သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ

ဆရာလက်စွဲ

သင်ရိုးညွှန်းတမ်း





People in Need, Myanmar မှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်။

ဤစာအုပ်ကို Creative Commons license : CC Attribution-NonCommercial (CC Y_NC)
အောက်မှ ထုတ်ဝေသည်။ (ငွေကြေးဖြင့် ရောင်းဝယ်ဖြန့်ဖြူးခြင်းမပြုရ)

ဤစာအုပ်ကို အောက်ပါ မိတ်ဖက် အဖွဲ့များ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ဖန်တီးထားသည်။
Nyein (Shalom) Foundation and Youth Learning Center (YLC)

မှတ်တမ်းတင်လွှာ
ဤစီမံကိန်းအား ဖြစ်မြောက်အောင် ပူးပေါင်းကူညီ ဖန်တီးပေးခဲ့သော အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်များကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

စာရေးသူ - Grace Michel ၊ Katie Zanoni

ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်သူများနှင့် ပြန်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသူများ - အာကာဖြိုးသန့်၊ ချစ်ထူး၊ နေဂျာမွန်းဝင်း၊ Mariana Ponce Salcedo ၊ နန်းပြင့်အောင်၊ နန်းဆိန်ဘွားခီ၊ နော်အေးအေးနွယ်၊ Sarah Garden ၊ စောထူးကျော်လွင်၊ ဇော်လွန်း၊ ဇော်လင်း၊ Aleksandra Klosinska

ဘာသာပြန် - လုံးလုံးကာဇန်၊ ဟေမာနဉီး၊ ရဲကျော်ဦး၊ အာကာဖြိုးသန့်

ဒီဇိုင်းနှင့် အပြင်အဆင် - Meaghan Fortune, ZZDD Design Studios

ပုံများ - Andrew Rae

ဓာတ်ပုံများ - Sarah Garden ၊ PIN Social Cohesion Programme

မာတိကာ

နိဒါန်း ..... က

သင်ခန်းစာ ၁
ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း ၁

သင်ခန်းစာ ၂
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအဖြင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း..... ၇

သင်ခန်းစာ ၃
သင်ယူခြင်းပုံစံများ -အမြင်အာရုံ၊အကြားအာရုံ နှင့်လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့်သင်ယူခြင်း ၁၁

သင်ခန်းစာ ၄
ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ ၁၇

သင်ခန်းစာ ၅
အားလုံးပါဝင်သော လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း ၂၃

သင်ခန်းစာ ၆
လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း ၂၉

သင်ခန်းစာ ၇
သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း ၃၅

သင်ခန်းစာ ၈
အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း နှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း ၄၁

သင်ခန်းစာ ၉
ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း ၄၇

သင်ခန်းစာ ၁၀
သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ဖြေရှင်းချက်များ ရှာဖွေခြင်း ၅၃

သင်ခန်းစာ ၁၁
လူထုအမြင် ၅၉

နောက်ဆက်တွဲ
မှီငြမ်းကိုးကားချက်များ ၆၅



နိဒါန်း

ကျောင်းများအတွက် "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမှ ကြိုဆိုပါသည်။

၁။ ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ပူးပေါင်းလေ့လာ သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများ၊ လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အခြေပြုသည့် နည်းလမ်းများ နှင့် ကျောင်းသား/သူ ကို ဗဟိုပြုသင်ကြားသည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားမှု နည်းလမ်းတွင် ရှေးရိုးသင်ကြားနည်းတွင်ရှိသည့် သင်ကြားသူ (ဆရာ) ၏ အခန်းကဏ္ဍထက် ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ပိုမို ဦးစားပေးထားသည်။ ရှေးရိုးသင်ကြားမှုပုံစံတွင် သင်ကြားသူ (ဆရာ) ကို အသိပညာရင်းမြစ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီး မှတ်ဉာဏ်ကို အသုံးပြု၍ အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်းနည်းလမ်းကို အလေးထားအသုံးပြုသည်။ ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားမှုပုံစံတွင် သင်ယူသူများ၏ အတွေ့အကြုံကို ဗဟိုထားပြီး ၎င်းတို့၌ ရှိထားပြီးဖြစ်သည့် အသိပညာနှင့် ဘဝအတွေ့အကြုံကို တန်ဖိုးထားသည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူသည် အခြားအဖွဲဝင်များနှင့်အတူ ပူးတွဲလေ့လာသူဖြစ်သည်။ ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားခြင်း ၏ ပန်းတိုင်မှာ အဖြေမှန်ကို သင်ကြားရန်မဟုတ်ပဲ မတူညီသည့် ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ မတူညီသော အတွေးအမြင်၊ အယူအဆများကို စူးစမ်းရှာဖွေပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကိုမြှင့်တင်ပေးရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်ယူသူများမှ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အဖြေများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ယူသူများ၏ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် သဘောထားခံယူမှုများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည့် အနုပညာ၊ ကိုယ်ပိုင်အမူအရာ၊ ဆွေးနွေးပွဲ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရသည့် ကစားနည်းများ နှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ကဲ့သို့သော လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများစွာကို အသုံးပြုထားသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်မှ ရှေးရိုးသင်ကြား၊ သင်ယူမှု နည်းလမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြား၊ သင်ယူမှု နည်းလမ်းများ ကြားရှိ အရေးပါသော ကွဲပြားချက်များကို တွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရှေးရိုး သင်ကြား၊ သင်ယူမှု	ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားမှုပုံစံ နှင့် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း
၁။ သင်ကြားသူ (ဆရာ) သည် အသိပညာ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။	၁။ သင်ယူသူများသည် အသိပညာ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီသူမှာ အခြားသူများနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲလေ့လာသူဖြစ်သည်။
၂။ အသိပညာကို ကျောင်းသားများဆီသို့ လက်ဆင့်ကမ်းသည်။	၂။ သင်ကြားသူ ဆရာ မှ ဝေမျှလိုက်သော အသိပညာအား ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို အသုံးပြု၍ မိမိဖာသာ နားလည်အောင် ပြုလုပ်သည်။
၃။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ အထက်တွင်ရှိပြီး ဦးစီးချုပ်ကိုင်သူဖြစ်သည်။	၃။ ပံ့ပိုးကူညီသူနှင့် ကျောင်းသားများမှာ အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။
၄။ အဖြေ အမှား၊အမှန်ကို အလေးထားသင်ကြားသည်။	၄။ မတူညီသော အတွေးအမြင်များကို လက်ခံကြိုဆိုပြီး ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ စိတ်ကူးအသစ်များ၊ အကြောင်းအရာများကို စူးစမ်းရှာဖွေစေသည်။
၅။ သင်ကြားသူ (ဆရာ) သည် စာသင်ခန်းကို စီမံခန့်ခွဲရန် တာဝန်ရှိသူ ဖြစ်သည်။	၅။ စာသင်ခန်းကို စီမံရန် နှင့် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံရရှိကြရန် လူအားလုံးတွင် တာဝန်ရှိသည်။
၆။ သင်ကြားသူ (ဆရာ) က စကားအများဆုံးပြောရသူဖြစ်သည်။	၆။ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမှုကို အလေးပေးပြီး လူတိုင်း၏ ပြောဆိုဆွေးနွေးမှု ပါဝင်သည်။
၇။ ကျောင်းသားများသည် အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်းနည်းလမ်းဖြင့် လေ့လာသင်ယူသည်။	၇။ ပါဝင်သူများသည် ကျယ်ပြန့်လှသော နည်းလမ်းများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များမှ လေ့လာသင်ယူသည်။
၈။ သင်ကြားသူ (ဆရာ) မှ ကျောင်းသားများ လေ့လာသင်ယူရမည့်အရာကို ပြောသည်။	၈။ သင်ယူသူများမှ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှုပန်းတိုင် ကို ချမှတ်သည်။

ရှေးရိုးသင်ကြားသင်ယူမှုပုံစံမှ ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီခြင်းပုံစံသို့ ပြောင်းလဲရာတွင်ခက်ခဲနိုင်ပြီး စိန်ခေါ်မှုများရှိနိုင်သည်။ ဤနည်းလမ်းအား မရင်းနှီးသေးသော သူများအနေဖြင့် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ထိရောက်သည့် ကူညီပံ့ပိုးမှုများကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်မည်။



ပါဝင်မှုဝေပါ

အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ဆွေးနွေးပွဲများပြုလုပ်ချိန်တွင် မည်သူသည်အကြံညဏ်များမျှဝေပြီး မည်သူသည် တိတ်ဆိတ်နေသည်ကို သတိပြုရမည်။ သင့်အနေဖြင့် `` လူအများအပြားထံမှ အကြံပြုချက်များကိုကြားရပြီး ဖြစ်သော်လည်း အချို့လူများထံမှအကြံပြုချက်များကို ယခုအချိန်ထိ မကြားရသေးပါဘူး။ ထိုသူများမှ တစုံတရာပြောလိုကြပါသလား'' ဟုပြောနိုင်သည်။ ရှေ့ထွက်ပြောဆိုရန် ရှက်ရွံ့နေသူများနှင့် နောက်ပြန်ဆုတ်ရန် ကြိုးစားနေသူများကို အားပေးပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်တလျှောက်တွင် အဖွဲ့ထဲရှိ ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေး ပါဝင်မှုအချိုးအစားတူညီမှု ရှိအောင် သေချာပြုလုပ်ပါ။

အယူအဆ ကွဲလွဲမှုများအပေါ် လေးစားပါ

ဤနေရာတွင် အယူအဆကွဲလွဲမှုများကိုလက်ခံ ကြောင်းနှင့် ထိုသို့ကွဲလွဲနေသောအယူအဆများကို လေးစားမှုထား၍မျှဝေကြရန်အရေးကြီးကြောင်း အဖွဲ့ဝင်များအား အသိပေးပါ။ တစ်ယောက်၏အယူအဆကို အခြားတစ်ယောက်မှနားလည်စေရန်အတွက် မေးခွန်းများအပြန်အလှန်မေးမြန်းကြစေရန် ကူညီပေးပါ။ လေ့လာသင်ယူသူများအား ၎င်းတို့၏ အယူအဆသည် အခြားသူများကို မည်သို့ထိခိုက်မှုရှိစေနိုင်ကြောင်း ပြန်လည်စဉ်းစားစေပြီး အခြားသူများကို ပုတ်ခတ်ခြင်း၊ မလေးစားခြင်း ကဲ့သို့ဖြစ်စေသည့် ထိခိုက်စေသည့်အရာများကို ရှောင်ကျဉ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ အဖွဲ့ဝင်များအား `` ဒူးရင်းသီးကချိုတယ်'' နှင့် ``ဒူးရင်းသီးကနံတယ်'' ဆိုသည့်ဥပမာ (သို့မဟုတ်) မိမိနှစ်သက်သော ဘောလုံးအသင်းအကြောင်းဆွေးနွေးစေကာ ဘာကြောင့်အားပေးရသည်ဆိုသောအချက်ကို မျှဝေစေပြီး အမှားအမှန်ဆိုသည်ထက် အခြားသူများ၏ အယူအဆများကို မျှဝေနိုင်စေမည့် ရိုးရှင်းသည့် ဥပမာများပေးပါ။ မတူညီသောအယူအဆများကို ငြင်းခုန်မှုမရှိပဲ လေးစားမှုဖြင့် မျှဝေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းပါ။

စံပြဦးဆောင်ပါ

ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ အဖွဲ့ဝင်များအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံပုံသည် အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံအပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဖွဲ့ဝင်အားလုံးအပေါ်တွင် လေးစားမှုရှိကြောင်းပြသရန် လိုအပ်သည်။ အဖွဲ့ဝင်များ အခက်အခဲကြုံနေရချိန်တွင် ၎င်းတို့ကို အားပေးရန် အပြုသဘောဆောင်သောစကားလုံးများ အသုံးပြုရမည်။ လေ့လာသင်ယူသူ(ကျောင်းသား/သူ) များမှာနေသည့်အခါမျိုးတွင် လူဘုံအလယ်၌ အရှက်ရစေရန် အပြစ်တင်ခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်း ကိုရှောင်ကျဉ်ရမည်။ လေ့လာသင်ယူသူ (ကျောင်းသား/သူ) များ၏ လိုအပ်ချက်များကို စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ပြီး ၎င်းတို့အပေါ် ဂရုစိုက်ကြင်နာမှုကို ပြသရမည်။

ကျောင်းသားများကို သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။ ကျောင်းသားများ၏ အလုပ်များမှာ ပြီးပြည့်စုံနေဖို့မလိုအပ်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ကျောင်းသားအားလုံးသည် ဆွေးနွေးမှုတိုင်းတွင် ပါဝင်နိုင်သည်ဖြစ်ပြီး မှန်သောအဖြေ၊ မှားသောအဖြေဟူ၍ မရှိပါ။ လေ့လာသင်ယူသူများမှ လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် သက်တောင့်သက်သာမရှိပါက ထိုလှုပ်ရှားမှု၏ ပိုမိုရိုးရှင်းသောပုံစံအား အစမ်းရင်းနှီးအောင်လေ့ကျင့်စေပါ။ ဥပမာ-

- အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းကဏ္ဍတွင် သင်ယူလေ့လာသူများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ပြောဆိုနိုင်စေရန် ပထမဦးစွာ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးစေပါ။
- လေ့လာသင်ယူသူများမှ ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်လမ်းတိုများ ဖန်တီးလာနိုင်စေရန် ပထမဦးစွာ ``သင်သည် လမ်းမကြီးပေါ်၌လမ်းလျှောက်နေစဉ်တွင် သင်၏ အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်းကို တွေ့လိုက်သည် ဟု စိတ်ကူးလိုက်ပါ'' စသည်ဖြင့် ၎င်းတို့ သရုပ်ဖော်ရမည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းတခုခုပေးလိုက်ပြီး ဇာတ်လမ်းတို တစ်ပုဒ်ကိုဖန်တီးစေပါ။
- ပုံဆွဲရသည့် လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် ပထမဆုံးအနေဖြင့် လေ့လာသင်ယူသူများအား စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုပေါ်တွင် သူတို့ရေးဆွဲလိုသည့်အရာကို စက္ကန့်ဉသုံးဆယ်ခန့်ရေးဆွဲစေပြီး စတင်လိုက်ပါ။
- လေ့လာသင်ယူသူတစ်ဦးချင်းထံမှ မတူညီသော စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် ပါရမီများကို သတိပြုမှတ်သားထားပြီး ထုတ်ဖော်ချီးကျူးရန် ကြိုးစားပါ။

ဥပမာအားဖြင့်_

- ``မင်း ကောင်းကောင်းနားထောင်ခဲ့တာကို ငါသတိထားမိတယ်''
- ``အဖွဲ့ထဲမှာ မင်းရဲ့ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်ကို တော်တော်လေးပြသနိုင်ခဲ့တယ်လို့ငါထင်တယ်''
- ``ငါတို့ရဲ့သင်တန်းခန်းမကို သန့်ရှင်းနေအောင် မင်းအများကြီး ကူညီပေးနေတာကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်''
- ``အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးမှုမှာ မင်းရဲ့စကားပြောစွမ်းရည်နဲ့အများကြီးပွဲလယ်တင့်ခဲ့တာကို ငါ အားကျတယ်''
- ``အဖွဲ့ထဲမှာ မင်းက အခြားသူတွေကို စာနာထောက်ထားတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်နေတာကို ငါသဘောကျတယ်''

၂။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း တွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းရှိ သင်ခန်းစာများတွင် အောက်ပါအခန်းကဏ္ဍများ ပါဝင်သည်။

အခန်း	ရှင်းလင်းချက်
ခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာ အမည်
ရည်ရွယ်ချက်	သင်ခန်းစာကို သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
အချိန်	သင်ခန်းစာကို သင်ကြားရန် အကြံပြုထားသော လိုအပ်သည့်အချိန်
သင်ယူခြင်း အကျိုးရလာဒ်များ	သင်ခန်းစာကို သင်ကြားခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများ
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	အရေးကြီးသော သဘောတရားများနှင့် စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ
သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ	သင်ကြားမှုများပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများနှင့် နေရာလွတ်များ
သင်ခန်းစာနှင့် လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ	လူပ်ရှားမှုတစ်ခုခြင်းအတွက် ကြာမြင့်မည့်အချိန်များနှင့် လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအား မည်သို့ ပံ့ပိုးကူညီ၍ ပြုလုပ်ရမည်ကို အဆင့်ဆင့်ဖော်ပြထားသော လမ်းညွှန်ချက်များ
အကဲဖြတ်ခြင်း	ကျောင်းသား/သူ များမှ သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်မည့် အခြားလူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ
သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းလမ်းများ	အရည်အချင်းပြည့်ဝသော ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြံပြုချက်များ
နောက်ခံသတင်းအချက်အလက်	ခေါင်းစဉ်အကြောင်း ထပ်ဆောင်းဖြည့်စွက်ချက်များ၊ သင်ခန်းစာများအတွက် အကိုးအကားများ (သို့) လူပ်ရှားမှုများအတွက် အကြံပြုချက်များ

လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်ထက် ကျော်လွန်သွားနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်များသည် ကျွမ်းကျင်သော ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်မှ သင်ခန်းစာကို စီမံရာတွင် ကြာနိုင်မည့်အချိန်ကို အခြေခံ၍တွက်ချက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ ပထမဆုံးအတွေ့အကြုံဖြစ်မည်ဆိုပါက အချိန်ပိုကြာနိုင်ပါသည်။ **အကယ်၍ အချိန်လုံလောက်မှုမရှိပါက သင်ခန်းစာတွင်ပါဝင်သော လူပ်ရှားမှုအားလုံးကို ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။** သင်ခန်းစာရှိ လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်နေသောကြောင့် သင်ရိုးအတိုင်း အတိအကျဆောင်ရွက်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း အချိန်မလုံလောက်ပါက လူပ်ရှားမှုကို အခြားသင်ခန်းစာအချိန်များတွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ များအနေဖြင့် သင်ခန်းစာများကို မိမိအနေဖြင့် အသုံးတည့်မည်ထင်သလို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ - သင်ခန်းစာ ၂ မှ လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုမှာ သင်ခန်းစာ ၁ တွင် လုပ်သင့်သည်ဟုထင်ပါက ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

'သင်ခန်းစာနှင့် လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ' ဆိုသည့်အပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုခြင်းဆီ၌ မည်သည့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားသည်ဟု ဖော်ပြထားသည့် ခေါင်းစဉ်ခွဲတစ်ခုစီ ပါရှိသည်။ ၎င်းနည်းလမ်းများမှာ -

- **ဦးနှောက်မုန်တိုင်းဆင်ခြင်း** - အုပ်စုလိုက် စိတ်ကူးဉာဏ်အသစ်များ အများအပြား ထွက်ပေါ်လာစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း
- **ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ** - စကားပြောဆိုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း တို့ကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်စေခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိပြောဆိုလိုသောအကြောင်းအရာကို နှုတ်ဖြင့်သော်လည်း ကိုယ်အမူအရာဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြခြင်း
- **ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရသည့် ကစားနည်းများ** - ခိုင်မာသည့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော (သို့) ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သော ပြဿနာတစ်ခုပါရှိသည့် ကစားနည်းတစ်ခုကစားခြင်း။ ထိုသို့ကစားရာတွင် ပါဝင်သည့်လူတိုင်းမှ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရရှိအောင်မြင်စေရန် အတူတကွလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။
- **လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေ ကစားနည်းများ** - ကစားသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူများကို သတိပြုမိစေရန် လက်တွေ့ဘဝတွင် ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများအား ဖန်တီးသည့် လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု တစ်မျိုး။
- **ပုံဆွဲခြင်း** - စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များကို ပုံကြမ်းဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း အခြား အနုပညာနည်းလမ်းတစ်ခုကို အသုံးပြု၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြခြင်း
- **အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပွဲ** - သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်အတွက် အုပ်စုလိုက် စကားပြောဆို ဆွေးနွေးကြခြင်း

- **ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းခြင်း -** ပါဝင်သည့်လူများကို သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန်၊ လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေရန်နှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုမိုသိရှိလာစေရန် ဂိမ်းတစ်ခုကစားခြင်း
- **သရုပ်ဖော်ခြင်း -** ကိုယ်ခန္ဓာအမူအရာဖြင့် အခြေအနေတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပြသခြင်း (သို့) စိတ်ကူးဉာဏ်အသစ်များကို သရုပ်ဖော်ပြခြင်း
- **အဖွဲ့ငယ်ဖွဲ့၍ လုပ်ဆောင်ခြင်း -** ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက်အတွင်းရှိ သော လူအုပ်စုဖွဲ့၍ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်း (သို့) ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း
- စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ယူ၍ စကားပြောဆိုခြင်း - စက်ဝိုင်းပုံစံ ဝိုင်းထိုင်ကြပြီးနောက် စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ လူတစ်ဦးချင်းစီအား ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်များကို မျှဝေခွင့်ပေးခြင်း
- **အတွဲလိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း -** လူနှစ်ဦးမှ ပြဿနာတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့) ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း
- **ပုံပြင်ပြောခြင်း (ဇာတ်ကြောင်းပြောခြင်း) -** ခေါင်းစဉ်နှင့် ဆက်နွယ်သည့် ကြားဖူးသော (သို့) အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော (သို့) စိတ်ကူးဖန်တီးထားသည့် ပုံပြင်များကို ပြောစေခြင်း

၃။ သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း ဖော်ပြချက်များ

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းအား ပိုမိုတိုးတက်အောင်ဖန်တီးရာတွင် အထောက်အကူပြုသော အသိပညာ၊ အရည်အချင်း နှင့် သဘောထားအမြင်များကို သင်ပြရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရလဒ်မှာ ကျောင်းသား၊ မိဘ နှင့် ဆရာသမားများ အတူတကွ သင်ယူမှုစီမံကိန်းဖြစ်သော 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း' အား ဖန်တီးနိုင်မည့် အခွင့်အရေးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဤစီမံကိန်းသည် **သင်ယူမှုအထောက်အကူပြု** ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သင်ယူမှုအထောက်အကူပြု ဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိရပ်ရွာလူထုရှိ လိုအပ်နေသော အရာများကို ဖြေရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် ပိုမိုတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများမှတဆင့်ပြန်လည် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကာ သင်ယူသည့် ပညာရေးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာ/မ များအနေဖြင့် ၎င်းတို့ ကျောင်းရှိအသိုက်အဝန်းကို အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ရန် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းမှ သင်ကြားလေ့လာခဲ့ရသော အကြောင်းအရာများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းများက ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ပါရှိသော အဓိကသဘောတရားများနှင့် နိယာမများကို ပေါင်းစည်းထားသည်။

သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းများကို နည်းလမ်းမြောက်များစွာဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော သာဓက စီမံကိန်းများမှာ -

- ကျောင်းသားများဦးဆောင်သည့် ယဉ်ကျေးမှုပွဲများ
- ကျောင်းကို တိုးတက်စေသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ - သစ်ပင်စိုက်ခြင်း၊ ကျောင်းတွင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း (သို့) အဆောင်အဦး တစ်ခုအား ပြင်ဆင်ခြင်း
- ကဗျာ၊ ဇာတ်လမ်း သို့မဟုတ် ဂီတသံစဉ်ရေးသားခြင်း ပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်း
- ပန်းချီ သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံပြပွဲ
- ကျောင်းသားများဦးဆောင်သည့် အားကစားပွဲများ
- ကျောင်းသားများ၏ အရည်အချင်းအသစ်များကို လေ့ကျင့်ရန်အတွက် ကျောင်းပြီးချိန်တွင် ရှိသော ကလပ်များ
- ကျောင်းအတွက် လိုအပ်သော စာအုပ်အသစ်များ၊ လိုအပ်သည်များ စသည်တို့ကို ထောက်ပံ့စေရန်ပြုလုပ်သော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

အပေါ်တွင်ပါဝင်သော စိတ်ကူးအကြံအစည်များမှာ ဥပမာအချို့သာဖြစ်သည်။ ကျောင်းတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လိုအပ်ချက်များနှင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ သူများနှင့်မတူသော ကိုယ်ပိုင် သင်ယူဝေမျှ အတူတကွစီမံကိန်းကို တည်ဆောက်ကြရန် တိုက်တွန်းသည်။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ကြားနေစဉ် သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မများ က ကျောင်းသားများအား စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်များစဉ်းစားရန် အားပေးတိုက်တွန်းနိုင်သည်။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ပါဝင်သော သင်ခန်းစာ အတော်များများသည် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သင်ယူဝေမျှအတူတကွ စီမံကိန်းများအတွက် အကြံအစည်များထုတ်ဖော်နိုင်ရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာ (၂) မှ 'ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းအား လေ့လာခြင်း'၊ သင်ခန်းစာ (၅) မှ 'ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ ပြဿနာ' နှင့် သင်ခန်းစာ (၆) မှ 'လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့် လူဂုဏ်သိက္ခာ' တို့တွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သင်ယူမှုစီမံကိန်းမှ တစ်ဆင့် အခွင့်အရေးများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေရန်အတွက် အခွင့်အရေးအပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၇ နှင့် သင်ခန်းစာ ၁၁ တွင်တော့ စိတ်ကူးအကြံအစည်များအား ဖော်ဆောင်ရန်နှင့် သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းကို စီစဉ်ရေးဆွဲရန် အထူး အလေးပြုထားသည်။

၄။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်း

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းရှိ သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီတွင် ကျောင်းသားများ၏ ဝေဖန်စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်း နှင့် လက်တွေ့ဘဝအတွက် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်ယူစရာများ ပါရှိသည်။ သင်ခန်းစာ ၁ က ကျောင်းသားများအနေဖြင့် စာသင်ခန်းထဲတွင် ခိုင်မာသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကို ဖော်ဆောင်ရာ၌ အထောက်အကူပြုသည်။ သင်ခန်းစာ ၂ တွင် နီးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်၏ သဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပေးထားပြီး ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို တိုးတက်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို တွေးတောစေခြင်းများ ပါဝင်သည်။ သင်ခန်းစာ ၃ တွင် ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စွာ သင်ယူနိုင်စေရန်အတွက် မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများကို တင်ဆက်ထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၄ တွင် ကျောင်းသားများက မိမိတို့၏

ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ (မိမိတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း) ကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်စေရန် နှင့် လူပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မတူညီကွဲပြားမှုများကို အလေးထားတတ်စေရန် စီစဉ်ထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၅ တွင် တောင့်တင်းခိုင်မာသော လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရယူရန်အတွက် ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းနည်းဖြင့် ရယူနိုင်ကြောင်းကို အလေးပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၆ က ကျောင်းသားများအနေဖြင့် လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ဆန်းစစ်လေ့လာတတ်စေရန်၊ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်နှင့် လူဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရာတွင် အထောက်အကူပြုသည်။ သင်ခန်းစာ ၇ တွင် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းအတွက် စီမံကိန်းများ ဖော်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို ကျောင်းသားများ နားလည်စေရန်အတွက် နည်းလမ်းများချပြထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၈ တွင် ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် အများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် အောင်မြင်စေရန်အတွက် ဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာများနှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းများကို မိတ်ဆက်ထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၉ တွင် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများကို သင်ကြားထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၁၀ တွင် သဘောထားကွဲလွဲမှုများကြားမှ သူနှင့် - ကိုယ်နှင့် ဖြေရှင်းချက်များအား ရှာဖွေခြင်း နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းကို ကျောင်းသားများ နားလည်အောင် ရှင်းပြထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၁၁ တွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံတင်ပြထားပြီး 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းကို ကျောင်းသားများက စတင်စီစဉ်နိုင်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးထားသည်။ အောက်ပါ အညွှန်းတွင် သင်ခန်းစာအချင်းချင်း မည်ကဲ့သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်းနှင့် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီ၏ အကျဉ်းချုပ် အသေးစိတ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။



သင်ခန်းစာ ၁ ၊ ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် စာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်၌ တောင့်တင်းခိုင်မာပြီး စည်းလုံးညီညွတ်သော အသိုက်အဝန်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် ဦးတည်ထားသည်။ ဤစီမံကိန်းကြီးတစ်ခုလုံးအတွက် အရေးပါသော အခြေခံကို ဤသင်ခန်းစာတွင် ချပြထားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုအတွက် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်နိုင်ပြီး ဤအစီအစဉ်တစ်လျောက်တွင် သတ်မှတ်ထားသော ထိုလမ်းညွှန်ချက်များအား လိုက်နာပုံကို ချပြထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ စာသင်ခန်းထဲတွင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော၊ တောင့်တင်းခိုင်မာသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ အသိုက်အဝန်းကို စာသင်ခန်းပြင်ပတွင် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းမှ တစ်ဆင့် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ အဆင်သင့်ဖြစ်နေမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာမှုရှိ၊ မရှိ ရေးသားနိုင်စေရန် ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲ၌ သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း နေရာလွတ်တစ်ခုစီ ရှိသည်။ ထိုနေရာတွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မည်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ကောင်းမွန်စွာလိုက်နာနိုင်ပြီး နောက်လာမည့်သင်ခန်းစာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အသိုက်အဝန်း - အသိုက်အဝန်းဆိုသည်မှာ မြေမျက်နှာသွင်ပြင်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ သို့မဟုတ် အခြေခံ လူမှုရေး-စီးပွားရေး နောက်ခံအနေအထား နှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ စသည်တို့တွင် တူညီမှုရှိသည့် လူအစုအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်သည်။

သဘောတရား - ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော၊ တောင့်တင်းခိုင်မာသော အသိုက်အဝန်းဆိုသည်မှာ ကြင်နာမှုနှင့် လေးစားမှုတို့ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ ၂ ၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအဖြစ် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်၏ သဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၁ တွင် ကျောင်းသားများအား အပြုအမူကောင်းများ ပြုမူတတ်စေရန်နှင့် အတူတကွ သင်ယူတတ်စေရန် ဦးတည်ထားသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်၌ အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုများ ဖန်တီးရာတွင် ကျောင်းသားများအချင်းချင်း မည်သို့မည်ပုံ အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်ရေး ကြောင်းကို စဉ်းစားသုံးသပ်မည်ဖြစ်သည်။ 'ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အား လေ့လာခြင်း' လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုမှ တစ်ဆင့် ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အားသာချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များ ကို စတင် ဆန်းစစ်လေ့လာနိုင်မည်။ နောက်ပိုင်းတွင် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း အတွက် ကျောင်းသားများ အကြံထုတ်ရာတွင် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသား - နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားဆိုသည်မှာ မိမိနေထိုင်ရာ အသိုက်အဝန်းတွင် ကောင်းမွန်သော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပါလာစေရေးအတွက် မိမိအသိုက်အဝန်းရှိ အရေးကိစ္စအဝဝကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအမှုကို ပြုသူဖြစ်သည်။

သဘောတရား - နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများသည် ၎င်းတို့၏ လူဘောင်အဖွဲ့အစည်း ပိုမိုတိုးတက်သာယာစေရန်အတွက် တာဝန်ယူမှုရှိပြီး အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ကြသည်။

သင်ခန်းစာ ၃ ၊ သင်ယူခြင်းပုံစံများ -အမြင်အာရုံ၊အကြားအာရုံ နှင့်လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့်သင်ယူခြင်း

ဆရာ/မ များ၊ ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီဘဲ ကွဲပြားခြားနားစွာ သင်ယူကြပုံများကို ပိုမိုသိရှိနားလည်လာစေရန် ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူမှုပုံစံများကို အလေးပေးထားသည်။ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အားလုံးပါဝင်နိုင်သော ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်လေ့လာ၍ သင်ယူခြင်း နည်းလမ်းကို အသုံးပြုသည်။ ဤနည်းက ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာ/မ များက သင်ယူခြင်းအမှုပြုလုပ်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ အာရုံများကို အသုံးချရာ၌ ပိုမိုသက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အသိပညာများ ရှာဖွေရာတွင်၊ မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြရာတွင် မတူညီကွဲပြားသော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်စေရန် နှင့် မိမိတို့၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် ပိုင်နိုင်မှုရှိစေရန်အတွက် မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများကို မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

သင်ယူမှုပုံစံများ - သင်ယူမှုပုံစံများဆိုသည်မှာ မတူညီသောလူများမှ ၎င်းတို့၏ အမြင်အာရုံနှင့်အတူ နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်းနည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အမြင်အာရုံတစ်ခုထဲကိုသာ အသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အကြားအာရုံကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်၍ သင်ယူခြင်းကဲ့သို့သော မတူညီသည့်အာရုံခံစားမှုများကို အသုံးပြု၍ သင်ယူသည့်နည်းလမ်းများကို ဆိုလိုသည်။
ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်လေ့လာ၍ သင်ယူခြင်း - မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအပေါ်အခြေခံ၍ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဖြင့် သင်ယူသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
သဘောတရား - *လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများကို သိရှိထားခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်မည်။*

သင်ခန်းစာ ၄၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ

ဤသင်ခန်းစာတွင် မိမိတို့က မည်သူဖြစ်ကြောင်းကို ကျောင်းသားများက လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အများနှင့်မတူသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ အပြင် အဖွဲ့လိုက် အမှတ်လက္ခဏာများကိုပါ ပြန်လည်သုံးသပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် လူဝုဏ်သိက္ခာကြောင့် လူသားအားလုံး၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို လေးစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထားပေးသည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ညီမျှမှုရှိသော အသိုက်အဝန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရာတွင် မတူကွဲပြားခြင်းနှင့် ခြားနားသော အမှတ်လက္ခဏာများအား လေးစားလာစေရန် တိုက်တွန်းပေးသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ - လူတစ်ဦး (သို့) အုပ်စုတစ်စု ကို ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများ

မတူကွဲပြားမှု - လူအများ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ မတူကွဲပြားခြင်း

မတူကွဲပြားမှုအား လေးစားခြင်း - ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာကိုယ်စီရှိသောလူများကို လေးစားမှုဖြင့်ဆက်ဆံပြီး ၎င်းတို့၏မတူကွဲပြားမှုများကို အလေးထားခြင်း

လူဝုဏ်သိက္ခာ - လူသားအားလုံးက ညီတူမျှတူ တန်ဖိုးရှိပြီး လေးစားထိုက်သည် ဟုဆိုလိုသည်။

သဘောတရား - *လူသားအားလုံးသည် မတူညီပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် တူညီသော လူသားဆန်မှုရှိသည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး လေးစားပြီး မတူကွဲပြားမှုကို အလေးထားခြင်းဖြင့် လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းများကို ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာစေသည်။*

သင်ခန်းစာ ၅၊ အားလုံးပါဝင်သော လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းနှင့် ချန်လှပ် ပစ်ပယ်ထားခြင်းအကြောင်းကို အလေးပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၄ တွင် မတူကွဲပြားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများအကြောင်းကို မိတ်ဆက်ထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၅ တွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အမှတ်လက္ခဏာများအပေါ်မူတည်၍ ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ မကောင်းသော အတွေ့အကြုံများကို နားလည်လာနိုင်စေရန် စီစဉ်ထားသည်။ ချန်လှပ် ပစ်ပယ်ထားခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လူဝုဏ်သိက္ခာကို မည်သို့မည်ပုံ ထိခိုက်စေကြောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းတွင် မညီမျှမှုများကြောင့် ပြဿနာများရှိလာနိုင်ပုံ၊ လူသားအားလုံးကို ကြိုဆိုသော အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်သည့် လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းကို နီးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်အနေဖြင့် မည်သည့် အတွက်ကြောင့် ဖန်တီးရန်အရေးကြီးကြောင်းကို ကျောင်းသားများ လေ့လာနိုင်မည်။



အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း - ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတစ်စု၏ လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့်ကို တိုးမြှင့်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။
ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ၊ မပြည့်စုံသောသူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ(မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) များပေါ်တွင်မူတည်၍ ၎င်းတို့၏ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း၊ အခွင့်အလမ်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို မြှင့်တင်တိုးတက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ (The World Bank, n.d.).

ချန်လှပ် ပစ်ပယ်ထားခြင်း - လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊

နိုင်ငံရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအစရှိသည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် အပြည့်အဝ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်မရသည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ (UNDESA, 2016)

သဘောတရား - *အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်သော လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းများက မတူကွဲပြားသော အမှတ်လက္ခဏာများ၊ တန်ဖိုးများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုရိုးရာများကို တန်ဖိုးထားလေးစားကြသည်။*

သင်ခန်းစာ ၆ ၊ လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့် လူဂုဏ်သိက္ခာများအပေါ်တွင် အလေးပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၂ တွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများက ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းကို တိုးတက်အောင် ပြုမူဆောင်ရွက်ကြောင်း ကျောင်းသားများ သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာ ၃ မှ ၅ တွင် မတူကွဲပြားမှုကို အလေးထားခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းဖြင့် လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းများ ပိုမိုတိုးတက်ခိုင်မာစေကြောင်း သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာ ၆ တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများအပေါ်တွင် ထပ်မံဖြည့်ဆည်းထားပြီး လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိ၏ ရှင်သန်မှုနှင့် တိုးတက်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ကျောင်းသားများ ဆင်ခြင်တွေးတောမိစေရန် ပြုစုထားသည်။ လူတစ်ဦး၏ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို နားလည်စေရန် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများကို ဤသင်ခန်းစာတွင် မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။ ထို့အပြင် လူအများ၏ လိုအပ်ချက်များ မပြည့်စုံပါက လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် သဘောမတူညီမှုများနှင့် ပြဿနာများ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ကြောင်း တင်ပြထားသည်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လူသားတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များ - လူတစ်ဦး၏ ရှင်သန်မှု၊ ကြီးထွားမှု နှင့် တိုးတက်စေရေးတို့ အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော လိုအပ်ချက်များ။

လူဂုဏ်သိက္ခာ - လူသားအားလုံးက ညီတူမျှတူ တန်ဖိုးရှိပြီး လေးစားထိုက်သည် ဟုဆိုလိုသည်။

သဘောတရား - *နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများသည် လူဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားကြပြီး လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် ကြိုးစားကြသည်။*

သင်ခန်းစာ ၇ ၊ သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း

ဤသင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ယူခဲ့ရသမျှကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်စေရန် ထားရှိထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအဆုံးပိုင်းတွင် ၎င်းတို့ ဖန်တီးရမည့် စီမံကိန်းအတွက်လည်း ပြင်ဆင်နိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းအခြေပြု 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း တစ်ခုကိုလေ့လာနိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးထားပြီး ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သက်ရောက်မှုရှိသော စီမံကိန်းတစ်ခုဖော်ဆောင်ရာတွင် ထွက်ပေါ်လာသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် စီမံကိန်း အထောက်အကူပြု ကိုလည်း ထည့်သွင်းထားသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စီမံကိန်း - အချိန်သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုအတွင်း မျှော်မှန်းထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု (သို့) လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ဆိုလိုသည်။

စီမံကိန်း လည်ပတ်ပုံ အဆင့်များ - စီမံကိန်းအားဆောင်ရွက်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အစီအစဉ်ချခြင်း၊ စုစည်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အရေးပါသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဆိုလိုသည်။

သင်ယူမှု အထောက်အကူပြု စီမံကိန်း - ကျောင်းသား/သူ များမှ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းရှိ လိုအပ်ချက်များကို ၎င်းတို့၏ အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံများအားအသုံးပြု၍ လက်တွေ့လေ့လာဆောင်ရွက်မှု မှတဆင့် ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းပြီး ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာသင်သူစေသည့် ပညာရေးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

သဘောတရား - *အစီအစဉ်ချခြင်းများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများမှ တစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျောင်းအား အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုကို အတူတကွဖန်တီးနိုင်စေရန်။*

သင်ခန်းစာ (၈) ၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း နှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် သက်ရောက်မှုရှိသော အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး၏ အရေးပါပုံကို မိတ်ဆက်ထားသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း ယဉ်ကျေးမှုကို ကျောင်းသားများ သတိပြုမိစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ထို့အပြင် နိုးကြားတက်ကြွသော နားထောင်သူ တစ်ဦးဖြစ်လာအောင် လေ့လာသင်ယူနိုင်စေရန်အတွက်လည်း ရည်ရွယ်သည်။ သင်ခန်းစာ (၆) တွင် သင်ကြားခဲ့သော လူအများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများ ကို နားလည်နိုင်ရန်အတွက် အကျိုးရှိသော အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးနှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းများအား အသုံးပြုရန်လိုအပ်ကြောင်းကို ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးထားတင်ပြထားသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း - နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်သားပြောဆိုနေသောအကြောင်းအရာများ အပေါ် စိတ်ဝင်တစားနားထောင်၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောဆိုပြီး ပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြားရှိ နားလည်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးခြင်းသည် အချင်းချင်းလေးစား စာနာမှုကိုပြသသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

စာနာမှု - အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ခံစားချက်များကို နားလည်ပေးပြီးမျှဝေခံစားပေးခြင်းကို စာနာမှုဟု ခေါ်ဆိုသည်။

သဘောတရားများ - *နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးအနေဖြင့် သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်ဓါတ်၊ နားများ၊ နှင့်*

နလုံးသားများကိုအသုံးပြု၍ အခြားသူများအား နားလည်မှုနှင့် စာနာမှု ပြသခြင်းနည်းတစ်မျိုးကို ဆိုလိုသည်။

သင်ခန်းစာ (၉) ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ပြုသမျှနသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းများ၏ ခြားနားချက်များကို လေ့လာထားသည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုဆက်ဆံမှု တိုးတက်စေရန်လည်း သင်ပြထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၈ တွင် ပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌ နားထောင်ခြင်းအပိုင်းကို အလေးပေးခဲ့သည်။ သင်ခန်းစာ ၉ တွင် ထိုအပိုင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သော ပြောဆိုခြင်း/ပြောသူ၏ အပိုင်းကို အလေးပေးထားသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ အရေးပါမှုကို အလေးပေးထားသောကြောင့် သင်ခန်းစာ ၆ တွင် သင်ကြားခဲ့ရသော လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ရှာဖွေခြင်း အပိုင်းနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်မှုရှိသည်။

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ရိုးသားပွင့်လင်းတိကျစွာ နှင့် လေးစားမှုရှေ့ထား၍ ပြောဆိုဆက်ဆံသော ပုံစံကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ဟုခေါ်သည်။

ပြုသမျှနသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို မဖော်ပြပဲ နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းနှင့် မိမိ၏အတွေးအမြင်များ၊ အခွင့်အရေးများကို ထုတ်ဖော်တောင်းဆိုရန် နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းကို ပြုသမျှနသောပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ သဘောထားအမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို အခြားသူတစ်ဦးအား ခြိမ်းခြောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ရိုင်းပြစွာဖြင့်သော်လည်းကောင်း (သို့) လေးစားမှုမရှိပဲ ပြောဆိုခြင်းကို ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။

သဘောတရား - *မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်းကြောင့် မိမိ၏အခွင့်အရေးများကို လေးစားသမှုဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်သည်။*

သင်ခန်းစာ (၁၀) သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ဖြေရှင်းချက်များ ရှာဖွေခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် သဘောမတူညီမှုများကို မတူညီသောနည်းလမ်းများဖြင့် ဖြေရှင်းနည်းကို အလေးပေးထားသည်။ သဘောမတူညီမှုတစ်ခုတွင် သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် (သို့) သူနိုင်-ကိုယ်ရှုံး ရလဒ်များ ကို ခြားနားသော တုန့်ပြန်မှုများဖြင့် မည်သို့မည်ပုံ ရရှိသွားနိုင်သည်ကို ကျောင်းသားများအနေဖြင့် လေ့လာဆန်းစစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာ ၁၀ တွင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသော (သို့မဟုတ် မတူညီဘူးဟု ယူဆထားသော) ခြားနားသည့် လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများ နှင့် ပန်းတိုင်များ ကြောင့် သဘောမတူညီမှုများဖြစ်လာသည် ဟုရှင်းပြထားခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာ ၆ မှ သင်ခန်းစာများနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ဤအပိုင်းတွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နားထောင်ခြင်းနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းများကို အသုံးပြခြင်းဖြင့် လူအများက အချင်းချင်း မိမိတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ပြီး သဘောမတူညီမှုတစ်ခုတွင် သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ရလဒ်များ ဖော်ဆောင်လာနိုင်မည်ဟု တင်ပြထားခြင်းဖြင့်လည်း သင်ခန်းစာ ၈၊ သင်ခန်းစာ ၉ တို့နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးထားသည်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခု အောင်မြင်စေရန်အတွက် အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း

သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် စိတ်နေသဘောထား - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များရောက်ရှိနိုင်မည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်။

သူနိုင်-ကိုယ်ရှုံး စိတ်နေသဘောထား - သဘောမတူညီမှု တစ်ခုတွင် ရှုံးသူနှင့် နိုင်သူရှိရမည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်။

သဘောတရား - *လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ပန်းတိုင်များကို ရောက်ရှိနိုင်ပြီး သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ရလဒ်များပေါ်ထွက်လာမည်။*

သင်ခန်းစာ (၁၁) လူထုအမြင်

ဤသင်ခန်းစာသည် သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နောက်ဆုံး သင်ခန်းစာပင်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့ရသော သင်ခန်းစာ ၁၀ ခုအား ပြန်လည်ကြည့်ရှုမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း အတွက် ရေးရွေးမည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် (သင်ကြားခဲ့ရသော) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များအား စနစ်ကျစီစဉ်ထားသည့် အကျဉ်းချုပ် ပါဝင်သည်။ လျှို့ဝှက်မဲပေးပြီးနောက် သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအတွက် ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်များအား ရွေးချယ်ရန် အများဆန္ဒသဘောတူ တည်ဆောက်ခြင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်မည်။ သင်ခန်းစာ ၆ တွင် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သော စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံအား အသုံးပြု၍ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် စီမံကိန်းများကို ဖန်တီးနိုင်သော အခွင့်အရေးရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အတည်ပြုလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်ပြီး သင်ယူသောအဖွဲ့တွင် ပါဝင်သောသူ အားလုံး အောင်မြင်စွာ အဆုံးသတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အများဆန္ဒ တည်ဆောက်ခြင်း - ပါဝင်သူများအားလုံးမှ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း သဘောတူညီမှုကို ရှာဖွေသော လုပ်ငန်းစဉ်။

သဘောတရား - *ကျွန်ုပ်တို့က နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများ အနေဖြင့် သင်ယူခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အခြားသူများနှင့် ဝေမျှခြင်းဖြင့် ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာပြီး အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်သော လူပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းကို ဖွဲ့စည်းနိုင်မည်။*

၅။ ထပ်ပေါင်း လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများ

အောက်တွင်ပါရှိသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မများ အတွက် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် လိုအပ်လျှင်အသုံးပြုနိုင်ရန် အပိုထည့်သွင်း ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအရ မဖြစ်မနေသုံးရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ ပေါ်မူတည်၍ လိုအပ်သလို အဆင်ပြေအောင် ပြုပြင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



ကစားနည်းများကို လေ့လာခြင်း
တွဲဖော်တွဲဖက် ပုံကြမ်းဆွဲ (ဝေမျှရန်အတွက် အချိန် ၅ မိနစ်ပိုပေးပါ)

ကျောင်းသားများအား စာရွက်နှင့် မင်တံများ ဝေပေးပါ။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့နှင့် သိပ်မရင်းနှီးသော အခြားကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို မေးခွန်းအချို့မေးခိုင်းပါ။ (ဥပမာ - သင့်ရဲ့အကြိုက်ဆုံးသီချင်းက ဘာလဲ၊ ဘာတွေ လုပ်ရတာကြိုက်လဲ၊ ဘာအစားအစာတွေ နှစ်သက်လဲ) ကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီမှ ၎င်းတို့ မေးခွန်းမေးနေသော ကျောင်းသား၏ အမည်ကို ချရေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ ပုံတူကို အမြန်ဆွဲပြီး ၎င်းတို့ဖြေကြားထားသော အဖြေများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည့် ပုံများကိုလည်း ဆွဲရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကျောင်းသားများ ရေးဆွဲထားသောပုံမှာ ပုံကြမ်းဖြစ်လည်းရကြောင်း ပြောပါ။ ပုံကြမ်းကို တတ်နိုင်သမျှ စာရွက်နှင့် အပြည့်ဆွဲခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံကာ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပြီး ၎င်းတို့မှ မေးခွန်းများ မေးမြန်းထားသော တွဲဖော်တွဲဖက်များအား ကျောင်းသားအားလုံးနှင့် မိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။ (ဤကဏ္ဍတွင် ပုံများ မဆွဲလည်း ရပါသည်။)

အမှန်တရား နှစ်ခွန်း နှင့် မုသား တစ်ခွန်း (၁၀ မိနစ်)

အဖွဲ့အသေးစားများပြုလုပ်ကာ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက် ၃ ချက်ကို တစ်လှည့်စီ ပြောခိုင်းပါ။ ထိုအထဲမှ ၂ ချက်က အမှန်တရားဖြစ်ပြီး ၁ ချက်က မုသားစကား ဖြစ်ရမည်။ မည်သည့်အချက်အလက်က အမှန်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အချက်အလက်က အမှားဖြစ်ကြောင်းကို ခန့်မှန်းရန် ဓက်ခဲအောင် အဓိကရည်ရွယ် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က ၎င်း၏ အချက်အလက်များကို ပြောပြပြီးသည့်အခါ တစ်လှည့်စီတွင် အခြားလူများမှ မည်သည့်အချက်က အမှန်၊ မည်သည့်အချက်က အမှားဖြစ်ကြောင်းကို တိုင်ပင်သဘောတူညီမှုယူ ရမည်ဖြစ်သည်။ သဘောတူအဖြေပေးပြီးပါက ကာယကံရှင် ကျောင်းသားမှ မည်သည့်အချက်က အမှားဖြစ်ကြောင်းကို ပြောရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အချက်အလက် အမှန်၏ နောက်ကွယ်ရှိ နောက်ခံအကြောင်းအရာများကို လည်း ပြောပြနိုင်သည်။

အသိုက်ဝန်းတစ်ခု ယက်လုပ်ဖော်ဆောင်ခြင်း (ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို ၂ မိနစ်)

ကျောင်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံစီကာ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်မှ ချည်လုံး (အပ်ချည်လုံး) တစ်လုံး သို့မဟုတ် ကြိုးတစ်ချောင်းကို ကိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပါ။ မိတ်ဆက်ရာတွင် အမည် အပါအဝင် မိမိနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာတစ်ခု (ဝါသနာ၊ အကြိုက်ဆုံးနေရာ စသဖြင့်) မိတ်ဆက်ရမည်။ ပြီးနောက် ထိုကျောင်းသားမှ ကြိုး၏ အဆုံးကို ကိုင်ထားပြီး ချည်လုံးကို နောက်ကျောင်းသားတစ်ယောက်ထံသို့ ပေးပါ။ ထိုကျောင်းသားမှ အရှေ့ကအတိုင်း မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပြီးလျှင် ကြိုးအဆုံးကို ကိုင်ထားကာ စက်ဝိုင်းထဲက နောက်ကျောင်းသားတစ်ယောက်ထံသို့ ချည်လုံးကို လက်ဆင့်ကမ်းပါ။ ဤသို့ဖြင့် အားလုံးမိတ်ဆက်ပြီးသွားသောအခါ အဖွဲ့ထဲရှိကျောင်းသားအားလုံးကို ချိတ်ဆက်ထားသော ကြိုးတစ်ချောင်း ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ဤလှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုကို အဖွဲ့လိုက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းတွင် အာရုံစိုက်လိုလျှင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီမှ သင်ခန်းစာများထဲရှိ မိမိတို့ သင်ယူခဲ့ရသော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပိတ်အနေဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

အုပ်စုများ ဖွဲ့စည်းရန်အတွက် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများ
ဂီတသံကို ရှာဖွေခြင်း (၅-၁၀ မိနစ်)

အခန်းထဲရှိ ကျောင်းသားအားလုံးကို အချောင်းလိုက် ဆုတ်ဖြဲထားသော စာရွက်ပြားငယ်များကို ဝေပေးပါ။ စာရွက်ပြား တစ်ခုစီပေါ်တွင် လူသိများသော သီချင်းနာမည်တစ်ခု ကို ချရေးပါ။ သီချင်းအရေအတွက်မှာ သင်လိုချင်သော အုပ်စုအရေအတွက်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ (ဥပမာ - ကျောင်းသား အယောက် ၂၀ ရှိပြီး အုပ်စု ၅ စု ဖွဲ့ချင်သည် ဆိုပါက သီချင်း ၅ ပုဒ်ကိုရွေးပြီး စာရွက် ၄ ရွက်တိုင်းတွင် တူညီသောသီချင်းတစ်ပုဒ်စီ ချရေးပါ)။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို တစ်ရွက်စီပေးပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် အခန်းထဲရှိ ၎င်းတို့နှင့် သီချင်းတူသူများကို ရှာရမည်ဟုပြောပါ။ ထိုသို့ရှာရာတွင် စကားလုံး၀ မပြောရပါ။ မိမိရရှိထားသော သီချင်းသံကို ညည်းပြီး မိမိနှင့် သီချင်းတူသော (ညည်းသံတူသော) ကျောင်းသားများအားလုံးကို ရှာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြင့် သီချင်းသံတူညီသော လူများမှာ အုပ်စုတစ်စုဖြစ်လာမည်။

မတူညီသော သက်ရှိများ၏ပုံသဏ္ဌာန်များ (၅-၁၀ မိနစ်)

"ဂီတသံကို လိုက်ညည်းပါ" နှင့် ဆင်တူသည်။ သို့သော် သီချင်းသံစဉ်နေရာတွင် တိရိစ္ဆာန်အသံများ (သို့) အမူအရာများ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။

စာရွက်များပေါ်တွင် တိရိစ္ဆာန်များဖြစ်သော မျောက်၊ မြွေ၊ ခွေး၊ ကျွဲ၊ ဖား၊ ကြောင်၊ ကြက်၊ စသဖြင့် အမည်များ ချရေးပါ။ ကျောင်းသားများက သက်ဆိုင်ရာ တိရိစ္ဆာန်၏ အသံ(သို့) လက်ဟန်ခြေဟန်များကို ပြုလုပ်ပြီး မိမိနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်တူညီသည့် သူများကို ရှာရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြင့် ဤအုပ်စုအသေးမှာ ၎င်းတို့၏ အုပ်စုဖြစ်လာမည်။

နံပါတ်များ (၅ မိနစ်)

ကျောင်းသားများကို အခန်းအတွင်းတွင် သက်တောင့်သက်သာ လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ ၁ မိနစ် ၂ မိနစ်ခန့် လမ်းလျှောက်ခိုင်းပြီးပြီဆိုပါက နံပါတ်တစ်ခုခုကို အော်ဆိုလိုက်ပါ။ ထိုအခါတွင် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင်က အဖွဲ့ဖွဲ့ရမည်။ မိမိအဖွဲ့ထဲရှိ လူအရေအတွက်မှာ ခေါ်ဆိုခဲ့သောနံပါတ် အရေအတွက်အတိုင်း ဖြစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ နံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုရာတွင် အဖွဲ့အသေးစားအလိုက် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် အသုံးပြုလိုသော လူအရေအတွက်ကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

ပဟေဠိများ (၅ မိနစ်)

မဂ္ဂဇင်း (သို့) သတင်းစာ အဟောင်းများမှ စာမျက်နှာများကို မတူညီသော ပဟေဠိပုံစံအပိုင်းအစ များအဖြစ်ညှပ်လိုက်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အတွက် စာမျက်နှာ တစ်မျက်နှာကို အသုံးပြုပါ။ အဖွဲ့ထဲရှိ လူအရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍ အပိုင်းအစများကို ညှပ်ပါ။ (ဥပမာ - လူ ၅ ယောက်ပါသော အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ ဖွဲ့လိုသည်ဆိုလျှင် သတင်းစာ ၃ မျက်နှာကို အပိုင်းအစ ၅ ပိုင်းအထိ ညှပ်လိုက်ပါ)။ ကျောင်းသားများကို ကျပန်းစနစ်ဖြင့် တစ်ယောက်ကို အပိုင်းအစ တစ်ခုစီ ပေးလိုက်ပါ။ ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့တွင် ရှိသော ပဟေဠိအပိုင်းအစများနှင့် စာမျက်နှာတူညီသော အခြားအပိုင်းအစများရှိသည့် ကျောင်းသားများကို ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။

ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းသော ကစားနည်းများ
ကပ်စေးသော ဆန်ထမင်း (ကောက်ညှင်းပေါင်း) (၁၀-၁၅ မိနစ်)

အခန်းထဲတွင် ရှိသော ကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီက ဆန်စေ့တစ်စေ့ ဖြစ်သည်ဟု တွေးခိုင်းပါ။ ကစားနည်း စတင်ရာတွင် ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို 'ထမင်း' ဟု သတ်မှတ်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုကျောင်းသားက ချက်ပြုတ်ထားပြီးသော ထမင်းစေ့ဖြစ်သည်။ ကျန်ရှိနေသောကျောင်းသားများမှာ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဆန်စေ့များဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ပြီးသား ထမင်းစေ့တွင် ဝုဏ်သတ္တိများရှိသည်။ ထမင်းစေ့မှ အခြား မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဆန်စေ့များကို ထိလိုက်ပါက ထိုဆန်စေ့မှာ ချက်ချင်းချက်ပြုတ်ပြီးသား ထမင်းစေ့ ဖြစ်သွားပြီး ၎င်းတို့၏ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အသုံးပြုကာ အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ရမည် ('ကပ်' ရမည်) ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ချက်ပြုတ်ပြီးသော ထမင်းစေ့များမှာ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဆန်စေ့များကို လိုက်ဖမ်းကာ ချက်ပြုတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အားလုံးပေါင်းလိုက်လျှင် ကြီးမားသော ထမင်းလုံးကြီးရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့လိုက် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်များ (၅-၁၀ မိနစ်)

ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို အသုံးပြုပြီး ပုံစံများ ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ ပုံစံများပြုလုပ်ရာတွင် ကျောင်းသားအားလုံးက အတူတကွ ပါဝင်ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ကျောင်းသားများကို ၄ ဖွဲ့ သို့မဟုတ် ၄ ဖွဲ့ထက် ပိုများအောင် ဖွဲ့ပါ။ မတူညီသော ပုံစံများကို ခေါ်ဆိုပါ။ (ဥပမာ - တြိဂံ၊ စတုရန်း၊ ဆဋ္ဌဂံ စသဖြင့်) ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို အသုံးပြုပြီး ပုံစံများ အတူတကွ ပြုလုပ်ရန်အတွက် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။

ကျောက်ရုပ်များ (၅-၂၀ မိနစ်အတွင်း၊ အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်သည်။)

ကျောင်းသားများမှ တစ်ယောက်ချင်းစီဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို အသုံးပြု၍ ခံစားချက်တစ်ခု၊ လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခု ကိုဖော်ပြသော ကျောက်ရုပ်တစ်ရုပ်အား ဖန်တီးပြုလုပ်ရမည်။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ မှ စကားလုံးတစ်လုံးကို ခေါ်ပေးမည်ဟု ပြောပါ။ ကျောင်းသားများက မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို အသုံးပြု၍ ထိုစကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်သော ပုံစံတစ်မျိုးအား အသံတိတ် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - မိသားစုဟု ခေါ်လိုက်ပါက ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း မိသားစုကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသော ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းမှာ သင်ကြားခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သဘောတရားအနေဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ (ဥပမာ - အရှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာထဲမှ ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်၏ပုံစံကို ကျောက်ရုပ်အဖြစ် ဖန်တီးပြပါ)။ ထိုအပြင် အဓိကသဘောတရားများကို လေ့လာရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ (ဥပမာ - နိုးကြားထကြွသော ပြည်သူတစ်ယောက်ပုံစံကို ဖန်တီးပြပါ)။

ကျောင်းသားများအား ကျောက်ရုပ်ကို ၎င်းတို့ စိတ်ကြိုက် လွတ်လပ်စွာ ဖန်တီးပါစေ။ အချိန်ကိုသတ်မှတ်ထားပါ။ သို့မှသာ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် လွန်ကဲစွာ မစဉ်းစားမိမည်ဖြစ်သည်။ (တစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲက ပြုလုပ်သော ကျောက်ရုပ်အတွက် ၁၅ စက္ကန့်၊ အဖွဲ့လိုက်ပြုလုပ်သော ကျောက်ရုပ်အတွက် ၁ မိနစ်)။ အဖွဲ့လိုက် ကျောက်ရုပ်များပြုလုပ်ရာတွင် ကျောက်ရုပ်ထဲတွင် ရှိနေသူ တစ်ယောက်ချင်းစီကို တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ ကျောက်ရုပ်ထဲမှ ထွက်၍ အပြင်မှ လေ့လာသူအဖြစ်ကြည့်ခိုင်းပါ။ (ထိုအချိန်အတွင် ကျန်ရှိနေသူများက ကျောက်ရုပ်ထဲတွင် ရှိနေရမည်)။ အခြားနည်းတစ်နည်းမှာ အဖွဲ့ထဲမှ တစ်ယောက်အား ပန်းပုသမားအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပြီး၊ ၎င်းအနေဖြင့် ရှုမျှားဖြစ်သော အခြားသူများအား စိတ်ကြိုက်ပန်း ပုထုခိုင်းနိုင်သည်။

အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ - ၁) ကျောင်းသားများက မည်သည့်ပုံစံများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသလဲ။ ၂) ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ၃) မည်သည့် ပုံစံများက ရုပ်လုံးအပေါ်ဆုံးဖြစ်ပါသလဲ။ နည်းစနစ်များ ထပ်မံသိရှိလိုပါက - Midha, 2010, p. 35 ကိုရှုပါ။

ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သော ကစားနည်းများ

ဝါးပင်အား ညီညာစွာထိန်းထားစေခြင်း

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ - အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် အလွန်ပါးသော ၁၀ ပေခန့်ရှိ ဝါးပင်တစ်ချောင်း။ ၆ ယောက်မှ ၈ ယောက်အထိပါသော အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တွင် တစ်ယောက်ကို လေ့လာသူအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲရှိ ကျောင်းသားတစ်ဝက်ကို ကျန်ရှိနေသော အဖွဲ့ဝင်ကျောင်းသားတစ်ဝက်နှင့် ပုခုံးများတစ်ညီတည်းတန်းကာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ခိုင်းပါ။ မျဉ်းပြိုင်နှစ်ကြောင်း ပုံစံဖြစ်သွားပါမည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ လက်ညှိုးများကို ခါးနေရာနှင့်အညီ ရှေ့သို့ တန်းတန်းထုတ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ မှ ဝါးလုံးပင်ကို ၎င်းတို့၏ လက်ချောင်းများပေါ်တွင် တင်မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ကစားနည်း၏ ပန်းတိုင်မှာ ဝါးလုံးချောင်းကို မြေကြီးပေါ်သို့ ချရမည်ဖြစ်သည်။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- အဖွဲ့ထဲရှိကျောင်းသားတိုင်း၏ လက်ညှိုးများက ဝါးလုံးနှင့် အမြဲတမ်း ထိတွေ့နေရမည်ဖြစ်သည်။
- ဝါးလုံးချောင်းကို လက်ညှိုးပေါ်တွင်သာ တင်ခွင့်ရှိသည်။
- ထို့ကြောင့် အဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် တုတ်ချောင်းပေါ်တွင် လက်ချောင်းများကို ပတ်လည်ကိုင်၍မရပါ၊ လက်သည်းများဖြင့် ကိုင်၍မရပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် တုတ်ချောင်းကို မြေကြီးပေါ်သို့ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းချ၍ မရပါ)။
- အဖွဲ့သားများအားလုံးက မတ်တပ်ရပ်နေရမည်ဖြစ်သည်။
- အရပ်အရှည်ဆုံးသူ၏ ရင်ဘတ်နားသည် အစ နေရာဖြစ်သည်။
- မည်သူဖြစ်စေ ၎င်း၏လက်ညှိုးက ဝါးလုံးနှင့် မထိတွေ့ဘဲလွတ်ထွက်သွားပါက အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုံး ရင်ဘတ်နေရာနားမှ ပြန်လည် စ တင်ရမည်ဖြစ်သည်။
- လေ့လာသူ၏ အလုပ်မှာ လက်ညှိုးများ လွတ်ထွက်မသွားမိစေရန် စစ်ဆေးကြည့်ရှုရန်ဖြစ်သည်။

အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ - (ပထမ အဖွဲ့ထဲမှာသာ ဆွေးနွေးပါ။ နောက်မှသာ တစ်ခန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ)။ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘာအရည်အချင်းတွေ လိုအပ်လဲ။ မည်ကဲ့သို့သော စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းသည့် ဖြေရှင်းချက်များ ရရှိခဲ့ပြီး သူတို့ကို ဘယ်လိုရယူခဲ့သလဲ။ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီမှ မိမိနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာတွေသင်ယူခဲ့ရသလဲ။

ကျွန်ုပ်၏ ဓာတ်ပုံကို ဖော်ပြပါ

ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပေးပါ။ အတွဲတစ်တွဲကို မဂ္ဂဇင်း (သို့) သတင်းစာမှ ဓာတ်ပုံ ၂ ပုံစီပေးပါ။ သို့သော် တစ်ယောက်၏ပုံကို နောက်တစ်ယောက်က ကြည့်၍မရပါ။ အတွဲထဲမှ တစ်ဦးကို မိမိ၏ဓာတ်ပုံမှာ မည်သို့ပုံဖြစ်ကြောင်းကို အသေးစိတ်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် ကျန်ရှိနေသောတစ်ယောက်က ကြိုးစားပြီး ပုံဆွဲကြည့်ရပါမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် တစ်ယောက်တစ်လှည့် ပုံဆွဲခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းအလုပ်ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ပြီးသွားပြီဆိုပါက ထိုအတွဲများကို မူလ ဓာတ်ပုံနှင့် ဆွဲထားသည့်ပုံ မည်မျှအထိ တူသနည်း၊ ကွာခြားသနည်း ကြည့်ခိုင်းပါ။ အကျဉ်းချုပ်ရန် မေးခွန်းများ - သင့်ရဲ့ဓာတ်ပုံကို ဖော်ပြရတာ ဘယ်လိုနေလဲ။ သင့်၏ အတွဲထဲတွင် ရှိသောသူအနေဖြင့် ပုံဆွဲနိုင်ရန် သင်က မည်သို့ လမ်းကြောင်းညွှန်ပြပေးခဲ့သလဲ။ ဖော်ပြရာအညွှန်းကို နားထောင်ရတာ ဘယ်လိုနေလဲ။ နှစ်ယောက်သား မည်သို့မည်ပုံ အလုပ်အတူတကွ လုပ်ခဲ့သလဲ။

လူသား ကြိုးထုံး

ကျောင်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ စီခိုင်းပြီး အခြားကျောင်းသားများ၏ လက်များနှင့် ကိုင်တွယ် ချိတ်ဆက်ခိုင်းပါ။ သို့သော် မိမိဘေးတွင် ရှိနေသော ကျောင်းသားများကို မချိတ်ဆက်ရပါ။ ဤနည်းဖြင့် အားလုံးက အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်ပြီးသွားသောအခါ လူသားကြိုးထုံးထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ကစားနည်း၏ ပန်းတိုင်မှာ မည်သူ၏ လက်ကိုမျှ မလွှတ်ဘဲ ကြိုးထုံးကို ဖြည်ရမည်ဖြစ်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အဆုံးသတ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

ရိုးကျွံးအားပေးသည့် ပုံစတာများ

ကျောင်းသားများအားလုံးကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းနှင့် ဂရုစိုက်မှုရှိကြောင်းကို ပြသသောအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ တွဲဖော်တွဲဖက်ကျောင်းသားများအား အားပေးရန်ပြောကြားပါ။ အားလုံးကို မင်တံတစ်ချောင်းစီပေးပြီး ကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ကျောပေါ်တွင် စာရွက်တစ်ရွက်စီကပ်ပါ။ ကျောင်းသားများကို အခန်းအတွင်းတွင် လမ်းလျှောက်ခိုင်းပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ကျောပေါ်ရှိစာရွက်များပေါ်တွင် အားပေးအတည်ပြုသော စကားတစ်လုံးဖြစ်စေ၊ တစ်လုံးထက်ပိုသည်ဖြစ်စေ အချိန်ယူ၍ရေးခိုင်းပါ။ ဤကဲ့သို့ရေးရာတွင် အရေးခံရသူ၏ သူများနှင့်မတူသော အရည်အသွေးများကို ဖော်ပြသည့် ပေါ်လွင်သော စကားလုံးများ သို့မဟုတ် စကားစုများကို စဉ်းစားပြီးရေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ ပြီးသွားပြီဆိုပါက စာရွက်များကို ကျောမှ ဖြုတ်ယူပါ။ စာရွက်နောက်ကျောတွင် ၎င်းတို့၏ နာမည်များကိုရေးပါ။ ထိုစာရွက်များကို မိမိတို့အိမ်သို့ယူသွားနိုင်သည်ဖြစ်ပြီး နံရံတွင်ချိတ်နိုင်ကြောင်းပြောပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတွင်ရှိသည့် ကောင်းမွန်သော အချက်အလက်များကို အမှတ်ရနေစေမည်ဖြစ်ပြီး အခြားသူများကိုလည်း ထိုကဲ့သို့မြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည့် နေ့စဉ်စိန်ခေါ်မှုလည်း ဖြစ်နေမည်ဖြစ်သည်။

ရှာဖွေပါ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်ထိတွေ့ပါ

အဖွဲ့ကို တစ်ဝက်စီခွဲလိုက်ပြီး တစ်ဝက်ကို အခန်းအလယ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံစံ ထိုင်ခိုင်းပါ။ ကျန်နေသော တစ်ဝက်ကို ပို၍ကြီးမားသော စက်ဝိုင်းပုံစံပြုလုပ်ခိုင်းကာ ပထမစက်ဝိုင်းတွင် ထိုင်နေသောသူများအား ဝန်းရံပြီး မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ထိုင်နေသော အဖွဲ့ကို မျက်လုံးများမှိတ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ မှ ရေးသားဖော်ပြချက် တစ်ခုကို ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ အထဲက စက်ဝိုင်းကို အပြင်မှ ဝန်းရံထားသောသူများက

လမ်းပတ်လျောက်ပြီး ထိုင်နေသူများထဲတွင် ရေးသားဖော်ပြချက်နှင့် ကိုက်ညီသောသူများ၏ ပုခုံးများ၊ လက်မောင်းများကို ညင်သာစွာ ထိတွေ့ရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ရေးသားဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ရှုပြီးသွားပါက ထိုင်နေသူများအား မျက်လုံးဖွင့်ခိုင်းပြီး အပြင်စက်ဝိုင်းမှာ ရှိနေသူများနှင့် နေရာလဲရန် ညွှန်ကြားပါ။ ထို့နောက် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေးသားဖော်ပြချက်များမှာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ သဘောတရားများကို ဖော်ဆောင်သင့်သည်။ ဥပမာ -

၁) ကြင်နာတတ်သူ
၂) ကျွန်ုပ်လေးစားရသောသူ
၃) နိုးကြားထကြွသော ပြည်သူ
၄) အလုပ်အတူတွဲလုပ်ရာတွင် သဘောကျသူ
၅) ကျွန်ုပ်ကို ပျော်အောင် လုပ်ပေးသူ
၆) ကျွန်ုပ် ယုံကြည်သောသူ
၇) နိုးကြားထကြွစွာ နားထောင်သူ
၈) ကျွန်ုပ်၏ ခံစားချက်များနှင့် အတွေးများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးလို့ကောင်းသူ
၉) ကျွန်ုပ်ကို အရေးပါသောအရာတစ်ခု သင်ပြပေးခဲ့သူ
၁၀) စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းများ ရှိသူ
၁၁) ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကောင်းသူ
၁၂) စသဖြင့် (ကိုယ်တိုင် ရေးနိုင်သည်)

သဘာဝတရားနှင့် ချိတ်ဆက်လေ့လာခြင်း

ဤအခန်းကဏ္ဍပြီးသွားပါက ကျောင်းသားများကို အပြင်သို့ထွက်ခိုင်းပြီး မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် မိမိဖာသာ သဘာဝတရားကို တိတ်ဆိတ်စွာ လေ့လာပါစေ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်ခန်းစာများတွင် သင်ယူခဲ့ရသော အဓိကသဘောတရားများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည့် သဘာဝတရားတွင်ရှိသော အရာများကို ရှာဖွေစေပါ။ ကျောင်းသားအားလုံး ပြန်လာပြီး စက်ဝိုင်းပုံစံတွင် ထိုင်စေပါ။ တစ်ယောက်ချင်းစီမှ မိမိအနေဖြင့် မည်သည့်အရာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပြီး ထိုအရာနှင့် ၎င်းတို့သင်ကြားခဲ့ရသည်များ၏ ဆက်စပ်မှုကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။ ဥပမာ - လင်းကြီးက အမျိုးအမည်မတူသော အပင်များ ကပ်လျက်ပေါက်နေကြသည်ကိုတွေ့ခဲ့သည်။ ဤအချင်းအရာက မတူကွဲပြားခြင်းသဘောတရားကို အမှတ်ရစေမိသည်။ သူ့အနေဖြင့် ဤအပင်များကဲ့သို့ပင် မတူကွဲပြားသော လူသားများလည်း အားလုံး တစ်စုတစ်စည်းတည်းရှိမည်ဆိုပါက ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာသော လူထုအသိုက်အဝန်းဖြစ်လာမည် ဟုသုံးသပ်မိသည်။

သင်ခန်းစာ(၁)

ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် : သင်ယူသူတိုင်းက မိမိသည်တန်ဖိုးထားပြီး၊ လေးစားခံရသည်ဟု ခံစားစေသော လေ့လာ သင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရန်အတွက် စာသင်ခန်းအတွင်း ပြုမူနေထိုင်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ လမ်းညွှန်ချက်များကိုတည်ဆောက်သွားရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် :
အသိုက်အဝန်း - အသိုက်အဝန်းဆိုသည်မှာ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မြေမျက်နှာသွင်ပြင် သို့မဟုတ် အခြေခံ လူမှုရေး-စီးပွားရေး နောက်ခံအနေအထား နှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ စသည်တို့တွင် တူညီမှုရှိနိုင်မည့် လူအစုအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူအားလုံးသည် နေရာတိုင်းတွင်မတူညီကြသော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် အခြေခံတူညီမှုများရှိကြပြီး လူအသိုက်အဝန်းများစွာတွင် အခြားလူများနှင့်အတူ မျှဝေနေထိုင်လျက်ရှိကြသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် လေးစားအတုယူဖွယ်ကောင်းသည့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်းအကြောင်းကို ဦးတည်သွားမည်ဖြစ်သည်။
(အသိုက်အဝန်းဆိုသည်တွင် ရပ်ရွာလူထု ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် စသည်တို့ပါဝင်သည်။)

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်
- အသိပညာပိုင်း ၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း တစ်ခုသည် မည်သို့မည်ပုံဖြစ်၍မည်သို့ ခံစားရမည်ကို တွေးတောခံစားခွင့် ရပါလိမ့်မည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း၊ "ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်း" အတွက် ပြုမူနေထိုင်ပုံ လမ်းညွှန်ချက်များ မှတ်တမ်းအား ဖန်တီးဖို့ရန်အတွက် ကျောင်းသားများသည် အတူတကွ လုပ်ဆောင်လာကြမည်။
- စိတ်နေသဘောထားများ ၊ လေ့လာသင်ယူရာအသိုက်အဝန်းထဲရှိ အသင်းဝင် တစ်ဦးချင်းစီကို တန်ဖိုးထားလာကြမည်။
- ပြုမူနေထိုင်ဆောင်ရွက်ပုံများ၊ "ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာအသိုက်အဝန်း" လမ်းညွှန်ချက်များကို သင်တန်းကာလတလျောက် လိုက်နာလာကြမည်။

၄၅ မိနစ်

ရောင်စုံမင်တံများ၊ စက္ကူဖြူအကြီး၊ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ် (စာမျက်နှာ ၁-၂)၊ စက်ပိုင်းပုံစံထိုင်ရန်နေရာအကျယ်အဝန်း။

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

၁။လေ့မှုတ်ထုတ်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)
ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းရန် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ကစားနည်း (Icebreaker)

(၁). ကျောင်းသားများကို စက်ပိုင်းပုံစံစီခိုင်းပါ။

(၂). ကျောင်းသားတယောက်ကို စက်ပိုင်းရဲ့အလယ်ဗဟိုမှာရပ်ခိုင်းပြီး၊ "..... တဲ့သူတိုင်းဆီကို လေတိုက်တယ်" လို့ ပြောခိုင်းပါ။ အဲဒီကွက်လပ်မှာ အတန်းထဲက လူတွေကိုဖော်ပြတဲ့ စာကြောင်းထည့်ရပါမယ်။ ဥပမာ "အစ်ကိုတစ်ယောက်ရှိတဲ့ လူတိုင်းဆီကို လေတိုက်တယ်"၊ "မုန့်ဟင်းခါးစားတဲ့ လူတိုင်းဆီကို လေတိုက်တယ်"၊ "လုံချည်ဝတ်ထားတဲ့လူတိုင်းဆီကို လေတိုက်တယ်"။

(၃). အကယ်၍များ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က ဖော်ပြချက်နှင့်ကိုက်ညီတယ်ဆိုရင် စက်ပိုင်းရဲ့ အခြားလွတ်နေတဲ့နေရာတစ်ခုကို ပြောင်းရွှေ့ပေးရပါမယ်။ စက်ပိုင်းရဲ့အလယ်ဗဟိုမှာ ရပ်နေတဲ့သူကလည်း စက်ပိုင်းထဲမှာနေရာရဖို့ ရှာရပါမယ်။

(၄). အချိန်မီ နေရာမရှာနိုင်တဲ့ ကျောင်းသား/သူက စက်ပိုင်းအလယ်ဗဟိုကိုလာပြီး၊ နောက်တစ်လှည့်ကို ဦးဆောင်ရပါမယ်။

(၅). အကယ်၍များသင့်တော်မယ်ဆိုရင် ဒီကစားနည်းကို မတူညီတဲ့ကွဲပြားမှုတွေကို ဖော်ပြရာမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- "ကရင်ပြည်နယ်က လာတဲ့သူတိုင်းဆီကို လေတိုက်တယ်"၊ "ဘာသာစကားတစ်ခုထက်ပိုပြောနိုင်တဲ့ လူတိုင်းဆီကို လေတိုက်တယ်"။

(၆). (Facilitator) အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သူက ၁၀မိနစ်ပြီးနောက် ကစားနည်းကို အဆုံးသတ်နိုင်သလို (သို့) ကျောင်းသားတစ်ယောက်စီတိုင်းက စက်ပိုင်းချဲအလယ်ဗဟိုမှာ ရပ်တဲ့အတွေ့အကြုံရပြီးနောက်မှာလည်း ကစားနည်းကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါတယ်။

၂။ "ပျော်စရာကောင်းသောလေ့လာသင်ယူခြင်း" ရည်မှန်းချက် (၁၅ မိနစ်)
ပုံဆွဲခြင်း၊ အတွဲလိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း

(၁). သင်ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက ရရှိခဲ့ဖူးသော ပျော်စရာကောင်းသည့် လေ့လာသင်ယူခြင်း ဆိုင်ရာ ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုကို ဝေမျှခြင်းဖြင့်၊ ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု (Activity) နှင့် ကျောင်းသားများကိုမိတ်ဆက်ပေးပါ။

(၂). ကျောင်းနှင့်အတန်းထဲတွင် မည်သည့်အရာများက သူတို့အား ပျော်ရွှင်စေသည်ကို ကျောင်းသားများအား စဉ်းစားစေပါ။ ကျောင်းသားများကို တီထွင်ဖန်တီး တတ်ဖို့အားပေးပါ။ သူတို့အား မည်သည့်အရာများက ပျော်ရွှင်စေသည်ကို စိတ်ကူးတွေးတောကြည့်စေပါ။ ကျောင်းသားများက "သူတို့ကျောင်းမှာ ဘောလုံးကွင်းရှိတယ် သို့မဟုတ် အတန်းထဲမှာ ဂီတတူရိယာပစ္စည်း တွေရှိတယ်၊ ဆရာ/မနှင့် ကျောင်းသူ/သားတွေဟာလည်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်ကြင်နာကြတယ်" စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးတွေးတောနိုင်ပါသည်။

(၃). ကျောင်းသားများကို သူတို့၏ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု (၁)၊ ဇယားကွက်(၁)ကို ဖွင့်စေပါ။ ကျောင်းသားများ ပုံဆွဲဖို့ရန်စာရွက်အလွတ်ကို အသုံးပြု နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သူတို့လိုချင်သောသင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို စာရွက်အလွတ်ထဲတွင် စကားလုံးများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည်။

(၄). ကျောင်းသားများကို သူတို့ရေးဆွဲထားသောပုံများနှင့် ချရေးထားသောစကားလုံးများသည် ပြည်စုံရန်မလိုအပ်ကြောင်း၊ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ သူတို့၏ စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုများကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးရန်သာဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ကျောင်းသားများကို အချိန် (၃) မိနစ်ပေးပါ။

(၅). နှစ်ဦးစီလုပ်ဆောင်ဖို့ရန် ကျောင်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ မည်သူက ကျောင်းသား(A) ဖြစ်၍၊ မည်သူက ကျောင်းသား(B)လုပ်မည်ကို ကျောင်းသားများကိုဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

(၆). နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ၊ ကျောင်းသားများကို "ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်း"နှင့် ပတ်သက်သည့် သူတို့အမြင်များကို ဝေမျှစေပါ။ ကျောင်းသား A လုပ်သူက သူ၏စိတ်ကူးကို တင်ပြနေစဉ်၊ ကျောင်းသား B က ကျောင်းသားလက်စွဲ စာအုပ်ထဲရှိ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု (၁)၊ ဇယားကွက် ၂ အထဲတွင် ကျောင်းသား A ထံမှ သူကြားသမျှကို ပုံရေးဆွဲရမည်။ ၄င်းကို "အမြင်ဖြင့်မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း" ဟုခေါ်သည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများတာဝန်များ လဲလှယ်ခိုင်းပြီး၊ ကျောင်းသား Bက သူ၏စိတ်ကူးကို တင်ပြနေစဉ်တွင်၊ ကျောင်းသား A ကအမြင်မှတ်တမ်းကို ပြုစုနေရမည်။

(၇). နှစ်ဦးစီစိတ်ကူးစိတ်သန်းများအား ၅ - ၇ မိနစ်ကြာဆွေးနွေးစေပြီးနောက်၊ ကျောင်းသားများအားလုံးကို ပြန်လည်စုစည်းစေပါ။ ကျောင်းသူ/သား ၂ ယောက် မှ ၃ ယောက်အထိဖိတ်ခေါ်ပြီး၊ သူတို့၏ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ လှုပ်ရှားမှုမှ အဖော်ကို အခြားအတန်းသားများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးစေပါ။ "ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်း" အတွက် ၄င်းတို့အတန်းဖော်၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကိုဝေမျှပေးပါ။

၃။ ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်း အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ (မိနစ် ၂၀)
ဦးနှောက်မုန်တိုင်းဆင်ခြင်း (Brainstorming)နှင့် အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). ကျောင်းသားများကိုစက်ပိုင်းပုံစံတစ်ခုတွင် ထိုင်ဖို့ရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ကျောင်းသားများအား ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်းတစ်ခု၏ အပြုအမူများနှင့် လုပ်ဆောင် ချက်များကို စဉ်းစားစေပါ။ ဤအကြံပြုမေးခွန်းများအား မေးမြန်းနိုင်သည်။

- သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ဘယ်လိုပြောဆိုဆက်ဆံကြသလဲ။ ဥပမာ-တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် လေးလေးစားစားပြောဆိုဆက်ဆံသလား၊ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံသလား၊ ရင်းနှီးဖော်ရွေစွာ ဆက်ဆံသလား၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဂရုစိုက်ကြသလား၊ ဝေမျှကြသလား၊ အားပေးကြသလား။
- ဒီအုပ်စုထဲမှာ ဘာတွေက သင့်ကိုပျော်ရွှင်စေသလဲ။ ဥပမာ-အခန်းက သန့်ရှင်းလှပနေလို့လား၊ ပျော်စရာကောင်းလို့လား၊ နွေးနွေးထွေးထွေး ဆက်ဆံကြလို့လား၊ အမြဲပြုံးနေကြလို့လား။
- ကျောင်းသားတစ်ယောက်စီတိုင်း သက်တောင့်သက်သာ ပြောဆိုနိုင်ဖို့နှင့် လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်နိုင်ဖို့ သေချာစေရန် ဘာတွေ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ။ ဥပမာ- ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးပါ၊ အချင်းချင်း လေးလေးစားစားဆက်ဆံပါ၊ မျက်လုံးကိုကြည့်ပြီး နားထောင်ပေးပါ၊ မေးခွန်းမေးပါ၊ အယောက်စီတိုင်းကို ဆွေးနွေးဖို့အခွင့်ပေးပါ၊ မိမိအတွေးခေါ်များကို ဝေမျှဖို့ရန် ယုံကြည်ချက်ရှိပါ၊ အမြင်မတူသောလူများ၏ အမြင်များနှင့် အတွေးအခေါ်များကို တန်ဖိုးထား လက်ခံပေးပါ။
- ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အခက်အခဲများကို ဘယ်လိုအတူတကွ ဖြေရှင်းလုပ်ဆောင် ကြမလဲ။ ဥပမာ- စိတ်ကူးများဝေမျှခြင်း၊ အတူတကွ သဘော

တူညီမှု ရယူခြင်း၊ ဝေယျာဝေစ္စဖြစ်သော သန့်ရှင်းရေး ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ထိုင်ခုံများအား စီစဉ်တကျထားခြင်း ၊ အခန်းအလှဆင်ခြင်းများအား တာဝန်ခွဲဝေ လုပ်ဆောင်ကြခြင်း။

(၂). သင်တန်းကာလတလျှောက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များကို စာရင်းပြုစုထားပါ။ ကျောင်းသားများကို အကောင်းမြင် ရေးသားချက်များဘက်ကို ဦးစားပေးရန် သတိပေးပါ။ ဥပမာ- "အတ္တမကြီးပါနဲ့" ဆိုသည့်စကားလုံးထက် "အယောက်စီတိုင်းကိုကြင်နာပါ" ဟူသောစကားလုံးကို သုံးပါ။

(၃). "ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာအသိုက်အဝန်း" အတွက် ပြုမူနေထိုင်ပုံ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရာတွင် စိတ်နှစ်ထားဖို့ရန်၊ ကျောင်းသားများကို စက္ကူဖြူကြီးပေါ်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ကျောင်းသားများကို သူတို့၏ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ် သင်ခန်းစာ (၁) တွင် သဘောတူညီမှုများကို ကူးရေးစေပါ။

(၄). သင်တန်းကာလတလျှောက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် သတိပေးချက်အနေဖြင့် ကျောင်းခန်းနှံရံပေါ်တွင် လမ်းညွှန်ချက်များကို ကပ်ထားပေးပါ။ ဆရာများနှင့် ကျောင်းသားများသည် ရေးသားချက်များကို ပြန်ပြင်ဖို့ရန်အတွက် ကျောင်းခန်းနှံရံပေါ်ရှိ လမ်းညွှန်ချက်များဆီသို့ ပြန်လာနိုင်သလို သို့မဟုတ် ဤသို့လာရောက်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကတိပေးထားချက်များကို လုပ်ဆောင်ဖို့ရန်အတွက် အပြန်အလှန်သတိပေးရာလည်း ရောက်ပါသည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း

အတန်းတစ်ခုစီပြီးသည့်နောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် အိမ်စာအဖြစ်၊ ကျောင်းသားများကို သူတို့၏ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ နေရာလပ်များကို အသုံးပြုပြီး၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာ သင်ယူချင်စရာအသိုက်အဝန်း လမ်းညွှန်ချက်များကို မည်သို့လိုက်နာ လုပ်ဆောင်နေသည်ကို စဉ်းစားစေပါ။



သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက် အောင် ဆောင်ရွက် ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

ပျော်စရာကောင်းသောသင်ယူခြင်း၏ရည်မှန်းချက်

- အမြင်ဖြင့်မှတ်တမ်းပြုစုခြင်းကို ပြင်ဆင်ရန် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက်ရှိသော ကျောင်းသားတစ်ဦးအား ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု (Activity)ကို သရုပ်ဖော် ပေးဖို့ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ကျောင်းသားများအား မိမိတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများသည် ပြီးပြည့်စုံကောင်းမွန်နေစရာ မလိုကြောင်းသတိပေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံကျောင်းသားများသည် အခြားအတန်းဖော်များနှင့် မိမိတို့၏ စိတ်ကူးများ၊လုပ်ဆောင်မှုများကို မဝေမျှခင် အလုပ်ပြီးရန်လိုအပ်သည်သည်ဟု ခံစားတတ်ကြသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ကျောင်းသားများသည် ပုံရေးဆွဲခြင်းများ၊ ပြဇာတ်တိုများ၊သို့မဟုတ် ပုံပြင်တိုများကို ရေးဆွဲ ဖန်တီးရခြင်း အစရှိသည့် လှုပ်ရှားမှု များစွာကို အလျှင်အမြန် လုပ်ဆောင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် အဖြေမှန်သည် မှားသည် ဟူသည် မရှိကြောင်း ကျောင်းသားများအား သဘောပေါက်စေပါ။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ရန်သာလိုကြောင်း နားလည်စေပါ။

- အကယ်၍များ ကျောင်းသားဦးရေသည်နည်းကာ အချိန်လည်းရှိသည်ဆိုလျှင် ကျောင်းသားတိုင်းသည် ကျန်သည့်အတန်းဖော်များအား သူတို့၏စုံတွဲနှင့် မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပြီး၊ သူတို့၏ရည်မှန်းချက်များကို ဝေမျှပေးနိုင်သည်။
- ကျောင်းသားများသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်းအတွက် လက်တွေ့သိပ်မကျသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကိုလည်း ဝေမျှနိုင်သည်။ (ဥပမာ-"ကျွန်တော်တနေကုန်ကျောင်းမှာတီဗီကြည့်ချင်တယ်" သို့မဟုတ် "ကျွန်တော်နေပျော်သောကျောင်းမှာ ဘာမှလုပ်စရာမလိုတဲ့ ကျောင်းမျိုး")။ ကျောင်းတစ်ကျောင်း၏ ပကတိရည်မှန်းချက်မှာ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံသားများကို သင်ကြားပျိုးထောင်ပေးရန် ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။

ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်း လမ်းညွှန်ချက်များ

- တန်းတူပါဝင်ဖို့ရန်အတွက် တိုက်တွန်းပါ။ ဘယ်သူကစိတ်ကူးစိတ်သန်းများကိုဝေမျှပြီး၊ ဘယ်သူက မဝေမျှသည်ကို သတိပြုပါ။ "ဆရာ/မတို့ တခြားကျောင်းသားတွေဆီက အကြံပေးချက်တွေကိုလည်း ကြားရပြီးပြီ၊ အကြံပေးချက်မပေးသေးတဲ့ လူတွေလည်း ရှိသေးတယ်၊ အကြံပေးချင်ရင် ပေးလို့ရတယ်" စသဖြင့် ပြောနိုင်ပါသည်။ ရှေ့ထွက်လာဖို့ရန် ရွက်သောသူများကို တိုက်တွန်းအားပေးပြီး၊ အမြဲပြောသည့် ကျောင်းသားများကိုလည်း အခြားကျောင်းသားတွေကို ပြောခွင့်ပေးဖို့အားပေးပါ။ သင်တန်း ကာလတလျှောက် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ကျားမတန်းတူပါဝင်နိုင်စေရန် မတူကွဲပြားသော အုပ်စုအနေအထားများကို သေချာစွာအာရုံစိုက်ပါ။
- "ဆရာများကိုအမြဲတမ်းလေးစားပါ" ဟူ၍ ကျောင်းသားများက အကြံပေးနိုင်သည်။ ဒီအခွင့် အခါကိုအသုံးချပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်းတွင် အယောက်စီတိုင်းသည် သင်ယူသူနှင့် သင်ကြားပေးသူများ ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ သင်ကြားခြင်းနှင့် သင်ယူခြင်းတာဝန်များသည် ဤအတန်းထဲရှိသော သူများအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း၊ ဆရာတစ်ဦးထဲနှင့်သာသက်ဆိုင်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတွင် ဆရာသည် သင်ယူခြင်းကို လွယ်ကူချောမောစေရန် ကူညီပေးသူသာဖြစ်ပြီး၊ ၄င်းကိုယ်တိုင်က သင်ယူသူလည်းဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ ထိုနည်းတူစွာ ကျောင်းသားများသည်လည်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အသိပညာ သင်ပေးသူများဖြစ်ကြသည်။
- လမ်းညွှန်ချက်များတွင် ပါဝင်ရမည့်အချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး မတူညီသောအမြင်များ ရှိနိုင်သည်။ မတူညီသောအမြင်များကို ဤနေရာမှ ကြိုဆိုကြောင်း ကျောင်းသားများ သိပါစေ။ ကျောင်းသားများကို သဘောတူညီကြောင်း လက်ခံဖို့ရန်အတွက် ဥပမာတစ်ခုလောက်ပေးပါ။ ဥပမာ- ဒူးရင်းသီးက အရသာရှိတယ် သို့မဟုတ် ဒူးရင်းသီးကအနံ့ မကောင်းဘူး၊ သို့မဟုတ် ဘာကြောင့်ဒီအသင်းကို အားပေးတာလဲ။ သူတို့အားပေးသော ဘောလုံးအသင်းအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခွင့်ပေးပါ။ အမှားအမှန်က အရေးမကြီးကြောင်း၊ မတူညီသော အမြင်များကို လက်ခံကြောင်း ပြောပြပေးပါ။ အငြင်းမပွားဘဲ အုပ်စုတစ်အုပ်စုလုံး အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ချက်မည်သို့ချမှတ်ရမည်၊ လေးလေးစားစားနှင့် မတူညီသောအမြင်များကို မည်သို့ ဝေမျှရမည်ကို ကျောင်းသားများထံမှ အကြံဉာဏ် တောင်းပါ။ အကယ်၍လိုအပ်မည်ဆိုလျှင် မည်သည့်လမ်းညွှန်များကို သူတို့၏မှတ်စုထဲတွင် ထည့်သွင်းမည်ကို လက်ထောင်ခြင်းဖြင့် မဲပေးခိုင်းပါ။
- သူတို့၏ သင်ယူခြင်း ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် တာဝန်များကိုယူဖို့ရန် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်းပါ။ အုပ်စုများခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးပြီး၊ တစ်ပတ်တာ မတူညီသောလုပ်ငန်း တာဝန်များတွင် လုပ်ဆောင်ဖို့ရန် တာဝန်ပေးပါ။ ကျောင်းသားများအား အခန်းသန့်ရှင်းခြင်း၊ ခုံများစီတန်းခြင်း၊ အပင်များ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အလှဆင်ခြင်း စသောအလုပ်တာဝန်များကို စဉ်စား၍ စာရင်းပြုစုစေပါ။ အခြားကျောင်းသားများ လမ်းညွှန်ချက်များအား လိုက်နာမှုရှိမရှိ သေချာစေရန် အသင်းတစ်သင်းအား တာဝန်ပေးနိုင်သည်။
- ထပ်မံဖြည့်စွက်ထားသော အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များကို မိတ်ဆက်အခန်းတွင် ကြည့်ပါ။



နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

အသိုက်အဝန်း လမ်းညွှန်ချက်များသည် တန်းတူညီမျှမှုကို အလေးထားကာ တဦးနှင့်တဦး အပြန်အလှန်လေးစားကြပြီး၊ မတူညီကြသောလူပေါင်းစုံတို့ကို လက်ခံပေးသည့် အသိုက်အဝန်းအား စတင်တည်ဆောက်ရန် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ တစ်ဦးအနေဖြင့် ကျောင်းသားများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရန်နှင့်၊ ယုံကြည်မှု၊ ပွင့်လင်းသော ဆက်ဆံရေးတို့ဖြင့် ဝန်းရံထားသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်စေရန်အတွက် အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။

အခြားရွေးချယ်စရာ သင်ကြားနည်းပုံစံ။ ။ အကယ်၍များ ကျောင်းသူ/သားများသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်းအတွက် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်များအား ဝေမျှရန် အဆင်မပြေပါက သင့်အနေဖြင့် ဤသင်ကြားနည်းပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပညာရေးစနစ်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရ၏ အမျိုးသားရေးရည်မှန်းချက်ကို ကျောင်းသားများအားပြပါ။

- အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ အခန်း(၂)၊ အပိုဒ်ခွဲ(ဂ)တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမျိုးသားပညာရေး ဦးတည်ချက်ကို ဖော်ပြထားသည်။ အပိုဒ်ခွဲများကိုဖတ်ရှုရ လွယ်ကူစေရန်အတွက် စာကြောင်းများစွာဖြင့် ခွဲထားပေးပြီး၊ ကျောင်းသား အချို့အား စာပိုဒ်များကို တစ်ကြောင်းပြီး တစ်ကြောင်းကျယ်လောင်စွာဖတ်ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ စာပိုဒ်ဖတ်သံကြားသည်နှင့် ကျောင်းသားများကို သူတို့စိတ်ထဲတွင် ထင်ကျန်မှတ်မိနေသည့် စကားလုံးတစ်လုံးအား မှတ်စုစာအုပ်တွင် မှတ်ထားခိုင်းပါ။
- အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ၊ အခန်း(၂)၊ ပိုဒ်ခွဲ (ဂ) - အမျိုးသားပညာရေး ဦးတည်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်အား မြှင့်တင်ရန်၊ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးစုများအားလုံး၏ဘာသာစကားများ၊ စာပေများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများ၊ အနုပညာများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် သမိုင်းအမွေအနှစ်များအား လေးစားတန်ဖိုးထား ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသော နိုင်ငံသားများ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် တန်ဖိုးထားပြီး၊ ရေရှည်တည်တံ့သည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအား ဖော်ဆောင်နိုင်ကာ၊ ဤအရာများအား အခြားသူများထံသို့ လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်သည့် နိုင်ငံသားများအား မွေးထုတ်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ (၂၀၁၄ ခုနှစ် အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ)
- ကျောင်းသားများကို အုပ်စုအလိုက်ခွဲပါ။ သူတို့ရွေးချယ်ထားသော စကားလုံးများအား မိမိတို့ အုပ်စုများတွင် ဝေမျှစေပြီး၊ ထိုစကားလုံး၏အဓိပ္ပါယ်ကို ဆွေးနွေးစေပါ။ ဦးတည်ချက်များ အောင်မြင်ဖို့ရန်အတွက် ကျောင်းနှင့်အတန်းထဲတွင် ကျောင်းသားများလုပ်ဆောင်နိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက်များ (Actions) သို့မဟုတ် အပြုအမူများ(Behaviors)ကို ထုတ်ဖော်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- အုပ်စုများအားလုံးအား ပြန်စုစေပြီး၊ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီအား ပြန်လည်ဝေမျှစေပါ။ "ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်း လမ်းညွှန်ချက်များ" ဖန်တီးဖို့ရန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ (Activity 2)ပါ အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်စေပါ။



သင်ခန်းစာ(၂)

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအဖြစ်

အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားများမှ မိမိတို့၏ အသိုက်အဝန်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် မည်ကဲ့သို့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြသည်ကို သိရှိစေရန်။ "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်း၏ ပန်းတိုင်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသား - နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားဆိုသည်မှာ မိမိနေထိုင်ရာ အသိုက်အဝန်းတွင် ကောင်းမွန်သော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု များဖြစ်ပါ်လာစေရေးအတွက် မိမိအသိုက်အဝန်းရှိ အရေးကိစ္စအဝဝကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအမှုကို ပြုသူဖြစ်သည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....

- အသိပညာအပိုင်း - နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ဦး၏ သဘောတရားနှင့် မိမိတို့၏ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သက်ဆိုင်သော အရေးကိစ္စများတွင် ပါဝင်ကူညီပေးခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ရင်းနှီးသိရှိလာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း - အုပ်စုအလိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်လာပြီး မိမိတို့ကျောင်း၏ အားသာချက်များနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေမည့် အကြံဉာဏ်ကောင်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။
- စိတ်နေသဘောထား- နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားတစ်ယောက်အဖြစ်နှင့် ရပ်ရွာလူထု၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်အဖြစ် တာဝန်သိတတ်လာမည်။

၄၅ မိနစ်

ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ မင်တံ၊ ရောင်စုံခဲတံ၊ "အစိတ်အပိုင်းများစွာနှင့်စနစ်တခု" ကစာနည်းအတွက် စာရွက်အတိုအစများ။

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅မိနစ်)

- ပျော်ရွှင်ဖွယ် လေ့လာသင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်း လမ်းညွှန်ချက်များကို ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။ ထပ်မံဖြည့်စွက်စရာများ၊ အကြံပေးစရာများ ရှိလျှင်ပေးနိုင်ပြီး၊ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများရှိခဲ့လျှင်လည်း မေးနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

၂။ "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းကို မိတ်ဆက်ပေးရန် (၅ မိနစ်)

(၁). ကျောင်းသားများအား သင်ကြားခြင်းအစီအစဉ်၏ နောက်ဆုံးပိုင်းတွင် "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းတွင်ပါဝင်ကာ၊ သူတို့၏ ကျောင်းတိုးတက်ဖို့ရန်အတွက် စိတ်ကူးတစ်ခုအား ပုံဖော်၍ အကောင်အထည်ဖော်ရန် ရှင်းပြပါ။

(၂). နိဒါန်းအပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော နောက်ခံသတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုပြီး၊ "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းအကြောင်းကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။

(၃). ဤစီမံကိန်းရေးဆွဲရာတွင် ပထမအဆင့်မှာ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ အဖွဲ့ဝင်များ (မိမိတို့ကျောင်းဝန်းအတွင်းရှိ ကျောင်းသား/သူများ) မှ မည်ကဲ့သို့အတူတကွ ပူးပေါင်းအလုပ်လုပ်ကြသည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။အစိတ်အပိုင်းများစွာနှင့်စနစ်တစ်ခု (မိနစ် ၂၀)

ပူပေါင်းဆောင်ရွက်သော ကစားနည်း

(၁). ကျောင်းသားများကို ၄ယောက်(သို့) ၅ယောက် ပါဝင်သောအုပ်စုများ ခွဲပေးပါ။

(၂). ကျောင်းသားများကို စက်တစ်ခု သို့မဟုတ် နည်းပညာပစ္စည်းတစ်ခုဌ ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းမျိုးစုံကဲ့သို့ သရုပ်ပြရန်အတွက် အုပ်စုအလိုက်အတူတကွ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ရှင်းပြပါ။

(၃). စက်ကိရိယာပစ္စည်းတစ်ခု လည်ပတ်ရန် ၄င်းစက်ပစ္စည်း၏ အစိတ်အပိုင်းများအားလုံး ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ရန်လိုသကဲ့သို့၊ စနစ်တစ်ခုအောင်မြင်ရန် အဖွဲ့အတွင်းရှိ အသင်းသားတစ်ဦးစီပါဝင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၄). အုပ်စုတစ်အုပ်စုစီတိုင်းကို စက်ကိရိယာပစ္စည်းတစ်ခု၏အစိတ်အပိုင်းအမည် သို့မဟုတ် နည်းပညာပစ္စည်းတစ်ခု၏ အမည်များပါသော စာရွက်အသေးတစ်ရွက်စီ ပေးပါ။ ဥပမာ - စက်ဘီး၊ ဖုန်း၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်၊ ရေစုပ်စက်၊ မော်တာ၊ ဆိုလာပြား၊ ထမင်းပေါင်းအိုး စသည်ဖြင့်။

(၅). ဤကစားနည်းသည် စနစ်တစ်ခုဖြစ်လာရန်အတွက် အတူတကွလုပ်ဆောင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ-စက်ဘီးတစ်စီး ဖြစ်ရန်အတွက် ဘီးနှစ်ဘီး၊ လက်ကိုင်ဘား၊ ခြေနင်းပြားများနှင့် ဂီယာများလိုအပ်ပါသည်။ အချို့သင်တန်းသားများကို သရုပ်ပြပေးရန် အကူအညီတောင်းပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား စက်ဘီးအစိတ်အပိုင်းအမည် တစ်ခုစီအားပေးပြီး၊ စက်ဘီးမည်သို့ အလုပ်လုပ်သည်ကို သရုပ်ပြခိုင်းပါ။

(၆) အသေးစားအဖွဲ့များတွင် ထိုကိစ္စကိုရှင်းပြပါ။ ထိုသို့ မိမိတို့ရရှိထားသည့် စက်ကိရိယာပစ္စည်း (သို့) နည်းပညာပစ္စည်း ပုံစံအား အတူတကွသရုပ်ပြရန် အုပ်စုတစ်အုပ်စုစီအား အချိန်(၅)မိနစ်ပေးပြီးနောက် ကျန်ရှိနေသော အုပ်စုများကို သရုပ်ဆောင်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုအတွင်းတွင် ပါသောသူများနှင့်သာ သရုပ်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး၊ နောက်ထပ် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအား အသုံးပြု၍မရပေ။ အုပ်စုတိုင်းရှိ အယောက်စီတိုင်း ပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၆). အုပ်စုတစ်အုပ်စုစီတိုင်းအား သရုပ်ပြစေပါ။ အခြားအုပ်စုများကို ဤအုပ်စုက မည်သည့်ပစ္စည်း/ စနစ်အား သရုပ်ပြနေသည်ကို မေးပါ။

(၇). ပြန်လည်မေးမြန်းရမည့်မေးခွန်းများမှာ -

- စနစ်တခု/စက်ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြရာတွင် မည်သို့ကြုံတွေ့ရသနည်း။ မည်သည့်အရာများကလွယ်ကူ၍ မည်သည့်အရာများက ခက်ခဲပါသနည်း။
- သင်တို့၏အဖွဲ့ကမည်သည့်အရာများကို အတူတကွ ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသနည်း။
- သင်တို့အဖွဲ့က မည်သို့ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ကြသနည်း။
- စနစ်ထဲမှ/အဖွဲ့ထဲမှ လူတစ်ယောက်အားထုတ်ပယ်ပါက မည့်သို့ဖြစ်မည်နည်း။
- ကျွန်တော်တို့တစ်ဦးစီ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေသည့် အသိုက်အဝန်းတွင် လုပ်ဆောင်ပုံနှင့် ဤစနစ်များလည်ပတ်ပုံမည်သို့ တူညီပါသနည်း။

(၈). အသိုက်အဝန်းတစ်ခု ကောင်းစွာလည်ပတ်ရန် အသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ လူတစ်ဦးစီ၏ ဖြည့်ဆည်းပံ့ပိုးမှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု လိုအပ်သည်ကိုရှင်းပြပါ။ ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဆက်နွယ်နေပြီး တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦးလည်း မှီခိုနေရသည်။ လူတိုင်းသည် အသိုက်အဝန်းတစ်ခု၏ အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်ကို တစ်ခါတစ်ရံမစဉ်းစားမိဘဲ မေ့လျော့နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း လူတိုင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အခြားသူများအား ပို၍ပါဝင်စေပြီး အတူတကွ လုပ်ဆောင် ပြောဆိုဆက်ဆံကြလေလေ အသိုက်အဝန်းသည် ပို၍ခိုင်မာလေလေဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။





(၉). ကစားနည်းတွင် ကစားခဲ့ကြသကဲ့သို့ ကျောင်းအသိုက်အဝန်းပို၍ ခိုင်မာအောင် တစ်ဦးချင်း၏အခန်းကဏ္ဍသည် အလွန်အရေးကြီးကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးပါ။ မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ပါဝင်ပံ့ပိုးကြသူများသည် တက်ကြွသောနိုင်ငံသားများ ဖြစ်ကြသည် ဟုရှင်းပြပါ။

၄။ ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းကိုရှာဖွေခြင်း (၁၅ မိနစ်)

(၁). ကျောင်းဝန်းကျင်တွင် မည်သူများရှိကြသည်ကို အလျင်အမြန်မေးပါ (ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ၊ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး အစရှိသဖြင့်) ။ နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကျောင်းကြီး သာယာဖွံ့ဖြိုးပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော နေရာဖြစ်လာစေရန် သူတို့တွင်တာဝန်ရှိကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။

(၂). ဤလှုပ်ရှားမှုတွင် ကျောင်းသားများသည် သူတို့ကျောင်းအကြောင်းကို စစ်တမ်းကောက်ရမည်။ အောက်ပါခေါင်းစဉ်များအတိုင်း ကျောင်းသားများသည် ကျောင်း၏ အားသာချက်တစ်ခုနှင့် ကျောင်းကြီးပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အကြံပြုချက်တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ရမည်။

- စာသင်ခန်းများ (ဥပမာ- အားသာချက် - ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် စားပွဲနှင့်ထိုင်ခုံများရှိသည်၊ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အကြံပြုချက် - နံရံပေါ်တွင် ရုပ်ပုံကားချပ်များ ချိတ်ဆွဲထားသင့်သည်။)
- ကျောင်းခန်းပြင်ပနေရာ (ဥပမာ - အားသာချက် - ပြေးလွှားကစားရန် နေရာရှိသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အကြံပြုချက်- ပန်းပင်များ စိုက်ပျိုးသင့်သည်။)
- ရေနှင့်မိလ္လာစနစ်များ (ဥပမာ-အားသာချက် - လက်ဆေးရန် နေရာရှိသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အကြံပြုချက် - လက်ဆေးဆပ်ပြာများထားရှိသင့်သည်။)
- သင်ယူမှု အထောက်ကူပစ္စည်းများ (ဥပမာ - အားသာချက် - စာအုပ်အချို့ရှိသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အကြံပြုချက် - နောက်ထပ်စာအုပ်များ ပိုမိုထားရှိသင့်သည်။)

(၃). ကျောင်းသားများကို(၄)ယောက်တစ်အုပ်စုစီ ခွဲပေးပါ။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တလျှောက် လမ်းလျှောက်ခိုင်းပြီး၊ သူတို့၏ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ရှိ စစ်တမ်းတွင် ဖြည့်ခိုင်းပါ။

(၄). ကျောင်းသားများအားလုံးအတန်းထဲသို့ပြန်ဝင်ရန် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်တွင် သူတို့၏ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်မှ လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၂-၁ ကိုဖြည့်ခိုင်းပါ။ သူတို့သင်ယူခဲ့သည့် အရာ(၃)ခု၊ အသစ်သောစိတ်ကူးစိတ်သန်း(၂)ခု၊ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးစရာ ကျန်သေးလျှင် မေးခွန်း(၁)ခု။

၅။ တင်ပြခြင်း နှင့်အပိတ် (၅မိနစ်)

(၁). အတန်းထဲသို့ ကျောင်းသားများအား ပြန်ဝင်စေပြီး၊ သူတို့ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော အားသာချက် တစ်ခုနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အကြံပြုချက်တစ်ခုကို အုပ်စုတိုင်းအား တင်ပြစေပါ။

(၂). သင်ပုန်းပေါ်တွင် သို့မဟုတ် စက္ကူဖြူကြီးပေါ်တွင် အားသာချက်များနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အကြံပြုချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းအား ပုံဖော်စဉ်တွင် ကိုးကားရန်အတွက် ဤစာရင်းအား ဆက်သိမ်းထားပါ။

(၃). ကျောင်းသား/သူ များမှ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် ကူညီဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကျောင်းရှိ အားသာချက်များကို ကြည့်ရှုပြီး ဤအားသာချက်များမှာ မည်သည့်အကြောင်းအရာများကြောင့်ဖြစ်သည် ဆိုသောအချက်ကို သိရှိနိုင်ပြီး ထိုအားသာချက်များပေါ်တွင် အခြေတည်၍ ကျောင်းသား/သူ များမှ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် မည်သည့်လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်ကို သိရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း

- ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်မှ ကောက်ယူဖြည့်စွက်ထားသော စစ်တမ်းမှတ်စုနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၂-၁ အား ပြန်လည်လေ့လာပါ။
- ဤသင်ခန်းစာအပြီးတွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းဆိုသည်ကို ၎င်းတို့ မည်သို့နားလည်သဘောပေါက်သည်ကို ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်တွင် စာကြောင်း အနည်းငယ်ရေးခိုင်းပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် •အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

အစိတ်အပိုင်းများစွာနှင့်စနစ်တစ်ခု

အကယ်၍ ကျောင်းသားများသည် ဤကဲ့စားနည်းအား လုပ်ဆောင်ရန် ရှက်နေပါက ရိုးရှင်းသည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားကဲ့စားနည်းတစ်ခုအား လုပ်ဆောင်စေပါ။ ဥပမာ- ကျောင်းသားများအား လက်များကိုဆန့်ထုတ်စေပြီး မိုးမှန်တိုင်းကြားရှိ သစ်ပင်ပုံစံ သရုပ်ဆောင်စေပါ။

ကျွန်တော်တို့ကျောင်းကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း

ဤလှုပ်ရှားမှုအတွက် ပြင်ဆင်နေစဉ်တွင် ကျောင်းသားများကျောင်းဝန်းအတွင်း လမ်းလျှောက်မည်ကို ကျောင်းအုပ်ဆရာအား အသိပေးဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ ကျောင်းသားများ ကျောင်းဝန်းအတွင်း လမ်းလျှောက်နေစဉ်တွင် ကျောင်းဝန်းတစ်ခုလုံး ပြန့်နှံ့စေရန်၊ စစ်တမ်းကောက်ယူရန် စစ်တမ်းခေါင်းစဉ်နှင့်နေရာများ သတ်မှတ်ပေးပါ။ (ဥပမာ-အုပ်စု(၁)သည် စာသင်ခန်းကိုစတင်လေ့လာပြီးမှ ကျောင်းခန်းပြင်ပကိုလေ့လာရမည်။ အုပ်စု(၂) သည် ကျောင်းခန်းပြင်ပကို စတင်လေ့လာပြီး ရေနှင့်မိလ္လာစနစ်များကိုဆက်လက်လေ့လာရမည်။)



နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

နိုင်ငံသားဖြစ်မှုကို လုပ်ဆောင်ချက် (နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားဖြစ်မှု) တစ်ခုအဖြစ် နားလည်နိုင်သလို၊ တရားဝင်အနေထားတစ်ခု (နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏တရားဝင်နိုင်ငံသားဖြစ်ခြင်း) အဖြစ်လည်း သဘောပေါက်နိုင်သည်။ ဤသင်ခန်းစာက တက်ကြွနိုင်ငံသားဖြစ်မှု အစပျိုးရန် အတွက် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုကို လေ့လာစေသည်။

နိုင်ငံသားဖြစ်မှုအားအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ နိုင်ငံသားဖြစ်သူသည် -

- ရပ်ရွာ၊ ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်အတွင်းရှိ ကိစ္စရပ်များကို လေ့လာစုံစမ်းရန် ဆန္ဒရှိသူဖြစ်သည်။
- အကြောင်းကိစ္စရပ်များကို သုံးသပ်လေ့လာနိုင်စွမ်းရှိပြီး၊ ရေရှည်တည်တံ့သော အနာဂတ်ကိုရရှိရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သူဖြစ်သည်။ (UNESCO၊၂၀၁၀)

နိုင်ငံသားဖြစ်သူသည် -

- နိုင်ငံတကာကိစ္စရပ်များမှ ရပ်ရွာကိစ္စရပ်များအထိ အသိုက်အဝန်းကိစ္စရပ်များတွင် ပါဝင်ပံ့ပိုးသူဖြစ်သည်။
- ကမ္ဘာကြီးပိုမိုရေရှည်တည်တံ့အောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပါဝင်လိုစိတ်ရှိသူ ဖြစ်သည်။
- ၄င်းတို့လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးကို တာဝန်ခံသူဖြစ်သည်။ (UNESCO နှင့် Oxfarmမှ၊ MoteOo,n.d. ကောက်နုတ်ချက်မှ။ စာမျက်နှာ ၆)

သင်ခန်းစာ(၃)

သင်ယူခြင်းပုံစံများ -အမြင်အာရုံ၊အကြားအာရုံ နှင့် လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့်သင်ယူခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : ကျောင်းသား/သူများအား မတူညီကွဲပြားသော သင်ယူမှုပုံစံများကို နားလည်သဘောပေါက်လာစေပြီး ပိုမိုထိရောက်စွာ သင်ယူ/အသုံးချနိုင်စေရန်အတွက် ကူညီပေးရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

သင်ယူမှုပုံစံများ - သင်ယူမှုပုံစံများဆိုသည်မှာ မတူညီသောလူများမှ ၎င်းတို့၏ အမြင်အာရုံနှင့်အတူ နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်းနည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အမြင်အာရုံတစ်ခုထဲကိုသာ အသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အကြားအာရုံကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်၍ သင်ယူခြင်းကဲ့သို့သော မတူညီသည့်အာရုံခံစားမှုများကို အသုံးပြု၍ သင်ယူသည့်နည်းလမ်းများကို ဆိုလိုသည်။

ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်လေ့လာ၍ သင်ယူခြင်း - မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအပေါ်အခြေခံ၍ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဖြင့် သင်ယူသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....

- အသိပညာပိုင်း - လူအများ၏မတူညီသော သင်ယူပုံနည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသိအမှတ်ပြုလာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း- မတူညီသော သင်ယူပုံ နည်းလမ်းမျိုးစုံကို ပြသလာမည်။
- စိတ်နေသဘောထားများ - ကွဲပြားခြားနားသော သင်ယူခြင်းပုံစံများကို တန်ဖိုးထားလာမည်။
- ပြုမူနေထိုင်ဆောင်ရွက်ပုံများ - မတူညီသောပုံစံဖြင့် သင်ယူနေကြသူ အားလုံးကို လေးလေးစားစားဖြင့် ဆက်ဆံလာမည်။

၄၅ မိနစ်

စက္ကူဖြူအကြီး (သို့မဟုတ် စက္ကူဖြူအကြီးမရှိလျှင် A4 စာရွက်ကိုအသုံးပြုရန်)၊ ဘောပင် သို့မဟုတ် ခဲတံများ၊ ကျောက်သင်ပုန်း၊ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ သရုပ်ပြ လှုပ်ရှားမှုအတွက် နေရာ။

> လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာအားပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - (၅ မိနစ်)

- သင်တန်းသားများအား ယခင်သင်ခန်းစာတွင် သူတို့ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အသိုက်အဝန်း၏အားသာချက်များနှင့် တန်ဖိုးများအား ပြန်လည်စဉ်းစားစေပါ။
- "အစိတ်ပိုင်းများနှင့်စနစ်တစ်ခု" ကစားနည်းတွင် သင်တန်းသားများ အသုံးပြုခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေပါ။ ယခင်သင်ခန်းစာကတည်းက ဤကျွမ်းကျင်မှုများအား သူတို့အသုံးပြုခဲ့သည့် ဥပမာရှိလျှင် ပေးနိုင်သည်။

၂။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - "မောင်မောင်ကပြောသည်" (၅မိနစ်)

(၁). အင်္ဂလိပ်စကားလုံးများ သင်ယူလေ့ကျင့်ရန် "မောင်မောင်ကပြောသည်"ဆိုသော ကစားနည်းကို ကစားတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား အသိပေးပါ။ ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် "မောင်မောင်ကပြောတယ် သင်၏.....ကိုထိပါ" ကိုရေးချပါ။ ဦးခေါင်း၊ ပခုံး၊ နှာခေါင်း၊ နား၊ ဒူး၊ လက်မောင်းစသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို အင်္ဂလိပ်လို ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် ချရေးပါ။ ကျောင်းသားတယောက်အား ခေါင်းဆောင် "မောင်မောင်" အဖြစ်တာဝန်ပေးကာ၊ ကျန်သူများက ကစားသမားများအဖြင့် ပါဝင်ရသည်။ ကစားသမား ကျောင်းသားအားလုံး၏ ရှေ့တွင် ရပ်နေသော ခေါင်းဆောင် မောင်မောင်က ကျန်သောကစားသမားများအား ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောပြပါမည်။ သို့သော်လည်း ကျန်သောကစားသမားများသည် "မောင်မောင်ကပြောသည်" ဆိုသောစကားလုံးများနှင့်စသော ညွှန်ကြားချက်များကိုသာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ "မောင်မောင်က သင်၏နှာခေါင်းကို ထိပါ" ဟုခေါင်းဆောင်ကပြောရင် ကျန်သောသူများက နှာခေါင်းကိုထိရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ခေါင်းဆောင်က "မောင်မောင်ပြောသည်"ဟု စကားမစဘဲ "သင့်နှာခေါင်းကို ထိပါ"ဟု ပြောလျှင် နောက်တစ်ဝိုင်း ပြန်မစခင်အထိ သူတို့နှာခေါင်းကိုထိသောသူအားလုံးသည် ဂိမ်းထဲမှ ထွက်ခွာပေးရမည် ဖြစ်သည်။ မောင်မောင်၏ ဦးတည်ချက်မှာ ကစားသောသူအားလုံးကို ဖယ်ရှားဖို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကစားသမားများအားလုံးကို ရှုပ်ထွေးစေရန်အတွက် "မောင်မောင်ကပြောသည်" ဆိုသောစကားလုံးအားအသုံးမပြုဘဲ သူ၏နှာခေါင်းကိုထိခြင်း စသည်ဖြင့် နည်းဗျူဟာများ အသုံးပြု၍ ကစားသမားများကို လှည့်စားနိုင်သည်။ အချိန်(၅) မိနစ်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးတစ်ယောက်တည်းသာ ကျန်တော့သောအချိန်တွင် ကစားနည်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

(ဤကစားနည်းကို ကစားရာတွင် 'မောင်မောင်ကပြောတယ် သင်၏..... ကိုထိပါ' ဆိုသည်ကို အင်္ဂလိပ်လို ပြောဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - 'Maung Maung says touch your nose)

(၂). ကစားနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းခြင်း

- ဒီဂိမ်းကစားနည်းမှာ အောင်မြင်ဖို့ရန် ဘာတွေလိုအပ်သလဲ။

  ကျောင်းသားများထံမှ ကြားရနိုင်ခြေရှိသော အဖြေများမှာ -အာရုံစိုက်၍ နားထောင်ခြင်း၊ အခြားသူများ၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတိုင်း အမြဲတမ်းလိုက်မလုပ်ခြင်း။

- ဒီနေ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးအသစ်တွေ ရလိုက်သလား။ ဒီစကားလုံးတွေကို မှတ်မိမယ်လို့ ထင်သလား။ ဒီအင်္ဂလိပ်စကားလုံး အသစ်တွေကို သူများကို ပြန်သင်ပေးနိုင်မလား။ သင်ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့်လဲ သို့မဟုတ် မသင်ပေးနိုင်ဘူးဆိုရင်ရော ဘာကြောင့် မသင်ပေးနိုင်ရတာလဲ။



ကျောင်းသားများထံမှ ကြားရနိုင်ခြေရှိသော အဖြေများမှာ - ဒီဂိမ်းကစားရင်း စကားလုံးအသစ်တွေ ရလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဂိမ်းကစားနေချိန်အတွင်း ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်က စကားလုံးတွေကို ဖတ်ရတာ သဘောကျတယ်။ ဒီစကားလုံးတွေကို ပြောရတာ ပျော်ဖို့ကောင်းတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်။

၃။ သင်ယူခြင်းပုံစံများ (၁၀ မိနစ်)

အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). လူသားများ မည်သို့သင်ယူကြသည်ကို ယနေ့အဓိကထား လေ့လာသွားမည် ဖြစ်ကြောင်းကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ လူသားများ သင်ယူပုံနည်းလမ်းပေါင်းများစွာ ရှိသည်။ ကိစ္စရပ်များအား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ သတင်း အချက်အလက်များကို ရယူရန်အတွက် ကျွန်နှိပ်တို့၏ အာရုံမျိုးစုံကို အသုံးပြုရသည်။ အကောင်းဆုံးသင်ယူနိုင်ရန်အတွက် အချို့သောသူများက သူတို့၏မျက်စိဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို မြင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အချို့သောသူများက လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အချို့သောသူများက သူတို့၏နားဖြင့် ကြားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အာရုံမျိုးစုံဖြင့် သင်ယူကြသည်။ ဤကဲ့သို့ မတူညီသောနည်းလမ်းများဖြင့် သင်ယူသည့်ပုံစံများကို အမြင်အာရုံကို အသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်းနည်းလမ်း၊ အကြားအာရုံကို အသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်းနည်းလမ်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများကို အသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း နည်းလမ်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ဤအခန်းတွင် ကိုယ်တိုင်လေ့လာစမ်းသပ်၍ သင်ယူခြင်းနည်းလမ်းဟု အမည်ရသည့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို အခြေခံပြီး စဉ်းစားတွေးတောခြင်းအားဖြင့် သင်ယူသည့် နည်းလမ်းကိုပါ လေ့လာသွားမည်ဖြစ်သည်။

(၂). ဤအစီအစဉ်တွင် မတူညီသည့် သင်ယူမှုပုံစံများစွာကို အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ပြီး ၄င်းမှရရှိခဲ့သည့်အတွေ့အကြုံသစ်များအပေါ်တွင် ပြန်လှန်စဉ်းစားသုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၃). "မောင်မောင်ကပြောသည်"ဆိုသော ဂိမ်းကစားနည်းတွင် မည်သို့သော သင်ယူခြင်းနည်းများအား သုံးခဲ့သည်ကို မေးပါ။ (အဖြေ - မောင်မောင်၏ ညွှန်ကြားချက်ကို နားထောင်ရာတွင် အကြားအာရုံနည်းဖြင့်သင်ယူခြင်း၊ မောင်မောင်၏ လုပ်ဆောင်ပုံကို ကြည့်ရာတွင် အမြင်အာရုံဖြင့်သင်ယူခြင်း၊ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသရုပ်ပြရာတွင် လှုပ်ရှားနည်းဖြင့် သင်ယူခြင်း။)

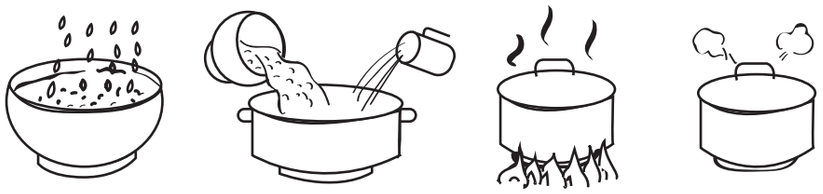
(၄). အောက်ပါတာဝန်များကို လုပ်ဆောင်ရန် သူတို့မည်သို့ သင်ယူကြသည်ကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့်၊ မတူညီစွာ ကျောင်းသားများ မည်သို့လေ့လာသင်ယူကြသည်ကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးပါ။

- စာဖတ်ခြင်း
- ရိုးရာအက ကခြင်း
- ခြင်းလုံးကစားခြင်း
- သီချင်းဆိုခြင်း

(၅). သင်ယူခြင်းပုံစံများစွာရှိသည်ကို ဖော်ပြရန် (ကျောင်းသားလက်စွဲ၊ သင်ခန်းစာ ၃ တွင် ပါရှိသော) သင်ယူခြင်းပုံစံများနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပေးပါ။

(၆). ထမင်းချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို သင်ယူခြင်းပုံစံတစ်ခုချင်းစီကို အသုံးပြုပြီး ဥပမာပေးပါ။

- **အမြင်/အပြောပုံစံဖြင့် သင်ယူခြင်း** - ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် အဆင့်ဆင့်ညွှန်ကြားချက်များကို ရေးချပါ။ ဥပမာ- ပထမအဆင့် (၁) ဆန်မြုပ်အောင်ရေထည့်ပြီး ဆန်ဆေးပါ။ အဆင့်(၂) ရေစင်အောင် စစ်ပါ.. စသဖြင့်။
- **အမြင်/အပြောမဟုတ်သောပုံစံဖြင့်** သင်ယူခြင်း - ဤပုံစံအတိုင်းပုံများကိုဆွဲပါ။



- **အကြားအာရုံဖြင့် သင်ယူခြင်း** - ညွှန်ကြားချက်အဆင့်များကို ကျယ်လောင်စွာ ပြောပြပေးပါ။
- **လှုပ်ရှားမှုပုံစံဖြင့် သင်ယူခြင်း** - အိုးထဲတွင် ဆန်ကိုလောင်းထည့်ပြီး ရေဆေးနေသော အနေထား၊ ဆန်ကိုရေစင်အောင်စစ်ပြီး ရေအသစ်လောင်းထည့်ကာ မီးဖိုပေါ်တွင် ထမင်းအိုးတည်နေသော အနေအထားပုံစံများကို လက်ကိုအသုံးပြုပြီး သရုပ်ပြပါ။

၄။ ထောင့်ချိုး (၄) ခုခွဲ၍ သင်ယူလေ့လာခြင်း ပုံစံ (မိနစ် ၂၀)

သရုပ်ဆောင်စေခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း

(၁). အခန်း၏ ထောင့်၄ ဖက်သို့ ကျောင်းသားများကို ၄ အုပ်စုခွဲထုတ်ပါ။ ကျောင်းသားများကိုဘောလုံးကစားနည်းနှင့် ပတ်သက်၍ စည်းကမ်း (သို့) အကြံဉာဏ် (၂)မျိုးကို ချမှတ်ခိုင်းပြီး၊ အတန်းရှေ့တွင် သူတို့အား ချမှတ်ပေးထားသော သင်ယူခြင်းပုံစံဖြင့် တင်ပြခိုင်းပါ။

- အုပ်စု ၁ (လှုပ်ရှားမှုဖြင့် သင်ယူခြင်း) - ဘောလုံစည်းမျဉ်းနှစ်ခုအား သရုပ်ဖော်ပြသရန် ဇာတ်လမ်းတိုတစ်ခု ဖန်တီးပါ။
- အုပ်စု ၂ (အမြင်အာရုံ/အပြောဖြင့် သင်ယူခြင်း)-ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် စာလုံးအကြီးဖြင့် ဘောလုံးပွဲစည်းမျဉ်းများကို ချရေးပါ။
- အုပ်စု ၃ (အမြင်အာရုံ/အပြောမဟုတ်သောပုံစံဖြင့် သင်ယူခြင်း) - စက္ကူဖြူစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ဘောလုံးစည်းမျဉ်းများကို ဖော်ပြသည့် ပုံကြမ်း သို့မဟုတ် ပန်းချီအား ရေးဆွဲပါ။
- အုပ်စု ၄ (အကြားအာရုံဖြင့် သင်ယူခြင်း) -ဘောလုံးစည်းမျဉ်းများကို အတန်းထဲတွင် နှုတ်ဖြင့် ရှင်းပြပါ။

(၂). ကျောင်းသားများကို သူတို့စိတ်အဝင်စားဆုံး သင်ယူခြင်း ပုံစံအုပ်စုဆီသို့သွားရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ (သို့မဟုတ် အုပ်စုဖွဲ့ရန် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ကစားနည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းသည့် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားကစားနည်းများကို နိဒါန်းအခန်းတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။)

(၃). ကျောင်းသားများကို သတင်းအချက်အလက်များ ပြင်ဆင်နိုင်စေရန်အတွက် အုပ်စုအလိုက် လုပ်ဆောင်ရန် အချိန်(၁၀)မိနစ် ပေးပါ။

(၄). အုပ်စုတစ်အုပ်စုစီတိုင်းကို အတန်းရှေ့တွင် တင်ပြဆွေးနွေးပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တင်ပြဆွေးနွေးရန်အတွက် အချိန် ၂ - ၃ မိနစ်အထိ ပေးပါ။

၅။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း နှင့် အပိတ် (၁၀ မိနစ်)

(၁). ကျောင်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံထိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

(၂). ကျောင်းသားများကို ဘောလုံးအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး တင်ပြဆွေးနွေးချက်များမှ သင်ယူရရှိသည်များကို မေးပါ။

(၃). အုပ်စုအလိုက် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသော အခန်း၏ထောင့် (၄)ထောင့်နေရာကို ညွှန်ပြခြင်းဖြင့် မတူညီသောသင်ယူခြင်းပုံစံများအား ကျောင်းသားများ နားလည်ပုံကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင်ယူခြင်းပုံစံများကိုလည်း ကျောင်းသားများအား နာမည်တပ်ခေါ်စေပါ။

(၄). မတူညီသော သင်ယူခြင်းပုံစံ(၄)မျိုးကို ထပ်ခါပြောစေပါ။ ပြီးနောက် ကျောင်းသားများကို လက်ချောင်း ၁ချောင်းမှ ၅ချောင်းအထိ ထောင်စေပြီး၊ သင်ယူခြင်းပုံစံတစ်ခုချင်းစီအား သူတို့မည်မျှကြိုက်နှစ်သက်ကြောင်းကို အမှတ်ပေးဖို့ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ (၁ချောင်းထောင်လျှင် မကြိုက်ပါ ဟုအဓိပ္ပါယ်ရပြီး၊ ၅ချောင်းထောင်လျှင် အလွန်ကြိုက်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ် ရဟသည်။)

(၅). မေးပါ - ဒီမတူညီတဲ့သင်ယူမှုပုံစံတွေက ကျောင်းသားတွေကို အတူတကွ သင်ယူလုပ်ဆောင်တတ်ဖို့ ဘယ်လိုကူညီပေးသလဲ။

(၆). အုပ်စုအလိုက် အတူတကွ မည်သို့လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်ကို မေးပါ။ သူတို့သည် အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးနေစဉ် သင်ယူမှုဝန်းကျင်လမ်းညွှန်ချက်များကို မည်သို့လိုက်နာကြသနည်း။ သူတို့၏ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲတွင် သင်ယူမှုဝန်းကျင်လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များကို ချရေးခိုင်းပါ။

အကဲဖြတ်ခြင်း

ရှေ့လာမည့်အတန်းများတွင် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုများက အမြင်၊ အကြား သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုအခြေပြု သင်ယူနည်း ဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား၏မတူညီသော သင်ယူနည်းပုံစံများအပေါ် နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးပေးပါ။ ဥပမာ- သင်ခန်းစာ (၄)၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ မတူညီသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများရှိ အမှတ်လက္ခဏာပြ လက်ဝါးမြေပုံကို ကျောင်းသားများက ရေးဆွဲရာတွင် ၎င်းတို့အနေဖြင့်မည်သည့် သင်ယူမှုပုံစံအား အသုံးပြုနေကြောင်းကို မေးပါ။ (အဖြေ - အမြင်အာရုံနှင့်အတူ နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်းနည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အမြင်အာရုံတစ်ခုထဲကိုသာ အသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း)



သင်ကြားခြင်း နှင့်အစီအစဉ် ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနည်းများ

ကျောင်းသားများအုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးနေကြစဉ် စာသင်ခန်းတလျှောက် လိုက်ပတ်ကြည့်ပြီး၊ အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးမှုများ မလွဲချော်စေရန် လိုက်လံကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးပါ။ အကယ်၍ ကျောင်းသားများက ဘောလုံးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအား ဖော်ထုတ်ရန် အခက်အခဲရှိပါက စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတစ်ခုခန့်အား ကူညီစဉ်းစားပေးပါ။ ဥပမာ - ၁) ကစားသမားများသည် ဘောလုံးအား လက်ဖြင့်ထိ၍ မရပါ။ ၂) ဘောလုံးသည် ဘေးစည်းကျော်သွားလျှင် စည်းအတွင်းသို့ ပြန်ပစ်ပေးရမည်၊ ၃) ထိုးစစ်အသင်းမှ ဂိုးတိုင်အတွင်းသို့ဝင်အောင်ကန်နိုင်လျှင် ဂိုးဘောဖြစ်သည်၊ ၄) ခံစစ်အသင်းမှ နောက်စည်းကျော်ကန်လျှင် ထောင့်ကန်ဘောဖြစ်သည်၊ ဘောလုံးစည်းမျဉ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အောက်ပါ Website တွင်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။
http://www.kids-play-soccer.com/basic-soccer-rules.html

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

နောက်ခံ သတင်း အချက်အလက် ပူပေါင်းပါဝင်သောသင်ယူခြင်း (Participatory Learning) နှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း (Facilitation)ပညာတွင် သင်ယူခြင်းပုံစံမျိုးစုံကို အသုံးပြုခြင်းသည် အလွန်အရေးပါသည်။ မတူညီသည့်ပုံစံများကို အသုံးပြု၍သင်ယူသည့်နည်းလမ်းများသည် ကျောင်းသားများကို ကျယ်ပြန့်သည့် အသိပညာများရရှိစေရန်၊ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဖော်ထုတ်လာနိုင်စေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးလာနိုင်စေခြင်းအားဖြင့် ကူညီပေးသည်။ မည်သည့်ပညာရေးသုတေသနတွင်မျှ ကျောင်းသား များ၏ သီးခြား "သင်ယူမှုပုံစံ" အလိုက် သင်ကြားခြင်းသည် ပို၍ထိရောက်သည် မထိရောက်သည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောတူထားခြင်း မရှိပေ။ (Finley, 2015) ဤသင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုပုံစံကို သတ်မှတ်ရန်မဟုတ်ဘဲ၊ သင်ကြားခြင်းနှင့်သင်ယူခြင်းကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းကို မီးမောင်းထိုးပြရန်နှင့်၊ သင်တန်းကာလတလျှောက် အသုံးပြုမည့် မတူညီသောသင်ယူမှုပုံစံများကို ကျောင်းသားများအား မိတ်ဆက်ပေးရန်ဖြစ်သည်။



အမြင်အာရုံ/အပြောဖြင့်သင်ယူသူများသည် အောက်ပါနည်းများဖြင့် သင်ယူကြသည် -

- ရေးချထားသော သတင်းအချက်အလက်များ
- စာဖတ်ခြင်း
- စကားလုံးများပါသော သင်္ကေတနှင့်ပုံစတာများ
- ဘူးလက်ပွိုင့်များနှင့် ရေးထားသောစာများ



အမြင်အာရုံ/အပြောမပါသောပုံစံဖြင့် သင်ယူသူများသည် အောက်ပါနည်းများဖြင့် သင်ယူကြသည်၊

- ဇယားကွက်၊ ပုံကြမ်း၊ ရုပ်ပုံကားချပ်၊ ဓာတ်ပုံများ၊ မြေပုံများ၊ ပိုစတာများနှင့် ကာတွန်းကားများကိုကြည့်ခြင်း
- ဗီဒီယိုကြည့်ခြင်း
- သရုပ်ပြခြင်းကိုလေ့လာခြင်း
- ပုံကြမ်း၊ ဓာတ်ပုံစသည်တို့ဖြင့် တင်ပြထားသော ဆွေးနွေးချက်များကို ကြည့်ခြင်း



အကြားအာရုံဖြင့်သင်ယူသူများသည် အောက်ပါနည်းများဖြင့် သင်ယူကြသည်၊

- ရေဒီယို၊ ဟောပြောချက်၊ ပုံပြင်၊ ကဗျာ၊ အောင်မြင်သောအဆိုအမိန့်များ၊ တေးဂီတများနားထောင်ခြင်း
- ဆွေးနွေးခြင်း- မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ အတွေးများဖလှယ်ခြင်းနှင့် အကြံဉာဏ်များပေးခြင်း
- သံချပ်များ၊ ကာရံများနှင့် သီချင်းများကို သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဖန်တီးခြင်း။
- သတင်းအချက်အလက်များကို ကျယ်လောင်စွာ ထပ်ခါထပ်ခါပြောဆို၍ အလွတ်ကျက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ထဲမှပြောဆိုမှတ်သားခြင်း ၊နတ်ဖြေဉာဏ်စမ်းပဟေဠိများဖြင့် သင်ယူခြင်း။

လှုပ်ရှားမှုဖြင့် သင်ယူသူများသည် အောက်ပါနည်းများဖြင့် သင်ယူကြသည်၊

- ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကစားနည်းများ၊ တေးသရုပ်ဖော်သီချင်းများ
- သူတို့၏လက်ဖြင့်အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ခြင်းနှင့် ပတ်ပတ်လည်သို့ရွှေ့ခြင်း
- သရုပ်ဖော်ခြင်းနှင့် ကခုန်ခြင်း
- ရှာဖွေခြင်း၊ စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ကြည့်ခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများအား တည်ဆောက်ခြင်း။
- သင့်အနီးအနားတွင် မှတ်စုများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်များနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအား ဖြန့်ကျဲထားခြင်း



သင်ခန်းစာ (၄)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ၊ မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှုများ

ရည်ရွယ်ချက်
ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ၏ သွင်ပြင်ရူထောင့်စုံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်စေရန် နှင့် မတူကွဲပြားမှုများကို အသိအမှတ်ပြုတန်ဖိုးထားတတ်စေရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်
ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) - လူတစ်ဦး (သို့) အုပ်စုတစ်စု ကို ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများ
မတူကွဲပြားမှု - လူအများ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ မတူကွဲပြားခြင်း
မတူကွဲပြားမှုအား လေးစားခြင်း - ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာကိုယ်စီရှိသောလူများကို လေးစားမှုဖြင့်ဆက်ဆံပြီး ၎င်းတို့၏မတူကွဲပြားမှုများကို အလေးထားခြင်း
လွှဲဝက်သိကွာ - လူသားအားလုံးက တန်းတူညီတူ တန်ဖိုးရှိပြီး လေးစားထိုက်သည်ဟူသော ဝါဒ။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....
- အသိပညာပိုင်း - တစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတစ်ခု၏ မတူညီသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ(မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု)နှင့် မတူကွဲပြားခြင်း၏ သဘောတရားများကို ရင်းနှီးသိရှိလာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း - တစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတစ်စု၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပုံစံများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်လာမည်။
- စိတ်နေသဘောထား - လူအုပ်စုတစ်စုအတွင်းရှိ မတူညီသော ကွဲပြားမှုပုံစံများ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှုများ) ကို အလေးထားဂရုပြုတတ်လာမည်။

၉၀ မိနစ်

ရောင်စုံမှင်တံများ (သို့) ခဲတံများ၊ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). ကျောင်းသားများအား ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာတွင် ၎င်းတို့လေ့ကျင့်ခဲ့ရသော သင်ယူမှုပုံစံများအကြောင်းကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေပါ။ (အမြင်အာရုံနှင့်အတူ နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်းနည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အမြင်အာရုံတစ်ခုထဲကိုသာ အသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အကြားအာရုံကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်၍ သင်ယူခြင်းကဲ့သို့သော)။ ယခင်ကသင်ခန်းစာတွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ဤနည်းလမ်းပုံစံများအား လေ့ကျင့်ခဲ့သလားဟု မေးပါ။

(၂). ကျောင်းသားများကို မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများကို နားလည်ခြင်းအားဖြင့် သင်ယူခြင်းအတွေ့အကြုံကို ပို၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်သာမက ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို ပိုမိုအားကောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည် ဖြစ်ကြောင်း ထပ်မံအသိပေးပါ။ မတူညီသောနည်းလမ်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြနိုင်ရန် အခွင့်အရေးများလည်း ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများကို လေးစားမှုရှိရန် အရေးကြီးသည်။

(၃). လူအချင်းချင်း ခြားနားခြင်း သို့မဟုတ် မတူညီကွဲပြားမှုများ ရှိခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းများထဲကမှ တစ်ခုမှာ သင်ယူမှုပုံစံများကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို ကြည့်ပြီး မတူညီသောနည်းများဖြင့် ခြားနားခြင်းနှင့် ဆင်တူခြင်းကို ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

၂။ မိမိတို့၏ အမည်များအကြောင်း (၃၀ မိနစ်)
ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းခြင်း

(၁). ကျောင်းသားများကို စက်ပိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ်စီခိုင်းပါ။ သူတို့၏ အိမ်ခေါ်နာမည်များ (ငယ်နာမည်များ) ဘယ်ကရသလဲကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သူတို့တွင် အိမ်ခေါ်နာမည်မရှိပါက ကျောင်းနာမည်ကို အသုံးပြုခိုင်းပါ။

(၂). ကျောင်းသားတစ်ယောက်စီကို ၂ မိနစ်အချိန်ပေးပြီး -

- ၎င်းတို့၏ နာမည်ကို ဖော်ပြသော လွယ်ကူသည့် လယ်ဟန်ခြေဟန် အမူအရာ ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- သူတို့၏နာမည် ကို မည်သူကပေးခဲ့သနည်း၊ ဘာကြောင့် ပေးခဲ့သနည်း၊ နာမည်၏ အဓိပ္ပာယ်ကဘာလဲ ပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ - သင့်နာမည်က မိသားစုဝင် တစ်စုံတစ်ဦး၏ နာမည်အတိုင်း မှည့်ထားတာလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(၃). အုပ်စုတစ်စုလုံးကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အကျဉ်းပြန်ချုပ်ပေးပါရန်။

- သင့်နာမည်က သင့်အပေါ် (သို့) သင့်စိတ်နေစိတ်ထားအပေါ် ဘယ်လို လွှမ်းမိုးမှုမျိုးရှိသလဲ။
- အကယ်၍ မိမိကိုယ်ကို အိမ်ခေါ်နာမည်အသစ်ပေးလို့ရမည်ဆိုပါက မည်ကဲ့သို့ နာမည်မျိုးပေးမည်နည်း။ ဘာကြောင့်နည်း။

၃။ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြ လက်ဝါးပုံ မြေပုံများ (၄၅ မိနစ်)
ပုံဆွဲခြင်းကဏ္ဍ

(၁). ကျောင်းသားများအား ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင်ရှိကြသော မတူကွဲပြားသည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများအကြောင်းကို လေ့လာမည် ဟုပြောပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီသည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးရှိကြပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် မိမိမည်သူဖြစ်သူကိုဖော်ပြသည့် ကွဲပြားသောပုံစံများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ကြပါမည်။

(၂). ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲမှ သင်ခန်းစာ ၄ ရှိ စာရွက်အလွတ်ပေါ်တွင် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ လက်ဝါးများမှောက်တင်စေကာ ထို လက်ပုံစံလမ်းကြောင်းများအတိုင်း မျဉ်းဆွဲခိုင်းပါ။ (ထိုအခါတွင် ၎င်းတို့၏ လက်ဝါးပုံစံ မျဉ်းကြောင်းများ စာရွက်ပေါ်တွင် ကျန်ရှိခဲ့ပါမည်။) ဤစာရွက်ပေါ်ရှိလက်ဝါးရာပုံစံ/မြေပုံမှာ မိမိတို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြသော မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်မြေပုံ ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ လက်ပေါ်တွင် သူတို့၏ အိမ်ခေါ်နာမည်/ငယ်နာမည်များ နှင့် ကျောင်းနာမည်များကို ချရေးခိုင်းပါ။ လက်ဝါးရာပုံစံအတွင်းတွင် ၎င်းတို့ မိမိကိုယ်ကိုဖော်ပြရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) စာဖြင့်ရေးချသော်လည်းကောင်း၊ ပုံဖြင့်ဆွဲချသော်လည်းကောင်း ချရေးခိုင်းပါ။

(၃). ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) ဥပမာများ - ကရင်လူမျိုး၊ ကျောင်းသား၊ ညီမ/အစ်မ၊ အားကစားဝါသနာပါသည်၊ ဘုရားသခင်ချစ်များဆိုတတ်သည်၊ လူငယ်၊ မြန်မာ၊ အစ်ကိုကြီး၊ ရှမ်းလူမျိုး၊ ဘားအံမြို့တွေနေသည်၊ စသဖြင့်။

(၄). သူတို့၏ လက်ဝါးပုံစံများကို အချင်းချင်းဝေမျှရမည်ဆိုတာကို အသိပေးပါ။ ထို့ကြောင့် သူတို့အနေဖြင့် မိမိမည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းချရေးရာတွင် အများနှင့် မဝေမျှချင်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ထည့်ရေးစရာမလိုအပ်ကြောင်း ပြောပါ။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲအလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

(၁). ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲလိုက်ပါ။ ၎င်းတို့၏ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြ လက်ဝါးပုံစံများကို အချင်းချင်း ဝေမျှခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- မိမိနဲ့တွဲထားသော ကျောင်းသား၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို လေ့လာပါ။
- မည်သည့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာက အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပြီးသနည်း။ ဘာကြောင့်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သနည်း။
- မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ (မိမိမည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း) နှင့် ပတ်သက်၍ မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူအမိဆုံးအကြောင်းအရာ ဇာတ်လမ်းကို အချင်းချင်း ပြောပြခိုင်းပါ။

အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးခြင်း

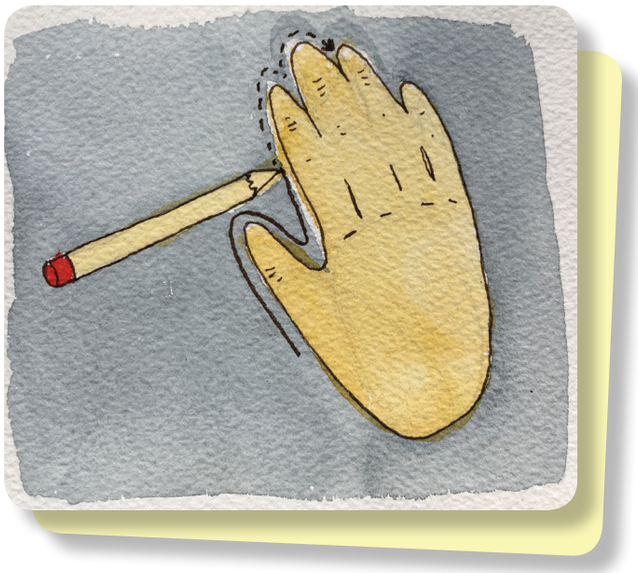
(၁). အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ

- သင်၏တွဲဖက်မှ ပြောပြသည့်အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာများမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းသနည်း (သို့) အံ့သြဖို့ကောင်းသနည်း။
- မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ (မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း) ကို ဖော်ပြရာတွင် မည်သူတွေက မိမိ၏မိသားစုနှင့် ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများကို ချရေးခဲ့သနည်း။ (ဥပမာ - သား၊ ညီမ၊ အစ်မ၊ စသဖြင့်) မည်သူတွေက မိမိ၏ဝါသနာနှင့် ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများကို ချရေးခဲ့သနည်း။ (အဆိုတော်၊ အားကစားဝါသနာပါသည်၊ စသဖြင့်)
- မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများအကြောင်းဖော်ပြရာတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင်ရွေးချယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသလဲ။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင်မရွေးချယ်ခဲ့ပါသလဲ (ဥပမာ - ကျွန်မ 'အဆိုတော်' လို့တော့ချရေးခဲ့တယ် ဒါပေမယ့် 'မိန်းကလေး' လို့တော့ချမရေးခဲ့ဘူး)

- မည်သည့် အကျင့်စရိုက်လက္ခဏာများက သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့နှင့် ပတ်သက်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။ ဆိုလိုရင်းမှာ - ၎င်းတို့၏ အကျင့်စရိုက်လက္ခဏာများထဲတွင် သူတို့၏ ပြည်နယ်၊ တိုင်းဒေသ၊ အသိုက်အဝန်းနှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိသော လက္ခဏာများရှိပါသလား (ဥပမာ - ဘားအံမြို့တွင်နေသည်။ မြန်မာပြည်မှ လာသည်။ ဗမာလူမျိုး၊ စသဖြင့်)

ဤအဓိကအချက်အလက်များကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် အကျဉ်းချုပ်ပါ။

- လူတိုင်းတွင် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများအား တန်ဖိုးထားခံခွင့်၊ အလေးစားခံရခွင့်ရှိသည်။ သင့်တွင် မည်သည့်ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာမျိုးကို လက်ခံကိုင်စွဲထားစေကာမူ ထိုကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများသည် သင်၏ ဖြစ်တည်မှုဖြစ်သောကြောင့် (သင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို ဖော်ပြသောကြောင့်) တန်ဖိုးထားလေးစားထိုက်သည်ချည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။
- မတူကွဲပြားမှုဆိုသည်မှာ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာအသီးသီးရှိကြသည့် မတူညီသောလူအမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ မတူကွဲညီကွဲပြားသော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များ၊ ဘာသာစကားများ၊ ရိုးရာအစဉ်အလာများနှင့် ပုံကြည်မှုများကို လူအချင်းချင်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ပြန်လည်ဝေမျှသင်ယူနိုင်သောကြောင့် မတူညီကွဲပြားမှုသည် အလွန်ကောင်းမွန်သောအရာ ဖြစ်သည်။
- လူဂုဏ်သိက္ခာရှိသောကြောင့် လူသားအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို တန်းတူညီတူ အသိအမှတ်ပြုခံရခွင့်ရှိသည်။ လူသားအားလုံးတွင် လူဂုဏ်သိက္ခာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အားလုံးကို မခွဲခြားဘဲ တန်ဖိုးထားမှု၊ လေးစားမှု ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဂုဏ်သိက္ခာဆိုသည်မှာ လူအများမွေးကတည်းက ပါလာသောအရာဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝသည် အခြားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ထက် တန်ဖိုး ပို၍များသည်၊ နည်းသည်ဟူ၍ မဆက်ဆံရဟု ဆိုလိုသည်။ ၎င်းတို့၏ ပုံပန်းသွင်ပြင်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေ၊ ဘာသာစကားများ နှင့် ယောကျ်ား၊ မိန်းမ စသည်တို့က မည်သို့ပင်ဖြစ်နေပါစေ တူညီစွာ ဆက်ဆံရမည်ဖြစ်သည်။
- တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီသောကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို လက်ခံပြီး အလေးထားအသိအမှတ်ပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်း ပိုမိုတောင့်တင်းလာမည်။





၄။ အပိတ် (၁၀ မိနစ်)

အတည်ပြုရန်

(၁). ကျောင်းသားအားလုံးကို အဝိုင်းပုံစံထဲတွင် မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။

(၂). ကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီအား မိမိ၏ညာဘက်ရှိ ကျောင်းသား၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်သည့် မိမိအလေးထားအသိအမှတ်ပြုသောစကားတစ်ခွန်းကို ပြောခိုင်းပါ။

(၃). ကျောင်းသားအားလုံးဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ပြီးပြီဆိုပါက ၎င်းတို့အားလုံးအား မျက်လုံးမှိတ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းရှိ လူများကို အလေးထားအသိအမှတ်ပြုနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့တစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာတစ်ခုကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ နောက်လေ့ကျင့်ခန်း မစမီ ၎င်းတို့ထံမှ ပေါ်ထွက်လာသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းအကြံအစည်များကို လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖော်ခိုင်းကြည့်ပါ။

အကဲဖြတ်ခြင်း

အဓိကသဘောတရားများကို ကျောင်းသားများက မည်မျှအထိနားလည်ကြောင်းသိရှိစေရန် အောက်မေးခွန်းများကို ဖြေကြားစေပါ။

- သင်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့/လူမျိုး မတူသော အခြား ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့/လူမျိုးတွေထဲက သင်တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုသောအရာ တစ်ခုကို ပြောပါ။
- အခြားလူမျိုးတစ်စုအတွက် သင်မေးချင်သောမေးခွန်း တစ်ခုရှိပါသလား။
- ဤမေးခွန်းကို သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မည်သူ့ကို မေးရှုရနိုင်မည်နည်း။
- ယခုသင်ပြောကြားနေသော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့/လူမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ သင် နှစ်သက်အလေးထားသည့် အကြောင်းအရာများကို သူတို့ထဲက မည်သူ့ကို ဆက်ဆံပြောကြား၍ရမည်နည်း။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

မိမိတို့၏ အမည်များအကြောင်း - သင့်မှာ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အချိန်မလုံလောက်ပါက ကျောင်းသားများကို အဖွဲ့အသေးစားများခွဲ၍သော် လည်းကောင်း၊ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပေးရှုသော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်စေရန်။

ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာပြ (မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြ) လက်ဝါးပုံ မြေပုံများ - ဤနည်းလမ်းမှာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ 'ငါဘယ်သူလဲ' ဆိုသောမေးခွန်းကို ကျောင်းသားများစဉ်းစားမိစေမည့် နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် 'မှားသောအဖြေ'၊ 'မှန်သောအဖြေ' ဟူ၍မရှိကြောင်း ကျောင်းသားများကို ထပ်ခါရှင်းပြပါ။ ကျောင်းသားများ လက်ဝါးရာပုံစံဆွဲရာတွင် ၎င်းတို့ကို ဥပမာများပေးနိုင်သော်လည်း သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ များက ပေးသောဥပမာနှင့် ၎င်းတို့၏ လက်ဝါးရာပုံစံများ တူချင်မှတူမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီခြားနားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သတိပြုရန် - ဤ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုက အတန်းထဲရှိ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီအား ဂုဏ်ယူမှု၊ လေးစားသမှုတို့ကို ဖော်ဆောင်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ရာတွင် သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ နှင့် ကျောင်းသား နှစ်ဦးနှစ်ဘက်လုံးက တည်ငြိမ်မှုရှိပြီး အလေးပေးမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းသားအချင်းချင်း ရင့်ကျက်စွာ၊ လေးစားစွာဖြင့် ဆက်ဆံနိုင်သည်ဟု သင့်အနေဖြင့် ထင်မြင်ယူဆမှသာ ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများက ကျွန်ုပ်တို့အား ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မည်ကဲ့သို့ လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်နေကြောင်းကို သိနားလည်စေရန် ကူညီပေးသည်။ မိမိ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အချို့သောအရာများတွင် အဝတ်အထည်နှင့် အသားအရောင် ကဲ့သို့သော သိသာထင်ရှားသည့်အရာများရှိသည်။ အချို့အရာများကတော့ မသိသာမထင်ရှားပါ။ ဥပမာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်မှုများ၊ တန်ဖိုးထားသော အရာများ။ လူအားလုံးက မိမိတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ပြောနိုင်သောအရာများမှာ မွေးဖွားကတည်းကပင် ရှိသည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ယောကျ်ားကလေး (သို့) မိန်းကလေး။ မိမိတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မူတည်ပြီး ရရှိလာသော အချက် အလက်များလည်းရှိသည်။ ဥပမာ - ရိုးရာဓလေ့တစ်ခုအား ဆင်နွှဲခြင်း၊ ရိုးရာအမူအကျင့်၊ အပြုအမူတစ်ခုခုအားလုပ်ဆောင်ခြင်း။
အခြားလူများနှင့် အတူလက်ခံကိုင်စွဲထားသော အမှတ်လက္ခဏာပုံစံများကို **အုပ်စုလိုက် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ** ဟုခေါ်သည်။
အုပ်စုလိုက် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို လက်ခံကိုင်စွဲကြသည့် လူများတွင် တူညီသော နောက်ခံသမိုင်းများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဘာသာစကား နှင့် ယုံကြည်မှုများတွေ့ရတတ်သည်။ အုပ်စုလိုက် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို ကျေးရွာတစ်ခုထဲတွင်၊ ပြည်နည်တစ်ခုထဲတွင်၊ နိုင်ငံတစ်ခုထဲတွင် အတူနေထိုင်ကြသူများ၌ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူအများက ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ထားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများလည်းရှိ သည်။ ဥပမာ - ဘောလုံးအသင်း တစ်သင်း၏ ပရိတ်သတ်ဖြစ်သည်ဟူသော အချက် (သို့) မိမိက စီးပွားရေးသမားဖြစ်သည်ဟူသော အချက်။ လူတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တင်ဆက်ဖော်ပြရာ၌ ပြောင်းလဲမှုများရှိနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူငယ်တစ်ယောက်က ၎င်းအနေဖြင့် ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု ဇကနခံယူထားသော်လည်း ၎င်းကြီးပြင်းလာပါက မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မိဘတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု ပြောင်းလဲခံယူသွားနိုင်သည်။

လူတိုင်းရှိ လူဂုဏ်သိက္ခာကြောင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများအား တန်ဖိုးထားခံရခွင့်၊ အလေးစားခံရခွင့်ရှိသည်။ ပညာရေး အတတ်ပညာရှင် ဘက်တီ ရီယာဒန်က လူဂုဏ်သိက္ခာအား "လူသားတစ်ယောက်၏ အခြေခံကျသော တန်ဖိုး။ ကောင်းမွန်သောလူအဖွဲ့အစည်းသည် လူသားအားလုံး၏

ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ထိုသူတို့အနေဖြင့်လည်း အခြားသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားမှု ရှိသင့်သည်ဟူ ယူဆသည်။" (၁၉၉၅၊ စာမျက်နှာ ၅)။

အခြားသူတစ်စုံတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများအား ဖော်ပြမှုကို ပြောင်းလဲရန်ကြိုးစားခြင်း (သို့) ၄င်း၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများက မိမိထက် တန်ဖိုးနည်းသည်ဟု ယူဆခြင်းသည် လူဂုဏ်သိက္ခာကို မလေးစားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တခါတရံတွင် အုပ်စုလိုက် အမှတ်လက္ခဏာများက သဘောထားကွဲလွဲမှုများ (သို့) ပြဿနာများ၏ အကြောင်းခံတစ်ခုလည်းဖြစ်နေတတ်သည်။ ဥပမာ- ဆရာ/မ များမှ ကျောင်းသား/သူ များအား ၄င်းတို့၏ မိခင်ဘာသာစကားကို ကျောင်းတွင် မပြောဆိုသင့်ပါဟု ပြောခဲ့မည်ဆိုလျှင် ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသားမိဘများထံမှ စိုးရိမ်မှု သို့မဟုတ် မလေးစားမှုများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။
မတူကွဲပြားသော ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာအသီးသီးရှိကြသည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြသည့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများနှင့် အမှတ်လက္ခဏာများ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) ကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော လူနေမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။





သင်ခန်းစာ (၅)

အားလုံးပါဝင်သော လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်
အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်စေရန် အတွက် အားလုံးပါဝင်သော လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းများ ဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်
'ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း' ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတစ်စု၏ လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့်ကို တိုးမြှင့်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ၊ မပြည့်စုံသောသူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ(မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) များပေါ်တွင်မူတည်၍ ၎င်းတို့၏ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း၊ အခွင့်အလမ်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို မြှင့်တင်တိုးတက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ (The World Bank, n.d.., စာပိုဒ် ၅)။
ချန်လှပ် ပစ်ပယ်ထားခြင်း - လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအစရှိသည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် အပြည့်အဝ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်မရသည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ (UNDESA, ၂၀၁၆၊ စာ ၁၈)။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....
- အသိပညာပိုင်း - ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းနှင့် ချန်လှပ်ထားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ရင်းနှီးသိရှိလာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း - ထုတ်ပယ်ချန်လှပ်ထားခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဆန်းစစ်လာမည်။
- စိတ်နေသဘောထား - လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းတွင် မတူညီသောလူများအားလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိလာစေရန် ပြုမူလာကြမည်။

၆၅ မိနစ်

အနည်းဆုံး မတူညီသော အရောင် ၄ ရောင်ပါရှိသော အစက်အပြောက်များပါရှိသည့် စတစ်ကာစာရွက်များ၊ (သို့မဟုတ်) ရောင်စုံ မှတ်စုစာရွက်တိုများ (သို့မဟုတ်) စာရွက်အသေးများ၊ သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ ခဲတံ သို့မဟုတ် ဘောပင်

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). မတူကွဲပြားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဆိုလိုရင်းကို မေးပါ။ (ဥပမာ အဖြေများ - လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီက အများနှင့်မတူညီပဲ ကွဲပြားခြားနားကြောင်း နားလည်ခြင်း)

(၂). ကျောင်းသားများအား မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မတူကွဲပြားခြင်းကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးသနည်းဟု မေးပါ။ (ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ - လူဂုဏ်သိက္ခာရှိသောကြောင့်၊ မည်သည့် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့၊ လူမျိုး၊ နေရပ် ဇာတိ၊ လူပုံစံ နှင့် အလုပ်အကိုင် ရှိသူဖြစ်စေကာမူ လူအားလုံးသည် လေးစားတန်ဖိုးထားထိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။)

(၃). မတူကွဲပြားမှု၏ အရေးပါပုံကို ရှင်းပြပါ - လူအချင်းချင်းကြားရှိ မတူကွဲပြားမှုများကို လေးစားအသိအမှတ်မပြုကြသည့် အချိန်တွင် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အချို့သောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များက အဖြည့်ဆည်းခံရပြီး အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များ အဖြည့်ဆည်းမခံရသည့်အချိန်များတွင် ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ယနေ့သင်ခန်းစာတွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်မှ ၎င်းတို့၏ အသိုက်အဝန်းအား မတူကွဲပြားမှုများကို နွေးထွေးစွာလက်ခံကြိုဆိုနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် မည်ကဲ့သို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြသည်ကို အဓိကထား ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

၂။ ငါ ဘယ်မှာ ပါလဲ (၃၀ မိနစ်)

လှုပ်ရှားဖန်တီး ကစားနည်း

(၁). ကျောင်းသားများကို တစ်ညီတစ်တန်းထဲ ပုခုံးချင်းယှဉ်လျက် စီတန်းစေပြီး မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားခိုင်းပါ။

(၂). ပထမအကြိမ် - ကျောင်းသားများ၏ နဖူးပေါ်တွင် ရောင်စုံစတစ်ကာ၊ စာရွက်တစ်ရွက် (သို့မဟုတ်) မှတ်စု စာရွက်တို တစ်ခုစီ လိုက်ကပ်ပါ။ အနည်းဆုံးအရောင် သုံးရောင်သုံးပြီး ကျောင်းသားများကြားတွင် အညီအမျှဖြစ်အောင် ဝေကပ်ပါ။ (ဥပမာ - ကျောင်းသား အယောက် ၃၀ ရှိလျှင် ၁၀ ယောက်ကို အပြာရောင်၊ ၁၀ ယောက်ကို အစိမ်းရောင်၊ ၁၀ ယောက် ကို အနီရောင် စသဖြင့် ကပ်ပေးရန်)

(၃). ကျောင်းသားများကို မျက်လုံးများပြန်ဖွင့်ခိုင်းပြီး မိမိနှင့် အရောင်တူသောသူများကို အလျင်အမြန်ရှာခိုင်းပါ။

(၄). ဒုတိယအကြိမ် - နဖူးမှ စတစ်ကာများကို ခွာခိုင်းလိုက်ပါ။ ကျောင်းသားများကို ပြန်တန်းစီပြီး မျက်လုံးမှိတ်ထားခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားများ၏ နဖူးပေါ်တွင် မတူညီသော ရောင်စုံစတစ်ကာ အသစ်တစ်ခုစီ လိုက်ကပ်ပါ။ အနည်းဆုံးအရောင် သုံးရောင်သုံးပြီး ကျောင်းသားများကြားတွင် အညီအမျှ သိပ်မဖြစ်အောင် ဝေကပ်ပါ။ (ဥပမာ - ၁၄ ယောက်ကို အပြာရောင်၊ ၈ ယောက်ကို အစိမ်းရောင်၊ ၄ ယောက်ကို အနီရောင်၊ ၄ ယောက်ကို အဝါရောင် ဝေပါ)။

(၅). ကျောင်းသားများကို မျက်လုံးအမြန်ဖွင့်ခိုင်းပြီး မိမိနှင့် အရောင်တူသူများကို အလျင်အမြန်ရှာခိုင်းပါ။ သို့သော် ဒီတစ်ခေါက်တွင် သူတို့အချင်းချင်း စကားပြောခြင်းမရပါ။ အချင်းချင်း အသံမထွက်၊ စကားမပြောဘဲသာ ဆက်သွယ်ရမည်။

(၆). တတိယအကြိမ် - နဖူးမှ စတစ်ကာများကို ခွာခိုင်းလိုက်ပါ။ ကျောင်းသားများကို ပြန်တန်းစီပြီး မျက်လုံးမှိတ်ထားခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားများ၏ နဖူးပေါ်တွင် မတူညီသော ရောင်စုံစတစ်ကာ အသစ်တစ်ခုစီ လိုက်ကပ်ပါ။ ရောင်စုံစက္ကူများကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းသားများကြားတွင် အရေအတွက်တူသော အုပ်စုနှစ်စုနှင့် မည်သူနှင့်မှ အရောင်မတူသော ကျောင်းနှစ်ယောက်ကို ကပ်လိုက်ပါ။ (ဥပမာ ၁၄ ယောက်ကို အပြာရောင်၊ ၁၄ ယောက်ကို အစိမ်းရောင်၊ ၁ ယောက်ကို အနီရောင်၊ နောက်ဆုံးတစ်ယောက်ကို အဝါရောင် ကပ်ပေးရန်)

(၇). နောက်တစ်ကြိမ် ကျောင်းသားများကို မျက်လုံးအမြန်ဖွင့်ခိုင်းပြီး မိမိနှင့် အရောင်တူသူများကို အလျင်အမြန်ရှာခိုင်းပါ။ သူတို့အချင်းချင်း စကားပြောခြင်းမရပါ။

(၈). ကျောင်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှု၊ အပြုအမူများကို လေ့လာပါ။

(၉). ဤလှုပ်ရှားမှုကို အကျဉ်းချုပ်ရန်အတွက် ကျောင်းသားများကို အဝိုင်းပုံစံ စီခိုင်းလိုက်ပါ။

အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးခြင်း

(၁) အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ -

- ကိုယ့်အဖွဲ့ကို ရှာတွေ့တော့ ဘယ်လိုခံစားရလဲ
- ပထမအကြိမ်နဲ့ဒုတိယအကြိမ်ကစားတုန်းက ကိုယ့်အဖွဲ့ကိုယ်ရှာတာ ခက်တဲ့လူရှိလား။ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ တစ်ချို့လူတွေ ကိုယ့်အဖွဲ့ကို မတွေ့မိမှာ စိုးရိမ်မိသလား။
- တတိယအကြိမ်မှာ အဖွဲ့မရှိသူများအနေနဲ့ကိုယ့်အဖွဲ့ကိုယ်ရှာတာ မတွေ့တော့ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ကိုယ့်အဖွဲ့ထဲကလူတွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံသလား။ ကိုယ့်အဖွဲ့ပြင်ကလူတွေကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသလဲ။
- ဒီကစားနည်းနဲ့လက်တွေကဘဝမှာ ဘာတွေယှဉ်ကြည့်လို့ရလဲ။ ဒီလိုအပြုအမူမျိုး ပတ်ဝန်းကျင်/ကျောင်းမှာ တွေ့ဖူးလား။ တစ်ချို့လူတွေက အခြားလူတွေရဲ့ပုံပန်းသဏ္ဌာန်၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ဒေသ စသည်တို့အပေါ်မူတည်ပြီးတော့ ခွဲခြားထုတ်ပယ်တာမျိုးရှိသလား။
- ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းနှင့် ထုတ်ပယ်ထားခြင်း၏ သဘောတရားများကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသော လိင်၊ လူမျိုး၊ မွေးဖွားရာဒေသ၊ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ တန်ဖိုးများ၊ အသက် နှင့် မလုပ်နိုင်စွမ်းများကို အလေးစားမခံရပါက လူအများ (လူတစ်ဦး) အနေဖြင့် ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းကို တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းဖြင့် လူအများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းများအား ထိခိုက်နိုင်သည် ဟုရှင်းပြပါ။ ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းသည် ပယ်ထုတ်ထားခြင်းကို ဖြေရှင်းရန် နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခံရသော သူများ၏ အခြေအနေကို ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို ဖော်ဆောင်နိုင်ရန် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်းဟုမေးပါ (ဖြစ်နိုင်သော အဖြေများ - ဤနည်းဖြင့် ချန်လှပ်ထားခံရသော လူများမရှိတော့စေရန်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးအနေဖြင့် ၎င်းတို့က လူအသိုက်အဝန်းဖြင့်အတူတကွ နေထိုင်နေပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နှင့် လုံခြုံစွာ ခံစားရဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအခါတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်မှ အကူအညီလိုလျှင် သေချာပေါက် ကူညီနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။)
- တက်ကြွသော ပြည်သူများသည် ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို လုပ်ကိုင်ဖော်ဆောင်ကြသည်။ ထိုပြည်သူများက ပယ်ထုတ်ခံရသော သူများကို တွေ့ရှိပါက ၎င်းတို့ကို ပါဝင်ပတ်သက်လာစေရန် အားထုတ်လုပ်ဆောင်ကြသည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့က ၎င်းတို့၏ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းရှိ အာဏာရှိသူများနှင့်လည်း အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကာ ချန်လှပ်ထုတ်ပယ်ထားခံရသော သူများကို ကူညီပေးသည်။
- သင်၏ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွေ လူအများက ပါဝင်ပတ်သက်အောင် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်မည်နည်း (ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျေးရွာလူထု စသဖြင့်)

၃။ ထုတ်ပယ်ခြင်း၏ ပြဿနာ (၃၀ မိနစ်)

အဖွဲ့အလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများအား လေးစားမခံရပါက (သို့မဟုတ်) မိမိတို့၏ လိုအပ်ချက်များ ကို တန်းတူညီတူ အဖြည့်ဆည်းမခံရပါက ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း ကို လူတစ်ဦးတစ်ယာက်/အဖွဲ့လိုက်အနေဖြင့် တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ရကြောင်း သင်တန်းသားများအား အသိပေးပါ။

(၂). ကျောင်းသားများအား အောက်ပါဥပမာများကို ကြည့်ပြီး ဘယ်အချက်များက အခြားသူများကို ချန်လှပ်ထားခဲ့ရာရောက်သနည်းဟု စဉ်းစားခိုင်းပါ။

- ဥပမာ ၁ - ၁၁ နှစ်အရွယ်မိန်းကလေးဖြစ်သော နီလာဝင်း က ကျောင်းမတက်ရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ မိဘများက သူ့ကို အိမ်တွင်ပဲနေစေချင်ပြီး လယ်အလုပ်များ လုပ်စေချင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူ၏ ၈ နှစ်အရွယ်မောင်လေးကိုတော့ ကျောင်းသွားခွင့်ပြုသည်။ (ဥပမာ အဖြေ - လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ် ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ ခွဲခြားကာ ထုတ်ပယ်ခံရခြင်း)
- ဥပမာ ၂ - ၁၀ နှစ်အရွယ် ကောင်ကလေးဖြစ်သော အိုက်စိုင်း က ရှမ်းပြည်နယ်မှ ကရင်ပြည်နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သည်။ သူက စကားဝဲသောကြောင့် ကျောင်းမှ ကျောင်းသားများက သူ့ကို လှောင်ပြောင်ကြသည်။ (ဥပမာအဖြေ - လူမျိုး နှင့် ဘာသာစကားပေါ်မူတည်၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း/ထုတ်ပယ်ထားခံရခြင်း)
- ဥပမာ ၃ - ၁၀ တန်းကျောင်းသား ဇောင်စန်း က တက္ကသိုလ်တက်ချင်သည်။ သို့သော် သူ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့် စာမေးပွဲကောင်းကောင်းဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် ၎င်း၏ မိဘများတွင် ကျူရှင်ခပေးရန် ငွေအလုံအလောက်မရှိပါ။ (ဥပမာအဖြေ - ငွေရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ထုတ်ပယ်ထားခံရခြင်း)
- ဥပမာ ၄ - ၁၂ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးဖြစ်သော ဝေဝေ က သူမ့်သားစုနှင့်အတူ ကျောင်းပိတ်ရက်တစ်ရက် (ရိုးရာပွဲတစ်ခု) ကို ဆင်နွှဲသည်။ ထိုနေ့ကို ကျောင်းရှိ အခြားကျောင်းသားများမှ ပိတ်ရက်အဖြစ် မဆင်နွှဲပါ။ နောက်နေ့ကျောင်းသွားရာတွင် ကျောင်းမှ ကျောင်းသားများက သူ၏ ယုံကြည်မှုအပေါ် လှောင်ပြောင်ပြက်ရယ်ပြုကြသည်။ (ဥပမာအဖြေ - ဓလေ့၊ တန်ဖိုးနှင့် ယုံကြည်မှုပေါ်မူတည်၍ ပယ်ထုတ်ခံရခြင်း)

(၃). ဤသည်တို့မှာ ဥပမာအချို့သာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထုတ်ပယ်ခံထားရခြင်းမှာ မတူညီသော အခြားအကြောင်းပေါင်းစုံကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအား အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ချန်လှပ်ထုတ်ပယ်ထားခြင်းများ ရှိသေးသလားဟု မေးပါ။

အုပ်စုငယ်ခွဲ၍ ဆွေးနွေးအဖြေရှာခြင်း

(၁). ကျောင်းသားများကို အဖွဲ့အသေးလေးများ ဖွဲ့ပေးလိုက်ပြီး တစ်ဖွဲ့ကို အပေါ်တွင်ရှိသော အခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုစီ ရွေးခိုင်းပါ။ (တစ်ဖွဲ့ကို အကြောင်းအရာတစ်ခုစီ ရွေးခိုင်းပါ)

(၂). ဤအခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်သော အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေခိုင်းပါ။

၁ - ဤအခြေအနေထဲရှိလူ (သို့) အဖွဲ့၏ မည်သည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများက အလေးစားမခံရသနည်း။ (ဥပမာ - လိင်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ တန်ဖိုးများ၊ ဘာသာစကား၊ လူမျိုး၊ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေ စသဖြင့်)

၂ - ဤအခြေအနေထဲရှိ လူ (သို့) အဖွဲ့ အတွက် လိုအပ်နေသောအရာက အဘယ်နည်း။ (ဥပမာ - ပညာရေးလိုအပ်၊ ဘာသာစကား သင်ကြားရန် လိုအပ်၊ အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်/အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ ယဉ်ကျေးမှု နှင့် ရိုးရာများကို ဆင်နွှဲရန်လိုအပ်)။

၃ - ဤပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် ဤလူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝန်း အပေါ်တွင် ထုတ်ပယ်ခံထားရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘာတွေရှိသနည်း။

၄ - အကယ်၍ ဤပုဂ္ဂိုလ်က မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းမှာသာ နေခဲ့မည်ဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် သူတို့ကို ပါဝင်ပတ်သက်လာနိုင်အောင် ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

၅ - ထိုလူကို ကူညီရာတွင် သင့်အနေဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်လူအဖွဲ့အစည်းထဲရှိ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သွားစကားပြောနိုင်မည်နည်း။

(၃). ၎င်းတို့ကို အဖွဲ့ထဲတွင် ဆွေးနွေးရန် အချိန် ၁၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ လေ့လာဆန်းစစ်မှုများကို အားလုံးရှေ့တွင် တင်ပြခိုင်းပါ။



အကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသား/သူများ၏ ပစ်ပယ်ချန်လှပ်ထားခြင်းအပေါ် ဆွေးနွေးလေ့လာမှုများမှ ရလာဒ်ကိုအခြေခံ၍ 'ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း' သင်ခန်းစာအား ကျောင်းသား/သူများမှ မည်မျှနားလည်သဘောပေါက်သည်ကို သုံးသပ်နိုင်သည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

ငါ ဘယ်မှာပါလဲ - ဤလှုပ်ရှားကစားနည်းမှ ကျောင်းသားများအား ပါဝင်ပတ်သက်ရာတွင် ခံစားရသည့်ပုံနှင့် ချန်လှပ်ထားခံခဲ့ရာတွင် ခံစားရသည့်ပုံများကို ခံစားမိစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း၊ ထုတ်ပယ်ထားခဲ့ခြင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များကိုလည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိမည်ဖြစ်သည်။ တတိယအကြိမ်တွင် တူညီသောအုပ်စု မရှိမည့်ကျောင်းသားများကို ရွေးချယ်ရာ၌ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိသော၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသော ကျောင်းသားများကို ရွေးပါ။

အကျဉ်းချုပ် - **ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွက် အကျဉ်းချုပ်ပေးခြင်းလွှာသည် အရေးအကြီးဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။ အကျဉ်းချုပ်ရာတွင် အချိန်လုံလုံလောက်လောက် (အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်) ပေးပါ။** ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ယခုလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ချိတ်ဆက်တွေးတောမိစေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။ အကျဉ်းချုပ်အတွက်ပြင်ဆင်ရာတွင် - ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်နေစဉ်အတောအတွင်း ကျောင်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို သေသေချာချာ ဂရုစိုက်လေ့လာပါ။ အောက်ပါတုံ့ပြန်မှုများကို သတိထား လေ့လာကြည့်ပါ။

- အဖွဲ့အကြီးစားတွင် ပါဝင်ရှု ဝုက်ယူနေသော ကျောင်းသားများ (ထုတ်ပယ်ခြင်းအတွက် သာဓက)
- အရေအတွက်ပိုနည်းသော အဖွဲ့အသေးများက တဖြည်းဖြည်း အချင်းချင်း ပူးကပ်လာကာ အနီးကပ်၍ အချင်းချင်းကာကွယ်ထားကြခြင်း (ချန်လှပ်ထားခံရခြင်းကြောင့် လူအင်အားနည်းသောအုပ်စုများ၏ တုံ့ပြန်ပုံ သာဓက)
- စတစ်ကာ အရောင်မတူသော သူများအား ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ထဲမှ နှင်ထုတ်ခြင်း (ထုတ်ပယ်ထားခြင်းအတွက် သာဓက)
- မိမိအဖွဲ့ထဲရှိ အရောင်တူသူများနှင့် ပြိုးကာရွှင်ကာ လှိုက်လှိုက်လဲလဲဆက်ဆံပြီး အရောင်မတူသူများကို မဲ့ပြုရွဲ့ပြုနှင့် ပြောင်လှောင်နေခြင်းများ (ထုတ်ပယ်ခြင်းအတွက် သာဓက)
- အခြားအရောင်မတူသူများအား ၎င်းတို့နှင့် အရောင်တူသောအဖွဲ့များနှင့်တွေ့အောင် ကူညီသူများ (ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း အတွက် သာဓက)
- အဖွဲ့မရှိသော ကျောင်းသားကို မိမိတို့အဖွဲ့ထဲတွင် ပါဝင်စေရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း (ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း အတွက် သာဓက)

အထက်ဖော်ပြပါ တုံ့ပြန်မှုများထဲမှ မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုကိုမဆို တွေ့ရှိပါက မှတ်ထားပြီး ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့၏ အပြုအမူများက ပါဝင်ပတ်သက်စေသလား၊ ချန်လှပ်ထားစေသလား ဆိုသည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိစေရန် ညွှန်ပေးပါ။ ကျောင်းသားများ၏ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်း အနာဂတ်တွင် လူအများ ပိုမိုပါဝင် ပတ်သက်နိုင်စေရန်အတွက် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို သေချာအချိန်ပေးပြီး ဆွေးနွေးပါ။

ထုတ်ပယ်ထားခြင်း၏ ပြဿနာ - ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသား/သူ များအား လူများ၏လက်တွေ့ဘဝအပေါ်တွင် 'ထုတ်ပယ်ချန်လှပ်ထားခြင်း' ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဝေဖန်စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်သည့်ဉာဏ် ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန်ဖြစ်သည်။
ထို့နောက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ်ပယ်ချန်လှပ်ထားခံရသူများကို ပါဝင်ပတ်သက်စေလာနိုင်ရန် ပြုလုပ်နိုင်မည့် စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို စဉ်းစားတည်ဆောက်စေရန်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို ဖော်ဆောင်မည့် စိတ်ကူးအကြံအစည်များနှင့် အစီအစဉ်များကို အလေးထားမေးထားသော မေးခွန်း ၃ နှင့် မေးခွန်း ၄ ကို သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးဖြေကြားရာတွင် အချိန်လုံလောက်စွာ ရှိပါစေ။
အကယ်၍ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မေးခွန်းများကို ဖြေကြားရန် ခက်ခဲနေပါက အောက်ပါဥပမာများ ပေးပြီးကူညီနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ ၁ - နီလာဝင်း

- လိုအပ်နေသည့်အရာ - ပညာရေးလိုအပ်သည်။
- ချန်လှပ်ထားခံရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု - နီလာဝင်းအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် ရရှိရန်နှင့် စီးပွားရေးတိုးတက်ရန် အခွင့်အရေးများ ပိုမိုနည်းပါသွားသည်။
- နီလာဝင်းကို သင့်အနေဖြင့် ကူညီနိုင်ပုံ - သူ၏ မိဘများနှင့် ရင်းနှီးစေပြီး နီလာဝင်းအား ကျောင်းသွားနိုင်စေရန် အတွက် ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့် ကူညီထောက်ပံ့မှုများ လိုအပ်ကြောင်း မေးပါ။
- သင့်အနေဖြင့် မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်မည်လဲ - ကျောင်းမှ ကျောင်းအုပ်ဆရာ/မ ကြီးအား သူမိုသားစုနှင့် စကားပြောပေးရန် ခွင့်တောင်းကြည့်ပါ။

ဥပမာ ၂ - အိုက်စိုင်း

- လိုအပ်နေသည့်အရာ - သူ၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့နှင့် ဘာသာစကားအတွက် လေးစားမှုလိုအပ်သည်။

- ချန်လှပ်ထားခံရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု - ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းပါမှု၊ အိုက်စိုင်း အနေဖြင့် ကျောင်းစာများ လိုက်နိုင်၊မလိုက်နိုင် အပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။
- အိုက်စိုင်း ကို သင့်အနေဖြင့် ကူညီနိုင်ပုံ - သူ့ကို လေးစားသမှု၊ ကြင်နာမှုဖြင့် ဆက်ဆံပြီး ယုံကြည်မှုရှိသောဆက်ဆံရေးနည်းဖြင့် သူ့ကို အနိုင်ကျင့်သူများအား ရပ်တန့်ရန် ဆက်ဆံပြောဆိုနိုင်ပါသည်။
- သင့်အနေဖြင့် မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်မည်လဲ - သင့်၏ အခြားသူငယ်ချင်းများအား သင်နှင့် ပါဝင်ရန်တောင်းဆိုပြီး အနိုင်ကျင့်သူအား စကားသွားပြောရန် အဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။ ယုံကြည်ရသော လူကြီး သို့မဟုတ် ဆရာ/မ ကို အကူအညီပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

ဥပမာ ၃ - ဇော်စန်း

- လိုအပ်နေသည့်အရာ - ပညာရေးလိုအပ်၊ ငွေလိုအပ်သည်။
- ချန်လှပ်ထားခံရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု - ဇော်စန်း ၏ အနာဂတ် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်အတွက် အခွင့်အရေးများ နည်းပါးသွားသည်။
- ဇော်စန်း ကို သင့်အနေဖြင့် ကူညီနိုင်ပုံ - တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲအတွက် စာအတူတူကျက်သော စာကျက်အုပ်စုတစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့လိုက်ပါ။ ကျောင်းသားများအားလုံး စာမေးပွဲ ကောင်းမွန်စွာဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက်ကျောင်းမှ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ကြားပေးနိုင်စေရန် စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်အနေဖြင့် မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်မည်လဲ - ကျောင်းရှိ ဆရာ/မ များအား အကူအညီပေးရန် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

ဥပမာ ၄ - ဝေဝေ

- လိုအပ်နေသည့်အရာ - မိမိ၏ယုံကြည်မှုကို လွတ်လပ်စွာ ကျင့်သုံးခွင့်ရရှိရန်။
- ချန်လှပ်ထားခံရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု - ကျောင်းတွင် ဝေဝေက သီးသန့်ခွဲခြားခံရသည်ဟု ခံစားမိမည်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းပါးနိုင်သည်။
- ဝေဝေ့ ကို သင့်အနေဖြင့် ကူညီနိုင်ပုံ - သူ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် တန်ဖိုးများ ကို ပိုမိုနားလည်သိရှိစေရန် ကရုဏာပါပြီး လေစားမှုလည်းရှိသော မေးခွန်းများဖြင့် မေးပါ။
- သင့်အနေဖြင့် မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်မည်လဲ - ဝေဝေ့ကို တိုက်ရိုက်စကားပြောဆိုခြင်းအားဖြင့်လည်း ကြိုဆိုနိုင်သည်။ အခြားသူငယ်ချင်းများအား သင်နှင့်အတူပါဝင်၍ ဝေဝေနှင့် သူငယ်ချင်းဖြစ်စေရန် ပြောဆိုပါ။ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းရှိ ခေါင်းဆောင်ကို မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုရိုးရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် အထူးအစီအစဉ်များ ပြုလုပ်စေရန် တောင်းဆိုပါ။

အခြားနည်း - ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

သရုပ်ပြခြင်း

အချိန်ရှိပါက ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအား သင်ခန်းစာထဲတွင် ထည့်သွင်းနိုင်သည် (သို့) ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ ပြဿနာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

- သင်တန်းသားများအား အသေးစားအဖွဲ့လိုက် ဖွဲ့စေပြီး မိမိ၏လူပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းတွင် ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းခံရသော သူများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည့် ဥပမာနည်းတစ်နည်းကို ရှာခိုင်းပါ။ "ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ ပြဿနာ" မှ ဥပမာ တစ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ မိမိလက်တွေ့ဘဝနှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပမာ အသစ်တစ်ခုကို ဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်သည်။
- အဖွဲ့များအား လက်တွေ့တွင် ဖြစ်နိုင်သော ချန်လှပ်ထုတ်ပယ်ထားခြင်း ဥပမာကို သရုပ်ပြနိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ချိန် ၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။
- အခြားသူအားလုံးကို တင်ဆက်ပြသနိုင်ရန်အတွက် အဖွဲ့အသေးများအား သရုပ်ပြစေပါ။
- ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းများတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်းများအား ဆွေးနွေးစေပါ။



နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းနှင့် ထုတ်ပယ်ခြင်း (သို့မဟုတ် လူမှုရေးအရ ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း နှင့် လူမှုရေးအရ ထုတ်ပယ်ခြင်း) ဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အစုအဖွဲ့များက ၎င်းတို့၏ လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းရှိ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးတို့တွင် မည်သို့မည်ပုံ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသည် ဆိုသည်နှင့် သက်ဆိုင်သော သဘောတရားဖြစ်သည်။ ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ မျိုးနွယ်စု၊ မွေးဖွားရာဒေသ၊ စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ ယုံကြည်မှု၊ အသက်အရွယ်နှင့် မသန်စွမ်းဖြစ်မှု ကဲ့သို့သော ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများအပေါ် အခြေတည်၍ ထုတ်ပယ်ချန်လှပ်ထားခြင်းများကို ကြုံတွေ့ရသည်။ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းများသည် အုပ်စုတစ်စုကို ကျန်အုပ်စုတစ်စုထက် အခွင့်အရေးပိုပေးသော လူမှုရေးတည်ဆောက်ပုံကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ခွဲခြားဆက်ဆံသော ပုံကြည်ချက်များနှင့် အမူအကျင့်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားမှုသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အချင်းချင်း၊ အဖွဲ့အစည်းအချင်းချင်း နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအဆင့် များကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဥပမာ - အစိုးရအနေဖြင့် နေရာတစ်နေရာရှိ လူများ၏ ပညာရေး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတွက် ကူညီထောက်ပံ့ပေးမှုများ မရှိပါက ထိုလူများအား လူမှုအဖွဲ့အစည်းအဆင့်တွင် ထုတ်ပယ်ထားခြင်း သဘောသက်ရောက်သည်။

လူတစ်ဦးအား ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းသည် 'ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အရေး' ကို ပိတ်ပင်တားဆီးလိုက်ခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ၎င်း၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ချိုးဖောက်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းသည် မည်မျှမှုများကို ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူအသိုက်အဝန်းအတွင်းတွင် ပြဿနာများကို မွေးဖွားပေးသည်။ ဤပြဿနာများသည် လူအုပ်စုများအတွင်း သဘောထားကွဲလွဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ 'ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း' သည် ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ခံထားရသောလူများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ကို ဖြင့်တင်ပေးရန် ကြိုးပမ်းသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ 'ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း' သည် ပစ်ပယ်ခံထားရသူများ၏ အခွင့်အလမ်းများ တိုးတက်လာစေရန်၊ ၎င်းတို့၏ အလိုဆန္ဒများနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ လေးစားခံပိုင်ခွင့် တို့ကို တိုးမြှင့်ဖန်တီးပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ ရည်ရွယ်သည်။ (UNDESA၊ ၂၀၁၆၊ စာ ၂၀)။ ပါဝင်ပတ်သက်မှုအတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ ထိပ်တိုက် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့နောက် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အနေဖြင့် အချို့သူများအား ချန်လှပ်ထုတ်ပယ်ထားခြင်းရှိသည့် လူနေမှုဖွဲ့စည်းပုံအား အာဏာရှိသောသူများကို ပြောင်းလဲစေခိုင်းခြင်းဖြင့် လူပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြောင်းလဲမှုကို ဖန်တီးနိုင်မည်။

သင်ခန်းစာ (၆)

လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : လိုအပ်ချက်၊ ဆန္ဒနှင့် လူဝုဏ်သိက္ခာကြား ဆက်နွယ်မှုအား လေ့လာရှာဖွေရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်
လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များ - လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်၊ ကြီးထွားရန် နှင့် ဖွံ့ဖြိုးနိုင်စေရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာများကို ဆိုလိုသည်။
လူဝုဏ်သိက္ခာ - လူသားအားလုံးက တန်းတူညီတူ တန်ဖိုးရှိပြီး လေးစားထိုက်သည်ဟူသော ဝါဒ။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....
- အသိပညာပိုင်း - ကျန်းမာသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်စေရန် လိုအပ်ချက် များနှင့် ဆန္ဒများကိုသိမြင်လာကြမည်။ လူဝုဏ်သိက္ခာသည် လူသားများ၏ လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် လိုအပ်ကြောင်းကို ရင်းနှီးသိရှိလာကြ လိမ့်မည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုများ - ကျောင်းအသိုက်အဝန်းများ တိုးတက်စေရန် ဝန်ဆောင်မှု စီမံကိန်းများဖြင့် ဖြေရှင်းမည့် လိုအပ်ချက်များကို ထုတ်ဖော်လာကြလိမ့်မည်။
- စိတ်နေသဘောထားများ- ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ လူသားဂုဏ်သိက္ခာများကို အသိမှတ်ပြု လက်ခံလာကြလိမ့်မည်။

၄၅ မိနစ်

စာရွက်များ၊မင်ချောင်းများ၊ရောင်စုံခဲတံများ၊တိပ်ခွေ၊ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ "လိုအပ်ချက်နှင့်ဆန္ဒကဒ်များ" (အုပ်စုတစ်စုအတွက်တစ်စုံစီ)

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာအားပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - (၅ မိနစ်)

(၁). ကျောင်းသားများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းများကို ပိုမိုတိုးတက်မြင့်မားစေရန် နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားကောင်းများက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြသည် ဟုသင်ခန်းစာ (၂) တွင် သင်ကြားခဲ့ရသည် ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အား ပိုမိုတိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းများ ကို စဉ်းစားခဲ့ကြောင်း ပြန်လည်ပြောပြပါ။ သင်ခန်းစာ (၃) နှင့် သင်ခန်းစာ (၄) တွင် လူပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းများက မတူညီကွဲပြားမှုများနှင့် ပြည့်နှက်နေသည်ကို သင်ခဲ့ရသည်၊ မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများရှိသည့် လူများ အကြောင်း နှင့် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်က မတူညီကွဲပြားမှုကို မည်သို့မည်ပုံ လေးစားမှုရှိကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။သင်ခန်းစာ (၅) တွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများက ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း အလုပ်ကို ကျင့်ပြီး မည်သည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာရှိသူကိုမဆို လူသားအားလုံးကို ကြိုဆိုသော လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းများအား ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းတွင် ဖန်တီးနေကြကြောင်းကို သင်ခဲ့ရသည်။

(၂). ယနေ့တွင် လူပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းနှင့် လူများအနေဖြင့် မည်သည့်အရာများ လိုအပ်ကြောင်း နှင့် လိုချင်ကြောင်း ကို နားလည်အောင် အလေးပေးမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းရှိ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၂. အလွန်ဝေးသောကုန်းမြေဆီသို့ခရီးနှင်ခြင်း (၂၀ မိနစ်) (UNICEF မှ မှိုငြမ်း)။

ကစားနည်း

(၁). (၄) ယောက်တစ်အုပ်စုစီ အုပ်စုများခွဲပေးပါ။

(၂). ကျောင်းသားများအား အလွန်ဝေးသော ကုန်းမြေဆီသို့ ခရီးနှင်ရမည်ဟု စိတ်ကူးယဉ် ပုံဖော်စေပါ။ ထိုကုန်းမြေတွင် မည်သူမျှ မနေထိုင်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ထိုကုန်းမြေသို့ ရောက်လျှင် လူမှုအသိုက်အဝန်းသစ်တစ်ခုအား ဖန်တီးကြရမည်။

(၃). အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား "လိုအပ်ချက်နှင့်ဆန္ဒကဒ်များ" မိတ္တူတစ်စုံစီပေးပါ။ ထိုကဒ်များသည် ထိုကုန်းမြေဆီသို့ သူတို့နှင့်တစ်ပါတည်း ယူဆောင်သွားနိုင်သည့် ပစ္စည်းအမျိုးအစား (၂၀)အား ကိုယ်စားပြုကြောင်းကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။

(၄). ကဒ်ထဲရှိ အမျိုးအစားများနှင့် ကျောင်းသားများရင်းနှီးမှုရှိမရှိ သေချာစေရန် မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့်စစ်ဆေးပါ။

(၅). ဤအမျိုးအစား (၂၀)အပြင် ကျောင်းသားများသည် သူတို့၏အိမ်သစ်ရှိရာ ကုန်းမြေသို့ ထပ်ဆောင်း(၄)မျိုးကို ယူဆောင်သွားနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ကျောင်းသားများ ထပ်ဆောင်း ယူဆောင်သွား၍ရသည့် အမျိုးအစား(၄)မျိုးကို အုပ်စုထဲတွင် ဆွေးနွေးဆုံဖြတ်စေပြီး၊ ကဒ်အလွတ်ပေါ်တွင် ထို(၄)မျိုး၏ ပုံကြမ်းများကို ရေးဆွဲခိုင်းပါ။

(၆). အချိန်(၅)မိနစ်ပေးပြီးနောက်၊ ထိုဝေးလံသော ကုန်းမြေသို့ ခရီးစတင်ထွက်ခွာရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်ပါက ၊ ကျောင်းသားများကို ပုံပြင်အား နားထောင်စေပါ။

"အလွန်ဝေးတဲ့ ကုန်းမြေဆီကိုသွားဖို့ သဘော်ပေါ်တက်ရတော့မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကပ္ပတိန်က သဘော်ဟာ သေးလွန်းတယ်လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ ယူသွားရမဲ့ပစ္စည်း အမျိုးအစား (၂၄)မျိုးထဲက (၁၈)ခုပဲ ယူသွားလို့ရမယ်လို့ပြောတယ်။ ဒါကြောင့် ပစ္စည်း(၆)မျိုးကို ထားခဲ့ရတော့မယ်။ အဲဒီတော့အလွန်ဝေးတဲ့ ကုန်မြေမှာ လူအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ကို စရတော့မယ်ဆိုရင် ဘာလိုအပ်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ်။"

(၇). အဖွဲများ မည်သည့်ပစ္စည်းအမျိုးအစားများကို ယူသွားပြီး မည်သည့်(၆)မျိုးအား ထားခဲ့ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ပုံပြင်အားခေတ္တရပ်နားပါ။

"သင်ဟာ အိမ်အသစ်ကိုသွားဖို့ သမုဒ္ဒရာထဲမှာ ရွက်လွှင့်နေပြီ။ ခရီးစဉ်က အဆင်ပြေ ချောမွေ့နေတယ်။ လေပြေလေညင်းလေးတွေဟာသာယာနေသလို နေရောင်ကလည်း တောက်ပနေတယ်။ ဖြူန်းကနဲ မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းမှာ တိမ်မဲကြီးက ရုတ်တရက်ပေါ်လာတယ်။ မုန်တိုင်းလာနေပြီ။ မုန်တိုင်းကြောင့် စက်လှေက မြုပ်တော့မယ်။ အဲဒါကြောင့် စက်လှေကိုကယ်ဖို့ သဘော်ကပ္ပတိန်က ပါလာတဲ့ပစ္စည်းတွေထဲက (၃)ခုကို ရေထဲပစ်ချရမယ်လို့ ပြောတယ်။"

(၈). အဖွဲများအား မည်သည့်ပစ္စည်းကို သိမ်းပြီး မည်သည့်ပစ္စည်း (၃)ခုအား လှေပေါ်မှ ပစ်ချရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။ ထိုပစ်ချရမည့် ပစ္စည်းကဒ် (၃)ခုအား ဘေးဖယ်ထားစေပါ။ ထို့နောက် ပုံပြင်အား ဆက်ပြောပါ။

"မုန်တိုင်းအန္တရာယ်ကနေ သင်တို့ လွတ်မြောက်သွားပြီ။ ရေကလည်း ပြန်ငြိမ်သွားတဲ့အတွက် ခရီးစဉ်ဟာ ပြန်ဖြောင့်ဖြူးသွားပြီ။ သင်တို့ဟာ ကမ်းစပ်နဲ့နီးကပ်လာပြီ။ ရုတ်တရက် အသံကျယ်ကြီးတစ်ခုကိုကြားလိုက်ရတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သဘော်ဟာ ရေအောက်မှာ ပုန်းနေတဲ့ ကျောက်ဆောင်ကြီးတစ်ခုကို တိုက်မိလို့ အခုသဘော်ပေါက်သွားပြီ။ သဘော်လုံခြုံပြီးတော့ ရေမမြုပ်ဘဲ ကမ်းစပ်ကိုရောက်နိုင်ဖို့ ပစ္စည်း(၅)ခုကို သဘော်ပေါ်ကနေ ပြန်ပစ်ချရမယ်။"

(၉). အဖွဲများအား မည်သည့်ပစ္စည်းကို သိမ်းပြီး မည်သည့်ပစ္စည်း (၅)ခုအား လှေပေါ်မှ ပစ်ချရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်အချိန်အနည်းငယ် ပေးပါ။ ထိုပစ်ချရမည့် ပစ္စည်းကဒ် (၅)ခုအား ဘေးဖယ်ထားစေပါ။ ထို့နောက် ပုံပြင်အား ဆက်ပြောပါ။

"ဂုဏ်ယူပါတယ်။သင်တို့ လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီ။သင်တို့ရဲ့အိမ်အသစ်ကနေ ကြိုဆိုပါတယ်။"

(၁၀). အုပ်စုတစ်အုပ်စုစီတိုင်းက နောက်ဆုံးချိန်ထိ ဆက်လက်သိမ်းထားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည့် ကဒ်(၁၀)ကဒ်ကို ချပြခိုင်းပါ။

(၁၁). အုပ်စု(၂)အုပ်စုအား အတူတကွလာစေပြီး၊ အချင်းချင်း ၄င်းတို့နောက်ဆုံး ရွေးချယ်ထားသည့် ကဒ်များကို ကြည့်စေကာ သူတို့၏ ရွေးချယ်မှုများကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ခိုင်းပါ။

၃။ လိုအပ်ချက်များ၊ဆန္ဒများနှင့်လူဝုဏ်သိက္ခာများ (၁၅ မိနစ်)

အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). ကျောင်းသားများအားလုံးကို ပြန်လည်စုစည်းစေပါ။ ပုံပြင်နှင့်ကစားနည်းအကြောင်းအား ဆွေးနွေးရန် ဦးဆောင်ပါ။

- ဘယ်ပစ္စည်းတွေကို အရင်ဆုံး လွှင့်ပစ်ခဲ့သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘယ်အမျိုးအစားတွေကို လွှင့်ပစ်ဖို့ခက်ပြီး၊ အဖွဲ့တွေထဲ ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ သဘောမတူညီမှုတွေ ဖြစ်စေခဲ့သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- နေရာအသစ်မှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့ လူတွေမှာ သူတို့လိုအပ်တာ အားလုံးရှိမယ်လို့ ထင်သလား။ သူတို့လိုချင်တာအားလုံး ရနိုင်မလား။
- "လိုအပ်ချက်နဲ့ ဆန္ဒ" ကွာခြားချက်က ဘာတွေလဲ။

(၂). လိုအပ်ချက်များနှင့်လိုအင်ဆန္ဒများ၏အဓိပ္ပါယ်ကိုရှင်းပြပါ။

- **လိုအပ်ချက်များဆိုသည်မှာ** အသက်ရှင်သန်ဖို့ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်များ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ -ညစဉ်ကောင်းစွာ အိပ်စက်ရန် နေရာ ၊ ကျန်းမာသန့်ရှင်းသည့် အစားအစာ၊ ပညာရေးအတွက် အခြေခံ သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ (ဆရာကောင်းများ၊ ခဲတံများ၊ စာအုပ်များ)၊ ကောင်းစွာမြင်နိုင်ရန်အတွက် မျက်မှန်တို့ဖြစ်သည်။ လုံခြုံမှု၊ ဂရုစိုက်သော မိသားစုတစ်စု၊ လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင်

ပါဝင်နိုင်မှု၊ ပြန်လည်ဆန်းသစ်နိုင်မှု တို့သည်လည်းပဲ လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို လူအခွင့်အရေးများဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်သည် ဟုရှင်းပြပါ။ ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်း ကဲ့သို့သော နိုင်ငံတကာနှင့် ပြည်တွင်းစာချုပ်စာတမ်း များစွာဖြင့် ဤမရှိမဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များကို ကာကွယ်ပေးထားသည်။

- "ကလေးတစ်ယောက် အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ ကြီးထွားဖို့နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ယေဘူယျအားဖြင့် မရှိမဖြစ် မလိုအပ်သောကြောင့် **လိုအင်ဆန္ဒများကိုမူ** အခွင့်အရေးများအနေဖြင့် အကာအကွယ်မပေးထားပါ။" ဥပမာ - နိုင်ငံခြားဘာသာစကားတစ်ခုအား သင်ယူလိုခြင်း၊ တက္ကသိုလ်တစ်ခုခု ပညာသင်ယူလိုခြင်း၊ စမတ်ဖုန်းတစ်ခုပိုင်ဆိုင်လိုခြင်း။

(၃). လူသားများ၏လိုအင်ဆန္ဒမပြည့်ဝသောအခါ မည်သို့ဖြစ်ကြသနည်း။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ - မပျော်ရွှင်ကြပါ။ သူတို့လုပ်ဆောင်ဖို့ မျှော်လင့်သောအရာများ အားလုံးအား မလုပ်နိုင်ကြပါ။ ဘဝကသူတို့အတွက် စိန်ခေါ်မှုပို၍ ကြီးလာသည်။

(၄). လူသားများ၏ လိုအပ်ချက်များ မပြည့်ဝသောအခါ မည်သို့ဖြစ်ကြသနည်း။ ဖြစ်နိုင်သော အဖြေများ - ဖျားနာကြသည်။ မကြီးထွားကြသည့်အတွက် သူတို့အမြင့်ဆုံး ရောက်နိုင်သည့် နေရာများကို မရောက်နိုင်ကြပါ။ မညီမျှစွာ ဆက်ဆံခံရသည်။ လူသားများ၏ လိုအပ်ချက်များ မပြည့်ဝသောအခါတွင် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်း၌ သဘောမတူညီမှုများနှင့် ပြဿနာများဖြစ်လာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အချို့သောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များက ပြည့်ဝသွားပြီး ကျန်ရှိနေသောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များက မပြည့်ဝသောအခါတွင် ပိုဖြစ်လာနိုင်သည်။

(၅). လိုအပ်ချက်များက လိုအင်ဆန္ဒများထက်ပိုမိုအရေးပါသည်။ လူသားတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များ မပြည့်ဝခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်ရာရောက်သည်။

(၆). လူတိုင်းသည် သူတို့၏လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကြောင့် သူတို့လိုအပ်ချက်များအား ရရှိရန် ထိုက်တန်ကြသည်။ သင်ခန်းစာ (၄) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့်အလျောက် လူတိုင်းတွင် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့်အတွက် မွေးစကပင် တန်ဖိုးရှိကြပြီး လေးစားမှုခံရန် ထိုက်တန်ကြသည်။ လူတိုင်းသည် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မွေးဖွားလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မည်သို့ပင်ဖြစ်နေပါစေ၊ သူတို့၏ပညာအရည်အချင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုး၊ ဘာသာတရား၊ ငွေကြေးပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဘာသာစကား၊ အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် မည်သည့်လူသားမျှ ခွဲခြားစွာဆက်ဆံခံရသင့်ပေ။

(၇). ကျောင်းသားများအား ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာတွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအကြောင်းနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း အကြောင်းများ ဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း အသိပေးပါ။ နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများက လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားကြပြီး ပယ်ထုတ်ခံထားရသောသူများကို ပါဝင်ပတ်သက်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ကြသည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းရှိ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ကြသည်ဖြစ်သည်။

(၈). 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း အတွက် ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်ယူမှုစီမံကိန်းအား အသုံးပြုကာ ဖြည့်ဆည်းကူညီပေးနိုင်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လိုအပ်ချက်များကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရှာဖွေစစ်ဆေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။ သင်ခန်းစာ (၂) တွင် ကျောင်းသားများက 'ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းအား ရှာဖွေခြင်း' အတွက် စစ်တမ်းကောက်ယူရာ၌ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် 'အလွန်ဝေးလံသောကုန်းမြေဆီသို့ခရီးနှင်ခြင်း' လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် ဖော်ပြထားသော လိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို စဉ်းစားသုံးသပ်နိုင်သည်။ မိမိတို့၏ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် မဖြည့်ဆည်းရသေးသော လိုအပ်ချက်များရှိခဲ့သော် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း တစ်ခု စတင်ရန်အတွက် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများက အထောက်အကူပြုသည်။



အကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာအပြီးတွင် ကျောင်းသားများအား သူတို့၏ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ကို ဖွင့်စေကာ ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူခဲ့သည့် လိုအပ်ချက်၊ လိုအပ်ဆန္ဒနှင့် လူဝုဏ်သိက္ခာများ၏ အကြောင်းအရာကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်စေပါ။ အောက်ပါ အစပြုစကားလုံးများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

- ကျွန်တော် ဒီ.....အကြောင်းအရာကို ပိုသိလာတယ်။
- ဒီ.....အကြောင်းကိုတော့ ကျွန်တော် တော်တော် အံ့သြမိတယ်။
- .....နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပိုပြီးသိချင်တယ် ။လေ့လာချင်တယ်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

အလွန်ဝေးလံသောကုန်းမြေဆီသို့ခရီးနှင်ခြင်း

- ကျောင်းသားများအတွက် ပုံပြင်အား ပို၍စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းစေရန် မျက်နှာအမူအရာများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ အသံအပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပုံပြင်ပြောနေစဉ်တလျှောက် အခန်းပတ်လည်တွင် လမ်းလျှောက်နေပါ။ ကျောင်းသားများ မည့်သည့်ကဒ်အား သိမ်းထား၍ မည်သည့်ကဒ်အား သင်္ဘောပေါ်မှ ပစ်ချရမည်ကို ဆွေးနွေးနေကြစဉ် အောက်ပါစကားများဆိုခြင်းဖြင့် အရေးပေါ်သည့် ခံစားမှုရအောင် ဖန်တီးပါ။ "မြန်မြန်လုပ်၊မုန်တိုင်းကပိုဆိုးလာပြီ၊ အချိန် (၁)မိနစ်လောက်ပဲ ရတော့မယ်၊ အချိန်မရှိတော့ဘူး။ သင်္ဘောကြီးနစ်တော့မယ်"

အခြားနည်းလမ်း (၂၀ မိနစ်) - အောက်ပါလှုပ်ရှားမှုအား အချိန်ရပါက အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော လှုပ်ရှားမှုများအစား ကလေးသူငယ်များ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းရှိ အချက်တစ်ချို့အား လေ့လာရန်အတွက်လည်း အောက်ပါလှုပ်ရှားမှုအား အသုံးပြုနိုင်သည်။

(၁). စည်းလုံးခြင်းစက်ဝိုင်းအားဖန်တီးခြင်း

ကျောင်းသားများအား ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းမိတ္တူအား ကိုင်ဆောင်စေလျက် စက်ဝိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ပထမအဝိုဒ်ခွဲမှစတင်၍ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီအား သူတို့ဖတ်ရန် ပေးထားသည့်အပိုင်းကို ကျယ်လောင်စွာဖတ်စေပါ။ ကျောင်းသားများစာတမ်းဖတ်နေစဉ် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂကအစည်းအဝေးတွင် သို့မဟုတ် သူတို့အသိုက်အဝန်းထဲရှိ လူကြီးသူမများအစရှိသည့် အရေးကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်များ ရှေ့မှောက်တွင် ဤစာတမ်းအားဖတ်နေသကဲ့သို့ စိတ်ကူးမြင်ယောင်စေရန် ဆရာမ အနေအထားဖန်တီးပေးပါ။

(၂). ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ ရွေးချယ်ပေးထားသည့် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းကို ဖတ်ပြီးနောက် သူတို့၏သင်တန်းသား လက်စွဲစာအုပ်ကိုဖွင့်စေပြီး၊ ဤကြေငြာစာတမ်းအား အခြားသူများမှဖတ်ပြသည်ကို နားထောင်စဉ်တွင် သူတို့စိတ်ထဲတွင် ရောက်လာသည့် စဉ်းစားမိသည့် စကားလုံးတစ်ခု သို့မဟုတ် သူတို့ခံစားရသည့် စကားလုံးတစ်ခုအား ရေးချစေပါ။

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

လူသားများ၏အခြေခံ လိုအပ်ချက်များအတွက် မည်သည့်အချက်များက မရှိမဖြစ် ဖြစ်ကြောင်းကို အများက အမြဲတမ်း သဘောတူညီကြသည်မဟုတ်၊ (သို့) လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများ၏ ခြားနားချက်များမှာ မတိကျမပြတ်သားဘဲ ရောထွေးနေတတ်သည်။ လူသားလိုအပ်ချက်များအား လေ့လာသော အတတ်ပညာရှင်များ၏ ပြောကြားချက်အရ အစားအစာ၊ သောက်ရေ နှင့် နေရာတို့က လူသားတို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံအရာများ ဖြစ်သည့်အပြင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ မေတ္တာနှင့် ပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာကို အသိအမှတ်ပြုပြီး လေးစားမှု၊ မိမိ၏အလားလာ ဖြစ်မြောက်စေရန် အခွင့်အရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် အသိအမှတ်ပြုပြီး လေးစားမှု၊ ကိုယ်ပိုင် နှင့် နိုင်ငံရေးအရ လွတ်လပ်ရေး၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ညီမျှခြင်း၊ လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နိုင်မှု တို့ကလည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာများဖြစ်ကြသည်။ (Marken၊ ၂၀၀၃)။

ပညာရေးဆိုင်ရာပညာရှင် ဘက်တီးရီးဒင်က လူဂုဏ်သိက္ခာအား "လူသားတစ်ယောက်၏ အခြေခံကျသော မွေးရာပါတန်ဖိုးတစ်ခုဖြစ်သည်" ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ထားသည်။ "လူ့အသိုက်အဝန်းကောင်းတစ်ခုသည် လူသားအားလုံး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထား လေးစားပြီး၊ အသိုက်အဝန်းထဲရှိသူများအားလည်း အခြားသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထား လေးစားတတ်စေရန် မျှော်လင့်သည်။" လူဂုဏ်သိက္ခာဆိုသည်မှာ လူသားများ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်စံနှုန်းများနှင့် လူမှုအခြေအနေများက လှည့်ပတ်နေသည့် အဓိကတန်ဖိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။

လူအများ၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာများအား လေးစားမှုရှိစေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လူဂုဏ်သိက္ခာကို ယုံကြည်ကြသော နိုင်ငံတကာ စာချုပ်များ ချုပ်ဆိုထားပြီးဖြစ်သည်။ ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းသည် ကလေးသူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြုသော နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက် စာချုပ်ဖြစ်သည်။ ကလေးသူငယ်များဟု ဆိုရာတွင် အသက် ၁၈ နှစ်အထိ အကျုံးဝင်သည်။ ဤကြေငြာစာတမ်းက သက်ဆိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးသည် မည်သည့်ပုံစံနှင့်မျှခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ကလေးသူငယ်များအား အထူးအကာအကွယ်နှင့် အကူအညီများပေးနိုင်ရန် အာမခံရမည်ဟု နိုင်ငံတကာဥပဒေတွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု အစရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိရမည်။ သူတို့၏ကိုယ်ရေကိုယ်သွေးများ၊ အရည်အသွေးများနှင့် ပါရမီများအား အမြင့်ဆုံးစွမ်းဆောင်နိုင်သည်အထိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခွင့် ရှိရမည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ နားလည်မှုများနှင့် ပြည့်နှက်နေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှင်သန်ကြီးပြင်းရမည်။ မိမိအခွင့်အရေးများအားသိရှိကာ ထိုအခွင့်အရေးများအား အပြည့်အဝရရှိရန် တက်ကြွစွာပါဝင်ရမည်။ (UNICEF,2005၊ စာပိုဒ် ၁)"

မြန်မာနိုင်ငံသည် ၁၉၉၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁၆ရက်နေ့တွင် ကလေးသူငယ်များ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းအား လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။ ထိုသို့လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ခြင်းကြောင့် မြန်မာအစိုးရသည် ဤကြေငြာစာတမ်းရှိ စံနှုန်းများအား လိုက်နာရန်လုပ်ဆောင်သွားမည်ဟု သဘောတူညီထားပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂက လူ့အခွင့်ရေးကော်မတီအား ဤကြေငြာစာတမ်းပါ အခွင့်ရေးများအားလုံးကို လိုက်နာနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေမှုအား အစီရင်ခံစာတင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤကြေငြာစာတမ်းအား အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ မြန်မာဘာသာစကားဖြင့်သော်လည်းကောင်း အောက်ပါဝက်ဆိုဒ်တွင် မိုဘိုင်းဖုန်း အပလီကေးရှင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။သို့သော် အိုင်ဖုန်း ဖုန်းအမျိုးအစားများသာ ရယူနိုင်သည်။
https://itunes.apple.com/us/app/crc-convention-on-the-rights-of-the-child-english-myanmar/id1003675713?mt=8

ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းအား ကလေးများနားလည်နိုင်သော ဘာသာစကားဖြင့် အောက်ပါ ဝက်ဆိုဒ်တွင် ရရှိနိုင်သည်။
https://www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchilldfriendlylanguage.pdf



သင်ခန်းစာ (၇)

'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : ကျောင်းသား/သူများအား 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းပါ သင်ယူမှုအထောက်အကူပြုစီမံကိန်းအတွက် စီမံချက် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အခြေခံနည်းလမ်းများအား မိတ်ဆက်ပေးရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စီမံကိန်း - အချိန်သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုအတွင်း မျှော်မှန်းထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု (သို့) လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ဆိုလိုသည်။

စီမံကိန်း လည်ပတ်ပုံ အဆင့်များ - စီမံကိန်းအားဆောင်ရွက်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အစီအစဉ်ချခြင်း၊ စုစည်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အရေးပါသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဆိုလိုသည်။

သင်ယူမှု အထောက်အကူပြု စီမံကိန်း - ကျောင်းသား/သူ များမှ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းရှိ လိုအပ်ချက်များကို ၎င်းတို့၏ အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံများအားအသုံးပြု၍ လက်တွေ့လေ့လာဆောင်ရွက်မှု မှတဆင့် ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းပြီး ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာသင်သူစေသည့် ပညာရေးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....

- အသိပညာပိုင်း -'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းပါ စီမံချက် စီမံခန့်ခွဲမှုသဘောတရားများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း - ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူမှုစီမံကိန်းများပြုလုပ်ရာတွင် စီမံကိန်းကို အဆင့်ဆင့်ဖော်ဆောင်သည့် ပုံစံအသုံးပြုကာ လေ့ကျင့်လာမည်။
- စိတ်နေသဘောထားများ -နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းကို လေးစားတန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။

၆၀ မိနစ်

ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ ခဲတံ သို့မဟုတ် ဘောပင်၊ စာရွက် အဖြူအလွတ်များ၊ တိပ်ခွေ၊ စက္ကူဖြူ အကြီးများ၊ မှင်တံများ

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာအားလုံးအား ရိုးရှုံသုံးသပ်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

(၁). ဤသင်ခန်းစာတွင် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ တစ်ဝက်အကျော်ကို ရောက်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ပြီးဆုံးခဲ့သော သင်ခန်းစာများမှ အရေးပါသည့် အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီး အနာဂါတ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များအကြောင်းကို စဉ်းစားမည်ဖြစ်သည်။

(၂). သင်ခန်းစာ ၁ မှ ၆ ရှိ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ချရေးထားသော စာရွက် ၆ ရွက်ကို နံရံပေါ်တွင် ကပ်ပါ။ (နောက်တစ်နည်းအနေဖြင့် နေရာလုံလောက်ပါက ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို သင်တန်းပြဆရာ/မ က ချရေးနိုင်သည်။ သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းဆီ၏ ပတ်လည်တွင် ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် နှင့် သဘောတရားများ ရေးသားရန်အတွက် နေရာလုံလောက်စွာ ရှိဖို့လိုအပ်မည်။) အောက်ပါ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို အသုံးပြုပါ။

- သင်ခန်းစာ ၁) လူဘောင်အဖွဲ့အစည်း / ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်း
- သင်ခန်းစာ ၂) နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများ

• သင်ခန်းစာ ၃) သင်ယူမှုပုံစံများ
• သင်ခန်းစာ ၄) မတူညီကွဲပြားခြင်း
• သင်ခန်းစာ ၅) ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း
• သင်ခန်းစာ ၆) လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ

(၃). ကျောင်းသားများကို အုပ်စုအသေး ၆ စု ခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ဖွဲ့ကို သဘောတရားတစ်ခုစီ တာဝန်ပေးအပ်လိုက်ပါ။ အဓိကသဘောတရားများအား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ရေးသားရာတွင် မည်သည့်အဖွဲ့က အချိန်အနည်းဆုံး အသုံးပြုကာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ကြောင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားခိုင်းပါ။

(၄). အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ရှိ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို အဖွဲ့ထဲရှိ လူများအားလုံးမှ သဘောတူညီရမည်ဟုပြောပါ။ အများဆန္ဒသဘောတူညီပြီဆိုပါက ၎င်းတို့၏ စာရွက်ကို ယူလာကာ (သို့မဟုတ် ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ရေးသားရမည်ဖြစ်သည်။

(၅). ကျောင်းသားများအား စတင်ယှဉ်ပြိုင်ကစားစေပါ။

(၆). အဖွဲ့အားလုံးမှ ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များအား ရေးသားပြီးသွားပါက အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီကို ရှေ့သို့ထွက်၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ဖတ်ပြခိုင်းပါ။

(၇). သဘောတရားတစ်ခုချင်းစီ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အခြေခံသဘောတရားများ ပြောပေးပါ

၁) လူ့အဖွဲ့အစည်း/အသိုက်အဝန်း -
အသိုက်အဝန်းဆိုသည်မှာ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မြေမျက်နှာသွင်ပြင် သို့မဟုတ် အခြေခံ လူမှုရေး-စီးပွားရေး နောက်ခံအနေအထား နှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ စသည်တို့တွင် တူညီမှုရှိနိုင်မည့် လူအစုအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်း၍ စည်းလုံးညီညွတ်သော အသိုက်အဝန်းတစ်ခုသည် သနားကြင်နာမှုနှင့် လေးစားမှုတို့ကို အခြေခံ၍ တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

၂) နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်း - နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားဆိုသည်မှာ မိမိနေထိုင်ရာ အသိုက်အဝန်းတွင် ကောင်းမွန်သော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပါ်လာစေရေးအတွက် မိမိအသိုက်အဝန်းရှိ အရေးကိစ္စအဝဝကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအမှုကို ပြုသူဖြစ်သည်။"မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူ့အဖွဲ့အစည်း ကောင်းကျိုးအတွက် တာဝန်ယူမှုရှိပြီး ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သောသူများမှာ နိုးကြားထကြွသော နိုင်ငံသားကောင်း (တစ်နည်းအားဖြင့်ပြည်သူများ) ပင်ဖြစ်သည်။"

၃) သင်ယူမှုပုံစံများဆိုသည်မှာ မတူညီသောလူများမှ ၎င်းတို့၏ အမြင်အာရုံနှင့်အတူ နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်းနည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အမြင်အာရုံတစ်ခုထဲကိုသာ အသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အကြားအာရုံကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်၍ သင်ယူခြင်းကဲ့သို့သော မတူညီသည့်အာရုံခံစားမှုများကို အသုံးပြု၍ သင်ယူသည့်နည်းလမ်းများကို ဆိုလိုသည်။'လူအများ၏ မတူညီသော



နည်းလမ်းများဖြင့် သင်ယူပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ပါက ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သင်ယူနိုင်စွမ်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်'။

၄) မတူညီကွဲပြားမှု - လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ၏ ကွဲပြားခြားနားချက်များ။ လူသားအားလုံးသည် မတူညီဘဲ ခြားနားကြသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် တူညီသော လူသဘာဝရှိသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားမှုရှိပြီး မတူညီကွဲပြားမှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် လူပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းများကို ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာစေသည်။

၅) ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း - လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အနေဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်ရာတွင် ပိုမိုတိုးတက်စေရန် ပြုလုပ်သော လုပ်ငန်းစဉ်ကို ခေါ်ဆိုသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာကြောင့် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနေရသူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်၊ အခွင့်အလမ်း နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ပါဝင်ပတ်သက်စေသော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းများက မတူညီကွဲပြားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ရိုးရာများကို အသိအမှတ်ပြု ကျင်းပပြီး လေးစားမှုရှိကြသည်။

၆) လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ - လူသားအားလုံးက တန်းတူညီတူ တန်ဖိုးရှိပြီး လေးစားထိုက်သည်ဟူသော အယူဝါဒ။ နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများသည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားမှုရှိပြီး လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ကြသည်။

(၈). ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နောက်ဆုံးရလဒ်အဖြစ်သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီသည် ကျောင်းသား/သူ များအား အသိပညာဗဟုသုတသစ်များ တိုးပွားလာစေပြီး 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းကို ဖော်ဆောင်စေနိုင်မည့် အရည်အချင်းများ ရရှိလာစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၉). မိတ်ဆက်အပိုင်းကွာရှိ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း အကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ကျောင်းသား/သူ များနှင့် ဆရာ/မ များအား 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံချက်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းတို့ကျောင်းပတ်ဝန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြရာတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမှ ရရှိခဲ့သည့် အသိပညာ ဗဟုသုတများကို လက်တွေ့အသုံးပြုစေရန် ဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်အသိပေးပါ။

(၁၀). ကျောင်းသား/သူ များအား ၎င်းတို့၏ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည့် နည်းလမ်းများ၊ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် စဉ်းစားနှင့်ပြီးဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။

ကျောင်းသားများကို ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်မှ သင်ခန်းစာ (၂) - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ နိုးကြားထကြွသော ပြည်သူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အတူတကွ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း အခန်းကို ပြန်ကြည့်ခိုင်းပါ။

(၁၁). ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ 'မိမိတို့၏ကျောင်းကို လေ့လာခြင်း' ဇယားကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ကြံစည်ထားသော ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ပြန်လည်အမှတ်ရမိစေရန်ဖြစ်သည်။

(၁၂). ကျောင်းများအား အတန်းဖော်ဘက်သို့လှည့်ပြီး ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ၎င်းတို့ စဉ်းစားထားသော စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုကို ဝေမျှခိုင်းပါ။ စိတ်ကူးအကြံအစည်က အသစ်ဖြစ်လျှင်လည်း ရပါသည်။

(၁၃). သင်ခန်းစာအစီအစဉ်၏ နောက်ဆုံးပိုင်းတွင် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် အဖွဲ့အလိုက် ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြံအစည်တစ်ခုကိုရွေးချယ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ယနေ့လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ - စီမံကိန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သော အဆင့်ခြေလှမ်းများကို သင်ယူတတ်မြောက်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

၂။ စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ အဆင့်ဆင့် (၃၅ မိနစ်)

(၁). 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံကို အသုံးပြု၍ စိတ်ကူးယဉ်အခြေအနေတစ်ခုကို တည်ဆောက်ကာ လေ့ကျင့်ရမည်ဟု ပြောပါ။

(၂). အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေကို တင်ပြပါ -

ကျောင်းအတွင်းအပြင် လှပစေရေး စီမံကိန်း - သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများက ကျောင်းဝင်းအနီး ဆော့ကစားနေစဉ် မြေပေါ်၌ ပြန့်ကျဲနေသော ပလတ်စတစ်ပုလင်းများနှင့် အခြားအမှိုက်များကို သတိထားမိကြသည်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ချော်လဲသွားပြီး သံချေးတက်နေသော သံဗူးခွံတစ်ခုနှင့် ဒူးခေါင်းတွင် ခြစ်မိသည်။ သင် စာသင်ခန်းထဲသို့ ပြန်ဝင်သွားရာတွင် ဆရာ/မ နိုးကြားတက်ကြွသော ပြည်သူတစ်ယောက်၏ အရေးပါပုံကို စတင်ဆွေးနွေးသည်။ 'ငါကော နိုးကြားထကြွတဲ့ ပြည်သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ပြီးတော့ ကျောင်းဝင်းထဲမှာ ရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို ဘယ်လို ကူညီသိမ်းရှင်းပေးရမလဲ' ဟု သင်က စဉ်းစားမိသည်။

(၃). လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များကို စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံဖြင့် ရှင်းပြပါ



(၄). စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံဥပမာကို ကျောင်းသားများအား တစ်ခုချင်းစီရှင်းပြပါ။ ဤပုံစံနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများရှိသလားဟု ကျောင်းသားများကို မေးပါ။

(၅). ကျောင်းသားများကို အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့၊ ၅ ဖွဲ့ ခွဲလိုက်ပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများအတွက် စီမံကိန်းပုံစံထဲတွင် တစ်ဆင့် (သို့) နှစ်ဆင့် (စက်ဝိုင်းထဲတွင်ဖြည့်ရန်)ထပ်ထည့်ရန် လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

- ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အက ဆင်နှဲပွဲ - မကြာသေးမီကမှ သင်၏ဦးလေးက အနီးအနားရှိရွာတစ်ရွာ သို့ သွားရောက်လည်ပတ်ရာမှ ပြန်လာသည်။ ထိုရွာမှ ၎င်းကို ရိုးရာအကပွဲ တစ်ပွဲသို့ ဖိတ်ကြားခဲ့သည်။ သင်၏ဦးလေးက အကပွဲ၏ ဗွီဒီယိုကို သင့်အားပြသည်။ သင်က အကသမားများ၏ သူများနှင့်မတူသော ဂီတ နှင့် အကပုံစံကို သဘောကျနှစ်သက်သည်။ 'အခြားရွာက အကသမားတွေ ငါတို့ရွာကိုလာပြီး ကပြဖျော်ဖြေလို့ရအောင် ကျေးရွာလူထုမှာ ဘာတွေလုပ်ပေးလို့ရမလဲ' ဟု သင်က စဉ်းစားမိသည်။

(၆). ကျောင်းသားအားလုံးကို ခေါ်ဆိုပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ ၎င်းတို့၏ ခြေလှမ်းအဆင့်များကို တင်ဆက်ခိုင်းပါ။ စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံပြီးမြောက်စေရန်အတွက် ကျောင်းသားအားလုံး၏ ခြေလှမ်းအဆင့်များကို ပေါင်းစည်းပြီး စာရွက်ဖြူအကြီးပေါ်တွင် ချရေးပါ။

-ကျောင်းသားများအားလုံးကိုခေါ်ဆိုလိုက်ပြီး စီမံကိန်းအောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေပါ။ (မှတ်ချက်- အဖွဲ့အရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်ဖွဲ့လျှင် အဆင့်တစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက်ပို၍ ဆွေးနွေးရမည်)။ ထို့နောက် ဆွေးနွေး၍ရရှိလာသော လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို စီမံကိန်းပုံစံအပြည့်အစုံရရှိစေရန် စာရွက်အဖြူကြီးပေါ်တွင် ချရေးပါ။

(၇). ကျောင်းသား/သူ များအား အခြားအဖွဲ့များ၏ လုပ်ငန်းစဉ်အပေါ်တွင် (စက်ဝိုင်းပေါ်တွင်) အကြံပေးဖြည့်စွက်လိုသည်များရှိပါက ဖြည့်စွက်နိုင်ကြောင်းအသိပေးပါ။

၃။ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်ဘုတ်ပြား (၅ မိနစ်)

(၁) စက္ကူဖြူအကြီး၏ ခေါင်းစီးတွင် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်ဘုတ်ပြား" ဟု ချရေးပါ။ ထိုစာရွက်ကို သင်ခန်းစာဆုံးသည့်တိုင် ချိတ်ကပ်ထားပါ။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို ဤစာရွက်ပေါ်တွင် စိတ်ကြိုက်ရေးသားနိုင်ကြောင်းပြောပါ။ ၎င်းတို့၏ တွဲဖော်တွဲဖက်များနှင့် မျှဝေခဲ့သော စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို ရေးသားခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။ အစီအစဉ်ပြီးဆုံးခါနီးတွင် ကျောင်းသားတစ်ယောက်မှ အနည်းဆုံး စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခု ချရေးပြီးသားဖြစ်နေရမည်။



အကဲဖြတ်ခြင်း

စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ နမူနာပုံစံတွင်ပါရှိသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုထားသောကျောင်းသားများ၏ အဖြေတုံ့ပြန်မှုကိုကြည့်ပြီး စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံကို ၎င်းတို့က မည်မျှအထိနားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

အချိန်ပေါ်မူတည်၍ စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံမှ မေးခွန်းတစ်ခုကို တစ်ဖွဲ့စီအား တာဝန်ပေးနိုင်သလို တစ်ဖွဲ့ကို မေးခွန်း အနည်းငယ်စီ တာဝန်ပေးလည်းရပါသည်။ မေးခွန်း နံပါတ် ၈ ကို မည်သူ့ကိုမှ တာဝန်မပေးပါနှင့်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုမေးခွန်းကို စီမံကိန်းပြီးမှသာလျှင် ဖြေလို့ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤ အချိန်တိုစီမံကိန်းများမှာ ၂ လ သို့မဟုတ် ၃ လအတွင်း ဖြစ်မြောက်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်နိုင်ရမည့် စီမံကိန်းမျိုးဖြစ်သည်ဟု ကျောင်းသားများကို ထပ်မံအသိပေးပါ။ ထို့ကြောင့် စီမံကိန်း၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိရမည်ဖြစ်ပြီး တိကျခိုင်မာရမည်လည်းဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို သတ်မှတ်ထားသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အနည်းငယ်ဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

ဤစီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိစေရန်အတွက် လိုအပ်သော ဒီဇိုင်းပုံစံနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်များကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရာတွင် သက်ဆိုင်သော ခြေလှမ်းအဆင့်များကို ဖော်ပြထားသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော စီမံကိန်းများက အဓိကပန်းတိုင်ကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် တိကျသေချာသော ရည်မှန်းချက်နှင့် တိကျသေချာသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် ဖော်ဆောင်သည်။ သတ်မှတ်ထားသော လိုအပ်ချက်တစ်ခုအတွက် စီမံကိန်းများကို ဖန်တီးဖော်ဆောင်နိုင်သည်။ (ဥပမာ - ကျောင်းဝင်းအတွင်း သန့်ရှင်းစွာနှင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာ ဆော့ကစားနိုင်ရန်)။ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုတွင် ရှိပြီးသား အားသာချက်တစ်ခုကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေရန်လည်း အာရုံစိုက်နိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - ရိုးရာကပွဲ ဆင်နွှဲမှုများက ရှိပြီးသားဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုပွဲများကို မိမိတို့အနေဖြင့် ပိုမိုကြီးမားအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပြီး မတူညီကွဲပြားသော ရိုးရာဓလေ့များ ပိုမိုများပြားလာအောင် ဖန်တီးနိုင်သည်)။

'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းမှ လုပ်ငန်းစဉ်များသည် ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြီးသင်ယူသည့် နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းတွင် အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုများ ဖန်တီးရေးနှင့် ကျောင်းသားများမှ ကိုယ်တိုင်ရရှိလာသော အတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ သင်ယူနိုင်စေရေး ရည်မှန်းချက် နှစ်ခုတွဲလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်းက နိုးကြားထကြွသော ပြည်သူတစ်ယောက်၏ စိတ်ဓာတ် မွေးမြူမိစေရန်နှင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အဖွဲ့အစည်းတွင် တာဝန်ယူသိတတ်မှုရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်းဖြင့် သင်ယူသော စီမံကိန်းများကို ကျောင်းတစ်ကျောင်းအတွင်းမှာ ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ပိုမိုကျယ်ပြန့်ကြီးမားသော လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ကျောင်းတွင်း သစ်ပင်ပန်းမန်စိုက်ပျိုးရေးသည် ကျောင်းအခြေပြု စီမံကိန်းဖြစ်ပြီး ရွာထဲတွင် ရိုးရာအကာဆင်နွှဲပွဲကို ဦးဆောင်ခြင်းသည် ကျေးရွာလူထုအခြေပြု စီမံကိန်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူရာတွင် သင်ယူခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်များရှိသည် -

၁) ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူရာတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုစီမံကိန်းကို မဆောင်ရွက်မီ ကျောင်းသားများအား သတ်မှတ်ထားသည့် လိုအပ်သော အသိပညာနှင့် အရည်အချင်းများ သင်ကြားပေးရန်လိုအပ်သည်။

၂) ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်ရှိသော လိုအပ်ချက်ကို တုံ့ပြန်သည်သော်လည်းကောင်း၊ ရှိပြီးသား အားသာချက်များကို ပိုမိုတိုးတက်စေခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ဤစီမံကိန်းက အကောင်အထည်ဖော်သည်။

၃) စီမံကိန်းလုပ်ငန်းစဉ် လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ပြီးနောက် သင်ယူခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံသင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အချိန်နှင့် နေရာ လိုအပ်မည်။

သင်ခန်းစာ (၈)

အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း နှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း နှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း - ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သတင်းအချက်အလက် အကြောင်းအရာများအား ဝေမျှနိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုပြီး အခြားသူများမှ ဖော်ဆောင်သော အချက်အလက်များနှင့် ခံစားချက်များအား နားလည်နိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုသည်။

နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း - နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်သားပြောဆိုနေသောအကြောင်း အရာများအပေါ် စိတ်ဝင်တစားနားထောင်၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောဆိုပြီး ပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြားရှိ နားလည်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးခြင်းသည် အချင်းချင်းလေးစား စာနာမှုကိုပြသသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

စာနာမှု - အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ခံစားချက်များကို နားလည်ပေးပြီးမျှဝေခံစားပေးခြင်းကို စာနာမှုဟု ခေါ်ဆိုသည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....

- အသိပညာပိုင်း - လူအချင်းချင်းကြား ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ရင်းနှီးသိရှိလာပြီး နိုးကြားတက်ကြွသော နားထောင်ခြင်းအတွက် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေလာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း -နှုတ်ဖြင့်မပြောပဲ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း နှင့် ခံစားနားလည်ပေး၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောဆိုခြင်းကဲ့သို့သော နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်အသုံးချနိုင်လာမည်။
- တန်ဖိုးထားမှုပိုင်း - အခြားသူများအပေါ် စာနာတတ်လာပြီး မျှဝေခံစားပေးနိုင်လာမည်။

၆၀ မိနစ်

ကျောက်သင်ပုန်း (သို့) စက္ကူဖြူအကြီး၊ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ သရုပ်ပြ လှုပ်ရှားမှုအတွက် နေရာ။

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). ယခင်သင်ခန်းစာတွင် သင်ကြားလုပ်ဆောင်ခဲ့ရသော စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ အဆင့်ဆင့်များအား မှတ်မိလားဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။

(၂). စီမံကိန်းတစ်ခုတည်ဆောက်ရန်အတွက် အဖွဲ့လိုက်အတူတကွ လုပ်ဆောင်ဖို့က အလွန်အရေးကြီးသည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ယနေ့တွင် အခြားသူများနှင့် ထိရောက်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်သောနည်းများကို လေ့လာမည်ဖြစ်သည်။

၂။ တယ်လီဖုန်း ကစားနည်း (၁၀ မိနစ်)

ငြိမ်သက်မှုကိုဖြိုခွင်းရန် ကစားနည်း

(၁). ကျောင်းသားများကို မျဉ်းကြောင်းအရှည်ကြီးတစ်ခု (သို့) စက်ပိုင်းပုံစံကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် စီခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားများကို နေရာချပေးဖို့လိုအပ်ပါမည်။ သို့မှသာ ကျောင်းသား တစ်ယောက်မှ နောက်တစ်ယောက်သို့ စကားတိုးတိုးပြောရာတွင် အခြားသူများ

မကြားနိုင်ဘဲနေမည်ဖြစ်သည်။

(၂). ကျောင်းသားများကို တယ်လီဖုန်း ကစားနည်း ကစားမည်ဟုပြောပါ။ (မျဉ်း၏) ထိပ်ဆုံးတွင်ရှိနေသူက နောက်ဆုံးတွင်ရှိနေသူကို စကားပါးရမည်ဟုပြောပါ။ သို့သော် ထို စကားကို (မျဉ်းထဲတွင်ရှိနေသော) ကြားထဲတွင်ရှိနေသော လူတစ်ဦးချင်းစီမှ တစ်ဆင့်စီ လက်ဆင့်ကမ်းရပါမည်။

(၃). တယ်လီဖုန်းကစားနည်း စတင်ရန်အတွက် ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို ရွေးပါ။ ထိုကျောင်းသားမှ ပါကျတို (သို့) စာတို တစ်ကြောင်းကို သူ့ဘေးရှိ ကျောင်းသားနောက်တစ်ယောက်၏ နား အနားကပ်၍ တိုးတိုးပြောရပါမည်။ အပြောခံရသူ ထိုကျောင်းသားက နောက်ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို ထပ်ဆင့်တိုးတိုးပြောရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ တစ်ယောက်တစ်ဆင့်စီ လက်ဆင့်ကမ်းပြောကြပြီး ကျောင်းသား အားလုံးကုန်သွားသည်အထိ ပြောပေးရပါမည်။

(၄). ဤကစားနည်း၏ တစ်ခုတည်းသောစည်းကမ်းချက်မှာ - နားထောင်သူအနေဖြင့် မိမိကို ပြောသူက တိုးတိုးလာပြောသောစကားကို (အဓိပ္ပာယ်မသေချာပါက) ပြန်မေး၍မရပါ၊ ထပ်ရှင်းပြခိုင်း၍လည်းမရပါ။ မိမိကို လာပြောသောစကားစုကို တစ်ခေါက်သာနားထောင်ခွင့်ရှိပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် မိမိနားလည်သလောက်ကို နောက်တစ်ယောက်သို့ လက်ဆင့်ကမ်းပြောကြားရမည်ဖြစ်သည်။

(၅). ထိပ်ဆုံးမှစပြောသောသူအား ၎င်းပြောဆိုခဲ့သည့် အကြောင်းအရာ (စကားစု)အား သေချာမှတ်ထားစေပါ။

(၆). ဤသို့ဖြင့် တီးတိုးပြောကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာ (စကားစု) က နောက်ဆုံးရှိကျောင်းသားထံ ရောက်ရှိသွားချိန်တွင် ၎င်းကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာ (စကားစု) ကို အုပ်စုတစ်စုလုံးကြားစေရန် ကျယ်ကျယ်ပြောခိုင်းပါ။ ထိုအခါတွင် စကားစုမှာ အစမှ အဆုံး မည်မျှအထိပြောင်းလဲသွားသည်ကို ကြည့်ပါ။

(၇). အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးရန်မေးခွန်းများ -

- ဒီကစားနည်းက ခက်ခဲပါသလား။ ဘာကြောင့်ခက်ခဲသလဲ (သို့) ဘာကြောင့် မခက်ခဲသလဲ။
- ဤကစားနည်းတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။
- လက်တွေ့ဘဝ က ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် ဘယ်လိုကွာခြားသနည်း၊ ဘာတွေတူညီသနည်း။

(၈). တယ်လီဖုန်းကစားနည်းကဲ့သို့ပင် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝ ၌ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံ၊ဆက်သွယ်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြဲတမ်း သေချာ နားလည်ကြ၊ နားထောင်ကြ၊ ကြားကြသည်မဟုတ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။

(9). ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ရှင်းပြပါ။ 'ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သတင်းအချက်အလက် အကြောင်းအရာများအား ဝေမျှနိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုပြီး အခြားသူများမှ ဖော်ဆောင်သော အချက်အလက်များနှင့် ခံစားချက်များအား နားလည်နိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုသည်။' (Jaffee၊ ၂၀၁၁၊ စာ-၂)။ ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် ပြောဆိုနေသောသူနှင့် နားထောင်နေသောသူ နှစ်ယောက်စလုံး အပေါ်တွင် မူတည်သော အသွားအပြန် ပြောဆိုဆက်ဆံသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို သိရှိစေရန် ပြသခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

(၁၀). နှုတ်မပါဘဲ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း (ကိုယ်အမှုအရာဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း) သည် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ အရေးပါသော အပိုင်းတစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်အမှုအရာများအား အသုံးပြုပုံပေါ်ကို မူတည်၍ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံနေသူအား လေးစားခြင်း (သို့) မလေးစားခြင်းကို ပြသနိုင်သည်။





၃။ နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း (၂၅ မိနစ်)
စိတ်ကူးအကြံအစည်များဆွေးနွေးခြင်း (ဦးနှောက်မုန်တိုင်းဆင်ခြင်း)

(၁). ယနေ့တွင် နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းဟူသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနည်းလမ်းကို လေ့ကျင့်မည်ဟုပြောပါ။

(၂). တယ်လီဖုန်းကစားနည်းကဲ့သို့ပင် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝ၌ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံ၊ဆက်သွယ်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြဲတမ်း သေချာနားလည်ကြ၊ နားထောင်ကြ၊ ကြားကြသည်မဟုတ်ကြောင်း ကျောင်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးသည် ပြောသူကော၊ နားထောင်သူကော နှစ်ယောက်လုံးအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

(၃). နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ နားထောင်မှု၊ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောကြားမှုပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး လူအချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုနားလည်လာနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။ သဘောမတူညီမှုများကို ကြုံတင်ကာကွယ်ခြင်း နှင့် စိမ်ခန့်ခွဲခြင်းတို့အတွက် နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းမှာ အရေးပါသည်။ အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်၏ ခံစားချက်များကိုနားလည်ပေးခြင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို နားလည်ခြင်းဟူသော စာနာမှု ကိုပြသခြင်းနည်းတစ်မျိုးလည်းဖြစ်သည်။ နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းသည် အရေးပါသည်။

(၄). နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြားပိုမိုနားလည်လာစေရန် ကူညီပေးသည့် နားထောင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောကြားသည့် ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သဘောထားမတူညီမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်၏ ခံစားချက်များကိုနားလည်ပေးခြင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် စာနာမှုကိုပြသခြင်းနည်းတစ်မျိုးလည်းဖြစ်သည်။ နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင်လည်း နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ပေးခြင်းနည်းလမ်းများအား အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။

(၅). ကျောင်းသား/သူ ၂ ယောက်ကို အတန်းရှေ့သို့ထွက်လာခိုင်းပါ။ တစ်ယောက်ကို ပြောသူအဖြစ်သတ်မှတ်ပေးပြီး နောက်တစ်ယောက်ကို နားထောင်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ပေးပါ။ သူတို့စကား စ မပြောမီ နားထောင်သူလုပ်မည့်ကျောင်းသားကို အနားကိုခေါ်ပါ။ ထို့နောက်သူ့ကို စကားကောင်းကောင်းနားမထောင်တတ်သောသူ တစ်ယောက်၏အပြုအမူများကို ပြုမူရန် လှုံ့ဆော်ပြောပါ။ (ဥပမာ - ပြောသူကိုမကြည့်ဘဲ လှည့်ထွက်သွားခြင်း၊ ပျင်းရိပြီးငွေ့သောပုံစံ သို့မဟုတ် စိတ်မရှည်သောပုံစံပြုမူခြင်း၊ မျက်လုံးချင်းဆိုင် မကြည့်ခြင်း၊ စကားဖြတ်ပြောခြင်း)

(၆). ပြောသူကျောင်းသား/သူ အား မနေ့က သူဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲကို တစ်မိနစ်ကြာအောင် ပြောခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားအားလုံးအား နားထောင်သူ၏အပြုအမူများကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။

(၇). သူတို့ပြောပြသော အချက်အလက်များကို ကျောက်သင်ပုန်း (သို့) စာရွက်ဖြူအကြီးပေါ်တွင် 'ညံ့ဖျင်းသော နားထောင်ခြင်း' ဟုတစ်ဖက်တွင် ရေးပြီး 'နိုးကြားထကြွသော နားထောင်ခြင်း' ကို အခြားတစ်ဖက်တွင် ချရေးပါ။

(၈). နားထောင်သူအနေဖြင့် နိုးကြားထကြွသောနားထောင်သူ ဖြစ်ရန် ပြုလုပ်သင့်သည့်အချက်များကို ကျောင်းသားများအားမေးပါ။ သူတို့မှပြောကြားလာသော အဖြေများကို ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်ချရေးပါ။နိုးကြားတက်ကြွသော နားထောင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို ကျောင်းသားများအားမေးပါ။ ၄င်းနောက် ကျောင်းသားများ ပြောကြားသည့် အကြောင်းအရာများကို ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်ချရေးပါ။

(၉). ပြောသူနှင့်နားထောင်သူကို နောက်တစ်ကြိမ် စကားပြန်ပြောခိုင်းပါ။ ဤတစ်ကြိမ်တွင် နိုးကြားထကြွသောနားထောင်ခြင်းနည်း ကို အသုံးပြုကာပြောခိုင်းပါ။

အသေးစားအုပ်စုဖွဲ့အလုပ်လုပ်ခြင်း

(၁). ကျောင်းသားများကို အဖွဲ့ ၆ ဖွဲ့ခွဲလိုက်ပါ။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်တွင်ပါရှိသော နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် စာမျက်နှာကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ဖော်ပြပါ ဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်သောအပိုင်းများတစ်ခုစီတွင် နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်သူ၏ ပြုမူချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းသားများကို 'မှားသောအဖြေ၊ မှန်သောအဖြေ' ဟူ၍ မရှိဟုရှင်းပြပါ။

ယခုသင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသူကျောင်းသူများအား နားထောင်မှုစွမ်းရည်ကောင်းမွန်သူတစ်ယောက်ဖြစ်စေရန် မည်သည့်အရာများလိုအပ်သည်ကို (အရည်အချင်း) စဉ်းစားဆုံးဖြတ်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။

၁). ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား - နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်သို့မည်ပုံ ထိုင်သနည်း၊ မတ်တပ်ရပ်သနည်း။ ပြောသူနှင့် နားထောင်သူ၏ကြား က အကွာအဝေးမည်မျှရှိသနည်း။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသောအဖြေများ - အချို့ကိစ္စများတွင် ပြောသူကို လေးစားခြင်းအားဖြင့် ၎င်းနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားပြောရန် အရေးကြီးပေလိမ့်မည်။ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ နားထောင်သူက ပြောသူအားလေးစားသမှု ပြသရန် ပြောသူနားကပ်၍ နားထောင်နိုင်သည်။

၂). မျက်လုံးများ - နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်သူက ဘယ်နေရာကို ကြည့်သနည်း။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသောအဖြေများ - တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြောသူအနေဖြင့် နားထောင်သူက မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်ပြီး နားထောင်ပါက ၎ ပို၍လေးစားခြင်းခံရသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အချို့ယဉ်ကျေးမှုများ၌ (အထူးသဖြင့်လူကြီးသူမ များနှင့်) မျက်လုံးချင်းစိုက်ကြည့်ပါက ရိုင်းစိုင်းသောအပြုအမူဟု ယူဆနိုင်သည်။)

၃). လှုပ်ရှားမှု - နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်သူကောင်းတစ်ယောက်က မည်သို့သော လက်ဟန်ခြေဟန် (သို့) မျက်နှာအနေအထားများ

ပြုလုပ်သနည်း။ (ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ - ခေါင်းညိမ့်ခြင်း၊ မျက်ခုံးကိုအသုံးပြု၍ ဂရုစိုက်မှုကိုပြခြင်း၊ ပံ့ပိုးပြခြင်း)

၄). အာရုံစိုက်မှု - စကားလက်ဆုံကြနေစဉ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သောအရာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နှိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်ကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသနည်း။ (ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ - စကားပြောဆိုနေစဉ် ဖုန်းမြည်ပါက မကိုင်ခြင်း၊ ကြားဖြတ်စကားပြောလာသူများရှိပါက ၎င်းတို့နှင့် နောက်မှစကားပြောရင် ရမလားဟု ယဉ်ကျေးစွာ အကြောင်းပြန်ခြင်း)

၅). ခံစားချက်များ - နှိုးကြားထကြွစွာနားထောင်သူတစ်ယောက်က သင်၏ ခံစားချက်များကို မည်သို့တုံ့ပြန်သနည်း။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော အဖြေများ - စကားပြောနေသူကို ၎င်းအား သေချာစွာကြားသိရကြောင်း ပြသခြင်း။ ဥပမာ - 'ကြားရတဲ့ပုံအရတော့ သင်က စိတ်ပူနေပုံပဲ၊ ဟုတ်ရဲ့လား')

၆). အသံ - နှိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်သည့်စကားလုံးများ (သို့) အသံများ ကိုအသုံးပြု၍ ပြောဆိုပြုလုပ်လေ့ရှိသနည်း။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော အဖြေများ - ပြောသူကစကားပြောနေစဉ်အတွင်း ထိုသူပြောနေသည့်အကြောင်းအရာများကို မိမိကနားလည်ကြောင်း 'ဟုတ်ကဲ့ (ဟုတ်)' ဟုပြောခြင်းဖြင့်ပြသခြင်း။ အားပေးသောစကားများဖြစ်သည့် 'ကျွန်တော်/မနဲ့အခုလိုမျိုး မျှဝေပြောပြခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်/တန်ဖိုးထားပါတယ်' ဟူသောစကားမျိုးပြောခြင်း။'အင်း' 'ဒါပေါ့' 'ဟုတ်တာပေါ့' အခုလိုပြောပြပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကဲ့သို့သော အားပေးထောက်ခံသည့် စကားများပြောဆိုခြင်း၊ မရှင်းလင်းသည့်အကြောင်းအရာများကို သေချာအောင်ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်း။

(၂). ကျောင်းသားများအား (၁၀)မိနစ်ခန့် ၎င်းတို့အုပ်စုအချင်းချင်း ဆွေးနွေးစေပြီး ဆွေးနွေးပွဲမှ ရရှိခဲ့သည်များကို ၎င်းတို့၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုစာရွက်များတွင် ဖြည့်စေပါ။

၄။ နားထောင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)

နှစ်ယောက်တွဲ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း

(၁). ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲပါ။ ၎င်းတို့အား နှိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်း အရည်အချင်းများကို လက်တွေ့အသုံးပြုတော့မည်ဟုပြောပါ။

(၂). ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို ပြောသူအဖြစ်သတ်မှတ်ပေးပြီး ကျန်ရှိနေသောတစ်ယောက်ကို နားထောင်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ပါ။ ပြောသူအား နားထောင်သူကို အကြောင်းအရာတစ်ခု ပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ 'ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်ရတာ ဘာတွေအခက်ခဲဆုံးလဲ'။

(၃). အချိန်ကို တိကျစွာလိုက်မှတ်ပါ။ ပြောသူကို ၂ မိနစ်စာ ပြောစေပါ။ နားထောင်သူက နှိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရမည်။ ၂ မိနစ်ကြာပြီးသောနောက် ဆွေးနွေးမှုကိုရပ်တန့်ပြီး နားထောင်သူအား ပြောသူထံမှကြားခဲ့ရသည်များကို ပြန်မေးပါ။ ဤသည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ဟုခေါ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပြောသူပြောကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို နားထောင်သူက ပြန်လည်ရှင်းပြသုံးသပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်တွင်မှ ပြောသူက ၎င်းပြောကြားခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို နားထောင်သူအနေဖြင့် သေချာစွာနားလည်ခဲ့သလား (သို့)



ကျန်ရစ်ခဲ့သည်များရှိသလား စသည်တို့ကို ရှင်းပြနိုင်သည်။

(၄). ဤကဲ့သို့ ပြောကြားခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီးပါက ထိုကျောင်းသားနှစ်ယောက်ကို နေရာလဲပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်စပါ။

အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း (၅ မိနစ်)
အကျဉ်းချုပ်မေးခွန်းများ -

- စကားပြောသူ အနေနှင့် ယခုကဲ့သို့ နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ပေးသူတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောဆိုရခြင်းအပေါ် မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသနည်း။
- နားထောင်သူအနေဖြင့် နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းများကို အသုံးပြုသောအခါ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသနည်း။
- မည်သည့် နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းများက အသုံးပြုရန်အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်သနည်း။ မည်သည့်နည်းများက အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သနည်း။
- မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် နိုးကြထကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုလျှင် သင့်တော်မည်နည်း။

အကဲဖြတ်ခြင်း

ဤအတန်းပြီးသွားပါက ကျောင်းသားများ၏ သင်ခန်းစာအပေါ်နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုကို ဆန်းစစ်ရန်လိုမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ကျောင်းသားများအား အခန်းထဲတွင် လွတ်လွတ်လပ်လပ်လျှောက်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့လျှောက်နေစဉ်အတွင်း ရုတ်တရက်ချက်ချင်းရပ်ခိုင်းပြီး အခြားသူတစ်ယောက်နှင့် အော်ကဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်မှုများကို တစ်မိနစ်စာ လေ့ကျင့်စေပါ။

- ပြောသူပြောနေသောအကြောင်းအရာကို မည်မျှအထိ နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သိရှိစေရန် မေးခွန်းမေးခိုင်းပါ။
- ပြောသူ၏ခံစားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသရန် တစ်စုံတစ်ရာပြောခိုင်းပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
စာသင်ခန်းတစ်ခန်းလုံးရှေ့တွင် သရုပ်ပြလှုပ်ရှားရဲသော မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိသည့် ကျောင်းသားများကိုရွေးထုတ်လိုက်ပါ။

ကျောင်းသားများအဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးရာတွင် ၎င်းတို့အား မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အပြုအမူ သာဓကများ ပေါ်ထွက်လာစေရန် အားပေးပါ။ ကျောင်းသားများအား မှန်သောအဖြေ၊ မှားသောအဖြေဟူ၍မရှိကြောင်း ထပ်ပြောပါ။

နားထောင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း အခြားနည်းလမ်းများ
အချိန်လုံလောက်ပါက ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏လူငယ်ဘဝနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းကိစ္စရပ်များအား ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏သူငယ်ချင်းများနှင့် မည်သည့်ကိစ္စရပ်များအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးရသည်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သနည်းဟု မေးမြန်းပါ။ (ဥပမာ - ဂီတ၊ အားကစား၊ ပွဲလမ်းသဘင်များ)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအပြီး အချိန်ရှိပါက စာစီ/စကားစီခြင်းနှင့် အကျဉ်းချုပ်ခြင်း အကြောင်းများအား သင်တန်းသားများကို သင်ကြားပါ။ စာစီ/စကားစီခြင်းဆိုသည်မှာ ပြောသူမှ ပြောလိုက်သောအကြောင်းအရာများအား နားထောင်သူမှ မိမိနားလည်သလို စကားလုံးများဖြင့် ထပ်မံပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ စာစီ/စကားစီခြင်းဖြင့် ပြောသူကပြောလိုက်သော အကြောင်းအရာများကို နားထောင်သူက နားလည်မှုရှိ၊ မရှိ ဆန်းစစ်နိုင်သည်။
အကျဉ်းချုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စာစီခြင်းနှင့် အနည်းငယ်ဆင်တူသည်။ သို့သော် အကျဉ်းချုပ်ခြင်းအမှုပြုလုပ်ရာတွင် ပြောသူကပြောခဲ့သော အကြောင်းအရာများ၏ အဓိကအချက်အလက်များကို နားထောင်သူက အတတ်နိုင်ဆုံး တိတိကျကျ ပြန်လည်ပြောဆိုသည်။ ပြန်လည်သုံးသပ်ရာတွင် ဖြစ်စေ၊ စကားစီရာတွင် ဖြစ်စေ၊ အကျဉ်းချုပ်ရာတွင် ဖြစ်စေ 'ကျွန်တော်/မ ကြားလိုက်တာတော့ ဒီလိုပဲ...' ဟု စတင် ပြောဆိုနိုင်သည်။ ထို့နောက် မိမိအနေဖြင့် ပြောသူပြောဆိုခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိရှိနားလည်ရဲ့လား သို့မဟုတ် ရှင်းပြပေးရန် ပြောဆိုနိုင်သည်။

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် စကားပြောဆက်ဆံခြင်း နှင့် စာရေးသားဆက်ဆံခြင်း အပြင် လက်ဟန်ခြေဟန်များ၊ မျက်နှာပေါ်ရှိ ဖော်ပြမှုများ၊ (လက်ဟန်ခြေဟန်ဖြင့် ဖော်ပြသော) အမှတ်အသားများ၊ အသံများ (အသံနေအသံထားနှင့် စကားသံ အနိမ့်အမြင့် အပါအဝင်) စသဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ လူအားလုံးသည် နှုတ်မပါဘဲ ဆက်ဆံပြောဆိုသော နည်းလမ်းများကို မကြာခဏအသုံးပြုကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပို့ချနေစဉ် တစ်စုံတစ်ခုကို စိတ်မဝင်စားပါက မျက်လုံးလွှဲ၍ ကြည့်ခြင်း (သို့) ၎င်းတို့က လက်ပိုက်၍ ထိုင်နေခြင်း နှုတ်မပါဘဲအမူအရာများဖြင့် ၎င်းတို့ စိတ်မဝင်စားကြောင်း ပြသနိုင်သည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ရုံးဝန်ထမ်းများမှ ၎င်းတို့တွင် သင်နှင့် စကားပြောရန် အချိန်ရှိပါသည် ဟု ဆိုသော်လည်း ၎င်းတို့က အမှန်တကယ် နားမထောင်ချင်ကြောင်းကို သင်စကားပြောနေချိန်တွင် စာရွက်များဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေကြောင်း ပြသခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအရာများဖြင့် အလှူပ်ရှုပ်နေကြောင်း ပြသခြင်းတို့ဖြင့် ပြသနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ နားထောင်သူက ပြုံးနေသော၊ ခေါင်းငြိမ့်နေသော မျက်နှာများ ပြသပါက ကျွန်ုပ်တို့ပြောပြနေသော အကြောင်းအရာများကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိပြီး ဆက်လက်ပြောစေချင်သည့်စိတ်ရှိကြောင်း ပြသနေသည်။ (Jaffee၊၂၀၁၁၊ စာ - ၃)။

ယဉ်ကျေးမှုမတူညီခြင်းများကလည်း ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုပေါ်မူတည်၍ ပြောဆိုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းပုံစံများ၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြောဆိုပုံများ မတူညီကွဲပြားကြသည်။ ဥပမာ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အချို့ယဉ်ကျေးမှုများတွင် တစ်စုံတစ်ဦးက သင့်အား ပွဲတစ်ခုသို့ ဖိတ်ပါက သင်က မလာနိုင်ဘူးဟု ငြင်းလျှင် လူအများက လက်ခံကြသည်။ သို့သော် မြောက်များစွာသော အခြား ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ထိုသို့ ငြင်းပါက ရိုင်းသည်ဟု ယူဆကြသည်။ တောင်အမေရိက တွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးနှုတ်ဆက်ပါက (ယောကျ်ား၊ မိန်းမ မည်သူမဆို) ပါးပေါ်တွင် အချင်းချင်း နမ်းရှုံ့ကြသည်။ သို့သော် အာရှတိုက်ရှိ နိုင်ငံများတွင် ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ယဉ်ကျေးမှုအရ လက်ခံနိုင်မှုမရှိပါ။ ထိရောက်မှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်အနေဖြင့် သင်နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံနေသူ၏ ယဉ်ကျေးမှုကို လေ့လာပြီး ထိုလေ့လာမှုကို အသုံးချကာ သင်၏ (နှုတ်ပါပြီး/နှုတ်မပါဘဲ) ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ပုံစံအား ယဉ်ကျေးမှုရှိအောင်နှင့် လေးစားမှုရှိအောင် ပြောင်းလဲပြောဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုတွင် ထိရောက်မှုအရှိဆုံး နှင့် အယဉ်ကျေးဆုံး ဖြစ်သည့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်သော နည်းလမ်းများကို ဆန်းစစ်ရန် သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ က တိုက်တွန်းသင့်သည်။ နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စကားပြောနေသူ၏ ပြောနေသောအကြောင်းအရာများကို သေချာဂရုစိုက်နားထောင်ပြီး ပြန်လည်အကြောင်းပြန်ပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းသည် သဘောမတူညီမှုများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက်နှင့် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်စေရန်အတွက် အရေးကြီးသော အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား သဘောထားကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာချိန်တွင် တစ်ဦး၏ပြောစကားကို အခြားတစ်ဦးက သေချာနားမထောင်ကြတော့ပေ။

ဤနည်းဖြင့် ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြားစေပြီး သဘောမတူညီများကို လျှင်မြန်စွာဆိုးရွားသွားစေနိုင်သည်။ သို့သော် နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းအားခြင့် သင့်အနေဖြင့် တစ်ဖက်သား၏ ပြောစကားအပေါ် အမှန်တကယ် နားထောင်လိုကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ ပူပန်မှုများကို ဟန်မဆောင်ပဲ စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသနိုင်သည်။

ပြောသူက၎င်း၏ပြောကြားချက်များကို နားထောင်နေသည်ဟုခံစားရပါက ၎င်းအနေဖြင့် သူ၏ခံစားချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရှင်းပြလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ဤဆက်ဆံရေးနည်းစနစ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပူးတွဲလုပ်ကိုင်သော သူနိုင်၊ ကိုယ်နိုင် အခြေအနေများ သိသိသာသာတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ (၉)

ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေ၍ ပြုသမျှခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း စသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ကျောင်းသား/သူ များ၏ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်သော အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်:

ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ရိုးသားပွင့်လင်းတိကျစွာ နှင့် လေးစားမှုရှေ့ထား၍ ပြောဆိုဆက်ဆံသော ပုံစံကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ဟုခေါ်သည်။

ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေ၍ ပြုသမျှခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို မဖော်ပြပဲ နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းနှင့် မိမိ၏အတွေးအမြင်များ၊ အခွင့်အရေးများကို ထုတ်ဖော်တောင်းဆိုရန် နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းကို ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေ၍ ပြုသမျှခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ သဘောထားအမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို အခြားသူတစ်ဦးအား ခြိမ်းခြောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ရိုင်းပြစွာဖြင့်သော်လည်းကောင်း (သို့) လေးစားမှုမရှိပဲ ပြောဆိုခြင်းကို ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....

- အသိပညာပိုင်း - ပြုသမျှခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းတို့၏ ကွဲပြားခြားနားမှုကို သိမြင်လာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း - မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံသောနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုကာ မိမိတို့၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို အကြမ်းမဖက်သောပုံစံဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြသလာနိုင်မည်။

၄၅ မိနစ်

ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ ဘောပင် သို့မဟုတ် ခဲတံများ၊ ကျောင်းသားများ လွတ်လပ်စွာ လမ်းလျှောက်နိုင်မည့် နေရာ

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာတွင် သင်ကြားခဲ့ရသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနည်းမှာ အဘယ်နည်း။ (နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း)

(၂). ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဆိုသော နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘာကို ဆိုလိုသနည်း။ (ပြောသူက ပြောလိုက်သော အကြောင်းအရာများအား စဉ်းစား၍ ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်း)

၂။ အမှုအရာပြ လမ်းလျှောက်ခြင်း (၁၀) မိနစ်)
ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းသော ကစားနည်း

(၁). ကျောင်းသားများကို အခန်းအနှံ့လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ မိမိနှင့် အဆင်ပြေသော အရှိန်အတိုင်း အခန်းထဲတွင် ဖြန့်ကျက်၍ လမ်းလျှောက်နေပါစေ။ ကျောင်းသားများအား မိမိက မတူညီသောခံစားချက်များရှိသည့် ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်အဖြစ် စိတ်ကူးရန်ပြောပါ။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ က မိမိဇာတ်ကောင်အတွက် မတူညီသော ခံစားချက်၊ အခြေအနေများကို ခေါ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုခံစားချက်များကို ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်အမူအရာများဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ အောက်တွင်ပါရှိသော အခြေအနေများကို ခေါ်ပေးပြီး ကျောင်းသားများအား ထိုခံစားချက်နှင့် ကျင့်သားရစေရန် တစ်မိနစ် အချိန်ပေးပါ။

- သင်က လမ်းပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်နေစဉ် သင့်သူငယ်ချင်းအရင်းကြီးနှင့်တွေ့သည်။ သင် အလွန်ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားရကြောင်း သရုပ်ဖော်ပါ။
- သင်၏မွေးနေ့ပွဲတွင် သင့်မိသားစုက သင့်ကို အိမ်တွင် စောင့်ဆိုင်းနေကြသောကြောင့် အိမ်ကိုအလောတကြီးပြေးသည်။ သင်အလွန် စိတ်လှုပ်ရှားနေသည်ဟု ခံစားကြည့်ပါ။
- သင့်သူငယ်ချင်းအရင်းကို စာသင်ခန်းထဲမှာ အခြားကျောင်းသားတစ်ယောက်က ရိုင်းစိုင်းသောအမည်ခေါ်ဆိုလိုက်သည်။ သင် စိတ်ဆိုးသွားသည်ဟု သရုပ်ဖော်ပါ။
- သင်၏ ဦးလေးက နေမကောင်းဘူးဟု တွေးကြည့်ပါ။ သင် စိတ်ပူနေသည်ဟု ခံစားကြည့်ပါ။
- သင်က ရန်ကုန်သို့ ခရီးသွားရင်း ဈေးသို့ရောက်သည်။ သို့သော် သင့်မိသားစုနှင့် လူစုကွဲသွားသည်။ သင် ကြောက်လန့်စိုးရိမ်နေသည်ဟု သရုပ်ဖော်ပါ။
- သင့်မိသားစုကို ပြန်တွေ့ပြီဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သင် စိတ်ချမ်းသာသွားသည် ဟု ခံစားသရုပ်ဖော်ကြည့်ပါ။
- အကျဉ်းချုပ်အတွက်မေးခွန်းများ
  - မည်သည့် ခံစားချက်များက ဖော်ပြရန် လွယ်ကူသနည်း။ မည်သည့်ခံစားချက်များက ပိုခက်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ခက်သည်၊ လွယ်သည်ဟုထင်သနည်း။

၃။ ပြုသမျှခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း (၁၅ မိနစ်)

(၁). အောက်ပါ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပါ -

ငြိမ်းသော်ရော ထက်ထက်ပါ နှစ်ယောက်စလုံးက မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ခေါင်းဆောင်များ ဖြစ်လိုကြသည်။ သို့သော် ပြဿနာတစ်ခု ရှိသည်။ ငြိမ်းသော်မှာ အလွန်သဘောအေးပုံပေါက်ပြီး တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေသော်လည်း ထက်ထက်က သူများ၏ ခံစားချက်များကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ ရိုင်းပျစွာ ပြောဆိုတတ်သည်။

ငြိမ်းသော်က **မလှုပ်မယှက်နေသူ**ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ငြိမ်းသော်က သူ ကြိုက်သောအရာများ၊ မကြိုက်သောအရာများ နှင့် ၎င်း၏ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြလေ့မရှိပါ။ ကျောင်းတွင် ဆရာ/မ သင်ကြားပေးသောအကြောင်းအရာများအား နားမလည်သည့်တိုင်အောင် မေးခွန်းမေးမြန်းရန် ရှက်ကြောက်နေတတ်သည်။ သူက အခြားသူများ မိမိအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်းကို လက်ခံသည်။ သူ၏ သဘောထားအမြင်များကိုလည်း သူများအား ပြောပြလေ့မရှိပါ။ ရှိခဲ့လျှင်လည်း တိုးတိတ်စွာပြောသောကြောင့် လူအများက သူ့ကို မကြားနိုင်ပါ။

ထက်ထက်ကတော့ **ရန်လိုတတ်**သည်။ သူ၏ သဘောထားအမြင်များကို ကျယ်လောင်စွာ ပြောပြလေ့ရှိသည်။ နောက်ပြီး သူ့ကိုယ်သူလည်း အမြဲတမ်းမှန်သည်ဟု ယူဆသည်။ ကျောင်းတွင် အခြားသူများ စကားပြောဆွေးနွေးနေစဉ် သူက ကြားဖြတ်ဝင်ပြောပြီး ဆွေးနွေးသောစကားများကို ထိန်းချုပ်တတ်သည်။ သူများတကာ၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုခုကို သူမကြိုက်ပါက "ဒီအကြံအစည်က သိပ်တုံးတာပဲ" ဟု ပြောလေ့ရှိပြီး အခြားသူများ၏ ခံစားချက်ကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားတတ်ပါ။

ငြိမ်းသော် က အလွန်မလှုပ်မယှက်နေသောကြောင့် အခြားသူများက သူ၏ပြောစကားများကို နားမထောင်ကြပါ (သို့) လျစ်လျူရှုထားကြသည်။ သူက ပွင့်လင်းစွာဖွင့်ပြောရန် ယုံကြည်မှုမရှိသောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အခြားသူများက ၎င်းမလုပ်ချင်သော အရာများကို လုပ်ခိုင်းလေ့ရှိသည်။ ထက်ထက်က ရန်လိုတတ်သောကြောင့် အခြားသူများက သူမကို မနှစ်သက်ဘဲ သူမ၏ မကောင်းကြောင်းကို သူမနောက်ကွယ်တွင် ပြောလေ့ရှိသည်။ သူမ၏ အဆူအပြော၊ အအော်အငေါက် မခံလိုသောကြောင့် အခြားသူများက သူ့အား ရှောင်ဖယ်ကြသည်။

တစ်နေ့တွင် သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ ဒေါ်သီတာရီက ငြိမ်းသော်နှင့် ထက်ထက်ကို သူ့ဆီကိုလာခိုင်းသည်။ ဒေါ်သီတာရီက 'မင်းတို့နှစ်ယောက်စလုံး တစ်နေ့ကျရင် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ အဒေါ်သိတယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းတို့နှစ်ယောက်လုံးရဲ့အပြုအမူတွေ၊ ဆက်ဆံပုံတွေကို အဒေါ်ကြည့်ထားတယ်။ လူအများက လေးစားတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် မင်းတို့ ပိုပြီးတော့ ပွင့်လင်းမြင်သာပြီး ယုံကြည်မှုရှိဖို့လိုလိမ့်မယ်" ဟု ငြိမ်းသော်နှင့် ထက်ထက်ကို ပြောကြားသည်။



"ပွင့်လင်းမြင်သာတဲ့ ယုံကြည်မှု၊ ဟုတ်လား"၊ "အဲ့တာ ဘာကိုပြောတာလဲ" ဟု ထက်ထက်က သုန်မှုန်စွာမေးသည်။

"ပွင့်လင်းမြင်သာတဲ့ ယုံကြည်မှုဆိုတာ မင်းတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီး မင်းတို့ရဲ့အတွေးတွေ၊ သဘောထားအမြင်တွေ ဖော်ပြတာ၊ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်တဲ့အရာတွေ၊ လိုချင်တဲ့အရာတွေကို လေးစားသမှုနဲ့ ပြောပြတာကို ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို အခြားသူတစ်ယောက်က ဖိအားပေးစေခိုင်းခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင်မှ သူတို့ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်စရာမလိုဘူးလို့ပြောချင်တာ။ ကိုယ်မကြိုက်ရင် မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းကို ရိုင်းပြစွာမဆက်ဆံဘဲနဲ့ သဘောထားကွဲလွဲနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် အခြေအနေတစ်ခု ထွက်လာနိုင်တာပေါ့" ဟု ဒေါ်သီတာရီ က ရှင်းပြသည်။

"အဲ့တာဆို ကျွန်တော်သာ ပိုပြီးတော့ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိမယ်ဆိုရင် အခြားသူတွေ ကျွန်တော့်ကို လေးစားပြီး၊ စကားနားထောင်မှာ ပေါ့နော်" ဟု ငြိမ်းသော်က မေးသည်။

"အဲ့တာဆို ကျွန်မက ပိုပြီးတော့ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု၊ ယုံကြည်မှုရှိမယ်ဆိုရင် လူတွေကျွန်မကို ချစ်ခင်နှစ်သက်လာပြီး မရှောင်ရှားကြတော့ဘူးပေါ့နော်" ဟု ထက်ထက်က မေးသည်။

"ဒါပေါ့" ဟု ဒေါ်သီတာက ပြောသည်။ ဆက်၍ ပြောသည်မှာ - ကဲ ဒီတော့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြပါစို့"

၄။ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံရေး လေ့ကျင့်ခန်း (၃၀ မိနစ်)

တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ လုပ်ဆောင်ရန်

(၁). ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်များကို ဖွင့်ခိုင်းပြီး အောက်ပါ အခြေအနေကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ပြုသမျှ ခံနေခြင်းလား၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုခြင်းလား (သို့) ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သောဆက်ဆံရေးလား ဟု ခွဲခြားခိုင်းပါ။

- သင်၏မိဘများက သင့်ကို အိမ်အလုပ်များခိုင်းခဲ့ပြီး သင့်အစ်ကိုကို အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်၊ တိရိစ္ဆာန်များကို အစာကျွေးရန်၊ ပန်းခြံကို ဂရုစိုက်ရန်မှာကြားခဲ့သည့် ဆိုပါစို့။ သင်က တစ်ပတ်စာအိမ်အလုပ်အကုန်လုံးကို လုပ်ပြီးပြီဆိုပါစို့။ သို့သော် သင်၏အစ်ကိုက ဘာမှမလုပ်ထားခဲ့ဘူး ဆိုလျှင် သင်ဘာလုပ်မည်လဲ။

- မလှုပ်မယှက်နေသူ၏ တုံ့ပြန်မှု - ကျွန်တော်/မ ဝမ်းနည်းပေမယ့်လည်း ကျွန်တော်/မ ၏ ညီ/အစ်ကိုကို ဘာမှပြန်မပြောပါ။
- ရန်လိုရိုင်းပြတတ်သူ၏ တုံ့ပြန်မှု - "မင်းက သိပ်အပျင်းထူတာပဲ။ မင်း ဘယ်အလုပ်မှ အကူအညီမပေးဘဲနဲ့ရေသာခိုဖို့ပဲ ချောင်းနေတယ်။"
- ယုံကြည်မှုရှိသူ၏ တုံ့ပြန်မှု - "နင် တစ်ပတ်လုံး ဘာအိမ်အလုပ်မှ မလုပ်ဘဲနေတော့ ငှဲ့အနေနဲ့စိတ်ပျက်မိတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ငါကျတော့ အလုပ်တွေ ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ရတယ်။ ဒါက မတရားဘူးလို့ထင်တယ်။ ငါတို့နှစ်ယောက်စလုံး အိမ်သန့်ရှင်းရေးကို အတူတူ တာဝန်ယူပြီးလုပ်စေချင်တယ်။ ငါတို့နှစ်ယောက် ဒီနေ့မှာ တာဝန်တွေကို အတူတူလုပ်မယ်။ နင်လုပ်မှာလား"

အဖွဲ့အလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). ဤမတူညီသော ပြောဆိုမှုပုံဆံများ၏ ကွဲပြားခြားနားချက်များက ဘာတွေလဲ ဟု ကျောင်းသားများအား မေးပါ။ မည်ကဲ့သို့ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းက သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် (နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အဆင်ပြေမည့်) အခြေအနေအရောက်ရှိနိုင်ဆုံး ဖြစ်သနည်းဟုမေးပါ။

(၂). ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ ပြဿမျှ နရသော ပုံစံထက် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုတတ်သူ ဖြစ်အောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ နှင့် ရန်လိုမှုပိုနည်းပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုတတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲမှ အကြံပြုချက်များကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။ ကျောင်းသားများ မရှင်းတာရှိသည်များကို ဖြေကြားပေးပါရန်။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ သရုပ်ပြလေ့ကျင့်ခန်း

(၁). ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ 'ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးနည်း' ကို အသုံးပြုခိုင်းပြီး စာထဲတွင်ပေးထားသော အခြေအနေ နေရာများတွင် သရုပ်ပြခိုင်းပါ။

(၂). ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပေးပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်းအား လေ့ကျင့်ရန်အတွက် အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။

(၃). ကျောင်းသားအချို့အား (နှစ်ယောက်တစ်တွဲ) ဖိတ်ခေါ်၍ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေး နှင့် ပတ်သက်သော ဥပမာ တစ်ခုစီကို တင်ပြခိုင်းပါ။

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). **အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ -**

- ဤနည်းဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရသည်ကို မည်သို့မြင်ပါသလဲ။
- ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ဘယ်အရာက စိန်ခေါ်မှု (အခက်အခဲ)အများဆုံးလဲ။
- ဤနည်းလမ်းကို တကယ့်လက်တွေ့တွင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။

အကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများက အဓိကသဘောတရားများကို သဘောပေါက်နားလည်ရဲ့လား ဟုသိလိုပါက ၎င်းတို့ သရုပ်ပြနေကြစဉ် မိမိက အခန်းတွင်း လှည့်ပတ်ကာ ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ ထိုသို့ကြည့်ရှုရာတွင် ကျောင်းသားများက ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးနည်းကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုနေလားဟု လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

အမှုအရာပြ လမ်းလျှောက်ခြင်း - ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များပေါ်လိုက်၍ မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်က မည်ကဲ့သို့ခံစားရပုံကို ပိုမိုသတိပြုမိစေလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိအကြောင်းကိုမိမိ ပိုမိုသိမြင်နားလည်လာမည်။ ထိုအခါတွင် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို အခြားသူများအား ဖော်ပြရာ၌ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံဖော်ပြနိုင်မည်။ ဤလှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုကို ကျောင်းသားများ လွတ်လပ်စွာ လမ်းလျှောက်နိုင်သောနေရာများတွင် လုပ်လျှင်ပိုကောင်းသည်။ ကျောင်းသားများကို

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပေးလိုသည်ဆိုပါက ပထမ အစတွင် ပုံမှန်သာလျှောက်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ပိုမြန်အောင်လျှောက်ခိုင်းပါ။ ထို့ထက် အရမ်းမြန်အောင်လျှောက်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် နေးကွေးစွာ လျှောက်ခိုင်းပါ။ လမ်းလျှောက်တာ မိနစ်အနည်းငယ်ခန့်ကြာသွားပြီဆိုပါက ၎င်းတို့သရုပ်ပြရမည့် အခြေအနေများကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ သင်တန်းပြဆရာ/မ အနေဖြင့်လည်း သရုပ်ပြအခြေအနေများကို ရွတ်ဖတ်နေစဉ် အသံကို သရုပ်ပါသော အသံဖြင့်ဖတ်ပါရန်။ (ဥပမာ - 'သင်က အလွန်စိုးရိမ်နေတယ်' ဟုပြောသည့်အချိန်တွင် အသံကို စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေသော ဟန်ပါသည့် အသံဖြင့်ပြောရန်)။

ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သောဆက်ဆံရေးနည်းလမ်းကို လက်တွေ့အသုံးချခြင်း - ဤအပိုင်းအတွက် တစ်ယောက်ချင်းစီဖြစ်စေ၊ အုပ်စုအသေးစားအလိုက်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုံးအလိုက်ဖြစ်စေ မိမိ၏ စာသင်ခန်းအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ အဆင်အပြေဆုံးသောနည်းဖြင့် ယှဉ်တွဲနိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်နေစဉ် ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစား (၅) တွင်ပါရှိသော သဘောမတူညီများမှ မတူညီသော ရလဒ်များအကြောင်းကို သတိထပ်ပေးပါ။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့အား မတူညီသောဆက်ဆံရေးပုံစံများ (ပြုသမျှခံသော/ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော/ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးပုံများ) မှ ထွက်လာနိုင်သော မတူညီသည့် ရလဒ်များကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ - ပြုသမျှနေသော ဆက်ဆံရေးမှာ အခြားလူအား အုန်းသီးကို ပေးယူလိုက်ခြင်းဖြစ်သည် (ကိုယ်ရှုံး-သူနိုင်)၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ဆက်ဆံရေးမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ အခြားတစ်စုံတစ်ဦး၏ အုန်းသီးအား ၎င်းအားပေးအပ်ရန် အမိန့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ (ကိုယ်နိုင်-သူရှုံး)၊ ယုံကြည်မှုရှိသော ဆက်ဆံရေးမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးက မိမိတို့၏ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို တိကျရှင်းလင်းစွာ နှင့် လေးစားသမှုရှိစွာ ရှင်းပြခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ (ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်)

ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့အနေဖြင့် မတူညီသောဆက်ဆံရေးနည်းမှ ဥပမာများ၊ တုံ့ပြန်ပြောကြားခြင်းများ စဉ်းစား၍မရပါက ၎င်းတို့ စဉ်းစားရာတွင် လွယ်ကူအောင် အောက်ပါ ဥပမာများဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။

(၁). "ဆရာ/မ၊ သား/သမီး ကတော့ စာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နည်းနည်းစိုးရိမ်နေတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဆရာ/မ သင်ပြ၊ ပြောပြ သွားတာတွေကို သေချာနားမလည်လိုက်ဘူး။ သား/သမီးကို တခြားနည်းတစ်ခုခုနဲ့ရှင်းပြပေးပါလား ဗျာ/ရှင်"

(၂). "နင်က အဲဒီကျောင်းသားကို ရှုပ်ဆိုးတယ်လို့ပြောလိုက်တော့ ငါက ဝမ်းနည်းသွားတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ငါတို့အားလုံး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြင်နာမှုနဲ့လေးစားမှုနဲ့ဆက်ဆံရမယ်လို့ထင်လို့ပဲ။ နင် တခြားလူတွေကို ခပ်ရိုင်းရိုင်းတွေ မပြောပါနဲ့တော့လား"

(၃). "မနက်ဖြန်မှာ အရေးကြီးတဲ့ စာမေးပွဲတစ်ခုဖြေစရာရှိလို့ ငါ စာကြည့်ရအုံးမယ်။ ငါ အေးအေးဆေးဆေး စာကြည့်လို့ရအောင် နင် အချိန်တစ်နာရီလောက် မဆူညံပဲ နေပေးမလား?။ ငါစာကြည့်ပြီးလို့ပြီးသွားရင် နင်အဆင်ပြေသလို နေလို့ရပါပီ။"

(၄). "ကျွန်တော်/မ လူငယ်အသင်းတစ်ခုခု ဝင်ချင်တယ်။ ဝင်လို့ရရင် အရမ်းဟော်မိမှာပဲ။ အဲ့အဖွဲ့အကြောင်းသေချာသိရအောင် နင် အဲ့အဖွဲ့ရဲ့ခေါင်းဆောင် စကားပြောကြည့်ချင်လား"

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

ဆက်ဆံရေးပုံစံ ၃ ခု (ပြုသမျှခံသော/ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော/ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးများ) သည် လူဂုဏ်သိက္ခာ၊ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းခြင်း နှင့် အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ခြင်း သဘောတရားများနှင့် ပတ်သက်သည်။

ပြုသမျှနေသော အပြုအမူရှိသူသည် မိမိအခွင့်အရေးကို မိမိအဆုံးအရှုံးခံနေသလိုဖြစ်လာနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့က ၎င်းတို့၏ သဘောထားအမြင်၊ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြရာတွင် ကောင်းစွာ မဖော်ပြနိုင်ဘဲ မိမိ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရာတွင်လည်း ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းမွန်စွာ မချနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသောအပြုအမူရှိသူသည် အခြားသူ၏ လူဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို ချိုးဖျက်လာခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ရန်လိုသောအပြုအမူရှိသူများသည် အခြားသူများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်လိုချင်စိတ်များ ရှိတတ်ကြသည်။ ယုံကြည်မှုရှိစွာနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သည့် အပြုအမူရှိသူမှသာလျှင် ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် လူဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို တန်ဖိုးထားတတ်၊ ကာကွယ်ထားတတ်မည်ဖြစ်သည်။ လူတစ်စုံတစ်ယောက်က ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးနည်းကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို တင်ဆက်ဖော်ပြလာပါက ၎င်းထံတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီး နှင့် အခြားသူများအား မိမိ လိုအပ်သည်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများကို ပြောကြားဆက်ဆံနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသပေသည်။ သဘောမတူညီကြသော အခြေအနေမျိုးတွင် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်နိုင်-သူနိုင် ရလဒ်များ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။ ယုံကြည်မှုရှိသော အပြုအမူသည် (အများသူငါနှင့် မည်သည့်အရာတွေ၊ မည်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံရမည်နည်း နှင့် ပတ်သက်၍) လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရွေးချယ်မှုပေါ်လည်းမူတည်သည်။

ယုံကြည်မှုရှိသောအပြုအမူရှိသူများက မိမိတို့အတွက် စိတ်ချလုံခြုံရန်၊ ယုံကြည်မှုရှိစေရန် လိုအပ်သောအရာများ ပေါ်မူတည်ပြီး ၎င်းတို့၏ သဘောထားအမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို ဖော်ပြချင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မဖော်ပြချင်လျှင်သော်လည်းကောင်း မိမိအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်သာ ဆုံးဖြတ်သည်။ (Hasson, 2015)



သင်ခန်းစာ(၁၀)

သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင် - ကိုယ်နိုင် (Win-Win) ဖြေရှင်းချက် များအား ရှာဖွေခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : ပန်းတိုင်များသို့ရောက်ရန်နှင့် သဘောထားမတူညီမှုများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် : ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရှိရန် အတူတကွအလုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း
သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် (အနိုင်-အနိုင်) သဘောထား - တစ်ဦးချင်းစီသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း အတူတူပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြခြင်းဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်သို့ အတူတကွရောက်ရှိနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သည့်စိတ်ထားဖြစ်သည်။
ကိုယ်နိုင်-သူရှုံး (အနိုင်-အရှုံး) သဘောထား - သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်လျှင် တစ်ယောက်က နိုင်ပြီး အခြားတစ်ယောက်က ရှုံးရမည်ဟု ယုံကြည်သည့်စိတ်ထားဖြစ်သည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....

- အသိပညာအပိုင်း - သဘောမတူညီမှုများအား တုံ့ပြန်ရာတွင် မည့်သည့်တုံ့ပြန်မှုမျိုးက သူနိုင် - ကိုယ်နိုင် (Win-Win) အကျိုးရလဒ်ကို ရရှိစေသကဲ့သို့ မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုများက ကိုယ်နိုင်-သူရှုံး (Win-Lose) ရလဒ်များအား ရရှိစေကြောင်းကို ဆန်းစစ်လာကြလိမ့်မည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုအပိုင်း - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် (Win-Win) နည်းဗျူဟာများအား အသုံးပြုလေ့ကျင့်လာကြလိမ့်မည်။
- စိတ်နေသဘောထားများ - အကြမ်းမဖက်ခြင်းနှင့် သဘောထားမတူညီမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံနှင့် ကာကွယ်ပုံကဲ့သို့သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနည်းလမ်းများကို တန်ဖိုးထားလေးစားလာကြမည်။

၄၅ မိနစ်

"အကျိုးရလဒ် ဇယားကွက်"၊ ဘောပင်များ/ခဲတံများ၊ ဘောလုံး။

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု များ

ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာအားပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). လိုအင်ဆန္ဒနှင့် လိုအပ်ချက်များ မည်သို့ကွဲပြားကြသနည်း။

၁). သင်ခန်းစာ ၆ တွင် လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများအကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့ သည်ကို ကျောင်းသားများအား အမှတ်ရစေပါ။ လူတစ်စုံတစ်ဦး/လူအများ၏ လိုအပ်ချက်များ မပြည့်ဝပါက တစ်ယောက်ချင်းစီဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့၏ လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းမှာဖြစ်စေ သဘောမတူညီမှုများ ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် လူအချို့၏ လိုအပ်ချက်များက ဖြည့်ဆည်းခံရပြီး ကျန်ရှိနေသောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များက မပြည့်ဝသော အခါမျိုးတွင်ဖြစ်သည်။

၂). လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီသော လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ရှိသောကြောင့် (သို့မဟုတ် ထိုသို့ရှိသည်ဟု ထင်ကြသောကြောင့်) သဘောမတူညီမှုများ ဖြစ်ပွားသည်။ သဘောမတူညီမှုသည် လူ့သဘာဝတွင် သာမန်ဖြစ်နေကြအရာမျိုးဖြစ်ပြီး မိမိတို့ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုကြားတွင် ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းများကြားတွင် ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံများကြားတွင် ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တွေ့ကြုံရကြသည် ဖြစ်သည်။

၃). ထိရောက်မှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနည်းများသည် သဘောမတူညီမှုများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းရာတွင် အရေးပါသော နည်းတစ်နည်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာ နှစ်ခုတွင် သင်ကြားခဲ့ရသော မတူညီသည့် ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

နည်းများအကြောင်းကို ကျောင်းသားများအား စဉ်းစားစေပါ။ (ဥပမာ အဖြေများ - ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံနည်း၊ နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း၊ နှုတ်မပါဘဲ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း)

၂။ လေထဲရှိဘောလုံး (၁၅ မိနစ်) (အာရိဂတို့ ဖောင်ဒေးရှင်းမှ မှီငြမ်း၊ ၂၀၀၈)

အတူပူးပေါင်း၍ ဂိမ်းကစားခြင်း

(၁). ကျောင်းသားများအား လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှား၍ရသော နေရာအကျယ်အဝန်း တစ်ခုတွင် စုစည်းစေပါ။ ယခု ကစားနည်းတခု ကစားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကစားနည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လေထဲတွင် ဘောလုံးအား ကြာနိုင်သမျှ ကြာကြာထားရန်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ မြေပြင်သို့ဘောလုံးမကျစေရန် မိမိတို့၏လက်များအား အသုံးပြု၍ဘောလုံးကို ရိုက်ရမည်။ ဘော်လီဘောကစားသကဲ့သို့ဘောလုံးအား အလျှင်အမြန်ရိုက်ရမည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ - ဘောလုံးအား ကိုင်မထားရပါ။ မိမိထံ ဘောလုံးရောက်လာလျှင် ချက်ချင်းရိုက်ပေးရမည်။)

(၂). ကျောင်းသားများထက်မြင့်သည့် အမြင့်သို့ဘောလုံးအားပစ်ခြင်းဖြင့် ကစားနည်းအား စတင်ပါ။

(၃). ဘောလုံးမြေပေါ်သို့ကျပါက ကျောင်းသားများအား ထပ်မံကြိုးစားစေပြီး၊ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကြိမ်အရေအတွက်များများ ဆက်တိုက်ရိုက်ခြင်းဖြင့် ဘောလုံးအားလေထဲတွင် ကြာကြာထားနိုင်ရန် ကျောင်းသားများအား အားပေးပါ။ ဘောလုံးမြေပြင်ပေါ်တစ်ခါကျတိုင်း ရိုက်သည့်အရေအတွက်အား ရေတွက်ထားပါ။ တစ်ခါကျတိုင်း နောက်တစ်ခါပစ်လျှင် အကြိမ်ရေပို၍ များများရိုက်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများအား အားပေးပါ။

(၄). သာမန်အားဖြင့် ကစားနည်းအစတွင် ကစားသမားအများစုသည် ဘောလုံးအား ရိုက်ရန်သာကြိုးစားပြီး၊ အခြားကစားသမားများနှင့် ချိတ်ဆက်ပူးပေါင်းခြင်းမရှိပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်အကြာတွင် ကစားနည်းအား ခေတ္တရပ်တန့်စေပြီး၊ ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန်အတွက် အတူတကွ ချိတ်ဆက်၍ လုပ်ဆောင်ကြရန် အားပေးပါ။

(၅). ပစ်သည့်အကြိမ်အရေအတွက် အမြင့်ဆုံးရောက်သည့်အချိန်တွင် ကစားနည်းအား အဆုံးသတ်ပါ။

(၆). ကစားနည်းအပြီးဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ

- ဒီကစားနည်းကစားရတာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ကစားနည်းနောက်ပိုင်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ကစားနည်းအစမှာ ဘယ်လိုကစားခဲ့လဲ။
- ရလဒ်ကောင်းရဖို့ ဘယ်လိုနည်းတွေအသုံးပြုခဲ့သလဲ။
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။
- ဘာကြောင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းက အရေးကြီးသလဲ။

(၇) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဟူသည် တစ်ဦးစီတိုင်း မိမိ၏ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ထိုနည်းတူပင် ဤကစားနည်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ တစ်ဦးချင်းစီ ဘောလုံးအား ရိုက်ရန်သာမဟုတ်ဘဲ၊ အခြားသူများနှင့် အတူပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်တတ်စေရန်ဖြစ်သည်။ အခြားသူများနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပို၍မြင့်မားသော အမှတ်များကိုရရှိနိုင်သည်။

၃။ သဘောမတူညီမှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်း (၂၅ မိနစ်)

ပုံပြောခြင်း - "ငါ့ အုန်းသီး"

(၁). ကျောင်းသားများအား စက်ပိုင်းပုံစံထိုင်စေ၍ အောက်ပါပုံပြင်အား ပြောပါ။

စောအောင်မျိုးဟာ သူ့အဖွားအတွက် အုန်းသီးတစ်လုံးဝယ်ဖို့ ဈေးကိုသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ အယ်ဆာဟာ သူ့အဖေအတွက် အုန်းသီးဝယ်ဖို့ ဈေးကိုရောက်နေတယ်။ အဲဒီနေ့က မှောင်နေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ဈေးထဲမှာ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ပဲဖွင့်တော့တယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံး အဲဒီဆိုင်ကိုသွားတော့ အလုံးကြီးပြီးတော့ တော်တော်လှတဲ့ အုန်းသီးတစ်လုံးကို တွေ့ကြတယ်။ အဲဒီတစ်လုံးပဲ ဆိုင်မှာကျန်တော့တယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံး အုန်းသီးကို အတူလှမ်းကိုင်လိုက်ကြတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးက "အဲဒါ ငါ့အုန်းသီး" လို့ထင်ကြတယ်။ စောအောင်မျိုးနဲ့ အယ်ဆာဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ကြည့်လိုက်ကြပြီး၊ စောအောင်မျိုးက "ငါ အုန်းသီးလိုတယ်..ငါ့အဖွားက ငါ့ကိုဝယ်ခိုင်းလိုက်တာ" လို့ပြောပြီး၊ အယ်ဆာကလည်း "ငါ့အဖေကလည်း ငါ့ကို အုန်းသီးဝယ်ခိုင်းလိုက်တာ၊ မဝယ်သွားလို့မရဘူး" လို့ပြောတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးက အုန်းသီးကိုဆွဲပြီး လုကြတယ်။ စိတ်ဆိုးလာကြပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အော်လာကြတယ်။ ငှက်ပျောသီးလာဝယ်တဲ့ မိန်းမကြီးက သူတို့နှစ်ယောက်ကိုကြည့်ပြီး " နင်တို့ နှစ်ယောက် တော်တော်ရိုင်းတာပဲ။ နှစ်ယောက်လုံးဘယ်သူမှ ဒီအုန်းသီးကို မယူကြနဲ့" လို့ပြောလိုက်တယ်။

၁). ပုံပြင်အား ခေတ္တရပ်တန့်၍ ကျောင်းသားများအား ဘာဆက်ဖြစ်လာမည်ကို မေးပါ။

၂). ပုံပြင်အားဆက်ပြောပါ။

အသီးရောင်းတဲ့အဒေါ်ကြီးက ရန်ဖြစ်နေတဲ့နှစ်ယောက်ကို တွေ့တော့ ဘာကူညီပေးရမလဲလို့ မေးတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးက " အန်တီ့မှာ တခြားအုန်းသီးတွေရှိသေးလား" လို့ မေးကြတယ်။ အန်တီကလည်း "ဆောရီးပဲ၊ အကုန်ရောင်းလိုက်ပြီ" လို့ပြန်ပြောတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးက "ကျွန်တော်ဒီအုန်းသီးကို လိုချင်တယ်" လို့ အော်ပြောကြတယ်။ အုန်းသီးရောင်းတဲ့သူက စောအောင်မျိုးကိုကြည့်ပြီး "ဘာလို့ အုန်းသီးကို လိုရတာလဲ" လို့ မေးတယ်။ စောအောင်မျိုးကလည်း "အဖွားက ကိတ်မုန့်လုပ်မှာမို့လို့ အုန်းသီးအသားကို လိုနေတယ်" လို့ပြန်ပြောတယ်။ အယ်ဆာကိုလည်း "ဘာလို့လိုတာလဲ" လို့မေးတော့၊ အယ်ဆာကလည်း "အဖေက တနေကုန်အလုပ်လုပ်ပြီး ပင်ပန်းလာတဲ့အတွက် ရေဆာတော့ အိမ်ပြန်လာရင် အုန်းရေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို သောက်ဖို့လိုတယ်" လို့ပြန်ပြောတယ်။

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). ကျောင်းသားများအား ဤသဘောမတူညီမှုပြဿနာ၏ အကျိုးရလဒ်များက ဘာဖြစ်မည်ကိုမေးပါ။

(၂). ဤအခြေအနေအတွက် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အကျိုးရလဒ်အမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးစေပါ။ "အကျိုးရလဒ် ဇယားကွက်" အားကြည့်စေပါ။



ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း- ကိုယ်နိုင် / သူရှုံး



ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- သူနိုင် / ကိုယ်နိုင်



ကြားချခြင်း - ကိုယ်ရှုံး-သူရှုံး
(သို့) ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်



ရှောင်လွှဲခြင်း သူရှုံး / ကိုယ်ရှုံး



အလျှော့ပေးခြင်း - ကိုယ်ရှုံး/ သူနိုင်

- ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း - အားသာသောသူ (သို့) ရိုင်းပြသောသူက နိုင်သည်၊ အားနည်သောသူက ရှုံးသည်။ ဥပမာ - တစ်ဦးထဲက အုန်းသီးကို ရယူလိုသည်။ (ကိုယ်နိုင် - သူရှုံး)
- လိုက်လျောခြင်း - ပြုသမျှနေသောသူက အခြားသူအား လိုက်လျောလိုက်သည်။ ဥပမာ - တစ်ဦးက တဖက်လူအား အုန်းသီးကို ပေးလိုက်သည်။ (ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင်)
- ကြားချခြင်း - ရှုံးလည်းရှုံး၊ နိုင်လည်းနိုင် - နှစ်ဦးစလုံး ၎င်းတို့လိုချင်သည့် အစိတ်အပိုင်းအချို့ရသည်။ သို့သော ၎င်းတို့ လိုချင်သော အစိတ်အပိုင်းအချို့ကိုလည်း လက်လွှတ်လိုက်ရသည်။ ဥပမာ - အုန်းသီးအား နှစ်ခြမ်းခွဲလိုက်သည်။ (အုန်းသီးတစ်ခြမ်းစီသည် နှစ်ဦးလုံးအတွက် လုံလောက်ပါက သူနိုင် - ကိုယ်နိုင် ဟုဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် အုန်းသီးတစ်ခြမ်းသည် နှစ်ဦးလုံး၏ လိုအပ်ချက်အား မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါက ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံးဖြစ်သည်။)
- ရှောင်လွှဲခြင်း - နှစ်ယောက်စလုံးက ပြုသမျှနသူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့က ပြဿနာကို ရှောင်ဖယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသိအမှတ်မပြုခြင်းဖြင့် မည်သူမှ သူလိုချင်တာ မရပါ။ ဥပမာ - နှစ်ဦးစလုံး အဝေးသို့ ထွက်သွားပြီး မည်သူမှ အုန်းသီးကိုမရပါ။ (ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံး)
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - နှစ်ဦးစလုံး အတူတကွ အလုပ်လုပ်ဆောင်သည်။ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ကို အသုံးပြုပြီး နှစ်ဦးစလုံး လိုချင်တာရသည်။ ဥပမာ - တစ်ဦးက အုန်းသီးအသားကိုရပြီး၊ အခြားတစ်ဦးက အုန်းရေကိုရသည်။ (ကိုယ်နိုင် - သူနိုင်)

(၃). ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် ဖြေရှင်းနည်းအား အသုံးပြုနိုင်ရန် ပုံပြင်တွင်ဘာဖြစ်သွားသည်ကို မေးပါ။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးအဖြေ - စောအောင်မျိုးနှင့် အယ်ဆာတို့သည် သူတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြောပြကြသောအခါ ဤနောက်ဆုံးကျန်သည့်အုန်းသီးအား အတူမျှဝေကြပါက၊ ဤအုန်းသီးတစ်လုံးထဲမှ သူတို့နှစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်ကို ရနိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်သွား ကြမည်။

(၄). လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒများအား ပြောပြခြင်းသည် ပြဿနာများအား ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မိမိတို့လိုချင်သည့်အရာကို ရရှိနိုင်သည့် ဖြေရှင်းနည်းရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူအများသည် ပဋိပက္ခဖြစ်ကြသောအခါ သူတို့၏ပန်းတိုင်ကို မေ့လျော့သွားကြပြီး၊ အခြားသူအားအနိုင်ရရန်သာ အာရုံစိုက်တတ်ကြသည်။ ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် အခြေအနေသို့ရောက်ရန် မိမိအမှန်တကယ် ဘာလိုအပ်သည်နှင့် ဘာလိုချင်သည်ကိုသိကာ အခြားတဖက်သားအား ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုခြင်းနှင့် နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းကို အသုံးပြု၍ ဝေမျှပြောပြရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း

သဘောမတူညီမှုများ၏ ရလဒ်များအပေါ် ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုအား စစ်ဆေးရန် သူတို့ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးသည့် သဘောမတူညီမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို စဉ်းစားစေပြီး၊ ရလဒ်တစ်ခုစီနှင့် ပတ်သက်သည့်ဥပမာအား ပေးစေပါ (ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံး ၊ ကိုယ်နိုင် - သူရှုံး ၊ ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင် နှင့် ကိုယ်နိုင် - သူနိုင်)။ ကျောင်းသားများ အကြံဉာဏ်လိုအပ်ပါက အောက်ပါဥပမာများကိုပေးပါ။

- ဖောဝါး နှင့် မူဖော တို့သည် မိဘအိမ်နှင့် အဝေးတနေရာတွင် ပညာသင်ကြားနေကြပြီး၊ ဘော်ဒါဆောင်တစ်ခုတွင် အတူတကွနေထိုင်ကြသည်။ ဖောဝါးသည် မနက်ဖြန်စာမေးပွဲရှိ၍ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် စာကြည့်လိုသည်။ မူဖောသည် မနက်ဖြန်စတိတ်ရှိုးတွင် ဖျော်ဖြေရန်အတွက် သီချင်းဆို၍ ဂီတာတီးနေသည်။ ဖောဝါးက ဆူညံသဖြင့် မူဖောအား လေ့ကျင့်မှုကို ရပ်တန့်စေလိုသည်။ မူဖောကလည်း မနက်ဖြန်စတိတ်ရှိုး အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ရန် ဆက်လက်လေ့ကျင့်လိုသည်။ သူတို့ပြဿနာအား မည်သို့ဖြေရှင်းသင့်သနည်း။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးအဖြေများ - ၁)။ မူဖောက ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရန် တိုက်တွန်းပြီး၊ ဖောဝါးက ဆူညံသံများကြားတွင် စာကြည့်ရန် ကြိုးစားရမည် (ကိုယ်နိုင် - သူရှုံး)။ ၂)။ မူဖောသည် လေ့ကျင့်မှုကို ရပ်တန့်ပြီး ထိုတစ်ညလုံး တိတ်ဆိတ်စွာနေရသည်၊ သို့သော် မနက်ဖြန် စတိတ်ရှိုးအတွက်မူ အဆင့်သင့်မဖြစ်တော့ပေ (ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင်)။ ၃)။ သူတို့နှစ်ဦးအတူတကွ ဆွေးနွေးအဖြေရှာကြပြီး၊ တိတ်ဆိတ်ချိန်နှင့် ဆူညံချိန်ဟူ၍ အချိန်ဇယားတစ်ခုသတ်မှတ်လိုက်ကြသည်။ ထို့ပြင် စာကြည့်ရမည့် နေရာနှင့် လေ့ကျင့်ရမည့် အခြားနေရာများကို သတ်မှတ်ကြသည်။ (ကိုယ်နိုင် - သူနိုင်)
- စနေနေ့တွင် လားဒေါသည် ထူးဝင်းအား ခြင်းလုံးခတ်ရန်ဖိတ်သည်။သို့သော် ထူးဝင်းကမူ ဘောလုံးသာ ကစားလိုသည်။သူတို့ ဤသဘောထားကွဲလွဲမှုအား မည်သို့ဖြေရှင်း သင့်သနည်း။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးအဖြေများ - ၁)။ သူတို့ဘာမှမကစားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည် (ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံး)။ ၂)။ ထူးဝင်းသည် လားဒေါတောင်းဆိုသည့်အတိုင်း ခြင်းလုံး ကစားသည်။ သို့သော် မပျော်ရွှင်ပေ (ကိုယ်နိုင်-သူရှုံး)။ ၃)။ထူးဝင်း တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း လားဒေါသည် ဘောလုံးလိုက်ကစားသည်။ သို့သော် မပျော်ပါ (ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင်)။ ၄)။ သူတို့ အားကစားနည်း နှစ်ခုလုံးအား ကစားနိုင်ရန် အချိန်သတ်မှတ်လိုက်သည် (ကိုယ်နိုင် - သူနိုင်)။

ကျောင်းသားလက်ဆွဲစာအုပ်ထဲရှိ "အကျိုးရလဒ် ဇယားကွက်" တွင် သူတို့၏ဥပမာများအား ချရေးစေပါ။ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးရန် ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်များအား စုဆ်စစ်ဆေးပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

လေထဲရှိဘောလုံး -

ဤလေထဲရှိ ဘောလုံးကစားနည်းအပြီး ကျောင်းသားများနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးစဉ်တွင် ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတို့ အရေးကြီးပုံကို အလေးပေးဆွေးနွေးပါ။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွင် ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် ပါဝင်သူများ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ယုံကြည်မှုရှိရန် လိုအပ်ပြီး၊ အချင်းချင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဆက်သွယ်ကြရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

သဘောမတူညီမှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်း -

- အခြားနည်းလမ်း - အချိန်လုံလုံလောက်လောက်ရှိပါက ကျောင်းသားများသည် "ငုံအုန်းသီး" ပုံပြင်၏ရလဒ်မျိုးစုံကို သရုပ်ဖော်နိုင်သည်။ ဥပမာ - ကျောင်းသားနှစ်ယောက်က ကိုယ်နိုင် - သူရှုံး အခြေအနေအား သရုပ်ဖော်ပြပြီး၊ အခြားနှစ်ယောက်က ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံး အခြေအနေကို သရုပ်ဖော်နိုင်သည်။ အခြေအနေအားလုံးကို သရုပ်ဖော်ပြီးသည်အထိ အတန်းထဲရှိ ကျောင်းသားနှစ်ဦးစီအား သရုပ်ဖော်စေပါ။
- အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးမှုအား ဦးဆောင်နေစဉ်တွင် သဘောမတူညီမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှု၏ ကွဲပြားမှုကို အသားပေးဆွေးနွေးပါ။ သဘောမတူညီမှုဟူသည် လူအများ၏ မတူညီသော လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့် ပန်းတိုင်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သဘောမတူညီမှုများသည် လူသားဘဝ၏ သာမန်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တစ်ဦးစီကြားတွင်သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုတွင် သော်လည်းကောင်း၊ လူအုပ်စုများတွင် သော်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံများကြားတွင် သော်လည်းကောင်း ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုဟူသည် အခြားသူများအား ထိခိုက်နာကျင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ပြောသောစကား သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုကိုဆိုလိုသည်။ သဘောမတူညီမှုများအား ယှဉ်ပြိုင်မှုသဘောအနေဖြင့် တုံ့ပြန်လျှင် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံဖြင့် အဆုံးသတ်လေ့ရှိသည်။ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုအခြေခံသည့် ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် အခြေအနေများကို ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် အကြမ်းမဖက်သည့် နည်းဖြင့်သာရရှိနိုင်သည်။

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

အကြမ်းမဖက်ခြင်းဟူသည် "ဂရုစိုက်ကြင်နာတတ်သည့် လူအသိုက်အဝန်းအားတည်ဆောက်လိုသော" တွေးခေါ်ပုံနှင့် ပြုမူပုံနည်း လမ်းဖြစ်သည်။ (Gorsevski မှ Hermann ကို ကောက်နုတ်၊ ၂၀၀၄၊ စာ- ၃၁) အကြမ်းမဖက်မှုသည် အခြားသူများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ နာကျင်ခြင်းမပြုဘဲ ငြင်းခုံမှုများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများအား ဖြေရှင်း၍ရသည့်သဘောကို ယုံကြည်လက်ခံထားသည်။ အတန်းထဲတွင် ဆရာ၊ဆရာမများသည် ကျောင်းသားများအတွက် အကြမ်းမဖက်ခြင်း၏ ဥပမာဖြစ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ ကျောင်းသားများသည်လည်း အကြမ်းမဖက်သည့် အပြုအမူများဖြင့် ပြုမူလာကြပါလိမ့်မည်။ အကြမ်းမဖက်သည့် အပြုအမူများအား အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြနိုင်သည်။

- ကျောင်းသားများ၏လိုအပ်ချက်များကို သေချာစွာ နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ဂရုစိုက်ကြောင်းကိုပြပါ။
- ကျောင်းသားများ အခက်အခဲကြုံနေရစဉ်တွင် အပြုသဘောဆောင်သောစကားလုံးများဖြင့် အားပေးစကားဆိုပါ။
- ကျောင်းသားများ အမှားတစ်ခုခုပြုလုပ်ပါက လူအများရှေ့တွင် အပြစ်တင် အရှက်ခွဲခြင်းအား ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- အပြုသဘောဆောင်သည့် စည်းကမ်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ရိုက်နှက်ပြစ်ဒဏ်ပေးသည့် စည်းကမ်းပုံစံများအား မသုံးပါနှင့်။



သင်ခန်းစာ (၁၁)

လူထုအမြင်

ရည်ရွယ်ချက် : သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းမှ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်းစီမံကိန်းအတွက် စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံနှင့် စတင်ခြင်း။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အများဆန္ဒ တည်ဆောက်ခြင်း - ပါဝင်သောသူအားလုံး၏ အသိအမှတ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် သဘောတူညီခြင်းကို ရရှိရန်လုပ်ဆောင်ဆုံးဖြတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ခေါ်ဆိုသည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : ကျောင်းသားများသည်....

- အသိပညာပိုင်း- သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတစ်ခုလုံး၏ အဓိကသဘောတရားများကို ရှင်းပြရန်။ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံကို အသုံးပြုတတ်လာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း- 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းလုပ်ငန်းစဉ် အကြံအစည်ရွေးချယ်ရန် အတွက် မဲပေးခြင်းစနစ်နှင့် အများဆန္ဒသဘောတူညီမှု (အားလုံးသဘောတူညီမှုတည်ဆောက်သည့်) စနစ်ကို အသုံးပြုလာမည်။ ကျောင်းသားများ၏ စီမံကိန်းအတွက် စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံကို စတင်အသုံးချတတ်လာမည်။
- စိတ်နေသဘောထားများ - စီမံကိန်းမှတဆင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင်လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဝင်စားမှုများရှိလာမည်။ အခြားကျောင်းသားများကိုလည်း ပိုမိုလေးစားတန်ဖိုးထားလာကြမည်။

၁၂၀ မိနစ်

ကျောင်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ စက္ကူအဖြူ အကြီး၊ မင်တံများ၊ တိပ်ခွေ၊ မဲပြုလုပ်ရန် ၄ ပိုင်းဖြတ်ထားသော စာရွက်၊ မဲထည့်ရန်အတွက် ပုံး။

အခြားသင်ခန်းစာများထက် ဤသင်ခန်းစာက ပိုမိုရှည်လျားကြောင်း သတိပြုပါ။ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများကို တစ်ခုခြင်းစီ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသင်ခန်းစာသည် သင်ယူခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပိတ်သိမ်းရာတွင် အရေးပါပြီး ကျောင်းသားများအတွက် စီမံကိန်းများ စတင်ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်း အရေးပါသည်။ လိုအပ်ပါက ဤသင်ခန်းစာကို သင်ကြားချိန် နှစ်ချိန်ခွဲ၍ သင်နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

ပြင်ဆင်ခြင်း - ကျောင်းသားများမလာခင် စက္ကူအဖြူအကြီးများပေါ်တွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီမှ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် သဘောတရားများကို ချရေးပါ။ ထို့နောက် စာရွက်များကို အခန်းပတ်လည်တွင် ကပ်ထားပြီး "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းမှ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် အဓိကသဘောတရားများ ပြပွဲ" ဟု နံရံပေါ်တွင်ရေးကပ်ထားပါ။ စာရွက်တစ်ရွက်နှာတွင် အနည်းဆုံး ကျောင်းသား ၄ ယောက်ခန့် စုစည်းပြီး စာများကို ဖတ်ရှုနိုင်ရန်နှင့် စာရွက်ပေါ်တွင် မှတ်ချက်များ ရေးသားနိုင်ရန် နေရာလုံလောက်စွာ ရှိစေပါ။

၁။ ပြပွဲတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

(၁). ယနေ့သည် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း၏ နောက်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်ပြီး ကျောင်းသား/သူ များမှ ၄င်းတို့သင်ယူခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ရမည့် အချိန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၂). ကျောင်းသားများက သင်ယူခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်စေရန်အတွက် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း၏ အသိပညာပြပွဲ ဖန်တီးထားသည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၃). ၄ ယောက် တစ်ဖွဲ့ပါသော အဖွဲ့များ ဖွဲ့လိုက်ပြီး တစ်ဖွဲ့ကို အဓိကသဘောတရားတစ်ခုစီ (သင်ခန်းစာတစ်ခုစီ) တာဝန်ပေးပါ။

ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများက အခန်းတွင်းလမ်းလျှောက်ပြီး ပွဲတွင် ရှိသော အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီကို လိုက်လေ့လာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် စတ္ဂျူဖြူအကြီးပေါ်တွင် အဓိကသဘောတရားများ ပတ်သက်သော ၎င်းတို့၏ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်များကို ချရေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများက အောက်ပါတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။

- သင်ယူခဲ့ရသော အကြောင်းအရာတစ်ခု
- သင်ခန်းစာ၏ သဘောတရားနှင့် ပတ်သက်သော ၎င်းတို့၏ အမြင် (သို့) ခံစားချက်
- သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ နှစ်သက်သောအရာ တစ်ခု
- သင်ခန်းစာရှိ သဘောတရားများနှင့် ပတ်သက်၍ မေးစရာ မေးခွန်းတစ်ခု
- ဤသဘောတရားက မည်ကဲ့သို့ အားကျအတူယူဖွယ် ကောင်းကြောင်း

ဥပမာ - လူဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ပတ်သက်သော သဘောတရားတွင် ကျောင်းသားတစ်ဦးမှ ဤကဲ့သို့ရေးသားနိုင်သည် - 'လူဂုဏ်သိက္ခာ၏ သဘောတရားကြောင့် လူသားတိုင်းက တန်းတူညီတူဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်နားလည်ခဲ့ရသည်။ ယခုအခါတွင် လူဂုဏ်သိက္ခာ၏ အရေးကြီးပုံကို အခြားသူများလည်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ကူညီပေးလျက်ရှိသည်။'

(၄). ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း အသံတိတ်နေပေးရန် ကျောင်းသားများကို ပြောပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ရှက်တတ်သော ကျောင်းသားများအတွက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်များ ကို ရေးချရန် အခွင့်အရေးပိုရလာမည်ဖြစ်သည်။

(၅). ပြပွဲတစ်ခုလုံးကို ကြည့်ရှုစေနိုင်ရန်အတွက် တစ်နေရာကို ၂ မိနစ်ခန့်အချိန်ပေး၍ ကျောင်းသားအဖွဲ့များကို လှည့်လည်စေပါ။

(၆). သင်ခန်းစာများ၏ သဘောတရားတစ်ခုချင်းစီကို တစ်ဖွဲ့စီမှ ကြည့်ရှုပြီးပါက ၎င်းတို့ကို ခေတ္တရပ်နားခိုင်းပြီး မည်သည့် သဘောတရားက ၎င်းတို့နှင့် အချိတ်အဆက်အမိဆုံးဖြစ်သနည်းဟု မေးပါ။ (ဥပမာ - ၎င်းတို့အနေဖြင့် အကြိုက်ဆုံး သင်ခန်းစာသဘောတရား၊ အရေးကြီးသည်ဟု ထင်သော သဘောတရား၊ စိန်ခေါ်မှု အရှိဆုံး သဘောတရား၊ စသဖြင့်)

(၇). ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ ရွေးချယ်လိုက်သော သင်ခန်းစာရှိ သဘောတရား၏ ဘေးတွင် ရပ်ခိုင်းပါ။

(၈). ရွေးချယ်ပြီးသော ကျောင်းသား တစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက် အား အဘယ့်ကြောင့် ထိုသဘောတရားများကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြခိုင်းပါ။

(၂) "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း အကြံအစည် ၃ ခုကို ရွေးချယ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီသည် ကျောင်းသား/သူ များအား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းကဲ့သို့ ကိုယ်ပိုင်စီမံကိန်းများ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လာနိုင်စေရန် အသိပညာ၊ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများ သင်ကြားပေးခဲ့သည်ကို ထပ်မံအသိပေးပါ။

ဤစီမံကိန်းသည် ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့ရသည်များကို အခြားသူများနှင့် ဝေမျှနိုင်ရန် အခွင့်အရေးတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

(၂). ယနေ့တွင် ကျောင်းသားများ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မည့် စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုကို ရွေးရမည်ဖြစ်သည်။

(၃). 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည် ဘုတ်ပြား ကို ထုတ်ယူပါ။ ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာ (၇) ကတည်းက ပါဝင်ထည့်သွင်းရေးသားထားသော ဘုတ်ပြားဖြစ်သည်။ ထိုဘုတ်ပြားရှိ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို အတန်းရှေ့တွင် ဖတ်ပြပါ။ ထိုစိတ်ကူးအကြံအစည်များတွင် ဆင်တူသော၊ နှစ်ထပ်ဖြစ်နေသော စိတ်ကူးအကြံအစည်များရှိပါက စုစည်းလိုက်ပါ။

(၄). ကျောင်းသားများတွင် စိတ်ကူးအကြံအစည်အသစ်များရှိပါက ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ရေးသားနိုင်ပါသည်။

(၅). ကျောင်းသားများအနှစ်သက်ဆုံးသော စိတ်ကူးကို မဲပေးကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို တစ်မဲနှုန်းဖြင့် မိမိတို့ရွေးချယ်ချင်သော စီမံကိန်းကို မဲပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

(၆). စတ္ဂျူအပိုင်းအစ အသေးများကို ဝေပေးပြီး ၎င်းတို့က မဲပြားများဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ မဲထည့်ရာတွင် လျှို့ဝှက်မဲထည့်ရန် ဤ မဲပြားများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ယနေ့တွင် ၎င်းတို့၏ စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်သုံးခုကို မဲထည့်ရွေးချယ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့က အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းနည်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုကို သဘောတူညီ ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

(၇). ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အနှစ်သက်ဆုံး 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း အကြံအစည်ကို မဲပြားပေါ်တွင်ရေးပါ။ ထို့နောက်အခြားသူများ မမြင်စေရန် မဲစာရွက်ကို တစ်ဝက်ခေါက်ပါ။ ထိုအခါ အခန်းထိပ်ရှိ မဲပုံးတွင် ၎င်းတို့၏ မဲများထည့်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

(၈). မဲများကိုရေတွက်ပြီး မဲအများဆုံးရရှိသည့် အကြံအစည် သုံးခုကို ကြေညာပါ။

(၃) အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)

(၁). ကျောင်းသားများအား အကြံအစည်များကို ဆွေးနွေးစေပါ (သို့) အကြံအစည်တစ်ခုကို ထောက်ခံခိုင်းပါ။ စီမံကိန်းအတွက် အသုံးပြုမည့် အကြံအစည်ဖော်ဆောင်ရန်အတွက် အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်း (အားလုံးလက်ခံနိုင်သည့်အခြေအနေတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း) လုပ်ငန်းစဉ်

ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

(၂). အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အနေဖြင့် ပါဝင်သူအားလုံး ပူးပေါင်းဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ခေါ်ဆိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အများဆန္ဒဖြင့် ချမှတ်လိုက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်က အဖွဲ့ထဲရှိ အဖွဲ့သားအားလုံးအတွက် လက်ခံနိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ရမည်။ သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအတွက် နောက်ဆုံး စိတ်ကူးအကြံအစည်ကို ၎င်းတို့က ယနေ့တွင် သဘောတူညီဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

(၃). သင်ယူမှု အထောက်အကူပြုစီမံကိန်းအတွက် သဘောတူညီမှုဆုံးဖြတ်ချက် တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် စိတ်ကူးအကြံအစည် ရွေးချယ်ရာတွင် နိုးကြားတက်ကြွနားထောင်ခြင်းနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ရှင်းပြပါ။

(၄). ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ရွေးချယ်ထားသော စိတ်ကူး ၃ ခုအား တစ်လှည့်စီ ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ရှင်းပြရာတွင် စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုချင်းစီက ဘာကြောင့်အရေးပါကြောင်းလည်း အတိုချုပ်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခု နှင့်ပတ်သက်သော သဘောထားအမြင်များကို မမျှဝေခင် ကျောင်းသားများအား သေချာစွာနားထောင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

(၅). သဘောထားအမြင်များကို ဖော်ပြပြီးပဲဟု ယူဆပါက ကျောင်းသားတစ်ယောက်အား အဖွဲ့ဝင်များမှ သဘောတူညီသည်ဟု ယူဆသော စိတ်ကူးအကြံအစည်အား တင်ဆက်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ - အဖွဲ့ဝင်များအား 'ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ သဘောတူညီမှုရကာနီးပြီ ထင်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က အဖွဲ့ဝင်တွေ ရွေးချယ်နေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အကျဉ်းချုပ်ပြီးပြောပြလို့ရမလား။' ပြောပါ။ ထို့နောက် ရွေးချယ်လိုက်သော စိတ်ကူးအား အားလုံးမှ လက်ခံနိုင်၊ မနိုင် စစ်ဆေးပါ။ ဥပမာ - 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအတွက် ကဗျာပွဲတော် စိတ်ကူးအကြံအစည်ကို အများက သဘောတူ ရွေးချယ်တယ်လို့ထင်တယ်။ တခြားဆက်ဆွေးနွေးချင်တာများ ရှိသေးလား' (ဟု ပြောနိုင်သည်)။ ဆုံးဖြတ်ချက်အား အဘယ်ကြောင့် သဘောတူကြောင်း၊ မတူကြောင်း ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ရှင်းပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ လိုအပ်ပါက သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်ကို အားလုံးက လက်ခံနိုင်သည်အထိ ဆွေးနွေးပါ။



(၄) စီမံကိန်း လည်ပတ်မှု ပုံစံအား စတင်ခြင်း (၄၅ မိနစ်)

(၁). ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်မည့် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းကို စတင်ဖန်တီးဖော်ဆောင်ရန်အတွက် စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံကို အသုံးပြုကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၂). ကျောင်းသားများအား အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့၊ ၅ ဖွဲ့ ခွဲလိုက်ပါ။

(၃). မိမိတို့၏ အဖွဲ့အနေဖြင့် စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံတွင် ပါဝင်သော မေးခွန်းများကို မိမိတို့တတ်နိုင်သလောက် ဖြေကြားရန် ညွှန်ကြားပါ။ အခန်းတစ်ခန်းလုံးမှ ရွေးချယ်မဲပေးခဲ့သော အကြံအစည်ကို အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားပါ။

(၄). စီမံကိန်းလည်မှု ပုံစံ၏ ခြေလှမ်းအဆင့်များကို ရေးသားရာတွင် ကာတွန်းစာအုပ်ပုံစံ အနေဖြင့် ပုံဆွဲရေးသားလည်းရသည်ဟု ပြောပါ။

(၅). ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့နှင့် အလုပ်လုပ်ရန် မိနစ် ၃၀ ခန့်ပေးပါ။

(၆). ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ၎င်းတို့၏ စီမံကိန်းလည်ပတ်မှုပုံစံ ရေးသားချက် (သို့) ပုံဆွဲထားချက်များကို အခန်းရှေ့တွင် တင်ပြခိုင်းပါ။

(၇). သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအား ပြီးမြောက်အောင် ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရမည့် ခြေလှမ်းအဆင့်များကို သိရှိစေရန် ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် မှတ်ချက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

(၅) အဆုံးသတ် အတည်ပြုခြင်း (၂၅ မိနစ်)

(၁). ဆွေးနွေးပွဲမှရရှိခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများနှင့် မှတ်ချက်များကို အနှစ်ချုပ်၍ အတည်ပြုပါ။



အကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများမှ အဓိကသဘောတရားများကို မည်မျှအထိနားလည်ကြောင်း ပြပွဲလမ်းလျှောက်ခြင်းကဏ္ဍတွင် အကဲဖြတ်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာများ၊ သဘောတရားများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ ရှင်းလင်းသင့်သည်များကို ရှင်းလင်းရန် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် အသုံးချပါ။



သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Facilitation) နည်းများ၊

မဲပေးခြင်း

- မဲပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်များကိုစီစစ်သွားစေရန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်အား အကူအညီတောင်း၍ ရရှိလာသော မဲများ၏ အရေအတွက်ကို ကျောက်သင်ပုန်း (သို့) စာရွက်ဖြူအကြီးပေါ်တွင် တာလီချိုးပြီး (တာလီချိုး - တစ်မဲရလျှင် တုတ်ချောင်းတစ်ချောင်း ရေးခြစ်သော နည်းလမ်း)ဖြင့် ရေတွက်နိုင်သည်။

နောက်တစ်နည်းအနေဖြင့် ကျောင်းသားများကို အချိန်ပိုပေး၍ မဲများကို တိုးတိတ်စွာ ရေတွက်နိုင်သည်။ ပြီးမှသာ နောက်ကျောင်းသားတစ်ဦးအား စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် အကူအညီတောင်းပြီး မဲအရေအတွက်ကို သေချာအောင် ထပ်မံစစ်ဆေးခိုင်းနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများအား ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းကျသော မဲမေးခြင်းစနစ်ရှိ ပွင့်လင်းမြင်သာရှိမှု အကြောင်း သင်ကြားပေးရာရောက်သည်။

အများဆန္ဒသဘောတူညီချက် တည်ဆောက်ခြင်း

- မဲပေးပြီးပါက အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်းတစ်ခု လုပ်ဆောင်ပြီး တစ်ခန်းလုံးမှ သဘောတူညီသော အကြံအစည်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရန် အများဆန္ဒတည်ဆောက်မှု (အားလုံးလက်ခံနိုင်သည့်အခြေအနေတစ်ခု) ပြုလုပ်ပါ။ အများဆန္ဒတည်ဆောက်ရန်အတွက် စကားအပြောများသူ နှင့် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေတတ်သူများ ကို ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ပါ။ ရှိသမျှလူအားလုံးမှ ၎င်းတို့၏ သဘောထားအမြင်များကို ဖော်ပြနိုင်ရေးအတွက် တိတ်ဆိတ်စွာနေတတ်သူများ ကိုလည်း ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးရန် အားပေးပါ။ အားလုံးသော ကျောင်းသားများမှ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း သဘောတူရန် ခဲယဉ်းနေပါက ဒုတိယအကြိမ် လျှို့ဝှက်မဲပေးခိုင်းပြီး မဲအများဆုံးရရှိသည့် အကြံအစည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ယခင်သင်ခန်းစာများတွင် သင်ကြားခဲ့ရသော ထိရောက်မှုရှိသည့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းကို အသုံးပြုရန် ကျောင်းသားများအား တိုက်တွန်းပါ။ ချမှတ်လိုက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်တွင် အဖွဲ့ထဲရှိ လူတိုင်းမှ ပြီးပြည့်စုံစွာ စိတ်ကျေနပ်ချင်မှ ကျေနပ်ပေမည်။ သို့သော် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်မှာ ကျောင်းသားအားလုံးက သဘောတူညီနိုင်လောက်မည့် ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးဖြစ်သင့်သည်။ ဖြစ်သင့်သည်မှာ - ပါဝင်သူအားလုံး စိတ်ကျေနပ်သော သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ရလဒ်မျိုး ဖြစ်သင့်သည်။ သို့မဟုတ် အားလုံးအနေဖြင့် ၎င်းတို့ လိုချင်သော အစိတ်အပိုင်းများထဲမှ အနည်းဆုံး တစ်ပိုင်းကိုတော့ ရသင့်သည်။ 'ခိုင်မာသော သဘောမတူညီမှုများ ရှိသေးပါက ဆုံးဖြတ်ချက် ချ၍မပြီးသေးပါ' (UNICEF, ၁၉၉၈၊ စာ-၃)။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သဘောတူညီရန် အလွန်ခက်ခဲနေပါက စီမံကိန်းအတွက် ထိပ်ဆုံးရွေးထားသော စိတ်ကူးအား ဒုတိယအကြိမ် လျှို့ဝှက်မဲပေးခိုင်းပါ။

စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံ စတင်ခြင်း

- ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ထဲတွင် အလုပ်လုပ်ဆောင်နေစဉ် လိုက်ကြည့်ကာ အသုံးဝင်သော အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်နည်းများကို အသုံးပြုစေရန် ကူညီပေးပါ။ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' အစီအစဉ်တစ်လျှောက်တွင် သင်ယူခဲ့ရသော အရည်အချင်းများအကြောင်းကို ကျောင်းသားများအား ထပ်မံအသိပေးပါ - သဘောမတူညီမှုများအတွက် ကိုယ်နိုင်-သူနိုင် ရလဒ်များ ရှာဖွေခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိသော ဆက်ဆံရေး၊ နှိုးကြားထက္ကြွစွာနားထောင်ခြင်း၊ ကွဲပြားခြားနားမှုကို ဂရုပြုအလေးထားခြင်း၊ ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း၊ စသဖြင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသင်ခန်းစာများမှ ရရှိခဲ့သည့် အသိပညာများ၊ အတွေ့အကြုံများကို အဖွဲ့အလိုက် အလုပ်လုပ်နေစဉ် လက်တွေ့အသုံးပြုဖြစ်ရန် အားပေးပါ။

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

ဤသင်ခန်းစာတွင် သတ်မှတ်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချနည်း နှစ်ခု၊ မဲပေးခြင်းနှင့် အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ မဲပေးခြင်းကို ဒီမိုကရက်တစ် လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းများတွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီမှ မိမိတို့၏ ရွေးချယ်မှုကို ဖော်ပြရာတွင် မကြာခဏ အသုံးပြုသည်။ မဲအများဆုံး ပေးထားသော ရွေးချယ်မှုက အနိုင်ရရှိသည်။

အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်သည့် တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း သဘောတူညီမှုကိုရောက်ရှိစေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ (အာဏာရှိသော သူများမှ) အဆင့်ဆင့်ကြီးစဉ်ငယ်လိုက် (သို့မဟုတ် တစ်ယောက်တည်းမှ) ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် နည်းလမ်းတစ်ခု မဟုတ်ပေ။ အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းအနေဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်သူ မှန်သမျှကို ၎င်းတို့၏ သဘောထားအမြင်များအား ဝေမျှရန် အခွင့်အလမ်းပေးပြီး အားလုံး၏ စိတ်ဝင်စားမှု ကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ အများဆန္ဒသဘောတူသည် ဆိုသည်မှာ တင်ပြအပ်သော အကြောင်းအရာ၊ အကြံအစည်ကို အဖွဲ့ဝင်အားလုံးမှ ကျေနပ်လက်ခံနိုင်သည့် အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပြီဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။



နောက်ဆက်တွဲ
မှီငြမ်းကိုးကားချက်များ

Introduction
Midha, G. (2010). Theatre of the oppressed a manual for educators. University of Massachusetts Amherst. Retrieved from https://scholarworks.umass.edu/cie_capstones

Jaffee, A. (2011). Being a trainer: Basic introduction. Unpublished internal document, Karen Development Network.

Lesson 1, Building a Happy Learning Community
Myanmar: National Education Law (41/2014). (2014). Online Burma / Myanmar Library. Retrieved from http://www.burmalibrary.org/docs20/2014-09-30-National_Education_Law-41-en.pdf

Lesson 2, Cooperation: Working together as active citizens
Wong, K., & McLaughlin, R. (n.d.). Active citizenship: A civic education course for Myanmar. Yangon: Mote Oo Education. Retrieved from http://www.moteoo.org/wp-content/uploads/2015/03/Active-Citizenship-Eng-SB-for-Web-DL.pdf

Lesson 3, Learning Styles: Visual, Auditory, and Movement learning
Finley, T. (2015). Edutopia: Are learning styles real - and useful? Retrieved November 10, 2017, from https://www.edutopia.org/article/learning-styles-real-and-useful-todd-finley

Mote Oo Education. (2015). The New Teacher. Retrieved from http://www.moteoo.org/wp-content/uploads/2015/03/TNT1-Eng-SB-for-Web-DL.pdf

Lesson 4, Our Diverse Identities
Reardon, B. A. (1995). Educating for human dignity: Learning about rights and responsibilities. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Lesson 5, Creating Inclusive Communities
Equitas. (2009). Activity 24: Inclusion...Exclusion. In Play it fair: Human rights education toolkit for children. Montreal: Equitas - International Centre for Human Rights Education. Retrieved from https://equitas.org/wp-content/uploads/2011/03/Equitas_Pocket-Toolkit_ENG_2011.pdf

UNESCO. (2009). Policy guidelines on inclusion in education. France: UNESCO. Retrieved from http://unesdoc.unesco.org/images/0017/001778/177849e.pdf

United Nations. (2016). Leaving no one behind: the imperative of inclusive development: Report on the world social situation 2016. New York. Retrieved from

http://www.un.org/esa/socdev/rwss/2016/full-report.pdf

World Bank, (2013). Inclusion matters: The foundation for shared prosperity (Advance Ed). Washington, DC: World Bank. Retrieved from http://siteresources.worldbank.org/EXTSOCIALDEVELOPMENT/Resources/244362-1265299949041/6766328-1329943729735/8460924-1381272444276/InclusionMatters_AdvanceEdition.pdf

Lesson 6, Identifying Needs

Friedrich Naumann Foundation for Freedom. (2015). Human rights training manual. Yangon. Retrieved from http://myanmar-en.fnst.org/sites/default/files/uploads/2017/05/16/hreng-_____thefinal_0.pdf.

Marker, S. (2003). Unmet human needs. (G. Burgess & H. Burgess, Eds.), Beyond Intractability. Boulder: Conflict Information Consortium. Retrieved from https://www.beyondintractability.org/essay/human_needs

Reardon, B. A. (1995). Educating for human dignity: Learning about rights and responsibilities. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

UNICEF Canada. (n.d.). Teaching for children's rights: Rights, wants & needs. UNICEF Canada Global Classroom. Retrieved from https://www.unicef.ca/sites/default/files/legacy/ imce_uploads/rights_wants_and_needs.pdf

UNICEF. (n.d.). UN convention on the rights of the child in child friendly language. Retrieved from https://www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchilldfriendlylanguage.pdf

UNICEF. (n.d.). Convention on the rights of the child: Frequently asked questions. Retrieved February 1, 2018, from https://www.unicef.org/crc/index_30229.html

Lesson 7, Designing a "Learn and Share Together" Project

Lederach, J. P., Neufeldt, R., & Culbertson, H. (2007). Reflective peacebuilding toolkit: A planning, monitoring, and learning toolkit. Mindanao: The Joan B. Kroc Institute for International Peace Studies, University of Notre Dame. Retrieved from https://ndigd.nd.edu/assets/172927/reflective_peacebuilding_a_planning_monitoring_and_ learning_toolkit.pdf

Lesson 8, Communication and Active Listening

Jaffee, A. (2011). What is communication. Unpublished internal document, Karen Development Network.

Milofsky, A. (2011). Peacebuilding toolkit for educators: High school edition. Washington, DC: Endowment of the United States Institute of Peace. Retrieved from https://www.usip.org/sites/default/files/GPC_EducatorToolkit-(HighSchool)_combined.pdf

Peace Corps. (n.d.). Life skills and leadership manual. Washington, DC. Retrieved from http://files.peacecorps.gov/library/M0098.pdf

Pullen, D. L., Baguley, M., & Marsden, A. (2009). Back to basics: Collaboration in the education sector. In J. Salmons & L. Wilson (Eds.), Handbook of research on electronic collaboration and

organizational synergy (pp. 205–222). Hershey: Information Science Reference.

University of Colorado. (n.d.). Active listening. Retrieved February 16, 2018, from https://www.colorado.edu/conflict/peace/treatment/actively.htm

Lesson 9, Assertive Communication
Hasson, G. (2015). Brilliant communication skills. Harlow: Pearson Education Limited.

Marquez, V. (2014). Being Assertive. Story Jumper, Inc. Retrieved from https://www.storyjumper.com/book/index/14639622/Being-Assertive#

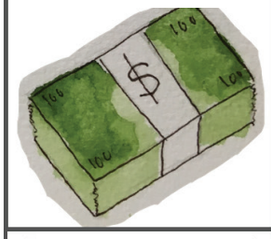
Lesson 10, Exploring Win-Win Solutions to Disagreement
Arigatou Foundation. (2008). Learning to live together: An intercultural and interfaith programme for ethics education. Geneva. Retrieved from http://unesdoc.unesco.org/ images/0016/001610/161059E.pdf

Gorsevski, E. (2004). Peaceful Persuasion. Albany: State University of New York Press.

Lesson 11, Community Vision
Ledesma, A. J. (1998). Panagtagbo Sa Kalinaw: A basic orientation manual towards a culture of peace for Mindanao communities. UNICEF.

Susskind, L., McKearnan, S., & Thomas-Larmer, J. (1999). The consensus building handbook: A comprehensive guide to reaching agreement. Thousand Oaks: Sage Publications.

လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒကဒ်များ

ဖုန်း 	မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား 	လျှပ်စစ် 	ကွန်ပြူတာနှင့် အင်တာနက် 
ပိုက်ဆံ 	အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ 	တီဗွီ 	လေကောင်းလေသန် 
ပညာရေး 	ဆိုင်ကယ် 	အိမ် 	ကျွဲ၊ နွားနှင့် လယ်ယာမြေများ 
ကစားကွင်းများနှင့် အပန်းဖြေ စခန်းတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ 	ရေကောင်းရေသန့် 	ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု 	သာတူညီမျှမှုရှိခြင်း၊ ခွဲခြားမှု မရှိခြင်း 
လျစ်လျူရှုခံရခြင်း နှင့် မတော်မတရားပြုကျင့်ခံရခြင်းတို့မှ အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက် 	လက်ဝတ်ရတနာများ 	လွတ်လပ်စွာတွေးတော ဖော်ပြခွင့် 	မိမိယုံကြည်သက်ဝင်သော ဘာသာကို ကိုးကွယ်ခွင့် 