို စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားပေးပြီး ပျက်စီးနေသော ကားထဲမှ ထွက်နိုင်အောင် ကူညီပေးမည်။ မြေးမလေးကို သူမ၏အဖွားဖြစ်သူက ဂရုစိုက်ပေးနေပြီး သူမကို ဆေးစစ်ရန်အတွက် တိုက်တွန်းပေးပါမည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်အတွက် ဦးစားပေးကူညီပေးမှာ အမျိုးသားနှစ်ဦးဖြစ်သည်။

၃။ လိုအပ်ပါက ထပ်တိုးအကူအညီတောင်းရန် ဘယ်သူ့ကိုဆက်သွယ်မလဲ။

ကျွန်တော်သည် ချက်ခြင်း လူနာတင်ယာဉ်နှင့် ရဲအကူအညီကို ခေါ်လိုက်ပြီး လမ်းပေါ်တွင် အရေးပေါ်တြိဂံတုံးများထားပြီး ကားတိုက်မှုဖြစ်ထားသောကားများကို အခြားကားများ ဝင်မတိုက်မိစေရန် တားဆီးထားမည်ဖြစ်သည်။ အခြားကားများမှ ကားဆရာများ ကားရပ်၍ အကူအညီပေးရန် မေးလာပါက လိုအပ်လျှင် သူတို့အား အကူအညီတောင်းခံမည်။

၅။ အကူအညီလိုအပ်နေသူ တစ်ယောက်ထက်ပိုနေသည့်အချိန်တွင် မည်သူ့ကိုဦးစွာ ကူညီပေးရမည်ကို ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ရခြင်းသည် ကူညီသူများအတွက် အခက်အခဲဖြစ်ကြောင်းကို မြင်သာအောင်ပြောပြခြင်းဖြင့် ဤကဏ္ဍကို

နိဂုံးချုပ်ပါ။ တွေ့ကြုံရသည့်အနေအထားကဲ့သို့ပင် ကူညီသူ၏စွမ်းရည်ပြည့်ဝမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကပါ ဤအခက်အခဲများအပေါ် ထပ်တိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ထည့်သွင်းပြောပြပါ။ ဥပမာ ကူညီသူတစ်ယောက်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစွမ်းရည်ကို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ထားပါက သူသည် (ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၏ အခြေအနေအပေါ် မူတည်၍) ဆေးဘက်အကူများကို ချက်ခြင်းခေါ်ရန် မလိုအပ်နိုင်ပေ။ ရှေးဦးသူနာပြုနှင့်ပတ်သတ်ပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားထားခြင်းမရှိသော ကူညီသူများအတွက် ဆေးဘက်အကူများကို ခေါ်ရန်သည် အမြဲတမ်း ပထမဦးစားပေးဖြစ်နေမည် ဖြစ်သည်။

၈-၃။ ကျွမ်းကျင်သူများ၏အကူအညီရရန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း **ကြာချိန် (၅) မိနစ်**

၁။ အခန်း (၆) တွင် အုပ်စုမှ စာရင်းပြုစုခဲ့သော လွှဲပြောင်းမှုအတွက် ရရှိနိုင်မည့် မတူညီသော ဒေသခံပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများစာရင်းကို ပြန်လည်ကိုးကားပါ။ ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများတွင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က ဤသင်ရိုးတွင်ဖော်ပြခဲ့သော ရှုပ်ထွေးသည့်တုံ့ပြန်မှုများပြနေပါက PFA ကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ရနိုင်ပါက ကျွမ်းကျင်သူများ၏အကူအညီကို ရယူနိုင်ရန် အမြဲလွှဲပြောင်းပေးသင့်သည်။

၂။ ရနိုင်ပါက နယ်မြေတွင်း လွှဲပြောင်းခြင်း အချက်အလက်များ၏ မိတ္တူများကို ပေးထားပါ။

၈-၄။ PFA ပေးရာတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော စိန်ခေါ်မှုများ **ကြာချိန် (၂၅) မိနစ်**

၁။ သင်တန်းသားများအား (၃) ယောက်တစ်အုပ်စုဖြင့် အုပ်စုများဖွဲ့ခိုင်းပါ။

၂။ PFA ကူညီသူများအနေဖြင့် သူတို့ကြိုတင်မျှော်မှန်းထားနိုင်သော စိန်ခေါ်မှုများကို တွေးတောခိုင်းပါ။

၃။ ဤအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးရန် သူတို့ကို အချိန် (၃) မိနစ်ပေးပါ။

၄။ ကားချပ်ပေါ်တွင် နှစ်ခြမ်းခွဲလိုက်ပြီး ဘယ်ဘက်တိုင်တွင် ‘စိန်ခေါ်မှုများ’ ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် အုပ်စုများကို သူတို့ထည့်သွင်းချင်သော အချက်များကို မေးပြီး ‘စိန်ခေါ်မှုများ’ ဟူသော ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် သူတို့၏အဖြေများကို မှတ်သားထားပါ။

PFA ကူညီသူများကို စိန်ခေါ်မှုပြုနိုင်သောနမူနာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- တစ်ချိန်ထဲတွင် လူတစ်ယောက်ထက်ပိုပြီး ကူညီပေးရခြင်း
- ကူညီနေစဉ်တွင် ကြောက်ရွံ့မှုကို ခံစားရခြင်း
- အခြေအနေအပေါ်ပြင်းထန်သည့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများရှိခြင်း (ဥပမာ ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ပူဆွေးမှု)
- အားမရခြင်း၊ လုံလောက်စွာ မကူညီပေးနိုင်ခဲ့ဟု ခံစားရခြင်း

၅။ သူတို့တွေးမိသမျှ စိန်ခေါ်မှုအားလုံးကို မျှဝေပြီးသည့်အခါ ထိုစိန်ခေါ်မှုတစ်ခုစီကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။ စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းလမ်းများကို ကားချပ်၏ညာဘက်တိုင်တွင် ရေးချပါ။ အချို့သောဥပမာများကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

စိန်ခေါ်မှုများ	စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းလမ်းများ
တစ်ချိန်ထဲတွင် လူတစ်ယောက်ထက်ပိုပြီး ကူညီပေးရခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • မည်သို့ ဦးစားပေးစီစဉ်ရန် သိထားခြင်း (မည်သူက အကူအညီအလိုအပ်ဆုံးဖြစ်သည်ကို

	<p>ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကူညီပေးနိုင်သော အခြားလူများကို တာဝန်ခွဲဝေပေးခြင်း
ကူညီနေစဉ်တွင် ကြောက်ရွံ့မှုကို ခံစားရခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • PFA မပေးမီ အခြားသူများ၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို သေချာအောင်လုပ်ခြင်း
ပြင်းထန်သည့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများရှိခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • ဤခံစားချက်များအား ခွင့်ပြုခြင်းနှင့် လက်ခံပေးခြင်း • အပျက်သဘောဆောင်သည့် သက်ရောက်မှုများ နည်းစေရန် စီမံခန့်ခွဲခြင်း • ခဏအနားယူခြင်း • အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအချို့ပြုလုပ်ခြင်း

၉။ မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်း

ကြာချိန် (၄၅) မိနစ်

လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် - မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ပိုမိုသတိချပ်မိစေရန်နှင့် စိတ်တည်ငြိမ်စေသော အသက်ရှူနည်းစနစ်တစ်ခုကို လေ့ကျင့်ရန်။
 လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ - ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ

၉-၁။ PFA မပေးမီနှင့် ပေးပြီးအချိန်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း

ကြာချိန် (၃၅) မိနစ်

၁။ သင်တန်းသားများအား ယနေ့ လေ့လာသင်ယူပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့သမျှ အရာအားလုံးကို ငြိမ်သက်စွာ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်တောင်းဆိုခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ပါ။ စိတ်သောကရောက်နေသူများကို PFA ပေးရာတွင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ စိန်ခေါ်မှုဖြစ်စေသည်ဟုထင်မြင်နိုင်သည့် အချက်များကို မျှဝေရန် ပြောပါ။

စိန်ခေါ်မှုဥပမာများမှာ

- အခြားသူများ၏ နာကျင်ခံစားမှုကြောင့် စိတ်ခံစားချက်တွင် သက်ရောက်ခံရမှုရှိခြင်း
- သင်သည် လုံလောက်စွာမလုပ်ခဲ့ သို့မဟုတ် ထိုသူ၏ ပြဿနာများကို မဖြေရှင်းပေးနိုင်ခဲ့ဟု ခံစားရခြင်း
- သင်သည် နောက်ထပ်လူများကို မကူညီနိုင်ခဲ့သောကြောင့် စိတ်မကောင်းခြင်း (အကြီးအကျယ်ဖြစ်ရပ်များတွင်)
- ထိုစိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်မျိုး သင့်ထံတွင်ဖြစ်လာမည်ကို ကြောက်လန့်နေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

၂။ ယခု သင်တန်းသားများကို အတွဲများတွဲစေပြီး သူတို့အတွက် အထူးတလည်ခက်ခဲခဲ့သော အတွေ့အကြုံတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခုအား ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရသည့်အကြောင်းကို အကျဉ်းချုံးဖော်ပြခိုင်းပါ။ သူတို့တုန်းက ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို မည်သို့ကုစားဖြတ်ကျော်ခဲ့သည် သို့မဟုတ် အခြားသူများ မည်သို့ဖြတ်ကျော်သည်ကို မြင်ခဲ့ဖူးသည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အဖြေနမူနာများမှာ

- တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူတို့၏ခံစားချက်များ၊ စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်း ပြောပြခြင်း
- အနားယူရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူခြင်း

- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

၃။ ဤသို့ပြောခြင်းဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

စိတ်သောကရောက်နေတဲ့လူတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုပေးတာက ကူညီပေးတဲ့သူအတွက် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ခက်ခဲစေနိုင်တယ်။ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့လူတွေနဲ့ တွေ့ရတာ၊ စကားပြောရတာက ခက်ခဲပါတယ်။ ခင်ဗျားအနေနဲ့ အကောင်းဆုံးကူညီပေးခဲ့ရင်တောင်မှ ကိုယ်ကလုံလုံလောက်လောက်လုပ်မပေးခဲ့ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်တစ်ခု ကျန်နေခဲ့နိုင်တယ်။ ခင်ဗျား အကူအညီမပေးခင်နဲ့ ပေးပြီးတဲ့အချိန်မှာ မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ဖို့အတွက် လုပ်လို့ရနိုင်တဲ့ ကွဲပြားတဲ့အရာတွေ ရှိတယ်။

၄။ သင်တန်းသားများကို မတ်တပ်ရပ်စေပြီး အခန်းထဲတွင် လှည့်ပတ်လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် စိတ်သောကရောက်နေသူများကို **PFA ပေးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင်** သူတို့ကိုယ်သူတို့ဂရုစိုက်ရန် ပြုလုပ်သည့် နည်းလမ်းများကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပြောပြခိုင်းပါ။ ကွဲပြားသည့် အကြံဉာဏ်များရရှိရန်အတွက် မတူညီသောလူအနည်းငယ်နှင့် စကားပြောကြည့်ခိုင်းပါ။

၅။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးချိန်တွင် သူတို့တွင် ကွဲပြားသော စကားဝိုင်းများတွင်ပါဝင်ခဲ့ပြီးနောက် လူအားလုံးကို စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ ပြန်ခေါ်ပါ။ သူတို့ပြောခဲ့သည့် အကြံဉာဏ်အချို့ကို မျှဝေရန် ပြောပါ။

၆။ ကားချပ်တစ်ခုပေါ်တွင် ဥပမာများကို စာရင်းပြုစုပါ။

သင်တန်းသားများဘက်မှ ဖော်ပြခြင်းမရှိပါက အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းပါ။

- သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အကန့်အသတ်များကို သိပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အရည်အချင်းတို့၏ အကန့်အသတ်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် အထူးပြုထားသည့် အကူအညီများလိုအပ်လာချိန်တွင် မည်သို့ဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေးရမည်ကို သိရှိခြင်း
- ကူညီရန်မသွားခင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်နှင့် တွဲလုပ်ရလျှင် သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုနှင့်အတူလုပ်ရမည်ဆိုပါက မည်သူနှင့် အတူအလုပ်လုပ်ရမည်၊ မည်သူက မည်သည့်ကဏ္ဍကို လုပ်ဆောင်မည် စသည်တို့ကို သိရှိထားရန်
- လွှဲပြောင်းပေးရန် လိုအပ်ပါက ဖုန်းဆက်ခေါ်ရန် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် အခြားတစ်ယောက်၏ ဖုန်းနံပါတ်ရှိထားခြင်း
- နယ်မြေတွင်း လွှဲပြောင်းမှုစနစ်များ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်ပတ်သတ်သော ဗဟုသုတများ အလုံအလောက်ရှိထားခြင်း (ဥပမာ - မိသားစုနှင့်ကွဲကွာလာသော ကလေးတစ်ဦးကို တွေ့ပါက မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်ရမည်ကို သိထားခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှုခံရကြောင်း သင့်ထံ ဖွင့်ဟလာပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိခြင်း)

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

၈။ ထပ်၍ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီး သူတို့သည် စကားဝိုင်းများတွင် ပြောဆိုပြီးကြောင်း တွေ့ရလျှင် အားလုံးကို စက်ဝိုင်းတွင်းသို့ပြန်ခေါ်ပါ။ PFA ပေးပြီးနောက် မိမိကိုယ်မိမိဂရုစိုက်ရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နှင့်ပတ်သတ်သည့် သူတို့၏အကြံဉာဏ်များကို မျှဝေရန် ပြောပါ။ ကားချပ်တစ်ခုပေါ်တွင် ဥပမာများကို စာရင်းပြုစုပါ။

သင်တန်းသားများဘက်မှ ဖော်ပြခြင်းမရှိပါက အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းပါ။

- PFA ပေးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် စိတ်ခံစားချက်အပြောင်းအလဲများ သို့မဟုတ် သင့်အား သက်ရောက်မှုများရှိခဲ့သည်ကို သတိထားမိခြင်းနှင့် ၎င်းကို အတွေ့အကြုံ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် လက်ခံခြင်းကဲ့သို့သော တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်စေခြင်းနှင့် သိမြင်ခြင်း
- လွန်ကဲသော စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ခြေကုန်လက်ပန်းကျမှု၏ လက္ခဏာများကို သိရှိခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- အခြားသူများထံမှ ထောက်ပံ့မှုကိုလိုအပ်လျှင် လိုအပ်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုခြင်းကဲ့သို့ လိုအပ်ပါက အထောက်အပံ့များ ရှာဖွေခြင်း (ဥပမာ - သင်ကြိုတွေ့ခဲ့ရသည့် အကြောင်းအရာများကို ပြောပြရန် အချိန်အချို့ယူခြင်း) အခြားသူများထံမှ ထောက်ပံ့မှုများကို ဆွေးနွေးသောအခါ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထံမှ ကူညီပေးမှုသည် အရေးပါကြောင်း အလေးပေးပြောကြားပါ။
- မိမိကိုယ်မိမိရရှိစိုက်မှု နည်းဗျူဟာများကို သိရှိခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

၉။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ စားခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်း စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိရရှိစိုက်ခြင်း နည်းဗျူဟာများ၏ ကွဲပြားသောဥပမာများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး သင်တန်းသားများကို အမြန်တွေးတောအဖြေရှာခြင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

၁၀။ PFA မူဝါဒများဖြစ်သည့် 'ကြည့်ရှုပါ' နှင့် 'နားထောင်ပါ' တို့သည်လည်း ကူညီသူများအား မည်သည့်အခြေအနေ သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံများက သူတို့ကို ပြင်းထန်စွာ သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို သိမြင်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့ကို မိမိကိုယ်မိမိရရှိစိုက်မှုအတွက် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း မြင်သာအောင်ပြောပြပါ။ သူတို့သည် သူတို့၏ စိတ်သောကရောက်နေမှု လက္ခဏာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် ကြည့်ရှုရသည်။ စိတ်ခံစားချက်ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် မည်သည်တို့ကိုလုပ်ဆောင်ရန်လိုကြောင်း သတ်မှတ်နိုင်ရန် သူတို့သည် သူတို့၏စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို နားထောင်ပေးရသည်။ ပြီးလျှင် ထောက်ပံ့မှုအတွက် အခြားသူများနှင့်ဆက်သွယ်သည့်အခါ သူတို့သည် ချိတ်ဆက်ကြသည်။

၁၁။ သင်သည် ယခု စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေမည့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအတိုတစ်ခုကို ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၉-၂။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ကြာချိန် (၁၀) မိနစ်

ပံ့ပိုးသူ၏ မှတ်စု - အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤသည်ကို သတိထားပြီး ထိုသူအား မကောင်းသည့် သက်ရောက်မှုမဖြစ်စေရန် ခြားနားပြီး နှစ်သိမ့်မှုပေးသော အပြုအမူမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

၁။ သင်တန်းသားများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မထိမိစေရန် နေရာလပ်ထားပြီး မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းပုံစံ ထိုင်စေပါ။

၂။ သူတို့ကို ထိုင်နေသည်ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်နေသည်ဖြစ်စေ စက္ကန့် (၃၀) ခန့် မတ်မတ်နေပြီး ငြိမ်သက်ရန်ပြောပါ။ သူတို့သည် သူတို့၏ ခြေထောက်နှင့် ကြမ်းပြင်၊ သို့မဟုတ် ထိုင်နေပါက ကုလားထိုင် နှင့် သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြား ထိစပ်နေမှုကို အာရုံစိုက်ထားသင့်သည်။ ကြမ်းပြင်နှင့်ဆက်စပ်နေမှုကို အာရုံစိုက်ထားရန်ပြောပါ။

၃။ ယခု သူတို့၏ လက်တစ်ဖက်ကို ဗိုက်ပေါ် ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို သူတို့၏ရင်ဘတ်ပေါ် တင်ခိုင်းပါ။ သူတို့၏ အသက်ရှူခြင်းကို မပြောင်းလဲဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ အာရုံစိုက်ခိုင်းပါ။ သူတို့၏ရင်ခေါင်းထဲသို့ လေရှူသွင်းသည့်အခါ သို့မဟုတ် ဗိုက်ထဲသို့ လေရောက်သွားလျှင် သူတို့ သတိထားမိသင့်သည်။

၄။ သင်တန်းသားများအား ဖြည်းညင်းစွာနှင့် ဗိုက်ထဲသို့နက်ရှိုင်းစွာ လေရှူသွင်းရန်နှင့် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ဖြည်းညင်းစွာ ရှူထုတ်ရန်ပြောပါ။ ထိုသို့ မိနစ်အနည်းငယ် လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။

၅။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူခြင်းကို သတိထိန်းနိုင်မှုသည် စိတ်သောကရောက်ရသောအခြေအနေတစ်ခုတွင် မိမိကိုယ်မိမိ တည်ငြိမ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ပါ။

၁၀။ 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 'အခြေခံ PFA' သင်တန်း၏ အဆုံးသတ်ကို ရောက်လာပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် အနာဂတ်တွင် သင်တန်းကို တိုးတက်မှုရှိစေရန် ကူညီနိုင်မည့် ထင်မြင်ချက်များပေးစေချင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ သင်တန်းသားများကို လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာများပေးပြီး ဖြည့်ခိုင်းပါ။ အားလုံးပြီးသောအခါ ပြည့်စုံသောအကဲဖြတ်လွှာများကို သိမ်းဆည်းပါ။

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

၅။ အုပ်စုအား နှုတ်ဆက်စကားဆိုပြီး PFA နှင့်ပတ်သတ်သော နောက်ထပ်သင်တန်းများကို တက်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးများအကြောင်း ပြောပြပါ။

နောက်ဆက်တွဲ

အချုပ်ပို (က) - ရင်းနှီးမှုတိုးစေရန်နှင့် ရွှင်လန်းလာစေရန်တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများ

ဘောလုံးလှည့်စားမှု

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းတစ်ခုပုံစံ ရပ်ခိုင်းပါ။ ဆန္ဒအလျောက်သရုပ်ပြလိုသူတစ်ယောက်ကိုခေါ် ပြီး 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၏ ညီညာပြန်ပြုသောလက်ကို မျက်နှာမူလှန်လျက်အနေအထားဖြစ်အောင် လှည့်ဖို့ပြောပါ။ ယခု လူတိုင်း၏ ညာဘက်လက်ညှိုးကို ညာဘက်တွင်ရှိသော လူ၏ ဘယ်ဘက်ဖြန့်ထားသောလက်ဖဝါးပေါ်တွင် ညှင်သာစွာ ထောက်ထားရန် ပြောပါ။ ထိုကဲ့သို့ စက္ကန့်အနည်းငယ်နေစေပြီး လူအားလုံး အနေအထားမှန်ကန်စွာလုပ်ထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ သင်က 'ချီးစ်' (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။ ပုံပိုးသူက 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 မြင့်မြင့်မြောက်

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။

အချုပ်ပို (ခ) နမူနာ လေ့ကျင့်ရေးအချိန်ဇယားများ

ဤသည်မှာ နားချိန်များ အပါအဝင် သင်ရိုး (၂) အတွက် လေ့ကျင့်ရေးအချိန်ဇယား နမူနာနှစ်ခုဖြစ်သည်။

ပထမတစ်ခုသည် တစ်ရက်တာ သင်တန်းအတွက်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယတစ်ခုမှာ တစ်ရက်နှင့်နေ့တစ်ဝက်စာ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းအတွက်ဖြစ်သည်။ အချိန်ခွဲဝေပုံနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံသည် ပံ့ပိုးသူနှင့် သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်ပြီး ချိန်ညှိနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ရေး အချိန်ဇယား (၁) - တစ်ရက်တာ သင်တန်း		
အချိန်	လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်	ပစ္စည်းကိရိယာများ
၈:၃၀ - ၉:၁၅	၁။ မိတ်ဆက်	အချုပ်ပို (ဂ)၁။ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ကတ်မိတ္တူများ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေး အစီအစဉ်များအကြောင်း ဖော်ပြရေးသားထားသည့် ကားချပ်များ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် မိတ္တူများ စာရွက်၊ ဘောပင်များ ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ၊ တိပ်များ သို့မဟုတ် ပင်အပ်များ။
၉:၁၅ - ၉:၃၅	၂။ PFA က ဘာလဲ။	မည်သည်က PFA ဖြစ်သည်၊ မည်သည်က PFA မဟုတ် ဟု စာရင်းပြုစုထားသော ကားချပ်များ
၉:၃၅ - ၉:၄၅	၃။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များ	ကားချပ်စက္ကူများ၊ ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၉:၄၅ - ၁၀:၀၅	၄။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံများ	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ ‘အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ’ ၊ ‘စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ’ ၊ ‘ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ’ နှင့် ‘အတွေးများ’ ဟုခေါင်းစဉ် (၄)ခုခွဲထားပြီး ပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်များ
၁၀:၀၅ - ၁၀:၂၀	နားချိန်	
၁၀:၂၀ - ၁၀:၃၅	၅။ လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများအား ပြုစုခြင်း	အချုပ်ပို (ဂ - ၁) ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ကတ်မိတ္တူများ စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ အချုပ်ပို (ဂ - ၂) လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများအား ပြုစုခြင်း၏ မိတ္တူများ
၁၀:၃၅ - ၁၂:၅၀	၆။ ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ။	အချုပ်ပို (ဂ - ၁) ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ကတ်မိတ္တူများ LLL အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များအတွက် ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ (ကားချပ်စက္ကူများနှင့်

		အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ၊ ဘောပင်နှင့် စာရွက်များ စသည်ဖြင့်) အချပ်ပို (ဂ - ၃) တုံ့ပြန်မှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း - မေးခွန်းများနှင့် ဖြစ်စဉ်ပြများ ၏ မိတ္တူများ မတူညီသောအရောင်နှစ်မျိုးနှင့် ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ နှင့် ဘောပင်များ ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၁၂:၅၀ - ၁၃:၃၀	နေ့လယ်စာစားချိန်	
၁၃:၃၀ - ၁၄:၃၀	၇။ PFA သရုပ်ဖော်ခြင်း	အခန်း (၅)တွင် ပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြများ၏ မိတ္တူများ
၁၄:၃၀ - ၁၄:၄၅	နားချိန်	
၁၄:၄၅ - ၁၆:၄၅	၈။ ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုလမ်းညွှန် မိတ်ဆက်စာအုပ်၏ မိတ္တူများ သို့မဟုတ် ထိုစာအုပ်ထဲမှ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများ အခန်း၏ မိတ္တူများ အချပ်ပို (ဂ - ၅) မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းနှစ်ခု ၏ မိတ္တူများ ရနိုင်ပါက လက်ရှိ နယ်မြေတွင်း လွှဲပြောင်းမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ
၁၆:၄၅ - ၁၇:၃၀	၉။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၁၇:၃၀ - ၁၇:၄၅	၁၀။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း	အချပ်ပို (ဃ)လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာ ၏ မိတ္တူများ

လေ့ကျင့်ရေး အချိန်ဇယား (၂) - တစ်ရက်နှင့် နေ့တစ်ဝက်တာ သင်တန်း		
အချိန်	လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်	ပစ္စည်းကိရိယာများ
ပထမနေ့		
၉:၀၀ - ၉:၄၅	၁။ မိတ်ဆက်	အချပ်ပို (ဂ - ၁) 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ' ကတ်မိတ္တူများ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေး အစီအစဉ်များအကြောင်း ဖော်ပြရေးသားထားသည့် ကားချပ်များ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် မိတ္တူများ စာရွက်၊ ဘောပင်များ ကားချပ်နှင့် အမှတ်အသားပြုရန် ပစ္စည်းများ၊ တိပ်များ သို့မဟုတ် ပင်အုပ်များ။
၉:၄၅ - ၁၀:၀၅	၂။ PFA က ဘာလဲ။	မည်သည်က PFA ဖြစ်သည်၊ မည်သည်က PFA မဟုတ် ဟု

		စာရင်းပြုစုထားသော ကားချပ်များ
၁၀:၀၅ - ၁၀:၁၅	၃။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များ	ကားချပ်စက္ကူများ၊ ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၁၀:၁၅ - ၁၀:၃၅	၄။ စိတ်သောကရောက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံများ	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ 'အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ' ၊ 'စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ' ၊ 'ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ' နှင့် 'အတွေးများ' ဟုခေါင်းစဉ် (၄)ခုခွဲထားပြီး ပြင်ဆင်ထားသော ကားချပ်များ
၁၀:၃၅ - ၁၀:၅၀	နားချိန်	၁၅
၁၀:၅၀ - ၁၁:၀၅	၅။ လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများအား ပြုစုခြင်း	အချပ်ပို (ဂ - ၁) 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ' ကတ်မိတ္တူများ စာရွက်နှင့် ဘောပင်များ အချပ်ပို (ဂ - ၂) လေ့လာရန် ဖြစ်စဉ်ပြများအား ပြုစုခြင်း၏ မိတ္တူများ
၁၁:၀၅ - ၁၂:၄၅	၆။ ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ (အပိုင်း -၁) 'ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်း' အပြီးတွင် နားမည်	အချပ်ပို (ဂ - ၁) 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ' ကတ်မိတ္တူများ LLL အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များအတွက် ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ (ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ၊ ဘောပင်နှင့် စာရွက်များ စသည်ဖြင့်) အချပ်ပို (ဂ - ၃) တုံ့ပြန်မှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း - မေးခွန်းများနှင့် ဖြစ်စဉ်ပြတစ်ခု ၏ မိတ္တူများ မတူညီသောအရောင်နှစ်မျိုးနှင့် ကပ်ခွာမှတ်စုတိုစာရွက်များ နှင့် ဘောပင်များ ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၁၂:၄၅ - ၁:၃၅	နေ့လယ်စာစားချိန်	၆၀
၁:၃၅ - ၁:၄၅	၆။ ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ (အပိုင်း - ၂) ချိတ်ဆက်ပါ တင်ပြချက်များနှင့် စတင်မည်	LLL အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များအတွက် ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ (ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ၊ ဘောပင်နှင့် စာရွက်များ စသည်ဖြင့်)
၁:၄၅ - ၁:၅၅	၇။ PFA သရုပ်ဖော်ခြင်း	အခန်း (၅)တွင် ပြုစုခဲ့သော ဖြစ်စဉ်ပြများ၏ မိတ္တူများ နှင့် အချပ်ပို (ဂ - ၄) သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာများ၏ မိတ္တူများ
၁:၅၅ - ၂:၃၀	ပထမနေ့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၁၅

ဒုတိယနေ့		
၀၉:၀၀ -၀၉:၁၅	ပထမနေ့၏ အကြောင်းအရာများကို ပြန်နှေးခြင်းနှင့် ဒုတိယနေ့အတွက် မိတ်ဆက်ခြင်း	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၀၉:၁၅ -၁၁:၁၅	၈။ ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုလမ်းညွှန် မိတ်ဆက်စာအုပ်၏ မိတ္တူများ သို့မဟုတ် ထိုစာအုပ်ထဲမှ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများ အခန်း၏ မိတ္တူများ အချပ်ပို (၈ - ၅) မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းနှစ်ခု ၏ မိတ္တူများ ရနိုင်ပါက လက်ရှိ နယ်မြေတွင်း လွှဲပြောင်းမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ
၁၁:၁၅ -၁၁:၃၀	နားချိန်	
၁၁:၃၀ -၁၂:၁၅	၉။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း	ကားချပ်စက္ကူများနှင့် အမှတ်အသားပြုရန်ပစ္စည်းများ
၁၂:၁၅ -၁၂:၃၀	၁၀။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်သိမ်းခြင်း	အချပ်ပို (ဃ)လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း အကဲဖြတ်လွှာ ၏ မိတ္တူများ

အချုပ်ပို (ဂ) လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး အရင်းအမြစ်များ

၁။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ ကတ်များ

ပံ့ပိုးသူ၏မှတ်စု - အနောက်စာမျက်နှာမှ ဇယားကို ပရင့်ထုတ်ထားပါ။ ကြည့်ရှုပါ။ နားထောင်ပါ သို့မဟုတ် ချိတ်ဆက်ပါ (LLL)ကတ်၏ အရှေ့ဘက်ခြမ်းနှင့် ကျောဘက်ခြမ်းရရှိစေရန် စတုရန်းအကွက်နှစ်ခုကို အတူဖြတ်ထုတ်ပါ။ အောက်ပါ ဥပမာကို ကြည့်ပါ။

မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက်ကို ကော်ဖြင့်ကပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချုပ်စက်ဖြင့်ချုပ်၍ ကတ်တစ်ခုရအောင် ပြုလုပ်ပါ။ လူတစ်ယောက် ရောက်လာလျှင် LLL ကတ်တစ်ကတ်စီပေးပါ။ ၎င်းတို့ကို နောက်ပိုင်း မတူညီသော လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးကဏ္ဍများတွင် အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။

အချို့သင်တန်းသားများသည် တူညီသောကတ်များကို ရရှိနိုင်သည်။ သင်တန်းတွင် သင်တန်းသား (၂၁)ယောက်နှင့်အထက်ရှိပါက မိတ္တူတစ်စုံအထက် ပရင့်ထုတ်ပြီး ကတ်များကို ပိုလုပ်ရန်လိုလိမ့်မည်။

အရှေ့ဘက်	ကျောဘက်
ကြည့်ပါ ၁	ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ဘာဖြစ်နေသလဲနှင့်ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ကြည့်ရန်

ကြည့်ပါ ၁	ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ဘာဖြစ်နေသလဲနှင့်ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ကြည့်ရန်	နားထောင်ပါ ၁	နားထောင်ပါသည် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မည်သို့ ချဉ်းကပ်မလဲဆိုသည်ကို ရည်ညွှန်းသည်။	ချိတ်ဆက်ပါ ၁	ချိတ်ဆက်ပါသည် လူများကို သတင်းအချက်အလက်များ ရရန် ကူညီပေးသည်။
ကြည့်ပါ ၂	ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ ကြည့်ရန်	နားထောင်ပါ ၂	နားထောင်ပါသည် မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ မိတ်ဆက်မလဲဆိုသည်ကို ရည်ညွှန်းသည်။	ချိတ်ဆက်ပါ ၂	ချိတ်ဆက်ပါသည် လူများကို ချစ်ရသူများ၊ လူမှုထောက်ပံ့မှုများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။
ကြည့်ပါ ၃	ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံရေးထိပါးလာနိုင်သော အခြေအနေများကို ကြည့်ရန်	နားထောင်ပါ ၃	နားထောင်ပါသည် အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ဂရုတစိုက် မည်သို့နားထောင်မှု ပေးမလဲဆိုသည်ကို ရည်ညွှန်းသည်။	ချိတ်ဆက်ပါ ၃	ချိတ်ဆက်ပါသည် လူများအား လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။
ကြည့်ပါ ၄	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကြည့်ရန်	နားထောင်ပါ ၄	နားထောင်ပါသည် တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်များကို မည်သို့ လက်ခံပေးမလဲဆိုသည်ကို ရည်ညွှန်းသည်။	ချိတ်ဆက်ပါ ၄	ချိတ်ဆက်ပါသည် လူများအား ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အခြားသောအကူအညီများကို ရယူရန် ကူညီပေးသည်။
ကြည့်ပါ ၅	ချက်ခြင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များကို ကြည့်ရန်	နားထောင်ပါ ၅	နားထောင်ပါသည် စိတ်သောကရောက်နေသောသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မလဲဆိုသည်ကို	ချိတ်ဆက်ပါ ၅	ချိတ်ဆက်ပါသည် လူများကို သတင်းအချက်အလက်များ ရရန် ကူညီပေးသည်။

			ရည်ညွှန်းသည်။		
ကြည့်ပါ ၆	စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများကို ကြည့်ရန်	နားထောင်ပါ ၆	နားထောင်ပါသည် လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို မည်သို့မေးမြန်းမလဲဆိုသည်ကို ရည်ညွှန်းသည်။	ချိတ်ဆက်ပါ ၆	ချိတ်ဆက်ပါသည် လူများကို ချစ်ရသူများ၊ လူမှုထောက်ပံ့မှုများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။
ကြည့်ပါ ၇	ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ဘာဖြစ်နေသလဲနှင့်ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ကြည့်ရန်	နားထောင်ပါ ၇	နားထောင်ပါသည် စိတ်သောကရောက်နေသောသူအတွက် သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား မည်သို့ကူညီအဖြေရှာပေးမလဲဆိုသည်ကို ရည်ညွှန်းသည်။	ချိတ်ဆက်ပါ ၇	ချိတ်ဆက်ပါသည် လူများအား လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

၂။ လေ့လာရန်ဖြစ်စဉ်ပြများ ပြုစုခြင်း
အုပ်စုနံပါတ် _____ မှ ဖန်တီးသည်။
စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်အကြောင်း အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြပါ။

ဖြစ်ရပ်ကြောင့် ထိခိုက်ခဲ့ရသည့် လူတစ်ဦး၏နာမည်ကို စဉ်းစားပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်အချို့ဖော်ပြပါ။ (ဥပမာ ကျား/မ၊ အသက်၊ အိမ်ထောင်ရှိ/မရှိ စသည်ဖြင့်)

ဆက်စပ်စဉ်းစားရမည့် အခြေအနေတစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ (ဥပမာ နောက်ခံအခြေအနေ၊ နေ့တစ်နေ့၏ အချိန်အပိုင်းအခြား၊
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် လူအများနှင့်ဆိုင်သော အခြေအနေ၊ အနီးတဝိုက်တွင်ရှိသော အခြားအရာများ စသည်ဖြင့်)

ထိုလူ၏ အဓိကတုံ့ပြန်ချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။

၁။ _____

၂။ _____

၃။ _____

၄။ _____

၃။ တုံ့ပြန်မှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း - မေးခွန်းများနှင့် ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာမှု

ပံ့ပိုးသူ၏ မှတ်စု - ဤဖြစ်စဉ်၏ မိတ္တူများကို ပရင့်ထုတ်ပြီး အုပ်စုတစ်စုကို တစ်စုံစီ ပေးထားပါ။ သင်၏ ဒေသအလိုက် အံဝင်ခွင့်ကျဖြစ်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏နာမည်ကို ရွေးချယ်ရန် သတိထားပါ။

ဖြစ်စဉ်ပြလေ့လာခြင်း

ကျွန်တော့်ကို (နာမည်) လို့ခေါ်တဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်က ခေါ်ခဲ့တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပတ်က သူမရဲ့အိမ်ထဲကို လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားတဲ့ အမျိုးသားသုံးဦးက ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်ခဲ့တယ်။ သူတို့က သူမကိုတော့ ထိခိုက်အောင် မလုပ်ခဲ့ပေမယ့် ခြိမ်းခြောက်သွားခဲ့တယ်။ သူတို့ရှာလိုရသမျှ တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်းအကုန်လုံးကိုလည်း ယူသွားခဲ့တယ်။ သူမက အဲဒီအချိန်မှာ အရမ်းကြောက်နေခဲ့တာ။ ဒါပေမဲ့ အခြေအနေကို ကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်နိုင်ခဲ့ပြီး တည်ငြိမ်စွာ နေခဲ့တယ်။ သူတို့တွေ ထွက်သွားပြီးတော့ (နာမည်)က ရဲကို ဖုန်းခေါ်ခဲ့ပြီး သူမရဲ့သော့တွေ အခိုးခံခဲ့ရတာကြောင့် သော့ပြင်ဆရာကိုလည်း ခေါ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း နှစ်ပတ်ကြာပြီးသွားတဲ့အထိ သူမက နေလို့မကောင်းသေးဘူး။ နှစ်ပါတ်အတွင်းမှာ သူမက သိပ်ပြီးတော့ မအိပ်နိုင်ဘူးလို့ ကျွန်တော့်ကိုပြောတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလူတွေ ပြန်လာမှာ ကြောက်နေတဲ့စိတ်နဲ့ တစ်ညလုံးကြိမ်ဖန်များစွာ မအိပ်ဘဲ လူကလန်နေပြီး နိုးနေခဲ့တယ်။ သူမက အာရုံစိုက်ဖို့ အရမ်းပင်ပန်းနေတဲ့အတွက် အလုပ်လည်း မသွားနိုင်ခဲ့ဘူး။

ညွှန်ကြားချက်များ

သင်တို့၏အုပ်စုအတွင်း၌ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပြီး အားလုံးရှေ့တွင် ပြန်လည်တင်ပြရန် မှတ်စုရေးထားပါ။

အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှု နမူနာများကို ရေးချရန် ပေးထားသော ကပ်ခွာမှတ်စုစာရွက်ငယ်များကို အသုံးပြုပါ။ မှတ်စုစာရွက်တစ်ရွက်လျှင် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုနုန်း ရေးပါ။

မေးခွန်းများ

- ၁။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ကြည့်ရှုပါ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။
- ၂။ ထိုသို့တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးတွင် မည်သည့် အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများ တွေ့ရနိုင်မည်ဟု သင်ထင်သနည်း။
- ၃။ ထိုသို့တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးတွင် မည်သည့် ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုများ ရှိနိုင်မည်နည်း။ သင်သည် ကျွမ်းကျင်သူများ၏အကူအညီကိုယူရန် လွှဲပြောင်းပေးမှုကို မည်သည့်အချိန်တွင် အဘယ်ကြောင့် ပြုလုပ်မည်နည်း။

၄။ သရုပ်ဖော်ပြသမှု ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ

သင်တန်းသားအမည် : _____

ထင်မြင်ချက်ပုံစံလွှာ			
လုပ်ဆောင်မှု လုပ်ဆောင်ချက်များ	မူဝါဒနှင့်	ပြီးမြောက်မှု အဆင့်*	မှတ်ချက်များနှင့် ဥပမာများ ဘာတွေ ကောင်းမွန်သွားလဲ ဘာတွေကို တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်မလဲ
‘ကြည့်ရှုပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက အောက်ပါတို့ကို ကြည့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။			
ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ အခုဘာတွေဖြစ်နေသလဲ သတင်းအချက်အလက်များ	ဆိုသည့်		
ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ			
ဘေးကင်းလိုခြံမြို့နှင့် လိုခြံမြို့ရေးထိပါးလာနိုင်သော အခြေအနေများ			
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ			
ချက်ခြင်းလိုအပ်သော လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များ	အခြေခံနှင့်		
စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ			
‘နားထောင်ပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက အောက်ပါတို့ကို နားထောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။			
စိတ်သောကရောက်နေသူကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ချဉ်းကပ်ရန်	မည်သို့		
မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ မိတ်ဆက်ရန်			
အာရုံစိုက်ပေးပြီး မည်သို့နားထောင်မှု ပေးရန်	ဂရုတစိုက်		
တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်များကို လက်ခံပေးရန်	မည်သို့		
စိတ်သောကရောက်နေသောသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ရန်			
လိုအပ်ချက်၊ မည်သို့မေးမြန်းရန်	စိုးရိမ်မှုများကို		
စိတ်သောကရောက်နေသူအတွက်			

သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား မည်သို့ကူညီအဖြေရှာပေးနိုင်ရန်		
‘ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆိုသည်မှာ လူများကို ကူညီရာတွင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။		
သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပေးခြင်း		
ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ လူမှုအထောက်အပံ့များ ပေးခြင်း		
လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးခြင်း		
ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားအကူအညီများ ရယူပေးခြင်း		

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

၅။ မေးခွန်းများနှင့် ဇာတ်ညွှန်းနှစ်ခု

ဇာတ်ညွှန်း ၁။ မိသားစုတွင်း အကျပ်အတည်း

သင်သည် ကြက်ခြေနီစေတနာလုပ်အားရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး သင့်အလုပ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ပတ် ဒုက္ခသည်မိသားစုတစ်စုဆီသို့ သွားရောက်လည်ပတ်လျက်ရှိသည်။ သင်သည် ထိုမိသားစုဝင်အားလုံးနှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးရှိပြီး မိသားစုတစ်ခုလုံးနှင့် ကျွမ်းဝင်မှုရှိသည်ဟု ခံစားရသည်။ တစ်နေ့တွင် သင် ထိုမိသားစုဆီသို့ရောက်သောအခါ မိသားစုတစ်ခုလုံးက စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေသည်ကို တွေ့ရပြီး အကြောင်းမှာ သမီးကြီးဖြစ်သူက သူမ၏လက်ကောက်ဝတ်ကို လှီး၍ မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးစားခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူမက ဆေးရုံတွင်ကုသမှုခံယူခဲ့ပြီး ယခု အိမ်ပြန်ရောက်နေပြီဖြစ်သည်။ သင်ရောက်သည့်အချိန်တွင် မိဘများသည် လွန်စွာ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်နေကြသည်။ သမီးဖြစ်သူက သူမ၏အခန်းတွင် သော့ပိတ်နေပြီး မည်သူ့ကိုမှ စကားလက်ခံမပြောပေ။ အဖေဖြစ်သူက ပြတင်းပေါက်ဘေးတွင်ထိုင်ငေးလျက် ဘာစကားမှမပြောဘဲရှိနေသည်။ အမေဖြစ်သူကတော့ သူတို့ဒီလောက်ကြီးကို ဘယ်လိုဖြတ်သန်းခဲ့ရကြောင်း၊ သူမ ဘယ်လောက်စိတ်ဆိုးကြောင်းနှင့် သူတို့ကို ယခုလိုဖြစ်အောင်လုပ်သော သမီးဖြစ်သူသည် ဘယ်လောက်ကျေးဇူးမသိတတ်ကြောင်းစသည်တို့ကို အဆက်မပြတ် ပြောနေခဲ့သည်။

မေးခွန်းများ

၁။ ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်သလဲ နှင့် သူတို့ ဘာအကူအညီကို လိုအပ်သလဲ။

၂။ သင်ဘယ်သူ့ကိုအရင်ဆုံး ကူညီမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃။ အကူအညီ ထပ်လိုအပ်လာပါက သင်အခြားမည်သူ့ထံဆက်သွယ်နိုင်သလဲ။

ဇာတ်ညွှန်း ၂။ ကားတိုက်မှု

အလုပ်မှအိမ်သို့ကားမောင်းပြီးအပြန်တွင် သင့်မျက်စိရှေ့၌ ကားတိုက်မှုတစ်ခုဖြစ်သွားသည်ကို သင်မြင်ခဲ့ရသည်။ ကားနှစ်စီး တိုက်ကြပြီး ဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးသွားခဲ့သည်။ သင်က ကားကိုရပ်လိုက်ပြီး ကူညီရန် အလောတကြီးသွားလိုက်သည်။ ကားတစ်စီးထဲတွင် အသက်အရွယ်ကြီးသည့် စုံတွဲတစ်တွဲနှင့် သူတို့၏ မြေးမလေးရှိနေပြီး ကျန်ကားတစ်စီးတွင်တော့ လူငယ်နှစ်ယောက်ရှိနေသည်။ အသက်ကြီးသည့်စုံတွဲနှင့် မြေးမလေးတို့တွင် အသေးစားထိခိုက်မှုတချို့ရထားသော်လည်း သူတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများမှာ ဆိုးရွားသည့်ပုံမပေါ်ပေ။ သူတို့သည် ကားထဲမှထွက်လာကြပြီး မတ်တပ်ရပ်၍ အချင်းချင်း ပွေဖက်နေကြသည်။ မြေးမလေးက ငိုနေသည်။ အခြားကားရှိ လူငယ်နှစ်ယောက်ထဲမှ တစ်ယောက်သည် ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ထားပြီး သတိလစ်နေသည်။ နောက်ထပ်အမျိုးသားတစ်ယောက်မှာ အကြောက်လွန်၍ အော်ဟစ်ပြီး ငိုနေသည်။

မေးခွန်းများ

၁။ ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်သလဲ နှင့် သူတို့ ဘာအကူအညီကို လိုအပ်သလဲ။

၂။ သင်ဘယ်သူ့ကိုအရင်ဆုံး ကူညီမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃။ အကူအညီ ထပ်လိုအပ်လာပါက သင်မည်သူ့ထံဆက်သွယ်နိုင်သလဲ။

အချုပ်ပို (ဃ) လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အကဲဖြတ်လွှာ

အခြေခံ PFA အတွက် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း အကဲဖြတ်ခြင်း					
	အလွန်ညံ့	ညံ့	ပျမ်းမျှ	ကောင်း	အလွန်ကောင်း
၁။ ခြုံငုံကြည့်ပါက လေ့ကျင့်ရေးတွင် ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင် အဆင့်မည်မျှပေးလိုသနည်း။					
မှတ်ချက်များ					
၂။ ခြုံငုံ၍ မှတ်ချက်ပေးခြင်း ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို သင်မည်မျှသဘောတူလက်ခံကြောင်း ဖြေပါ။	ပြင်းထန်စွာ ကန့်ကွက် သည်	ကန့်ကွက် သည်	သဘောတူ သည်	အလွန်သဘော တူသည်	
၂-၁။ အကြောင်းအရာသည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသည်။					
၂-၂။ သင်တန်းသည် သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည်။					
၃။ ဗဟုသုတနှင့် စွမ်းရည်များ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို သင်မည်မျှသဘောတူလက်ခံကြောင်း ဖြေပါ။					
၃-၁။ စိတ်သောကရောက်မှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများအကြောင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ ပိုမိုသိရှိသွားသည်။					
၃-၂။ ဘယ်အရာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုလဲ၊ ဘယ်အရာက မဟုတ်ဘူးလဲဆိုတာကို သိသွားသည်။					
၃-၃။ လုပ်ဆောင်မှု မှုဝါဒ ၃ ခု 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ' အကြောင်း နားလည်သည်။					
၃-၄။ စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအား PFA ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ထားသည်။					
၃-၅။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်ပုံများနှင့် အခြေအနေများကို ဆင်ခြင်ကြည့်ခဲ့သည်။					
၃-၆။ အခြားသူများကို ကူညီရာတွင်					

မိမိကိုယ်မိမိရရှိစိုက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို နားလည်သည်။				
၄။ အောက်ပါတို့သည် ကျွန်ုပ်ကို နားလည်စေရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။				
၄-၁။ မျက်နှာစုံညီ ဆွေးနွေးပွဲများ				
၄-၂။ ပါဝါပွိုင့်များ				
၄-၃။ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ				
၄-၄။ သရုပ်ပြခြင်းများ				
၅။ သင်တန်းပံ့ပိုးသူ				
၅-၁။ ပံ့ပိုးသူသည် ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သတ်၍ ဗဟုသုတ ပြည့်ဝသည်။				
၅-၂။ ပံ့ပိုးသူသည် အကြောင်းအရာကို ရှင်းရှင်းလင်လင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တင်ပြခဲ့သည်။				
၅-၃။ ပံ့ပိုးသူတွင် ကောင်းမွန်သော ပံ့ပိုးမှုစွမ်းရည်ရှိသည်။				
၆။ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းအကြောင်း ခြုံငုံ၍ စဉ်းစားခြင်း				
၆-၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုမှုနှင့် ပတ်သတ်၍ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်မှု ရသွားသည်။				
၆-၂။ လေ့လာသင်ယူရသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး လူတိုင်းပါဝင်နိုင်သည်။				
၆-၃။ သင်တန်းတစ်ခုလုံးအတွက် ကြာချိန်သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည်။				
၇။ သင်တန်းမှာ ဘာတွေ ကောင်းသွားလဲ။				
၈။ သင်တန်းမှာ ဘာတွေ မကောင်းခဲ့ဘူးလဲ။				