အခွင့်အရေးများ
တာဝန်ယူမှုများ
ကိုယ်စားပြုခြင်း

သင်တန်းဆရာများ
လက်စွဲ

International
Labour
Organization

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၆ – ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

3-R သင်တန်းဆရာများလက်စွဲ

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကိုလုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

အခွင့်အရေးများ ၊ တာဝန်ယူမှုများ နှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၆ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအရည်အချင်း

Fundamental Principles and Rights at Work Branch
International Labour Organization

မူပိုင်ခွင့် © အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၂၀၁၇
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ ၂၀၁၇

ကမ္ဘာ့တစ်လွှားမူပိုင်ခွင့်သဘောတူညီချက်ကျင့်ဝတ် ၂ အရ အိုင်အယ်လ်အို၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှမူပိုင်ခွင့်အနေဖြင့်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်မူလရင်းမြစ်မှကူးယူကြောင်းဖော်ပြပါက ခွင့်ပြုချက်ရယူမှုမရှိသော်လည်း အစိတ်အပိုင်းတို လေးများကို 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 ၆.၁ အပြောင်းအလဲများနှင့် ဖိုမလက္ခဏာ			**၅**
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၁	**ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်**		၇
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ က	: ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး ဗလာကိုယ်လုံးပုံများရေးဆွဲရန် နမူနာ	၁၁
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ ခ	: အမိကကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများအတွက် အဖြေလွှာ	၁၂
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ ဂ	: အမျိုးသမီးများ၏ မျိုးပွားအင်္ဂါများ	၁၃
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ ဂ	: အမျိုးသားများ၏ မျိုးပွားအင်္ဂါများ	၁၄
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ င	: အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏ မှန်ကန်သောအနေအထားများ	၁၅
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု	: အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးတို့ အကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်များ	၁၆
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၂	**အိုး!! ငါပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေပါလား..**		၁၇
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု	: ကြီးကောင်ဝင်ချိန် ပြောင်းလဲမှုများ	၂၁
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၃	**ငါ ပုံမှန်ဘဲလား ဒါမှမဟုတ် ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေဖြစ်နေတာလား?**		၂၈
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၃ က	: ကြီးကောင်ဝင်လာချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သည့်အပြောင်းအလဲများတွင် မကြာခဏမေးလေ့ရှိသည့်မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ	၃၁
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၄	**မျိုးပွားမှုလုပ်ငန်းစဉ်**		၃၉
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ က	: အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါများပြပုံဆလိုက်အကြည်ပြားများ	၄၄
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ခ	: အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါများပြပုံအကြည်ပြားများ	၄၅
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ဂ	: ထိပ်အရေပြားဖြတ်ထားသော လိင်တံနှင့် ထိပ်အရေပြားမဖြတ်ထားသောလိင်တံပုံ	၄၆
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ဃ	: မှတ်သားရန်ကတ်ပြားများ	၄၇
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ င	: မှတ်သားရန်ကတ်ပြားများ - အဖြေများ	၄၈
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု	: မျိုးပွားအင်္ဂါများ	၅၀

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၅	**ဒီလိုဘဲမွေးလာခဲ့ကြတာပါ**		၅၄
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ က :	လူတစ်ယောက်ကို မွေးရာပါ လိင်၊ ကျား/မခံယူချက်၊ ကျားမဆန်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိုက်များအရ ခွဲခြားပြသသည့်ရုပ်ပုံ (GENDER-BREAD PERSON)	၆၃
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ခ :	SOGIE အတိုင်းအတာ	၆၄
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ဂ :	အမှန် သို့မဟုတ် အမှား	၆၅
	သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ဃ :	အမှန် သို့မဟုတ် အမှား ရှင်းလင်းချက်များ	၆၆
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု :	လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွှတ်မှု၊ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း	၇၁
အခန်း ၆.၂ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း			**၇၉**
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂.၁	**ပိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း**		၈၁
	သင်ထောက်ကူ ၆.၂.၁ က :	ပိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရန်အတွက် မေးခွန်းများ	၈၅
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂.၂	**ပြီးပြည့်စုံသော တွဲဖက်ခြင်း**		၈၉
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂.၃	**ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု**		၉၃
	သင်ထောက်ကူ ၆.၂.၃ က :	စုံတွဲတစ်တွဲ၏ ဖြစ်ရပ်များ	၉၆
အခန်း ၆.၃	**ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စ**		**၉၉**
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၃.၁	**ထိခိုက်ဘေးဖြစ်စေသည့်အလုပ်များ**		၁၀၁
	သင်ထောက်ကူ ၆.၃.၁ က :	ထိခိုက်ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော ဖြစ်ရပ်များ	၁၀၅
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၃.၂	**ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေး နည်းလမ်းများ**		၁၀၇
	သင်ထောက်ကူ ၆.၃.၂ က :	ပိုစတာများပုံစံချထားခြင်း	၁၁၂
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု :	ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေး နည်းလမ်းများ	၁၁၃
အခန်း ၆.၄ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း			**၁၂၁**
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၄.၁	**ကလေးငယ်တစ်ဦးနှင့် ကျွန်ုပ်၏ဘဝ**		၁၂၃
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၄.၂	**ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မိဘတစ်ဦးဖြစ်ရသည်မှာ**		၁၂၆
	သင်ထောက်ကူ ၆.၄.၂ က :	ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကစားပွဲဘုတ်ပြား	၁၂၉
ထပ်မံဖတ်ရှုရန်အတွက်အရင်းအမြစ်များ			**၁၃၀**

■ သင်ရိုး ၆ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်

ဤသင်ရိုးသည် လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန် ပြောင်းလဲမှုများကိုတင်ပြထားသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဆက်ဆံရေးများတွင် စတင်စိတ်ဝင်စားလာပြီး ဘဝအတွက် ရွေးချယ်မှုများတွင် ပါးနပ် လိမ္မာစွာဆောင်ရွက်တတ်ရန် လိုအပ်လာသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများသည်ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်အထူးရည်ရွယ်ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သော်လည်းလေ့ကျင့်ခန်းအများစုမှာမူ အရွယ်အားလုံးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများမှာ : လူပျိုအပျိုဖော်ဝင်ချိန်များတွင် ဖြစ်တတ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ကို နားလည်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျားမကွဲပြားမှု လက္ခဏာများ၊ ဆက်ဆံရေး၊ ဘေးကင်းသော လိင်မှုကိစ္စ၊ ကလေး မွေးဖွားမှုဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်ရေး နည်းလမ်းများနှင့် ငယ်ရွယ်သူအမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများအနေဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမဖြစ်ပေါ်စေရန် တားဆီးကာကွယ်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ကောင်းမွန်သော အတွေးအခေါ် တစ်ခုဖြစ်သည်ကို သိရှိစေသည်။ အခန်းတစ်ခန်းစီတွင် အဓိကအကြောင်းအရာနှင့် ဆက်စပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းပေါင်းများစွာပါဝင်ပြီး သင်တန်းပို့ချသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဦးတည်အုပ်စုနှင့် သင့်လျော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက်အကြံပြုချက်များ

မိဘပေါင်းများစွာနှင့် ပညာပေး သင်ကြားသူများအနေဖြင့် သင်ကြားအကြံပေးရန်ခက်ခဲသည်ဟု ဆိုကြသော်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရေးသည် ကလေးသူငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သူများအတွက် အလွန်အရေးပါသည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှုရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်သည်နှင့်ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သော အသိရှိရန်လိုသည်။ ယင်းသည် ၎င်းတို့ကို လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျူးလွန်မှုများမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤသင်ရိုးတွင် အခန်း (၄) ခန်းပါဝင်သည်။

အခန်း ၆.၁ အပြောင်းအလဲများနှင့် ဖိုမလက္ခဏာ
အခန်း ၆.၂ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း
အခန်း ၆.၃ ဘေးကင်းလုံခြုံသောလိင်မှုကိစ္စ
အခန်း ၆.၄ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

အခန်း ၆.၁ အပြောင်းအလဲများနှင့် ဖိုမလက္ခဏာ	ရည်ရွယ်ချက်များ	ကြာချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၁ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်	• ယောက်ျားလေး(အမျိုးသားများ) နှင့် မိန်းကလေး (အမျိုးသမီးများ) အကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွဲပြား ခြားနားမှုများကို သိရှိနားလည်စေရန်။	၆၀ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၂ အိုး!! ငါပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေပါလား.	• ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ခန္ဓာကိုယ်များတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်များနှင့် လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ခါစ ခံစားချက်များကို သိရှိနားလည်စေရန်။ • မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများ၎င်းတို့၏ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် နှစ်ပိုင်း အတွင်း ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို သတိမှတ်သိရှိနိုင်ရန်။	၇၅ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၃ ငါ ပုံမှန်ဘဲလား ဒါမှမဟုတ် ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ ဖြစ်နေတာလား?	• ပျိုဖော်ဝင်စတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်များမှာပုံမှန်ပင်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိနားလည်စေရန်။ • ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများအတွက်ဆယ်ကျော်သက်များ၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သိရှိဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။	၉၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၄ မျိုးပွားမှုလုပ်ငန်းစဉ်	• အမျိုးသား၊အမျိုးသမီးတို့၏ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာ သိရှိနိုင်ရန်။	၄၅ - ၇၅ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၅ ဒီလိုဘဲမွေးလာခဲ့ကြတာပါ	• မတူကွဲပြားသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ကိုင်းညွှတ်မှုများ၊ ကျားမဆိုင်ရာကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများနှင့် ခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော်ပြသမှုများ (SOGIE) ၏ ဆန်းကြယ်မှုအချက်အလက်များကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်ရန် လေ့လာခြင်း • မိန်းမချင်းလိင်တူကြိုက်သူ (Lesbian) များ၊ ယောကျ်ားချင်းလိင်တူကြိုက်သူများ (Gay)၊ လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးလုံး ကိုကြိုက်သူများ (Bisexual)၊ (Transgender)ဟုခေါ်သော ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူ (အပွင့်) (LGBT) များကို လက်သင့်ခံပေးနိုင်မှု မြင့်တင်ခြင်းနှင့်၎င်းတို့သည် လည်းအခြားသောသူများကဲ့သို့ပင် ဂုဏ်သိက္ခာ၊ တူညီသောအခွင့်အရေး၊ တရားမျှတစွာဖြင့်ဆက်ဆံခံရရန်အခွင့်အရေးရှိသည်ကို နားလည်စေရန်။	၉၀ - ၁၂၀ မိနစ်

အခန်း ၆.၂ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း	ရည်ရွယ်ချက်များ	ကြာချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂.၁ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း	• ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအားမည်သို့ပြောကြားမည်ကို သင်ယူရန်။ • ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအား မည်သူ့ကိုပြောမည်ကို စဉ်းစား ဖော်ထုတ်ရန်။	၉၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂.၂ ပြီးပြည့်စုံသော တွဲဖက်ခြင်း	• "စံပြမိတ်ဖက်ချစ်သူ" တစ်ဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာများနှင့်တာဝန်ယူမှုများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်သည်ကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်။ • အမျိုးသား/ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်၎င်းတို့၏ မိတ်ဖက်များကိုရွေးချယ်ရာတွင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့်အရေးကြီးသောအချက်များကို သတ်မှတ်ရန်။	၇၅ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂.၃ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု	• စုံတွဲတစ်တွဲ၏ ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးတွင် အတက်အကျများစွာရှိနိုင်သည်ကို သတိပြုမိစေရန်။ • ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးတွင် ပဋိပက္ခများကိုမည်သို့ဖြေရှင်းမည်ကိုလေ့လာရန်။	၆၀ - ၉၀ မိနစ်
အခန်း ၆.၃ ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စ	**ရည်ရွယ်ချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၃.၁ ထိခိုက်ဘေးဖြစ်စေသည့် အလုပ်များ	• လိင်ဖျော်ဖြေမှုများပါဝင်သောလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကို သတိပြုမိလာစေရန်။ • ထိုသို့သော ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကို အပြုအမူများပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းဖြင့်များစွာ လျှော့ချနိုင်သည် ကိုလေ့လာသင်ယူရန်။	၆၀ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၃.၂ ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေး နည်းလမ်းများ	• ကလေးမွေးဖွားမှုထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ မတူညီသောနည်းလမ်းများ၊ ၎င်း တို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့်အားနည်းချက်များ၊ ထိရောက်မှုအဆင့်များစသည်တို့ကို လေ့လာသင်ယူရန်။ • ကိုယ်ဝန်မရရှိစေရန်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုသည်ယောက်ျားလေး/အမျိုးသားများ၊ မိန်းကလေး/ အမျိုးသမီးများ၏ ပူးတွဲတာဝန်ယူမှုဖြစ်သည်ကို နားလည်စေရန်။ • ဘေးကင်းလုံခြုံစေပြီးကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် ကာကွယ်မှုပြုလုပ်သော မိန်းကလေး/ အမျိုးသမီးတို့၏ရွေးချယ်မှုကိုလေးစား လိုက်နာရန်။	၉၀ မိနစ်
အခန်း ၆.၄ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	**ရည်ရွယ်ချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၄.၁ ကလေးငယ်တစ်ဦးနှင့် ကျွန်ုပ်၏ဘဝ	• ကလေးတစ်ဦးရှိပြီး ထိုကလေးကို ဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းနေရသူတစ်ဦး၏ ဘဝတွင်ကြီးစွာသောပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်စေ ကြောင်း သဘောပေါက်စေရန်။	၄၅ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၄.၂ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိဘတစ်ဦးဖြစ်ရသည်မှာ	• ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီးကလေးရရှိခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ဘဝကို ပြောင်းလဲစေ ကြောင်း သဘောပေါက်စေရန်။ • အမျိုးသား၊အမျိုးသမီးများအတွက်မိဘ တစ်ဦးအနေဖြင့်တာဝန်ယူရသည်များ ကို သတိပြုမိလာစေရန်။ • ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကာလတွင်မိဘတစ်ဦး ဖြစ်လာပါကရင်ဆိုင်ရမည့်အခက်အခဲ များကို သတိပြုမိလာစေရန်။	၆၀ မိနစ်
သင်ရိုး (၆) အတွက် ကြာချိန်စုစုပေါင်း : ၁၄ နာရီမှ ၁၅ နာရီ ၃၀ မိနစ်		

■ အခန်း ၆.၁ အပြောင်းအလဲများနှင့် ဖိုမလက္ခဏာ

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းတွင် ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ယောက်ျားလေး (အမျိုးသား)များနှင့် မိန်းကလေး (အမျိုးသမီး) များအကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွဲပြားမှုများကို နားလည်သိရှိစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပါဝင်သည်။ မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေး များ ၎င်းတို့၏ဆယ်ကျော်သက်နှစ်ပိုင်းများအတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို ဆွေးနွေးထား သည်။ အဓိကထားလိုသည်မှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူလူငယ်များစွာ တွေ့ကြုံရမည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအတွက် ဖြစ်သည်။ မတူကွဲပြားသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ကိုင်းညွှတ်မှုများဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို တင်ပြထားပြီး လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာစိတ်ကိုင်းညွှတ်မှုအားလုံးအတွက် လက်သင့်ခံပေးနိုင်မှုများကိုလည်း မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ထားပါသည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးနှစ်မျိုးလုံးသည် ၎င်းတို့၏ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်နှစ်ပိုင်းများ အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများရှိပြီး ယင်းသည် တိုးတက်ကြီးထွားမှု၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။
- ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းအစိတ်အပိုင်းအများစုမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ ခန္ဓာကိုယ်များမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွဲပြားမှုများမှာ အဓိကအားဖြင့် မျိုးပွားသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။
- အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ မျိုးပွားသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ သွင်ပြင်သဏ္ဍာန်မှာ ကွဲပြားသော်လည်း အစိတ်အပိုင်းအများစုမှာ ဆင်တူပြီး အပြိုင်တူညီစွာလုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များရှိသည်။ ၎င်းတို့မှ ကလေးများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးများ (အမျိုးသား/အမျိုးသမီးများ) တွင် မျိုးပွားခြင်းကိစ္စရပ်အတွက်လိုအပ်သော မတူညီသည့် ဟော်မုန်းများစွာ ရောစပ်ပါရှိသည်။ ကြီးကောင်ဝင်ကာလတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများစွာ သည်ဟော်မုန်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ပျိုဖော်ဝင်ကာလတွင် မိန်းကလေးများအတွက် ပထမဆုံးဓမ္မတာလာခြင်းသည် အရေးကြီးသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ယောက်ျားလေးများအတွက်မူ ပထမဆုံးသုတ်လွှတ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသောဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- ပြောင်းလဲမှုများသည် ခံစားချက်များနှင့် ဆက်ဆံရေးအနေအထားများတွင်လည်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်တော်တော်များများသည် စတင်မေတ္တာသက်ဝင်မှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ပထမဆုံး အကြိမ်စိတ်ဝင်စားခြင်းများဖြစ်ပေါ်ပြီး အခြားသော ဆယ်ကျော်သက်များမှာမူ ဘဝတွင် ပိုမို နောက်ကျပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်သည်။

3-R
သင်ရိုး (၆)
အခန်း ၆.၁

- လူအများတွင် ကွဲပြားခြားနားသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ကိုင်းညွတ်မှုများ၊ ကျားမဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ နှင့် ခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော်ပြသမှုများရှိသည်။
- မိန်းမချင်းလိင်တူကြိုက်နှစ်သက်သူ၊ ယောကျ်ားချင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ၊ လိင်တူလိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံးကြိုက်သူနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူ (LGBT) များ သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာမကျန်းသူ သို့မဟုတ် ရွေးချယ်နေထိုင်သူများ မဟုတ်ကြပါ။
- LGBT များသည် အသက်အရွယ်၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်း အားလုံး တွင် တည်ရှိသည်။ အချို့သောလူမှုပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ပွင့်လင်းစွာထုတ် ဖော်ခွင့်ရကြသော်လည်း အချို့နေရာများတွင် မရပေ။
- LGBT များကို မလိုမုန်းထားခြင်းများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများ အများအပြားရှိနေဆဲဖြစ် သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကိုင်းညွတ်မှု သို့မဟုတ် ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများမှာ မွေး ရာပါကိစ္စရပ်များဖြစ်သောကြောင့် ထိုသို့ဆက်ဆံခြင်းများမှာ တရားမျှတမှုမရှိပေ။

လှေ့ကျင့်ခန်းများ

၆.၁.၁ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်
၆.၁.၂ အိုး!! ငါပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေပါလား..
၆.၁.၃ ငါ ပုံမှန်ဘဲလား ဒါမှမဟုတ် ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ ဖြစ်နေတာလား
၆.၁.၄ မျိုးပွားမှုလုပ်ငန်းစဉ်
၆.၁.၅ ဒီလိုဘဲမွေးလာခဲ့ကြတာပါ

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၃.၁ ယောကျ်ားလေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအကြား ခြားနားချက်များမှာ မည်သည်တို့ ဖြစ်ပါသလဲ?
၃.၂ ကျားမအခန်းကဏ္ဍများဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားခံယူချက်များ
၆.၂ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း
၆.၃ ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စ
၆.၄ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း
၇.၁ မိသားစုအတွက် အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၁ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်

ရည်ရွယ်ချက်
ယောက်ျားလေးများ (အမျိုးသားများ) နှင့် မိန်းကလေးများ (အမျိုးသမီးများ) အကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားမှုများ

ဦးတည်အုပ်စု
ကလေးသူငယ်၊ ငယ်ရွယ်သူများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်
မိနစ် (၆၀)

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရန်အတွက် လုံလောက်သောနေရာနှင့်အတူ စက်ဝိုင်းကြီးပုံ ထိုင်ခုံနေရာချထားမှု

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ
အဖွဲ့တစ်ခုစီအတွက် -

- အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများပြပုံပါ ကတ်ပြား တစ်စုံစီ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ ခ၊ ဂ၊ ဃ)
- စက္ကူကားချပ် (Flipchart) ၄ ရွက်
- တိပ်ပြားတခွေနှင့် မာကာဘောပင်တချောင်း

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၆.၁.၁ က	:	ကိုယ်တုံးလုံးချွတ် ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးတို့၏ နမူနာပြပုံများ
၆.၁.၁ ခ	:	အဓိကကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ
၆.၁.၁ ဂ	:	အမျိုးသမီးများ၏ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ
၆.၁.၁ ဃ	:	အမျိုးသားများ၏ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ
၆.၁.၁ င	:	ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအားလုံး၏ မှန်ကန်သော အနေအထားများ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု	:	အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်များ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၁]

၁. မိတ်ဆက်ခြင်း - ၅ မိနစ်

၂. အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း : ကိုယ်လုံးတီး ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးခန္ဓာကိုယ်ပုံများ ရေးဆွဲခြင်း - ၁၅ မိနစ်

၃. ဆွေးနွေးခြင်း : ထိုအဝတ်မပါသောဗလာခန္ဓာကိုယ်များတွင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများတပ်ဆင်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

၄. ဆွေးနွေးခြင်း : အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများ - ၁၀ မိနစ်

၅. အကျဉ်းချုပ်ခြင်း : ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ မိတ်ဆက်ခြင်း - ၅ မိနစ်

ကလေးတစ်ယောက်မွေးဖွားလာပြီဆိုပါက ပထမဆုံးသောမေးခွန်းသည် "ယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလား" ဟူသည့် မေးခွန်းဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် အကြောင်းအရာကိုစတင်မိတ်ဆက်ပါ။ ထိုနည်းတူစွာ စာသင်ကျောင်းသို့ ကလေးအသစ်တစ်ယောက်ရောက်လာချိန် သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ရရှိလာချိန်တွင် လူအများအနေဖြင့် ပထမဆုံးသိလိုသည့်အကြောင်းအရာမှာ ယောက်ျားလေး သို့မဟုတ်မိန်းကလေး၊ အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး? ဖြစ်ကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လိင်များတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဓိကကွဲပြားမှုများမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသလဲ? အမှန်တကယ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်ထိုကွဲပြားခြားနားချက်များကို လူအများအဝတ်အစားဗလာနတ္ထိဖြစ်ချိန်မှသာတွေ့မြင်ကြရသည်။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့သည်ယောက်ျားလေးများ နှင့် မိန်းကလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်များမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွဲပြားမှုများကို ကြည့်ရှုပြီး အဖြေရှာသွားကြမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း : ကိုယ်လုံးတီး ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး ခန္ဓာကိုယ်ပုံများ ရေးဆွဲခြင်း - ၁၅ မိနစ်

ပါဝင်ကြသူများကို ကျားမနစ်မျိုးလုံး အရွယ်တူများ (၆)ယောက်စီခန့်ပါဝင်သောအဖွဲ့ (၄) ဖွဲ့ခွဲပါ။ ထိုအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ဗလာကိုယ်လုံးတီးနှင့်ဖြစ်သောယောက်ျားလေး (အမျိုးသား) နှင့် မိန်းကလေး (အမျိုးသမီး) ပုံ တကယ့်လူပုံအတိုင်းဆွဲခိုင်းပါ။ တနည်းဆိုရသော် မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေးများ၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အသေးစိတ်မပါသေးသည့် ဗလာပုံကိုဆွဲခိုင်းခြင်းဖြစ်

[၁] "Maggie the Apron" by Japan Family Planning Association, Inc. (JFPA) and Japanese Organization for International Cooperation in Family Planning, Inc. (JOICFP) မှရယူပြီး ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲထားပါသည်။

သည်။ သင့်အနေဖြင့် သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ က တွင် ဆွဲထားသည့် မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေးဗလာကိုယ်လုံးတီးပုံကိုနမူနာအနေဖြင့်အုပ်စုတစ်စုစီအားပေးနိုင်သည်။
အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အဓိကကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများပြ ကတ်ပြားနှစ်စုံစီ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ ခ)နှင့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါရပ်များပြ ကတ်ပြားများ တစ်စုံစီ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ ဂ နှင့် ဃ) ကိုပေးအပ်ရမည်။ ထိုအင်္ဂါများကို ပုံများပေါ်ရှိမှန်ကန်သောနေရာများတွင် တိပ်များသုံး၍ကပ်ခိုင်းရမည်။

အဆင့် ၃ ဆွေးနွေးခြင်း : ထိုအဝတ်မပါသောဗလာခန္ဓာကိုယ်များတွင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ တပ်ဆင်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြု၍ ရလဒ်များကို မျက်နှာစုံညီ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။
- သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါအားလုံးကို သိပါသလား။ မသိပါက မည်သည့် အရာများသည် ခက်ခဲပါသလဲ။
- ကိုယ်အင်္ဂါအားလုံး သူ့နေရာနှင့်သူရှိပါသလား။
- မည်သည့်ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အုပ်စုတွင်းကျန်ပါသလဲ။
- မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးများ၏ ကွဲပြားမှုများမှာ ဘာတွေများပါလဲ။

မေးခွန်းအားလုံးကိုဖြေဆိုပြီးနောက် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို တစ်ခုခြင်း ပြသပါ။ လိင်နှစ်ခုလုံးအတူတူပင်ဖြစ်သော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်များ၊ အစာအိမ်စသည်တို့နှင့် စတင်ပါ ပြီး ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးတို့၏ မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ တွင် အဆုံးသတ်ပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို နေရာမှန်တွင် မတပ်ရသေးပါက တပ်ပေးပါ။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ င တွင်ပါဝင်သည့် နမူနာပုံကို ကြည့်ပါ။

အဆင့် ၄ ဆွေးနွေးခြင်း : အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များအကြား ကွဲပြား ခြားနားမှုများ - ၁၀ မိနစ်

ပါဝင်သူများကို ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးတို့အကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို ပိုမိုစဉ်းစားနိုင်သေး သလားမေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့ချက်ခြင်း အဖြေမပေးနိုင်ပါက ဥပမာတစ်ခုလောက်ကိုပြောပြပြီး ဆက်လက်မေးမြန်းပါ (ခြေထောက် သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်မွှေးများ၊ မုတ်ဆိတ်မွှေး၊ ရင်သားများ သို့မဟုတ် ဓမ္မတာလာခြင်း)။ ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး တို့အကြားရှိ ထိုကွဲပြားမှုများ၏ အကြောင်းရင်းများကို သိရှိခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းပြီး ဟော်မုန်းများ၏ သဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းပါ (အကျဉ်းချုပ် မှတ်စု: အမျိုးသား နှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများ)။ ဟော်မုန်းများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို သိမသိမေးမြန်းပါ၊ ထို့နောက် ရှင်းပြပြီး ဟော်မုန်းများကြောင့် ရလဒ်များ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်သည့် ရုပ်ခန္ဓာပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု ဥပမာများကို ပြောပြပါ။

3-R
သင်ရိုး (၆)
အခန်း ၆.၁

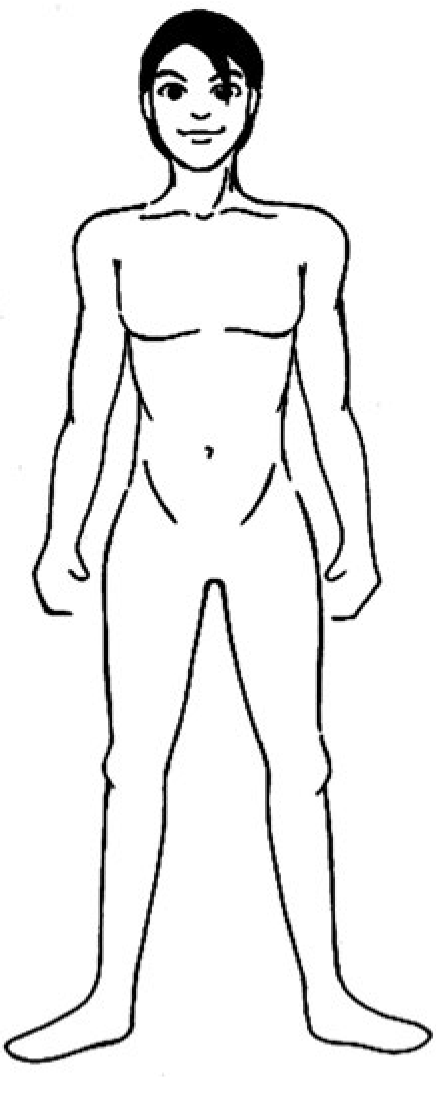
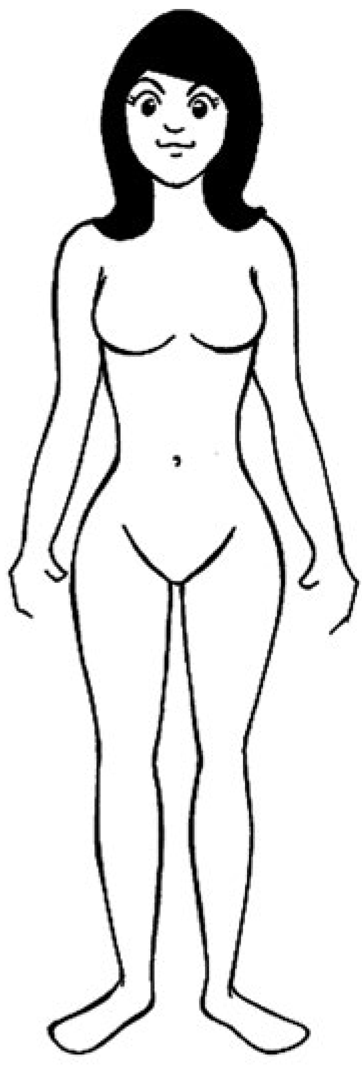
အဆင့် ၅ အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

အောက်ပါတွေ့ရှိချက်များကိုအကျဉ်းချုပ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။
အလေးအနက်ပြုရန်များမှာ -

- မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများ၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တော်တော်များများမှာ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဓိကကွဲပြားသည်မှာ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ သာဖြစ်သည်။
- မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများ(အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး) တို့တွင်ကလေးဖြစ်လာရန်အတွက်(ဥပမာမျိုးဆက်ပွားလုပ်ငန်းစဉ်အတွက်) လိုအပ်သော ကွဲပြားသည့် ဟော်မုန်းဓာတ်များရောနှောပါဝင်သည်။

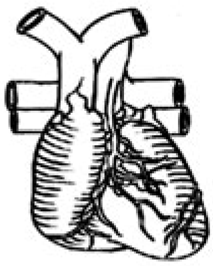
သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ က : ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး ဗလာကိုယ်လုံးပုံများရေးဆွဲရန်နမူနာ

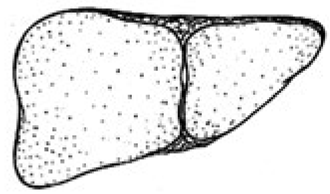
လမ်းညွှန်ချက် : ဤပုံများသည်ယောက်ျားလေး (အမျိုးသား)နှင့် မိန်းကလေး (အမျိုးသမီး) ဗလာကိုယ်လုံးပုံများ (ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမပါ)ရေးဆွဲရန်နမူနာများဖြစ်သည်။ ဤစာရွက်ပုံများကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင်နမူနာအဖြစ် မိတ္တူတစ်စုံစီ ပေး၍ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး ဗလာကိုယ်လုံးများရေးဆွဲခိုင်းရန်ဖြစ်သည်။

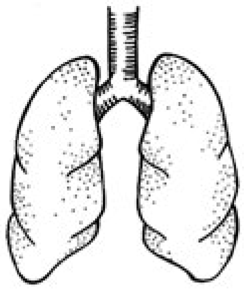
ယောက်ျားလေးဗလာကိုယ်တီးပုံ	မိန်းကလေးဗလာကိုယ်တီးပုံ
	

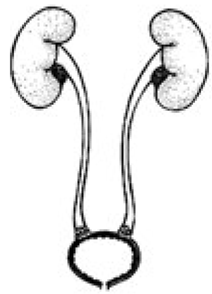
သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ ခ - အဓိကကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

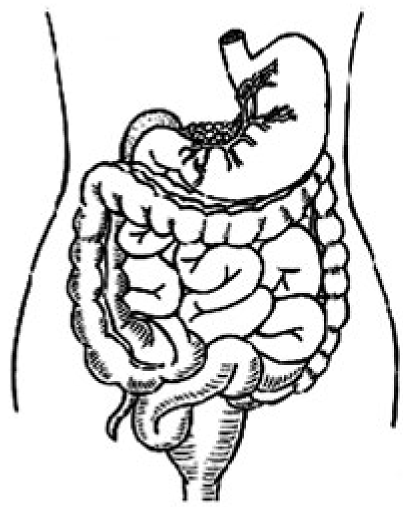
လမ်းညွှန်ချက် : အောက်ပါကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း (၅) ခုကို အမှန်တကယ်ရှိသည့် အရွယ်အစားအတိုင်း မိတ္တူ နှစ်စုံထုတ်ပါ။ ၎င်းတို့၏ပုံစံအတိုင်း ညှပ်ထုတ်ပါ။ အဆင့် (၂) တွင်ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနှစ်စုံကို အဖွဲ့တစ်ခုစီအားပေးပါ။


နှလုံး


အသည်း


အဆုတ်


ကျောက်ကပ်များ

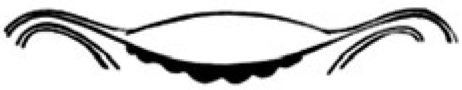

အစာအိမ်နှင့်အူများ

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ ဂ - အမျိုးသမီးများ၏ မျိုးပွားအင်္ဂါများ

လမ်းညွှန်ချက် : အောက်ပါအမျိုးသမီးများ၏ မျိုးပွားအင်္ဂါများကို အမှန်တကယ်ရှိသည့် အရွယ်အစားအတိုင်း မိတ္တူ နှစ်စုံထုတ်ပါ။ ၎င်းတို့၏ပုံစံအတိုင်း ညှပ်ထုတ်ပါ။ အဆင့် (၂) တွင် ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနှစ်စုံကို အဖွဲ့တစ်ခုစီအားပေးပါ။

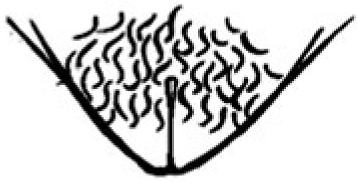
ရင်သားများ

သားဥပြွန်



သားအိမ်ပြွန်

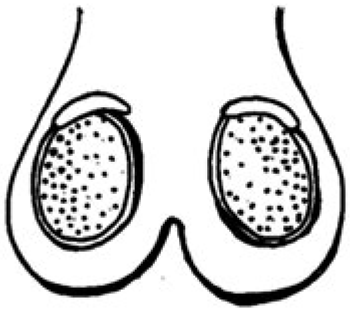
သားအိမ်



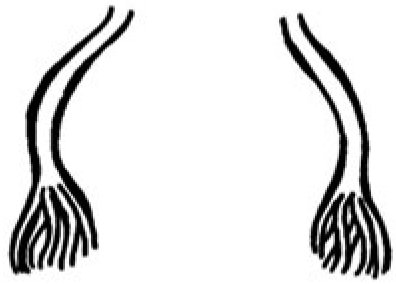
မိန်းမကိုယ်

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ ဃ - အမျိုးသားများ၏ မျိုးပွားအင်္ဂါများ

လမ်းညွှန်ချက် : အောက်ပါအမျိုးသားများ၏ မျိုးပွားအင်္ဂါများကို အမှန်တကယ်ရှိသည့် အရွယ်အစားအတိုင်း မိတ္တူ နှစ်စုံထုတ်ပါ။ ၎င်းတို့၏ပုံစံအတိုင်းညှပ်ထုတ်ပါ။ အဆင့် (၂) တွင် ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနှစ်စုံကို အဖွဲ့တစ်ခုစီအားပေးပါ။



ဝှေးစေ့များ

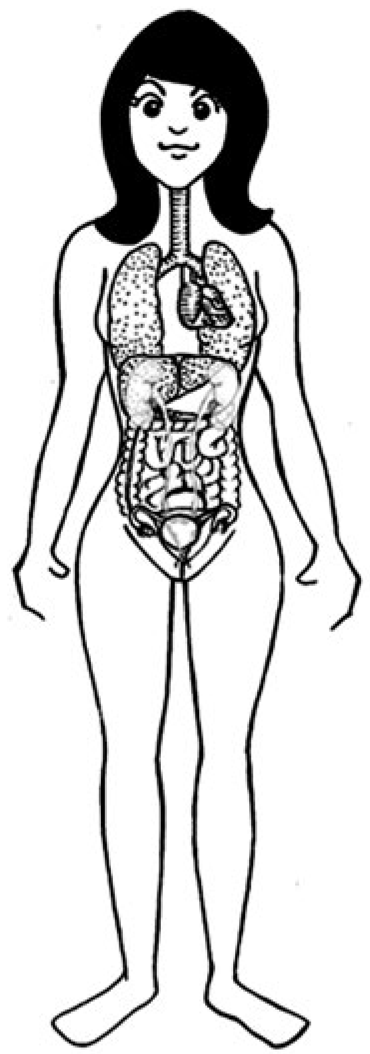
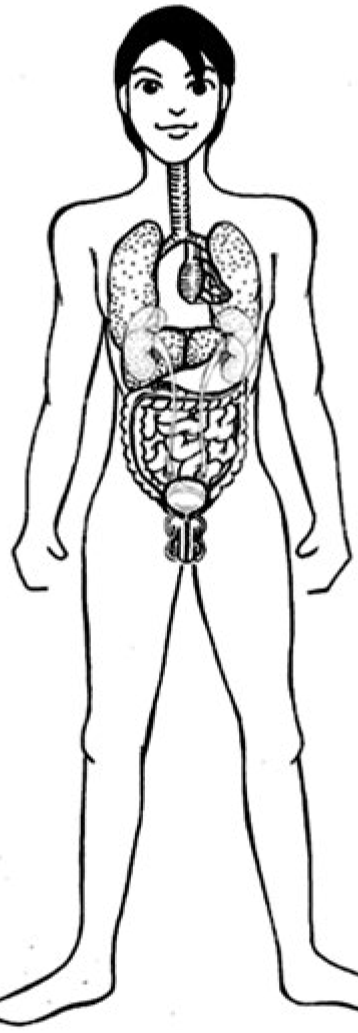


သုတ်လွှတ်ပြွန်

အထီးလိင်အင်္ဂါ (လိင်တံ)

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၁ င : အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏မှန်ကန်သော အနေအထားများ

လမ်းညွှန်ချက်များ : အောက်ဖော်ပြပါပုံများတွင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့၏ ကိုယ်တွင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကိုပြထားသည်။ ဤပုံများကိုလေ့ကျင့်ခန်း အဆင့် (၃) အသုံးပြု၍ အဖွဲ့များ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ထားခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏ မှန်ကန်သောအနေအထားများ	အမျိုးသားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏ မှန်ကန်သောအနေအထားများ
	

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်များ

သင့်အနေဖြင့်လူအများကို ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများအကြားကွာခြားချက်များမှာ အဘယ်နည်းဟု မေးမြန်းလျှင် ထွက်ပေါ်လာမည့်အဖြေများမှာ ယောကျ်ားလေးများက သန်မာပြီး မိန်းကလေးများက ခွန်အားနည်းသည် သို့မဟုတ် ယောကျ်ားလေးများမှာ အလွန်တိုက်ခိုက်လိုကြပြီး မိန်းကလေးများမှာမူ ရယ်မောပျော်ရွှင်၍သာ နေလိုသည်ဟု ဖြေကြခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်ထိုအဖြေများမှာ မှန်ပါသလား။ သင့်ဘေးပတ်လည်ကိုကြည့်လိုက်ပါ။ ယောကျ်ားလေးဖြစ်သော်လည်း သန်မာမှုမရှိဘဲ ရက်တတ်သော ယောကျ်ားလေးများလည်းရှိသည်။ ထို့အတူ ရန်ဖြစ်တိုက်ခိုက်လိုသော မိန်းကလေးများလည်း ရှိပါသည်။ အချို့သောသူများမှပြောကြမည်မှာ ကွဲပြားစွာဝတ်ဆင်ကြသောကြောင့် သင့်အနေဖြင့် ကွဲပြားစွာမြင်ရသည်ဟုလည်းပြောပါလိမ့်မည်။ ယောကျ်ားလေးများ ဘောင်းဘီဝတ်ပြီး ဆံပင်တိုထားကာ မိန်းကလေးများ စကတ် သို့မဟုတ် ဝတ်စုံဝတ်ပြီး ဆံပင်ရှည်ထားသည်။ ထို့အတူပင် ဤကိစ္စသည်လည်း အဓိကမကျလှပါ။ ဆံပင်တိုထားပြီး ဘောင်းဘီဝတ်သူ မိန်းကလေးများရှိသလို ဆံပင်ရှည်ထားပြီး လည်ဆွဲ၊ နားဆွဲများဝတ်သူ ယောကျ်ားလေးများလည်း ရှိပါသည်။

အမှန်တကယ်အားဖြင့် ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများအကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဓိကကွဲပြားခြားနားမှုကို ၎င်းတို့ ကိုယ်လုံးတီးအနေအထားဖြင့်သာ မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ယောကျ်ားလေးများတွင် အလုံးနှစ်လုံးပါဝင်သော အိတ်တစ်အိတ် တွဲလျက်ရှိသည့် လိင်တံတစ်ချောင်းရှိပါသည်။ မိန်းကလေးများတွင်မူ သားအိမ်လမ်းကြောင်း (အမျိုးသမီးအင်္ဂါ) ပါရှိပြီး ရင်သားများသည်လည်းအရွယ်ရောက်လာသည်နှင့် ပိုမိုကြီးမားလာတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းပိုင်းတွင်လည်း ကွဲပြား ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိန်းကလေးများတွင် ကလေးမွေးနိုင်သော သားအိမ်ပါရှိသော်လည်း ယောကျ်ားလေးများတွင် မပါရှိပါ။

မိန်းကလေး/ယောကျ်ားလေး၊ အမျိုးသမီး/ အမျိုးသားများတွင် အခြားသော ကွဲပြားမှုများမှာ မမြင်နိုင်ပါ။ ယင်းသည် ၎င်းတို့ထံတွင် ရှိသည့် ဟော်မုန်းနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ဟော်မုန်းများသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ဓာတုပစ္စည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ သွေးနှင့် အတူ ပျံ့နှံ့တည်ရှိသည်။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့တွင် မျိုးပွားဟော်မုန်း ရောနှောပါရှိမှုမှာ ကွဲပြားပြီး အရေးအကြီးဆုံးနှစ်ခုမှာ တက်စတိုစထရုန်း (Testosterone) နှင့် အော်စထရိုဂျင် (Oestrogen) တို့ဖြစ်ပါသည်။ မျိုးပွားဟော်မုန်းများသည် ကလေးသူငယ်ခန္ဓာကိုယ်မှ အရွယ်ရောက်သည့်ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်သည်အထိပြောင်းလဲပေးသည်။ ကြီးကောင်ဝင်သည့် အချိန်အတွင်း ယောကျ်ားလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ တက်စတိုစထရုန်းဟော်မုန်းသည် ဝှေးစေ့အတွင်းတွင် သုတ်ကောင်များကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ မိန်းကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် မျိုးပွားဟော်မုန်းအော်စထရိုဂျင်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဓမ္မတာလာချိန်တွင် တလတကြိမ် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် မျိုးဥများဖြစ်ပေါ်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၂ အိုး!! ငါပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေပါလား..

ရည်ရွယ်ချက်

- လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်ခါစအချိန်တွင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ခန္ဓာကိုယ်များ၌ မည်သည်တို့ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို နားလည်သိရှိရန်
- မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးများ ၎င်းတို့၏ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်နစ်ပိုင်းများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို သိရှိသတ်မှတ်နိုင်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သူများ (၉ နှစ်နှင့်အထက်)

ကြာမြင့်ချိန်

၇၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အုပ်စုသုံးစု စားပွဲဝိုင်းဘေးတွင် ဝိုင်းထိုင်သည့် ပုံစံ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- စက္ကူကားချပ် (Flipchart) နှင့် ကပ်ရန်တိပ်ခွေ
- မာကာဘောပင် အရောင်လေးရောင် (၃) စုံ(အနက်၊ အစိမ်း၊ အပြာနှင့် အနီ)
- အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု၊ တစ်ဦးလျှင်တစ်ခု မိတ္တူဝေရန်

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : မျိုးကောင်ပေါက်အရွယ်တွင်းပြောင်းလဲမှုများ

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. မိတ်ဆက် - ၅ မိနစ်
၂. ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခံစားချက်ပြောင်းလဲမှုများအား အဖွဲ့လိုက် ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်
၃. ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို သတ်မှတ်ခြင်း - ၅ မိနစ်
၄. ကျွန်ုပ်ကြိုက်သည့်အရာ၊ ကျွန်ုပ်မကြိုက်သည့်အရာ - ၅ မိနစ်
၅. ဆွေးနွေးခြင်း : ပျိုဖော်ဝင်ခါစ ဆယ်ကျော်သက်များတွင်ပြောင်းလဲမှုများ - မိနစ် ၄၀
၆. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ မိတ်ဆက် - ၅ မိနစ်

ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့အနေဖြင့် အရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာမည့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်/ခံစားချက်များကိုလေ့လာသင်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကိုမိတ်ဆက်ပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့်လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ် သို့မဟုတ် ခံစားမှုများတွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် ပြောင်းလဲမှုများ ကိုသတိပြုမိခြင်း ရှိမရှိမေးမြန်း ပါ၊ (ဥပမာအားဖြင့် ပိုမိုထွားကျိုင်းလာခြင်းနှင့် အရပ်ရှည်လာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အချို့နေရာများတွင် အမွှေးအမြှင်များပိုမိုပေါက်လာခြင်း၊ ချိုင်းကြားတွင် အနံ့ပိုမိုပြင်းလာခြင်း စသဖြင့်)။ အချို့သော ပြောင်းလဲမှုများမှာ ယောက်ျားလေးသီးသန့်နှင့် မိန်းကလေးသီးသန့်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် -

- ယောက်ျားလေးများ - အမွှေးအမြှင်များခန္ဓာကိုယ်တွင်ထွက်လာခြင်း၊ အသံသြလာခြင်း ၊ စိုစွတ်မှုများနှင့် အတူ နိုးလာခြင်း (အိပ်နေစဉ်သုတ်လွှတ်ခြင်း)၊ အခြားသူများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားမှုများဖြစ်လာခြင်း။
- မိန်းကလေးများ - ရင်သားများကြီးထွားလာခြင်း၊ ရာသီစပေါ်ခြင်း၊ ရင်ခုန်ညွတ်နူးဖွယ်ရာအိပ်မက်များ၊ အခြားသူကိုစိတ်ဝင်စားလာခြင်း။

ထို့အတူ၎င်းတို့အနေဖြင့် ခံစားချက်များပြောင်းလဲလာသည်ကိုလည်း သတိပြုကောင်းပြုမိလာကြမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုနက်နဲခြင်း၊ အထူးသဖြင့်လိင်မတူသူ ကြည့်ကောင်းသူတစ်ဦးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့စိတ်ဝင်စားသူကို တွေ့သည့်အခါ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်းရှက်ခြင်း။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးများ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များတွင်တွေ့ကြုံရမည့် ပြောင်းလဲမှုများကို သင်ကြားရမည် ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံအရ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးအရ အထိခိုက်မခံသောနေရာများတွင် ဤအကြောင်းအရာသည် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည် သို့မဟုတ် ကျားမရောရာအဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးရန်အတွက် အထိခိုက်မခံ သောအကြောင်းအရာဖြစ်ပေမည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် အဆင့် ၂ မှ ၄ အထိကို ကျားသတ်သတ်၊ မသတ်သတ် အုပ်စုခွဲ၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။ အဖွဲ့အားလုံးတွင် လိင်နှစ်မျိုးလုံး၏ ပြောင်းလဲမှုများကို သေချာစွာဆွေးနွေးမိစေရမည်။

အဆင့် ၂ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခံစားချက်ပြောင်းလဲမှုများအားအဖွဲ့လိုက်ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ပါဝင်သူများ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် အရေအတွက်တူညီသော အုပ်စုသုံးစုခွဲပါ။ အငယ်ဆုံးသူကို အဖွဲ့ (၁) တွင်၊ အကြီးဆုံးသူကို အဖွဲ့ (၃) တွင်ထည့်ပြီး ကျန်သူများကို အဖွဲ့ (၂) တွင်ထည့်ပါ။ အဖွဲ့အားလုံးသည် စက္ကူကားချပ် (Flipchart) နှင့် မာကာဘောပင် အရောင်လေးရောင်ရရှိမည် (အနက်၊ အနီ၊ အစိမ်းနှင့် အပြာ)။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကာလများတွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော သို့မဟုတ် တွေ့ကြုံနေရသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကိုဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ရရှိလာသည့်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာအချက်များကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် မာကာဘောပင် အနက်ဖြင့် ရေးချပါ။

အဆင့် ၃ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို သတ်မှတ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

အဖွဲ့အားလုံးစာရင်းများရပြီဆိုပါက ၎င်းတို့ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ သတ်သတ်ဆီခွဲခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို အပြာရောင်စက်ဝိုင်းအတွင်းထည့်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို အစိမ်းရောင်စက်ဝိုင်းအတွင်းထည့်ရမည်။ (ရောင်စုံမာကာဘောပင်များ မရှိခဲ့ပါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို လေးထောင့်ကွက်အတွင်းထည့်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို စက်ဝိုင်းအတွင်းထည့်ခိုင်းပါ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများမဟုတ်သော အခြားမသက်ဆိုင်သည်များကို ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထားပါ။

အဆင့် ၄ ကျွန်ုပ်ကြိုက်သည့်အရာ၊ ကျွန်ုပ်မကြိုက်သည့်အရာ - ၅ မိနစ်

ပြောင်းလဲမှုများကို မတူသောအမျိုးအစားများခွဲပြီးပါက အဖွဲ့များတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းစီကို ၎င်းတို့ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ပြောင်းလဲမှုများအားအနီရောင်အစက်များချခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့မကြိုက်သော သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံ မရှိသေးသော ပြောင်းလဲမှုများအတွက်မည်သည့်အမှတ်အသားမှပြုလုပ်ရန်မလိုပါ။ရလဒ်အနေဖြင့် အချို့သောပြောင်းလဲမှုများမှာ အနီရောင်အစက်အများကြီးရှိမည်ဖြစ်ပြီး အချို့တွင်အနည်းငယ်ရှိကာ အချို့ပြောင်းလဲမှုများတွင် အစက်လုံးဝ ရှိမည်မဟုတ်ပေ။

အဆင့် ၅ ဆွေးနွေးခြင်း : ပျိုဖော်ဝင်ခါစ ဆယ်ကျော်သက်များတွင်ပြောင်းလဲမှုများ - မိနစ် ၄၀

အဖွဲ့များကို ၎င်းတို့၏ Flipchart များအား အဖွဲ့ရှေ့တွင် ထောင်ထားရန်ပြောပါ။ ထို့နောက်၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်များနှင့် အဓိကပြောင်းလဲမှုများအပေါ် အတွေ့အကြုံများအား ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - ကြီးကောင်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုများကို အဓိကအချက်အလက်များ သိရှိနိုင်ရန်အတွက်ကြည့်ပါ။ အသက်ပိုကြီးသော ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများအနေဖြင့် အရေးကြီးသောအချက်အလက်များဖြစ်သည့် ဓမ္မတာလာခြင်း သို့မဟုတ် သုတ်လွှတ်ခြင်းဆိုင်ရာအချက်များ၊ စိတ်ကူးယဉ် ဖွယ်အချစ်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆွဲဆောင်မှုများအကြားကွာခြားချက် စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပါက ထိုသို့ပါဝင် မျှဝေပေးခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်း များဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲကို စတင်ပါ။

- အဖွဲ့များအကြားတွင် ကွဲပြားမှုများရှိပါသလား။ ရှိခဲ့ပါကမည်သို့သောကွဲပြားမှုများဖြစ်ပါသလဲ။ ထိုအချက်များသည် အသက်အရွယ်နှင့် သက်ဆိုင်ပါသလား။
- မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများအကြားတွင် မည်သည့် အဓိကကွာခြားချက်များရှိပါသလဲ။
- ထိုကွဲပြားခြားနားမှုများ၏ အကြောင်းအရင်းကို သင်သိပါသလား။
- မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုကို သင်ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး ဘာကြောင့်ကြိုက်တာပါလဲ။

- မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုကို သင်မကြိုက်ပါက ဘာကြောင့်မကြိုက်တာပါလဲ။
- သင့်အတွက်အဓိကအရေးအကြီးဆုံးပြောင်းလဲမှုများ မည်သည့်အရာပါလဲ။
- သင့်အနေဖြင့် သင့်အတွက်ပြောင်းလဲမှု (ခန္ဓာကိုယ်) ပြောင်းလဲမှုများကို မည်သို့ဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းရမည်ကို သိပါသလား။
- ထိုအပြောင်းအလဲများကို သင့်အနေဖြင့် ပြောပြတိုင်ပင်ရန် တစ်စုံတစ်ဦး ရှိပါသလား။
- ထိုအပြောင်းအလဲများကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုရန် ခက်ခဲသည်ဟု ထင်ပါသလား။

အဆင့် ၆ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ဆွေးနွေးခဲ့သည်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး အောက်ပါအချက်များကို အလေးအနက် ထောက်ပြခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

- ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးနှစ်မျိုးလုံးသည် ၎င်းတို့၏ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ကာလများအတွင်း ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုများကို တွေ့ကြုံခဲ့ကြဖူးသည်။
- ပြောင်းလဲမှုအများစုမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပြီး ဟော်မုန်းများကြောင့်ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။
- ကြီးကောင်ဝင်ချိန်အတွင်း ပထမဆုံး ဓမ္မတာလာခြင်းသည် မိန်းကလေးများအတွက်အရေးကြီးသောဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး သုတ်လွှတ်ခြင်းသည်ယောက်ျားလေးများအတွက် အရေးကြီးသောဖြစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- ပြောင်းလဲမှုများသည် ခံစားချက်များနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများတွင်လည်းဖြစ်ပေါ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တော်တော်များများသည် အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် စတင်မေတ္တာရှိခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဝင်စားခြင်းများ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး အချို့သောဆယ်ကျော်သက်များမှာမူ နောက်ကျမှ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်သည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့်ထိုသို့သောပြောင်းလဲမှုများသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်သည့်အကြောင်း အရာများဖြစ်သဖြင့် မိဘများ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် ဖွင့်ဟပြောဆိုသင့်သော အကြောင်းအရာများသာဖြစ်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အကယ်၍ သင်တန်းပို့ချသူများအနေဖြင့် စာဖတ်နိုင်ပါက အဆင့် (၅) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော အချက်များ ပါဝင်သည့် အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကြီးကောင်ဝင်ချိန် ပြောင်းလဲမှုများ ကို မိတ္တူဝေထားနိုင်သည်။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု: ကြီးကောင်ဝင်ချိန် ပြောင်းလဲမှုများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် မွေးဖွားချိန်မှ သေသည်အထိပြောင်းလဲမှုများရှိသော်လည်း အသက် (၁၀) မှ (၁၅) နှစ်ကြားတွင် မိန်းကလေးနှင့် ယောကျ်ားလေးများ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများစွာဖြစ်ပေါ်သည်။ ယင်းသည် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသလို နားလည်ရလည်းခက်စေသည်။ ထိုကာလကို ပျိုဖော်ဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြီးကောင်ဝင်ခြင်းဟုခေါ်ပြီး သင်အရွယ်ရောက်လာပြီဟုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲမှုသည် နှစ်နှစ်ခန့် အချိန်ယူသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မိန်းကလေးများသည် ယောကျ်ားလေးများထက် ပျိုဖော်ဝင်အနည်းငယ်စောသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲများစွာကို တွေ့ကြုံကြရသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆိုသည်မှာ ကလေးတယောက် မွေးဖွားလာနိုင်ရန်ပြောင်းလဲခြင်းမျိုးကိုဆိုလိုသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုများ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ခံစားချက်များနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အခြားသူများကို စိတ်ဝင်စားခြင်း စသည့်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ပြောင်းလဲမှုအများစုမှာ ဟော်မုန်းများကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဟော်မုန်းဆိုသည်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ဓာတုထုတ်ကုန်များဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို သွေးများမှတဆင့် ပျံ့နှံ့စီးဆင်းသည်။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့တွင် မတူညီသော ဟော်မုန်းများစွာရှိပြီး အရေးကြီးသောဟော်မုန်းများမှာ တက်စတိုစထရုန်းနှင့် အီစထရိုဂျင်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနှစ်မျိုးလုံးတွင် ထိုဟော်မုန်း နှစ်မျိုးလုံးရှိသော်လည်း အမျိုးသားများတွင် တက်စတိုစထရုန်းပိုများပြီး အမျိုးသမီးများတွင် အီစထရိုဂျင်ပိုများသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ဟော်မုန်းများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သောအပြောင်းအလဲများကို လုပ်ဆောင်ပြီး အထူးသဖြင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများအတွက် ဖြစ်သည်။ အလွယ်တကူဆိုရလျှင် မျိုးပွားဟော်မုန်းများ စတင်အလုပ်လုပ်ပြီဆိုပါက ကြီးကောင်ဝင်အရွယ်ရောက်ပြီဖြစ်သည်။

မိန်းကလေးများအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဓိက ပြောင်းလဲမှုများ	ယောကျ်ားလေးများအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဓိက ပြောင်းလဲမှုများ
• သားအိမ်ပြွန်များ ပိုကြီးလာခြင်း	• ဝှေးစေ့များပိုမိုကြီးလာခြင်း
• ခန္ဓာကိုယ်တွင်ချွေးပိုထွက်လာခြင်း	• ခန္ဓာကိုယ်တွင်ချွေးပိုထွက်လာခြင်း
• အရေပြားနှင့်ဆံပင်တွင်အဆီပိုပြန်လာခြင်း	• အရေပြားနှင့်ဆံပင်တွင်အဆီပိုပြန်လာခြင်း
• ခန္ဓာကိုယ်ထွားကြိုင်းမှု မြန်ဆန်လာခြင်း	• ခန္ဓာကိုယ်ထွားကြိုင်းမှု မြန်ဆန်လာခြင်း
• လက်များခြေထောက်များပိုရှည်လာခြင်း	• လက်များခြေထောက်များပိုရှည်လာခြင်း
• လက်များခြေထောက်များ ပိုကြီးလာခြင်း	• လက်များခြေထောက်များ ပိုကြီးလာခြင်း
• မျက်နှာသွင်ပြင်လူကြီးပုံပေါက်လာခြင်း	• မျက်နှာသွင်ပြင်လူကြီးပုံပေါက်လာခြင်း
• မိန်းမအင်္ဂါတဝိုက်တွင်အမွေးများ ပေါက်လာခြင်း	• ယောကျ်ားအင်္ဂါတဝိုက်တွင်အမွေးများပေါက် လာခြင်း

• တင်ပါးများပိုကြီးလာပြီးဝိုင်းလာခြင်း • ရင်သားများကြီးထွားလာခြင်း • ချိုင်းမွှေးများထွက်လာခြင်း • ရာသီစတင်လာခြင်း • သားဥစတင်ကြွေခြင်း • သားအိမ်တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အသင့်ဖြစ်လာခြင်း • မိန်းကလေးများစတင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်လာခြင်း	• လက်များခြေထောက်များပိုရှည်လာခြင်း • လက်များခြေထောက်များ ပိုကြီးလာခြင်း • မျက်နှာသွင်ပြင်လူကြီးပုံပေါက်လာခြင်း • ယောကျ်ားအင်္ဂါတဝိုက်တွင်အမွှေးများပေါက်လာခြင်း • ပုခုံးနှင့် ရင်အုပ် ပိုမိုကျယ်လာခြင်း • ကြွက်သားများပိုမိုသန်မာလာခြင်း • ချိုင်းမွှေးများထွက်လာခြင်း • နှုတ်ခမ်းမွှေး၊ မုတ်ဆိတ်မွှေးများစတင်ထွက်လာခြင်း • သုတ်ကောင်များစတင်ထုတ်လုပ်ခြင်း • သုတ်လွှတ်ခြင်းနှင့် အိပ်ပျော်နေစဉ် သုတ်လွှတ်ခြင်းများစတင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း • အသံအိုးနှင့် လည်ဇလုတ်များကြီးလာခြင်း • အသံပြောင်းလာခြင်း

ဓမ္မတာပေါ်ခြင်း

မိန်းကလေးများ အံ့သြတုန်လှုပ်ရသည့် ဖြစ်ရပ်မှာ ဓမ္မတာပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးအများစုသည် ၎င်းတို့၏ ပထမဆုံး ဓမ္မတာလာခြင်း သို့မဟုတ် လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း ကို အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၆) နှစ် အတွင်း တွေ့ကြုံ ရသည်။ ယင်းသည်လတိုင်းဖြစ်ပေါ်ပြီး မျိုးဥသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လှည့်လည်သွားလာမှုခရီးဆုံးသို့ရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်၏ဦးနှောက်သည် သင်၏သားဥပြွန်တွင်းရှိ မျိုးဥများကိုရင့်လာစေမည့် အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းများ ထုတ်ပေးရန်အတွက် သားအိမ်ကို အချက်ပြသည်။ သားဥများအဆင်သင့်ဖြစ်ပါက တလလျှင်မျိုးဥတစ်ဥ (တခါတရံတွင်) နှစ်ဥသည် သားအိမ်မှကြွေဆင်းသည်။ ယင်းကို မျိုးဥကြွေခြင်းဟုခေါ်သည်။ မျိုးဥသည် မျိုးဥပြွန်မှတဆင့် သားအိမ်သို့ရောက်ရှိသည်။

မျိုးဥသည် သုတ်ကောင်တကောင်နှင့်တွေ့ပါက ပေါင်းစည်းနိုင်သည်။ ယင်းကို ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ ၎င်းသည် ယောကျ်ားလေး သို့မဟုတ် အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် ့လိင်ဆက်ဆံမှသာဖြစ်ပေါ်သည်။ သားအိမ်သည် ပဋိသန္ဓေဆဲလ်များအတွက် နွေးထွေးကောင်းမွန်သောနေရာတစ်ခုဖန်တီးပေးပြီး ကလေးငယ်ကို ဖြစ်လာစေသည်။ ထို နွေးထွေးကောင်းမွန်သည့်နေရာကို သွေးကြောများ၊ တစ်ရှူးများဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ သို့သော်လည်း အချိန်တော်တော်များများတွင် မျိုးဥအနေဖြင့် သုတ်ကောင်နှင့် အမြဲဆုံတွေ့သည်မဟုတ်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သားအိမ်ကို နွေးထွေးသည့်နေရာအဖြစ် အထူးအထွေဖန်တီးထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ မျိုးဥသည်ကြွေကျပြီး သွေးများ၊ တစ်ရှူးများနှင့် အတူ မိန်းမအင်္ဂါမှတဆင့်ဆင်းသွားသည်။ ယင်းကို ရာသီလာခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ သို့သော် မျိုးဥသည် သုတ်ကောင် နှင့်ဆုံတွေ့မိပါက ကလေးရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး ရာသီသွေးလည်းမဆင်းတော့ပါ။

ရာသီလာခြင်းသည် နှစ်ရက်သုံးရက်ခန့် (၃ ရက်မှ ၈ ရက်) အထိကြာမြင့်ပြီး အချို့သော မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ရာသီလာနေစဉ်အတွင်း တခါတရံ ပထမနှစ်ရက်အတွင်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက် အောင့်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်းများကို ခံစားကြရသည်။ အကယ်၍ ကိုက်ခဲနာကျင်မှု အလွန်ပြင်းထန်ပါက ရာသီလာစဉ် ကာလတွင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများသောက်နိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရာသီလာခြင်းသည် စိတ် အနှောက်အယှက်ဖြစ်ဖွယ်ရာဖြစ်သော်လည်း သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အလွန်အကျူး မထိခိုက်စေပါ။ ကျောင်းသွားခြင်း၊ စားခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းများကို ပုံမှန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ရေချိုးနိုင်သလို အားကစားလုပ်ခြင်းကိုလဲလုပ်မြဲအတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး အခြား သင်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေသည့်အရာအားလုံးသည်လည်း ထို့အတူပင်ဖြစ်သည်။ အချို့သော မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသမီးအနည်းစုတို့သည် ရာသီလာလျှင်အလွန်နာကျင်စွာခံစားရတတ်သည်။ အကယ်၍ထိုသို့ဖြစ်လာပါက သင်၏ဝမ်းဗိုက်ကို နွေးထွေးစွာထားပြီးအနားယူရမည်။ အကယ်၍ ပြဿနာသည် စွဲမြဲနေပါက ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်ပြသသင့်သည်။

ရာသီလာခြင်းသည် တခါတရံ မလိုလားဖွယ်ကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ်ရှိနေတတ်ပြီး အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုထုံးစံ သို့မဟုတ် အုပ်စုများ၌ ရာသီလာသည့်အချိန်တွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား ညစ်ညမ်းသည်ဟု ယူဆ ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရာသီလာနေစဉ်အချိန်အတွင်း မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ဘုရားကျောင်းရှိ အချို့သောနေရာများသို့ မဝင်ရောက်သင့် သို့မဟုတ် ဘုရားကျောင်းရှိ အမြင့်မြတ်ဆုံးနေရာများသို့ မဝင်ရောက်သင့်ဟု ယူဆသည်။ နီပေါနိုင်ငံရှိ ကျေးလက်ဒေသအချို့တွင်ရာသီလာနေစဉ်အချိန်အတွင်း မိန်းကလေး များနှင့် အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ပြင်ပတွင်နေထိုင်သင့်သည်။ ထိုသို့သော ဓလေ့ထုံးစံများသည် လူတို့အနေဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်မလွယ်ကူသည့် ရှေးကျသော အချိန်များတွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းမျိုးဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမည်။ လက်ရှိကာလတွင် ၎င်းတို့သည် အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များမဟုတ်တော့သော်လည်း ထိုသို့သော အလေ့အထများမှာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများကြောင့် တခါတရံပြောင်းလဲရန်အတွက် အချိန်ယူလေ့ရှိသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ရာသီလာခြင်းသည် သဘာဝတရားဖြစ်ခြင်းကြောင်း မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ရှက်ရွံ့ဖွယ်၊ မကောင်းသောအရာတစ်ခုအဖြစ် ခံစားမနေကြရန်ဖြစ်သည်။ ရာသီလာသော မိန်းကလေး၊ အမျိုးသမီး များသည် ညစ်ညမ်းသောသူများမဟုတ်ဘဲ ယင်းသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကလေးမွေးဖွားနိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်မှု ပြုပေးသော ပုံမှန်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ မျိုးပွားနိုင်သည့် အသက်အရွယ်ရှိသည့် မိန်းကလေး၊ အမျိုးသမီးများအားလုံး ကိုယ်ဝန်မရှိပါက လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ပါသည်။

သန့်ရှင်းရေးသည် အလွန်အရေးကြီးပြီး ကျန်းမာမည်ဖြစ်သည်။ ရာသီလာနေစဉ်အတွင်း မိန်းကလေးများသည် အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်း (ဂွမ်းထုပ်) သို့မဟုတ် အင်္ဂါတွင်းထည့်ရသည့် ဂွမ်းတောင့်/ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း (Tampon) များကို ရရှိနိုင်ပါက အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် နူးညံ့သောဝါဂွမ်းမျှင်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီး မိန်းမအင်္ဂါမှဆင်းသောသွေးများကို စုပ်ယူထိန်းသိမ်းပေးကာ သင်၏အဝတ်အစားများကို မညစ်ပတ်ဘဲ သန့်ရှင်းစေသည်။သန့်ရှင်းနေသမျှကာလပတ်လုံး သင်မည်သည့်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုဆိုသည်မှာ ကိစ္စမရှိလှပါ။ အလွယ်တကူရရှိနိုင်ပြီးသင့်အနေဖြင့်အသုံးပြုရာတွင် သက်တောင့်သက်သာရှိမည့် ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းကို နူးညံ့သော အဝတ်များဖြင့် ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သုံးစွဲမည်ဆိုပါက မိုးရာသီကာလအတွင်း လဲလှယ်အသုံးပြုရန် လုံလောက်သော အရေအတွက်ရှိနေပါစေ။ သန့်ရှင်းပြီး ခြောက်သွေ့သောအဝတ်များကိုအသုံးပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိုးရာသီများတွင်အဝတ်များကို နေရောင်အောက်၌လှမ်း၍ အခြောက်ခံရန် လုံလောက်ကောင်းမှ လုံလောက်ပေမည်။ အကယ်၍

နေမရှိပါက အသုံးပြုမည့် အဝတ်ကို သန့်ရှင်းအောင် လျှော်ဖွတ်ပြီးနောက် ခြောက်သွေ့သည်အထိ မီးပူတိုက်ခြင်းဖြင့် မိန်းမကိုယ်အတွင်းသို့ မှိုနှင့် ဘက်တီးရီးယားများ ကူးစက်ပေါက်ဖွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ သင်၏ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးအဝတ်ကို လျှော်ဖွတ်ပြီး အခြားသော အဝတ်များ အောက်တွင် ဖုံးကွယ်လှန်းခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ပါနှင့်၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအဝတ်များခြောက်သွေ့ရန် လိုအပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်အရာကို သင်အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ သင့်အနေဖြင့် ပုံမှန်လဲလှယ်အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပြီးသန့်ရှင်းနေစေရမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အနည်းဆုံးတစ်ရက်လျှင် သုံးခါခန့်လဲလှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် (၂) နာရီ (၃) နာရီကြားတစ်ခါ လဲလှယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ သွေးပမာဏမည်မျှဆင်းသည်ဟူသော အနေအထားပေါ်တွင် မူတည်သည်။ မကြာခဏလဲလှယ်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် "သွေးဆင်းများသည့်ရက်များ" တွင်ဖြစ်သည်။ ရာသီလာနေစဉ်အတွင်း မိန်းမကိုယ်ကို ဆေးကြောရန်အတွက် ဆပ်ပြာမသုံးဘဲ သန့်ရှင်းနွေးထွေးသောရေကိုသာ အသုံးပြုရမည်။ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်အတွက် အခြားမည်သည့် သန့်ရှင်းရေးအထူးထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကိုမှ ဝယ်ယူရန် မလိုအပ်ပါ။သန့်ရှင်းသောရေသက်သက်သည် သင်၏မိန်းမကိုယ်ကို သန့်ရှင်းမှုရှိစေရန်အတွက် လုံလောက်ပါသည်။

သုတ်လွှတ်ခြင်း

ယောက်ျားလေးများစွာအတွက် ပထမဆုံးသော သုတ်လွှတ်ခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံးပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပြီး အရွယ်ရောက်လာကြောင်းကို အချက်ပြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဝှေးစေ့များ (သို့မဟုတ် ဘောများ) သည် သုတ်ကောင်များ ကိုစတင်ထုတ်လုပ်ပြီး တစ်ရက်လျှင် သန်း (၁၀၀) မှ (၃၀၀) အထိ ထုတ်လုပ်နိုင်သည်။ ဝှေးစေ့များသည် သုတ်ကောင် များကို မှန်ကန်သောအပူချိန်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းပေးထားသည်။ အေးလာသည့်အချိန်များတွင် ဝှေးစေ့များသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နီးကပ်စေရန် ကျုံ့သွားမည်ဖြစ်ပြီး နွေးထွေးနေချိန်တွင် အေးစေရန်အတွက် တွဲလောင်းကျနေမည် ဖြစ်သည်။ သုတ်ကောင်များသည် ဝှေးစေ့မှတဆင့် အရည်အဖြစ်ရောနှောပြောင်းလဲသွား မည့် သုတ်ပိုပြွန်ဆီသို့ သွားရောက်သည်။ ထိုအရောအနှောကို သုတ်ရည်ဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းသည် စေးကပ်ပြီး အရောင်ခပ်ညစ်ညစ် ဖြစ်သည်။ သုတ်ရည်များသည် ယောက်ျားလေး တစ်ယောက် သုတ်လွှတ်ချိန်တွင် လိင်တံမှတဆင့် ထွက်သည်။ ထိုအချိန်တွင် လိင်တံ သည်တင်းမာနေပြီး ရှေ့တည့်တည့်သို့ ထောင်လျက်အနေအထားဖြစ်သည်။ သုတ်လွှတ်ခြင်း သည် ကောင်းမွန်သည့်ခံစားချက်ကိုပေးပြီး ၎င်းကို ကာမစိတ်အထွဋ်အထိပ်ရောက်ခြင်း (orgasm)ဟု ခေါ်သည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် လိင်တံသည် သင်၏ခြေထောက်များအကြားတွင် တွဲလောင်းကျနေသော်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ် လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက လိင်တံတွင်းရှိ သွေးကြောများပွင့်လာပြီး သွေးအပိုများသည် ထိုသွေးကြောများ အတွင်းသို့ဝင်လာသည်။ သွေးပို့သည့် သွေးကြောများသည် ဖိအားဖြင့်ပိတ်သွားပြီး သွေးများသည် မည်သည့်နေရာကိုမှ မသွားနိုင်တော့ဘဲ လိင်တံထောင်မတ်လာသည်။ သင့်အနေဖြင့် ထိုသို့စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် လိင်တံကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကားများကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကိုစိတ်လှုပ်ရှားစေသည့်အရာများကို ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ခုန်ဖွယ်ကောင်းမွန်သည့် အိပ်မက်များမက်ခြင်းတို့ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ သင်၏လိင်တံသည် လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်နှင့် မဆက်ဆံမီ အချိန်များတွင် ထောင်မတ်နေသလို သင်မလိုလားစိတ်မပါသည့် အချိန်တွင်လည်း ထောင်မတ်လေ့ရှိပါသည်။ တခါတရံ သင်အိပ်ယာထချိန်များတွင် လိင်တံထောင်မတ်ခြင်းလည်းရှိပါသည်။ ယင်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ သင်၏ဆီးအိမ်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ညအချိန်တွင်ဆီးအိမ်ပြည့်တင်းလာပြီး သင်၏လိင်တံကို ဖိထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပြောင်းလဲလာသည့်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကြီးကောင်ဝင်လာချိန်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မတူညီသော နည်းလမ်းများဖြင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန်လိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အမွေးများစတင်ထွက်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ယောကျ်ားလေးများ စတင်ရိတ်သင်ကြသည်။ မိန်းကလေးများသည်လည်း ထွက်လာသည့် ချိုင်းမွေးများကို နှုတ်ပစ်ခြင်း၊ ရိတ်ပစ်ခြင်းများပြုလုပ်လာကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ချွေးပိုထွက်လာကြခြင်းကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် ဆေးကြောသန့်စင်ရန်ပိုမို လိုအပ်လာပြီး ချိုင်းအတွက်လည်း ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးများသုံးရန် လိုကောင်းလိုပေမည်။ အချို့သော ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဆံပင်အဆီပြန်ခြင်း၊ အသားအရည်အဆီပြန်ခြင်းများနှင့် ဝက်ခြံထွက်လာခြင်းများရှိမည်။ သင့်အနေဖြင့် ထိုကိစ္စများကို ပြဿနာဟု ယူဆပါက အရေပြား အတွက်လိမ်းရန် ကရင်မ်များ၊ အဆီပြန်သည့် ဆံပင်အတွက် အထူးသီးသန့် ထုတ်လုပ် သည့် ခေါင်းလျှော်ရည်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့အတူ လိင်အင်္ဂါများကိုလည်း သန့် ရှင်းစွာထားသင့်ပါသည်။ ၎င်းအတွက် မပူဘဲနွေး သောရေကိုဆပ်ပြာဖြင့်အသုံးပြု၍ ဆေးကြော သန့်ရှင်းနိုင်ပါသည်။

မိန်းကလေးများသည်လည်း ရင်သားများပိုမိုကြီးထွားလာသောကြောင့် ဘရာစီယာများကို စတင်ဝတ်ဆင်ကြသည်။ ယင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်လှသည်မဟုတ်သော်လည်း မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ဘရာစီယာကိုဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အတွက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည့်မှုပိုရစေပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိစေသည်ဟု ယူဆကြပြီး အထူးသဖြင့် အရွယ်အစားကြီးသော ရင်သားရှိသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ အချို့သော မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ဘရာစီယာများဝတ်ဆင်ရခြင်းကို အားကစားလုပ်ခြင်းကဲ့သို့ အချို့သော အချိန်များတွင် ဝတ်ဆင်ရန်ကိုမှ မကြိုက်သောကြောင့် မဝတ်ကြပေ။

ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ဆန္ဒ ပြောင်းလဲမှုများ

သင်၏ခံစားချက်များ အတက်အကျဖြစ်ပေါ်နေသည်မှာလည်း အရွယ်ရောက်လာခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ပြောင်းလဲမှုများကို သင့်အနေဖြင့် ကြိုက်ကောင်းမှကြိုက်ပေမည်။ အချို့သောဆယ်ကျော်သက်များ သည်ကြီးကောင်ဝင်ချိန်တွင် ပြောင်းလဲမှုများကိုစိတ်လှုပ်ရှားကြပြီးကြိုက်နစ်သက်ကြသော်လည်း အချို့သူများမှာ မုန်းတီးခြင်း သို့မဟုတ် မည်သို့လုပ်ရမည်၊ ခံစားရမည်ကိုမသိခြင်းလည်းရှိပါသည်။ တခါတရံတွင် ထိုအခြေအနေသည် စိတ်ရှုပ်ဖွယ်ရာ၊ ကသိကအောက်ဖြစ်ဖွယ်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု၏ အရွယ်အစားနှင့်ပတ်သက်၍ မလုံမခြုံခံစားရခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးသည်မှာ ထိုဖြစ်စဉ်များမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ မတူညီသောလူများအကြားတွင် ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား၊ ပုံစံများသည်လည်း အသေး၊ အလတ်၊ အကြီးစသဖြင့် အမျိုးမျိုးကွဲပြားမည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် သူနှည်းသူ့ဟန်၊ သူ့နှုန်းဖြင့် အသီးသီးကြီးထွားမည်ဖြစ်ပြီး သင်၏ လိင်တံ သို့မဟုတ် ရင်သားများ ၏ အရွယ်အစားများသည့် ထိုခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကြီးထွားပုံနှင့် ဆက်စပ်၍ မည်သို့မှ ပြုလုပ်ရန် မရှိပေ။

စောစီးစွာ လူပျို/အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ကျခြင်းတို့သည်လည်း များစွာကွဲပြားခြားနားမှုမရှိချေ။ သင်၏ သူငယ်ချင်းများအကြားတွင် ပထမဆုံး သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးမှ ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် သူငယ်ချင်းများ စနောက်ပါက ကသိကအောက်ဖြစ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်သော်လည်း သိရှိထားရန်မှာ ယင်းသည်မည်သူကိုမဆို စောခြင်း နောက်ကျခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။
ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ဖြစ်နိုင်သည့် အခြားသောအရာမှာ အချို့သောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

သဘာဝများ ပြောင်းလဲလာ ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည်အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် ပတ်သက်၍ “အထူးတလည်” ခံစားချက်များ စတင်ဖြစ်ပေါ် စတင်ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို သတိပြုမိမည်ဖြစ်ပြီး တခါတရံ သင့်အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နေပြီး သင်သိပြီးသာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ထက်မကသော ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအထူးတလည် ခံစားချက်များတွင် အခြားသူကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားမှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် မေတ္တာသက်ဝင်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။ အခြားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို “ကြွေသည်” ဟုလည်း သိကြသည်။ သင့်အနေဖြင့် သိရှိရင်းနှီးပြီးသားသူဖြစ်နိုင်သလို နာမည်ကြီး ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းမရင်းနှီးကြ သူများလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် သက်တူရွယ်တူ ဖြစ်နိုင်သလို ပို၍ငယ်သူ သို့မဟုတ် အသက်ပိုကြီးသူများလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ တခါတရံတွင် ထိုသို့သော ခံစားချက်များသည် ကြီးကောင်မဝင်ခင်စော၍ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အများစုမှာ ထိုခံစားချက်များကို ကြီးကောင်ဝင်ချိန်တွင် တွေ့ကြုံရသော်လည်း တချို့မှာ နောက်ကျမှဖြစ်ပေါ်သည်လည်း ရှိသည်။ တခါတရံ ထိုခံစားချက်များမှာ အလွန်ပြင်းထန်သည်။ သင့်အတွက် အထူးတလည်ခံစားချက်ပေးသူ တယောက်အကြောင်းကို သင်စဉ်းစားယုံ သို့မဟုတ် လူချင်းတွေ့လျှင် ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ ရင်ခုန် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းများ ဖြစ်လာတတ်သည်။ သင့်ကို ထိုသူမှ အထူးတလည်စိတ်ဝင်စားကြောင်းမပြ လျှင် သို့မဟုတ် စိတ်မဝင်စားဟုထင်လျှင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုဖြစ်သည်။

အချို့သောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများသည် စိတ်ကူးယဉ်ဖွယ် သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားမှုများ ဖြစ်လာသော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အားလုံးသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ မဟုတ်ကြပါ။ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများစွာသည့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးများမှာ ရှိနေကြဦး မည်ဖြစ်ပြီး မွေးချင်းမောင်နှမများ သို့မဟုတ် ဘော်ဒါသူငယ်ချင်းများ အစရှိသည့် အထူး တလည်ခံစားမှုမထွက်ပေါ်သည့် သူများဖြစ်သည်။

ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးနှစ်မျိုးစလုံးသည် စိတ်ကူးယဉ်ရင်ခုန်ခြင်း သို့မဟုတ် မေတ္တာ သက်ဝင်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားခြင်းနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ တို့အကြားခြားနားမှုကို သိရှိရန်လိုသည်။ စိတ်ကူးယဉ်ရင်ခုန်ခြင်းသည် သင့်အနေဖြင့်အလွန်ကောင်းသည်ဟုယူဆသူ၊ သင့်အနေဖြင့်အတူတကွ အချိန်ဖြုန်းရန်အတူရှိလိုသူ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ နီးကပ်စွာရှိပြီး နမ်းရှုံ့ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းများပင် ပြုလိုသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ နှလုံးသား နှင့် စိတ်ဓာတ်များကို စွဲငြိခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးယဉ်မေတ္တာသည် သင့်အနေဖြင့် ဘဝတလျှောက်လုံး မိသားစုအဖြစ် အတူတကွရှိလိုသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းချစ်ခင်သည့် ဆက်ဆံရေးများ ဘဝတွင်ရှိလာပါက မေတ္တာစစ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ လိင်ပိုင်းဆို င်ရာစိတ်ဝင်စားမှုသည် အခြားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုသူ၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု သို့မဟုတ် သမီးရည်းစားဆက်ဆံမှုမျိုးထူထောင်ရန် စိတ်မဝင်စားပေ။ အချို့သောမိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေးများသည် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ သို့မဟုတ် လိင် ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဝင်စားမှုအားလုံး တပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ပေါ်သည်လည်းရှိသည်။ ယောကျ်ားလေးနှင့် အမျိုးသား များသာမက အချို့သောသူများတွင် ကွဲပြားသည့် ခံစားမှုများဖြစ်ပေါ်သည်လည်းရှိ သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ထိတွေ့ဆက်ဆံလိုပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလိုသော်လည်း ရှည်လျားသည့် ချစ်ကျွမ်းဝင်မှု သို့မဟုတ် တစ်ဘက်လူ၏ ပျော်ရွှင်မှု သုခကို စိတ်မဝင်စားခြင်းများဖြစ်သည်။

သင်၏အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းတွင် ချစ်သူရည်းစားရှိလာပါက သင့်သူငယ်ချင်းသည် သင့်ကိုအချိန် ပေးရန်နည်းသွားလိမ့်မည်ဟု ယူဆကာ ဆုံးရှုံးသွားသလိုခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် မနာလိုခြင်းများလည်း ခံစားရတတ်သည်။ ထို့အတူ ထိုသို့ခံစားရခြင်းသည်လည်း အရွယ်ရောက်လာခြင်း၏ ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်လာ ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ကြုံကြိုက်နစ်သက်သည့် အရာများရှိသကဲ့သို့ သင်ကလေးဘဝက ကဲ့သို့ပင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖြစ်စေချင်သည်များလည်း ရှိပေမည်။ ထပ်မံ၍ဆိုရလျှင် ယင်းသည်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပြီး သင့်အနေဖြင့် စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ နာကျင်ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် သင်နားမလည်နိုင်သည့် ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်ပါက သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးတစ်ယောက် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် ဆရာ၊ ဆရာမများ သို့မဟုတ် သက်တူရွယ်တူတစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ပြောတိုင်ပင်လိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်သည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၃ ငါ ပုံမှန်ဘဲလား ဒါမှမဟုတ် ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေဖြစ်နေတာလား?

ရည်ရွယ်ချက်

- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်ဖြစ်တတ်သည့်ပြောင်းလဲမှုများမှာပုံမှန်ပင်ဖြစ်ကြောင်းသိရှိနားလည်စေရန်
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများကို လိပ်မှုဖြေရှင်းနိုင်စေရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ပျိုဖော်ဝင်စ လူငယ်များနှင့် ကလေးများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၉၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အုပ်စုများအကြားတွင် နေရာလွတ်များရှိပြီး အဖွဲ့လိုက်ထိုင်ခြင်းပုံစံ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် A 4 စက္ကူလွတ် (၂၇) ရွက်နှင့် မာကာဘောပင်များ
- သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၃ က တွင်ပါဝင်သည့် မေးခွန်းများ မိတ္တူတစ်စုံ
- ကရား၊ ဦးထုပ်၊ သံဘူး သို့မဟုတ် ထည့်စရာပစ္စည်းငယ်တစ်ခု
- အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကြီးကောင်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုများ (မသုံးမနေရမဟုတ်)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၆.၁.၃ က : ကြီးကောင်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မကြာခဏမေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကြီးကောင်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုများ (လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၂)

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. မိတ်ဆက်နှင့် ကစားပွဲပြင်ဆင်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်
၂. အမေး၊ အဖြေကစားပွဲ ကစားခြင်း - ၇၀ မိနစ်

၃. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အဓိကအသိပေးလိုသည့်အကြောင်းအရာ - ၁၀ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၃ က ကို မိတ္တူဆွဲပါ။ မေးခွန်းများကို အဖြေများမပါဘဲဖြတ်ထုတ်၍ လိပ်ပြီး ကရား၊ ဦးထုပ် သို့မဟုတ် အခြားထည့်စရာပစ္စည်းထဲတွင်ထည့်ပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးများရောနေသည့် အုပ်စုများတွင် ပြုလုပ်ရန်ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဦးတည်အုပ်စုသည် အလွန်အမင်းရှေးရိုးဆန်ပြီး အကြောင်းအရာသည်လည်း ရောနှောနေသည့်အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးရန် အထိခိုက်မခံ ဟုယူဆပါက သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် မိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေးသတ်သတ်စီ အုပ်စုခွဲ၍ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သိရှိထားရမည်မှာ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် ကျားမရောနှောအုပ်စုဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုလေ့လာသင်ယူလာနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များထံမှ အမြင်ရှုထောင့်များနှင့် ခံစားချက်များကို လည်းလေ့လာသင်ယူရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများ၏ အမြင်ရှုထောင့်နှင့် ခံစားချက်များကို လေးစားရန် အတွက် ယောကျ်ားလေးများအနေဖြင့် အထူးအရေးကြီးပြီး အကယ်၍ ဤအပိုင်းကို ယောကျ်ားလေးချည်းသတ်သတ် ပြုလုပ်ရသည်ဆိုပါက အမျိုးသမီး/အမျိုးသားများပါဝင်သော သင်တန်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ဖြင့် လုပ်ဆောင်သင့်ပြီး မိန်းကလေးများ အမျိုးသမီးများ၏ အမြင်ရှုထောင့်နှင့် ခံစားချက်များကို ဆွေးနွေးသင့်သည်။

အဆင့် ၁ မိတ်ဆက်နှင့် ကစားပွဲပြင်ဆင်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် မိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေးများ ကြီးကောင်ဝင်ချိန် သို့မဟုတ် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ပြောင်းလဲမှုများနှင့်ပတ်သက် ကြောင်းရှင်းပြရမည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာများနှင့်ပတ်သက် ၍ ဘုံတူညီသော မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အမေးနှင့် အဖြေ ကစားပွဲပြုလုပ်၍ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ကျားမ နှစ်မျိုးလုံး (၅) ဦးစီပါဝင်သော အဖွဲ့များခွဲပါ။ တဖွဲ့စီကို A 4 ဗလာစာရွက် (၂၇) ရွက်နှင့် မာကာဘောပင်တချောင်းစီပေးပြီး မေးခွန်းများထည့်ရန်ခွက်ကို အဖွဲ့များ၏ အလယ်တွင်ထားပါ။

ကစားပွဲစည်းမျဉ်းများကို အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးမှ ခွက်ထဲရှိမေးခွန်းတစ်ခုကိုနှိုက်ယူပြီး အားလုံး ကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြရမည်။
- မေးခွန်းတစ်ခုပြီးတိုင်း အဖွဲ့များသည် ဆွေးနွေးရန်အချိန်တစ်မိနစ်ခန့်ရ မည်ဖြစ်ပြီး အဖြေကို စက္ကူပေါ်တွင် စာလုံးကြီးကြီးနှင့် ရေးချထားရမည်။
- အဖွဲ့အားလုံးသည် ၎င်းတို့၏အဖြေများကို တချိန်တည်းပြရမည်ဖြစ် သည်။

အဆင့် ၂ အမေး၊ အဖြေကစားပွဲ ကစားခြင်း - ၇၀ မိနစ်

ကစားပွဲကို မေးခွန်းများနှိုက်ပြီး ဖတ်ပြမည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ခေါ်ယူ၍ စတင်ပြီး ပထမဆုံးမေးခွန်းကို ဖတ်ခိုင်းကာ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးရန်၊ အဖြေများကိုရေးချပြီးပြသရန်တောင်းဆိုရမည်။အဖြေများကိုမြန်ဆန်စွာဖတ်ရှုပြီး

စေတနာ့ဝန်ထမ်းတချို့ကို ၎င်းတို့၏အဖြေများအား ဝေမျှပြောဆိုစေရမည်။ (မှားယွင်းသည့်အဖြေအအနည်းငယ်နှင့် မှန်သည့် အဖြေတစ်ခု (များ) ကိုရွေးချယ် ပါ။ ယင်းတိုကို အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးပြီး အဖြေမှန်ကို သဘောတူမတူ နောက်မေးခွန်းမမေးခင် ၎င်းတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ မေးခွန်း (၂၇) ခုစလုံးကို ဖြေသွားပါ။

အဆင့် ၃ ‣ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အဓိကအသိပေးလိုသည့် စကား

ကစားပွဲကို ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများ စိုးရိမ်ပူပန်သည့်အကြောင်းအရာများ ဖြစ်သည့် မေးခွန်းများကို ရှင်းလင်း ပြောပြခြင်းဖြင့် အကျဉ်းချုပ်ပါ။ တခါတရံ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ရယ်မောကြသည်များရှိသော်လည်း ယင်းမှာ ပြောဆိုကြရန်အတွက် ပုံမှန်ကိစ္စရပ်များသာဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အသေးစိတ်မသိခြင်း၊ ရှက်ရွံ့ကြခြင်း နှင့် မလုံမခြုံဖြစ်ကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အကြောင်းအပါအဝင် သိနိုင်သမျှသိသွားကြရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရာသီလာခြင်း အကြောင်းကို ယောက်ျားလေးများ သိသွားခြင်းနှင့် မိန်းကလေးများ အနေဖြင့် လည်း အိပ်မက်ပြီး သုတ်လွှတ်ခြင်းကို နားလည်သွားလျှင် ကောင်းသောအချက် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အမှန်တရားအချက်အလက်များကို သင်မသိလျှင် သင့်အနေဖြင့် မဖြစ်နိုင်သည့် စိတ်ကူးယဉ်ဇာတ်လမ်းများကို ယုံကြည်ခြင်း၊ မလုံမခြုံခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော၊ ခက်ခဲသော အနေအထားများသို့ ကျရောက်သွားစေနိုင်သည်။

အောက်ပါအချက်များဖြင့်နိဂုံးချုပ်ပါ။

- ကြီးကောင်ဝင်ချိန်တွင်မိန်းကလေးနှင့်ယောက်ျားလေးနှစ်မျိုးလုံး အပြောင်းအလဲများစွာဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်။
- ထိုပြောင်းလဲမှုများသည် ဟော်မုန်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းသည့် အရွယ်ရောက်လာမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။
- သင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြောင်းလဲမှုများမှာ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာဖြစ်သလို စိတ်ရှုပ်ဖွယ်ရာ၊ ကသိကအောက် သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာများလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ယင်းသည် လူတိုင်းဖြစ်ပျက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအကြောင်းအရာများကို သင်၏မိဘများ၊ ဆွေမျိုးများသို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများ စသဖြင့် သင်ယုံကြည်သည့် သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ပြောပြတိုင်ပင်

သင့်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ခက်ခဲစွာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်/ဖြစ်ပျက်နေသည် ဟု ထင်ရသည့်အကြောင်းများကိုလည်း ၎င်းတို့နှင့်အတူ ဖလှယ်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် အကူအညီများစွာ ဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၂ အိုး!! ငါပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်နေပါလားအခန်းမှ အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကြီးကောင်ဝင်ချိန်တွင် ပြောင်းလဲမှုများကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် စာဖတ်တတ်ပြီး စိတ်ဝင်စားပါက ဝေငှပါ။

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၃ က : ကြီးကောင်ဝင်လာချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သည့် အပြောင်းအလဲများတွင် မကြာခဏ မေးလေ့ရှိသည့် မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ

လမ်းညွှန်ချက်များ : အောက်ဖော်ပြပါ စာမျက်နှာများကို မိတ္တူကူးပြီး အဖြေမပါစေဘဲ မေးခွန်းများကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို လိပ်ပြီး ကရား၊ ဦးထုပ် သို့မဟုတ် အခြားထည့်စရာတစ်ခုခုအတွင်းသို့ထည့်ပါ။ ဤအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၂ အိုး!! ငါပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်နေပါလား အခန်းရှိ အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကြီးကောင်ဝင်ချိန်အတွင်း အပြောင်းအလဲများတွင် ဖော်ပြထားသည်။

၁. မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်လူတို့သည် လိင်ဆက်ဆံမှု စတင်ပါသလဲ။	လိင်စတင်ဆက်ဆံရန်အတွက် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော အသက်အရွယ်မရှိပါ။ ပထမဆုံးအကြိမ်လိင်ဆက်ဆံရန် အတွက်ဆုံးဖြတ်ရာတွင်မတူညီသောလူအမျိုးမျိုး၌ မတူညီသောအကြောင်းပြချက်များရှိသည်။ အချို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာရှိပြီးတဖက်လူအတွက် ကတိကဝတ်ပြုအလေးထားပါကဆက်ဆံတတ်သည်။ တချို့အနေဖြင့်အတွေ့အကြုံရရန်အနေဖြင့်သာ ကြိုးစားကြည့်လိုကြသည်။ အချို့က အိမ်ထောင်ပြုပြီးမှသာ ဆက်ဆံကြသည်။ပထမဆုံးအကြိမ်လိင်ဆက်ဆံရာတွင်အရေးကြီးသည်မှာသင်သည်မိန်းကလေးဖြစ်စေ၊ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေသင်၏လွတ်လပ် သောအလိုဆန္ဒအတိုင်းဖြစ်ရန်လိုအပ်ပြီး ဖိအားပေးခံရသောကြောင့် သို့မဟုတ် အတင်းအကြပ် လုပ်ဆောင်ခံရခြင်းမဖြစ်စေရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်သည် ငယ်ရွယ်သူ ဖြစ်သည်ဆိုပါက လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကိုလည်း စဉ်းစားသင့်သည်။ သင်သည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာမည်လား သို့မဟုတ်သင်၏ချစ်သူကောင်မလေးကိုယ်ဝန်ရှိသွားမည်လား။လိင်ဆက်ဆံမှုမှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများရရှိသွားမည်လား။

၂.	အိပ်မက်မက်ပြီးသုတ်လွှတ်ခြင်းသည် မည်သည့်အရာဖြစ်ပြီး ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသလား။	ယောကျာ်းလေး/အမျိုးသားတစ်ယောက်သည် အလွန် စိတ် လှုပ်ရှားဖွယ်ရာအိပ်မက်မက်ပါက သုတ်လွှတ်လေ့ရှိပြီး ၎င်းတို့ အိပ်မက်မက်ရင်း သုတ်လွှတ်ခြင်း (အိပ်မက်စို) ဟုခေါ်သည်။ သင်၏လိင်တံမှသုတ်များထွက်ပြီးသင်နိုးလာချိန်တွင် သင်၏ ညအိပ်ဝတ်စုံ သို့မဟုတ် အခင်းများတွင် စိုစွတ်ပြီး စေးကပ်နေမည်ဖြစ်သည်။ထိုအိပ်မက်တွင်းသုတ်လွှတ်ခြင်းသည် သင်အိပ် ပျော်နေစဉ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ၎င်းသည်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်သာဖြစ်သည်။ တခါတရံယောကျာ်းလေးတို့သည် ၎င်းတို့၏ ပထမဆုံး အကြိမ်သုတ်ထွက်ခြင်းကို အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း ကြုံတွေ့ရသည်။
၃.	ကျွန်မ၏ ရင်သားများသည် ကျွန်မသူငယ်ချင်း၏ရင်သားများထက် အများကြီး သေးနေပါသည်။ ထိုကိစ္စသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသလား။	ယင်းသည်လုံးဝပုံမှန်ကိစ္စရပ်သာဖြစ်ပါသည်။ ကြီးကောင်ဝင်ချိန်တွင် မိန်းကလေးများ၏ရင်သားများ စတင်ကြီးထွားပါသည်။ အချို့မိန်းကလေးများမှာ ကြီးမားသောရင်သားများ ဖြစ်ပေါ်လာသော်လည်း အချို့မှာ သိပ်မကြီးလှပါ။ ရင်သားများ၏အရွယ်အစားများသည် ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထူးခြားကွဲပြားမှု မဖြစ်စေပါ။
၄.	အဘယ်ကြောင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများတွင်လစဉ်ရာသီလာခြင်းသို့ မဟုတ်ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်ရပါသလဲ။	တလလျှင်တစ်ကြိမ် သင်၏မျိုးဥသည်သားအိမ်ကို စွန့်ခွာသည်။ ယင်းကို မျိုးဥကြွေခြင်းဟုခေါ်သည်။ ၎င်းသည် သားအိမ် ဆီသို့ရောက်ရှိသည်။ အမျိုးသမီးသည်ထိုကာလအတွင်းလိင်ဆက်ဆံပါက သုတ်ပိုးသည် မျိုးဥနှင့်တွေ့ဆုံပြီးကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သေးငယ်သောမျိုးဥများသည် သုတ်ကောင်နှင့် မတွေ့ဆုံပါ။ မိန်းကလေး သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး သည် လိင်မဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် သုတ်ကောင်နှင့် မတွေ့ဆုံပါက မျိုးဥသည် သွေးများ၊ တစ်ရှူးများနှင့်အတူ မိန်းမကိုယ်မှတဆင့်ဆင်းသည်။ ယင်းကို ရာသီသွေးဆင်းခြင်း၊ ရာသီလာခြင်းဟု ခေါ်သည်။
၅.	လက်နှင့်အာသာဖြေခြင်းဆိုတာဘာပါလဲ။ အွန္တရာယ်ရှိပါသလား? ကျွန်ုပ်ကို အားနည်းစေမှာလား။	လက်ဖြင့်အာသာဖြေခြင်းဆိုသည်မှာသင်၏လိင်အင်္ဂါကို ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကစားခြင်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်စိတ် ကျေနပ်မှုရရှိစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်ကိုလုံးဝဘေးမဖြစ်စေသလို အားလည်း မနည်းသွားစေပါ။

၆.	မိန်းကလေးများသည်လည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိကိုင်ပွတ်သပ်ခြင်းများပြုလုပ်ပါသလား။	ပြုလုပ်ပါသည်။ လက်ဖြင့်အာသာဖြေခြင်းသည် ယောကျာ်းလေးများသာပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဆိုသည်မှာယုံတမ်းစကားသာဖြစ်ပါသည်။ မိန်းကလေးများသည်လည်း ၎င်းတို့၏လိင်အင်္ဂါများကို (မိန်းမအင်္ဂါ အစေ့နှင့် မိန်းမကိုယ်) ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်ခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်သော ခံစားမှုကို ရရှိပါ သည်။
၇.	မိန်းကလေးများ သို့မဟုတ် နာမည်ကြီးသရုပ်ဆောင်များကိုစိတ်ကူးယဉ်လိုက်သည်နှင့် "ကျွန်တော့်ညီလေး" ထောင်လာသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါရဲ့လား။	အိုကေပါသည်။ ဘာကြောင့် အဆင်မပြေဖြစ်ရမှာလဲ။ ထိုသို့ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် သင်ခံစားလို့ကောင်းပြီး သင့်ကိုလည်း ပျော်ရွှင်စေမည် မဟုတ်ပါလား။
၈.	ကျွန်မမိဘများပြောသည်မှာမိန်းမကောင်းတစ်ယောက်ဆိုလျှင် လိင်ကိစ္စ၊ လိင်ဆွဲဆောင်မှုရှိသည့်ပုံများ သို့မဟုတ် လိင်မှုအသားပေးဝတ္ထုများကို မဖတ်သင့်ဘူးလို့ပြောပါတယ်၊ အဲ့ဒါတွေလုပ်ရင်ကျွန်မက မကောင်းတဲ့ မိန်းကလေး ဖြစ်သွားမှာလား။	မဟုတ်ပါ။ လိင်ကိစ္စများကို မိန်းကလေးများ၊အမျိုးသမီးများပြောဆိုကြခြင်းမှာဘာမှမမှားပါ။ဒါပေမယ့်လူတွေကတခါတရံရှက်တတ်ကြသည်။လိင်ဆွဲဆောင်မှုရှိသည့်ပုံများ သို့မဟုတ် လိင်မှုအသားပေးဝတ္ထုများကိုဖတ်ခြင်းဖြင့်လူတယောက်ကို မကောင်းမဖြစ်စေပါ။ ပြောဆိုခြင်း၊ ပုံများကြည့်ခြင်း၊ ဝတ္ထုများဖတ် ခြင်းသည် မည်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်စေပါ။ သို့သော်လိင်အသားပေးရုပ်ပုံများနှင့် စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထုများသည် မည်သည့်အသုံးဝင်သော အချက်အလက်ကိုမှ ပေးလေ့မရှိပါ။ အရေးကြီးသည့် အချက်မှာ မိန်းကလေး၊ယောကျာ်းလေးများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုသာ သိရှိထားရန်ဖြစ်သည်။
၉.	အဘယ့်ကြောင့် အမျိုးသားများ၊ ယောကျာ်းလေးများ အိပ်ယာထချိန် လိင်တံထောင်မတ်တာပါလဲ? အဲ့ဒါသူတို့တွေက လိင်ကိစ္စကို အမြဲအရူးအမူးလိုချင်လို့လား။	မဟုတ်ပါ။ ထိုဖြစ်ရပ်သည် လိင်မှုကိစ္စခံစားချက်များကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဆီးအိမ်ကြောင့်ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဆီးအိမ် ပြည့်လာပြီး လိင်တံအရင်းမှာသွားဖိထားတဲ့ အတွက် ထောင်မတ်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
၁၀.	ကောင်းကောင်းခံစားလို့ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်၏လိင်တံမှထွက်လာသည့် ခပ်ချွဲချွဲအရာများမှာဘာတွေဖြစ်ပါသလဲ။	သင်၏လိင်တံမှထွက်လာသည့် ခပ်ချွဲချွဲ၊ ခပ်ညစ်ညစ် အရည်များကို သုတ်ရည် ဟုခေါ်ပါသည်။ သုတ်ရည်ကို မိန်းမကိုယ်အတွင်း သို့မဟုတ် အနီးအနားသို့ ပန်းထုတ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပါသည်။

၁၁. ယခုကျွန်မ လစဉ်ရာသီပေါ်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ အဲ့ဒါကျွန်မကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပြီလို့ပြောတာလား။	မှန်ပါသည်။ လစဉ်တိုင်း သင်ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည့် အချိန် ကာလတိုတစ်ခုရှိပါသည်။ ထိုအချိန်မှာ မျိုးဥသည် မျိုးဥပြွန် မှ သားအိမ်သို့ရောက်ရှိချိန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သုတ်ပိုးနှင့်ဆုံတွေ့လျှင် ပေါင်းစပ်မိသွားမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းကိုပဋိသန္ဓေတည်ခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုအရာသည်သင့်အနေဖြင့် ယောကျ်ားလေးတစ်ဦးဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီး မိန်းမကိုယ်အတွင်းသို့ သုတ်ပိုးဝင်မှသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။
၁၂. ကျွန်မအသက်၁၃နှစ်ရှိပါပြီ။ ဘာကြောင့် ကျွန်မ ရာသီမလာသေးတာလဲ။	အချို့မိန်းကလေးများကစောပါသည်။ အချို့မှာ နောက်ကျပါသည်။ ထို့အတွက် စိတ်ပူရန် မလိုပါ။
၁၃. ကျွန်တော်၏သူငယ်ချင်းများသည် ပြည့်တန်ဆာများဆီသို့သွားရောက်၍ ယောကျ်ားဘဝ ပျော်ပါးစည်းစိမ်ခံရန် အမြဲတိုက်တွန်းလျက်ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်မလိုက်ပါဟုပြောလိုက်လျှင် ယောကျ်ားမပီသရာရောက်သွားမည်လား။	အဓိပ္ပာယ်မရှိပါ။ သင်ပြည့်တန်ဆာတစ်ဦးထံသို့ မသွား ရောက်လိုသည့် အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိပါသည်။ သင့်ကို ယောကျ်ားမပီသရာလည်း မရောက်စေပါ။ ယောကျ်ားစစ်စစ် တစ်ယောက်ဖြစ်ရန်အတွက် မကြာခဏလိင် ဆက်ဆံနေရန် မလိုအပ်ပါ။
၁၄. လူအများပြောသည်မှာမိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများလစဉ်ရာသီလာချိန်တွင် မသန့်ရှင်း၊ သို့မဟုတ် ညစ်ပတ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုအရာမှန်ကန်ပါသလား။	ယင်းဖြစ်စဉ်သည် သဘာဝပင် ဖြစ်သောကြောင့် မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ဆိုးဝါးသည် သို့မဟုတ် ညစ်ပတ်သည်ဟု မခံစားသင့်ပါ။ လစဉ်ရာသီလာပေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဓမ္မတာလာခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ ကလေးမွေးနိုင်ရန်အတွက် ပုံမှန်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်တရပ်သာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ပါက အမျိုးသမီးများ အသက် (၄၀) နောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် အသက် (၅၀) အစောပိုင်းကာလများအထိရာသီသွေးဆင်းပါသည်။
၁၅. ကျွန်မ၏ရည်းစားကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီး နမ်းရှုပ်လိုပါသော်လည်း သူက ထို့ထက်ပိုလိုချင်နေပါတယ်။ ကျွန်မဘာလုပ်ရမလဲ။	သင်ထို့ထက်ပိုပြီး ရှေ့မတိုးလိုကြောင်းပြောပါ။ သင်မလုပ်လိုသည့်အရာ များအတွက် "မလုပ်နိုင်ကြောင်း" ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြထားပါ။ သူ့အနေဖြင့် သင်၏ ခံစားချက်များကို လေးစားသင့်သည်။ အကယ်၍ မရပါက သူနှင့်အပြင်ထွက်သွားလာခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။

၁၆.	ဘေးကင်းလုံခြုံသောလိင်ဆက်ဆံခြင်း ဆိုတာ ဘာပါလဲ။	**ဘေးကင်းလုံခြုံသော** လိင်ဆက်ဆံခြင်း ဆိုသည်မှာ လိင်မှ တဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းများကို လိင်ဆက်ဆံရာတွင် သင့်လျော်သည့် အကာအကွယ်များယူခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကိုလျှော့ချခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုဘဲထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်းတို့သည်လည်း ဘေးကင်းသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များအဖြစ်မှတ်ယူပါသည်။ သို့သော်လည်း သတိပြုရမည်မှာ ယောကျ်ားတစ်ဦး၏လိင်တံမှထွက်လာသည့်သုတ်ပိုးသည် မိန်းမကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်ပါက သားအိမ်အထိ ခရီးဆန်နိုင်ပြီး သန္ဓေအောင်နိုင်သည့်ကာလနှင့် နီးကပ်နေပါက ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်ပါသည်။
၁၇.	အဘယ်ကြောင့် ကျွန်မရာသီလာလျှင် ရက်ပေါင်း များစွာကြာမြင့်ပြီးအလွန်နာကျင်တာပါလဲ? ကျွန်မ သူငယ်ချင်းများ အနေဖြင့်အရမ်းလွယ်ကူပြီး ၂ ရက် ၃ ရက်သာကြာပါတယ်။ ကျွန်မမှာတစ်ခုခု များ မှားနေပါသလား။	ဘာမှမမှားပါ။ ရာသီလာသည့် အတိုင်းအတာနှင့် အတွေ့အကြုံများမှာ မိန်းကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကွဲပြားပါသည်။ အချို့မည်သည့်ကိုမှ မခံစားရသော်လည်း အချို့မှာဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ အချို့ မိန်းကလေးများ ရက်နှစ်ဆယ်လျှင် တစ်ကြိမ်ရာသီလာပြီး အချို့မှာ နှစ်နေမှ တစ်ကြိမ်လာသည် လည်းရှိပါသည်။ လူအပေါ်မူတည်ပါသည်။ မိန်းကလေး အများစုမှာ ရာသီလာချိန်ပုံမှန်အားဖြင့် ၃ ရက်မှ တပတ်ခန့်အထိကြာတတ်ပါသည်။ သို့သော် သွေးအလွန်ဆင်းခြင်း၊ ပုံမှန်ကာလထက်ကြာနေခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်တခါ လာနေခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက်နာကျင်ခံစားရပါက ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။
၁၈.	တခါတရံရာသီသွေးမပေါ်ချိန်တွင်အဖြူဆင်းခြင်းများဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ယင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသလား။	ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သားအိမ်လမ်းကြောင်းပေါ်တွင်ကူးစက်ရောဂါမဖြစ်စေရန်ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ယားယံမှုမဖြစ်ဘဲ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပြီးဆုံးသွားပါက စိတ်ပူရန်မရှိပါ။ အကယ်၍ နာ ကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ယားယံခြင်းများ၊ ညှီစို့ စို့အနံ့များထွက်ခြင်း ၊ပြည်တည်သည့်အရောင်များ (အဝါရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ ပန်းရောင်) များ ဖြစ်ပေါ်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။

၁၉.	ကျွန်တော်သည်လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီးလူပျိုစစ်စစ်ဖြစ်ပါသည်။ကျွန်တော်၏သူငယ်ချင်းများကကျွန်တော်ယောကျ်ားမပီသဟုပြောပါသည်။ ကျွန်တော်လိင်တူကြိုက်သူ (အခြောက်) များဖြစ်နေပါသလား။	မဟုတ်ပါ။ လူပျိုရည်မပျက်သေးခြင်းသည် လိင်တူကြိုက်ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။ မတူညီသောလူများအတွက် ကြီးကောင်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုများသည် မတူညီသည့် အသက်အရွယ်များတွင် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် မလိုလားသေးပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို အလောသုံးဆယ်ရယူရန်မလိုအပ်ပါ။
၂၀.	ကျွန်တော်သည် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ထက် လိင်တူသူများကိုပို၍စိတ်ဝင်စားနေသည်ထင်ပါသည်။ ကျွန်တော်ပုံမှန်ဟုတ်ပါရဲ့လား။	မဟုတ်ပါ။ အချို့သောသူများသည် လိင်တူချင်းကို စိတ်ဝင်စားပါသည်။ လိင်တူချင်းကိုပိုမိုစိတ်ဝင်စားသူရှိသကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားသူများလည်း ရှိပါသည်။ လူအများစုမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားသော်လည်း လိင်တူခြင်းကိုစိတ်ဝင်စားသူများအနေဖြင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းများစွာတွင်အခက်အခဲများကို တွေ့ကြုံကြရပါသည်။ ထို့အတွက် ရှက် ရွံ့နေရန်မလိုပါ။ အချို့သောသူများလည်းထိုသို့တွေ့ကြုံကြရတတ်ပါသည်။ သင်၏ခံစားချက်အတိုင်းနေနိုင်ပါသည်။
၂၁.	ကျွန်တော်လိင်ဆက်ဆံရန်အဆင့်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော့်ရည်းစားက လက်မခံပါ။ ကျွန်တော်ဘာလုပ်ရမလဲ။	စောင့်ပါ။ သူမအမြင်ကို လေးစားပါ။ သူမအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်ပြီး သင့်အနေဖြင့် ဘာမှမဖြစ်ပါ။ မဆက်ဆံလိုသော သူနှင့် ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်လည်း သာယာမှုမရနိုင်ပါ။ ကလေးယူရန်အတွက် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးချိန်တွင် အထူးသဖြင့် သင်၏ချစ်သူရည်းစားအတွက် ကလေးရသွားပြီအလွန်ခက်ခဲနိုင်ချိန်တွင်လိင်ဆက်ဆံရန်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာကိုဆွေးနွေးပြီး တစ်ဦး၏ ခံစားချက်နှင့် ဆန္ဒများကို အပြန်အလှန်လေးစားပါ။ သင်တို့နှစ်ဦး အနေဖြင့် ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်းကဲ့သို့သောအခြားကိစ္စရပ်များကို လုပ်ဆောင် နိုင်ပါသည်။
၂၂.	ရာသီလာချိန်တွင်အသုံးပြုရန်အကောင်းဆုံးကုန်ပစ္စည်းမှာ မည်သည့်အရာဖြစ်ပါသလဲ။	သင့်အနေဖြင့်သက်တောင့်သက်သာအရှိဆုံး နှင့် ရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့်အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းများ၊ဂွမ်းလိပ်အချောင်းများကိုဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်သလိုအကယ်၍ အလွန်ဈေးကြီးနေပြီး အလွယ်တကူမဝယ်ယူနိုင်ပါကလည်း ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင်မည်သည့်အရာကို အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ သန့်ရှင်းပြီး လျှော်ဖွတ်ဆေးကြောကပုံမှန်လဲလှယ် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၂၃.	လူတစ်ချို့ပြောသည်မှာ ယောက်ျားများသည်မိန်းမများထက်လိင်စိတ်ထက်သန်သည်။ ထို့ကြောင့်ယောက်ျားများသည် အမျိုးသမီးများစွာနှင့် လိင်ဆက်ဆံရန်လိုပြီးအမျိုးသမီးများအနေနှင့်အမြဲတစေသစ္စာရှိရန်လိုသည်ဟု ပြောပါသည်။	ယောက်ျား၊ မိန်းမနှစ်မျိုးလုံးတွင် လိင်စိတ်ထက်သန်မှုရှိပြီး တစ်ဦးချင်းစီကွဲပြားမှုတွင် ယောက်ျား မိန်းမများ မည်မျှမကြာသည့်အချိန်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံ လိုသည်ဟူသည့် အချက်များ ကွဲပြားပါသည်။ လူအဖွဲ့အစည်းများစွာတွင် ယောက်ျားများလိင်စိတ်ထက်သန်မှုကိုအားပေးကြသော်လည်းမိန်းမများလိင်စိတ်ထက်သန်မှုကို တားမြစ်ကြပါသည်။ ထိုအချက်က ပြဿနာများစွာကို ဖြစ်စေသည်။ ယောက်ျားများသည် ၎င်းတို့၏လိင်စိတ်ထက်သန်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုသလို အမျိုးသမီးများ၏ ရွေးချယ်မှုကိုလည်း လေးစားရန် လိုသည်။ သစ္စာရှိခြင်း ဆိုသည်မှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရွေးချယ်မှုပင်ဖြစ် သည်။
၂၄.	ကျွန်တော်၏ သူငယ်ချင်းများပြောသည်မှာ မိန်းကလေးများကို လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက်တိုက်တွန်းအားပေးရန်လိုသည် ဟုဆိုသည်။ အကယ်၍ မိန်းကလေးမှ လက်မခံပါ ဟု ပြောခြင်းသည် လက်ခံသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။	ထိုအတွေးအခေါ်မှားပါသည်။ တခါတရံ မိန်းကလေးများသည်လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက် စောင့်ဆိုင်းလိုကြသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်ဝန်ရသွားမည်ကို စိုးရိမ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်မပြုခင်ကိုယ်ဝန်ရရှိသွားပါက ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် အခက်အခဲများစွာ ဖြစ်သွားနိုင်သောကြောင့် သူတို့ လက်မခံသည်မှာ မှန်ကန်ပါသည်။ အကယ်၍ မိန်းကလေးများမှ လက်မခံပါ ဟုဆိုလာလျှင်သင့်အနေဖြင့်သူတို့၏ရွေးချယ်မှုကို လေးစားသင့်ပါသည်။
၂၅.	ကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်၍ မှားယွင်းနေသည်ဟုခံစားရပါသည်။ကျွန်တော်၏မွေးရာပါလိင်ကိုမကြိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်ဘာများမှားနေပါသလဲ။ ကျွန်တော် မကောင်းတာလား။	သင့်အနေဖြင့် ဘာမှမမှားပါ။ အချို့သူများတွင် မွေးရာပါ လိင်နှင့်ကွဲပြားသော "လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ" များရှိပါသည်။ (ယောက်ျားစိတ်၊ မိန်းမစိတ် သို့မဟုတ် အခြားစိတ်)။ ဆိုရလျှင် အချို့သောသူများသည် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မတူညီကွဲပြားသည့် ယောက်ျားလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးစိတ်များ ရှိနေသည်လည်းရှိပါသည်။ ယင်းအချက်သည်မှားယွင်းနေခြင်း၊ မကောင်းခြင်းများမရှိပါ။ အချို့သူများသည် ထိုအတိုင်း မွေးဖွားလာခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

၂၆. အကယ်၍ ကျွန်တော်/ကျွန်မခံစားနေရသည့် လိင်စိတ်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လိင်ကိုပြောင်းလိုက်ပါက မှားပါသလား သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိပါသလား။	အချို့သောသူများသည် မှားယွင်းသောခန္ဓာကိုယ်တွင် မွေးဖွားလာကြသည်ဟုခံစားကြရပြီး ၎င်းတို့တွင်ရှိသည့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာအတိုင်း ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များနှင့် ခွဲစိတ်ပြောင်းလဲလိုကြသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ပုံစံအတိုင်း ပွင့်လင်းစွာနေထိုင်သူများရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုသူအများစုသည် ခွဲစိတ်ရန်အတွက် သို့မဟုတ်၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်များကိုပြောင်းလဲပစ်ရန်အတွက် မတတ်နိုင်ကြပါ။ ထိုသူများသည်လည်း မှားယွင်းနေသူသို့မဟုတ် အပြစ်ရှိသူများမဟုတ်ကြပါ။
၂၇. ကျွန်တော်/ကျွန်မ၏ လိင်အင်္ဂါများသည် ပုံမှန် လိင်အင်္ဂါအမျိုးအစား မဟုတ်ဘဲ ကွဲပြားနေသည်ဟုထင်ပါသည်။ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။	အချို့သောသူများ (၂ % အောက်) သည် ပုံစံကျ အမျိုးသား၊အမျိုးသမီးခန္ဓာကိုယ်ပုံစံနှင့်မတူညီသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများဖြင့်မွေးဖွားလာကြပါသည်။ ထိုသူများသည် ယောကျ်ားအင်္ဂါ/မိန်းမအင်္ဂါနှစ်ခုလုံးပါခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်ခုလုံးမပါဘဲ "ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်အင်္ဂါ"ဖြင့်မွေးလာသူများဖြစ်ပါသည်။အချို့သူများမှာ မွေးသည့်အချိန်ကတည်းကထိုလက္ခဏာများမှာသိသာသော်လည်း အချို့မှာ ကြီးကောင်ဝင်ချိန်အထိ မသိသာပါ။ ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးဦးနှင့် တိုင်ပင်ပြီးသင့်အခြေအနေကို ဆရာဝန် နှင့်ပြသကာ ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း ရှာဖွေပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၄ မျိုးပွားမှုလုပ်ငန်းစဉ်

ရည်ရွယ်ချက်
အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့၏ မျိုးပွားအင်္ဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိသင်ယူနိုင်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု
လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်
အဆင့် ၃ မပါဝင်ဘဲ ၄၅ မိနစ်
အဆင့် ၃ ပါဝင်ပါက ၇၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
U ပုံစံ သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းပုံ

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ
- သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ က နှင့် ခ တွင် ပေးထားသော အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါနှင့် အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါများ ပါသော ပုံအကြည်ပြား (ဆလိုက်ပြားများ) နှစ်စုံ
- ပရိုဂျက်တာ (မရနိုင်ပါက ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွင်ကြည့်ပါ)
- ထိပ်အရေပြားဖြတ်မထားသော လိင်တံပုံ မိတ္တူ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ဂ)
- မှတ်သားရန်ကတ်များ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ဃ)၊ တဖွဲ့လျှင် တစ်စုံစီ (စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်ရန်)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

၆.၁.၄ က	:	အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါများပြ ပုံအကြည်ပြားများ
၆.၁.၄ ခ	:	အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါများပြ ပုံအကြည်ပြားများ
၆.၁.၄ ဂ	:	ထိပ်အရေပြားဖြတ်ထားသောလိင်တံနှင့် ထိပ်အရေပြားမဖြတ်ထားသော လိင်တံပုံ
၆.၁.၄ ဃ	:	မှတ်သားရန်ကတ်ပြားများ

၆.၁.၄ င : မှတ်သားရန်ကတ်ပြားများ - အဖြေများ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : မျိုးပွားအင်္ဂါများ

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါများအကြောင်း သိရှိနိုင်ရန် - မိနစ် ၃၀
၂. လိင်တံထိပ်အရေပြားဖြတ်ခြင်းကို ရှင်းပြခြင်း - ၁၀ မိနစ်
၃. မှတ်သားရန်ကတ်ပြားများနှင့် မျိုးပွားသည့်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - (စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ရန်၊ မလုပ်မနေရမဟုတ်) မိနစ် ၃၀
၄. အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

အကယ်၍ ပုံအကြည်ပြားများ(ဆလိုက်ပြားများ) ပြရန် ပရိုဂျက်တာ မရနိုင်ခဲ့ပါက သင့်အနေဖြင့် စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ပုံဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါများပြ ပုံအကြည်ပြားများကို မိတ္တူဆွဲ၍ ပြသနိုင်သည်။ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ က နှင့် ခ) တစ်ဦးလျှင်တစ်စုံစီ။

စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ရန် ၁

သင်ထောက်ကူများကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင်ပြန်ဆွဲခြင်း : သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ က မှ တစ်စုံနှင့် သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ခ မှတစ်စုံ။ တစ်စုံလျှင် ၄ မျက်နှာပါရှိသည်။ (စုစုပေါင်းပုံ ၈ ပုံရှိမည်)

စာမျက်နှာ ၁ - ပုံအကြည်ပြား နံပါတ် ၁
စာမျက်နှာ ၂ - ပုံအကြည်ပြား နံပါတ် ၁ နှင့် နံပါတ် ၂ ပေါင်းခြင်း
စာမျက်နှာ ၃ - ပုံအကြည်ပြား နံပါတ် ၁ နှင့် နံပါတ် ၂၊ ၃ တို့ပေါင်းခြင်း
စာမျက်နှာ ၄ - ပုံအကြည်ပြား နံပါတ် ၁ နှင့် နံပါတ် ၂၊ ၃နှင့် ၄ တို့ပေါင်းခြင်း

စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ရန် ၂

ပါဝင်သူတစ်ဦးစီတိုင်းအတွက် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် သင်ထောက်ကူများမှ ပုံအကြည်ပြား ၄ မျက်နှာကို မိတ္တူဆွဲရန်။ (လူတစ်ဦးလျှင် မိတ္တူ ၈ မျက်နှာစီရမည်)

အဆင့် ၁ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါများအကြောင်း သိရှိနိုင်ရန် - မိနစ် ၃၀

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့၏ မျိုးပွားအင်္ဂါများအကြောင်းကို အသေးစိတ်ပိုမိုပြသပြီး ဆွေးနွေးမည်ဖြစ် ကြောင်းရှင်းပြရမည်။
(သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ က) အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါများနှင့် စတင်ပါ။ ပထမဆုံး ပုံဆလိုက်ပြားကိုပြပြီး ထိုပေါ်တွင်ပါရှိသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို သိမသိမေးမြန်းပါ။ မှန်ကန်သည့် အမည်ကိုပြောပြပြီး ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏ တာဝန်ကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြပါ။ ဒုတိယအကြည်ပြားကို ပထမအပြား၏အပေါ်တွင် (သို့မဟုတ်စာမျက်နှာ ၂ကိုပြပါ၊ဆလိုက်ပြားများအစား Flipchart၊မိတ္တူများကိုသုံးလျှင်) ထပ်ပြပြီး ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏ အမည်ကို သိမသိထပ်မေးပါ။ အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြပြီး ကျန်သည့် ပုံအကြည်ဆလိုက်ပြား (၄) ခုကို တခုပေါ်တွင် တခုထပ်၍ပြီးသည်အထိဆက်ပြပါ။ အမျိုးသမီး၏ မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ပြည့်စုံသည်အထိဖြစ်သည်။ သင်၏ရှင်းလင်းချက်အဆုံးတွင် ရှင်းလင်းမှုရှိမရှိ၊ မေးမြန်းရန်ရှိမရှိမေးပါ။
အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါကိုလည်း ထိုနည်းတူဆောင်ရွက်ပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လိုက်လျောညီထွေလုပ်ဆောင်ပါ။ ပို၍ငယ်ရွယ်သူများနှင့်ဆိုလျှင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြသပြီး အလွန်အသေးမစိတ်ပါနှင့်။ အားလုံးအတွက်နေရာပေးပြသပြီး နာမည်ပြောပြကာ ခပ်တိုတိုရှင်းပါ အရွယ်ရောက်ပြီးသူလူငယ်များနှင့် ဆိုလျှင် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပိုမိုအသေးစိတ်ရှင်းလင်းနိုင်သည်။

အဆင့် ၂ လိင်တံထိပ်အရေပြားဖြတ်ခြင်းကို ရှင်းပြခြင်း - ၁၀ မိနစ်

လိင်တံထိပ်အရေပြားဖြတ်ခြင်းကိုသိမသိပါဝင်သူအဖွဲ့များအားမေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် ထိုကိစ္စကိုရှင်းပြပြီး အချို့သော ဓလေ့ထုံးစံများတွင်ယောကျ်ားလေးများ အဘယ်ကြောင့် လိင်တံအရေပြားဖြတ်ကြသည်ကို ရှင်းပြပါ (ဘာသာရေးနှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကြောင့်)။ ပုံကိုပြခြင်းဖြင့် (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ဂ) မည်သည့်ပုံစံရှိသည်ကို သိရှိနိုင်သည်။

အဆင့် ၃ မှတ်သားရန်ကတ်ပြားများနှင့် မျိုးပွားသည့်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - (စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ရန်၊ မလုပ်မနေရမဟုတ်) မိနစ် ၃၀

အဖွဲ့များသည် ရှင်းပြချက်များကိုကောင်းစွာနားလည်ခြင်းရှိမရှိ သိနိုင်ရန်နှင့် အခြားအချက်အလက်များပိုမိုပေးအပ်နိုင်ရန် အတွက် သင်လုပ်ဆောင်လိုလျှင် ဤအဆင့်ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ တဖွဲ့လျှင် အများဆုံး (၄) ယောက်ပါ အဖွဲ့များခွဲပါ။ အဖွဲ့အားလုံးကို မှတ်သားရန်ကတ်ပြားများ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ဃ) ပေးပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါများတွင် လုပ်ဆောင်ချက်ဆင်တူသော အရာများကို တွဲပေးရန်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

အဖွဲ့အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပါက ၎င်းတို့တွဲထားသည်များကို ပြခိုင်းပါ။ အောက်ပါလမ်းညွှန်မေးခွန်းများအသုံးပြုပါ။

- အဖွဲ့အားလုံး မှန်ကန်အောင်တွဲစပ်နိုင်ပါသလား။
- သင်တို့ရှုပ်ပုံအားလုံးကို နားလည်ပါသလား? နားမလည်ပါက မည်သည်တို့သည် ခက်ခဲပါသလဲ။ နားလည်ပါက အမည်များကိုသိပါသလား။
- ထိုအစိတ်အပိုင်းများ သင့်ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ကို သိပါသလား။
- ထိုအင်္ဂါများတွင် မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်တာဝန်များရှိသည်ကို သိပါသလား။

အဖြေမှန်ကတ်များကို ထုတ်ပြပြီး (တစ်ဦးချင်းစီကို သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ င အားပေးထားပါ) အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါများ	အမျိုးသား မျိုးပွားအင်္ဂါများ	တူညီသော လုပ်ဆောင်ချက်များ
အင်္ဂါနှုတ်ခမ်းများ	ကပ်ပယ်အိတ်	အကာအကွယ်ပေးသည့်တာဝန်ကို လုပ်ဆောင်သည်
မိန်းမကိုယ်	ယောက်ျားလိင်တံ	အခြေခံပစ္စည်းများဖြစ်သည်၊ လိင်ဆက်ဆံရန်ဖြစ်သည်။
မိန်းမအင်္ဂါအစေ့	ဂလင်းများ	အလွန်နူးညံ့ ထိခိုက်လွယ်သော အစိတ်အပိုင်းများ
မျိုးဥအိမ်	ဝှေးစေ့များ	မျိုးပွားရန်အတွက် ဆဲလ်များထုတ်ပေးသည်
သားအိမ်ပြွန်	သုတ်ပိုပြွန်	သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလမ်းကြောင်းများ (မျိုးဥများနှင့် သုတ်ကောင်များ)
သားအိမ်	သုတ်ရည်ဂလင်း	အိမ် သို့မဟုတ် သိုလှောင်ရာနေရာ (ကလေးနှင့်သုတ်ကောင်များအတွက်)

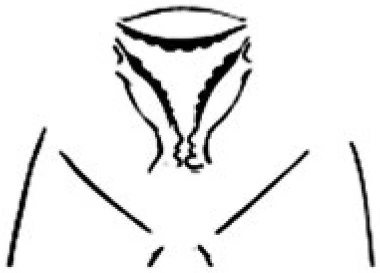
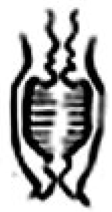
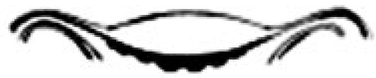
အဆင့် ၄ အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

အကျဉ်းချုပ်ရန် -

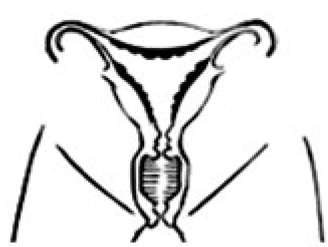
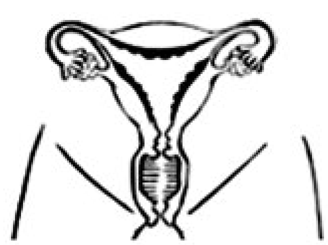
- မိန်းကလေးများ(အမျိုးသမီးများ)တွင်အောက်ပါပြင်ပမျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရှိသည် : ရင်သားများ၊ မိန်းမကိုယ်၊ မိန်းမအင်္ဂါနှုတ်ခမ်းနှင့် မိန်းမအင်္ဂါအစေ့။
- မိန်းကလေးများ (အမျိုးသမီးများ) တွင် အောက်ပါအတွင်းပိုင်းမျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရှိသည် : မျိုးဥအိမ်၊ သားအိမ်ပြွန်များနှင့် သားအိမ်။
- ယောကျ်ားလေးများ (အမျိုးသားများ) တွင် အောက်ပါပြင်ပမျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရှိသည် : လိင်တံနှင့် ကပ်ပယ်အိတ်။
- ယောကျ်ားလေးများ (အမျိုးသားများ) တွင် အောက်ပါအတွင်းပိုင်းမျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရှိသည် : ဝှေးစေ့များ၊ သုတ်ပို့ပြွန်များ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် သုတ်ရည်ဂလင်း။
- အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါများ၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်သည် ခြားနားသော်လည်း အများစုမှာ သဏ္ဍာန်တူ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တူ အစိတ်အပိုင်းများသာဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများဖြင့် ကလေးကို ဖြစ်စေသည်။

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ က : အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါများပြ ပုံဆလိုက်အကြည်ပြားများ

လမ်းညွှန်ချက်များ : အောက်ဖော်ပြပါ ပုံ (၄) ပုံသည် အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို ခြုံငုံ၍ ရုပ်ပုံဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ စာအုပ်နံပါတ် (၇) တွင် A4 အရွယ်အစားဖြင့်လည်း သီးသန့်ရနိုင်ပါသည်။ ထိုပုံများကို ပုံအကြည်ပြားပေါ်တွင် မိတ္တူရေးဆွဲပါ။

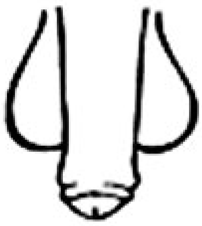
 နံပါတ် ၁ . သားအိမ်	 နံပါတ် ၂ သားအိမ်လမ်းကြောင်း
 နံပါတ် ၃ မျိုးဥပြွန်များ	နံပါတ် ၄ မျိုးဥအိမ်များ

ပုံအကြည်ဆလိုက်ပြားများပြသရန် : ပုံအကြည်ပြား နံပါတ် ၁နှင့် စပါ။ နံပါတ် ၂ ကိုအကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြီးနောက်တွင် နံပါတ် ၁ အပေါ်သို့ထပ်တင်ပြီး နံပါတ် ၃ ကို နံပါတ် ၁ နှင့် ၂ အပေါ်ထပ်တင်သွားရန်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် နံပါတ် ၄ ကို အားလုံးအပေါ်တွင်တင်ထားပြီး အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများပြသခြင်းပြီးဆုံးမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ပုံများသည် ဆလိုက်အကြည်ပြားများ တဆင့်ခြင်း ထပ်သွားပုံကို ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Nos. 1 + 2	 Nos. 1 + 2 + 3	 Nos. 1 + 2 + 3 + 4

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ခ : အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါများပြပုံအကြည်ပြားများ

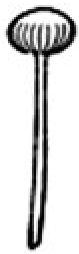
လမ်းညွှန်ချက်များ: အောက်ဖော်ပြပါ ပုံ (၄) ပုံသည် အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို ခြုံငုံ၍ ရုပ်ပုံဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ စာအုပ်နံပါတ် (၇) တွင် A4 အရွယ်အစားဖြင့်လည်း သီးသန့်ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုပုံများကို ပုံအကြည်ပြားပေါ်တွင် မိတ္တူရေးဆွဲပါ။



နံပါတ် ၁ လိင်တံ

နံပါတ် ၂ ဝှေးစေ့များ

နံပါတ် ၃ သုတ်ပိုပြွန်

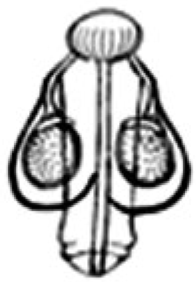


နံပါတ် ၄ သုတ်ရည်ဂလင်း

ပုံအကြည်ဆလိုက်ပြားများပြသရန် : ပုံအကြည်ပြား နံပါတ် ၁နှင့် စပါ။ နံပါတ် ၂ ကိုအကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြီးနောက်တွင် နံပါတ် ၁ အပေါ်သို့ထပ်တင်ပြီး နံပါတ် ၃ ကို နံပါတ် ၁ နှင့် ၂ အပေါ်ထပ်တင်သွားရန်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် နံပါတ် ၄ ကို အားလုံးအပေါ်တွင်တင်ထားပြီး အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများပြသခြင်းပြီးဆုံးမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ပုံများသည် ဆလိုက်အကြည်ပြားများ တဆင့်ခြင်း ထပ်သွားပုံကို ပြခြင်းဖြစ်သည်။

Nos. 1 + 2

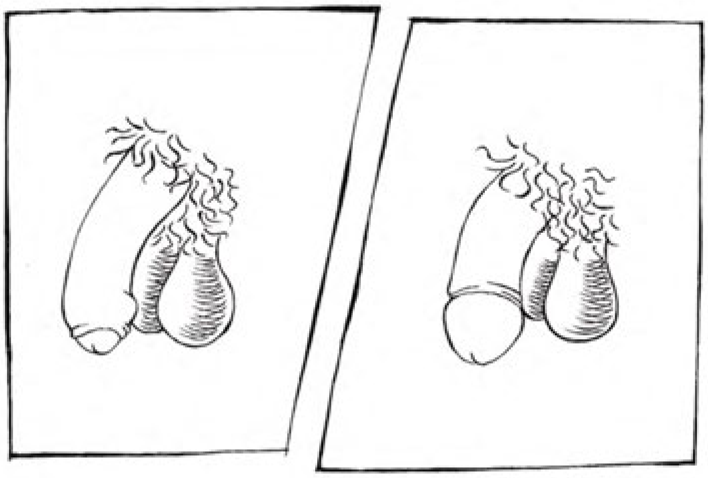
Nos. 1 + 2 + 3



Nos. 1 + 2 + 3 + 4

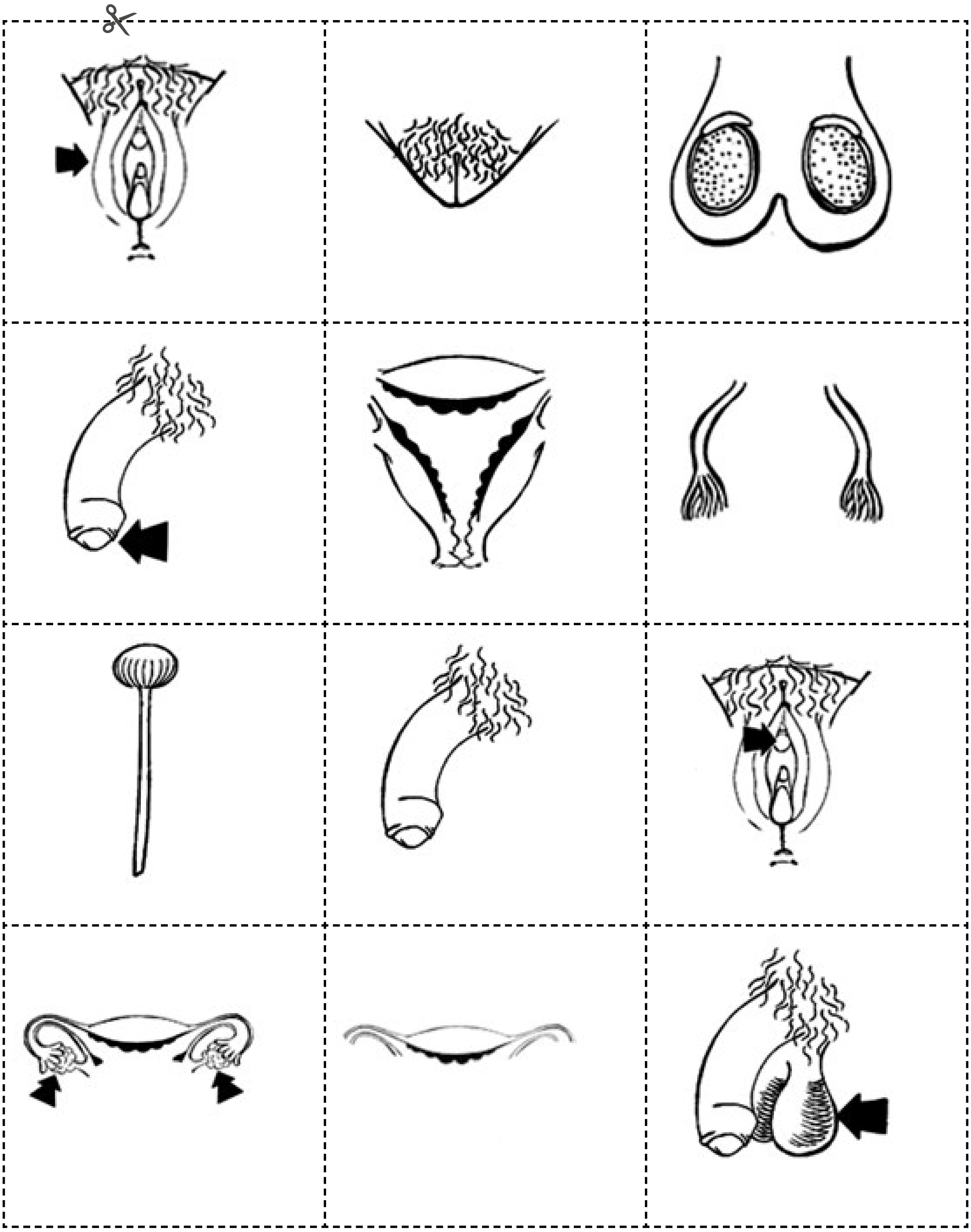
သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ဂ : ထိပ်အရေပြားဖြတ်ထားသောလိင်တံနှင့် ထိပ်အရေပြားမဖြတ်ထားသောလိင်တံပုံ

လမ်းညွှန်ချက်များ : ဤစာမျက်နှာကို မိတ္တူကူး၍ ပုံကြီးချဲ့ပြီး အဆင့် ၃ တွင် လိင်တံထိပ်အရေပြား ဖြတ်ထားသော လိင်တံနှင့် မဖြတ်ထားသောလိင်တံများအကြားကွဲပြားမှုကို ရှင်းပြပါ။



သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ ဃ : မှတ်သားရန်ကတ်ပြားများ

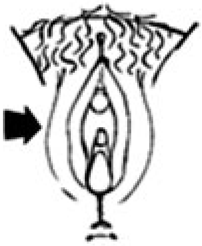
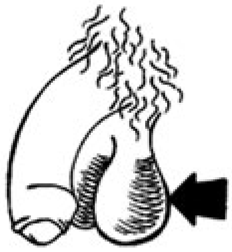
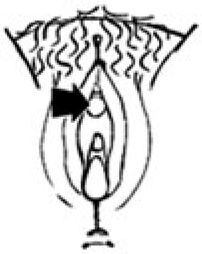
လမ်းညွှန်ချက်များ : ဤစာမျက်နှာကို မိတ္တူကူးပြီး ကတ်ပြားအသေးများ ဖြတ်ပါ။ တဖွဲ့စီကို တစ်စုံစီပေးပါ။

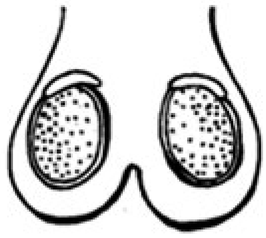
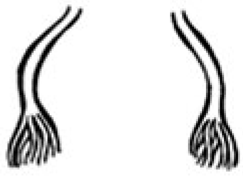
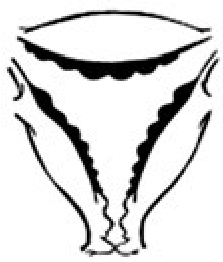
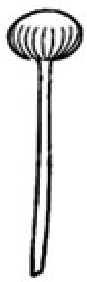


3-R
သင်ရိုး (၆)
အခန်း ၆.၁

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၄ င : မှတ်သားရန်ကတ်ပြားများ - အဖြေများ

လမ်းညွှန်ချက်များ : အဆင့် ၃ ကိုလုပ်ဆောင်မည်ဆိုလျှင် တစ်ဦးစီအတွက် တစ်စုံစီကူးပါ။

အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါများ	အမျိုးသား မျိုးပွားအင်္ဂါများ	တူညီသော လုပ်ဆောင်ချက်များ
 အင်္ဂါနှုတ်ခမ်းများ	 ကပ်ပယ်အိတ်	အကာအကွယ်ပေးသည့်တာဝန်ကိုလုပ်ဆောင်သည်
မိန်းမကိုယ်	ယောက်ျားလိင်တံ	အခြေခံပစ္စည်းများဖြစ်သည်၊ လိင်ဆက်ဆံရန်ဖြစ်သည်။
 မိန်းမအင်္ဂါအစေ့	ဂလင်းများ	အလွန်နူးညံ့ ထိခိုက်လွယ်သော အစိတ်အပိုင်းများ

မျိုးဥအိမ်များ	 ဝှေးစေ့များ	မျိုးပွားရန်အတွက် ဆဲလ်များထုတ်ပေးသည်
သားအိမ်ပြွန်များ	 သုတ်ပိုပြွန်များ	သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလမ်းကြောင်းများ(မျိုးဥများနှင့် သုတ်ကောင်များ)
 သားအိမ်	 သုတ်ရည်ဂလင်း	အိမ် သို့မဟုတ် သိုလှောင်ရာနေရာ (ကလေးနှင့် သုတ်ကောင်များ အတွက်)

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : မျိုးပွားအင်္ဂါများ

လိင်နှစ်မျိုးလုံးအတွက် မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထား သည်။ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား မျိုးပွားအင်္ဂါဆိုင်ရာ ဆလိုက်အကြည်ပြားများ ပြပြီး ရှင်းလင်းရာ၌ ဤအချက်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါများ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

ကိုယ်လုံးတီးမိန်းကလေးတစ်ဦးကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် သင့်အနေဖြင့် ပြင်ပမျိုးပွားအင်္ဂါများကို(ရင်သားများမှလွဲ၍) များများစားစား မြင်ရမည်မဟုတ်ပါ။ သူမ၏ ခြေထောက်များအကြားတွင် နူးညံ့သည့်ဧရိယာရှိပြီး မိန်းမအင်္ဂါအစေ့၊ မိန်းမကိုယ်အဝ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် အင်္ဂါနှုတ်ခမ်းများ၊ ထို့မှတဆင့်နောက်အနည်းငယ်ကျသောနေရာတွင် စအိုရှိပါမည်။ ပြင်ပမျိုးပွားအင်္ဂါများကို ခြေထောက်များအကြားတွင် မှန်ထောင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစွာတွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

- **မိန်းမအင်္ဂါနှုတ်ခမ်းများ**

ငင်းတို့သည် သားအိမ်လမ်းကြောင်းအဝတွင် နူးညံ့စွာလိပ်နေသည့် အရေပြားနှစ်စုံဖြစ်သည်။ ငင်းတို့ကို ပြင်ပ နှုတ်ခမ်းသားနှင့် အတွင်းနှုတ်ခမ်းသား သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းသားအကြီးနှင့် နှုတ်ခမ်းသားအသေးဟု ခေါ်သည်။ ငင်းတို့သည် အစေ့၊ ဆီးလမ်းကြောင်းအဝနှင့် သားအိမ်လမ်းကြောင်းကို အကာအကွယ်ပေးထားသည်။

- **မိန်းမအင်္ဂါအစေ့**

ငင်းသည်ဆီးလမ်းကြောင်းအဝရှိ သေးငယ်သောအဖုလေးတစ်ဖုဖြစ်သည်။ ငင်းသည် နှုတ်ခမ်းများအကြားရှိ အလွန်နူးညံ့ထိခိုက်လွယ်သောနေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာသို့ ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် နူးညံ့စွာပွတ်သပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက ခံစားရကောင်းမွန်သည်။

- **ဆီးလမ်းကြောင်းအဝ**

နှုတ်ခမ်းများအကြားတွင် အလွန်သေးငယ်သော အပေါက်တစ်ပေါက်ကိုတွေ့ရမည်။ အလွန်သေးငယ်သောကြောင့်မြင်တွေ့ရရန်ပင်ခက်ခဲသည်။ ငင်းသည်ဆီးလမ်းကြောင်း၏ ထိပ်ဝဖြစ်ပြီး (ဆီးစွန့်ရာလမ်းကြောင်း) ထို အပေါက်မှတဆင့် ဆီးစွန့်ပါသည်။ ယင်းသည် မျိုးပွားအင်္ဂါမဟုတ်ပါ။

- **သားအိမ်လမ်းကြောင်း (မိန်းမကိုယ်)**

ပိုမိုကြီးမားသော အပေါက်ကိုလည်းတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် သားအိမ်လမ်းကြောင်းအဝဖြစ်သည်။ အတွင်းတွင် ၂၀ စင်တီမီတာခန့်ရှည်လျားပြီး နူးညံ့ကာ အလိုက်သင့်ကျုံ့နိုင်ချဲ့နိုင်သည်။ ငင်းသည်သားအိမ်နှင့် ချိတ်ဆက်လျက်ရှိသည်။ မွေးဖွားရန်အသင့်ရှိနေပြီဖြစ်သောကလေးသည် ထိုသားအိမ်လမ်းကြောင်းမှတဆင့် ပြင်ပကမ္ဘာသို့ ထွက်လာသည်။ အရွယ်ရောက်လာသော မိန်းကလေးများသည် လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း၊ ရာသီလာခြင်းများဖြစ်ပေါ်ရာတွင် ထိုလမ်းကြောင်းမှပင် သွေးဆင်းသည်။ လူတို့လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် ယောကျ်ားလိင်တံထိုးသွင်းဆက်ဆံသည့်နေရာသည်လည်း ထိုနေရာပင်ဖြစ်သည်။

- **စအို**

နောက်ပိုင်းအနည်းငယ်ကျသည့်နေရာတွင် တတိယအပေါက်တစ်ခုကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် မျိုးပွား အင်္ဂါမဟုတ်ဘဲ စအိုဝသာဖြစ်သည်။ ထိုအပေါက်မှတဆင့် မစင်စွန့်ပါသည်။

မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းသို့ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အောက်ဖော်ပြပါ မျိုးပွားအင်္ဂါများကို တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ သားအိမ်လမ်းကြောင်း၊ သားအိမ်၊ မျိုးဥပြွန်နှစ်ခုနှင့် မျိုးဥအိမ်နှစ်ခုတို့ဖြစ်သည်။

- **သားအိမ်**

၎င်းသည်အလွန်သန်မာသောကြွက်သားများဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသည့်သေးငယ်သောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မျိုးဥပြွန်များနှင့် သားအိမ်လမ်းကြောင်းနှစ်ခုလုံးသည် သားအိမ်နှင့် ချိတ်ဆက်လျက်ရှိသည်။ သားအိမ် သည်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကလေးငယ်ကြီးထွားရာနေရာဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သားအိမ်သည် ထိုမျှမကြီးဘဲ ဇောက်ထိုးရှိနေသော သစ်တော်သီးငယ်တစ်လုံး အရွယ်အစားသာဖြစ်သည်။ သားအိမ်ထဲတွင် ကလေးငယ် ကြီးပြင်းလာသည်နှင့် အမျှ ကလေးငယ်၏အရွယ်အစားအတိုင်းဆန့်ထွက်လာသည်။ ကလေးမွေးပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ပုံမှန်အရွယ်အစားသို့ပြန်လည်ကျုံ့ဝင်သွားသည်။

- **မျိုးဥအိမ်များ**

သားအိမ်ဘေးတဖက်တစ်ချက်တွင် လိုင်ချီးသီးအရွယ်ရှိသော မျိုးဥများကိုတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါဆဲလ်များပါဝင်သည့် မျိုးဥများပါဝင်သည်။ မိန်းကလေးတစ်ဦးမွေးဖွားလာသည့်နှင့် ၎င်းတွင် ပမာဏများပြားသော မျိုးဥများ (၁ သန်း ၂ သန်းခန့်) ပါဝင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်လည်း အသင့်မဖြစ်သေးပေ။ အပျိုဖော် ဝင်ချိန်တွင် မျိုးပွားရန်အတွက် စတင်အသင့်ဖြစ်လာပြီး မျိုးပွားနိုင်သည့်အရွယ်တစ်လျှောက်လုံးမှ အမျိုးသမီးများ ကလေးမရနိုင်တော့သည့် ရာသီသွေး မဆင်းတော့သည့် သွေးဆုံးချိန် အထိဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန် သည် အသက်လေးဆယ်နောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် အသက်ငါးဆယ်အစပိုင်းများတွင် ဖြစ်သည်။

- **မျိုးဥပြွန်များ**

၎င်းတို့သည်မျိုးဥအိမ်နှင့် သားအိမ်တို့အကြားတွင် ချိတ်ဆက်ပေးထားသော (၁၅) စင်တီမီတာ ခန့်ရှည်သည့် ပြွန်အသေးများဖြစ်သည်။ မျိုးဥများသည် ထိုပြွန်များမှတဆင့် သားအိမ်သို့ဆင်းသည်။

- **အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါများ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ**

ကိုယ်လုံးတီးယောက်ျားလေးတစ်ဦးကိုကြည့်ပါကချက်ခြင်းမြင်ရမည်မှာပြင်ပရှိမျိုးပွားအင်္ဂါများဖြစ်ပြီး ခြေထောက်များ အကြားတွင် တွဲလောင်းကျနေသည့် လိင်တံနှင့်ကပ်ပယ်အိတ် ဖြစ်သည်။

- **ကပ်ပယ်အိတ်**

ယင်းသည် ဝှေးစေ့နှစ်လုံး သို့မဟုတ် ဘော များကို အကာအကွယ်ပေးထားသည့် ရှုံ့နေသော အိတ်များဖြစ်သည်။

- **လိင်တံ**

လိင်တံသည် အလွန်နူးညံ့ပြီး သွေးကြောများ ပါဝင်သော တစ်ရှူးများပါဝင်သည်။ ထိပ်ပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆီးစွန်ထုတ်သည့် အပေါက်ငယ်တစ်ပေါက်ပါဝင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လိင်တံသည် ကပ်ပယ်အိတ်ရှေ့တွင် နူးညံ့ပျော့တွဲစွာ ရှိနေသော်လည်း တခါတရံ မာကြောပြီး ထောင်မတ်လာတတ်သည်။ ထိုသို့သောအနေအထားသည် ယောက်ျားလေး/ အမျိုးသားများ အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မြင်၍ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားပါက ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

- **ဂလင်းများ (နှင့် လိင်တံထိပ်အရေပြားဖြတ်ခြင်း)**

လိင်တံထပ်ဖျားပိုင်းကို ဂလင်းများ ဟုခေါ်သည်။ ယင်းသည်လိင်တံတွင် အနုနည့်ဆုံးအထိခိုက်မခံသောအပိုင်း ဖြစ်သည်။ ထိတွေ့မှုပြုလုပ်လျှင် ခံစား၍ကောင်းသည်။ ယောက်ျားလေးများသည် ထိုလိင်တံထိပ်ဖျားတွင် အရေပြားဖုံးအုပ်လျက် မွေးဖွားလာကြသည်။ အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများတွင် ထိုလိင်တံထိပ်ဖျားရှိဖုံးအုပ်ထားသော အရေပြားကို ဖြတ်ထုတ်ကြသည်။ ယင်းကို လိင်တံအရေပြားဖြတ်ခြင်း (circumcision) ဟုခေါ်သည်။

အစ္စလာမ် သို့မဟုတ် ဂျူး ယောက်ျားလေးများနှင့် အမေရိကန်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှားနိုင်ငံကဲ့သို့သော နိုင်ငံများမှ ယောက်ျားလေးများသည် မွေးဖွားလာချိန် သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ဘာသာရေး သို့မဟုတ် ဓလေ့ထုံးစံအရ လိင်တံ အရေပြားကို ဖြတ်ကြသည်။ အချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဓလေ့များတွင်မူ ယောက်ျားလေး/အမျိုးသားများသည် ထိုလိင်တံအရေပြားကို မဖြတ်ကြဘဲ ၎င်းသည် လိင်တံထိပ်ဖျားပိုင်းရှိ ဂလင်းများကို အကာအကွယ်ပေးထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လိင်တံထိပ်အရေပြားဖြတ်ထားသော ယောက်ျားလေးများ၏ လိင်တံသည် မဖြတ်ထားသော ယောက်ျားလေးများ၏လိင်တံနှင့် ပုံစံမတူဘဲ ကွဲပြားသော်လည်း ထိပ်ဖျားပိုင်းရှိ ဂလင်းများ ခံစား ရသည့် ခံစားချက်များမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

- **စအို**

နောက်ဘက်သို့အနည်းငယ်ရောက်သည့်နေရာတွင် ဒုတိယအပေါက်တစ်ပေါက်ကိုတွေ့မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် မျိုးပွားအင်္ဂါမဟုတ်ဘဲ စအိုဝ သာဖြစ်သည်။ ထိုအပေါက်မှ နေ၍ ခန္ဓာကိုယ်မှ မစင်များစွန့်ထုတ်သည်။

အကယ်၍ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းပိုင်းကို ကြည့်လျှင် အောက်ဖော်ပြပါ မျိုးပွားအင်္ဂါများကို တွေ့မည်ဖြစ်သည်။ ဝှေးစေ့များ၊ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်လျက်ရှိသော ပြွန်များနှင့် ဂလင်းများ ဖြစ်သည်။

- **ဝှေးစေ့များ**

ယောက်ျားလေးများတွင် ဝှေးစေ့ သို့မဟုတ် ဘော နှစ်လုံးပါရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် နူးညံ့ပြီး ရှုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်ကာ ကပ်ပယ် အိတ်ဖြင့် ကာကွယ်ထားသည်။ ဝှေးစေ့များသည် အလွန်နူးညံ့ပြီး အထိခိုက်မခံပေ။ အကယ်၍ ထိုနေရာသို့ အကန်ခံရလျှင် အလွန်နာကျင်သည်။ အချိန်တော်တော်များများတွင် ဝှေးစေ့တလုံးသည် အခြားတလုံးထက်ပို၍ နိမ့်နေပြီး တွဲလောင်းကျနေတတ်သည်။ ယင်းသည် ပုံမှန်သာဖြစ်သည်။ ကြီးကောင်မဝင်ခင်တွင် ဝှေးစေ့များသည် ပဲကြီးစေ့အကြီးတလုံးသာသာ ရှိပြီး တဖြည်းဖြည်းခြင်း သစ်ကြားသီးအရွယ်ဖြစ်လာသည်။ ဝှေးစေ့အတွင်းရှိ ဆဲလ်များသည် မျိုးပွားရန် အတွက်ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများသည် မွေးဖွားစဉ်ကတည်းက မျိုးဥများပါသော်လည်း ယောက်ျားလေးများမှာမူ ကြီးကောင်ဝင်သည့်အချိန်ကျမှ သုတ်ကောင်များကို စတင်ထုတ်လုပ်သည်။

- **သုတ်ပြွန်**

ဝှေးစေ့နှစ်ခုလုံးကို သုတ်ပြွန် (epididymis) ဖြင့်ဆက်သွယ်ထားသည်။ ၎င်းတို့သည် အလွန်သေးငယ်သော တယ်လီဖုန်း ကြိုးများကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် သုတ်ပြွန်များသည် အလွန်ပါးလွှာပြီး (၄ - ၆ မီတာ) ခန့်ရှည်သော ပြွန်များဖြစ်ပြီး ထိခိုက်လွယ်သည်။ သုတ်ပြွန်များထဲတွင် မျိုးပွားဆဲလ်များစုစည်းပြီး သုတ်ပိုပြွန်မှတဆင့် ဆက်လက် ပို့ဆောင်သည်။

- **သုတ်ပိုပြွန်များ**

သုတ်ပြွန်နှစ်ခုလုံးသည် သုတ်ပိုပြွန်များမှတဆင့် ဆီးလမ်းကြောင်းသို့ ဆက်သွယ်ထားသည်။

၎င်းတို့သည် ပါးလွှာပြီး (၅၀) စင်တီမီတာခန့်ရှည်သော အလိုက်သင့်အနေအထားရှိသည့် ပြွန်များဖြစ်ပြီး ခေါက်ဆွဲပြုတ်များနှင့် တူသည်။

- **သုတ်ရည်ဂလင်း (Prostate)**

ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် ဆဲလ်များရောနှောပါဝင်သော အရည်များကို ထုတ်လုပ်သည်။ ထိုအရောအနှောကို သုတ်ရည်များဟု ခေါ်ပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းမှတဆင့် စွန့်ထုတ်သည်။ ယင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ခပ်တိုတိုမြန်မြန် ပန်းထွက်သည်။ ယင်းကို သုတ်လွှတ်ခြင်း (ejaculation) ဟုခေါ်သည်။ လူအများက အထွဋ်အထိပ်ရောက်ပြီးဆုံးသည်ဟုခေါ်သည်။ ထိုသို့ပြီးဆုံးခြင်း၊ သုတ်လွှတ်ခြင်းသည် အရွယ်ရောက်ပြီးနောက်ပိုင်းမှသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

- **ဆီးလမ်းကြောင်း**

သုတ်ရည်များနှင့် ဆီး တို့သည် တူညီသော ပြွန်ဖြစ်သည့် ဆီးလမ်းကြောင်းမှပင် စွန့်ထုတ်သည်။ ယင်းသည် လိင်တံ တလျှောက် ကျဉ်းမြောင်းရှည်လျားသော ပြွန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သုတ်လွှတ်ချိန်တွင် ဆီးအိမ်ကို ကြွက်သားများက ပိတ်ထားပေးသောကြောင့် ဆီးနှင့်သုတ်ရည်များသည် မည်သည့် အချိန်မှ အတူထွက်လေ့မရှိပေ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၅ ဒီလိုဘဲမွေးလာခဲ့ကြတာပါ[၂]

ရည်ရွယ်ချက်

- မတူညီသည့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ကိုင်းညွတ်မှုများ၊ကျားမဆိုင်ရာကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများနှင့် ခံစားထုတ်ဖော်ပြသမှုများ (SOGIE) ဆိုင်ရာ ယုံတမ်းပုံပြင် အချက်အလက်များကို ခွဲခြား လေ့လာသင်ယူရန်။
- မိန်းမခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ၊ ယောက်ျားခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ၊ လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးလုံး ကြိုက်နှစ်သက်သူနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကိုပွင့်လင်းစွာခံယူများအပေါ်နားလည်သည်း ခံပေးနိုင်မှုများတိုးမြှင့်ရန်နှင့် ထိုသူများသည်လည်းအခြားသောသူများကဲ့သို့ပင်ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ညီမျှသောဆက်ဆံမှုနှင့် တရားမျှတမှုများရရှိသင့်ကြောင်း နားလည်စေရန်ဖြစ်သည်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်

အဆင့် (၃) မပါပါက မိနစ်ကိုးဆယ်
အဆင့် (၃) ပါဝင်ပါက မိနစ် (၁၂၀)

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

U ပုံစံ သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းပုံ၊ စားပွဲများနှင့် သို့မဟုတ် စားပွဲများမပါဘဲ။

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ က	: လူတစ်ယောက်ကို မွေးရာပါလိင်၊ ကျား/မခံယူချက်၊ ကျားမဆန်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိုက်များအရ ခွဲခြားပြသသည့် ရုပ်ပုံ
သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ခ	: SOGIE အတိုင်းအတာ
သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ဂ	: SOGIE ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ
သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ဃ	: SOGIE ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိအတွက် အဖြေများ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု	: လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကိုင်းညွတ်မှုများ၊ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် ခံစားထုတ်ဖော်မှု (SOGIE)

[၂] Toward Equity Training Curriculum (The Equity Project, 2015), Lesson One: Understanding Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression, http://www.equityprojects.org/training/lesson-one-understanding-sexual-orientation-gender-identity-gender-expression/ (accessed 28 January 2017) မှရယူသည်။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကျားမတန်းတူညီမျှရေးဆိုင်ရာ သဘောတရားများနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ (လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၁)

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. အမှန် သို့မဟုတ် အမှား - ၁၅ မိနစ်
၂. လူတစ်ယောက်ကို မွေးရာပါလိင်၊ ကျား/မခံယူချက်၊ ကျားမဆန်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိုက်များအရ ခွဲခြားပြသသည့် ရုပ်ပုံ (Genderbread Person)
၃. SOGIE အတိုင်းအတာ နှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ - (စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ရန်) မိနစ် ၃၀
၄. ဆွေးနွေးမှု: လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ LGBT များ - မိနစ် ၃၀
၅. ယုံတမ်းပုံပြင်များ သို့မဟုတ် ခိုင်မာသည့် အချက်အလက်များလား။ - မိနစ် ၃၀
၆. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကိုင်းညွတ်မှုများ၊ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် ခံစားထုတ်ဖော်မှုများ အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုကို ဖတ်ပြီး နိုင်ငံတွင်း၊ ဒေသတွင်း ရပ်ရွာလူထုများအတွင်းရှိ LGBT များ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အဓိက ကိစ္စရပ် များကို သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာဓလေ့ထုံးတမ်းများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုများ ကြောင့်တွေ့ကြုံရသည့် စိန်ခေါ်မှုများကို မိန်းမခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ၊ ယောကျ်ားခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ၊ လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးလုံး ကြိုက်နှစ်သက်သူနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူသူများအတွက် ဤလေ့ကျင့်ခန်းမစတင်မီ ဒေသဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်လေ့လာဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါကအသိပညာကြွယ်ဝသော LGBT ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဤအခန်းသင်ကြားချိန်တွင်အရင်းအမြစ်ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ဖိတ်ကြားခြင်း သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင်တန်းကို သင်ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်ရန်အဆင်မပြေခဲ့ပါက ၎င်းတို့ကို ဦးဆောင်စေခြင်းတို့ကိုလုပ်ဆောင်ပါ။ အကြောင်းအရာသည် အထိအခိုက်မခံသောအကြောင်းအရာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်ဖြစ်သော်လည်းမတူကွဲပြားမှုကိုခံစားနေရသည့် ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များအပါအဝင် ၎င်းတို့ဘဝတလျှောက်နေရာများစွာတွင်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကိုခံစားရခြင်း စသဖြင့် အရေးကြီးသောကိစ္စရပ်များစွာပါဝင်သောကြောင့် မဖြစ်မနေဆွေးနွေးရန်လိုသည်။ ဤအခန်းကို သိပ္ပံနည်းကျ၊ အထိခိုက်မခံသော၊ လေးစားမှုရှိသော အနေအထား၊ ဒေသဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် LGBT များ၏ သီးသန့်လွတ်လပ်မှုနစ်ခုလုံးကိုလည်း လေးစားသမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်။
- လူတစ်ယောက်ကို မွေးရာပါလိင်၊ ကျား/မခံယူချက်၊ ကျားမဆန်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိုက်များအရ ခွဲခြားပြသသည့် ရုပ်ပုံ (Genderbread Person) (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ က) ကို အဆင့် (၂) တွင် အသုံးပြုရန် နှင့် SOGIE ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ဂ) မိတ္တူ (၅) စုံကို ပြင်ဆင်ထားရမည်။
- အကယ်၍ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် စာတတ်မြောက်မှုအဆင့်မြင့်မားပါက အဆင့် (၃) (မလုပ်မနေရ မဟုတ်) အတွက် SOGIE အတိုင်းအတာ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ခ) ကို ပြင်ဆင်ထားရမည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

LGBT များ၊ မတူကွဲပြားသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကိုင်းညွှတ်မှုများနှင့် ကျားမဆိုင်ရာကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ (SOGIE) အပေါ်တွင် သင်၏ကိုယ်ပိုင် အသိအမြင်ကွာဟမှုများ၊ ယုံကြည်မှုများ၊ တန်ဖိုးများကို ထင်ဟပ် လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်၏ကိုယ်ပိုင် ထင်မြင်ယူဆချက်များသည် အချက်အလက်များနှင့်တကွ ခိုင်မာမှုမရှိဘဲ ယုံတမ်းပုံပြင်များ၊ ပုံသေကားကျစွဲကိုင်ယူဆမှုများ လွှမ်းမိုးမှုမရှိစေရန် သတိပြုရမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း များစွာတွင် လူတို့သည် မတူကွဲပြားသော (SOGIE) များအပေါ်တွင် မလိုမုန်းထားမှုများနှင့် ကြောက်ရွံ့မှု များ ရှိခဲ့ကောင်း ရှိခဲ့ပေမည်။ ဆွေးနွေးရာတွင် လူများကို ၎င်းတို့၏ မလိုမုန်းထားမှုများနှင့် ကြောက်ရွံ့မနှစ်သက်မှုများကို ဖော်ပြစေပြီး မတူညီသော အတွေးအမြင်များကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပြုပါ။ သို့သော် လူတိုင်း လူတိုင်းသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားမှုရှိစေရမည်။ တက်ရောက်သူများထဲတွင် ၎င်းတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကိုင်းညွှတ်မှုများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို ပွင့်လင်းစွာထုတ်ဖော်ပြသမှု မရှိသော်လည်းအနည်းဆုံး LGBT တစ်ဦး ပါဝင်နိုင်ချေမြင့်မားစွာရှိပါသည်။ LGBT များ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့ကြုံနေရသော မလိုမုန်းထားမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများ၏ သက်ရောက်မှုများ၊ အချက်အလက်များ ကိုအထူးပြုဆွေးနွေးပြီး မည်သည်က မှန်သည်မှားသည်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ပြောဆိုမှုများ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၁ အမှန် သို့မဟုတ် အမှား - ၁၅ မိနစ်

ဤအပိုင်းတွင်မတူညီသောချစ်ခြင်းမေတ္တာများနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများကို မိတ်ဆက်လေ့လာရမည် ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ သို့သော် ပထမဦးစွာအချို့သော ဘုံတူညီသည့် အတွေးအခေါ်များကို ဝေမျှပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သို့ထင်မြင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။
အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖတ်ပြပါ။ ဖော်ပြချက်တစ်ခုပြီးတိုင်း ပါဝင်သူတိုင်း ထိုအချက်ကို မှန်သည် သို့မဟုတ် မှားသည်ထင်ကြောင်း မေးပါ။ ဖော်ပြချက်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုခပ်မြန်မြန်ဆက်သွားပါ။ ဤအဆင့်တွင် အဖြေများကိုအမှန်ပြင်ပေးရန် သို့မဟုတ် ဖော်ပြချက်များကိုအသေးစိတ်ရှင်းလင်း ပြောပြရန် မလိုသေးပါ။ ဖော်ပြချက်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အကြောင်းအရာကို မိတ်ဆက်ရန်နှင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ အသိပညာ ဗဟုသုတကို စမ်းသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများမှ အဖြေကိုသိလိုသည်ဆိုပါက ဤအခန်းနောက်ပိုင်းတွင် အဖြေကိုပြောသွားမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

၁. ယောကျ်ားအားလုံးသည် မိန်းမများကို စိတ်ဝင်စားသလို မိန်းမအားလုံးသည်လည်း ယောကျ်ားများကို စိတ်ဝင်စားကြသည်။ (မှား)
၂. "မိန်းမဆန်သော"ယောကျ်ားအားလုံးသည်လိင်တူနှစ်သက်သူ (မိန်းမလျာ) များမဟုတ်ကြဘဲ "ယောကျ်ားဆန်သော" မိန်းမအားလုံးသည်လည်း မိန်းမခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူများမဟုတ်ကြပါ။ (မှန်)
၃. လူသားအားလုံးသည် သဘာဝတရားအရ ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမ အဖြစ်သာ မွေးဖွားလာကြသည်။ (မှား)
၄. အချို့လူများသည် ၎င်းတို့မွေးဖွားလာသည့် လိင်နှင့် မကိုက်ညီကြောင်း ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက သိရှိကြ သည်။ (မှန်)
၅. မိန်းမချင်းနှစ်သက်သူ၊ ယောကျ်ားချင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ သို့မဟုတ် လိင်ကွဲဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရွေးချယ်မှုများသာဖြစ်သောကြောင့် လူတို့သည် နှစ်သက်ရာ တစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ရွေးချယ်ရန် မလိုပါ။ (မှား)

၆. လိင်တူစိတ်ဝင်စားသူများ သို့မဟုတ် မွေးလာသည့် လိင်အတိုင်း နေထိုင်ပြုမူခြင်း မရှိသူများမှာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာမကျန်းမာသူများ ဖြစ်သည်။ (မှား)
၇. ယောက်ျားဖြစ်စေ၊မိန်းမဖြစ်စေ နှစ်မျိုးလုံးကိုချစ်နိုင်သူများရှိသည်။ (မှန်)
၈. လိင်တူသူများနှင့် လိင်မဆက်ဆံဖူးသရွေ့ လူတို့သည် ယောက်ျားခြင်း နှစ်သက်သူ/ မိန်းမခြင်း နှစ်သက်သူများဖြစ်ကြောင်း မသိနိုင်ကြပေ။ (မှား)
၉. မိန်းမခြင်းနှစ်သက်သူ သို့မဟုတ် ယောက်ျားခြင်းနှစ်သက်သူများသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများနှင့်မတူပါ။(မှန်)
၁၀. လိင်ခွဲစိတ်ပြောင်းလဲထားသူများသည်သာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများဖြစ်သည်။ (မှား)

အထက်ပါဖော်ပြချက်များကို ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းများတွင်ဆွေးနွေးခြင်းရှိမရှိမေးမြန်းပါ။ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတွင်းကြားသိခဲ့ရသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ် အသိအမြင်များရှိခဲ့လျှင်လည်း မေးမြန်းပါ။ အချို့သော နမူနာဖြစ်ရပ်များကို ပြောပြပြီးနောက်တဆင့်သို့ ဆက်သွားပါ။

အဆင့် ၂ လူတစ်ယောက်ကို မွေးရာပါလိင်၊ ကျား/မခံယူချက်၊ ကျားမဆန်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိုက်များအရ ခွဲခြားပြသသည့် ရုပ်ပုံ (Genderbread Person) - ၁၅ မိနစ်

လူတစ်ယောက်ကို မွေးရာပါလိင်၊ ကျား/မခံယူချက်၊ ကျားမဆန်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိုက်များအရ ခွဲခြားပြသသည့် ရုပ်ပုံ (Genderbread Person) (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ က) ကို စကားလုံးများမပါဘဲ ဘုတ်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် flip-chart ပေါ်တွင်ဆွဲပါ။ "ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာလိင်" "ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ" နှင့် "လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကိုင်းညွတ်မှုများ" ၏ သဘောတရားကို စတင်ဖော်ထုတ်ရန်အတွက် ဤပုံကို ကိရိယာတစ်ခုအနေဖြင့်သုံးပါ။ ဤပုံသည် လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်စားပြုသည်ဟု ပြောပြီးစတင်ပါ။ လူသားတစ်ဦးတွင်ရှိသည့် ပင်ကိုယ်သဘာဝ၊ အတွေးအခေါ်များနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှုများ အထူးသဖြင့် ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးရှိသူများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကို မြင်ယောင်စဉ်းစားရန်ဖြစ်သည်။ ဆွေးနွေးမှုလမ်းညွှန်အနေဖြင့် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

- လူတို့သည် မိမိတို့ မည်သည့်လိင် ဖြစ်ကြောင်း မည်သို့သိပါသလဲ? (သင်တန်းသားများသည် လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကို အဓိကပြောကြလိမ့်မည်။လိင်ဟူ သည့်စကားလုံးကို လိင်အင်္ဂါရှိသည့်နေရာသို့မြှားဖြင့်ထိုးပြပြီးရေးချပါ။ "ဇီဝဗေဒလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ" သဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပါ။ အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - လူတစ်ဦးမွေးလာစဉ်ကတည်းကပါရှိသည့်ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လိင်စွမ်းရည်နှင့် မျိုးပွားစနစ်များကို ရည်ညွှန်းခြင်း ကဏ္ဍမှ "မွေးလာစဉ်ကတည်းကပါဝင်သောလိင်ကွဲပြားမှု"ခေါင်းစဉ်ကို ကြည့်ပါ။)
- လူတစ်ဦး၏ လိင်နှင့် ကျား/မကွဲပြားမှုကို ညွှန်ပြမှုမှာ လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ဇီဝဗေဒစွမ်းရည်များချည်းသက်သက်ဖြစ်ပါသလား?ယောက်ျားလေး/ မိန်းကလေး သို့မဟုတ် အမျိုးသား/ အမျိုးသမီး အဖြစ် သိရှိခံယူမှုမှာ မည်သည့်နေရာ၊ မည်သို့ပုံစံဖြင့် ခံယူကြပါသလဲ? ("ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ"ဟူသည့်စကားလုံးကိုရေးချပြီးဦးနှောက်နေရာကို မြှားထိုးပြကာ ဆွေးနွေးမှုကို "ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ" ဟူသော

သဘောတရားများဖြင့်ဦးဆောင်ပါ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သူ/သူမ၏ လူမှုရေးရာ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ယောက်ျားလေး/အမျိုးသား၊ မိန်းကလေး/အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် အခြားသော ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာဖြင့် မည်သို့သတ်မှတ်သည်ကို ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။)

- လူတစ်ဦးသည်အကယ်၍ သူ/သူမသည် (ယောက်ျားလေး/ အမျိုးသား) သို့မဟုတ် (မိန်းကလေး/ အမျိုးသမီး) သို့မဟုတ် ထိုနှစ်ခုစလုံးမဟုတ်ခဲ့ပါက အခြားသူများကို မည်သို့ဆက်ဆံပါသလဲ?
(ပုံ၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံဖြင့်ဝိုင်း၍ "ထုတ်ဖော်ပြသမှု" ဟူသည့်စကားလုံးကိုရေးပါ။ လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ကျားမကွဲပြားမှုကို အထူးသဖြင့်ပြင်ပပုံစံများဖြစ်သည့်အဝတ်အစား၊ဆံပင်ပုံစံ၊အဆင်တန်ဆာများ၊ ရွေးချယ်မှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုတ်ဖော်ပြသမှုများဖြစ်သည့် ပြုမူကျင့်ကြံပုံများ၊ ယောက်ျားဆန်ဆန် သို့မဟုတ် မိန်းမဆန်ဆန် ပြောဆိုမှု၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို ထင်ဟပ်သည့် နာမည်အစရှိသည်တို့ဖြင့်ထုတ်ဖော်ပြသလေ့ရှိကြောင်းရှင်းပြပါ။တချို့သောသူများ (ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာ ခံယူထားသူများ) သည် ၎င်းတို့၏ကျားမလက္ခဏာကို ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများဖြင့် ဖော်ထုတ်ပြသကောင်းပြသနိုင်ပေမည်။)
- တစုံတယောက်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ခြင်း အစရှိသည့်ခံစားမှုများသည် မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပေါ်ပါသလဲ?
(လူအများစုသည် အသည်းနှလုံးနေရာကို ညွှန်ပြမည့်ဟန်ရှိပါသည်။ "ဆွဲဆောင်မှု" ဟူသည့် စကားလုံးကို အသည်းနေရာသို့ မြှားဖြင့်ညွှန်ပြပြီးရေးချပါ။ "လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွှတ်ခြင်း" သည်ယင်းအရာပင်ဖြစ်ပြီး လိင်တူသူ၊ လိင်ကွဲသူ၊ လိင်နှစ်မျိုးလုံး သို့မဟုတ် မည်သည့်လိင်ကိုမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆွဲဆောင်သည့် ခံစားမှုမျိုးဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)

အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - လူအများစုသည် လိင်မတူသူများကိုသာ စိတ်ဝင်စားမှု ဖြစ်ပေါ်ကြသော်လည်း အချို့သောသူများမှာမူ လိင်တူသူ သို့မဟုတ် လိင်တူ/လိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံးအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားတတ်ကြသည်။ ကျားမကွဲပြားမှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများသည် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သက်ဖြင့်သာ သက်ဆိုင်သည် မဟုတ်ဘဲ အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်တိုင်သဘောပေါက်ဖြစ်ပေါ်လာသော ယောက်ျားတစ်ယောက် သို့မဟုတ် မိန်းမတစ်ယောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အမြင်ရှုထောင့်များနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုများလည်း ပါဝင်သည်။

အဆင့် ၃

SOGIE အတိုင်းအတာ နှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ - (စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ရန်) မိနစ် ၃၀

SOGIE အတိုင်းအတာပြ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ခ) ကိုပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံဆွဲခြင်းပြုလုပ်ပါ။ လူတစ်ယောက်ကို မွေးရာပါလိင်၊ ကျား/မခံယူချက်၊ ကျားမဆန်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိုက်များအရ ခွဲခြားပြသသည့်ရုပ်ပုံ (Gender-bread Person) သုံးပြီး SOGIE သဘောတရားများ တိုင်းတာမှုကို ရှင်းပြပါ။

- မွေးရာပါလိင်
  (ကျား ←——→ မ)
- ကျား/မ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ
  (အမျိုးသား ←——→ အမျိုးသမီး)
- ကျားမဆိုင်ရာထုတ်ဖော်ပြသမှု
  (ယောက်ျားဆန် ←——→ မိန်းမဆန်)
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွှတ်မှု
  (အမျိုးသမီးများကိုစိတ်ဝင်စား ←——→ အမျိုးသားများကိုစိတ်ဝင်စား)

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွှတ်မှု၊ ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် ကျားမဆိုင်ရာထုတ်ဖော်ပြသမှုများသည် အစွန်းထိပ်များတွင်သာတည်ရှိကြသည်မဟုတ်ဘဲ သိသာသောကွဲပြားမှုမရှိသည်များလည်းရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုအစွန်းများ၏တစ်ဘက်ထိပ်တွင်သာရှိသောသူများစွာရှိသလို ထိုအစွန်းနှစ်ဘက်လုံးတွင်တည်ရှိနေသူများလည်းရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူအဖွဲ့အစည်းများတွင် ကျား/မ၊ စံပြယောက်ျားပီသသော/မိန်းမပီသသော ကိစ္စရပ်များရှိပြီး အများစုမှာ ထိုသို့ယောက်ျားမိန်းမပီသမှုများ မရှိသော်လည်း အချို့သောသူများမှာမူထိုကဲ့သို့ စံပြအနေဖြင့် အလွန်ယောက်ျားပီသခြင်း၊ အလွန်မိန်းမပီသခြင်းများရှိသည်လည်းရှိပါသည်။ လူအများစုမှ ထိုသို့အလွန်ယောက်ျားမိန်းမပီသမှု အစွန်းနှစ်ဘက်ကြားရှိ တနေရာတွင်သာ ကျရောက်တတ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ထိုနည်းတူ လူအများစုမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားကြသော်လည်း အချို့သူများမှာ လိင်တူသူ သို့မဟုတ် လိင်နှစ်မျိုးလုံးကို စိတ်ဝင်စားပြီး အချို့မှာ လိင်မှုကိစ္စ စိတ်မဝင်စားသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူများမှာ လိင်မှုကိစ္စ သို့မဟုတ် ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးများကို မည်သူနှင့်မှ စိတ်မဝင်စားကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင်ပါဝင်သည့် အဓိက အသုံးအနှုန်းများကို မိတ်ဆက်ဆွေးနွေးပါ။

- LGBT : (lesbian) အမျိုးသမီးခြင်း လိင်တူနှစ်သက်သူ၊ (gay) အမျိုးသားခြင်း လိင်တူနှစ်သက်သူ၊ (bisexual) လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးလုံး ကြိုက်နှစ်သက်သူ၊ (transgender) ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူ
- (transsexual) လိင်ကွဲဘဝကို နှစ်သက်သူ
- (third gender) ယောက်ျား/မိန်းမမဟုတ်သည့် တတိယအမျိုးအစား
- (intersex) ယောက်ျားမိန်းမ လိင်မကွဲပြားသူ

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အချို့သောအသုံးအနှုန်းများနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များသည် ပါဝင်သူများအတွက် ရှုပ်ထွေးပြီး သဘောတရားများနှင့် မရင်းနှီးသည်များလည်းရှိနိုင်ပါသည်။ မည်မျှအတိုင်းအတာအထိ အသေးစိတ်သွားသင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်မှာ သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်သာဖြစ်သည်။ အချို့သောအသုံးအနှုန်းများကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းစကားလုံးဖြင့် သုံးနှုန်းရှင်းလင်းရန်လိုမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဒေသသုံး အခေါ်အဝေါ်များဖြင့် သုံးစွဲနိုင်သော်လည်း အသုံးအနှုန်းများ လွဲချော်သုံးစွဲမှုမရှိစေရန် ဂရုပြုရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် မသေချာခြင်း သို့မဟုတ် ထိုအသုံးအနှုန်းများကို ရှင်းလင်းရာတွင် အဆင်မပြေခြင်းများရှိပါက ဒေသခံ LGBT အရင်းအမြစ် ပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူများကို ဤအဆင့်အား မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းခိုင်းပါ။

အဆင့် ၄ ဆွေးနွေးမှု : လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ LGBT များ - မိနစ် ၃၀

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှု၊ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် ထုတ်ဖော်ပြသမှုနှင့် LGBT များဆိုင်ရာ သဘောတရားများကို သင်တန်းသူသင်တန်းသားများနားလည်သဘောပေါက်လာပါက အချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့်အုပ်စုများသည် ကွဲပြားသည့် ကျားမကဏ္ဍများ၊ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို လက်ခံကြသော်လည်း အချို့အသိုင်းအဝိုင်းများမှာ ပိုမိုတင်းကျပ်မှုများ ရှိကြောင်းရှင်းပြပါ။ တောင်ပိုင်းနှင့် အရှေ့တောင်အာရှ ယဉ်ကျေးမှုများသည် မတူညီသော ကျားမကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာများကို ခေလ့ထုံးစံအရ လက်ခံ ထားကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အိန္ဒိယ၊ နီပေါ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မြန်မာနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတို့သည် သမိုင်းကြောင်းအရပင် ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ နှစ်ခုထက် (ယောက်ျား/မိန်းမ) ပိုမိုရှိသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။ အရှေ့ တောင်အာရှတွင် "တတိယလိင်အမျိုးအစား" သည်သမိုင်းကြောင်းအရပင် နတ်ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာကဏ္ဍများတွင်ရှိခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်ရှိ "နတ်ကတော်" ကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည် (အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - တတိယလိင် ကဏ္ဍတွင်ကြည့်)။ ထို့အတူ ယခင်အတိတ်ကာလများတွင် သားများသာ မွေးထားသောမိဘများသည် တချို့သော သားအငယ်များကို ၎င်းတို့အိုမင်းလာချိန်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် မိန်းကလေးများကဲ့သို့ မွေးမြူလာသည်များလည်းရှိသည်။ မိန်းမဆန်ဆန်နေလိုသောယောက်ျားလေးများ၊ အမျိုးသားများအတွက် အချို့သော အောင့်အည်းသည်းခံရမှုများလည်းရှိပြီး တခါတရံထိုသူများမှာ မိန်းမဆန်သောအလုပ်များဖြစ်သည့် ဆံပင်အလုပြင်၊ မိတ်ကပ်အလုပြင်၊ ပန်း အလှပြင်ခြင်း စသည့် အလုပ်များတွင် ပိုမိုထူးချွန်သည်ဟု အထင်ခံကြရသည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၃) ကိုမပြုလုပ်ခဲ့ပါက သင်တန်းပို့ချသူများအနေဖြင့် အချို့သော ဒေသဆိုင်ရာ LGBT အသုံးအနှုန်းများနှင့် သမိုင်း ကြောင်းအခြေအနေများကို ဤအပိုင်းတွင် ရှာဖွေထုတ်ဖော်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသော သဘောတရားများကို လိုအပ်သလို ရှင်းလင်းနိုင်ရန်အတွက် အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုမှ အချက်အလက်များကို အသုံးပြုပါ။ သို့သော် ထိုအသုံးအနှုန်းများသည် ဆွေးနွေးရန် အဓိကအကြောင်းအရာမဟုတ်ဘဲ LGBT များ၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း အနေအထားများကို ပိုမိုဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုအသုံးအနှုန်းများအတွက် အချိန်များစွာအသုံးမပြုသင့်ပါ။ (မှတ်သားရန်မှာ LGBT ဟူသောအသုံးအနှုန်းသည် လိင်မတူဆက်ဆံမှု မပြုသော၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှု သို့မဟုတ် ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ ကိုက်ညီမှုမရှိသော သူများအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုသုံးစွဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒေသအသုံးအနှုန်းများကို ရှိခဲ့ပါကသုံးစွဲနိုင်သော်လည်း အထင်သေးနိမ့်ချသည့် အသုံးအနှုန်းများကိုမူ ရှောင်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။)

အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။

- သင်၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတွင်းရှိ LGBT တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင်သိပါသလား။
- သင်၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတွင်းရှိ LGBT များသည် မည်သို့ဆက်ဆံခံရပါသလဲ။
- LGBT များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အတွေးအမြင်များမှာ မည်သို့ရှိပါသလဲ။
- ၎င်းတို့အနေဖြင့် ကျောင်း၊ အလုပ်နှင့် ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသည့် အတွေ့အကြုံများမှာ မည်သို့ရှိပါသလဲ။ ၎င်းတို့အတွက် လွယ်ကူ သို့မဟုတ် ခက်ခဲပါသလား။ မည်သို့ရှိပါသလဲ။
- ၎င်းတို့တွေ့ကြုံရသည့် အဓိကအခက်အခဲများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်ပါသလဲ။
- ၎င်းတို့ဆက်ဆံခံနေရသည့် အနေအထားများတွင် သင်သဘောတူသည့်/ သဘောမတူသည့် အနေအထားများ ရှိပါသလား။
- ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည်တို့ကို ပြောင်းလဲသင့်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။

ဆွေးနွေးမှုမှရရှိလာသည့် အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး အောက်ပါတို့ကို အလေးထားဆွေးနွေးပါ။

- သမိုင်းကြောင်းအရပင်မတူညီကွဲပြားသော ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို လက်ခံခဲ့သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများမှာပင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှု သို့မဟုတ် ကျားမကွဲပြားမှုကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ ပုံမှန်အနေအထားနှင့် ကွဲပြားသော LGBT များသည် ဘဝ တသက်တာရှိနေရာတော်တော်များများ၊ ပညာရေး၊ အလုပ်ခွင်နှင့် မိသားစု တွင်းတွင် ကျယ်ပြန့်စွာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံနေရဆဲပင်ဖြစ်သည်။
- ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဘာသာရေးစံနှုန်းများ ပိုမိုတင်းကြပ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် LGBT များသည် သတ်မှတ်ထားသည့်စံနှုန်းများနှင့်ကိုက်ညီစေရန်အတွက်အတော်အတန်ဖိအားပေးခံရခြင်းသို့မဟုတ်မလိုက်နာပါကပြင်းထန်သောလူမှုရေးဆိုင်ရာ ပြစ်တင်ဝေဖန်မှု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ရင်ဆိုင်ကြရခြင်းများ ခံစား ကြရသည်။ တခါတရံ ဥပဒေအရအပြစ်ပေးခြင်းများကိုပင် ခံစားကြရသည်။ (မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အမှုကဲ့သို့)

အဆင့် ၅ ယုံတမ်းပုံပြင်များ သို့မဟုတ် ခိုင်မာသည့် အချက်အလက်များလား။ - မိနစ် ၃၀

အဖွဲ့လိုက်အနေဖြင့် မတူကွဲပြားသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွှတ်မှုနှင့် ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာရှိသောသူများ အကြောင်း ယခုအခါ ပိုမိုသိရှိလာကြပြီဖြစ်ပြီး အဆင့် (၁) မှ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများကို ဖြေကြားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်သူများကို ပြောပါ။ ပါဝင်ကြသူများကို အဖွဲ့ငယ် (၅) ဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အဆင့် (၁) တွင် (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ဂ) မေးမြန်းခဲ့သည့် ဖော်ပြချက် (၁၀) ခုကို တစုံစီပေးပါ။ ထိုဖော်ပြချက်များကို အဖွဲ့များအား (၅) မိနစ် (၁၀) မိနစ် ခန့်ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး ထိုဖော်ပြချက်များ မှန်ကြောင်း/မှားကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပြီး အဘယ်ကြောင့် မှားသည်/မှန်သည်ကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။

ထိုဖော်ပြချက် (၁၀) ချက်ကိုတစ်ခုစီ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ငယ်များတစ်ဖွဲ့စီကို ၎င်းတို့၏ အဖြေများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များအား တစ်လှည့်စီ ပြောခိုင်းပါ (တစ်ဖွဲ့လျှင် ဖော်ပြချက် ၂ ခုစီ)။ ဖော်ပြချက်တခုစီတိုင်းတွင် ဖြည့်စွက် ထင်မြင်ချက်နှင့် အဖြေမှန်၊ ရှင်းလင်းချက် သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့် သတင်း အချက်အလက်များကို လိုအပ်သလို ဖြည့်ခိုင်းပါ။ (သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ဃ မှ ရှင်းလင်းချက်များကို အသုံးပြုပါ)။ ဖော်ပြချက် (၁၀)ချက်လုံးအတွက် ထပ်တူဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဆွေးနွေးနေစဉ်အချိန်အတွင်း အချို့သောသူများသည် LGBT များနှင့်ပတ်သက်သည့်လူသိများသည့် ပုံသေကားကျ မှတ်ယူထားမှုများ သို့မဟုတ် ယုံတမ်းပုံပြင်များကို ဝေမျှပြောဆိုကြမည့်ဟန်ရှိပါသည်။ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဝေမျှရန် တိုက်တွန်းရာတွင် ယုံတမ်းပုံပြင်များနှင့် ခိုင်မာသည့်အချက်အလက်များ အကြား ခြားနားမှုကို ပို၍ အလေးပေးဆွေးနွေးပါ။ ယုံကြည်မှုများသည့် ခိုင်မာသည့် အချက်အလက်များအပေါ်တွင် အခြေမခံကြောင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် အသိပညာ မရှိခြင်းအပေါ်တွင် အခြေခံကြောင်းနှင့် LGBT များအပေါ် မှားယွင်းသည့် တွေးထင်ယူဆချက်များ (သို့မဟုတ် ထိုကဲ့သို့ သောကိစ္စရပ်ဖြစ်နေသည့် လူနည်းစုများ)သည် တခါတရံ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် လူနည်းစုအတွက် မညီမျှသော ဆက်ဆံမှု များသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ၎င်းတို့ကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ လူနည်းစုတခု အနေဖြင့်ခံစားစေပြီး ထိုအခြေအနေကို စဉ်းစားခိုင်းပါ (ဥပမာ မလိုမုန်းထားမှုများ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ခံစားနေရသည့် အခြားနိုင်ငံရောက် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကဲ့သို့)။ မလိုမုန်းထားမှုများနှင့် မှားယွင်းသောဆက်ဆံမှုများသည် မမှန်ကန်သော ယုံကြည်ချက် များနှင့် မမြင်ရသော ကြောက်ရွံ့မှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခိုင်မာသော အချက်အလက်များကို သိထားခြင်းသည် မလိုမုန်းထားမှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို အထူးသဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်းမှ ထိခိုက်လွယ် အုပ်စုများအတွက် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။

အဆင့် ၆

ပိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

LGBT များသည် ရောဂါမဟုတ်ကြောင်းကို အလေးပေးဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။ လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အများဆုံးရှိသည့် စံတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း လိင်တူဆက်ဆံမှုများသည်လည်း များစွာရှိပါသည်။ လူအားလုံးတွင် ၎င်းတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွှတ်မှု သို့မဟုတ် ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို ထည့်မတွက်ဘဲ တူညီသည့် လိုအပ်ချက်၊ ခံစားချက်များနှင့် ဆန္ဒများ အသီးသီးရှိကြပါသည်။ LGBT မိသားစုဝင်များ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များ နှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို သင်အခြားသူများကို ဆက်ဆံသကဲ့သို့ ဆက်ဆံပါ။ သင့်ထံတွင် သင့်ကိုယ်ပိုင် လိင်စိတ် တိမ်းညွှတ်မှု သို့မဟုတ် ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် သံသယများ ရှိပါက သင်ယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဖွင့်ပြောပါ။ ယင်းသည် ရံဖန်ရံခါ အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။

အောက်ပါအချက်များကို အလေးပြုဆွေးနွေးပါ။

- လူများတွင် မတူညီသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွှတ်မှု၊ ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများနှင့် ကျားမကွဲပြားမှု ထုတ်ဖော်ပြသမှုများ ရှိကြသည်။
- လူအများစုသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကိုစိတ်ဝင်စားကြပြီး အချို့မှာမူ လိင်တူသူကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပြီး အချို့မှာ ယောကျ်ားမိန်းမ နှစ်မျိုးလုံးကို ကြိုက်နှစ်သက်တတ်ကြသည်။
- LGBT သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာမှုတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ LGBT လူများသည် အခြားသောလူအများစုနှင့် ကွဲပြားသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွှတ်မှု၊ ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများနှင့် ကျားမကွဲပြားမှု ထုတ်ဖော်ပြသမှုများ ရှိနေကြခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။
- အချို့သောသူများသည် အဘယ်ကြောင့် LGBT ဖြစ်နေရသည်ကိုမည်သူမှသေချာမသိပါ။ ယင်းသည် ဇီဝဗေဒ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များကြောင့် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာမှုများနှင့် အဓိက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းကြီးများမှလက်ခံသည်မှာ LGBT သည် ရွေးချယ်မှုတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ထို့ကြောင့် LGBT လူများသည် ထိုသို့ဖြစ်နေခြင်းကို ရပ်ပစ်ရန်မဖြစ်နိုင်သလိုလိင်ကွဲဆက်ဆံသူများသည်လည်း ထိုသို့လိင်ကွဲဆက်ဆံသူဖြစ်နေသည်ကို ရပ်ပစ်၍မရနိုင်ပါ။

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ က: လူတစ်ယောက်ကို မွေးရာပါလိင်၊ ကျား/မ ခံယူချက်၊ ကျားမဆန်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိုက်များအရ ခွဲခြားပြသသည့် ရုပ်ပုံ (Genderbread Person)[၃]

လမ်းညွှန်ချက် : ဤ Genderbread လူပုံကို 'ဇီဝဗေဒလိင်'၊ 'ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ'၊ 'လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွတ်မှု'နှင့် 'ကျားမဆိုင်ရာ ထုတ်ဖော်ပြသမှု' စသည့် သဘောတရားများကို ရှင်းလင်းတင်ပြနိုင်ရန်အတွက် ဘုတ်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် flipchart ပေါ်တွင် ဆွဲပါ။

[၃] The Genderbread Person ကို Sam Killerman မှမိတ်ဆက်ပြသခဲ့ပြီးit's Pronounced Metrosexual ဟူသောကျားမကွဲပြားမှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ် များအပါအဝင် လူမှုရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ ဟာသပြဇာတ်နှင့် အွန်လိုင်းအရင်းအမြစ်များမှ ရရှိပါသည်။ http://itspronouncedmetrosexual.com (accessed 28 January 2017).

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ခ: SOGIE အတိုင်းအတာ[၄]

လမ်းညွှန်ချက် : ဘုတ်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် flipchart ပေါ်တွင် တိုင်းတာမှုကို ဆွဲပါ။ ပို၍စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်စေရန် အတွက် အလွန်ယောကျ်ားပီသသည်၊ အလွန်မိန်းမပီသမှုရှိသည်ဟု လူသိများသော နာမည်ကြီးသူများ၏ ပုံများကို အသုံးပြုပါ (အမျိုးသားကို ဘယ်ဘက်ထိပ်တွင်ထားပြီး အမျိုးသမီးကို ညာဘက်ထိပ်တွင်ထားပါ)။

[၄]SOGIE Scaleအရင်းအမြစ် : Toward Equity Training Curriculum (The Equity Project, 2015), Lesson One: Understand - ing Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression, p. 7.

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ဂ: အမှန် သို့မဟုတ် အမှား

လမ်းညွှန်ချက်များ : ဤဖော်ပြချက်များကို မိတ်ဆက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း ကြိုတင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု (ရှင်းလင်းမှု များမပေးဘဲ) အနေဖြင့်လည်းကောင်း အဆင့် (၁) တွင် အသုံးပြုပြီး အဆင့် (၄) တွင် နောက်ပိုင်းစစ်ဆေးမှု (ရှင်းလင်း ချက်ဖြင့်) အဖြစ်အသုံးပြုပါ။

၁. ယောက်ျားအားလုံးသည်မိန်းမများကိုစိတ်ဝင်စားသလိုမိန်းမအားလုံးသည်လည်းယောက်ျား များကို စိတ်ဝင်စားကြသည်။

၂. "မိန်းမဆန်သော" ယောက်ျားအားလုံးသည် လိင်တူနှစ်သက်သူ (မိန်းမလျာ) များမဟုတ်ကြဘဲ "ယောက်ျားဆန်သော" မိန်းမအားလုံးသည်လည်း မိန်းမခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူများ မဟုတ်ကြပါ။

၃. လူသားအားလုံးသည် သဘာဝတရားအရ ယောက်ျား သို့မဟုတ် မိန်းမ အဖြစ်သာ မွေးဖွား လာကြသည်။

၄. အချို့လူများသည် ၎င်းတို့မွေးဖွားလာသည့် လိင်နှင့် မကိုက်ညီကြောင်း ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက သိရှိကြ သည်။

၅. မိန်းမချင်းနှစ်သက်သူ၊ယောက်ျားချင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ သို့မဟုတ် လိင်ကွဲဘဝကိုပွင့်လင်း စွာခံယူထားသူများသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာရွေးချယ်မှုများသာဖြစ်သောကြောင့် လူတို့ သည် နှစ်သက်ရာ တစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင် သည် သို့မဟုတ် ရွေးချယ်ရန် မလိုပါ။

၆. လိင်တူစိတ်ဝင်စားသူများ သို့မဟုတ် မွေးလာသည့် လိင်အတိုင်း နေထိုင်ပြုမူခြင်း မရှိသူ များမှာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာမကျန်းမာသူများ ဖြစ်သည်။

၇. ယောက်ျားဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ နှစ်မျိုးလုံးကို ချစ်နိုင်သူများရှိသည်။

၈. လိင်တူသူများနှင့် လိင်မဆက်ဆံဖူးသရွေ့ လူတို့သည် ယောက်ျားခြင်းနှစ်သက်သူ/ မိန်းမခြင်း နှစ်သက်သူများဖြစ်ကြောင်း မသိနိုင်ကြပေ။

၉. မိန်းမခြင်းနှစ်သက်သူ သို့မဟုတ် ယောက်ျားခြင်းနှစ်သက်သူများသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ပွင့်လင်းစွာ ခံယူထားသူများနှင့် မတူပါ။

၁၀. လိင်ခွဲစိတ်ပြောင်းလဲထားသူများသည်သာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကိုပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူ များဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၆.၁.၅ ဃ : အမှန် သို့မဟုတ် အမှား - ရှင်းလင်းချက်များ[၅]

လမ်းညွှန်ချက် : ဤရှင်းလင်းချက်များကို အဆင့် (၄) ရှိ ဆွေးနွေးမှုများတွင် အသုံးပြုရမည် ဖြစ်သည်။

၁. ယောကျ်ားအားလုံးသည်မိန်းမများကိုစိတ်ဝင်စားသလိုမိန်းမအားလုံးသည်လည်းယောကျ်ားများကို စိတ်ဝင်စားကြသည်။

မှား - လူအများစုမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကိုသာ စိတ်ဝင်စားကြပြီး (လိင်ကွဲကိုသာနှစ်သက်သူများ) လူနည်းစုမှာ လိင်တူ ကိုစိတ်ဝင်စားကြသည် (အမျိုးသားများ မိန်းမလျာ၊ အမျိုးသမီးများ လိင်တူနေသူ သို့မဟုတ် လိင်တူနှစ်သက်သူ)။ အချို့သောသူများမှလိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုး လုံး ကို ကြိုက်နှစ်သက်တတ်ပြီး (လိင်တူလိင်ကွဲကြိုက်သူ) တချို့မှာ မည်သူကိုမှ မကြိုက်ကြ ပေ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်မဝင်စားသူများ)။ ထိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွဲပြားနေသူများ ရာခိုင်နှုန်း အတိအကျကို မသိသော်လည်း ၎င်းတို့အမှန်တကယ်ရှိပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏လေ့ လာမှုများအရ ပုံမှန်လူဦးရေ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်း တွင် အနည်းဆုံး (၂ - ၃)% ခန့်မှာ လိင်ကွဲ မကြိုက်သူများဖြစ်သည်။

၂. "မိန်းမဆန်သော" ယောကျ်ားအားလုံးသည် လိင်တူနှစ်သက်သူ (မိန်းမလျာ) များမဟုတ်ကြ ဘဲ "ယောကျ်ားဆန်သော" မိန်းမအားလုံးသည်လည်း မိန်းမခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူများမ ဟုတ်ကြပါ။

မှန် - မိန်းမဆန်ဆန်ပြုမူနေထိုင်သည့်ယောကျ်ား သို့မဟုတ် ယောကျ်ားလျာကဲ့သို့ပြုမူနေထိုင် သည့်မိန်းမတိုင်းသည် ကျားမ လိင်ကွဲပြားမှုဆိုင်ရာထုတ်ဖော်ပြသမှုပုံစံတစ်ခုဖြစ်ပြီးလိင် ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုင်းညွှတ်မှုများနှင့် မတူညီပါ။ မိန်းမလျာ များသည် လူမှုရေးစံနှုန်းအရ မိန်းမ ဆန်သည်ဟုယူဆသော ပြုမူမှုများ လုပ်ကောင်းလုပ်မည်ဖြစ်သော်လည်း အချို့သော မိန်းမ ဆန်ဆန် ယောကျ်ားများသည် အမျိုးသမီးများကို စိတ်ဝင်စားပြီး ၎င်းတို့မှာ မိန်းမလျာများ မဟုတ်ကြပါ။ တချို့သော လိင်တူကြိုက်သူအမျိုးသမီးများသည် ယောကျ်ားဆန်ဆန "ယော ကျ်ားလျာ" များကဲ့သို့နေထိုင်ပြုမူကြသော်လည်း ထိုယောကျ်ားလျာဆန်ဆန်များအားလုံး သည် လိင်တူကြိုက်သူများ သို့မဟုတ် မိန်းမချင်းစိတ်ဝင်စားသူများ မဟုတ်ကြပါ။ ထို့အတူ အချို့သောမိန်းမဆန်သည့်မိန်းမလျာအမျိုးသားများနှင့်ယောကျ်ားလျာအမျိုးသမီးများသည် ယောကျ်ား/ မိန်းမ နှစ်မျိုးလုံးကို ကြိုက်ကြပြီး ၎င်းတို့သည် လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးလုံးကြိုက် သူများဖြစ်သည်။

၃. လူသားအားလုံးသည် သဘာဝတရားအရ ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမ အဖြစ်သာ မွေးဖွား လာကြသည်။

မှား - လူသားအများစုသည် ကျား သို့မဟုတ် မ လိင်အင်္ဂါ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးပွားမှုစနစ်များ ဖြင့် မွေးဖွားလာခဲ့သော်လည်း လူသားအားလုံးကို ကျား သို့မဟုတ် မ သီးသန့်ဖြင့်သာ အမျိုးအစားခွဲ၍ မရနိုင်ပါ။ ယင်းသည် သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်တရပ်ဖြစ်သည်။ လူရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ် (၂% အောက်) သည် သမားရိုးကျ ကျား/မ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်

[၅]Toward Equity Training Curriculum (The Equity Project, 2015), Lesson One: Understanding Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression, http://www.equityprojects.org/training/lesson-one-understanding-sexual-orientation-gender-identity-gender-expression/, pp. 16-17; The Trevor Project, Resources, Trevor Support Center, http://www.thetrevorproject.org/pages/support-center (accessed 28 January 2017) မှရယူထားပါသည်။

မကိုက်ညီသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများဖြင့် မွေးဖွားလာတတ်ကြသည် (လိင်အင်္ဂါများ၊ ဂလင်းများ ဥပမာ သားဥအိမ် သို့မဟုတ် ဝှေးစေ့၊ ခရိုမိုဇုန်းပုံစံများ အပါအဝင်)။၎င်းတို့မှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထူးအခြေအနေများရှိသည့် "ကျားမ လိင်နှစ်မျိုးလုံး မသဲကွဲသူများ" ဖြစ်သည်။အချို့သောကိစ္စရပ်များတွင်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများမှာမွေးကတည်းကသဲကွဲအောင်မြင်သာသော်လည်း အချို့မှာ အရွယ်ရောက်ကြီးကောင်ဝင်ချိန်အထိ မသဲကွဲပေ။ အချို့သော ဗီဇကလာပ်စည်း လိင်ပြောင်းလဲမှုများမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ လုံးဝမသိသာကြသည်များလည်းရှိသည်။

၄. **အချို့လူများသည် ၎င်းတို့မွေးဖွားလာသည့် လိင်နှင့် မကိုက်ညီကြောင်း ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက သိရှိကြသည်။**

မှန် - လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ကျားမ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုများကို ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကတည်းက သတိပြုမိကြသည်။ လက်တလော ထိုင်းနိုင်ငံတွင် လေ့လာမှုတစ်ခုမှ တွေ့ရှိရသည် မှာ တနိုင်ငံလုံးရှိ ဒေသအားလုံးမှ ခရိုင် (၅) ခုတွင် စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့ရာ၌ အလယ်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူ (၂၀၇၀) ယောက်မှ(၁၁.၉%) သည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်မိန်းမချင်းကြိုက်သူ၊ ယောက်ျားခြင်းကြိုက်သူ၊ လိင်တူလိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံးကြိုက်သူ သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများ (LGBT) ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံသတ်မှတ်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။[၆] အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် လတ်တလောလေ့လာမှုမှ တွေ့ရှိခဲ့သည်မှာလည်း လွန်ခဲ့သည် ဆယ်စုနှစ်များစွာအတွင်းက ကိုယ်တိုင် မိန်းမချင်းကြိုက်သူ/ ယောက်ျားခြင်းကြိုက်သူများအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ပျမ်းမျှအသက်အရွယ်သည်လည်း ပိုမိုငယ်ရွယ်လာသည် ကို တွေ့ရသည်။ ၁၉၈၀ ခုနှစ်များက LGBT အဖြစ်သတ်မှတ်သူများ၏ ပျမ်းမျှအသက်မှာ (၂၀-၂၂) ဖြစ်ပြီး ၂၀၁၁ တွင် ၁၆ နှစ်အရွယ်ဖြစ်လာခဲ့သည်။[၇] မှတ်သားရန်မှာ ထိုပျမ်းမျှ အသက်များထွက်ပေါ်လာခဲ့သည့်အသက်အရွယ်ဖြစ်သည်။အမှန်တကယ်တွင်ကလေးများသည်၎င်းတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွှတ်မှု (ယောက်ျားလေး/မိန်းကလေးကိုကြိုက်ခြင်း)ကိုသိရှိနားလည်မှုသည်များစွာစောပြီး ဆယ်နှစ်အရွယ်ခန့်ဖြစ်ကာ ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို (သူတို့သည် ယောက်ျားလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးဖြစ်ကြောင်း) ကို အသက်သုံးနှစ်အရွယ်ကတည်းက သိရှိကြသည်။ [၈]

၅. **မိန်းမချင်းနှစ်သက်သူ၊ ယောက်ျားချင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ သို့မဟုတ် လိင်ကွဲဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများသည်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာရွေးချယ်မှုများသာဖြစ်သောကြောင့်လူတို့သည် နှစ်သက်ရာ တစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင် သည် သို့မဟုတ် ရွေးချယ်ရန် မလိုပါ။**

မှား - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွှတ်မှုနှင့် ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများသည် အမြစ်တွယ်ပြီးမွေးရာပါကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ အမြင်ရှုထောင့်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် မိန်းမချင်းကြိုက်သူ၊ ယောက်ျား

---

[၆] ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ခံယူသူ သို့မဟုတ် လိင်တူကြိုက်သူများအဖြစ်ခံယူထားသည့် အလယ်တန်းကျောင်းသား/သူများကို လေ့လာမှု၊ အမျိုးအစား၊ ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားမှု၊ သက်ရောက်မှု၊ လုံ့ဆော်မှုနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအတိုင်းအတာများ၊ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ခရိုင်ငါးခု (မဟီဒေါ် တက္ကသိုလ်၊ Plan International Thailand, UNESCO: Bangkok, 2014)

[၇] Education Policy: Issues Affecting Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth 1 by Jason Cianciotto and Sean Cahill (National Gay and Lesbian Taskforce Policy Institution, 2003), http://www.thetaskforce.org/downloads/reports/reports/EducationPolicy.pdf andEffects of Family and Friend Support on LGB Youths' Mental Health and Sexual Orientation Milestones by Guy Shilo and Riki Savaya, 60 FAM. REL.: INTERDISC. J. APPLIED FAM. STUD. 318,318 (2011), cited in Toward Equity Training Curriculum (The Equity Project, 2015), p. 16.

[၈] Ibid.

ချင်းကြိုက်သူ၊ လိင်နှစ်မျိုးလုံးကြိုက်သူ သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူသူများဖြစ်လာရန် ရွေးချယ်ကြခြင်းမဟုတ်ပါ။ LGBT ဖြစ်လာခြင်းသည် ဘဝ ပုံစံတစ်ခု သို့မဟုတ် ဖက်ရှင်တစ်ခုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်နက်နဲစွာခံစားရခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက် ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်ထားသော ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွှတ်မှုများကို ပြောင်းလဲရန်ကြိုးစားမှု သည် အချည်းနှီးပင်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည်။ အမေရိကန် စိတ်ရောဂါကု အဖွဲ့အစည်း၏ အဆိုအရ "လူတစ်ဦးကို မိန်းမလျာ၊ လိင်တူလိင်ကွဲကြိုက်သူ၊ သို့မဟုတ် လိင်ကွဲကြိုက်သူ တစ်ဦး ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းကို မည်သူမှ မသိပါ။ ထိုသို့ဖြစ်ရန် အကြောင်းအချက်များစွာရှိမည်ဖြစ်သည်။ အချို့မှာဇီဝဗေဒ၊ အချို့မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက်များဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုအကြောင်းရင်းများမှာ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးခြားနားသည်။ အဓိကအချက်မှာ မိန်းမလျာ၊လိင်တူလိင်ကွဲကြိုက်သူ၊ သို့မဟုတ် လိင်ကွဲကြိုက်သူတစ်ဦးဖြစ်လာရန် သင်ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါ။"[၉] ထိုသို့သောအခြေအနေများမှာ မွေးရာပါပင်ဖြစ်ပါသည်။

၆. လိင်တူစိတ်ဝင်စားသူများ သို့မဟုတ် မွေးလာသည့် လိင်အတိုင်း နေထိုင်ပြုမူခြင်း မရှိသူများမှာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာမကျန်းမာသူများ ဖြစ်သည်။

မှား - ကမ္ဘာပေါ်ရှိဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဓိကအဖွဲ့အစည်းများ ယခုအားလုံးလက်ခံကြသည်မှာလိင်တူချင်း ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမကျန်းမာခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမမှန်ခြင်း မဟုတ်ဘဲလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထုတ်ဖော်ပြသမှုပုံစံတရပ်သာဖြစ်သည်။ယခင်ကလိင်တူချစ်ကြိုက်ခြင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာမှုအဖြစ်သတ်မှတ်ခဲ့သော်လည်း ယနေ့တွင် နိုင်ငံ တော်တော်များများ၌ ထိုသို့မယူဆကြတော့ပေ။ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာသုတေသနပြုလုပ်ခဲ့သည့် သိပ္ပံနည်းကျ အသိပညာများမှညွှန်ပြချက်အရ လိင်တူချစ်ကြိုက်ခြင်းသည် စိတ်မကျန်းမာမှု သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဖြစ်မှုဟူသော အထောက်အထားကို မပြနိုင်ခဲ့ပါ။ ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင်ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) သည် လိင်တူဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် လိင်တူချစ်ကြိုက်ခြင်းများကို နိုင်ငံတကာရောဂါအမျိုးအစားများ (ICD-10) တွင်ပါရှိသည့် စိတ်မကျန်းမာမှုရောဂါများစာရင်းမှ ဖယ်ထုတ်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကိုပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများ (Transgender) သည် ICD-10 စာရင်းတွင် စိတ်ပုံမှန်မဟုတ်သောရောဂါအဖြစ် ဖော်ပြထားဆဲဖြစ်သော်လည်း လာမည့် (၂၀၁၈) ICD-11 စာရင်းမှဖယ်ထုတ်မည့် အနေအထားရှိပါသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကိုပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများသည် ကျားမလိင်ကွဲပြားမှုပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း (gender dysphoria) လက္ခဏာများရှိကောင်းရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း ယင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမကျန်းမာမှုနှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ ကျားမလိင်ကွဲပြားမှုပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းဟူသောအသုံးအနှုန်းသည် လူတို့အနေဖြင့် မွေးရာပါလိင်နှင့် ၎င်းတို့၏ ကျားမလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများထပ်တူမကျလျှင်တွေ့ကြုံခံစားရသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုများနှင့်သာသက်ဆိုင်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကိုပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများအားလုံးသည်လည်း ကျားမလိင်ကွဲပြားမှုပုံမှန် မဟုတ်ခြင်းကို ခံစားနေရသည်မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ဖြစ်သူများသည်လည်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုထုံးများကိုခံယူကောင်းခံယူကြရပေမည်(ပျိုဖော်မဝင်သူများသို့မဟုတ် ဟော်မုန်းအစားထိုးရသည့် ကုထုံးများ စသဖြင့်)။ လူငယ်များအတွက် ဟော်မုန်းကုထုံးများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှု သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ကျားမကွဲပြားမှုဆိုင်ရာလက္ခဏာများ နှင့် ကိုက်ညီစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်စေမည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတားအဆီးများ

[၉] Psychiatric Treatment and Sexual Orientation POSITION STATEMENT by American Psychiatric Association, https://www.psychiatry.org(accessed 28 January 2017).

ကိုဖြစ်စေသည်။ အချို့မှာမူ ၎င်းတို့၏ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို အဝတ်အစား၊ ဆံပင်ပုံစံ၊ အမည် နှင့် ကျားမနာမ်စားများအရသာ ဖော်ပြကောင်း ဖော်ပြ ကြပေမည်ဖြစ်သည်။[၁၀]

၇. ယောက်ျားဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ နှစ်မျိုးလုံးကို ချစ်နိုင်သူများရှိသည်။

မှန် - ထိုသူများကို "လိင်တူလိင်ကွဲ ကြိုက်နှစ်သက်သူများ" ဟုခေါ်သည်။

၈. လိင်တူသူများနှင့် လိင်မဆက်ဆံဖူးသေး၍ လူတို့သည် ယောက်ျားခြင်းနှစ်သက်သူ/ မိန်းမခြင်း နှစ်သက်သူ များဖြစ်ကြောင်း မသိနိုင်ကြပေ။

မှား- လိင်ကွဲနှစ်သက်သူများသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို လိင်ဆက်ဆံရန်မလိုအပ်ဘဲ ချစ်ခင်ကြောင်းသိရှိကြပါသည်။ လိင်တူကြိုက်သူယောက်ျား၊မိန်းမများသည်လည်းထိုနည်းတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်တိမ်းညွတ်မှုသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များနှင့် မတူပါ။ မည်သူမဆို ၎င်းတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်တိမ်းညွတ်မှုများ သို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိခြင်းများကို လိင်မဆက်ဆံဘဲနှင့် သိရှိပါသည်။

၉. မိန်းမခြင်းနှစ်သက်သူ သို့မဟုတ် ယောက်ျားခြင်းနှစ်သက်သူများသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာ ခံယူထားသူများနှင့် မတူပါ။

မှန် - ယောက်ျားခြင်း/ မိန်းမခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ ဖြစ်နေခြင်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွတ်မှုဖြစ်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူခြင်းသည် ကျားမဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာသာဖြစ်သည်။ ယောက်ျားခြင်း/ မိန်းမခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူအများစုတွင်မွေးရာပါလိင်အတိုင်း ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ ကိုက်ညီသူများရှိပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယောက်ျားခြင်းကြိုက်သူသည် ယောက်ျားဖြစ်နေဆဲဖြစ်ပြီး မိန်းမခြင်းကြိုက်သူသည် မိန်းမ ဖြစ်နေဆဲသာဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာလက်ခံထားသူသည် သူ/သူမတို့၏ မွေးရာပါလိင်နှင့်မကိုက်ညီသော ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူများဖြစ်သည်။

၁၀. လိင်ခွဲစိတ်ပြောင်းလဲထားသူများသည်သာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကိုပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများဖြစ်သည်။

မှား - ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကိုခံယူထားသူအားလုံးသည်ကျားမဆိုင်ရာကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို ထင်ဟပ်စေရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြောင်းလဲမှုများကို လုပ်ဆောင်လိုသူများမဟုတ်ပါ။ ဟော်မုန်းကုထုံးနှင့် ကျားမခွဲစိတ်ပြောင်းလဲခြင်း ကုထုံး (လိင်ပြန်ပြောင်းခြင်း သို့မဟုတ်လိင်ပြောင်းခြင်း) များဖြင့် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်ခွဲစိတ်ပြောင်းလဲသည့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကိုခံယူထားသူများရှိပါသည် (၎င်းတို့ကို လိင်ပြောင်းယောက်ျား/လိင်ပြောင်းမိန်းမများဟုခေါ်ပြီး မိန်းမအဖြစ်မွေးဖွားလာပြီး လိင်ပြောင်းထားသော ယောက်ျားများ သို့မဟုတ် ယောက်ျားအဖြစ်မွေးဖွားလာပြီး မိန်းမအဖြစ်ပြောင်းထားသူများဖြစ်သည်)။ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့်ကိုက်အောင်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြောင်းလဲလိုသော်လည်း ဟော်မုန်းကုထုံးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာခွဲစိတ်မှုကုန်ကျစားရိတ်များသည် အလွန်စျေးကြီးသောကြောင့် (ဥပမာရင်သားများနှင့်လိင်အင်္ဂါများ) ခွဲစိတ်ပြောင်းလဲရန် မတတ်နိုင်သူများရှိသည်။ ထို့အပြင် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝဖြင့် နေထိုင်သူများထဲတွင် ၎င်းတို့၏ ကျားမဆိုင်ရာလက္ခဏာများနှင့် ခန္ဓာ

[၁၀]Transgender, Gender Identity, & Gender Expression Non-Discrimination by American Psychological Association (Aug. 2008), http://www.apa.org/about/policy/transgender.aspx, cited in Toward Equity Training Curriculum (The Equity Project, 2015), p. 17.

ကိုယ်အတွက် ပြဿနာမရှိသော၊ မပြောင်းလဲလိုသောသူများလည်း ရှိသည်။ ထိုသူများသည် ၎င်းတို့၏အပြုအမူများနှင့် ပြင်ပသွင်ပြင်လက္ခဏာများစသည့် လူမှုရေးရာများမှ တဆင့်သာ သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့်ဆိုရလျှင်အလွန်အမင်းရှက်ရွံ့သော၊သို့မဟုတ် လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ မိသားစု၏ တင်းကြပ်မှုများကြောင့် ၎င်းတို့၏အမှန်စင်စစ် ကျားမ လက္ခဏာကို မပြသရဲဘဲ ဖုံးကွယ်ထားရသော ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘ၀ကို ခံယူထားသူများ လည်းရှိပါသည်။ "ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘ၀ကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူများ" ဟူသောအသုံး အနှုန်းသည် ထိုသူများအားလုံးကို အကျုံးဝင်စေပါသည်။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွတ်မှု၊ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့်ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း

Social Orientation, Gender Identity and Expression (SOGIE)

ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကိုသာစိတ်ဝင်စားခြင်းသည် (လိင်ကွဲနှစ်သက်ခြင်း)သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအားလုံးတွင် စံဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း လိင်ကွဲနှစ်သက်ခြင်းတစ်ခုတည်းသာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှုအဖြစ်ရှိနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ လူ့အဖွဲ့ အစည်းအားလုံးတွင် လူနည်းစုအချို့သည် လိင်ကွဲနှစ်သက်သူမဟုတ်ဘဲ အခြားသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှုများ ရှိနေပါသည်။ ထို့အတူ လိင်ကွဲနှစ်သက်သည့်စံနှုန်းများဖြစ်သည့် ကျား သို့မဟုတ် မ ဖြစ်ခြင်း၊ ကျားပီသခြင်း/ မိန်းမ ပီသခြင်းများနှင့် မကိုက်ညီသော ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် ကျားမဆိုင်ရာထုတ်ဖော်ပြသမှုများ ရှိသူများလည်း ရှိသည်။ ထိုသူများကို ပုံမှန်အားဖြင့် မိန်းမခြင်းနှစ်သက်သူ (Lesbian)၊ ယောက်ျားခြင်းနှစ်သက်သူ (Gay)၊ လိင်တူလိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံး ကြိုက်သူ (Bisexual)၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူ (အပွင့်) (Transgender) များ (LGBT) များဟု ခေါ်သည်။ [၁၁]

LGBT လူများသည် ဖြစ်စဉ်အသစ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည့် အနောက်တိုင်းလူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင်သာ ရှိနေသည်လည်းမဟုတ်ပါ။ LGBT များသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအားလုံး၊တိုင်းရင်းသားအားလုံး၊ ယဉ်ကျေးမှုထုံးစံနှင့် ဘာသာရေး အုပ်စုအားလုံးတွင် ရှိပါသည်။[၁၂] LGBT တို့၏ အခြေအနေမှာ မျိုးစုံကွဲပြားပါသည်။ နိုင်ငံပေါင်းများစွာတွင် LGBT များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်ကို လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြသခွင့်ရှိပြီး အခြားသောနေရာများစွာတွင်မူဖမ်းဆီးခံရရန်၊ တရားစွဲဆိုခြင်းနှင့် ထောင်ချခြင်း၊ သေဒဏ်ပေးခြင်းခံရနိုင်ချေများပင်ရှိပါသည်။ အချို့သောနိုင်ငံများတွင် ကန့်သတ်တားမြစ်ချက်များရှိနေသေးသော်လည်း လက်ရှိတွင် အနည်းဆုံး (၁၅) နိုင်ငံ (အများ အားဖြင့် အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများ) ၌ လိင်တူ လက်ထပ်ခြင်းကို ခွင့်ပြုထားပြီး အနည်းဆုံး (၈၉) နိုင်ငံတွင် အရပ်သားများ လက်ထပ်ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် လိင်တူ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများကို တရားဝင်သည်ဟု လက်ခံထားသည်။ သို့သော်လည်း လိင်တူ ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ သို့မဟုတ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများသည် နိုင်ငံပေါင်း (၇၀) ကျော်တွင် ရာဇဝတ်မှု အဖြစ်သတ်မှတ်ထားဆဲဖြစ်ပြီး အနည်းဆုံး (၅) နိုင်ငံ (များသောအားဖြင့်အာဖရိကနှင့်အရှေ့အလယ်ပိုင်းနိုင်ငံများ)[၁၃] တွင် သေဒဏ်အထိ ချမှတ်နိုင်သည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအပါအဝင် LGBT များ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှု၊ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် ထုတ်ဖော်ပြသမှုများကို တရားဝင်အကာအကွယ်ပေးမှုမရှိခြင်း၊ မလိုမုန်းထားခြင်းနှင့် မှားယွင်းသောအယူအဆများကြောင့်

---

[၁၁] LGBT ဟူသောအသုံးသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှု၊ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ သို့မဟုတ် ကျားမအဖြစ်ထုတ်ဖော်ပြသမှုများနှင့် မကိုက်ညီသောသူ များကို စုပေါင်းရည်ညွှန်းသည့် ကျယ်ပြန့်စွာအသုံးပြုနေသော အတိုကောက်စာလုံးဖြစ်သည်။ အခြားရေပန်းစားသော အတိုကောက်စာလုံးမှာ (LGBTQ) ဖြစ်ပြီး (Q – Queer, Questioning လိင်တူဆက်ဆံသူယောက်ျား) ဟူသည့်အသုံးနှင့် LGBTI (I – Intersex ကျားမလိင်နှစ်မျိုးလုံး မကွဲပြားသူ) ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင်းရှိ အသုံးအနှုန်းစာရင်းတွင် ကြည့်ပါ။

[၁၂] Fact sheet – LGBT Rights: Frequently Asked Questions, Free & Equal (United Nations), https://www.unfe.org/system/unfe-7-UN_Fact_Sheets_v6_-_FAQ.pdf (accessed 28 January 2017).

[၁၃] Darla cameron and Bonnie Berkowitz, "The state of gay rights around the world," Washington Post, 14 June 2016 https://www.washingtonpost.com/graphics/world/gay-rights/; Fact sheet – Criminalization, Free & Equal (United Nations), https://www.unfe.org/system/unfe-43-UN_Fact_Sheets_-_FINAL_-_Criminalization_(1).pdf (accessed 28 January 2017).

ကမ္ဘာ့အစိတ်အပိုင်းတော်တော်များများတွင် LGBT များကို အနှောက်အယှက် ပြုခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းများကို တွေ့ကြုံ နေကြရသည်။ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်ယာအခြေချနေထိုင်ခြင်းများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွင်းနှင့် ဘ၀အစိတ်အပိုင်းတော်တော်များများတွင် နေ့စဉ်နှင့် အမျှ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ကြုံတွေ့ကြရသည်။ [၁၄]

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေ အခန်း (၃၇၇) တွင် သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများကို ထောင်ဒဏ်ဆယ်နှစ်အထိချမှတ်နိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ထိုပြဋ္ဌာန်းချက်သည် လိင်တူဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာများအတွက် အပြစ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ပြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေနှင့် ရဲအက်ဥပဒေတွင် လိင်တူဆက်ဆံမှုများကို တိုက်ရိုက်ရာဇဝတ်မှု အဖြစ်မသတ်မှတ်သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBT များအတွက် တရားဝင်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်များလည်း ပါရှိသည်။ LGBT လူဦးရေမည်မျှရှိသည်ကို စာရင်းအတိအကျမရှိပါ။ အချို့သော သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများအရ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်ဟူသော အရေအတွက်ကို ကျယ်ပြန့်စွာလက်ခံထားကြပြီး အနိုင်အမာလက်ခံထားကြသည်။ ရှေးရိုးစွဲသူများ ခန့်မှန်းသည်မှာ LGBT များသည် စုစုပေါင်းလူဦးရေ၏ ၂ - ၃ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရှိသည်ဟုခန့်မှန်းသည်။[၁၅] ဆိုလိုသည်မှာ ထိုကဲ့သို့ ရှေးရိုးစွဲသူများ၏ခန့်မှန်းချက်အရပင် LGBT များ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပွင့်လင်းစွာဝန်ခံသည်ဖြစ်စေ ဝန်မခံသည် ဖြစ်စေ မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေ (၅၀ %) တွင် LGBT များ ၁.၅ သန်း ရှိသည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်သည်။

SOGIE ယဉ်ကျေးမှုသည် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများတွင် အထူးသဖြင့် လိင်ကွဲခြင်းသာနစ်သက်ကြသည့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ခြိမ်းခြောက်မှုတရပ်ဖြစ်လာစေမည်ဟု ယူဆသော ဘာသာရေးရှေးရိုးစွဲလူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် မလိုလားအပ်သော သို့မဟုတ် အထိခိုက် မခံသောကိစ္စရပ်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ခွဲခြားဆက်ဆံခံနေရသူများသည် တားမြစ်ထား သည့်ဥပဒေများ နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ မလိုမုန်းထားမှုများကြောင့် အထောက်အကူ မရနိုင်ခြင်းမှာ အမှန်တရား ပင်ဖြစ်ပြီး နားလည်မှုများဖြင့် ပွင့်လင်းလွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအမှန်တရားကို အဆိုးမြင်လက်မခံကြခြင်းသည် LGBT များကို ဥပဒေရေးရာ၊ လူမှုရေးရာ၊ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးဝါးသည့်သက်ရောက်မှုများကိုဖြစ်စေပြီး ထိုမလိုမုန်းထားခံရခြင်းများကို မြုံထားကြရကာ မိမိကိုယ်ကို မကောင်းဟုခံစားကြရသော်လည်း ပြောင်းလဲပစ်ရန် သို့မဟုတ် တစ်ဦးတည်းကြိတ်ခံစားရန် မဖြစ်နိုင်ကြပေ။

SOGIE များအတွက် ဆွေးနွေးမှုများသည် ဖုံးကွယ်ထားကြရသော သို့မဟုတ် ပွင့်လင်းစွာမထုတ်ဖော်ရဲကြသော LGBT များတွေ့ကြုံရသည့် အခက်အခဲများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာနားလည်စေသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လူမှုရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လူမှုရေးရာတရားမျှတမှုများကို ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အလုပ်အကိုင် နှင့် အခြား အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းကဏ္ဍများတွင် ထိရောက်သောကြားဝင်ကူညီမှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ဦးတည်အုပ်စုများသက်ရောက်ခံရသည့် သီးသန့်ကိစ္စရပ်များကို စဉ်းစားသုံးသပ်ရာ၌ အာဏာပိုင်များ၊ လူမှုရေးလုပ်သားများ၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များနှင့် အခြားလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများကို အကူအညီဖြစ်စေသည်။

---

[၁၄] UN Human Rights Council Report: Discrimination and Violence against Individuals Based on Their Sexual Orientation and Gender Identity, Free & Equal (United Nations), https://www.unfe.org/system/unfe-63-UN_Human_Rights_Council_Report_one-pager_GREY.pdf (accessed 28 January 2017).

[၁၅] David Spiegelhalter, "Is 10% of the population really gay?", The Guardian, 5 April 2015, https://www.theguardian.com/society/2015/apr/05/10-per-cent-population-gay-alfred-kinsey-statistics (accessed 28 January 2017).

SOGIE ကိစ္စရပ်များကို နားလည်ရန်အတွက် အရေးကြီးသော အသုံးအနှုန်း အချို့ရှိပါသည်။[၁၆]

မွေးရာပါလိင်	လိင် ဟူသည်မှာ ဇီဝဗေဒဖြစ်တည်မှုတစ်ခု သို့မဟုတ် ဇီဝဗေဒလိင်ပိုင်း ဖြစ်ပြီး ခရိုမိုဇုမ်း များ၊ ကိုယ်တွင်း/ပြင်ပ လိင်အင်္ဂါများနှင့် မျိုးပွားခန္ဓာဗေဒ၊ ဟော်မုန်းများ အစရှိသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များအပေါ်တွင် အဓိကအခြေခံသည်။ နိုင်ငံတော်တော်များများတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ မွေးရာပါတရားဝင် လိင်သည် ၎င်းတို့၏ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာစွမ်းရည် သို့မဟုတ် စရိုက်လက္ခဏာများ အပေါ်တွင် အခြေတည်၍ ကျား သို့မဟုတ် မ ဟု သတ်မှတ်သည်။ သို့သော်လည်း ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ် (၂ ရာခိုင်နှုန်းအောက်) သည် ကျား သို့မဟုတ် မ သို့မဟုတ် ထိုနှစ်မျိုးစလုံး မကွဲပြားသော မျိုးပွားစနစ်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ပါရှိလာသော သူများရှိသည်။ ထိုသို့မကွဲပြားသူများကို ကျားမလိင် မကွဲပြားသူများဟု ခေါ်သည်။ (ကျားမ လိင်မကွဲပြားသူတွင်ကြည့်)
ကျားမဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာ	လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ နက်နဲပြင်းပြစွာခံစားရခြင်း၊ ယောက်ျားလေး သို့မဟုတ် အမျိုးသားတစ်ယောက်ဖြစ်ရခြင်း၊ မိန်းကလေး/ အမျိုးသမီးဖြစ်ရခြင်း၊ ကျား သို့မဟုတ် မ မဟုတ်သည့် အချို့သောလိင်များ၊ မိန်းမပီသခြင်း/ ယောင်္ကျားပီသခြင်း၊ လိင်များ ပေါင်းစပ် ပါဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် မပါဝင်ခြင်း စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ရင်တွင်းခံစားချက်များ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင်း ကျားမဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ ရှိပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ ကျားမဆိုင်ရာကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ များမှာ ၎င်းတို့၏မွေးရာပါ လိင် များနှင့် ကိုက်ညီကောင်း မှ ကိုက်ညီပေမည်။ ကျားမဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများမှာ တခါတရံ ကျား/မ၊ ယောင်္ကျား ပီသသူ/ မိန်းမပီသသူ တစ်ဦးခြင်းစီ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် မည်သို့ပြုမူကြမည် ဟူသည့် ကျားမဆိုင်ရာကဏ္ဍ များနှင့် ရောယှက်လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများသည် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများအကြား များစွာကွဲပြားပြောင်းလဲ ပြီး အချို့မှ အချိန်ပေါ်မူတည်၍ ပြောင်းလဲသည်။ အင်ဒိုနီးရှား၊ မြန်မာနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတို့ကဲ့ သို့ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများတွင် နှစ်ခုထက်ပိုသော (ယောင်္ကျားပီသခြင်း/ မိန်းမပီသခြင်း) ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ သမိုင်းကြောင်းအရပင် ရှိကြသည် (တတိယလိင်တွင်ကြည့်)

[၁၆]အသုံးအနှုန်းများရယူရာအရင်းအမြစ် : Toward Equity Training Curriculum (The Equity Project, 2015), Lesson One: Understanding Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression, http://www.equityprojects.org/training/lesson-one-understanding-sexual-orientation-gender-identity-gender-expression/(accessed 28 January 2017); Working as LGBTI in Asia: Study on employment discrimination based on sexual orientation, gender identity and intersex status in China, Indonesia, the Philippines and Thailand (UNDP: Bangkok, forthcoming), Chapter 1, 1.3 Terminology.

ကျားမဆိုင်ရာ ထုတ်ဖော်ပြသမှု	တစ်ဦးချင်းစီ၏ ၎င်းတို့ကျားမဆိုင်ရာကဏ္ဍများကိုအခြားသူများနှင့် မည်သို့ဆက်ဆံ သည်ကိုဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ဆံပင်ပုံစံများ၊ အဝတ်အစား၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုတ်ဖော်ပြသမှုနှင့် အမူအယာများ၊ စကားပြောဆိုရာတွင် ယောကျ်ားဆန်ခြင်း/ မိန်းမဆန်ခြင်းများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း ပြောင်းလဲမှုသို့မဟုတ် ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကိုထင်ဟပ်စေမည့်အမည်နာမများကိုရွေးချယ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကျားမကဏ္ဍကို ထုတ်ဖော်ပြသတတ်ကြသည်။
ကျားမဆိုင်ရာအနေအထား ကိုက်ညီမှုမရှိခြင်း	လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ မျှော်လင့်မှုများ နှင့်/ သို့မဟုတ် ကျားမကဏ္ဍ နှင့် ပတ်သက်၍ ပုံသေကားကျမှတ်ယူထားမှုများအရ သတ်မှတ်ထားသော ကျားမဆိုင်ရာ ထုတ်ဖော်ပြသမှု၊အနေအထားများနှင့် မကိုက်ညီသော လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် 'ယောကျ်ားလျာ' ဟုခေါ်ခြင်းခံရသည့် မိန်းကလေး သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး တစ်ဦး၊ ယောကျ်ားတစ်ပိုင်းမိန်းမတစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် လိင်မကွဲပြားသည့် ဒွိလိင် များကို ဆိုလိုသည်။ အဓိပ္ပာယ်ဆင်တူသောအခြားအသုံးအနှုန်းများမှာ (genderfluid) လိင်များရောယှက်နေသူ၊ (gender variant) ကျားမသွေဖယ်ပြောင်းလဲသူ၊ (gender queer) ကျားမလိင်ကွဲများ မကွဲပြားရောယှက်ပါဝင်သူ စသည့်အသုံးများဖြစ်သည်။ (အခြားမွေးရာပါလိင်နှင့်မကိုက်ညီသူများအဖြစ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖော်ပြသူများရှိသလို ယောကျ်ားခြင်း/မိန်းမခြင်းလိင်တူနှစ်သက်သူ၊ လိင်တူ လိင်ကွဲနှစ်သက်သူ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကဲ့သို့နေထိုင်သူ၊ ကျားမလိင်မကွဲပြားသူတော်တော်များများသည် လူမှုအသိုင်းအဝန်းမှ သတ်မှတ်မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်းယောကျ်ားလေး/အမျိုးသား၊ မိန်းကလေး/ အမျိုးသမီးများအတိုင်း သက်တောင့်သက်သာနေထိုင်ကြသည်များလည်း ရှိပါသည်။)
လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု	လူတစ်ဦး၏ အခြားသူများအပေါ်တွင် ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုများဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် လိင်တူသူ အခြားတစ်ဦးကို စိတ်ဝင်စားကောင်းစိတ်ဝင်စားပေမည် (လိင်တူဆက်ဆံသူ၊ ယောကျ်ားချင်း/ မိန်းမချင်း ကြိုက်နှစ်သက်သူ)၊ လိင်မတူသူများအားနှစ်သက်သူ (လိင်ကွဲဆက်ဆံသူ)၊ ကျားမ တစ်မျိုး ထက်မက ဆက်ဆံသူ (လိင်တူလိင်ကွဲဆက်ဆံသူ သို့မဟုတ် လိင်မရွေးသူ) များဖြစ်သည်။ လိင်စိတ်မရှိသော၊ မည်သည့် လိင်ကိစ္စ၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းမှုအတွေ့အကြုံများ အခြားသူများနှင့်မရှိသူများလည်းရှိသည်။
မိန်းမချင်း ကြိုက်နှစ်သက်သူ	အခြားသော မိန်းမများကို ခံစားချက်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားနှစ်သက်တတ်သည့် မိန်းမများဖြစ်သည်။

ယောက်ျားချင်း ကြိုက်နှစ်သက်သူ	အခြားသော ယောက်ျားများကို ခံစားချက်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှား နှစ်သက်တတ်သည့် ယောက်ျားများဖြစ်သည်။ ' ယောက်ျားခြင်းလိင်တူကြိုက်သူ' ဟူသည့် အသုံးအနှုန်းသည် အာရုတိုက်မှ ယောက်ျားများကိုသာ ယေဘုယျအားဖြင့် အသုံးပြုသည်။ သို့သော်လည်း အနောက်တိုင်းတွင် မိန်းမချင်းကြိုက်သူများကိုလည်း အသုံးပြုဖော်ပြသည်။
လိင်တူလိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံး ကြိုက်နှစ်သက်သူ	အခြားသော ယောက်ျား/မိန်းမနှစ်မျိုးလုံးကို ခံစားချက်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှား နှစ်သက်တတ်သူများဖြစ်သည်။
ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူ	'အပွင့်' ဟုအတိုကောက်ခေါ်ဆိုခံရသူများမှာ မွေးရာပါလိင်နှင့် ကွဲပြားသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ (ရင်တွင်းခံစားမှုများ) ရှိနေသူများဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီး ဇီဝဗေဒလိင်နှင့် မွေးလာသော ယောက်ျားတစ်ဦးကို ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူထားသူ (အခြောက်) သို့မဟုတ် (အပွင့်) ဟု သတ်မှတ်သည်။သူသည်လည်းသူ၏ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို 'ကျား' ဟုသာအသုံးပြုကောင်းပြုပေမည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝဖြင့်နေထိုင်သူ အမျိုးသမီးမှာမူ ယောက်ျားစိတ်ဖြင့် မွေးလာသည့် အမျိုးသမီးများဖြစ်ပြီး သူသည်လည်း သူ၏ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို 'မိန်းမ' ဟု အသုံးပြုကောင်းပြုပေမည်။
လိင်ပြောင်းလဲထားသူ	တခါတရံတွင် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကိုခံယူနေထိုင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်၊ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများဖြင့် ကိုက်ညီစေရန်အတွက် ဟော်မုန်းကုထုံး၊ ခွဲစိတ်မှုများ စသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝ (အပွင့်) များနှင့် မတူသည်မှာ 'လိင်ပြောင်းလဲထားသူ' (အရပ်အခေါ်ဖြတ်ဖောက်ချုပ်) ဟူသည့်အသုံးအနှုန်းသည် အားလုံးကိုခြုံငုံခေါ်ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းမဟုတ်ပေ။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝဖြင့် နေထိုင်သူများစွာသည် လိင်ပြောင်းလဲထားသူများမဟုတ်ဘဲ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ဘဝဖြင့် ပွင့်လင်းစွာ နေထိုင်သူများ (အပွင့်) ဟုခေါ်ဆိုခြင်းကိုသာ ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ကြသည်လည်းရှိသည်။

တတိယလိင်	အချို့သောတိုင်းပြည်များတွင် သမိုင်းတလျှောက်သတ်မှတ်ခဲ့သည့် ကျား/မ၊ ယောကျ်ား ဆန်သူ/မိန်းမဆန်သူ စံနှုန်းများနှင့်မဆိုင်သော အထူးသဖြင့် မွေးရာပါယောကျ်ားအဖြစ် မွေးလာသူများပြီး ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းအရသီးသန့် သတ်မှတ်ထားသည့် လူများ ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှ ဟီဂျရား (hijras)၊ ပါကစ္စတန်မှ ခွာဂျားဆီရား (khwaja siras)၊ နီပေါမှ မီတစ်စ် (metis)၊ အိန္ဒိယမှ ဟီဂျရား (hijras) နှင့် သီရန်နာမ်ဂိုင်း (thirunangai)၊ ဖိလစ်ပိုင်မှ ဘတ်ကလာ (Bakla)၊ အင်ဒိုနီးရှားမှ ဝါရီးယား (waria)၊ ထိုင်းနိုင်ငံမှ ကာတွေး (katoey)၊ မြန်မာနိုင်ငံမှ (အခြောက်) စသည်တို့ဖြစ် သည်။ အရှေ့တောင်အာရှတွင် တတိယလိင် အမျိုးအစားများသည် သမိုင်းကြောင်းအရပင် မြန်မာနိုင်ငံမှ နတ်ကတော်ကဲ့သို့ နတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများတွင် ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ အချို့သောနိုင်ငံများတွင် တတိယလိင်များကို တခါတရံ LGBTI စုပေါင်းရည်ညွှန်း (အသုံးပြုမှုနည်းပါးသော်လည်း)သုံးစွဲကြသည် များလည်းရှိသည်။
LGBT	မိန်းမချင်း/ယောကျ်ားချင်းနှစ်သက်သူ၊ လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးလုံး ကြိုက်သူ၊ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာခံယူပြီးနေထိုင်သူများကို အတိုကောက်ခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ထိုသူအားလုံးကို စုပေါင်းပြီး LGBT ဟုခေါ်ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။ LGBT/GLBT များကို ပြောင်းလဲခေါ်ဆိုသည့် သို့မဟုတ် ချဲ့ထွင်ခေါ်ဆိုသည့် အသုံးများလည်းရှိပြီး (LGBTQ, Q = Queer, Questioningယောကျ်ာခြင်းလိင်တူဆက်ဆံသူ)၊ LGBTI (I = intersex လိင်မကွဲပြားသူ) စသည်တို့ဖြစ်သည်။
ကျားမလိင် မကွဲပြားသူ	ကျားမလိင်မကွဲပြားသူများမှာ စံပုံစံ ကျားမ ခန္ဓာကိုယ်များနှင့် မကိုက်ညီသော လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာလက္ခဏာများ (လိင်အင်္ဂါ၊ မျိုးပွားအင်္ဂါ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂလင်း သို့မဟုတ် မျိုးဥ၊ ဝှေးစေ့များ၊ ခရိုမိုဇုမ်းများ အပါအဝင်) ရှိသူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုလိုအပ်သည့် အခြေအနေများဖြစ်သည်။ အချို့သောကိစ္စရပ်များတွင် လိင်မကွဲပြားသည့်လက္ခဏာများကို မွေးကတည်းကမြင်သာသော်လည်း အချို့မှာမူ ကြီးကောင်ဝင်ချိန် အထိ မကွဲပြားကြပေ။ အချို့သော လိင်မကွဲပြားသည့် ခရိုမိုဇုမ်း ပြောင်းလဲမှုများမှလည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရအရ လုံးဝမသိသာကြပေ။ ကျားမလိင်မကွဲပြားသူများမှာ လိင်ကွဲကြိုက်သူ၊ ယောကျ်ားချင်း/မိန်းမချင်း ကြိုက်နှစ်သက်သူ၊ လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးလုံး နှစ်သက်သူ သို့မဟုတ် လိင်ဆန္ဒလုံးဝမရှိသူ၊ ထို့အပြင် ကျား၊ မ သို့မဟုတ် ထိုနှစ်မျိုးလုံး မဟုတ်သူများ အားလုံးဖြစ်နိုင်သည်။ တချို့သူများမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝဖြင့် ခံယူနေထိုင်သူ များလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ယခင်ကထိုသူများကို အနောက်တိုင်းတွင် ‘hemaphrodite’ ဟု ခေါ်ဆိုခဲ့သော်လည်း စော်ကားသည့် အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆသောကြောင့် ယခုအချိန်တွင် သုံးစွဲမှုမပြုကြတော့ပေ။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည် အသုံးအနှုန်းများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှု၊ ကျားမကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများနှင့် ထုတ်ဖော်ပြသမှုများနှင့် သက်ဆိုင်သော ရှုပ်ထွေးသည့် အသုံးများကို လွှမ်းခြုံဖော်ပြထားပြီး အခြေခံသိပွံနည်းကျ အချက်အလက်များကို ဦးတည်ဖော်ပြထားသည် (၎င်းတို့ကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပြီး ခေတ်နှင့်လျော်ညီစေရန်လည်း ပြုလုပ်သင့်သည်။) ထုံးစံအရ SOGIE သဘောတရားများသည် ယဉ်ကျေးမှုထုံးစံနှင့် အချိန်ကာလအလျောက် ဆင့်ကဲ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အာရှတိုက်တွင် တိုင်းပြည်အသီးသီး၌ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရရှည်လျားစွာ သီးသန့်တည်ရှိခဲ့သော ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ ရှိခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ဒေသတွင်းရှိ ခေတ်ပြိုင်လူ့အသိုင်းအဝိုင်းများတွင် SOGIE များ၏ ဓလေ့ထုံးစံအတွက် ရည်ညွှန်းဖော်ပြသော ဒေသသုံး အသုံးအနှုန်းများစွာ ရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုအသုံးအနှုန်းများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှု၊ ကျားမ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများနှင့် ထုတ်ဖော်ပြသမှုများ၏ အမြင်ရှုထောင့်ကို စုပေါင်းဖော်ပြသည့် အဓိပ္ပာယ်များပါဝင်သည်။ ဒေသတွင်း ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများရှိသည့်အတူ အနောက်တိုင်းကဲ့သို့ LGBT များနှင့် နီးကပ်စွာ ရင်းနှီးပတ်သက်မှုရှိသည်များမှာ အဓိကအားဖြင့် မြို့ပြရှိ ရပ်ရွာလူထုများတွင် ဖြစ်ပါသည်။[၁၇]

[၁၇] Working as LGBTI in Asia: Study on employment discrimination based on sexual orientation, gender identity and intersex status in China, Indonesia, the Philippines and Thailand (UNDP: Bangkok, forthcoming), Chapter 1, 1.3 Terminology.

■ အခန်း ၆.၂ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ဆက်သွယ်မှုသည် အရေးကြီးပုံနှင့် ချစ်သူရည်းစား ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အောင်မြင်သောစီမံခန့်ခွဲမှုများကို အထူးပြုတင်ပြထားပါသည်။ တက် ရောက်သူများအနေဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ၊ လိင်ကိစ္စများတွင်မည်သို့ပြောဆိုဆက် ဆံရမည်၊ ပြည့်စုံကောင်းမွန်သော မိတ်ဖက်တစ်ဦးအနေဖြင့် မည်သို့သော စရိုက် လက္ခဏာများ၊ တာဝန်ယူမှုများရှိရမည်ကို သိရှိကြရမည်ဖြစ်သည်။ မတူညီသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလုပ်ဆောင် ခြင်းဖြင့် အိပ်မက်များသည် အမှန်တကယ်ဖြစ်လာရန်ခက်ခဲသည်ဟူသောအချက် နှင့်ပြည့်စုံသော မိတ်ဖက်ကိုရရှိရန်ခက်ခဲသည် ဟူသောအချက်များကို သဘောပေါက်လာကြမည်ဖြစ်သည်။ ပေါင်း သင်းဆက်ဆံရေးတွင် အတက်အကျများစွာ ရှိနိုင်သည် ဟူသောအချက်နှင့် မိတ်ဖက်များအကြား ကောင်းမွန်သည့်ဆက်သွယ်ရေးသည် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသည်ကို လေ့လာ သိရှိရမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် လိင်ကိစ္စများကို ပြောဆိုရသည်မှာ ခက်ခဲမည်ဖြစ်သော်လည်း တခါတရံ အလွန် အသုံးဝင်ပါသည်။
- သင့်အနေဖြင့် မတူညီသောလူများကို မတူညီသော အကြောင်းအရာများ ပြောဆိုရသည်ကို ကြုံကြိုက်ကောင်းကြုံကြိုက်ပါလိမ့်မည်။သို့သော်သင်၏အရင်းနီးဆုံးသူငယ်ချင်းများနှင့်ပင်အသိပေး မဝေမျှလိုသော အကြောင်းအရာများ လည်းရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအချက်ကြောင့် အပြစ်မရှိသလို ခံစားနေရန်မလိုပါ။ အခြားသူများအပေါ်တွင် အန္တတ်သဘော သက်ရောက်မှုများဖြစ်စေမည့် လျှို့ဝှက်ချက်များ မဟုတ်ပါက သင်အသိမပေးလိုသော အကြောင်းအရာကို အသိမပေးဘဲ နေရန်အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍ သင်သည် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောက်ယှက်မှုများ၏ မျက်မြင်သက်သေဖြစ်နေပါက အခြားသူ များထံ မှအကူအညီရယူရန်အတွက် ဖွင့်ပြောရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ခင်မင်ရင်းနှီးမှုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် မည်သည်က အရေးကြီးသည် မကြီးသည်နှင့် ပတ်သက်၍ လူတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များရှိပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက် ဆံရေး သို့မဟုတ် ချစ်သူရည်းစား ဆက်ဆံရေးတွင် မည်သည်ကို အလိုရှိသည်/မရှိသည် သို့မဟုတ် သင်၏အနာဂတ်မိတ်ဖက်တွင် မည်သည့် စရိုက်လက္ခဏာများရှိစေလိုသည်တို့ ကို ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် ကောင်းသော စရိုက်/ မကောင်း သောစရိုက်များ ရှိကြပါသည်။ စံပြထိပ်တန်းကောင်းမွန်သူဟူ၍မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် သင့်အနေ ဖြင့် ကောင်းခြင်း/ ဆိုးခြင်းများအကြား ကိုယ်တိုင်ချိန်ဆရန်လိုမည်ဖြစ်ပြီးချမ်းသာသူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကို လက်ထပ် လိုသလား သို့မဟုတ် ကိုယ်တကယ်ချစ်ခင်နှစ်သက်သူကိုသာ လက်ထပ်လိုသလား ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

3-R
သင်ရိုး (၆)
အခန်း ၆.၂

- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အထင်လွဲမှားမှုများ မရှိစေရန်အတွက် လူတို့တွင်ရှိသည့် မျှော်လင့်ချက်များကို ပြောပြထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင် အခြားသူမှ မလုပ်လိုသော ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အတင်းအဓမ္မ မခိုင်းစေသင့်ပါ။
- မိတ်ဖက်အတွဲ နှစ်ယောက်လုံးတွင် တာဝန်ယူမှုများရှိသကဲ့သို့ အခွင့်အရေးများလည်းရှိပါသည်။ ကောင်းမွန် သည့်ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သာတူညီမျှရှိပြီး ပျော်ရွှင်စေရန်အတွက် အပြန်အလှန်လေးစားမှုနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများ လိုအပ်ပါသည်။
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင်မိတ်ဖက်ချစ်သူအချင်းချင်းတောင်းဆိုမှုများမှာမျှတမှန်ကန်သင့်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သည့် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် တူညီမျှတသည့် အပေးအယူများအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး မိတ်ဖက်တစ်ဦးတည်းမှသာ ရယူခြင်း၊ ပေးဆပ်နေရခြင်းများ မဟုတ်ပါ။
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ရင်ခုန်စိတ်ကူးယဉ်ဖွယ်ကိစ္စရပ်များသာမကဘဲ ကောင်းသော/ဆိုးသောအရာများ၊ စိတ်ညစ်ဖွယ်/ ပျော်ရွှင်ဖွယ် အကြောင်းအရာများကို အတူမျှဝေခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။
- မည်သူမှ ၎င်းတို့၏ ကြင်သူမိတ်ဖက် သို့မဟုတ် အခြားမည်သူကိုမှ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခြင်းများကို မပြုလုပ်စေသင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၆.၂.၁ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း
၆.၂.၂ ပြီးပြည့်စုံသောတွဲဖက်မှု
၆.၂.၃ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၃.၂ ကျားမအခန်းကဏ္ဍများအတွက် တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားခံယူချက်များ
၃.၃ ပျော်ရွှင်သောမိသားစုတစ်စုဖန်တီးခြင်း
၄.၁ မိသားစုတွင်း မည်သူက မည်သည့်အလုပ်ကိုလုပ်ပြီး မည်သူက ဩဇာရှိပါသလဲ။
၅.၃ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ မည်သို့ ဖွဲ့မည်နည်း?
၅.၄ မိတ်ဆွေလား ရန်သူလား
၈.၁ အကြမ်းဖက်မှုကို လက်မခံဟု မည်သို့ထုတ်ဖော်ပြောကြားမလဲ

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂.၁ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့်လိင်မှုကိစ္စများကို မည်သို့ပြောဆိုမည်ကို လေ့လာသင်ယူရန်
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့်လိင်မှုကိစ္စများအား မည်သူ့ကို ပြောပြရမည်ကို စဉ်းစားအဖြေရှာရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၉၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

တူညီသောထိုင်ခုံအရေအတွက်ဖြင့် စက်ဝိုင်းနှစ်ဝိုင်းပုံနေရာချပါ။ အတွင်းစက်ဝိုင်းမှခုံနှင့် အပြင်စက်ဝိုင်းမှခုံ နှစ်ပေခန့်စီခွာ ထားပါ။ အတွင်းစက်ဝိုင်းမှထိုင်ခုံများနှင့် အပြင်စက်ဝိုင်းမှထိုင်ခုံများကို မျက်နှာခြင်းဆိုင်စီပါ။

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

အတွင်းတွင် မေးခွန်းဆယ်ခုစီပါသော စာအိတ်များကို တအိတ်လျှင်နှစ်ယောက်နှုန်းပေးရန် (သင်ထောက်ကူ ၆.၂.၁ က)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၆.၂.၁ က ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရန်အတွက် မေးခွန်းများ

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ[၁၈]

၁. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးမည့် မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ - မိနစ် ၆၀

[၁၈] ရယူသည့်နေရာ: Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting by Rutgers Stichting (Den Haag: 1995), Exercise: Het Carrouselspel, pp. 48-50.

၂. ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၂၀
၃. ပြန်လည်အကျဉ်းချုပ်ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- မေးခွန်းများပါသည့် စာအိတ်များကို သင်ထောက်ကူ ၆.၂.၁ က တွင် ပါသည့်အတိုင်း ကြို တင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- အဖွဲ့များတွင်ပါဝင်သူအရေအတွက်သည်စုံဂဏန်းဖြစ်ရမည်။အကယ်၍အဖွဲ့သည် မဂဏန်း ဖြစ်နေပါက သင်တန်းပို့ချသူတစ်ဦးသည် ပိုနေသည့်တစ်ဦးနှင့် ပါဝင်တွဲဖက်ကစားရမည်။ ပါဝင်သူများသည်စာတတ်မြောက်ရန်လိုအပ်သည်။ စာတတ်မြောက်မှုနိမ့်ပါးသူများပါရှိပါက သင်တန်းပို့ချသူများသည် ထိုမေးခွန်းများကူညီဖတ်ပြရန် အတွက် 'လျှို့ဝှက်ကူညီဖတ်ပေး သူများ' နှစ်ဦးမှ လေးဦးခန့်ကို တာဝန်ပေးကူညီနိုင်းနိုင်သည်။ ထိုကူညီဖတ်ပေးမည့်သူများ သည်အတွင်းစက်ဝိုင်းအတွင်းနှင့်အပြင်စက်ဝိုင်းပြင်ပတွင် ထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက် ခြင်းများပြုလုပ်နိုင်ပြီး (သူတို့ပါဝင်ကစားလးခြင်းမပြုပါ) သို့မှသာ ပါဝင်သူများမှ ၎င်း၏အကူ အညီကို အလွယ်တကူ ရယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၁ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးမည့် မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ - **မိနစ် ၆၀**

စတင်ရှင်းပြရန်မှာ ဤအပိုင်းသည် သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ နှင့် သင်၏အခြားသူများနှင့် ပတ်သက်သော ရင်တွင်းခံစားချက်များကို မည် သို့ဝေမျှမည်၊ မည်သည်တို့ကို အသိပေးဝေမျှလိုသည်၊ မည်သည်တို့ကို အသိမပေးရန်ဆုံးဖြတ်သည် စသည့်တို့အား မည်သို့ပြုလုပ်မည်ကို လေ့လာ သင်ကြားမည့်အကြောင်းကို ရှင်းပြရမည်။ ကျားမနှစ်မျိုးလုံးပါဝင်သော အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ခွဲပြီး ၎င်းတို့ကို အပြင်စက်ဝိုင်းခုံများနှင့် အတွင်းစက်ဝိုင်းခုံများတွင် ထိုင်ခိုင်းရမည်။ အတွင်းစက်ဝိုင်းခုံများတွင် ထိုင်သူများသည် အပြင်စက်ဝိုင်းတွင် ထိုင်သူများနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ကြရမည်ဖြစ်ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်နေကြ သူများအစုံလိုက်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ထိုမျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်နေသူများကို မေးခွန်းများပါသော စာအိတ်တအိတ်ကို ပေးရမည်။ အတွင်းစက်ဝိုင်းခုံတွင် ထိုင်နေ သူမှ စာအိတ်ထဲတွင်ပါသည့် ကတ်တကကတ်ကို ထုတ်ပြီးပါရှိသည့်မေးခွန်းကို ပြင်ပစက်ဝိုင်းခုံတွင် ထိုင်နေ သူအားမေးမြန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသူဖြေပြီးနောက် အတွင်းစက်ဝိုင်းခုံတွင် ထိုင်နေသူအားလည်း ပြင်ပစက်ဝိုင်းခုံတွင် ထိုင်နေသူမှ စာအိတ်တွင်းရှိ မေးခွန်း ပါသည့် ကတ်တကကတ်ကိုယူပြီး ပြန်လည်မေးခွန်းမေးရမည်။ ထိုထိုင်နေ သူတစ်စုံစီတိုင်းသည် မေးခွန်းများကို ထုတ်ယူပြီး အပြန်အလှန် မေးခြင်းဖြေခြင်း များပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆယ်မိနစ်ခန့်မေးမြန်းပြီးသည့်နောက် ပြင်ပစက်ဝိုင်းခုံတွင် ထိုင်နေသူသည် ညာဘက်နေရာသို့ရွှေ့ရမည်။ အသစ်တွေ့ဆုံကြသည့် အတွဲသည်လည်း ယခင်ကဲ့သို့ပင် မေးခွန်းမေးခြင်းဖြေခြင်းများကို ပြန်လုပ်ရမည်။ ထိုသို့ မေးခြင်းဖြေခြင်းများကို မေးခွန်းများငါးစုံခန့်ပြီးသည်အထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။

ကစားပွဲမစတင်မီ ကစားပွဲစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြရမည်။

- လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ မည်သည့်အချက်ကို ဝေမျှပြောဆိုမည်၊ မည်မျှ အသေးစိတ်ကျကျ ပြောဆိုမည်ကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ရမည်။
- ၎င်းတို့အနေဖြင့် အခြားသူများနှင့် မည်သည်ကို ဆွေးနွေးလိုသည်/ ဆွေးနွေးလိုခြင်းမရှိသည်ကို သင်ကြားသိရှိကြရမည်ဖြစ်သည်။မဖြေလိုပါက ကျော်သွား၍လည်းရပါသည်။ ထိုသို့ကျော်ပါက စာအိတ်တွင်းမှ အခြားမေးခွန်း တစ်ခုကို ထုတ်ယူမေးမြန်းရမည်။
- မေးခွန်းတစ်ခုစီနှင့်ပတ်သက်၍မည်မျှကြာကြာပြောဆိုကြမည်ကို အတွဲလိုက် အချင်းချင်းဆုံးဖြတ်ကြရန်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အခြားအတွဲများ တလှည့်အတွင်း မေးခွန်းငါးခွန်း ခြောက်ခွန်း မေးမြန်းပြီးကြသော်လည်း အချို့အတွဲများမှာ မေးခွန်းတစ်ခုကိုသာ ပြောဆိုဆွေးနွေးမပြီးလည်း အဆင်ပြေပါသည်။
- အကူအညီလိုပါက သင်တန်းပို့ချသူ သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်စာကူဖတ်ပေးသူ၏ အကူအညီကို ရယူနိုင်ပါသည်။
- နောက်တလှည့်ပြန်မစမီမေးခွန်းကတ်များကိုစာအိတ်တွင်းသို့ပြန်ထည့်ရမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၂၀

ပါဝင်ခဲ့သူများကို ပြောရမည်မှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ လိင်မှုကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောဆိုခဲ့ကြရာတွင် မည်သည့် အတိုင်းအတာအထိ ပြောဆိုဆွေးနွေးလိုကြကြောင်း ယခုအခါစူးစမ်းပြီး ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအချက်များ ဖြင့်အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးမှုကို စတင်ရမည်။

- ကစားခဲ့သည့် ကစားပွဲနှင့် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် မိတ်ဖက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်လိုထင်ပါသလဲ။
- မည်သည့်အကြောင်းအရာများသည် ပြောဆိုရန်လွယ်ကူပါသလဲ? ဘာကြောင့်လဲ။
- မည်သည့်အကြောင်းအရာများသည် ပြောဆိုရန်ခက်ခဲပါသလဲ? ဘာကြောင့်လဲ။
- ယောကျာ်းလေးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို မိတ်ဖက်အတွဲဖြင့် ရှိထားခြင်းအပေါ် ခြားနားမှုများရှိပါသလား။ ပိုမိုဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် လျော့၍ပြောဆိုခဲ့ခြင်းမျိုးများ ရှိခဲ့ပါသလား။
- သင်၏လက်တွေ့ဘဝတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများနှင့် လိင်မှုကိစ္စများကို မည်သူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးလိုပါသလဲ။

- သင်၏ဘဝတွင် အလျှို့ဝှက်ဆုံးထားရှိလိုသည့် ကိစ္စရပ်များကို ပြောပြရန်ဘယ်သူ့ကို ယုံကြည်ပါသလဲ? ဘာကြောင့်လဲ။

ပါဝင်သူများကို ပြောကြားရန်မှာ အကယ်၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မေးခွန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်မံဆွေးနွေးလိုပါက သင်တန်းဆရာတစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးဖြင့် ထပ်မံတွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးနိုင်သည့်အချက်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၃ ပြန်လည်အကျဉ်းချုပ်ပိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - **၁၀ မိနစ်**

အောက်ပါအချက်များဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် လိင်ကိစ္စများကို ပြောဆိုရသည်မှာ ခက်ခဲမည်ဖြစ်သော်လည်း တခါတရံ အလွန် အသုံးဝင်ပါသည်။
- မည်သူ့ကို ပြောပြလိုသည်၊ မည်မျှ အသေးစိတ်ပြောလိုသည့် ဆိုသည့်အချက်မှာ အကြောင်းအရာပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။
- သင်၏အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းများနှင့်ပင် အသိပေးမဝေမျှလိုသော အကြောင်းအရာများလည်းရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအချက်ကြောင့်အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရန်မလိုပါ။ အခြားသူများအပေါ်တွင် အန္တရာယ်သက်ရောက်မှုများဖြစ်စေမည့် လျှို့ဝှက်ချက်များမဟုတ်ပါက သင်အသိမပေးလိုသောအကြောင်းအရာကို အသိမပေးဘဲနေရန်အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍ သင်သည် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောက်ယှက်မှုများ၏ မျက်မြင်သက်သေဖြစ်နေပါကအခြားသူများထံမှအကူအညီရယူရန်အတွက်ဖွင့်ပြောရန် အရေးကြီးပါသည်။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းများစွာနှင့် မိသားစုများအတွင်း ယောကျ်ားလေးများနှင့် အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို ဖွင့်ထုတ်ပြောဆိုရန် အားမပေးပါကြပါ။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည်လည်း လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ပြောဆိုကြရန် တခါတရံ ရှက်ရွံ့တတ်ကြသည်။ သင်ယုံကြည်သူတစ်ဦးဦးနှင့် သတင်းအချက်အလက် များမေးမြန်းရယူရန်နှင့် သင်၏ခံစားချက်များကို ဝေမျှရန် အရေးကြီးပါသည်။
- သင်တန်ဖိုးထားသည့်တစုံတရာကို မလိုလားဖွယ်ဟာသလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် တပါးသူ၏ ခံစားချက်များကို မလေးစားပေးနိုင်သူသည် သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်မဟုတ်ပါ။
- နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ပါဝင်သူများကို သတိပေးရမည်မှာ မသမာသူများ အခွင့်အရေးယူသွားနိုင်သည့်အတွက် အချို့သောအရာများကို လူစိမ်းများအား မပြောပြရန်ဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ : ၆.၂.၁ က : ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရန်အတွက် မေးခွန်းများ

လမ်းညွှန်ချက်များ - အနည်းဆုံးမေးခွန်းဆယ်ခုပါသည့် စာအိတ်များကို ပြင်ဆင်ပါ။ စာအိတ်များ အရေအတွက်သည် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲထားသည့်အထဲတွင် ပါဝင်သူများအရေအတွက်အလိုက်ကိုက်ညီမှုရှိရမည်။ မေးခွန်းများစွာကို မိတ္တူဆွဲပြီးဖြတ်ထားပါ။ စာအိတ်တစ်အိတ်တွင် မေးခွန်းဆယ်ခုပါကြောင်းသေချာပါစေ။ အချို့စာအိတ်များတွင် တူညီသောမေးခွန်းများပါရှိပါမည်။ စာအိတ်တစ်အိတ်စီတွင် ပါဝင်သည့် ကတ်များတွင် တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် နပ်ကြောင်းပေးသည့် မေးခွန်းများ၊ ဖြေရန်လွယ်သည့်မေးခွန်းများ ရောနှောပါဝင်စေ။ ဦးတည်အုပ်စုနှင့် ကိုက်ညီမည့် မေးခွန်းများကို သင်တန်းပို့ချသူများ အနေဖြင့် ရွေးချယ်ခြင်း၊ ဖြုတ်ပစ်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် မေးခွန်းအသစ်ထပ်ထည့်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

---

၁. ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးများအကြား ခံစားချက်များကို သင်ဘယ်အချိန်မှာ သိချင်ပါသလဲ? ဘယ်သူ့ခံစားချက်ကိုသိချင်ပါသလဲ။

---

၂. HIV၊ AIDS စသည်တို့ကို သင်ကြောက်ပါသလား။

---

၃. လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏မိဘများ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများက သင့်ကိုပြောဖူးပါသလား။ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် စသဖြင့်။

---

၄. အကယ်၍သင်၏သူငယ်ချင်း သူ/သူမမှ မည်သည့်သန္ဓေတားဆီးရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးမပြုဘဲ တစုံတယောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့သည်ဟု ပြောခဲ့ပါက သင့်သူငယ်ချင်းကို သင်ဘာပြောမလဲ။

---

၅. ယောကျ်ားမိန်းမစုံတွဲများအကြားမှ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ဘာကိုသိချင်ပါသလဲ။

---

၆. သင်၏လိင်အင်္ဂါကို ဖော်ပြရာ၌ မည်သည့်စကားလုံးကို အသုံးပြုပါသလဲ။

---

၇. သင်မေတ္တာရှိသည့် သူ သို့မဟုတ် သူမ ကို သင်ချစ်ကြောင်းဘယ်လိုပြသပါသလဲ။

၈. သင်၏သူငယ်ချင်းများနှင့် အငြင်းပွားမှုများကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းပါသလဲ။

၉. သင်ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူတစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် လက်မထပ်ရသေးမီ အတူအိပ်ဖြစ်မည်ဟု ထင်ပါသလား။

၁၀. သင့်ကိုယ်သင်ကြိုက်သည့်အချက်မှာ ဘာများပါလဲ။

၁၁. သင်အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းသည် ယောကျာ်းခြင်းကြိုက်သူ/ မိန်းမခြင်းကြိုက်သူဟု ပြောလာပါက သင်ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပါမလဲ။

၁၂. သင်အလိုရှိသည့် အရာအားလုံးကို မိဘများနှင့်ပြောဆိုနိုင်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။

၁၃. အပြာမဂ္ဂဇင်းများ သို့မဟုတ် အင်တာနက်ပေါ်မှ ယောကျာ်း/မိန်းမ အပြာရုပ်ပုံများကိုကြည့်ဖူးပါသလား? ထိုသို့ကြည့်ရသည်ကို ဘယ်လိုထင်ပါသလဲ။

၁၄. သင်၏ စိတ်ကူးကမ္ဘာထဲမှ ယောကျာ်းလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးအကြောင်းကို ဘယ်အချိန်မှာစဉ်းစားပါ သလဲ? သူ/သူမသည် ဘယ်လိုပုံဖြစ်ပါသလဲ။

၁၅. ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို သင်ဘယ်လိုအဆုံးသတ်ချင်ပါသလဲ။

၁၆. သင့်မိသားစုအတွင်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ရပါက တခြားသူကို ပြောပြပါမည်လား။

၁၇. ချစ်ရေးချစ်ရာများကို သင်ဘယ်လိုထင်ပါသလဲ။

၁၈. သင်အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းများနှင့် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြောကြပါသလဲ။

၁၉. သင်၏အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းများကိုပင် သင်ဝေမျှမပြောသော အကြောင်းအရာများမှာ မည်သည့် အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။

၂၀. သင်တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စိတ်ကူးယဉ်မိသည်များ ရှိပါသလား။

၂၁. သင်မေတ္တာသက်ဝင်နေသည့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုအရာတွေများ ပြောပါမည်လဲ။

၂၂. သင်အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်နေသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ချိန်းချက်တွေ့ဆုံရန် မည်သို့ဖိတ်ခေါ်ပါမလဲ။

၂၃. သင်အသက် (၃၀) အရွယ်ရောက်လျှင် ဘယ်လိုအနေအထားရှိမည်ဟု မှန်းဆမိပါသလဲ။

၂၄. တစုံတယောက်က သင့်ကိုမေတ္တာရှိသည်ဟု ပြောလာပါက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ပါမည်လဲ။

၂၅. သင်နှင့်လိင်တူသူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ သင့်ကိုမေတ္တာရှိသည်ဟု ပြောလာပါက ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပါမည်လဲ။

၂၆. သင်၏ ချစ်သူကောင်လေး/ ကောင်မလေးမှ တခြားမိန်းကလေး/ ယောကျ်ားလေးကို ကြည့်လျှင် သင်ဘာလုပ်ပါ မလဲ။

၂၇. သင်၏အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းမှ တစုံတယောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့သည်ဟု ပြောလာပါက သင်ဘယ်လိုတုံ့ပြန် ပါမလဲ။

၂၈. ကောင်းသောခံစားမှုများရရန်အတွက် သင့်ကိုယ်သင်ပွတ်သပ်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသလား။

၂၉. ပထမဆုံးအကြိမ် တစုံတယောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမည်ဆိုပါက သင်ဘာကို မျှော်လင့်ပါသလဲ။

၃၀. သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏ အရေးကြီးသော စရိုက်လက္ခဏာများမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ဟု ထင်ပါ သလဲ။

၃၁. သင်သည် လိင်တူကြိုက်သူတစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်သိလာပါက မည်သူ့ကို အရင်ဆုံးပြောပါမလဲ။

၃၂. ဘယ်သူသည် သင့်အလေးစားဆုံးဖြစ်ပြီး အဘယ်ကြောင့်လေးစားပါသလဲ။

၃၃. သန္ဓေတားသည့်ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဘယ်သူ့ကို မေးပါမလဲ။

၃၄. သင်တစုံတယောက်အား ချစ်မိနေပြီဟု ဘယ်လိုသိပါမလဲ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂.၂ ပြီးပြည့်စုံသော တွဲဖက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- 'စံပြကြင်ဖော်ဘက်' တစ်ဦး၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ရှာဖွေသိရှိနိုင်ရန်
- ယောက်ျား၊ မိန်းမများအနေဖြင့် ကြင်ဖော်ဘက်များရွေးချယ်ရာတွင် အရေးကြီးသည်ဟု သတ်မှတ်သော အချက်များကိုသိရှိသတ်မှတ်နိုင်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်

၇၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အဖွဲ့လေးဖွဲ့အတွက် အဖွဲ့လိုက်ထိုင်ခုံချထားမှု

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ

- စက္ကူကားချပ် (flipchart)
- မာကာဘောပင်များနှင့် ကပ်သည့်တိပ် (၄) ခွေ

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ[၁၉]

၁. 'စံပြကြင်ဖော်ဘက်' တစ်ဦး၏ပုံကို ရေးဆွဲခြင်း - မိနစ် ၂၀

၂. 'စံပြကြင်ဖော်ဘက်' ၏အရေးအကြီးဆုံး အချက် (၃) ချက် - ၅ မိနစ်

၃. 'စံပြကြင်ဖော်ဘက်' တစ်ဦး၏ လက်တွေ့အချက်များနှင့်မျှော်လင့်ချက်များကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၄၅ မိနစ်

၄. ယူဆောင်သွားရမည့်အဓိကအချက်များ - ၅ မိနစ်

---

[၁၉] Fledglings Manual, by Nwe Nwe Aye & Aye Aye Tun (Save the Children: Myanmar, June 2000), Exercise: Dream Lover, p. 43 မှရယူထားပါသည်။

အဆင့် ၁

‘စံပြကြင်ဖော်ဘက်’ တစ်ဦး၏ပုံကို ရေးဆွဲခြင်း - မိနစ် ၂၀

ဤအခန်းတွင် ၎င်းတို့၏ စံပြကြင်ဖက်မည်သို့ဖြစ်သည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကြမည်ဟု ပါဝင်တက်ရောက်ကြသူများအားရှင်းပြပါ။ အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲပါ:နှစ်ဖွဲ့တွင် ယောက်ျားလေး/အမျိုးသားများသာပါပြီး ကျန်နှစ်ဖွဲ့တွင် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများသာဖြစ်သည်။ တစ်ဖွဲ့စီကို flipchart တရွက်စီနှင့် မာကာဘောပင်များ တစ်စုံစီပေးပါ။ ပါဝင်သူများကို ၎င်းတို့၏ စံပြကြင်ဖော်ဘက်ပုံများကို ဆွဲခိုင်းပြီး ထိုကြင်ဖော်ဘက်တွင် ၎င်းတို့ရှိစေလိုသော ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာများ စာရင်းကို ပုံဘေးတွင် ရေးခိုင်းပါ။ တခြားဘက်တွင် ပြီးပြည့်စုံသော စံပြမိတ်ဖက်တစ်ဦးဖြစ်သူအနေဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် တာဝန်ရှိသည်ဟု ထင်သည်များကို စာရင်းချရေးခိုင်းရမည်။

အဆင့် ၂

‘စံပြကြင်ဖော်ဘက်’ ၏အရေးအကြီးဆုံး အချက် (၃) ချက် - ၅ မိနစ်

အဖွဲ့အားလုံးကို ၎င်းတို့၏စံပြမိတ်ဖက်များတွင် ရှိစေလိုသည့် အရေးအကြီး ဆုံး ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာ (၃) ခုနှင့် တာဝန်ဝတ္တရား (၃) ခုကို ၎င်းတို့ရေးထားသည့်စာရင်းများထဲ၌ အနီရောင်စက်ဝိုင်းဖြင့် ဝိုင်းခိုင်းပါ။

အဆင့် ၃

‘စံပြကြင်ဖော်ဘက်’ တစ်ဦး၏ လက်တွေ့အချက်များနှင့်မျှော်လင့်ချက်များကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၄၅ မိနစ်

အဖွဲ့အားလုံးသည် ၎င်းတို့ဆွဲထားသည့်ပုံများနှင့် စံပြမိတ်ဖက်တွင်ရှိရမည်ဟု ရွေးချယ်ထားသော အရေးအကြီးဆုံး စရိုက် လက္ခဏာ (၃) ခုနှင့် တာဝန်ဝတ္တရား (၃) ခုကို တဖွဲ့စီတင်ဆက်ခိုင်းပါ။ တင်ဆက်မှုသည် ခပ်တိုတိုဖြစ်ပြီး တဖွဲ့လျှင် (၅) မိနစ်ခန့်သာဖြစ်သည်။ တင်ဆက်မှုအားလုံးပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးမှုကို စတင်ရမည်။

- ယောက်ျားလေးများ၏စံပြကြင်ဖော်နှင့် မိန်းကလေးများ၏စံပြကြင်ဖော်များအကြား တူညီသည့် အချက်များမှာ ဘာတွေများပါလဲ။
- ယောက်ျားလေးများ၏စံပြကြင်ဖော်နှင့် မိန်းကလေးများ၏စံပြကြင်ဖော်များအကြားကွဲပြားသည့်အချက်များရှိပါသလား? ရှိခဲ့ပါက မည်သည့်အချက်များဖြစ်ပါသလဲ။
- အဘယ်ကြောင့်ထိုကွဲပြားမှုများရှိနေရသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအမြင်ရှုထောင့်များကိုရည်ညွှန်း၍ မိန်းကလေးများ၏စံပြမိတ်ဖက်၏ အရေးကြီးဆုံး ဝတ္တရား (၃) ခုနှင့် ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာ (၃) ခုအပေါ် ယောက်ျားလေးများအား ထင်မြင်သုံးသပ်ချက်များပေးခိုင်းပြီး ယောက်ျားလေးများ၏ စံပြမိတ်ဖက်များအပေါ်တွင်လည်း မိန်းကလေးများအား သုံးသပ်ဝေဖန်ခိုင်းပါ။

- မည်သည့်ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာများသည်လက်တွေ့မကျသို့မဟုတ် မျှတမှုမရှိဟုထင်ပြီး အဘယ်ကြောင့်ပါလဲ။

- မည်သည့်တာဝန်ယူမှုများသည် လက်တွေ့မကျ သို့မဟုတ် မျှတမှုမရှိဟုထင်ပြီး အဘယ်ကြောင့် ပါလဲ။
- သင်ကိုယ်တိုင်ကော သင်၏စုံပြမိတ်ဖက်တွင် ရှိစေလိုသည့် ထိပ်တန်းအချက်သုံးချက်ကိုမှီအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။ မည်သို့လုပ်ဆောင်ပါမလဲ သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့် မဖြစ်နိုင်တာပါလဲ။

ဤဆွေးနွေးမှုတွင် အောက်ပါအချက်များကို ရည်ညွှန်းဆွေးနွေးမိပါစေ။

- ယောက်ျားလေးများနှင့် အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့မိတ်ဖက်များ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်လက္ခဏာများနှင့် လိင်မှုကိစ္စများအပေါ်တွင်အလေးပြုလိုဟန်ရှိသည်။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် တခါတရံ ၎င်းတို့မိတ်ဖက်များ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် မည်မျှစီးပွားရှာဖွေနိုင်စွမ်းရှိသည် သို့မဟုတ် မည်သည့် အခြေအနေရှိသည် ဟူသည့်အပေါ်တွင် ပို၍ဦးစားပေးတတ်သည်။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး နှစ်မျိုးလုံးသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ရိုးသားခြင်းစသည့် အချက်များကို တူညီစွာဖော်ပြတတ်သည်။ တာဝန်ဝတ္တရားများတွင်မူ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်ရှိသည့် ကျားမဆိုင်ရာစံနှုန်းများ၊ တန်ဖိုးများနှင့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ထင်ဟပ်တတ်သည်။ ရှင်းပြရန်မှာ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအကြားကွာဟချက်များမှာ ကောင်းမွန်သောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအတွက် အောက်ပါအချက်များရှိလျှင် အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေပါ။
    - မိတ်ဖက်နှစ်ဦးအကြားတွင် အပေးအယူရှိခြင်း
    - တစ်ဦး၏ အတွေးအမြင်ကို တစ်ဦးကလေးစားခြင်း
    - မိတ်ဖက်နှစ်ယောက်အကြားအလုပ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး၊ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းနှင့် ဝင်ငွေကိုမျှတစွာခွဲဝေကြခြင်း
- အချို့သောသူများမှာ ကြင်ဖော်ဘက်ရှာဖွေချိန်တွင် လက်တွေ့မကျသော မျှော်လင့်ချက်များရှိတတ်ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးတော်တော်များများမှာ 'မြင်းဖြူစီးလာမည့် မင်းသားလေး' ကို မျှော်လင့်တတ်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအိပ်မက်များမှာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမည်မဟုတ်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတိုင်းတွင်အားနည်းချက်၊အားသာချက်များရှိကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ယောက်ျားလေးများနှင့် အမျိုးသားများသည် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများနှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်အတွေ့အကြုံကို လိုချင်ကြသော်လည်း၎င်းတို့၏စုံပြအိမ်ထောင်ဘက်နှင့် လက်ထပ်ပါက ၎င်းတို့၏အမျိုးသမီးများကို အပျိုစင်အဖြစ်သာ လိုချင်ကြသည်။ ထိုစံနှုန်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတော်တော်များများတွင် ပြဿနာတရပ်အဖြစ် ရှိနေသည်။
- ကွဲပြားခြားနားသော မျှော်လင့်ချက်များသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းနှင့် စိတ်ပျက် ညစ်ညူးဖွယ်ရာများသို့သာဦးတည်စေမည် ဖြစ်သည်။
- ကြင်ဖော်ဘက်များအကြား ကောင်းမွန်သည့်ဆက်ဆံမှုကိုရစေရန်အတွက် တစ်ဦးခြင်းစီ၏ မျှော်လင့်ချက်များကို သိရှိခွဲခြားထားရန် လိုအပ်သည်။

အဆင့် ၄ ယူဆောင်သွားရမည့်အဓိကအချက်များ - ၅ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကို အောက်ပါအချက်များအား အထူးပြုဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

- လူတိုင်းတွင်ကောင်းသောပင်ကိုယ်စရိုက်များနှင့်အချို့သောလိုအပ်ချက်များလည်းရှိသောကြောင့် အားလုံးပြီး ပြည့်စုံသော ကြင်ဖော်ဘက်များကိုရရှိရန်ခဲယဉ်းသည်။
- မည်သို့သော ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာများသည် သင့်အတွက်အရေးကြီးသည်ကိုသိရှိရန်နှင့် သင်၏ (အနာဂတ်) ကြင်ဖော်ဘက်တွင်လည်း ထိုပင်ကိုယ်စရိုက်များရှိမရှိ ပါးနပ်စွာသိရှိထားရန်လိုသည်။
- ကောင်းမွန်သည့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင် အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး နှစ်ဘက်လုံး အပေးအယူမျှရန် လိုသည်။
- ကြင်ဖော်ဘက်နှစ်ဦးစလုံး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွင် တာဝန်ယူမှုရှိရန်လိုသည်။ ကောင်းမွန်သည့်ဆက်ဆံရေး တရပ်တွင် ကြင်ဖော်ဘက်နှစ်ဦးစလုံးသည် ၎င်းတို့၏မျှော်လင့်ချက်များကို အပြန်အလှန်အသိပေးပြောကြားထား ရမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးတစ်ဖက်မှ အလိုမရှိသည့် အရာများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အတင်းအကြပ် မခိုင်းစေသင့်ပါ။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၂.၃ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု

ရည်ရွယ်ချက်

- စုံတွဲတစ်တွဲ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အတက်အကျများစွာရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိလာစေရန်
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ပဋိပက္ခများကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသင်ယူရန်

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်

အဆင့် (၃) မပါလျှင် မိနစ် (၆၀)
အဆင့် (၃) ပါလျှင် မိနစ် (၉၀)

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အဖွဲ့ (၄) ဖွဲ့ထိုင်ရန်အတွက် နေရာ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- ဖော်ပြချက်များနှင့် ဖြစ်ရပ်များပါဝင်သည့် ကတ်ပြားများ (သင်ထောက်ကူ ၆.၂.၃ က နမူနာစာရင်းတွင်ကြည့်)
- စက္ကူကားချပ်များနှင့် မာကာဘောပင်များ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၆.၂.၃ က   စုံတွဲတစ်တွဲ၏ဖြစ်ရပ်များ

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. အဖွဲ့လိုက်ပြောဆိုခြင်း - စုံတွဲများ၏ ဖြစ်ရပ်များ - ၁၅ မိနစ်
၂. စုံတွဲများ၏ဖြစ်ရပ်များကို အကျယ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၄၀ မိနစ်
၃. အဆင့် ၁ နှင့် ၂ ကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခြင်း - (မလုပ်မနေရမဟုတ်) မိနစ် ၃၀
၄. အဓိကယူဆောင်သွားရမည့်အချက်များ - ၅ မိနစ်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

နမူနာဖြစ်ရပ်များစာရင်းနှင့် စုံတွဲများ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်လေ့ရှိသည်များ (သင်ထောက်ကူ ၆.၂.၃ က) စာရင်းကိုစစ်ဆေးပါ။ ဦးတည်အုပ်စု၏ အသိုင်းအဝိုင်းများထဲတွင် ရှိနိုင်သည့် စုံတွဲများ၏ အဖြစ်များသော ပဋိပက္ခ (၅) ခုကိုရွေးပါ။ ဦးတည်အုပ်စုနှင့် သင့်လျော်မည့် ဖြစ်ရပ်များနှင့် စုံတွဲများ၏ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများကို အသစ်ဖန်တီးခြင်း အစားထိုးခြင်းများကို လိုအပ်သလိုလုပ်ဆောင်ပြီး စုံတွဲများကို ဒေသခံအမည်များပေးပါ။

အဆင့် ၁ အဖွဲ့လိုက်ပြောဆိုခြင်း - စုံတွဲများ၏ ဖြစ်ရပ်များ - ၁၅ မိနစ်

ရှင်းပြရမည်မှာ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် စုံတွဲများ၏ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အတက်အကျများရှိတတ်ပြီး ၎င်းတို့ကို မည်သို့ကိုင်တွယ်သွားရမည်ကို လေ့လာရန်ဖြစ်ပြီး သို့မှသာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းမည်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ငယ် (၄) ဖွဲ့ခွဲလိုက်ပြီး တစ်ဖွဲ့စီကို Flipchart များနှင့် မာကာဘောပင်များပေးပါ။ ၎င်းတို့ကို ပေါင်းစည်း ခဲ့သည်မှာ (၃) နှစ်သက်တမ်းရှိပြီဖြစ်သော စုံတွဲတစ်တွဲကို မြင်ယောင်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထိုစုံတွဲသည်လည်း အခြားသူများ ကဲ့သို့ပင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်၊ စိတ်ညစ်ဖွယ် အခိုက်အတန့်များရှိခဲ့ကြသည်။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကိုရှင်းပြရန်မှာ ၎င်းတို့သည် ထိုစုံတွဲဖြစ်ပျက်သည့် အရေးကြီးသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုနှင့် ခင်ပွန်း/ဇနီးတို့မှ ထိုဖြစ်ရပ်တွင်း တုံ့ပြန်ချက်များကို ဖော်ပြထားချက်တစ်ခုစီကို ရရှိကြမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ထိုစုံတွဲ၏ အခြေအနေနှင့် ဖော်ပြချက်တွင်ပါရှိသည့် အိမ်ထောင်ဖက်မှ တုံ့ပြန်ချက်များကို ဆွေးနွေးပေးကြရန်ဖြစ်ပြီး အခြား အိမ်ထောင်ဖက်အနေဖြင့် အကောင်းဆုံးပြန်လည်တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ရန်အချက်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးကြရန်ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် နည်းလမ်းကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထိုနည်းလမ်းကို flipchart ပေါ်တွင်ချရေးခြင်း သို့မဟုတ် ခပ်တိုတို သရုပ်ဆောင်ပြခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ဖြစ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတရပ်ထက်ပို၍ စဉ်းစားကြရန်တိုက်တွန်းပါ။

အဆင့် ၂ စုံတွဲများ၏ဖြစ်ရပ်များကို အကျယ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၄၀ မိနစ်

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ခြင်းစီကိုဖြစ်ရပ်အတွင်းခင်ပွန်းနှင့်ဇနီးဖြစ်သူတို့တုံ့ပြန် လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ်၌ ၎င်းတို့စဉ်းစားမိသည့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများအား တင်ပြစေရမည်။ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများဖြင့် တစ်ဖွဲ့ခြင်းစီမှဆွေးနွေးခဲ့သည့်ရလဒ်များကို မျက်နှာစုံညီ အတိုချုပ်ပြန်လည် ဆွေးနွေးပါ။

- ယခုကဲ့သို့ ပဋိပက္ခများသည် ဇနီးမောင်နှံစုံတွဲများအကြားတွင် အဖြစ်များပါသလား? မဖြစ်ပါဆိုပါက မည်သို့ ကွာခြားချက်များရှိပါသလဲ?
- သရုပ်တူ တင်ပြမှုတစ်ခုစီတိုင်းမှ မည်သို့သော ရလဒ်များ ထွက်ပေါ်လာသည်ဟု ထင်ပါသလဲ?
- အခြားသောအဖွဲ့မှသူများသည်လည်း အခြားဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများ ထပ်ပေါင်းထည့်လိုပါသလား?

- ယခုတင်ပြခဲ့သည့်နည်းလမ်းအပြင် အခြားဖြစ်နိုင်သည့်လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း ရှိပါသေးသလား?

အဆင့် ၃

အဆင့် ၁ နှင့် ၂ ကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခြင်း - (မလုပ်မနေရမဟုတ်) မိနစ် ၃၀

အဆင့် (၁) နှင့် (၂) ကိုအခြားသော ဖြစ်ရပ်ဖော်ပြချက်များဖြင့် ပြောင်းလဲ၍ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

အဆင့် ၄

အဓိကယူဆောင်သွားရမည့်အချက်များ - ၅ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး အောက်ပါအချက်များကို အလေးထားဆွေးနွေးပါ။

- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အိမ်ထောင်ဖက်နှစ်ဦးစလုံး၌ တာဝန်များ နှင့် အခွင့်အရေးများရှိသည်။
- သင်၏မိတ်ဖက် မပြုလုပ်လိုသည့်အရာကို လုပ်ဆောင်ရန် အတင်းအကြပ်မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်။
- ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ၊ ကျန်းမာသုခရှိပြီး တန်းတူညီမျှသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရေးဖြစ်စေရန် အတွက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးသည် အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိရန်လိုအပ်ပြီးထိုအခြေအနေကိုဆက်လက် ထိန်းသိမ်းလုပ်ဆောင်သွားရမည်။
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင်သင်၏တောင်းဆိုချက်များသည် မျှတ သင့်ပြီး တစ်ဖက်သတ်မဆန်သင့်ပေ။ သင့်အနေဖြင့် ယူခြင်းသတ်သတ် သာမဟုတ်ဘဲ ပေးဆပ်ရန်လည်းလိုအပ်သည်။ ယင်းသည် လူနှစ်ဦး၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပျော်ရွှင်စေမည်ဖြစ်သည်။
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ရင်ခုန်စိတ်ကူးယဉ်ဖွယ်ရာသတ်သတ်မဟုတ်ဘဲ ကောင်းသော၊ ဆိုးသော၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်/ ဝမ်းနည်းဖွယ်အရာအားလုံးကို ဝေမျှခြင်းလည်းဖြစ်ပြီး တွေ့ကြုံရသည့် ပဋိပက္ခများနှင့် ပြဿနာများကို အတူတကွဖြေရှင်းရန်လည်းဖြစ်သည်။
- သင်၏မိတ်ဖက်ကိုဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အခြားမည်သူကိုပင်ဖြစ်စေအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပြုလုပ်ရန် ခွင့်မပြုသင့်ပါ။
- မုဒိန်းမှုကျူးလွန်သူမှအကျူးလွန်ခံရသူအား လက်ထပ်ယူရန် ကမ်းလှမ်းခြင်းသည် လွဲမှားနေခြင်းဖြစ်ပြီး ကိုယ်ချင်းမစာသူလည်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောကမ်းလှမ်းမှုမျိုးသည်မျက်နှာပျက်အရှက်မရလိုသောကျူးလွန်သူ၏ မိသားစုဝင်များမှ လုပ်ဆောင်တတ်ပြီး ခံစားရသည့်သားကောင်၏ ခံစားချက်များကို မလေးစားခြင်းဖြစ်သည်။ မုဒိန်းမှုဟူသည်မှာ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၆.၂.၃ က : စုံတွဲတစ်တွဲ၏ ဖြစ်ရပ်များ

လမ်းညွှန်ချက်များ - အောက်ဖော်ပြပါဖြစ်ရပ်များကို အဆင့် (၁) တွင် ဝေပေးထားရမည်ဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာကို မိတ္တူဆွဲ ပြီး အပိုင်းအစများအဖြစ်ဖြတ်ရမည်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် မတူညီသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုစီရွေးချယ်ရမည်။ ဖော်ပြချက်များနှင့် ဖြစ်ရပ်များကို ဒေသဆိုင်ရာအနေအထားအလိုက် သင့်လျော်အောင်ပြောင်းလဲပြီး ခင်ပွန်းနှင့် ဇနီးတို့၏အမည်များကိုလည်း ဒေသတွင်း အသုံးများ သည့် အမည်များဖြင့် ပြောင်းလဲရမည် ဖြစ်သည်။

---------✂--

ဖြစ်ရပ် ၁ : သမီးမိန်းကလေးမွေးသည်။
ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ တုံ့ပြန်ချက် : ဝမ်းနည်းပြီး စိတ်ပျက်သည်။

---------✂--

ဖြစ်ရပ် ၂ : ယောကျ်ားဖြစ်သူမှ"ငါနောက်တစ်ယောက်ရှာမယ် (နောက်မိန်းမ) ဒါပေမယ့် ငါတို့မှာကွဲဘဲ လက်ထပ်ထားတဲ့အတိုင်း ဆက်နေမယ်"
ဇနီးဖြစ်သူ၏တုံ့ပြန်ချက် : အလွန်စိတ်ဆိုးပြီး ကွာရှင်းလိုသည်။

---------✂--

ဖြစ်ရပ် ၃ : ဆင်းရဲသောမိသားစုမှ ဇနီးဖြစ်သူထိပေါက်သည်။
ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ တုံ့ပြန်ချက် : တီဗီအကြီးကြီးဝယ်လိုသည်။

---------✂--

ဖြစ်ရပ် ၄ : ကလေးဖြစ်သူနေမကောင်းဖြစ်နေသော်လည်း ခင်ပွန်းဖြစ်သူမှ ကလေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းမရှိ။
ဇနီးဖြစ်သူ၏တုံ့ပြန်ချက် : ခင်ပွန်းဖြစ်သူထံမှ အကူအညီမရသောကြောင့် ယောကျ်ားဖြစ်သူ အတွက် ဘာမှလုပ်ကိုင် မပေးလို။

---------✂--

ဖြစ်ရပ် ၅ : ခင်ပွန်းဖြစ်သူ အလုပ်ပြုတ်သွားသည်။
ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ တုံ့ပြန်ချက် : စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အနာဂတ်အတွက် အလွန်စိုးရိမ်သည်။

---------✂--

ဖြစ်ရပ် ၆ : မိသားစုကိစ္စအားလုံးတွင်ယောက်ျားမမှအားလုံးဝင်ရောက်စွက်ဖက်သည်။ဇနီးဖြစ်သူလုပ်ရသည့်အလုပ်တိုင်းကိုတခုမကျန်ဝင်ရောက်ပြောဆိုသည်။

ဇနီးဖြစ်သူ၏ တုံ့ပြန်ချက် : ယောက်ျားအား သူ့အမေကို ပြောရန် မိန်းမကခိုင်းသည်။

ဖြစ်ရပ် ၇ : ဇနီးဖြစ်သူသည် အမြဲလိုလိုပိုက်ဆံပြတ်နေသည်။

ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏တုံ့ပြန်ချက် : မိန်းမကိုငွေပေးရန်ငြင်းသည်။

ဖြစ်ရပ် ၈ : ဇနီးဖြစ်သူ ထပ်မံကိုယ်ဝန်ရှိလာသည်။

ဇနီးဖြစ်သူ၏တုံ့ပြန်ချက် : စိတ်ဓါတ်ကျသည်။ ယခုတကြိမ်သည် (၅) ကြိမ်မြောက်ဖြစ်ပြီး ယခင်နောက်ဆုံး ကိုယ်ဝန် နှစ်ကြိမ်သည် အဖတ်မတင်ခဲ့ပေ။

ဖြစ်ရပ် ၉ : ဇနီးဖြစ်သူသည် ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေရရှိရန်အတွက် ပြန်လည်စတင်အလုပ်လုပ်လိုသည်။

ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ တုံ့ပြန်ချက် : မလိုအပ်ဘူးဟု ယူဆသောကြောင့် သဘောမတူ။

ဖြစ်ရပ် ၁၀ : ခယ်မဖြစ်သူသည် အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်၏ အဓမ္မကျင့်ခြင်းကိုခံရကြောင်း လင်မယားနှစ်ယောက်သိရှိရသည်။ ဇနီးဖြစ်သူမှ ထိုမုဒိန်းမှုကို ရဲသို့အကြောင်းကြား လိုသည်။

ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏တုံ့ပြန်ချက် : အဓမ္မကျင့်သူသည် ခင်ပွန်းဖြစ်သူနှင့်အရက်အတူသောက်ဖော်သောက်ဖက်ဖြစ်သောကြောင့်ရဲစခန်းသို့တိုင်ကြားခြင်းကိုတားသည်။ သူ့သူငယ်ချင်းကိုသူပြောပြီး သူမကို လက်ထပ်ခိုင်းမည်ဖြစ်သော်လည်း သူ့သူငယ်ချင်းကို အပြစ်ပေးမခံရစေလို။

အခန်း ၆.၃ ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စ

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ လိင်မှုကိစ္စများတွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကို လူငယ်များနှင့်အတူ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအားလည်း သတိပြုမိစေလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကို ပါးနပ်လိမ္မာစွာဖြင့် ကြီးမားစွာလျှော့ချလိုက်နိုင်ပြီး သင့်လျော်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ၊ ဘေးကင်းပြီး တာဝန်ယူမှုရှိသော လိင်မှုရေးရာ အမူအကျင့်များကိုလိုက်နာခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်သည်ကို လေ့လာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ မတူကွဲပြားသော ပဋိသန္ဓေတားနည်းများနှင့် မတူညီသော ထိရောက်မှုအဆင့်များကိုလည်း လေ့လာသိရှိကြရမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသောလိင်မှုကိစ္စသည် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် မလိုလားဘဲ ကိုယ်ဝန် ရရှိသွားခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ကျသွားစေသည်။
- လိင်မှုကိစ္စများတွင် အချို့သောဘေးများမှာ ရှောင်လွှဲ၍မရနိုင်ဘဲ လုံခြုံစွာ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့်သာ တားဆီးနိုင်သည်။ ထိခိုက်လာမည့်ဘေးများကို လုပ်ဆောင်သည့်အမူအကျင့်များ ပြောင်းလဲယုံဖြင့် ကြီးမားစွာ လျှော့ချနိုင်သည်။
- မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါက ကွန်ဒုံးသည် အလုံခြုံဆုံးနည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းများကို အကာအကွယ်ပေးသည်။
- ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းသည် အမျိုးသမီး၏ တာဝန်သတ်သတ်သာမဟုတ်ဘဲ လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တိုင်းတွင် အမျိုးသမီး/ အမျိုးသားနှစ်ဦးစလုံး၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် လုံခြုံမှုရှိစေရန် နှစ်ယောက်လုံးတွင် တာဝန်ရှိ သည်။
- ဘေးကင်းလုံခြုံသောလိင်မှုကိစ္စသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိစ္စရပ်တစ်ခုတည်းသာမဟုတ်။ ဥပမာအားဖြင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းခြင်းတို့သည်လည်းဘေးကင်းသော လိင်မှုကိစ္စရပ်များပင်ဖြစ်သည်။
- ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များကို လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်သာမက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးရေးနှင့် တာဝန်ယူမှုရှိသော လိင်မှုကိစ္စ အမူအကျင့်များကိုလည်း နားလည်စေရန် အရေးကြီးသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၆.၃.၁ ထိခိုက်ဘေးဖြစ်စေသည့်အလုပ်များ
၆.၃.၂ ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများ

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၆.၁ အပြောင်းအလဲများနှင့် လိင်မှုရေးရာ
၆.၄ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း
၇.၁ မိသားစုအစီအစဉ် ချမှတ်ခြင်း
၇.၃ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (STIs) နှင့် HIV၊ AIDS တို့မှာ အဘယ်နည်း။

■လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၃.၁ ထိခိုက်ဘေးဖြစ်စေသည့်အလုပ်များ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- လိင်မှုရေးရာကိစ္စရပ်များတွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည့် ဘေးများကို သတိပြုမိလာစေရန်။
- လုပ်ဆောင်သည့် အမူအကျင့် ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နိုင်သည့်ဘေးများကို ကြီးမားစွာ လျှော့ချနိုင်ကြောင်း လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် လေးယောက်တစ်ဖွဲ့ထိုင်ခုံနေရာချထားပြီး မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးမှုများအတွက် U ပုံစံ သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းတဝက်ပုံ နေရာချထားရန်

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ

- ထိခိုက်ဘေးဖြစ်စေသည့် ဖြစ်ရပ်များ (သင်ထောက်ကူ ၆.၃.၁ က) ကို တဖွဲ့လျှင်တစုံစီ
- Flipchart နှင့် ကပ်သည့် တိပ်ခွေ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

၆.၃.၁ က : စွန့်စားမှုများသည့်လုပ်ငန်းများဆိုင်ရာ ဖြစ်ရပ်များ

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှု : စွန့်စားရမှုများသည့်ဖြစ်ရပ်များကိုစီစဉ်ထားရှိခြင်း - ၁၀ မိနစ်
၂. စွန့်စားရမှုများသည့်ဖြစ်ရပ်များကိုစီစဉ်ထားရှိမှုကို ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၃၀
၃. ယုံတမ်းစကားများကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၄. အဓိကမှတ်ယူသွားရမည့် အချက်များ - ၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှု : စွန့်စားရမှုများသည့်ဖြစ်ရပ်များကိုစီစဉ်ထားရှိခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဘေးကင်းသောလိင်မှုကိစ္စများအကြောင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ထိခိုက်နိုင်သည့်ဘေးများနှင့် ထိုသို့သော အခြေအနေများကို မည်သို့ရှောင်ရှားရမည်ကိုလေ့လာရန်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တွင် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကို သတိပြုမိလာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုထိခိုက်နိုင်မှုများသည် အခြေအနေနှင့် ဆက်ဆံသည့် မိတ်ဖက် အပေါ်တွင်မူတည်သည်။

အများဆုံး (၄) ယောက်ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတိုင်းကို ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည့်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဖြစ်ရပ်များ (သင်ထောက်ကူ ၆.၃.၁ က) တစ်စုံစီနှင့် Flipchart စာရွက်တစ်ရွက်စီပေးပါ။ ထိုဖြစ်ရပ်များကို flip-chart ပေါ်တွင် ထိခိုက်နိုင်ချေအမြင့်ဆုံးမှ ထိခိုက်နိုင်ချေအနိမ့်ဆုံးအထိစီစဉ်ပြီး ဘေးအများဆုံးဖြစ်ရပ်ကို ထိပ်တွင် ရှိစေပြီး တိပ် ဖြင့်ကပ်ပါ။

အဆင့် ၂ စွန့်စားရမှုများသည့်ဖြစ်ရပ်များကိုစီစဉ်ထားရှိမှုကို ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၃၀

ထိုသို့စီစဉ်ကပ်ထားသည့် Flipchart အားလုံးကို အားလုံးမြင်နိုင်သည့်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပါ။ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများဖြင့် မတူညီသောအုပ်စုများ၏ ရလဒ်များကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။

- ဘယ်ဖြစ်ရပ်သည်ထိပ်ဆုံးမှာရှိပါသလဲ။ဘာကြောင့်ဘေးဖြစ်နိုင်ချေအရှိဆုံးဖြစ်ရပ်လို့ထင်တာပါလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘေးအနည်းဆုံးဖြစ်ရပ်ကဘယ်ဟာလဲ? ဘာကြောင့်လဲ။
- သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်ဘေးဖြစ်စေသောဖြစ်ရပ်ကိုမကျရောက်စေဘူးလဲ။
- ကျိန်းသေထိခိုက်နိုင်မည့် စွန့်စားမှုဘေးကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဘယ်အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာမလဲ။
- အခြားသော ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည့် စွန့်စားမှုယူရသော အခြေအနေဥပမာများကို သင်သိပါသလား။
- ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကို အနည်းဆုံးအခြေအနေသို့လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် သင်ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

အဖွဲ့များအဆင်သင့်ဖြစ်ပါက အဖွဲ့အားလုံး၏စာရင်းများကို ဖတ်သွားပြီးဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ကာ လိုအပ်သလို အမှန်ပြင်ပေးမှုများလုပ်ပါ။ အားလုံးအတွက် တူညီသောအရာတစ်ခုကို အဆင့်သတ်မှတ်ရန်မှာခက်ခဲသော်လည်း အဖွဲ့အားလုံးအတွက်မှ 'လုံးဝဘေးမဖြစ်' ဟူသောအရာနှင့် 'ဘေးဖြစ်နိုင်သည်' ဟူသည့်အရာကြားခြားနားမှုကို ခွဲခြားရန်မှာ အတူတူပင် ဖြစ်သင့်ပေသည်။ ထိုအဖွဲ့များအကြား အဆင့်သတ်မှတ်မှုသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခံစားမှုနှင့် စိတ်သဘောထားခံယူချက်များအပေါ်တွင်သာ မူတည်သည်။ ထိခိုက်မှုဘေးအဆင့်သည် အခြေအနေပေါ်တွင်မူတည်သည်လည်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုအတွင်း မတူညီသည့် စီစဉ်မှုစာရင်းအမျိုးမျိုးကိုတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့အဖွဲ့မှ ကွန်ဒုံးမပါဘဲ လိင်ဆက် ဆံမှုကို စာရင်းထိပ်ဆုံးတွင် တင်ထားကောင်းတင်ထားမည်ဖြစ်သော်လည်း အခြားသူများကမူ တခြားဖြစ်ရပ်များကို စာရင်းထိပ်တွင် တင်ကောင်းတင်ပေမည်။

- စာရင်းတွင်ပါဝင်သည့် အချို့သောဖြစ်ရပ်များမှာ လုံးဝအန္တရာယ်မရှိပေ။ မေတ္တာသက်ဝင်ခြင်း (၇) နှင့် ကွန်ဒုံး ဝယ်ယူခြင်း (၅) တို့မှာ ဘေးမရှိပေ။ သင်ကြိုက်သောကြောင့် သင့်သူငယ်ချင်းကို သင့်အားနမ်းခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏လိင်အင်္ဂါကို ထိတွေ့ခိုင်းခြင်း (၂) သည်လည်း သင့်ကိုယ်သင်ထိတွေ့ခြင်းကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သောကြောင့် ပြဿနာမရှိပေ။ရုပ်ရှင်အတူကြည့်ခြင်း (၉) နှင့် ရင်ခြင်းအပ်နမ်းခြင်း (၆) တို့သည်လည်း လုံးဝဘေးမရှိချေ။ ယင်းအချက်များသည် စာရင်းအောက်ခြေတွင်ရှိနိုင်သည်။ ယခင်က ပွေ့ရှုပ်ခဲ့သည့် ဇာတ်လမ်းများ ရှိခဲ့သူ နှင့်ချစ်ကြိုက်ခြင်း (၄) သည်ဘေးရှိနိုင်သော်လည်း စွန့်စားရမည့် အနေအထားမဟုတ်ပါ။
- ဘေးဖြစ်စေနိုင်သည့်ဖြစ်ရပ်များမှာ : အရက်မူးနေချိန်လိင်ဆက်ဆံခြင်း (၁) သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း (၃)၊ ကွန်ဒုံးမပါဘဲ ပြည့်တန်ဆာနှင့်နေခြင်း (၁၀)၊ ပိုက်ဆံအများကြီးပေးသူနှင့် နေခြင်း (၁၂)၊ သုတ်မလွှတ်မီ အပြင်သို့ထုတ်လိုက်မည်ဟု ကတိပေးခြင်း (၈)၊ သို့မဟုတ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို သောက်ရန် မေ့သွားခြင်း (၁၁) တို့ ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၃ ယုံတမ်းစကားများကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

ပါဝင်သူများကို ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာတွင်း၊ စာသင်ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်၌ ဘေးကင်းသောလိင်မှုကိစ္စကို မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကြားဖူးခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ ပါဝင်သူသင်တန်းသားများအနေဖြင့် လူသိများ သည့် ယုံကြည်မှုများဖြစ်သည့် ပထမဆုံးအကြိမ်လိင်ဆက်ဆံလျှင် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများကိုယ်ဝန်မရ၊ အပျိုစင်သည်လည်း ကိုယ်ဝန်မရ၊ ရာသီလာပြီးခါစ မိန်းကလေးငယ်များသည်လည်း ကိုယ်ဝန်မရနိုင်၊ အထူးဆေးဘက်ဝင်သောက် ဆေးများ၊ ဆေးရည် သို့မဟုတ် အဆောင်လက်ဖွဲ့ များသည်လည်း ကိုယ်ဝန်မရနိုင်၊ အပျိုစင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံပါ က HIV၊ AIDS ကဲ့သို့သော လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေသည် စသည့် လူပြောသူပြောများ သည့်အချက်များကို ရေးကြပေလိမ့်မည်။

ထိုအချက်များနှင့် ဇာတ်လမ်းများသည် သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များနှင့် သက်သေသာဓကများအပေါ်တွင်အခြေမခံသည့်ယုံတမ်းစကားများဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ အဓိက ထိခိုက်စေမည့် ဘေးများမှာ -

- ပဋိသန္ဓေတားဆီးသည့် နည်းလမ်းကို အသုံးမပြုဘဲ လိင်ဆက်ဆံပါက မိန်းကလေး/ အမျိုးသမီးများမှာ ကိုယ်ဝန် ရနိုင်သည်။
- ဆက်ဆံသည့်မိတ်ဖက်သည်လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ရှိနေပါက ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံလျှင် ယောကျ်ားလေးနှင့်မိန်းကလေး နှစ်ဦးလုံး ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။

အဆင့် ၄ အဓိကမှတ်ယူသွားရမည့် အချက်များ - ၅ မိနစ်

အောက်ပါအချက်များကို အလေးထားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

- မလုံခြုံသည့် လိင်မှုကိစ္စများမှ ထိခိုက်နိုင်သည့်ဘေးများကို သိရှိလာခြင်းဖြင့် တာဝန်ယူမှုရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထများ စတင်သည်။
- သင့်လျော်မှန်ကန်သည့်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများမလုပ်ဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိသွားစေနိုင်ပြီး ဆက်ဆံသူနှစ်ဦးစလုံးသည်လည်းလိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများ အကူးခံရမည့်အနေအထားရှိသည်။
- လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်အချို့သော ဘေးအန္တရာယ်များမှာ မရှောင်ရှားနိုင်သော်လည်း မှန်ကန်သည့် အမူအကျင့်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဘေးဖြစ်စေမှုကို ကြီးမားစွာလျှော့ချနိုင်သည်။ သင်တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်လိင်ဆက်ဆံလျှင် ကွန်ဒုံးစွပ်ပါ။
- 'ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စ' ဟူသည့်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။
    - ဘေးကင်းလုံခြုံသောလိင်မှုကိစ္စဟူသည်သင့်လျော်မှန်ကန်သော အကာအကွယ်ကိုရယူခြင်းဖြင့်လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများနှင့်မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ရရှိစေမှု စသည့်ထိခိုက်မှုဘေးများကို လျှော့ချခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
    - ဘေးကင်းလုံခြုံသောလိင်မှုကိစ္စဟူသည်လိင်ဆက်ဆံခြင်းတစ်ခုတည်းသာမဟုတ်ပါ။ ထိတွေ့ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းရှုပ်ခြင်း၊ စသည်တို့သည်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့်ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်လိင်မှုကိစ္စများဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များကို လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများနှင့် မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်သာမက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုကာကွယ်ရန်အတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးရေးနှင့် တာဝန်ယူမှုရှိသော လိင်မှုကိစ္စ အမူအကျင့်များကိုလည်း နားလည်စေရန် အရေးကြီးသည်။

သင်ထောက်ကူ ၆.၃.၁ က : ထိခိုက်ဘေးဖြစ်စေနိုင်သောဖြစ်ရပ်များ

လမ်းညွှန်ချက်များ - ဤစာမျက်နှာကို မိတ္တူဆွဲပြီး (အရွယ်အစားကိုချဲ့ပါက ပြသရန်ပိုကောင်းသည်) ဖြစ်ရပ်များကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် တစုံစီပေးပါ။

-------✂---

(၁) အရက်အလွန်အကျွံသောက်ပြီးနောက် အတူအိပ်စက်လိင်ဆက်ဆံခြင်း

-------✂---

(၂) သင်၏သူငယ်ချင်းကို သင့်အားနမ်းရှုံ့ခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏ လိင်အင်္ဂါများအား ထိကိုင်ခိုင်းခြင်း (သို့မဟုတ် သင့်ဘာသင်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း)

-------✂---

(၃) ကွန်ဒုံးမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

-------✂---

(၄) ယခင်က ပွေ့ရှုပ်ခဲ့ဖူးသူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် မေတ္တာမျှချစ်ကြိုက်ခြင်း

-------✂---

(၅) လမ်းထောင့်ရှိဆေးဆိုင်မှ ကွန်ဒုံးများဝယ်ခြင်း

-------✂---

(၆) ရင်ချင်းအပ်နမ်းရှုံ့ခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းရှုံ့ခြင်း

-------✂---

(၇) ချစ်ကြိုက်မေတ္တာမျှခြင်း

-------✂---

(၈) လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အထွဋ်အထိပ် မရောက်ခင် အပြင်တွင် သုတ်လွှတ်မည်ဟု ကတိပြုသော ယောကျ်ားနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း

-------✂---

(၉) ရုပ်ရှင်အတူတူကြည့်ခြင်း

(၁၀) ကွန်ဒုံးအသုံးမပြုဘဲ ပြည့်တန်ဆာနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း

(၁၁) သန္ဓေတားဆေးသောက်ရန် မေ့သွားခြင်း

(၁၂) ပိုက်ဆံများစွာပေးမည်ဟု ပြောသူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် အိပ်စက်၊ လိင်ဆက်ဆံရန် သဘောတူခြင်း

(၁၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်း

(၁၄) ရာသီလာနေစဉ်ကာလတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်း

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၃.၂ ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေး နည်းလမ်းများ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးမတူညီသောနည်းလမ်းများ၊ ၎င်းတို့၏ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများနှင့် ထိရောက်မှုအဆင့်များ ကိုသင်ယူနိုင်ရန်။
- ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းသည် ယောကျ်ားလေး/အမျိုးသား၊ မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများ၏ ပူးတွဲတာဝန်ယူမှုတရပ် ဖြစ်ကြောင်းနားလည်စေရန်။
- လုံခြုံစိတ်ချရမှုရှိပြီး ပဋိသန္ဓေကို တားဆီးလိုသော မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများ၏ ရွေးချယ်မှုကို လေးစားလိုက်နာမှုရှိစေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၉၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ရန် လုံလောက်သောနေရာနှင့် (၅) ယောက်တစ်ဖွဲ့ အုပ်စုလိုက် နေရာချထားမှု

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ

- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ ပိုစတာအဖြစ်အသုံးပြုရန်အတွက် flipchart စက္ကူများ (သင်ထောက်ကူ ၆.၃.၂ က တွင်ကြည့်)
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် မတူညီသောအရောင်များဖြင့် မာကာဘောပင်များ၊ ကော် သို့မဟုတ် ကပ်ရန်တိပ်ခွေများ
- ပါဝင်သူအယောက်စီတိုင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေး နည်းလမ်းများပါဝင်သည့်စာစောင်များ
- ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းနမူနာတချို့ : ကွန်ဒုံးများ၊ လိုင်းအတိုင်းသောက်ရသော တားဆေးများ စသဖြင့် (မလုပ်မနေရမဟုတ်ပါ)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

၆.၃.၂ က : ပိုစတာများပုံစံချထားခြင်း

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ပဋိသန္ဓေတားဆီးချုပ်ရေးနည်းလမ်းများ

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးပိုစတာများပြုလုပ်ခြင်း - မိနစ် ၃၀

၂. ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို တင်ဆက်ပြသခြင်း - မိနစ် ၅၀

၃. ပြန်လည်ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမစမီ မတူညီသော ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရနိုင်သမျှရစေရန်အတွက် ဒေသတွင်းရှိ ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်နေသည့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဒေသခံ မိသားစုအစီအစဉ်ချထားရေးဌာနများသို့ သွားရောက်လေ့လာပါ။ ပြသရန်အတွက် ကွန်ဒုံးအချို့ကိုဝယ်ယူပါ၊ ဖြစ်နိုင်ပါက အခြားသော ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးပစ္စည်းနမူနာများကိုလည်း ဝယ်ပါ။ တင်ပြမည့်အပိုင်းကို ပို၍အသက်ဝင်စေရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများဖြေကြားရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်မည့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးလုပ်သားများကိုဖိတ်ကြားပြီး ဤအခန်းအပြီးတွင် နိဂုံးချုပ်သုံးသပ်ချက်များပေးခြင်းနှင့် အဓိကသိစေလိုသည့်အကြောင်းအရာများကို အသိပေးခြင်းတို့အားပြုလုပ်ပါ။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတိုင်းအတွက် flipchart ပေါ်တွင် ပိုစတာတစ်ခုစီပြင်ဆင်စေပြီး သင်ထောက်ကူ ၆.၃.၂ ကတွင်ပေးထားသည့် ခေါင်းစဉ်များတပ်ခိုင်းပါ။ အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် မည်သည့် ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းကို ထည့်သွင်းမည်ဟူ သည့်အချက်မှာ သင်တန်းပို့ချသူဆုံးဖြတ်ရန်သာဖြစ်သည်။ တစ်ဖွဲ့စီမှ နည်းလမ်းတစ်ခုစီရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ တက်ရောက်လာသူများ၏ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင်အသုံးများသောနည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ပါက ပို၍အဆင်ပြေမည် ဖြစ်သည်။ သဘာဝနည်းလမ်းဖြစ်သည့် ပြက္ခဒိန်ဖြင့်ရက်ရှောင်နေခြင်း၊ သုတ်မလွှတ်ခင်အပြင်သို့စွန့်ထုတ်ခြင်း၊ တားဆေး သောက်ခြင်း၊ ကွန်ဒုံး၊ ဆေးထိုးခြင်းများ၊ အမျိုးသား/ အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း၊ သန္ဓေတားကိရိယာ (IUD) များ သားအိမ်တွင်းထည့်ခြင်း၊ လက်မောင်းတွင်း သန္ဓေတားပွန်ထည့်ခြင်း (Implant) နှင့် အရေးပေါ်တားဆေး သောက်ခြင်းများ။ ရရှိနိုင်ပါက သုတ်ကောင်များ ထိန်းချုပ် တားဆီးသည့် အမြှုပ်၊ ဂျယ်လ်များ နှင့် အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးကဲ့သို့သော အခြားနည်းလမ်းများကိုလည်းသင့်လျော်သလိုဖြည့်စွက်နိုင်သည်။

အဆင့် ၁ ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးပိုစတာများပြုလုပ်ခြင်း - မိနစ် ၃၀

ဤအခန်း၏ အကြောင်းအရာဖြစ်သော ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို မိတ်ဆက်ပါ။ ပါဝင်သူများကို မတူညီသော ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများ၏ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများနှင့် ထိရောက်မှုအဆင့်များကို သိရှိကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အုပ်စုကို အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းမည်မျှကို ရွေးချယ်ထားသည့် အပေါ်တွင် မူတည်၍ တဖွဲ့လျှင်ပါဝင်မည့်လူအရေအတွက်ကို နေရာချပါ။ တစ်ဖွဲ့လျှင် ၅ ဦးထက်မပိုပါစေနှင့်။
တဖွဲ့ချင်းစီကို မတူညီသည့် ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းတစ်ခုစီပေးပြီး အောက်ပါပစ္စည်းများကိုပေးပါ။

- ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်သည့် ပိုစတာတစ်ခု
- မတူညီသောအရောင်များဖြင့် မာကာဘောပင်များ
- ရုပ်စုံမဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ် (မပါမနေရမဟုတ်ပါ)
- ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများအကြောင်းပါဝင်သည့် စာစောင်တစ်စုံစီ

တာဝန်ချထားပေးသည့် ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းအတိုင်း ပိုစတာတွင် ဖြည့်ရန် ပါဝင်သူများကိုပြောပါ။ စာစောင်တွင် ပါဝင်သည့်အချက်များနှင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံများကိုပါအသုံးပြုနိုင်သည်။ ပုံဆွဲခြင်း၊ မဂ္ဂဇင်းပါပုံများကို အသုံးပြုခြင်းများအားလည်း ခွင့်ပြုသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အဖြေကိုမသိပါက အင်တာနက်မှရှာဖွေခြင်းကဲ့သို့ သောနည်းလမ်းများဖြင့် ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေကြရန် လှုံ့ဆော်အားပေးပါ။ ထိုရေးဆွဲတင်ပြမှုများကို ဆွဲဆောင်မှုရှိရှိ ဖန်တီး တီထွင်မှုကောင်းကောင်းဖြင့် ရေးဆွဲတင်ဆက်နိုင်းပါ။

အဆင့် ၂ ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို တင်ဆက်ပြသခြင်း - မိနစ် ၅၀

တစ်ဖွဲ့ချင်းစီသည် ၎င်းတို့၏ အချက်အလက်များကိုတင်ပြရန် (၅) မိနစ်ခန့် အချိန်ရသည်။ အချက်အလက်များ မလုံလောက်ပါက ဖြည့်ပေးခြင်း၊ အမှန်ပြင်ပေးခြင်းများပြုလုပ်ပါ။ သင်တန်းခန်းမအတွင်းတွင် ထိုပိုစတာများအားချိတ်ဆွဲထားခြင်းဖြင့် နောက်ပိုင်းတွင် အားလုံးပြန်လည်ကြည့်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
တင်ဆက်ပြသမှုများ အားလုံးပြီးဆုံးပါက အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများဖြင့် အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။

- ထိုပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို သင်သိခဲ့ဖူးပါသလား? မသိခဲ့ပါက ဘယ်နည်းလမ်းများသည် အသစ်ဖြစ်ပါ သလဲ။
- သင်၏ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် မည်သည့်နည်းလမ်းသည် လူသုံးများပါသလဲ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံသော ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများသည် ဇနီးမောင်နှံနှင့်လူငယ်များအတွက်လက်လှမ်းမှီသော၊ တတ်နိုင်သော အရာများဖြစ်ပါသလား။
- မည်သည့်နည်းလမ်းကို သင့်အနေဖြင့် အသုံးပြုပါမည်လဲ? အဘယ်ကြောင့်လဲ။
- ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးအတိုင်းအတာပမာဏကို မည်သူမှ ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်ပြီး အဘယ်ကြောင့်ပါလဲ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို အမျိုးသမီးများပေါ်တွင်သာ ပုံချလိုသည့် အများထင်မြင်ယူဆချက်မျိုး ရှိပါသည်။ အရေးကြီးသည့် ဦးတည်ဆွေးနွေးရန်တချက်မှာ ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးသည် အမျိုးသားများ၏ တာဝန်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် 'အရေးပေါ်တားဆေး' များသည် (ငယ်ရွယ်သည့်မိန်းကလေးများအသုံးပြုများသည်) ပုံမှန်အသုံးပြုရန်အတွက်မဟုတ်ဘဲ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်သာသွားအသုံးပြုသွားရန်ဖြစ်ပြီး အကာအကွယ်မယူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် အလိုမတူဘဲ အဓမ္မကျင့်ခံရခြင်းစသည့်အချိန်များဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်တားဆေးများသည် အကာအကွယ် မယူဘဲလိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် အလိုမတူဘဲ အဓမ္မကျင့်ခံရခြင်းများ ပြီးသည့်နောက် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် အတွင်းတွင်အသုံးပြုပါက ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ပျို့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း စသည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရသလို လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါ များ၊ ကူးစက်မှုများကို အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။

အဆင့် ၃ ပြန်လည်ပိုင်းဖြဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

အောက်ပါတို့ကို ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

- ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးသည် အမျိုးသမီးများ၏ တာဝန်တစ်ခုတည်းသာ မဟုတ်ဘဲ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့ လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တိုင်း တွင် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်လုံးတာဝန်ယူရမည့် ကိစ္စရပ်ဖြစ်သည်။ ဘေးကင်းလုံ ခြုံသော နည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် နှစ်ဖက်လုံးတွင် တာဝန်ရှိသည်။
- မတူညီသော ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများတွင် မတူညီသော ထိရောက်မှုများရှိသည်။ သင်အသုံးပြုမည်ဟု ဆုံးဖြတ်သောနည်းလမ်း နှင့် ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကို သေချာစွာရယူသုံးစွဲမှသာ သင့်အနေဖြင့် မှန်ကန်ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- သဘာဝနည်း (ပြက္ခဒိန်ကြည့်ရက်ရှောင်နည်း) နှင့် အပြင်ထုတ်သုတ် လွှတ်သောနည်းလမ်းများမှာ သိပ်စိတ်မချရပါ။ ထိုနည်းလမ်းများမှာ ခေတ်သစ်နည်းလမ်းများ မထွက်ပေါ်သေးမီယခင် မျိုးဆက်များအသုံးပြု ခဲ့ကြသည့် နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ အချို့သောလူငယ်များသည် ထို နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနေကြဆဲဖြစ်ပြီး ဗဟုသုတ သို့မဟုတ်ပိုက်ဆံ မရှိခြင်း သို့မဟုတ် ပိုမိုအားထားယုံကြည်နိုင်သော ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ် ရေးနည်းလမ်းများကို မသိကြသေးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော အနေအထားများတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုပါနှင့်။
- ကွန်ဒုံးများသည် မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါက စိတ်အချရဆုံးဖြစ်ပြီးလိင်မှ တဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် ပဋိသန္ဓေရရှိခြင်းကို တားမြစ် ပေးသည်။ အချို့သော ယောကျာ်းလေးများ/ အမျိုးသားများသည် ၎င်း တို့၏ ကာမခံစားမှုကို ကောင်းစွာမရရှိဟု ယူဆသောကြောင့် ကွန်ဒုံးကို အသုံးမပြုလိုကြပေ။ ယင်းအချက်သည် ၎င်းတို့၏ ဆက်ဆံဖက် အထူး သဖြင့် မိန်းကလေး/ အမျိုးသမီးများအတွက် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမား သည်။
- မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် လိင်မဆက်ဆံမီ ကွန်ဒုံးအရင် စွပ်ရန် အခိုင်အမာညှိနှိုင်းပြောဆိုသင့်သည်။ ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကနောက် ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ကို ခံစားရမည်မှာသင်တို့သာဖြစ်သည်။ အကာ အကွယ် မရှိဘဲလိင်ဆက်ဆံသည့် အနေအထားများအတွက် အရေးပေါ်

တားဆေးကို ဆောင်ထားပြီး ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေနောက်ထပ်မဖြစ်ပေါ်ပါစေနှင့်။

- ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စဟူသည်မှ လိင်ဆက်ဆံမှုအတွက် ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုခြင်းသက်သက်သာမဟုတ်ပါ။ အိမ်ထောင်ပြုရန်အဆင့်သင့်မဖြစ်သေးသော လူငယ်များအနေဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမဟုတ်ဘဲ (ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်နမ်းရှုံ့ခြင်းစသဖြင့်) စသည့်နည်းလမ်းများဖြင့် လည်းဘေးကင်း လုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စကို ခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်ထောက်ကူ ၆.၃.၂ က : ပိုစတာများပုံစံချထားခြင်း

လမ်းညွှန်ချက်များ : အောက်ဖော်ပြပါခေါင်းစဉ်များဖြင့် အဖွဲ့တဖွဲ့စီကို flipchart ပိုစတာတစ်ခုစီပြင်ဆင်ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

ပင့်သနွေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်း :
ရုပ်ပုံ သို့မဟုတ် ရေးဆွဲပြသမှု :

မည်သည့်နေရာတွင် ဝယ်မည်/ ရသည် :
ကုန်ကျစားရိတ် :
အသုံးပြုပုံ :

ထိရောက်မှု :
ကောင်းကျိုးများ :

ဆိုးကျိုးများ :

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများ[၂၀]

အတူတကွချစ်ခင်စွာနီးနေခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းတစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါ။ သင်၏ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ပြသနိုင်မည့် အခြားသောနှစ်သက်ဖွယ်နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ ပွတ်သပ်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း အစရှိသည်တို့သည် ဘေးကင်းသည့် နမူနာကိစ္စရပ်များဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ ပါးစပ် သို့မဟုတ် လက်ချောင်းများဖြင့် တခြားသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာသက်ဝင်နှစ်သက်ပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆွဲဆောင်မှုများဖြစ်လာခြင်းသည် သာမာန်သာဖြစ်ပြီး လက်ချင်းဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ နမ်းခြင်းများဖြင့်စတင်နိုင်ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိရန်အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍တစ်ဦးတစ်ဖက်မှ နမ်းခြင်း၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းထက် ပို၍ မပြုလုပ်လိုပါက ထပ်မတိုးပါနှင့်။ တစ်ဖက်မှ မကြိုက်သည့်/အလိုမရှိသည့် အရာကို ပြုလုပ်ရန် ဖွတ်အတင်း မခိုင်းစေပါနှင့်။

သို့သော်လည်း အကယ်၍သင့်အနေဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံလိုပါက ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပဋိသန္ဓေထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ အချက်အလက်များစွာကို ရရှိနိုင်သလို လူသုံးများသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းအသုံးပြုလျှင် ပင်လုံလောက်ပါသည်။ ပဋိသန္ဓေတားဆေး၊ ကွန်ဒုံး၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ ပဋိသန္ဓေတားသည့် ကိရိယာထည့်သွင်းခြင်းနှင့် ပဋိသန္ဓေတားသည့် ပြွန်လက်မောင်းတွင်းထည့်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းလမ်းများကို ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်များနှင့် အသုံးနည်းသော၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းအရ အသုံးပြုသည့်နည်းလမ်းများ သို့မဟုတ် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည့် ခေတ်သစ်နည်းလမ်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

နည်းလမ်း	:	**အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံး**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ဆေးဆိုင်များ၊ ဈေးများ၊ ဒေသခံဆေးခန်း၊ ဆေးရုံများ
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးမြန်းပါ။
အသုံးပြုပုံ	:	ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုမည့်သူသည် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကို ဂရုပြုလိုက်နာရန်လိုသည်။ ထောင်မတ်နေသော လိင်တံတွင် ကွန်ဒုံးမစွပ်မီ သုတ်ရည်များအတွက် နေရာကျန်စေရန် ကွန်ဒုံးထိပ်ကို လက်ညှိုးလက်မဖြင့် ညှပ်ကိုင်ရမည်။ ကွဲထွက်သွားစေနိုင်သောကြောင့် ကွန်ဒုံး ထိပ်ဖျားတွင် လေမကျန်စေရ။ ကွန်ဒုံးထိပ်ကို လက်ညှိုးလက်မဖြင့်ညှပ်ကိုင်ပြီး ကျန်သည့် အလိပ်ကိုလိင်တံအရင်းသို့ဖြည်ချရမည်။ ကိစ္စပြီးဆုံး၍ လိင်တံထောင်ဆဲအချိန်တွင် မိန်းမကိုယ်မှ လိင်တံကိုဆွဲထုတ်ရမည်။ လိင်တံကို မိန်းမကိုယ်ပြင်ပမထုတ်ချင်း ကွန်ဒုံးကို မချွတ်သင့်ပါ။ လိင်တံကိုဆွဲထုတ်သည့်အခါ အမျိုးသားသည် ကွန်ဒုံးကို လိင်တံအရင်းရှိကွင်းမှ ဖိကိုင်ပြီး မှဆွဲထုတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပြီးမှသာ ကွန်ဒုံးကို လိင်တံမှ ချွတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

[၂၀]Friends Tell Friends on the Streets by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross AIDS Research Centre Bangkok, 2000), Supplemental information on birth control, p. D-4 – D-12 မှရယူပါသည်။

ထိရောက်မှု	:	သီအိုရီအရ၉၇%ထိရောက်သော်လည်းအသုံးပြုသူအနေအထား အရ ကိုယ်ဝန်တားဆီးနိုင်မှု ၈၅% အထိကျဆင်းနိုင်သည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများပြန့်ပွားမှုနှင့် HIV ကို ကာကွယ်ပေးသော်လည်း ထိခိုက်နိုင်ချေကို အလုံးစုံ မချေဖျက် နိုင်ပါ။
ဆိုးကျိုးများ	:	အချို့သောအမျိုးသားများမှ ကွန်ဒုံးသည် လိင်တံမှ ဂလင်းများ၏ ခံစားမှုကို လျော့ကျစေသည် ဟုဆိုပြီး လိင်ခံစားမှုအပြည့်အဝမရ ဟု ဆိုသည်။

နည်းလမ်း	**:**	**ပဋိသန္ဓေတား သောက်ဆေး (ဟော်မုန်း)**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးမြန်းပါ။
အသုံးပြုပုံ	:	သောက်ဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားအကြံပြုချက် ကို လိုက်နာရန်အရေးကြီးသည်။ ဆရာဝန်အများစုသည် သင်၏ ဓမ္မတာလာချိန် ပထမဆုံးရက်တွင်သောက်ရန်ညွှန်ကြားသည်။ သောက်ဆေးပြားကို နေ့တိုင်း တူညီသည့်တချိန်တည်းမှာပင် အိပ်ယာမဝင်မီ သောက်သုံးသင့်သည်။ များသောအားဖြင့်သုံးပတ် ပြီးနောက်တပတ်နားလိုက်သည်နှင့်ရာသီပြန်ဆင်းမည်ဖြစ်သည်။ တပတ်သောက်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် သုံးပတ်စာ လိုင်းအတိုင်း သောက်သွားရမည်ဖြစ်သည်။
ထိရောက်မှု :		ပဋိသန္ဓေတားခြင်းကို ၉၉% တားဆီးပေးသည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	ထိရောက်မှုမြင့်မားသည်။ ရာသီလာသည့်စက်ဝန်း ၂၈ ရက်တစ် ကြိမ်ကို ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုလျော့ပြီး ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းများလည်း နည်းပါးသည်။ (Ovarian cyst) မျိုးဥအိမ် ရေအိပ်တည်ခြင်း ဖြစ်ပွားမှုကိုလျော့ကျစေသည်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့ သော သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုလည်း လျော့ကျစေသည်။
ဆိုးကျိုးများ	:	လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများ(STIs)ကို မကာကွယ် နိုင်ပါ။ သုံးစွဲသူတိုင်းမခံစားရသော်လည်း အချို့သောသူများ အောက်ပါဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားကြရသည်။ - ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း - ခေါင်းကိုက်ခြင်း - စိတ်ခံစားမှုပြောင်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း - ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

နည်းလမ်း	**:**	**တားဆေးထိုးခြင်း (ဟော်မုန်း)**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ဆရာဝန်
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးပါ။

အသုံးပြုပုံ	:	ဆေးတခါစစ်ပြီးတိုင်း သုံးလတစ်ကြိမ်ထိုးရသည်။
ထိရောက်မှု	:	၉၉% ကျော်ထိရောက်မှုရှိသည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	သွေးဖိအားပေါ်တွင်အနည်းဆုံးသက်ရောက်မှုကိုသာဖြစ်စေသည်။
ဆိုးကျိုးများ	:	လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများ (STIs) ကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ အစပိုင်းတွင်း ပုံမမှန်သောသွေးဆင်းမှုများဖြစ်စေသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် လုံးဝမဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းငယ်ဆင်းခြင်းသာဖြစ်ပေါ်သည်။

နည်းလမ်း	**:**	**ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟော်မုန်းထည့်သွင်းသည့် စနစ်**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ဆရာဝန်
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးမြန်းပါ။
အသုံးပြုပုံ	:	ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟော်မုန်းထည့်သွင်းသည့် စနစ်သည် အမျိုးသမီး၏လက်မောင်းအထက်ပိုင်း အရေပြားအောက်တွင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ်ကျွမ်းကျင်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းမှထည့်သွင်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။
ထိရောက်မှု	:	မှန်ကန်စွာထည့်သွင်းအသုံးပြုပါက ၉၇% မှ ၉၉% အထိ ထိရောက်ကာကွယ်မှုပေးသည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	ငါးနှစ် သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားလိုက်သည့်အချိန်အထိ ခံသည်။
ဆိုးကျိုးများ	:	လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများ (STIs) ကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ အစပိုင်းတွင်း ပုံမမှန်သောသွေးဆင်းမှုများဖြစ်စေသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် လုံးဝမဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းငယ်ဆင်းခြင်းသာဖြစ်ပေါ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းထည့်သွင်းချိန်တွင် ကူးစက်မှုများဖြစ်ပေါ်နိုင်သော်လည်း ထိုသို့ဖြစ်ပွားမှုမှာ ရှားပါးပါသည်။

နည်းလမ်း	**:**	**ကြေးနီဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော သို့မဟုတ် ဟော်မုန်းပါဝင်သည့် သန္ဓေတားကိရိယာ (IUD)**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ဆရာဝန်
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးရန်။
အသုံးပြုပုံ	:	ရာသီလာသည့် ပထမဆုံးနေ့တွင် ဆရာဝန်မှ သားအိမ်အတွင်းသို့ ထိုကိရိယာကို ထည့်သွင်းပေးရသည်။ ကိရိယာထည့်ထားသော်လည်း ဆက်ဆံသူမိတ်ဖက်အနေဖြင့် ထိုကိရိယာကို မခံစားရပါ။ သေးငယ်သောကြိုးစကို ပြူထွက်ထားရှိသည်။ ရာသီလာပြီးချိန်တွင်အမျိုးသမီးအနေဖြင့်စမ်းကြည့်နိုင်ပြီးထိုနေရာတွင်ကြိုးစရှိနေသေးလျှင် ကိရိယာ အနေအထားမှန်ဆဲ ဖြစ်ကြောင်းသိနိုင်သည်။
ထိရောက်မှု	:	အသုံးပြုသည့် IUD အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ နှစ်နှစ်ခန့်သန္ဓေတားပေးနိုင်ပြီး ၉၅ - ၉၈% ထိရောက်မှုရှိသည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	ဟော်မုန်းပါသည့် IUD များသည် ရာသီသွေးဆင်းချိန် သွေးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ရာသီလာချိန် ဗိုက်အောင့်ခြင်းကို လျော့ကျစေသည်။
ဆိုးကျိုးများ	:	လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများ (STIs) ကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။

အချို့သောအမျိုးသမီးများသည် ကြေးနီပါသည့် IUD စတင်ထည့်သွင်းသည့် ပထမလများတွင် ဗိုက်အောင့်ခြင်းနှင့် သွေးဆင်းခြင်းများတိုးလာတတ်သည်။ ထိုဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။

နည်းလမ်း	:	**အမျိုးသား/အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ဆေးရုံ
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးရန်။
အသုံးပြုပုံ	:	ဤနည်းလမ်းသည် သန္ဓေတားခြင်း ထာဝရတည်မြဲသွားမည့်နည်းလမ်းဖြစ်သောကြောင့် ပြုလုပ်မည့်သူသည် အရင်ဆုံးကောင်းစွာသိရှိလေ့လာသင့်သည်။ ခွဲစိတ်မှုမပြုခင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ရသည်။ ခွဲစိတ်မှုမှာ အချိန်သိပ်မကြာပါ။ ခွဲစိတ်ပြီးစ ပထမဆုံးနှစ်ရက်ခန့်တွင် နားနားနေနေ နေရမည်ဖြစ်ပြီး အလေးအပင်မခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းများမလုပ်ရသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည် နေထိုင်နိုင်သည်။ ပထမအပတ်များတွင် (အမျိုးသမီးများအတွက် ခွဲစိတ်ပြီး ပထမဆုံးရာသီပြန်လာချိန်နှင့် အမျိုးသားများခွဲစိတ်ပြီးရက် ၂၀အတွင်း) အခြားသောသန္ဓေတားနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုသင့်ပြီးဤနည်းလမ်းသည်ချက်ခြင်းထိရောက်အသက်ဝင်မှုမရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
ထိရောက်မှု	:	၁၀၀% နီးပါး ထိရောက်သည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	သင်ကလေး(ထပ်မံ)ရရှိရန် လုံးဝစိတ်ပူစရာ မလိုတော့ပါ။ ရိုးရှင်းပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည်။
ဆိုးကျိုးများ	:	ဤနည်းလမ်းသည် ထာဝရအမြဲဖြစ်စေသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သောကြောင့် သင့်အနေဖြင့် စိတ်ပြောင်းပြီး ကလေးပြန်လည်ရလိုပါက ပြဿနာဖြစ်မည်ဖြစ်သည်။

နည်းလမ်း	:	**အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးရန်။
အသုံးပြုပုံ	:	အကာအကွယ်မပါဘဲလိင်ဆက်ဆံပြီးသည့်နောက်(၇၂)နာရီအတွင်း ပူးတွဲသောက်ရသည့် သန္ဓေတားဆေးဖြစ်သည်။ အညွှန်းတွင်ပါသည့်အတိုင်းသောက်ရန်ဖြစ်သည်။ပထမဆုံးသောက်ရမည့်ဆေးပြားများမှာ(ပုံမှန်အားဖြင့် ၂ လုံးမှ ၄ လုံး)ဖြစ်ပြီး (၁၂) နာရီကျော်လျှင်နောက်ထပ်သောက်ရမည့် အကြိမ်တွင် တူညီသော ပမာဏကို ထပ်မံသောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးပြားများသည် နှစ်ပတ်အတွင်း ရာသီပေါ်စေပြီး သန္ဓေအောင်စေမည့် မျိုးဥများကို ဖယ်ရှားပေးသည်။
ထိရောက်မှု	:	(၁၂) နာရီအတွင်းသောက်လျှင် ၉၅% သေချာစေပြီး (၇၂) နာရီ

		အတွင်းသောက်လျှင် ၈၀% ဖြစ်သည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	အဓိကအသုံးပြုနေသည့် သန္ဓေတားနည်းလမ်း အလုပ်မဖြစ်လျှင် အထိရောက်ဆုံး အရန်စနစ် ဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်မရှိဘဲလိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် မုဒိန်းမှု ဖြစ်ပေါ်ပါက ကောင်းသောအရေးပေါ်ကာကွယ်ရေးဖြစ်သည်။
ဆိုးကျိုးများ	:	ပျို့ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အန်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကနဦးတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးဆင်းခြင်း၊ သွေးသွန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများ (STIs) ကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါက သို့မဟုတ် ဆေးနှင့်မတည့်သည်များရှိပါက မသုံးစွဲသင့်ပါ။

နည်းလမ်း : ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရင့်မာချိန်မှ ကုသခြင်း

ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ဆရာဝန်
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာအားမေးရန်။
အသုံးပြုပုံ	:	လက်မှတ်ရဆေးရုံများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများတွင် သန္ဓေတည်ပြီး (၁၂) ပတ် အကြာတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စုပ်ထုတ်သည့် ကိရိယာဖြင့် သားအိမ်ကို စုပ်ထုတ်ပေးသည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မရှိသောကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းများကိုနေရာများစွာတွင်လုပ်ဆောင်ကြပြီး လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိသော၊ ခေတ်မမီသော၊ သန့်ရှင်းကောင်းမွန်မှုမရှိသော ပစ္စည်းများဖြင့် သားအိမ်အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။ အချို့သော အမျိုးသမီးများ သည် လေ့ကားပေါ်မှလိမ့်ချခြင်း သို့မဟုတ် ဗိုက်ကို လေးလံသောပစ္စည်းများဖြင့်ရိုက်နှက်၍ဖျက်ဆီးခြင်းများကိုပင်ပြုလုပ်ကြသည်။ ထိုနည်းလမ်းအားလုံးမှာ ဘေးအန္တရာယ် အလွန်များသည်။
ထိရောက်မှု	:	ဆရာဝန်၏ ကုသမှုဖြင့် ၁၀၀% ထိရောက်သည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	ကိုယ်ဝန်မရှိတော့။နိုင်ငံပေါင်းများစွာတွင်(၁၂)ပတ်ကိုယ်ဝန်အထိကို ပြုလုပ်ခွင့်ပေးသည်။
ဆိုးကျိုးများ	:	အပြစ်မကင်းသည့် ခံစားမှုများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် လူမှုရေး သို့မဟုတ် တရားဥပဒေအရ ခွင့်မပြုဘဲ ရာဇဝတ်မှုမြောက်သည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မရှိသောနည်းလမ်းများသည် ကူးစက်မှုများကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်စေနိုင်သည်များပင်ရှိသည်။အနာဂတ်တွင်ကလေးမရနိုင်တော့ဘဲ မျိုးပွားအင်္ဂါများချို့ယွင်းထိခိုက်စေမှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

နည်းလမ်း : ပြက္ခဒိန်နည်း

ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ရန်။
ကုန်ကျစားရိတ်	:	မရှိ။
အသုံးပြုပုံ	:	လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက် လုံခြုံသောရက်အတိုင်းအတာကို ပုံမှန်

		ရာသီလာတတ်သည့် အချိန်ဖြင့် အမျိုးသမီးမှ တွက်ချက်ရန်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ယခင်လပြီးဆုံးခဲ့ သည့်ရာသီဆင်းချိန်မှစတင်၍ ရေတွက်လျှင် နောက်ထပ် ၂၇၊ ၂၈ ရက်ကြာချိန်တွင် ရာသီပြန်ပေါ်ပါသည်။ပုံမှန်အားဖြင့်စိတ်ချရသည်ဟူသည့် ကာလမှ ရာသီမလာခင် (၇) ရက်နှင့် ရာသီ လာပြီး (၇) ရက်အတွင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရာသီလာချိန်သည် လတစ်လ၏ (၇) ရက်နေ့ ဖြစ်လျှင် စိတ်ချရသော ကာလမှ တရက်နေ့မှ (၁၄) ရက်အတွင်း ဖြစ်သည်။
ထိရောက်မှု	:	လုံး၀ ယုံကြည်အားထား၍မရပါ။
ကောင်းကျိုးများ	:	ကုန်ကျစရိတ်မရှိ။ ဆရာဝန်ထံပြစရာမလို။
ဆိုးကျိုးများ	:	စိတ်မချရသောရက်အတိုင်းအတာရှည်လျားသည်။သေချာပေါက် စိတ်ချရသော ရက်ပိုင်းများသည်ပင် ၁၀၀% စိတ်မချရပါ။

နည်းလမ်း	**:**	**မပြီးဆုံးခင် အပြင်သို့ဆွဲထုတ် သုတ်လွှတ်ခြင်း**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ရန်။
ကုန်ကျစားရိတ်	:	မရှိပါ။
အသုံးပြုပုံ	:	လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ပြီးဆုံးခါနီးအချိန်၌ အမျိုးသားမှအင်္ဂါကိုအပြင်သို့ဆွဲထုတ်ပြီးမှ သုတ်လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။
ထိရောက်မှု	:	၁၀၀% မသေချာ။
ကောင်းကျိုးများ	:	ကုန်ကျစရိတ်မရှိ။ ဆရာဝန်ထံပြစရာမလို။
ဆိုးကျိုးများ	:	ယင်းသည်အမျိုးသားဖြစ်သူသုတ်လွှတ်ခြင်းကိုထိန်းချုပ်ခြင်းအပေါ်၌ အလုံးစုံမူတည်သည်။ ထိုသို့ဆွဲထုတ်ရန် နောက်ကျသွားခြင်းများ အလွယ်တကူဖြစ်နိုင်သည်။

နည်းလမ်း	**:**	**အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံး**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးရန်။
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးရန်။
အသုံးပြုပုံ	:	အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးတွင် ချောဆီပါပြီး သားအိမ်ကောက်ကြောင်းအတိုင်း ကိုက်ညီသော (ပိုလီယူရီသိန်း) အလွှာဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး သုတ်ရည်များကို စုစည်းယူသည်။ ယင်းသည် မိန်းမကိုယ်မှတဆင့် သားအိမ်သို့ သုတ်ပိုးများရောက်ရှိသွားခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။ အတွင်းပိုင်းတွင်ရှိသည့်ကွင်းသည် ဆီးခုံရိုး၏ နောက်ပိုင်းတွင်နေသားတကျရှိပြီး ပြင်ပရှိကွင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင်ရှိသည်။ ကွန်ဒုံးသည်မိန်းမကိုယ်အတွင်းသို့ကျွတ်ဝင်မသွားစေရန်နှင့် လိင်တံသည် ကွန်ဒုံးအိတ်အတွင်း၌သာ ထိုးသွင်းဆက်ဆံရန်ကို ဆက်ဆံသူနှစ်ဦးလုံးဂရုပြုရမည်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးသည် မိန်းမကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် နှုတ်ခမ်းသားကို အမျိုးသားမှ ထွက်သည့် အရည်များ မထိစေရန် ကာကွယ်ပေးထားသည်။
ထိရောက်မှု	:	အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးသည်အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံးထက်အသုံးပြုရန်

		ခက်ခဲသည်။ များယွင်းစွာ အသုံးပြုမှုကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်သည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ မဆက်ဆံမီထည့်သွင်းထားနိုင်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်တတ်သည့် ကြွက်နို့များ၊ ရေယုန်များကို အကာကွယ်ပေးသည်။ ပိုလီယူရီသိန်း သည် Latex ရာဘာထက် ဗိုင်းရပ်စ်များဝင်ခြင်းကို ပိုမိုကာကွယ်နိုင်သည်။
ဆိုးကျိုးများ	:	အသုံးပြုရန်ခက်ခဲသည်။ အတွင်းတွင်ရှိသော ကွင်းကြောင့် သက်တောင့်သက်သာမရှိဟု အချို့အမျိုးသမီးများကဆိုသည်။ အချို့ကပြောသည်မှာ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်အတွင်း ကွန်ဒုံးမှ ထွက်သည့် အသံများကို မကြိုက်ဟုဆိုသည်။

နည်းလမ်း	**:**	**သုတ်ပိုးကိုတားဆီးသည့် အမြှုပ်/အဆီများ**
ရရှိနိုင်သည့်နေရာ	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးရန်။
ကုန်ကျစားရိတ်	:	သင်တန်းဆရာကိုမေးရန်။
အသုံးပြုပုံ	:	အမြှုပ် (အဆီကရင်မ်) ကို မိန်းမကိုယ်အတွင်း သားအိမ်ခေါင်းအနီးသို့သွင်းရသည်။ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်အတွင်း သုတ်ပိုးတားဆီးသည့် ပစ္စည်းသည်ပျံ့နှံ့သွားပြီး သားအိမ်ခေါင်းတွင် အတားအဆီးပြုပေးကာ သုတ်ပိုးများကို ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် တားဆီးပေးသည်။
ထိရောက်မှု	:	လုံလောက်သောအမြှုပ်နှင့် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့်အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းကိုမိန်းမကိုယ်အတွင်းအနည်းဆုံး သုံး လက်မ၊ လေးလက်မခန့်အထူရှိစေရန်ထည့်သွင်းရသည်။ ယင်းကို အမြှုပ်သတ်သတ်ဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း ကွန်ဒုံးနှင့်ပူးတွဲသုံးစွဲပါက ပို၍ထိရောက်သည်။
ကောင်းကျိုးများ	:	သုတ်တားသည့်အမြှုပ်များတွင် nonoxynol-9 ပါဝင်ပြီး STIs နှင့် HIV ပိုးများကိုပါ ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သို့သော်ကူးစက်မှုကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ခြင်းရှိမရှိ အာမ မခံပေ။ အသုံးပြုရန်လည်း လွယ်ကူသည်။
ဆိုးကျိုးများ	:	ဆက်ဆံသူ နှစ်ဦးမှ တစ်ဦးဦးတွင် ဓာတ်မတည့် ယားယံခြင်းများ ခံစားကောင်း ခံစားရနိုင် သည်။

■ အခန်း ၆.၄ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းတွင် အဓိကထားသည့် အကြောင်းအရာမှ ငယ်ရွယ်သောမိဘများ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ ကြုံတွေ့ရသည့် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်တွင် မိဘဖြစ်လာပါကတွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများ၊ ထိရောက်သော ကာကွယ်ရေး နည်းဗျူဟာများဖြစ်သည်။ အချို့သောငယ်ရွယ်သည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများသည် ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်တွင် ကလေးရှိခြင်းကို ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် သို့မဟုတ် အချို့သောအမျိုးသမီးများတွင် မပျော်ရွှင်ရသောဘဝများရှိပါက ကလေးယူပြီးဘဝစတင်ရခြင်းကို ပြုလုပ်လိုခြင်းသည် ကောင်းသည်ဟု ထင်ကောင်းထင်ကြပေမည်။ ငယ်ရွယ်သည့်အမျိုးသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့နှင့် မဆိုင်သကဲ့သို့ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်၏သက်ရောက်မှုများကို စဉ်းစားကောင်းမှ စဉ်းစားပေမည်။ ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်တွင် ကလေးရသွားပါက ၎င်းတို့၏ဘဝများအကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားပြီး မိဘတယောက်အနေဖြင့် ယူရသည့်တာဝန်များကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများ သိမြင်သဘောပေါက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- အကာအကွယ်မယူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကလေးရသွားခြင်းသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ဘဝကို ကြီးမားစွာသက်ရောက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို ရင်ဆိုင်ရမည့် မိန်းကလေးများအနေဖြင့် များစွာဒုက္ခခံရမည်ဖြစ်သည်။ တခါတရံ ၎င်းတို့တက်ရောက်နေသည့် ပညာရေး သို့မဟုတ် သင်တန်းကိုပင်ဆက်လက်တက်ရောက်ခွင့်မရကြတော့။ သင့်လျော်သည့် အရည်အချင်းများမရှိသေးဘဲ ငယ်ရွယ်သည့် အချိန်တွင် ငွေစတင်ရှာဖွေရခြင်းသည် ခက်ခဲသည်။ ကလေး၏အဖေ သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးအမေ (သို့မဟုတ်) အဖေ၏ မိဘများ သည်လည်း ကလေးငယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်ခွဲဝေယူလိုကြမည်မဟုတ်ပေ။
- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအနေဖြင့် ပဋိသန္ဓေတားဆီးရေးအတွက် လိင်မဆက်ဆံလိုခြင်း သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးဖြင့်သာ ဆက်ဆံလိုခြင်းများရှိခဲ့ပါက အမျိုးသား/ယောက်ျားလေးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်မှုကို လေးစားသင့်သည်။
- ကလေးတယောက်ရှိခြင်းသည် သင်၏ဘဝနှင့် လားရာကို တာဝန်ယူရမှုပေါင်းများစွာဖြင့် ပြောင်းလဲသွားစေမည် ဖြစ်သည်။
- လက်မထပ်ရသေးမီ ကိုယ်ဝန်ရှိလာသော အမျိုးသမီးများသည် တခါတရံတွင် ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံခံရသည်လည်း ရှိသည်။ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမှလည်း ထိုသို့ကလေးရှိသွားခြင်းကို အပြစ်တင်ကြမည်ဖြစ်သည်။
- ပဋိသန္ဓေတားဆီးရေးနည်းလမ်းများကို သိရှိလေ့လာထားရမည်ဖြစ်ပြီး ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်တွင် မိဘ တယောက် မဖြစ်သွားစေရန် ထိုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရှောင်ရှားသွားရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၆.၄.၁ ကလေးငယ်တစ်ဦးနှင့် ကျွန်ုပ်၏ဘဝ
၆.၄.၂ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိဘတစ်ဦးဖြစ်ရသည့်မှာ

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၆.၃ ဘေးကင်းလုံခြုံသောလိင်မှုကိစ္စ
၆.၂ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အိမ်ထောင်ရေး
၇.၁ မိသားစုတစုအတွက် အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း
၇.၂ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးငယ်တယောက် ဖြစ်ပေါ်လာရေး

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၄.၁ ကလေးငယ်တစ်ဦးနှင့် ကျွန်ုပ်၏ဘဝ

ရည်ရွယ်ချက်

ကလေးငယ်တယောက်ရရှိလာခြင်းဖြင့် ထိုကလေးငယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရသူများအတွက် ဘဝတွင် အပြောင်းအလဲများ ကြီးစွာဖြစ်ပေါ်စေကြောင်းသဘောပေါက်နားလည်လာစေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များ

ကြာမြင့်ချိန်

၄၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အဖွဲ့လေးဖွဲ့အတွက် အဖွဲ့လိုက်နေရာချထားမှု

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ

အဖွဲ့များအတွက် Flipchart စက္ကူကားချပ်နှင့် မာကာဘောပင်များ

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. စာရင်းတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း : ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်လိုသည်များ - ၁၀ မိနစ်
၂. အကယ်၍ကလေးရှိလာလျှင် ကျွန်ုပ်(ထပ်မံ) မလုပ်နိုင်တော့မည့်အရာများ - ၁၀ မိနစ်
၃. ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၂၀
၄. ပြန်လည်ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ စာရင်းတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း : ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်လိုသည်များ - ၁၀ မိနစ်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ငယ်ရွယ်သည့်အချိန် ကလေးရှိလာလျှင်ခံစားရမည့် သက်ရောက်မှုများဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ အုပ်စုငယ် (၄) စုခွဲပါ။ တဖွဲ့စီကို flipchart များနှင့် မာကာဘောပင်များပေးပါ။ ထိုစက္ကူကို ကော်လံနှစ်ခုခွဲရမည်။ ပထမ ကော်လံတွင် ဘဝ၌ ၎င်းတို့အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်လိုသည့်အရာများ စာရင်းကို ရေးခိုင်းပါ။ ထိုလုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုခြင်းစီတိုင်းကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသားအားလုံး သဘောတူညီရန် မလိုပါ။ လူတိုင်းအနေဖြင့် ၎င်းတို့ လုပ်လိုသည့် အရာအားလုံးကိုရေးချနိုင်ပြီး စာရင်းသည်လည်းရှည်လျား နိုင်ပါသည်။ ယင်းအချက်များ ၎င်းတို့၏ ဘဝနှင့် အလုပ်တွင် လုပ်ဆောင်လိုသည့် အခြားသောအရာများဖြစ်နိုင်သလို အပန်းဖြေသည့် အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်လိုသည့် အရာများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အဆင့် ၂ အကယ်၍ကလေးရှိလာလျှင် ကျွန်ုပ်(ထပ်မံ) မလုပ်နိုင်တော့မည့်အရာများ - ၁၀ မိနစ်

ဒုတိယကော်လံတွင် ပထမကော်လံရှိ ရေးထားသော လုပ်ဆောင်လိုသည့်အရာများတစ်ခုခြင်းစီ၏နောက်၌ အကယ်၍ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအနေဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် ကလေးတစ်ယောက်ရှိလာပါက သူတို့အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်တော့မည်မဟုတ်သောအရာများကို အမှတ်တစ်ခုခြင်းစီခြစ်သွားပေးရန် ပြောပါ။ သို့မဟုတ် သင်တန်း တက်ရောက်သူများတွင် ကလေးမိဘဖြစ်နေသူများပါဝင်ခဲ့ပါကလည်း ကလေးရှိနေပြီဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့မလုပ်နိုင်ခဲ့တော့သောအရာများတစ်ခုခြင်းစီကို အမှတ်ခြစ်ခိုင်းပါ။ တစ်ဦးခြင်းစီသည် စာရင်းတစ်ခုလုံးကို ဖတ်ရှုရွေးချယ်ပေးသွားရမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ရေးထားသော လုပ်ဆောင်လိုသည့် အရာများမဟုတ်သော်လည်း စာရင်းပါ လုပ်ဆောင်ချက်များတစ်ခုခြင်းစီအပေါ်တွင် စဉ်းစားပြီး ခြစ်ပေးသွားရန်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၃ ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၂၀

၎င်းတို့ရေးထားသည့် စက္ကူကားချပ်များကို အဖွဲ့များ၏ရှေ့တွင် ထားခိုင်းပါ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းရွေးပြီး တစ်ဖွဲ့ခြင်းစီ၏ အဓိက တွေ့ရှိချက် (၃) ခုကို ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး အခြားအဖွဲ့များ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကိုလည်း ခပ်မြန်မြန်ဆက်လက်ဖတ်ရှုလုပ်ဆောင်ပါ။
အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို စတင်ပါ။

- ကလေးတစ်ယောက်လောက်ရချင်ပါသလား။ ယခု သို့မဟုတ် နောင်မှလား။ ဘာလို့လဲ။
- ယခုအချိန်သင့်ထံတွင်ကလေးရှိနေပါက ဘယ်အရာများကို သင်လုပ်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူးလဲ။
- ထိုလုပ်လိုတဲ့အရာတွေကို သတိရတမ်းတနေမှာလား။

- သင့်ဘဝမှာပြောင်းလဲသွားမယ့်အခြားအရာတွေကောရှိသလား?ငယ်ရွယ်တဲ့ ကလေးအဖေ/ အမေတွေဆိုရင် ကော အတူတူဘဲလား? မတူရင် ယောက်ျားနဲ့မိန်းမတွေကြား အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေကွာခြားသွားမလဲ။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လေးတွေက အကူအညီမပါဘဲ ကလေးကို ပြုစုထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်လို့ထင်သလား။
- မိဘတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေနဲ့တာဝန်ယူမှုတွေရှိသင့်ပါသလဲ။
- သင်မိဘတစ်ဦးဖြစ်လာဖို့အဆင့်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။
- မိဘဖြစ်လာဖို့ဘယ်အရွယ်က အကောင်းဆုံးလို့ထင်ပါသလဲ။
- ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးမိဘ ဖြစ်မသွားဖို့ဘာတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသလဲ။

အဆင့် ၄ ပြန်လည်ပိုင်းဖြဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကို ပြန်လည်အကျဉ်းချုပ်ပြီးအောက်ပါအချက်များကို အလေးအနက်ထားတင်ပြပါ။

- အကာအကွယ်မရှိဘဲလိင်ဆက်ဆံမှု၏ရလဒ်အနေဖြင့်ကလေးရလာပါက သင်၏ဘဝကို ကြီးမားစွာပြောင်းလဲစေ မည်ဖြစ်သည်။
- နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို ရင်ဆိုင်ရမည့် မိန်းကလေးများအနေဖြင့် များစွာဒုက္ခခံရမည်ဖြစ်သည်။ တခါတရံ ၎င်းတို့တက်ရောက်နေသည့် ပညာရေး သို့မဟုတ် သင်တန်းကိုပင် ဆက်လက်တက်ရောက်ခွင့်မရကြတော့။ သင့်လျော်သည့် အရည်အချင်းများမရှိသေးဘဲ ငယ်ရွယ်သည့် အချိန်တွင် ငွေစတင်ရှာဖွေရခြင်းသည် ခက်ခဲသည်။ ကလေး၏အဖေ သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးအမေ (သို့မဟုတ်) အဖေ၏ မိဘများသည်လည်း ကလေးငယ်ကိုပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်ခွဲဝေယူလိုကြမည် မဟုတ်ပေ။
- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအနေဖြင့် ပဋိသန္ဓေတားဆီးရေးအတွက် လိင်မဆက်ဆံလိုခြင်း သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးဖြင့်သာ ဆက်ဆံလိုခြင်းများရှိခဲ့ပါက အမျိုးသား/ယောက်ျားလေးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်မှုကို လေးစားသင့်သည်။
- ကလေးတယောက်ရှိခြင်းသည် သင်၏ဘဝနှင့် လားရာကို တာဝန်ယူရမှုပေါင်းများစွာဖြင့် ပြောင်းလဲသွားစေမည် ဖြစ်သည်။
- ပဋိသန္ဓေတားဆီးရေးနည်းလမ်းများကို သိရှိလေ့လာထားရမည်ဖြစ်ပြီး ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်တွင် မိဘတယောက် မဖြစ်သွားစေရန် ထိုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရှောင်ရှားသွားရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၄.၂ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မိဘတစ်ဦးဖြစ်ရသည်မှာ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီး ကလေးရလာခြင်းသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ဘဝကို ပြောင်းလဲစေကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်စေရန်။
- မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် ယောကျ်ား၊ မိန်းမတို့၏ တာဝန်ယူရမှုများကို သတိပြုမိလာစေရန်။
- ငယ်ရွယ်စဉ် မိဘတစ်ဦးဖြစ်လာခြင်းကြောင့် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများကို သတိပြုမိလာစေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကစားပွဲပြုလုပ်ရန်လုံလောက်သောနေရာနှင့် (၆) ယောက်တဖွဲ့အုပ်စုလိုက်နေရာချထားမှု

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ

- အဖွဲ့ငယ်တစ်ခုစီအတွက် ကစားပွဲဘုတ်ပြား မိတ္တူတစ်စုံစီ (သင်ထောက်ကူ ၆.၄.၂ က)
- အဖွဲ့တစ်ခုစီအတွက်ငါးရုပ်အပြား(၆)ပြားစီနှင့်အံစာတုံးတစ်တုံးစီ(အရောင်မတူသည့်ချိုချဉ်များ၊ ကြယ်သီး၊ ကျောက်တုံး သို့မဟုတ် အခွံမာအသီး၊ မတူညီသောပုံစံဖြင့် သစ်သီးအငယ်များစသဖြင့် မတူညီသော အရာများ ကိုလည်းသုံးနိုင်သည်။)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

၆.၄.၂ က : ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ကစားပွဲဘုတ်ပြား

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကိုယ်ယန်ဆောင်ခြင်းကစားပွဲကို ကစားခြင်း - မိနစ် ၅၀

၂. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကစားပွဲကို ကစားခြင်း - မိနစ် ၅၀

စာဖတ်တတ်သူ အနည်းဆုံးတစ်ယောက်ပါဝင်စေပြီး (၆) ယောက်စီပါသော အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ ကစားပွဲဘုတ်ပြား၊ အံစာတုံး နှင့် ကစားသူကိုယ်စားပြု ပစ္စည်းများကို ရှင်းပြပါ။ အောက်ပါကစားပွဲစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပါ။

- အသက်အကြီးဆုံးသူမှ စတင်ရမည်။
- အံစာတုံးကိုပစ်ပြီးကျသည့်အပွင့်အရေအတွက်အတိုင်းကစားပွဲဘုတ်ပြား ပေါ်တွင်ရွှေ့မည်။
- ဗလာကွက်လပ်သို့ကျ နောက်လူကိုအလှည့်ပေးရမည်။
- အကယ်၍ ရေးသားဖော်ပြထားချက်ပါသည့် အကွက်သို့ကျပါက ထိုအချက်ကိုသဘောတူသည်/မတူသည်၊အဘယ်ကြောင့်သဘောတူရသည်/ မတူရသည်ကို အခြားသူများအား ရှင်းပြပါ။
- အဖွဲ့သည်လည်းဖြစ်နိုင်သည့်အဖြေများကိုဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပြီးနောက် နောက်လူ၏အလှည့်သို့ ဆက်သွားရမည် ဖြစ်သည်။
- ကစားသူအားလုံးနောက်ဆုံးအကွက်သို့ရောက်လျှင် သို့မဟုတ် အချိန်စေ့သွားလျှင် ကစားပွဲပြီးဆုံးပါသည်။

အဖွဲ့အားလုံးကို ကစားပွဲဘုတ်ပြား၊ အံစာတုံးနှင့် တစ်ဦးခြင်းကိုယ်စားပြုကစားသည့်အပြားများကိုဝေပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်တန်းပို့ချသူတစ်ဦးသည် ကစားပွဲကို ဦးဆောင်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ကစားပွဲတွင်ပါဝင်သင့်သည်။ သင်တန်းဆရာတစ်ဦးတည်းရှိပါက အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ခြင်းစီမှ မတူညီကွဲပြားသည့်ဆွေးနွေးမှုများ၊ အမေးအဖြေများကို လှည့်လည်နားထောင် ပါဝင်ရန်လိုပေမည်။ ကစားပွဲကိုစတင်ပါ။

ကစားပွဲကစားနေစဉ်အတွင်း အဖွဲ့အားလုံးအတွင်း၌ ဤအခန်းအတွက် အဓိကအကြောင်းအရာများသည် အလိုအလျောက်ပြောဆိုဆွေးနွေးပြီးဖြစ်သည်။ သင်တန်းပို့ချသူမှ ဆွေးနွေးမှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါက ကစားပွဲပြီးနောက် ရှည်လျားသည့်ဆွေးနွေးမှုကို ထပ်မံပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်တော့ပါ။ ဆွေးနွေးမှုအတွက် ဦးဆောင် မေးခွန်းများမှာ -

- ကစားပွဲသည် လွယ်သလား၊ ခက်သလား။
- ဆွေးနွေးမှုတွင် အဓိကအချက်များမှာ ဘာတွေဖြစ်ပါသလဲ။
- မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများအကြား သဘောထားအမြင် ကွဲပြားမှုများရှိပါသလား။ ရှိခဲ့ပါက ဘာတွေလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

သင်တန်းပို့ချသူအတွက် အကြံပြုချက်များ

ငယ်ရွယ်သည့် ကလေးအမေ ကဲ့သို့သော အရင်းအမြစ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ်ပါက ကောင်းမွန်သည့်အကြံဖြစ်သည်။ ကလေးတယောက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသည်နှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်တွင် ပြောင်းလဲသွားသည့် အရာများ၊ ငယ်ရွယ်သည့် မိဘတစ်ဦး တာဝန်ယူရသည့် ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ တိတိကျကျပိုမိုသိရှိနိုင်သည်။

အဆင့် ၂ ပိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

အကျဉ်းချုပ်ရန်အတွက် -

- အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ မိတ်ဖက်သည် ဖခင်တစ်ဦးဖြစ်လာရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါက မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် ဂရုပြုသင့်ပြီး ယင်းသည် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား နှစ်ယောက်လုံး၏တာဝန် ဖြစ်သည်။
- ပဋိသန္ဓေမရရှိစေရန်တားဆီးလိုသည့် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများ၏ဆန္ဒအမြဲလေးစားသင့်သည်။
- ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်တွင် မိဘတစ်ဦးဖြစ်လာရသည်မှာ ခက်ခဲသည်။
- သင်၏ဘဝကိုပါပြောင်းလဲသွားစေပြီး သင့်ဘဝတွင်တာဝန်ယူရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသည့် အရာပေါင်းများစွာ ကိုတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရပေလိမ့်မည်။
- လက်မထပ်ရသေးမီ ကိုယ်ဝန်ရှိလာသော အမျိုးသမီးများသည် တခါတရံတွင် ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံခံရသည်လည်း ရှိသည်။ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမှလည်း ထိုသို့ကလေးရှိသွားခြင်းကို အပြစ်တင်ကြမည်ဖြစ်သည်။
- ပဋိသန္ဓေတားဆီးရေးနည်းလမ်းများကို သိရှိလေ့လာထားရမည်ဖြစ်ပြီး ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်တွင် မိဘ တယောက် မဖြစ်သွားစေရန် ထိုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရောင်ရှားသွားရမည်။

သင်ထောက်ကူ ၆.၄.၂ က : ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ကစားပွဲဘုတ်ပြား

လမ်းညွှန်ချက်များ : ဤဘုတ်ပြားကို လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်း တစ်ဖွဲ့စီသုံးရန်အတွက် A3 ဆိုဒ်ဖြင့် မိတ္တူကူးပါ။

အဆုံး	22 ◀ မိခင်နှင့် ဖခင်နှစ်ဦးစလုံး ကြိုတင်ပြင်ဆင်အစီအစဉ်ချပြီးမှ ကလေးယူခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။	21 ◀ ငယ်ရွယ်သည့်မိခင်၊ ဖခင်သည် မိဘ များဖြစ်လာသည်နှင့် စတင်အလုပ်လုပ်ငွေရှာရသည်။	20 ◀ မိခင်နှင့်ကလေးကို တာဝန်ယူမစောင့်ရှောက်နိုင်သေးဘဲ မိန်းကလေးအားကိုယ်ဝန်ရှိသွားစေသူယောကျာ်းလေးမှာ မိုက်မဲသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။	19 ◀ အကယ်၍သင်ကလေးမလိုချင်ပါက ဖျက်ချလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် တပါးသူ အားပေးလိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။	18 ◀ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးမိဘဖြစ်လာပါကသင်၏သူငယ်ချင်းမျးကို သင်ဆုံးရှုံးရလိမ့်မည်။
12 ◀ မွေးလာသည့် ကလေးငယ်ကို ချစ်နေယုံမျှဖြင့် သူ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် လုံလောက်ပြီဖြစ်သည်။	13 ◀ ငယ်ရွယ်သူတော်တော်များများသည် မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရရှိသွားခြင်းများသာဖြစ်သည်။	14 ◀ ကျွန်ုပ်နှင့်လိင်ဆက်ဆံသည့် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီး ကိုယ်ဝန်ရသွားခြင်းကို ကျွန်ုပ်ဂရုမစိုက်ပါ။ ကလေးကိစ္စသည် မိန်းမများ၏ ကိစ္စဖြစ်သည်။	15 ◀ မိခင်ဆိုသည်မှာ ပညာရေးကို ရပ်တန့်ပြီး ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်ဖြစ်သည်။	16 ◀ ယောကျာ်းလေးတစ်ယောက်သည် မိန်းကလေးတစ်ဦးကို ကိုယ်ဝန်ရှိစေပါကလက်ထပ်ယူရမည်ဖြစ်သော်လည်း သူမကိုမကြိုက်ပါက လက်ထပ်ရန်မလိုပါ။	17 ◀ သင်၏ကလေးအနာဂတ်အတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည် သင့်အတွက်အကောင်းဆုံး ပညာရေးပင်ဖြစ်သည်။
11 ◀ မိန်းကလေးတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ရှိလာကြောင်းသိသည်နှင့် ကျောင်းထုတ်ခံရသည်။	10 ◀ မိန်းကလေးကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက လက်ထပ်လိုက်ခြင်းသည် ယောကျာ်းလေး/မိန်းကလေး နှစ်ဦး စလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။	9 ◀ ဖခင်ဖြစ်သူသည်လည်း ပညာရေးကိုရပ်တန့်လိုက်ရမည်။	8 ◀ သင်ကြီးလာလျှင်ပြန်လည် ကြည့်ရှုမည့်သားသမီးများများရှိလျှင် ပိုကောင်းသောကြောင့် သင်ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးများများ ယူထားခြင်းသည်လည်း ကောင်းသည်။	7 ◀ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးယူရခြင်းသည် မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေး အတွက် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသော စွန့်စားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။	6 ◀ ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စဖြစ်ရန်မှာ မိန်းကလေး၏တာဝန်ဖြစ်သည်။ သူမကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက သူမ၏အမှားသာဖြစ်သည်။
အစ	1 ◀ ပညာရေးဆုံးခန်းမတိုင်သေးမီ ကိုယ်ဝန်ရှိလာသောမိန်းကလေး တစ်ဦးမှာ မိုက်မဲသူဖြစ်သည်။	2 ◀ အကယ်၍သင်သည် ဆယ်ကျော်သက်မိဘတစ်ဦး ဖြစ်လာသည်ဆိုပါက သင့်မိဘ၊ အဘိုးအဘွားများနှင့် အခြားသူများက ကလေးကို တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ပေးကြမည်ဖြစ်သည်။	3 ◀ ကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် အတွက် ကာကွယ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ လိင်မဆက်ဆံရန်ဖြစ်သည်။	4 ◀ ကလေးတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသည်မှာ မခက်ပါ။ ကျွန်ုပ်အလွယ်တကူ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	5 ◀ ကလေးအမေ သို့မဟုတ် အဖေတစ်ဦးဖြစ်လာသည် ထက်စာလျှင် ဆယ်ကျော်သက် တစ်ဦးသည် စာသင်ကျောင်းတွင်သာ ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းသင့်သည်

ထပ်မံဖတ်ရှုရန်အတွက် အရင်းအမြစ်များ

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, Friends Tell Friends on the Street, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Darla cameron and Bonnie Berkowitz, "The state of gay rights around the world," Washington Post, 14 June 2016, https://www.washingtonpost.com/graphics/world/gay-rights/.

Japan Family Planning Association, Inc. (JFPA) and Japanese Organization for International Cooperation in Family Planning, Inc. (JOICFP), "Maggie the Apron."

Nwe Nwe Aye & Aye Aye Tun, A Manual on Adolescent Reproductive Health, "Fledglings": Teens in Myanmar (Fledglings Manual), Save the Children: Yangon, June 2000.

Rutgers Stichting, Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting, Den Haag, 1995.

The Equity Project, Toward Equity Training Curriculum, 2015, http://www.equityprojects.org/training-type/curricula/.

The Trevor Project, Resources, Trevor Support Center, http://www.thetrevorproject.org/pages/support-center.
United Nations, Free & Equal (project on LGBT rights), https://www.unfe.org.

UNDP, Working as LGBTI in Asia: Study on employment discrimination based on sexual orientation, gender identity and intersex status in China, Indonesia, the Philippines and Thailand, Bangkok, forthcoming.

UNESCO, Bullying targeting secondary school students who are or are perceived to be transgender or same-sex attracted: Types, prevalence, impact, motivation and prevention measures in 5 provinces of Thailand, Mahidol University, Plan International Thailand, UNESCO: Bangkok, 2014, http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002275/227518e.pdf.

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