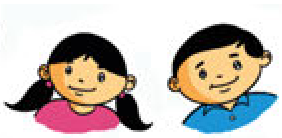
အခွင့်အရေးများ
တာဝန်ယူမှုများ
ကိုယ်စားပြုခြင်း



သင်တန်းဆရာများ
လက်စွဲ

International
Labour
Organization

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၈– အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မူးယစ်ဆေးမှ ကာကွယ်ခြင်း

3-R သင်တန်းဆရာများလက်စွဲ

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကိုလုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

အခွင့်အရေးများ ၊ တာဝန်ယူမှုများ နှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၈ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မူးယစ်ဆေးမှ ကာကွယ်ခြင်း

Fundamental Principles and Rights at Work Branch
International Labour Organization

မူပိုင်ခွင့် © အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၂၀၁၇
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ ၂၀၁၇

ကမ္ဘာ့တစ်လွှားမူပိုင်ခွင့်သဘောတူညီချက်ကျင့်ဝတ် ၂ အရ အိုင်အယ်လ်အို၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှမူပိုင်ခွင့်အနေဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်မူလရင်းမြစ်မှကူးယူကြောင်းဖော်ပြပါက ခွင့်ပြုချက်ရယူမှုမရှိသော်လည်း အစိတ်အပိုင်းတိုလေးများကိုထုတ်နုတ်ကိုးကားဖော်ပြခွင့်ရှိပါသည်။ ပြန်လည်ဆင့်ပွားခြင်း (သို့) ဘာသာပြန်မှုများအတွက် အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း (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

၎င်းပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအားILO အတွက် Busakorn Suriyasarn, Nelien Haspels and Rosalinda Terhorst မှ အသေးစိတ်စီစဉ်ပြင်ဆင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံကလေးသူငယ်အလုပ်သမားပပျောက်ရေးအစီအစဉ် (My-PEC)၊ILO ရန်ကုန်ရုံးမှ Selim Benaissa မှညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သည်။
၎င်း ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် ရန်ပုံငွေအား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာနမှ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ (Project MMR/13/10/USA).
၎င်းပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် 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 ၈.၁	**အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။**	၅
လေ့ကျင့်ခန်း	**၈.၁.၁ မိသားစုအတွင်းရှိ အကြမ်းဖက်မှု**	၈
	သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၁ က - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများ	၁၅
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု	၁၈
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၂	**အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု**	၂၁
	သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၂ က - ဇာတ်ကောင်များ၏ စရိုက်လက္ခဏာဖွင့်ဆိုချက်များ	၂၄
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု	၂၆
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃	**လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု**	၃၁
	သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၃ က - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံများ၏ ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများ	၄၀
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု	၄၄
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၄	**လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။**	၆၀
	သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၄ က - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ရှောင်ရှားပြီးဖြေရှင်းမည်နည်း။	၆၆
အခန်း ၈.၂	**အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။**	၆၉
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၁	**အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုများ**	၇၁
	သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၁ က - အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုများ	၇၅

လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၂	**အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့၏ ယုံမှတ်မှားမှုများနှင့် အမှန်တရားများ**	၇၆
	သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၂ က - အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုများ	၇၈
	သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၂ ခ - အဖြေလွှာ - အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်များ	၈၀
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၃	**အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို "ငြင်း" ဆန်ပါ။**	၈၂
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၄	**အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပွဲ**	၈၅

ထပ်မံဖတ်ရှုရန်အတွက် အရင်းအမြစ်များ ၈၇

■ သင်ရိုး ၈ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မူးယစ်ဆေးမှ ကာကွယ်ခြင်း

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်

ဤသင်ရိုးတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို ရှင်းပြထားပြီး မူးယစ်ဆေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ပြဿနာများကို ဖော်ပြထားသည်။ မိသားစု၊ အလုပ်ခွင်နှင့် ပညာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သော အခြေအနေများတွင်ရှိသည့် အကြမ်းဖက်မှုများကို မည်သို့ရင်ဆိုင်မည်နှင့် မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် နိုင်စက်ညှင်းပန်းမှုများကို မည်သို့ဖြေရှင်းမည်ကိုအဓိကဦးတည်ထားသည်။လေ့ကျင့်ခန်းများသည်သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပြဿနာများကိုမည်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ဖြေရှင်းမည်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်သုံးစွဲရန် ဖိအားပေးခြင်းကို မည်သို့ငြင်းဆန် မည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။

သင်ရိုးတွင် အခန်း ၂ ခန်း ပါဝင်သည်။

အခန်း ၈.၁ အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။
အခန်း ၈.၂ မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်ကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။

အခန်း ၈.၁ အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။	ရည်မှန်းချက်များ	ကြာချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၁ မိသားစုအတွင်းရှိ အကြမ်းဖက်မှု	• "အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု" ၏သဘောတရားများနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို သိမြင်နားလည်မှုရှိစေရန် ။ • အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများမှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ပြဿနာဖြစ်လာသော အခါ လိမ္မာပါးနပ်စွာ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ရန် ။ • မိမိအိမ်သားများကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများမှကာကွယ်ခြင်းသည် လူတိုင်း၏ တာဝန်ဖြစ်သည်ကို သိမြင်နားလည်စေရန်။	၉၀ - ၁၂၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၂ အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု	• အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်း များကို ဖော်ထုတ်ရန်။ • အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စေနိုင်သည့် အလားအလာများသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများကို ဖော်ထုတ်ရန်။ • အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ရည်ညွှန်းလျက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုအစီအမံများကိုဖော်ထုတ်ရန်။	မိနစ် ၉၀

လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု	• လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို သိရှိနားလည်စေရန်။ • လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် ယုံမှားမှုများနှင့် အမှန်တရားများကို သိရှိနားလည်စေရန်။ • လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုမည်သို့တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို နည်းလမ်းရှာဖွေရန်။	၁၂၀ - ၁၆၅ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၄ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။	• လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို သိရှိနားလည်စေရန်။ • လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများ၏ သက်ရောက်မှုများကို သိရှိနားလည်စေရန်။ • လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုရှောင်ရှားနိုင်သည့်နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ထုတ်ရန်။ • အဓမ္မကျင့်ခံရခြင်းနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရခြင်းကိုတိုင်ကြားစဉ်တွင်မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သိရှိစေရန်။	၉၀ - ၁၀၅ မိနစ်
အခန်း ၈.၂ မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်ကို မည်သို့ "ငြင်း"ဆန်မည်နည်း။	**ရည်မှန်းချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၁ ချာချာလည် - အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုများ	• အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုသည် လူတစ်ယောက်၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းကိုမည်သို့သက်ရောက်သည်ကိုဖော်ထုတ်ရန်။	၄၅ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၂ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်နှင့် ပတ်သက်သည့် ယုံမှားမှုများနှင့် အမှန်တရားများ	• အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်သုံးစွဲမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် မှန်ကန်သော အချက်အလက်များကို ရယူရန်။	၆၀ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၃ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို "ငြင်း" ဆန်ပါ။	• အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ငြင်းဆန်မှုအတတ်ပညာများကို လေ့ကျင့်ရန်။ • အရက်၊ စီးကရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးများကို ငြင်းဆန်ခြင်းသည် ပျော့ညံ့ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရဲရင့်သည့်လက္ခဏာဖြစ်သည်ကို သိရှိနားလည်စေရန်။	မိနစ် ၉၀
လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၄ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကိုဆန့်ကျင်သည့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပွဲ	• အရက်၊မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်ဆန့်ကျင်ရေးတွင် အရေးဆိုသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေရန်။	၄၅ မိနစ်
သင်ရိုး (၈) အတွင်းစုစုပေါင်းကြာချိန် - ၁၀နာရီ ၃၀မိနစ် မှ ၁၂နာရီ		

■ အခန်း ၈.၁ အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းတွင်ရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သော အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုအဓိကဦးတည်ထားသည်။ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းအရင်းများနှင့် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ရမည်။ ကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ရေငုံနှုတ်ပိတ် ခံစားနေကြပြီး ထိုအကြောင်းကြောင့် ပြဿနာကို ပိုမိုတည်တံ့စေသည်။ အခြားသူများကိုပြောကြားပြီး ရပ်ရွာများ၊ လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် အာဏာပိုင်များကို အကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးအတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ကာကွယ်ဖြေရှင်းရန် အရေးကြီးကြောင်း သင်တန်းသားများမှ နားလည်သိရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- အိမ်တွင်း၊ အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သောနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများသည် ကျူးလွန်ခံရသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၊ မိသားစုများ၊ ရပ်ရွာများ၊ အလုပ်ခွင်များနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို ထိခိုက်နစ်နာစေသည်။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုအများအပြားသည် နိုင်ငံအများအပြားတွင် ဖြစ်မှုမြောက်သည်။ နိုင်ငံအများအပြားတွင် ရိုင်းစိုင်းစွာဆဲရေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းတို့သည်ပြစ်မှုမမြောက်သော်လည်း လင်မယားကွာရှင်းခြင်း (သို့) သားသမီးကို ထိန်းသိမ်းခွင့်အခွင့်အရေးကို ရုပ်သိမ်းခံရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပွားရာ အကြောင်းအရင်းများ ဖြစ်လျက်ရှိသည်။
- အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသွင်သဏ္ဍာန်များဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ၄င်းတွင် ဆဲရေးခြင်းမှအစ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတရားပြုကျင့်ခြင်းအထိ ပါဝင်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ဆက်စပ်အခြေအနေများတွင်ရှိသော ကိုယ်ထိလက်ရောက် ခြိမ်းခြောက်ရန်ပြုခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် လိင်အာရုံခံစားခြင်းမဟုတ်ဘဲ အင်အားသုံး ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းဖြစ်သည်။ လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိသော အပြုအမူများနှင့် အကျင့်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးဒုက္ခများ (သို့) နာကျင်မှုများကို ဆင့်ပွားဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသည့် သားကောင်အများစုမှာ ကလေးများ (အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများနှင့် တခါတရံ ယောက်ျားလေးများ) နှင့် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။ အမျိုးသားအများအပြားမှာ အကြမ်းဖက်မှုကို မကျူးလွန်ကြသော်လည်း ကျူးလွန်သူအများစုသည် လိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုက်လျောသည်ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရရှိခွင့်ရှိသည်ဟု အမျိုးသားအများစုများက ယူဆထားကြသည်။

- လိင်အမှုအခင်းအများစုကို တိုင်ကြားမှုမရှိဘဲ ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ကျူးလွန်သူများသည် အပြစ်ပေးမခံရဘဲ ကျူးလွန်ခံရသူများသာ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် အရှက်ခွဲခြင်းများကို ခံကြရသည်။ ၄င်းသည် ပြဿနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။
- လူကြီးများသည် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးမှ အကာအကွယ်ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။
- အိမ်တွင်း၊ အလုပ်နှင့်ဆက်စပ်သောနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်စော်ကားခံရသူများကို ကာကွယ်ပြီး ကျူးလွန်သူများကို အပြစ်ပေးရန်အတွက် မိသားစုများ၊ ရပ်ရွာများ၊ လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင်ရှိသော သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးသည် အရေးယူတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရပါက မိမိအသက်ကို ခြိမ်းခြောက်နေခြင်းမရှိလျှင် အလိုမတူကြောင်း အမြဲပြောပါ။ အကူအညီတောင်းပါ။ ငြိမ်မနေပါနှင့်။
- အဓမ္မကျင့်ခံရခြင်းနှင်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းမှန်သမျှကို တိုင်ကြားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၄င်းသည်ပြစ်မှုမြောက်ပြီး ကျူးလွန်သူကို အပြစ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုတစ်ခုကို တိုင်ကြားသည့်အခါတိုင်းတွင် မိမိယုံကြည်ရသောလူတစ်ယောက်ကို အမြဲခေါ်သွားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကမိမိအကြမ်းဖက်ခံရမှုအတွက် မျက်မြင်သက်သေလူတစ်ယောက် (များ) ကို ခေါ်သွားပါ။
- ယောက်ျားလေးများ/အမျိုးသားများကို မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို လေးစားတန်ဖိုးထားရန် သင်ကြားပါ။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို ကာမအတွက် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများအဖြစ် မရှုမြင်ပါစေနှင့်။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုတိုးမြင့်လာစေရန်နှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့တွင် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိလာစေရန်နှင့် လွတ်မြောက်သူများဖြစ်လာစေရန် ကူညီရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၈.၁.၁ မိသားစုအတွင်းရှိ အကြမ်းဖက်မှု
၈.၁.၂ အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု
၈.၁.၃ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
၈.၁.၄ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၈.၂ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။
၁၀.၂ လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ
၁၁.၂ အလုပ်တွင်ရှိသော အခွင့်အရေးများ

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

သင်တန်းတွင် ပြင်းထန်စွာအကြမ်းဖက်ခံထားရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော အချို့သင်တန်းသားများပါဝင်နိုင်ခြင်းကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် သင်ခန်းစာများသည် အမှားအယွင်းမခံပေ။ လေ့ကျင့်ခန်းများအတွင်းတွင် သင်တန်းသားများအားလုံးကို မျက်ခြေမပြတ်ကြည့်ထားပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းအတွင်းတွင် တစ်စုံတစ်ယောက် (သို့) လူ တစ်ချို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း (သို့) ငြိမ်လွန်းခြင်း (သို့) အခြားသူများနှင့် မတူဘဲ ပြုမူခြင်းများ ရှိနေပါက သင်တန်းအပြီးတွင် ၎င်းတို့နှင့်တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံပြီး တစ်ဦးချင်းစီကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးပြီး လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်၏ အကူအညီကို ရယူပါ။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၁ မိသားစုအတွင်းရှိ အကြမ်းဖက်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

- "အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု" ၏ သဘောတရားများနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို သိမြင်နားလည်မှုရှိစေရန်
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများမှ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်နှင့် ပြဿနာဖြစ်လာသောအခါ လိမ္မာစွာ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်
- မိမိအိမ်သားများကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများမှ ကာကွယ်ခြင်းသည် လူတိုင်း၏တာဝန်ဖြစ်သည်ကို သိမြင်နားလည်စေရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

၉၀ - ၁၂၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

စက်ဝိုင်းပုံ (သို့) U ပုံသဏ္ဌာန်

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၁ က တွင်ရှိသော ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများ၏ မိတ္တူ
- မာကာများ၊ Flipchart စာရွက်နှင့် အမှတ်အသားပေးတိပ်ခွေ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၈.၁.၁ က - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ မိတ်ဆက် - မိသားစုအတွင်း ပဋိပက္ခများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ - ၂၀ မိနစ်
၂။ သာမန်ရန်ဖြစ်စကားများခြင်း နှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်
၃။ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - ၃၀- ၆၀ မိနစ်

၄။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ ပြင်းထန်သောသက်ရောက်မှုများ - ၅ မိနစ်
၅။ ဘယ်လိုအကူအညီတောင်းမလဲ - ၁၀ မိနစ်
၆။ အကျဉ်းချုပ် - ၅ မိနစ်

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ တွင် မိသားစုအတွင်းရှိ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို ဆွေးနွေးထားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကို အဓိကဦးတည်ထားသည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ဥပဒေများ၏ နောက်ဆုံးသတင်းအချက်အလက်များကို ဦးစွာရယူထားပါ။ အလွယ်ကူဆုံးနည်းမှာ ထိုအရေးကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရွက်နေသော (ကလေးများ (သို့) အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများအတွက် ဆောင်ရွက်နေသော NGO (သို့) ဥပဒေ အကြံပေးစင်တာ) အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုနှင့် ဆက်သွယ်ရယူပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုံးကို ဖတ်ရှုပြီး အဆင့် ၁ တွင်ရှိသော လမ်းညွှန်မေးခွန်းများနှင့် အဆင့် ၃ တွင် ရှိသော ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများကို ရွေးချယ်ပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

မိသားစုနှင့်အတူမနေတော့သော ငယ်ရွယ်သည့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်လုပ်ကိုင်သူများသည် "မိသားစု" ဝန်းကျင်အသစ်တွင် ၄င်းတို့၏ အလုပ်၊ ကျောင်း (သို့) သင်တန်းကျောင်းများတွင်ရှိသော အပေါင်းအသင်းများဖြင့် နေထိုင်လျက်ရှိသည်။ နမူနာပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်း ၂ ခု သည် အပေါင်းအသင်းများ၏ အကြမ်းဖက်မှုကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် ငယ်ရွယ်သောရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများဖြစ်ပါက ၄င်းဇာတ်ကြောင်းနှစ်ခုမှ တစ်ခုကို အနည်းဆုံး ရွေးချယ်ပါ။

အဆင့် ၁ မိတ်ဆက် - မိသားစုအတွင်း ပဋိပက္ခများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ - ၂၀ မိနစ်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် မိသားစုများအတွင်းရှိ အကြမ်းဖက်မှုများကို မည်သို့ရင်ဆိုင်မည်နှင့် မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ကာကွယ်မည်ကို သိရှိရန်ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။ အောက်ပါလမ်းညွှန်မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို စတင်ပါ။

- ကလေးအချင်းချင်းကြားဖြစ်တတ်တဲ့ အဓိကပဋိပက္ခတွေက ဘာတွေလဲ။ သူတို့ရန်ဖြစ်ကြရင် ဘာဖြစ်ကြသလဲ။
- ဆယ်ကျော်သက်တွေအချင်းချင်း ဘာအတွက်ရန်ဖြစ်တတ်ကြသလဲ။ သူတို့တကယ်ကို စိတ်တိုလာရင် ဘာတွေလုပ်တတ်သလဲ။
- မိဘတွေက သူတို့ကလေးတွေကို စိတ်တိုတဲ့အခါ ဘာတွေလုပ်တတ်သလဲ။
- မိဘတွေက သူတို့အချင်းချင်းအကြား စိတ်ဆိုးလာရင် ဘာတွေလုပ်တတ်သလဲ။
- တကယ်လို့ မိသားစုထဲမှာ တချိန်လုံးရန်ဖြစ်စကားများနေရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။

သင်တန်းသားများမှပေးသော နမူနာများကိုအသုံးပြုပြီး မိသားစုတိုင်းတွင် အနည်းဆုံးတစ်ခါမျှဖြစ်ဖူးသော ငြင်းခုံရန်ဖြစ်မှုများကိုရှင်းပြပါ။ မိသားစုဝင်များအချင်းချင်း စကားများရန်ဖြစ်ခြင်းမှာ ၎င်းတို့တစ်ဦးစီတွင် မတူညီသောအကျိုးလိုလားမှုများ ရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ကို ကလေးများအတွင်းတွင် တချိန်လုံးတွေ့မြင်နိုင်သည်။ ကလေးများရန်ဖြစ်ကြခြင်းမှာ ကလေးတစ်ယောက်သည် သူကိုယ်သူအတွက် အကောင်းဆုံးသော အရာများကိုသာ အမြဲတစေလိုချင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကလေးများအားလုံးကိုဝေမျှတတ်ရန် သင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မိသားစုတစ်စုသည် မိသားစုဝင်များအား လုံးအတွက် စားစရာနှင့် အခြားသော အရင်းအမြစ်များကို လုံလောက်အောင်ဝေမျှ နိုင်ခြင်းမရှိလောက်အောင် ဆင်းရဲလျှင်လည်း အဆိုပါပဋိပက္ခများကို မိသားစု အတွင်းတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။

လူတို့သည် ၎င်းတို့မနှစ်လိုသောကိစ္စများကို ဆွေးနွေးမိပါက ငြင်းခုံရန်ဖြစ်မှုများ စတင်လေတော့သည်။ ထိုသို့ရန်ဖြစ်ခြင်းမှာ တခါတရံသာဆိုလျှင် ထိခိုက်နစ်နာဦးမည်မဟုတ်။ မိမိစိတ်ကိုမိမိ ပွင့်လင်းစွာ၊ လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခြင်းသည် လေထုကိုသန့်စင်စေပြီး ဆက်ဆံရေးများကိုလည်းတိုးတက်ဖြစ် ထွန်းစေသည်။ မိသားစုကို ချစ်ခင်ခြင်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွင့်လွှတ်နားလည်ခြင်းဖြစ်ပြီး ပုံမှန်အတိုင်း ကောင်းမွန်စွာ ပြန်လည်ခေါ်ပြော ဆက်ဆံနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့စကားများရန်ဖြစ်မှုများသည် ကြိမ်ဖန်များစွာဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား စကားလုံးအားဖြင့်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်အားဖြင့် (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ကြမ်းတမ်းမှုများ ရှိလာတော့မည်။ ထိုအခြေအနေသည် မိသားစုတွင် ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရတော့မည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ သာမန်ရန်ဖြစ်စကားများခြင်း နှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

သာမန်ရန်ဖြစ်စကားများခြင်းနှင့် ဆဲရေးခြင်း (သို့) ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ရန်ဖြစ်စကားများသည့် အခြေအနေများအကြား ကွာခြားမှုရှိသည်ဟု ရှင်းပြပါ (အသေးစိတ်ကို အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွင်ကြည့်ပါ)။ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို အသေးစိတ်ရှင်းပြပါ။ Flipchart စာရွက်နှစ်ရွက်တွင် တစ်ရွက်တွင် "အပြင်းထန်ဆုံး အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများ" ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး ကျန်တစ်ရွက်တွင် "အနည်းငယ်သာပြင်းထန်သော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများ" ဟု ရေးပါ။ ၄င်းတို့ကို နံရံအပေါ်တွင် ကပ်ထားပြီး သင်တန်းသားများကို အောက်ပါတို့ကို မေးမြန်းပါ။

- ဘယ်လိုအကြမ်းဖက်မှုပုံစံတွေကို စဉ်းစားလို့ရသလဲ။
- အပြင်းထန်ဆုံး အကြမ်းဖက်မှုပုံစံဆိုတာ ဘာတွေလို့ထင်သလဲ။
- အနည်းငယ်သာ ပြင်းထန်သော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံဆိုတာ ဘာတွေလို့ထင်သလဲ။

သင်တန်းသားများပြောသောပုံစံများကို Flipchart စာရွက်များအပေါ်တွင်ရေးပြီး ၄င်းတို့ကို အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးပါ။ ယောက်ျားလေး/အမျိုးသားနှင့် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများအကြား အကြမ်းဖက်သည့် အပြုအမူများကွဲပြားမှုရှိသလားဟု မေးမြန်းပြီး Flipcharts များအပေါ်တွင် မှတ်သားထားပါ။ ယောက်ျားလေး/အမျိုးသားများသည် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှုများကို ပိုမိုပြုလုပ်တတ်ကြပြီး မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများသည် ကြောက်တတ်သောကြောင့်အကြမ်းဖက်မှုများကို တိတ်တဆိတ်သာကျူးလွန်တတ်ကြသည်ဟုသင်တန်းသားအချို့မှ ပြောကောင်းပြောလိမ့်မည်။ အမျိုးသမီးများသည်၄င်းတို့၏သားသမီးများအပေါ် ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်မှုများကို ကျူးလွန်တတ်ကြပြီးကောင်လေးနှင့် ကောင်မလေးများသည် ၄င်းတို့ ညီငယ်၊ ညီမငယ်များအပေါ် ရန်လိုစွာပြုမူတတ်ကြသည်ဟု ချွင်းချက်များကိုလည်း ရှင်းပြပါ။ သို့ရာတွင် လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုတွင် ယောက်ျားလေးများကို မိန်းကလေးများထက်ပိုပြီး ရန်လိုခွင့်ပြုထားတတ်ကြပြီး ထိုသူတို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို စကားဖြင့်ထုတ်ဖော်ပြောခြင်းထက် တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့်သာ တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသားများသည် ကိုယ်ကာယအားဖြင့် ပိုမိုကြံ့ခိုင်သူများဖြစ်ပြီး ကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက်ပိုပြီး ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှုကို ခံရနိုင်သည့် သားကောင်များ ဖြစ်တတ်သည်။

အဆင့် ၃ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - ၃၀- ၆၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို (ရွေးချယ်ထားသော ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းအရေအတွက် အပေါ်တွင် မူတည်လျက်) တစ်ဖွဲ့လျှင် ၄ - ၅ ယောက်ပါဝင်သော အဖွဲ့များခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို (သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၁ က မှ ရွေးချယ်ထားသော) ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်း တစ်ခုစီကိုပေးပါ။ ထို့နောက် ဇာတ်ကြောင်းဖတ်ချိန်နှင့်ဆွေးနွေးချိန်အတွက် ၁၀ - ၁၅ မိနစ်အချိန်ပေးပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ဇာတ်ကြောင်းထဲတွင် မည်သူက မည်သူ့ကို အကြမ်းဖက်ပြီး မည်သည့်အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားများ ဖြစ်သွားသနည်းဟု မေးမြန်းပါ။
သင်တန်းသားများကို အောက်ပါလမ်းညွှန်မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပြီး လေ့လာဆန်းစစ်မှုကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။

- ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းတွေမှာပါတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားတွေအားလုံး အဆင့် ၂ မှာ ရေးခဲ့တဲ့အထဲ ပါသလား။
- ဇာတ်ကြောင်းမှာပါတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားတစ်ခုကို အပြင်းထန်ဆုံး Flipchart ကနေ အနည်းငယ်သာပြင်းထန်တဲ့ အကြမ်းဖက်မှု Flip - chart စာရွက်အပေါ်ကို ပြောင်းရေးချင်သေးလား။
- ဒီလိုနှိပ်စက်စော်ကားမှုတွေကို ကိုယ်သာကြုံရမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။
- တကယ်လို့ကိုယ်သာ အကြမ်းဖက်သူဖြစ်ပြီး တစ်ပါးသူကို နာကျင်အောင် လုပ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ဒီလိုအခြေအနေတစ်ခုမှာရှိတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်၊မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း တစ်ယောက် (သို့) ဆွေမျိုးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုကူညီလို့ရနိုင်မလဲ။

အဆင့် ၄ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ ပြင်းထန်သောသက်ရောက်မှုများ - ၅ မိနစ်

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် မကြာခဏ ဖုံးကွယ်ထားခြင်းခံရသောအရေးကြီးသည့်ပြဿနာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပေါ်နေသော မိသားစုမှလူများသည်ရှက်ကြောက်ခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့၏ပြဿနာများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများကို အမြဲဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြသည်။ အချို့နေရာ များတွင်ရှိသော ကျူးလွန်သူများသည် မိသားစုဝင်များကို ရိုက်နှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးအဖြစ် ယူဆတတ် ကြပြီး ဥပဒေမှ ချွင်းချက်အဖြစ် ကင်းလွတ်နေကြသည်။ ကိစ္စရပ်အများ အပြားတွင် ကျူးလွန်သူများသည် ၎င်းတို့ကျူးလွန်မှုအတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်တတ်သော်လည်း မတတ်သာသည့် အဆုံး အကြမ်းဖက်မှုများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ကျူးလွန်ကြပြန်သည်။ တိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့် ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားမှုနည်းလမ်းတစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ အကြမ်းဖက်သည့် အပြုအမူများကို မရပ်တန့်ပါက အကြမ်းဖက်မှုများ ပိုမိုပြင်းထန်စွာဖြစ်ပေါ်စေမည့် အခွင့်အလမ်းများကို တိုးမြှင့်ရာရောက်မည်။ မိသားစုဘဝအပေါ် ဆိုးဆိုးရွားရွား သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်မည်ဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်များသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့လာကြမည်ဖြစ်သည်။ မိသားစုအတွင်းတွင် ကြောက်လန့်မှုများဖြစ်ပေါ်လျက် မိသားစုဝင်များအားလုံး ထိခိုက်ခံစားရမည်။ ကလေးများသည်လည်း ကျောင်းတွင်စာမလိုက်နိုင်ဘဲ တခြားကလေးဖော်များနှင့်ကစားရန် ကြောက်ရွံ့နေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်

အကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားဖူးသော ကလေးများသည် ကြီးလာလျှင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အကြမ်းဖက်မှုများ ကျူးလွန်တတ်ကြသည်။

အဆင့် ၅ ဘယ်လိုအကူအညီတောင်းမလဲ - ၁၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပွားလျှင် မည်သည့်နေရာသို့သွားရမည်နှင့်ပတ်သက်သည့် သင့်လျော်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုပေးပါ။ ပြင်းထန်သော ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများ အားလုံးသည် ပြစ်မှုကျူးလွန်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအများစုတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကို ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသည်။ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက် မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သီးသန့်ဥပဒေများ မရှိသေးသော်လည်း တခြားသူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသည် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေအောက်တွင် ပြစ်မှုမြောက်သည်။အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသော မိသားစုဝင်များသည် ကျူးလွန်သူနှင့် ပြေရာပြေကြောင်း ပြောမရတော့သည့်အခြေအနေတွင် ပြင်ပအကူအညီကို ရယူသင့်သည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာန (သို့) ဆရာဝန်ထံသွားသင့်ပြီး အကြမ်းဖက်မှုကို မိမိယုံကြည်ရသူတစ်ဦးဦးနှင့် ဒေသအာဏာပိုင်များ (တခါ တရံ ရဲအရာရှိ) ထံသို့ တိုင်ကြားသင့်သည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရန် ခဲယဉ်းကောင်းခဲယဉ်းမည်ဖြစ်သော်လည်း ပြဿနာများကို ဒီအတိုင်းမထားပါနှင့်။ ထားရှိပါက ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်သည်။ လူအများစု သည် မိမိတို့အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုများကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားရန် ရှက်ရွံ့တတ်ကြသည်။ သို့သော် ထိုသို့ထုတ်ဖော်ပြောခြင်းသည် အကြမ်းဖက်သည့် အပြုအမူကို ရပ်တန့်စေနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောကိစ္စရပ်များတွင် သက်သေရယူစုဆောင်းပြီး မိမိတိုင်ကြားမှုမှာ မှန်ကန်ကြောင်း ထောက်ခံမည့် သက်သေများကို ရှာဖွေရန် အရေးကြီးသည်။ အခွင့်အရေးချိုးဖောက်သူ (များ) ကို တရားစွဲဆိုရန် အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ မိသားစုဝင်များသည် ဥပဒေနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိလိုသည်များ ရှိပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည့်သူများကို ကူညီနေသော NGO များ ထံ မေးမြန်းပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းခံနိုင်သည်။

ရဲဌာန (သို့) ကျန်းမာရေးဌာန/ဆေးရုံသို့ တစ်ယောက်တည်းမသွားရန် အရေးကြီးသည်။ သူငယ်ချင်း (သို့) လူအုပ်စုဖြင့် သွားပါ။ သို့မှသာ ပိုမိုအင်အားတောင့်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိယုံကြည်ရသောသူနှင့် အကြမ်းဖက်မှုအ တွက် မျက်မြင်သက်သေတစ်ယောက်ကို ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လူငယ် (သို့) လူကြီးများနှင့် ပြုလုပ်စဉ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရှိသော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ဥပဒေအထောက်အပံ့များကို ဆွေးနွေးနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။ (လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ကိုင်တွယ်သည့် ဥပဒေများ သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိသေးဘဲ ဇနီး/ခင်ပွန်း ဖြစ်သူမှ အလိုမတူဘဲ ကာမရယူခြင်းသည် ပြစ်မှုမမြောက်ပေ။ အမျိုးသမီးများကိုအကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်းကို ရေးဆွဲပြီးဖြစ်ပြီး ဥပဒေအဖြစ် မပြဌာန်းရသေးပေ။ လက်ရှိဥပဒေများကို လေ့လာကြည့်ပါ။) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကို မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုများသည် တရားမျှတမှုရှိသလားဟု သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပြီး တရားမျှတမှုမရှိပါက မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ထို့အပြင် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အနေအထားအကြား ချိတ်ဆက်မှုများကို မေးမြန်းပါ။ နောက်ထပ် အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီ၊ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာတစ်ခုလုံးအပေါ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ၏ သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည် (အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင်ကြည့်ပါ)။

အဆင့် ၆ အကျဉ်းချုပ် - ၅ မိနစ်

အောက်ပါအချက်များဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ပြင်းထန်သော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတစ်ခုသည် သာမန်အငြင်းပွားမှုများမှ စတင်တတ်ပြီး ထိုပြဿနာမှာ ပြီးဆုံးမသွားဘဲ ပြဿနာကို ပိုမိုကြီးထွားစေလာပြီး ပိုမိုပြင်းထန်သော အကြမ်းဖက်မှုများဖြင့် ဖြေရှင်းလာတတ်ကြသည်။
- မိမိကိုယ်ကိုနှင့် မိသားစုအတွင်း ထိုသို့ဖြစ်ပွားပါကတစ်စုံတစ်ယောက်အကူအညီရယူရန် လိုအပ်သည်။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပုံစံအများအပြားသည် ဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်သည်။ ဥပမာ - ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေသော ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုများ။ ပြင်းထန်စွာဆဲရေးခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်အောင် နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်းတို့သည် ပြစ်မှုမမြောက်သော်လည်း လင်မယားကွာခြင်း (သို့) သားသမီးကို ထိန်းသိမ်းခွင့်အခွင့်အရေးကို ရုပ်သိမ်းခံရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပွားရာ အကြောင်းအရင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- အကြမ်းဖက်မှုများကို တိုင်ကြားသောအခါ မိမိယုံကြည်ရသော လူတစ်ယောက်နှင့် (ဖြစ်နိုင်ပါက) အကြမ်းဖက်မှုကို မျက်မြင်ဖြစ်သော သက်သေတစ်ယောက် (များ) ကို ခေါ်သွားပါ။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် မိသားစုပျော်ရွှင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုအခွင့်အလမ်းများကို ဖျက်ဆီးစေပြီး မိသားစုဝင်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို နှောင့် နှေးစေသည်။

သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၁ က - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများ

ညွှန်ကြားချက်များ - အောက်ပါပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများကို အဆင့် ၃ အတွက် အသုံးပြုပါ။ မိမိရည်ရွယ်သော အုပ်စုနှင့် သင့်လျော်သည့် ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်း ၂ (သို့) ၃ ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများကို သင့်တော်သလိုပြင်ဆင်နိုင်ပြီး ပုံပြင်အတွင်းရှိ ဇာတ်ကောင်နာမည်များကို သင်တန်းသားများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြင်ဆင်နိုင်သည်။

ကလေးများအတွက်	ကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်သည့် ဇာတ်ကြောင်း ၁ ခုနှင့် ကလေးများအချင်းချင်း အကြမ်းဖက်သည့်ဇာတ်ကြောင်း ၁ ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
လူငယ်များအတွက်	ကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်သည့် ဇာတ်ကြောင်း ၁ ခုနှင့် လူကြီးများအချင်းချင်းအကြမ်းဖက်သည့် ဇာတ်ကြောင်း ၁ ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
လူကြီးများအတွက်	ကလေးများအပေါ်အကြမ်းဖက်သည့်ဇာတ်ကြောင်း ၁ ခု၊ ကလေးများအချင်းချင်း အကြမ်းဖက်သည့် ဇာတ်ကြောင်း ၁ခု နှင့် လူကြီးများအချင်းချင်း အကြမ်းဖက်သည့်ဇာတ်ကြောင်း ၁ ခု
ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများအတွက်	အပေါင်းအဖော်ဘဝတူအချင်းချင်း အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်း အနည်းဆုံး ၁ ခု

ကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ - ဇာတ်ကြောင်း ၁

ဇင်ဇင်လေးသည် ကျောင်းသွားချင်သည်။

မြစ်ကမ်းဘေးရှိ ရွာငယ်လေးတစ်ရွာတွင် အဖေ၊ အမေနှင့် သားသမီး ၃ ယောက်တို့ရှိသော မိသားစုဝင် ၅ ယောက်ရှိသည့် မိသားစုတစ်စုနေထိုင်သည်။ မိသားစုထဲတွင် ဇင်ဇင်တစ်ယောက်သာ မိန်းကလေးပါသည်။ ဇင်ဇင်သည် ၈ နှစ်သမီးဖြစ်သည်။ ဇင်ဇင်သည် ရွာတွင်ရှိသော သူငယ်ချင်းကောင်းများကြောင့် ရွာတွင်နေရသည်ကို သဘောကျသည်။ သို့ရာတွင် ဇင်ဇင်မှာ သူငယ်ချင်းများနှင့်ကစားရန် အချိန်သိပ်မရှိပါ။ သူမ၏ အစ်ကိုသည် ကျောင်းတက်သောကြောင့် သူမသည် အိမ်နှင့် လယ်ထဲတွင် မိခင်ကို ကူလုပ်ပေးရသည်။ တခါတရံတွင် မောင်ငယ်လေးကိုလည်း ကူထိန်းပေးရသည်။ တကယ်တော့ သူမကိုကျောင်းထားရန် ပိုက်ဆံလုံလောက်သော်လည်း သူမ၏ဖခင်သည် ထိုပိုက်ဆံအများအပြားကို အရက်သောက်ခြင်းနှင့် လောင်းကစားလုပ်ခြင်းတို့တွင် သုံးပစ်သည်။ ဇင်ဇင်မှ သူမလည်းကျောင်းသွားချင်သည်ဟု ဖခင်ကိုပြောသောအခါ ဖခင်မှ စိတ်ဆိုးကာ သူမကိုရိုက်နက်သည်။ နောက်ဆုံးအကြိမ် ဖခင်မှရိုက်နှက်စဉ်တွင် သူမ၏ လက်အဆစ်လည်သွားခဲ့သည်။ ဇင်ဇင်မှာ အလွန်နာကျင်သောကြောင့် တစ်ပတ်မျှ မလှုပ်ရှားနိုင်ပေ။ သူမ၏မိခင်သည် အလုပ်တွေဝိုင်းမကူသောကြောင့် ဇင်ဇင့်ကို အလွန်စိတ်ဆိုးခဲ့သည်။

ကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ - ဇာတ်ကြောင်း ၂

ဖိုးခွားသည် အသက် ၁၀ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ သူသည် မိခင်၊ ဖခင်တို့နှင့်အတူနေထိုင်ပြီး မွေးချင်းမောင်နှမမရှိပါ။ သူသည် ကျောင်းသွားရသည်ကို ကြိုက်သော်လည်း သူ့တွင်သူငယ်ချင်း နည်းနည်းသာရှိသည်။ ကျောင်းဆင်းသည်နှင့် အိမ်ကိုတန်းပြန်ရသည်။ နည်းနည်းနောက်ကျလျှင် မိခင်မှာ သူမစကားကို နားမထောင်ဟုဆိုကာ ပါးရိုက်ပြီး ဆူပူကြိမ်းမောင်းမည်ဖြစ်သည်။ တခါတရံတွင် ဖိုးခွားကို အလွန်နာကျင်အောင်ရိုက်နက်ပြီး မှောင်မဲနေသောအခန်းကျဉ်း ကလေးထဲတွင် ပိတ်ထားတတ်သည်။ ဖိုးခွားသည် ဒါကိုမတရားဘူး ဟုထင်သည်။ သူမည်မျှပင် မိခင်ဖြစ်သူကို ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ပေးသော်လည်း မိခင်သည် မကျေနပ်ပေ။ သူ့မိခင်မှာသူ့အပေါ် အဘယ်ကြောင့်ထိုသို့ရက်စက်သည်ကို နားမလည်ပေ။ တခါတရံ တွင် သူ့မိခင်မှာ သူ့ကိုမုန်းနေသည်ဟုပင် ထင်မိသည်။ ဖိုးခွား၏မိခင်သည် သူမနောက် ထပ်ကလေး မယူနိုင်တော့သည်မှာ ဖိုးခွားကြောင့်ဟု မကြာခဏ အပြစ်တင် တတ်သည်။ တခါတရံ သူမအလွန်စိတ်တိုနေပြီး စိတ်မကြည်သည့်အခါများတွင် ဖိုးခွားကို "နင်မွေးမလာခဲ့ရင် အကောင်းသား" ဟု ပြောဆိုတတ်သည်။ ဒါမှသာ သူမတခြားကလေး တစ်ယောက်ကို ယူနိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဖိုးခွား၏ဖခင်သည် ဖိုးခွားကိုသနားသော်လည်း ဇနီးဖြစ်သူကို ကြောက်သောကြောင့် ဆူပူနေချိန်တွင် ဝေးဝေးသာရှောင်နေသည်။ ဖိုးခွားကို ဂရုစိုက်သောသူဆို၍ သူ့ကို "ဘယ်လိုထိခိုက်လာတာလဲ" ဟု မေးတတ်သော ဆရာမတစ်ယောက် သာရှိသည်။ ဖိုးခွားသည် ဆရာမကို မပြောပြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏မိခင် ပိုစိတ်ဆိုး သွားမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကလေးအချင်းချင်းအကြား အကြမ်းဖက်မှု

ကြည်ပြာနှင့် မိုးဇော်

ကြည်ပြာနှင့် မိုးဇော်တို့သည် အသက် ၄ နှစ်နှင့် ၅ နှစ်ရှိကြပြီး မောင်နှမဝမ်းကွဲများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျေးလက်ဒေသတွင် အဘိုးအဘွား၊ အဖေအမေ တို့နှင့်အတူ အတူတကွနေထိုင်ကြသည်။အဘိုးအဘွားများသည်တစ်ဦးတည်းသောမြေးယောကျ်ားလေးဖြစ်သည့်မိုးဇော်ကို အလွန်ချစ်ကြပြီး သူလိုသမျှဝယ်ပေးကြသည်။ ၎င်းတို့တွင် မြေးမ ၃ ယောက်ရှိပြီး ကြည်ပြာသည် အငယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ အဘိုးအဘွားများသည် ကြည်ပြာကိုချစ်သော်လည်း ကြည်ပြာသည် သူတို့အတွက် သိပ်အရေးမကြီးပေ။ ကြည်ပြာနှင့် မိုးဇော်သည် နီးနီးကပ်ကပ်ရှိပြီဆိုသည်နှင့် မိုးဇော်သည် ကြည်ပြာကို စတင်ရိုက်နက်ခြင်း (သို့) လက်သီးနှင့်ထိုးခြင်းတို့ ပြုလုပ်တတ်သည်။ ကြည်ပြာသည် ငိုလေသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အဘိုးအဘွားများနှင့် မိဘများသည် ကလေးနှစ်ယောက်ကို ခွဲထားလိုက်သော်လည်း မိုးဇော်ကို ထိုအပြုအမူမျိုးကို မလုပ်ရန် ဘယ်တုန်းကမျှ ပြောဆိုခြင်းမပြုခဲ့ပါ။

သက်တူတန်းတူအချင်းချင်းအကြား အကြမ်းဖက်မှု - ဇာတ်ကြောင်း ၁

ပိုးပိုးနှင့် အိအိ

ပိုးပိုးနှင့် အိအိတို့သည် ရွာတွင်ရှိသောကျောင်းတွင် သူငယ်ချင်းများဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင်ရှိသော ဖိနပ်စက်ရုံတစ်ရုံတွင် အလုပ်ရကြပြီး အခန်းတစ်ခန်းကို အခြား အခန်းဖော် ၄ ယောက်နှင့်အတူ မျှဝေနေကြသည်။ ပထမတစ်နှစ်သည် သူတို့အတွက် အလွန်ခဲ

ယဉ်းခဲ့သည်။ အခြားအခန်းဖော်များသည် သူမတို့၏ ဒေသသုံးစကားဖြင့်သာ ပြောဆိုမှုအပေါ် နောက်ပြောင်ကြသည်။ သူတို့၏ စားစရာများလည်း အခိုးခံရပြီး တခြားမိန်းကလေးများနှင့် အကြီးအကျယ်ရန်ဖြစ်ကြသည်။အထူးသဖြင့်ပိုးပိုးသည်သည်းမခံနိုင်ပေ။လွန်ခဲ့သောအပတ်အတွင်း ပိုးပိုးသည် တခြားမိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို ပါးရိုက်လိုက်ရာ ထိုမိန်းကလေးမှာတစ်ရက် လောက် အလုပ်မလုပ်နိုင်ပေ။ ထို့နောက်တွင် သူမ၏ သူငယ်ချင်း အိအိအပါအဝင် တခြားမိန်းကလေးများ အားလုံးသည် ပိုးပိုးကို လုံးဝစကားမပြောချင်ကြတော့ပေ။ သူတို့သည် ပိုးပိုးကို မရှိသည့်အလား ဖယ်ထားရှိကြပြီး နောက်ဆုံးတွင် ပိုးပိုး၏ အဝတ်အစားများအားလုံး ဆုံးရှုံးသွားခဲ့သည်။

-------✂---

သက်တူတန်းတူအချင်းချင်းအကြား အကြမ်းဖက်မှု - ဇာတ်ကြောင်း ၂

သင်တန်းကျောင်းတွင် စိုင်းစိုင်း၏ အတွေ့အကြုံ

စိုင်းစိုင်းသည် အသက် ၁၅ နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပြီး အနီးအနားမြို့တစ်မြို့တွင်ရှိသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတတ်သင်ကျောင်းတစ်ခုကို စတင်တက်ရောက်နေသည်။ သူကျောင်းကိုရောက်လာချိန်တွင် အံ့အားသင့်စရာတစ်ခုက စောင့်ကြိုနေသည်။ အကြီးတန်းမှ ကျောင်းသားများသည် အသစ်ဝင်လာသော ကျောင်းသားများကို အနိုင်ကျင့်ကြသည်။ ကျောင်းသားသစ်များကို သူတို့မလုပ်ချင်သည့် အလုပ်များကို လုပ်ခိုင်းသည်။ ဥပမာ - အဝတ်ဗလာနှင့်အိပ်ဆောင်များတစ်လျှောက် လမ်းလျှောက်ခိုင်းခြင်း။ ကျောင်းသားကြီးများသည် ၎င်းတို့ကို နာကျင်သည်အထိလုပ်ကြသည်။ ဆရာမများ၊ မိဘများနှင့် တခြားသူများကို ပြန်ပြောပါက ဒီထက်နာကျင်အောင် ရိုက်နက်မည်ဟု ကျောင်းသားကြီးများက ခြိမ်းခြောက်ထားကြသည်။ စိုင်းစိုင်းသည် အနေအေးသော ကောင်လေး တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ သူသည် လူကောင်ကြီးပြီး သန်မာသည်။ သို့သော် သူသည် သင်တန်းကျောင်းကို သွားရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ပြီး ၃ ပတ်ကျော် နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့သည်။

-------✂---

လူကြီးများအချင်းချင်းအကြား အကြမ်းဖက်မှု

နွယ်နှင့် ကိုဦးသည် စိတ်မချမ်းသာကြပါ။

နွယ်သည်အသက် ၂၈ နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပြီးကိုဦးကိုလက်ထပ်ထားသည်။ သူတို့သည်ရွာတစ်ရွာတွင်ရှိသော အိမ်ငယ်တစ်လုံးတွင် နေထိုင်ကြသည်။ သူတို့တွင် ကလေး ၃ ယောက်ရှိသည်။ ယောက်ျားလေး ၂ ယောက်နှင့် မိန်းကလေး ၁ ယောက် ဖြစ်သည်။ အကြီးဆုံးသားသည် အသက် ၁၀ နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပြီး ကျောင်းတက်သည်။ အသက် ၈ နှစ်ရှိသော သမီးဖြစ်သူမှာ အိမ်အလုပ်များနှင့် လယ်ထဲတွင် ကူလုပ်ရန်အတွက် အိမ်တွင်နေရသည်။ တခါတရံ မောင်ငယ်လေးကို ကူထိန်းပေးရသည်။ အမှန်တွင် မိသားစုတွင် နွယ်ကို ကျောင်းထားရန်အတွက် ဝင်ငွေအလုံအလောက်ရှိသော်လည်း ကိုဦးသည် ပိုက်ဆံအများအပြားကို အရက်သောက်ပစ်ခြင်း တခြားမိန်းမများနှင့် တွဲခြင်းဖြင့် သုံးပစ်သည်။ ကိုဦးသည် မကြာခဏအရက်မူးပြီး အိမ်ပြန်လာသောကြောင့် မနက်ပိုင်းတွင် လယ်ထဲမဆင်းနိုင်ပါ။ နွယ်က ထိုကိစ္စကိုပြောလျှင် နွယ့်ကို ရိုက်နက်သည်။ တစ်ခါတွင် ကိုဦးသည် နွယ့်ကိုရိုက်နက်လိုက်ရာ နွယ်မှာ လက်ကျိုးသွားသည်။ ကိုဦးမှာ နွယ့်ကို ဆရာဝန်ဆီသွားခွင့်မပြုပေ။ လယ်ထဲအလုပ်လုပ်ရချိန်တွင် သူမ၏လက်မှာ အလွန်နာကျင်နေသည်။ နွယ်သည် အိမ်တွင် အလွန်စိတ်ဆင်းရဲပြီး တခြားရွာမှ မိန်းမအဖော်များနှင့် အားအားရှိ လောင်းကစားလုပ်လေသည်။

-------✂---

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု[၁]

အကြမ်းဖက်မှု

အကြမ်းဖက်မှုများတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိသောအပြုအမူများနှင့်အလေ့အကျင့်များအားလုံးပါဝင်သည်။အကြမ်းဖက်မှုသည် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြင့်ရှိသည်။ ၄င်းတို့တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု** - ပြင်းထန်စွာရိုက်နှက်ခြင်း၊ လက်သီးဖြင့်ထိုးခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ မွေးကင်းစကလေးကို သတ်ခြင်း၊ အစားအစာ (သို့) ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ဝလင်အောင်မရရှိခြင်း၊ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကိုထိခိုက်နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊မီးရှို့ခြင်း၊ လက်နက်များအသုံးပြုခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း။
- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု** - အကျဉ်းချ၊ ချုပ်နှောင်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရှက်ရစေခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ ဆဲရေးခြင်း၊ လွတ်လပ်မှုနှင့်အခွင့်အရေးများ အပြည့်အဝမရရှိခြင်း။
- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု** - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု (ခင်ပွန်း/ဇနီးဖြစ်သူမှ အလိုမတူဘဲ ကာမရယူမှုအပါအဝင်) အဓမ္မပြုကျင့်မှု၊ သွေးသားရင်းအချင်းချင်း ကာမစပ်ယှက်မှု၊ ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အဓမ္မခိုင်းစေခြင်း အပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုရှိသော နေထိုင်မှု(သို့) အလုပ်လုပ်ကိုင်မှု ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးခြင်းအပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုအမျိုးမျိုး။
- **စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု** - စီးပွားရေးဆိုင်ရာ (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခြင်း၊ စီးပွားရေးအရ ထိန်းချုပ်ထားခြင်း၊ ရှာထားသောငွေများကို သိမ်းယူခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်မှု အခွင့်အာဏာကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်း။

စကားများရန်ဖြစ်ခြင်း၊ အော်ဟစ်ခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း (သို့) အသေးအဖွဲကို ငြင်းခုံခြင်း တို့သည် အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း (သို့) ထုထောင်းရိုက်နှက်ခြင်းတို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ထိခိုက်မှု နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရသည်။သို့ရာတွင်ထိုကဲ့သို့သောအကြမ်းဖက်မှုများသည်လည်းပိုမိုဆိုးရွားသောအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ စကားများရန်ဖြစ်မှုနှင့် အော်ဟစ်မှုများသည် အရှိန်အဟုန်မြင့်မားလာပြီး အမြဲတစေဖြစ်ပေါ်နေပါက လူတို့သည် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ကြမ်းတမ်းလာမည်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုသည် နောက်ခံအခြေအနေအားနည်းသူများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ထိခိုက်လွယ်အုပ်စုများ၊ ကလေးများ၊ လူငယ်နှင့် အမျိုးသမီးများ၊ အာမခံချက်မရှိသော အလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးနေသော လုပ်သားများ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော လူများ၊ လူနည်းစုဒေသခံတိုင်းရင်းသားများ၊ လူနည်းစုအုပ်စုများ၊ မသန်စွမ်းသူများ (သို့) HIV နှင့် AIDS စသည့်ရောဂါဖြင့်နေထိုင်လျက်ရှိသောလူများကို အဓိက ဦးတည်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

[၁] "Adapted from: A Life Free of Violence, It's Our Right! A Resource Kit on Action to Eliminate Violence Against Defining VAW and Country Profiles.Women by UNIFEM (UNIFEM: Bangkok, 2003),

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှု ကုလသမဂ္ဂ အထူးစုံစမ်းစစ်ဆေးရေး၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ "အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ ပုဂ္ဂလိကနယ်ပယ်အတွင်း ယေဘုယျအားဖြင့် သွေးသားအရ (သို့) ဥပဒေအရ စပ်ယှက်မှုရှိသော လူအချင်းချင်းအကြား ဖြစ်ပွားသော အကြမ်းဖက်မှုများ"ကို ဆိုလိုသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း (သို့) စိတ်ခံစားချက်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းနှင့် စီးပွားရေးပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများအားလုံး ပါဝင်သည်။ အများအားဖြင့် အိမ်ထောင်စုတစ်ခုအတွင်း အတူတကွနေထိုင်ကြသော အိမ်သားများထဲတွင် ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အိမ်တွင်ရှိသော အိမ်အကူလုပ်သားများ (သို့) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများကိုပါ ထိခိုက်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ထိခိုက်ခံစားရသူများသည် အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများဖြစ်ပြီး တခါတရံ လူကြီးအမျိုးသားများပါ ပါဝင်တတ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ မိမိတို့ကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပြီး ၎င်းတို့၏ မိသားစု၊ ရပ်ရွာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ရေးကိုပါ ခဲယဉ်းစေသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် သက်ရောက်ခံလူ၏ ရပ်ရွာနှင့် အလုပ်တွင် ထိခိုက်မှုရှိပြီဆိုသည်နှင့် သီးခြား ကိစ္စရပ်တစ်ခု မဟုတ်တော့ပါ (လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၂ အလုပ်တွင်အကြမ်းဖက်မှု တွင်ကြည့်ပါ)။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် မြန်မာနိုင်ငံဥပဒေ[၂]

မတ်လ ၂၀၁၇ ခုနှစ်အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ဥပဒေ သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိသေးပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ခင်ပွန်း/ဇနီး ဖြစ်သူမှ အလိုမတူဘဲ ကာမရယူခြင်းသည် ပြစ်မှုမမြောက်သေးပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို အကြမ်းဖက်ခြင်းကို လူမှုလက်ခံမှုတစ်ရပ်အဖြစ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်တွေ့ရသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ရဲများအပါအဝင် အပြင်လူများမှ ဝင်မပါသင့်သည့် ပုဂ္ဂလိကကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ထားကြသည်။ ထိုအတွက်ကြောင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးအများအပြားမှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကို တိတ်ဆိတ်စွာ ခံစားနေကြရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည်အမျိုးသမီးများအပေါ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး စနစ်ကျသော သတင်းအချက်အလက် တိတိကျကျမရှိသည့် နိုင်ငံများထဲတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ရရှိသောစာရင်းအင်းအချို့အရ တစ်နိုင်ငံလုံးတွင်ရှိသော UNFPA ၏ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးစင်တာများသို့ လာရောက်သော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကို တွေ့ကြုံခံစားဖူးသည့်သူများဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများကိုအကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်းသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာရေးဆွဲနေသော်လည်း ဥပဒေပြုသည့်အဆင့်သို့ မရောက်ရှိသေးပါ။ ယခုလက်ရှိတွင် မိသားစုနှင့် လူမှုရေးဖိအားများနှင့် ဥပဒေအရ

[၂] "Abused at home, Myanmar women failed by law and traditions," Myanmar Now, 8 August 2016, http://www.myan-mar-now.org/news/i/?id=8cf2bacc-e043-4304-9a01-27ae8222a0e5; and "A silent emergency: Violence against women and girls," Global New Light of Myanmar, 25 November 2016, https://www.unodc.org/documents/southeastasiaandpacific//myanmar/news-2016/25_Nov_16_gnlm.pdf (accessed 2 March 2017).

ကာကွယ်ထားမှုအားနည်းခြင်းကြောင့် မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသမီးအနည်းငယ်သာ စော်ကားမှုများကို တိုင်ကြားကြသည်။ တိုင်ကြားလာသော အကြမ်းဖက်မှုအနည်းငယ်ကို ရပ်မိရပ်ဖများမှဖျန်ဖြေပေးကြရာတွင် မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများမှာ ပြောရေးဆိုခွင့် အနည်းငယ်သာရှိကြပြီး ကျူးလွန်သူများကို ၄င်းတို့၏ "ဆိုးရွားသော အပြုအမူများ" အတွက် အပြစ်ရှိကြောင်းဆုံးမခြင်းမှာ ရှားပါးသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

အကြမ်းဖက်မှု၏ အကျိုးဆက်များဖြစ်သည့် ထိခိုက်ခံစားရမှုများနှင့် အရှက်ရစေမှုများသည် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု၊ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုတို့ကို လျော့ပါးစေသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့်အတူ အကြမ်းဖက်မှု၏ သက်ရောက်မှုများကို ဖယ်ရှားခြင်းမပြုနိုင်လျှင် (သို့) ထိုသက်ရောက်မှုများကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ထိန်းသိမ်းထားလျှင် ထိုလက္ခဏာရပ်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ၊ စိတ်ကစဥ့်ကလျားဖြစ်မှုများ (သို့) ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကြောင့် နိုပ်စက်ညှင်းပန်းမှုများတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုပြဿနာများသည် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ နာမကျန်းမှုများနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းများကိုပါ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ထိခိုက်ခံစားနေရသော မိခင်များသည် အထီးကျန်ဖြစ်ခြင်းကို ခံစားရခြင်း၊ အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ လုပ်ခလစာများ ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုနှင့် သားသမီးများကို စောင့်ရှောက်နိုင်မှုမရှိခြင်းတို့ကို ခံစားရသည်။ ငယ်ရွယ်စဥ်တွင် ၄င်းတို့မိသားစုအတွင်း ထိုကဲ့သို့သော အပြုအမူများကို ခံစားရဖူးသောကလေးများသည် ၄င်းတို့အသက်ရွယ်ကြီးရင့်လာသောအခါ ထိုကဲ့သို့သော အပြုအမူများကို ၄င်းတို့ကိုယ်ပိုင်မိသားစုအတွင်း ထပ်တူပြုလုပ်ခြင်းများ ရှိတတ်သည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၂ အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

- အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်
- အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စေနိုင်သည့် အလားအလာများသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများကို ဖော်ထုတ်ရန်
- အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကိုရည်ညွှန်းလျက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်များကို ဖော်ထုတ်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု

အလုပ်လုပ်နေသော လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

၉၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် စက်ဝိုင်းပုံ နေရာ ၅ နေရာ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

ဇာတ်ကောင်များ၏ စရိုက်လက္ခဏာရပ်များ (သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၂ က)

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၈.၁.၂ က - ဇာတ်ကောင်များ၏ စရိုက်လက္ခဏာဖွင့်ဆိုချက်များ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သော အလုပ်ခွင်ရှိ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အလုပ်ခွင်တွင်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းခွင်များရှိ ကလေးများအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကို လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၄ တို့တွင် လိမ့်မှုထားသည်။

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ - ၁၅ မိနစ်
၂။ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - ၂၀ မိနစ်
၃။ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းကို တင်ပြခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း - ၄၅ မိနစ်
၄။ နိဂုံးချုပ်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၂ က တွင်ရှိသော ဇာတ်ကောင်များ၏ သာဓက စရိုက်လက္ခဏာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို ကြည့်ပါ။ သင်တန်းသားများနှင့် သင့်လျော်မည့် အမည်များနှင့် အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲရေးသားနိုင်သည်။

အဆင့် ၁ အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ - ၁၅ မိနစ်

ဤအပိုင်းသည်အလုပ်တွင်ရှိသောအကြမ်းဖက်မှုများကိုဆွေးနွေးမည်ဟုရှင်းပြပါ။ ၎င်းတို့တွင် မည်သို့သော အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်သနည်း၊ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သနည်း၊ ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အခြေအနေများမှာ ဘာတွေဖြစ်သနည်းနှင့် ထိုအခြေအနေများကို မည်သို့ကိုင်တွယ်မည်နည်းတို့ ပါဝင်သည်။ သင်တန်းသားများကို “အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု” ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းဟု မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ အဖြေတချို့ကို နားထောင်ပြီးနောက် အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင် ဖော်ပြထားသော အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများကို အလုပ်တွင် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းများ ကြုံတွေ့ဖူးပါသလားဟု မေးမြန်းပါ။ သင်တန်းသားအချို့မှ ၎င်းတို့အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပါစေ။ ထို့နောက် ပြဿနာကို မည်သို့ဖြေရှင်းခဲ့သည်ကို မေးမြန်းပါ။

အဆင့် ၂ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - ၂၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၅ (သို့) ၆ ဖွဲ့ခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကို ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်စီ၏ စရိုက်လက္ခဏာဖွင့်ဆိုချက် ၁ ခုစီကို ပေးပါ။ ၎င်းတို့ဇာတ်ကောင်များသည် အလုပ်တွင် မည်သို့သောအကြမ်းဖက်မှုများကိုကြုံရပြီး ၎င်းကို မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို ဇာတ်လမ်းတစ်ခုစီ ဖန်တီးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသည် ၎င်းတို့ဇာတ်ကြောင်း ၁ ခုစီကို သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောခြင်း (သို့) ပြသခြင်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် တင်ပြနိုင်သည်။

အဆင့် ၃ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းကို တင်ပြခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း - မိနစ် ၂၀

အဖွဲ့များအားလုံးကို ၎င်းတို့ပုံပြင်များကို ၅ မိနစ်အတွင်း အပြီးတင်ဆက်ခိုင်းပါ။ ရလဒ်များကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးပါ။

- ဒီဇာတ်လမ်းအတွက် ဘယ်လိုအတွေးပေါ်လာတာလဲ။
- ဇာတ်ကြောင်းတွေထဲမှာရှိတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေရဲ့အကြောင်းအရင်းတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။ ဘာကြောင့် အဲဒီလိုထင်တာလဲ။
- အလုပ်မှာရှိတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေကို တွန်းလှန်ဖို့ရာ အလုပ်သမားတွေအတွက် အရေးကြီးသလား။
- အလုပ်သမားတွေအတွက် အလုပ်မှာရှိတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုရဲ့အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။
- အလုပ်ရှင်တွေအတွက် အလုပ်မှာရှိတဲ့ အကြမ်းဖက်မှုရဲ့အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။
- အလုပ်မှာရှိတဲ့အကြမ်းဖက်မှုတွေကိုဆန့်ကျင်ဖို့ဘာတွေလုပ်လို့ရနိုင်မလဲ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရှိသော အသက် ၅ - ၁၇ နှစ်အတွင်းရှိ ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး တစ်သန်းကျော်သည် ကလေးလုပ်သားများဖြစ်ကြပြီး ၎င်းတို့၏ထက်ဝက်ကျော် (၆၀၀,၀၀၀ ကျော်) သည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည်။ ထိုကလေးများသည် အန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများနှင့် အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို ထိတွေ့နေရသည်။ ရည်ရွယ်အုပ်စု၏ ရပ်ရွာအတွင်းတွင်ရှိသော ကလေးလုပ်သားများ ရင်ဆိုင်နေရသည့် အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ဦးတည်ပါ။ အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင်ရှိသော "မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရှိသော ကလေးလုပ်သားများအတွင်းရှိ ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ထိတွေ့နိုင်မှုများခြင်းများ" အပိုင်းကိုကြည့်ပါ။

အဆင့် ၄ နိဂုံးချုပ်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်းကို အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးပြီး အောက်ပါအချက်တို့ကို အလေးပေးပြောကြားပါ။

- အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသွင်သဏ္ဌာန်များဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတွင် ဆဲရေးခြင်းမှအစ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမတရားပြုကျင့်ခြင်းအထိပါဝင်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ဆက်စပ်အခြေအနေများတွင်ရှိသော ကိုယ်ထိလက်ရောက်ခြိမ်းခြောက်ရန်ပြုခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။
- ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောလုပ်သားများသည် အလုပ်ခွင်ရှိ အကြမ်းဖက်မှုများ၏ သားကောင်များ အလွယ်တကူဖြစ်လာနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည် လူကြီးများထက်ပိုပြီး ထိခိုက်လွယ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများသည် လုပ်သားများ၊ ကုမ္ပဏီများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအပေါ် ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်စေသည်။
- အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ခံစားရသူများကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ကျူးလွန်သူများကိုအပြစ်ပေးခြင်းတို့အတွက်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများကိုအလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမားများမှ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၂ က - ဇာတ်ကောင်များ၏ စရိုက်လက္ခဏာဖွင့်ဆိုချက်များ

ညွှန်ကြားချက်များ - ဤစာရွက်ကို မိတ္တူကူးပြီး အစက်အစက်ပြထားသောလိုင်းများတလျှောက် တစ်ပိုင်းစီ ပိုင်းဖြတ်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ဇာတ်ကောင် ၁ ကောင်စီပေးပါ။ ဦးတည်အုပ်စု နှင့် ကိုက်ညီစေမည့် အမည်များနှင့် အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲရေးသားနိုင်သည်။

ဇာတ်ကောင် ၁ စိုးစိုး
လူငယ်အမျိုးသမီး၊ အသက် ၁၆ နှစ်
စက်ရုံတစ်ရုံတွင် နံနက် ၈ နာရီမှ ည ၆ နာရီအထိ နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်သည်။

ဇာတ်ကောင် ၂ ဇာခြည်
မိန်းကလေး၊ အသက် ၁၅ နှစ်
ဝေးခေါင်သော ရွာတစ်ရွာမှလာသည်။ မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင်ရှိသော အိမ်ထောင်စုဝင် ၇ ဦးရှိသည့် အလယ်အလတ်တန်းစားမိသားစုတစ်စုတွင် အိမ်အကူလုပ်သား တစ်ဦးအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေသည်။ သူ့ကိုအလုပ်ခန့်ထားသော အလုပ်ရှင်မိသားစု နှင့်ကွဲပြားသည့် ဒေသစကားကို ပြောသည်။

ဇာတ်ကောင် ၃ ကိုကျော်
ယောကျ်ားလေး၊ အသက် ၁၅ နှစ်
မြို့သားဖြစ်သည်။ ဘတ်စ်ကားခကောက်သော အလုပ်လုပ်သည်။

ဇာတ်ကောင် ၄ ကိုနိုင်
လူငယ်၊ အသက် ၁၆ နှစ်
ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား၊ မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင် (သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တစ်ခုတွင်) ရှိသောဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုတွင်နေထိုင်အလုပ်လုပ်သည်။

ဇာတ်ကောင် ၅ သူရ
ယောကျ်ားလေး၊ အသက် ၈ နှစ်
လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် မနက် ၇ နာရီမှ ည ၁၀ နာရီအထိ နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်သည်။ကျေးလက်မှ ဆင်းရဲသောမိသားစုတစ်စုမှဖြစ်ပြီး မိသားစုအကြွေးကို လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပိုင်ရှင်ကို ဆပ်နေရသည်။

ဇာတ်ကောင် ၆ မေ
မိန်းကလေး၊ အသက် ၈ နှစ်
အမှိုက်ကောက်သည့်အလုပ်လုပ်သည်။ မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင် ပြန်အသုံးပြု၍ရသော အမှိုက်များကို နေ့စဉ်ကောက်သည် (မိဘများသည်ကျေးလက်ဒေသမှ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်လာကြသော တိုင်းရင်းသားများဖြစ်သည်။)

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု

အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု

အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားရမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိသော အပြုအမူများနှင့် အလေ့အကျင့်များ အားလုံး ပါဝင်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့တွင်

- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု** - ပြင်းထန်စွာရိုက်နက်ခြင်း၊ လက်သီးနှင့်ထိုးခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ မွေးကင်းစကလေးကို သတ်ခြင်း၊ အစားအစာ (သို့) ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု လုံလောက်စွာမရရှိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကိုထိခိုက်နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ လက်နက်များအသုံးပြုခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း။
- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု** - အကျဉ်းချ၊ ချုပ်နှောင်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရှက်ရစေခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ ဆဲရေးခြင်း၊ လွတ်လပ်မှုနှင့် အခွင့်အရေးများ အပြည့်အဝမရရှိခြင်း။
- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု** - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု၊ (ခင်ပွန်း/ဇနီးဖြစ်သူမှ အလိုမတူဘဲ ကာမရယူမှုအပါအဝင်) အဓမ္မပြုကျင့်မှု၊ သွေးသားရင်းအချင်းချင်း ကာမစပ်ယှက်မှု၊ ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အဓမ္မခိုင်းစေခြင်း အပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုရှိသောနေထိုင်မှု (သို့) အလုပ်လုပ်ကိုင်မှု ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးခြင်းအပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုအမျိုးမျိုး။
- **စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု** - စီးပွားရေးဆိုင်ရာ (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခြင်း၊ စီးပွားရေးအရေ ထိန်းချုပ်ထားခြင်း၊ ရှာထားသောငွေများကို သိမ်းယူခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်မှု အခွင့်အာဏာကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်း။

အလုပ်တွင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု

အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမှ သွေဖယ်သည့် မည်သည့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု၊ ဖြစ်ပျက်မှု (သို့) အပြုအမူမဆိုနှင့် ၎င်းတွင် (သို့) ၎င်း၏ အကျိုးဆက်အားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် အလုပ်တွင် စော်ကားခံရခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း၊ နာကျင်ထိခိုက်ခြင်း (သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။
အဆိုးရွားဆုံးသော အလုပ်တွင် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများသည် ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများဖြစ်ကြပြီး ၎င်းတို့တွင် နိုင်ငံအများစုတွင် ပြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေအားဖြင့် တားမြစ်ထားသော အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် လူသတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ဒုစရိုက်မှုများ ပါဝင်သည်။ အခြားအများဆုံးမြင်ရသော ပုံစံများမှာ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ) နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုများဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - လူတစ်ယောက်ဆီမှ အလိုမတူဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်မှုကိုရယူခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို ရယူခြင်း၊ လူတစ်ယောက်ကို လူမှုအစွဲအလမ်းတစ်ခုအတွက် ပစ်မှတ်အဖြစ် အသုံးချခြင်း၊ လူတစ်ယောက်အပေါ်လူမျိုးကွဲလက္ခဏာများရှိခြင်း (သို့) အသားအရောင်ကြောင့် ဗိုလ်ကျခြင်း (သို့) **အုပ်စုဖွဲ့ အနိုင်ကျင့်ခြင်း** တို့ဖြစ်သည်။) ဗိုလ်ကျခြင်း (သို့) အုပ်စုဖွဲ့အနိုင်ကျင့်ခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ယောက် (သို့) လုပ်သား အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုများအပေါ်တွင် ထပ်တလဲလဲ၊ ပုံမှန်အားဖြင့်နှင့် ကာလရှည်ကြာစွာ မကောင်းသည့်စိတ်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အလုပ်တွင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုသည် အလုပ်ခန့်ထားစဉ်တွင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး အလုပ်ခေါ်သော အချိန်တွင်လည်း တည်ရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ - အလုပ်လျှောက်ထားသူလူတစ်ယောက်ကို အလုပ်ခန့်/မခန့်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်သည် လျှောက်ထားသူမှ အလုပ်ခန့်မည့်သူ၏ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ) လိုက်လျောရန်တောင်းဆိုမှုကို လက်ခံခြင်း (သို့) ငြင်းပယ်ခြင်းအပေါ်တွင် မူတည်ခြင်း။
အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသော အခြေအနေများတွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုကို ကျူးလွန်သူများမှာ အလုပ်ရှင်၊ ကြီးကြပ်သူ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ဧည့်သည်၊ ဖောက်သည် (သို့) လုပ်သားနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေသော မည်သူမဆိုဖြစ်နိုင်သည်။ အများအားဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော်လည်း အခြားအလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ဆက်ဆံမှုများဖြစ်သည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ (သို့) အီးမေးများ၊ လုပ်သားများ၏ နေရာထိုင်ခင်းများ၊ လုပ်သားများနှင့် ပတ်သက်သည့် လူမှုရေးပွဲများ၊ အလုပ်ခရီးစဉ်များ စသည်တို့တွင်လည်း များစွာဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ** (ကိုယ်ထိလက်ရောက်) - ဥပမာ - (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ) အကြမ်းဖက်မှု (သို့) အလိုမတူသော ကိုယ်ထိလက်ရောက်မှုများ။
- **နှုတ်အားဖြင့်** - ဥပမာ - ထင်မြင်ချက်များ၊ စော်ကားသောနောက်ပြောင်ပြောဆိုမှုများ၊ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကို စော်ကားမှုများ၊ ယုတ်ညံ့သော စကားလုံးများ
- **နှုတ်အားဖြင့်မဟုတ်သော** - ဥပမာ - စိုက်ကြည့်ခြင်း၊ မနစ်မြို့ဖွယ်ရာ အကြည့်ဖြင့်ကြည့်ခြင်း၊ လေချွန်ခြင်း၊ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်သည့်အပြုအမူများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရိပ်အယောင်ပြ ကိုယ်လက်အမူအရာများ၊ (သို့) လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်ထားခြင်း။

အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုသည် ၁၉၅၈ (နံပါတ် ၁၁၁) တွင် ILO ၏ (အလုပ်အကိုင်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်) ခွဲခြားဆက်ဆံမှု သဘောတူစာချုပ်တွင် ဖွင့်ဆိုထားသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပုံစံများ အပေါ်တွင် အခြေတည်ဖြစ်ပေါ်လျှင် **အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုသည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပုံစံတစ်ရပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။** ထိုခွဲခြားဆက်ဆံမှုများတွင် ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ ဘာသာတရား၊ လူမှုဇစ်မြစ်၊ နိုင်ငံမျိုးရိုးနှင့် နိုင်ငံရေးအယူအဆ စသည့် အခြေခံအကြောင်းအရင်းများနှင့် နိုင်ငံတစ်ခု၏ ဥပဒေများအားဖြင့် အကာအကွယ်ပေးထားသော တခြားအကြောင်းအရင်းများ ပါဝင်သည်။ (အသေးစိတ်ကို အခန်း ၁၁.၂ တွင် ကြည့်ရှုပါ။)

မည်သူတို့တွင် အကြမ်းဖက်စော်ကားခံရနိုင်ခြေ အများဆုံးရှိသနည်း။

လူနည်းစုတိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်များ (သို့) လူနည်းစုအုပ်စုများ (သို့) မသန်မစွမ်းသော (သို့) HIV ကူးစက်ခံနေရသော ကလေး၊ လူငယ်၊ အမျိုးသမီး (သို့) ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ အလုပ်သမားများသည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကား နှောင့်ယှက်မှုများကို ခံရနိုင်ခြေ အများဆုံးသူများဖြစ်ကြသည်။ လုပ်သားတစ်ယောက်သည် လူများ (သို့) လူထုနှင့် ထိတွေ့မှုများလေလေ အလုပ်တွင် အကြမ်းဖက်မှုကိုခံရနိုင်ခြေများလေလေဖြစ်သည်။ ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေများသောသူများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- သူနာပြုများနှင့် အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင်များ
- အိမ်အကူနှင့် စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်နေသော လုပ်သားများ
- ပြည်သူ့ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်း လုပ်သားများ
- ဧည့်ခံကျွေးမွေးရေးနှင့် ဟိုတယ်လုပ်သားများ
- ဖျော်ဖြေရေးနှင့် လိင်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများရှိ လုပ်သားများ
- ဆရာ/မ များ
- လက်လီအရောင်းဆိုင်လုပ်သားများ
- လုံခြုံရေးအစောင့်များနှင့် ရဲအရာရှိများ

- မန်နေဂျာများနှင့် အရာရှိများ

ပိုပြီးအန္တရာယ်ရှိသော လုပ်သားများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- ငွေကြေးကို ကိုင်တွယ်ရသူများ
- နာမကျန်းသော၊ ဆေးကုသမှုခံယူနေသော၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်နေသူများ (သို့) ကြောက်လန့်နေသူများကို စောင့်ရှောက်နေရသူများ
- လူနာများ၏ မိသားစုများနှင့် မိတ်ဆွေများ၊ ဖောက်သည်များ၊ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားနေသော၊ ဒေါသထွက် နေသော၊ ကြောက်လန့်နေသော ကျောင်းသားများ (သို့) ဗျူရိုကရေစီ (သို့) အမိန့်အာဏာကို မလွန်ဆန်နိုင်သော ဆေးရုံ၊ ကျောင်း (သို့) ရဲဌာနမှ အကူအညီရှာဖွေနေသောသူများ အစရှိသူတို့နှင့် ရင်ဆိုင်နေရသူများ
- ဥပဒေနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို အရေးယူဆောင်ရွက်နေသူများ
- မရှိမဖြစ်ဝန်ဆောင်မှုများ (သို့) ခံစားခွင့်များကိုထောက်ပံ့ပေးသူများ (သို့) ၎င်းတို့ကိုရုပ်သိမ်းရန် အခွင့်အာဏာ ရှိသူများ

ကျူးလွန်သူများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် မန်နေဂျာများ (အထူးသဖြင့် ထိခိုက်လွယ်သော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများတွင် အလုပ်လုပ်နေသော လူငယ်အမျိုးသမီးများနှင့် အကြမ်းဖက်သည့် အခြေအနေတစ်ခုကို ကြားဝင်ဖျန်ဖြေပေးရန် တာဝန်ရှိ သော မန်နေဂျာ/ကြီးကြပ်သူများ) ကို ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ရန် "လွယ်ကူသော" ပစ်မှတ်များအဖြစ် ရှုမြင်ကြသည်။
အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေများကို တိုးမြှင့်စေသော အလုပ်ရှိ အခြေအနေများ

- တစ်ဦးတည်းအလုပ်လုပ်ခြင်း
- ဖိအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ရခြင်း
- လူအများမမြင်ကွယ်ရာတွင်ဖြစ်သော အလုပ်ခွင် (သို့) အခြေအနေများ (ဥပမာ - အိမ်ထောင်စုတစ်စုအတွင်း (သို့) ငါးဖမ်းလှေတစ်စီးအပေါ်) တွင် အလုပ်လုပ်ရခြင်း
- အလွန်အလုပ်ရှုပ်သော (သို့) ထိုင်ခုံနေရာ၊ စားသောက်ဖွယ်ရာ၊ တယ်လီဖုန်း၊ အပန်းဖြေဧရိယာ အလုံအလောက်မရှိသော အများပြည်သူနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်နေရခြင်း
- အရက်မူးနေသော ဖောက်သည် (စားသုံးသူ) များကို ကိုင်တွယ်ရခြင်းများ
- သံသယရှိသော အလစ်သုတ်သူများ (သို့) စည်းမျဉ်းများကို မလိုက်နာသူများ (ဥပမာ - ဘတ်စ်ကားခ ပေးခြင်း စသည်) ကို ရင်ဆိုင်နေရခြင်းများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရှိသော ကလေးလုပ်သားများအတွင်းရှိ ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ခြေများခြင်းများ[၇]

၂၀၁၄ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူဦးရေနှင့် အိမ်အကြောင်းအရာ သန်းခေါင်စာရင်းအရ အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးများ၏ ၂၃.၇ ရာခိုင်နှုန်းသည် လုပ်သားထုအထဲတွင် ပါဝင်နေသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံ လုပ်သားထုစစ်တမ်းအရ အသက် ၅ - ၁၇ နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးပေါင်း (ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများ) ၏ ၉.၃ ရာခိုင်နှုန်း (၁.၁ သန်း) သည် ကလေးလုပ်သားများဖြစ်ပြီး ၅.၁ ရာခိုင်နှုန်း (၆၀၀,၀၀၀ ကျော်) သည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို

[၇] A Legal Review of National Laws and Regulations Related to Child Labour in Myanmar in Light of International Laws and Standards by ILO, International Programme on the Elimination of Child Labour (IPEC) (ILO, Geneva: 2015), http://www.ilo.org/ipec/Informationresources/WCMS_IPEC_PUB_27436/lang--en/index.htm (accessed 3 March 2017).

လုပ်နေကြရသည်။ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များတွင် ကလေးလုပ်သားအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေကြရသော ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများနှင့် အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ထိတွေ့နေရသည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် UNICEF ၏ မြန်မာနိုင်ငံရှိ မြို့၃ မြို့တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရှိသော ကလေးများ၏ အခြေအနေ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်တွင် မိန်းကလေး ၅၈ ယောက်နှင့် အသက် ၂၅ နှစ်အောက် အမျိုးသမီးများမှာ နှုတ်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်အကြမ်းဖက်မှုများကို ခံခဲ့ရသည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင် ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းသည် အသက် ၁၀ - ၁၄ နှစ်အတွင်း နှင့် ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် ၁၅ - ၁၉ နှစ်အတွင်း ဖြစ်ကြသည်။
ကလေးလုပ်သားများသည် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပျံ့နှံ့တည်ရှိနေပြီး ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ရှိကြသည်။ ကလေးလုပ်သားများသည် အစားအသောက်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခေါင်းရွက်ဗျပ်ထိုးဈေးသည်လုပ်ခြင်း၊ အမှိုက်ကောက်ခြင်း၊ စားသောက်ဆိုင်များ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များ၊ မိသားစု လယ်ယာများ၊ အသေးစား ထုတ်လုပ်မှုစက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှု လုပ်ငန်းများတွင်ရှိသောအကြီးစား ဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်းများ အပါအဝင် အမျိုးမျိုးသောအလုပ်များမှ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် ထိတွေ့လျက်ရှိသည်။ ကလေးအများစုကို စီးပွားရေးအတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်မှုများ၊ အတင်းအဓမ္မလက်ထပ်ခိုင်းရန်အတွက် လူကုန်ကူးခြင်းများ၊ ဥပဒေနှင့် မလွတ်ကင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များ (သို့) ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းများ၊ သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများတွင် အဓမ္မလုပ်သားများအဖြစ် တွေ့မြင်ရသည်။ မိန်းကလေးအများအပြားသည် ကလေးအိမ်အကူလုပ်သားများအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေကြရပြီး ကျေးကျွန်သဖွယ်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများနှင့် ကိုယ်၊ နှုတ်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းမှုများကို ခံစားနေကြရသည်။

အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများ၏ အကျိုးဆက်များမှာ အဘယ်နည်း။

- **အလုပ်တွင်**

အကြမ်းဖက်မှုများသည် လူတစ်ဦးနှင်တစ်ဦးချင်းအကြား ဆက်ဆံရေးများ၊ အလုပ်လုပ်သော အဖွဲ့အစည်းနှင့် အလုပ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို လက်ငင်း (သို့) ရေရှည် နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အလုပ်ရှင်များသည် ဆုံးရှုံးသွားသည့်အလုပ်နှင့် ပိုမိုစရိတ်ကြီးသော လုံခြုံရေးအစီအမံများကို ကျခံရသည်။ ထို့အပြင် အလုပ်ရှင်များသည် အလုပ်တွင် စွမ်းရည်နှင့် ထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းခြင်း၊ ထုတ်ကုန်အရည်အသွေး ယိုယွင်းခြင်း၊ ကုမ္ပဏီ၏ နာမည်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ဖောက်သည် (သို့) စားသုံးသူအရေအတွက် ကျဆင်းခြင်းတို့ကိုပါ သွယ်ဝိုက်ပြီး ကျခံရသည်။

- **လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက်**

အကြမ်းဖက်မှု၏ အကျိုးဆက်များဖြစ်သည့် ထိခိုက်ခံစားရမှုများနှင့် အရှက်ရစေမှုများသည် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု၊ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုတို့ကို လျော့ပါးစေသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့်အတူ အကြမ်းဖက်မှု၏ သက်ရောက်မှုများကို ဖယ်ရှားခြင်းမပြုနိုင်လျှင် (သို့) ထိုသက်ရောက်မှုများကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ထိန်းသိမ်းထားလျှင် ထိုလက္ခဏာရပ်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်မှုများ (သို့) ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းမှုများတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုပြဿနာများသည် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ နာမကျန်းမှုများနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းများကိုပါ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

- **လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲတွင်**

အကြမ်းဖက်မှု၏ အကျိုးအပြစ်များတွင် ခံစားရသူများကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းစေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ရေရှည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစရိတ်များ၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးသွားသော သူများကို ပြန်လည်သင်တန်းပေးရသော စရိတ်များ၊ အကြမ်းဖက်မှုခံရမှုကြောင့် အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များ သန်စွမ်းမှုမရှိတော့ခြင်းနှင့် နာမကျန်းခြင်းများအတွက်စရိတ်များ ပါဝင်သည်။

အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကို မည်သို့ဆောင်ရွက်၍ ရနိုင်သနည်း။

- အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု ကြုံနေရစဉ်တွင် မိမိယုံကြည်ရသောလူတစ်ယောက်ကို ပြောပြခြင်းမှာ အမှားတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ မိမိကို အကြမ်းဖက်သည့် လူအပေါ် "စိတ်မကောင်း" ဖြစ်ခြင်း၊ ဘေးကင်းမှုနှင့် စာနာမှုတို့ကို အလေးထားခြင်းမရှိသော အလုပ်နေရာတွင်ဖြစ်ခြင်းများ ရှိသော်လည်း အကြမ်းဖက်မှုကို ရပ်တန့်ရန် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေရန်အရေးကြီးသည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုများကို လျစ်လျူရှု ခြင်းသည် ပြဿနာကို ပိုမိုဆိုးရွားအောင် ပြုလုပ်ရာရောက်သည်။
- ပြဿနာကိုမိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊အလုပ်ရှင်နှင့်/သို့မဟုတ်အလုပ်သမားအစည်းအရုံး (သို့) NGO တစ်ခုခုကို ပြောပြပြီး ဖြေရှင်းရန် အကူအညီတောင်းခံပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုပြဿနာအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည့် ကျူးလွန်သူများ၏ စိတ်နေစိတ်ထား၊ ကျား/မ (သို့) လူမျိုးရေးဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ (သို့) အလုပ်ခွင်တွင်ရှိသော ဘေးကင်းမှုမရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်များကို ဦးတည်ဖြေရှင်းခြင်းမရှိဘဲ (အလားအလာရှိသည့်) ထိခိုက်မှုခံရနိုင်သူများကို အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ထိတ်လန့်မှု သတိပေးခလုတ် (Panic Button) များ၊ တစ်ကိုယ်ရေသတိပေးမှု အစီအမံများနှင့် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း သင်တန်းများကို သင်တန်းပေးခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်ရုံသာဖြစ်ပြီး လုံလောက်မှုမရှိပါ။
- အလုပ်သမားများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသော လုပ်ငန်းခွင်ဝန်းကျင်များကို ရရှိခွင့်ရှိသည်။ အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်သည် အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့ကျသော အစီအမံများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်မူဝါဒတစ်ရပ်ကို ထားရှိသင့်သည်။ လက်တွေ့ကျသော အစီအမံများတွင် အလုပ်တွင်ရှိသော စီစဉ်နေရာချထားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်း၊ မန်နေဂျာများ၊ ကြီးကြပ်သူများနှင့် အလုပ်သမားများအကြားတွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုဆိုင်ရာ အသိအမြင်များကို ပိုမိုနိုးကြားလာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- အကယ်၍ စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို တွေ့ကြုံခံစားပြီး ၎င်းသည် အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း (သို့) အာရုံစိုက်ခြင်း၊ အစားစားခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း (သို့) လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့တွင် တစ်ပတ်ကျော်ကြာအောင် ပြဿနာဖြစ်စေပါက ကျွမ်းကျင်တစ်ယောက်ထံ အကူအညီတောင်းခံပါ။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

ရည်ရွယ်ချက်

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို သိရှိနားလည်စေရန်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် ယုံမှားမှုများနှင့် အမှန်တရားများကို သိရှိနားလည်စေရန်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကို မည်သို့တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို နည်းလမ်းရှာဖွေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးများ၊ လူငယ်နှင့် လူကြီးများ (မိဘများ၊ ဆရာ/မများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးလုပ်သားများနှင့် ရဲများ)

ကြာမြင့်ချိန်

ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် ၁၂၀ မိနစ်
လူကြီးများအတွက် ၁၆၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အခန်းအလယ်တွင် လှုပ်ရှားသွားလာရန် နေရာကျယ်ကျယ်ရှိသော စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် နေရာချထားမှု

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

Flipchart စာရွက်၊ မာကာများ၊ အမှတ်အသားပေးတိပ်ခွေ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၃ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အတွေ့အကြုံဖာတ်ကြောင်းများ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ ဇာတ်ကြောင်းများ - မိနစ် ၄၀

၂။ ပျော်စေချင်လို့လား (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုလား။ - ၂၀ မိနစ်

၃။ ယုံမှားမှုများနှင့် အမှန်တရားများ - ၂၀ မိနစ်

၄။ ခံစားရသူများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် သက်ရောက်မှုများ - ၂၀ မိနစ်

၅။ ဘာလုပ်လို့ရနိုင်သလဲ။ - ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် ၁၅ မိနစ်၊ လူကြီးများအတွက် ၆၀ မိနစ်

၆။ အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုအတွေ့အကြုံဇာတ်ကြောင်းများ (သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၃) မှ သင်တန်းသားများနှင့် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မည့် ဇာတ်ကြောင်း ၂ - ၃ ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုနှင့် စတင်ပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

၁) အိခင်၏ဇာတ်ကြောင်းသည် မိသားစုဝန်းကျင်အတွင်းမတရားပြုကျင့်ခြင်းခံရသည့်မိန်းကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း ဖြစ်သည်။

၂) ဇော်၏ ဇာတ်ကြောင်းသည် စားသောက်ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသော ကောင်ကလေးတစ်ယောက်ကိုစားသုံးသူမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှုကို ပြုလုပ်ခဲ့သည့်အကြောင်းဖြစ်သည်။

၃) လဲ့ဝင်း၏ဇာတ်ကြောင်းသည် အလုပ်ရှင်၏သားမှ အဓမ္မပြုကျင့်ပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံခဲ့ရသော အိမ်အကူမိန်းကလေးတစ်ယောက်၏အကြောင်း ဖြစ်သည်။

၄) မြတ်ထူး၏ဇာတ်ကြောင်းသည်ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုတွင်မသန်စွမ်းသူကောင်လေးတစ်ယောက်ကို သူ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှုပြုခဲ့သော အကြောင်းဖြစ်သည်။

၅) မိုးအေး၏ ဇာတ်ကြောင်းသည် အထည်ချုပ်အလုပ်ရုံတစ်ခုတွင် ကြီးကြပ်သူတစ်ယောက်၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်မှုကို ခံခဲ့ရသော ကောင်မလေးတစ်ယောက်၏ အကြောင်းဖြစ်သည်။

၆) စုကျော်၏ အကြောင်းသည် ရာဘာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုတွင် ကြီးကြပ်သူတစ်ယောက်၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်မှုကို ခံခဲ့ရသော ကောင်မလေးတစ်ယောက်၏ အကြောင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် ၁ ဇာတ်ကြောင်းများ - မိနစ် ၄၀

ဤအပိုင်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများ - ၎င်းတို့သည် မည်သည် ကို ဆိုလိုသည်၊ ၎င်းတို့ကိုဆန့်ကျင်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရန်လိုသည်ကို သိရှိ နားလည်စေရန်ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများကို ပထမဆုံးဇာတ်ကြောင်းကို သေချာစွာနားထောင်ရန် ပြောပါ။

အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။

- ကလေးမှာ ဘယ်လိုပြဿနာမျိုးကြုံရတာလဲ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်က ဒီလိုအမျိုးအစား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုမူမှုကို ကြုံတွေ့ရတယ်ဆိုရင် ဒါကို ဘယ်လိုခေါ်သလဲ သိပါသလား။
- ကလေးရဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေကို ဘယ်လိုထင်သလဲ။
- ဒီကိစ္စမှာ မိမိအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- မိမိအနေနဲ့ ဘာလုပ်မလဲ။

ရွေးချယ်ထားသော အခြားဇာတ်ကြောင်းများကို သင်တန်းသားများနှင့် အထက်ပါပုံစံအတိုင်း ဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် မေးမြန်းပါ။

- ဇာတ်ကြောင်းတွေအားလုံးမှာတူညီတာဘာရှိသလဲ။(ကလေးတွေအားလုံးဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုခံရသူချည်းဖြစ်တယ်။ကလေးတွေဟာ အဓမ္မခိုင်းစေခံရတယ်။ သူတို့မလိုချင်တဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူတွေကို သည်းခံအရှုံးပေးရတယ်။)

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုပုံစံအမျိုးမျိုး (ဇာတ်ကြောင်း ၂ နှင့် ၄၊ ဇာတ်ကြောင်း ၁ တွင်ရှိသော အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသော ကလေးနှင့် ဇာတ်ကြောင်း ၃ တွင်ရှိသော အဓမ္မပြုကျင့်ခံရမှု) နှင့် အလုပ်တွင်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်မှု (ဇာတ်ကြောင်း ၄ နှင့် ၆) တို့အကြား ခြားနားမှုများကို ဆွေးနွေးရှင်းပြပါ။ အဓိကစကားလုံးများနှင့် ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို သင်ပုန်း (သို့) Flipchart အပေါ်တွင် ရေးသားပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု (ဥပမာ - အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် သက်ငယ်မုဒိန်း) နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု (ဥပမာ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်မှု)။ (အသေးစိတ်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင်ကြည့်ပါ။)

အကျဉ်းချုပ်ခြင်း

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုသည်မိန်းကလေးများ၊ယောကျ်ားလေးများ၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်စေသော်လည်း ထိခိုက်သူအများစုမှာ အမျိုးသမီးများနှင့် ငယ်ရွယ်သူများဖြစ်သည်။ ကလေးနှင့် အမျိုးသမီးများသည် မိမိကိုယ်မိမိ မကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သူများဖြစ်ကြပြီး မသန်စွမ်းသောကလေးများသည် ပိုမိုထိခိုက်လွယ် ကြသည်။
- အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်နေကြသော ကလေးများသည် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် အထူးရှိကြသည်။
- ကလေးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ထက် ပိုမိုစွမ်းအားကြီးသော လူကြီးများ၊ မိဘများ၊ ဆရာ/မများ၊ ကြီးကြပ်သူများ (သို့) ပိုမိုအသက်ကြီးသော ကလေးများ၏ အကြမ်းဖက်သည့် အပြုအမူများကို ရပ်တန့်ခိုင်းစေရန် အလွန်ခဲယဉ်းသည်။ အလုပ်ရှင်များမှတစ်စုံတရာဖြင့် ချည်နှောင်ထားသော(ဥပမာ - အကြွေးများကို ဆပ်နေရသော) ကလေးများမှာ ပိုပြီး ထိခိုက်ခံစားရနိုင်သည့် အခြေအနေတွင်ရှိနေသည်။

အဆင့် ၂ ပျော်စေချင်လို့လား (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုလား။ - ၂၀ မိနစ်

ဇာတ်ကြောင်း ၇ မှ စားပွဲထိုးကောင်မလေးအကြောင်းကို သင်တန်းသားများကို ဖတ်ပြပြီး အောက်ပါတို့ကို မေးမြန်းပါ။

- ကောင်မလေးရဲ့ရှာက စားသုံးသူရဲ့အပြုအမူကို ဘယ်လိုဖွင့်ဆိုမလဲ။
- အပျော်သဘောထိကပါးရိကပါးလုပ်တာလား၊ ဒါမှမဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုလား။
- ကွာခြားမှုကို ရှင်းပြနိုင်မလား။

အောက်ပါတို့ကိုပြောပြီး အဓိကကွဲပြားခြားနားမှုကို ဆွေးနွေးပါ။

- ထိကပါးရိကပါးလုပ်ခြင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်နှစ်မြို့က်သဘောကျသောအပြုအမူတစ်ခုဖြစ်သည်။အကယ်၍တစ်ဖက်လူတစ်ယောက်ယောက်မှထိုအပြုအမူကိုနှစ်လိုခြင်းမရှိလျှင်ပျော်စရာကောင်းသောအခြေအနေတစ်ခုမဟုတ်တော့ပါ။
- ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းသည်ခြောက်လှန့်မှုနှင့်မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာအလုပ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု၏ သာဓကတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခံရသူမှ နှစ်လိုမှုမရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှုတ်ဖြင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး သူမကို အလွယ်တကူနာမည်ပျက်စေသည်။

အဆုံးသတ်အားဖြင့် အဆင့် ၁ ကို ပြင်ဆင်နေစဉ်တွင် “ခြောက်လှန့်မှုရှိသော အလုပ်ဝန်းကျင်” ဟူသော ဝေါဟာရကို Flipchart အပေါ်တွင်ရှိသော အဓိက ဝေါဟာရများစာရင်းတွင် ထည့်သွင်းထားပါ။

အဆင့် ၃ ယုံမှတ်မှားမှုများနှင့် အမှန်တရားများ - ၂၀ မိနစ်

အချို့သော ယောကျ်ားလေးများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုကို ခံရနိုင်သော်လည်း မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုကို ခံစားရနိုင်ခြေ အများဆုံးသောသူများဖြစ်ကြပြီး ကျူးလွန်သူအများစုမှာ အမျိုးသားများဖြစ်သည် ကို သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားမှု၏ စာရင်းအင်းအချို့ကို တင်ပြပါ။ ဥပမာ - ကုလသမဂ္ဂ၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင်ထုတ်ပြန်ထားသော လတ်တလော အစီရင်ခံစာများအရ (အသေးစိတ်ကို အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု၏ အပိုင်း ၂၊ ၃ နှင့် ၆ တို့တွင် ကြည့်ပါ)

- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်ရှိသောအမျိုးသမီးများ၏သုံးပုံတစ်ပုံ(၃၅ %)သည် ၎င်းတို့ဘဝတစ်နေရာရာတွင် မိမိနှင့်အရင်းအချာဖြစ်သော အဖော် (သို့) တခြားသူတစ်ဦးဦး၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ရဖူးသည်။ ထိုအထဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှတွင်ရှိသော ပျမ်းမျှရာခိုင်နှုန်းမှာ ၄၀.၂% ဖြစ်သည်။
- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်ရှိသောမိန်းကလေးအရေအတွက်သန်းပေါင်း ၁၂၀ (၁၀ ယောက်တွင် ၁ ယောက်အထက်) ဝန်းကျင်သည် ၎င်းတို့ဘဝ တစ်နေရာရာတွင် အဓမ္မကာမရယူခြင်း (သို့) အခြားသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အဓမ္မခိုင်းစေမှုများကို ခံစားခဲ့ရဖူးပြီးကျူးလွန်သူအများစုမှာလက်ရှိ (သို့) ယခင် ရည်းစားများ၊ ခင်ပွန်းများ (သို့) တွဲနေသူများဖြစ်ကြသည်။

- မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးပေါင်း ၂၄၆ သန်းဝန်းကျင်သည် ကျောင်းနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကို နှစ်စဉ်ကြုံတွေ့နေရသည်။ မိန်းကလေး ၄ ယောက်တွင် ၁ ယောက်မှာ ကျောင်းအိမ်သာများသုံးစွဲရခြင်းကို စိတ်လုံခြုံမှုမရှိကြပါ။
- ၂၀၁၄ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် ပထမနှစ်ဝက်ရှိ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော အစီရင်ခံရရှိသည့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုများ၏ ထက်ဝက်ကျော်သည် အသက် ၁၆ နှစ်အောက်ကလေးများ (အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများ) ဖြစ်ပြီး အများစုမှာ အသက် ၁၀ နှစ်အောက်များဖြစ်ကြသည်။

သင်တန်းသားများကို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းအရင်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲပုံစံဖြင့် ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခိုင်းပြီးငှင်းတို့၏အတွေးများကိုချရေးခိုင်းပါ။ (မိန်းကလေးများ၊ယောက်ျားလေးများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများကို လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လူမှုရေးရာအရ သွတ်သွင်းမှုများ၊ များစွာသော ယုံကြည်မှုများ၊ ကျား/မ ပုံသေကားချအတွေးအခေါ်များနှင့် စံထားသတ်မှတ်မှုများ စသည်တို့ပေါ်ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - အမျိုးသမီးများသည် အားနည်းသည့်လိင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အမျိုးသားများကို ကျိုးနွံရမည်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ ငှင်းတို့ နှစ်သက်ခြင်းမရှိရင်တောင် ယောက်ျားတွေရဲ့ လိင်အလိုကို လိုက်ရတယ်။ မိန်းမတွေက စွဲဆောင်တဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ထားတာကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွေနဲ့ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုတွေကို ဖိတ်ခေါ်ရာကျတယ်။ အမျိုးသားတွေက လိင်အရ ပိုအလိုကြီးပြီး ကာမအရစေစားမှုကို မတွန်းလှန်နိုင်ဘူး။ အမျိုးသားတွေက ငှင်းတို့ခံစားချက်ကို မျှဝေတတ်ဖို့ သင်ယူမလာဘူး ၊ ဒါကြောင့် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်တဲ့အခါ အလွယ်တကူ အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။)

အဓိကအချက်များကို တခြား Flipchart တစ်ခုအပေါ်တွင် ရေးသားပြီး အတွေးအခေါ်များကို ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးမှုကို အောက်ပါတို့ဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ယောက်ျားလေးနှင့် အမျိုးသားများ၏ ရန်လိုသော (ပြင်းထန်သော) အပြုအမူများကို တခါတရံတွင် ဖုံးကွယ်ထားကြပြီး မိန်းကလေးနှင့်အမျိုးသမီးများကိုသာ အကဲမဆတ်ဖို့သာ ပြောကြသည်။
- ယောက်ျားလေး/အမျိုးသားများသည် ငှင်းတို့၏ "သဘာဝကာမစေ့ဆော်မှု" ကို မတွန်းလှန်နိုင်ပေ။ (သို့) အမျိုးသမီးတွေရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံနှင့် ဝတ်ပုံစားပုံသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုများနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုများကို တွန်းပို့နေသည်။
- ထိုအတွေးအမြင်များသည် မှားယွင်းသည်။ ငှင်းတို့သည် အမှန်တရားအပေါ် အခြေတည်ထားခြင်းမဟုတ်ပေ။ အမှန်တရားများမှာ
  - အချို့အမျိုးသားများသည် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုကို ပြုလုပ်ကြသည်။ သို့သော် အများစုမှာမပြုလုပ်ကြ။ ကာမရမ္မက်၏သားကောင်ဖြစ်သွားရသည်ဟုဆိုခြင်းမှာအခြားသူများကို မကောင်းမှုကျူးလွန်ရန်အတွက်ပေးသော ခိုင်လုံမှုမရှိသော အကြောင်းပြချက် တစ်ခုဖြစ်သည်။ ငှင်းတို့၏ ကာမစေ့ဆော်မှုကို ထိန်းချုပ်ပြီး အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးများကို လေးစားမှုထားရှိသော ယောက်ျားလေးနှင့် အမျိုးသားများကို ငှင်းတို့၏ခွန်အားဗလကိုတလွဲအသုံးပြုသောယောက်ျားလေး/အမျိုးသားများထက်ပိုပြီး လူအများက နှစ်သက်မြတ်နိုးကြသည်။
  - ရိုးရာအဝတ်အစားများ၊ ကျင့်ဝတ်များ၊ စံနှုန်းများဖြင့် သင့်တော်စွာနေထိုင်သော မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများသည်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုစော်ကားမှုနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုများကို ခံရနိုင်သည်။
  - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုသည် လိင်သာယာမှုမဟုတ်ပါ။ ခွန်အားဗလကို တလွဲအသုံးချခြင်းဖြစ်သည်။

- ယောက်ျားများ၏ ကြည်ဖြူသည်ဖြစ်စေ၊ မကြည်ဖြူသည်ဖြစ်စေ ကာမရယူပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော လွဲမှားသောအယူအဆသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်း ဖက်မှုကို စေ့ဆော်မှု ပေးသော၊ ကျူးလွန် စေသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုအများအပြားတွင် ကျူးလွန်သူများကို အပြစ်ပေးခြင်း (သို့) ဥပဒေအရ အကျိုးဆက်များကိုခံစားစေခြင်းများ မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၄ ခံစားရသူများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် သက်ရောက်မှုများ - ၂၀ မိနစ်

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုများကို ဆန့်ကျင်ရန်အတွက် မည်သို့သော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများကို ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုလျက် မျက်နှာစုံညီ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုကို ခံစားရသူ တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုရဲ့အကျိုးဆက်တွေဟာ အိမ်၊ ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ရပ်ရွာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

၅ မိနစ်မျှကြာပြီးနောက် သင်တန်းသားများကို ၄င်းတို့၏အတွေးအမြင်များကို မျက်နှာစုံညီမျှဝေရန် ပြောပါ။ ၄င်းတို့၏ အတွေးအမြင်များကို မှတ်သားပြီး အောက်ပါအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုများ၏ အကျိုးဆက်များသည် ကျူးလွန်ခံရသူကို ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုအရ များစွာထိခိုက်ခံစားရစေသည်။ ကလေးများအပေါ် သက်ရောက်မှုများ သည်ပိုမိုဆိုးရွားသည်။ အကြောင်းမှာကလေးများသည်ထိခိုက်လွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မကာကွယ်နိုင်ခြင်းနှင့် ဖြစ်ပျက်သမျှအတွက် မိမိကိုယ်ကိုသာ အပြစ်တင်ခြင်းများကြောင့်ဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားရသော ကလေးများသည် တခြားလူကြီးများကဲ့သို့ ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းမျိုးမရှိပေ။ ခံစားရသူများအားလုံးသည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ခြောက်လှန့်ခံနေရခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုကို အလွန်အမင်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၄င်းတို့၏ကျန်းမာရေးတွင် ပြဿနာများစွာရှိလာတတ်ပြီး အိမ်၊ ကျောင်းနှင့် အလုပ်တွင် အများသူငှာများကဲ့သို့ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်နိုင်ပေ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုသည်အလွယ်တကူကြီးထွားလာနိုင်ပြီး ကျူးလွန်ခံရဖူးသူများသည် ၄င်းတို့ဘဝ နောက်ပိုင်းအချိန်များတွင် ထိုသို့ကျူးလွန်မှုများကို ပြန်လည်ပြုမူနိုင်ခြေများ ရှိနိုင်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုများ၏ သက်ရောက်မှုများသည် မိသားစု၊ ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ရပ်ရွာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် ဆိုးရွားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသည် ကလေးနှင့် လူကြီးများ နေထိုင်အလုပ်လုပ်သော ဝန်းကျင် တစ်ရပ်ကို အဆိပ်ခတ်လိုက်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို ဖုံးကွယ်လျှို့ဝှက်ထားမှုနှင့် ငြင်းဆိုမှုများ မကြာခဏရှိနေသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ထားခြင်းသည် ရပ်ရွာ(သို့)အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း

ယုံကြည်မှုကို လျော့ပါးစေပြီး ကျူးလွန်ခံရနိုင်ခြေများသော သူများကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်မှုကို ယုတ်လျော့စေသည်။ လျှို့ဝှက်ထားခြင်းနှင့် ကျူးလွန်သူကို ဒဏ်ခတ်ခြင်း မရှိခြင်းသည် ခြောက်လှန့်၍ အဆိပ်အတောက်ရှိသော ဝန်းကျင် တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးရာကျသည်။ ထိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုးတွင် ကျူးလွန်ခံရသူများသည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်းနှင့် အကူအညီမဲ့သော ခံစားမှုများဖြင့် နေထိုင်ရသည်။ ကျူးလွန်သူများကို အပြစ်မပေးဘဲ လွှတ်ပေးထားလျှင် ထိုသူတို့ သည် ပိုမိုရဲတင်းလာပြီး ပိုမိုဆိုးရွားသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ဆက်လက် ကျူးလွန်လာမည် ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၅ ဘာလုပ်လို့ရနိုင်သလဲ။ - ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် ၁၅ မိနစ်၊ လူကြီးများအတွက် - ၆၀ မိနစ်

ကလေးနှင့် လူငယ်များအတွက်

သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲအလုပ်လုပ်ရန်ပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

- အကယ်၍ မိမိသာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုကို ခံခဲ့ရမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။
- မိမိသာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုကို မျက်မြင်တွေ့ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။
- ကျူးလွန်ခံရသူကို ဘယ်လိုကူညီမယ် နှင့်/သို့ နောင်မှာ တခြားလူတွေဆီမှာ ဒီလို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွေ မကြုံရစေဖို့ ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ။

၅ မိနစ်ကြာပြီးနောက် ဖြေကြားမှုများကို မေးမြန်းပြီး အဓိကဝေါဟာရများကို သင်ပုန်းတစ်ခု (သို့) Flipchart တစ်ခုအပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားပါ။ တွေ့ရှိချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပြီး လိုအပ်သည်များကို အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုမှ လိုအပ်သော အပိုင်းများကို အသုံးပြုလျက် ဖြည့်စွက်ပါ။

လူကြီးများအတွက် (မိဘများ၊ ဆရာ/မများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးလုပ်သားများ နှင့် ရဲများ)

ကလေးများတွင်ဖြစ်ပေါ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများအပြားတွေ့ရသည်ဟု ပြောပြပါ။ သင့်လျော်ပါက စာရင်းအင်းအချက်အလက်တစ်ချို့ဖြင့် သက်သေပြပြောဆိုပါ (အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု အပိုင်း ၅ နှင့် ၆ တွင်ကြည့်ပါ)။ ကလေးများ၊ မိဘများနှင့် အလုပ်ရှင်များသည် လိင်အမှုအခင်းများကို တိုင်ကြားရန် ကြောက်ရွံ့ကြခြင်းကြောင့် ရဲဆီမှရရှိသော တိုင်ကြားမှုအချက်အလက်များမှာ အသေးအဖွဲသာဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။
သင်တန်းသားများကို (မိဘများကို တစ်ဖွဲ့နှင့် အလုပ်အကိုင်တူညီသောသူများကို တစ်ဖွဲ့) တူရာ အဖွဲ့များခွဲပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ကလေးများအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သို့သော အစီအမံများကို ဆောင်ရွက်ထားခဲ့ပြီလဲ။
- ကလေးများအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သို့သော အစီအမံများ ထပ်မံဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သနည်း။

- ကလေးနှင့်လူကြီးများခံစားနေရသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများ ကို ကာကွယ်ရန်၊ ဖြေရှင်းရန် နှင့် မတရားမှုများကို တရားသဖြင့်ဖြစ်စေရန် အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သို့သော အတားအဆီးများနှင့် အခွင့်အ လမ်းများ ရှိသနည်း။

မိနစ် ၃၀ ကြာပြီးနောက် သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ အဓိကတွေ့ရှိချက်များနှင့် ထောက်ခံအဆိုပြုချက်များကို တင်ပြန်ရန်ပြောပါ။ အဖွဲ့အလိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ ရလဒ်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး လိုအပ်သည်များကို အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုမှ လိုအပ် သောအပိုင်းများကို အသုံးပြုလျက် ဖြည့်စွက်ပါ။

အဆင့် ၆ အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကိုအကျဉ်းချုပ်ပြီးအောက်ပါအသိပေးလိုသောအကြောင်းအရာများဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသည် လိင်သာယာမှုတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ၎င်း သည် ခွန်အားဗလကို တလွဲအသုံးချခြင်းဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အ ကြမ်းဖက်မှု၊ စော်ကားမှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုတို့တွင် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊စိတ် ခံစားချက်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင်မှုများကို ဖြစ်ပွားစေသည့် လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိသော အပြုအမူများနှင့် အလေ့အကျင့်များ များစွာပါဝင် သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုဆိုသည်မှာအလိုတူမှုမရှိသောလိင်သဘော သဘာဝအရ ပြုမူမှုကို ဆိုလိုသည်။ (သို့မဟုတ်) မိန်းကလေး/အမျိုးသမီး နှင့် ယောကျ်ားလေး/အမျိုးသားများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေသည့် လိင်အပေါ်မူတည်သည့် အခြားသော ပြုမူမှုများကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းတွင် အလိုမတူသော ကိုယ်၊ နှုတ် (သို့) နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်သော အပြုအမူများအား လုံး ပါဝင်နိုင်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသည် ချောမောသော မိန်းကလေး/အမျိုး သမီးများတွင်သာမက မည်သူမဆိုတွင်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ၎င်းသည်အများ ပြည်သူသွားလာနေသည့် လူမြင်ကွင်းနေရာ၊ ကျောင်း၊ အလုပ် (သို့) မိ သားစုနှင့် ရပ်ရွာအတွင်း စသည့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဖြစ်ပွားနိုင် သည်။ ၎င်းသည် ကျူးလွန်ခံရသော လူများ၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာနှင့် အလုပ် ခွင်များကို ထိခိုက်နစ်နာစေသည်။
- ကျူးလွန်ခံရသူအများစုသည် မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြ သော်လည်း ယောကျ်ားလေးနှင့် အမျိုးသားများသည်လည်း လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုကို ခံစားရနိုင်သည်။ ကျူးလွန် သူ အများစုမှာမိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာချိုး ဖောက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုများ ပြုလုပ်ကြပြီး တချို့အမျိုးသားများ မှာ ယောကျ်ားလေးနှင့် အမျိုးသားများကို ဦးတည်ကြသည်။
- ဖြစ်ရပ်အများစုတွင် ကျူးလွန်ခံရသူများသည် ငယ်ရွယ်သူ၊ ဂျူနီယာများ ဖြစ်ကြပြီး၎င်းတို့သည်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသောအနေအထားတွင်ရှိခြင်း (သို့) အလုပ်၊ မိသားစုအတွင်း (သို့) လမ်းများအပေါ်တွင်ရှိသော ထိခိုက် လွယ်သူများ ဖြစ်ခြင်းကို တွေ့ရသည်။ ဥပမာ - မသန်စွမ်းသူများဖြစ်ခြင်း။

- အချို့သော လက္ခဏာရပ်များသည် အချို့သော လူအုပ်စုများ (အထူးသဖြင့် မိန်းကလေး၊ အမျိုးသမီးများနှင့် လူနည်းစုအုပ်စုများ) ကို အကြမ်းဖက်မှုခံရနိုင်ခြေကို တိုးမြင့်စေသည်။ ဥပမာ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွှတ်မှု (သို့) ကျား/မ ရပ်တည်ဖော်ပြချက်၊ လိင်လုပ်သားအနေအထား၊ မသန်စွမ်းမှုနှင့်တိုင်းရင်းသားလူနည်းစု။အထူးသဖြင့်လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအရေးအခင်းများ၊ ပဋိပက္ခများ၊ ပဋိပက္ခအလွန်ကာလများနှင့်အခြေပျက်အနေပျက် အခြေအနေများ။
- အမျိုးသားအများကြီးသည် အကြမ်းဖက်မှုကို မကျူးလွန်ကြပါ။ သို့သော် ကျူးလွန်သူအမျိုးသားအများစုမှာ ၎င်းတို့သည် အလိုတူသည်ဖြစ်စေ၊မတူသည်ဖြစ်စေ ကာမရယူပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု ယူဆသူများဖြစ်သည်။
- လိင်အမှုအခင်းအများစုမှာ တိုင်ကြားမှုမရှိကြဘဲဖုံးကွယ်ခံထားရပြီး ကျူးလွန်သူများကို အပြစ်မပေးဘဲ လွှတ်ထားသည်။ ၎င်းသည် ပြဿနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။
- အကယ်၍မိမိအသက်အတွက်အန္တရာယ်မရှိပါကလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်း (သို့) နှောင့်ယှက်ခြင်းခံရလျှင် မိမိအလိုမရှိကြောင်း ပြောပါ။ ပြဿနာကို သိုဝှက်မထားဘဲ တခြားသူများထံ အကူအညီတောင်းပါ။
- အကယ်၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု (သို့) နှောင့်ယှက်မှုတစ်ခုကို မျက်မြင်တွေ့ရှိပါက အကြမ်းဖက်မှုကိုရပ်တန့်စေရန် တခြားသူများထံမှ အကူအညီစုဆောင်းပြီး အလေးအနက်ထားကူညီပါ။

သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၃ က - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အတွေ့အကြုံများ၏ ပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများ

ညွှန်ကြားချက် - အဆင့် ၁ တွင် အသုံးပြုရန်အတွက် ပထမဇာတ်ကြောင်း ၆ ခုမှ ဇာတ်ကြောင်း ၂ - ၃ ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ဇာတ်ကြောင်း နံပါတ် ၇ ကို အဆင့် ၂ အတွက် အသုံးပြုပါ။

၁။ အိခင်၏ ဇာတ်ကြောင်း (အမျိုးသမီး)

အိခင်သည် အသက် ၂၀ ရှိပြီဖြစ်ပြီး ကျေးလက်တွင်နေထိုင်သည်။ သူမအသက် ၆ နှစ် (သို့) ၇ နှစ်အရွယ်တွင် အိမ်တွင် သူမဖခင်၏ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူမှ ဗလက္ကာရပြုကျင့်ခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။ နှစ်ယောက်တည်းရှိနေချိန်တွင် ထိုသူမှာ သူမနှုတ်ခမ်းကိုနမ်းပြီး သူမ၏ နောက်ကျောကိုကို သူ၏ လိင်အင်္ဂါဖြင့် ပွတ်တိုက်ခဲ့သည်။ ထိုသူ၏ အပြုအမူမှာ လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိသော်လည်း သူမသည် မိသားစုကို ပြန်မပြောရဲခဲ့ပါ။ သူမဖခင်မှ သူမနှင့် သက်တူရွယ်တူဖြစ်သော သူငယ်ချင်း၏ ရင်ဘတ်ကို ကိုင်တွယ်သည်ကို တွေ့မြင်ရချိန်တွင် သူမသည် အလွန်စိတ်ရှုပ်ပြီး အံ့အားသင့်သွားခဲ့သည်။ အိခင်သည် သူမနှင့် သူမသူငယ်ချင်းဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို မိခင်ဖြစ်သူကို သတ္တိမွေးပြီး ပြောခဲ့သည်။ သူမ၏ မိခင်သည် အလွန်စိတ်ရှုပ်ဆိုးသွားပြီး အိခင်ကို ဖခင်အပါအဝင် ဘယ်ယောက်ျားကိုမှ မယုံရန် ပြောလေသည်။ ၄င်းအချိန်နောက်ပိုင်းမှစပြီး အိခင်သည် ကြင်နာမှုမျက်နှာဖုံးစွပ်ထားသော ရက်စက်သည့် ယောက်ျားများသည် မိန်းကလေးများကို အနိုင်ကျင့်သည်ဟု အိပ်မက်မက်သည်။ သူမသည် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို ဘယ်တော့မှမမေ့ပေ။ ထိုမှတ်ဉာဏ်သည် သူမကို အမြဲခြောက်လှန့်နေတော့သည်။ သူမသည် အိမ်ထောင်ပြုပြီး ကလေးများယူချင်သော်လည်း ယောက်ျားများကို ကြောက်ရွံ့လေသည်။ သူမသည် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဘယ်တော့မှ ချစ်နိုင်၊ လက်ထပ်နိုင်မည် မထင်တော့ပါ။ သူမဘာလုပ်နိုင်မလဲ။

၂။ ဇော်၏ ဇာတ်ကြောင်း (အမျိုးသား)

ဇော်သည် အသက် ၁၀ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ သူသည် မြို့ပြဒေသတွင်ရှိသော စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်သည်။ သူ၏ မိဘများသည် သူအသက် ၈ နှစ်အရွယ်ကတည်းက သူ့ကို မြို့ကို ပို့ခဲ့သည်။ ဆိုင်သို့လာနေကျ ဖောက်သည်တစ်ယောက်မှာ ဇော့်ကို ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး အလွန်သဘောကျနှစ်မြို့က်နေဟန်ရှိသောကြောင့် ဇော်သည် စိုးရိမ်လာသည်။ ထိုစားသုံးသူသည် သူ့ဝိုင်းကိုပြင်ဆင်ပေးရန် ဇော့်ကိုသာစေခိုင်းပြီး သူ၏ဖုန်းထဲမှာရှိသော ညစ်ညမ်းသည့်ရုပ်ပုံများကို ဇော့်ကိုပြရန် အမြဲကြိုးစားသည်။ တစ်ညတွင် ထိုသူသည် ဇော့်ကို မှောင်မည်းသော လမ်းကြားအတွင်းသို့ခေါ်သွားပြီး သူ၏လိင်အင်္ဂါမှာ မည်မျှရှည်ကြောင်း ပြလေသည်။ ပထမတွင်ဇော်သည် အံ့အားသင့်သွားလေသည်။ ထို့နောက် ထိုသူသည် သူ၏လိင်အင်္ဂါကို ကိုင်ကြည့်ရန် ပြောသောအခါ ဇော်သည်အလွန်စိတ်ကသိကအောင့်ဖြစ်လာပြီး စားသောက်ဆိုင်ဆီသို့ ပြန်ပြေးခဲ့သည်။ စားသုံးသူသည် သူ့ကို မုန့်ဖိုးများများပေးခဲ့ပြီး ထိုကိစ္စကို လျှို့ဝှက်ထားရန်ပြောခဲ့သည်။ ထို့နောက် စားသုံးသူသည် စားသောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင်ကို အိမ်သို့စားသောက်စရာပို့ပေးရန်အတွက် ဇော့်ကို လွှတ်ပေးရန် ပြောခဲ့သည်။ စားသုံးသူသည် သူနှင့်အတူ ထမင်းဝင်စားရန် ဇော့်ကိုပြောခဲ့သည်။ စားနေစဉ်တွင် ထိုသူသည် ဇော့်ကို သူ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လိင်အင်္ဂါကို ပွတ်သပ်ခိုင်းသည်။ ဇော်သည် ထိုသူခိုင်းသည့်အတိုင်း လုပ်ပေးခဲ့သည်။ သို့သော် ဇော်သည် စားသုံးသူအိမ်သို့ မုန့်ဖိုးပိုရလျှင်တောင် မသွားချင်တော့ပါ။ စားသောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင်သည် စားသုံးသူမှာ သူ၏မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ယောက်ျားများသည် ကောင်လေးများနှင့် ကစားခြင်းမှာ ဘာအန္တရာယ်မှမရှိကြောင်းပြောပြီး ထိုအိမ်သို့သွားရန် တိုက်တွန်းသည်။ ဇော်ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။

၃။ လှဲ့ဝင်း၏ ဇာတ်ကြောင်း (အမျိုးသမီး)

လှဲ့ဝင်းသည် အသက် ၁၅ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ သူမသည် မိသားစုအကြွေးများကို ပေးဆပ်ရန်အတွက် ချမ်းသာသော လင်မယားနှစ်ယောက်၏အိမ်တွင် အိမ်အကူအဖြစ် အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်ကတည်းက အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ လှဲ့ဝင်းသည် အလုပ်ရှင်အတွက် အိမ်အကူအလုပ်များကို လုပ်ပေးရသည်မှာ ပင်ပန်းပြီး ပိုက်ဆံသိပ်မရသော်လည်း သူမမိဘများကို ကူညီရသည့်အတွက် ဂုဏ်ယူပျော်ရွှင်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူမသည် ယခုအချိန်တွင် လှို့ဝှက်ချက်ကြီးကြီးမားမားတစ်ခုဖြင့် အလွန်ကြံရာမရဖြစ်နေလေသည်။ အသက် ၁၅ နှစ်အရွယ်ရှိသော ဇနီးမောင်နှံ၏သားဖြစ်သူသည် နိုင်ငံခြားတွင်စာသင်ကြားနေရာမှ ပြန်လာခဲ့သည်။ ထိုသူသည် သူမကိုရှာဖွေကာ သူမကို အလွန်လှသည်ဟု စနောက်ပြီး တကိုယ်လုံးကို ပွတ်သပ်လေသည်။ လှဲ့ဝင်းသည် ထိုသားဖြစ်သူကို သဘောမကျပါ။ သူမသည်ကြောက်လန့်ပြီး ရှောင်ရှားခဲ့သည်။ သို့သော်ထိုသူသည် မရမကဖြစ်လာခဲ့သည်။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်ကြာသော် ထိုသူသည် သူမကို လိင်စိတ်ဖြစ်စေရန် နှိုးဆွမှုများ အဓမ္မပြုလုပ်ခိုင်းပြီး တစ်ပတ်တွင် ညအတော်များများကို သူနှင့် အိပ်ခိုင်းသည်။ လှဲ့ဝင်းသည် သူ့အလိုလိုက်နေသောအခါတွင် ထိုသူသည် သူမပေါ် ကောင်းနေတတ်သော်လည်း အများအားဖြင့် နာကျင်အောင်ပြုလုပ်တတ်သည်။ သူမသည် ထိုသူနှင့် အတူအိပ်စက်ပြီးတိုင်း ညစ်ညမ်းသည်ဟု ခံစားရပြီး အိပ်မပျော်ပေ။ ထိုသူသည် ဒီကိစ္စကိုမည်သူကိုမျှ ပြန်မပြောရန်ပြောသည်။ ပြောပါက လှဲ့ဝင်းမှမြူစွယ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟု ဖြေရှင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း ခြိမ်းခြောက်ထားပြီး ထိုအခါ လှဲ့ဝင်းသည် "မကောင်းသည့်မိန်းကလေးတစ်ယောက်" အဖြစ် တံဆိပ်ကပ်ကာ ရွာသို့ပြန်ပို့ခံရမည်ဖြစ်သည်။

၄။ မြတ်ထူး၏ ဇာတ်ကြောင်း (အမျိုးသား)

မြတ်ထူးသည် အသက် ၁၆ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ သူသည် မွေးကတည်း မိဘများနှင့်အတူဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များတွင် နေထိုင်လာခဲ့ပြီး အသက် ၈ (သို့) ၉ နှစ်အရွယ်မှစပြီးဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဝင်ရောက်ကူညီခဲ့သည်။ သူသည် ဆရာမက စာမလိုက်နိုင်ဟုပြောခြင်းကြောင့် ကျောင်းထွက်ခဲ့သည်။ သို့သော် သန်မာသောကောင်လေးတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် လေးလံသောဝန်များကို သယ်ပိုးရခြင်းကို နှစ်သက်ပြီး ပေါ့ပါးလွယ်ကူသော အလုပ်များကို လုပ်သည်။ သို့ရာတွင် လွန်ခဲ့သော ၃ လတွင် အလုပ်တွင် မတော်တဆမှုတစ်ခုဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖခင်ဖြစ်သူမှာ အလုပ်ပြုတ်ခဲ့သည်။ မိဘများမှာ ရွာပြန်ပြီး စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများအဖြစ် အလုပ်ပြန်လုပ်ကြချိန်တွင် ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီသည် မြတ်ထူးကို ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သားအဖြစ် ဆက်လက်ထားရှိရန် သဘောတူခဲ့သည်။ ထိုအတွက် အခကြေးငွေလည်းပေးခဲ့သည်။ မိဘများမှာ သူ၏ ဝင်ငွေကူရှာပေးလိုမှုအပေါ် ယုံကြည်သည်ကို မြတ်ထူးသိသည်။ သို့သော် မိဘများမရှိတော့သော အချိန်မှစပြီး မြတ်ထူး၏ ဘဝသည် ပိုပိုပြီး ခဲယဉ်းလာခဲ့သည်။ တခြားသော ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သားများသည် သူ၏ လိင်အင်္ဂါနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် တချိန်လုံးစနောက်နေကြပြီး ညဘတ်တွင် သူတို့ကို ကာမစိတ်ကျေနပ်မှုရှိစေရန် လုပ်ခိုင်းကြသည်။ ယခုအချိန်တွင် မြတ်ထူးသည် မှောင်လာသည်နှင့် ကြောက်ရွံ့လာပြီး မိဘများဆီသို့ ပြန်ပြေးချင်နေသည်။ ထိုသို့လုပ်လျှင် မိဘများကိုကူညီရန် ငွေရှာနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ သူဘာလုပ်သင့်သလဲ။

၅။ မိုးအေး၏ ဇာတ်ကြောင်း (အမျိုးသမီး)
မိုးအေးသည် အသက် ၁၅ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ သူမသည် ကျေးလက်ဒေသရှိ ရွာတစ်ရွာမှလာပြီး မြို့တစ်မြို့တွင်ရှိသော အထည်ချုပ်အလုပ်ရုံငယ်တစ်ခုတွင် အလုပ်ရသည်။ သူမသည် ထိုအလုပ်နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို နှစ်သက်သည်။ သူမသည် အလုပ်ချိန်ကြာမြင့်စွာလုပ်ရသော်လည်း မိဘများထံသို့ ငွေတချို့တဝက်ကို ပို့နိုင်သောကြောင့် ဝမ်းသာသည်။ လွန်ခဲ့သော ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်တွင် အလုပ်ရုံကြီးကြပ်သူကို သူမမနှစ်မြို့သော အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် လူစားထိုးလိုက်သည်။ ထိုသူသည် သူမအလုပ်ကို လာစစ်ဆေးသည့်အခါတိုင်းတွင်း အနားသို့ အတင်းကပ်ပြီး သူမခန္ဓာကိုယ်ကို ပွတ်သပ်သည်။ ထိုအပြုအမူသည် သူမကို စော်ကားရာကျပြီး အရှက်ရစေသည်။ ပထမဆုံးအကြိမ် ပြုလုပ်ခဲ့စဉ်တွင် မတော်တဆဟု ထင်ခဲ့သော်လည်း နောက်အကြိမ်များတွင်လည်း ထိုအတိုင်းပြုမူသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူမသည် အလွန်ဒေါသထွက်ပြီး ထိုသို့မလုပ်ရန် တားမြစ်သည်။ ထို့နောက်တွင် ကြီးကြပ်သူသည် အကယ်၍ သူ့ကို ကောင်းကောင်းမဆက်ဆံလျှင် သူမလုပ်ထားသော အလုပ်များမှာ ကောင်းမွန်မှုမရှိဟု မှတ်ချက်ပေးပြီး သူမ၏လစာများကို ဖြတ်တောက်မည်ဟု ပြောသည်။ ကြီးကြပ်သူသည် သူမကို ဆက်လက်ကိုင်တွယ်လျက်ရှိပြီး သူမသည်လည်း အလုပ်ပြုတ်မည်စိုးသောကြောင့် ငြိမ်ခံနေရသည်။ မိုးအေးသည် အလုပ်သို့မလာချင်တော့သော်လည်း ပိုက်ဆံလိုသောကြောင့် လာနေရသည်။ သူမ ဘာလုပ်နိုင်မည်နည်း။

၆။ စုကျော်၏ ဇာတ်ကြောင်း (အမျိုးသမီး)
စုကျော်သည် ၁၅ နှစ်ပြည့်ရုံသာရှိသေးသည်။ သူမသည် ရာဘာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုတွင် ရွာမှ တခြားသော ကောင်လေး၊ ကောင်မလေးများဖြင့် အတူအလုပ်လုပ်နေသည်။ အလုပ်ချိန်မှာ မနက်စောစောပိုင်းနှင့် ညအချိန်များတွင်ဖြစ်သည်။ အစောပိုင်းတွင် သူမသည် ကျောင်းတစ်ဖက်နှင့် အလုပ်လုပ်ရန် ကြိုးစားခဲ့သေးသည်။ သို့သော် ထိုသို့လုပ်ရခြင်းမှာ အလွန်ပင်ပန်းသည်။ သူမသည် ကျောင်းဆက်တက်ချင်သော်လည်း မိသားစုမှာ နွမ်းပါးသောကြောင့် ဝင်ငွေကူရှာရန် လိုအပ်သည်။ ထိုသို့မိသားစုကို ကူညီနိုင်ခြင်းကိုလည်း ဂုဏ်ယူသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော ကိစ္စများဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ကြီးကြပ်သူတစ်ယောက်သည် သူမကို တစ်ဦးတည်းခေါ်ထုတ်သွားပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခွင့်ကောင်းယူမှုများကို ပြုမူခဲ့သည်။ ထိုသူသည် သူမနှင့်အတူ အပြင်ထွက်လည်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်အတူကြည့်ခြင်း (သို့) သီချင်းအတူနားထောင်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ချင်သည်။ ထိုသူသည် သူမနှင့် အလုပ်ချိန်တစ်ဆိုင်းတည်းကျစေရန် ပြုလုပ်ထားပြီး စိုက်ပျိုးနေစဉ်အတွင်း သူမအား ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ နမ်းခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားခဲ့သည်။ သူမသည် ထိုသူနှင့် အတူထွက်မလည်ချင်ကြောင်းနှင့် သူမဘာသာ အေးအေးဆေးဆေး နေလိုကြောင်းကို ငိုပြီး တောင်းပန်ခဲ့သည်။ ထိုအခါ ကြီးကြပ်သူသည် စိတ်ပျက်သွားခဲ့သည်။ အကယ်၍ သူ၏အလိုကိုမလိုက်ပါက အလုပ်ဖြုတ်ပစ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည်။ သူသည် အလုပ်နားသည့်နေ့တွင် သူနှင့်အတူ နားနေဆောင်တွင် အတူလာနေရန်အတွက် သူမကို ရာဇသံပေးခဲ့သည်။ သူမဘာလုပ်သင့်သလဲ။

၇။ သင်း၏ ဇာတ်ကြောင်း (အမျိုးသမီး)
သင်းသည် အသက် ၁၆ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ သူမ၏ မိသားစုအခက်အခဲကြောင့် မြို့သို့ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အလုပ်ရရန်ခဲယဉ်းသော်လည်း ယခုအခါတွင် စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် စားပွဲထိုးအလုပ်တစ်ခုကို ရရှိခဲ့သည်။ သူမသည် ဝင်ငွေရှာနိုင်သောကြောင့် သူမ၏ မောင်လေးနှင့် ညီမလေးကို ကျောင်းထားနိုင်သဖြင့် ဝမ်းမြောက်သည်။ သူမသည် စားပွဲထိုးများဝတ်ရသော ဝတ်စုံကို

အစပိုင်းတွင် အလွန်တိုပြီးဟိုက်သည်ဟု ထင်ခဲ့သော်လည်း ထိုဝတ်စုံကို နှစ်သက်သည်။ ရွာတွင် ထိုသို့သောဝတ်စုံများကို ဝတ်ခွင့်မရှိပါ။ သို့သော် မြို့တွင် မိန်းကလေးများ အဝတ်အစားတိုတို ကျပ်ကျပ်များ ဝတ်ဆင်နေသောအချိန်တွင် ထိုဝတ်စုံဖြင့် သူမကြည့်လို့ကောင်းခြင်းကို ဂုဏ်ယူမိသည်။ အလုပ်ယူနီဖောင်းသည် သူမအလုပ်၏ တစိတ်တပိုင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက်တွင် ရွာမှလူတစ်ယောက်သည် သူမကို မှတ်မိသွားသည်။ ထိုသူသည် စားသောက်ဆိုင်သို့ မကြာခဏလာပြီး သူမကို သတိထားကြည့်သည်။ ထိုသူသည် သူမထံသို့ ညစ်ညမ်းသည့်စာများနှင့် ပုံများကိုပို့ပြီး ညစ်ညမ်းသည့် အမည်နာမများကိုလည်း ခေါ်ဆိုသည်။ သူမသည် ထိုအပြုအမူများကို မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်သော်လည်း ထိုသူမှာ နားမထောင်ပါ။ လွန်ခဲ့သော အပတ်တွင် ထိုသူသည် သူမကို အတွင်းခံကြီးကြီးဝတ်ရန်နှင့် အနီရောင်အတွင်းခံကို ဝတ်ဆင်ရန် လူရှေ့သူရှေ့တွင် ပြောပြီး အရှက်ရစေခဲ့သည်။ လူတွေမှာ ဝိုင်းရီကြသည်။ သူမသည် မန်နေဂျာကို တိုင်ကြားသော်လည်း မန်နေဂျာမှာ ညစ်ညမ်းသောစနောက်မှုများအတွက် တားမြစ်ထားသော ဥပဒေမရှိကြောင်းနှင့် ထိုသူမှာ ဆိုင်တွင်များများဝယ်စားသောကြောင့် ဘာမှမတတ်နိုင်ကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ သူမသည် ယခုအခါတွင်တခြားသောစားပွဲထိုးများမှနောက်ကွယ်တွင်သူမကိုမကောင်းသည့်မိန်းကလေးအဖြစ် အတင်းပြောခြင်းကိုခံနေရပြီး တခြားသော စားသုံးသူများမှလည်း သူမကို ညစ်ညမ်းစွာစနောက်ခြင်းများကို စတင်ပြုလုပ်လာကြသည်။ သူမဘာလုပ်သင့်သနည်း။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

၁။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ စိတ်ခံစားမှု (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု (သို့) နာကျင်ခံစားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိသော အပြုအမူနှင့် အမူအကျင့်များ အများအပြား ပါဝင်သည်။[၉] လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူအားဖြင့် တခြားသူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ သန့်စင်တည်ကြည်မှုကို ချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခြင်း၊ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း၊ သွေးသားစပ်ယှက်သူအချင်းချင်း ကာမကျူးလွန်ခြင်း၊ အဓမ္မပြည့်တန်ဆာလုပ်ခိုင်းခြင်း စသည့် ကာယကံမြောက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုများမှအစ စိတ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုကို ထိခိုက်စေသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု (၎င်းကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုဟု ခေါ်ကြသည်) အထိ ပါဝင်သည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များသည် တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာ အနည်းငယ်ကွဲပြားမှုရှိသော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- **မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း** ဆိုသည်မှာ နိုင်ငံဥပဒေများအတွင် အတင်းအကျပ်ကာမရယူမှု (သို့) လိင်တံကို အမျိုးသမီးအင်္ဂါ (နိမိတ်ဝ) (သို့) စအို အတွင်းသို့ အမျိုးသားလိင်တံ (သို့) အခြားသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ (သို့) အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကိုသော်လည်းကောင်း အသုံးပြုလျက် (အနည်းငယ်ပင်ဖြစ်ပါစေ) အဓမ္မထိုးသွင်းခြင်းကို ခေါ်ဆိုသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် အားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်းသည် မုဒိမ်းကျင့်ရန် ကြံစည်မှုမြောက်သည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို လူနှစ်ယောက် (သို့) နှစ်ယောက်ထက်ပိုသောလူများမှ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကို အုပ်စုဖွဲ့မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ပဋိပက္ခနေရာများနှင့် စစ်အတွင်းတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် (အမြဲတစေတော့မဟုတ်ပါ) မိန်းကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောအမျိုးသမီးများ၊ အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီးများအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းများကို စစ်၏လက်နက်များသဖွယ် အသုံးပြုကြသည်ကို တွေ့ရသည်။
- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှု** ဆိုသည်မှာ ကျူးလွန်ခံရသူ၏ သဘောဆန္ဒလုံးလုံးလျားလျား မပါဘဲ ရုပ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှု (သို့) အပြုအမူတစ်စုံတစ်ရာကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းတွင် အဓမ္မကာမရယူခြင်း၊ သဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်၍ အနိုင်အထက် ကာမပြုကျင့်ခြင်း (စအို (သို့) ပါးစပ်ဖြင့် ကာမဆက်ဆံခြင်း)၊ သက်ငယ်မုဒိမ်း၊ သွေးရင်းချင်းကာမစပ်ယှက်မှု၊ပွတ်သပ်ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် မုဒိမ်းကျင့်ရန် ကြံစည်မှု စသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုမူလှုပ်ရှားမှုများအားလုံး ပါဝင်သည်။
- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု** ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေသောကျူးလွန်ခံရသူ၏သဘောဆန္ဒမပါဝင်သည့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုမူမှုပုံစံတစ်ရပ် (သို့) လိင်အပေါ် အခြေခံသည့် အခြားသော ပြုမူမှုများကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းတွင် ကျူးလွန်ခံရသူ၏သဘောဆန္ဒမပါဘဲရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ(ကာယကံမြောက်)၊နှုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (ဝစီကံမြောက်) (သို့) နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်သော ပြုမူမှုများဖြင့် ကျူးလွန်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အလုပ်ခွင်များတွင် အများဆုံးတွေ့ရတတ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုပုံစံ ၂ ရပ်မှာ -

[၉] လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၏ တခြားအခေါ်အဝေါ်တစ်မျိုးမှာ ကျား/မအခြေပြုသော အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းမှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်မှုများဟုလည်း ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြသည်။

- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်မှု** - အများအားဖြင့် (အမြဲတစေတော့မဟုတ်) အလုပ်ရှင်ကဲ့သို့ အခွင့်အာဏာရှိသော (ကြီးကြပ်သူ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ဖောက်သည် (သို့) စားသုံးသူ စသည့်) လူတစ်ယောက်မှ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကျိုးရလဒ်များကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများအတွက် အပေးအယူလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- **ကသိကအောင့်နိုင်ပြီး မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ လုပ်ငန်းပတ်ဝန်းကျင်** - အလိုမတူသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများ (သို့) အခြားသော နှုတ်၊ နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်သော (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောသဘာဝတစ်ခုကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (ကာယကံမြောက်) ပြုမူမှုတို့ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်မှု၊ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှု၊ အရှက်ရစေမှု၊ ရိုင်းစိုင်းမှု (သို့) အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေမှုတို့ဖြစ်ပေါ်စေသောအလုပ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကိုခေါ်သည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် တည်ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သေးငယ်သော အဖြစ်အပျက်များမှစတင်ပြီး ၎င်းအပြုအမူကို လျစ်လျူရှုမိပါက အချိန်ကြာမြင့်လာသောအခါ ပြဿနာ၏ အရှိန်အဟုန်နှင့် နက်ရှိုင်းမှုကို ပိုမိုကြီထွားစေသည်။

- **နှုတ်ဖြင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုမူမှု** - ညစ်ညမ်းစွာနောက်ပြောင်ခြင်း၊ ထိကပါးရိကပါး ပြောဆိုမှု၊ လူတစ်ယောက်၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ (သို့) ကိုယ်ခန္ဓာတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာများကို မှတ်ချက်ပေးပြောဆိုမှု၊ လူတစ်ယောက်၏ လိင်အပေါ်တွင် အခြေတည်လျက် စော်ကားမှုများနှင့် နှိမ့်ချပြောဆိုခြင်းများ
- **လက်ဟန်ခြေဟန်ဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုမူမှု** - မေးထိုးညွှန်ပြခြင်း၊ မျက်စိမှိတ်ပြခြင်း၊ လက်များ၊ လက်ချောင်းများ၊ ခြေထောက်များ (သို့) လက်နက်များ၊ နှုတ်ခမ်းကို လျှာဖြင့်သပ်ပြခြင်း စသည်တို့အားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရိပ်အမြွတ်ပြသော ခြေဟန်လက်ဟန်များ။
- **စာ (သို့) ဒီဇိုင်း၊ ပန်းချီ၊ အရုပ်များဖြင့် ပြုမူမှု** - အီးလ်မေးမှတဆင့် ညစ်ညမ်းသော အပြာရုပ်ပုံများကိုပို့ခြင်း၊ အဖော်အချွတ်ပုံများကို မြင်သာအောင်ပြခြင်း (သို့) မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ ရည်းစားစာများပို့ခြင်း။
- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုမူမှု** - လူတစ်ယောက်ကို ၎င်း၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး အရှက်ရစေခြင်း၊ရှောင် ကြဉ်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံထားခြင်း စသည့်အပြုအမူများ။
- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (ကာယကံမြောက်) ပြုမူမှု** - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုမူမှုများအားဖြင့် နမ်းခြင်း၊ လက်ဖြင့် ညှပ်ခြင်း၊ ဆိတ်ခြင်းစသည့်အပြုအမူများမှ အဆိုးဆုံးသောပုံစံများဖြစ်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုများအထိ ပါဝင်သည်။
- **စီးပွားရေးဆိုင်ရာပြုမူမှု**-လူတစ်ယောက်ကိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများပေးရန်အတွက် ထိုသူ၏အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော အကျိုးရလဒ်များရုပ်သိမ်းမည်ဟုပြောကာ ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများသည် မိသားစု၊ ရပ်ရွာ၊ အလုပ်ခွင် (သို့) အများပြည်သူသွားလာလှုပ်ရှားနေသည့် နေရာ စသည့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုများတွင် ကျူးလွန်သူနှင့် ကျူးလွန်ခံရသူတို့အကြား မညီမျှသော ခွန်အားနှင့်အာဏာများ ရှိကြသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ကျူးလွန်ခံရသူအများစုမှာ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတွင်ရှိသော ကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများဖြစ်တတ်ကြပြီး ကျူးလွန်သူအများစုမှာ အမျိုးသားများနှင့် လူကြီးပိုင်းဝင်နေသော ယောကျာ်းလေးများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျူးလွန်သူများသည် သူစိမ်းများဖြစ်တတ်ကြသော်လည်း အများစုမှာ ကျူးလွန်ခံရသူနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူများနှင့် တစ်ခါတရံ (အလွန်ရင်းနှီးသော) မိသားစုဝင်များ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ မိန်းကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသမီးများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများကို ခံစားရနိုင်ခြေ အများဆုံးသောသူများဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

အမျိုးသားများနှင့် ယောက်ျားလေးများ၏ လိင်အကြမ်းဖက်သည့် အပြုအမူများကို လျစ်လျူရှုခြင်း၊ အားပေးအားမြှောက်ပြုခြင်းများ၊ မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ကျိုးနွံရန်နှင့် အလုပ်အကျွေးပြုရန် လိုအပ်သည်ဟူသော လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ကျား/မ ပုံသေကားချ သတ်မှတ်ချက်များကြောင့် ဖြစ်သည် (အသေးစိတ်ကို အောက်တွင်ဆက်လက်ကြည့်ပါ)။ မိရိုးဖလာအားဖြင့် "မိန်းမအလုပ်" ဟု သတ်မှတ်ထားကြသော အိမ်အကူအလုပ်ကဲ့သို့သော လစာနည်းပြီး အဆင့်နိမ့်သော အလုပ်များတွင် လုပ်နေကြသည့် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးများနှင့် ခိုင်မာသော အလုပ်စာချုပ်များမရှိသည့် အလုပ်များသည် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အလုပ်များဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်အများနှင့်ကင်းကွာသောနေရာများ (ဥပမာ - ငါးဖမ်းလှေများ) တွင် အလုပ်လုပ်နေကြရသော (သို့) အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသင်တန်းများပံ့ပိုးပေးသော အဖွဲ့အစည်းများ (သို့) အကျဉ်းထောင်များကဲ့သို့သော ယောက်ျားများသာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် အလုပ်လုပ်နေကြရသော ယောက်ျားလေးနှင့် အမျိုးသားများသည်လည်း အခြားယောက်ျားသားများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံရနိုင်ခြေများသည်။

၂။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများ

စိတ်ချယုံကြည်ရပြီး နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြနိုင်သည့် မိသားစု၊ အလုပ်ခွင်၊အများနှင့်သက်ဆိုင်သော နေရာများတွင် ဖြစ်ပွားသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုဆိုင်ရာ စာရင်းဇယားများမှာ ရရှိရန်ခက်ခဲသည်။ သို့ရာတွင် နိုင်ငံတော်၊ ဒေသတွင်းနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဆင့်များတွင် စိတ်ချယုံကြည်ရသော စာရင်းဇယားအချက်အလက်များ ပေါ်ထွန်းလာစေရန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည်။ လတ်တလောနှစ်ကာလများအတွင်းတွင် ကုလသမဂ္ဂ အေဂျင်စီများ (အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းနှင့် ကုလသမဂ္ဂ အမျိုးသမီးများ UN Women) သည် ကမ္ဘာ့ဒေသအသီးသီးတွင်ရှိသော နိုင်ငံများတွင် စာရင်းအင်းအချက်အလက်များကို ကောက်ယူထားပြီး အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ်တွင် ကျူးလွန်သော (တခါတရံ အမျိုးသားနှင့် ယောက်ျားလေးများအပေါ်တွင် ကျူးလွန်သော) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အောက်ပါကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ဖောက်ထုတ်ခဲ့သည်။[၅]

- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများ၏ (၃၅ ရာခိုင်နှုန်း) သည် ၄င်းတို့ဘဝတစ်နေရာရာတွင် မိမိနှင့်အရင်းအချာဖြစ်သော အဖော် (သို့) တခြားသူတစ်ဦးဦး၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ရဖူးသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားမှုနှုန်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းထက် ယေဘုယျအားဖြင့် နည်းပါးသော်လည်းအမျိုးသမီးများမှာအကြမ်းဖက်မှုကိုအခံရဆုံးဖြစ်သောအရင်းအချာဆက်ဆံရေးများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု နှစ်ခုစလုံးကို ခံစားကြရသည်။
- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်ရှိသော လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများဖြစ်ကြသည်။
- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်နေထိုင်နေကြသော အမျိုးသမီး သန်းပေါင်း ၇၀၀ နှင့်အထက်သည်

[၅] Sources: "Facts and figures: Ending violence against women," UN Women, http://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures; Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence by World Health Organization, Department of Reproductive Health and Research, London School of Hygiene and Tropical Medicine, South African Medical Research Council (2013); The World's Women 2015, Trends and Statistics by United Nations Department of Economic and Social Affairs (2015), Chapter 6, Violence against Women, http://unstats.un.org/unsd/gender/chapter6/chapter6.html(accessed 15 February 2017).

အသက် ၁၈ နှစ်မပြည့်မီတွင် လက်ထပ်ခဲ့ကြသူများဖြစ်သည်။ ၎င်းအမျိုးသမီးများထဲတွင် ၃ ဦးတွင် ၁ ဦးထက်ပိုသော (သန်းပေါင်း ၂၅၀ ရှိသော) အမျိုးသမီးများမှာ အသက် ၁၅ နှစ်မပြည့်မီတွင် လက်ထပ်ခဲ့ကြသူများဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့သည် အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ခြေများသော အခြေအနေများတွင် ရှိခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးသတို့သမီးများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှုကိုရယူနိုင်ရန် ထိထိရောက်ရောက် ညှိနှိုင်းယူနိုင်သူများ မဟုတ်ကြသောကြောင့် အသက်ငယ်ငယ်ဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းနှင့် HIV ကဲ့သို့သော လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ရနိုင်ခြင်း စသည့် အန္တရာယ်များနှင့် တရင်းတနီးရှိနေခဲ့သည်။

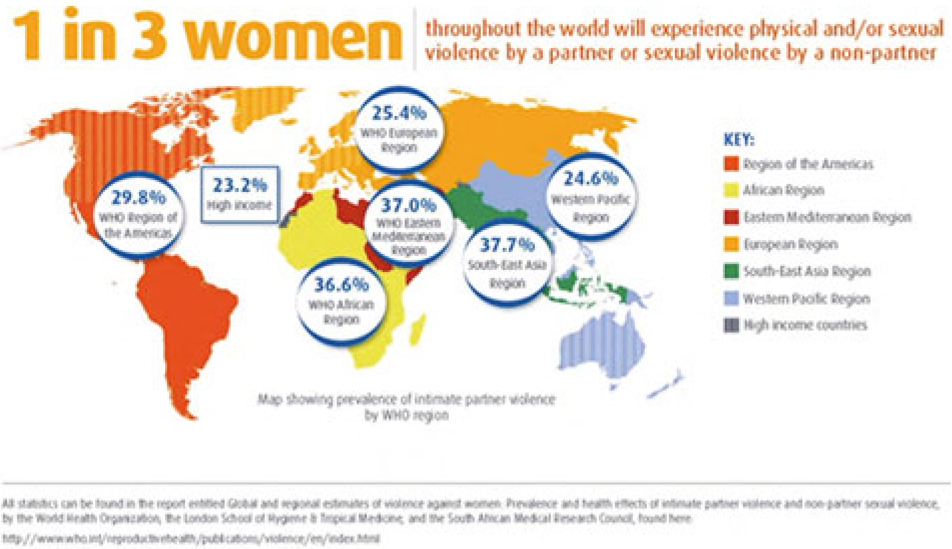
- မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးပေါင်း ၂၄၆ သန်းဝန်းကျင်သည် ကျောင်းနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများကို နှစ်စဉ်ကြုံတွေ့နေရသည်။ မိန်းကလေး ၄ ယောက်တွင် ၁ ယောက်မှာ ကျောင်းအိမ်သာများသုံးစွဲရခြင်းကို စိတ်လုံခြုံမှုမရှိကြပါ။
- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်ရှိသောမိန်းကလေးအရေအတွက် သန်းပေါင်း ၁၂၀ (၁၀ ယောက်တွင် ၁ ယောက်ကျော်ကျော်) ဝန်းကျင်သည် ၎င်းတို့ဘဝတစ်နေရာရာတွင် အဓမ္မကာမရယူခြင်း (သို့)အခြားသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအဓမ္မခိုင်းစေမှုများကိုခံစားခဲ့ရဖူးပြီးကျူးလွန်သူအများစုမှာ လက်ရှိ (သို့) ယခင်ရည်းစားများ၊ ခင်ပွန်းများ (သို့) တွဲနေသူများဖြစ်ကြသည်။

၃။ ရင်းနှီးသော အပေါင်းအဖော်များနှင့် မိသားစုဝင်များမှ အမျိုးသမီးများကို အကြမ်းဖက်မှု

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ ခံစားကြရသော အများစုသော ရုပ်ပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကျူးလွန်သူများမှာ ၎င်းတို့နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ အမျိုးသားများဖြစ်ကြပြီး အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ ခင်ပွန်း (သို့) တွဲနေသူများ (သို့) မိသားစုဝင်များကိုယ်တိုင် ဖြစ်ကြသည်။ ဖြစ်ရပ်အများစုတွင် အမျိုးသမီးများသည် ရိုက်နှက်ခြင်းနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကို ခံကြရပြီး တခါတရံတွင် သတ်ဖြတ်ခံကြရသည်။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စာရင်းဇယားများအရ [၆]

- ၎င်းတို့၏ ကျွမ်းဝင်သောအဖော် (သို့) မိသားစုဝင်များ၏ သတ်ဖြတ်ခြင်းကိုခံရသည့်သူများတွင် ၃ ဦးတွင် ၂ ဦးမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်။
- ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင်ရှိသော အသတ်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများအားလုံး၏ ထက်ဝက်ကျော်ကို ၎င်းတို့၏ ကျွမ်းဝင်သည့်အဖော်များ (သို့) မိသားစုဝင်များမှ သတ်ဖြတ်ခဲ့ကြပြီး၎င်းတို့သည် အဆိုပါနှစ်အတွင်းလူသတ်မှုကျူးလွန်ခဲ့သည့်အမျိုးသားများ၏ရာခိုင်နှုန်း အောက် ၆ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသည်ကို တွေ့ရသည်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ပြုလုပ်ခဲ့သော လေ့လာမှု (WHO 2013) အရ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ အဖော်များမှ ပြုလုပ်ခဲ့သော အကြမ်းဖက်မှုနှုန်းသည် အရှေ့တောင်အာရှတွင် အလွန်မြင့်မားပြီး ၂၇.၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ (အချက်အလက်များကို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ တီမော(Timor-Leste)၊ အိန္ဒိယ၊ မြန်မာ၊ သီရိလင်္ကာနှင့် ထိုင်း နိုင်ငံတို့မှ စုဆောင်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။)
- (WHO ၏) အသက် ၁၅ နှစ်နှင့်အထက် အမျိုးသမီးများအားလုံးအတွင်းတွင်ရှိသော ကျွမ်းဝင်သူအဖော်များနှင့် ကျွမ်းဝင်သူအဖော်မဟုတ်သူများ၏ အကြမ်းဖက်ခံရမှု ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဒေသအလိုက်ပျမ်းမျှရာခိုင်နှုန်းကို အောက်ပါပုံတွင် ဖော်ပြထားသည်။

[၆] Idem



၄။ အချို့သော အမျိုးသားများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို အဘယ်ကြောင့်ကျူးလွန်ကြသနည်း။

ခြုံငုံကြည့်လျှင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်သူအများစုသည် အမျိုးသားများနှင့် အသက်ကြီးပိုင်း ကောင်လေးများဖြစ်သည်။ WHO ၏ စာရင်းဇယားများအရ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူအဖော်များ၏ ကျူးလွန်မှုများနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို တိုးမြှင့်စေသည့် အကြောင်းချင်းရာများမှာ [၇]

- ပညာရည်နိမ့်ပါးခြင်း
- ကလေးဘဝတွင် နှိပ်စက်မှုများခံခဲ့ရခြင်း
- မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို မျက်မြင်ကြုံခဲ့ရခြင်း
- အရက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေလောက်အောင် သောက်သုံးခြင်း
- လူ့ကျင့်ဝတ်ကိုချိုးဖောက်သော စရိုက်ဖောက်ပြန်မှု
- အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ကျား/မ ဘက်လိုက်မှုကို လက်ခံသည့် သဘောထားရှိခြင်း
- စုံတွဲများအကြား ပြန်ကြားဆက်သွယ်ရန် အခက်အခဲများ

ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများ (UN Women) ၏ တွေ့ရှိချက်အရ အာရှပစိဖိတ်ဒေသ ၆ နိုင်ငံတွင်ရှိသော မုဒိန်းမှုများသည် အလိုတူသည်ဖြစ်စေ၊ မတူသည်ဖြစ်စေ ကာမရယူပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော အမျိုးသားများ၏ အတွေးအမြင်မှ တွန်းအားပေးခြင်းကြောင့်ဟု ဆိုသည်။ ထိုသဘောထားအယူအဆသည် ယောကျ်ားများ၏ ခွန်အားဗလနှင့် ကြံ့ခိုင်မာကြောမှု၊ လိင်မတူသူနှင့် ကာမဆက်ဆံမှုနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် လွှမ်းမိုးလိုမှုစသည့် ယောကျ်ားပီသမှုကို ကိုယ်စားပြုနေသည့် အတွေးအမြင်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အခြားအတွေးများသည့် လှုံ့ဆော်မှုများတွင် (အပျော်သဘောပြုလုပ်ခြင်း (သို့) ငြီးငွေ့ခြင်းကို ဖြေဖျောက်ခြင်း) စသည့်ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာဖွေခြင်း၊ ဒေါသ (သို့) "အပြစ်ပေး" လိုသည့် စိတ်ဆန္ဒဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ပါဝင် သည်။

[၇] "Violence against women," WHO, updated November 2016, http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/ (accessed 15 February 2017).

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်ကြသော အမျိုးသားများတွင် ဘုံတူညီသောလက္ခဏာရပ်တစ်ခုမှာ ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ ခံစားခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ဥပမာ - လူအများရှေ့တွင် အရှက်ခွဲခံရခြင်း (သို့) စော်ကားခံရခြင်း၊ မိဘများမှာ သားသမီးကို မစောင့်ရှောက်နိုင်လောက်အောင် အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူများဖြစ်ခြင်း စသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ခံရမှု (သို့) လျစ်လျူရှုခံရမှု၊ ရုပ်ပိုင်း (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရမှု စသည်တို့ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများသည် အမျိုးသားများ၏ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု၊ ဘဝအပေါ်ကျေနပ်မှုပျောက်ဆုံးမှု၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု၊ ဂိုဏ်းသားများဖြစ်လာမှု၊ လက်နက်ကိုင်တိုက်ခိုက်မှုများတွင် ပါဝင်လာမှု၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး ဆိုင်ရာမတရားပြုကျင့်မှုများနှင့် လိင်ဝယ်ယူမှုများနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းအပြင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကို ကျူးလွန်တတ်ကြသည့် အမျိုးသားအများစုသည် အလုပ်နှင့် သက်ဆိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှုများကို ခံစားနေရသူများ၊ စိတ်ကျဝေဒနာသည်များနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေလိုစိတ်ရှိနေသူများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။

၅။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကို အဘယ်ကြောင့် လျစ်လျူရှုထားတတ်ကြသနည်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နောင့်ယှက်မှုဖြစ်ပွားမှုတွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း အဆင့်ဆင့်တွင်ရှိသော သဘောထားများမှာ အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်နေသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများသော အာဖရိက၊ အာရှနှင့် ပစိဖိတ် နိုင်ငံများတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် ဇနီးဖြစ်သူကို ရိုက်နှက်ခြင်းကို လူမှုဝန်းကျင်တွင်လက်ခံမှုတစ်ရပ်အဖြစ် မြင့်မားစွာတွေ့ရသည်။ လက်တင်အမေရိက၊ Caribbe-an နှင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် ၎င်းကိုလက်ခံမှုအဆင့် နိမ့်ပါးသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့ရာတွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သဘောထားများမှာ ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ အချက်အလက်များကို တစ်နှစ်စာထက်ပိုပြီး ရရှိနိုင်သော နိုင်ငံများအားလုံးနီးပါးတွင် အကြမ်းဖက်မှုအပေါ် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး နှစ်မျိုးစလုံး၏ လက်ခံမှုများ အချိန်နှင့်အမျှ ကျဆင်းသည်ကို တွေ့ရသည်။

အချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများသည် အကြောင်းအရင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မြင့်မားနေဆဲဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ဥပမာ - ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယူးဒေလီမြို့တွင်ပြုလုပ်ခဲ့သော လေ့လာမှုအရ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းသော မိန်းမများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို အများနှင့်သက်ဆိုင်သော နေရာများတွင် ရရှိခံစားခဲ့ရဖူးသည်ဟု အစီရင်ခံကြပြီး ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းသော အမျိုးသမီးများသည် နှုတ်ဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောင့်ယှက်စော်ကားမှုများကို ဘဝတွင်ကြုံဖူးခဲ့ဖူးသူများဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်အောက်ပါ အခြေအနေများ ဘုံတူညီစွာတည်ရှိနေသော ရပ်ရွာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသမီးများ အပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှုန်းများ မြင့်မားသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။

- လိင်ကိစ္စဆိုသည်မှာ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများအရရှောင်ကြဉ်ရန် ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်သော
- မိသားစုဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်စင်မှုအပေါ် ယုံကြည်မှုပြင်းထန်သော
- အမျိုးသားများသည် ကာမရယူပိုင်ခွင့်ရှိသူများဖြစ်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှုပျံ့နှံ့တည်ရှိနေ သော
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကို တရားဥပဒေအရ တားမြစ်ပိတ်ပင်မှုအားနည်းသော

လိင်ကိစ္စဆိုသည်မှာ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများအရ ရှောင်ကြဉ်ရန် ကိစ္စတစ်ခု အဖြစ်ယူဆထားသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ရပ်ရွာများတွင် လူတို့သည် လိင်ကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး နောက်ပြောင်ကောင်းနောက်ပြောင်မည်။ သို့သော် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးခြင်း (သို့) ကလေးများ (သို့) လူကြီးများကို ကျောင်းများတွင် လိင်ပညာပေးပြုလုပ်ခြင်းများ ရှိမည်

မဟုတ်ပေ။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများသည် ပျံ့နှံ့တည်ရှိနေသော်လည်း လူအများက ဖုံးထားသောကြောင့် "မမြင်သာ" ပေ။ ကျူးလွန်သူထက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် နှောင့်ယှက်ခြင်းခံရသူကိုသာ မိသားစုများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ အပြစ်တင်ခြင်း၊ အရှက်ရစေခြင်းများ ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်များတွင် အဆိုးဆုံးသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်စော်ကားမှုများ၊ ကလေးများအပါအဝင် အခြားသူများကို အဓမ္မပြုကျင့်မှုများပင်ဖြစ်ပါစေ ပြစ်ဒဏ်ခတ်လေ့မရှိသော ဓလေ့တစ်ရပ် တည်ရှိနေတတ်သည်။ အချို့ကိစ္စရပ်များတွင် ပြုကျင့်ခံရသူ၏ မိသားစုဂုဏ်သိက္ခာကို ငဲ့ကွက်သောအားဖြင့် အဓမ္မပြုကျင့်သူကို လက်ထပ်သင့်သည်ဟူသော အတွေးအခေါ်များ ရှိနေသေးသည်။ (ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အဓမ္မပြုကျင့်သူသည် ပြစ်ဒဏ်မခံရသည့်အပြင် ၎င်း၏ကျူးလွန်မှုအတွက် ဆုလာဘ်ပင် ရသွားပါသေးသည်။) ထိုကဲ့သို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် လုပ်ငန်းခွင်တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားပါက လုပ်ငန်းခွင်၏ "ဂုဏ်သတင်း" သည် ကျူးလွန်ခံရသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ဘေးကင်းမှုထက်ပင် ပိုပြီး တန်ဖိုးထားခံရပြီး ကျူးလွန်သူထက် ကျူးလွန်ခံရသူသာ အလုပ်ဆုံးရှုံးမည်ဖြစ်သည်။

ကုလသမဂ္ဂစာရင်းဇယားများအရ[၈] လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကိုခံရသည့် အမျိုးသမီးများထဲတွင် ၄၀ ရာနှုန်းထက်လျော့နည်းသော အမျိုးသမီးများသာ အကူအညီတောင်းခံကြပြီး ထိုအထဲမှ ၁၀ ရာနှုန်းထက်လျော့နည်းသော အမျိုးသမီးများသာ ရဲထံမှ အကူအညီရယူကြသည်။ ထိုအချက်သည် ဥပဒေအရအရေးယူဆောင်ရွက်မှုများအကြား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသောသူအပေါ်တွင် စာနာစိတ်မရှိသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ထင်ဟပ်ပြသနေသည်။

၆။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးများအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ဥပဒေအရ အရေးယူဆောင်ရွက်မှု

မြန်မာနိုင်ငံသည် လက်ရှိတွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ပြစ်မှုများကို တားမြစ်ပိတ်ပင်သည့် ဥပဒေမူဘောင်တစ်ရပ်ကို ရေးဆွဲနေဆဲဖြစ်သည်။[၉] လက်ရှိပြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေတွင် အသက် ၁၆ နှစ်အောက်ရှိသော ကလေးတစ်ယောက်ကို မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်သူ မည်သူမဆိုသည် (ပုဒ်မ ၃၇၆) ထောင်ဒဏ် ၁၀ နှစ်အထိ ဥပဒေအရ ကျခံရမည် ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ကလေးများအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် သီးသန့်လိမ့်မှုထားသည့် မည်သည့်ဥပဒေမှ မရှိပါ။ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ၁၉၉၃ ခုနှစ် ကလေးသူငယ်ဥပဒေကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်နေသည်။ ထိုကလေးသူငယ်ဥပဒေတွင် ကလေးသူငယ်များအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခြင်းသည် မည်သည်ကိုဆိုလိုသည်ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် မပါရှိဘဲ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်းနှင့် သွေးရင်းစပ်ယှက်ခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး လိမ့်မှုထားခြင်းမရှိပါ။ ထိုဥပဒေတွင် ကလေးတစ်ယောက်ကို "တမင်ကြံရွယ်ပြီးနှိပ်စက်" ပါက မည်သူမဆိုသည် ထောင်ဒဏ် ၂ နှစ်နှင့် ဒဏ်ငွေ ၁၀,၀၀၀ ကျပ် ပြစ်ဒဏ်ကျခံရမည်ဟုသာ ပါရှိသည်။

အချို့သော အုပ်စုများတွင်ရှိသော ကလေးများအပေါ် ဥပဒေအရ ကာကွယ်ထားမှုများ လစ်ဟင်းနေသည်လည်း ရှိသည်။ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂကော်မတီ (CRC) သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပုံစံအမျိုးမျိုး (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့်

---

[၈] https://unstats.un.org/unsd/gender/downloads/Ch6_VaW_info.pdf (accessed 5 February 2017).

[၉] "Lifting the lid on child sex abuse," Frontier Myanmar, 18 October 2016, http://frontiermyanmar.net/en/lifting-the-lid-on-child-sex abuse (accessed 5 February 2017).-

အကြမ်းဖက်မှုသည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပုံစံတစ်ရပ်ဖြစ်သည်) နှင့် ပတ်သက်သည့် အရေးကိစ္စများကို ထုတ်ဖော်ခဲ့ပြီး ၎င်းတွင် လူမျိုး၊ ဘာသာ အနည်းစုအုပ်စုများမှ ကလေးများ၊ ဝေးလံသောနှင့် နယ်စပ်ဒေသများမှ ကလေးများ၊ စစ်ဘေးရှောင်ကလေးများ၊ လမ်းပေါ်မှကလေးများ၊ HIV နှင့် AIDS ဝေဒနာသည် ကလေးများ၊ မသန်စွမ်းသူကလေးများ၊ မိဘမဲ့များနှင့် ဆင်းရဲမွဲတေလျက်ရှိသည့် ကလေးများအားလုံး ပါဝင်သည်။ လုံလောက်သော ဥပဒေအရအကာအကွယ်ပေးမှု မရှိခြင်းကြောင့် ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင် အမြတ်ထုတ်ခံနေရသော ကလေးများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်မှုကို ကျူးလွန်ခံရသည့်သူများအဖြစ် ဆက်ဆံရမည့်အစား ၎င်းတို့အပေါ် တရားစွဲဆိုမှုများပင် ရှိနေသည့်အရေးကို CRC မှ အလေးအနက် ဖော်ပြထားသည်။[၁၀]

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားသော မုဒိမ်းမှုများ၏ အနည်းငယ်သော ရာခိုင်နှုန်းသာ ရဲထံသို့တိုင်ကြားမှုရှိသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် ပထမနှစ်ဝက်အတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော မုဒိမ်းမှုများ၏ ထက်ဝက်ကျော်သည် အသက် ၁၆ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး အများစုမှာမိန်းကလေးများဖြစ်၍ အချို့မှာယောကျ်ားလေးများဖြစ်သည်ဟု ခန့်မှန်းရရှိသည်။[၁၁] ကလေးမုဒိမ်းမှုများ ပိုမိုများပြားခြင်းမှာ ကလေးများသည် လူကြီးများထက်ပိုပြီး အားနည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်မုဒိမ်းမှုအတော်များများကိုရဲထံသို့တိုင်ကြားခြင်းမရှိပါ။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ကြောက်ရွံ့သောကြောင့် အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်မှုကို မိဘများထံကိုပင် မတိုင်ရဲကြပါ။ ရဲများနှင့် အများပြည်သူတို့သည် အပြစ်ကျူးလွန်သူထက် ကျူးလွန်ခံရသူကိုသာ မကြာခဏအပြစ်တင်တတ်ကြခြင်းကြောင့် ကျူးလွန်သူများကို ဥပဒေနှင့်အညီ အပြစ်ပေးနိုင်မှုကို အယုံအကြည်နည်းပါးလျက်ရှိသည်။ တစ်ခါတရံတွင် ကျူးလွန်ခံရသူ (သို့) ၎င်း၏ မိသားစုသည် ပြစ်မှုကိုရဲထံသို့ တိုင်ကြားခြင်းသည် "ဂုဏ်သိက္ခာ" ထိခိုက်စေသည်ဟု ယူဆတတ်ကြပြီး ဖုံးအုပ်ထားတတ်ကြသည်။ အဆုံးတွင် ကျူးလွန်ခံရသူများသည် လာဘ်ထိုးခံရခြင်း၊ ရဲများသည် လာဘ်စားလျက် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ခြင်း (သို့) ရဲများသည် ဥပဒေနှင့် အာဏာကို တည်မြဲအောင် မပြုလုပ်နိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် အဆုံးသတ်ပြီး ကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့လိုအပ်သော အကာအကွယ်များကို ရရှိမသွားကြပါ။ တစ်ခါတရံတွင် ရဲများ သည် အသိအမြင်နည်းပါးကြသည်။ ဥပမာ - အချို့သောရဲအရာရှိများမှ ကျူးလွန်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများသည် ပြဿနာ၏ တစ်စိတ်တဒေသဖြစ်သည်၊ အမျိုးသမီးများသည် အန္တရာယ်ကို မဖိတ်ခေါ်သင့်ဘဲ ဝတ်စားနေထိုင်ပုံကို ဆင်ခြင်ရန်လိုအပ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြခြင်းများ။

၇။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် မှားယွင်းသောယုံကြည်မှုများနှင့် အမှန်တရားများ

အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် မှားယွင်းစွာယုံမှတ်ထားမှုများနှင့် အမှန်တရားများ များစွာရှိသည်။ အောက်ပါတို့သည် အများဆုံးတွေ့ရသည့် အရာများဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြစ်မှုများကိုလျှော့ချရန်နှင့်ကျူးလွန်ခံရသူများနှင့်လွတ်မြောက်လာသူများကိုလိုအပ်သောအကူအညီများ ပေးရန်အတွက် အောက်ပါလွဲမှားသောအယူအဆများကို မှန်ကန်စွာရှုမြင်တတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

---

[၁၀] A Legal Review of National Laws and Regulations Related to Child Labour in Myanmar in Light of International Laws and Standards by ILO, International Programme on the Elimination of Child Labour (IPEC) (ILO, Geneva: 2015), p. x, http://www.ilo.org/ipec/Informationresources/WCMS_IPEC_PUB_27436/lang--en/index.htm (accessed 3 March 2017).

[၁၁] "More than half of rape cases involve children", Myanmar Times, 20 August 2015, http://www.mmtimes.com/index.php/national-news/yangon/16063-more-than-half-of-rape-cases-involve-children.html (accessed 5 February 2017).

မှားယွင်းယုံမှတ်ထားမှု	မုဒိမ်းမှုသည်ပျံကျရပ်ကွက်များနှင့်ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပွားရာနေရာများတွင်သာ ဖြစ်ပွားသည်။
အမှန်တရား	မုဒိမ်းမှုသည် အများနှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာ (သို့) ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာနှင့် ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာစသည့်မည်သည့်ရပ်ရွာများတွင်မဆို ဖြစ်ပွားသည်။
မှားယွင်းယုံမှတ်ထားမှု	မုဒိမ်းမှုသည်အမျိုးသမီးများ၏ ပေါ်ပေါ်လော်လော်နှင့်မပေ့ါတပေါ်ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။
အမှန်တရား	မိရိုးဖလာ ထုံးတမ်းများနှင့်အညီ ရိုးယဉ်စွာ အစဉ်အမြဲဝတ်ဆင်သော မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည်လည်း အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသည်။ ဥပမာ-ဦးခေါင်းမှခြေဖျားအထိဖုံးအုပ်ထားသောမွတ်စလင်အမျိုးသမီးများသည်လည်း အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသည်။
မှားယွင်းယုံမှတ်ထားမှု	ငယ်ရွယ်ပြီး လှပသော အမျိုးသမီးများကိုသာ အဓမ္မပြုကျင့်ကြသည်။
အမှန်တရား	အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသူသည် ကလေးများမှအစ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် မသန်စွမ်းသူအထိ မည်သူမဆို ဖြစ်နိုင်သည်။
မှားယွင်းယုံမှတ်ထားမှု	မုဒိမ်းမှုကို ကျူးလွန်သူအများစုသည် သူစိမ်းများဖြစ်သည်။
အမှန်တရား	နေရာအတော်များများတွင် အဓမ္မပြုကျင့်မှု အများအပြားသည် သူစိမ်းများထက် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူများ (ဥပမာ - ခင်ပွန်းများနှင့် ရည်းစားများ) မှ ပြုကျင့်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။
မှားယွင်းယုံမှတ်ထားမှု	လင်ယောကျ်ားသည်ဇနီးဖြစ်သူကို မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်ခြင်းမရှိနိုင်ပါ။အကြောင်းမှာ ၄င်းတွင် ဇနီးဖြစ်သူနှင့် အချိန်မရွေး ကာမဆက်ဆံခွင့်ရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
အမှန်တရား	ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကို ခံရခြင်းကို နိုင်ငံပေါင်း ၅၀ ကျော်တွင်တွေ့ရှိနိုင်ပြီး၄င်းသည်ဥပဒေနှင့်ငြိစွန်းသည်။ခင်ပွန်းများနှင့်ခင်ပွန်းဟောင်းများသည် ဇနီးဖြစ်သူကို၄င်းတို့အလိုရှိသော အချိန်တိုင်းတွင် ကာမရယူခွင့်မရှိပါ။ အကယ်၍ ဇနီးဖြစ်သူမှ အလိုမတူပါက လက်ထပ်ထားသော လင်ယောကျ်ားပင် ဖြစ်ပါစေ (သို့) ကွာရှင်းထားသော (သို့) ကွဲနေသော ကာလတွင်ဖြစ်ပါစေ မုဒိမ်းမှုမြောက်သည်။
မှားယွင်းယုံမှတ်ထားမှု	အမျိုးသမီးကသာ ခုခံလျှင် အဓမ္မပြုကျင့်၍ မရနိုင်ပါ။
အမှန်တရား	မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်သူများသည်ကျူးလွန်ခံရသူများထက် အများအားဖြင့်အင်အားကြီးသူများဖြစ်ကြပြီးအန္တရာယ်ရှိသောလက်နက်များကိုအသုံးချလျက်အဓမ္မလိုက်လျောခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဓား (သို့) သေနတ်ကို အသုံးပြုပြီးမိမိအသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်ထားပါက မိမိတွင် ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းမရှိပေ။
မှားယွင်းယုံမှတ်ထားမှု	အမျိုးသားများသည် မုဒိမ်းကျင့်မခံရပါ။
အမှန်တရား	အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများတွင်လောက် အဖြစ်မများသော်လည်းအမျိုးသားများနှင့်(အထူးသဖြင့်)ယောကျ်ားလေးများသည်အခြားသောအမျိုးသားများ၏ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကို မကြာခဏခံရသည်။
မှားယွင်းယုံမှတ်ထားမှု	အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက်ပိုပြီး "သဘာဝအရ ကာမစေ့ဆော်မှု" ပိုမိုခြင်းကြောင့် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်ပါ။
အမှန်တရား	အမျိုးသားအချို့သာ မုဒိမ်းမှုကို ကျူးလွန်ကြသည်။ ယောကျ်ားအများစုသည်မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်ခြင်း(သို့)ကာမရယူရန်အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုမပြုလုပ်ကြပါ။ ကာမစေ့ဆော်မှုကြောင့် တခြားသူတစ်ယောက်ကို အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သည်ဆိုခြင်းသည်ဆင်ခြေပေးစရာကိစ္စမဟုတ်ပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်

ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုသည် ကာမဆိုင်ရာသာယာမှုကို ရယူခြင်းမဟုတ်ဘဲခွန်အားကိုတလွဲအသုံးချမှုနှင့်ပြစ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအကြား ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားမှုများနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိဘဲပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၏ဖိုမဆက်ဆံမှုတွင်ကာမရယူပိုင်ခွင့်ရှိသည် ဟူသော သဘောထား၊အယူအဆနှင့်ထင်မြင်မှုများကြောင့်သာဖြစ်သည်။

၈။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၏ သက်ရောက်မှုများ

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများ၏ သက်ရောက်မှုသည် ဆိုးကျိုးကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ခံစားရသူ၊ ၎င်း၏ မိသားစု၊ အလုပ်ခွင်နှင့် ရပ်ရွာများကို စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ကျူးလွန်မှုကိုခံရသူများအတွက်

- အရှက်ရခြင်း၊ စိတ်လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊ ရွံရှာဖွယ်ကောင်းခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှု လျော့ပါးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ ကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များ။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ - ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင်မှု၊ HIV အပါအဝင် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ မလိုချင်ဘဲယူရသော ကိုယ်ဝန်များ (မိမိ၏ ခင်ပွန်းစသည့် ကျွမ်းဝင်သူ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုခံရသော အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုနှုန်းသည် အခြားသော အမျိုးသမီးများထက် နှစ်ဆနီးပါးရှိသည်။ HIV ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ၁.၅ ဆပိုသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ သားလျှောခြင်း၊ လမစေ့ဘဲကလေးမွေးခြင်းနှင့် အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ ကလေးမွေးခြင်း စသည်တို့ကို ရရှိနိုင်ခြေများသည်။)[၁၂]
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများ - စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုနှင့် အခြားသော သောကများနှင့် စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်မှု၊ အိပ်စက်ရန်ခဲယဉ်းမှု၊ စားသောက်ရန် အခက်အခဲဖြစ်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေရန် ကြိုးပမ်းမှု ။
- မိမိတစ်ကိုယ်ရေဘဝအပေါ်သို့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်ခြင်း - ဥပမာ - မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ပြဿနာများရှိနေခြင်း။
- အလုပ်တွင် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနည်းပါးခြင်း - ဥပမာ - အလုပ်မကြာခဏပျက်ကွက်ခြင်း၊ ဆေးခွင့်များယူရခြင်းနှင့် အလုပ်တွင်မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းပါးခြင်း။

ကျူးလွန်ခံရသည့်ကလေးများနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုများကိုခံရသည့် ကလေးများအတွက်

- ကလေးများအနေဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကိုခံရခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာတို့တွင် များစွာသော ထိခိုက်နာကျင်မှုများဖြစ်စေသည်။ ၎င်းသည် ကလေးဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို များစွာအဟန့်အတားဖြစ်စေပြီး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းနှင့် အရက်သောက်သုံးခြင်းများ၊ အန္တရာယ်များသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ၎င်းတို့ဘဝနောက်ပိုင်းအချိန်များတွင် ကျူးလွန်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ငယ်ရွယ်စဉ်တွင်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုခံစားခဲ့ရသောယောကျ်ားလေးအများအပြားသည် ကြီးလာသောအခါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်သူများဖြစ်လာ

[၁၂] World Health Organization, http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/ (accessed 5 February 2017).

တတ်ပြီး ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို ခံစားခဲ့ရသော မိန်းကလေးအများအပြားသည် လူကြီးဖြစ်လာသောအခါတွင်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်ခံရသူများ ဖြစ်လာတတ်သည်။

- အိမ်တွင်းဆူပူအကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ကြီးပြင်းခဲ့ရသော ကလေးများသည် အပြုအမူပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုများနှင့် ခြောက်ခြားမှုများကို ခံစားရနိုင်ပြီး လူကြီးဖြစ်လာသောဘဝတွင်လည်း ထိုကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကျူးလွန်ခြင်း (သို့) ခံစားရခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ခင်ပွန်း စသည့် ကျွမ်းဝင်သူများမှ ပြုကျင့်သည့် အကြမ်းဖက်မှုများသည် လူမမယ်အရွယ်နှင့် ကလေးသေဆုံးမှုနှုန်း၊ နာမကျန်းမှုနှုန်းများဖြင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ (ဥပမာ - ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း)

လုပ်ငန်းများအတွက်

- လုပ်သားများ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် စွမ်းဆောင်မှုကျဆင်းခြင်းကြောင့် ကုမ္ပဏီ၏ ဝင်ငွေကို လျော့ပါးစေခြင်း။
- ကုမ္ပဏီ၏ဂုဏ်သတင်းထိခိုက်ခြင်း၊ ငွေဒဏ်တပ်ခံရခြင်းနှင့် တရားစွဲခံရခြင်း ။
- လုပ်သားများအတွက် ကိုယ့်အလုပ်ဝန်းကျင်ဟူ၍ ကိုယ်နှင့်သက်ဆိုင်သည်ဟု ခံစားမှုမရှိစေသော၊ သစ္စာစောင့်သိမှုမရှိစေသော ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့်၊ နှစ်လိုဖွယ်မကောင်းသည့် အလုပ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း ။

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်

- အစွမ်းအစနှင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသော မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ ဆုံးရှုံးရခြင်း။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသည် အခြားသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေရန် တွန်းအားပေးခြင်း၊ ယုံကြည်မှုလျော့ပါးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မလျော်ကန်စွာပြုမူခြင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူအများအကြား လေးစားမှုများကို လျော့ပါးစေခြင်း။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာများ၊ ကျား/မ စံထားသတ်မှတ်မှုများနှင့် တန်ဖိုးများအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေခြင်း။

၉။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ဆန့်ကျင့်သည့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု

ကလေးများအားလုံးကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများမှ အကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ အကြောင်းမှာ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်ရှိသော ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သောလူငယ်များအတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ဆန့်ကျင်ရန် အလွန်အမင်းခဲယဉ်းသည်။ ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် ၎င်းတို့ဘာဖြစ်နေသည်ဆိုသည်ကို သတိမထားမိပေ။ ဥပမာ - ပထမတွင် အလွန်အရေးပေးခြင်း (သို့) လက်ဆောင်များပေးခြင်းကို ပုံမှန်မဟုတ်ဟု ခံစားရသည့်တိုင်အောင် နှစ်ခြိုက်ကောင်းနှစ်ခြိုက်နေနိုင်သည်။ လိင်ဆိုင်ရာ ပြုမူမှုများကို ကျူးလွန် ခံရလျှင် ကလေးအများအပြားသည် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း တို့ကို ခံစားရပြီး "မလုပ်နဲ့" ဟုပြောရန် ကြောက်ရွံ့သွားပြီး ၎င်းတို့မလိုလားသော အရာများကို အရှုံးပေး အညံ့ခံသွားတတ်ကြသည်။ အချို့သည် ၎င်းတို့အမှားဟု ယူဆသွားခြင်း (သို့) ကံတရားမှ ၎င်းတို့ကို အပြစ်ပေးခြင်းဟု မှတ်ယူသွားကြသည်။ သို့မဟုတ် မိသားစုအတွင်း လိင်ပိုင်း (သို့) အခြားသော အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများ ဖြစ်ပွားပါက ကလေးများသည် ၎င်းတို့ မိခင် (သို့) မွေးချင်းများကို ကာကွယ်လိုကြပြီး တိတ်ဆိတ်စွာနေလိုက်ရခြင်းကို နာကျင်စွာခံစားရသည်။

ပြဿနာကို ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပွင့်လင်းစွာဖွင့်ထုတ်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ပြဿနာကို အလေးအနက်တုံ့ပြန်ရမည်ဖြစ်ပြီး အဝေးသို့ ရှောင်ဖယ်သွားခြင်း၊ လျစ်လျူရှုသွားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်မိပါက ၎င်းသည် အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပြီး ခံစားရသူများ၏ ဘဝနှင့် အလုပ်တွင်ရှိသော အပြောင်းအလဲများကို ဖျက်ဆီးပစ်လိမ့်မည်။ ကျူးလွန်သူသည် ၎င်း၏အပြုအမူကို လူတိုင်းက သိမြင်ပြီး ၎င်းကို မိသားစု၊ ကျောင်း၊ အလုပ်ခွင်နှင့် ရပ်ရွာမှ လက်ခံခြင်းမရှိဟု သိရှိသောအချိန်တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုသည် ရပ်တံ့သွားမည်ဖြစ်သည်။ လူကြီးများသည် ကျူးလွန်ခံရသည့် ကလေးကို အကာအကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ကျူးလွန်သူကို ၎င်း၏အပြုအမူများမှ ရပ်တန့်စေရန် အသိပေးရမည်။ ထိုသို့မရပ်ပါက လိုအပ်သော အရေးယူဆောင်ရွက်မှုကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိအနေဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ရပါက မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။

- အကယ်၍ မိမိအသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်နေခြင်းမရှိပါက "မလုပ်နဲ့" ဟု ငြင်းပါ။ မိမိ နှစ်သက်မှုမရှိကြောင်းပြပါ။ အကယ်၍ "မလုပ်နဲ့" ဟု ငြင်းဆိုခြင်းမရှိပါက ပြဿနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သည်းမခံနိုင်သော အခြေအနေဖြစ်ပါက အဝေးသို့ပြေးပါ။
- ထိုအရာသည် မိမိကြောင့်ဟု မတွေးပါနှင့်။ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။
- ပြဿနာ၏ အဖြေကိုရှာရန်နှင့် အခြေအနေမှ ရုန်းထွက်ရန် မိတ်ဆွေများ၊ မိဘများ (သို့) အခြားမိသားစုဝင်များ (သို့) ယုံကြည်ရသော ဆရာ/မ များ၊ ကြီးကြပ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုကို ခံစားရသည့် အခြားသူများရှိသေးသလားဟု ရှာဖွေပါ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုတို့သည် ပြစ်မှုမြောက်သည်။ ထိုအကြမ်းဖက်မှုကိုရပ်တန့်ရန်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါကတိုင်စာဖွင့်ပြီးဥပဒေအရအရေးယူဆောင်ယူမှုပြုလုပ်နိုင်ရန် အကူအညီရယူပါ။

မိသားစု၊ ရပ်ရွာ (သို့) လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို မျက်မြင်တွေ့ရှိရသောအခါ မည်သို့ပြုမူဆောင်ရွက်မည်နည်း။

- လူကြီးများအားလုံးသည် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးမှ ကာကွယ်ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုသည် ကျူးလွန်ခံရသူများ၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာ၊ ကျောင်း (သို့) သင်တန်းစင်တာ၊ (သို့) အလုပ်ခွင်တို့အပေါ် ဆိုးကျိုးကိုသက်ရောက်စေသော ပြင်းထန်သည့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်ကို သိရှိထားပါ။
- ပြဿနာကို လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။ ရပ်ရွာ (သို့) အလုပ်ခွင်အတွင်း အခြားသူများ အသိအမြင်နိုးကြားလာစေရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပြီး လိင်အကြမ်းဖက်မှုကို လုံးဝဆန့်ကျင်သည့် မူဝါဒတစ်ရပ် ပေါ်ထွန်းလာအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည့် ကလေးများကို အကာအကွယ်ပေးပြီး ကူညီပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်မှုများကို "ငြင်း"ဆိုရန် အင်အားမရှိသူများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ကျူးလွန်သူကို ရပ်တန့်ရန် ပြောသည့်တိုင် ရပ်တန့်ခြင်းမရှိပါက ကျူးလွန်ခံရသူများအတွက် အကြမ်းဖက်မှုကို ရပ်တန့်စေသည့်နည်းလမ်းများနှင့် တရားမျှတမှုကို ကူညီရှာဖွေပေးပါ။
- လိုအပ်ပါက ကျူးလွန်ခံရသူများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ ပေးပါ။

- လိင်အကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်သည့် အပြစ်သားကို ၎င်းတို့၏ ပြစ်မှုအတွက် အပြစ်ပေးပါ။ ကျူးလွန်သူများကို လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုကို ရပ်တန့်စေသည့် နည်းလမ်းများကို ဖျောင်းဖျပြောဆိုပါ။ ၎င်းတို့သည်လည်း ပြစ်မှုအတွက် အပြစ်ဒဏ်ကျခံရခြင်းအပြင်ဆွေးနွေးပေးခြင်းများမှလည်း အကူအညီနှင့် အကျိုးရရှိနိုင်သည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင်ရှိသော ကလေးများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမခံရအောင် မည်သို့သောကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန်လိုသနည်း။

ယဉ်ကျေးမှုထွန်းကားပြီးဖြစ်သော နိုင်ငံများအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ နယ်နိမိတ်အတွင်း နေထိုင်လျက်ရှိသော မိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေး၊ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ အားလုံးကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမှ အကာအကွယ်ပေးထားရန် လိုအပ်သည်။ အစိုးရနှင့် အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများသည် အဆိုပါ နိုပ်စက်စော်ကားမှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် တရားဥပဒေ၊ ပြည်သူ့ရေးရာမူဝါဒနှင့် လက်တွေ့အစီအမံများကို အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်လိုပြီး ခံစားရသူများကို အကာအကွယ်ပေးပြီး ကျူးလွန်သူကို အောက်ပါနည်းဗျူဟာများပေါင်းစပ်လျက် ပြစ်ဒဏ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများကို "ငြင်း" ဆိုရန်အတွက် မိသားစု၊ ရပ်ရွာ၊ ကျောင်းနှင့် အလုပ်ခွင်များအတွင်းရှိ ကလေးများအကြား ပညာပေးဆောင်ရွက်မှုများနှင့် သိမြင်နိုးကြားမှု မြှင့်တင်မှုများကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- အကြမ်းဖက်မှုကိုလက်ခံခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများကို ကျိုးနွံရမည့်သူများအဖြစ် လက်ခံထားသော လူမှုစံနှုန်းများကို ပြောင်းလဲရမည်။ အကြမ်းဖက်မှုမရှိသော ယောကျ်ားပီသမှု၊ ကျား/မ သာတူညီမျှမှုနှင့် ယောကျ်ားလေးနှင့် အမျိုးသားများအကြား အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများကို လေးစားမှုတို့ကို မြှင့်တင်ရမည်။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို လူမှုနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်မှုများ ပြုလုပ်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတွင် ကျား/မ သာတူညီမျှမှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်၊ ရပ်ရွာအခြေပြု အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့်ဆိုင်သောအစွမ်းအစများ တိုးမြှင့်လာစေရန်အတွက် သင်တန်းများပေးခြင်းပါဝင်သည်။
- ကလေးသူငယ်နှိပ်စက်ညှင်းပန်းမှုကို ဖြေရှင်းရန်ရည်ညွှန်းပြီး ကျန်းမာသော မိသားစုများနှင့် ကလေးများအတွက် အကြမ်းဖက်မှုကင်းစင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရမည်။
- ကလေးများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ကလေးဘဝမှစပြီး မိသားစုများနှင့် ကျောင်းများတွင် လိင်ပညာပေးမှုများကို ပြုလုပ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများ ကျူးလွန်မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ယောကျ်ားလေးများနှင့် အမျိုးသားများကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် သင်ကြားပြီး ယောကျ်ားများသည်ကာမရယူပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူသောအတွေးအမြင်ကိုရည်ညွှန်းဖြေရှင်းရမည်။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိလာစေရန်နှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့တွင် မိမိကိုယ်ကိုအစိုးရပြီး အမှီအခိုကင်းကင်း ထိန်းကျောင်းလာနိုင်စေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကာကွယ်ပြီး တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ကျူးလွန်ခံရသူများကို ကာကွယ်ရန် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတွင်ရှိသော လူများအား သင်ကြားပေးရမည်။ အထူးသဖြင့် ဆရာ/မ များနှင့်ရဲဝန်ထမ်းများသည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ မည်သည်ကိုခေါ်ဆိုသည်၊ ၎င်းတို့တွင် မည်သို့သော တာဝန်များရှိသည်၊ ထိုကိစ္စသည်သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကိုင်တွယ်ရန်လိုသော်လည်း ခိုင်ခိုင်မာမာကိုင်တွယ်ရန်လည်းလိုသည်၊ ကျူးလွန်ခံရသူများအား ကာကွယ်ရန်နှင့် ကျူးလွန်သူများကို အပြစ်ပေးရန်အတွက် အမှန်တရားအတိုင်းကို ပြောရန်လိုပြီး ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့်ဆောင်ရွက်ရန်လိုသည် စသည်တို့ကို သိရှိထားရန်လိုသည်။

- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ မူဝါဒများနှင့် အပြစ်ရှိသူကို ဥပဒေအတိုင်း အပြစ်ခံယူစေသည့်အစီအမံများပါဝင်သည့် သင့်တော်သော ဥပဒေများနှင့် ထိရောက်သော အရေးယူဆောင်ရွက်မှု အစီအမံများကိုဖော်ထုတ်ရမည်။ ထိုအစီအမံများတွင် ကျူးလွန်ခံရသူများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားသော နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ပေးသည့်သူများဖြင့် "ဘေးကင်းစွာအိမ်ပြန်ပို့" သည့် စနစ်တစ်ရပ် ပါဝင်သည်။ သို့မှသာ ကျူးလွန်ခံရသူများသည် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့သည်း မခံနိုင်သောအခြေအနေများတွင်ရှိနေပါက အကူအညီ ရှာဖွေရယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်သည့်အပြစ်သားများအား လျစ်လျူရှုပေးခြင်းကို ရပ်တန့်ရမည်။ ပြဿနာ၏ အတိမ်အနက်နှင့် အနည်းအများအပေါ်တွင်မူတည်ပြီး ကျူးလွန်သူများကို ပြစ်ဒဏ်ပေးရ မည်ဖြစ်သည်။

၁၀။ အဓမ္မပြုကျင့်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း [၃၇]

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုများသည် မိသားစုများတွင် လင်နှင့်မယားများအကြား၊ အဘိုးအဘွားများနှင့် မြေးများအကြား၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများအကြား၊ ဦးလေးများ၊ အဒေါ်များ၊ တူ နှင့် တူမများအကြား မကြာခဏ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ထို့ပြင် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အိမ်နီးချင်းများ၊ (သို့) အလုပ်ရှင်များ၊ မန်နေဂျာများ (သို့) အလုပ်ခွင်တွင်ရှိသော စားသုံးသူ/ဖောက်သည်များလည်း ပါဝင်တတ်သည်။ ထိုပြဿနာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုရန် ခဲယဉ်းသော်လည်း ထိုသို့ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုရန် အရေးတကြီးလိုအပ်သည်။ မတရားပြုကျင့်ခံရသော မိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေး၊ အမျိုးသမီး (သို့) (အချို့သောကိစ္စရပ်များတွင်) အမျိုးသားများမှာ ခက်ခဲသောအခြေအနေတွင် ရှိသည်။ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာတို့မှ ၄င်းတို့အမှားဟု မကြာခဏ ထင်မြင်တတ်ကြသည်။ ထိုအရာသည် အလွန်မမျှတသော အမြင်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုသို့ရှုမြင်ကြခြင်းကြောင့် ကျူးလွန်ခံရသူသည် ၄င်းဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို မည်သူ့ကိုမျှ မျှဝေခြင်းမရှိတော့ပေ။ ကျူးလွန်ခံရသူအပေါ်သို့သက်ရောက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုသည် အလွန်ကြီးမားသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ရပ်ရွာတို့သည် ကျူးလွန်ခံရသူကို အပြစ်တင်အရှက်ခွဲနေမည့်အစား ၄င်းကို ကူညီပြီး ကျူးလွန်သူကို အပြစ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ပြဿနာဖြစ်ပွားလျှင်

- လူမြင်ကွင်းနေရာတွင် အဓမ္မပြုကျင့်ရန် ကြိုးပမ်းချိန်တွင် ယောကျ်ားတစ်ယောက် (သို့) ယောကျ်ားတစ်စုသည် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို ဖမ်းချုပ်ပြီး ၄င်းတို့ကို ဖမ်းမမိနိုင်သည့် ဒုတိယနေရာတစ်ခုသို့ လျှင်မြန်စွာ ဆွဲခေါ်သွားမည်ဖြစ်သည်။
- ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်ပါက ခုခံမှုကို ပြတ်ပြတ်သားသား ပြသပါ။ ထိုအခါ ကျူးလွန်သူသည် မလုပ်ရဲတော့ပေ။ အကြောင်းမှာ သင့်ကိုကြိုးပမ်းခြင်းသည် အချိန်ကုန်၊ အားအင်ကုန်ခမ်းရုံသာဖြစ်စေမည်ကို မိနစ်အနည်းအငယ်အတွင်း သဘောပေါက်သွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ခုခံခြင်းအတွက် သင့်အား ပိုမိုနာကျင်အောင် ပြုလုပ်မည်ဟု တွေးကောင်းတွေးနိုင်သည်။ သို့သော် အပြစ်ကျူးလွန်သူများသည် အများအားဖြင့် ၄င်းတို့ကို ဘာဒုက္ခမှမပေးသော သူများကိုသာ လိုချင်ကြသည်။
- အများအားဖြင့် အဆိုပါလူများသည် လက်တွင်ထီး (သို့) ထီးကဲ့သို့သော အရာများပါရှိသော အမျိုးသမီးများကို ရွေးချယ်လေ့မရှိပေ။ အကြောင်းမှာ ၄င်းတို့ကို လက်နက်အဖြစ်အသုံး

[၃၇] Adapted from: WWRGE Manual – Cambodia by Rosalinda Terhorst et al. (ILO: Bangkok, 2004),Exercise: 4.17 Rape, pp. 118-121.

ပြုနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သင့်ဆီသို့လာနေလျှင် "ရပ်စမ်း" (သို့) "မလာနဲ့" စသည်ဖြင့် ကျယ်လောင်စွာအော်ပါ။ သင့်တွင် လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သော အရာတစ်ခုခုကိုင်ဆောင်ထားလျှင် ထိုလက်နက်ကို ထုတ်ထားပါ။ သင် မကြောက်ကြောင်း၊ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သင်သည် လွယ်ကူသည့် ပစ်မှတ် မဟုတ်ကြောင်း ပြသပါ။

- မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်မှုတစ်ရပ်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် လမ်းပေါ်တွင် (သို့) အလုပ်ရုံထဲတွင် (သို့) ဓာတ်လှေကားထဲတွင် (သို့) လှေကားခွင်တွင် သင့်အနောက်ကိုလိုက်လာပါက မျက်နှာချင်းဆိုင်လိုက်ပြီး မေးခွန်းတစ်ခု မေးလိုက်ပါ။ ထိုအခါတွင် သင်သည် ထိုသူ၏ မျက်နှာကို မြင်လိုက်ရပြီး လူတန်းထဲတွင် ထိုသူကို ကောင်းစွာဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ပစ်မှတ် ဖြစ်နေရာမှလည်း လွဲသွားမည်ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ ဓားတစ်ချောင်း (သို့) အခြားသော လက်နက်များ (သို့) လူအုပ်စုအားဖြင့် မိမိအသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်ထားပါက ပြန်လည်ခုခံရန် အားမပေးပါ။ ထိုအခြေအနေတွင် သင့်တွင် ရွေးချယ်စရာများများစားစားမရှိပါ။ အုပ်စုဖွဲ့အနိုင်ကျင့်သော အခြေအနေမျိုးတွင် ပြန်လည်ခုခံခြင်းသည် အကြမ်းဖက်မှုကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည်။ ကြိုးစားနာခံလျက် "စိတ်ကုန်ဖွယ်ရာ" သားကောင်အဖြစ် ကြိုးစားနေပါ။ တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဖြင့် အမြန်ထွက်ပြေးလွတ်ပြေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

အဓမ္မပြုကျင့်ခံရပြီးနောက် ဘာလုပ်မည်နည်း။

အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသော အမျိုးသမီးများသည် ထိုသို့ခံရခြင်းမှာ မိမိတို့အမှားကြောင့်ဟုရှုမြင်ခံရခြင်းကြောင့် ပိုမိုထိခိုက်ခံစားရသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသောအမျိုးသမီးအများအပြားသည် ပြစ်မှုကို ရဲဌာန (သို့) အာဏာပိုင်များထံ တိုင်ကြားခြင်းမရှိပေ။ လူတွေက ၎င်းတို့ကိုသာ အပြစ်ဖို့မည်ဟု ထင်မြင်ကြသည်။ မိသားစုသည်လည်း အရှက်ရမည်။ တစ်ခါတရံတွင် မိသားစုများသည် ကျူးလွန်ခံရမှုအတွက် ပေးလျော်သောလျော်ကြေးကိုသာယူပြီး အမှုကိုရဲထံသို့ မတိုင်ကြားတော့ပေ။ ၎င်းသည် ကျူးလွန်ခံရသူ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအပေါ်တွင် ဆိုးဝါးသည့် အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ထိုအမှုကို ရဲထံသို့မတိုင်ကြားပါက အဓမ္မပြုကျင့်သူသည် နောက်ထပ်မိန်းမတစ်ယောက်ကို အကြောက်အလန့်မရှိ ဆက်လက်ကျူးလွန်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အမှုကို တိုင်ကြားခြင်းမရှိပါက ထိုအမှုသည် အရေးမကြီးသောအမှု ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် ကျူးလွန်ခံရသူကို အားပေးကူညီပြီး ကျူးလွန်သူကို ပြစ်ဒဏ်ကျခံရစေရန် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

အဓမ္မပြုကျင့်မှုကို သက်သေပြနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

အဓမ္မပြုကျင့်ခံရပြီးနောက် ဆေးရုံနှင့် ရဲဌာနသို့သွားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက မိမိကိုကူညီပေးနိုင်မည့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ခေါ်သွားပါ။ ဆေးရုံတွင် ဆရာဝန်တစ်ယောက်သည် သင့်ကိုစစ်ဆေးပြီး ဆေးစစ်ချက် အစီရင်ခံစာတစ်စောင်ကို ထုတ်ပေးမည်။ မိတ္တူကို တောင်းယူပါ။ ဆေးရုံနှင့် ရဲဌာနသို့ မသွားမီတွင် **မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အဝတ်အစားများကို ဆေးကြောခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။** ထိုသို့ပြုလုပ်မိပါက သက်သေများ ပျောက်ပျက်သွားလိမ့်မည်။

ဆေးရုံမှပြန်လာပြီးနောက် ရဲဌာနသို့ အမြန်သွားရောက်ပါ။ စုတ်ပြဲသွားသော အဝတ်အစားများမှအစ သက်သေများအားလုံးကို သိမ်းထားရမည်။ ရဲဌာနကို မိမိစွဲချက်တင်မည့်အကြောင်းပြောပါ။ ထိုအဆင့်သည် မကြာခဏ မေ့ကျန်ခဲ့ခြင်းကြောင့် မုဒိမ်းမှုအများစုသည် ပြစ်ဒဏ်စီရင်ရန် တရားစွဲဆို၍ မရနိုင်ပေ။ ရဲဌာနမှ စစ်ချက်မိတ္တူတစ်စောင်ကို တောင်းယူထားပါ။

ရဲဌာနနှင့် ဆေးရုံသို့ တစ်ယောက်တည်းမသွားပါနှင့်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် (သို့) အဖွဲ့နှင့်သွားပါ။ ထိုသို့သွားခြင်းသည် ပိုမိုဘေးကင်းပြီး မိမိမိတ်ဆွေများထံမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ခံအားပေးမှုကို

ရရှိမည်ဖြစ်သောကြောင့် မိမိကို ပိုမိုခွန်အားထက်မြက်စေသည်။ လိုအပ်သော သက်သေများရယူရန် အတွက် အမြန်ဆုံးသွားရောက်ရန် အရေးကြီးသည်။

ပြဿနာများ

မှုဒိမ်းမှုကျူးလွန်သောသူများသည် ၄င်းတို့၏ ခွန်အားဗလနှင့် အခွင့်အာဏာ ကြီးမားမှုကို အခွင့် ကောင်းယူပြီး ပြစ်မှုကို ကျူးလွန်ကြသည်။ ငယ်ရွယ်သော၊ လက်အောက်ငယ်သားဖြစ်သော (သို့) ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသော အလုပ်အကိုင် အခြေအနေများတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများသည် အန္တရာယ်ပြုခံရနိုင်ခြေ အများဆုံးသောသူများဖြစ်ပြီး ၄င်းတို့သည် မိမိအခွင့်အရေးကို ကာကွယ်နိုင် စွမ်းမရှိပေ။ သာဓက - အလုပ်ရှင်များ (သို့) မန်နေဂျာများ၏ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကိုခံရသည့် အလုပ် သမားများ၊ ဆရာများ၏ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကိုခံရသည့် ကျောင်းသားများ၊ အလုပ်ရှာဖွေစဉ်တွင် အလုပ်ရှာဖွေရေးအေဂျင်စီများ (သို့) ၄င်းတို့၏ လက်ထောက်များ၏ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကိုခံရသည့် ကျေးလက်ဒေသမှ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ၊ အိမ်အပြန်တွင် အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသော ဘီယာဆိုင်မှ မိန်းကလေးများ။ တိုက်ခိုက်သူများသည် ၄င်တို့ကျူးလွန်မည့်သားကောင်များ၏ ပညာရေးအခြေအနေ၊ ဘဝအတွေ့အကြုံ နှင့်/သို့ လူမှုအခွင့်အာဏာ အားနည်းမှုတို့ကို ကောင်းစွာ သိရှိထားပြီး ပြစ်ဒဏ်ကျခံရခြင်းမရှိဘဲ ကျူးလွန်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ထားသည်။ ဥပဒေအရ အရေး ယူဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြဿနာအများအပြားရှိသည်။

- အာဏာပိုင်အရာရှိများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချိုးဖောက်မှုများကို အရေးတယူဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိခြင်း။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှု၏ အမှုများ အလျင်အမြန်ပိတ်သိမ်းသွားစေရန် အာဏာပိုင်အရာ ရှိများမှ အပေးအယူဖြင့် ညှိနှိုင်းခြင်း။
- ဆေးစစ်ချက်အထောက်အထားသည် အမှုနိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသောသက်သေဖြစ် သည်။ သို့သော် ဆေးစစ်ချက်ပေးသော အာဏာပိုင်များသည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိဘဲ တစ်ခါတရံတွင် တရားရုံးတွင် သက်သေအဖြစ် မလိုက်ပေးလိုကြပေ။

သို့ရာတွင် နိုင်ငံတိုင်းနှင့် အခြေအနေတိုင်းတွင် လိုလိုချင်ချင် အကူအညီပေးလိုသော အဖွဲ့အစည်း များနှင့် လူများ ရှိကြသည်။ မည်သူနှင့် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းမှ မိမိကို ကူညီနိုင်သည်ကို သိရှိအောင် လုပ်ပါ။ ထိုအချက်သည် မိမိအတွက်နှင့် အနာဂတ် မုဒိမ်းမှုများ ရပ်တန့်သွားစေရန်အတွက် အလွန် အရေးကြီးသည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၄ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။

ရည်ရွယ်ချက်

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို သိရှိနားလည်စေရန်
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ၏ သက်ရောက်မှုများကို သိရှိနားလည်စေရန်
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်သည့် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ထုတ်ရန်
- အဓမ္မကျင့်ခံရခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရခြင်းကို တိုင်ကြားစဉ်တွင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သိရှိစေရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

၉၀ - ၁၀၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အဖွဲ့ငယ် ၄ ဖွဲ့ခွဲထိုင်သည့်ပုံစံ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- Flipchart စာရွက်၊ မာကာများ၊ အမှတ်အသားပေးတိပ်ခွေ ၂ ခွေ
- Flipchart စာရွက်မှ ဖြတ်ထုတ်ထားသော အသဲပုံ (❤)အကြီးကြီး ၄ ပုံကို တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်ပုံစီ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၈.၁.၄ က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ရှောင်ရှားပြီး ဖြေရှင်းမည်နည်း။
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (၈.၁.၃ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုမှ)

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ ၏ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ခံရနိုင်ခြေအများဆုံးသောသူများဖြစ်သည့် ကလေးနှင့် လူငယ်များ (သို့) ထိုကဲ့သို့သော အကြမ်းဖက်မှုများကို တွေ့ကြုံဖူးသောသူများကို စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်နေချိန်နှင့် ကျူးလွန်ခံရပြီးချိန်တို့တွင် မည်သို့ပြုမူဆောင်ရွက်ရမည်နှင့် အကူအညီရှာဖွေရမည်ကို သိရှိစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ကလေးများနှင့် လူငယ်များသည် အင်အားနည်းပြီး ၄င်းတို့ကိုယ်၄င်းတို့ ကာကွယ်နိုင်စွမ်း နည်းပါးသောကြောင့် ၄င်းတို့ကို လိင်အကြမ်းဖက်မှုများမှ ကာကွယ်ရန် အဓိကတာဝန်ရှိသော လူကြီးများအတွက်လည်း ရည်ရွယ်သည်။

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၁၄]

၁။ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပုံစံတွေက ဘာတွေလဲ။ ၁၅ - ၃၀ မိနစ်

၂။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၏ သက်ရောက်မှုများ - ၁၅ မိနစ်

၃။ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ရှောင်ရှားမည်နည်း။ ၂၀ မိနစ်

၄။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားချိန်တွင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။ - ၁၅ မိနစ်

၅။ ကျူးလွန်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများကို အထောက်အပံ့ပေးရန်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကိုကာကွယ်ရန် ရပ်ရွာအနေဖြင့် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။ - ၂၀ မိနစ်

၆။ အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ — အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပုံစံတွေက ဘာတွေလဲ။ - ၁၅ - ၃၀ မိနစ်

ဤသင်ခန်းစာတွင် အဓမ္မပြုကျင့်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုတို့သည် မည်သည်ကိုဆိုလိုသည်နှင့် ၄င်းတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ပြုလုပ်၍ရသည်ကို ရှင်းပြမည်ဟု ပြောပါ။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့ခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကို Flipchart စာရွက်တစ်ရွက်စီနှင့် မာကာတစ်ချောင်းစီပေးပါ။ အဓမ္မပြုကျင့်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု နှင့် နှောင့်ယှက်မှုတို့၏အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးရန်အတွက် အချိန် ၃ မိနစ်ပေးပါ။ (လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ ကို အရှေ့တွင်လုပ်ပြီးပါက အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ယခင်ဆွေးနွေးခဲ့သည်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားခိုင်းပါ။) ၄င်းတို့၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို Flipchart စာရွက်အပေါ်တွင် ရေးသားခိုင်းပါ။ ရလဒ်ကို မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးပြီး Flipchart များကို နံရံအပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ အဓမ္မပြုကျင့်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုတို့၏ အဓိပ္ပါယ်များကို ရှင်းပြပါ။

---

[၁၄] Adapted from: Friends Tell Friends on the Streets by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross AIDS Research Centre: Bangkok, 2000), Exercises: Hello… Help me and Heart Asunder, p. F-4 & F-10.

အဆင့် ၂ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၏ သက်ရောက်မှုများ - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို အသဲပုံစာရွက်ကိုပြပါ။ အသဲကွဲသည်ဆိုသည်မှာ ဘာကို ခေါ်သနည်းဟု မေးပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ထိုအသဲပုံသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခံရသူ၏ အသဲနှလုံးအဖြစ် ကိုယ်စားပြုမည်ဟု ရှင်းပြပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အသဲတစ်ခုစီပေးပါ။ ထိုအသဲကို အစိတ်စိတ်ဖြပ်စ်ပြီး မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်ခံရသည့်သူ၏ ဘဝအပေါ်သက်ရောက်မှုတစ်ခုစီကို အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီတွင်ရေးခိုင်းပါ။ တည့်မှန်စွာတွေးတောနိုင်ရန်အတွက် အရိပ် အမြွက် အကြံပေးပါ။

- မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှု
- ကျန်းမာရေး
- အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေး
- ဘဝတွင်ရှိသော ရည်မှန်းချက်များ

တစ်စစီကွဲနေသော အသဲများကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ၁၀ မိနစ်အချိန်ပေးပါ။ ထိုအချိန်အတွင်းတွင် နည်းပြသည် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ ကျန်းမာရေး၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေး နှင့် ဘဝတွင်ရှိသော ရည်မှန်းချက်များ ဟု ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီတပ်ထားသော Flipchart များကိုပြင်ဆင်ထားပါ။ စာ ရွက်များကို လူအများမြင်နိုင်မည့်နေရာတွင်ထားရှိပါ။ အဖွဲ့များအားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်သော အခါ အသဲအပိုင်းအစ တစ်စစီကို သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော Flipchart များအပေါ်တွင် ခွဲခြားကပ်ခိုင်းပါ။ Flipchart တစ်ခုစီ၏ ရလဒ်များကို တစ်ဖွဲ့စီကို တင်ပြခိုင်းပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီ၏ ရလဒ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကို ဖြည့်စွက်ပါ (လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ - အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု၊ အပိုင်း ၈ တွင် အသေးစိတ်ကြည့်ပါ)။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

- မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှု - ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်လုံခြုံမှုမရှိခြင်းနှင့် ညစ်ညမ်းသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- ကျန်းမာရေး - HIV အပါအဝင် အခြားသော လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သတ်သေရန်တွေးခြင်း စသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရေး - ကျူးလွန်ခံရသူကို လူအများမှ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ပြောရန်ကြောက်ရွံ့ဖြင်း၊ ချစ်ရေးချစ်ရာတွင် ပြဿနာရှိနိုင်ခြင်း
- ဘဝတွင်ရှိသော ရည်မှန်းချက်များ - ဆက်လက်ပညာမသင်ယူနိုင်တော့ခြင်း (ဥပမာ - ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း)၊ အလုပ်နှင့် ပညာရေးတွင် အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ခြင်း၊ စိတ်ကျဝေဒနာကြောင့် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် အခြားသူများအပေါ် ယုံကြည်မှု ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း

အဆင့် ၃ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ရှောင်ရှားမည်နည်း။ - ၂၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့အတိုင်း ဆက်နေရန်ပြောပါ။ ထို့နောက် "ဘယ်သူတွေက ကလေးတွေအပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ဖောက်ဖျက်ခြင်း (သို့) ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပြုခြင်းကို လုပ်ကြတာလဲ" ဟု မေးပါ။ အဖြေတစ်ချို့ကို ရယူပြီးနောက် ကျူးလွန်သူသည် သူစိမ်းတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အများအားဖြင့် မိမိနှင့် သိရှိပြီးသားသူများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ပြောပြပါ။ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ကို သူစိမ်းသူတစ်ယောက်၏ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း (သို့) လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းမှ မည်သို့ရှောင်ရှားမည်နည်းဟု မေးပါ။ ကျန် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ကို မိမိသိရှိသူတစ်ဦးမှ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းမှ မည်သို့ရှောင်ရှားမည်နည်းဟု မေးပါ။ ဆွေးနွေးရန်အတွက် အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပြီး အဖြေများကို မှတ်သားထားပါ။
Flipchart စာရွက် ၂ ရွက်ကိုယူပါ။ တစ်ရွက်တွင် "သူစိမ်းတစ်ယောက်၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ရှောင်ရှားမည်နည်း" ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး ကျန်တစ်ရွက်တွင် "မိမိသိရှိသူတစ်ယောက်၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ရှောင်ရှားမည်နည်း" ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။ သင်တန်းသားများဆီမှ ရလဒ်အဖြေများကို ရယူပြီး သက်ဆိုင်ရာ Flipchart များအပေါ်တွင် အကြံဉာဏ်များကို ရေးပါ။ သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ (ဥပမာ - အကြံပြုချက်များအတွက် သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၄ တွင်ကြည့်ပါ)။ အမျိုးသမီးများအတွက် ဝတ်စားပုံကျင့်ဝတ်များမှာ အဖြေမဟုတ်ကြောင်းပြောပါ (အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အကြံပြုချက်တွင် ကြည့်ပါ)။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အချို့အဖွဲ့များသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် အမျိုးသမီးများ၏ ဝတ်စားပုံကို ထည့်သွင်းဖော်ပြလာပါလိမ့်မည်။ ယဉ်ကျေးမှုအများစုတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကျင့်ဝတ်များမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် "ရိုးရိုးယဉ်ယဉ်" ဝတ်စားဆင်ယင်ထားသော မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည်ပင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်တိုက်ခိုက်မှုများမှ ကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများသည် ကလေးများနှင့် တစ်ကိုယ်လုံး လုံအောင်ဖုံးအုပ်ထားသော အမျိုးသမီးများ၊ အသက်ကြီးပြီး ရုပ်ရည်မလှသော အမျိုးသမီးများတွင်ပင် ကျူးလွန်ခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ "မလုံ့တလုံ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု" သည် အမျိုးသားများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်စေသည့် အကြောင်းအရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ဆင်ခြေပေး၍ မရပါ။ မည်သူ့အပေါ်တွင်မှမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာချိုးဖောက်မှု မကျူးလွန်ရန်မှာ လူသားအားလုံး၏ တာဝန်ဝတ္တရားဖြစ်သည် (လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု အပိုင်း ၄၊ ၅၊ ၆ တွင်ကြည့်ပါ)။

အဆင့် ၄ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားချိန်တွင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။ - ၁၅ မိနစ်

အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး ရလဒ်များကို မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးပါ။

- လူတစ်ယောက်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံရနိုင်ခြေများစေတဲ့ အချက်တွေက ဘာလဲ။
- မုဒိမ်းမှုတွေမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်စေရန် "တောင်းဆို" ရာရောက်တယ်လို့ ထင်သလား။ ထင်တယ်ဆို ဘာကြောင့်လဲ။ မထင်ဘူးဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- မိမိသည် အန္တရာယ်ရှိသော အနေအထားတွင်ရှိသည်ဟု ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်မထင်ဘူးလဲ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကိုဘယ်လိုကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရနိုင်မလဲ။
- ဒီလိုအကြမ်းဖက်မှုမျိုးကြုံလာခဲ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ။
- ဒီလိုအကြမ်းဖက်မှုမျိုး ကိုယ်ချစ်တဲ့ တခြားလူတစ်ယောက်ယောက်မှာ ကြုံလာခဲ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ။

တတိယ Flipchart စာရွက်တစ်ရွက်ကိုယူပြီး "လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားချိန်မှာ ဘာလုပ်မလဲ" ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။ သင်တန်းသားများဆီမှ အတွေးအခေါ်များကို ရယူပါ။ ရသည့်အချက်များကို ချရေးပြီး အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြပါ (သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၄ က ရှိ အကြံပြုချက်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု အပိုင်း ၇ နှင့် ၉ တို့တွင် အသေးစိတ်ကြည့်ပါ။)

အဆင့် ၅ ကျူးလွန်မှုမှလွတ်မြောက်လာသူများကို အထောက်အပံ့ပေးရန်နှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ရန် ရပ်ရွာအနေဖြင့် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။ - ၁၅ မိနစ်

အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးပါ။

- လူတစ်ယောက်က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်ခံထားရတယ်လို့သိပါက လူတွေက ဘယ်လိုပြုမူဆောင်ရွက်ကြမလဲ။
- အဲဒီပြုမူမှုကို သင်သဘောတူသလား။ တူတယ်ဆိုဘာကြောင့်လဲ။ မတူဘူးဆို ဘာကြောင့်လဲ။
- ကိုယ့်မှာ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်လာတယ်ဆို ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံထားရတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မိတ်ဆွေနဲ့ မိသားစုတွေက ဘယ်လို ကူညီလို့ရသလဲ။
- ကျူးလွန်မှုကနေ လွတ်မြောက်လာသူတွေကို အထောက်အပံ့ပေးဖို့နဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ဖို့ ရပ်ရွာအနေနဲ့ ဘာတွေ လုပ်လို့ရသလဲ။

စတုတ္ထမြောက် Flipchart ကိုပြင်ဆင်ပြီး "မိဘများ၊ ဆရာ/မများနှင့် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လူများသည် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မခံရအောင် မည်သို့ကာကွယ်မည်နည်း" ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။ သင်တန်းသားများ၏ ထင်မြင်ချက်ကို မေးမြန်းပါ။ ရလဒ်များကို ချရေးပြီး အကျဉ်းချုပ်ရှင်းလင်းပြပါ။

(အသေးစိတ်ကို သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၄ တွင်ရှိသော အကြံပြုချက်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၁.၃ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများ အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု အပိုင်း ၉ တွင် ကြည့်ပါ။)

အဆင့် ၆ အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

သင်ခန်းစာကို အောက်ပါတို့ကို အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ တစ်ပါးသူ၏ သဘောဆန္ဒ မပါဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုမူမှုများကို အဓမ္မကျူးလွန်ခြင်းကို ခေါ်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုသည် ကျူးလွန်ခံရသူ၏အပြစ်မဟုတ်ပေ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ ကျူးလွန်သူတွင် ပြဿနာရှိပြီး ၄င်းမှ တစ်ပါးသူအပေါ်တွင်အင်အားသုံးလျက် အဓမ္မကာမ ရယူခြင်း (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသည် လိင်သာယာမှုတစ်ရပ်မဟုတ်ဘဲ အင်အားကို တလွဲအသုံးချခြင်းသာ ဖြစ်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသည် မည်သူ့တွင်မဆို ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ကျူးလွန်သူသည် သူစိမ်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း အများအားဖြင့်မိမိ၏မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာမှလူများအပါအဝင် မိမိနှင့်သိရှိသူများ ဖြစ်တတ်သည်။
- လူကြီးများသည် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မခံရအောင် အကာအကွယ်ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။
- မုဒိမ်းမှုနှင့် ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုများကို ရဲထံသို့ တိုင်ကြားရန်အရေးကြီးသည်။ ၄င်းမှာပြစ်မှုဖြစ်ပြီး တရားခံကို အပြစ်ပေးရန် လိုအပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ကျူးလွန်ခံရသူကို အပြစ်တင်ခြင်းမှာ မတရားပါ။ ၄င်းတို့ကို အပြစ်တင်မည့်အစား အကူအညီပေးပါ။
- ယောကျ်ားလေးများနှင့် အမျိုးသားများကို မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများကို လေးစားမှုရှိရန်နှင့် လိင်ကိစ္စအတွက် အရာဝတ္ထုတစ်ခုအဖြစ် သဘောမထားရန် သင်ကြားပါ။

သင်ထောက်ကူ ၈.၁.၄ က - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ ရှောင်ရှားပြီး ဖြေရှင်းမည်နည်း။

ညွှန်ကြားချက်များ - အောက်ပါအကြံဉာဏ်များထဲမှ အချို့ကိုအသုံးပြုပြီး သူစိမ်း (သို့) မိမိနှင့် သိကျွမ်းသူများမှ ကျူးလွန်သည့် မုဒိမ်းမှုများကို မည်သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို အကြံပေးပါ။

Flipchart ၁ - သူစိမ်းတစ်ယောက်မှ ကျူးလွန်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ ရှောင်ရှားမည်နည်း။

- သူစိမ်းများနှင့် မိမိစိတ်ထဲ ယုံယုံကြည်ကြည်မခံစားရသည့်လူများကို မိမိ၏ အမည်၊ လိပ်စာ (သို့) ဖုန်းနံပါတ် နှင့် အခြားကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ မပေးပါနှင့်။
- အွန်လိုင်းတွင်သာ သိရှိထားသော လူတစ်ယောက်ယောက်ကို မိမိစိတ်ထဲ အလွန်ယုံကြည် သည်ဆိုလျှင်တောင် တစ်ယောက်တည်းသွားတွေ့ခြင်း (သို့) သီးသန့်နေရာတစ်ခုတွင်သွား တွေ့ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။ အနည်းဆုံးမိမိနှင့်အတူ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ခေါ်သွား ပြီး လူမြင်ကွင်းနေရာတွင်သာ တွေ့ဆုံပါ။
- အိမ်တွင်မိမိတစ်ယောက်တည်းရှိသည်ဆိုသည်ကို လျှောက်မပြောပါနှင့်။
- မိမိနေထိုင်သောနေရာ၏ ဝင်ပေါက်သည် မြင်သာသောနေရာတွင် ရှိပါစေ။
- မှောင်နေချိန်တွင်လူသူကင်းမဲ့သောနေရာများတွင်တစ်ယောက်တည်းလျှောက်မသွားပါနှင့်။
- အပြင် (အထူးသဖြင့် လူသူကင်းမဲ့သော နေရာများ) တွင်ရှိနေချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအမြဲ ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ သူစိမ်းများနှင့် နီးနီးရှိမနေစေရန် သတိထားပါ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ် ယောက်က မိမိကိုလိုက်လံဖမ်းဆီးလျှင် ဘယ်နေရာကို ဘယ်လိုထွက်ပြေးရမည်ကို ကြိုတင် တွေးထားပါ။
- ထီး၊ တုတ်ချောင်း၊ ငရုတ်ဖျန်းဆေး စသည့် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို မိမိနှင့်အတူ ဆောင်ထားပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများကို သင်ယူထားပါ။
- ဝီစီကဲ့သို့ အသံကျယ်ကျယ်ပြုလုပ်၍ရသော ပစ္စည်းများကို ဆောင်ထားပါ။
- လူတို့ထံမှ အကူအညီရယူရန် "ရပ်လိုက်" "ဝေးဝေးနေ" "ကယ်ကြပါဦး" စသည်တို့ကို အသံ ကျယ်ကျယ်ဖြင့် အော်ပါ။
- မိမိကို ကူညီနိုင်မည့်သူများရှိသည့် ဘေးကင်းရာနေရာသို့ ထွက်ပြေးရန်ကြိုးစားပါ။

Flipchart ၂ -မိမိနှင့်သိကျွမ်းသောသူတစ်ယောက်မှ ကျူးလွန်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ရှောင်ရှားမည်နည်း။

- တခြားသူများမှ မိမိအပေါ်သို့ပြုမူသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူများအပေါ်တွင် သတ်သတ် မှတ်မှတ် အကန့်အသတ်ထားရှိပါ။
- ထိုအကန့်အသတ်များကို ပြတ်သားစွာပြပြီး မိမိအလိုမရှိသောအရာအတွက် "မလုပ်နဲ့" ဟု ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ငြင်းပါ။
- မိမိပြောချင်သည့်အရာကို ရှုပ်ထွေးမသွားပါစေနှင့်။ ဥပမာ - "မလုပ်နဲ့" ဟုပြောပြီး အသားယူ မှုများကို လက်ခံနေခြင်းမျိုး။
- အကယ်၍ ထိုသူသည် ရပ်မသွားလျှင် ခုခံပြီး အသံကျယ်လောင်စွာဖြင့် အော်ပါ။
- မိမိစိတ်ထဲ မသိုးမသန့်ဖြစ်သူတစ်ယောက်နှင့် နှစ်ယောက်တည်းရှိနေခြင်းကို ရှောင်ပါ။

- တောင်းဆိုမှုများသော၊ ထိန်းချုပ်လိုမှုများသော (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ဖူးသော လူတစ်ယောက်နှင့် တွဲနေခြင်း (သို့) အဖော်လိုက်ပေးခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- အရက်၊ မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲသောလူများနှင့် အချိန်ကုန်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင် အရက်၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အကြောင်းမှာ ထိုသို့သုံးစွဲထားလျှင် မိမိ၏ အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- အကူအညီတောင်းခံလျှင် မည်သူမှ မသိနိုင်သည့် နေရာများကို ရှောင်ပါ။
- မိမိကို ကူညီနိုင်မည့်သူများရှိသည့် ဘေးကင်းရာနေရာသို့ ထွက်ပြေးရန်ကြိုးစားပါ။

Flipchart ၃ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ဘာလုပ်မည်နည်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုနှင့် မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်နေစဉ်

- ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ် ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- မိမိနှင့်အင်အားမမျှလျှင် (ဥပမာ - အုပ်စုဖွဲ့အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းများ) "သေချင်ဟန်ဆောင်" လျက် ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ထားပါ။ ဤအခြေအနေတွင် ခုခံတိုက်ခိုက်ခြင်း မိမိကိုပိုမိုစိတ်ဝင်စား အောင် လုပ်ရာကျပြီး မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို နာကျင်စေမည်ဖြစ်သည်။
- သင်သည် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်နေလိမ့်မည်။ ဘယ်သူဘာလုပ်သည်ကို (မုဒိမ်းကောင်များ၏ မျက်နှာများကို) သေချာစွာမှတ်သားထားပြီး ၎င်းတို့၏စိတ်ဆန္ဒလျှော့ပါးသွားအောင်ကြိုးစားလုပ်ယူပါ။ ထိုအရာသည် အလွန်ခဲယဉ်းသော်လည်း နောင်တွင်များစွာ အထောက်အကူပြုမည်။
- မုဒိမ်းပြုကျင့်ခံရပြီးပါက မိမိယုံကြည်ရသောသူများထံသို့ ဘေးကင်းမှုရှိအောင် သွားနေပါ။

မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်ပြီးနောက်

- ဆေးစစ်ချက်မယူရသေးချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အဝတ်အစားများကို ဆေးကြောမပစ်ပါနှင့်။ ထိုသို့ပြုလုပ်လိုက်လျှင် ပြစ်မှုအတွက် သက်သေများ ပါသွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည့်သူများကို ကူညီနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ (သို့) တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- ရဲဌာနနှင့် ဆေးရုံသို့သွားရာတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အဖော်ခေါ်သွားပါ။
- အမြန်ဆုံး ဆေးစစ်ချက်ရယူပါ။
- ရဲစစ်ချက်နှင့် ဆေးစစ်ချက်အစီရင်ခံစာကို အမြဲမိတ္တူယူထားပါ။

Flipchart 4 - မိဘများ၊ ဆရာ/မများနှင့် ရပ်ရွာအတွင်းမှလူများသည် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ မည်သို့အကာအကွယ်ပေးနိုင်သနည်း။

- ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးရန် လူကြီးတိုင်းတွင်တာဝန်ရှိသည်။ အကယ်၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတစ်ခု (သို့) ကျူးလွန်တော့မည်ကို မျက်မြင်တွေ့ရှိပါက လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုကို ခံရသည့် ကလေးများကို ကာကွယ်ပြီး အကူအညီပေးပါ။ အကြောင်းမှာ ကလေးများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှင်ပန်းနှိပ်စက်မှုများကို "ငြင်း" ဆိုရင် အင်အားနည်းသူများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

- ရပ်ရွာ (သို့) အလုပ်ခွင်အတွင်း အခြားသူများ အသိအမြင်နိုးကြားလာစေရန် စည်းရုံး လှုံ့ဆော်ပြီး လိင်အကြမ်းဖက်မှုကို လုံးဝဆန့်ကျင်သည့် မူဝါဒတစ်ရပ်ပေါ်ထွန်းလာအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- တစ်ပါးသူများကို လေးစားတတ်ရန်၊ ပြဿနာများကို အကြမ်းဖက်ဖြေရှင်းခြင်းထက် ပြေရာပြေကြောင်း ပြောဆိုဖြေရှင်းတတ်ရန် ကလေးများကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် သင်ကြားပညာပေးထားရမည်။
    - ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို ၄င်းတို့တွင် ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေပြီး မည်သို့ဖြေရှင်းရမှန်းမသိလျှင် သင့်ထံသို့ ဘယ်တော့မဆို လာရောက်တွေ့ဆုံနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။
    - ကလေးများကို လိင်မှုကိစ္စဆိုသည်မှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူမှ ဆောင်ရွက်ရသည့် ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်ကိုငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် လိင်ဆိုင်ရာပညာပေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။
    - ကျား/မ သာတူညီမျှမှု၊ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများနှင့် ကလေးများဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးများကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် သင်ကြားပေးထားရမည်။
    - အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သော ကလေးများကို အပြစ်ပေးရမည်။
- ကျူးလွန်သူသို့ ၄င်း၏အပြုအမူများကို ရပ်တန့်ရန်ပြောသော်လည်း ရပ်တန့်ခြင်းမရှိပါက အကြမ်းဖက်မှုကို ရပ်တန့်စေမည့်နည်းလမ်းများကို ကူညီရှာဖွေပေးပြီး တရားဥပဒေနှင့်အညီဖြစ်စေရမည်။
- လိုအပ်ပါက ကျူးလွန်ခံရသူကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကူညီမှုများပေးပါ။
- လိင်အမှုအခင်းကျူးလွန်သော တရားခံများကို ပြစ်မှုမြောက်သည့်အတွက် အပြစ်ပေးပါ။ တရားခံကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများမှ ရပ်တန့်သွားစေရန် နားဝင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

■ အခန်း ၈.၂ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။

အကြောင်းအရာ

ဤအပိုင်းတွင် မူးယစ်ဆေး၊ အရက်နှင့် စီးကရက်သုံးစွဲခြင်းများ၏ သက်ရောက်မှုများကို အဓိက အလေးပေးထားသည်။ သင်တန်းသားများသည် စီးကရက်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို သိရှိထားလျှင် အသုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သိရှိခြင်းဖြင့် မှားယွင်းယူဆချက်များနှင့် အမှန်တရားအကြား ကွဲကွဲပြားပြား သိရှိနိုင်ပြီး မူးယစ်ဆေးကို အကျိုးအကြောင်းသင့်စွာ ငြင်းဆန်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းကို ငြင်းဆန်ခြင်းသည် ပျော့ညံ့ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရဲရင့်ခြင်းဖြစ်သည်ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုအပေါ်တွင် ကြီးစွာသော ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အကျိုးရလဒ်အားဖြင့် အန္တရာယ်အလွန်များသော အခြေအနေများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု၏ သက်ရောက်မှုများသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပေါ်တွင် ကွဲပြားနိုင်သည်။
- စီးကရက်သည် သုံးစွဲသူ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေရုံသာမက အထူးသဖြင့် ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသောသူများကို များစွာထိခိုက်စေသည်။
- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းယုံကြည်ထားမှုများ များစွာရှိသည်။ မှန်ကန်သော အချက်အလက်များအပေါ်တွင် အခြေတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်အတွက် တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိထားရန်လိုသည်။
- မိမိသည် ကောင်းမွန်စွာပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်သူဖြစ်နေပါက မိမိအလိုမရှိသောအရာများကို အကျိုးအကြောင်းဖြင့် ငြင်းဆန်နိုင်သည်။
- မူးယစ်ဆေးကို ငြင်းဆိုခြင်းသည် ပျော့ညံ့သူတစ်ယောက် မဖြစ်စေပါ။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် မိမိအတွက် မကောင်းသည့်အရာတစ်ခုကို တွန်းလှန်နိုင်ခြင်းကြောင့် ခိုင်မာသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၈.၂.၁ ချာချာလည် - အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုများ

၈.၂.၂ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ယုံမှားမှုများနှင့် အမှန်တရားများ

၈.၂.၃ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို "ငြင်း" ဆန်ပါ။

၈.၂.၄ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို ဆန့်ကျင့်သည့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပွဲ

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၅.၄ မိတ်ဆွေလား ရန်သူလား။

၇.၃ STIs၊ HIV နှင့် AIDS ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

၈.၁ အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ "ငြင်း" ဆန်မည်နည်း။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၁ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုများ

ရည်ရွယ်ချက်
အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုသည် လူတစ်ယောက်၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းကို မည်သို့ သက်ရောက်သည်ကို ဖော်ထုတ်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု
လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်
၄၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
ကစားရန်အတွက် နေရာအလုံအလောက်ရှိသော အခန်းလွတ်

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
ကစားနည်း ၁ အတွက်
- ၃ မီတာရှည်သော ကြိုးလုံး ၂ ခု (သို့)

ကစားနည်း ၂ အတွက်
- အလယ်တွင် အစက်ငယ်တစ်ခုပါသော Flipchart စာရွက် ၂ ရွက်
- ပင်အပ် (သို့) မာကာ ၂ ချောင်း

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၈.၂.၁ က - အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ
၁။ ချာချာလည်ကစားနည်းကို စတင်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်
၂။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်
၃။ နိဂုံးချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်တို့၏ သက်ရောက်မှုများကို စတင်ရှင်းပြသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုအဆင့်နှင့် ရည်ရွယ်အုပ်စုအတွင်းရှိ ရပ်ရွာအတွင်းတွင် မည်သည့်အမျိုးအစား အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးများ ဖြစ်ပွားမှုများသနည်းအပေါ် မူတည်လျက် မည်မျှအထိ အသေးစိတ်သွားသင့်သည်ကို နည်းပြမှ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ သင်တန်းသားများမှ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအကြောင်း သိရှိမှုများလေလေ ၎င်း၏ သက်ရောက်မှုများကို အသေးစိတ်ဆွေးနွေးသင့်လေလေ ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၁ ချာချာလည်ကစားနည်းကို စတင်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်တို့ကို တွေ့ကြုံခံစားကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ အောက်ပါ ကစားနည်း ၂ ခုထဲမှ နှစ်သက်ရာ ၁ ခုဖြင့် စတင်ပါ။

ကစားနည်း ၁

ကြိုးလုံး ၂ ချောင်းကို ကြမ်းပြင်အပေါ်တွင် ရေပြင်ညီအတိုင်း ၃ မီတာခွာလျက် ထားရှိပါ။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့ခွဲပြီး ကြိုးလုံး ၂ ခုရှေ့မှောက်တွင် တန်းစီရပ်ရန်ပြောပါ။ အသင်းတစ်သင်းစီတွင် လူအရေအတွက်အညီအမျှပါဝင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားအရေအတွက်သည် မဂဏန်းဖြစ်နေပါက သင်တန်းနည်းပြမှ ပါဝင်ပေးပါ။ အသင်းတစ်သင်းစီအတွက် လိုင်း၏ထိပ်ဆုံးတွင်ရပ်ရမည့် အသင်းခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်စီကို ထားရှိပါ။ အခြားလူများကို နံပါတ်တစ်ခုစီပေးပါ။

ကစားနည်း၏ စည်းမျဉ်းကို ရှင်းပြပါ။

- အသင်းနှစ်သင်း၏အဖွဲ့ဝင်များသည် ကြိုးတစ်လျှောက်တွင်တစ်ယောက်ချင်း ကြိုးအဆုံးအထိ လမ်းလျှောက်သွားရမည်။
- အသင်းခေါင်းဆောင်များမှာဦးဆုံးရိုးရိုးသာကြိုးအဆုံးအထိလမ်းလျှောက်သွားရမည်။ နံပါတ် ၁ လူသည် လမ်းမလျှောက်မီတွင် တစ်ပတ်လှည့်ရမည်၊ နံပါတ် ၂ လူသည် နှစ်ပတ်လှည့်ရမည်၊ နံပါတ် ၃ လူသည် ၃ ပတ်လှည့်ရမည်၊ နံပါတ် ၄ လူသည် ၄ ပတ်လှည့်ရမည် .. ထိုသို့ပြုလုပ်သွားပါ။
- အသင်းနည်းပြသည် မိမိအသင်းသားများ လမ်းမလျှောက်မီတွင် မှန်ကန်သော အပတ်ရေအတိုင်း လှည့်ပတ်သလားဟု စစ်ဆေးပါ။
- မှန်ကန်သော အပတ်ရေအတိုင်း လှည့်ပတ်ပြီးပါက ထိုသူသည် အလျင်အမြန် လမ်းလျှောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အမူးပြေသွားသည်အထိ စောင့်ပြီးမှ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။
- ထိုသူမှ ကြိုးအဆုံးကိုရောက်သည်နှင့် နောက်တစ်ယောက်မှာ စတင်လှည့်ပတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာပထမလူမှကြိုးအဆုံးထိမရောက်မီတွင် နောက်ထွက်မည့်လူမှ ကြိုတင်လှည့်ပတ်ထားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။
- အသင်းသားများအားလုံး ပထမဆုံး လှည့်ပတ်၍ကုန်သော အသင်းသည် အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ကစားနည်း ၂

Flipchart စာရွက် ၂ ရွက်ကို နံရံအပေါ်တွင် ၃ မီတာခန့်ခွာလျက် ထားရှိပါ။ Flipchart စာရွက်နှစ်ခုစလုံး၏ အလယ်ဗဟိုတွင် မာကာဖြင့် အစက်တစ်စက်စီချပါ။ ထိုအစက်များသည် ထင်ထင်ရှားရှားမြင်နိုင်ရမည်။ သို့သော် အလွန်ကြီး

ခြင်း၊ ရှည်လျားခြင်း မဖြစ်ရပါ။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့ခွဲပါ။ သင်တန်းသားများကို Flipchart စာရွက်နှစ်ခုရှေ့တွင် တန်းစီရပ် ရန်ပြောပါ။ အသင်းတစ်သင်းစီတွင် လူအရေအတွက် အညီအမျှပါဝင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားအရေအတွက်သည် မဂဏန်းဖြစ်နေပါ က သင်တန်းနည်းပြမှ ပါဝင်ပေးပါ။ အသင်းတစ်သင်းစီအတွက် လိုင်း၏ထိပ်ဆုံးတွင် ရပ်ရမည့် အသင်းခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်စီကိုထားရှိပါ။ အခြားလူများကို နံပါတ်တစ်ခုစီပေးပါ။

ကစားနည်းတစ်ခုကို ကစားတော့မည်ဟု ရှင်းပြပါ။

- သင်တန်းသားများသည် Flipchart အပေါ်တွင်ရှိသော အစက်၏ ထိပ်ဘက်တွင် နောက်ထပ် အစက်တစ်စက်စီ ဆွဲရမည်ဟု ပြောပါ။ (အစက်ရေးဆွဲခြင်းအစား ပင်အပ်ဖြင့် စိုက်ခိုင်းလျှင်လည်းရနိုင်သည်။)
- အသင်းခေါင်းဆောင်မှ စတင်ပြီး အစက်တစ်စက်ကို ချရမည်ဖြစ်ပြီး မာကာကို နံပါတ် ၁ လူထံသို့ လွှဲပြောင်းပေးရမည်။
- နံပါတ် ၁ လူသည် အစက်မချမီတွင် တစ်ပတ်လှည့်ရမည်ဖြစ်ပြီး အစက်ချပြီးပါက မာကာကို နံပါတ် ၂ လူကို လွှဲပေးရမည်။ နံပါတ် ၂ လူသည် အစက်မချမီတွင် ၂ ပတ်လှည့်ရမည်ဖြစ်ပြီး မာကာကို နံပါတ် ၃ လူကို ပေးရမည်။ နံပါတ် ၃ လူသည် အစက်မချမီ ၃ ပတ်လှည့်ပြီး မာကာကို ထိုကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့် လွှဲပေးသွားပါ။
- လှည့်ပြီးပြီးချင်းတွင် အစက်ကိုချက်ချင်းချရမည်။ အမူးပြေသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။
- အသင်းခေါင်းဆောင်သည် လမ်းလျှောက်ထွက်မသွားမီတွင် မိမိအသင်းသားများ မှန်ကန်သောအပတ်ရေအတိုင်း ပတ်သလားဟု စစ်ဆေးရမည်။
- မာကာကို နောက်လူတစ်ယောက်ကို လွှဲပေးပြီးပြီးချင်း ထိုသူသည် ချက်ချင်းလှည့်ပတ်ရမည်။
- အရင်ဦးဆုံး အစက်များအားလုံးချပြီးသောအသင်းသည် အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကို မျက်နှာစုံညီပြုလုပ်ပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။ (သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၁ က တွင် ရလာနိုင်ခြေရှိသော အဖြေများကို လေ့လာနိုင်သည်။)

- ကစားနေတုန်း ဘာဖြစ်သလဲ။
- ကစားနည်းမှာ လှည့်ပတ်ရတာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- အားလုံးမှာ လည့်ပတ်ရတဲ့အတွက် ခံစားရတာတွေက အတူတူပဲလား။
- အရက်(သို့)မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးပြီးရင်ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိသလား။
- ဒီလိုအတွေ့အကြုံမျိုးကို ကိုယ်တိုင်ခံစားဖူးသလား။ ဘယ်လိုနေသလဲ။
- အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးရဲ့သက်ရောက်မှုတွေက အားလုံးသောလူတွေအပေါ် အတူတူသက်ရောက်သလား။
- အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးမူးနေပြီဆို ဘယ်လိုအခြေအနေတွေဟာ အန္တရာယ်များသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

အဆင့် ၃

နိဂုံးချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

အောက်ပါ အဓိကအသိပေးလိုသော အကြောင်းအရာများဖြင့် သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပေါ်တွင် ကွဲပြားသည်။ (ဥပမာ - အရက်နည်းနည်းပဲသောက်ပါစေ ကလေးများ (သို့) မသောက်ဖူးသောသူများအတွက် မူးသွားစေတယ်။ အရက်အမြဲသောက်နေကျလူတွေအတွက်တော့အရက်နည်းနည်း သောက်တာက သိပ်သက်ရောက်မှုမရှိဘူး။)
- အချို့သောရပ်ရွာများတွင်ကောင်လေးငယ်ငယ်လေးများကိုအရက် သောက်ခွင့်ပြုထားပြီး ငယ်ရွယ်စဉ်မှာပင်ဆေးလိပ်သောက်ရန် အားပေးမှုများ ရှိနေသည်။ ၎င်းသည် အလွန်ဘေးဖြစ်စေသော အလေ့အထဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် အရက် ၁ ငုံ ၂ ငုံ ဖြင့်ပင် မူးသွားနိုင်ပြီးအရက်စွဲလာမည်ဖြစ်သည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသည် ကလေးတစ်ယောက် ကျန်းမာစွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဆိုးကျိုးများစွာ သက်ရောက်စေသည်။
- အချို့လူများသည် အရက်မူးလာသောအခါ (သို့) မူးယစ်ဆေး "အရှိန်တက်" လာသောအခါ မိမိတို့ကိုယ်မိမိ ဟန်ချက်မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ တွေးခေါ်မြော်မြင်နိုင်မှုများ ပျောက်ဆုံးသွားတတ်သည်။ ၎င်းသည် မတော်တဆမှုများ၊ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ လူမှုရေးချိုးဖောက်မှုများနှင့် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၁ က - အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ သက်ရောက်မှုများ

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး၏ ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိသော သက်ရောက်မှုများကို အောက်တွင် နမူနာအားဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။[၁၅]

စိတ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

- ကျောင်း (သို့) အလုပ်တွင် သင်ယူနိုင်စွမ်း လျော့နည်းခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုပြင်းထန်ခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှု ပြင်းထန်ခြင်း
- အိမ်တွင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများအပါအဝင် အကြမ်းဖက်မှု အမှုအခင်းများနှင့် များစွာဆက်စပ်နေသည်။
- မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမှု (သေကြောင်းကြံစည်မှု) တို့ဖြင့် ဆက်စပ်နေသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

- ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း
- ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို ယုတ်လျော့စေခြင်း
- ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းချုပ်လှုပ်ရှားနိုင်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်းကြောင့် မတော်တဆမှုများဖြစ်ပေါ်မှုကို မြင့်မားစေခြင်း
- မေ့တတ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်မှ အာရုံခံစားမှုကို ထုံထိုင်းစေခြင်း
- နားနေသော အခြေအနေများတွင် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို မြင့်မားစေခြင်း
- ခံတွင်းပျက်စေခြင်း
- ဇီဝကမင်စုပ်ယူမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေခြင်း
- နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း
- အသဲခြောက်ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှုအန္တရာယ်ရှိခြင်း
- HIV ရောဂါကူးစက်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေခြင်း

ဘဝနှင့် အလုပ်

- ဆက်ဆံရေးကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို များပြားစေခြင်း
- ကျောင်းနှင့် အလုပ်တွင် ပျက်ရက်များလာစေခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိခြင်း
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ် ကြီးမြင့်လာသောကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများခြင်း
- ရပ်ရွာအတွက် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု များစေခြင်း

[၁၅] Adapted from: Friends Tell Friends on the Streets by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross AIDS Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise High-Low, p. B-7.

လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၂ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့၏ယုံမှတ်မှားမှုများ နှင့် အမှန်တရားများ

ရည်ရွယ်ချက်

အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်သုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် မှန်ကန်သော အချက်အလက်များကို ရယူရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

၄ - ၅ ယောက်ပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်များခွဲထိုင်နိုင်ရန် နေရာထိုင်ခင်း

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၂ ကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် မိတ္တူတစ်စုံစီ
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် Flipchart စာရွက်၊ မာကာများနှင့် အမှတ်အသားပေးတိပ်ခွေ တစ်ခွေစီ
- ကတ်ကြေးများ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၈.၂.၂ က - အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုများ
၈.၂.၂ ခ - အဖြေစာရွက် - အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - ၁၅ မိနစ်
၂။ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုများ - ၄၀ မိနစ်
၃။ အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ အဖွဲ့အလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ၄ - ၅ ယောက်ပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို Flipchart စာရွက် ၁ရွက်၊ မာကာ ၁ ချောင်း၊ အမှတ်အသားပေး တိပ်ခွေ ၁ ခွေ၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုများ (သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၂ က) တစ်စုံစီကို ပေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

- Flipchart စာရွက်ကို စာတိုင် ၂ တိုင်ခွဲပါ။ ဘယ်ဘက်စာတိုင်ကို "မှား" နှင့် ညာဘက်စာတိုင်ကို "မှန်" ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။
- အဆိုများကို Flipchart စာရွက်၏ ညာဘက်စာတိုင်တွင် စီစဉ်နေရာချခိုင်းပါ။

အဆင့် ၂ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုများ - ၄၀ မိနစ်

Flipchart စာရွက်များကို အားလုံးမြင်နိုင်သော နေရာများတွင် ကပ်ထား ပါ။ အဆိုးများကို သင်တန်းသားများနှင့်အတူ တစ်ခုချင်းကြည့်ပြီး မှန်ကန်သော အဖြေများကို ဆွေးနွေးပါ (သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၂ ခ တွင်ကြည့်ပါ)။ အဆိုတစ်ခုချင်းစီအတွက် အဖြေမှန်များကို ပေးပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်း များကို မေးပါ။

- ဒါတွေကို သိလိုက်ရလို့ အံ့သြသွားလား။
- အမှန်ကိုမသိခင်က ဘာတွေကိုသိခဲ့သလဲ။ ဘာတွေကို ကြားဖူးခဲ့သလဲ။

အချို့သော မှားယွင်းစွာယုံကြည်ထားမှုများသည် အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ ၎င်းကို အမှန်သိရှိရန် အရေးကြီးကြောင်းပြောပြီး ဆွေးနွေးမှုကို အဆုံးသတ်ပါ။

အဆင့် ၃ အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကို အနှစ်ချုပ်ပြီး အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းစွာယုံမှတ်ထားမှုများသည် အန္တရာယ်များပြီး ၎င်းကို အမှန်သိရှိရန် အရေးကြီးကြောင်း ထပ်မံပြောကြားပါ။ သို့မှသာ လူတိုင်းသည် ဘယ်အရာသည် မိမိကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်၊ လုပ်သင့်သည်၊ မလုပ်သင့်သည်ကို မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ဆေးလိပ်နှင့် အရက်ကြော်ငြာများတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်းသည် "အပြတ်မိုက်သောသို့ အလွန်စတိုင်လ်ကျ" အလုပ်တစ်ခုကဲ့သို့ ကြော်ငြာထားတတ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ကြောင်း ထည့်သွင်းဖော်ပြကြခြင်း မရှိပေ။ မိမိသည် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို မသုံးစွဲသင့်ကြောင်း ပြောနိုင်လျှင် မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများမှ အထင်ကြီးလေးစားကြမည်ဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၂ က အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုများ

ညွှန်ကြားချက်များ - ဤစာရွက်ကို တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်စုံစီပေးရန် မိတ္တူကူးပါ။ အစက်အစက်ပြထားသော လိုင်းများတစ်လျှောက် ဖြတ်ပြီး အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အဆိုတစ်စုံစီပေးပါ။

-------✂--

၁။ အရက်က ကာလရှည်ကြာသောက်မှသာ ဘေးဖြစ်စေတာ။

-------✂--

၂။ အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်ရဲ့အဓိကပြဿနာက စွဲစေတာတစ်ခုပဲ။

-------✂--

၃။ ဘိန်းဖြူက စွဲစေတယ်။

-------✂--

၄။ စီးကရက်ကို မကြာခဏသောက်သုံးခြင်းက ဘေးမဖြစ်စေဘူး။

-------✂--

၅။ ဘီယာသောက်သုံးခြင်းက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။

-------✂--

၆။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆေးလိပ်သောက်ပြီးဖြစ်ပေမယ့် ဖြတ်မယ်ဆို ဘယ်တော့မှ နောက်ကျတယ် ရှိဘူး။

-------✂--

၇။ အရက် (သို့) စိတ်ကြွဆေး (သို့) မူးယစ်ဆေးကို ဆေးပြားအနေနဲ့သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် HIV နဲ့ AIDS ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ မရှိဘူး။

-------✂--

၈။ အရက်သောက်ထားရင် လိင်ဆက်ဆံလို့ ပိုကောင်းတယ်။

-------✂--

၉။ အရက်ရဲ့သက်ရောက်မှုက တချို့လူတွေမှာဆို ပိုများတယ်။

၁၀။ ကော်ဖီတစ်ခွက်နဲ့ ရေအေးအေးနဲ့ ချိုးခြင်းက အရက်နာကျနေတဲ့သူကို အမူးပြေစေတယ်။

၁၁။ ဆယ်ကျော်သက်တွေ အရက်စွဲတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ခဲပါတယ်။

၁၂။ စိတ်ကြွဆေးသုံးစွဲခြင်းက စွဲစေတယ်။

၁၃။ အရက်သောက်ပြီး ကားမောင်းတာထက် ဆေးခြောက်သုံးစွဲပြီး ကားမောင်းတာက ပိုပြီး ဘေးကင်းတယ်။

၁၄။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နဲ့ အခြားအအေး အတော်များများမှာ မူးယစ်ဆေးပါတယ်။

၁၅။ ဘယ်လိုသောက်ရမလဲဆိုတာကိုသိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရက်မစွဲအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။

သင်ထောက်ကူ ၈.၂.၂ ခ - အဖြေလွှာ - အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်များ[၁၆]

ညွှန်ကြားချက်များ - အဆိုများအတွက် အဖြေမှန်များကို ပေးထားသည်။ ဆွေးနွေးနေစဉ်တွင် ထည့်သွင်းရှင်းပြပါ။

၁။ အရက်က ကာလရှည်ကြာသောက်မှသာ ဘေးဖြစ်စေတာ။
မှား - အရက်သောက်သုံးခြင်းသည် တုံ့ပြန်မှုကို ချက်ချင်းနှေးကွေးသွားစေပြီး လှုပ်ရှားမှုများကို ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုကို သက်ရောက်စေသည်။

၂။ အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်ရဲ့အဓိကပြဿနာက စွဲစေတာတစ်ခုပဲ။
မှား - ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အလုပ်စသည်တို့တွင် လူမှုရေးပြဿနာများကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

၃။ ဘိန်းဖြူက စွဲစေတယ်။
မှန် - ဘိန်းဖြူသည် လူတစ်ယောက်ကို အလွယ်တကူ စွဲစေသည်။ ၎င်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဇီဝကမ္မပိုင်းတွင် မသုံးစွဲရ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်စေသည်။

၄။ စီးကရက်ကို မကြာခဏသောက်သုံးခြင်းက ဘေးမဖြစ်စေဘူး။
မှား - ဆေးလိပ်တစ်လိပ်သောက်ပြီးလျှင် နောက်တစ်လိပ် ထပ်သောက်ချင်သည်။ နီကိုတင်းဓာတ်သည် စွဲစေသော အရာဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ကို မည်သို့ပင်သောက်သောက် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် နှလုံးရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများကဲ့သို့သော ကိုယ့်အနီးဝန်းကျင်ရှိလူများကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

၅။ ဘီယာသောက်သုံးခြင်းက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။
မှား - ဘီယာတွင် အခြားသော အရက်များကဲ့သို့ပင် အီသိုင်းအရက် ပါဝင်ပြီး ၎င်းသည် သောက်သုံးသူများကို ထိခိုက်စေသည်။ ဘီယာသောက်သုံးခြင်းသည်လည်းချင့်ချိန်စွာမသောက်သုံးပါက ဝိုင်နှင့် အခြားသော အရက်သေစာများ သောက်သုံးသကဲ့သို့ ဘေးဖြစ်စေနိုင်သည်။

၆။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆေးလိပ်သောက်ပြီးဖြစ်သော်လည်း ဖြတ်မယ်ဆို ဘယ်တော့မှ နောက်ကျတယ် မရှိဘူး။
မှန် - အကယ်၍ မိမိ၏ အဆုတ် (သို့) နှလုံးကို လုံးဝဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သည့် အနေအထားသို့ မရောက်သေးလျှင် ယာယီပျက်စီးမှုများကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လုံးဝဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သည့် အနေအထားတွင်ပင် ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ပျက်ဆီးမှု ဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးစေမည်ဖြစ်သည်။

[၁၆] Adapted from: Friends Tell Friends on the Streets by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross AIDS Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Myths and Facts about Drugs, p. B-28.

၇။ အရက် (သို့) စိတ်ကြွဆေး (သို့) မူးယစ်ဆေးကို ဆေးပြားအနေနဲ့ သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် HIV နဲ့ AIDS ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ မရှိဘူး။

မှား - အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသည် မိမိ၏ တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိသောကြောင့် ကွန်ဒုံး အသုံးမပြုမိခြင်း (သို့) ကွန်ဒုံးကို မှန်ကန်စွာအသုံးမပြုမိခြင်းကဲ့သို့သောအန္တရာယ်များရှိသည်။

၈။ အရက်သောက်ထားရင် လိင်ဆက်ဆံလို့ ပိုကောင်းတယ်။

မှား - အရက်ကြောင့် လိင်အင်္ဂါမထောင်နိုင်ခြင်း၊ လိင်စိတ်ပျောက်ဆုံးခြင်း (သို့) ပြီးအောင်မပြုနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

၉။ အရက်ရဲ့သက်ရောက်မှုက တချို့လူတွေမှာဆို ပိုများတယ်။

မှန် - အရက်သည်လူတစ်ယောက်အပေါ်သို့ မည်သို့သက်ရောက်နိုင်သည်ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်အလေးချိန်၊ သောက်သုံးသည့် အရက်ပမာဏ၊ အခြားမူးယစ်ဆေးများတည်ရှိနေမှုနှင့် ထိုလူ၏ ယေဘုယျ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ စသည့် အချက်တို့အပေါ်တွင်အခြေတည်သည်။

၁၀။ ကော်ဖီတစ်ခွက်နဲ့ ရေအေးအေးနဲ့ ချိုးခြင်းက အရက်နာကျနေတဲ့သူကို အမူးပြေစေတယ်။

မှား - အချိန်စောင့်ခြင်းဖြင့်သာ အရက်အမူးပြေစေသည်။

၁၁။ ဆယ်ကျော်သက်တွေ အရက်စွဲတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ခဲပါတယ်။

မှား - ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ငယ်သည်ထက်ငယ်သော အရွယ်များမှစပြီး အရက်သောက်သုံးလာကြသည်။

၁၂။ စိတ်ကြွဆေးသုံးစွဲခြင်းက စွဲစေတယ်။

မှန် - လူအများစုသည် စိတ်ကြွဆေးသုံးစွဲခြင်းကို စွဲလာပြီး အလွယ်တကူ ဖြတ်၍ မရတော့ပေ။

၁၃။ အရက်သောက်ပြီး ကားမောင်းတာထက ဆေးခြောက်သုံးစွဲပြီး ကားမောင်းတာက ပိုပြီး ဘေးကင်းတယ်။

မှား - နှစ်ခုစလုံးသည်လှုပ်ရှားမှုများကို ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းချုပ်နိုင်မှုကို ထိခိုက်စေသည်။ဟန်ပျက်ခြင်း မပျက်ခြင်းထက် မိမိ၏ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်မှု နှေးကွေးသွားလေလေ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ များလေလေဖြစ်သည်။

၁၄။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နဲ့ အခြားအအေး အတော်များများမှာ မူးယစ်ဆေးပါတယ်။

မှန် - ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် အခြားအအေး အတော်များများတွင် ကဖိန်းဓာတ်ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် အာရုံနိုးကြားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကဖိန်းဓာတ်သည် စွဲစေသည်။ မသောက်ရလျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် စွဲစေသည့် လက္ခဏာရပ်ဖြစ်သည်။

၁၅။ ဘယ်လိုသောက်ရမလဲဆိုတာကိုသိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရက်မစွဲအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။

မှား - အရက်သည် အခြားသောစွဲစေသည့်အရာများကဲ့သို့စွဲလန်းစေသည့်မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် လူ၏ စိတ် (သို့) ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်စေသည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၃ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို "ငြင်း" ဆန်ပါ။

ရည်ရွယ်ချက်

- အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ငြင်းဆန်မှုအတတ်ပညာများကို လေ့ကျင့်ရန်။
- အရက်၊ စီးကရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးများကို ငြင်းဆန်ခြင်းသည် ပျော့ညံ့ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရဲရင့်သည့်လက္ခဏာဖြစ်သည်ကို သိရှိနားလည်စေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

၉၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- အနီရောင်ကတ်ပြား ၆ ကတ်နှင့် အစိမ်းရောင်ကတ်ပြား ၆ ကတ်
- မာကာများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ ကစားနည်းအတွက် သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ - ၁၅ မိနစ်
၂။ သိမ်းသွင်းခြင်းနှင့် ငြင်းဆန်ခြင်း ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၆၀ မိနစ်
၃။ အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

အနီရောင်ကတ်ပြား ၁ ကတ်စီအပေါ်တွင် အောက်ပါ စာကြောင်း ၁ ကြောင်းစီကို ရေးသားပါ။ အစိမ်းရောင် ကတ်ပြားများ အပေါ်တွင်လည်း အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ပညာရေးနိမ့်သော အုပ်စုများအတွက် ရုပ်ပုံများကို အစားထိုးသုံးစွဲပါ။

- အရက်သောက်ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံခြင်း

- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း
- စီးကရက်သောက်ခြင်း
- လောင်းကစားသွားလုပ်ခြင်း
- ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ခြင်း

အဆင့် ၁ ကစားနည်းအတွက် သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ၂ ယောက်တစ်တွဲဖြင့် အတွဲ ၁၂ တွဲ ပြုလုပ်ပါ။ ၂၄ ယောက်ထက်ပိုပါက အချို့အဖွဲ့များကို ၃ ယောက်တွဲခိုင်းပါ။ ၂၄ ယောက်ထက် လျော့နည်းပါက ကတ်တချို့ကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ သို့သော် အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ကတ်ပြားများ ကစားနည်းအတွင်း ပါဝင်ပါစေ။ အတွဲ ၁ တွဲကို ကတ်ပြား ၁ ကတ်စီပေးပြီး စာကို ဖတ်ပြခိုင်းပါ။

အစိမ်းရောင် ကတ်ပြားများရထားသော အတွဲများသည်ကတ်ပြားအပေါ်တွင် ရေးသားထားသော အကြောင်းအရာကို အများလိုက်ပါလုပ်ဆောင်လာစေရန် သိမ်းသွင်းမည့် အချက်အလက်များကို စဉ်းစားရမည်။ အနီရောင် ကတ်ပြားများရထားသော အတွဲများသည် သိမ်းသွင်းမှုများကို ငြင်းဆန်မည့် အချက်အလက်များကို စဉ်းစားရမည်။

အဆင့် ၂ သိမ်းသွင်းခြင်းနှင့် ငြင်းဆန်ခြင်း ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၆၀ မိနစ်

အရက်သောက်ခြင်း ကတ်ပြားကိုရထားသော အစိမ်းရောင်နှင့် အနီရောင် ကတ်ပြားများ ကိုင်ထားသည့် အတွဲများကို စက်ဝိုင်းအလယ်သို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် အပြန်အလှန်ပြောဆိုသရုပ်ဆောင်ရမည်။ အစိမ်းရောင်ကတ်ပြားကိုင်ထားသူများသည် အနီရောက်ကတ်ပြားကိုင်ထားသူများကို အရက်သောက်စေရန် သိမ်းသွင်းပြောဆိုရမည်။ အနီရောင်ကတ်ပြားကိုင်ဆောင်ထားသူများသည် ထိုသိမ်းသွင်းမှုကို အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ပြန်လည်ငြင်းဆန်ရမည်။ သရုပ်ဆောင်ခြင်းကို ၅ မိနစ်ထက် မပိုပါစေနှင့်။ အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးမှုကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် မျက်နှာစုံညီပြုလုပ်ပါ။

- ဘယ်အချက်တွေနဲ့ သိမ်းသွင်းခဲ့သလဲ။
- ဘယ်အချက်တွေနဲ့ ငြင်းဆန်ခဲ့သလဲ။
- ဒီအထဲမှာ ဘယ်ချက်တွေက လိမ္မာပါးနပ်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အချက်တွေဖြစ်သလဲ။

သရုပ်ဆောင်သူများကို သိမ်းသွင်း၊ ငြင်းဆန်ကြသည့် အချက်များကို မည်သို့ဖော်ထုတ်သနည်းဟု မေးမြန်းပြီး ၎င်းကို မည်သို့ခံစားရသနည်းဟု မေးမြန်းပါ။ အထူးသဖြင့် ငြင်းဆန်ရသည့်သူများသည် ကမ်းလှမ်းမှုကို ငြင်းဆိုရာတွင် စိတ်သက်သာရဲ့လားဟု မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုများအပေါ်တွင် မှတ်ချက်ပေးခိုင်းပြီး အတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးပါ။

တခြားသူများ၏ သိမ်းသွင်းမှုကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ငြင်းဆန်ခဲ့သည့် အချက်များကို သင်တန်းသားများနှင့်အတူ စာရင်းပြုစုပါ။
ကျန်ရှိသောကတ်ပြားများအတွက် သရုပ်ဆောင်မှုကို ဆက်လက်ကစားသွားပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုအပေါ်တွင် အချိန်အများကြီး မသုံးမိပါစေနှင့်။ အကြောင်းအရာအားလုံး ခြုံငုံမိအောင် အချိန်ကို စီမံပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုစီအတွက် သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းသည် အများဆုံး ၁၀ မိနစ်သာ ကြာသင့်သည်။

အဆင့် ၃ အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်

အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လူငယ်အများစုဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ကိစ္စတွေကို ငြင်းဆန်တဲ့နေရာမှာ အခက်အခဲရှိသည်။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ကိုယ့်အတွေ့အကြုံအရ သူငယ်ချင်းတွေ သိမ်းသွင်းတဲ့အရာတွေကို ဘယ်လိုငြင်းဆန်ခဲ့ဖူးလဲ။
- ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို သူငယ်ချင်းက လုပ်ဖို့ပြောလာရင် အကောင်းဆုံးလုပ်လို့ရတာ ဘာရှိသလဲ။

လေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်ပါအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- မိမိမလုပ်ချင်သော အရာများကို ငြင်းဆန်ခြင်းသည် ပျော့ညံ့မှုမဟုတ်ပါ။ အမှန်စင်စစ်တွင် တခြားသူများမှ မိမိအပေါ်ဖိအားပေးလာသော အရာများကို တွန်းလှန်ငြင်းဆန်နိုင်ခြင်းကြောင့် ပို၍ပင် ခိုင်မာသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေသည်။
- သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများမှ ပြုလုပ်ရန်ပြောလာသောအရာများ၏ အကျိုးဆက်များကိုမှန်ကန်စွာသိရှိနားလည်ရန်အရေးကြီးပြီးမိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုဖိအားပေးခံရခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲမှန်ကန်သောအကြောင်းအချက်များ အပေါ်တွင် မူတည်ပြီးဆုံးဖြတ်ရန်လိုသည်။
- အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို ဘေးကင်းသည်ဟု မခံစားရလျှင် (သို့) မသေချာလျှင် အခြားသူများမှ မိမိကို ငကြောက်ဟု ပြောပြီး ဖိအားပေးနေသည့်တိုင်အောင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။ မိမိကျန်းမာရေး၊ ဘဝတို့နှင့်ရင်းပြီး စွန့်စားခြင်းသည် "အပြတ်မိုက်သော" ကိစ္စတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ မိမိအတွက် ဘေးဖြစ်စေသောအရာတစ်ခုကို ငြင်းဆန်နိုင်မှသာ ခိုင်မာသူဖြစ်မည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၄ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပွဲ

ရည်ရွယ်ချက်
အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက် ဆန့်ကျင်ရေးတွင် အရေးဆိုသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု
လူငယ်နှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်
၄၅ မိနစ်

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- Flipchart စာရွက်
- ကတ်ကြေး ၅ - ၆ လက်
- အရောင်စုံ မာကာများ
- ကော် (သို့) ကပ်သည့် တိပ်
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များမှ ကိစ္စရပ်ပောင်းများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ
၁။ အုပ်စုဖွဲ့လေ့ကျင့်ခန်း - လှုံ့ဆော်ရေးပိုစတာများ ပြုလုပ်ခြင်း - ၃၀ မိနစ်
၂။ ပိုစတာများကို ခင်းကျင်းပြသပြီး အဓိကအသိပေးချင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၁ - ချာချာလည် - မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်တို့၏ သက်ရောက်မှုများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၈.၂.၂ - အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းယုံမှတ်ထားမှုများနှင့် အမှန်တရားများ အပြီးတွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့မှသာ သင်တန်းသားများသည် အဆိုပါလေ့ကျင့်ခန်းများမှ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်သော အချက်အလက်များကို ရရှိထားပြီးဖြစ်မည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်တန်းသားများမှ ထိုအချက်အလက်များကို မည်မျှအထိ နားလည်သိရှိပြီးဖြစ်သည်ကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၏ ဖိအားကို ငြင်းဆန်ရန်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆသော သတင်းအချက်အလက်များကို မိမိကိုယ်ပိုင် ဖန်တီးမှုစွမ်းအားဖြင့် မျှဝေတင်ဆက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အသေးစိတ်ကို ဆွေးနွေးရန်မလိုပါ။ အကယ်၍ မှားနေသည်များရှိပါက အမှန်ပြင်ပေးရန်သာလိုသည်။

အဆင့် ၁ အုပ်စုဖွဲ့လေ့ကျင့်ခန်း - လှုံ့ဆော်ရေးပိုစတာများ ပြုလုပ်ခြင်း - ၃၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ဝင် ၄ ဦးစီပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို Flipchart စာရွက် ၁ ရွက်၊ မာကာရောင်စုံများ၊ ကတ်ကြေး ၁ စုံ၊ ကော်နှင့် မဂ္ဂဇင်းအဟောင်းများ ပေးပါ။
အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသည် လူများကို အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက် မသောက်သုံးစေရန် သတိပေးသည့် သတင်းစကားတစ်ခုစီကို ဖန်တီးရမည်ဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့ ရပ်ရွာ (သို့) လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသုံးပြုရန်အတွက် ပိုစတာတစ်ခုစီကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပိုစတာများကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် ပုံစံအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဉပမာ - Flipchart စာရွက်အပေါ်တွင် ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုကို ရေးသားပြီး အဓိကသတင်းပေးချင်သည့် အကြောင်းအရာ (များ) ကို စာ (သို့) ပုံများဖြင့် ဖန်တီးဖော်ပြနိုင်သည်။ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်ထဲမှ ပုံများကို အသုံးပြုခြင်း (သို့) မိမိဘာသာ ပုံများဆွဲခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အဆင့် ၂ ပိုစတာများကို ခင်းကျင်းပြသပြီး အဓိကအသိပေးချင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

ပိုစတာများကို အခန်းအတွင်း ခင်းကျင်းထားပြီး လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုပါ။ပိုစတာပြုလုပ်သော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြရန်ပြောပါ။ ရှည်လျားစွာ ရှင်းပြရန်မလိုပါ။ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်သုံးစွဲခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ်များကို အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုအပေါ်တွင် ကြီးစွာသောဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးအကျိုးရလဒ်အားဖြင့် အန္တရာယ်အလွန်များသော အခြေအနေများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- စီးကရက်သည် သုံးစွဲသူ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေရုံသာမက အထူးသဖြင့် ကလေးများကဲ့သို့သော ၄င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသောသူများကို များစွာထိခိုက်စေသည်။
- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စီးကရက်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းသော ယုံကြည်မှု များစွာရှိသည်။ မှန်ကန်သော အချက်အလက်များအပေါ်တွင် အခြေတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်အတွက် တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိထားရန်လိုသည်။
- မိမိသည် ကောင်းမွန်စွာပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်သူဖြစ်နေပါက မိမိအလိုမရှိသောအရာများကို အကျိုးအကြောင်းဖြင့် ငြင်းဆန်နိုင်သည်။
- မူးယစ်ဆေးကို ငြင်းဆိုခြင်းသည် ပျော်ညံ့သူတစ်ယောက် မဖြစ်စေပါ။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် မိမိအတွက် မကောင်းသည့်အရာတစ်ခုကို တွန်းလှန်နိုင်ခြင်းကြောင့် ခိုင်မာသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်လေ့လာဖတ်ရှုစရာ အရင်းအမြစ်များ

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

Haspels,Nelien, Kasim, Zaitun Mohamed, Thomas, Constance & McCann,Deirdre, Action against Sexual Harassment at Work in Asia and the Pacific, ILO: Bangkok, 2001.

ILO, International Programme on the Elimination of Child Labour (IPEC), A Legal Review of National Laws and Regulations Related to Child Labour in Myanmar in Light of International Laws and Standards, ILO: Geneva: 2015, (full report, Executive Summary):
http://www.ilo.org/ipec/Informationresources/WCMS_IPEC_PUB_27436/lang--en/index.htm,
http://www.ilo.org/ipec/Informationresources/WCMS_IPEC_PUB_27437/lang--en/index.htm.

ILO, Meeting of Experts on Violence against Women and Men in the World of Work, Background paper for discussion at the Meeting of Experts on Violence against Women and Men in the World of Work (Geneva, 3-6 October 2016), ILO: Geneva, 2016,
http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/meetingdocument/wcms_522932.pdf.

ILO, Report of the Director-General, Fifth Supplementary Report: Outcome of the Meeting of Experts on Violence against Women and Men in the World of Work, Governing Body, 328th Session, Geneva, 27 October-10 November 2016 (GB.328/INS/17/5), ILO: Geneva, 25 October 2016,
http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms_533534.pdf.

ILO, Gender Equality in Migration Law, Policy and Management: GEM Toolkit, ILO: Bangkok, 2016.

ILO Hanoi, Ministry of Labour, Invalids and Social Affairs (MOLISA), Coordinating Centre of Poverty Reduction (CCPR) of National Centre for Social Science and Humanities (NCSSH) of Viet Nam, Gender Equality and Life Skills, Training Package for Young Women and Men in Viet Nam, ILO: Hanoi and Geneva, 2004.

Ministry of Labour, Immigration and Population (MOLIP), Central Statistical Organization (CSO) and ILO, Myanmar Labour Force, Child Labour and School to Work Transition Survey 2015 – Executive Summary Report, ILO: Yangon, 2016,

http://www.ilo.org/yangon/whatwedo/publications/WCMS_516117/lang--en/index.htm.

Terhorst, Rosalinda, Haspels, Nelien, Gender and Development for Cambodia (GAD/C) & Expansion of Employment Opportunities for Women (EEOW), Women Workers' Rights and Gender Equality: Easy Steps for Workers in Cambodia (WWRGE Manual - Cambodia), ILO: Bangkok, 2004.

United Nations Department of Economic and Social Affairs, The World's Women 2015, Trends and Statistics, 2015.

UNIFEM, A Life Free of Violence, It's Our Right! A Resource Kit on Action to Eliminate Violence against Women, UNIFEM: Bangkok, 2003.

World Health Organization, Department of Reproductive Health and Research, London School of Hygiene and Tropical Medicine, South African Medical Research Council, Global and Regional Estimates of Violence against Women: Prevalence and Health Effects of Intimate Partner Violence and Non-partner Sexual Violence, 2013.

Useful websites and sources

Frontier Myanmar: "Lifting the lid on child sex abuse," 16 October 2016, http://frontiermyanmar.net/en/lifting-the-lid-on-child-sex-abuse.

Global New Light of Myanmar: "A silent emergency: Violence against women and girls," 25 November 2016, https://www.unodc.org/documents/southeastasiaandpacific//myanmar/news-2016/25_Nov_16_gnlm.pdf.

Myanmar Now: "Abused at home, Myanmar women failed by law and traditions," 8 August 2016, http://www.myanmar-now.org/news/i/?id=8cf2bacc-e043-4304-9a01-27ae8222a0e5.

Myanmar Times: "More than half of rape cases involve children," 20 August 2015, http://www.mmtimes.com/index.php/national-news/yangon/16063-more-than-half-of-rape-cases-involve-children.html.

United Nations: "Violence against women,"

https://unstats.un.org/unsd/gender/downloads/Ch6_VaW_info.pdf.

UN Women: "Facts and figures: Ending violence against women,"
http://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures.

World Health Organization: "Violence against women,"
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/.

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