Funded by:

အားလုံးအကျုံးဝင်သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်

သင်တန်းသားစာအုပ်

Source: VSO Image library

သင်ရိုးပိုင်း ၉

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် လူမှုရေးသုခကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း

Implemented by:

သင်ရိုးပိုင်း ၉။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့်လူမှုရေး သုခကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း

ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

အပြုသဘောဆောင်ကာ သင်ယူသူအားလုံးအကျုံးဝင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို သင်ယူသူအားလုံးအတွက် မည်သို့ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် **သင်ရိုးပိုင်း ၁၅ ခုမှ န၀မ**ပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်ယူသူအားလုံးအကျုံးဝင်သည့် သင်ကြားရေး အလေ့အကျင့်များသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့ အားပေး၊ ပျိုးထောင်၊ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါမည်။ ဤသင်ရိုးပိုင်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပညာသင်ကြားသူများနှင့် ပညာရေးကိုလေ့လာသင်ယူနေသူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့် သင်ယူသူဟူသော ဝေါဟာရများကို သင်ရိုးပိုင်းတစ်လျှောက် လဲလှယ်သုံးစွဲသွားပါမည်။

သင်ရိုးပိုင်း အမှတ်	သင်ရိုးပိုင်းခေါင်းစဉ်
၁	အားလုံးအကျုံးဝင်သည့် ကျောင်း၊ စာသင်ခန်းနှင့် ဆရာ/မဟူသည် အဘယ်နည်း
၂	သင်ယူသူများကိုသိရှိခြင်း
၃	အားလုံးအတွက် သင်ယူမှုရလဒ်များကို စီစဉ်ရေးဆွဲခြင်း
၄	သင်ယူသူဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းများဖြင့် ပါဝင်ခြင်း
၅	အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ဖန်တီးခြင်း
၆	ထိရောက်စွာ မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဖြေကြားခြင်း
၇	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း
၈	အချင်းချင်း၊ ပူးတွဲ၊ ပူးပေါင်း သင်ယူခြင်း
၉	**ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့်လူမှုရေး သုခကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း**
၁၀	မြန်မာနိုင်ငံ အားလုံးအကျုံးဝင်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေမူဘောင်နှင့် မူဝါဒများကိုနားလည်ခြင်း
၁၁	တစ်ဦးချင်းစီ၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို ပံ့ပိုးခြင်း
၁၂	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ တွေ့ကြုံရသည့်အခက်အခဲများကို တိတိကျကျဖော်ထုတ်ခြင်း
၁၃	ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိသော၊ မသန်စွမ်းသော သင်ယူသူများအားလုံးကို ပံ့ပိုးခြင်း
၁၄	အပြုသဘောဆောင်သည့်အမူအကျင့်ဖြစ်ထွန်းလာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း
၁၅	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သင်ယူမှု ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့်သူတစ်ပါးတို့အပေါ် ကျန်းမာ၊ သင့်တင့်မျှတပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့် အမူအကျင့်များနှင့် သဘောထားများ ဖော်ဆောင်နိုင်ရန် ၎င်းတို့ကိုပံ့ပိုးလှုံ့ဆော်ပေးပုံကို တွေးတောရာတွင် ဤသင်ရိုးပိုင်းက အထောက်အကူပြုပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ လူမှုရေးရာနှင့်စိတ်ခံစားမှုအရ အခက်ကြုံရချိန်တွင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပုံကို

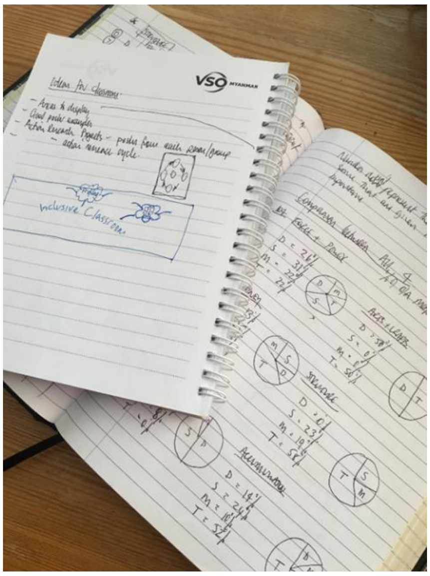
စူးစမ်းပြီး မိမိတို့၏ ပညာရေး အခင်းအကျင်းများတွင် လုံခြုံသည့်ရပ်ဝန်းများ ဖန်တီးနိုင်ရေးအတွက် အကြံဉာဏ်များလည်း ပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

သင်၏ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်တမ်းတင်စေမည် ဖြစ်သောကြောင့် မှတ်စုကောင်းကောင်းရေးပြီး မိမိ၏ လက်ရှိနှင့်အနာဂတ်အလေ့အကျင့်အကြောင်း စေ့စေ့စပ်စပ်၊ နက်နက်နဲနဲ တွေးတောရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤ CPD သင်ရိုးပိုင်းသည် သင်နှင့်သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့အကြား လုပ်ငန်းတူအဖွဲ့များ ဖော်ဆောင်ရန်လည်း အားပေးပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်ကြားရေးတွင် အားလုံးအကျုံးဝင်အလေ့အကျင့်များ ပံ့ပိုးချဲ့ထွင်အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဆရာအတတ်သင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကလည်း အားလုံးအကျုံးဝင်မှုကိုသင်ကြားရေးနှင့်အနာဂတ်လုပ်ငန်းခွင်အတွက် ဆင့်ပိုးတည်ဆောက်နိုင်ပါမည်။

သင်ယူမှုဂျာနယ်

သင်ရိုးပိုင်းတစ်လျှောက် မိမိ၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များကို သင်ယူမှုဂျာနယ်အတွင်း ရေးမှတ်ထားလျှင် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုဂျာနယ်သည် ဒစ်ဂျစ်တယ် (ဥပမာ Word သို့ Google Docs)သော်လည်းကောင်း၊ စာရွက်အပေါ်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိမိအတွေးများကိုသူတစ်ပါးနှင့်ဝေမျှလိုလျှင် ဂျာနယ်စာမျက်နှာများကိုဓာတ်ပုံရိုက်နိုင်ပါသေးသည်။ စိတ်ကူးများ၊ အတွေးအမြင်များကို နောင်လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် မိမိ၏သင်ကြားရေးတွင် သုံးနိုင်သောကြောင့် မှတ်တမ်းတင်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။



အောက်ပါတို့သည် သင်ယူမှုဂျာနယ်ကောင်းတစ်ခုအတွက်အသုံးဝင်မည့် အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်ပါသည်။

- ဂျာနယ်တွင်းရေးသွင်းသမျှ ခေါင်းစဉ်နှင့် ရက်စွဲထည့်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဆက်စပ်သည့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုများအတွက် သက်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်နံပါတ်ကို သုံးပါ။ ဥပမာ လုပ်ဆောင်ချက် ၁.၁။
- အထောက်အကူဖြစ်သည့် အခြားမည်သည့် အရင်းအမြစ်ကိုမဆို ရည်ညွှန်းပါ။
- လုပ်ဆောင်ချက်အဖြေကို မှတ်သားပါ။
- မိမိ၏သင်ယူမှုအကြောင်း သုံးသပ်ချက်ရေးပါ။
- ဝေါဟာရအသစ်များကို ရေးမှတ်ပါ။
- ဆက်လက်လေ့လာလိုသော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

Source: Rose, N. (2018) Personal Learning Journals

မိမိအသုံးပြုရလွယ်ကူရန် အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါ လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းမေးခွန်းများကို ဖြေကြားသည့် မှတ်စုများ ရေးနိုင်သည်။

ဒီနေ့ဘာလေ့လာခဲ့သလဲ။

မိမိအလုပ်မှာ
ဘယ်လိုသုံးနိုင်မလဲ။

လွယ်ကူသလား။
ခက်ခဲသလား။
ဘာကြောင့်လဲ။

မိမိ/မိမိကျောင်းသူ/သားများကို
ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ။

ဒီခေါင်းစဉ်အကြောင်း
ဘာလေ့လာဖို့ လိုသေးသလဲ။

ဤမေးခွန်းများသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အသုံးပြုသည့် သင်ယူ/အသုံးချ/သုံးသပ် (learn, apply, reflect) စံပြုပုံစံကို ကျင့်သုံးကြောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။ CPD ခရီးနှင်ရင်း ဂျာနယ်ကိုပြန်ကြည့်ပြီး တိုးတက်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

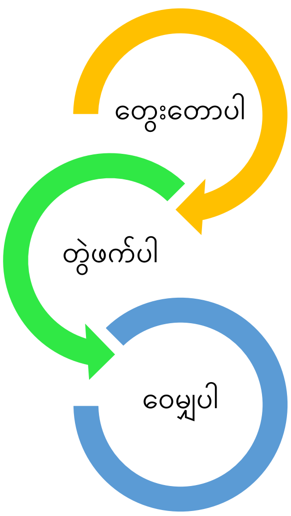
လေ့လာနည်းအကြံပြုချက်

ယူနစ်တစ်ခုလုံး တစ်ကြိမ်တည်းအကုန်ပြီးအောင် လုပ်မည့်အစား လုပ်ဆောင်ချက်များကို အချိန်ယူလုပ်ပါ။ အချိန်ဇယား တစ်ခုဆွဲပြီး အချိန်တစ်ခုရွေးချယ်ကာ လုပ်ဆောင်ဖွယ်များလုပ်ပါ။ ထို့နောက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အဖြေတိုက်ပြီး စစ်ဆေးပါ။ နောက်ဆုံး လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်စုကို မှတ်မှတ်ရရရေးပါ။ ယူနစ်များပြီးအောင်လုပ်ရင်း မိမိတွင် ဖွံ့ဖြိုးလာသည့် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်အသိပညာများကို ပိုမိုမှတ်မိရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

တစ်ဦးချင်း (သို့) လုပ်ငန်းဖော်များနှင့်လုပ်ကိုင်ခြင်း

ဤယူနစ်ကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာနိုင်ရန် (သို့) ဆရာမှဦးဆောင်ရန် ပုံစံချမှတ်ထားပါသည်။ အဖြေကို လုပ်ဆောင်ချက် အဆုံးတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အတွေးအမြင်နှီးနှောရန်၊ မေးခွန်းမေးရန်၊ မိမိလုပ်ထားသည်ကိုစစ်ဆေးရန်နှင့် သုံးသပ်ချက်ပေးရန် ဖြစ်နိုင်လျှင် **နှစ်ယောက်တွဲ သို့မဟုတ် အုပ်စုဖွဲ့**လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ဆောင်လျှင် ‘**Think, pair, share**’နည်းကို သုံးရန်အကြံပြုအပ်ပါသည်။



တစ်ဦးချင်း မိမိအတွေးအမြင်များကို
မှတ်စုတိုရေးပါ။

အတန်းဖော်တစ်ဦးနှင့် အဖြေတိုက်ပါ။

မိမိအတွေးအမြင်များကို အုပ်စုဖွဲ့
ဆွေးနွေးကာ နောက်စာမျက်နှာတွင်
အဖြေအတူတူတိုက်ကြရန်။

သင်ရိုးပိုင်း ၉ သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ရိုးပိုင်းကိုလေ့လာခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်။ **၁. စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးရာ စိတ်ဖိစီးမှုက သင်ယူမှုအပေါ်သက်ရောက်နိုင်ချေကို ရှင်းပြခြင်း** **၂. စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သည့် စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးရာ အနေအထားမျိုးစုံကို ဖော်ပြခြင်း** **၃. သင်ယူမှုနှင့် ကျန်းမာသည့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် ကလေးဘဝဆိုးရွားသည့်အတွေ့အကြုံများ(ACEs)နှင့်စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်ပုံကို ရှင်းပြခြင်း** **၄. လူမှုရေးရာနှင့်စိတ်ခံစားမှုကို ပံ့ပိုးရန် အဓိကနယ်ပယ်များကို ရှင်းပြခြင်း** **၅. ဆရာ/မကိုယ်တိုင်၏ လူမှုရေးရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ပံ့ပိုးရန် ဗျူဟာများကို သိရှိမှတ်သားခြင်း** **၆. ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ လူမှုရေးရာ နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးရန် သင့်တော်မည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ခြင်း**

၁. နိဒါန်း

ယခင်သင်ရိုးပိုင်းတွင် အချင်းချင်း၊ ပူးတွဲ၊ ပူးပေါင်းသင်ယူပုံများနှင့် ထိုနည်းများအရ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အတူတကွ ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို မိတ်ဆက်ခဲ့ပြီ။ ဆရာ/မတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိစာသင်ကျောင်း၊ စာသင်ခန်းအတွင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ယူပုံများကို မြှင့်တင်ရာတွင် နည်းလမ်းများအသုံးပြုနိုင်ပုံကိုလည်း စဉ်းစားခဲ့ပြီ။

အခက်ကြုံရသည့်အနေအထားတွင်ပင် စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကျန်းမာ၊ သင့်တင့်မျှတပြီး စိတ်အားတက်ကြွပျော်ရွှင်ကြသည့် ဘဝကိုရရှိစေနိုင်ကာ သူတစ်ပါးကိုလည်း ကူညီနိုင်ပုံကို ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် မိတ်ဆက်ထားပါသည်။ တစ်ဦးချင်းလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရာတွင် အားလုံးအကျုံးဝင် အရင်းအမြစ်များသည် အသုံးဝင်ပါသည်။

အောက်ပါတို့ကို သင် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

- ✓ လူမှုရေးရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုအကြောင်းနှင့် ၎င်းကိုလိုအပ်ပုံအကြောင်း၊ ကလေးဘဝဆိုးရွားသည့်အတွေ့အကြုံများနှင့် ၎င်းတို့သည်လူအများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်ပုံအကြောင်း ဖတ်ရှုခြင်း
- ✓ ဗီဒီယိုကြည့်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ခြင်း
- ✓ လုပ်ဆောင်ချက်များကို တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ✓ အဓိကမေးခွန်းများကို စဉ်းစားခြင်း
- ✓ မိမိအတွေ့အကြုံနှင့်အသိပညာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
- ✓ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အား ကတိပေးခြင်း

ဤသင်ရိုးပိုင်း**ပြီးအောင်လုပ်ရန် ၈ နာရီခန့်** ကြာမြင့်ပါမည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံရစေရန် အချိန်ယူလုပ်ဆောင်ပါ။

သင်္ကေတအညွှန်း

A	**လုပ်ဆောင်ချက် (Activity) – ပြီးအောင်လုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်**
Q	**မေးခွန်း (Question/s)** – မေးခွန်းများဖြေဆိုပါ
R	**ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် (Reflection)** – မိမိမှမည်သို့ခံစားရကြောင်း စေ့စေ့စပ်စပ်တွေးပါ
LJ	**သင်ယူမှုဂျာနယ် (Learning Journal) –** သင့်အဖြေကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ရေးပါ
👁	**ဖတ်ပါ (Read) –** ပေးထားသည့်စာကိုဖတ်ပါ။ မှတ်စုရေးလိုကရေးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁. မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

R ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် - **ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် သုခပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်ကြုံမှုများ ရှိသည့်အခါ ၎င်းတို့ကိုကူညီရန် မည်မျှအဆင်သင့်**ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ အောက်ပါစကေးတွင် မိမိကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ဖြေဆိုပါ။

သိပ်မဖြစ်ပါ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	အလွန်ကောင်းစွာဖြစ်နေပါပြီ

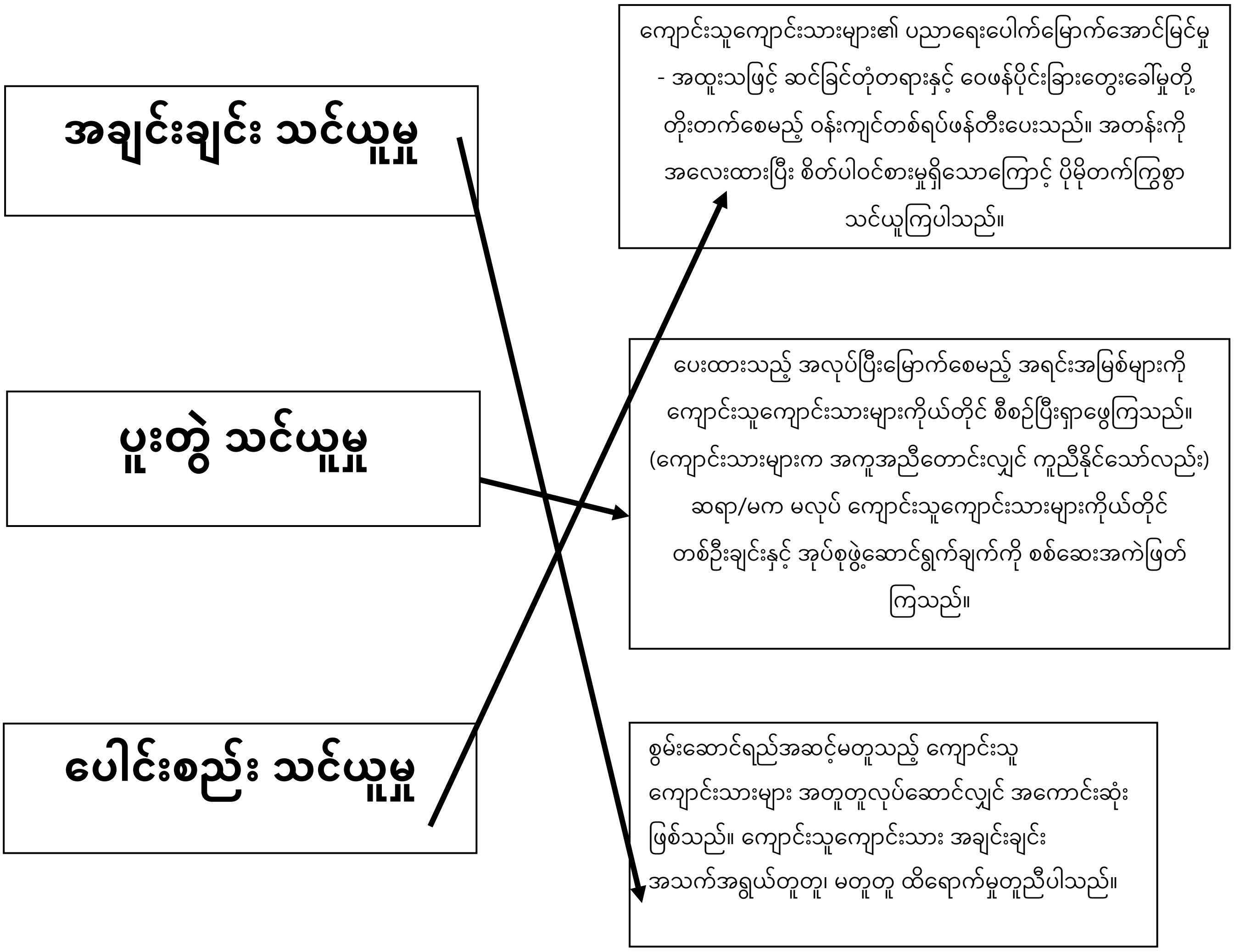
သင်ရိုးပိုင်းအဆုံးတွင် ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရပါမည်။

၁.၁.၁ ယခင်သင်ယူမှုနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း - သင်ရိုးပိုင်း ၈ (အချင်းချင်း၊ ပူးတွဲ၊ ပူးပေါင်းသင်ယူမှုဖြင့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးပံ့ပိုးခြင်း)

သင်ရိုးပိုင်း ၈ ကို ပြန်တွေးပါ။ သင်ယူမှုအမျိုးအစားကို ပေးထားသောဖော်ပြချက်ကို တွဲပေးပါ။ ဤစရိုက်လက္ခဏာများသည် မည်သည့် သင်ယူမှုအမျိုးအစားကို အတိကျဆုံးဖော်ပြပါသနည်း။

အချင်းချင်းသင်ယူမှု	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ ပညာရေးပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှု - အထူးသဖြင့် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှုတို့ တိုးတက်စေမည့် ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ဖန်တီးပေးသည်။ အတန်းကို အလေးထားပြီး စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိသောကြောင့် ပိုမိုတက်ကြွစွာ သင်ယူကြပါသည်။
ပူးတွဲသင်ယူမှု	ပေးထားသည့် အလုပ်ပြီးမြောက်စေမည့် အရင်းအမြစ်များကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် စီစဉ်ပြီးရှာဖွေကြသည်။ (ကျောင်းသားများက အကူအညီတောင်းလျှင် ကူညီနိုင်သော်လည်း) ဆရာ/မက မလုပ် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် တစ်ဦးချင်းနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ဆောင်ရွက်ချက်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ကြသည်။
ပူးပေါင်းသင်ယူမှု	စွမ်းဆောင်ရည်အဆင့်မတူသည့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ အတူတူလုပ်ဆောင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသား အချင်းချင်း အသက်အရွယ်တူတူ၊ မတူတူ ထိရောက်မှုတူညီပါသည်။

၁.၁.၂ အဖြေ



၂. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသုခဟူသည်မှာ

စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးရာသုခ ရရှိနေသူများအကြောင်းကို တွေးကြည့်အခါ အကောင်းမြင်ပြီး ပျော်ရွှင်နေသူများကိုသာ မြင်လေ့ရှိကြသည်။ သုတေသနအတွေ့အကြုံအရ လူတစ်ဦး၏အပြုအမူသည် စိတ်တွင်းခံစားချက်ကို အမြဲတစေ ထင်ဟပ်မနေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ပညာရေးတွင် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသုခကို တစ်သက်တာကျွမ်းကျင်မှု၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလကဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဟု ရံဖန်ရံခါ ခေါ်ဆိုကြသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်နှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုဟူ၍လည်း ရံဖန်ရံခါ ရည်ညွှန်းကြသည်။ ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် **လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသုခ**ဟူသောအသုံးအနှုန်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ဆက်ဆံရေး၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် အလေ့ အကျင့်တို့နှင့်သက်ဆိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် 'သာမန်'နှင့်'ထူးခြား'သည့် အခြေ အနေများတွင် လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်စွမ်းတို့ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသုခဟူသည်မှာ ကလေးများနှင့်လူငယ်များ၏ ကြံ့ခိုင်မှု၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့်သူတစ်ပါးအပေါ် မိမိတို့၏ စိတ်ကူး၊ ခံစားချက်၊ အပြုအမူတို့ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်မှုတို့အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်၊ အခြားသူများနှင့်ဆက်နွယ်မှုနှင့် တာဝန်သိသိရွေးချယ်မှုတို့ကို နားလည်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုကို သင်ယူခြင်းသည် ကလေးများနှင့်လူငယ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ကူညီပေးပါသည်။

- ကောင်းမွန်သည့်ဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြုမူကျင့်ကြံခြင်း
- မိမိတို့စိတ်ခံစားချက်နှင့် အပြုအမူတို့ကို ဖော်ထုတ်၊ နားလည်၊ ထိန်းသိမ်းခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိ သတိမူခြင်း
- အကူအညီလိုအပ်ချိန်တွင် တောင်းဆိုခြင်း
- အချင်းချင်းနှင့် မိမိကိုယ်တိုင် ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်မှုဗျူဟာများ
- သူတစ်ပါးအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာ စိတ်ထားခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာခြင်း၊
- အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်း၊ ကိုယ်တွယ်၊ ကျော်ဖြတ်ခြင်း
- ကြံ့ခိုင်မှု၊ မိမိကိုယ်တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း
- သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း
- စိတ်မကျန်းမာမှုနှင့် ၎င်းကို ကာကွယ်နည်းကို သိရှိခြင်း
- စေတနာမှန်မှန် တာဝန်သိသိ ပြုမူခြင်း
- မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် လောကအကြောင်း အပြုသဘောဖြင့်တွေးခြင်း

Image source: https://www.myanmargraphic.com/category/people/ (free)

ယေဘုယျကျန်းမာရေးနှင့်သုခအတွက် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခသည် အရေးပါပါသည်။ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေး ဟူသည်မှာ မိမိစွမ်းရည်ကိုသိရှိခြင်း၊ နေ့စဉ်ဘဝ 'ပုံမှန်'ဖိစီးမှုများကိုခံနိုင်ခြင်း၊ ရပ်ရွာကိုအကျိုးပြုပြီး ဘက်စုံတိုးတက် ကျန်းမာပြီး လူလားမြောက်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ကျောင်းများတွင် ဘာသာရပ်များကိုသာ ဦးတည်စူးစိုက်လျက် ရလဒ်များရရန်အတွက် ဖိအားများရှိနေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် အောင်မြင်သည့်ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ပုံ အစရှိသည့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဦးတည် သင်ကြားရန် အချိန်အနည်းငယ်မျှသာ ရှိပါမည်။ ကလေးများနှင့်လူငယ်များသည် ပညာသင်ယူရင်း ထိုကျွမ်းကျင်မှုများ တတ်ကျွမ်းသွားမည် (သို့) မိဘတွင်သင်ကြားရန် တာဝန်ရှိသည်ဟု ယူဆရပါမည်လား။

သင်ရိုးပိုင်း ၂ တွင် ဆရာ/မက 'သင်ယူသူများကိုသိ'ရန်နှင့် ကျောင်းပညာသင်ယူမှုအပေါ် သက်ရောက်နေသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ဘဝအခြင်းအရာများကို နားလည်ရန်လိုအပ်ချက်ကို စူးစမ်းခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်နှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာမျှတစေရန် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာခိုင်မာသည့်အခြေခံများကို တည်ဆောက်ပေးရာတွင် စာသင်ကျောင်း၏အခန်းကဏ္ဍသည် အရေးကြီးပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁ - ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် (၁၅ မိနစ်)

မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

- လွန်ခဲ့သည့် သီတင်းပတ်က မည်သည့် လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ သုံးခဲ့ပါသနည်း။
- သူတစ်ပါး၏ စိတ်ခံစားချက်ကို သတိမူမိပါသလား။
- မိမိစိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ဖော်ပြနိုင်ခဲ့ပါသလား။
- စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိန်ခေါ်မှုတို့ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိစေမည့် ဗျူဟာများ သုံးခဲ့ပါသလား။
- သူတစ်ပါးကို ပံ့ပိုးခြင်း၊ သူတစ်ပါးထံမှ ပံ့ပိုးခြင်းတို့ရှိခဲ့ပါသလား။

ဖြစ်နိုင်လျှင် အထက်ပါမေးခွန်းများကို လုပ်ငန်းဖော် (သို့) သက်ရှယ်တူတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖော်ဆောင်ခဲ့ပုံ၊ မိမိဘဝနှင့် အခြေအနေအရပ်ရပ်တွင် မည်မျှအရေးပါပုံတို့ကို စဉ်းစားပါ။

လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

မိမိသင်ကြားသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်းတွေးပါ။ နှစ်ယောက်တွဲ ဆွေးနွေးခြင်း (သို့) သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မိမိတစ်ဦးတည်းသီးသန့်သုံးသပ်ခြင်းများ သည် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား **လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခ**ကို ဘယ်လို**သင်ကြား**ရပါမလဲ။
- ခက်ခဲသည့် အခြေအနေမှာကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် မိမိက **ပံ့ပိုး**ပေးရမှာလား။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားအချင်းချင်းဖြစ်စေ၊ လူကြီးများနှင့်ဖြစ်စေ **အပြုသဘောဆောင်သည့် ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်**နိုင်ရန် မည်သည့်**အခွင့်အလမ်း**များ မိမိက ပေးရပါမလဲ။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့နောက်ခံအကြောင်းများကို သိပြီးမှ ပံ့ပိုးမှုများ ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့် သင်ရိုးပိုင်းအဆုံး မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် သင်ရိုးပိုင်း ၂ (သင်ယူသူများကို သိရှိခြင်း)မှ အတွေးအမြင်များကိုသုံးလျက် ဤမေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဖြေဆိုသင့်ပါသည်။

ပညာရေးတွင်အောင်မြင်မှုနှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏စိတ်အားတက်ကြွမှုကို တိုးတက်စေနိုင်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့၏သုခကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှ ကာကွယ်ပေးသည့်အတွက်ကြောင့်လည်းကောင်း လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုတို့ကိုလည်း အရေးအဖတ်သင်ယူသည့်နည်းတူ ဆရာ/မများကအချိန်ပေး ဖော်ဆောင်သင့် ပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်အနည်းငယ်က လေ့လာချက်များအရ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏သုခကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို အကြံပြုထားပါသည်။

ပါဝင်သင်ယူခြင်း	စိတ်ကျန်းမာရေးတိုးတက်ခြင်း	အလုပ်အကိုင်ရနိုင်ချေမြင့်မားခြင်း
ပဋိပက္ခနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ တွေ့ကြုံအပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာကို လျှော့ချခြင်း	လူမှုရေးနှင့်အတန်းတွင်း အပြုအမူ တိုးတက်စေခြင်း	ကျောင်း၊ ဆရာ/မ၊ သင်ယူမှုတို့နှင့် ချိတ်ဆက်မှု တိုးတက်ခြင်း
ပညာရေးအောင်မြင်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်ချက်	အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ ကျား/မအခြေပြု နှောက်ယှက်မှုကို လျှော့ချခြင်း	ကျောင်းထွက်နှုန်းလျှော့ချခြင်း

၃. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခအပေါ် သက်ရောက်သည့်အချက်များ

သင်ရိုးပိုင်း ၂ တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ဆရာ/မက နားလည်နိုင်မည့် အဓိကအချက်များကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီ။ စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများကိုဆွေးနွေးပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အကြောင်း သိထားသည့်အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံလျက် စာသင်ခန်းတွင်းသင်ယူမှုတွင် ထောက်ချင့်စရာများ ရှိမရှိ နားလည်နိုင်ပါမည်။ ထိုလွှမ်းမိုးမှုများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

- မိသားစုဖွဲ့စည်းပုံ
- မိသားစုသမိုင်း
- မိသားစုအတွင်း ပြောင်းလဲမှု(သို့)ဆုံးရှုံးမှု
- သဘောထားနှင့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
- အစာရေစာခေါင်းပါးခြင်း (သို့) ဆင်းရဲခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း
- အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်း
- ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်း
- ရပ်ရွာတွင်းပဋိပက္ခ
- မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှု

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၂ - လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့်အချက်များ (၄၅ မိနစ်)

မိမိသင်ကြားသည့်**ကျောင်းသူကျောင်းသားများ**အကြောင်း**တွေးပါ**။ တစ်ယောက်ယောက်က **လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်ကြုံ**နေရသည်ဟု သံသယရှိပါသလား။

- **စိတ်ဖိစီး**နေပုံရပါသည် (သင်ရိုးပိုင်းနောက်ပိုင်းတွင်ဆွေးနွေးပါမည်)
- မည်သည့်အချက်များမှ **ထိုအပြုအမူပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေ၊ သက်ရောက်**စေပါသနည်း။
- အတန်းတွင်းသင်ယူမှုအပေါ် မည်သို့ **သက်ရောက်နေ**ပါသနည်း။

အောက်ပါဥပမာများ ဖတ်ပြီး မိမိသင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်းတွေးပါ။ အောက်ဆုံးအကွက် (**သက်ရောက်မှု**) မှ စလုပ်ပြီး တွေ့မြင်ရသည့် အပြုအမူနှင့် ထူးခြားသည့်အခြေအနေများအကြောင်း စဉ်းစားလျှင်ပိုလွယ်ပါမည်။

ကျောင်းသူ/သား	သက်စုကြည်
အနေအထား	ကလေးငယ်များ များသည့် မိသားစုကြီးနှင့် နေထိုင်သည်။ အိပ်ချိန် မမှန်ပါ။
သက်ရောက်မှု	အတန်းတွင်း ပင်ပန်းနေပုံရပြီး အုပ်စုဖွဲ့ လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ပါဝင်ဆွေးနွေးမှုများ မရှိပါ။ ဘယ်တော့မှ အိမ်စာ မလုပ်ပါ။

ကျောင်းသူ/သား	အောင်အောင်
အနေအထား	မကြာသေးမီက ဖခင်ဆုံးသွားသောကြောင့် မိသားစုတစ်ခုလုံး အခက်ကြုံနေရပါသည်။ ဖခင်ဆုံးသွားသောကြောင့် အောင်အောင် စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး အိမ်တွင်နေကာ မိသားစုကို ကူလုပ်ပေးသင့်သည်ဟု ထင်နေပါသည်။
သက်ရောက်မှု	ယခင်လို စိတ်ပါဝင်စားမှု မရှိတော့ပါ။ အောင်အောင့်အပြုအမူ ပြောင်းလဲသွားပြီး ရန်လုပ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်းများ မကြာမကြာ ဖြစ်လာပါသည်။

အောက်ပါဇယားကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် ရေးဆွဲပြီး မိမိသင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်းမှတ်စုရေးပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို က၊ ခ စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ပြီး တစ်ဦးချင်း အချက်အလက် လျှို့ဝှက်ထားပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသား၏ လူနှုနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခအပေါ်သက်ရောက်နေသည့် ရေးရာများကိုဖော်ထုတ်စေနိုင်မည့် အထက်ပါစာရင်းမှ အချက်များကို သုံးပါ။

ကလေး	
အနေအထား	
သက်ရောက်မှု	

Image source: https://pixabay.com/images/search/burma/?pagi=2& (free)

ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အချက်အတော်များများကို ကလေးနှင့်လူငယ်များကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အတော်အတန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ ယောကျာ်း၊ မိန်းမ စသည်တို့အပေါ် သက်ရောက်ပုံမတူညီကြောင်း သိမှတ်ရပါမည်။ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို လူတိုင်းတုံ့ပြန်ပုံ မတူနိုင်ပါ။ လူတိုင်းသည် မိမိတို့ဘဝတွင် လူတိုင်း စိတ်ဖိစီး၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်သည့် အဖြစ်များ ကြုံနိုင်ကြသည့်အလျောက် တစ်ဦးချင်း လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုအရ ၎င်းတို့တုံ့ပြန်ပုံလည်း ခြားနားနိုင်ပါသည်။

ဆက်လက်ဖတ်ရှုရန် - ဆိုးရွားသည့် ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ

ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေသည့် ကလေးဘဝ ဆိုးရွားသည့်အတွေ့အကြုံများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကလေးဘဝ နောက်ကြောင်း၊ ဆိုးရွားသည့်အတွေ့အကြုံများကို ဆရာ/မတို့ သိထားလေလေ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားကိုပိုမိုနားလည်ပြီး ပံ့ပိုးလမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်လေလေ ဖြစ်သည်။

ဆိုးရွားသည့် ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံဟူသည်မှာ ကလေးကတွေ့ကြုံခဲ့ဘူးသော **စိတ်မချမ်းသာစရာ၊ ကြောက်မက်ဖွယ်၊ နာကျင်သည့်အတွေ့ အကြုံများ** ဖြစ်ပါသည်။ ကာလအတန်ကြာ မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိသည်။ တွေ့ကြုံခိုက် စိတ်ဖိစီးမှု ကြီးကြီးမားမားဖြစ်ပြီး ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

ဆိုးရွားသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားဘဝအတွေ့အကြုံများမှာ

- **ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားညှဉ်းဆဲမှု** – ရိုက်နှက် ကန်ကျောက် တွန်းထိုးခြင်း
- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားညှဉ်းဆဲမှု** - တန်ဖိုးမရှိ၊ ညံ့ဖျင်းသည်ဟုခံစားစေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့စေခြင်း
- **ကာမပိုင်းဆိုင်ရာမတော်မတရားပြုမှု** - မလိုလားသည့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်
- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလျစ်လျူရှုမှု** - အမိုးအကာ၊ အစားအစာ၊ စောင့်ရှောက်မှု အလုံအလောက်မရခြင်း
- **စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာလျစ်လျူရှုမှု** - အကောင်းမြင်ဂရုစိုက်မှု၊ ကြင်ကြင်နာနာစောင့်ရှောက်မှု အလုံအလောက်မရခြင်း
- **မိသားစုတွင်းရှိစိတ်ရောဂါ** - အပြုသဘောဆောင်ဆက်ဆံမှုများ ရရန်ခက်ခဲခြင်း
- **မိသားစုတွင်းအကြမ်းဖက်မှု** - မိဘတစ်ဦးဦးအရိုက်ခံရခြင်း၊ အမြဲတစေ အော်ဟစ်ခြင်းနှင့် ငြင်းခုံခြင်း
- **မိဘနှင့်ကွဲကွာရခြင်း** - မိဘများကွာရှင်းမှု၊ မိဘကို ဆုံးရှုံးရခြင်း
- **မိဘတစ်ပါးသေဆုံးခြင်း**
- **မိသားစုဝင်တစ်ဦးထောင်ကျခြင်း**- ကွဲကွာခြင်းနှင့်ဆုံးရှုံးခြင်း
- **မိသားစုတွင်းမူးယစ်သောက်စားခြင်း** - တစ်စုံတစ်ယောက်မှ မကြာခဏ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း
- **အနိုင်ကျင့်ခြင်း** - ရုပ်ပိုင်း(သို့)စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှု၊ အနာတရဖြစ်စေမှု
- **ခွဲခြားဆက်ဆံမှု** - လူမျိုး၊ ဘာသာခွဲခြားမှုကြောင့် မတရား(သို့)ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆက်ဆံခံရခြင်း
- **ရပ်ရွာတွင်းအကြမ်းဖက်မှု**- လူဆိုးဂိုဏ်း၊ ရာဇဝတ်မှု၊ ပဋိပက္ခ၊ စစ်ပွဲ
- **ပြောင်းရွှေ့မှု** - ပဋိပက္ခ၊ သဘာဝဘေးနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတို့ကြောင့် နိုင်ငံ(သို့) နေရာတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း

အထက်ပါအဖြစ်အပျက်များသည် ကလေးကို စိတ်ဖိစီးစေသည်။ ပံ့ပိုးမှုကင်းမဲ့လျှင် အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်းနောက်ပိုင်းတွင် ဆက်လက်စူးစမ်းပါမည်။

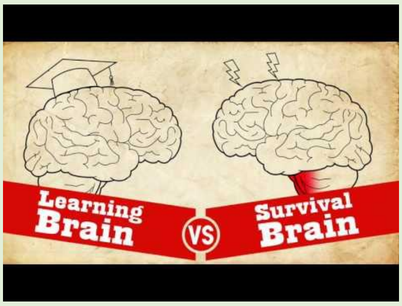
၄. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုသုခက သင်ယူမှုအပေါ်သက်ရောက်ပုံ

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးရာတို့တွင် အခက်ကြုံနေရလျှင် ၎င်းတို့အပြုအမူများ ပြောင်းလဲတတ်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိလျှင် ပြောင်းလဲမှုကို သတိမူမိနိုင်ပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသား များသည့်အတန်းတွင် ၎င်းတို့ကိုသိရန် များစွာခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြားနားနိုင်သော်လည်း မိမိသင်ကြားသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် အောက်ပါအပြုအမူအချို့တွေ့နိုင်ပါသည်။

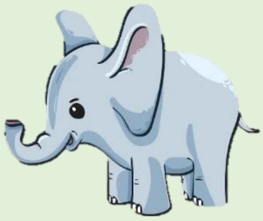
- ကျောင်းသူကျောင်းသားသည် ပင်ပန်းခြင်း(သို့)စိတ်ဓါတ်ကျပုံပေါ်ပါမည်။
- ခါတိုင်းထက် ပိုမိုတိတ်ဆိတ်ခြင်း၊ မခေါ်မပြောလိုခြင်းရှိပါမည်။
- လွယ်လင့်တကူအာရုံထွေပြားခြင်း၊ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အာရုံထွေပြားစေခြင်းများရှိပါမည်။
- အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ လွယ်လွယ်ကူကူ အလျှော့ပေးခြင်းများရှိပါမည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့သည် ၎င်းတို့၏စရိုက်နှင့်မတူသည့် အပြုအမူကိုလုပ်ဆောင်ပြသပါမည်။
- ဆက်ဆံရေးများပျက်ပြားခြင်း၊ ပဋိပက္ခမဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းတို့ပိုမိုကြုံရပါမည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၃ - ဗီဒီယို - သင်ယူမှုဦးနှောက်နှင့် ရှင်သန်ရုံဦးနှောက် (၁၅ မိနစ်)

ဤဗီဒီယိုသည် စိတ်ဖိစီးပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရသည့် ကလေးများ မည်သို့ခံစားရကြောင်းရှင်းပြပါသည် (ဆင်ပေါက်ကလေးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ထားပါသည်)။



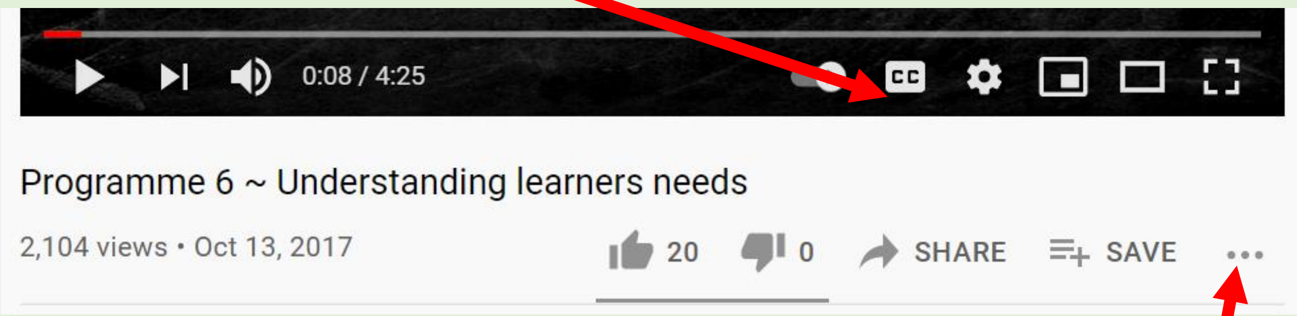
ဗီဒီယို
စိတ်ဒဏ်ရာကိုနားလည်ခြင်း - သင်ယူမှုဦးနှောက်နှင့် ရှင်သန်ရုံဦးနှောက်
www.youtube.com/watch?v=KoqaUANGvpA



ဗီဒီယိုကြည့် နားထောင်ပြီး သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်မှတ်စုရေးပါ။ အချိန်မရွေး ရပ်တန့်နိုင်၊ နောက်ပြန်သွားနိုင်ပါသည်။ မှတ်စုအချို့ရေးပြီးလျှင် နောက်စာမျက်နှာတွင် ဗီဒီယိုရှိအဓိကအချက်များကို ဖတ်ပါ။

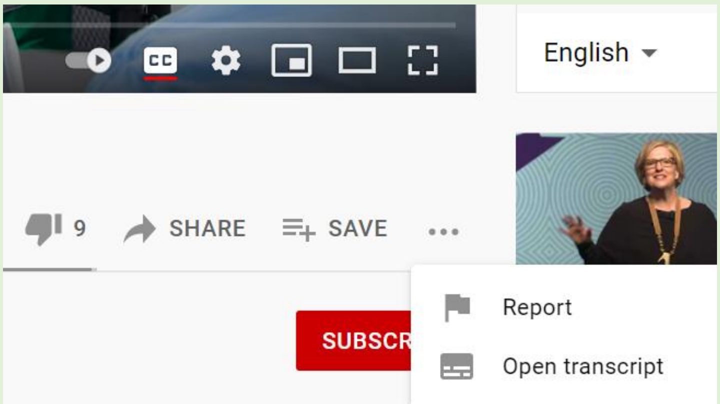
စာတမ်းထိုးကြည့်လိုလျှင် (သို့) စာသားကိုကြည့်လိုလျှင် ပြန်သတိရစေမည့် အောက်ပါမှတ်စုကြည့်ပါ။

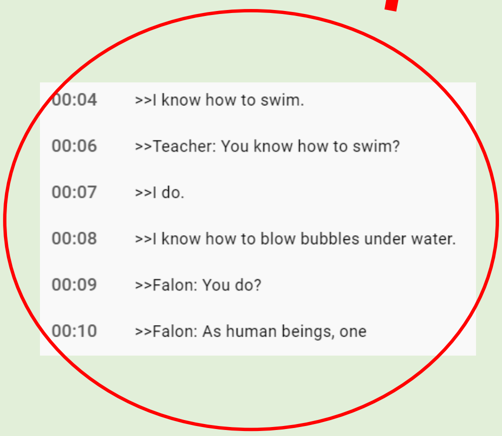
YouTube ဗီဒီယိုများရှိ စာတမ်းထိုး - YouTube ဗီဒီယိုတွင်**စာတမ်းထိုး**များကို ဖွင့်ရန်



YouTube ဗီဒီယိုစာသားများ

YouTube ဗီဒီယိုစာသားဖတ်ရန် အစက်သုံးစက်ကို နှိပ်ပါ။





'open transcript'ကို နှိပ်ပါ။

သင်ယူမှုဦးနှောက်

သင်ယူမှု အတွေ့အကြုံသစ်ရလိုသည်

မရေမရာအချက် (မရှင်းလင်းသည့်အချက်)ရှိလည်း အဆင်ပြေပါသည်။

စိတ်တည်ငြိမ်သည်၊ ငြိမ်းချမ်းသည်၊ သိချင်စိတ်ရှိသည်။

အမှားလုပ်ရန်မကြောက်ပါ

ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တွေးမြင်နိုင်သည်

ရှင်သန်ရုံဦးနှောက်

သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံသစ်ကို ကြောက်ရွံ့သည်

မရေမရာအချက် (မရှင်းလင်းသည့်အချက်)များကို မကြိုက်ပါ

တစ်ခုထက်ပိုပြီးအာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ ထိတ်လန့်သည်

အမှားလုပ်မိမှာကြောက်ပါသည်

မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့သောကြောင့် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ချေနည်းပါးသည်

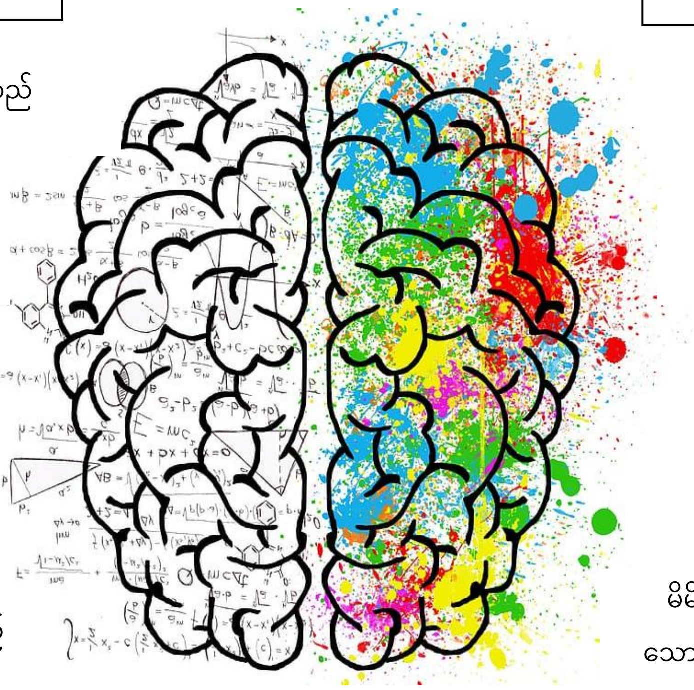


Image source: https://www.piqsels.com/en/public-domain-photo-fhzno (free)

ဤသီအိုရီအရ လုံခြုံမှုကို ရှာဖွေရန် သတ်မှတ်ထားသည့် ရှင်သန်ရုံဦးနှောက်က သင်ယူမှုဦးနှောက်ကိုအစားထိုး အနိုင်ယူ ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ဦးနှောက်တွင် ခြိမ်းခြောက်မှု(သို့)အန္တရာယ်များကိုသာ မြင်နေသောကြောင့် သင်ယူရန် အခက်ကြုံရပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်လိုက်သည့်အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုခရှိ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုနှင့်ဟန်ချက်ညီမှုက ထိန်းညှိပေးနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် သင်ယူမှုဦးနှောက်ကို အသုံးပြုရန်ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ လုံခြုံစိတ်ချပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူကြီးသူမများက ပံ့ပိုးသည့်အခါတွင် အကောင်းဆုံးသင်ယူနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို (ဗီဒီယိုမှ ဆင်ပေါက်ကလေးကဲ့သို့)လူကြီးများ ဝန်းရံထားသည့်အခါ စိတ်လုံခြုံစေသည့် အလားတူစွာ ကျောင်းတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက် လုံခြုံသည့် ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ဖန်တီးရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်ရိုးပိုင်း ၅ တွင် မာ့စလိုး၏ လိုအပ်ချက် အဆင့်ဆင့်စံပုံစံ (၁၉၄၃)ကို မိတ်ဆက်ခဲ့ပြီး။ လိုအပ်ချက်အဆင့် အသီးသီးကို ဖြည့်ဆည်းမှုအပေါ်မူတည်လျက် စိတ်အားတက်ကြွမှုဖြစ်ပေါ်ကြောင်း ၎င်းကအဆိုပြုခဲ့သည်။ အခြေခံအကျဆုံး (သက်ရှိကိစ္စဆိုင်ရာ) လိုအပ်ချက်များကို စတင်ဖြည့်ဆည်းပြီးမှ အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် အစဉ်အတိုင်း ဆက်သွားရန်ဖြစ်သည်။ အနိမ့်ဆုံးအဆင့်တွင် အစားအစာ၊ ရေတို့ အလုံအလောက်ရှိရပါမည်။ ထို့နောက် လုံခြုံမှု၊ အနွေးဓာတ်နှင့် ကျန်းမာရေးတို့ကို ဆက်လက်လိုအပ်ပါမည်။ အဆုံးစွန်ပန်းတိုင်မှာ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့သည် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကာ မိမိတို့၏အလားအလာကို အပြည့်အဝပြည့်မီနိုင်သည့်အနေအထားဖြစ်သည့် မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်မြောက်ရေးဆိုသည့် ထိပ်ဆုံးလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့မဖြည့်ဆည်းမီ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့သည် စိတ်လုံခြုံပြီးမေတ္တာကိုရရှိလျက် သက်ဆိုင်မှုကို ခံစားရပါ မည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကာလရှည်ကြာ ကျောင်းမတက်ဖြစ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာ ရထားလျှင်သော်လည်းကောင်း ယခင်ပုံစံအတိုင်းသင်ယူရန်အဆင်သင့်မဖြစ်သေးကြောင်း ဆရာ/မတို့ တွေ့ရပါမည်။ အားလုံးအကျုံးဝင်မှုအကြောင်း၊ အားလုံး အကျုံးဝင်စေမည့် အလေ့အကျင့်အကြောင်း တွေးကြည့်သည့်အခါ လူမှုရေးရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်ကြုံနေရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလေ့မရှိသော်လည်း အခြား ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့်အလားတူ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

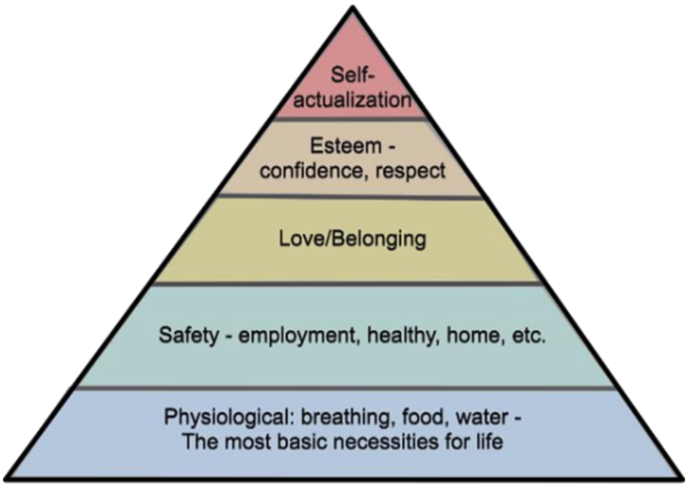


Image Source: https://pixabay.com/illustrations/needs-hierarchy-maslow-triangle-5193151/ (free)

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၄ - စိတ်ခံစားမှုလိုအပ်ချက်(သို့)ပညာရေးလိုအပ်ချက်ကို ဦးစားပေးမည်လား (၃၀ မိနစ်)

မာ့စလိုး၏စံပြုပုံစံကိုအသုံးပြုလျက် မိမိ၏ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များ အကြောင်း **သုံးသပ်ကာ** သင်ရိုးပိုင်း ၅ အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင် ဖန်တီးပုံ၊ အထူးသဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိသည့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ပုံနှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပါ။

ပဋိပက္ခရေးအခြေအနေအရ သော်လည်းကောင်း၊ ထို့နက်ပိုမိုကြီးမားသည့် အတိုင်းအတာနှင့်ချီ၍ ဖြစ်သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကြောင့် သော် လည်းကောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့သည် စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာအခက်အခဲများ ကြုံနေရလျှင် ဆရာ/မများအနေဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စိတ်လုံခြုံမှုရရန် မည်သို့ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါမည်နည်း၊ ၎င်းတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းမှုရှိရန် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသနည်း။

အောက်ပါဇယားကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် ကူးဆွဲပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် လုပ်ငန်းဖော်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ မိမိသင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ လိုအပ်ချက်ကို စတင်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် လက်တွေ့ကျကျအတွေးအမြင်များရေးသားပါ။ စလုပ်နိုင်အောင် ဥပမာအချို့ကိုထည့်ပေးထားပါသည်။

ခန္ဓာလိုအပ်ချက်များ အစားအစာ၊ ရေ၊ အနွေးခါတ်၊ အနားယူမှု	**လုံခြုံမှုလိုအပ်ချက်များ** လုံခြုံမှု၊ ဘေးကင်းမှု၊ ကျန်းမာရေး	**မေတ္တာနှင့်သက်ဆိုင်မှုလိုအပ်ချက်များ** ဆက်ဆံရေး၊ မိတ်ဆွေ၊ သက်ဆိုင်မှုကို ခံစားရခြင်း
ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ထမင်းစား ပြီးမပြီး မေးပါ။ မစားရသေးလျှင် အချိန်ကြာကြာ အာရုံစိုက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသား တို့ကို ကျွေးမွေးနိုင်သည့်နည်း ရှိပါသလား။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ အကူအညီ လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိ သိရှိရန် ၎င်းတို့၏ မိသားစုနှင့် စကားပြောနိုင် ပါသလား။	မိမိ သင်ကြားနေသည့် ဝန်းကျင် လုံခြုံပါစေ။	(ဖြစ်နိုင်လျှင် အမည်တပ်ပြီး) ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတို့ကို အတန်းတွင်း ကြိုဆိုပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၄ -အဖြေ

အကြံပြုအဖြေများကို အောက်တွင်ပေးထားသော်လည်း မိမိတို့တွေးထားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည့် အခြားလက်တွေ့ကျသည့် ဥပမာများလည်း ရှိနိုင်ပါသေးသည်။

ခန္ဓာလိုအပ်ချက်များ အစားအစာ၊ ရေ၊ အနွေးဓါတ်၊ အနားယူမှု	**လုံခြုံမှုလိုအပ်ချက်များ** လုံခြုံမှု၊ ဘေးကင်းမှု၊ ကျန်းမာရေး	**မေတ္တာနှင့်ပိုင်ဆိုင်မှုလိုအပ်ချက်များ** ဆက်ဆံရေး၊ မိတ်ဆွေ၊ သက်ဆိုင်မှုကို ခံစားရခြင်း
ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ သန့်ရှင်းသည့် သောက်ရေကို ရရှိနိုင်ပါစေ။	မိမိ သင်ကြားနေသည့် ဝန်းကျင် လုံခြုံပါစေ။ ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထား (သို့) ပိတ်ထားရန် လိုပါမည်လား။	(ဖြစ်နိုင်လျှင် အမည်တပ်ပြီး) ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို အတန်းတွင်း ကြိုဆိုပါ။
ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အတန်းအသင့်နွေးပါသလား။ လိုအပ်သည့် အဝတ်အစားများ ရှိပါသလား။	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကျောင်းတက်သည့်လမ်း လုံခြုံဘေးကင်းပါစေ။	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ခံစားချက်အကြောင်း မိမိ(သို့)အချင်းချင်းအား ပြောဆိုရန် အချိန်ပေးပါ။
ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ထမင်းစားပြီးမပြီး မေးပါ။ မစားရသေးလျှင် အချိန်ကြာကြာ အာရုံစိုက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ကျွေးမွေးနိုင်သည့်နည်း၊ ၎င်းတို့ မိသားစုလိုအပ်သည့်အကူအညီ ပေးနိုင်သည့်နည်းရှိပါသလား။	အားလုံးပုံမှန်ကျောင်းတက်နိုင်ပါသလား။ အခင်းအကျင်းနောက်တစ်မျိုးတွင် သင်ကြားခဲ့လျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ မသန်စွမ်းသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ မိမိသင်ကြားပုံကို လက်လှမ်းမီအောင် လုပ်ဆောင်ထားပါသလား။	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့လုပ်ထားသည်များကို နံရံပေါ်ကပ်ထားပြီး ဤပတ်ဝန်းကျင်သည် ၎င်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်းပြသပါ။ ထောက်ထားညှာတာသည့် စကားပြောခြင်း၊ အလုပ်ပြီးမှမဟုတ်ဘဲ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အားစိုက်မှုကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ဆရာ/မက ဂရုစိုက်ကြောင်း ပြသပါ။
ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ သင်ယူသည့်နေရာတွင် အလင်းရောင်၊ အနွေးဓာတ်နှင့် လေဝင် လေထွက် ကောင်းပါသလား။	ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စိတ်လုံခြုံပါစေ။ အချိန်ဇယားတစ်ခု ဆွဲထားနိုင်ပါသည်။ (သင်ရိုးပိုင်း ၅ ကို ပြန်ကြည့်ပါ)	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အချင်းချင်း ခင်မင်ရင်းနှီးစေရန် အခွင့်အလမ်းများ စီစဉ်ပေးပြီး ထိရောက်သည့် ဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုကို မိမိက စံနမူနာအဖြစ် ပြပါ။
		ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ စိတ်ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပြီး စာနာမှုပေးပါ။

၅. ပူပန်မှုနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပူပန်မှုဖြစ်သူများတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ အပြုအမူပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ သင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပူပန်မှုဖြစ်ပေါ်ပုံနှင့် ၎င်းတို့နှစ်ခုအကြားခြားနားချက်တို့ကို ဆရာ/မတို့ နားလည်ထားသင့်ပါသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

စိတ်ဖိစီးမှု	စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်နာခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း စသည့် စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ တွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။
ပူပန်မှု	စိတ်ဖိစီးစရာအကြောင်းမရှိဘဲ တော်ရုံနှင့် ပျောက်ပျက်မသွားသည့် လွန်ကဲစွဲမြဲသည့် စိတ်ပူစရာများ ကြုံနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု

မရှောင်ရှားနိုင်ပါ

ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲနိုင်သည်

အန္တရာယ်သိပ်မရှိပါ

သိနိုင်သည့်ခြိမ်းခြောက်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်

ရေတိုဖြစ်သည်

ပူပန်မှု

လွန်လွန်ကဲကဲစိတ်ပူခြင်း

ထိန်းသိမ်းရန်ခက်ခဲသည်

အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲသည်

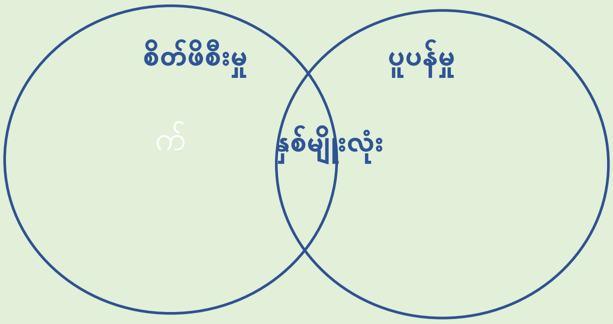
အကြောင်းရင်းထင်ရှားလေ့မရှိပါ

ရေရှည်ဖြစ်နိုင်သည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၅ - စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပူပန်မှုကို ခွဲခြားခြင်း (၁၅ မိနစ်)

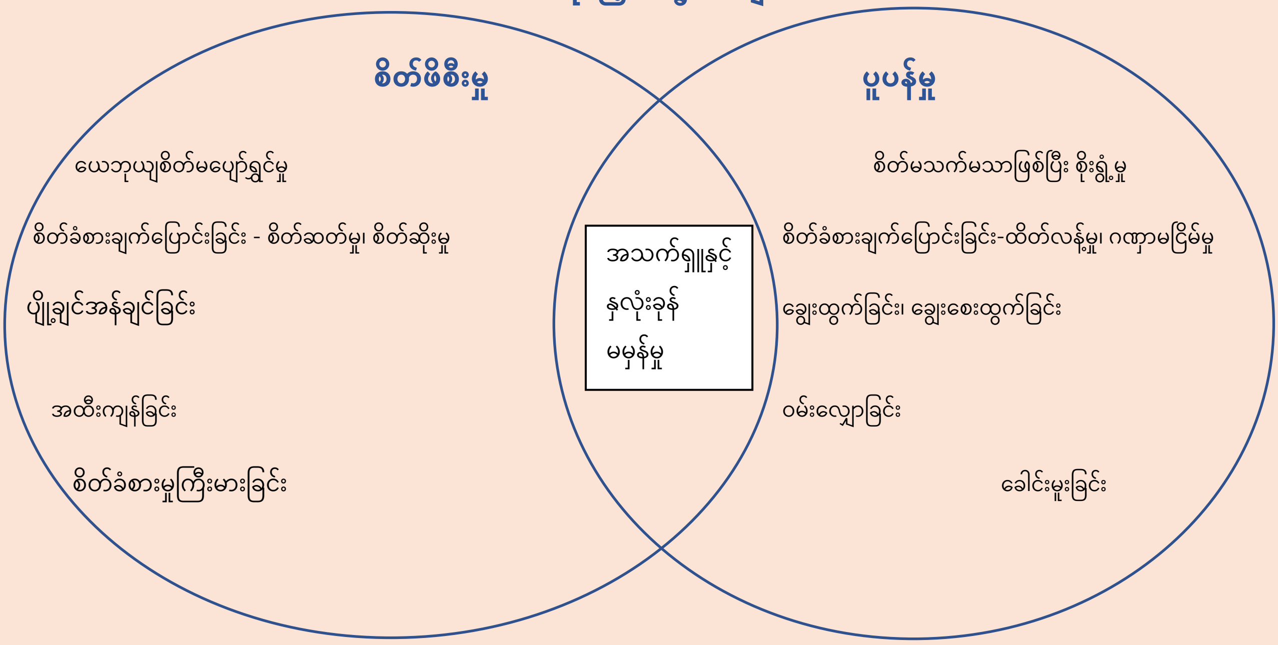
အောက်ပါတို့သည် စိတ်ဖိစီးမှု (သို့) စိတ်ပူပန်မှု လက္ခဏာများဖြစ်ကြောင်း အထက်ပါဖွင့်ဆိုချက်များသုံးပြီး စဉ်းစားပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ပူပန်မှု နှစ်မျိုးလုံးတွင် ထပ်နေသည့် လက္ခဏာများ ရှိသောကြောင့် **သင်ယူမှုဂျာနယ်**တွင် ဗင်းဇယားဆွဲပါ။

သတိထားရမည့်လက္ခဏာများ



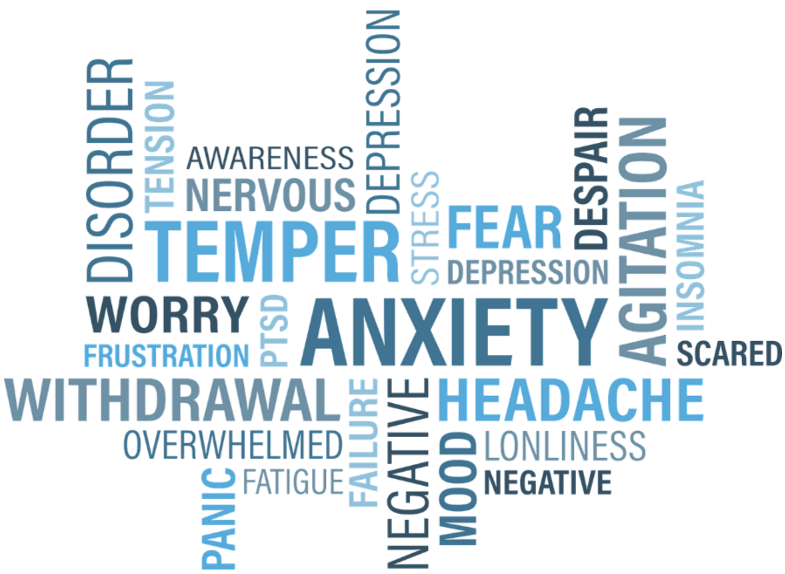
- ယေဘုယျစိတ်မပျော်ရွှင်မှု
- စိတ်မသက်မသာဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်မှု
- စိတ်ခံစားချက်ပြောင်းခြင်း - ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု၊ ဂဏှာမငြိမ်မှု
- စိတ်ခံစားချက်ပြောင်းခြင်း - စိတ်ဆတ်မှု၊ စိတ်ဆိုးမှု
- အသက်ရှူနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမမှန်မှု
- ပို့ချင်အန်ချင်ခြင်း
- အထီးကျန်ခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း၊ ချွေးစေးထွက်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုကြီးမားခြင်း
- ခေါင်းမူးခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၅ အဖြေ



၅.၁ ပူပန်မှု

ပူပန်မှုရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများက ပူပန်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို သတိမမူမိဘဲ ၎င်းတို့ခံစားချက်အကြောင်း ပြောဆိုရှင်းပြရန် ခက်ခဲလေ့ရှိပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အတန်ငယ်မှ ဆိုးဆိုးရွားရွား စိတ်ပူမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုတို့ဖြင့် စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အလန့်တကြား ဖြစ်ခြင်း၊ အစွဲအလမ်းကြီးလွန်းခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း တို့ကို ထောက်ရှုပြီး သိနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတစ်ယောက် ပူပန်မှုဖြစ်နေသည်ဟု သံသယရှိလျှင် မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးမှု၊ ပညာရှင် ပံ့ပိုးမှုတို့ ရမရ စူးစမ်းနိုင်ပါသည်။ မရခဲ့လျှင် မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းတို့မှ နှစ်သိမ့်ပံ့ပိုးမှုရှိလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ ပူပန်မှုအပေါ် မိမိနားလည်ပုံအရ ရှင်းပြပြီး မိသားစုက ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ စိတ်ခံစားမှုများကို မည်သို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်း အကြံပြုခြင်း၊ လက်တွေ့နည်းပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



အန္တရာယ်အစစ်ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အတွေးနှင့်အန္တရာယ်အကြား ရှိနိုင်သည့် ဆက်နွယ်မှုကို နားလည်စေရန် အောက်ပါပုံကိုကြည့်ပါ။

အပူအပင်ကြီးသူများက ၎င်းတို့ခံစားချက်ကိုဖုံးကွယ်ရန် အခြေအနေကောင်းဟန်၊ အလွန်အမင်း အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်ပြီး ၎င်းတို့အသွင်အပြင်ကို ပြောင်းလဲရန် အားထုတ်ကြကြောင်း ဆရာ/မတို့ သတိချပ်သင့်ပါသည်။

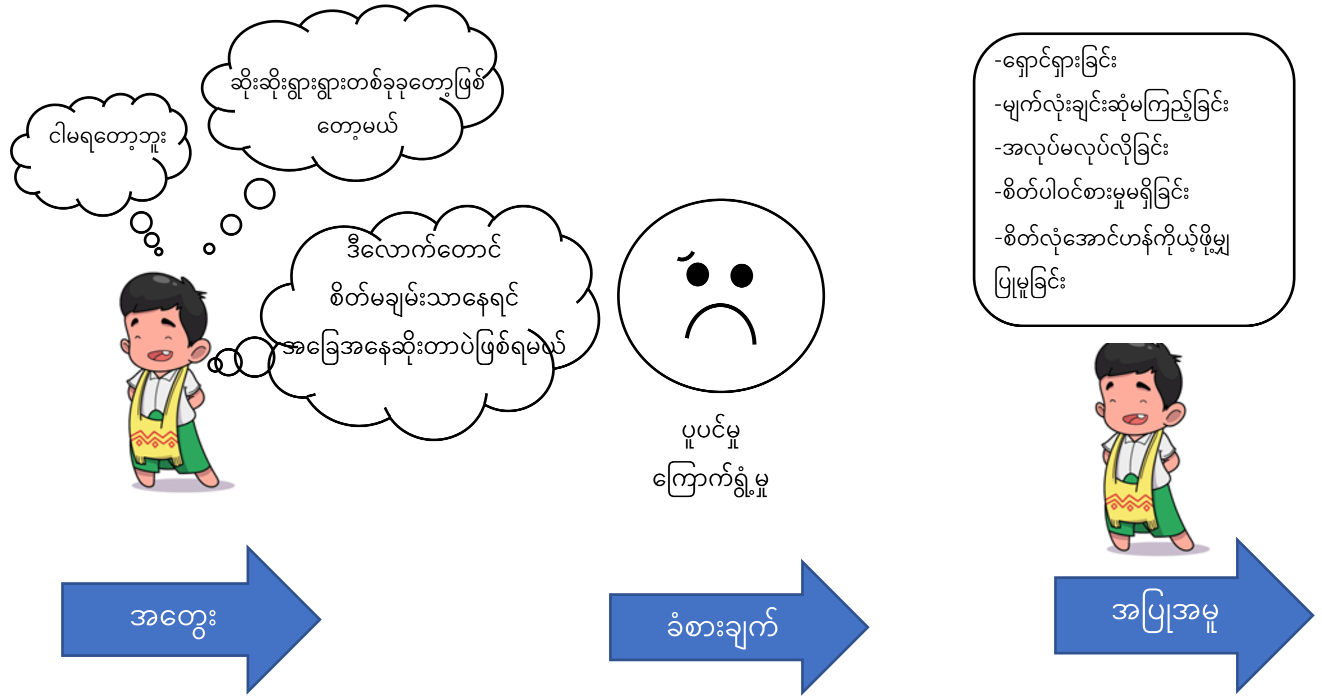


Image sources: https://www.myanmargraphic.com/category/people/ (free)

၅.၂ စိတ်ဖိစီးမှု

စိတ်ဖိစီးမှုသည် စိတ်ခံစားချက်မွန်းကြပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အပျော့စားမှ အဆိုးဆုံးထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အမြဲတမ်း မကောင်းခြင်း မဟုတ်ဘဲ ပူပန်မှုထက် ထိန်းသိမ်းရန်ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ပန်းတိုင်ရောက်ကာ အလုပ်ပြီးစီးရန် လိုအပ်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးလွန်းလျှင်မှု မနိုင်မနင်းဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား စိတ်ဖိစီးမှု(Toxic stress)ဟုလည်း ခေါ်ဆိုပါသည်။

ဆိုးဆိုးရွားရွားစိတ်ဖိစီးမှုက ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် အပြုအမူ၊ ကျန်းမာရေးတို့ကို ပြောင်းလဲစေပါသည်။

- ဖိစီးမှုကို ဦးနှောက်က တုံ့ပြန်ပုံပြောင်းလဲသောကြောင့် **ပူပန်မှု၊ စိတ်ကျမှု၊ သင်ယူမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု** ဖြစ်စေခြင်း
- ဦးနှောက်အထက်နားရှိ အတွေးအခေါ် ပိုင်းယုတ်လျော့လာပြီး ဦးနှောက်အောက်နားရှိ ရှင်သန်မှုအပိုင်း တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် **အစဉ်ထိတ်လန့်နိုးကြားစေကာ အာရုံစိုက်မှုကိုထိန်းနိုင်စွမ်း လျော့ပါး**စေသည်။
- ဆုလာဘ်အတွက်တုံ့ပြန်မှုနည်းလာခြင်းကြောင့် **ပျော်ရွှင်ရန်ခက်ခဲလာခြင်း**
- ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးအကြား ဆက်သွယ်ပုံတွင် အနှောက်အယှက်ရှိခြင်းကြောင့် **အခြေအနေကို နားလည်ရန်နှင့် တုံ့ပြန်ရန်ခက်ခဲစေခြင်း**

ကလေးဘဝ ဆိုးဆိုးရွားရွားစိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် လူကြီးဘဝတွင် ပြဿနာရှိနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

- မူးယစ်သောက်စားခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်း
- အလုပ်မကြာခဏပျက်ခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခြင်းအပါအဝင် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ
- စိတ်ကျခြင်း
- ဆီးချို
- အဆုတ်/နှလုံးရောဂါ
- ကင်ဆာ
- အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ

Image source: https://thenounproject.com/term/stress/4230462/ (free)

စိတ်ဖိစီးခြင်းသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါသော်လည်းကောင်း၊ ကာလကြာရှည်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချိန်ကာလအမျိုးမျိုး အခြေအနေအရပ်ရပ်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်အမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးစေလေ့မရှိသော အရာများက တစ်ချိန်ချိန်တွင် စိတ်ဖိစီးစေနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၆ - စိတ်ဖိစီးမှု ဘယ်ကလာသနည်း (၁၅ မိနစ်)

မိမိတို့သင်ကြားသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးနိုင်ရေးအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပုံကို နားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ကိုယ်ချင်းစာတတ်လျှင် ၎င်းတို့နှင့် ဆက်ဆံရေးလည်း ခိုင်မာလာကာ အခြင်းအရာများသည် စာသင်ယူမှုအပေါ် သက်ရောက်ပုံကိုလည်း နားလည်လာပါမည်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ဖိစီးနိုင်ကာ အကြောင်းရင်းများကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

- **လုံခြုံမှုကို ထိပါးသည့်**အရာများ - မိမိမည်မျှလုံခြုံပါသနည်း။ နေစရာစားစရာရှိပါသလား။
- **မိမိဖြစ်တည်မှုကိုထိပါး**သည့် အရာများ - မိမိအခြေအနေ မည်သို့ရှိပါသနည်း။ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းပါသလား။ လူတွေ မိမိကို ကြိုက်ပါသလား။

အောက်ပါခေါင်းစဉ်ခွဲများကို ကြည့်ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏လုံခြုံမှု၊ ဖြစ်တည်မှုကိုထိပါးစေမည့် အဆိုများနှင့် တွဲပေးပါ။

- နှောက်ယှက်မှု
- ပြောင်းလဲမှု
- ဆုံးရှုံးမှု
- ခြိမ်းခြောက်မှု
- ကြောက်ရွံ့မှု
- ကိုယ်ထီးတည်းဖြစ်ခြင်း

၁ သူငယ်ချင်းကို အရမ်းလွမ်းတာပဲ။ သူကျောင်းပြောင်းသွားပြီ။ သူလို သူငယ်ချင်းမျိုး ရပါဦးမလား။

၂ လက်ထောင်ပြီးမှ အဖြေမှားနေရင် အတန်းဖော်အားလုံး လှောင်ကြမှာလား။

၃ ဆရာ/မအသစ်ဆိုတော့ အရင်ပုံစံအတိုင်းလုပ်ပါဦးမလား။

၄ အတန်းသစ်ထဲ ကြမ်းကြမ်းရမ်းရမ်း တစ်ယောက်ရှိတယ်လို့ကြားရတယ်။ နည်းနည်း ကြောက်မိတယ်။

၅ အတန်းဖော်တွေနဲ့ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး စိတ်ချလက်ချ စကားပြောရဲခဲ့ဖူးတယ်။ အခုတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်ပဲ ထိုင်နေတော့တယ်။

၆ ကျောင်းပိတ်လိုက်တော့ ကျောင်းဘယ်တော့ ပြန်တက်နိုင်မယ်ဆိုတာ မသေချာပါဘူး။

သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် အောက်ပါဇယားကို ကူးဆွဲပြီး အဖြေအမှတ်ကိုရေးပါ။ နမူနာတစ်ခုလုပ်ပြထားပါသည်။

နှောက်ယှက်မှု	ပြောင်းလဲမှု	ဆုံးရှုံးမှု	ခြိမ်းခြောက်မှု	ကြောက်ရွံ့မှု	ကိုယ်ထီးတည်းဖြစ်ခြင်း
		၁			

မရေမရာဖြစ်ပုံနှင့် မိမိခံစားချက်အကြောင်း လုပ်ငန်းဖော်တစ်ဦးနှင့် **ဆွေးနွေးပါ။**
ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့မရေမရာဖြစ်သည့်အခါ မည်သို့ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ကြောင်း ချိတ်ဆက်ပြောဆိုပါ။ ဥပမာ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ အမြန်ချမှတ်ခြင်း၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အခင်းအကျင်းနှင့်ရင်းနှီးခြင်းတို့က အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၆ အဖြေ

နှောက်ယှက်မှု	ပြောင်းလဲမှု	ဆုံးရှုံးမှု	ခြိမ်းခြောက်မှု	ကြောက်ရွံ့မှု	ကိုယ်ထီးတည်းဖြစ်ခြင်း
၆	၃	၁	၂	၄	၅

ဆင်တူသည့်အဖြေများကို သင် ချိတ်ဆက်မိခြင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ သူတစ်ပါးကို ကြောက်ရွံ့နေသော ကျောင်းသူကျောင်းသား သာဓကကို ခြိမ်းခြောက်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုတို့နှင့်လည်း ချိတ်နိုင်ပါသည်။

မိမိတို့စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကို သတိချပ်ပြီး ဖိစီးမှုအလွန်များသည့်အချိန်ကို သိရန်အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအား သတိထားမိသည့်အခါ မိမိတို့နှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက် အကျိုးရှိနိုင်မည့် ဗျူဟာများကို နောက်တစ်ပိုင်းတွင် စူးစမ်းထားပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၇ - စိတ်ဖိစီးမှု၏ ဆိုးကျိုးများ (၁၅ မိနစ်)

စိတ်ဖိစီးခဲ့ဖူးသည့် တစ်ချိန်ချိန်ကို **ပြန်တွေးပါ** (ယခုလည်းဖိစီးကောင်းဖိစီးနေပါမည်)။
သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အချိန်ယူပြီး **ပြန်လည်သုံးသပ်**ပါ။
မေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တွဲ (သို့)တစ်ဦးချင်း ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

၁. ဘယ်လို**ခံစား**(ခဲ့)ပါသလဲ။ (စိတ်ခံစားချက်)

၂. သူတစ်ပါးကို ဘယ်လို**တုံ့ပြန်**(ခဲ့)ပါသလဲ။ (အပြုအမူ)

၃. **စိတ်ဖိစီး**သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဘယ်လိုဖြစ်နေမယ်ထင်ပါသလဲ။ (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)

၄. **လူတိုင်း**သည် **အတူတူ**တုံ့ပြန်သည်ဟု ထင်ပါသလား။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၈ - အနှစ်ချုပ်နှင့်ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း

မိမိအတွေးများကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်မှတ်သားပါ။

မေးခွန်း	မှန်	မှား
၁. စိတ်ဖိစီးမှု ကာလတာရှည်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။		
၂. စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းရင်းကုန်ဆုံးပြီးကာမှ 'စိတ်စတင်ဖိစီးမှု' ဖြစ်နိုင်ပါသည်။		
၃. ဆိုးဆိုးရွားရွားစိတ်ဖိစီးမှုသည် သူတစ်ပါးထံမှ ပံ့ပိုးမှုရနေစဉ် ရေရှည် သို့မဟုတ် ဆိုးရွားသည့်ဖိစီးမှုရှိသည့် အဖြစ်အပျက် တစ်ရပ်ကို တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။		
၄. လွန်လွန်ကဲကဲ စိတ်ဖိစီးလျှင် ကြည်ကြည်လင်လင် တွေးတောနိုင်ပါသည်။		
၅. ဖိစီးနိုင်ချေရှိသည့် အနေအထားတစ်ရပ်တွင် ကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်ခြင်းသည် အပြုသဘောဆောင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်သည်။		

Image Source: https://www.freepik.com (free)

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၈ - အဖြေ

မေးခွန်း	မှန်	မှား
၁. စိတ်ဖိစီးမှု ကာလတာရှည်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။	✓	
၂. စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းရင်းကုန်ဆုံးပြီးကာမှ 'စိတ်စတင်ဖိစီးမှု' ဖြစ်နိုင်ပါသည်။	✓	
၃. ဆိုးဆိုးရွားရွားစိတ်ဖိစီးမှုသည် သူတစ်ပါးထံမှ ပံ့ပိုးမှုရနေစဉ် ရေရှည် သို့မဟုတ် ဆိုးရွားသည့်ဖိစီးမှုရှိသည့် အဖြစ်အပျက် တစ်ရပ်ကို တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။		✓
၄. လွန်လွန်ကဲကဲ စိတ်ဖိစီးလျှင် ကြည်ကြည်လင်လင် တွေးတောနိုင်ပါသည်။		✓
၅. ဖိစီးနိုင်ချေရှိသည့် အနေအထားတစ်ရပ်တွင် ကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်ခြင်းသည် အပြုသဘောဆောင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်သည်။	✓	

၆. စိတ်ဖိစီးမှုကို သိရှိခြင်း - ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို သိရှိခြင်းနှင့်ချိတ်ဆက်မှု

မိမိ သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦး တစ်မူထူးခြားစွာ ပြုမူခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်ခဲ့ပါသည်။ အောက်ပါပုံများကိုကြည့်ပြီး ဘယ်ဆရာ/မက စိတ်ဖိစီးဟန်ရှိသည်ဟုထင်ပါသနည်း။ ပုံတစ်ပုံကို နောက်တစ်ပုံထက်ပို ကြိုက်ပါ

သလား။ ထိုပုံများကဲ့သို့မည်သူမဆိုဖြစ်နိုင်ကြောင်း အမှတ်ရပါ။ (သင်ရိုးပိုင်း ၂ တွင်ပြခဲ့သည့်) သင်ယူသူများကို အကြောင်း ဆရာ/မတို့ သိရှိခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို သိရှိပါမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အပြုအမူပြောင်းလဲမှုကို သတိချပ်မိနိုင်ပါမည်။

Adapted image sources: https://pixabay.com/images/search/burma/?pagi=2& (free)

အနှစ်ချုပ်နှင့်ဆွေးနွေးချက်

အနည်းငယ်ဖိစီးမှုရှိလျှင်ကောင်းပါသည်။ အလုပ်ပြီးအောင်လုပ်စေနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့က ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ရာမှ စွမ်းအင်နှင့်စူးစိုက်မှုရရှိပါသည်။ **ဖိစီးမှုများလွန်းလျှင်မှု အန္တရာယ်ရှိပါသည်**။ စဉ်းစား၍လည်းမရ၊ နေမကောင်း လည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဂရုစိုက်မှု၊ ပံ့ပိုးမှုမရဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုများစွာရှိခဲ့သည့် ကလေးဘဝဆိုးဆိုးရွားရွားအတွေ့အကြုံ (ACEs)များက ၎င်းတို့၏အနာဂတ်ဘဝအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ရှိစေနိုင်ပါသည်။

၇. လူမှုရေးရာနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုနယ်ပယ်များ

နောက်တစ်ပိုင်းတွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သီးခြားမဟုတ်သည့် **လူမှုရေးရာနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု**အကြောင်း စူးစိုက်ထားပါသည်။ နယ်ပယ်တစ်ခုတွင်ပံ့ပိုးပြီး ကျွမ်းကျင်မှုတိုးလာလျှင် အခြားတစ်ခုတွင်လည်း ကျွမ်းကျင်မှုဖွံ့ဖြိုးစေပါမည်။

Funded by: UKaid

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၉ - လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးရန်နယ်ပယ်များ (၁၅ မိနစ်)

ဖတ်ပါ - လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု နယ်ပယ်များအကြောင်း အနှစ်ချုပ်ကိုဖတ်ပြီး စာမျက်နှာအောက်ခြေတွင် အမည်မှန်ကို ထည့်ပေးပါ။

၁

မိမိတို့ခံစားချက်၊ အတွေးနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို သိရှိနားလည်ပြီး ယင်းတို့သည် မိမိတို့၏ အပြုအမူပေါ် သက်ရောက်ပုံကို နားလည်နိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ မိမိတို့တစ်ဦးချင်း အားသာချက်များနှင့် မိမိတို့ စွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပုံကို နားလည်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဓိကကျွမ်းကျင်မှုများမှာ

- ခံစားချက်များဖော်ထုတ်ခြင်း
- မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ်အမြင် (မည်သို့သော လူစားမျိုးဖြစ်ကြောင်း)
- အားသာချက်များကို နားလည်ခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု - (မိမိတို့စွမ်းရည်၊ စိတ်ကူးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ယုံကြည်ခြင်း)
- မိမိ၏အစွမ်း (အောင်မြင်နိုင်စွမ်းကိုယုံကြည်မှု)

၂

အခြေအနေအသီးသီးတွင် မိမိတို့ခံစားချက်၊ အတွေးနှင့် အပြုအမူများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ စိတ်အလိုမလိုက်ခြင်း နှင့် စိတ်အား တက်ကြွစေခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ အဓိကကျွမ်းကျင်မှုများမှာ

- စိတ်အလိုမလိုက်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း
- မိမိကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းရှိခြင်း
- မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်အားတက်ကြွခြင်း
- ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း
- စီစဉ်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း

၃

သူတစ်ပါး၏အမြင်၊ ခံစားချက်၊ လိုအပ်ချက်များကို နားလည်စာနာပြီး အများမျှော်လင့်ထားသည့် အပြုအမူကို နားလည်နိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ အဓိကကျွမ်းကျင်မှုများမှာ

- အမြင်ပြောင်းကြည့်ခြင်း - (တစ်ဖက်သားအမြင်မှ တစ်ဖန်ရှုမြင်ခြင်း)
- စာနာမှု - (တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အတွေးနှင့်ခံစားချက်များကို စဉ်းစားနိုင်ခြင်း)
- မတူကွဲပြားမှုကိုတန်ဖိုးထားခြင်း
- သူတစ်ပါးကိုလေးစားခြင်း

Image source (free): https://pixabay.com/images/search/burma/?pagi=2&

၄

သူတစ်ပါးနှင့် ကောင်းမွန်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့် ဆက်ဆံရေး ဖော်ဆောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် စွမ်းရည် ဖြစ်သည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဆက်သွယ်၊ နားထောင်၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး အချင်းချင်း ဖိအားပေးမှုကို ဆန့်ကျင်နိုင်ကာ ပဋိပက္ခအတွင်း ညှိနှိုင်းနိုင်သည့် စွမ်းရည်တို့ ပါဝင်သည်။ အဓိကကျွမ်းကျင်မှုများမှာ

- ဆက်သွယ်ရေး
- လူမှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေး - (သူတစ်ပါးနှင့်အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု၊ ချိတ်ဆက်မှု)
- ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်း
- စည်းစည်းလုံးလုံးဆောင်ရွက်ခြင်း

၅

အပြုသဘောဆောင်ပြီး အသိတရားရှိရှိဖြင့် သူတစ်ပါးတို့နှင့် မိမိတို့ ပြုမူဆက်ဆံနိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ အဓိကကျွမ်းကျင်မှု များမှာ-

- ပြဿနာဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းခြင်း
- အခြေအနေများပိုင်းခြားစိတ်ဖြာသုံးသပ်ခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိဆန်းစစ်ခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း
- ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာတာဝန် (မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံခြင်း)

မိမိကိုယ်မိမိ သတိမူခြင်း	မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းခြင်း	လူမှုရေးရာ သတိချပ်မှု	ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှု	တာဝန်သိသိ ဆုံးဖြတ်ခြင်း

Implemented by: BRITISH COUNCIL, The Open University, VSO, montrose

Funded by: UKaid

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၉ အဖြေ

မိမိကိုယ်မိမိ သတိမူခြင်း	မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းခြင်း	လူမှုရေးရာ သတိချပ်မှု	ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှု	တာဝန်သိသိ ဆုံးဖြတ်ခြင်း
၁	၂	၃	၄	၅

၈. ဗျူဟာများနှင့်လုပ်ဆောင်ချက်များ

နောက်တစ်ပိုင်းတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုပံ့ပိုးရာတွင် သုံးနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဗျူဟာများကို ချမှတ်ပေးထားပါသည်။ ဦးစွာ စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချရာတွင် မိမိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှလူအများ မိမိကိုကူညီနိုင်ပုံကို တွေးတောသင့်ပါသည်။ သီချင်းနားထောင်ပါသလား။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်းတို့လုပ်ဆောင်ပါသလား။

သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မိမိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှလူအများအတွက်အလုပ်ဖြစ်သည့် ဗျူဟာများ ရေးမှတ်ပါ။

ဘဝတွင်ကြုံရသည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် တစ်ယောက်တစ်နည်းသုံးကြသော်လည်း အသုံးများသည့်နည်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁. လေ့ကျင့်ခန်း၊ ပြေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်အားကစားကဲ့သို့သော လှုပ်လှုပ်ရှားရှားအလုပ်များ

၂. ပုံဆွဲခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်းကဲ့သို့ စိတ်တည်ငြိမ်စေသည့်အလုပ်များ

၃. သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆုံခြင်း၊ အကျေအလည်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အကူအညီတောင်းခြင်းကဲ့သို့သော လူမှုရေးနည်းလမ်းများ

၄. တီဗွီကြည့်ခြင်း၊ ကစားခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့သော အာရုံပြောင်းသည့်အလုပ်များ

၅. သန့်ရှင်းရေး၊ အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း၊ သပ်ရပ်စေခြင်းကဲ့သို့သော စီစဉ်မှုများ

ဆရာ/မတစ်ဦးအနေဖြင့် ပညာသင်ကြားသူတစ်ဦးရှိရမည့်ကျွမ်းကျင်မှုများဖွံ့ဖြိုးလာသည့်အခါ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ပိုမိုစွမ်းဆောင်လာနိုင်ပါမည်။ ကြည့်ရှုလေ့လာမှုဖြင့် လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်ကြံနိုင်သောကြောင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သင်ကြားသည့်အခါ မိမိတို့၏အပြုအမူများ အကြောင်း စဉ်းစားရပါမည်။

နောက်တစ်ပိုင်းရှိ သင်ယူမှုလုပ်ဆောင်ချက် နမူနာများသည် လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို သင်ကြားပေးသည့် လုပ်ဆောင်ချက်အတိုနှင့် သင်ခန်းစာအရှည်/အတွေ့အကြုံများကို ဖန်တီးရာတွင် အထောက်အကူပြုပါမည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အောက်ပါတို့အတွက် ပံ့ပိုးပေးပါမည်။

- သူတစ်ပါးကိုကိုယ်ချင်းစာနာမှု ရှိခြင်းနှင့်ပြသခြင်း - အတူတကွပေါင်းဆုံခြင်းကိုအားပေးပါ
- ခံစားချက်ကိုနားလည်ပါ - အတိတ်ကာလစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ၎င်းတို့ကို ကျော်လွှားပုံကို သိမှတ်ခြင်း

- စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းဖော်ပြခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်ဆက်ဆံရေးများကို ထူထောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ပန်းတိုင်ကောင်းများလှမ်းကိုင်စေနိုင်မည့် ဗျူဟာများကို ချမှတ်လုပ်ဆောင်ခြင်း
- တာဝန်သိသိဆုံးဖြတ်ချက်ချစေနိုင်ရန် ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ တွေးခေါ်ခြင်း
- အချင်းချင်းပံ့ပိုးမှု၊ မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်မှု ဗျူဟာများလုပ်ဆောင်ခြင်း

မှတ်ချက် - မိမိတို့လုပ်ကိုင်သည့်အနေအထားရှိ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်သုံးသည့် ဗျူဟာပြောင်းနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အွန်လိုင်းမှာတွေ့ရသည့် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးမည့် နိုင်ငံတကာအရင်းအမြစ်များတွင် သတိပွားများမှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုကို အကြံပြုထားကြသည်။ မြန်မာပြည်သူများစွာသည် သတိပွားများမှုနှင့် ရင်းနှီးကြသော်လည်း နေ့စဉ်ကျင့်ကြံလေ့ မရှိကြပါ။ ဤသင်ရိုးပိုင်းမှ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် မည်သည့်ဘာသာရေး ရှုထောင့်မှ ရယူထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှ သတိပွားများမှုစတင်ကြောင်း၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းပြန့်နှံ့ပြီး ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် လိုက်လျောညီထွေ အသုံးပြုထားကြောင်း လက်ခံပါသည်။ သတိပွားများမှုကို ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်သည့် အနေအထားများတွင် မူရင်းသဘောတရားနှင့်ကျင့်ကြံမှုများနှင့် ကွာဟလျက် နားလည်သုံးစွဲကြသော်လည်း ပညာရေးတွင် အသုံးတည့်နိုင်သောကြောင့် ထည့်သွင်းသင့်သည်ဟုထင်မြင်ပါသည်။

Funded by: UKaid

Towards Results in Education & English

မိမိကိုယ်မိမိသတိမူခြင်း - မိမိတို့၏ခံစားချက်နှင့် ထိုခံစားချက်တို့ မိမိတို့၏စိတ်ကူးနှင့်အလုပ်အပေါ်သက်ရောက်ပုံကို ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်း

ထိန်းညှိမှုရပ်ဝန်း	**အပြာရောင်ရပ်ဝန်း စွမ်းအင်နိမ့်သည် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်**	**အစိမ်းရောင်ရပ်ဝန်း တည်ငြိမ်သည် ဆက်လုပ်သင့်ပါသည်**	**အဝါရောင်ရပ်ဝန်း စွမ်းအင်မြင့်သည် သတိထားပါ**	**အနီရောင်ရပ်ဝန်း လွတ်နေပြီ ရပ်တန့်ရန်လိုအပ်သည်**
မည်သည့်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပါသနည်း။	ငိုက်မြည်းသည် ခေါင်းငိုက်စိုက်	နိုးကြားသည်	နိုးကြားလွန်း တက်ကြွလွန်းသည် စကားပြောမြန်သည်	နှလုံးခုန်မြန်သည် အသံကျယ်သည်
မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။	ပင်ပန်း၊ ဝမ်းနည်း၊ ပျင်းရိပါသည်	ပျော်ရွှင်သည် သက်တောင့်သက်သာ ရှိပါသည်	စိတ်လှုပ်ရှားသည် စိုးရိမ်ပူပါသည်	စိတ်ဆိုးသည် ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်သည်
အစိမ်းရောင်ရပ်ဝန်းဆီ မည်သည့်ဗျူဟာများဖြင့် ရောက်ရှိနိုင်ပါမည်နည်း။	သစ်သီးစားပါ	ပြုံးပြပါ ကြင်နာပါ	လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကို အာရုံစိုက်ပါ	ငြိမ်ညောင်းသည့် ဂီတကိုနားထောင်ပြီး တရားထိုင်ပါ

ဗျူဟာ ၁ - ထိန်းညှိမှုရပ်ဝန်းသည် စိတ်ခံစားချက်နှင့် ၎င်းမှမိမိတို့အပေါ်သက်ရောက်ပုံ၊ ၎င်းကိုထိန်းချုပ်နိုင်ပုံအကြောင်းသိရှိရန် သုံးနိုင်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

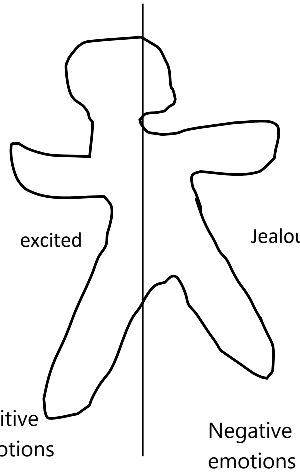
Implemented by: BRITISH COUNCIL, The Open University, VSO, montrose

Funded by: UKaid

Towards Results in Education & English

မိမိကိုယ်မိမိသတိမူခြင်း - ရုပ်ဝန်း၏အသွင်အပြင်မှာအဘာယ်နည်း

စိတ်ခံစားချက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပြောင်းလဲမှုအကြောင်း တွေးပါ သို့မဟုတ် ပြောဆိုပါ။ ဥပမာ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ အသံကျယ်လာခြင်း၊ အပူချိန်တက်လာခြင်းတို့သည် စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်မထိန်းနိုင်ခြင်းတို့၏ လက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ လူအမျိုးမျိုးသည် စိတ်ခံစားချက်လက္ခဏာ အထွေထွေ ရှိနိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးပါ။ ဥပမာ အချို့စိုးရွံ့သည့်အခါ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ပြီး ပတ်ချာလှည့် လမ်းလျှောက်ကာ၊ အချို့မှာ တိတ်တဆိတ်ထိုင်ပြီး လက်သည်းကိုက်ခြင်း၊ ဖောင်တိန်ဖြင့်ဆော့ခြင်းများ လုပ်လေ့ရှိသည်။ စိတ်ခံစားချက်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ တုံ့ပြန်ပုံအကြောင်း စဉ်းစားခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ ခံစားချက်များကို နားလည်ပြီး ထိန်းသိမ်းရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေရန် အထောက်အကူပြုပါမည်။ ကလေးငယ်များအတွက်မူ ခန္ဓာကိုယ်ပုံတစ်ခုကို ရေးဆွဲစေပြီး ခံစားချက် အကောင်းအဆိုးကိုပြောဆိုနိုင်ပါသည်။



အထက်ပါရုပ်ဝန်းတစ်ခုချင်းမှ စိတ်ခံစားချက်များအကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများ တွေးကြပါစေ။ ရုပ်ဝန်းတစ်ခုစီအတွင်း လူအမျိုးမျိုး စိတ်ခံစားချက်အထွေထွေ ရှိပါမည်။ အချို့က စွမ်းအင်နိမ့်ပြီး ပင်ပန်းကာ ဆာလောင်နေသောကြောင့် အပြာရောင်ရုပ်ဝန်းအတွင်း ထည့်ကောင်းထည့်ပါမည်။ အချို့ကလည်း စိတ်ဆတ်ပြီး အာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်နေသောကြောင့် အဝါရောင် ရုပ်ဝန်းတွင်း ရောက်နေပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို စာနာစိတ်အကြောင်း၊ သူတစ်ပါးစိတ်ခံစားချက် ပြောင်းလဲပုံနှင့် ပြောင်းလဲစေနိုင်မည့် အကြောင်းတရားများ သင်ကြားပေးပါ။ အချင်းချင်းပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုကြပါစေ။

Implemented by: BRITISH COUNCIL, The Open University, VSO, montrose

Funded by: UKaid

Towards Results in Education & English

မည်သည့်စိတ်ခံစားချက်က မည်သည့်ရုပ်ဝန်းတွင်မိမိတို့ရောက်ရှိနေကြောင်း တွေးတောခြင်းဖြင့် မိမိတို့စိတ်နှင့် ခံစားချက်များအကြောင်း နားလည်မှုတိုးတက်စေပါမည်။ ပိုနားလည်လေလေ ပိုမိုထိန်းသိမ်းနိုင်လေဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်ဖြင့် မိမိတို့ ခံစားချက်ကိုဖော်ထုတ်ကာ လိုအပ်သည့်အခါ လွယ်လင့်တကူ အမည်တပ် ဆွေးနွေးစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်တစ်ဦး စိတ်ဆိုးနေကာမှ ပြဿနာဖြေရှင်းရခြင်းထက် 'သမီး/သား ဗိုက် ဆာပြီး မောနေတယ်'ဟု ကြားရခြင်းက ပိုမိုအထောက်အကူပြု ပါသည်။ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဘဝမှ လူကြီးဘဝတိုင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များသည် စိတ်ခံစားချက်မျိုးစုံနှင့်ခံစားရခြင်းအကြောင်းရင်းကို စူးစမ်းရ ပျော်မွေ့နိုင်ချေရှိပါမည်။ ဆရာ/မတို့က ရောင်စုံလက်လုပ် ရုပ်သေးသုံးခြင်း (သို့) ရုပ်ဝန်းတစ်ခွင် ဇာတ်လမ်းဆင်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

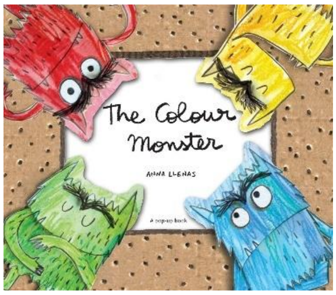


Image source: https://freesvg.org/one-eyed-monster (free)

အင်တာနက်ရလျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် စိတ်ခံစားချက်များ နားလည်ကာ ရုပ်ပုံများ၊ ဇာတ်ကောင်များ ရောင်စုံခြယ်နိုင်မည့် 'The Colour Monster'ပုံပြင်အတွက် အောက်ပါလင့်ခ်(link) ကို သုံးနိုင်ပါသည်။

https://www.youtube.com/watch?v=Ih0iu80u04Y

မိမိကိုယ်ကိုကွပ်ကဲခြင်း - မည်သည့်ဗျူဟာများကို သုံးနိုင်ပါသနည်း။

ထိန်းညှိမှုရုပ်ဝန်း၏ပင်မအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည် - 'ငါ အနီရောင်ရုပ်ဝန်းကိုရောက်နေပြီ။ အစိမ်းရောင် ရုပ်ဝန်းဆီဘယ်လို ပြန်သွားရမလဲ'။ အပြုသဘောဆောင်ဗျူဟာများကို အာရုံစိုက်သုံးစွဲရန်နှင့် မိမိသုံးနေကြနည်းကမသင့်တော်လျှင် အခြားရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများစွာ ထားရှိပါ။ ဥပမာ အဝါရောင် ရုပ်ဝန်းရောက်နေသည့် လူကြီးတစ်ဦးက စိတ်ငြိမ်အောင် ဆေးလိပ်သောက်လိုက သောက်ပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စိတ် ပိုမိုတည်ငြိမ်စေမည့် အခြားနည်းလမ်းများကို ရေးသားကြပါစေ။

မိမိတို့ခံစားချက်နှင့် ၎င်းတို့၏အသွင်အပြင်ကိုသိရှိခြင်းဖြင့် မိမိတို့ **လူမှုရေးရာသတိမူမှု**ကို အထောက်အကူပြုကာ တစ်ဖက်သား ခံစားချက်များကို နားလည်စာနာထောက်ထားနိုင်စွမ်းကို ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ဝန်းဇယားမှ ကွက်လပ်များသုံးပြီး မိမိကိုယ်တိုင် (သို့) ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုဖြည့်ကြပါစေ။

ထိန်းညှိမှုရုပ်ဝန်း	**အပြာရောင်ရုပ်ဝန်း စွမ်းအင်နိမ့်သည် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်**	**အစိမ်းရောင် ရုပ်ဝန်း တည်ငြိမ်သည် ဆက်လုပ်သင့်ပါသည်**	**အဝါရောင်ရုပ်ဝန်း စွမ်းအင်မြင့်သည် သတိထားပါ**	**အနီရောင်ရုပ်ဝန်း လွတ်နေပြီ ရုပ်တန့်ရန်လိုအပ်သည်**
မည်သည့်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပါသနည်း။				
မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။				
အစိမ်းရောင်ရုပ်ဝန်းဆီ မည်သည့်ဗျူဟာများဖြင့် ရောက်ရှိနိုင်ပါမည်နည်း။				

Implemented by: BRITISH COUNCIL, The Open University, VSO, montrose

ဗျူဟာ ၂ - သတိပွားများမှုနှင့်စိတ်တည်ငြိမ်စေမှု

စိတ်တည်ငြိမ်စေသောကြောင့် သတိပွားများမှုကို မိမိကိုယ်မိမိကွပ်ကဲရာတွင်သုံးနိုင်ပါသည်။ သတိပွားများမှုသည် 'မျက်မှောက်ကာလကို တစ်စုံတစ်ရာသောနည်းဖြင့်၊ အကောင်းအဆိုးမသတ်မှတ်ဘဲ၊ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အာရုံစိုက်သည့်' အလေ့အကျင့်ဖြစ်ပါသည် (ကဘတ်ဇင်း, ၂၀၁၇)။ မိမိတို့စိတ်က အတိတ်ဆီပြန်သွားလိုက် အနာဂတ်ကို စိတ်ကူးယဉ်လိုက်ဖြင့် အာရုံအမျိုးမျိုးထံ လူးလာခေါက်ပြန်သွားလျက်ရှိပါသည်။ အတွေးတစ်ခုချင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကတုံ့ပြန်ပုံနှင့် မိမိတို့ခံစားပုံတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ အလုပ်ရှုပ်သည့်အခါ မတုံ့ပြန်မီ တွေးချိန်မရလောက်အောင်ပင် အချိန်မရှိ၊ စိတ်ထဲတွင်နေရာမပေးနိုင်ဘဲ ဘဝသည် မိမိအတွက် မနိုင်မနင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သတိပွားများမှုဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ကိုအာရုံစိုက်နိုင်ပြီး ထိုကာလအတွင်း မိမိတို့၏အတွေးနှင့် ခံစားချက်များကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အသိအမှတ်ပြုပြီး လက်ခံစေနိုင်ပါသည်။ အလားတူပင် စိတ်တည်ငြိမ်စေမှု ဆိုသည်မှာ မျက်မှောက်ကာလတွင်သတိချပ်ပြီး ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့်ချိတ်ဆက်ကာ တည်ငြိမ်စေရန်၊ တွေးလိုက်သည့်အရာများထက် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသည့်အရာများ၊ မိမိမြင်တွေ့နေသည့်အရာများကို စူးစိုက်စေနိုင်ပါသည်။

သတိပွားများမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်စေမှုတို့ဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု၊ ပူပန်မှု၊ ဒေါသ၊ စိတ်ကျမှု၊ ပင်ပန်းမှုတို့ကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ အခြားအလုပ်လုပ်နိုင်ရန် စွမ်းအင်များတိုးပွားစေပါသည်။ စိတ်အရှိန်ကိုလျှော့ချခြင်းဖြင့် အရာရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ရန်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်၊ အာရုံစိုက်ရန်၊ တစ်ဖက်သားကိုထောက်ထားပြီး လောကအလယ် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အတွေ့အကြုံဖြစ်စေရန် အချိန်နှင့် စိတ်တွင်နေရာများ ပေးနိုင်ပါမည်။ အရာရာကို ကြောင်းကျိုးညီညွတ်စွာ ရှုမြင်နိုင်သောကြောင့် သူတစ်ပါးနှင့်ဆက်ဆံရေး တိုးတက်စေပြီး အဖျက်သဘော တုံ့ပြန်မှုများ လျှော့ပါးစေပါမည်။ အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်ခန်းစာအစ၊ အလယ်၊ အဆုံးတွင် မိနစ်အနည်းငယ်မျှ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရရန် သုံးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသုခကိုရရန် ဆရာလွတ်လုပ်စေနိုင်မည့် ဗျူဟာအချို့ကို သီးသန့်အချိန်ပေးသင်ကြားနိုင်ပါသည်။

ခံစားချက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကြောင့် သင့်တင့်ညီမျှမှုနှင့်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုရှိပြီး မနိုင်မနင်းဖြစ်မသွားစေရန် လုပ်ဆောင်ဖွယ်အချက်များကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သိရှိလာပါမည်။

၁. သတိဖြင့်အသက်ရှူခြင်း - ငြိမ်ငြိမ်ရပ်ပါ(သို့)ထိုင်ကာ မိမိအသက်ရှူမှုကို တစ်မိနစ်မျှအာရုံစိုက်ပါ။

၁. ဖြည်းဖြည်းအသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပါ။ ၆ စက္ကန့် ကြာသင့်ပါသည်။

၂. ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရှူပါ။ နှာခေါင်းဖြင့်ရှူသွင်းပြီး ပါးစပ်မှရှူထုတ်ပါ။

၃. အတွေးများကိုဖြတ်ပြီး အသက်ရှူမှုကို စူးစိုက်ပါ။

၄. လက်ကိုရင်ပတ်ပေါ်တင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်သည့်လေကို စောင့်ကြည့်ခံစားပါ။

မည်သည့်အခါတွင် အသုံးဝင်မည့် နည်းဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ပြောဆိုသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့ စိတ်ပူပန်ပြီး မနိုင်မနင်းဖြစ်သည့်အခါ သိုသိုသိပ်သိပ် လုပ်နိုင်သည့်နည်းဖြစ်ပါသလား။ တစ်နေ့တာအတွင်း အတန်းမစမီဖြစ်စေ၊ ပူပန်မှု မွန်းကြပ်မှု ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်လျှင်ဖြစ်စေ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အသက်ပြင်းပြင်းသုံးကြိမ်ပုံမှန်ရှူစေနိုင်ပါသည်။ ဆရာ/မအနေဖြင့် ရင်ပတ်ပေါ်လက်တင်ပြီး အသက်ပြင်းသုံးကြိမ် ရှူပြီး မိမိစိတ်ခံစားချက် ထိန်းသိမ်းပုံကို သရုပ်ပြပါ။

၂. သတိချပ်ရှုမှတ်ခြင်း - ပတ်ဝန်းကျင်မှ သဘာဝပစ္စည်းတစ်ခုရွေးချယ်ပါ။ တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်မျှ စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ တိရစ္ဆာန်၊ ပိုးမွှား၊ မိုးတိမ်၊ အပင် တစ်ခုခုဖြစ်ပါမည်။

၁. တစ်ခါမှ မတွေ့ဘူးသေးသည့်အလား ထိုအရာဝတ္ထုကို ဂရုတစိုက်ကြည့်ပါ။

၂. အာရုံစိုက်နိုင်သမျှစောင့်ကြည့်ပါ။

၃. ပုံစံ၊ အရောင်၊ အသား၊ ရည်ရွယ်ချက်စသည့် အပိုင်းအားလုံး နီးနီးကပ်ကပ်ကြည့်ပါ။

၃. သတိကပ် နားထောင်ခြင်း - မိမိနှစ်သက်သော(သို့)မကြားဖူးသေးသော ဂီတတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

၁. မျက်စိမှိတ်ပြီးနားထောင်ပါ။

၂. ဂီတအမျိုးအစား၊ ခေါင်းစဉ်၊ သီဆိုသူအကြောင်းမတွေးဘဲ ဂီတကိုအာရုံစိုက်ပါ။

၃. ဂီတကိုစူးစမ်းပါ။ အစက မနှစ်သက်လျှင်သော်မှ အသံတစ်သံချင်း စူးစမ်းပါ။

၄. ဂီတသံထဲမှ တူရိယာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသလား။

၄. သတိကပ် ခံစားကြည့်ခြင်း - ကျောင်းသူကျောင်းသားများမှ အဆင်ပြေခဲ့သည့်အရာတစ်ခု (သို့) ၎င်းတို့ကျေးဇူးတင်သည့်အရာတစ်ခုကို ခဏတာမျှ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အတန်းကိုစတင်နိုင်ပါသည်။ အချင်းချင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ ရေးချခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့ပြောဆိုခြင်းများ လုပ်နိုင်ပါသည်။ သတိထားမိလေ့မရှိသည့် အရာ ၅ ခုကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအားပြောကြပါစေ။ ပစ္စည်း၊ လူ စသည်တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ မီးလုံးလင်းစေသည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်၊ လမ်းလျှောက်စဉ်နှုတ်ဆက်သူ၊ အနွေးဓာတ်ပေးသည့် အဝတ်အစား စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။

၁. ထိုပစ္စည်း/ဖြစ်စဉ်များ မည်ကဲ့သို့ ပေါ်ပေါက်လာပါသနည်း (သို့) မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်နေပါသနည်း။

၂. မိမိနှင့် သူတစ်ပါးဘဝအတွက် မည်သို့အကျိုးဆောင်ပါသနည်း။

၅. ရေတွက်မှုဖြင့်စိတ်တည်ငြိမ်စေခြင်း- အသက်ပြင်းပြင်းတစ်ကြိမ်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပါ။

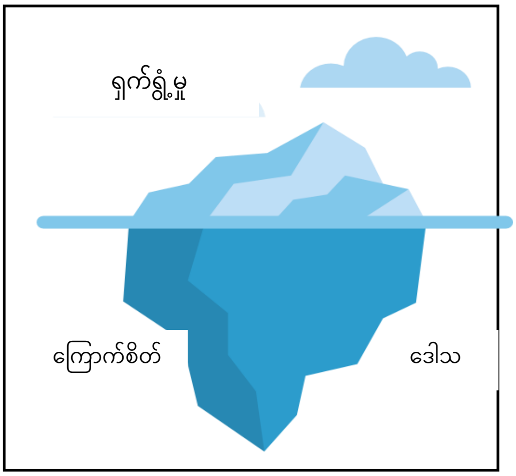
၁. ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာဝတ္ထု ၅ မျိုးကိုကြည့်ရှုမှတ်သားပါ။

၂. မိမိခံစားရသည့် အရာ ၄ ခုကိုဖော်ထုတ်ပါ။

၃. ကြားရသည့်အသံ ၃ သံကိုနားစွင့်ပါ။

၄. အနံ့ရသည့်အရာ ၂ ခုကိုရှာဖွေပါ။

၅. အရသာခံနိုင်သည့်အရာတစ်ခုအကြောင်းတွေးပါ။

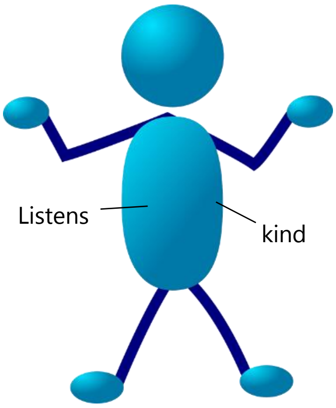


၆. စိတ်ခံစားချက်ရေခဲစိုင်ကြီး - (ပုံတွင်ပြထားသည့်) ရေခဲစိုင်ကြီးပုံကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများဆွဲကာ စိတ်ခံစားချက်များကို ရှင်းပြပါစေ။ ထိပ်ပိုင်းတွင် (ရေမျက်နှာပြင်အထက်) ထင်သာမြင်သာရှိသည့် စကားလုံး(သို့)ခံစားချက်များ၊ အောက်ပိုင်းတွင် (ရေမျက်နှာပြင်အောက်) ပုံးကွယ်နေသည့် စိတ်ခံစားချက်များ (သို့) နက်နက်နဲနဲ ခံစားရသည့်ခံစားချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် သူတစ်ပါးစိတ်ခံစားချက်များကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား စာနာနားလည်စေပါမည်။

၇. ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နေချိန်ပေးခြင်း - အတန်းအစတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ခဏတာမျှ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်စေနိုင်ပါသည်။ ရောက်ချင်ဇောစောပြီး အလျင်အစလိုလုပ်မိတတ်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများထိုင်ပြီး အသက်ရှူခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် အတန်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်စေနိုင်ပါမည်။

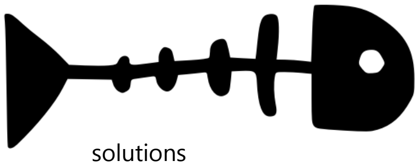
၈. အတန်းတွင်းထွေရာလေးပါးပြောစကား - သင်ရိုးပိုင်းအစတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအချင်းချင်း (သို့) လူကြီးတို့နှင့် အပြုသဘောဆောင် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်နိုင်ရေး အခွင့်အလမ်းများပေးရန် စဉ်းစားခဲ့ပြီ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်အရ တစ်နေ့တာ/အတန်းတွင်း ဆရာ/မတို့စကားစမြည်ပြောပြီး စတင်စေပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံနိုင်ရန် အဆိုတစ်ခု၊ ရုပ်ပုံတစ်ခုတို့ကိုသုံးပြီး ခဏစကားပြောစေနိုင်ပါသည်။

၉. စံနမူနာကောင်းများ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတုယူနိုင်မည့် စံနမူနာကောင်း ပုံပြင်များကို ဝေမျှပါ။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှုနှင့် ကောင်းမွန်မှုများ အကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် မိမိတို့အထင်ကြီးသူတစ်ဦး၏ အရည်အသွေးကောင်းများကိုဖော်ပြကာ အခက်ကြုံလျှင် ထိုသူတို့ မည်သို့ရင်ဆိုင်ကြောင်း ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။



၁၀. ပူးပေါင်းသင်ယူမှု - ကျောင်းသူကျောင်းသားများပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေးခြင်းဖြင့် ပြောဆိုခွင့်ရရှိစေကာ အချင်းချင်းဆက်သွယ်စေနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်၊ အချင်းချင်းဆက်ဆံနိုင်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းရေးကို အားပေးနိုင်မည့် ယခင် သင်ရိုးပိုင်းမှ အတွေးအမြင်များကို ပြန်တွေးပါ။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် လူမှုရေးရာစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်မည့် ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုကို သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ပြီး လေ့ကျင့်ကြပါစေ။

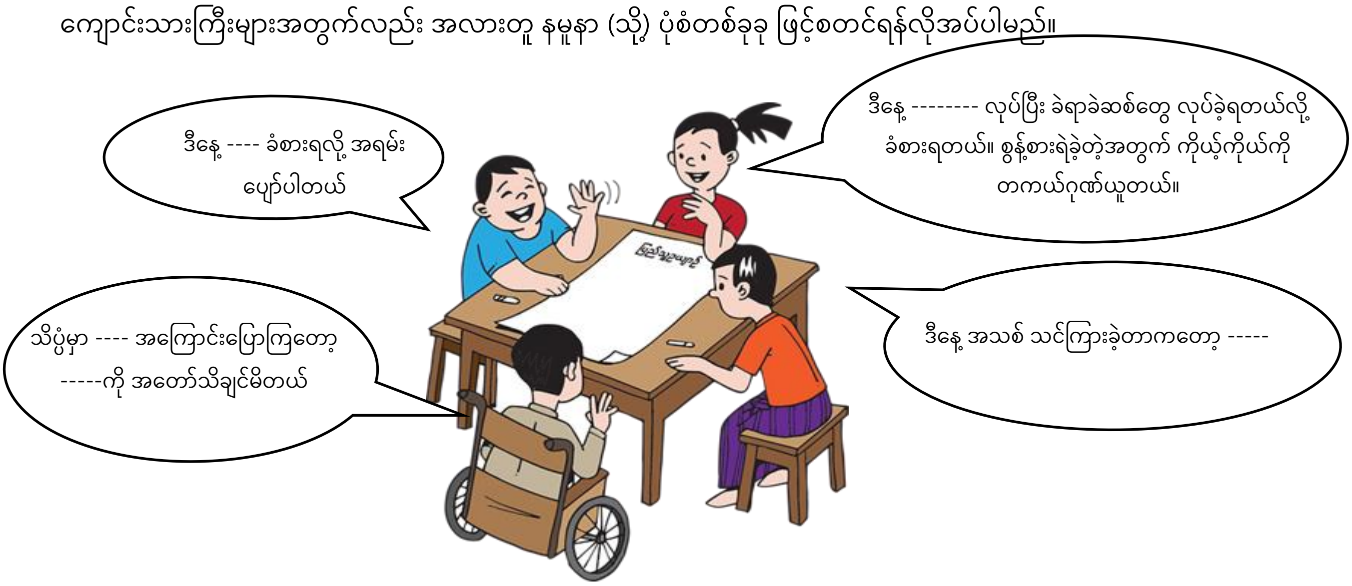
၁၁. ပြဿနာဖြေရှင်းရေးနှင့်အတွေးအခေါ်နည်းလမ်းများ - စိတ်ခံစားချက်ကို ဖော်ပြသည့် ရုပ်ပုံအမျိုးမျိုးဖြစ်စေ၊ မိမိတို့ခံစားချက်ကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်နိုင်မည့် စကားတစ်ခုဖြစ်စေ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုပေးပါ။ သစ်ပင်နှင့် အကိုင်းများဖြင့်လည်းကောင်း၊ ငါးရိုးပုံ ဇယားဖြင့်လည်းကောင်း ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းကို ထိထိရောက်ရောက် တွေးစေနိုင်ပါမည်။ (ပုံကိုကြည့်ပါ)



၁၂. သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်း - စိန်ခေါ်မှုရှိသော အနေအထား (သို့) ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဘဝတွင် ကြုံရမည့် ပြဿနာများကို ချပေးပါ။ ဗျူဟာများကိုအသုံးပြုရာတွင်လိုအပ်သည့် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုနှင့် ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဗျူဟာများကို ဆွေးနွေးစေ၊ သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်စေပါ။

Image sources: https://www.freepik.com/free-icon/iceberg_14713063.htm, https://freesvg.org/dead-fish, https://www.maxpixel.net/Stickman-Character-Matchstick-Man-Man-Stick-Figure-25571 (free)

၁၃. တက်ကြွစွာ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - အတန်းတွင်း တစ်နေ့တာအကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စဉ်းစားကြပါစေ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်များအတွက် နှုတ်(သို့)ရုပ်ပုံဖြင့် အစဖော်ထောက်ပေးလျှင် အကျိုးရှိနိုင်ပါမည်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားကြီးများအတွက်လည်း အလားတူ နမူနာ (သို့) ပုံစံတစ်ခုခု ဖြင့်စတင်ရန်လိုအပ်ပါမည်။



၁၄. နေ့စဉ်သတင်းကောင်းဂျာနယ် - အသက်ပိုကြီးသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား တစ်နေ့တာ ကောင်းခဲ့သည့် အချက်များကို တစ်နေ့တာပြီးဆုံးသည့်အခါ ဒိုင်ယာရီရေးစေခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုမိုသတိမူမိလာစေပြီး ဘဝ၏ ကောင်းကွက်များကို စူးစိုက်ရှာဖွေသောကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းတတ်လာပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၀ - သင်ကြားသင်ယူမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေမည့် နည်းများကိုသုံးခြင်း (၄၅ မိနစ်)

တွေးပါ - မိမိသင်ကြားသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခုကို ဘယ်အခါ စမ်းလုပ်ကြည့်မည် ဆိုသည်ကို တွေးတောပါ။ မိမိကြောင့်ကြစိုက်ထားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်က သင့်တော်မည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ လှုပ်ရှားတက်ကြွပြီးသည့်အခါ ပြန်လည်ငြိမ်သက်အောင် အတန်းထဲမှကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် သုံးမည်ဟူ၍လည်းကောင်း ဆုံးဖြတ်ကောင်း ဆုံးဖြတ်ပါမည်။

နားချိန်အပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စွမ်းအင်အပြည့်ဖြင့် အတန်းတွင်းသို့ပြန်လာသည့်အခါ အနည်းငယ်ဆူညံနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းများဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအာရုံပြောင်းနိုင်ပြီး ပြန်လည်ငြိမ်သက်ကာ သင်ယူမှုကို ပြန်လည်အာရုံစိုက်နိုင်ပါမည်။

အောက်ပါစာရင်းကိုကြည့်ပြီး မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်ကို ချက်ချင်းစမ်းကြည့်လိုကြောင်း လုပ်ငန်းဖော်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဇယားကို သင်ယူမှုဂျာနယ်အတွင်းကူးရေးပြီး တစ်ခုချင်း အမှန်ခြစ်၊ မှတ်ချက်ပေးကာ နောက်ကွယ်မှအတွေးအမြင်များကို ပြန်နွေးနိုင်ပါသည်။ အခြားသူများနှင့်တွဲလုပ်နေလျှင် လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးကို စမ်းလုပ်ကြည့်ပြီး ထိရောက်မှုရှိမရှိ၊ သင်ယူမှုအပေါ်သက်ရောက်မှုကိုတွေ့မတွေ့ ပြန်လည်တင်ပြနိုင်ပါသည်။

ဗျူဟာ	**ချက်ချင်း လုပ်ချင်ပါသည်**	**နောက်တစ်ကြိမ်မှ သုံးကြည့်ပါမည်**
ထိန်းညှိမှုရပ်ဝန်း - အရောင်နှင့် စိတ်ခံစားချက်အကြောင်း ဝေါဟာရများ သင်ကြားခြင်း		
ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်အရုပ်ဆွဲခြင်း - စိတ်ခံစားချက် အကောင်းအဆိုး ရေးသားခြင်း		
သတိချပ်လျှက်အသက်ရှူခြင်း၊ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်း		
ရေတွက်မှုဖြင့်စိတ်တည်ငြိမ်စေခြင်း		
စိတ်ခံစားမှုရေခဲစိုင်ကြီး		
ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နေချိန်ပေးခြင်း		
အတန်းတွင်းထွေရာလေးပါးပြောစကား		
ပူးပေါင်းသင်ယူမှုအခွင့်လမ်းများ		
စံနမူနာကောင်းများကို ပုံဆွဲခြင်းနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း		
ပြဿနာဖြေရှင်းရေးနည်းလမ်းများနှင့် သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်မှု အခင်းအကျင်း		
တက်ကြွစွာ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း		
နေ့စဉ်ဂျာနယ်မှတ်တမ်း		

၉. စနစ်၊ အစီအစဉ်နှင့် ဝင်ရောက်ကူညီမှုများ

လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို ငယ်စဉ်ကပင်ပျိုးထောင်ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ပညာသင်ယူစဉ် တစ်လျှောက်လုံး သင်ကြားသင့် ပါသည်။ ဥပမာ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စဉ်းစားချိန်၊ နားထောင်ချိန်၊ အချင်းချင်း စကား ပြောချိန်ပေးခြင်း။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၁ - ပညာရေးအခင်းအကျင်းများရှိ အသွင်အပြင် (၄၅ မိနစ်)

လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုစွမ်းရည်အကြောင်း အောက်ပါအဆိုများတွင် ကွက်လပ်ဖြည့်ပါ။ ဥပမာတစ်ခုပေးထားပါသည်။

ဖြည့်ရန်စကားလုံးများ

အနီးကပ်ကူညီပံ့ပိုးသူ	စကားပြောဖော်	~~လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ~~	သက်ဆိုင်မှု
ချဉ်းကပ်နိုင်	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု	စိတ်မသက်မသာ	ပုံမှန်လုပ်ငန်း

၁. ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး ~~လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ~~ကျွမ်းကျင်မှုကို တည်ဆောက်ရန်နှင့်အားကောင်းစေရန် **အရည်အသွေးမြင့် သင်ခန်းစာ**များကို သင်ကြားသင့်ပါသည်။

၂. အချို့ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အစဖော်ပေးမည့် (သို့)__________ ဖြစ်စေမည့် အကြောင်းအရာများကို ဆရာ/မတို့ သတိချပ်မိစေရန် လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုသုခဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများကို **သင်ရိုးအတွင်းထည့်သွင်း**ကာ ၎င်းတို့၏ **ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်း သိထား**သင့် ပါသည်။

၃. **သင်ယူမှု**အတွက် __________မှာ ဝန်ထမ်းတစ်ဦး (သို့) အချင်းချင်း ကြည့်ပေးသည့် အခြားကျောင်းသူကျောင်းသား တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိမိ၏ တစ်နေ့တာ အောင်မြင်မှုနှင့် အခက်အခဲများအကြောင်း ကြားလိုသူရှိကြောင်း ကျောင်းသူ ကျောင်းသားကသိရှိပါမည်။

၄. **အသိုက်အဝန်းတစ်ရပ်အနေဖြင့်ပုံမှန်စုဆုံနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း**ကို ကျောင်းတွင်ပုံမှန်စုဝေးခြင်း (သို့) အတန်းတွင်း နေ့စဉ် အစည်းအဝေးအဖြစ် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့အသိုက်အဝန်းတစ်ရပ်အသွင် စုရုံးပေါင်းစည်းမှုကြောင့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ __________ ကို ခံစားရစေပါမည်။

၅. ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည့်အတန်းရှိလျှင် __________ များသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအနည်းငယ်သာမဟုတ်ဘဲ **အားလုံးစကားပြောခွင့်**ရအောင် အချိန်ပေးပါသည်။

၆. သာမန်အနေအထားနှင့် __________ အသွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများခံစားစေခြင်းဖြင့် **သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် စိတ်လုံခြုံစေပါမည်**။

၇. ကျေင်းမှာကျောင်းသူကျောင်းသားများ__________ အတွက် အချိန်ပေးပါ။ **သင်ခန်းစာအတွင်းကျောင်းသူကျောင်းသားများ လှုပ်ရှားအောင်** လုပ်စရာများပါသည့်သီချင်းတစ်ပုဒ် ထည့်ကောင်းထည့်နိုင်ပါသည်။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းက စိတ်ဖိစီးစေသည့် အဒရဲင်နလင်ကဲ့သို့ ဟော်မုန်းများကိုလျော့နည်းစေကာ သဘာဝအလျောက် အကိုက်အခဲပျောက်စေမည့်၊ စိတ်ရွှင်လန်းစေမည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများ ဦးနှောက်အတွင်း ထုတ်လုပ်ရန် နှိုးဆွပေးပါသည်။

၈. ဆရာ/မတို့ဂရုစိုက်ပြီး ၎င်းတို့ကို__________ ကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများသိလျှင် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပူပင်မှုများ၊ ရေးရာများကို ပိုမိုပြောဆိုနိုင်ချေရှိပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အပြုအမူပြောင်းလဲပုံကို ဆရာ/မတို့ ပိုမိုသတိမူလာမည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စိတ်ဝင်စားသည့်အရာများအကြောင်းကို လေ့လာပြီး ၎င်းတို့နှင့် **ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်**ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၁ အဖြေ

၃. ဦးဆောင်လမ်းပြသူ	၅. စကားပြောဖော်	~~၁. လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ~~	၄. သက်ဆိုင်မှု
၈. ချဉ်းကပ်နိုင်	၇. ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု	၂. စိတ်မသက်မသာ	၆. ပုံမှန်လုပ်ငန်း

Funded by: UKaid

Towards Results in Education & English

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၂ - အခင်းအကျင်း (၄၀ မိနစ်)

ယခင်လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း

ယခင်သင်ရိုးပိုင်းများအကြောင်းတွေးပြီး ယခုသင်ရိုးပိုင်းတွင် ပါဝင်သည်များနှင့်ချိတ်ဆက်နိုင်ပုံကိုစဉ်းစားပါ။
ချိတ်ဆက်နိုင်လျှင်လုပ်ငန်းဖော်တစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးပြီး ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ဖြေရှင်းချက်များကိုဝေမျှပါ။

အခင်းအကျင်း - ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုစာသင်ရန်ဒေါ်မေဇင် အတန်းတွင်းရောက်လာပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများသောကြောင့် ဆရာမသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိဆက်ဆံနိုင်ရန် အားထုတ်နေရပါသည်။ (အတန်းထဲမှ)နိုင်ဝင်းက မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ဆုံးသွားကြောင်း ဆရာ/မတစ်ဦးထံမှ ဒေါ်မေဇင် ကြားရပါသည်။ အဒေါ်တစ်ယောက်ဟုထင်သော်လည်း မသေချာပါ။ နိုင်ဝင်း အရင်ကလောက်မသွက်တော့ဘဲ အထီးတည်းနေကြောင်း သတိထားမိပါသည်။ နိုင်ဝင်းနှင့်စကားပြောရန် ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း သင်ကြားရေးနှင့်အလုပ်ရှုပ်နေပြီး အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုလည်း ကူနေရပါသည်။ နောက်ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်သည့် အေးစုကလည်း အတူထိုင်သည့်အခြား မကြာသေးမီက ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ရန်တွေ့ခြင်း၊ နှောက်ယှက်ခြင်းဖြင့် အသင်ရခက်အောင်ပြုမူနေပါသည်။ ထို့အတွက် မေဇင် အတော်အာရုံစိုက်ရပါသည်။

၁. အောက်ပါဇယားတွင် အတွေး(သို့)မေးခွန်းအချို့ရေးပါ။ ဒေါ်မေဇင်ကို လုပ်ငန်းဖော်တစ်ယောက်အနေဖြင့် မည်သို့မေးမြန်းလိုပါသနည်း။ နမူနာလုပ်ပြထားပါသည်။

ဒေါ်မေဇင်	နိုင်ဝင်း	အေးစု
ဘာသာရပ်များကို သင်ကြားရာတွင်အခက်ကြုံနေပုံရပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်းပိုမိုသိအောင် အလွတ်သဘော လုပ်ဆောင်ချက်များ အချိန်ယူလုပ်၍ ရမရ မိမိကို ဦးစီးသည့် ဆရာ/မ ကိုမေးနိုင်ပါသလား။		

စဉ်းစားပါ

- ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် မိမိတို့တွေ့ကြုံနေရသည့် လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြဿနာများအကြောင်း ပြောခွင့်ရအောင် မေဇင်ဘာလုပ်နိုင်ပါသနည်း။
- လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြဿနာ တွေ့ကြုံနေရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မေဇင်မည်ကဲ့သို့ ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ပါသနည်း။

Implemented by: BRITISH COUNCIL, The Open University, VSO, montrose

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၂ အဖြေ

ပေးထားသည့်အခင်းအကျင်းအတွက် ဖြစ်နိုင်သည့်မေးခွန်းနှင့်အတွေးများစွာရှိနိုင်ပါသည်။
မေဇင်၏ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်အကြံနှင့် မေးနိုင်မည့်မေးခွန်းများစူးစမ်းပါ။

မေဇင်	နိုင်ဝင်း	အေးစု
ဘာသာရပ်များကို သင်ကြားရာတွင် အခက်ကြုံနေပုံ ရပါသည်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအကြောင်း ပိုမိုသိအောင် အလွတ်သဘော လုပ်ဆောင်ချက်များ အချိန်ယူလုပ်၍ ရမရ မိမိကို ဦးစီးသည့် ဆရာ/မ ကိုမေးနိုင်ပါသလား။	ဆုံးသွားသည့်မိသားစုဝင်နှင့် မည်မျှနီးစပ်ပါသနည်း။ မိသားစုနှင့် အိမ်အနေအထားကို ဘယ်လို ထိခိုက်စေပါသနည်း။	အေးစုက အဘယ့်ကြောင့် အပြုအမူ ချက်ခြင်းကြီး ပြောင်းလဲသွားပါသနည်း။
နိုင်ဝင်းဘယ်လိုခံစားနေရကြောင်း သိရန် မေဇင် မေးနိုင်ပါသလား။ အခြေအနေနှင့် ပညာရေးကို မည်သို့ သက်ရောက်နေကြောင်း နားလည်စေပါမည်။	စာသင်ရင်းမေးရန်အချိန်မရှိလျှင် နေ့လည်စာစားချိန်တွင် နိုင်ဝင်းနှင့်တွေ့ပြီး စကားပြော နိုင်ပါသည်။	အခြားဆရာ/မတို့ ထိုပြောင်းလဲမှုကို သတိထားမိပါသလား။
	ကျောင်းမှာ နိုင်ဝင်း စာပြန်သင် လာအောင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်နည်း။	အပြုအမူကို အခြား ဆရာ/မတို့ ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းနေပါသနည်း။

၁. ကျောင်းသူကျောင်းသားများအားလုံး ၎င်းတို့ကြုံနေရသည့် လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြဿနာများအကြောင်း ပြောခွင့်ရရန် မေဇင်မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

- တစ်နေ့တာအစတွင်ကျောင်းသူကျောင်းသားများခံစားနေရပုံကို ပြောခွင့်ရအောင် ပုံမှန်လုပ်ငန်းချမှတ်နိုင်ပါသည်။
- နေ့ခင်းအစတွင် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်စာဖတ်သည့်အစဉ်အလာ သတ်မှတ်ပြီး မေဇင်စိတ်ပူသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသား များကို လှည့်လည်ပြီးတွေ့ဆုံနိုင်သည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ရောက်လာစဉ် တံခါးအနီး နှုတ်ဆက်ပြီး သာကြောင်းမာကြောင်းမေးမြန်းပါ။
- လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာကြုံနေရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုပံ့ပိုးရန် တစ်ပတ်တာအတွင်း နားချိန်များတွင် မေဇင်အချိန်ပေးပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။

၂. လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြဿနာကြုံနေရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မေဇင်မည်သို့ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသနည်း။

- (ထိန်းညှိမှုရုပ်ဝန်းကဲ့သို့သော) ခံစားချက်များပြသထားသည့်အကွက်ထဲ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ မိမိတို့အမည်ကို ရွှေ့နိုင်အောင် မေဇင်ထားပေးနိုင်ပါသည်။
- ခံစားချက်များကို ဆွေးနွေးရန်၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည့်ကို ဗျူဟာများ၊ ၎င်းတို့အတွက် စိုးရိမ်မကင်းဖွယ်များကို ဦးတည်ထားသည့် သင်ခန်းစာများကို သီးသန့် အချိန်သတ်မှတ်သင်ကြားပါ။
- မေဇင်စိတ်ပူသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသား၏မိဘများလည်း အလားတူစိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိမရှိ ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ကျွမ်းကျင်သူပံ့ပိုးမှု ရှိမရှိ၊ မည်ကဲ့သို့ရယူနိုင်ကြောင်း စူးစမ်းပါ။

Funded by: UKaid

Towards Results in Education & English

၁၀. မိမိတို့၏လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုသုခကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

ဆရာ/မတို့က လုပ်ငန်းဗာဟီရမျိုးစုံ လုပ်နေရသောကြောင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုပံ့ပိုးနိုင်ရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ပိုင်းနှင့်လူမှုရေးရာ သုခကို အလေးထားစောင့်ရှောက်ရပါမည်။

ဆရာ/မတို့၏ သုခ၊ အလုပ်တွင်ပျော်ရွှင်ကြောင်းတို့သည် ၎င်းတို့၏အပြုအမူအပေါ် အထူးသက်ရောက်မှုရှိပြီး စာသင်ခန်းဝန်းကျင်နှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏အောင်မြင်မှုနှင့်လည်း ဆက်နွယ်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းယေဘုယျကောင်းမွန်မှုနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ သင့်တင့်မျှတနေသည့်အခါ မိမိတို့ဘဝတွင် ကောင်းမွန်စွာရပ်တည်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်အားတက်ကြွ စိတ်ဝင်စားကာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသည့် ဒုက္ခသုက္ခများမှ ပြန်လည်ရုန်းထကာ ထိထိရောက်ရောက်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၃ - မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ငန်းဖော်နှင့်သုခအကြောင်း ပြောဆိုခြင်း (၁ နာရီ)

လုပ်ငန်းဖော်(သို့)မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုသုခအကြောင်းနှင့် သုခအတွက် မိမိအသုံးပြုသည့် ဗျူဟာများအကြောင်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန် စီစဉ်ပါ။ မတွေ့မီ စဉ်းစားနိုင်ရန် အောက်ပါ အထောက်မေးခွန်းများကို ဝေမျှပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် အတွေးအမြင်များ ရေးချပါ။ အချင်းချင်းဝေမျှနိုင်မည့် ဥပမာအချို့စဉ်းစားထားပါ။

ကိုယ်တိုင်ကျွမ်းကျင်စွာစောင့်ရှောက်ခြင်း - မိမိကို ဘာကစိတ်အားတက်ကြွစေပါသနည်း။ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလဘဝ မျှတပါသလား။ သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်တိုးတက်ရင်း လုပ်ငန်းဖော်များနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်မည့်နည်းများ ဖွေရှာပါသလား။

ကိုယ်ကာယစောင့်ရှောက်မှု - အအိပ်အနေမျှတပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့်အစာများ စားပါသလား။

လူမှုရေးရာစောင့်ရှောက်မှု - မိမိခင်မင်သူများနှင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်စကားများ အချိန်ပေး ပြောဖြစ်ပါသလား။ သူတစ်ပါး၏ လူမှုရေးရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုသုခကို သင် မည်သို့ပံ့ပိုးပေးပါသနည်း။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု – ဝါသနာပါသည့်အလုပ်များ၊ အသစ်သင်လိုသည့်အရာများ၊ မိမိခံစားချက်အကြောင်းပြောဆိုခြင်းများရှိပါသလား။ စိတ်ဖိစီးသည့်အခါ ဘယ်လိုစိတ်ငြိမ်အောင်နေပါသနည်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု - မိမိဘဝအတွက် အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝစေသည့်အရာများရှိပါသလား။ သဘာဝတရားအတွက် အချိန်ပေးခြင်း၊ သတိပွားများမှု(သို့)ဘုရားစာရွတ်ခြင်းကဲ့သို့လုပ်ငန်းမျိုးဖြင့် စိတ်အေးချမ်းအောင်နေပါသလား။

ဆရာ/မအနေဖြင့် မိမိ၏ကဏ္ဍအကြောင်း တိတိကျကျ တွေးတောကာ စာသင်ခန်းအခင်းအကျင်းတွင် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှိနိုင်ပုံနှင့် မိမိသင်ကြားရေးနှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို စိတ်ဖိစီးမှု၏သက်ရောက်နိုင်ပုံတို့ကိုသုံးသပ်ပါ။

ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့်ဗျူဟာများကို အချင်းချင်း(သို့)လုပ်ငန်းဖော်များအား ဝေမျှပါ။

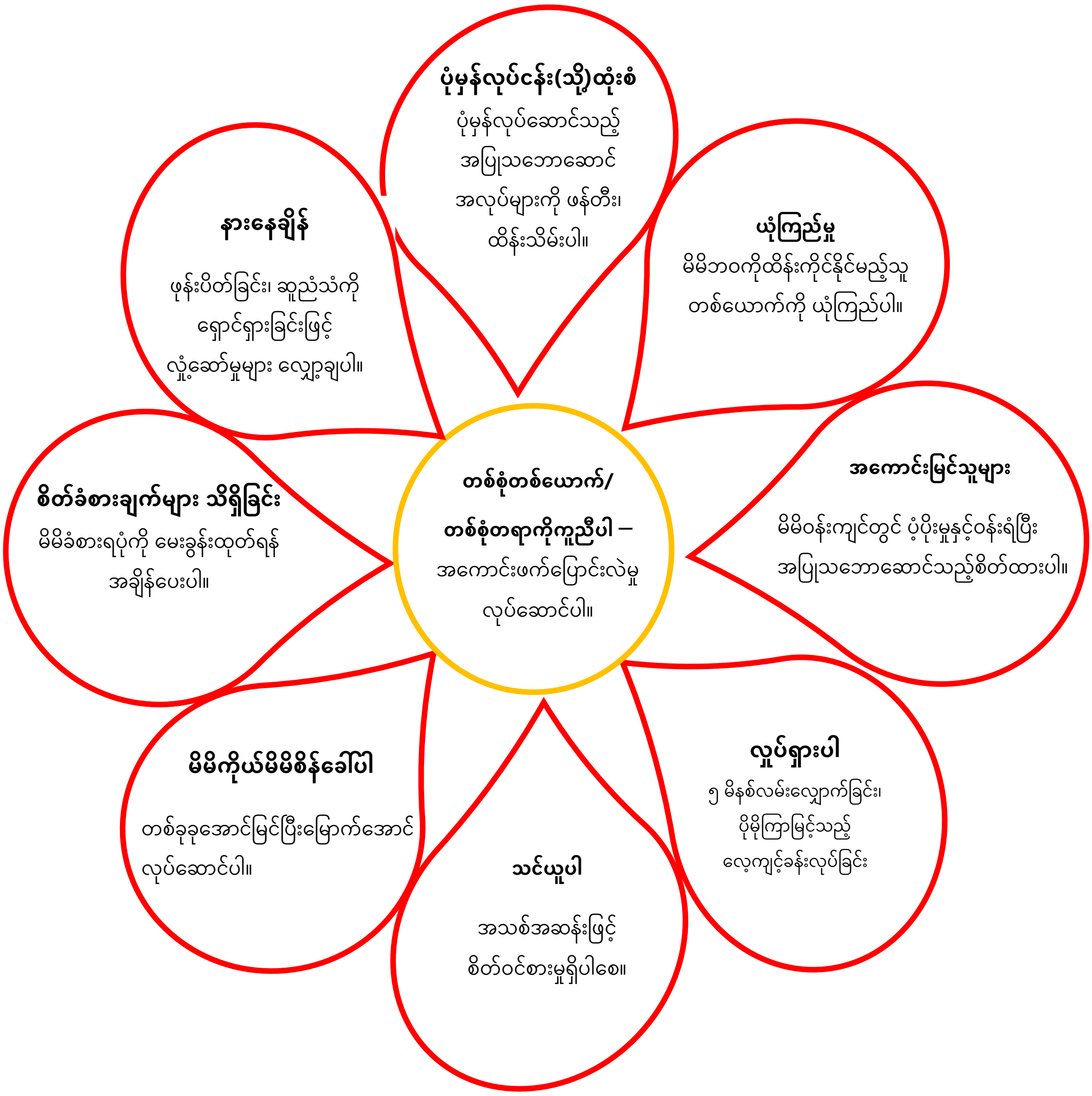
၁၁. နိုင်နင်းသည်ဟူသောအသိ

နိုင်နင်းသည်ဟူသောအသိမှာ လူသားအတွက်အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ဘဝတွင် မနိုင်မနင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ကူသူကယ်သူမဲ့ဖြစ်ပြီး စိတ်ကျခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းသို့၍ဦးတည်သွားနိုင်ပါသည်။ မတည်ငြိမ်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီးပြင်းသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အစဉ်တစ်စိုက်ပူပန်ပြီး စိတ်တွင်းမှာမနိုင်မနင်းဖြစ်နေသည်ကို ဖုံးကွယ်ရန်၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ လူအများကို ထိန်းချုပ်ရန် အားထုတ်ရင်း ကြီးပြင်းလာနိုင်ပါသည်။

နိုင်နင်းသည်ဟူသောအသိမှာ လူအများကိုထိန်းချုပ်ခြင်း၊ အဖြစ်အပျက်ကိုထိန်းချုပ်ခြင်းမဟုတ်ရပါ။ **သေချာရေရာမှု၊ ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်မှု၊ ဖြစ်တော့မည့်အရာကို ကြိုပြောနိုင်မှု၊ ပြီးအောင်လုပ်နိုင်မှု၊ မိမိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှလူအများ တစ်သမတ်တည်း ရှိကြောင်း သိမြင်မှု**တို့နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ လူအများမနိုင်မနင်းဖြစ်သည့်အခါ အန္တရာယ်ရှိသည့်အပြုအမူများ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ ဥပမာ အချို့က စားရမည့်အရာ သို့မဟုတ် မစားရမည့်အရာတို့ကို ထိန်းချုပ်ရင်း ဆိုးဆိုးရွားရွား အနေအစားမမှန်ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မနိုင်မနင်းဖြစ်သည့်အခါများလည်းရှိပါသည်။ ပြန်လည်တည့်မတ်စေရန်လုပ်နိုင်သည့် **အပြုသဘော ဆောင်သည့် လုပ်ရပ်**အချို့လည်းရှိပါသည်။



Funded by: UKaid

၁၂. နိဂုံး

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင်အောက်ပါတို့ကိုလေ့လာခဲ့ပါသည်။

၁. စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုရေးရာစိတ်ဖိစီးမှုတို့ သင်ယူမှုအပေါ် သက်ရောက်ပုံရှင်းပြခြင်း

၂. စိတ်ဖိစီးပူပန်စေတတ်သည့် စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးရာအနေအထားမျိုးစုံကို စူးစမ်းခြင်း

၃. သင်ယူမှုနှင့်ကျန်းမာသည့်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ်ကလေးဘဝဆိုးဆိုးရွားရွားအတွေ့အကြုံကသက်ရောက်ပုံအကြောင်းဖတ်ရှုခြင်း

၄. လူမှုရေးရာနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုအတွက် အဓိကနယ်ပယ်များကိုရှင်းပြခြင်း

၅. မိမိကိုယ်တိုင်၏ လူမှုရေးရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို သုံးသပ်ကာ ပံ့ပိုးနိုင်သည့် ဗျူဟာများကို သိရှိမှတ်သားခြင်း

၆. လုပ်ငန်းဖော်များ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် သင့်တော်သည့် နည်းလမ်း များကို စဉ်းစားခြင်း

သင်ရိုးပိုင်းမှ အဓိကအချက်များ

- လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုသုခဆိုသည်မှာ ပြန်လည်ရုန်းထရန်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် သူတစ်ပါးအပေါ် အတွေး၊ ခံစားချက်၊ အပြုအမူများအား ထိန်းသိမ်းရာတွင်လည်းကောင်း ကလေးနှင့်လူငယ်များက ဖော်ဆောင်ကြသည့် စွမ်းရည်များဖြစ်ပါသည်။
- စိတ်ဖိစီးပူပန်မှုဖြစ်သူများသည် ရုပ်ပိုင်း၊ အပြုအမူနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုမျိုးစုံကို တွေ့ကြုံကြရပါသည်။ မိမိတပည့်များ၏ အနေအထားကို ဆရာ/မတို့ နားလည်ထားလျှင် အကျိုးရှိနိုင်ပါမည်။
- ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ပိုမိုသိနားလည်ကြသည့်အခါ ဗျူဟာမျိုးစုံကိုနားလည်ပြီး ၎င်းတို့ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိသုံးနိုင်လာပါမည်။
- ဖေးကူနားထောင်ခြင်း၊ စိတ်ကောင်းစေတနာဖြင့်ကူညီခြင်းစသည့် အချင်းချင်းပံ့ပိုးရေးကျွမ်းကျင်မှုများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သဏ္ဌာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။
- ကလေးနှင့်လူငယ်များအား ၎င်းတို့ပျော်မွေ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုစေခြင်းဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သည့် အတွေ့အကြုံများပေးသင့်ပါသည်။
- ဆရာ/မတို့သည် လုံခြုံပြီး လေးစားမှုရှိသည့်သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ် ပေးသင့်ပါသည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

သင့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်းတွေးပါ။

- မည်သည့်စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာများ ကြုံဖူးကြပါသနည်း။
- ၎င်းတို့သင်ယူမှုနှင့် အပြုအမူကို မည်သို့သက်ရောက်ပါသနည်း။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့်ဆရာ/မတို့က ၎င်းတို့အားလည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့သင်ယူမှုအတွက်လည်းကောင်း မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသနည်း။

မိမိနှင့်လုပ်ငန်းဖော်များအကြောင်းစဉ်းစားပါ။

- လုပ်ငန်းဖော်တို့မည်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာများ ကြုံဖူးကြပါသနည်း။ မိမိကလည်း မည်သည့်စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများ ကြုံဖူးပါသနည်း။
- ကြုံဖူးပါက လုပ်ငန်းဖော်နှင့်မိမိအပေါ် မည်သို့သက်ရောက်နိုင်ပါသနည်း။
- မိမိနှင့်လုပ်ငန်းဖော်များကိုပံ့ပိုးရန် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်ကျောင်း မည်သည်ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

Implemented by: BRITISH COUNCIL, The Open University, VSO, montrose

၁၃. သင်ရိုးပိုင်းအဆုံးသတ်ပဟေဠိ

အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ဖြေကြားပါ။ ရာနှုန်းပြည့် အောင်မြင်ရန် ကြိုက်သလောက် အကြိမ်ကြိမ် ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။ အချို့မေးခွန်းအတွက်အဖြေတစ်ခုထက်ပိုပါသည်။

မေးခွန်း ၁ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုများ သင့်တင့်မျှတကောင်းမွန်ခဲ့လျှင် အောက်ပါတို့ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ (၂ ခု ရွေးပါ)

 က. ပါဝင်သင်ယူခြင်း

ခ. ပညာသင်ယူရာတွင်အောင်မြင်မှု

ဂ. ပဋိပက္ခကြုံရမှု

ဃ. စိတ်ခံစားချက်ထိန်းရန်ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်သည်

မေးခွန်း ၂ - မည်သည့်အဆိုများက'သင်ယူမှုဦးနှောက်'လက္ခဏာများဖြစ်ပါသနည်း။ (၂ ခု ရွေးပါ)

က. တည်ငြိမ်၊ အေးချမ်းပြီး သိချင်စိတ်ရှိခြင်း

ခ. အသစ်သင်ယူလျှင် ကြောက်လန့်ခြင်း

ဂ. အမှားလုပ်မိမှာကြောက်ခြင်း

ဃ. အမှားလုပ်မိမှာ မကြောက်ခြင်း

မေးခွန်း ၃ - အောက်ပါတို့မှ မည်သည်က 'ပူပန်မှု'ကိုဖွင့်ဆိုပါသနည်း။ (၁ ခု ရွေးပါ)

က. စိတ်ဆတ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်နာခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းစသည့် စိတ်/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကြုံရခြင်း

ခ. စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ပြီး ခံစားချက်များမြင့်သာခြင်း

ဂ. စိတ်ဖိစီးစရာအကြောင်းမရှိဘဲ ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲ လွန်ကဲသော စိုးရိမ်မှုဖြစ်ခြင်း

မေးခွန်း ၄ - အပေါ့စားစိတ်ဖိစီးမှုဖွင့်ဆိုချက်ကိုရွေးပါ။ (၁ ခု ရွေးပါ)

၁. အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ကို အာရုံစိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းအောင်၊ ပြန်လည်ရုန်းထနိုင်အောင် သင်ကြားပေးပါသည်။

ခ. မိမိတို့ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံကိုပြောင်းလဲပြီး အမြင့်ပိုင်းအတွေးအခေါ် မသုံးနိုင်အောင် တားမြစ်ပါသည်။

ဂ. အဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှ စိတ်ဖိစီးခြင်း - တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာဖြစ်ပါသည်။

ဃ. ကာလရှည်ကြာအဖြစ်အပျက်မှ စိတ်ဖိစီးခြင်း - အစဉ်မပြတ်ဖြစ်နေပါသည်။

မေးခွန်း ၅ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးသုခကို ကျောင်းများက မည်သို့ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသနည်း။ (၂ ခု ရွေးပါ)

က. မိဘတို့က ထိုစွမ်းရည်များကို အိမ်မှာဖော်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

ခ. ရပ်ရွာလူထုအနေဖြင့် မှန်မှန်စုရုံးစည်းဝေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများပေးပါ။

ဃ. သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စိတ်လုံခြုံစေမည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ ချမှတ်ပါ။

သင်ရိုးပိုင်း ၉ အဆုံးသတ်ပဟေဋ္ဌိ အဖြေ

အဖြေကို**စာလုံးအမည်းရင့်**ဖြင့်ပေးထားသည်။

မေးခွန်း ၁ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှုများ သင့်တင့်မျှတကောင်းမွန်ခဲ့လျှင် အောက်ပါတို့ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ (၂ ခု ရွေးပါ)

က. ပါဝင်သင်ယူခြင်း

ခ. ပညာသင်ယူရာတွင်အောင်မြင်မှု

ဂ. ပဋိပက္ခကြုံရမှု

ဃ. စိတ်ခံစားချက်ထိန်းရန်ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်သည်

မေးခွန်း ၂ - မည်သည့်အဆိုများက'သင်ယူမှုဦးနှောက်'လက္ခဏာများဖြစ်ပါသနည်း။ (၂ ခု ရွေးပါ)

က. တည်ငြိမ်၊ အေးချမ်းပြီး သိချင်စိတ်ရှိခြင်း

ခ. အသစ်သင်ယူလျှင် ကြောက်လန့်ခြင်း

ဂ. အမှားလုပ်မိမှာကြောက်ခြင်း

ဃ. အမှားလုပ်မိမှာ မကြောက်ခြင်း

မေးခွန်း ၃ - အောက်ပါတို့မှ မည်သည်က 'ပူပန်မှု'ကိုဖွင့်ဆိုပါသနည်း။ (၁ ခု ရွေးပါ)

က. စိတ်ဆတ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်နာခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းစသည့် စိတ်/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကြုံရခြင်း

ခ. စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ပြီး ခံစားချက်များမြင့်သာခြင်း

ဂ. စိတ်ဖိစီးစရာအကြောင်းမရှိဘဲ ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲ လွန်ကဲသော စိုးရိမ်မှုဖြစ်ခြင်း

မေးခွန်း ၄ - အပေါ့စားစိတ်ဖိစီးမှုဖွင့်ဆိုချက်ကိုရွေးပါ။ (၁ ခု ရွေးပါ)

၁. အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ကို အာရုံစိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းအောင်၊ ပြန်လည်ရုန်းထနိုင်အောင် သင်ကြားပေးပါသည်။

ခ. မိမိတို့ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံကိုပြောင်းလဲပြီး အမြင့်ပိုင်းအတွေးအခေါ် မသုံးနိုင်အောင် တားမြစ်ပါသည်။

ဂ. အဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှ စိတ်ဖိစီးခြင်း - တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာဖြစ်ပါသည်။

ဃ. ကာလရှည်ကြာအဖြစ်အပျက်မှ စိတ်ဖိစီးခြင်း - အစဉ်မပြတ်ဖြစ်နေပါသည်။

မေးခွန်း ၅ - ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးသုခကို ကျောင်းများက မည်သို့ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသနည်း။ (၂ ခု ရွေးပါ)

က. မိဘတို့က ထိုစွမ်းရည်များကို အိမ်မှာဖော်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

ခ. ရပ်ရွာလူထုအနေဖြင့် မှန်မှန်စုရုံးစည်းဝေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများပေးပါ။

ဃ. သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စိတ်လုံခြုံစေမည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ ချမှတ်ပါ။

၁၄. သင်ကြားသင်ယူမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၄ - ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် (၁၅ မိနစ်)

သင်ယူမှုဂျာနယ်ကိုသုံးပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို အချိန်ပေးသုံးသပ်ပါ။ သင်ရိုးပိုင်းအစမေးခွန်းများနှင့်ဆင်တူပါသည်။ နှစ်ယောက်တွဲ(သို့)တစ်ဦးချင်းအကျိုးရှိရှိ ပြန်လည် သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ **လူမှုရေး/စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ**သုခအကြောင်းကို မိမိ မည်သို့ **သင်ကြား**ပါမည်နည်း။
- ခက်ခဲသည့်အနေအထားများကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန်နှင့် ဖြတ်သန်းနိုင်ရန် စွမ်းရည်ကို ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ ဖော်ဆောင်နိုင်ရန် မိမိမည်သို့**ပံ့ပိုးကူညီ**ပါမည်နည်း။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားအချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း၊ လူကြီးများနှင့်သော်လည်းကောင်း **အပြုသဘောဆောင် ဆက်ဆံရေးများ** တည်ဆောက်နိုင်ရန်မည်သည့်**အခွင့်အလမ်း**များ ပေးပါမည်နည်း။

ဤမေးခွန်းများကို သင်ရိုးပိုင်းအဆုံး မိမိကိုယ်မိမိစစ်ဆေးမှုတွင်ပြန်ကြည့်ကာ အတွေးအမြင်အချို့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁၅ - မိမိကိုယ်မိမိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် - **စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် သုခအတွက်အခက်ကြုံနေရသည့်** ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို **ပံ့ပိုးရန်** သင် **မည်မျှအဆင်သင့်ဖြစ်ပါသနည်း**။ အောက်ပါစကေးမှ မိမိကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ဖြေဆိုပါ။

သင်ရိုးပိုင်းအစ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုရမှတ်နှင့် ယခုရမှတ်ကို**နှိုင်းယှဉ်**ပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် ခြားနားချက်များကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာသုံးသပ်ချက်အတိုရေးပါ။

မိမိ၏ကျောင်းသူ/သားများအတွက် နဝမကတိ

၁ **စီစဉ်ပါ** — စာသင်ခန်းအတွင်း ဤသင်ရိုးပိုင်းမှ မိမိသုံးမည့် အားလုံးအကျုံးဝင် အလေ့အကျင့် အတွေးအမြင်တစ်ခုအကြောင်းကို **စဉ်းစားပါ**။

၂ **လုပ်ဆောင်ပါ** — အားလုံးအကျုံးဝင်အလေ့အကျင့်ကို နောက် 'x'အပတ်အတွင်း တိုးတက်အောင်လုပ်မည်ဟု မိမိ၏ကျောင်းသူ/သားများကို **ကတိပေးပါ**။

၃ **ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ** — 'x' အပတ်အတွင်း မိမိ၏အတွေးအမြင်များကြောင့် အလေ့အကျင့် တိုးတက်လာခြင်း ရှိမရှိ ကျောင်းသူ/သားနှင့်အတူ **သုံးသပ်အကဲဖြတ်ပါ**။

သင်ယူမှုဂျာနယ်ရှိ 'ကတိများ'အပိုင်းတွင် သင့်နဝမကတိကိုထည့်လိုက်ပါ။

သင်ရိုးပိုင်းတစ်ပိုင်းစီတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများထံပေးသည့် ကတိတစ်ခုစီရှိပါမည်။ စုစုပေါင်း ကတိ ၁၅ ခု ပေးရပါမည်။

ကျမ်းကိုး

Cahill, H (2021) Building resilience through social and emotional learning webinar
Emeritus Professor Helen Cahill, Graduate school of Education
The University of Melbourne, Australia
h.cahill@unimelb.edu.au

Ham, J (2017) Understanding trauma: Learning Brain vs Survival Brain
www.youtube.com/watch?v=KoqaUANGvpA

Kabat-Zinn, J (2017) Defining Mindfulness
What is mindfulness? The founder of Mindfulness-Based Stress Reduction explains.
https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/

McLeod, S (2020)
Simply Psychology – Maslow's Hierarchy of Needs
https://www.simplypsychology.org/maslow.html (Creative Commons)

What Children Really Want – FUN (2018) The Colour Monster - by Anna Llenas. Read aloud by Sherry.
https://www.youtube.com/watch?v=Ih0iu80u04Y

Zau Myet Awng & Emily Fishbein (2021) 'It's OK not to be OK': Finding support amid trauma & grief
https://www.myanmar-now.org/en/news/its-ok-not-to-be-ok-finding-support-amid-trauma-and-grief