အခွင့်အရေးများ
တာဝန်ယူမှုများ
ကိုယ်စားပြုခြင်း

သင်တန်းဆရာများ
လက်စွဲ

International
Labour
Organization

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၅– ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအရည်အချင်း

3-R သင်တန်းဆရာများလက်စွဲ

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကိုလုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

အခွင့်အရေးများ ၊ တာဝန်ယူမှုများ
နှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၅ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအရည်အချင်း

Fundamental Principles and Rights at Work Branch
International Labour Organization

မူပိုင်ခွင့် © အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၂၀၁၇
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ ၂၀၁၇

ကမ္ဘာ့တစ်လွှားမူပိုင်ခွင့်သဘောတူညီချက်ကျင့်ဝတ် ၂ အရ အိုင်အယ်လ်အို၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှမူပိုင်ခွင့်အနေဖြင့်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်မူလရင်းမြစ်မှကူးယူကြောင်းဖော်ပြပါက ခွင့်ပြုချက်ရယူမှုမရှိသော်လည်း အစိတ်အပိုင်းတိုလေးများကို ထုတ်နုတ်ကိုးကားဖော်ပြခွင့်ရှိပါသည်။ ပြန်လည်ဆင့်ပွားခြင်း (သို့) ဘာသာပြန်မှုများအတွက် အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ် ဝေခြင်း (လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့်ခွင့်ပြုချက်)၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအပြည်ပြည်ဆိုင်အလုပ်သမားရုံး၊ CH-1211 ဂျီနီဗာ ၂၂၊ ဆွီဇလန် (သို့) အီးမေးလ် - rights@ilo.org သို့လျှောက်ထားတောင်းခံရပါမည်။အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှ ထိုကဲ့သို့ လျှောက်ထားမှုများကို လက်ကမ်းကြိုဆိုပါသည်။ စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားမှတ်ပုံတင်ထားသည့် ပြန်လည်ဆင့်ပွားအဖွဲ့အသည်းများကသူတို့ အားချမှတ်ပေးထားသည့်လိုင်စင်နှင့်အညီပြန်လည်ကူးယူနိုင်ပါသည်။သင့်နိုင်ငံအတွင်းတွင်ရှိသော ပြန်လည်ဆင့်ပွားခွင့်www.ifrro.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

FUNDAMENTALS

အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ယူမှု၊ ကိုယ်စားပြုခြင်း၊ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးအပ်ခြင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း/International Labour Office, Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS) - Yangon: ILO, 2017.

ISBN: 978-92-2-830850-1(Print); 978-92-2-830851-8(Web PDF)

International Labour Office; Fundamental Principles and Rights at Work Branch

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်လည်းဖတ်ရှုနိုင်သည်။Empowerment for children, youth and families: 3-R trainers’ kit on rights, responsibilities and representation - Supporting Life Skills in Myanmar(ISBN 978-92-2-130249-0 (print); 978-92-2-130250-6(Web PDF)),Yangon, 2017

အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအချက်အလက်စာရင်းပြုစုခြင်း

အသိအမှတ်ပြုမှု

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအားILO အတွက် Busakorn Suriyasarn, Nelien Haspels and Rosalinda Terhorst မှ အသေးစိတ်စီစဉ်ပြင်ဆင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံကလေးသူငယ်အလုပ်သမားပပျောက်ရေးအစီအစဉ် (My-PEC)၊ILO ရန်ကုန်ရုံးမှ Selim Benaissa မှညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သည်။
ဤ ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် ရန်ပုံငွေအား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာနမှ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ (Project MMR/13/10/USA).
ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာန၏ အမြင်(သို့) မူဝါဒများနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိပါ။ (သို့) လုပ်ငန်းအမည်၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ (သို့) အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ အတည်ပြုထောက်ခံထားသောအဖွဲ့အစည်း များ အဖြစ်ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။

ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် ကုလသမဂ္ဂ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ ထုတ်ဝေပြီး တင်ပြမှုများတွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများသည်လည်း ILO က မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဒေသ (သို့) နယ်မြေများ၏အခြေအနေပေါ်မှ မူတည်ခြင်းမရှိပဲ တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အမည်နှင့်တကွ ရေးသားဖော်ပြထားသည့် ဆောင်းပါးများ၏တွေးခေါ်ထင်မြင်ချက်၊ လေ့လာချက်နှင့် အခြားသတင်းဆောင်းပါးများ သည် စာရေးသူနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင်လည်း ILO၏ရေးသွင်းချက် ထင်မြင်ယူဆချက်များလုံးဝမရှိပါ။
ILO အနေဖြင့်လုပ်ငန်းများ၊ စီးပွားဖြစ်ထုတ်ကုန်များနှင့် ဖြစ်စဉ်များ၏ အမည်နာမများအားထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်တွင်ဖော်ပြရည်ညွှန်းခဲ့သော်သွယ်ဝိုက်၍ ထောက်ခံခြင်းမဟုတ်သလို မဖော်ပြပါကလည်း သဘောမကျမနှစ်သက်၍ မဖော်ပြခြင်းမဟုတ်ပါ။
ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုတ်ကုန်များကို အဓိကစာအုပ်ရောင်းသူထံမှတစ်ဆင့်နှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြန့်ဝေသူများထံမှရရှိနိုင်မည်။ (သို့) ilo@turpin-distribution.com မှတစ်ဆင့်မှာယူနိုင်သည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်တဲ့ www.ilo.org/publns or contact ilopubs@ilo.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်: www.ilo.org/ipec

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေသည်။
K Creative House မှ စာအုပ်ဒီဇိုင်းဆွဲသည်။

မာတိကာ

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်		၁
အခန်း ၅.၁	**အဖြေတစ်ခုကို ဘယ်လိုရှာမလဲ။**	**၅**
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၁	**ကျင်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခြင်း**	၆
	သင်ထောက်ကူ ၅.၁.၁ က : အပေါက်တစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း - သော့ချက်	၈
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၂	**အစက်များကို ဆက်ခြင်း**	၁၀
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၃	**ပဟေဠိများနှင့် ကစားခြင်း**	၁၅
	သင်ထောက်ကူ ၅.၁.၃ က : ပဟေဠိပုစ္ဆာများ	၁၉
	သင်ထောက်ကူ ၅.၁.၃ ခ : ပဟေဠိပုစ္ဆာများအတွက်အဖြေများ	၂၂
အခန်း ၅.၂	**အဖွဲ့နဲ့ဆိုရင် ပိုအစွမ်းထက်တယ်။**	**၂၅**
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၂.၁	**ရတနာရှာဖွေခြင်း**	၂၆
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၂.၂	**ဂြိုဟ်သားရုပ်တုပြုလုပ်ခြင်း**	၃၀
	သင်ထောက်ကူ ၅.၂.၂ က : အသင်းတည်ဆောက်ခြင်း ကစားနည်း	၃၄
အခန်း ၅.၃	**ဘယ်လိုမိတ်ဆွေဖွဲ့မလဲ။**	**၃၇**
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၃.၁	**မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေခြင်း**	၃၉
	သင်ထောက်ကူ ၅.၃.၁ က : သစ်သီးကတ်ပြားများ	၄၂
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း	၄၆
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၃.၂	**မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းနှင့် လူသစ်များကို တွေ့ဆုံခြင်း**	၄၉
	သင်ထောက်ကူ ၅.၃.၂ က : မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းအတွက် သရုပ်ဆောင်ရန် ဇာတ်ညွှန်းများ	၅၄
အခန်း ၅.၄	**မိတ်ဆွေလား ရန်သူလား**	**၅၅**
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၄.၁	**ဒါမှ ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့သူ**	၅၇
	သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၁ က : သူစိမ်း ၄ ယောက်	၆၁

လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၄.၂ **ဘယ်လိုစိတ်အေးအေးထားမလဲ** ၆၂
သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ က : ပဋိပက္ခအခြေအနေများနှင့် ဆက်ဆံမှုပုံစံများအတွက် သရုပ်ဆောင်ရန်ဇာတ်ညွှန်းများ ၆၆
သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ ခ : ဆက်ဆံမှုပုံစံအမျိုးမျိုး ၆၈
ပဋိပက္ခအခြေအနေများအတွက်သရုပ်ဆောင်ကွက်အပိုများ ၆၉

အခြားဖတ်ရှုလေ့လာစရာ စာအုပ်အရင်းအမြစ်များ ၇၀

■ သင်ရိုး ၅ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အရည်အချင်း

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်

ဤသင်ရိုးသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုတို့အကြောင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် ပြဿနာများ၏ အဖြေကို တီထွင်ဉာဏ်၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတို့ဖြင့်မည်သို့ ရှာဖွေရမည်နှင့် အခြားသူများနှင့် မည်သို့ အတူတကွ ပူးပေါင်းအလုပ်လုပ်ရမည်ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများ (အထူးသဖြင့် ကလေးနှင့် လူငယ်များ) သည် လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်၊ သူစိမ်းများ (သို့) အလုပ်တွင်ရှိသော လူများနှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါတွင် ကြုံတွေ့လာနိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

ဤသင်ရိုးတွင် အခန်း ၄ ခုပါဝင်သည်။
အခန်း ၅.၁ အဖြေတစ်ခုကို ဘယ်လိုရှာမလဲ။
အခန်း ၅.၂ အဖွဲ့နဲ့ဆိုရင် ပိုအစွမ်းထက်တယ်။
အခန်း ၅.၃ ဘယ်လိုမိတ်ဆွေဖွဲ့မလဲ။
အခန်း ၅.၄ မိတ်ဆွေလား ရန်သူလား။

အခန်း ၅.၁ အဖြေတစ်ခုကို ဘယ်လိုရှာမလဲ။	ရည်မှန်းချက်များ	ကြာချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၁ အပေါက်တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း	• သမားရိုးကျနည်းထက်ကျော်လွန်ပြီးတီထွင်ဉာဏ်ရှိရှိ တွေးခေါ်ခြင်းကို သင်ယူရန်	၃၀ - ၄၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၂ အစက်များကို ဆက်ခြင်း	• ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၏ အခြေခံအတွေးအမြင်များကို သင်ယူရန်	၃၀ - ၄၅ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၃ ပဟေဠိများနှင့် ကစားခြင်း	• တီထွင်ဉာဏ်၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတို့ဖြင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းကို လေ့ကျင့်ရန်	၄၅ - ၆၀ မိနစ်

အခန်း ၅.၂အဖွဲ့နဲ့ဆိုရင် ပိုအစွမ်းထက်တယ်။	**ရည်မှန်းချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၂.၁ ရတနာရှာဖွေခြင်း	• အခြားသူများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို သင်ယူရန်နှင့် အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်မှုတို့တွင် အခြားသူများ၏အခန်းကဏ္ဍကို အသိအမှတ်ပြုတတ်စေရန်	၄၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၂.၂ ကြိုးဟ်သားရုပ်တု ပြုလုပ်ခြင်း	• အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်မှုကို လေ့ကျင့်ရန်နှင့် သင်ယူရန်	၆၀ - ၈၀ မိနစ်
အခန်း ၅.၃ မိတ်ဆွေဘယ်လိုဖွဲ့မလဲ။	**ရည်မှန်းချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၃.၁ မိတ်ဆွေတစ် ယောက်ကို ရှာဖွေခြင်း။	• သင်တန်းသားများ၏ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများထံမှမျှော်လင့်ချက်များကိုဖော်ထုတ်ရန် • လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြားတွင် သီးခြားစီဖြစ်သော ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိသည်ကို နားလည်သိရှိရန် • မိတ်ဆွေအသစ်များ မည်သို့ဖွဲ့မည်ကို သင်ယူရန်	၆၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၃.၂ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းနှင့် သူစိမ်းများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း	• သင်တန်းသားများ၏ ၄င်းတို့မိတ်ဆွေများထံမှမျှော်လင့်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ရန် • လူသစ်များကို မည်သို့တွေ့ဆုံရမည်ကို သင်ယူရန် • လူသစ်များနှင့် ဆက်ဆံမှုကို ချောမွေ့စေသော (သို့) အဟန့်အတားဖြစ်စေသော လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကျား/မ အလိုက်ကွဲပြားခြားနားမှုများ လူ့အဖွဲ့အစည်းအများအပြားတွင် ရှိသည်ကို နားလည်စေရန်	၉၀ မိနစ်

အခန်း ၅.၄ မိတ်ဆွေလား ရန်သူလား	ရည်မှန်းချက်များ	ကြာချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၄.၁ **ဒါမှ ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့သူ**	• အယုံအကြည်ခံရမှုကို ခံစားတတ်ရန် • တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် တာဝန်ရှိသည်ဆိုသည်ကို ခံစားတတ်ရန် • မိမိ မည်သူ့ကို ယုံကြည်နိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်	၉၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၄.၂ **ဘယ်လို စိတ်အေးအေးထားမလဲ။**	• ပဋိပက္ခများအား ဖြေရှင်းနည်းအမျိုးမျိုးကို သိရှိရန် • ပဋိပက္ခများကိုဒေါသမပါဘဲ လိမ္မာပါးနပ်စွာဖြင့် "စိတ်အေးအေးထားပြီး" စီမံခန့်ခွဲတတ်စေရန်	၇၅ - ၁၀၅ မိနစ်
သင်ရိုး (၅) အတွင်းစုစုပေါင်းကြာချိန် - ၈နာရီ၄၀မိနစ် - ၁၀နာရီ ၁၀ မိနစ်		

သင်ရိုး ၅

■အခန်း ၅.၁ အဖြေတစ်ခုကို ဘယ်လိုရှာမလဲ။

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းသည်သင်တန်းသားများကို ပြဿနာတစ်ခု၏ အဖြေကို ထိုးထွင်းဉာဏ်ရှိစွာ၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာဖြင့် မည်သို့အဖြေရှာရမည်ကို သင်ယူစေမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများ ကို ပဟေဠိများပေးပြီး ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ တီထွင်ဉာဏ်ဖြင့်တွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း သဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- ပြဿနာများကို တီထွင်ဉာဏ်၊ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတို့ဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်သည်။
- ခက်ခဲသည် (သို့) ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိဟု ထင်ရသော ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက ချက်ချင်း အလျှော့မပေးလိုက်ပါနှင့်။
- ပြဿနာတစ်ခုကို မတူညီသော ရှုထောင့်များမှ ရှုမြင်ပါက မတူညီသောအဖြေများကို ရရှိနိုင်သည်။
- ပြဿနာငယ်များကို ဖြေရှင်းရန် သင်ယူခြင်းသည် ပြဿနာကြီးများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။
- ခေါင်းနှစ်လုံးသည် ခေါင်းတစ်လုံးထက် ပိုသာသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၅.၁.၁ အပေါက်တစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း
၅.၁.၂ အစက်များကို ဆက်ခြင်း
၅.၁.၂ ပဟေဠိများဖြင့် ကစားခြင်း

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၂.၃ ကျွန်ုပ်၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ
၂.၄ ကျွန်ုပ်၏ အခွင့်အရေး၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွင့်အရေးများ စည်းရုံးစို့
၅.၂ အဖွဲ့နှင့်ဆို ပိုမိုအစွမ်းထက်သည်။
၁၀.၁ လီမွာပါးနပ်သောရွှေပြောင်းနေထိုင်သူတစ်ယောက်

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၁ ကျင်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား ဇီဝဗေဒနှင့် လူမှု ကွဲပြားခြားနားမှုများကို သင်ယူရန်။
- ပြောင်းလဲလိုစိတ်ရှိပါက ကျား/မ တန်ဖိုးများ၊ လူမှုသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အလေ့အကျင့်များကို မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပြောင်းလဲယူ၍ရသည်။

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးများ၊ လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

၃၀ - ၄၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကုလားထိုင်များကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ထားရှိခြင်း (သို့) အဖွဲ့အလိုက် ထိုင်သည့်ပုံစံ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို (၆" X ၈") A-4 တစ်ဝက်အရွယ် စာရွက်တစ်ရွက်စီ၊ အပိုစာရွက်များနှင့် အနည်းဆုံး ကတ်ကြေး ၁၀ လက်

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၅.၁.၁ က ကျင်းတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း - သော့ချက်

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၁]

၁။ အပေါက်တစ်ခုပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်
၂။ အပေါက်တစ်ခု မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။ - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်
၃။ သင်ယူရရှိသည်များ - ၅ မိနစ်

[၁] Adapted from: Health Care Together, Training Exercises for Health Workers in Community Based Programmes, by Mary P. Johnston & Susan B. Rifkin (TALC: London, 1987), Exercise 36: Making a Hole, pp. 88-89.

အဆင့် ၁ အပေါက်တစ်ခုပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို A-4 တစ်ဝက်အရွယ် စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုစီ ပေးပါ။ ထိုစာရွက်တစ်ရွက်စီတွင် အပေါက်တစ်ပေါက်စီဖောက်ခိုင်းပါ။ ထိုအပေါက်သည် စာရွက်ပိုင်ရှင်မှ ဦးခေါင်းမှခြေထောက်အထိ လျှိုဝင်၍ရစေရန် ကျယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အပေါက်ပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ပါအခြေအနေများနှင့် ပြည့်စုံရမည်ဖြစ်သည်။

- အပေါက်ဖောက်ရာတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ကတ်ကြေးကိုသာ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိစာရွက်ပိုင်းများနှင့် အခြားသူများ၏ စာရွက်ပိုင်းများကို ကပ်စေသော အရာတစ်ခုခုဖြင့် ကပ်၍ပြုလုပ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရ။
- အပေါက်အတွင်းသို့ လျှိုဝင်စဉ်တွင် စာရွက်မှာ စုတ်ပြဲသွားခြင်း မရှိစေရ။

သင်တန်းသားအများစုသည် ဤကိစ္စသည် မဖြစ်နိုင်ဟု ကန့်ကွက်ကြ လိမ့်မည်။ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု အတည်ပြုပြောကြားပြီး မိမိဘာသာ တီထွင်ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေရှာရမည်ဟု ပြောပါ။ သင်တန်းသားများကို ပုစ္ဆာကို အတူတကွ အဖြေရှာကြရန် ပြောပါ။
၅ - ၇ မိနစ်မျှကြာပြီး မည်သူမျှ အဖြေမရှာနိုင်ပါက သင်တန်းသားများကို စာရွက်ပြဲလျှင် ပြဲပါစေ ကြိုးစားအဖြေရှာကြည့်ကြရန် ပြောပါ။ စာရွက်အပိုများ တောင်းနိုင်ကြောင်းပြောပါ။ စာရွက်ကို ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ကြည့်ရန်ပြောပါ။

အဆင့် ၂ ကျင်းတစ်ခု မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။ - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို လုပ်နိုင်သလားဟု မေးပါ။ အကယ်၍ တချို့မှအောင်အောင်မြင်မြင် လုပ်နိုင်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို ကျန်သည့် သင်တန်းသားများကို ပြသခိုင်းပါ။ မည်သူမှမလုပ်နိုင်ပါက တခြားနည်းများဖြင့် ကြိုးစားခဲ့သည်များကို မေးမြန်းပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ပဟေဠိ၏ သော့ချက်ကို ပြသပါ (သင်ထောက်ကူ ၅.၁.၁ က တွင်ကြည့်ပါ)။

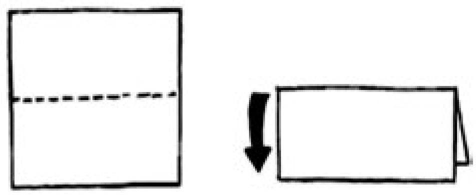
အဆင့် ၃ သင်ယူရရှိသည်များ - ၅ မိနစ်

သင်ခန်းစာမှ မည်သည်ကို သင်ယူခဲ့ရသည်ကို သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

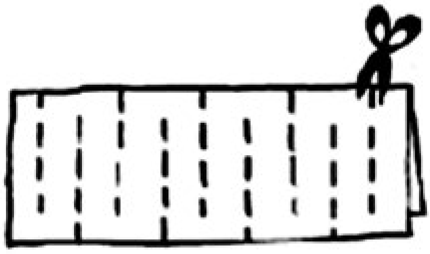
- ခက်ခဲသည် (သို့) ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိဟု ထင်ရသော ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက ချက်ချင်းအလျှော့မပေးလိုက်ပါနှင့်။
- တခါတရံတွင် ပြဿနာတစ်ခုသည် ဖြေရှင်းရန်ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိ (သို့)ခဲယဉ်းလွန်းသည်ဟု စစချင်းတွင်ထင်ရသော်လည်း အဖြေအမျိုးမျိုးကိုလက်တွေ့ရှာဖွေရန်ကြိုးစားခြင်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသွားတတ်သည်။
- ပြဿနာတစ်ခုကိုတီထွင်ဉာဏ်နှင့်သမားရိုးကျနည်းလမ်းများမှဖောက်ထွက်စဉ်းစားပါက ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၅.၁.၁ က - အပေါက်တစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း - သော့ချက်

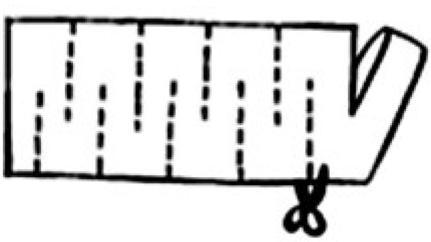
အဆင့် ၁ စာရွက်ကို အလျားအတိုင်း ထက်ဝက်ချိုးခေါက်ပါ။



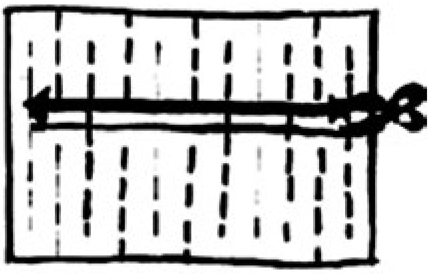
အဆင့် ၂ ခေါက်ချိုးချိုးထားသောထိပ်မှစပြီးစာရွက်အောက်ဘက်ကိုဖြတ်သွားပါ။ ခေါက်ထားသော ထိပ်မှစပြီး ပွင့်နေသော ထိပ်ဘက်မရောက်မီ ၁စင်တီမီတာ အလိုအထိ ဖြတ်သွားပါ။ သို့သော် စာရွက်ကိုလုံးဝဖြတ်မထုတ်လိုက်ပါနှင့်။ ပွင့်နေသောဘက်တွင် တစ်စင်တီမီတာချန်ညှပ်ပါ။



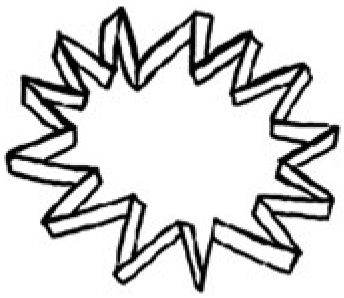
အဆင့် ၃ ခေါက်ထားသော စာရွက်ကိုလှန်လိုက်ပါ။ စာရွက်ကို ဆန့်ကျင်ဘက် (ဖွင့်ထားသော) ဘက်မှ ခေါက်ထားသောဘက်ဆီသို့ ပထမဖြတ်ထားသောမျဉ်းနှင့်၁ စင်တီမီတာ ခွာပြီးဖြတ်ပါ။ ခေါက်ထားသောဘက်ထိပ်တွင် ၁ စင်တီမီတာချန်ထားပါ။စာရွက်ကို တခြားဘက်မှ တစ်ခါပြန်လှည့်ညှပ်ပါ။ ထိုသို့ဖြင့် နေရာကုန်သည်အထိ တစ်လှည့်စီ ညှပ်သွားပါ။



အဆင့် ၄ စာရွက်ကိုဖြန့်လိုက်ပြီး ခေါက်ထားသောမျဉ်းတစ်လျှောက် ဖြတ်ထုတ်ပါ။ စာရွက်၏ တစ်ဘက်ထိပ်ဆီတွင်ရှိသောပထမဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးအပိုင်းကို မဖြတ်ဘဲခန်ထားပါ။



အဆင့် ၅ စာရွက်သည် ၁ စင်တီမီတာအနားရှိသည့် စက်ဝိုင်းပေါက်အကြီးကြီးအဖြစ် ပြောင်းသွားလိမ့်မည်။ ထိုစက်ဝိုင်းပေါက်သည် လူတစ်ယောက်ခန္ဓာကိုယ်လျှိုဝင်နိုင်သည့် အကျယ်ရှိလိမ့်မည်။



လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၂ အစက်များကို ဆက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်
ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၏ အခြေခံအတွေးအမြင်များကို သင်ယူရန်

ဦးတည်အုပ်စု
ပညာရည်နိမ့်သော ကလေး (သို့) လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်
၃၀ - ၄၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
ကုလားထိုင်များကို စက်ဝိုင်းပုံနေရာချထားခြင်း (သို့) အဖွဲ့အလိုက်ထိုင်သည့်ပုံစံ

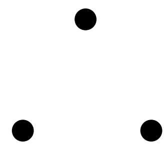
သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် စာရွက်လွတ် ၂ - ၃ ရွက်နှင့် ဘောပင် (သို့) ခဲတံ
- သင်ပုန်း အနက် (သို့) အဖြူ (သို့) Flipchart စာရွက်နှင့် marker များ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၁။ အစက် ၃ စက်ဖြင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်
၂။ အစက် ၉ စက်ကို ဆက်ခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်
၃။ ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း၊ တီထွင်ဉာဏ်၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတို့ဖြင့် စဉ်းစားခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်
၄။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအတွက် အခြေခံတွေးခေါ်မှုများ - ၅ မိနစ်

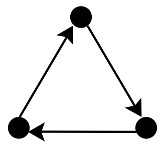
အဆင့် ၁ အစက် ၃ စက်ဖြင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်

"အစက်များကို ဆက်ခြင်း" ပုစ္ဆာကို သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ပြုလုပ်ပါ။ အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

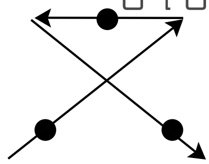
၁။ သင်ပုန်း (သို့) Flipchart စာရွက်တစ်ခုအပေါ်တွင် အစက် ၃ စက်ကိုဆွဲပါ။



၂။ သင်တန်းသားများအား အစက် ၃ စက်ကို စာရွက်အလွတ်တစ်ခုအပေါ်တွင် ကူးဆွဲခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အစက် ၃ စက်ကိုဆက်သည့် မျဉ်း ၃ ကြောင်းကို ဘောပင်ကိုမ,မဘဲ ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ၁ မိနစ် (သို့) ၂ မိနစ် ကြာပြီးလျှင် သင်တန်းသား တစ်ယောက်ကို မျဉ်းကြောင်းများအား မည်သို့ဆွဲရသည်ကို ပြသခိုင်းပါ။ ကူညီဆွဲပြသည့်သူနှင့် သင်တန်းသားများအားလုံးသည် အဖြေကိုသိသွားပြီး အောက်ပါအတိုင်း မျဉ်းများကိုဆွဲလိမ့်မည်။

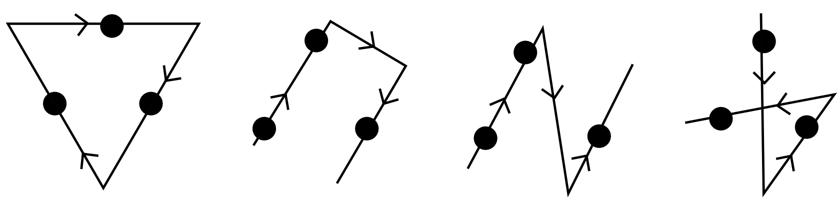


၃။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို အစက် ၃ စက်ကိုဆက်သည့် မျဉ်း ၃ ကြောင်းကို တခြားနည်းဖြင့် ဆွဲခိုင်းပါ။ တစ်မိနစ်ကြာပြီးနောက် အဖြေထုတ်နိုင်သလား မေးပါ။ အရင်ဆုံးလက်ထောင်သောအဖွဲ့မှ တစ်ယောက်ကို ဆွဲပြခိုင်းပါ။ ၅ မိနစ်အတွင်း အဖြေမထုတ်နိုင်ပါက အောက်ပါအဖြေကို ပြသပါ။



၄။ သင်တန်းသားတစ်ယောက် (သို့) နည်းပြမှ အစက် ၃ စက်ကို ဒုတိယနည်းဖြင့် ဆက်ပြပြီးနောက် အစက် ၃ စက်ကို ဆက်နိုင်သည့် အခြားနည်းလမ်းများ ရှိသေးသလားဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။ ထိုနည်းလမ်းများကို ပြသခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများမှ စဉ်းစား၍မရပါက တစ်နည်း (သို့) နှစ်နည်းကို ဆွဲပြပြီး ကျန်သည့်နည်းများကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ စာရွက်အပေါ်တွင် တခြားနည်းလမ်းများဖြင့် အစက် ၃ စက်ကို ဆက်ခိုင်းပါ။

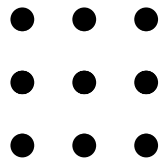
မှားမှာ မကြောက်ပါစေနှင့်။ ကြိုးစားခိုင်းပါ။ ကြိုးစားကြည့်ခြင်းမရှိပါက အဖြေ ထုတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ သင်တန်းသားများကို နည်းလမ်းကွဲ အနည်းငယ်ကို ပြသရန်ပြောပါ။ အောက်ပါတို့သည် နည်းလမ်းကွဲအချို့ဖြစ်သည်။



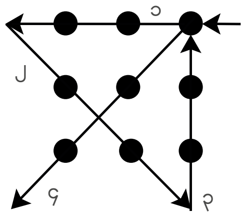
အဆင့် ၂ အစက် ၉ စက်ကို ဆက်ခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများမှ မျဉ်းကြောင်းများ မည်သို့ဆွဲရသည်ကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ပြီးနောက် အောက်ပါအဆင့်များကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

၅။ သင်ပုန်း (သို့) Flipchart စာရွက်တစ်ခုအပေါ်တွင် အစက် ၉ စက်ကို ဆွဲပါ။



၆။ သင်တန်းသားများကို အစက် ၉ စက်ပုံကို ကူးဆွဲခိုင်းပြီး ၄င်းအစက် ၉ စက်ကိုဆက်သည့် မျဉ်း ၄ ကြောင်းကို ဘောပင်ကို မမစေဘဲ (သို့) ဘောပင်ကို ပြန်ရုပ်ခြင်းမရှိဘဲ ဆွဲခိုင်းပါ။ မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေးပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားနှစ်ယောက်ကို နည်းလမ်းတစ်ချို့ကို ပြသခိုင်းပါ။ ဥပမာ -



၇။ သင်တန်းသားများမှ အစက် ၉ စက်ကို မျဉ်းကြောင်း ၄ ကြောင်းဖြင့်ဆက်သည့် နည်းလမ်းကွဲအနည်းငယ်ကို ပြသပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုအသုံးပြုပြီး လေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးပါ။

- နည်းလမ်းကွဲတွေကို ရှာရတာခက်သလား။ ဘာကြောင့်ခက်သလဲ။ ဘာကြောင့်မခက်ဘူးလဲ။
- ဒီနေ့တွေ့ရတဲ့အဖြေတွေအပေါ်မှာ အံ့အားသင့်သွားတာရှိသလား။
- အစက် ၃ စက်ကို ဆက်ရတာနဲ့ အစက် ၉ စက်ကို ဆက်ရတာဘယ်ဟာ ပိုခက်သလဲ။ အစက် ၉ စက်ကို ဆက်ရတာက ဘာကြောင့်ပိုခက်တယ် ထင်သလဲ။
- အဖြေကို ဘယ်လိုရှာခဲ့သလဲ။
- တခြားလူတွေဆီက အကြံယူခဲ့တာမျိုး ရှိခဲ့သလား။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

သင်တန်းသားများကို နည်းလမ်းကွဲများစွာကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ၄င်းတို့ဘာသာ၄င်းတို့ စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အဖြေကိုသိပြီးသား သင်တန်းသားများရှိပါက ၄င်းတို့ကို တခြားလူများအား မပြောပြရန် ပြောထားပါ။ အချို့သင်တန်းသားများသည် ပြဿနာကို လျင်မြန်စွာဖြေရှင်းနိုင်သည့် အထုံပါရမီပါရှိသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့လူများသည် အဖြေရှာရာတွင် အချိန်ယူကြရသည်။ တီထွင်ဉာဏ်ရှိသော သင်တန်းသားများကို ၄င်းတို့အဖြေများအား အများနှင့်မျှဝေရန်ပြောပါ။ သို့သော် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုံးကို ၄င်းတို့မှ လွှမ်းမိုးမသွားပါစေနှင့်။နည်းလမ်းကွဲ တစ်ခုစီအတွက် သင်တန်းသား ၁ ဦးစီကို အလှည့်ပေးပြီး ပြသခိုင်းပါ။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှအဖြေကိုမသိမှသာ သင်တန်းသားတစ်ဦးတည်းမှ တစ်ခုထက်ပိုသော နည်းလမ်းများကို ပြသခိုင်းခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပါ။

အဆင့် ၃ ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း၊ တီထွင်ဉာဏ်၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတို့ဖြင့် စဉ်းစားခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

ထိုကဲ့သို့သော "ခဲယဉ်းသည့်"ပြဿနာများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ မည်သို့ဖြေရှင်းခဲ့သနည်း (သို့) မည်သို့ ဖြေရှင်းရန်လက်လျှော့ခဲ့သနည်းဟု သင်တန်းသားများကို မေးပါ။ ၄င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို မျှဝေရန် တိုက်တွန်းပါ။ အကယ်၍ "အစက်များကို ဆက်ခြင်း" နှင့် နေ့စဉ်ဘဝအတွင်းရှိ ပြဿနာရပ်များအကြား ဆက်စပ်တွေးတောရန်ခက်ခဲနေပါက နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဥပမာများကို ပေးပါ။

- အစက် ၃ စက်ကို ဆက်သောပုစ္ဆာအတွက် - အစက် ၃ စက်နေရာတွင်အိမ်၊ ဈေးနှင့် ကျောင်း တစ်ခုစီကို အစားထိုးပါ။ အလားတူပင် မိမိ၏ရည်မှန်းချက်သည် နေရာတစ်ခုမှ ကျန်နေရာနှစ်ခုဆီသို့ သွားရန်ဖြစ်သည်။အိမ်မှာ ထွက်ခွာလာပြီး ကလေးများကို ကျောင်းသို့ပို့လျက် ဈေးတွင် တစ်ခုခုဝင်ဝယ်မည်။ အကယ်၍ အိမ်မှ ကျောင်း၊ ကျောင်းမှဈေးနှင့် ဈေးမှအိမ်သို့ တိုက်ရိုက်လမ်းကြောင်းရှိပါက မိမိ၏ တာဝန်သည် အလွယ်တကူနှင့်ပြီး မြောက်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍တခါတရံတွင် အိမ်၊ ကျောင်းနှင့် ဈေးအကြား တိုက်ရိုက်လမ်းကြောင်း မရှိသည့် ပြဿနာမျိုးကြုံရသောအခါ ကျောင်း၊ ဈေးနှင့် အိမ်သို့ပြန်ရောက်စေမည့် ဝေ့ဝိုက်သော နည်းလမ်းများကို ကြံဆ အသုံးပြု ရလိမ့်မည်။

ထိုသို့အလားသဏ္ဍာန်တူသော ပုစ္ဆာ (သို့) ပဟေဠိများကို သိရှိပါသေးသလားဟု သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။ သိရှိသည်ဆိုပါက မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ အကြံမှာ သင်တန်းသားများကို ပုစ္ဆာ (သို့) ပဟေဠိများဖြေရှင်းရာတွင် တီထွင်ဉာဏ်သုံးခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု၏ သဘောတရားများကို ရင်းနှီးနားလည်စေရန်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်တန်း သားများမှပေးသော နမူနာပုစ္ဆာများကို အသုံးပြုပြီး ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတော ခြင်း၊ တီထွင်ဉာဏ်သုံးခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းတို့အပါအဝင် ပြဿနာဖြေရှင်းပုံ အဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းလင်းပြပါ။

- **ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း** - တွေးနိုင်သမျှများများတွေးတောပါ။ ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အဖြေမှန်တစ်ခု (များ) ကို ဖြစ်နိုင်သမျှများများရရှိစေရန်ဖြစ်သည်။အတွေးအခေါ်အများစုသည် အစပိုင်းတွင် ကောင်းမွန်သည်ဟု မထင်ရသော်လည်း အဖြေမှန်တစ်ခုဆီသို့ ဦးတည်စေသည်။ အစတွင် ကောင်းသည်ဟု ထင်ရသော အတွေးအမြင်အများစုသည် အဖြေမှန်နှင့် မနီးစပ်သည်များလည်း ရှိသည်။ ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်းသည် ပြဿနာတစ်ခုအတွက် အတွေးအမြင်အသစ်များ (သို့) နည်းလမ်းကွဲသည့်အဖြေများကိုရှာဖွေရာတွင်အထောက်အကူများစွာဖြစ်သည်။
- **တီထွင်ဉာဏ်သုံးခြင်း**-သမားရိုးကျတွေးခေါ်မှုများမှ ခွဲထွက်တွေးတောခြင်းကို "Thinking outside the box" ဟု ခေါ်သည်။ တီထွင်ဉာဏ်ရှိခြင်းဆိုသည်မှာ အများလုပ်နေကျနည်းလမ်းများဖြင့် မတူသောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုသည် ဗီဇစိတ်ဟု ထင်ကောင်းထင်နိုင်သည်။ (တချို့လူများသည် ကိစ္စတစ်ခုကို အများနှင့်မတူသည့် နည်းလမ်းဖြင့် မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ကို "ဝမ်းတွင်းသိ" ဖြင့် သိနေတတ်သည်။) သို့သော်လူတို့သည် မိမိတို့၏စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို အသုံးပြုလျက်

ပြဿနာရပ်တစ်ခုအပေါ်တွင် မတူညီသည့် နည်းလမ်းများဖြင့်ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုကို သင်ယူ၍ရသည်။ ဥပမာ - တီထွင်ဉာဏ်ရှိသောငါးဖမ်းသမားတစ်ယောက်သည်ငါးတစ်ကောင်ကိုဖမ်းရန် နည်းလမ်းသစ်တစ်ခုကို အမြဲရှာဖွေနေတတ်သည်။

- **ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း** - ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရာတွင်၎င်းကိုပြုလုပ်လိုက်လျှင် ရရှိမည့် အကျိုးဆက်နှင့် ချိတ်ဆက်စဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့စဉ်းစားပြီးမှသာ မှန်ကန်သော ဆောင်ရွက်မှုကို ပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ - လွန်ခဲ့သော ၂ နှစ်လုံးလုံးတွင် စာပို့သမားသည် မိမိအိမ်စာတိုက်ပုံးအတွင်းသို့ မနက် ၁၀ နာရီဝန်းကျင်တွင် ပို့ပေးနေကျဖြစ်သည်။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ကြည့်ပါက လူတစ်ယောက်သည် အရေးကြီးသော စာတစ်စောင်ကိုရရှိရန်အတွက် မနက် ၇ နာရီတွင် စာတိုက်ပုံးကို သွားဖွင့်၍ မရနိုင်ပါ။ မနက် ၁၀ နာရီအထိ စောင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၄ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအတွက် အခြေခံတွေးခေါ်မှုများ - ၅ မိနစ်

အောက်ပါအချက်များကို အလေးပေးပြောကြားခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ပြဿနာတစ်ရပ်ကိုဖြေရှင်းရာတွင်လူတစ်ယောက်သည်တွေးပုံတွေးနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် တွေးကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။
- တူညီသော ပြဿနာရပ်တစ်ခုအတွက် အဖြေများစွာရှိသည်။
- တစ်ချို့သောအဖြေများသည် မြင်သာထင်သာရှိသည်။ တစ်ချို့မှာ မြင်သာထင်သာ မရှိပေ။
- ပြဿနာရပ်တစ်ခုကို မတူညီသော ရှုထောင့်များမှ ကြည့်ခြင်းဖြင့် မတူညီသော အဖြေများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။
- ပြဿနာငယ်များကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်သင်ယူခြင်းသည် ပြဿနာကြီးများဖြေရှင်းရာတွင် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၃ ပဟေဠိများနှင့် ကစားခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်
တီထွင်ဉာဏ်၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းတို့ဖြင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းကို လေ့ကျင့်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု
ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်
၄၅ - ၆၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
ကြမ်းပြင်အပေါ်တွင် အုပ်စုခွဲထိုင်သည့်ပုံစံ (သို့) အခန်းအတွင်း စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များဖြင့် အုပ်စုခွဲအလုပ်လုပ်ရန်

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် စာရွက်လွတ် ၂ -၃ ရွက်နှင့် ဘောပင် (သို့) ခဲတံတစ်ချောင်းစီ
- Flipchart စာရွက်နှင့် marker များ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၅.၁.၃ က - ပဟေဠိပုစ္ဆာများ
၅.၁.၃ ခ - ပဟေဠိပုစ္ဆာများအတွက် အဖြေများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ
၁။ ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း၊ တီထွင်ဉာဏ်သုံးခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းတို့ကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၅ - ၁၅ မိနစ်
၂။ ပဟေဠိပုစ္ဆာများကို ဖြေရှင်းခြင်း - ၂၀ - ၂၅ မိနစ်
၃။ ပဟေဠိပုစ္ဆာများကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၄။ အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်တန်းသားများ၏ ပညာအရည်အချင်းနှင့် (အလုပ်) အတွေ့အကြုံများအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ပဟေဠိပုစ္ဆာများကို ရွေးချယ်ပါ။

အဆင့် ၁ ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း၊ တီထွင်ဉာဏ်သုံးခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းတို့ကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၅ - ၁၅ မိနစ်

အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၂ - အစက်များကို ဆက်ခြင်းကို မကစားရသေးပါက လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၂ ၏ အဆင့် ၃ ကို ပြုလုပ်ခိုင်းစေခြင်းဖြင့် ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း၊ တီထွင်ဉာဏ်သုံးခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းတို့၏ သဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပြောကြားပါ။ အကယ်၍ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၁.၂ ကို ပြုလုပ်ပြီးပါက ထိုသဘောတရားများကို အကျဉ်းချုပ်ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

အဆင့် ၂ ပဟေဠိပုစ္ဆာများကို ဖြေရှင်းခြင်း - ၂၀ - ၂၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ကျားနှင့်မ ရောပါနေသော အဖွဲ့ဝင် ၄ - ၆ ယောက်အထိပါဝင်သည့် အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ အဖွဲ့ ၁ ဖွဲ့စီကို သင်ထောက်ကူ ၅.၁.၃ က ရှိ ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၄ ခုစီ၊ Flipchart စာရွက် ၂ ခုနှင့် marker ၂ -၃ ချောင်းစီပေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ၁၅ - ၂၀ မိနစ်အတွင်းတွင် အနည်းဆုံး ပဟေဠိပုစ္ဆာတစ်ခု ဖြေရှင်းရန်ပြောပါ။ အကယ်၍ အဖြေကို လျင်မြန်စွာရရှိသွားပါက နောက်ထပ် ပဟေဠိပုစ္ဆာများကို ဖြေရှင်းခိုင်းပါ။ အကယ်၍ မိနစ် ၂၀ ကြာသည့်တိုင် မည်သည့်အဖွဲ့ကမှ ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၄ ခုစလုံးကို ပြီးအောင်မဖြေရှင်းနိုင်ပါက ၎င်းတို့ စိတ်အားထက်သန်နေသေးလျှင် နောက်ထပ် ၅ - ၁၀ မိနစ် အပိုပေးပါ။

အဆင့် ၃ ပဟေဠိပုစ္ဆာများကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်

အဖွဲ့များကို ပဟေဠိပုစ္ဆာအဖြေထုတ်နေခြင်းအား ရပ်ရန်ပြောပြီး ဘယ်အဖွဲ့က ဘယ်ပုစ္ဆာကို ဖြေရှင်းခဲ့သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် ပဟေဠိပုစ္ဆာများ၏ အဖြေများကို Flipchart စာရွက်အပေါ်တွင် ရေးပါ။ မည်သည့်အဖွဲ့က ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယနှင့် စတုတ္ထ ပဟေဠိပုစ္ဆာများ၏ အဖြေအသီးသီးကို ပြသလိုသနည်းဟုမေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို အနည်းဆုံး ပဟေဠိပုစ္ဆာတစ်ခု၏ အဖြေကို ပြခိုင်းပါ။ အဖြေများကို ရရှိပြီးနောက် အဖွဲ့များကို ထိုပုစ္ဆာ၏ အဖြေကို ရှာရန်အတွက် မည်မျှအချိန်ကြာခဲ့သည်၊ မည်မျှခဲယဉ်းခဲ့သည်နှင့် အဖြေကို မည်သို့ရရှိခဲ့သည်ကို တင်ပြခိုင်းပါ။
အဖြေများတင်ဆက်မှုပြီးမြောက်ပါက ပဟေဠိပုစ္ဆာများ၏ အဖြေများ (သင်ထောက်ကူ ၅.၁.၃ ခ) ကို ဝေပါ။ ၎င်းတို့ကို သင်တန်းသားများအားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါတို့သည် လမ်းညွှန်မေးခွန်းများဖြစ်သည်။

- ဘယ်ပဟေဠိပုစ္ဆာက လွယ်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘယ်ပဟေဠိပုစ္ဆာတွေက ဆင်တူသလဲ။ ဘယ်လိုပုံဆင်တူတာလဲ။
- ပဟေဠိပုစ္ဆာတစ်ခုချင်းစီကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုတွေ လိုအပ်သလဲ။
- ပဟေဠိပုစ္ဆာတွေကို ဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာ တစ်ယောက်တည်းဖြေရှင်းတာထက် အဖွဲ့နဲ့ဖြေရှင်းတာက ပိုလွယ်သလား။
- ပဟေဠိပုစ္ဆာတွေကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာသုံးရတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာတွေကို လက်တွေ့ဘဝမှာရော အသုံးချလို့ရသလား။ ဘယ်လိုမျိုးအသုံးချမလဲ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၄ ခုအထဲတွင် ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၁ - မီးဖိုချောင်ကရား ၂ လုံး နှင့် ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၃ - အဘိုးရဲ့စပါးခင်းကို ပိုင်းခြားခြင်းတို့သည် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။ ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၄ ခုစလုံးသည် တီထွင်ဉာဏ်နှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တွေးတောခြင်း လိုအပ်သည်။

ပဟေဠိပုစ္ဆာများ၏ လွယ်ကူမှု၊ ခက်ခဲမှုသည် သင်တန်းသားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ သင်တန်းသားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား တည်ရှိနေသည့် ကျွမ်းကျင်မှုချင်း မတူညီနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - တချို့လူများသည် လွယ်ကူသော (သို့) ခက်ခဲသော သင်္ချာပုစ္ဆာများကို လျင်မြန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်သည်။ အချို့လူများသည် တီထွင်ဉာဏ်ပိုရှိပြီး အများနှင့်မတူအောင် တွေးတောနိုင်သည်။ အချို့သောလူများသည် စနစ်ကျသော၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ဉာဏ်ကြီးသော သူများဖြစ်ကြသည်။ ထိုအရည်အသွေးများအားလုံးသည် ကောင်းမွန်သောအရည်အသွေးများဖြစ်ပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးဝင်ပြီး ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သည်ကို အလေးပေးပြောကြားပါ။ လူတို့သည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနှင့် တီထွင်ဉာဏ်ရှိရှိ တွေးတောခြင်းကို စောစောသင်ယူနိုင်လေလေ ပိုမိုအကျိုးရှိလေလေဖြစ်ပြီး ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုရရန် အခွင့်အလမ်းများလေလေဖြစ်သည်။

ကျား (သို့) မကမှ ပိုမိုတီထွင်ဉာဏ်ရှိပြီး ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသည်ဟု ပုံသေကားချ သတ်မှတ်ထားတတ်ကြသော လူ့အဖွဲ့အစည်း အများအပြားရှိသည်။ အချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် ဘဝတွင်ရှိသော ကြီးကြီးမားမား တွေးတောခြင်း (နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း) များကို အမျိုးသားများကသာ လွှမ်းမိုးထားကြပြီး မိန်းကလေး အများအပြားသည် ၄င်းတို့ တွေးခေါ်မှုများကို အသုံးချရန် အခွင့်အရေးမရကြပေ။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းသည် "အမျိုးသား" တစ်ဦး၏ အဓိက အရည်အချင်းဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများသည် ထိုးထွင်းဉာဏ် (သို့) ၄င်းတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များနောက်သို့ လိုက်ရာတွင် ကောင်းမွန်ကြသည်ဟု ယူဆထားတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ဖြင့် အငြင်းပွားမှုများ ဆက်လက်တည်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အောက်ပါတို့ကို မှတ်သားထားရမည်။

- ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းတွင် တော်သော မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများ အများအပြားရှိသကဲ့သို့ ထိုးထွင်းဉာဏ်နှင့် တီထွင်ဉာဏ်ရှိသော ယောကျ်ားလေး/အမျိုးသားများ များစွာရှိသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းကို ၄င်းတို့အားသာသည့် အရည်အချင်းများကို အားပေးပြီး အားနည်းသည့် အရည်အချင်းများကို ပိုမိုအားကောင်းလာအောင် တွန်းအားပေးရမည်။
- ပြဿနာများကို ထိထိရောက်ရောက် ဖြေရှင်းရာတွင် တီထွင်ဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်ဉာဏ် နှစ်မျိုးစလုံးလိုအပ်ပြီး ကျား/မ အသက်အရွယ်မရွေး၏ အကြံဉာဏ်များအားလုံးသည် အသုံးဝင်သည်။

အဆင့် ၄ အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

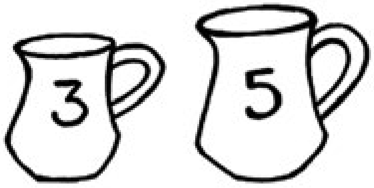
အောက်ပါအချက်များကို အလေးပေးပြောကြားခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းရာတွင် လူတစ်ယောက်သည် တွေးပုံတွေးနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စိတ်ရှည်စွာ တွေးကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။
- တချို့သော ပြဿနာများသည် ဖြေရှင်းရပိုခက်သည်။
- တူညီသော ပြဿနာရပ်တစ်ခုအတွက် အဖြေများစွာရှိသည်။
- တစ်ချို့သော အဖြေများသည် မြင်သာထင်သာရှိသည်။ တစ်ချို့မှာမြင်သာထင်သာ မရှိပေ။
- ပြဿနာရပ်တစ်ခုကို မတူညီသော ရှုထောင့်များမှ ကြည့်ခြင်းဖြင့် မတူညီသော အဖြေများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။
- ပြဿနာများကို တီထွင်ဉာဏ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်တို့ဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်သည်။
- တချို့သော ပြဿနာရပ်များကို ဖယ်ထုတ်ရှင်းလင်းပစ်ခြင်း နည်းလမ်းအားဖြင့် ဖြေရှင်းရသည်။
- ပြဿနာငယ်များကို ဖြေရှင်းတတ်ရန် သင်ယူခြင်းသည် ပြဿနာကြီးများကို ဖြေရှင်းရာတွင် များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။
- ဦးခေါင်းနှစ်လုံးသည် ဦးခေါင်းတစ်လုံးထက် ပိုသာသည်။

သင်ထောက်ကူ ၅.၁.၃ က - ပဟေဠိပုစ္ဆာများ[၇]

ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၁ – မီးဖိုချောင်ကရား ၂ လုံး

ရေတစ်ခွက်တွင် ဘယ်လောက်ဆန့်သည်ကို တိုင်းတာရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ကရား ၂ လုံးသာရှိသည်။ ကရားအငယ်သည် ရေ ၃ ခွက်ဆန့်ပြီး ကရားအကြီးသည် ရေ ၅ ခွက်ဆန့်သည်။ ရေတစ်ခွက်လျှင် ရေဘယ်လောက်ဆန့်သည်ကို ကရားနှစ်လုံးကို အသုံးပြုပြီး မည်သို့တိုင်းတာမည်နည်း။



ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၂ - အဘွားသည် မြေကို ဘယ်နှစ်နည်းဖြင့် ရောင်းချနိုင်မလဲ။

သင်၏ အဘွားတွင် လူအများဝယ်ချင်နေသော တန်ဖိုးကြီးသည့် မြေကွက် ၁ ကွက်ရှိသည်။ မြေကွက်တွင် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေသော အကွက် ၄ ခုပါဝင်သည်။

1	2
3	4

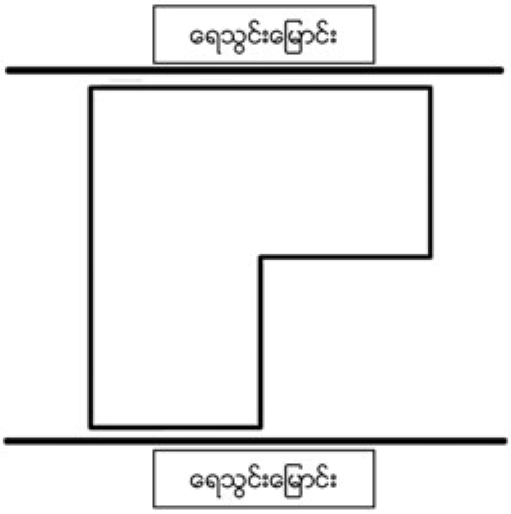
အဘွားသည် ဘိုးဘွားအမွေဖြစ်သော ထိုမြေကွက်လပ်ကို မရောင်းချင်ပေ။ သို့ရာတွင် ဈေးကောင်းရပါက ရောင်းရန်စဉ်းစားမည် ဖြစ်သည်။ မြေကွက်ရောင်းရသောငွေဖြင့် မြေးဖြစ်သူကို တက္ကသိုလ်ပို့မည်ဖြစ်သည်။ အဘွားသည် အလွန်အိုပြီဖြစ်သော်လည်း ချက်ချာစွာ စီးပွားရေးလုပ်တတ်သူဖြစ်သည်။ မြေတစ်ကွက်လုံးကို တစ်ခါတည်း ရောင်းလိုက်ခြင်းထက် မြေကို ပိုင်းပြီး အခါခါခွဲရောင်းခြင်းက ပိုမိုအမြတ်အစွန်းရစေမည်ဟု သိရှိထားသည်။ ကြော်ငြာ မထုတ်မီတွင် အမြတ်အစွန်းအများဆုံး ရရှိရန်အတွက် မြေကို (ထပ်မံပိုင်းခြားခြင်းမပြုဘဲ တစ်ကွက်ခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ အကွက်များ တွဲ၍သော်လည်းကောင်း) အခါခါ (သို့) တစ်ခါတည်း ခွဲရောင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းဘယ်နှစ်မျိုးရှိသည်ကို ရှာဖွေရန်လိုသည်။

[၇] Sources: "Two Kitchen Jugs" and "How Many Ways Can Grandmother Sell the Land" puzzles from Critical Thinking Puzzles by Michael DiSpezio, cited in The Math Forum, Critical Thinking Puzzles, "Fractured Farmland" and "Kitchen Cups", mathforum.org/k12/k12puzzles/critical.thinking/index.html; "Dividing Grandfather's Rice Field" from Interna tional Manual for Trainers by GTZ, 1998.

3-R
သင်ရိုး (၅)
အခန်း ၅.၁

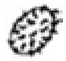
ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၃ - အဘိုး၏ စပါးခင်းကို ပိုင်းဖြတ်ခြင်း

ပျောက်နေတာကြာပြီဖြစ်သော ချမ်းသာသည့် အဘိုးသည် ပြန်ပေါ်လာသည်။ သင်တို့မိသားစုမှာ အလွန်ပျော်ရွှင်သွားသည်။ အဘိုးသည် သင်နှင့် အခြားမောင်နှမ ၃ ယောက်အပါအဝင် မြေးများအား စပါးစိုက်သည့်လယ်ကွက်တစ်ကွက်ကိုပေးချင်သည်။ အဘိုးဖြစ်သူသည်အလွန်တရားမျှတသောသူ တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ စပါးခင်းကို မြေးလေးယောက်အတွက် အညီအမျှပေးချင်သည်။ ပေးလိုက်သည့် အကွက်များအားလုံးသည် ရေသွင်းမြောင်းကို လက်လှမ်းမီစေချင်သည်။ စပါးခင်းကို ကူညီပိုင်းဖြတ်ပေးပါ။ စပါးခင်းသည် အောက်ပါပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။



ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၄ -ဝေဝေဝါးဝါး သစ်သီးပြသသူ ၅ ဦး

သင်တို့ခရိုင်တွင် သစ်သီးပွဲတော်တစ်ခုရှိပြီး ၄င်းသည် အလွန်ရေပန်းစားသော နှစ်စဉ်ပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် ခရိုင်အတွင်းတွင်ရှိသော ရွာတစ်ရွာချင်းစီသည် သစ်သီးများကိုသွင်းပြီး သစ်သီးပြိုင်ပွဲကို ဝင်ရောက်ခဲ့သည်မှာ နှစ်များစွာကြာပြီဖြစ်သည် ။ သင်တို့ ရွာသည် အမြဲနာမည်ရခဲ့သောရွာဖြစ်ပြီး ဒီနှစ်တွင် သစ်သီး ၅ မျိုးကို ရွေးချယ်ခံရပြီး ၄င်းနှင့်အတူ သစ်သီးများကိုဓလေ့ထုံးစံအရ ပြသရန် ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး ၅ ယောက်ကို ရွေးချယ်ထားသည်။ ကံကောင်းသည်မှာ (သို့မဟုတ် ကံဆိုးသည်မှာ) ဒီနှစ်တွင် သစ်သီးများခင်းကျင်းပြသမည့် လူငယ်များ၏ နာမည်များမှာ သစ်သီးနာမည်များဖြစ်နေသည်။ ၄င်းတို့မှာ -

သရက်သီး လိမ္မော်သီး ဒူးရင်းသီး ကြက်မောက်သီး  နာနတ်သီး

မယုံနိုင်လောက်အောင်ပင် ၄င်းတို့သည် ရွေးချယ်ခံရသော သစ်သီး ၅ မျိုးနှင့်လည်း တစ်ထပ်တည်းတူညီနေသည်။

ကျေးရွာသည် ၄င်းတို့၏ ကံကောင်းလှပုံကို မယုံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ရသည်။ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လားဟု ထင်ရလောက်အောင်ပင် အခြေအနေသည် ကောင်းမွန်နေလွန်းသည်။ အဘွားပန်းသီးသည် ကျေးရွာသစ်သီးပြသရေး ကော်မတီသို့ ပြိုင်ပွဲတွင် ထူးဆန်းသော စည်းမျဉ်းတစ်ခုရှိကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ ထိုစည်းမျဉ်းမှာ သစ်သီးနာမည်နှင့်တူနေသော လူသည် ထိုသစ်သီးကို မပြသရဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အဘွားပန်းသီးသည် ပန်းသီးကို ပြသခဲ့သည့်အတွက် ပြိုင်ပွဲတွင် ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များကို ထိုအဓိပ္ပါယ်မရှိသော စည်းမျဉ်းကြောင့် ထပ်မံမရှုံးနိမ့်စေချင်ပါ။

ထို့ကြောင့် ကျေးရွာသစ်သီးပြသရေးကော်မတီသည် သစ်သီးပြသရန်အတွက် လူငယ်များကို သေချာစီစစ် နေရာချထားရန် လိုအပ်လာသည်။ ဒီနှစ်တွင် ကော်မတီသည် ခက်ခဲသောတာဝန် တစ်ရပ်ကို ထမ်းဆောင်ရသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် တွဲစပ်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်သည်။ ကျေးရွာ၏အနိုင်ရရှိသောထုံးစံကိုမပျက်စေရ။ ကော်မတီသည် ခရိုင်သစ်သီးပြသရေး ကော်မတီနှင့် နာမည်မတူရစည်းမျဉ်းသည် သက်ရောက်နေသေးကြောင်း အတည်ပြုသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုစည်းမျဉ်းကို လိုက်နာရန်လိုသည်။ ပိုမိုရှုပ်ထွေးသော ကိစ္စရပ်တစ်ခုမှာ သစ်သီးပြသမည့် လူငယ်များမှာ သူတို့ကြိုက်သော သစ်သီးများကိုသာ ပြသလိုပြီး မကြိုက်သော သစ်သီးများကို လုံးဝမပြသနိုင်ဟု ကော်မတီကို ပြောသည်။ ကော်မတီကို အောက်ပါအတိုင်းပြောသည်။

- လိမ္မော်သီးသည် ဒူးရင်းသီးကို မကြိုက်ပါ။ ဒူးရင်းသီးသည် လိမ္မော်သီးကို မကြိုက်ပါ။
- ကြက်မောက်သီးသည် သရက်သီး (သို့) ဒူးရင်းသီးကိုသာ ပြသမည်။
- လိမ္မော်သီးနှင့် နာနတ်သီးသည် ကြက်မောက်သီးကို အလွန်မုန်းသည်။
- သရက်သီးသည် လိမ္မော်သီးတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ပြသမည်။
- နာနတ်သီးသည် ဒူးရင်းသီးကို ပြသရမည့်အစား အသေခံမည်ဟုဆိုသည်။

ကော်မတီကိုကူညီပြီး အားလုံးသဘောတူသည့် လူနှင့်သစ်သီး တွဲစပ်မှုနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပေးရမည်။

သင်ထောက်ကူ ၅.၁.၃ ခ - ပဟေဠိပုစ္ဆာများအတွက်အဖြေများ

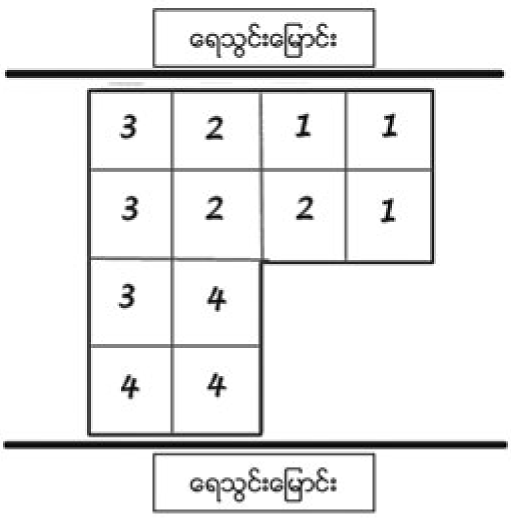
ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၁ - မီးဖိုချောင် ကရား ၂ လုံး
၃ ခွက်ဆန့်သည့် ကရားအတွင်းသို့ ရေဖြည့်ပြီး ထိုရေများအားလုံးကို ၅ ခွက်ဆန့်သော ကရားအတွင်း အကုန်လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ၃ ခွက်ဆန့်သောကရားကို ထပ်မံရေဖြည့်ပြီး ၅ ခွက်ဆန့်သော ကရားအတွင်းသို့ ထပ်မံလောင်းထည့်ပါ။ ၃ ခွက်ဆန့်သော ကရားအတွင်းတွင် ရေ ၁ ခွက်စာ အတိအကျ ကျန်မည်ဖြစ်သည်။

ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၂ - အဘွားသည် မြေကို ဘယ်နှစ်နည်းဖြင့် ရောင်းချနိုင်မလဲ။

1	2
3	4

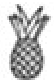
မြေကိုရောင်းချရန် စုစုပေါင်း ၉ နည်းရှိသည်။
၁ နည်း - အကွက် ၄ ကွက်စလုံးကို တစ်ခါတည်းရောင်းခြင်း (1+2+3+4)
၄ နည်း - တစ်ခါလျှင် ၁ ကွက်သာရောင်းခြင်း (1), (2), (3), (4)
၂ နည်း - ရေပြင်ညီအတိုင်း နှစ်ကွက်စီပိုင်းရောင်းခြင်း (1+2), (3+4)
၂ နည်း - ထောင်လိုက် နှစ်ကွက်စီပိုင်းရောင်းခြင်း (1+3), (2+4)

ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၃ - အဘိုး၏ စပါးခင်းကို ပိုင်းဖြတ်ခြင်း
အဘိုး၏ စပါးခင်းတွင် ညီမျှသော အကွက် ၁၂ ကွက်ကို ပိုင်းဖြတ်ပါ။ တစ်ဆက်တည်းရှိသော အကွက် ၃ ကွက်စီကို မြေးတစ်ယောက်စီကို ပေးပါ။ အကွက် ၃ ကွက်တွင် အနည်းဆုံး ၁ ကွက်သည် ရေသွင်းမြောင်းနှင့် လက်လှမ်းမီနေပါစေ။

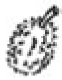


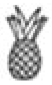
ပဟေဠိပုစ္ဆာ ၄ - ဝေဝေဝါးဝါး သစ်သီးပြဿနာ ၅ ဦး

သရက်သီးသည် လိမ္မော်သီးကို ပြဿသည်။

လိမ္မော်သီးသည်  နာနတ်သီးကို ပြဿသည်။

ဒူးရင်းသီးသည် ကြက်မောက်သီးကို ပြဿသည်။

ကြက်မောက်သီးသည်  ဒူးရင်းသီးကို ပြဿသည်။

 နာနတ်သီးသည် သရက်သီးကို ပြဿသည်။

လူများ၏ အမည်များနှင့် သစ်သီးများကို ဦးစွာစဉ်ရေးချပါ။ ထို့နောက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အခြေအနေများကို စစ်ထုတ်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ခုစီအတွက် ဖယ်ထုတ်ခြင်း နည်းလမ်းကို စတင်ပြုလုပ်ပါ။

၁။ မည်သည့် သစ်သီးပြဿနာမှ ၎င်းအမည်နှင့် တူသောသစ်သီးကို မပြဿရ။

သရက်	(M)	~~M~~	O	D	R	P
လိမ္မော်	(O)	M	~~O~~	D	R	P
ဒူးရင်း	(D)	M	O	~~D~~	R	P
ကြက်မောက်	(R)	M	O	D	~~R~~	P
နာနတ်သီး	(P)	M	O	D	R	~~P~~

၂။ လိမ္မော်သီးသည် ဒူးရင်းသီးကို မကြိုက်ပါ။ ဒူးရင်းသီးသည် လိမ္မော်သီးကို မကြိုက်ပါ။

သရက်	(M)	~~M~~	O	D	R	P
လိမ္မော်	(O)	M	~~O~~	~~D~~	R	P
ဒူးရင်း	(D)	M	~~O~~	~~D~~	R	P
ကြက်မောက်	(R)	M	O	D	~~R~~	P
နာနတ်သီး	(P)	M	O	D	R	~~P~~

၃။ ကြက်မောက်သီးသည် သရက်သီး (သို့) ဒူးရင်းသီးကိုသာ ပြဿမည်။

သရက်	(M)	~~M~~	O	D	R	P
လိမ္မော်	(O)	M	~~O~~	~~D~~	R	P
ဒူးရင်း	(D)	M	~~O~~	~~D~~	R	P
ကြက်မောက်	(R)	M	~~O~~	D	~~R~~	~~P~~
နာနတ်သီး	(P)	M	O	D	R	~~P~~

၄။ လိမ္မော်သီးနှင့် နာနတ်သီးသည် ကြက်မောက်သီးကို အလွန်မုန်းသည်။

သရက်	(M)	~~M~~	O	D	R	P
လိမ္မော်	(O)	M	~~O~~	~~D~~	~~R~~	P
ဒူးရင်း	(D)	M	~~O~~	~~D~~	R	P
ကြက်မောက်	(R)	M	~~O~~	D	~~R~~	~~P~~
နာနတ်သီး	(P)	M	O	D	~~R~~	~~P~~

၅။ သရက်သီးသည် လိမ္မော်သီးတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ပြသမည်။

သရက်	(M)	~~M~~	**O**	~~D~~	~~R~~	~~P~~	ပထမဆုံး တွဲစက်မှု
လိမ္မော်	(O)	M	~~O~~	~~D~~	~~R~~	P	
ဒူးရင်း	(D)	M	~~O~~	~~D~~	R	P	
ကြက်မောက်	(R)	M	~~O~~	D	~~R~~	~~P~~	
နာနတ်သီး	(P)	M	O	D	~~R~~	~~P~~	

၆။ နာနတ်သီးသည် ဒူးရင်းသီးကို ပြသရမည့်အစား အသေခံမည်ဟုဆိုသည်။

သရက်	(M)	~~M~~	**O**	~~D~~	~~R~~	~~P~~	ပထမ တွဲစက်မှု
လိမ္မော်	(O)	M	~~O~~	~~D~~	~~R~~	**P**	ပဥ္စမမြောက် တွဲစက်မှု
ဒူးရင်း	(D)	M	~~O~~	~~D~~	**R**	P	စတုတ္ထမြောက် တွဲစက်မှု
ကြက်မောက်	(R)	M	~~O~~	**D**	~~R~~	~~P~~	တတိယမြောက် တွဲစက်မှု
နာနတ်သီး	(P)	**M**	~~O~~	~~D~~	~~R~~	~~P~~	ဒုတိယမြောက်တွဲစက်မှု

■ အခန်း ၅.၂ အဖွဲ့နဲ့ဆိုရင် ပိုအစွမ်းထက်တယ်။

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းတွင် သင်တန်းသားများသည် အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းအလုပ်လုပ်တတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အတွင်း ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုကို လေ့ကျင့်ရန်နှင့် အဖွဲ့ဖြင့်လုပ်ဆောင်မှုပုံစံများတွင် မတူကွဲပြားမှုများကို သင်ယူစေရန်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- အသင်းအဖွဲ့ဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် တစ်ဦးတည်းမလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများကို ပြီးမြောက်စေသည်။
- အောင်မြင်သော အသင်းအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် အသင်းဝင်များအကြား တာဝန်များကို ခွဲဝေပေးသော်လည်း တူညီသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များထားရှိစေပြီး အသင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ အားသာချက်များကို အစွမ်းကုန်မြှင့်တင်ပေးမည်ဖြစ်သည်။
- အောင်မြင်သော အသင်းဖြင့်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုတွင် အသင်းဝင်များသည် တာဝန်များကို တတ်ကြွစွာ ခွဲဝေလုပ်ဆောင်ကြပြီး အသင်းသားများအချင်းချင်း၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် အရည်အချင်းများကို လေးစားရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၅.၂.၁ ရတနာရှာဖွေခြင်း
၅.၂.၂ ဂြိုဟ်သားရုပ်တုပြုလုပ်ခြင်း

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၂.၄ ကျွန်ုပ်၏အခွင့်အရေး၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွင့်အရေးများ စည်းရုံးစို့
၅.၁ အဖြေတစ်ခုကို ဘယ်လိုရှာမလဲ
၁၁.၂ အလုပ်တွင်ရှိသော အခွင့်အရေး

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၂.၁ ရတနာရှာဖွေခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်
အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို သင်ယူရန်နှင့် အဖွဲ့ဖြင့်ဆောင်ရွက်မှုတို့တွင် အခြားသူများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို အသိအမှတ်ပြုတတ်စေရန်

ဦးတည်အုပ်စု
ကလေးများနှင့် လူငယ်များ

ကြာမြင့်ချိန်
၄၀ မိနစ် (သို့) ၄၀ မိနစ်နှင့်အထက်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
နေရာလွယ်ကျယ်ကျယ်ရှိသော အခန်းတစ်ခန်း (သို့) အရိပ်ရှိသော အပြင်နေရာတစ်ခု

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- A-4 အရွယ် ကတ်ပြား ၁၀ ခု၊ ပြသရန်စာလုံး ၅ လုံး (သို့) လူနှစ်ယောက် ၄င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်များဖြင့် လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်၍ရသော ပုံစံများ (ဥပမာ - O၊ L၊ C၊ V၊ T၊ X) နှင့် လူနှစ်ယောက် ၄င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များဖြင့် အလွန်ခက်ခဲစွာပြုလုပ်ရသော ပြသရန်စာလုံး၊ ရုပ်ပုံ (သို့) ပုံသဏ္ဍာန် နောက်ထပ် ၅ လုံး (ဥပမာ - W၊ Y၊ Z၊ ရထားတွဲတစ်တွဲ၊ မြွေတစ်ကောင်၊ မြင်းတစ်ကောင် စသည်)
- (၃ - ၅ မီတာရှည်သော) နူးညံ့သောချည်ကြိုးများ
- လေ့ကျင့်ခန်းအဆုံးတွင် သင်တန်းသားများကို ဆုအဖြစ်ပေးရန် သကြားလုံးများ (သို့) လက်ဆောင်ငယ်များ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[9]
၁။ "ပုံသဏ္ဍာန်များ" ကစားနည်းအတွက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခြင်း - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်
၂။ "ပုံသဏ္ဍာန်များ" ကစားနည်းကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်
၃။ "ရတနာရှာခြင်း" ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်
၄။ အဖွဲ့ဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်

[9] Adapted from: Science.org, Unit 1 Introducing Awareness of Self, Lesson 1 Team Games: Shapes; and Manual for Organizing Participatory Activities for Leaders of Child Workers by Children Development Foundation (CWA: Bangkok, June 2003), Treasure Hunt, pp. 63-64.

အဆင့် ၁ "ပုံသဏ္ဍာန်များ" ကစားနည်းအတွက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခြင်း - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများအား ပျော်စရာကောင်းသော ကစားနည်းတစ်ခုကို ၅ မိနစ်ခန့် ကစားရန်အတွက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ။ ဥပမာ - စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းတွင် သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို အတူတူဆိုခိုင်းခြင်း။ သီချင်းဆို နေချိန်အတွင်းတွင် အင်္ကျီ (သို့) ဘောင်းဘီ အရောင်တူဝတ်ထားသူအချင်းချင်း၊ မျက်မှန်ဝတ်ထားသူချင်း (သို့) ဆံပင်တိုညှပ် ထားသူချင်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ။

လူတိုင်းအတွဲတွဲပြီးသွားပါက မိမိတို့အတွဲနှင့်နေစေပြီး "ပုံသဏ္ဍာန်များ" ကစားနည်းကို စတင်ပါ။

- သင်တန်းသားများကို ပထမဆုံး လွယ်ကူသောပုံသဏ္ဍာန်ကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ - "O" စာလုံး
- လက်ချောင်းများဖြင့် "O" ပုံသဏ္ဍာန်စာလုံးကို တစ်ဦးချင်းပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် လက်များဖြင့် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ရင်ဘတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- နောက်ထပ် လွယ်ကူသော ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခု (ဥပမာ - "L" ပုံသဏ္ဍာန်) ကို လက်ချောင်းများ၊ လက်နှင့် ရင်ဘတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် နောက်ထပ်စာလုံးတစ်လုံး (ဥပမာ - "X") ကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- လွယ်သလားဟု မေးပါ။ (လွယ်တယ်ဟု ပြောပါလိမ့်မည်။)
- ပြီးနောက် "M" (သို့) "W" တို့ကဲ့သို့သော ပိုမိုခက်ခဲသည့် စာလုံးပုံစံများကို ပြုလုပ်ရန်ပြောပါ။
- ခက်ခဲသော ပုံစံတစ်ခုကို ပြုလုပ်သည့်အခါတိုင်းတွင် လုပ်ရတာ လွယ်ကူသလားဟု မေးပါ။ အကယ်၍ ခက်ခဲသည်ဟု ပြောလာလျှင် ကိုယ်နှင့်တွဲဖက်သူ၏ အကူအညီယူမလားဟု မေးပါ။
- ထို့နောက် ပုံသဏ္ဍာန်များကို မိမိအဖော်နှင့်အတူ တွဲလုပ်ရန်ပြောပါ။ တူညီသော ပုံသဏ္ဍာန်များနှင့် ထိုထက်ခက်ခဲသော ပုံသဏ္ဍာန်များကို ပြုလုပ်ရန်ပြောပါ။
- ကစားနည်းကို ပို၍ပျော်စရာကောင်းအောင် "ရွေ့နေသောရထားတွဲ"၊ "ကနေသော မြင်း" နှင့် "တွန့်လိမ်နေသော မြွေ" စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- မိမိအဖော်နှင့်အတူပုံသဏ္ဍာန်များကိုတွဲလုပ်ရခြင်းကိုပျော်ရွှင်သလားဟု မေးပါ။ နောက်ထပ် ပုံသဏ္ဍာန်များကို ပြုလုပ်ချင်သေးသလားဟု မေးပါ။ ထို့နောက် နှစ်ယောက်၊ သုံးယောက်နှင့် လေးယောက် အတူတွဲလုပ်၍ရသော ပုံသဏ္ဍာန်များကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ အကယ်၍ပြုလုပ်ရမည့်ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုသည် လူနှစ်ယောက်ထက် ပိုလိုအပ်ပါက မိမိနှင့်ကပ်လျက်ရှိသော အတွဲနှင့် ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- သင်တန်းသားများအားလုံး ပျော်ရွှင်သွားပြီး ပုံသဏ္ဍာန်များအားလုံးကို ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ ကစားနည်းကို ရပ်လိုက်ပါ။

အဆင့် ၂ "ပုံသဏ္ဍာန်များ" ကစားနည်းကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ကစားနည်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်များ၊ ကစားနည်း အပေါ် သုံးသပ်ချက်နှင့် ၎င်းတို့တွဲဖက်များနှင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ကို မျှဝေရန်ပြောပါ။ ဆွေးနွေးမှုကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးပါ။

- ပုံသဏ္ဍာန်များ ကစားနည်းကို သဘောကျလား။
- ပုံသဏ္ဍာန်တွေကို ကိုယ်ဘာကိုယ်လုပ်ရတာနဲ့ တခြားလူတွေနဲ့တူတူ လုပ်ရတာ ဘယ်ဟာ ပိုပျော်ဖို့ကောင်းလဲ။
- ပုံသဏ္ဍာန်တွေလုပ်တဲ့အခါမှာ သင့်တွဲဖက်က ဘယ်လိုကူညီပေးလဲ။
- တွဲဖက်နဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါကို ဘယ်အရာက အထောက်အကူဖြစ်လဲ၊ ဘယ်အရာက အဟန့်အတားဖြစ်သလဲ။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အရေးကြီးမှုများကို အလေးပေးပြောကြားပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အချိန်ရှိသေးပါက နောက်ထပ်ကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သော "ကျွန်ုပ်၏အသံ ပျောက်ဆုံးသွားသည်" ဟူသော ကစားနည်း ကို ကစားစေပြီး ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အရေးကြီးမှုကို အလေးပေးပြောကြားပါ။ ဤကစားနည်းတွင် သင်တန်းသားများသည် စကားပြောခြင်း၊ စာဖြင့်ရေးသားခြင်း မပြုရပါ။ သင်တန်းသားများကို အရပ် အနိမ့်၊ အမြင့် အလိုက် တန်းစီခိုင်းပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပြီးပါက နောက်တစ်ခါ အသက်အလိုက် တန်းစီရပ်ခိုင်းပါ။

အဆင့် ၃ "ရတနာရှာခြင်း" ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

နောက်ထပ်ကစားနည်းတစ်ခုကို ပြင်ဆင်ပါ။ သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့ ကိုယ်ပေါ်တွင်ရှိသော ပစ္စည်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ ထိုပစ္စည်းသည် အလွယ်တကူရှာတွေ့နိုင်လောက်အောင် မကြီးမားရပါ။ နာရီ (သို့) လက်ဝတ် ရတနာတို့ကဲ့သို့ တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းလည်း မဟုတ်ရပါ။ ပျောက်သွားလျှင် စိတ်မကောင်းမဖြစ်စေမည့် ပစ္စည်းများ (ဘောပင်၊ ရာဘာသားရေကွင်း၊ စာရွက်ပိုင်းတစ်ခု) စသည်တို့ဖြစ်ရမည်။ ထိုပစ္စည်းတစ်ခုစီသည် အဖိုးတန်သော ရတနာများဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို ဝှက်ထားပြီး ပြန်လာရှာရမည်ဟု ပြောပါ။
၎င်းတို့၏ ရတနာများကို ဝှက်ထားရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနေရာကိုရှာဖွေရန် အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။ ၎င်းတို့သည် ထိုရတနာများကို သဘောတူထားသော နေရာ (အခန်းတွင်း (သို့) အခန်းအပြင်) တွင်သာ ထားရှိရမည်။ ထိုသတ်မှတ်နေရာကို ကျော်မသွားစေရန် မျဉ်းကြောင်းများကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဆွဲထားပါ။ သင်တန်းသားများအတွက် တချို့နေရာများတွင် မမြင်အောင်ဝှက်ရန် မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။
အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ကြိုးစတစ်စစီပေးပြီး ကစားနည်း၏ စည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပါ။

- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသည် အဖွဲ့သားတစ်ဦးစီ ဝှက်ထားခဲ့သော ရတနာများကို အတူတကွရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။ ပထမဆုံးရှာ၍ပြီးသောအဖွဲ့သည် အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။
- သို့ရာတွင် ကစားနေစဉ်အတွင်း အောက်ပါစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။
  ၁။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ အဖွဲ့သားများသည် စက်ဝိုင်းငယ်အတွင်းတွင် ရပ်ပြီးလက်တစ်ဖက်စီကိုစက်ဝိုင်းအတွင်းထားရှိပြီး လက်များအချင်းချင်း(တအားမတင်းကြပ်အောင်) ချည်နှောင်ထားရမည်။
  ၂။ ထိုသို့လက်ကိုချည်နှောင်လျက် အနေအထားဖြင့်ပင် အဖွဲ့သားတစ်ဦးစီဝှက်ထားသောရတနာများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။
  ၃။ ရှာဖွေနေစဉ်အတွင်း စကားပြောခြင်း (သို့) အော်ဟစ်ခြင်း (သို့) ကျယ်လောင်သော အသံများကိုပြုခြင်းများကို မပြုလုပ်ရ။
  ၄။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ရတနာများအားလုံးကိုရှာဖွေရန်အတွက် ၅ မိနစ် (သင့်လျော်သောအချိန်တစ်ခု) ပေးပါ။
  ၅။ ရှာဖွေမှုပြီးဆုံးသွားသော အဖွဲ့သည် "ဟေး" ဟု ကျယ်လောင်စွာအော်ပြီး ထိုင်ရမည်။ ထိုအဖွဲ့သည် အနိုင်ရသူဖြစ်သည်။

အချိန်စေ့သွားသောအခါ (သို့) အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ အနိုင်ရသွားသောအခါ ရတနာများအားလုံးကို ရှာမတွေ့သေးသောအဖွဲ့အတွက် ဆက်လက်ရှာဖွေရန်အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။ သို့သော် အချိန်အကြာကြီး မပေးပါနှင့်။

အဆင့် ၄ အဖွဲ့ဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်

အဖွဲ့များအားလုံးကိုခေါ်ပြီး ၄င်းတို့ရှာဖွေခဲ့သော ရတနာများကို ပြခိုင်းပါ။ အနိုင်ရသောအဖွဲ့မှ စပြခိုင်းပါ။ အနိုင်ရရှိသောအဖွဲ့မှ အဖွဲ့သားများကို ၄င်းတို့နှစ်သက်သည့်လက်ဆောင်ကို ဦးစွာရွေးချယ်ခိုင်းပြီး ကျန်သော သင်တန်းသားများကို ၄င်းတို့၏အဖွဲ့အလိုက်ကြိုးပမ်းမှုများအတွက်လက်ဆောင်များပေးပါ။

သင်တန်းသားများကို ကစားနေစဉ်အတွင်း ခံစားခဲ့ရသည်များနှင့် ရတနာများကို မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ရှာဖွေခဲ့သည်။ ဝှက်ထားသော ရတနာကိုရှာဖွေရာတွင် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ အခန်းကဏ္ဍများ စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးကြရန် တိုက်တွန်းပါ။ အနိုင်ရရှိသွားသောအဖွဲ့ကို ၄င်းတို့အနိုင်ရရှိစေသော အဓိကအကြောင်းမှာ မည်သည်ဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းကို အဖွဲ့ဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အဓိကအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- အသင်းအဖွဲ့ဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအနေဖြင့် မလုပ်နိုင်သော ကိစ္စများကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်စေသည်။
- အသင်းတစ်သင်းအနေဖြင့်အောင်မြင်မှုရရှိစေရန်အသင်းသားများသည် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုရှိရမည်၊အသင်းဝင်များအချင်းချင်းနားထောင်ခြင်း၊ အလေးထားခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုတို့ ရှိရမည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၂.၂ ဂြိုဟ်သားရုပ်တုပြုလုပ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်
အဖွဲ့ဖြင့်ဆောင်ရွက်မှုကို လေ့ကျင့်ရန်နှင့် သင်ယူရန်

ဦးတည်အုပ်စု
ကလေးများ၊ လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်
၆၀ - ၉၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
နေရာလွတ်များများရှိသော အခန်း (သို့) အရိပ်ရသော အပြင်နေရာ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- (အဆင့် ၁ အတွင်း "ကော်ဖေစီးရန်တက်ပါ" ကစားနည်းကို ကစားရန်အတွက်) (ရက်လုပ်ထားသော (သို့) ပလပ်စတစ်) ဖျာဖောင်း ၁ - ၂ ချပ် (သို့) အိမ်ရာခင်းအဟောင်း ၁ ထည် (သို့) ပါးလွှာပြီး ခေါက်၍ရသောချောနေခြင်းမရှိသည့်အလွယ်တကူ မပြဲစုတ်နိုင်သည့် ၆" X ၆" အရွယ်အစား ပစ္စည်းတစ်ခု
- စားရိတ်နည်းသော ထပ်တူတူညီသည့် ပစ္စည်းများ ၄ စုံ။ အကြံပြုလိုသော ပစ္စည်းများ
    - ၈" X ၁၀" ကတ်ထူစာရွက် ၅ ရွက်
    - သာမန်အရွယ်အစား ပလတ်စတစ်ခွက် ၆ ခွက်
    - အအေးသောက်သည့် ပိုက် အချောင်း ၁၀၀
    - သားရေကွင်း အကွင်း ၂၀
    - (လေမှုတ်မထားသော) ပူဖောင်းတစ်လုံး
    - အရွယ်တူ၊ အရောင်တူ ကြယ်သီး ၂ လုံး
    - အမှတ်အသားပေး တိပ်ခွေ ၁ ခု
    - ဖြတ်တဲ့ကိရိယာ (သို့) ကတ်ကြေးတစ်လက်
    - marker ၁ ချောင်း
    - ပလတ်စတစ်ပန်း (သို့) ပန်းအစစ် တစ်ပွင့်
    - စာရွက်လွတ် ၁ ရွက်

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၅.၂.၂ က - အသင်းတည်ဆောက်ခြင်း ကစားနည်းများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ [9]

၁။ ကော်ဖောစီးရန် တက်ပါ - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်

၂။ ဂြိုဟ်သားရုပ်တုပြုလုပ်ခြင်း - ၂၅ - ၃၀ မိနစ်

၃။ ဂြိုဟ်သားရုပ်တုပြုလုပ်သည့် ဖြစ်စဉ်ကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

၄။ အသင်းဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ ကော်ဖောစီးရန် တက်ပါ - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်

ဤအပိုင်းသည် အသင်းအဖွဲ့ဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို သင်ယူရန်ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။ အသင်းလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သွေးပူစေရန် သင်တန်းသားများကို သင်ထောက်ကူ ၅.၂.၂ က တွင် ပေးထားသော အသင်းတည်ဆောက်ခြင်း ကစားနည်း နှစ်ခုမှ တစ်ခုကို ကစားခိုင်းပါ။
ကစားနည်းပြီးဆုံးပါက ကစားနည်းကို မည်သို့ထင်မြင်သနည်းဟု သင်တန်းသားများကို မေးပါ။ (ကော်ဖော်ပေါ်သို့ လှတက်ရသည် (သို့) "ကော်ဖော်စီးရန် တက်ပါ" ကစားနည်းတွင် ကော်ဖော်စီးရန်အတွက် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဖက်တွယ်ထားရသည် (သို့) "လူအထုံးကြီး" ကစားနည်းတွင် အထုံးကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူဖြေပေးရသည် စသည်ဖြင့် ပြောကြားလိမ့် မည်။) ကစားနည်းသည် ဘုံတူညီသောရည်မှန်းချက်တစ်ခုကိုရရှိအောင်မြင်စေရန်အတွက်မည်သို့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရသည်ကို သင်ယူစေခြင်းဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ယဉ်ကျေးမှုအရ အကဲဆတ်နိုင်သည့် အရာများကို သတိထားပါ။ ကော်ဖော်စီးသည့်ကစားနည်းသည် ကလေးနှင့် လူငယ်များအတွက် အဆင်ပြေသည်။ ဆင့်ကျင်ဘက်လိင်အချင်းချင်း ထိကပ်ခြင်းကို အကဲဆတ်သော ဓလေ့ရှိနေလျှင် ကစားနည်းကို လိင်တူအချင်းချင်း ကစားခိုင်းပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူထုံးကြီး ကစားနည်းသည် ကျား/မ နှင့် အသက်အရွယ်မရွေး ကစားနိုင်သည့် ကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

[9] Adapted from: GET Ahead for Women in Enterprise Training Package and Resource Kit by Susanne Bauer, Gerry Finnegan & Nelien Haspels (ILO: Bangkok, 2004), Module 4.1 Management of Self and Others, Exercise 24 Management of Self and Team Work.

အဆင့် ၂ ဂြိုဟ်သားရုပ်တုပြုလုပ်ခြင်း - ၂၅ - ၃၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ကျားနှင့်မ ပါဝင်သော အဖွဲ့ဝင် ၅ - ၆ ယောက်ပါရှိသည့် အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသည် ဂြိုဟ်သား (ကမ္ဘာ့အပြင်ဘက်မှ သတ္တဝါတစ်ကောင်၏) ရုပ်တုတစ်ခုစီကို ပြုလုပ်ရန်ပြောပါ။ မိနစ် ၂၀ အတွင်း အဖွဲ့များသည် အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက် ၃ ခုကို ပြုလုပ်ရမည်။

၁) ဂြိုဟ်သားဆိုသည်မှာ ဘယ်လိုပုံစံဖြစ်သည်ကို စဉ်းစားရမည်။
၂) ပေးထားသော ပစ္စည်းများဖြင့် ဂြိုဟ်သားရုပ်တုကို ပုံစံထုတ်ရမည်။
၃) ရုပ်တုပြုလုပ်ရမည်။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ထပ်တူတူညီသော ပစ္စည်းကိရိယာများ တစ်စုံစီကို ပေးမည်။ ပစ္စည်းများကို ဝေပေးပြီး အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီ၏ ရုပ်တုများကို အောက်ပါအချက်များဖြင့် အကဲဖြတ်မည်ဟု ပြောပါ။

- အနုပညာအရည်အသွေး
- တီထွင်ဖန်တီးမှု
- ခိုင်မာမှု

အဖွဲ့များကို စတင်လုပ်ဆောင်ရန်ပြောပါ။ (ပညာရည်နိမ့်သော သင်တန်းသားများ အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည်များကို တစ်ဖွဲ့ချင်းကို ရှင်းပြပါ။)

အဆင့် ၃ ဂြိုဟ်သားရုပ်တုပြုလုပ်သည့် ဖြစ်စဉ်ကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

အချိန်စေ့ပါက အဖွဲ့များအားလုံးကို ရပ်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏ ဂြိုဟ်သားရုပ်တုများကို အားလုံးမြင်သာသောနေရာသို့ ယူဆောင်လာရန် ပြောပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆွေးနွေးပါ။ အခြားအဖွဲ့များမှပေးသော မှတ်ချက်များကို သေချာစွာနားထောင်ကြရန်ပြောပါ။

- ရုပ်တုလုပ်ရတာ ပျော်သလား။
- လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို အဖွဲ့ထဲမှာ ဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ။
- အဖွဲ့အတွင်း တာဝန်တွေခွဲဝေတာအပြင် အဖွဲ့သားတစ်ယောက်စီ ထမ်းဆောင်ရတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေကို နစ်သက်သလား။
- ကိုယ်သေသေချာချာ ပါဝင်ခွင့်ရခဲ့တယ်လို့ ထင်သလား။ ထင်ရင်ဘာကြောင့်လဲ။ မထင်ရင် ဘာကြောင့်လဲ။
- ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို အသုံးချခွင့်ရခဲ့သလား။ ဘာကြောင့်ရခဲ့သလဲ။ ဘာကြောင့်မရခဲ့ဘူးလဲ။

အခြားအဖွဲ့များမှ အဖွဲ့အပေါ်သို့ ပြောကြားချက်များအပေါ် မူတည်ပြီး အဖွဲ့တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား အသင်းအဖွဲ့ဖြင့် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကွဲပြားသော ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြု ပြီး အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီ၏ အသင်းဖြင့်လုပ်ဆောင်သည့်ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ဝေဖန် ဆန်းစစ်ခိုင်းပါ။

- အဖွဲ့ဖြင့်ရုပ်တုပြုလုပ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်သော (သို့) အဟန့်အတားဖြစ်သော အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- အဖွဲ့နဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်းရဲ့အားသာချက်နဲ့အားနည်းချက်တွေက ဘာလဲ။

- တကယ်လို့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို အဖွဲ့နဲ့ ပြန်လုပ်မယ်ဆို ဘာတွေကို ပြင်ပြီးလုပ်ဆောင်ချင်သလဲ။

အနုပညာအရည်အသွေး၊ တီထွင်ဖန်တီးမှု နှင့် ခိုင်မာမှုဟူသော အချက် ၃ ချက် အရ ရုပ်တု ၄ ခုကို အကဲဖြတ်ပါ။ အကဲဖြတ်ချက် တစ်ခုချင်းစီအတွက် အနိုင်ရသူများနှင့် အကဲဖြတ်ချက် ၃ ချက်စလုံးအတွက် အနိုင်ရသူကို ရွေးချယ်ပါ။

အဆင့် ၄ အသင်းဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်းကို အနှစ်ချုပ်သည့်အနေဖြင့် အသင်းအဖွဲ့ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ရန်လို အပ်သော အချက်များမှာ အဘယ်နည်းဟု မေးပါ။ ထိုအချက်များကို သင်ပုန်း (သို့) Flipchart တစ်ခုအပေါ်တွင် ချရေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို နိဂုံးချုပ်ပါ။ အောက်ပါအချက်များကို သင်ယူမိစေရန် လိုအပ်သည်။

- အောင်မြင်သောအသင်းနှင့်လုပ်ဆောင်မှုများတွင်အသင်းဝင်များ အားလုံး၏ တက်တက်ကြွကြွပါဝင်မှု လိုအပ်သည်။
- အသင်းဝင်များအားလုံးသည်အချင်းချင်းပြန်ကြားဆက်သွယ်မှုရှိရမည်။
- အသင်းကောင်းတစ်ခုသည် အသင်းဝင်များအချင်းချင်း အလုပ်တာဝန်များကို ဝေမျှလုပ်ဆောင်ရမည်။ သို့သော် ဘုံတူညီသော ရည်မှန်းချက်များရှိရမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးစီ၏ အားသာချက်များကို အကောင်းဆုံးအသုံးချရမည်။
- တောင့်တင်းသောအသင်းတစ်သင်းတွင်အသင်းဝင်အချင်းချင်းအကြား ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့်အရည်အသွေးများကိုလေးစားမှုရှိရမည်။

သင်ထောက်ကူ ၅.၂.၂ က - အသင်းတည်ဆောက်ခြင်း ကစားနည်း

၁။ "ကော်ဇောစီးရန် တက်ပါ" ကစားနည်း[၆]

ဤကစားနည်းသည် ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် ပိုမိုသင့်တော်သည်။ လူငယ်၊ လူကြီးများနှင့် ဤကစားနည်းကို ကစားမည်ဆိုလျှင်ယဉ်ကျေးမှုအရ အကဲဆတ်သည့် အရာများကို သတိထားပါ။ အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ဆင့်ကျင်ဘက်လိင်အချင်းချင်း မထိတွေ့သင့်ဟူသော အယူအဆများရှိသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် လိင်အတူတူများအချင်းချင်း ကစားခိုင်းပါ။

ကစားရမည့်ပုံမှာ

- အိပ်ရာခင်းအဟောင်း (သို့) ဖျာတစ်ချပ်ကို ကြမ်းပြင်အပေါ်တွင် ဖြန့်ခင်းပါ။ ၄င်းသည် "မှော်ကော်ဇော" တစ်ချပ်ဖြစ်သည်။ "ကော်ဇောစီးရန်တက်ပါ" ဟု အော်လိုက်သည်နှင့် အားလုံးသည် ခြေအစုံကို ကော်ဇောပေါ်တွင် ရပ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- သင်တန်းသားများကို ကော်ဇောနှင့် အနည်းဆုံး ၃ မီတာအကွာတွင်ရှိသော စက်ဝိုင်းကြီးတစ်ခုအတွင်းတွင် ရပ်ခိုင်းပါ။
- "ကော်ဇောစီးရန်တက်ပါ"ဟုအော်ပါ။ (လူတိုင်းသည် ကော်ဇောအပေါ်တွင်အနည်းနှင့်အများသက်သောင့်သက်သာ ရပ်နိုင်ရမည်။) အားလုံးတက်ပြီးသောအခါ ၄င်းတို့သွားချင်သောနေရာကို မေးပါ။ နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး "ရောက်ပါပြီ" ဟုပြောကာ ကော်ဇောအပေါ်မှ ဆင်းခိုင်းပါ။
- ကော်ဇောချပ်ကို တစ်ဝက်ခေါက်ပြီး "ကော်ဇောစီးရန်တက်ပါ" ဟု အော်ပါ။ ပြီးလျှင် သွားချင်သည့်နေရာကို မေးပြီး ဆင်းရင်ပြောပါ။
- ကော်ဇောချပ်ကိုထိုထက်ပိုပြီးသေးငယ်အောင်ပြုလုပ်ပြီးထပ်ခေါ်ပါ။ (ကော်ဇောမှာသေးလာသည်နှင့်အမျှ သင်တန်းသားများသည် ဘာလုပ်နေသည်ကို သိမြင်လာမည်ဖြစ်ပြီး လူတိုင်းကော်ဇောအပေါ်သို့ ရောက်ရှိစေရန် (သို့) ကော်ဇောအပေါ်သို့ အမြန်တက်ရန် ကြိုးစားလာကြမည်ဖြစ်သည်။)
- ကော်ဇောချပ်ကို ပိုမိုသေးသည်ထက် သေးလာအောင် ပြုလုပ်ပြီး ကော်ဇောစီးရန် ခေါ်ပါ။ အခက်အခဲများသော (သို့) အလွန်ကျပ်သောအနေအထားသို့ရောက်ရှိလျှင်ကစားခြင်းကိုရပ်ပါ။ (အဆုံးတွင် သင်တန်းသားများသည် ကော်ဇောအပေါ်သို့ ခြေတစ်ချောင်းဖြင့်သာ ရပ်နိုင်သော အနေအထားသို့ ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။)

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် ကော်ဇောစီးရာတွင် ပိုမိုပျော်စရာကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ "အံ့ဖွယ်နေရာတစ်ခု" ကို သွားခြင်း၊ ကော်ဇောမောင်းနေချိန်တွင် မောင်းနှင့်သည့်ပုံစံ နောက်ခံအသံများပြုလုပ်ခြင်း (သို့) ကော်ဇောပျံစီးသွားချိန်တွင် အောက်တွင် "မြင်ရသည်များ" ကို ဖွဲ့နွဲ့ပြောခြင်း။ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို အသုံးပြုပါ။

[၆] Adapted from: The Scouting Web Portal, by U.S. Scouting Service Project, "All Abroad," www.ussscout.org/training/teambuildinggames.html.

၂။ "လူထုံးကြီး" ကစားနည်း[၇]

ဤကစားနည်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး၊ ပညာရည်အဆင့်မရွေးတွင်ရှိသည့် သင်တန်းသားများအတွက် သင့်တော်သည်။
ကစားရမည့်ပုံမှာ

- သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်း နီးကပ်စွာရပ်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏လက်များကို စက်ဝိုင်း၏ ဗဟိုဆီသို့ပို့ထားပါ။
- သင်တန်းသားများကို မျက်လုံးမှိတ်ရန်ပြောပြီး မည်သူ့လက်မှန်းမသိစေဘဲ လက်များကို ဆုပ်ကိုင်ခိုင်းပါ။
- ယခုဆိုလျှင်၎င်းတို့သည်ချည်ပြီးသား"အထုံး"ဖြစ်သွားပြီဖြစ်သည်။ထိုချည်ပြီးသားအထုံးကို မလွှတ်ခိုင်းပါနှင့်။ လက်များကို လှည့်၍ရသည်။ သို့သော် မလွှတ်ရ။

ဤကစားနည်းကို အများဆုံး လူ ၁၂ ယောက်ကို စက်ဝိုင်းအတွင်းကစားစေခြင်းသည် သင့်လျော်သည်။ အကယ်၍ ၁၅ ယောက်ထက်ပိုပါက စက်ဝိုင်းကို နှစ်ပိုင်းပိုင်းပါ။

[၇]Source: Games for Girl Scouts, Cooperative Game & Crafts, http://members.tripod.com/~bri_rose/coopgames.html (accessed 15 February 2017).

သင်ရိုး ၅

■ အခန်း ၅.၃ ဘယ်လိုမိတ်ဆွေဖွဲ့မလဲ။

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းသည် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုအတွင်းရှိ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုနှင့် မျှော်မှန်းချက်များကို ရှင်းလင်းပြရန်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် မိတ်ဆွေအသစ်များကို မည်သို့ဖွဲ့ရမည်ကို တွေးတောရမည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား မတူညီသော ကွဲပြားခြားနားမှုများနှင့် ထိုကွဲပြားခြားနားမှုများသည် ဆက်ဆံရေးကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့်အစား တန်ဖိုးတက်စေမည်ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းသည် လူသားများအားလုံးအတွက် အရေးကြီးသည်။
- မိတ်ဆွေများနှင့်ရှိခြင်းသည်ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာသည်ဟုခံစားရစေပြီးမိတ်ဆွေများအချင်းချင်းအကြား မျှဝေခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော ကိစ္စဖြစ်သည်။
- အချို့လူများသည် မိတ်ဆွေများစွာရှိလိုသည်၊ အချို့မှာ မိတ်ဆွေအချို့သာရှိလိုသည်။ အချို့မှာ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းတစ်ဦးသာ ထားရှိလိုကြသည်။
- မိတ်ဆွေအသစ်ဖွဲ့ရန်
  - ပြုံးပါ၊ မျက်လုံးချင်းဆုံပါ၊ နှုတ်ဆက်စကားပြောပါ။
  - မိမိကအရင် ဦးစွာလှုပ်ရှားပါ။
  - ကောင်းမွန်သည့် နားထောင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်ကြိုးစားပြီး စိတ်ဝင်စားမှုကိုပြသရန် မေးခွန်းများမေးပါ။
  - အချို့သောယဉ်ကျေးမှုများတွင် ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသမီးများကို လူသစ်များ(အထူးသဖြင့်ယောကျာ်းလေးများ) နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းကို အားပေးခြင်းမပြုပါ။ ထို အကြောင်းပြချက်ကြောင့်အမျိုးသမီးအများစုသည်မိတ်ဆွေသစ်ဖွဲ့ရန်အမြဲရှက်ရွံ့နေတတ်ကြသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် နေရာသစ်တစ်ခုတွင် လူသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံပြီး သတင်းအချက်အလက်များကိုရယူခြင်း၊ အတွေ့အကြုံများကိုဝေမျှခြင်းနှင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာတွင် ၄င်းသည် အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်သည်။
  - ကျား/မ ကွဲပြားခြားနားမှုများအပြင် လူတစ်ဦးချင်းစီအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိသည်။ ရှက်တတ်သောအမျိုးသားများစွာရှိပြီး ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာသောမိန်းမများစွာလည်း ရှိသည်။
  - သူများကို မိမိနှင့်အတူတူဘဲဖြစ်မည်ဟု ဘယ်တော့မှ မမျှော်လင့်ပါနှင့်။
  - အပျက်သဘောဖြင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
  - မပေါင်းသင့်မပေါင်းအပ်သည့် မိတ်ဆွေများကို သတိထားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၅.၃.၁ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေခြင်း

၅.၃.၁ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းနှင့် လူသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၁.၂ ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုနှင့် ကျွန်ုပ်၏ ရပ်ရွာ

၅.၂ အဖွဲ့နဲ့ဆိုရင် ပိုအစွမ်းထက်တယ်

၅.၄ မိတ်ဆွေလား ရန်သူလား

၆.၂ အချစ်နှင့် ထိမ်းမြားလက်ထပ်မှု

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၃.၁ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကိုရှာဖွေခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- သင်တန်းသားများ၏ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများထံမှ မျှော်လင့်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ရန်
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြားတွင် သီးခြားစီဖြစ်သောကွဲပြားခြားနားမှုများရှိသည်ကိုနားလည် သိရှိရန်
- မိတ်ဆွေအသစ်များ မည်သို့ဖွဲ့မည်ကို သင်ယူရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးများနှင့် လူငယ်များ

ကြာမြင့်ချိန်

၆၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကုလားထိုင်များကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ထားရှိခြင်းနှင့် လှည့်လည်သွားလာရန် နေရာကျယ်ကျယ်

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- သစ်သီးကတ်ပြားများ (သင်ထောက်ကူ ၅.၃.၁ က) မိတ္တူကို သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို တစ်ကတ်စီ
- ကရား (သို့) အိတ်တစ်လုံး

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၅.၃.၁ က - သစ်သီးကတ်ပြားများ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ မိတ်ဆက် - ၅ မိနစ်
၂။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၃။ မိတ်ဆွေအသစ်များနှင့် စကားစမြည်ပြောခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၄။ ဘယ်လိုမိတ်ဆွေဖွဲ့မလဲကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်
၅။ အနှစ်ချုပ်ခြင်းနှင့် အကြံပြုချက်များ - ၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ မိတ်ဆက် - ၅ မိနစ်

ဤအခန်းတွင် မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းအကြောင်းဖြစ်ကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်မိတ်ဆက်ပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိတ်ဆွေရှိလိုကြသည်။အချို့မှာ မိတ်ဆွေများ စွာရှိလိုသည်။ အချို့မှာအနည်းငယ်သာရှိလိုသည်။ အချို့မှာမိတ်ဆွေတစ်ယောက်တည်းသာရှိလိုသည်။ လူအများစုတွင်မိတ်ဆွေရှိခြင်းသည် အလွန်အရေးပါသည်။

အဆင့် ၂ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေခြင်း - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို နောက် ၁၀ မိနစ်အတွင်း မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေရမည်ဟု ပြောပါ။ သင်တန်းသားများအားလုံးသည် သစ်သီးပုံ ၁ ပုံ (သို့) သစ်သီး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါရှိသည့် ကတ်ပြား (သင်ထောက်ကူ ၅.၃.၁ က) တစ်ပြားစီရရှိမည်။ ၄င်းတို့သည် အခန်းတွင်းလှည့်လည်ပြီး ၄င်းတို့ကတ်ပြားများနှင့် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကိုက်ညီမည့် ကတ်ပြားများကိုင်ဆောင်ထားသူများကို ရှာဖွေရမည်။ အခန်းအတွင်း လျင်မြန်စွာတစ်ချက်လျှောက်လိုက်ပြီး မိမိဘယ်သူနှင့်တွဲရမည်ကို မဆုံးဖြတ်မီ ကတ်ပြားအသီးသီးကို လှည့်ကြည့်ပါ။ ကိုက်ညီသည်၊ မကိုက်ညီသည်ကို ၄င်းတို့ဘာသာ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ဥပမာ - အရောင် (သို့) ပုံသဏ္ဍာန် အားဖြင့်ကိုက်ညီခြင်း။ နှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့နိုင်သည်။ သို့သော် နှစ်ယောက်ထက်ပိုပါက အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အဖြစ် ဖွဲ့နိုင်သည်။
ညွှန်ကြားချက်များ ရှင်းလင်းမှုရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။ သင်တန်းသားများကို ကတ်ပြားများကို အိတ် (သို့) ကရားတစ်ခုအတွင်းမှ နှိုက်ယူခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် လမ်းလျှောက်ပြီး "မိတ်ဆွေများ" ကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

သစ်သီးကတ်ပြားများအစား သင်တန်းသားများတွင် ရှိပြီးသားဖြစ်သော ဘောပင်၊ ခဲတံ၊ အိတ်၊ ဝင်ငွေ၊ ရှပ်အင်္ကျီ အရောင် စသည်တို့အားဖြင့်လည်း လက်တန်းတွဲဖက်ခိုင်းနိုင်သည်။

အဆင့် ၃ မိတ်ဆွေအသစ်များနှင့် စကားစမြည်ပြောခြင်း - ၁၅ မိနစ်

အတွဲ (သို့) အဖွဲ့များကို အတူတကွထိုင်ခိုင်းပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို မည်သို့အဖွဲ့ဖွဲ့ခဲ့သည်ကိုရှင်းပြခိုင်းပါ။ ရလဒ်များကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ သစ်သီးအတူတူအချင်းချင်း အဖွဲ့ဖွဲ့ခဲ့ကြတာလား (သို့) မတူညီသော သစ်သီးများအချင်းချင်း အဖွဲ့ဖွဲ့ခဲ့ကြတာလား။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် (သို့) မိတ်ဆွေများရှာဖွေခြင်းက ခဲယဉ်းသလားဟု မေးပါ။

အဆင့် ၄ ဘယ်လိုမိတ်ဆွေဖွဲ့မလဲကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်

အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး မည်သို့မိတ်ဆွေဖွဲ့ကြသနည်းဟု မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- မိတ်ဆွေ အတွဲ (သို့) အဖွဲ့ဖွဲ့တာ လွယ်သလား၊ ခက်သလား။
- သူစိမ်းတစ်ယောက်နားသွားပြီး ကတ်တွေကိုယှဉ်ကြည့်ရတာရှက်လား။ ရှက်တယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဘာကို လုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်သလဲ။
- မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဘာကို မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ထင်သလဲ။
- မိမိမိတ်ဆွေဖွဲ့လိုသူကို ဘယ်လိုရွေးသလဲ။
- မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင်လူတစ်ယောက်ကိုဘယ်လိုချဉ်းကပ်မလဲ။
- မိတ်ဆွေဖွဲ့ရတာ ခက်တယ်ထင်သလား။ ဘာကြောင့်ခက်သလဲ။ ဘာကြောင့် မခက်ဘူးလဲ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဆွေးနွေးမှုများတွင် မှားသည်ဟူသော အဖြေမရှိပါ။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ မည်သို့မိတ်ဆွေဖွဲ့မည်ကို တွေးတတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင် လူတို့အရေးကြီးသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆတတ်သော တူညီသည့်အချက်များ ရှိသော်လည်း လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဦးစားပေးမှုများ ကွဲပြားနိုင်သည်။ လူတိုင်းသည် ၄င်းတို့အတွက် မိတ်ဆွေကောင်းဟု ထင်မြင်သည့် လူများကို မိတ်ဆွေအဖြစ် ရွေးချယ်ကြသည်။ လူတို့သည် ၄င်းတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာခံစားချက်များအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး မိတ်ဆွေအသစ်များကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ရွေးချယ်ကာ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ချဉ်းကပ်ကြသည်။ လူအများစုသည် လူသစ်များနှင့်ကြုံတွေ့သောအခါ ရှက်တတ်ကြပြီး ၄င်းသည် မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ ထို့ထက်ပိုသိလိုလျှင် လေ့ကျင့်ခန်းအဆုံးတွင်ရှိသော အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင် လေ့လာပါ။

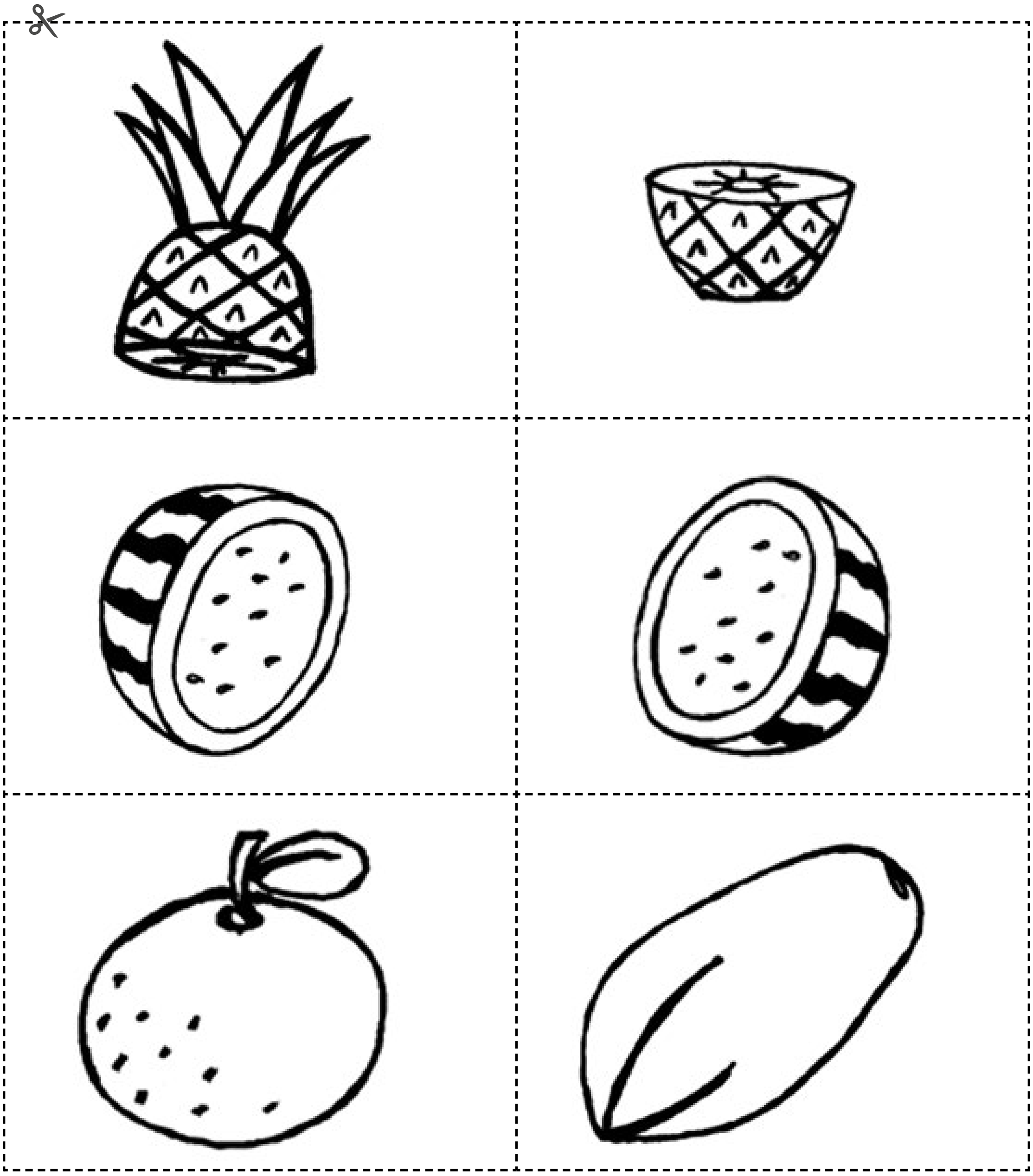
အဆင့် ၅ အနှစ်ချုပ်ခြင်းနှင့် အကြံပြုချက်များ - ၅ မိနစ်

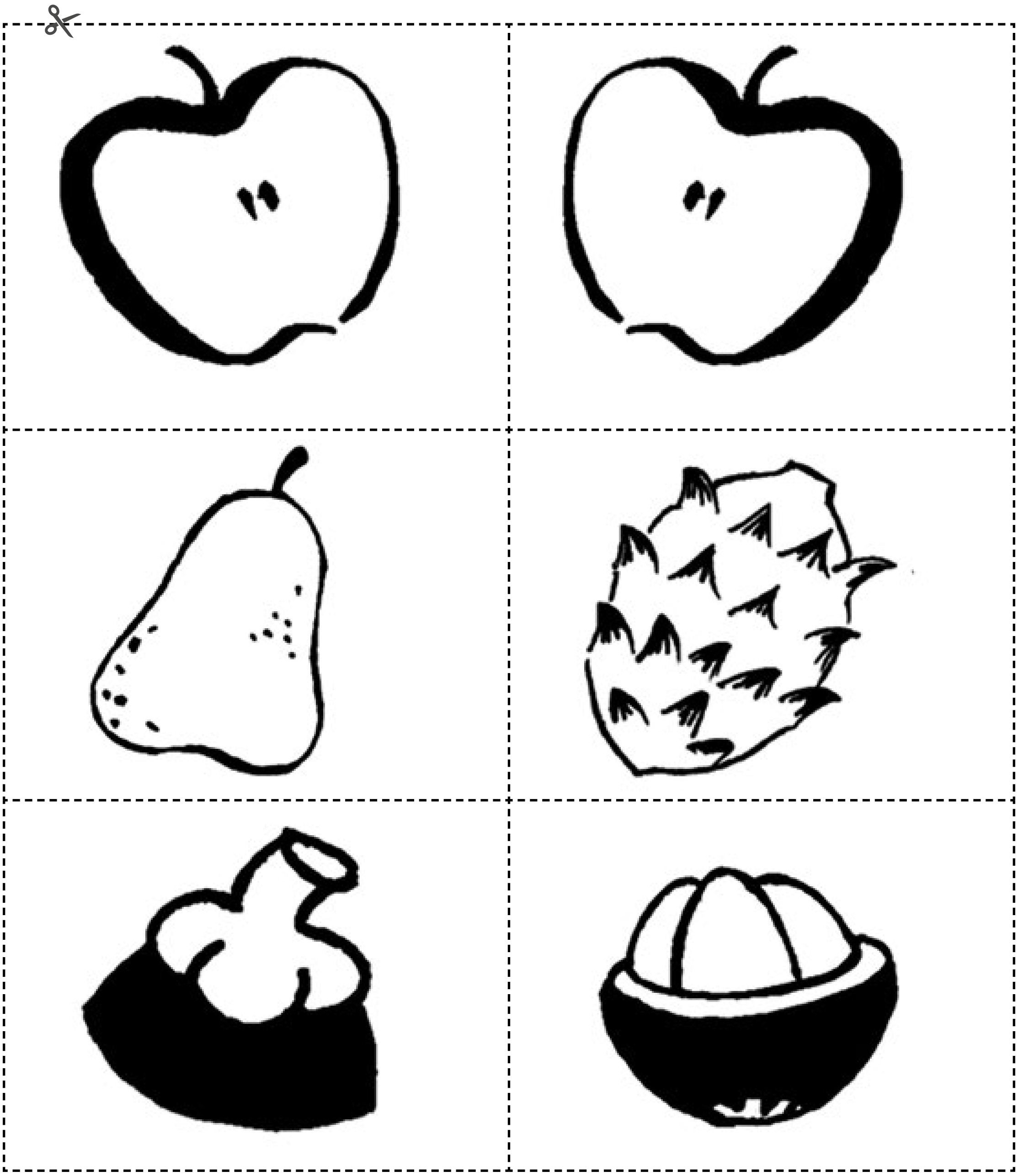
ဆွေးနွေးမှုကို အနှစ်ချုပ်ပြီး သင်တန်းသားများကို အကြံပြုချက်တစ်ချို့ပေးပါ။

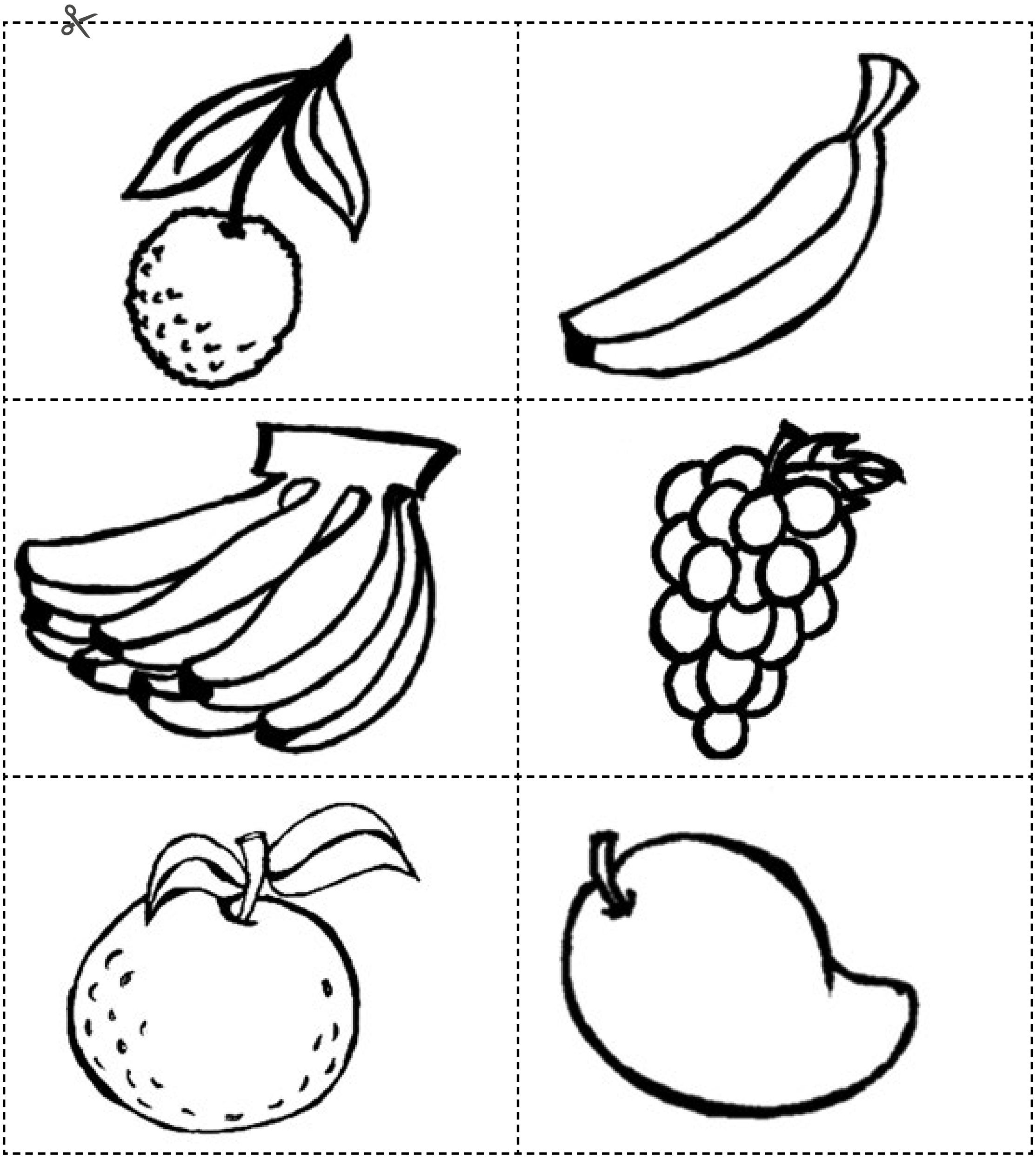
- မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ပြုံးပြပါ။ ပြီးလျှင် နှုတ်ဆက်ပါ။
- မေးခွန်းတစ်ခုမေးခြင်းဖြင့် မိမိဘက်ကအရင် လှုပ်ရှားပါ။
- ကောင်းကောင်းနားထောင်ပေးတတ်သည့်သူတစ်ဦးဖြစ်အောင်ကြိုးစားပါ။ မိမိစိတ်ဝင်စားကြောင်းပြရန် မေးခွန်းများမေးပါ။
- တခြားသူများကို မိမိနှင့်အတူတူဘဲဟု ဘယ်တော့မှ မတွေးပါနှင့်။

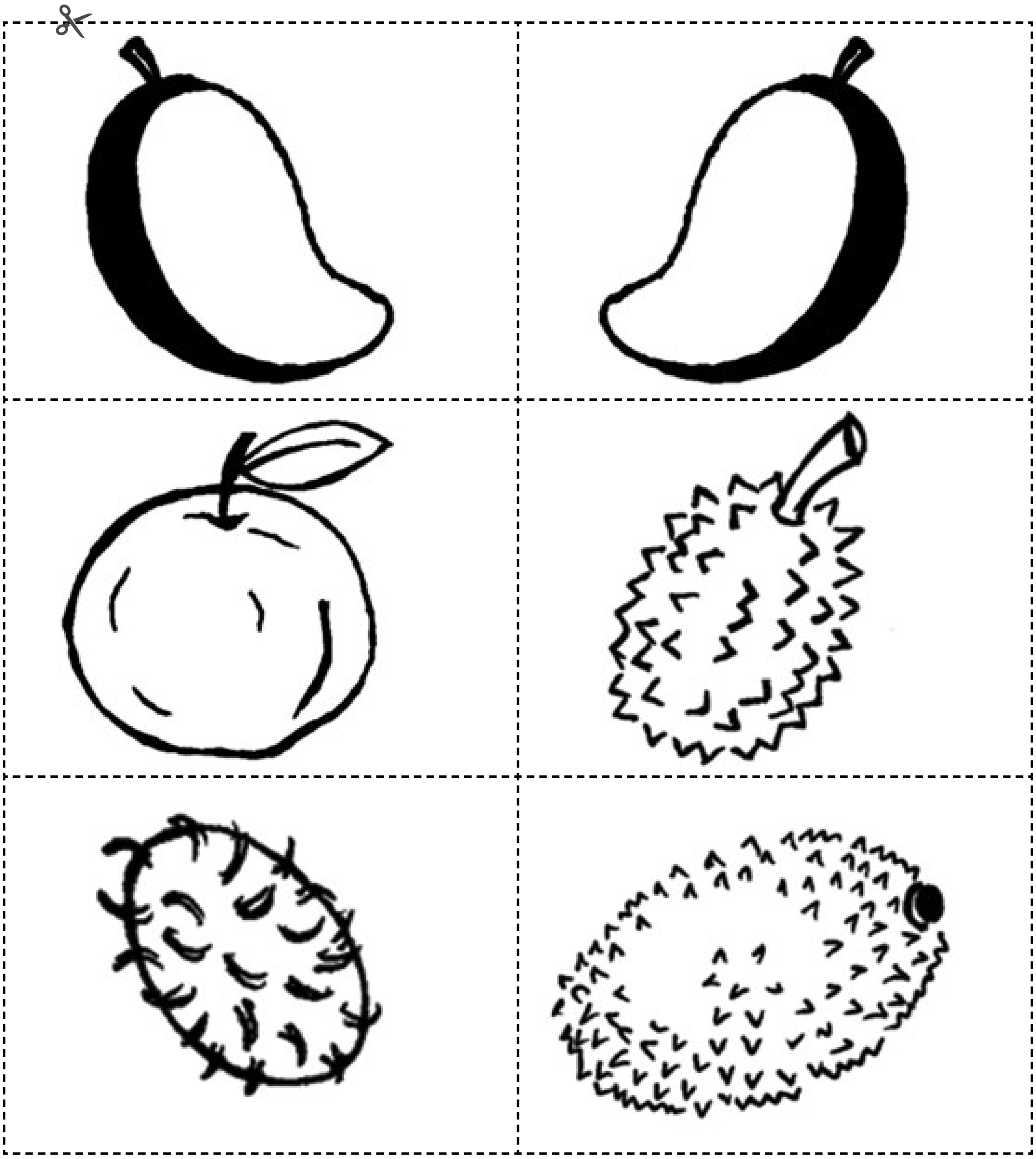
သင်ထောက်ကူ ၅.၃.၁ က - သစ်သီးကတ်ပြားများ

ညွှန်ကြားချက်များ - ဤစာရွက်များကို မိတ္တူကူးပြီး ကတ်ပြား ၂၄ ခုကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။ အသီးများအားလုံးသည် သင်တန်းသားများနှင့် ရင်းနှီးမှုရှိသလားဟု စစ်ဆေးပါ။ မရှိပါက သင်တန်းသားများသိသော အသီးများကို အစားထိုးပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို ကတ်ပြား ၁ ပြားစီပေးပါ။ သင်တန်းသား ၂၄ ဦးထက်ပိုပါက အချို့သင်တန်းသားများသည် တူညီသော ကတ်ပြား များကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ကတ်ပြားများအားလုံးကို ကရား (သို့) အိတ်တစ်လုံးအတွင်းသို့ ထည့်ပါ။









အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း[၆]

မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးသည်။ မိတ်ဆွေများနှင့် အတူတကွရှိပါက ကိုယ့်ကိုကို ပိုအစွမ်းထက်သည်ဟု ခံစားရပြီး မိတ်ဆွေများနှင့် မျှဝေခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချို့လူများသည် မိတ်ဆွေများစွာရှိလိုကြသည်။ အချို့မှာ မိတ်ဆွေအနည်းငယ် ရှိလိုကြသည်။ အချို့မှာ အခင်ဆုံးမိတ်ဆွေတစ်ယောက်သာ ရှိလိုကြသည်။
မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းသည် လူအားလုံးအတွက် လွယ်ကူသောကိစ္စရပ်တစ်ခု မဟုတ်ပေ။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ရန် အကောင်းဆုံးနည်းကိုစဉ်းစားရာတွင် ဘယ်အရာကမိတ်ဆွေဆိုသည်ကိုဖြစ်စေသနည်းကိုဆုံးဖြတ်ရမည်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းဖြစ်လွယ်သော လူများ၏ အပြုအမူများမှာ ဥပမာအားဖြင့်

- အခြားသူများအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြသခြင်း
- အလွန်အကျူးမဖြစ်စေဘဲ နှုတ်ခွန်းဆက်သခြင်း၊ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းခြင်း
- နစ်လိုဖွယ်မျက်နှာထားတစ်ခုကို ထားရှိခြင်း
- လူအများပြောသော ဟာသများကို ရယ်မောခြင်း
- ကြင်နာနူးညံ့ခြင်း
- အတူပါဝင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း (ဖိအားပေးခြင်းမဖြစ်ရ)
- အခြားလူများ၏ အလုပ်ကို ကူညီပေးရန် ကမ်းလှမ်းခြင်း၊ တာဝန်များကို မျှဝေယူခြင်း (သို့) ပြဿနာများ၏ အဖြေကို မျှဝေရှာဖွေခြင်း
- တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ရန် လူများကို ဖိတ်ခေါ်ခြင်း
- လူသစ်များကို ကြိုဆိုခြင်း
- စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် စဉ်းစားရာတွင် တော်ခြင်း
- လိုလိုချင်ချင် မျှဝေလိုစိတ်ရှိခြင်း
- ဟာသဉာဏ်ရှိပြီး ဟာသများ ပြောတတ်ခြင်း
- မျှတခြင်း
- ကစားနည်းများ (သို့) လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် တော်ခြင်း

အခြားတဘက်တွင်လည်း မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများတွင် လူတွေမကြိုက်တတ်သော အရာများရှိသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း

- ဆရာလုပ်ခြင်း
- ဘယ်လိုကစားရမည်၊ ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်ရမည်၊ ဘယ်လိုပြုလုပ်ရမည်ကို တပါးသူများကို ပြောခြင်း
- တခြားသူများကို ၄င်းတို့လုပ်သမျှ တလွဲချည်းပဲဟု ပြောခြင်း
- အမြဲကိုယ့်အတွက်သာ စဉ်းစားနေခြင်း
- စိတ်ကြီးခြင်း
- အခြားသူများနောက်ကွယ်တွင် ထိုသူများအတင်းကို ပြောခြင်း
- အကောင်းမမြင်ခြင်း၊ ထေ့ငေါ့နေခြင်း
- တချိန်လုံး ပြင်းထန်လွန်းခြင်း၊ လေးနက်မှုလွန်နေခြင်း
- တစ်ချိန်လုံး ညည်းညူနေခြင်း
- ဗိုလ်ကျခြင်း
- ကိုယ်မလုပ်သောအရာတွက် အမှတ်ယူခြင်း
- လိမ်ခြင်း (သို့) လူလည်ကျခြင်း

[၆]Adapted from the website: Kidscape, http://www.kidscape.org.uk (accessed 15 February 2017).

၎င်းတို့သည် ဥပမာများဖြစ်သည်။ ဘယ်အရာက မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်စေသည် ဆိုသည်မှာ တစ်သီးပုဂ္ဂလကိစ္စဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ကွဲပြားသည်။ တချို့လူများ သည် အနည်းငယ် ဆရာလုပ်ခြင်းကို အမှုမထားသော်လည်း တချို့လူများသည် ၎င်းကို အလွန်မုန်းသည်။ တချို့လူများသည် စည်းရုံးလုပ်ဆောင်ရာတွင် တော်သောလူများကို မနာလို သောကြောင့် ထိုသို့သောလူများနှင့် မိတ်ဆွေမဖြစ်လိုပါ။ တခါတရံတွင် တချို့လူများသည် မိမိကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်သည့် အရာများကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ထားသော လူများကိုသာ မိတ်ဆွေ ဖြစ်လိုကြသည်။ တချို့လူများသည် မိမိကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်သော အရာများကို ရရှိပိုင်ဆိုင် ထားသူများကိုသာ မိတ်ဆွေဖြစ်လိုကြသည်။

မိတ်ဆွေအသစ်တွေ ဘယ်လိုဖွဲ့မလဲ။

မိတ်ဆွေအသစ်များဖွဲ့ရာတွင် ဦးစွာပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သောအချက်မှာ မိမိ၏ "လူမှုသူမှုကျွမ်းကျင်မှု" ကို အသုံးချရမည်။ အောက်ပါတို့ကို သေချာစွာပြုလုပ်ရမည်။

- မျက်လုံးချင်းကောင်းစွာဆုံကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ကို မိမိနှစ်လိုကြောင်းပြသသည့် မျက်နှာထားဖြင့် ကြည့်ပါ။
- တခြားသူများပြောသည်ကို နားထောင်ပါ။ နားထောင်ခြင်းသည် အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင် မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် မိမိပြောသည်ကို သူတပါးက စိတ်ဝင်တစားဖြင့် နားထောင် သည်ကို သဘောကျကြသည်။
- တခြားသူတစ်ဦးကို ချဉ်းကပ်ရာတွင် သူများအကြံဉာဏ်များကို ဖွင့်ပေးပါ။ (ခင်ဗျားသဘော က.... ဒါကို ဘယ်လိုထင်သလဲ။) မိမိ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို သဘောတူစေခြင်း (ကျုပ် ကတော့.......လိုထင်တယ်။ဒါကိုသဘောတူတယ်မဟုတ်လား)ထက်သူများထင်မြင်ချက်ကို မေးမြန်းသည်က ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ အပိတ်မေးခွန်းများထက် အဖွင့်မေးခွန်းများကို မေး မြန်းပါ။
- ခင်မင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းအောင်ပြုမူပါ။ နှစ်လိုဖွယ်မရှိသော၊ အဆိုးမြင်သောလူများအနား တွင် မည်သူမျှ မနေချင်ပါ။ တခါတရံတွင် မိမိစိတ်ထဲ ခင်မင်ဖွယ်ရာဟု မခံစားရသော်လည်း နှစ်လိုဖွယ်ပုံစံကိုပြသရမည်။ အစပိုင်းတွင်သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် ဟန်ဆောင် ရမည်။ ၎င်းသည် ဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး သင်နှင့် တခြားသူ (များ) အတွက် အပြုသဘောဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အမြဲတစေ "ဖိုးပြုံးချို" လုပ်နေရန်မလိုပါ။ အကယ်၍ ပြဿနာတစ်ခုခုရှိပါက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးသင့်ပြီး တခြားလူများသည် လည်း ထိုသို့ပြောဆိုမှုကို အသိအမှတ်ပြုတတ်ကြသည်။

ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများသည်အမြဲတစေမိမိထင်သလိုဟုတ်မနေတတ်ပါ။သင်သည်တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဆွေဖြစ်ရန် ကြိုးစားသော်လည်း အကြောင်းအရာများစွာကြောင့် မိတ်ဆွေဖြစ်မလာနိုင်ဘဲ ဖြစ် တတ်သည်။ ၎င်းမှာ ထိုသူနှင့်သင်သည် တူညီသည့်အရာ ဘာတစ်ခုမှရှိမနေခြင်း (သို့) ထိုလူတွင် မိတ်ဆွေအလုံအလောက် ရှိနှင့်နေပြီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများသည်လည်း အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲတတ်သည်။ သင်သည် ထိုသူတို့ နှင့် မိ တ်ဆွေသူငယ်ချင်းဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယခုအခါတွင် အရင်နှင့်မတူသောအရာများကို ပြုလုပ်နေရခြင်း ကို နှစ်ခြိုက်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ (သို့) သူငယ်ချင်းနှင့် ပြဿနာရှိနေပြီး ခဏလောက် တစ်ယောက်တည်းသာ နေချင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ တချို့ခင်မင်မှုများသည် ဝင်လာလိုက် ထွက်သွားလိုက်ဖြစ်သည်။ တချို့မှာ ဘဝတစ်သက်တာလုံးအတွက် တည်တံ့ခိုင်မြဲသည်။ တချို့မှာ တစ်ရက်သာခံသည်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများသည် မိမိမလုပ်လိုသော (ဥပမာ - ပစ္စည်းများခိုးခြင်း (သို့) တခြားသူများကို အနိုင်ကျင့်ခြင်း (သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း စသော) ကိစ္စများကို လုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်ကြသည်လည်း

ရှိနိုင်သည်။ မိတ်ဆွေစစ်ဆိုသည်မှာ မိမိတို့ကိုယ်ကိုနှင့် တပါးသူများကို ထိခိုက်စေသော ကိစ္စရပ်များကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် အတင်းမတိုက်တွန်းတတ်ကြပါ။ အကယ်၍ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က "ဒီဆိုင်ကနေ အလစ်မသုတ်ရင် ငါမင်းကို သူငယ်ချင်းဆက်မလုပ်တော့ဘူး" (သို့) "ငါတို့ပိုလ်ကျတာမှာ မင်းမပါဘူးဆိုရင် ငါတို့ခင်မင်မှု အဆုံးသတ်ပြီ" စသည်ဖြင့် ပြောလာလျှင် ထိုကဲ့သို့သော လူမျိုးကို သူငယ်ချင်းဆက်တော်စရာ မလိုတော့ပါ။

မှတ်သားရန်

- လူသစ်များကို ပြုံးရွှင်နစ်လိုစွာဖြင့် ကြိုဆိုပါ။ လူတိုင်းသည် နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသည့်သူများကို နှစ်သက်ကြသည်။
- မိမိကအရင် လှုပ်ရှားပါ။ တစုံတစ်ယောက်မှ မိမိကို ဆက်သွယ်လာခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ မိမိကသာ ဦးစွာဆက်သွယ်ပါ။
- ကောင်းစွာနားထောင်တတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် သင်ယူပါ။ လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့ပြောသည်ကို နားထောင်ပေးသည်ကို နှစ်သက်ကြသည်။ ထိုအရာသည် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်တွင် တန်ဖိုးအထားရဆုံး အချက်ဖြစ်သည်။
- လူတိုင်းကို မိမိနှင့်အတူတူဖြစ်ဖို့ မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ ကိုယ်နှင့် အတွေးအမြင်တူညီသော မိတ်ဆွေများရှိခြင်းမှာ ကောင်းမွန်သော်လည်း အမြဲတစေ ထပ်တူပြုမှုခြင်းမျိုးသည် ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းသည်။
- မေးခွန်းများစွာမေးပါ။ ၎င်းတို့အပေါ်တွင် မိမိမှ စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသသည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုမှာ ၎င်းတို့နှစ်သက်သည်၊ မနှစ်သက်သည်များကို မေးမြန်းခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် တခြားသူများ၏ ခံစားချက်ကို ထိခိုက်စေသောအရာများကို သတိထားရမည်ဖြစ်ပြီး တပါးသူကို မသက်မသာဖြစ်စေသည့် မေးခွန်းများမေးခြင်းကို ရှောင်ရမည်။
- အမြဲတမ်း ညည်းညူမနေပါနှင့်။ မိမိသူငယ်ချင်းကို အမြဲညည်းညည်းညူညူသာ ပြောဆိုနေလျှင် ထိုသူငယ်ချင်းသည် အပ်ကြောင်းထပ်နေသော ညည်းညူမှုများအမြဲနားထောင်ရခြင်းကို စိတ်ပျက်သွားလိမ့်မည်။ ကောင်းသောအကြောင်းအရာများကိုလည်း ပြောပါ။
- သူငယ်ချင်း အတုအယောင်များကို သတိထားပါ။ တခါတရံတွင် မိမိအနားတွင် ဘယ်သူမှ မရှိသောကြောင့် တချို့လူများနှင့်နေထိုင်ရသည်။ မိမိမလုပ်လိုသည်များကိုလုပ်ရန်တွန်းအားပေးသော (သို့) လူတိုင်းမှ မှားနေသည်ဟု ပြောသော ကိစ္စများကို လုပ်ရန်တွန်းအားပေးသော "မိတ်ဆွေ" မျိုးများကို သတိထားပါ။
- မိမိနှင့် မခင်လိုသောလူတစ်ယောက်နှင့် အတင်းမိတ်ဆွေမဖြစ်လိုပါနှင့်။ တခြားသူတစ်ယောက်ကို ရှာပါ။ ဆက်ဆံရေးများအားလုံးသည် အလုပ်ဖြစ်ကြသည်မဟုတ်ပါ။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၃.၂ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းနှင့် လူသစ်များကို တွေ့ဆုံခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- သင်တန်းသားများ၏ ၎င်းတို့မိတ်ဆွေများထံမှ မျှော်လင့်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ရန်
- လူသစ်များကို မည်သို့တွေ့ဆုံရမည်ကို သင်ယူရန်
- လူသစ်များနှင့် ဆက်ဆံမှုကို ချောမွေ့စေသော (သို့) အဟန့်အတားဖြစ်စေသော လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကျား/မ အလိုက် ကွဲပြားခြားနားမှုများ လူ့အဖွဲ့အစည်းအများအပြားတွင် ရှိသည်ကို နားလည်စေရန်

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

၉၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

U ပုံသဏ္ဌာန် (သို့) စက်ဝိုင်းပုံ နေရာထိုင်ခင်း၊ စားပွဲများမရှိမဖြစ် မလိုအပ်

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- Flipchart စာရွက်
- သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအတွက် (၂" X ၆") စာရွက်လွှတ် ၁၀ ကတ်နှင့် ဘောပင် (သို့) မာကာတစ်ချောင်း
- ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ရန် ဇာတ်ညွှန်းမိတ္တူ (သင်ထောက်ကူ ၅.၃.၂ က)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၅.၃.၂ က - မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း ဇာတ်ညွှန်းစာရွက်များ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - (လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၃.၁ တွင်ရှိသော) မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

၂။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် ဘယ်အရာကို လုပ်သင့်သည်၊ ဘယ်အရာကို မပြုလုပ်သင့်ပါ - ၂၅ မိနစ်

၃။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

၄။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှုကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၅ မိနစ်

၅။ အနှစ်ချုပ်ခြင်းနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ - ၅ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

အဆင့် ၃ တွင်ရှိသော သရုပ်ဆောင်ပြကွက် ၂ ခုသည် သင်တန်းသားများအကြား လူသစ်များကို တွေ့ဆုံရာတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီနှင့် ကျား/မ ကွဲပြားခြားနားချက်များကို ဖော်ထုတ်ထားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိန်းကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသမီးများသည် ကာကွယ်ခံထားရသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် ကြီးပြင်းလာကြသူများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့ကို ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လူစိမ်းများ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသားများ) နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ရှက်ရွံ့မှုဖြစ်စေရန် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ပုံသွင်းထားကြသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ထိုမိန်းကလေးများ တခြားတစ်နေရာတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ (သို့) လူကုန်ကူး ခံရသည့်အခါ (သို့) လူစိမ်းများအကြား အခြေအနေသစ်တစ်ရပ်ကို ကြုံဆုံရသည့်အခါ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သရုပ်ဆောင်ခြင်းကို ကျား/မ ရောနေသော အဖွဲ့များအတွင်း ပြုလုပ်စေပြီး တစ်ယောက်နေရာတစ်ယောက် ပြောင်းပြန် သရုပ်ဆောင်ရခြင်းမျိုး ပါဝင်သည်။ ပထမသရုပ်ဆောင်ကွက်တွင် အသစ်ဝင်ရောက်လာသူသည် ရှက်တတ်သောအမျိုးသားတစ်ယောက်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ရပြီး ဒုတိယသရုပ်ဆောင်ကွက်တွင် အသစ်ဝင်ရောက်လာသူသည် ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ရသည်။ အသစ်ဝင်ရောက်လာသူများသည် အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးရော ဖြစ်နိုင်သည်။

သင်တန်းနည်းပြအနေဖြင့် အထက်ပါ သရုပ်ဆောင်ကွက်သည် အသုံးဝင်ဆုံးဖြစ်သလား (သို့) သင်တန်းသားများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လိုသလားကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ဥပမာ - သင်တန်းသားများအားလုံးသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်ပါက သရုပ်ဆောင်ကွက်များကို အသစ်ဝင်ရောက်လာသူ အမျိုးသား ၂ ဦးအဖြစ်နှင့် သူငယ်ချင်း အမျိုးသမီး ၂ ဦးအဖြစ် ကစားနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကျား နှင့် မကြား ဆက်ဆံမှုအပေါ် ကန့်သတ်ချက်များရှိပြီး အမျိုးသမီးများကို သူစိမ်းယောကျ်ားလေးများနှင့် ရောရာယှက်ယှက်နေခြင်းကို တားမြစ်ထားခြင်း၊ ယောကျ်ားလေးများကို သူစိမ်းမိန်းကလေးများနှင့် ရောရာယှက်ယှက်နေခြင်းကို တားမြစ်ထား ခြင်းများရှိပါက ပထမသရုပ်ဆောင်ကွက်ကို အမျိုးသားများချည်းသာ ကစားနိုင်းပြီး ဒုတိယ သရုပ်ဆောင်ကွက်ကို အမျိုးသမီးများချည်းသာ ကစားနိုင်းပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများသည် ၄င်းတို့ကို ဘယ်လိုနေထိုင်ရမည်ဟု သင်ယူထားသည်နှင့် ကွဲပြားစွာ ပြုမူခွင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ်) ပထမသရုပ်ဆောင်ကွက်ကို အမျိုးသမီးများချည်း ကစားစေပြီး ဒုတိယသရုပ်ဆောင်ကွက်ကို အမျိုးသားများချည်းကစားစေခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာများအတွင်း သူစိမ်းများ

နှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ကျားနှင့် မကွဲပြားမှုများကို ပြသနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
သရုပ်ဆောင်မှုများသို့ မည်သို့ပင်ပြုလုပ်ပြုလုပ် ဆန်းစစ်ချက်သည် အောက်ပါတို့ကို အဓိက ဦးတည်ရမည်။

- သင်တန်းသားများ၏ ရပ်ရွာများအတွင်းတွင် သူစိမ်းများနှင့် တွေ့ဆုံသောအခါ ကျား နှင့် မ အကြား မည်သည့်ကွဲပြားခြားနားမှုများ ရှိသနည်း။ အမျိုးသမီးများကို သူစိမ်းများနှင့်တွေ့ဆုံလျှင် ရှက်ရွံ့စေရန် သင်ကြားထားပြီး အမျိုးသားများကို အပြင်လောကမှ လူသစ်များဖြင့် တွေ့ဆုံစေသည်။ ၄င်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ အမျိုးသမီးများကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။
- ဆက်ဆံရေးတွင်လည်း လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများသည် အရေးကြီးသည့်အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်သည်။ အခြေအနေသစ်များကို ကြောက်ရွံ့တတ်သောယောကျ်ားများရှိသကဲ့သို့ လူသစ်များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင်တော်သော အမျိုးသမီးများလည်း ရှိသည်။

အဆင့် ၁ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းအကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြ မိတ်ဆက်ပါ။ လူတိုင်းသည် မိတ်ဆွေရှိလိုကြသည်။ တချို့မှာ မိတ်ဆွေများများရှိလိုပြီး တချို့မှာ အနည်းငယ်နှင့် တစ်ဦးတည်းသာ ရှိလိုကြသည်။ မိတ်ဆွေရှိခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ တခြားလူများနှင့် အဆိုး၊ အကောင်းများကို မျှဝေနိုင်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့် ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်။
သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို ကတ်ပြား ၁၀ ကတ်နှင့် ဘောပင် (သို့) marker တစ်ချောင်းစီပေးပါ။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ပြုလုပ်သင့်သောအရာ (ကောင်းသည့်အရာများ - ဥပမာ - သူများစကားကို နားထောင် ပေးတတ်ခြင်း၊ ကိစ္စများကို အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းစသည်) ၄ - ၅ ခုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း တစ်ယောက် မပြုလုပ်သင့်သောအရာ (မကောင်းသည့် အရာများ - ဥပမာ - တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းနှင့် လိမ်ညာခြင်း စသည်) ၄ - ၅ ခု တို့ကို ရေးချခိုင်းပါ။ ကတ်ပြားတစ်ပြားလျှင် အကြောင်းအရာ တစ်ခုကိုသာ ရေးခိုင်းပါ။ ကတ်ပြားများအပေါ်တွင် ရေးပြီးပါက ကတ်ပြားများကို မှောက်ထားရန်ပြောပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် စာသိပ်မတတ်ခြင်း (သို့) စာမရေးတတ်ပါက ရုပ်ပုံများဆွဲပြခိုင်းနိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) အမှတ်များခြစ်ခိုင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ (၄င်းတို့ကို အဆင့် ၂ ပြုလုပ်စဉ်တွင် သင်တန်းသားတို့မှ ရှင်းပြနိုင်သည်။)

အဆင့် ၂ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် ဘယ်အရာကို လုပ်သင့်သည်၊ ဘယ်အရာကို မပြုလုပ်သင့်ပါ - ၂၅ မိနစ်

နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲခိုင်းပြီး အတွဲတစ်တွဲစီကို ကတ်ပြားများလဲခိုင်းပါ။ အားလုံးသည် ကတ်ပြားများကို အုပ်စုနှစ်စု ခွဲရမည်။

၁) မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် ဘာတွေလုပ်သင့်သနည်း။
၂) မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် ဘာတွေမလုပ်သင့်ဘူးလဲ။
ထို့နောက် အုပ်စုနှစ်စုပါ ကတ်ပြားများကို မျှဝေပြီး (တစ်စုလျှင် ၅ မိနစ်ကြာအောင်) ဆွေးနွေး ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ၄င်းတို့ရွေးချယ်လိုက်သည်များတွင် တူညီသည့်အရာ များနှင့် ကွဲပြားသည့်အရာများကို ကြည့်ပါ။
ဆွေးနွေးမှုကို မျက်နှာစုံညီပြုလုပ်ပြီး သင်တန်းသားများဆီမှ အဖြေများကို သင်ပုန်း (သို့) Flipchart တစ်ခုအပေါ်တွင်ရေးပါ။ လမ်းညွှန်မေးခွန်းများမှာ

- မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၏ ကောင်းသည့်အပြုအမူများနှင့် ဆိုးသည့်အပြုအမူများတွင် တူညီသည့်အရာများမှာ အဘယ်နည်း။
- ကောင်းသည့်အပြုအမူများနှင့် ဆိုးသည့်အပြုအမူများတွင် ကွဲပြားသည့်အချက်များ ရှိပါသလား။ ရှိတယ်ဆို ဘာတွေလဲ။ ဘာကြောင့် ကွဲပြားတာလဲ။

အဆင့် ၃ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

သင်တန်းသား ၁၀ ဦးကို ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှုကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ထို ၁၀ ယောက်ကို အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ဇာတ်ညွှန်း (သင်ထောက်ကူ ၅.၃.၂ က) တစ်ခုစီပေးပြီး သီးသန့်အခန်းတစ်ခန်းထဲတွင် ပြင်ဆင်ရန် အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။
တစ်ချိန်တည်းတွင် တခြားသင်တန်းသားများကို ၄င်းတို့သည် ပြဇာတ် ၂ ခုကို ကြည့်ပြီး လေ့လာဆန်းစစ်ရမည်ဟု ပြောပါ။ ပြဇာတ်နှစ်ခုစလုံးတွင် သူငယ်ချင်း ၄ ယောက်ရှိသော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ရှိပြီး လူသစ် ၁ ယောက်သည် ထိုအဖွဲ့အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာမည်ဖြစ်သည်။ အသစ်ဝင်ရောက်လာသူနှင့် ၄ ယောက်အုပ်စု၏ တုံ့ပြန်မှုများတွင်ရှိသော ကောင်းသည့်အပြုအမူနှင့် ဆိုးသည့်အပြုအမူများကို ရေးမှတ်ခိုင်းပါ။
အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ကို ၄င်းတို့သရုပ်ဆောင်မှုများကို တစ်ဖွဲ့ပြီးတစ်ဖွဲ့ပြသခိုင်းပါ။ ကူညီသရုပ်ဆောင်သူများနှင့် အသစ်ဝင်ရောက်လာသူများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပြီး ထိုသို့သရုပ်ဆောင်သော်လည်း လက်တွေ့တွင် ထိုသို့ပြုမူခြင်း မရှိကြောင်း အလေးပေးပြောပါ။

အဆင့် ၄ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှုကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၅ မိနစ်

သရုပ်ဆောင်မှု ၂ ခုကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- သရုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ဘယ်အရာကခက်ပြီး ဘယ်အရာကလွယ်သလဲ။
- အခြေအနေနှစ်ခုစလုံးမှာ အသစ်ဝင်လာသူရဲ့အပြုအမူကို ဘယ်လိုလေ့လာမိလဲ။
- အခြေအနေနှစ်ခုစလုံးမှာ ၄ ယောက်အဖွဲ့ရဲ့အပြုအမူကို ဘယ်လိုလေ့လာမိလဲ။
- သင်သာ အသစ်ဝင်လာသူ (သို့) သူငယ်ချင်းအဖွဲ့ဖြစ်မယ်ဆို ဒီအခြေအနေမှာ ဘာလုပ်မလဲ။

- မိတ်ဆွေသစ်တစ်ယောက်ကို ဖွဲ့ချင်တယ်ဆို ဘယ်လုပ်မလဲ။
- ကိုယ်မသိတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ချဉ်းကပ်ရတာ ခက်သလား။ ခက်တယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- ကိုယ်က လူသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် မိတ်ဆက်တဲ့အခါ (သို့) လူသစ်တစ်ယောက်ကို ကြိုဆိုရတဲ့အခါ အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသားအကြားကွဲပြားခြားနားမှုတွေရှိသလား။ ရှိတယ်ဆို ကွဲပြားမှုတွေကဘာလဲ။ ဘယ်အရာတွေက ဆက်ဆံရေးကို အထောက်အကူပြုသလဲ (သို့) အဟန့်အတားဖြစ်စေသလဲ။
- အုပ်စုအသစ်တစ်ခုကို ကိုယ့်ကိုကိုယ် မိတ်ဆက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေက အကောင်းဆုံးလဲ။

အဆင့် ၅ အနှစ်ချုပ်ခြင်းနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ - ၅ မိနစ်

ဆွေးနွေးခဲ့သည့်အချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပါ။ အောက်ပါ အကြံပြုချက်များဖြင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ပြုံးပါ။ မျက်လုံးချင်းဆုံပါ။
- ကိုယ်ကအရင် လှုပ်ရှားသူဖြစ်ပါစေ။
- ကောင်းကောင်းနားထောင်ပေးပါ။ စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြရန် မေးခွန်းများမေးပါ။
- အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသမီးများကို လူသစ်များ (အထူးသဖြင့် ယောက်ျားလေးများ) နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းကို အားပေးခြင်းမပြုပါ။ ထိုအကြောင်းပြချက်ကြောင့် အမျိုး သမီးအများစုသည် မိတ်ဆွေသစ်ဖွဲ့ရန် အမြဲရှက်ရွံ့နေတတ်ကြသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်နေရာသစ်တစ်ခုတွင်လူသစ်များနှင့်တွေ့ဆုံပြီးသတင်းအချက်အလက်များကို ရယူခြင်း၊ အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှခြင်းနှင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာတွင် ၄င်းသည် အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ကျား/မ ကွဲပြားခြားနားမှုများအပြင် လူတစ်ဦးချင်းစီအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိသည်။ ရှက်တတ်သော အမျိုးသားများစွာရှိပြီး ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာသော မိန်းမများစွာလည်း ရှိသည်။
- သူများကို မိမိနှင့်အတူတူဘဲဖြစ်မည်ဟု ဘယ်တော့မှ မမျှော်လင့်ပါနှင့်။
- အပျက်သဘောဖြင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ဥပမာ - အချိန်ပြည့် ညည်းညူနေခြင်း (သို့) မိမိနှင့်မတူသော အသစ်ဝင်လာသူများအပေါ် ရိုင်းပြခြင်း။

သင်ထောက်ကူ ၅.၃.၂ က - မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းအတွက် သရုပ်ဆောင်ရန် ဇာတ်ညွှန်းများ

ညွှန်ကြားချက်များ - ဤစာရွက်ကို မိတ္တူကူးပါ။ ဇာတ်ညွှန်းများကို သီးခြားဖြတ်ထုတ်ပြီး အဆင့် ၃ တွင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ဝေပါ။

--------✂---

အဖွဲ့ ၁ အတွက် သရုပ်ဆောင်ကွက် (အနည်းဆုံး အမျိုးသား ၂ ဦးဖြင့်)

အခြေအနေ
သူငယ်ချင်း ၄ ယောက်ဆီကို လူသစ်တစ်ယောက် ဝင်လာတယ်။ အသစ်ဝင်လာသူက တခြားမြို့ကဖြစ်ပြီး သူစကားပြောတာ ရယ်စရာ အသံထွက်နဲ့ပြောပြီး ကြည့်ရတာ ထူးဆန်းတယ်။ သူက အရမ်းရှက်တတ်ပြီး စကားနည်းတယ်။ အဖွဲ့နဲ့ ခင်ရဖို့ သူကြိုးစားပါတယ်။ ၄ ယောက်အဖွဲ့မှာ ၂ ယောက်က ခင်ခင်မင်မင်ကြိုဆိုတယ်။ ၂ ယောက်က မကြိုဆိုဘူး။

သရုပ်ဆောင်ရမည့်နေရာများ
ဘယ်သူက အသစ်ဝင်လာသူလုပ်မယ်၊ ဘယ်သူက သူငယ်ချင်း ၄ ယောက်လုပ်မယ်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

--------✂---

အဖွဲ့ ၂ အတွက် သရုပ်ဆောင်ကွက် (အနည်းဆုံး အမျိုးသမီး ၂ ဦးဖြင့်)

အခြေအနေ
သူငယ်ချင်း ၄ ယောက်ဆီကို လူသစ်တစ်ယောက် ဝင်လာတယ်။ အသစ်ဝင်လာသူက တခြားမြို့က ဖြစ်ပြီး ထက်မြက်တယ်။ သူမက မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ကြိုးစားပေမယ့်လည်း နည်းနည်းအိုဗာဖြစ်တယ်။ သူမက စကားများပြီး သူ့အကြောင်းချည်းပဲ ပြောနေတယ်။ ၄ ယောက်အဖွဲ့မှာ ၂ ယောက်က ခင်ခင်မင်မင်ကြိုဆိုတယ်။ ၂ ယောက်က မကြိုဆိုဘူး။

သရုပ်ဆောင်ရမည့်နေရာများ
ဘယ်သူက အသစ်ဝင်လာသူလုပ်မယ်၊ ဘယ်သူက သူငယ်ချင်း ၄ ယောက်လုပ်မယ်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

--------✂---

■ အခန်း ၅.၄ မိတ်ဆွေလား ရန်သူလား

အကြောင်းအရာ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင်ရှိသော ယုံကြည်မှုနှင့် တာဝန်များအကြောင်းကို သင်တန်းသားများ သိရှိနားလည်စေရန် ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် လူလူချင်းဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အပြုအမူများဖြစ်သည့် အနိုင်ယူမှု၊ ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာမှုနှင့် အလျှော့ပေးမှု (လက်လျှော့မှု) စသည်တို့နှင့် ထိုမတူညီသော အပြုအမူများသည် ဆက်ဆံရေးကို မည်သို့သက်ရောက်စေသည်ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိမလုပ်ချင်သည်များကို "မလုပ်ဘူး" ဟု မည်သို့ပြောရမည်ကိုလည်း သင်ယူရမည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- အချို့သော အခြေအနေများ (အထူးသဖြင့် မသေချာသော (သို့) ခဲယဉ်းသော အခြေအနေများ) တွင် မိမိယုံကြည်နိုင်သော၊ မိမိအပေါ် တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံယူသော လူတစ်ယောက်နှင့်သာ ရှိနေလျှင်ကောင်းသည်။
- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သွင်ပြင်လက္ခဏာ၊ လိင် (သို့) ကျား/မ ဖော်ပြချက်အပေါ်တွင် အခြေတည်ပြီး ဝေဖန်အကဲဖြတ်ခြင်းကိုပြုလုပ်၍မရနိုင်ပါ။
- ၄င်းတို့ပြောသောအကြောင်းအရာများ (သို့) ကတိစကားများသည် ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ဖြစ်သည်ဆိုတိုင်း သူစိမ်းများကို ချက်ချင်းယုံကြည်လိုက်ဖို့ရာ ခက်ခဲသည်။ ၄င်းတို့ပြောသောအကြောင်းအရာများသည် အလိမ်အညာများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေနိုင်သည်။ သူများပြောသည်ကို တစ်ခါတည်းယုံကြည်လိုက်သည်ထက် မိမိဘာသာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်။ ၄င်းတို့ပြောပြသည့်အကြောင်းအရာများကို မှန်မမှန် အတည်ပြုစစ်ဆေးပါ။
- မယုံနိုင်လောက်အောင် ကတိပေးလွယ်သောသူများကို သတိထားပါ။ ထိုအာမခံမှုများသည် အလိမ်အညာများဖြစ်နေနိုင်သည်။
- မိမိကိုတစ်ခုခုလုပ်ပေးမည်ဟု အာမခံသောသူစိမ်းများကို မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား (သို့) ပိုက်ဆံများ ဘယ်တော့မှ မပေးပါနှင့်။
- ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရာတွင် ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာမှု၊ အလျှော့ပေးမှု (လက်လျှော့မှု) နှင့် အနိုင်ယူမှု သုံးမျိုးစလုံးကို လိမ္မာပါးနပ်သောနည်းဖြင့် ပေါင်းစပ်အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။
- ဆက်ဆံရေးပုံစံများတွင် မိန်းမနှင့် ယောကျ်ားအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၄င်းတို့သည် ပြဿနာများကို မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို သင်ယူခဲ့ပုံခြင်း မတူညီသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၅.၄.၁ ဒါမှ ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့သူ
၅.၄.၂ ဘယ်လိုစိတ်အေးအေးထားမလဲ

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၁.၂ ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုနှင့် ကျွန်ုပ်၏ ရပ်ရွာ
၅.၂ အဖွဲ့နဲ့ဆိုရင် ပိုအစွမ်းထက်တယ်
၅.၃ ဘယ်လိုမိတ်ဆွေဖွဲ့မလဲ
၆.၂ အချစ်နှင့် ထိန်းမြားလက်ထပ်မှု
၈.၁ အကြမ်းဖက်မှုကို ဘယ်လို "ငြင်း" ဆန်မလဲ
၈.၂ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်ကို ဘယ်လို "ငြင်း" ဆန်မလဲ
၁၀.၁ လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတစ်ယောက်

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၄.၁ ဒါမှကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့သူ

ရည်ရွယ်ချက်
- အယုံအကြည်ခံရမှုကို ခံစားတတ်ရန်
- တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် တာဝန်ရှိသည်ဆိုသည်ကို ခံစားတတ်ရန်
- မိမိ မည်သူ့ကိုယုံကြည်နိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု
ကလေး၊ လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်
၉၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
လှည့်ပတ်သွားလာနိုင်ရန် နေရာလွတ်ကျယ်ကျယ်နှင့် အတားအဆီးအဖြစ်အသုံးပြုရန် (ကုလားထိုင်များ၊ စားပွဲများ၊ Flipchart များစသည့်) ပစ္စည်းများ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- မျက်စိကို စည်းသည့်အဝတ် (သင်တန်းသားတစ်တွဲစီကို တစ်ခုစီ)
- ၂ မီတာအရှည်ရှိသော ကြိုး ၃ ချောင်း
- သူစိမ်း ၄ ယောက်ကစားနည်းအတွက် ရုပ်ပုံကတ်ပြားများ (သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၁ က)
- အမှတ်အသားပေး တိပ်ခွေ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၅.၄.၁ က - လူစိမ်း ၄ ယောက်

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ
၁။ မျက်စိကို အဝတ်ဖြင့် ပိတ်စည်းသည့် ကစားနည်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၂။ မျက်စိကို အဝတ်ဖြင့် ပိတ်စည်းသည့် ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၂၀ မိနစ်
၃။ မျက်စိကို အဝတ်ဖြင့် ပိတ်စည်းသည့် ကစားနည်းကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်
၄။ "လူစိမ်း ၄ ယောက်" ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၁၀ မိနစ်
၅။ "လူစိမ်း ၄ ယောက်" ကစားနည်းကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၆။ လူတွေကို ယုံကြည်မှုအကြောင်းကို အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

3-R
သင်ရိုး (၅)
အခန်း ၅.၄

အဆင့် ၁ မျက်စိကို အဝတ်ဖြင့် ပိတ်စည်းသည့် ကစားနည်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဘယ်အချိန်တွင် လူတွေကိုယုံကြည်ရမည်ကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာကို ကစားနည်းတစ်ခုဖြင့် စတင်သည်။ (အကယ်၍ စုစုပေါင်းသင်တန်းသားအရေအတွက်သည် စုံဂဏန်းဖြစ်ပါက) ၄ ယောက် (သို့) (အကယ်၍ စုစုပေါင်းသင်တန်းသားအရေအတွက်သည် မဂဏန်းအရေအတွက်ဖြစ်ပါက) ၅ ယောက်ကို အခန်းအတွင်း နည်းပြနှင့်အတူနေခိုင်းပြီး ကျန်သောသင်တန်းသားများအားလုံးကို နည်းပြကို မကြားနိုင် (သို့) မမြင်နိုင်သောအပြင်နေရာတစ်ခုသို့သွားခိုင်းပါ။အပြင်မှသင်တန်းသားများဆီသို့ နည်းပြတစ်ယောက်ကို သွားခိုင်းပါ။ (သို့မဟုတ်) အခန်းတွင်းရှိ နည်းပြမှ ၄င်းတို့ဆီကို ၂ မိနစ်အတွင်း လာမည်ဟု ပြောပါ။

အခန်းတွင်းကျန်ရစ်ခဲ့သော သင်တန်းသား ၄ (သို့) ၅ ယောက်ကို ကြိုး ၃ ချောင်းပေးပြီး "အဟန့်အတား ပတ်လမ်း" တစ်ခု ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ထိုပတ်လမ်းတွင် "စမှတ်" နှင့် "ဆုံးမှတ်" တို့ ပါရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုကြားထဲတွင် ကျော်ခွတက်ရန်၊ လမ်းကွေ့လျှောက်ရန် (သို့) တွားဝင်ရန် အဟန့်အတားများ ပြုလုပ်ထားရမည်။ ထိုအဟန့်အတားများကို စားပွဲများ၊ ကုလားထိုင်များနှင့် ကြိုးများဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။ သို့သော် အလွန်ခဲယဉ်းသော၊ ရှည်ကြာသော အဟန့်အတားများကို မပြုလုပ်ရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဖြတ်ကျော်မည့်သူများသည် တခြားလူတစ်ယောက်မှ ညွှန်ကြားသည်များဖြင့် မျက်စိမှိတ် ကျော်လွှားရမှာ ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဟန့်အတားများ ပြုလုပ်သည့်သူများကို လေ့လာသူနေရာတွင် နေခိုင်းပါ။

ပတ်လမ်းကို လူ ၄ - ၅ ယောက်မှ အခန်းတွင်း ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ကျန်သင်တန်းသားများဆီသို့ သွားပါ။ ၄င်းတို့ကို မိမိနှင့် မသိကျွမ်းလှသည့် လူတစ်ဦးစီနှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ။ အတွဲတစ်တွဲတွင် တစ်ယောက်သည် မျက်စိကို စည်းထားရမည့်သူဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ယောက်သည် လမ်းညွှန်ဖြစ်သည်။ ထိုလမ်းညွှန်များသည် ၄င်းတို့တွဲဖက်များကို အဟန့်အတားများကျော်နိုင်စေရန် လမ်းညွှန်ပြောကြားရမည်။ လက်ဖြင့် ဦးဆောင်ခေါ်ငင်သွားခြင်းကို ပတ်လမ်းစစချင်းတွင်သာ ခွင့်ပြုသည်။ အဓိကစည်းမျဉ်း - လမ်းညွှန်သည် မိမိ၏တွဲဖက်ကို စကားဖြင့်သာညွှန်ကြားရမည်။ မထိရ။ မျက်စိများကိုပိတ်စည်းကြပြီး အတွဲများကို တစ်တွဲချင်းစီ ခေါ်မည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ မျက်စိကို အဝတ်ဖြင့် ပိတ်စည်းသည့် ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၂၀ မိနစ်

မစမီတွင် ပတ်လမ်းကို စစ်ဆေးပါ။ အတွဲများသည် အဟန့်အတား ပတ်လမ်းရှိသော အခန်းတွင်းသို့ တစ်မိနစ်အတွင်း ဝင်ရောက်ရမည်။ အဟန့်အတားများကို ကြိုမြင်သွားခြင်း မရှိစေရန်အတွက် မျက်စိကိုအဝတ်စည်းခြင်းကို အခန်းတွင်းမဝင်မီတွင် ပြုလုပ်ရမည်။

အဆင့် ၃ မျက်စိကို အဝတ်ဖြင့် ပိတ်စည်းသည့် ကစားနည်းကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်

အတွဲများအားလုံး အဆုံးမှတ်ကို ရောက်ရှိသွားပြီးနောက် မျက်စိစည်းသည့် အဝတ်ကို ဖယ်ခိုင်းပြီး ဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်ခိုင်းပါ။
အောက်ပါမေးခွန်းများကိုအသုံးပြုပြီး မည်သို့ဖြစ်ခဲ့သည်ကို မျက်နှာစုံညီ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ပျော်ဖို့ကောင်းလား။ကြောက်ဖို့ကောင်းလား။လွယ်သလား။ ခက်သလား။
- မျက်စိစည်းထားတဲ့သူက ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ (ကြောက်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ဘေးကင်းခြင်း စသည် ဖြစ်သလား)
- လမ်းညွှန်သူက ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ (စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်အေးခြင်း၊ တာဝန်ရှိခြင်း၊ ယုံကြည်ခံရခြင်း စသည်)
- ဘာက မှားသွားသလဲ။ ဘာက မှန်သလဲ။
- မျက်စိစည်းထားသူအတွက် လမ်းညွှန်သူက ကိုယ်နဲ့ မသိကျွမ်းတဲ့သူဖြစ်နေတာ ကိစ္စရှိလား။
- အကယ်၍ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်က လမ်းညွှန်သူဖြစ်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီး စိတ်အေးသလား။ စိတ်အေးရတယ်ဆို ဘာလို့လဲ။ မအေးရဘူးဆို ဘာလို့လဲ။

အဆင့် ၄ "လူစိမ်း ၄ ယောက်" ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၁၀ မိနစ်

သူစိမ်း ၄ ယောက် ရုပ်ပုံကတ်ပြားများ (သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၁ က) ကို ပြသပြီး နောက်ကစားနည်းတစ်ခုကို မိတ်ဆက်ပါ။ အသေးစိတ်ကို မပြောပါနှင့်။ မိတ္တူများကိုသာ ပြသပါ။ ရည်ရည်မွန်မွန်နှင့် ကောင်းမွန်စွာ ဝတ်စားထားသော လူနှစ်ယောက်ပုံနှင့် စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ် ဝတ်စားထားသော လူနှစ်ယောက်ပုံကိုသာ ပြပါ။ ရုပ်ပုံများကို အခန်း၏ ထောင့်တစ်ထောင့်စီတွင်ရှိသော နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။

သင်တန်းသားများကိုမတ်တပ်ရပ်ရန်ပြောပါ။သင်တန်းသားများကိုမေးခွန်းတစ်ခု မေးမည်ဖြစ်ပြီး ၄င်းတို့ရွေးချယ်သော အဖြေအပေါ်တွင်မူတည်လျက် ရုပ်ပုံများရှိသော အခန်း၏ထောင့်တစ်ထောင့်စီကို သွားရမည်ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းတစ်ခုပြီးတိုင်းတွင် ထိုရွေးချယ်မှုကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို သင်တန်းသားအချို့ကို မေးမည်ဖြစ်သည်။

- မေးခွန်းများအတွက် အဖြေကို အမြန်ပေးရမည်။ ဒီအဖြေအတွက်ဘယ်သူဆီကို သွားမလဲ။
- သူတို့က သင့်ကို တစ်စုံတစ်ခု အာမခံခဲ့ပါက ဘယ်သူ့ကို အယုံကြည်ဆုံးဖြစ်မလဲ။
- တစ်ခုခု အခိုးခံရရင် ဘယ်သူ့ကို သံသယဖြစ်မလဲ။
- အကယ်၍ သင့်မှာ အကူအညီလိုရင် ဘယ်သူ့ဆီကို သွားမလဲ။
- အကယ်၍ တစ်ခြားမြို့မှာရှိတဲ့ အလုပ်သစ်တစ်ခုကို ကမ်းလှမ်းခံခဲ့ရပါက ဘယ်သူနဲ့ အတူသွားမလဲ။
- သူတို့က ကိုယ့်ဆီက ပိုက်ဆံချေးရင် ဘယ်သူ့ကို ချေးမလဲ။

အဆင့် ၅ "လူစိမ်း ၄ ယောက်" ကစားနည်းကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများအားလုံးကို ပြန်ထိုင်ရန်ပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး ဆွေးနွေးပါ။

- ဘယ်သူ့ကို အယုံကြည်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မိန်းမတွေက မိန်းမအချင်းချင်းကို ပိုယုံလွယ်ပြီး ယောက်ျားတွေက ယောက်ျားအချင်းချင်းကို ပိုယုံလွယ်ကြသလား။ ဟုတ်တယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- လူတွေက ချမ်းသာတဲ့လူတွေကို ဆင်းရဲတဲ့လူတွေထက်ပိုပြီး ယုံလွယ်ကြသလား။ ဟုတ်တယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။ မဟုတ်ဘူးဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- ဒါဟာ လိမ္မာပါးနပ်တာလား။
- လူတွေကို ဘယ်လိုအကဲဖြတ်နိုင်သလဲ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်ကကိုယ့်အတွက်ယုံကြည်ရတယ်ဆိုတာကိုဘယ်လိုသိအောင်လုပ်မလဲ။

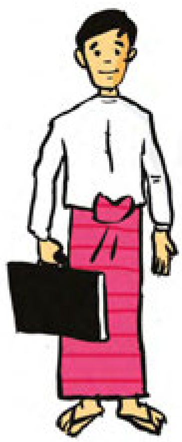
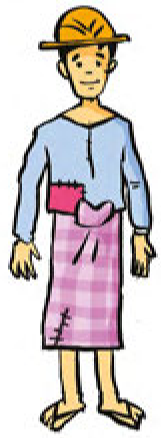
အဆင့် ၆ လူတွေကို ယုံကြည်မှုအကြောင်းကို အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကို အောက်ပါအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- အချို့သော အခြေအနေများ (အထူးသဖြင့် မသေချာသော (သို့) ခဲယဉ်းသော အခြေအနေများ) တွင် မိမိယုံကြည်နိုင်သော၊ မိမိအပေါ် တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံယူသော လူတစ်ယောက်နှင့်သာ ရှိနေလျှင်ကောင်းသည်။
- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သွင်ပြင်လက္ခဏာ၊ လိင် (သို့) ကျား/မ ဖော်ပြချက်အပေါ်တွင် အခြေတည်ပြီး ဝေဖန်အကဲဖြတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်၍မရနိုင်ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်ရှိသော ယောက်ျား၊ မိန်းမများတွင် လူကောင်းရော လူဆိုးရောရှိသည်။ ၄င်းတို့၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်များသည် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။
- ၄င်းတို့ပြောသောအကြောင်းအရာများ (သို့) ကတိစကားများသည်ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ဖြစ်သည်ဆိုတိုင်းသူစိမ်းများကိုချက်ချင်းယုံကြည်လိုက်ဖို့ရာ ခက်ခဲသည်။ ၄င်းတို့ပြောသော အကြောင်းအရာများသည်အလိမ်အညာများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေနိုင်သည်။ သူများပြောသည်ကိုတစ်ခါတည်းယုံကြည်လိုက်သည်ထက် မိမိဘာသာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ ၄င်းတို့ပြောပြသည့်အကြောင်းအရာများကိုမှန်မမှန်အတည်ပြုစစ်ဆေးပါ။
- မယုံနိုင်လောက်အောင် ကတိပေးလွယ်သောသူများကို သတိထားပါ။ ထိုအာမခံမှုများသည် အလိမ်အညာများဖြစ်နေနိုင်သည်။
- မိမိကို တစ်ခုခုလုပ်ပေးမည်ဟု အာမခံသော သူစိမ်းများကို မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား (သို့) ပိုက်ဆံများ ဘယ်တော့မှ မပေးပါနှင့်။
- မိမိယုံကြည်ရသောသူများကိုလည်း သတိထားပါ။

သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၁ က - သူစိမ်း ၄ ယောက်

ညွှန်ကြားချက်များ - လေ့ကျင့်ခန်းတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် A – 4 သို့ A-3 ဖြင့်ရှိသော အောက်ပါရုပ်ပုံကတ် ၄ ခုကို မိတ္တူကူးပါ။ ကတ်ပြားများကို ဤစာအုပ်အဆုံးတွင် နှင့် ILO ရန်ကုန် website တို့တွင် A-4 စာရွက်၊ ဒီဂျစ်တယ်ဖိုင်များ အနေဖြင့် ရနိုင်သည်။

 သူစိမ်း ၁ ခင်မင်ဖွယ်ကောင်းသော ဝတ်ကောင်းစားလှ ဝတ်ထာသည့် အမျိုးသမီး	 **သူစိမ်း ၂** စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ် ဝတ်ထားသော အမျိုးသမီး
 **သူစိမ်း ၃** ခင်မင်ဖွယ်ကောင်းသော ဝတ်ကောင်းစားလှ ဝတ်ထာသည့် အမျိုးသား	 **သူစိမ်း ၄** စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ် ဝတ်ထားသော အမျိုးသား

3-R
သင်ရိုး (၅)
အခန်း ၅.၄

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၅.၄.၂ ဘယ်လိုစိတ်အေးအေးထားမလဲ

ရည်ရွယ်ချက်

- ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းပုံနည်းလမ်းအမျိုးအမျိုးကို နားလည်သိရှိစေရန်
- ပဋိပက္ခများနှင့် ဒေါသကို လိမ္မာပါးနပ်စွာဖြင့် "စိတ်အေးအေးထားပြီး" စီမံခန့်ခွဲတတ်စေရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေး၊ လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

၇၅ မိနစ် (အဆင့် ၁ - ၄)
အဆင့် ၅ အတွက် ၃၀ မိနစ် အပို (မဖြစ်မနေလုပ်ရန်မလို)

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကုလားထိုင်များဖြင့် ပြဇာတ်ရုံ နေရာထိုင်ခင်း (သို့) ပရိသတ်အတွက် စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံသဏ္ဍာန် ကြမ်းပြင်ပေါ်ရှိ နေရာထိုင်ခင်းနှင့် တင်ဆက်ကပြရန်အတွက် နေရာလွတ်

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- Flipchart စာရွက်၊ marker များနှင့် အမှတ်အသားပေး တိပ်ခွေ
- အခြေအနေကတ်ပြား ၁ ခုနှင့် ဆက်ဆံမှုပုံစံကတ်ပြား ၃ ခု (သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ က)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၅.၄.၂ က - ပဋိပက္ခအခြေအနေများနှင့် ဆက်ဆံမှုပုံစံများအတွက် သရုပ်ဆောင်ရန် ဇာတ်ညွှန်းများ
၅.၄.၂ ခ - ဆက်ဆံမှုပုံစံအမျိုးမျိုး
၅.၄.၂ ဂ - ပဋိပက္ခ အခြေအနေများအတွက် သရုပ်ဆောင်ပြကွက် ဇာတ်ညွှန်းအပိုများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၆]

၁။ မိတ်ဆက်နှင့် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

[၆] Adapted from: Friends Tell Friends on the Street by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Reactions, p. L-20.

၂။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှုကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်
၃။ ပုဂ္ဂလိက ပဋိပက္ခများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သည့်ပုံစံ ၃ ခု - ၂၅ မိနစ်
၄။ မတူညီသော ဆက်ဆံမှုပုံစံ ၃ မျိုး - ၁၀ မိနစ်
၅။ အပိုသရုပ်ဆောင်မှုများ - ၃၀ မိနစ် (မဖြစ်မနေလုပ်ရန်မလို)

ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ က တွင် ရှင်းပြထားသည့်အတိုင်း အခြေအနေကတ်ပြား ၁ ခုနှင့် ဆက်ဆံမှုပုံစံ ၃ ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ အဆင့် ၃ တွင် အသုံးပြုရန်အတွက် Flipchart စာရွက် ၃ ရွက်ကို ပြင်ဆင်ပြီး တစ်ရွက်စီတွင် သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ ခ ရှိ ဆက်ဆံမှုပုံစံ ၁ ခုစီကို ရေးပါ။

အဆင့် ၁ မိတ်ဆက်နှင့် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပဋိပက္ခများကို မည်သို့စိတ်အေးအေးထားပြီး လိမ္မာပါးနပ်စွာဖြင့် ဖြေရှင်းရမည်ကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအပိုင်းတွင် လူတို့နှင့် ဆက်ဆံပုံနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စတင်မည်ဖြစ် သည်။ သင်တန်းသား ၄ ယောက်၏ အကူအညီကိုယူပါ။ ထိုသင်တန်းသား ၄ ယောက်ကို နည်းပြတစ်ယောက်မှ သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ - က တွင် ရှင်းပြထားသည်များကို သီးခြားတစ်နေရာစီတွင် အတိုချုပ်ပြောပြမည်ဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့ကို ပြင်ဆင်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။

ပြင်ဆင်နေချိန်အတွင်း ပရိသတ်ကို ဘာဖြစ်လာမည်ကို ရှင်းပြပါ။ ပဋိပက္ခတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်ပြီးသရုပ်ဆောင်ပြကွက် ၃ ခုရှိမည်ဖြစ်သည်။ သရုပ်ဆောင်သူတစ်ယောက်သည် တူညီသော ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ကြုံတွေ့ရမည်။ သို့သော် ထိုပြဿနာကို မတူညီသော လူ ၃ ယောက်နှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမည်။ အခြေအနေသည် အတူတူဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆက်ဆံပုံများသည် ကွဲပြားလိမ့်မည်။ ထိုမတူညီသောဆက်ဆံပုံများကို သေချာစွာကြည့်ထားရန် ပြောပါ။ ထို့နောက် သရုပ်ဆောင်သူများကို ပြကွက်များကို စတင်ပြလုပ်ခိုင်းပါ။

အဆင့် ၂ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှုကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်

သရုပ်ဆောင်သူများကို ၄င်းတို့ပြကွက်များကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပြီး နေရာတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ သရုပ်ဆောင်ကွက်များကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ပြကွက်တစ်ခုစီမှာရှိတဲ့ တုံ့ပြန်ပုံအမျိုးအစားတွေက ဘာတွေလဲ။
- တကယ့် ပဋိပက္ခကြီးတစ်ခုကိုဆိုရင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲ။
- တခါတရံမှာ ငိုချင်လောက်အောင် (သို့) ထွက်ပြေးချင်လောက်အောင် (သို့) ကိုယ့်ခေါင်းကို ကုရှင်အောက် ထိုးသွင်းထားချင်လောက်အောင် စိတ်ညစ်ရတဲ့ ပဋိပက္ခမျိုး ရှိဖူးသလား။

- ကိုယ့်ခေါင်းပေါက်ကွဲသွားမတတ် ဒေါသထွက်ရတဲ့ အခြေအနေမျိုး ရှိဖူးသလား။
- လူတွေကို တုံ့ပြန်တဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်မှာ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသလား။
- ကိုယ်တုံ့ပြန်တဲ့ပုံစံက လူတွေအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသလား။ ရှိတယ်ဆို ဘယ်လိုရှိတာလဲ။
- ဘယ်လို ကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်မလဲ။ ဘာကြောင့်အဲလို တုံ့ပြန်သင့်သလဲ။

အဆင့် ၃ ပုဂ္ဂလိက ပဋိပက္ခများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သည့်ပုံစံ ၃ ခု - ၂၅ မိနစ်

လူတစ်ယောက်နှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပါက တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်ပုံစံ ၃ မျိုးရှိသည်ဟု ရှင်းပြပါ။

- အနိုင်ယူလိုမှု - ဒေါသဖြင့်
- အလျှော့ပေးမှု (လက်လျှော့မှု) - ရှောင်ပြေးခြင်း၊ ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း၊ရင်ဆိုင်ရန် ရှောင်ရှားခြင်း
- ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်မှု - ကိုယ့်အခွင့်အရေးကို ထုတ်ဖော်ပြီး သူတပါးကိုလည်း လေးစားမှုရှိခြင်း

သင်တန်းသားများကို ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံများအား ဥပမာများပေးပြီး ၎င်းတို့ကို သင်ပုန်း (သို့) Flipchart တစ်ခုစီအပေါ်ရှိ ပုံစံတစ်မျိုးစီအောက်တွင် ရေးပါ။ ၎င်းတို့တွင် တခြားဥပမာများ စဉ်းစား၍မရတော့ပါက ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ရိုင်းပြခြင်း၊ နားထောင်ပေးရန်ကြိုးစားခြင်း၊ ပဋိပက္ခတစ်ခုတွင် ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရသည်၊ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ကို မျှဝေနားထောင်ခြင်း အစရှိသည့် ဥပမာများကို ပေးပါ။ နောက်ထပ်ဥပမာများမရှိတော့ပါက သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ ခ တွင် ရှင်းပြခဲ့သည့် ဆက်ဆံမှုပုံစံများကို ရှင်းပြပါ။ ပြင်ဆင်ထားသော Flipchart စာရွက်များကို အသုံးပြုပြီး ဆက်ဆံမှုပုံစံတစ်ခုစီအလိုက် ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များကို ရှင်းပြပါ။

ယောက်ျားလေး/အမျိုးသားနှင့်မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများအကြား ဆက်ဆံပုံများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကွဲပြားမှုရှိသလားဟုမေးပါ။ ရှိသည်ဆိုပါကဘာတွေလဲဟုမေးပါ။ အချို့သောယဉ်ကျေးမှုများတွင် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများကို ပဋိပက္ခများမှရှောင်ကြဉ်ရန် သင်ကြားထားကြပြီး မိမိ၏အခွင့်အရေးအတွက်ပင် ဖြစ်စေ ဒေါသကိုမျိုသိပ်ပြီးသည်းခံကြရမည်ဟုသင်ကြားထားသည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်းယောကျ်ားလေး/အမျိုးသားများကိုထိုကိစ္စများတွင်အားပေးကြသည်။

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်မှုသည် အသုံးအဝင်ဆုံးပုံစံဖြစ်သည်။ သို့သော် တခါတရံတွင် အချိန်နည်းနည်းစောင့်ပြီး ပဋိပက္ခများအကြောင်း စတင်ပြောဆိုရန် အချိန်ကောင်းကို ရွေးချယ်သင့်သည် (အလျှော့ပေးမှု)။ (သို့) မိမိ၏ ဒေါသကို ပြသပြီး ကိုယ်လိုချင်သည်ကို ရအောင်ယူသင့်သည် (အနိုင်ယူလိုမှု)။ အောင်မြင်သော ပဋိပက္ခဖြေရှင်းသည့် ပုံစံသည် ထိုအမျိုးအစား ၃ မျိုးကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် ၄ မတူညီသော ဆက်ဆံမှုပုံစံ ၃ မျိုး - ၁၀ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကို အောက်ပါ အဓိကအသိပေးချင်သည့် အချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ဆက်ဆံမှုပုံစံ ၃ မျိုးရှိသည်။
  - ၁) အနိုင်ယူလိုမှု - ယဉ်ကျေးမှုမရှိခြင်း၊ တခြားသူများကို ထည့်တွက် မှုနည်းခြင်း
  - ၂) အလျှော့ပေးမှု (လက်လျှော့မှု) - ဘာခံစားချက်မှ မပြခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိလှခြင်း (သို့) ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စမရှိခြင်း
  - ၃) ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်မှု - စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြသခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ်ရှိသည်။ သို့သော် ရိုးသားယဉ်ကျေးပြီး သူများကို လေးစားမှုရှိသည်။
- ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းသည့် အသုံးအဝင်ဆုံးနည်းလမ်းသည် မိမိအခွင့် အရေးအတွက် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြီး တခြားသူများ၏ အမြင်များကို နားလည်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ယောကျ်ားလေး/အမျိုးသား နှင့် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများအကြား ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းသည့် ပုံစံများမှာ ကွဲပြားသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို သင်ယူခဲ့ရပုံချင်း မတူညီသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများအားလုံးသည်ပဋိပက္ခများကို အပြုသဘော ဆောင်သောနည်းဖြင့်လိမ္မာပါးနပ်စွာဖြေရှင်းနိုင်ရန်ဆက်ဆံပုံနည်းလမ်း ၃ ခုစလုံးကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုရမည်။

အဆင့် ၅ အပိုသရုပ်ဆောင်မှုများ - ၃၀ မိနစ် (မဖြစ်မနေလုပ်ရန်မလို)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် သင်တန်းသားများသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင်ရှိသော ပဋိပက္ခဖြေရှင်းမှုပုံစံများကို ပိုမိုလေ့ကျင့်လိုကြသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက တင်ဆက်မည့်သူ နောက်ထပ်လူ ၄ ယောက်ကို သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ က မှ အခြေအနေကတ်ပြား တစ်ခုနှင့် သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ ဂ မှ တစ်ခု (သို့) နှစ်ခု၊ သုံးခုကို ရွေးချယ်နိုင်းပါ။ အခြေအနေအတူတူချင်းကို သင်တန်းသားများပြောင်းပြီး တင်ဆက်ခိုင်းခြင်းသည် ကိစ္စမရှိပါ။ ၎င်းတို့သည် မတူညီသော ခံစားမှုများနှင့် အဖြေများကို ထုတ်ဖော်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ က - ပဋိပက္ခအခြေအနေများနှင့်ဆက်ဆံမှုပုံစံများ အတွက်သရုပ်ဆောင်ရန်ဇာတ်ညွှန်းများ

ညွှန်ကြားချက်များ - သရုပ်ဆောင်ကွက် ၁ ကွက်စီအတွက် အောက်ပါဥပမာများမှ အခြေအနေ ၁ ခုစီကို ရွေးချယ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ဦးတည်အုပ်စုနှင့်သင့်တော်မည့် အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုပါ။ ဤသင်ထောက်ကူစာရွက် ၂ ရွက်ကို မိတ္တူကူးပါ။ အစက်အစက်ပြထားသော မျဉ်းများတစ်လျှောက် သရုပ်ဆောင်ရန် အခြေအနေကတ်ပြား ၄ ခု (အခြေအနေ ၁ - ၄) နှင့် ဆက်ဆံမှုပုံစံကတ်ပြား ၃ ခု (တင်ဆက်သူ ၂ - ၄) ရအောင် ပိုင်းဖြတ်ပါ။

သရုပ်ဆောင်သူများအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

- အဆင့် ၁ တွင် သရုပ်ဆောင်မည့်လူ ၄ ယောက်ကို အခြေအနေကတ်ပြား ၁ ခုစီကို ဝေပါ။
- မိမိသရုပ်ဆောင်ရမည့် နေရာကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ တခြားတင်ဆက်မည့်သူများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း မပြုပါနှင့်။
- သရုပ်ဆောင်မှု အခြေအနေကတ်ပြားရထားသော သူများသည် အခြေအနေတစ်ခုတည်းကို ၃ ကြိမ်သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် တင်ဆက်သူမတူစေရ။
- သင်တန်းသား ၃ ယောက်ကို ဆက်ဆံမှုပုံစံကတ်ပြားတစ်ခုစီကို ပေးပါ။
- ဆက်ဆံမှုပုံစံကတ်ပြားရှိထားသောလူများ (တင်ဆက်သူ ၂ - ၄) သည် ကတ်ပြားအပေါ်တွင် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း တုံ့ပြန်ရမည်။
- သရုပ်ဆောင်မှုစတင်ချိန်တွင် တင်ဆက်သူ ၃ နှင့် ၄ သည် အခန်းအတွင်းရှိမည်။

သရုပ်ဆောင်ရမည့် အခြေအနေများ

အခြေအနေ ၁
သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်က ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ချင်တယ်။ ဘယ်ကားကြည့်မလဲကို ပြဿနာဖြစ်နေတယ်။ ကောင်မလေးက သူကြိုက်တဲ့မင်းသားပါတဲ့ အချစ်ကားကိုကြည့်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကောင်လေးက သူကြိုက်တဲ့ မင်းသားတွေပါတဲ့ အက်ရှင်ဇာတ်ကားကို ကြည့်ချင်တယ်။ သင်က အချစ်ကားကြည့်ချင်တဲ့သူ နေရာမှာ သရုပ်ဆောင်ရမည်။ ပြဿနာကို ရှင်းပြပြီး ပြဇာတ်ကို စတင်ပါ။

အခြေအနေ ၂
အိမ်တစ်အိမ်တည်းမှာ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ အိမ်အကူ ကလေးလုပ်သား ၂ ယောက်ရှိသည်။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်က ကွဲသွားပြီး အလုပ်ရှင်က ဘယ်သူတရားခံလဲ သိချင်နေတယ်။ ကောင်မလေးတစ်ယောက်က တခြားကောင်မလေးလုပ်တာလို့ ပြောတယ်။ မိန်းကလေးနှစ်ယောက်ဟာ အချေအတင် အငြင်းပွားကြပြီး ၄င်းတို့နှစ်ယောက်စလုံး မလုပ်ဘူးလို့ ပြောတယ်။ တခြားကောင်မလေးလုပ်တာလို့ပြောတဲ့ ကောင်မလေးနေရာမှာ သရုပ်ဆောင်ပါ။ ပြဿနာကို ရှင်းပြပြီး ပြဇာတ်ကို စတင်ပါ။

အခြေအနေ ၃
ကိုယ့်ရည်းစားကောင်လေးကို တခြားကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ခဲ့တယ်လို့ အတန်းဖော်တစ်ယောက်က သင့်ကို ပြောတယ်။ သင်က သင်ကြားခဲ့တာကို သင့်ရည်းစားကောင်လေးကို ပြန်ပြောရတဲ့နေရာမှာ သရုပ်ဆောင်ပါ။ ပြဿနာကို ရှင်းပြပြီး ပြဇာတ်ကို စတင်ပါ။

အခြေအနေ ၄
စက်ရုံတစ်ရုံမှာ ကိုယ့်ကိုအလုပ်ကောင်း ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ သင်တန်းတစ်ခုကို တက်ဖို့အခွင့်အလမ်း ပေါ်လာတယ်။ သင်တန်းကပေးနိုင်တဲ့နေရာထက် အလုပ်သမားအရေအတွက်က များနေတယ်။ ဒေသခံလုပ်သားတွေက ဒီသင်တန်းကို ဒေသခံတွေပဲ တက်ခွင့်ရှိတယ် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတွေ တက်ခွင့်မရှိဘူးလို့ ပြောတယ်။ သင်က ဒေသခံမဟုတ်ရင် ဒီသင်တန်းကို တက်ဖို့ခွင့်မပြုနိုင်ဘူးလို့ ပြောတဲ့ ဒေသခံလုပ်သားတစ်ယောက်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပါ။ ပြဿနာကို ရှင်းပြပြီး ပြဇာတ်ကို စတင်ပါ။

ဆက်ဆံမှုပုံစံများ

တင်ဆက်သူ ၂ - တုံ့ပြန်ပုံ ၁
ပြဿနာကို ဖြေရှင်းချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒေါသထွက်ပြီး တခြားသူပြောတာကို နားမထောင်နိုင်ဘူး။ အခြေအနေက သင့်ဘက်မှာ ဒေါသနဲ့အော်ဟစ်ပြီး အဆုံးသတ်တယ်။

တင်ဆက်သူ ၃ - တုံ့ပြန်ပုံ ၂
အခြေအနေက ပြဿနာကို ရှောင်လွှဲပြီး အဆုံးသတ်သွားတယ်။ သင်က ပြဿနာကို ဖြေရှင်းချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ရှက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုကို ခံစားနေရတယ်။ စပြီးဆွေးနွေးပေမယ့် နောက်ကျ ပြဿနာကို ရှောင်လိုက်ပြီး တခြားအကြောင်းအရာကို လွှဲပြောလိုက်တယ် (သို့) အခြေအနေကို ကျော်ခိုင်းလိုက်တယ်။

တင်ဆက်သူ ၄ - တုံ့ပြန်ပုံ ၃
အခြေအနေက အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုနဲ့ အဆုံးသတ်တယ်။ သင်က ပြဿနာကို ထောက်ပြတယ်။ တဖက်ကပြောတာကို နားထောင်တယ်၊ ပြောတဲ့အချက်တွေကို စစ်ဆေးတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် အဖြေတစ်ခုကို ရလိုက်တယ်။

သင်ထောက်ကူ ၅.၄.၂ ခ - ဆက်ဆံမှုပုံစံအမျိုးမျိုး

ဆက်ဆံမှုပုံစံ ၃ ရပ်ရှိသည်။

- အနိုင်ယူလိုမှု
- အလျှော့ပေးမှု (လက်လျှော့လိုမှု)
- ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်မှု

အောက်ပါအချက်အလက်များနှင့် ထိုပုံစံ ၃ ရပ်ကို Flipchart စာရွက် ၃ ခုအပေါ်တွင် ရေးထားပါ။ အဆင့် ၃ တွင်ပြုလုပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ရှင်းပြချိန်တွင် ထိုစာရွက်များကို အသုံးပြုပါ။ ရှင်းပြပြီးပါက ၄င်းကို အားလုံးမြင်နိုင်သော နံရံတစ်ခုအပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။

အနိုင်ယူလိုမှုရှိသောဆက်ဆံမှု ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ ထင်မြင်ချက်နှင့် အခွင့်အရေးများသည် တခြားသူများ၏ အထင်အမြင်နှင့် အခွင့်အရေးများထက် ပိုအရေးကြီးသကဲ့သို့ ပြုမူတုံ့ပြန်ပုံမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ဆက်ဆံမှုပုံစံ၏ လက္ခဏာရပ်များမှာ

- မိမိပေါက်ကွဲချင်လာသောအခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများပြီး မျက်နှာနီမြန်းကာ သွေးဆူလာခြင်း
- ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုကို မိမိကသာ လွှမ်းမိုးထားခြင်း
- ယဉ်ကျေးမှုမရှိခြင်း (သို့) ရိုင်းပြခြင်း
- စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြသခြင်းမရှိခြင်း
- ကိုယ့်အကျိုးအတွက်သာ စဉ်းစားခြင်း

လက်လျှော့လိုမှုရှိသော ဆက်ဆံမှု ဆိုသည်မှာ တခြားသူများ၏ ထင်မြင်မှုများနှင့် အခွင့်အရေးများသည် မိမိထက်ပိုအရေးကြီးသကဲ့သို့ ပြုမူတုံ့ပြန်ပုံမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ ၄င်း၏ လက္ခဏာရပ်များမှာ

- ဘာခံစားချက်မှမပြခြင်း (သို့) ကျိုးနွံခြင်း၊ အဝေးကို ရှောင်ပြေးပုန်းအောင်းလိုခြင်း
- ဘာခံစားချက်မှမပြဘဲ ပုန်းအောင်းနေခြင်း
- စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း
- ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စမရှိခြင်း
- ပြဿနာကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် တိုက်ရိုက်တုံ့ပြန်မှုမရှိခြင်း

ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်မှု ပုံစံ ဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်ကို တခြားသူများကို ညီညီမျှမျှ လေးစားပြီး မိမိ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို မျှတသောနည်းဖြင့် ကမ်းလှမ်းသည်။ ၄င်း၏ လက္ခဏာရပ်များမှာ

- စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြသခြင်း
- သေချာစွာ နားထောင်ပေးခြင်း
- မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အမြင်ကို ပြောသည်။ သို့သော် ရိုးသားယဉ်ကျေးစွာ ပြောသည်။
- တခြားလူများကို လေးစားမှုရှိခြင်း
- မိမိအခွင့်အရေးအတွက်ရပ်တည်ပြီး တခြားသူများအတွက်လည်း မျှမျှတတ စဉ်းစားပေးသည်။

ပဋိပက္ခအခြေအနေများအတွက်သရုပ်ဆောင်ကွက်အပိုများ

ညွှန်ကြားချက်များ - အဆင့် ၅ အတွက် အောက်ပါ အခြေအနေ တစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက်ပိုပြီး ရွေးချယ်ပါ။ စာရွက်ကို မိတ္တူကူးပြီး ဖြတ်ပါ။

အခြေအနေ ၅
မိဘနှစ်ပါးသည် ဖြစ်နေတာကြာပြီဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကို ရှင်းဖို့ဆုံးဖြတ်ရပြီ။ အမေလုပ်သူက အိမ်မှာ အကူအညီရဖို့နဲ့ ပိုက်ဆံရှာဖို့အတွက် သမီးလုပ်သူရဲ့ ပညာရေးကို ရပ်ချင်တယ်။ အဖေက သမီးကို ကျောင်းဆက်ထားချင်တယ်။ ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းပါ။

အခြေအနေ ၆
ကိုယ့်ထက်စီနီယာကျတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အမျိုးသားတစ်ယောက်က သူနဲ့အတူ ကာရာအိုကေသွားပြီး ညစာစားဖို့ ခေါ်နေတာ အခါခါရှိပြီ။ ကိုယ်က သူ့ကို မကြိုက်တဲ့အတွက် ရှောင်ချင်တယ်။ ဒီတစ်ခါလည်း သူနဲ့အတူ လိုက်ခဲ့ဖို့ပြောတယ်။ မလိုက်ဘူးပြောရင် အလုပ်ထုတ်မယ်ပြောတယ်။ ဒီအခြေအနေကို တင်ဆက်ပြီး ပြဿနာအတွက် အဖြေကိုရှာပါ။

အခြေအနေ ၇
သင်က ငယ်ရွယ်တဲ့ အိမ်အကူတစ်ယောက်အဖြစ် အလုပ်လုပ်နေတယ်။ အလုပ်ရှင်ရဲ့သားက သင့်ကို ပန်းခြံထဲ လမ်းအတူတူထွက်လျှောက်ဖို့ ခေါ်နေတာ အခါခါရှိပြီ။ သင်ကလည်း သူ့ကို ကြောက်တဲ့အတွက် ရှောင်တာအခါခါရှိပြီ။ ဒီတစ်ခါတော့ သူ့ကို ငြင်းရင် အလုပ်ထုတ်ခံရမယ်လို့ ပြောလာတယ်။ ဒီအခြေအနေကို တင်ဆက်ပြီး ပြဿနာအတွက် အဖြေကိုရှာပါ။

အခြေအနေ ၈
ကျောင်းသားတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ ဆရာ/မ နဲ့ ပြဿနာဖြစ်နေတယ်။ ဆရာက ကျောင်းသားဟာ စာကောင်းကောင်းမလုပ်ဘူးလို့ ပြောတယ်။ ကျောင်းသားက သူကြိုးစားပြီး စာလုပ်ပါတယ် ဒါပေမယ့် ညီမငယ်လေးကို ထိန်းပေးနေရတဲ့အတွက် အချိန်မရှိလို့ပါလို့ပြောတယ်။ သင်က ကျောင်းသားကို စာအပေါ်မှာ ပိုအာရုံစိုက်ဖို့ပြောတဲ့ ဆရာနေရာကနေ သရုပ်ဆောင်ရမည်။

နောက်ထပ်ဖတ်ရှုရန် အရင်းအမြစ်များ

Children Development Foundation, Manual for Organizing Participatory Activities for Leaders of Child Workers, Child Workers in Asia: Bangkok, June 2003.

Johnston, Mary P. & Rifkin, Susan B., Health Care Together, Training Exercises for Health Workers in Community Based Programmes, Training Aids at Low Costs (TALC): London, 1987.

Useful Websites

Games for Girl Scouts, Cooperative Game & Crafts, Line Up,
http://members.tripod.com/~bri_rose/coopgames.html.
Kidscape…. helping to prevent bullying and child abuse1985-2005,
https://www.kidscape.org.uk.
SBA, Online Women's Business Centre, Understanding Your Communication Style,
http://www.au.af.mil/au/awc/awcgate/sba/comm_style.htm.
The Math Forum, Critical Thinking Puzzles, http://mathforum.org.

Fundamental Principles and Rights at
Work Branch (FUNDAMENTALS)

International Labour Organization
4 route des Morillons
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland
Tel.: +41 (0) 22 799 61 11
Fax: +41 (0) 22 798 86 95

fundamentals@ilo.org - www.ilo.org/childlabour

@ILO_Childlabour

ILO Yangon Office

No. 1 Kanbae (Thitsar) Road
Yankin Township
Yangon – Myanmar
Tel: +(951) 233 65 39
Fax: +(951) 233 65 82

yangon@ilo.org - www.ilo.org/yangon