Funded by: UKaid

Towards Results in Education & English

အားလုံးအကျုံးဝင်သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်

သင်တန်းသားစာအုပ်

Source: VSO Image library

သင်ရိုးပိုင်း ၁၂

သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

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

သင်ရိုးပိုင်း ၁၂။ သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

အပြုသဘောဆောင်ကာ သင်ယူသူအားလုံးအကျုံးဝင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို သင်ယူသူအားလုံးအတွက် မည်သို့ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် **သင်ရိုးပိုင်း ၁၅ ခုမှ ၁၂** ပိုင်းမြောက်ဖြစ်ပါသည်။ 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	အားလုံးအကျုံးဝင်မှုဆိုင်ရာ မြန်မာဥပဒေအညွှန်းဘောင်နှင့် မူဝါဒများကိုနားလည်ခြင်း
၁၁	ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို ကွဲပြားခြားနားအောင် သင်ကြားပံ့ပိုးပေးခြင်း
၁၂	**သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း**
၁၃	ခြားနားမှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုရှိသော သင်ယူသူအားလုံးကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း
၁၄	အပြုသဘောဆောင်သည့်အပြုအမူဖြစ်ထွန်းလာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း
၁၅	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သင်ယူမှု ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

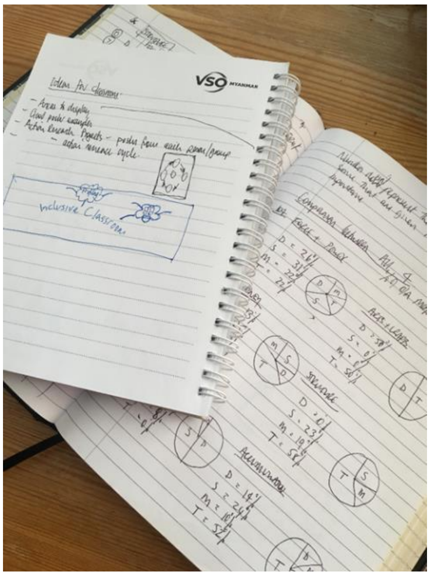
ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့်သာဓကများကိုကြည့်ကြပါမည်။ စာသင်ခန်းတွင်း သင်ယူမှုအတွက်အတားအဆီးဖြစ်စေမည့် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုခြားနားချက်များကို ဦးတည်စူးစိုက်ဖော်ထုတ်သွားပါမည်။ ဥပမာ ဆက်သွယ်ရေး၊ လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားမှု၊ ရုပ်နှင့်သိမြင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။ **သင်ရိုးပိုင်း ၁၃ တွင် ဆရာ/မများ ဖော်ထုတ်ထားသည့် လိုအပ်ချက်များကို တုံ့ပြန်ပံ့ပိုးနည်းများအား ဆက်လက်စူးစမ်းသွားပါမည်။** သင်ရိုးပိုင်းနှစ်ခုကို အတူ ကြည့်သင့်ပါသည်။

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



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

> သင်ကြားရေးဂျာနယ်ကောင်းတစ်ခုအတွက်အသုံးဝင်မည့် အကြံပြုချက်အချို့ ဖြစ်ပါသည်။
>
> - ဂျာနယ်တွင်းရေးသွင်းသမျှ ခေါင်းစဉ်နှင့် ရက်စွဲသုံးပါ
> - လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဆက်စပ်လျှက် လုပ်ဆောင်ချက်နံပါတ်သုံးပါ- ဥပမာ- လုပ်ဆောင်ချက် ၁.၁
> - အထောက်အကူဖြစ်သည့် အခြားမည်သည့် အရင်းအမြစ်မဆို ကိုးကားပါ
> - လုပ်ဆောင်ချက်အဖြေမှတ်သားပါ
> - မိမိသင်ကြားရေးအကြောင်းသုံးသပ်ချက်ရေးပါ
> - ဝေါဟာရသစ်မှတ်သားပါ
> - ဆက်လက်လေ့လာလိုသော ခေါင်းစဉ်များဖော်ထုတ်ပါ

မိမိအသုံးပြုရလွယ်ကူရန်အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါလွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းမေးခွန်းများ ဖြေကြားသည့် မှတ်စုများရေးနိုင်သည်။

ဒီနေ့ဘာလေ့လာခဲ့သလဲ။

မိမိအလုပ်မှာ ဘယ်လိုသုံးနိုင်မလဲ။

လွယ်ကူသလား။ ခက်ခဲသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

မိမိကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ။

ဒီခေါင်းစဉ်အကြောင်း ဘာလေ့လာဖို့ လိုသေးသလဲ။

ကမ္ဘာတစ်ဝှန်း ပညာရေးတွင် အသုံးပြုသည့် လေ့လာ/အသုံးချ/သုံးသပ် (learn, apply, reflect)မော်ဒယ်ကို မေးခွန်းတွင် လိုက်နာထားကြောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။ CPD ခရီးနှင်ရင်း ဂျာနယ်ကိုပြန်ကြည့်ပြီး တိုးတက်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

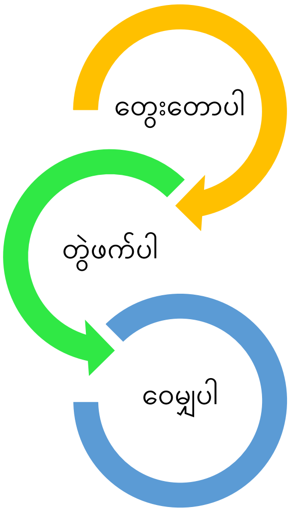
လေ့လာနည်းအကြံပြုချက်

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 အဖြေ အတူတူတိုက်ကြရန်။

သင်ရိုးပိုင်း ၁၂ သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ရိုးပိုင်းကိုလေ့လာခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်။

၁. သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ခြင်း

၂. သင်ယူမှုအခက်အခဲအမျိုးမျိုးကို စူးစမ်းခြင်း၊ ဥပမာ ဆက်သွယ်ရေး၊ လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားချက်၊ အာရုံ၊ ရုပ်ပိုင်း၊ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ စသဖြင့်

၃. စာသင်ခန်းတွင်းသင်ယူမှုအခက်အခဲများ၏ သက်ရောက်မှုကိုနားလည်ကြောင်း ပြသခြင်း

၄. သင်ယူသူများကို ကိုယ်စားပြု၊ ဖော်ပြ၊ စိတ်ပါဝင်စားစေရန် စီစဉ်ရန်အတွက် အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ (Universal Design for Learning Approach)ချဉ်းကပ်မှုကို စူးစမ်းခြင်း

၅. ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးဦးအတွက်စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်လျှင် လုပ်ဆောင်ဖွယ်အဆင့်ဆင့်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

၁. နိဒါန်း

သင်ရိုးပိုင်း ၁၁ တွင် အားလုံးအကျုံးဝင်မှုပံ့ပိုးနိုင်ရေးအတွက် ကွဲပြားခြားနားမှုကိုအသုံးပြုပုံကိုကြည့်ခဲ့ပြီ။ ရုပ်ပုံကားချပ်ဖြင့် စုစည်းမှု၊ အရေးအသားဘောင်နှင့် အခြားအာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့်လုပ်ဆောင်ချက်များစသည့် ကွဲပြားခြားနားစေမည့် နည်းလမ်းများ အသုံးပြုခြင်းကိုလည်း စူးစမ်းခဲ့ပါပြီ။

ဤသင်ရိုးပိုင်း ၁၂ တွင် စာသင်ခန်းတွင်းအတားအဆီးဖြစ်စေနိုင်မည့် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုခြားနားချက်များ၊ ဥပမာ ဆက်သွယ်ရေး၊ လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားမှု၊ ရုပ်နှင့်သိမြင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာအခြင်းအရာများကို ဦးတည်ဖော်ထုတ်သွားပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ တိုးတက်မှုကို ထိုအခက်အခဲများမှ သက်ရောက်နိုင်ပုံကိုစူးစမ်းပြီး အားလုံးအကျုံးဝင်ဗျူဟာများကို အတန်းတွင်းသုံးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကိုပံ့ပိုးနည်းများကို အကြံပေးသွားပါမည်။

အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်စေပါမည်

- ✓ ခေါင်းစဉ်အကြောင်း စာမျိုးစုံဖတ်ခြင်း
- ✓ ဗီဒီယိုကြည့်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ပေးခြင်း
- ✓ လုပ်ဆောင်ချက်များကို တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ✓ အဓိကမေးခွန်းများကို စဉ်းစားခြင်း
- ✓ မိမိအတွေ့အကြုံနှင့်အသိပညာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
- ✓ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ကတိပေးခြင်း

ဤသင်ရိုးပိုင်း**ပြီးအောင်လုပ်ရန် ၆ နာရီခန့်** ကြာမြင့်ပါမည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်သင်ကြားရေးအတွေ့အကြုံဖြစ်စေရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

သင်္ကေတအညွှန်း

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

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၁- မိမိကိုယ်မိမိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ဖော်ထုတ်ရန် သင် မည်မျှအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟုထင်ပါသနည်း။
အောက်ပါစကေးမှ မိမိကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ဖြေဆိုပါ။

သိပ်မဖြစ်သေးပါ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ကောင်းကောင်းဖြစ်ပါပြီ

သင်ရိုးပိုင်းအဆုံးတွင် ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရပါမည်။

၁.၁.၁. ယခင်သင်ယူမှုနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း - သင်ရိုးပိုင်း ၁၁ (ကွဲပြားခြားနားမှုဖြင့်ပံ့ပိုးခြင်း)

သင်ရိုးပိုင်း ၁၁ ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက်သင်ယူမှုကို ကွဲပြားအောင်ခွဲခြားရာတွင် မည်သည့်အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါမည်နည်း။

အောက်ပါခေါင်းစဉ်ခွဲများကိုကြည့်ပြီး သင်ယူမှုကို ကွဲပြားခြားနားရာတွင် ၎င်းတို့ကို အဘယ်ကြောင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ကြောင်း သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ရေးပါ။

သင်ယူပုံ	**အသက်/အတန်း**
လူမှုရေးရာကျွမ်းကျင်မှု	**အားလုံးအကျုံးဝင်မှု**
ကျောင်းသူကျောင်းသားအရေအတွက်	**ပညာသင်ယူရန်အဆင်သင့်ဖြစ်မှု**

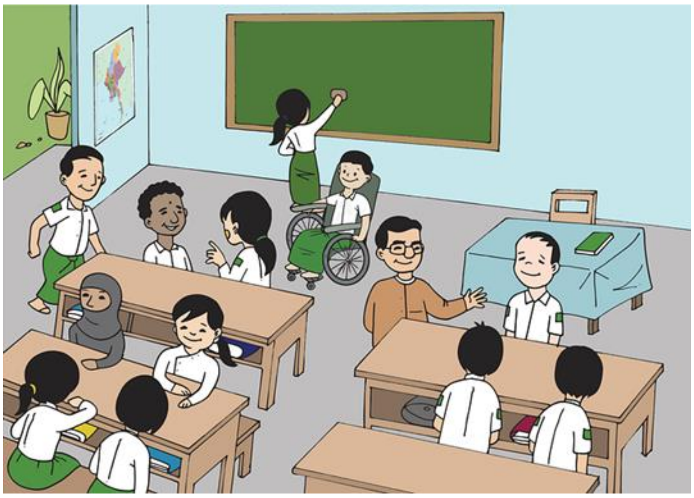


Image Source: https://pixabay.com/images/search/burma/?pagi=2& (free)

၁.၁.၂ အဖြေ

လူမှုရေးရာ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အလုပ်တူတူလုပ်နိုင်ပါသလား။ အချင်းချင်းသင့်မြတ်ပါသလား (သို့) အချို့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများက ပိုမိုအတွဲညီကြောင်းသိပါသလား။ အချို့ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အုပ်စုတွင်းစီမံရာတွင် ပံ့ပိုးရန်လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပါမည်။ ကြုံနိုင်ဖွယ်ရှိသည့်ပြဿနာ၊ စိန်ခေါ်မှုများ အကြောင်း ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသလား။
ပညာသင်ယူရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မှု	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ လက်ရှိနားလည်မှုကိုနားလည်ခြင်း။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အချင်းချင်းတူမတူ(သို့) နားလည်မှုအဆင့်တူညီသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားအချင်းချင်း အုပ်စုဖွဲ့၍ ရမရ စဉ်းစားပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအချင်းချင်း ပံ့ပိုးနိုင်ပါက ပိုမိုထိရောက်ရန် အရောအနှော အုပ်စုကိုဖွဲ့နိုင်ပါသည်။
အားလုံး အကျုံးဝင်မှု	ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးပါဝင်လုပ်ဆောင်အောင်မြင်နိုင်ပါသလား။ ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးရမည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ရှိပါသလား။ အုပ်စုလုပ်ဆောင်ချက်ကို မည်သို့ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါမည်နည်း (သို့) အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က ပံ့ပိုးနိုင်ပါသလား။
အသက်/အတန်း	ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်လေလေ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်လေလေ(သို့)အဆင့်ခွဲခြားသင်ကြားရန် လိုလေလေ ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်နှင့် အတန်းအရောအနှောရှိသည့်အခါ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ လုပ်နိုင်သည့်အပေါ် မူတည်လျက် မိမိမျှော်မှန်းချက်များ ပြောင်းရန်လိုမလို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။
သင်ယူပုံ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အားလုံး တစ်ပုံစံတည်း သင်ကြားလေ့လာပါသလား။ အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့် သင်ယူပုံများအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ပိုမိုစိတ်ပါဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး အမျိုးအမည် များပြား ပါသည်။
ကျောင်းသူ ကျောင်းသား အရေအတွက်	အတန်းတွင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားအရေအတွက်က လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုကို သက်ရောက်မှုရှိပါမည်။ အုပ်စုအရွယ်အစားနှင့် အုပ်စုတွင်းကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းအကြောင်း တွေးပါ။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလိုက်မလုပ်ဖူးလျှင် အုပ်စုငယ်များဖြင့် စတင်လုပ်ဆောင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ပိုမို ချဲ့ထွင်နိုင်ပါသည်။

၂. သင်ယူမှုခြားနားချက်၊ သင်ယူမှုအခက်အခဲနှင့် သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှု ဟူသည်အဘယ်နည်း

သင်ယူမှုခြားနားချက်(သို့)အခက်အခဲသည် သင်ယူသူကို အစဉ်အလာ စာသင်ခန်းတွင်း သင်ယူမှုအခင်းအကျင်းတွင် ပြဿနာ တွေ့စေနိုင်ပါ သည်။ စာတတ်မြောက်မှုဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သင်္ချာတို့ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပြီး မှတ်ဉာဏ်၊ အာရုံစိုက်နိုင်မှု၊ စုစည်းစီစဉ်နိုင်မှုစွမ်းရည်တို့ အပေါ် သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတစ်ဦး အလုပ်ပြီးအောင်လုပ်ရန် အချိန် ထပ်လိုနိုင်ပါ သည်။ သို့ရာတွင် အားလုံးအကျုံးဝင်ဗျူဟာများမှ အကျိုးကျေးဇူး ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုအခက်ကြုံရသူအချင်းချင်း တူညီလေ့မရှိပဲ စာလုံးပေါင်းမှားမှု၊ အာရုံမစိုက်နိုင်မှု(ADD)၊ အာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ အငြိမ်မနေ နိုင်မှု (ADHD) တို့သည် အပျော့စားမှ အပြင်းစားတိုင် မျိုးစုံရှိနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသား၏လုပ်ရှားမှုကို ထိခိုက်သည့်

လှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန်အခက်အခဲ (dyspraxia) ရှိခဲ့လျှင် လက်ဖြင့်ရေးရန်ပင်အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ သင်ယူမှုအခက်အခဲနှင့် လှုပ်ရှားမှုအခက်အခဲတို့ အတူဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုအခက်အခဲ (learning difficulties) ကို တစ်ခါတစ်ရံ **သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှု (learning disabilities)** ဟု ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ **သင်ယူမှုခြားနားချက် (learning differences)** သို့မဟုတ် **အထူးပညာရေးလိုအပ်ချက် (special educational needs)** ဟူသော အခေါ်အဝေါ်များကိုလည်း တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ ခြားနားချက်မထင်ရှားသော်လည်း သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိနေသည့် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်၏အမြင်အပေါ် သက်ရောက်နိုင်ချေရှိပါသည်။ မသန်စွမ်းမှုဟူသော စကားလုံးသည် မစွမ်းဆောင်နိုင်သယောင် အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်သောကြောင့် ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အမြဲတမ်း မသန်စွမ်းသယောင် ထင်စဖွယ်လည်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖက်ကကြည့်လျှင် **သင်ယူမှုခြားနားချက်**ဟူသည် လူတစ်ဦးက သင်ယူပုံခြားနားပြီး ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံ မတူညီဟူ၍သာ အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်ပါသည်။ **အခက်အခဲ**ဟူသည်မှာလည်း စိန်ခေါ်မှုဟုအဓိပ္ပါယ်ရနိုင်ပြီး ပုံမှန်ပညာရေးအခင်းအကျင်းတစ်ခုတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦး ရင်ဆိုင်ရသော်လည်း ကျော်လွှားနိုင်သည့် **အခက်အခဲ**များကို ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြသောကြောင့် တစ်ဦးအတွက်အဆင်ပြေသည့် စကားလုံးက နောက်တစ်ဦးအတွက် အဆင်ပြေချင်မှ ပြေပါမည်။ ရှောင်ရန်ဆောင်ရန် စကားအသုံးအနှုန်းများအတွက် အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များကို ယေဘုယျသဘောတူညီချက်ရှိပါသည်။ မသန်စွမ်းသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရပါလျှင် ၎င်းမှမည်သည့်အသုံးအနှုန်းများကို သုံးလိုကြောင်းကို မေးပါ။

မစွမ်းသာသည်၊ ဒဏ်ခံရသည်ဟု အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်ပြီး မသက်မသာဖြစ်မှု၊ အစဉ်နာကျင်မှု၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှုကို ရည်ညွှန်းသည့် '**ဒုက္ခခံစားရသည်**'ဟူသော စကားလုံးများကို ရှောင်ရှားပါ။ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်သုံးသူများက ကုလားထိုင်မှ '**မလွတ်နိုင်**'ဟုမထင်ကြသောကြောင့် လှုပ်ရှားသွားလာရန် အထောက်အကူအဖြစ် မြင်ကြည့်ပါ။ မသန်စွမ်းမှု၊ ခြားနားချက်၊ အခက်အခဲရှိသူများကို မိမိဘဝကို စီမံနိုင်သည့် လှုပ်ရှားတက်ကြွသူများအဖြစ် လေးလေးစားစားသုံးနှုန်းသည့် စကားကိုသာသုံးပါ။ 'စာမဖတ်နိုင်သည့်ကျောင်းသား' 'ကျပ်မပြည့်သည့်ကျောင်းသား' ဟူ၍ပြောဆိုမှုများ ရှောင်ကျဉ်သင့်ပြီး မသန်စွမ်းမှုကို အထူးမပြုဘဲ လူကိုသာဂရုစိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ စကားအသုံးအနှုန်းအကြောင်း လမ်းညွှန်ကို နောက်ဆက်တွဲ ၁ မှာ ဆက်လက် ကြည့်ရှုပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၁ - သင်ယူမှုအခက်အခဲလား၊ မသန်စွမ်းမှုလား (၂၀ မိနစ်)

သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှုများကို သင်ယူမှုအခက်အခဲများနှင့် မကြာခဏ ရောထွေးကြပါသည်။

https://www.youtube.com/watch?v=I-xA9B_U1JU

ကြည့်ပါ - ခြားနားချက်ကိုနားလည်ရန် ပေးထားသည့်ဗီဒီယိုကြည့်ပါ။
ဖတ်ပါ - အောက်ပါအကွက်များမှအနှစ်ချုပ်ကိုဖတ်ပါ။
ရေးပါ - ဗီဒီယိုမှာဖော်ပြထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲ ဥပမာများကို ရေးပါ။ ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် ဆက်လက်စူးစမ်းပါမည်။

သင်ယူမှု မသန်စွမ်းမှု	*"ဘဝနယ်ပယ်အားလုံးအတွက် သင်ယူမှုနှင့်ဉာဏ်ရည်ကိုထိခိုက်စေလျှင် သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှု ဖြစ်သည်"* **ဥပမာ** ဒေါင်း ရောဂါလက္ခဏာစု - ကျန်းမာရေး၊ ရုပ်ပိုင်းအခြေအနေနှင့် ဘဝတစ်သက်သာကျွမ်းကျင်မှုများ အပါအဝင် လူတစ်ဦး၏ ဘဝနယ်ပယ်**အားလုံး**ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ အော်တစ်ဇင်စပက်ထရမ်ရောဂါ(ASD) - လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်ဆက်သွယ်ရေး အပါအဝင် လူတစ်ဦး၏ ဘဝနယ်ပယ်**အားလုံး**ကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
သင်ယူမှု အခက်အခဲ	*"သင်ယူမှုအခက်အခဲမည်သည် သင်ယူပုံတစ်မျိုးအတွက် အတားအဆီး ဖြစ်သော်လည်း လူတစ်ဦး၏ ယေဘုယျဉာဏ်ရည်ကို ထိခိုက်မှုမရှိပါ"* **ဥပမာ** • စာဖတ်ခက်ခြင်း (Dyslexia) - လူတစ်ဦး၏ ဘဝနယ်ပယ်တစ်ခုတည်းကို **သီးသန့်** ထိခိုက်သော်လည်း ဘဝတစ်သက်တာကျွမ်းကျင်မှုများကို ထိခိုက်လေ့မရှိပါ။ ဤဥပမာတွင် စာဖတ်ခက်ခြင်းကြောင့် အရေး၊ အဖတ်နှင့် စာလုံးပေါင်းမှုကို ထိခိုက်သော်လည်း (ဤအခြေအနေအတွက်) ဆက်လက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပံ့ပိုးမှု ခံယူရန် မလိုအပ်ပါ။ • လှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန်အခက်အခဲ (Dyspraxia) - လူတစ်ဦး၏ ဘဝနယ်ပယ်တွင် ကြွက်သားများ ချိန်ညှိလှုပ်ရှားမှုအတွက် သီးသန့်ထိခိုက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ဖောင်တိန်ကိုင်လျှင်ပင် နာကျင်စေနိုင်ပါသည်။

Foundation for People with Learning Disabilities (2021)

ဆွေးနွေးချက် - သင်ယူမှုအခက်အခဲလား၊ မသန်စွမ်းမှုလား (၂၀ မိနစ်)

သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှုကို သင်ယူမှုအခက်အခဲနှင့် မကြာမကြာ ရှုပ်ထွေးလေ့ရှိပါသည်။

- သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှုများနှင့်သင်ယူမှုအခက်အခဲများကဲ့သို့ပင် အစားစားရှိနိုင်ပါသည်။
- အပျော့စားမှအပြင်းစားတိုင် သင်ယူမှုအခက်အခဲမျိုးစုံရှိနိုင်သည်။ သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှုလည်း အလားတူဖြစ်ပါသည်။
- သင်ယူမှုအခက်အခဲသည် ကလေးဘဝတွင် ရှိနိုင်ပြီး အစဉ်အလာ စာသင်ခန်းအခင်းအကျင်းတွင် သင်ယူရာတွင် စိန်ခေါ်မှုရှိနိုင်ပါသည်။
- တစ်ဦးတည်းတွင် သင်ယူမှုအခက်အခဲနှင့် မသန်စွမ်းမှုနှစ်မျိုးလုံးရှိနိုင်ပါသည်။

၂.၁ သင်ယူမှုအခက်အခဲအမျိုးအစားများ

ဤအပိုင်းတွင် အောက်ပါ**သင်ယူမှုအခက်အခဲ**လေးမျိုးကို အာရုံစိုက်ပါမည်။

- မှတ်ဉာဏ်နှင့်သင်ယူမှုအခက်အခဲ
- အာရုံနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- လူမှုနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ
- ဆက်သွယ်ရေး

ဤဝေါဟာရများနှင့်ဆက်စပ်ပြီး သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကိုကြည့်ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို နားလည်ရန်နှင့် အကောင်းဆုံး ပံ့ပိုး နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေရန် အခက်အခဲနှင့်ဆက်နွယ်သည့် အပြုအမူများကို ဆရာ/မများအား ကူညီဖော်ထုတ်ကြပါမည်။

ကျန်းမာရေးတွင်လုပ်ကိုင်နေသူများ၊ သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို စမ်းသပ်ရှာဖွေရန် သင်ယူလေ့ကျင့်ထားသူများသာလျှင် စာဖတ်ခက်ခြင်း (Dyslexia) ဟူသည့် အမည်မျိုးကို ပေးနိုင်ကြောင်းမှတ်သားပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အကြောင်း သိထားသောကြောင့် ၎င်းတို့ကိုအကဲဖြတ်ထင်မြင်ချက်ပေးရန်၊ အမျိုးအမည်တစ်ခုနှင့်ကိုက်ညီသည်ဟု ယူဆလိုက်ရန် လွယ်ကူသော်လည်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့သင်ယူပုံနှင့် ၎င်းတို့အပေါ် မိမိတို့၏မျှော်မှန်းချက်များကို ဆိုးကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် ဤအခက်အခဲများကို **ပိုမိုနားလည်**ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို အခက်အခဲရှိသည်ဟု တံဆိပ်ကပ်မနေဘဲ ထိထိရောက်ရောက် အကူအညီပေးနိုင်ပါမည်။

၂.၂ သိမြင်မှုနှင့်သင်ယူမှုအခက်အခဲများ

သိမြင်မှု (Cognition)ဟူသည်မှာ "အတွေး၊ အတွေ့အကြုံ၊ အာရုံများဖြင့် အသိပညာနှင့်နားလည်မှုကိုရရှိစေသည့် စိတ်လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည် (ကမ်ကော့ ၂၀၁၅)"။ အာရုံခံနိုင်၊ တုံ့ပြန်နိုင်၊ သုံးသပ်ပြီး နားလည်နိုင်၊ အချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းနိုင်၊ ပြန်ထုတ်နိုင်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်၊ သင့်တော်သည့်တုံ့ပြန်မှုပြုနိုင်သည့် အရည်အချင်းမှာ စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ သိမြင်မှုနှင့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများသည် ယေဘုယျမှအစ အသင့်အတင့်၊ ဆိုးဆိုးရွားရွားစသည်တို့တိုင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နက်နဲသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲမျိုးစုံ သို့မဟုတ် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများဟု ညွှန်းဆိုလေ့ရှိကြသည်။

နက်နဲသည့်သင်ယူမှုအခက်အခဲမျိုးစုံ - တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ဆက်သွယ်ရန်နှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေထိုင်မှုကို သိသိသာသာ ထိခိုက်စေမည့် ဆိုးဆိုးရွားရွား မသန်စွမ်းမှု တစ်ခုခုရှိသည့်အခါတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။ အမြင်၊ အကြား၊ အပြောနှင့် လှုပ်ရှားမှုအတွက် အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများတွင် စာဖတ်ခက်ခြင်း (ဒစ်စ်လက်ဆီးယား/dyslexia)၊ ကိန်းများသုံးရန်အခက်အခဲ (ဒစ်စ်ကယ်ကူလီယား/dyscalculia)၊ လှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန်အခက်အခဲ (ဒစ်စ်ပရက်စ်ဆီယား/ Dyspraxia)တို့ ပါဝင်နိုင်သည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့တွင် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုရှိနိုင်ပြီး အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များသည် လိုအပ်ချက်များနှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် ယှဉ်တွဲလျက် ရှိနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၂ - စာဖတ်ခက်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)

ကြည့်ပါ - စာဖတ်ခက်ခြင်းအကြောင်း ဗီဒီယိုအတိုတစ်ကားကြည့်ပြီး မိမိသင်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်းတွေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို သုံးသပ်ပြီး သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်မှတ်စုရေးပါ။

- အရေးနှင့်အဖတ်အခက်ကြုံသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မည်သို့ပံ့ပိုးပါသနည်း။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကိုပံ့ပိုးရာတွင် မည်သည့်နည်းသုံးကြောင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

https://www.youtube.com/watch?v=11r7CFlK2sc

စာဖတ်ခက်ခြင်းမှာ သမားရိုးကျ သင်ယူမှုအခက်အခဲဖြစ်သည်။ လူဦးရေ၏ ၅-၁၀**%**မျှ ဖြစ်ကြသည်ဆိုသော်လည်း ၁၇**%** ထိမြင့်မားနိုင်ပါသည်။ စကားလုံးခွဲခြမ်းပုံကိုထိခိုက်ကာ အရေးနှင့်အဖတ်တွင် အခက်ကြုံစေပါမည်။ အရေးနှင့်အဖတ်သည် ကျောင်းသင်ရိုးတွင် အဓိကကျသောကြောင့် အတော်အတန်**အခက်အခဲ**တွေ့စေနိုင်ပါသည်။ အရေးအသားအခက်ကြုံလျှင် dysgraphia ဟု အမည်တပ်နိုင်သော်လည်း စာဖတ်ခက်ခြင်းဟု အများအားဖြင့်ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

စာဖတ်ခက်ခြင်းသည် ဉာဏ်ရည်နိမ့်ပါးခြင်းနှင့်မဆိုင်သော်လည်း ဘာသာစကားအခက်အခဲကြောင့် အတန်းတူအရွယ်တူသူများထက် ဉာဏ်ရည်နိမ့်သည်ဟု ကလေးများသည် မိမိကိုယ်မိမိထင်မြင်ကြပြီး ယုံကြည်စိတ်ချမှုနိမ့်ပါးကာ သိမ်ငယ်စေပါမည်။ စာဖတ်ခက်ခြင်းဖြစ်လျှင် တစ်မူထူးခြားစွာ တွေးခေါ်စေနိုင်၊ ပုံစံများကိုလွယ်လင့်တကူမြင်စေနိုင်၊ စံပုံစံများကို စိတ်ထဲပုံဖော်စေနိုင်သောကြောင့် အားသာချက်များစွာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ဖန်တီးလုပ်ဆောင်မှုတွင် ပျော်မွေ့ပြီး အတန်းတူအရွယ်တူသူများနှင့် မတူသည့်အမြင်များ ပေးနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် - အောက်ပါအချက်များသည်လည်းသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ရေးသားခြင်းကိုသင်ယူနေသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်များသည် စာလုံး၊ ကိန်းဂဏန်းများကို ပြောင်းပြန်ရေးခြင်း လုပ်လေ့ရှိပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ချေ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို**ပံ့ပိုးပုံ**
• စာဖတ်၊ စာလုံးပေါင်း၊ စာရေးရာတွင် စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ဖော်သည့်အခက်အခဲ • စာကိုအသံထွက်ဖတ်ပြရန်ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိခြင်း	• စာကိုစာပိုဒ်အငယ်များခွဲပြီးပြောင်းလဲပေးပါ။ • အမြဲတမ်းရေးခိုင်းမည့်အစား အဖြေကိုနှုတ်ဖြင့်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားအချင်းချင်းအတူတူလုပ်ခိုင်းပါ။ • ညွှန်ကြားချက်များရှင်းလင်းပါစေ။

ဖြစ်နိုင်ချေ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို**ပံ့ပိုးပုံ**
• စာလုံးပေါင်းမျိုးစုံ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဖတ်မရသည့် လက်ရေးလက်သား • စာဖတ်စဉ် နေရာပျောက်သွားခြင်း • စာလုံးပြောင်းပြန် ရေးခြင်း • စာရေးစာဖတ်ရန် အားမသန်၊ မနှစ်သက်ခြင်း • အာရုံကောင်းကောင်းမစိုက်နိုင်ခြင်း • စာရေးရာတွင်ကြာမြင့်လွန်းသောကြောင့် စိတ်ပျက်စရာဖြစ်ခြင်း	• စာလုံးပုံစံနှင့်အရွယ်အစားထင်ရှားပါစေ။ • လက်ရေးနှင့်စာလုံးပေါင်း စံနမူနာပြပေးပါ။ • အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့်သင်ယူမှုနည်းများသုံးပါ။ • လက်ရှိအဆင့်ကို အခြေပြု၍ ဆက်လက်တိုးတက်စေရန် ကွဲပြားခြားနားသည့် လုပ်ဆောင်ဖွယ်များပေးပါ။ • စာရေးရာတွင် စာကြောင်းအကြား ကွက်လပ်ချန်ရေးပြီး ပြန်ဖတ်ရန်နှင့် တည်းဖြတ်ရန်လွယ်ကူအောင်လုပ်ရန် အကြံပြုပါ။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့မလုပ်လိုလျှင် အတန်းရှေ့မှာ နမူနာစာရေးပြမခိုင်းပါနှင့်။

ကိန်းများသုံးရန်ခက်ခြင်း (dyscalculia) ဖြစ်လျှင် ကိန်းဂဏန်းနှင့် ဆိုင်ပါသည်။ လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်း ဂဏန်းသင်္ချာပုစ္ဆာများ၊ ညီမျှခြင်းများ၊ ကိန်းဂဏန်းများကို အုပ်စုဖွဲ့ခြင်းများ၊ မှန်သည့်အစဉ်အတိုင်း လုပ်ခြင်းများအတွက် အခက်ကြုံနိုင်ပါသည်။ သင်္ချာချိန်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုမြင့်မားနိုင်ပါသည်။ ကိန်းများ သုံးရန်ခက်ခြင်းရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် မဟာ ဗျူဟာမြောက်စွာ တွေးခေါ်မှု၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်းတို့တွင် **တိုးတက်**ကြပါသည်။ **စာဖတ်ခက်ခြင်း** နှင့် **ကိန်းများသုံးရန်ခက်ခြင်း** နှစ်မျိုးလုံးရှိသည့်အခါ စကားလုံး ပဟေဠိများဖတ်ခြင်းနှင့် ဂရပ်ဆွဲခြင်းတွင် အခက်ကြုံနိုင်ပါသည်။

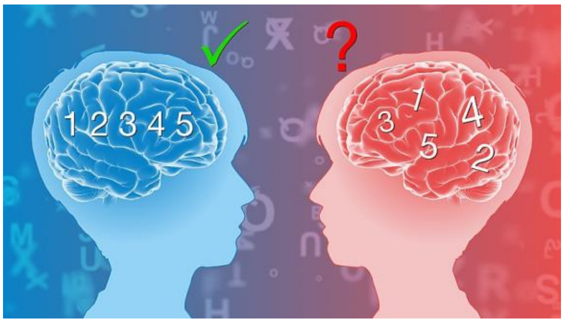


Image source: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dyslexia.jpg (free)

ဖြစ်နိုင်ချေ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို**ပံ့ပိုးပုံ**
• ရေတွက်ရာတွင်ခက်ခဲခြင်း • မကြာခဏဂဏန်းပြောင်းပြန်ဖတ်ခြင်း • (၁၀ ဖြစ်အောင်ပေါင်းသည့် ကိန်း ၂ ခု ပါသည့် အတွဲများ) ကိန်းတွဲများ၊ အမြောက် စသည့် အချက်အလက်များကို မှတ်မိရန်ခက်ခဲခြင်း • သင်္ချာတွက်ချိန်ပိုကြာခြင်း • စိတ်တွက်လုပ်ရန်ခက်ခဲခြင်း • နေရာတန်ဖိုးနားလည်ရန်ခက်ခဲခြင်း • အလွယ်ဆုံးနည်းဖြစ်သည့်ဂဏန်းပေါင်းခြင်းကိုသာ တောက်လျှောက်လုပ်ခြင်း	• သင့်တော်သည့်အခါ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ဂဏန်း ပေါင်းစက် သုံးခွင့်ပေးခြင်း • အမြောက်စသည့် ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များကို ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခွင့်ပေးခြင်း • သင်ယူမှုကို အဆင့်ငယ်များဖြင့် ခွဲခြားပေးခြင်း • စိတ်ကူးပုံဖော်မှုမပြုမီ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြနိုင်သည့် ပုံများ စသည်ဖြင့် ဦးစွာဥပမာပေးခြင်း၊ ဥပမာ- ၅+၃ ညီမျှခြင်း ပေးမည့် အစား ကျောက်တုံးလေးများ၊ စက်ဝိုင်းလေးများဖြင့် ပေါင်းခြင်း • ဆရာလွတ်မလုပ်ဆောင်မီ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသား များနှင့် လေ့ကျင့်ခွင့်ပေးခြင်း

၂.၃ အာရုံနှင့်ရုပ်ပိုင်းအခက်အခဲများ

အခက်အခဲများသည် အမြင်၊ အကြားချွတ်ယွင်းမှုစသည့် အာရုံပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် သွက်ချာပါဒစသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခက်အခဲများရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ပညာရေးနှင့်ကျန်းမာရေး ပေါင်းစပ်ထားသည့် သီးသန့်ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခက်အခဲများရှိသော်လည်း သင်ယူမှုအခက်အခဲများ အမြဲတမ်းမရှိဘဲ ရံဖန်ရံခါ အာရုံချွတ်ယွင်းမှုကြောင့် အထူးသဖြင့် အစဉ်အလာစာသင်ခန်းဝန်းကျင်တွင် ၎င်းတို့၏သင်ယူနိုင်စွမ်းအပေါ်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန်အခက်အခဲ (Dyspraxia) ဟူသည်မှာ လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်အခက်အခဲ ဖြစ်ပြီး ကြွက်သားချိန်ညှိလှုပ်ရှားမှုတွင် အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ ခဲတံကိုင်လျှင်ပင် နာကျင်နိုင်ပြီး စာရေးသားရာတွင် စာလုံးပေါင်းအမှားပိုများနိုင်ပြီး လက်ရေးမရှင်းမလင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ **နှုတ်ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန်အခက်အခဲ** (verbal dyspraxia)ဖြစ်ခဲ့လျှင် မျက်နှာ၊ ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်း ကြွက်သားတို့ကိုထိခိုက်နိုင်ကာ စကားအပြောအဆိုကို ချုပ်တည်းကန့်သတ်စေပါသည်။ လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည် အခက်အခဲရှိသူသည် ရွယ်တူတို့နှင့်လမ်းလျှောက်ပုံမတူဘဲ ပန်းချီစုတ်တံသုံးရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဂီတတူရိယာ တီးမှုတ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အားကစားတွင်ချိန်ညှိလှုပ်ရှားရာတွင်လည်းကောင်း အခက်ကြုံရနိုင်ပါသည်။ ထိုအခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ရံဖန်ရံခါ အချက်အလက်များကိုနားလည်ရန်ခက်ခဲပြီး လုပ်ဆောင်ဖွယ်များအတွက်လည်းကောင်း၊ အချက်အလက်ပြန်နွှေးရာတွင်လည်းကောင်း အချိန်ယူလုပ်ဆောင်ရပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို**ပံ့ပိုးပုံ**
• ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ခြေမနိုင်၊ လက်မနိုင်ဖြစ်ပြီး ဟန်ချက်မညီပါ။ • လက်ရေးမရှင်းမလင်းဖြစ်နိုင်သည်။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ပင်ပန်းပုံရပါမည်။ • ယေဘုယျစုစည်းစီစဉ်မှုအတွက် ကူညီရန်မကြာခဏလိုအပ်ပါသည်။	• ၎င်းတို့ကြွက်သားသန်မာစေရန် အထူးလေ့ကျင့်ခန်းများ လိုအပ်ပါမည်။ • ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခင်းအကျင်းအတွင်း လွယ်လင့်တကူသွားလာရန် ပြုပြင်စီရင်ပေးရန်လိုအပ်ပါမည်။ • အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် အတူတူလုပ်ဆောင်ခွင့်၊ အချင်းချင်း စာရေးကူခြင်း ပံ့ပိုးပေးခြင်း။

၂.၄ ဆက်သွယ်ရေးနှင့်အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု

ဆက်သွယ်ရေးအခက်အခဲကို ငယ်စဉ်စောစီးစွာဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး စကား၊ ဘာသာစကားနှင့် ဆက်သွယ်ရေးအခက်အခဲဟုခေါ်ဆိုလေ့ရှိပါသည်။ စကားပြော၊ စကားနားလည်မှု၊ စကားအသုံးအနှုန်း သို့မဟုတ် ယင်းတို့အားလုံးအတွက် အချို့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အခက်ကြုံနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ (Asperger's Syndromeအပါအဝင်) အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ဤနေရာတွင် လိုအပ်ချက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဆက်သွယ်ရေးအခက်အခဲရှိသူများတွင် သင်ယူမှုအခက်အခဲမရှိနိုင်ကြောင်း မှတ်သားရန်အရေးကြီးပါသည်။

အော်တင်ဇင် ဟူသည် ဘဝတစ်လျှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုဖြစ်ပြီး လောကအတွင်း လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ လူတစ်ရာလျှင်တစ်ယောက်မျှအော်တစ်ဇင်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ အော်တစ်ဇင်သည် အနာရောဂါမဟုတ်ပါ။ ဆိုခဲ့ပြီးသည့် အခက်အခဲများကဲ့သို့ပင် သင့်ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံတစ်မူထူးခြားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ မွေးရာပါသော်လည်းကောင်း၊ အလွန်ငယ်သောကလေးများတွင် စတင်ပေါ်လာခြင်းသော်လည်းကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကုသနိုင်သည့် "ကုထုံးရှိသည့်" ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာအခြေအနေတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သူများအားလုံး ရောင်စဉ်အသွင် ကွဲပြားခြားနားကြပါသည်။ အချို့အော်တစ်ဇင်ရှိသူများသည် ပံ့ပိုးမှုမလိုသလောက်ဖြစ်ပါသည်။ အခြားကိုမူ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကူညီပေးရပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ချေ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို**ပံ့ပိုးပုံ**
• သူတစ်ပါးနှင့်ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အခက်ကြုံ နိုင်ပါသည်။ • သူတစ်ပါးတွေးတောပုံ၊ ခံစားပုံတို့ကို နားလည်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ • တောက်ပသည့်အလင်း၊ ကျယ်လောင်သည့်အသံတို့ကို မခံနိုင်၊ စိတ်ဖိစီးစေနိုင်၊ မသက်မသာ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ • နေသားမကျသေးသည့်အခြေအနေနှင့် လူမှုကိစ္စတို့တွင် စိတ်ပူခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ • အချက်အလက်များကိုနားလည်ရန် အချိန်ယူရပါသည်။ • တစ်ခုတည်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ လုပ်ခြင်း၊ တွေးခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။	• ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့နှင့်ပုံမှန်လုပ်ငန်းချမှတ်ပါ။ • သင်ယူမှုဝန်းကျင်က ဆိတ်ငြိမ်လား၊ ရှုပ်ထွေးခြင်း/မနိုင်မနင်းဖြစ်ခြင်းများရှိလား သုံးသပ်ပါ။ • သင်ခန်းစာ/အချိန်ဇယားအပြောင်းအလဲများကို ထိန်းသိမ်းပါ။ ၎င်းအပြောင်းအလဲများကို ကျောင်းသူကျောင်းသားများအသားကျစေရန် အချိန်ပေးစကားပြောပါ။ • ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဆက်သွယ်ပါ။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့စိတ်ဝင်စားသည့်အရာများကို သင်ခန်းစာထဲ ပေါင်းစပ်ထည့်ပါ။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို ရှာကြံနိုင်ရန် မိဘများ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၃ - အော်တစ်ဇင်ကိုနားလည်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

ဗီဒီယိုကြည့်ပြီး အော်တစ်ဇင်အကြောင်း၊ အလားတူအခက်အခဲများကြုံရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးနိုင်ပုံအကြောင်းနားလည်ပါစေ။ ကျွမ်းကျင်သူ ပံ့ပိုးမှုရယူရန် ဗီဒီယိုတွင် အကြံပြုထားပါသည်။ အမြဲတမ်းလုပ်ဆောင်ရန် မလွယ်ကူသောကြောင့် အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မိမိတို့ပံ့ပိုးနိုင်ပုံကို စဉ်းစားထားလျှင် အကျိုးရှိနိုင်ပါမည်။

ဗီဒီယို - https://www.youtube.com/watch?v=Lk4qs8jGN4U

ကြည့်ပါ - ဗီဒီယိုတစ်ကားလုံးကို ကြည့်ပြီး နားထောင်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါဝါကျများ ကွက်လပ်ဖြည့်ရန် နောက်တစ်ကြိမ် ကြည့်ပါ။

၁. အော်တစ်ဇင်သည် မိမိကဲ့သို့သူများ လောကကြီးနှင့် ....ပြီး.......................... ရာတွင် သက်ရောက်သည့် တစ်သက်တာ မသန်စွမ်းမှု ဖြစ်သည်။

၂. တစ်ခုခုကို ထပ်ခါတစ်လဲလဲ လုပ်ခြင်း(သို့)တွေးခြင်းဖြင့် ....ပါသည်။

၃. အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သူများက မျှော်လင့်မထားသော .... များ မည်မျှပင် သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ .... ကြောင်း တွေ့ရသည်။

၄. ထိုစိန်ခေါ်မှုအားလုံးကြောင့် လောကကြီးက .... ပြီး .... ကြောင်းခံစားရသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၃ အဖြေ

၁. အော်တစ်ဇင်သည် မိမိကဲ့သို့သူများ လောကကြီးနှင့် **ဆက်သွယ်** ပြီး **အပြန်အလှန်ဆက်ဆံ**ရာတွင် သက်ရောက်သည့် တစ်သက်တာ မသန်စွမ်းမှု ဖြစ်သည်။

၂. တစ်ခုခုကို အဖန်ဖန် လုပ်ခြင်း(သို့)တွေးခြင်းဖြင့် **ထပ်ခါတလဲလဲပြုမှု**ပါသည်။

၃. အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သူများက မျှော်လင့်မထားသော **ပြောင်းလဲမှု**များ မည်မျှပင် သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ **စိတ်ဆင်းရဲစေ** ကြောင်းတွေ့ရသည်။

၄. ထိုစိန်ခေါ်မှုအားလုံးကြောင့် လောကကြီးက **အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်း**ပြီး **နားလည်ရခက်** ကြောင်းခံစားရသည်။

၂.၅ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအခက်အခဲများ

ခက်ခဲသည့်အပြုအမူများသည် အကြောင်းများစွာကြောင့်ဖြစ်ရပြီး ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု၊ သံယောဇဉ်တွယ်မှုစသည့် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကြောင့် ဖြစ်ချင်မှဖြစ်နိုင်ပါမည်။ အချို့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် ၎င်းတို့အပြုအမူအပေါ်သက်ရောက်သည့် အာရုံထွေပြားမှု **attention deficit disorder (ADD)**နှင့် အာရုံထွေပြားမှုနှင့်အငြိမ်မနေနိုင်မှု **attention deficit hyperactive disorder (ADHD)**တို့ ရှိကြသည်။

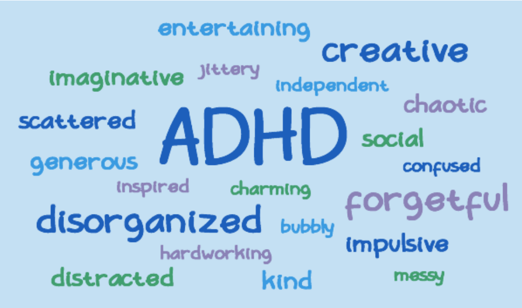


Image source: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:ADHD_Word_Cloud_in_Blue.png (free)

နောက်သင်ရိုးပိုင်းတွင်ဆက်ကြည့်ကြပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အပြုအမူ ပေါ်လာတိုင်း တုံ့ပြန်ခြင်းထက် အပြုအမူ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှု၏ အကြောင်းရင်းကိုဖွေရှာပြီး ပံ့ပိုးရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူမှုနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်ကြုံနေရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့တွင် ယာယီဖြစ်စေ၊ ရေရှည်ဖြစ်စေ သင်ယူမှုအခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသား ၅.၄ သန်း (၈.၄%)တွင် ADHD တွေ့ထားပြီဖြစ်သည်။

ADD နှင့် ADHD တို့တွင် အချိန်ကြာကြာ အာရုံစိုက်ရန် **ခက်ခဲမှု**ကို တွေ့ရသည်။ ADHD ရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ADD (လှုပ်ရှားမှုမလွန်ကဲသည့်) ကျောင်းသူကျောင်းသားများထက် စာသင်ခန်းတွင် ဖော်ထုတ်ရန်ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။ ADD ရှိသော သင်ယူသူများသည် ၎င်းတို့ကို ဂရုပြုရန်လုပ်မည်မဟုတ်သဖြင့် သင်ယူမှုအခက်အခဲကို ရိပ်စားမိရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ADDရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဝီရိယနည်းသည်ဟု ထင်ရသည့်အခါမျိုးလည်းရှိပါသည်။ ထိုကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ **အားသာချက်များ**မှာ သင်ယူမှုအတွက် အားအင်နှင့်စိတ်အားထက်သန်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု၊ စကားပြောရန် လွယ်ကူမှု၊ သတ္တိရှိမှု၊ မှားရန်မကြောက်မှုတို့ ဖြစ်သည်။

ဖြစ်နိုင်ချေ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို**ပံ့ပိုးပံ့**
• အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း • လုပ်ချင်စိတ်ထိန်းရန်ခက်ပြီး ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်သည် (ADHD) • အရေးအသား ရှုပ်ထွေးနိုင်သည်။ • အားအင်မြင့်မားပြီး စိတ်လှုပ်ရှားသည် (ADHD) • ယေဘုယျစုစည်းမှုအတွက်ပင် ပံ့ပိုးရန် လိုအပ်သည်။ • ပျင်းရိငြီးငွေ့ဟန်ရှိသည် (ADD)	• ရှင်းလင်းသည့်ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ • မညွှန်ကြားမီ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို အမည်ခေါ်ခြင်း • အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့်သင်ယူမှုဗျူဟာများ • သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို းစေပြီး စိတ်ရှုည်ရှည်ထားခြင်း • သင်ယူမှုကို အဆင့်ဆင့်ခွဲခြမ်းခြင်း • ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် အချင်းချင်းသင်ယူရန်အားပေးခြင်း • ၎င်းတို့၏သင်ယူမှုအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့်ပေးခြင်း

၃. ဆရာ့မျှော်မှန်းချက်

ဆရာ/မတို့မျှော်မှန်းသည့်အတိုင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ဖြစ်ကြကြောင်း သုတေသနက တွေ့ရှိထားပါသည်။ မျှော်မှန်းချက်နိမ့်လျှင် ပညာရေးတွင်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှုနိမ့်ပြီး အပြုအမူလည်းညံ့ဖျင်းနိုင်ပါသည်။ ဆရာ/မတို့ မျှော်မှန်းချက် မြင့်မားသည့်အခါ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ အောင်မြင်မှုနှင့်အပြုအမူတို့လည်း မြင့်တက်လာပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ လိုအပ်ချက်ကို အစပိုင်းတွင် နားလည်အောင်လုပ်ရာတွင် အလျှော့ပေးလွန်းပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ အလုပ်ကိုသာပေးခြင်းဟူသည့် အန္တရာယ်လည်းရှိနေပြန်ပါသည်။ သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲနှင့် သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှုရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်လည်း ဆရာ/မတို့က မျှော်မှန်းချက် မြင့်မြင့်မားမားထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ မြင့်မားသည့်မျှော်မှန်းချက်များဖြင့် အောင်မြင်မှုဓလေ့ကို ချမှတ်ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကိုလည်း နောက်ကျကျန်စေခဲ့မည် မဟုတ်ပေ။ “လူကြီးနှင့်ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့နှစ်ဦးနှစ်ဝ အပြုသဘောဆောင်သည့်ယုံကြည်ချက်ရှိခြင်း၊ မြင့်မြင့်မားမားမျှော်မှန်းချက်ထားခြင်းတို့မှာ ထိခိုက်လွယ်သည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အောင်မြင်မှုရစေရာတွင် အရေးအပါဆုံးအကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်” ရိုးလန်း(၂၀၁၇)။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၄ - သင်ယူမှုအခက်အခဲ - အမည်နှင့်ဖွင့်ဆိုချက် (၂၀ မိနစ်)

၁. **ဖတ်ပါ**- အမည်နှင့်ဖော်ပြချက်တို့ကိုဖတ်ပြီး**တွဲပေး**ပါ။ ပထမတစ်ခုလုပ်ပြထားပါသည်။

အာရုံထွေပြားခြင်း	**၁. ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စကားလုံးခွဲခြမ်းရာတွင်ကြုံရသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲဖြစ်ပြီး အဖတ်၊ စာလုံးပေါင်း၊ အရေးတို့တွင် အဓိပ္ပါယ် ဖော်ရာ၌ အခက်အခဲများတွေ့ကြုံသည်။**
စာဖတ်ခက်ခြင်း **Dyslexia**	**၂. ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဂဏန်းသင်္ချာပုစ္ဆာများကိုတွက်ရာတွင် ကိန်းဂဏန်းများစုစည်းခြင်း၊ မှန်ကန်သော အစဉ်အတိုင်းလုပ်ရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အခက်ကြုံနိုင်ပါသည်။**
အငြိမ်မနေနိုင်မှု **Hyperactivity**	**၃. လက်အပါအဝင် ကြွက်သားချိန်ညှိထိန်းမတ်လှုပ်ရှားရာတွင်ကြုံရသည့် အခက်အခဲဖြစ်သည်။**
ကိန်းများသုံးရန် အခက်အခဲ **Dyscalculia**	**၄. ကာလရှည်ကြာ အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ချင်စိတ် ထိန်းရန်ခက်ခဲပြီး ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်သည်။**
လှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန် အခက်အခဲ **Dyspraxia**	**၅. အလုပ်ကိုပြီးအောင်မလုပ်နိုင်သည့်အခါနှင့် စာမေးပွဲတွင် ကောင်းစွာမဖြေဆိုနိုင်သည့်အခါကျမှ ဤသင်ယူမှုအခက်အခဲကို သတိထားမိတတ်ပါသည်။**

၂. **စဉ်းစားပါ** - မိမိသင်ကြားသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် အလားတူအခက်အခဲများ ရှိမရှိစဉ်းစားပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၄ အဖြေ

အာရုံထွေပြားခြင်း	စာဖတ်ခက်ခြင်း	အငြိမ်မနေနိုင်မှု	ကိန်းများသုံးရန် အခက်အခဲ	လှုပ်ရှားမှု ချိန်ညှိရန် အခက်အခဲ
၅	၁	၄	၂	၃

၄. အစဉ်အလာသင်ယူမှုဝန်းကျင်မှ အခက်အခဲများ

အစဉ်အလာအားဖြင့် ဆရာ/မက အားလုံးတစ်ပြေးညီပို့ချမှုကိုသာ များသောအားဖြင့်လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။ စာဖတ်ခက်ခြင်း နှင့် ကိန်းများသုံးရန် အခက်အခဲကဲ့သို့သော သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကြောင့် အစဉ်အလာစာသင်ခန်းတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ကြီးမားစွာအခက်ကြုံရပါသည်။ ထိုစာသင်ခန်းမျိုးတွင် အသုံးများသည့် မှတ်ဉာဏ်ဖြင့် ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်သည့်နည်းဖြင့် အလားတူ ရလဒ်များ မရစေနိုင်ပါ။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ သင်ယူမှုကိုရှောင်ရှားသည့်အပြုအမူများ(သို့)ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စိတ်အားမတက်ကြွလှုခြင်းများကို နားလည်အောင်အားထုတ်ရပါမည်။ သင်ယူမှုသည် လွယ်လွန်း(သို့)ခက်လွန်းနေပါသလား။ ၎င်းတို့ မေးခွန်းကို နားလည်ပါသလား။ ADHDရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အတန်းကို နှောင့်ယှက်၍အပြစ်ပေးခံရလေ့ရှိသော်လည်း ထိုကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် မိမိစကားပြောပုံကို သင့်လျော်အောင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ၎င်းတို့ကို ဆွေးနွေးချိန်၊ လေ့ကျင့်ချိန်၊ သင်ယူမှုကိုအသုံးချချိန်ပေးခြင်းဖြင့် သိသိသာသာ ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၁၄ တွင် ဆက်လက်လေ့လာပါမည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အောင်မြင်စေရန် မိမိကိုယ်မိမိ သင်ယူမှုအတွက်အကောင်းမြင်စိတ် ထားစေရန် ဆရာ/မတို့က လုပ်ဆောင်ပေးရမည့် တာဝန်ရှိပါသည်။ အစဉ်အလာပညာရေးသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့တတ်မြောက်ရန် မျှော်မှန်းထားသည်များကို တတ်မသွားလျှင်ပင် ဆက်လက်သင်ကြားလေ့ရှိပြီး လက်ရှိအတန်းအဆင့်ထက် ဆက်သွားခွင့်မပြုပါ။ အသိပညာများကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်နားလည်သည့် ဉာဏ်ရည်မြင့်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည်လည်း အသစ်သင်ယူစရာနှင့် စိန်ခေါ်မှုများမရှိလျှင် အလားတူ စိတ်အားတက်ကြွမှုကျဆင်းပြီး အပြုအမူများလည်း ပြောင်းလဲသွားကြောင်း ဆရာ/မများ သတိပြုမိပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းခြင်းဖြင့် သင်ယူမှုတွင် ကွာဟချက်နည်းစေပြီး အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကလေးများလည်း လွယ်လင့်တကူ တိုးတက်နိုင်ပါမည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၅ - လိုအပ်ချက်များကို နားလည်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

ကြည့်ပါ -အကူအညီလိုအပ်သည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကိုဖော်ထုတ်နိုင်မည့် နည်းအမျိုးမျိုးကို ဗီဒီယိုမှာကြည့်ပါ။

ဗီဒီယို- https://www.youtube.com/watch?v=ENvkE_0N3jo

၁. ပါဝင်သင်ယူရန် ရုန်းကန်နေရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ကြည့်ရှုလေ့လာရာတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်နည်းကို စဉ်းစားမိပါသလား။

၂. ဗီဒီယိုမှ စမ်းလုပ်ကြည့်နိုင်သည့် အတွေးအမြင်တစ်ခုကို သင်ယူမှု ဂျာနယ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့်ဆွေးနွေးပြီး ၎င်းတို့ စမ်းလုပ်ကြည့်ဖူးခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။

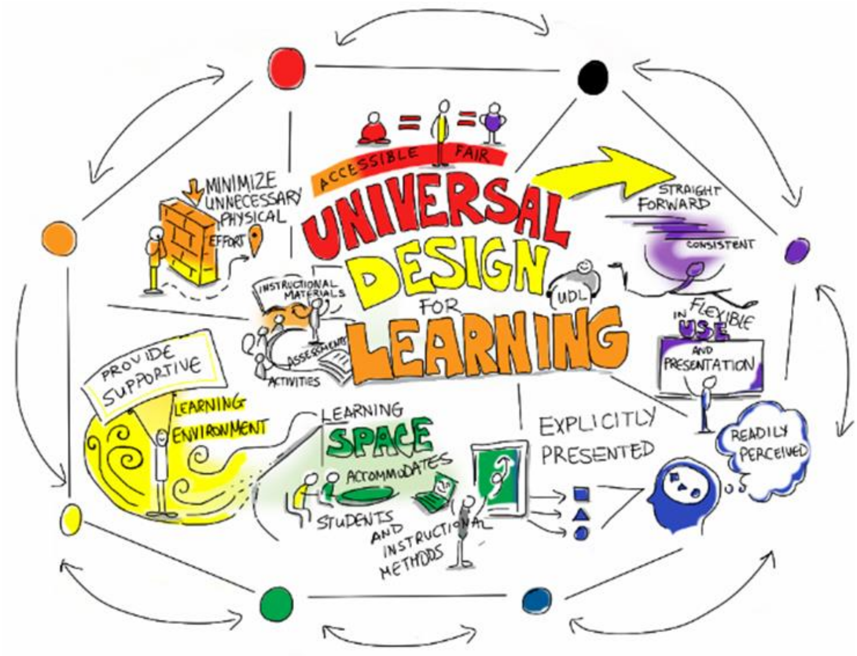
၅. အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ

သင်ယူမှုအခက်အခဲမျိုးစုံရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးနိုင်ရေး ပေးအပ်သည့်အကြံများနှင့် သင ရင်းနှီးစပြု လာကြောင်း သတိပြုမိပေမည်။ အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့် သင်ယူမှုချဉ်းကပ်နည်းများ၊ အခြားသူများနှင့်အတူလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ စိတ်ရှည် ရှည်ထားခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင့်တော်အောင်ပြောင်းလဲခြင်း ပြုပြင်ခြင်း စသည့်ဗျူဟာများကို လိုအပ်ချက် အမျိုးမျိုး အတွက် အကြံပြုခဲ့ပါသည်။

အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ (UDL) ချဉ်းကပ်မှုသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအမျိုးမျိုးကို အကျိုးအများဆုံးဖြစ်ထွန်းစေမည့် နည်းလမ်းများဖြင့် သင်ကြားခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ စာဖတ်ရန်အခက်အခဲရှိသူများ၊ အခြားသင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှုရှိသူများ အပါ အဝင် ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို ပံ့ပိုးပေးမည့်သင်ခန်းစာများရေးဆွဲစီစဉ်ခြင်း။ UDLသုံးသည့်ဆရာ/မအနေဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ သင်ယူလိုသည့်နည်းကိုရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ ပြုလွယ်ပြောင်းလွယ်ခြင်း၊ ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ သင်ယူမှု ပစ္စည်းမျိုးစုံပံ့ပိုးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပါသည်။

အဓိကသဘောတရားများမှာ

- **ကိုယ်စားပြုခြင်း -** ပုံနှိပ်စာအုပ် တစ်ခု တည်း မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းအရာ မျိုးစုံပေးခြင်း။ အသံ၊ ရုပ်ပုံ (သို့) ပိုမို လက်တွေ့ကျသော သင်ယူနည်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- **ထုတ်ဖော်ခွင့်** - ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတို့ တတ်မြောက်သည် များကို ဖော်ပြရန် ရွေးစရာနည်းများ ပေးခြင်း။ အချို့အတွက် ရေးဖြေ၊ အချို့ အတွက် နှုတ်ဖြေလုပ်နိုင်ပါသည်။
- **ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု** - ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတို့ သင်ယူမှုတွင် ပါဝင် နိုင်ရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးပေးခြင်း။



ယခင်သင်ရိုးပိုင်းများနှင့်ချိတ်ဆက်ပုံကိုပြန်တွေးပါ။ သင်ရိုးပိုင်း ၃ တွင် စီစဉ်ရေးနှင့် အတန်းတွင်းပရိုဖိုင်းတစ်ခုနှင့်ချိတ်ဆက်ပုံကို ဦးတည်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၂ တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အကြောင်း၊ အားသာချက်၊ အားနည်းချက် စသည် တို့ကို သိရှိပြီး **SMART** သင်ယူမှုရလဒ်များ စီစဉ်နိုင်ရေး ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၁၁တွင် ကွဲပြားခြားနားသင်ယူမှု၊ UDL နှင့် အချင်းချင်းသဟဇာတဖြစ်ပုံကိုကြည့်ခဲ့ပါသည်။ UDL ဖြင့် အချိန်မှန်မှန် တုံ့ပြန်ဖြေကြားနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသား တစ်ဦးချင်းနှင့် သင်ခန်းစာများအကြောင်းပြောနိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏သင်ယူမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အားပေးနိုင်သည်၊ ၎င်းတို့၏ ပန်းတိုင်များသို့ရောက်ရှိခြင်းရှိမရှိ၊ ၎င်းတို့အတွက် အထောက်အကူပြုခဲ့သည့်အရာများအကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် ဆရာ/မ တို့မှ အားပေးဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၆ - UDL လုပ်ဆောင်ချက် (၂၀ မိနစ်)

အစဉ်အလာစာသင်ခန်းတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အလုပ်လုပ်နည်းမှာ ပုံနှိပ်စာအုပ်အတိုင်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက် ဖြည့်ခြင်းဟူသည့် တစ်နည်းသာလျှင်ရှိနိုင်ပါသည်။

ဆရာ/မတို့ UDLသုံးသည့်အခါ ရွေးချယ်စရာများပေါ်လာပါသည်။ ဥပမာ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က ၎င်းတို့သိရှိသည်တို့ကို ပြသရန် ပိုစတာလုပ်ခြင်း၊ ဗီဒီယိုရိုက်ခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကာတွန်းဇာတ်လမ်းတိုပင် ဆွဲကောင်းဆွဲနိုင်ပါသည်။ သင်ယူမှုရလဒ်ကို ပြည့်မီရန်အဓိကထားကာ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ရှိပါမည်။ ယူနစ်အဆုံး တစ်ခုခုလုပ်အပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ မည်သည်ကိုတတ်မြောက်ကြောင်း ဆရာ/မက ပြသစေလိုသည့်အခါ အထူးထိရောက်နိုင်ပါသည်။

- **စီစဉ်ပါ** - ရလဒ်တစ်မျိုးတည်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ပြည့်မီအောင် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို ပြင်ဆင်ပါ။
- **ကူးယူပါ** - အောက်ပါဇယားကိုသင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ကူးဆွဲပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အား ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေရန် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို စဉ်းစားပါ။
- **ရေးပါ** - အခက်ကြုံရသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များကို မည်သို့ချဉ်းကပ်မည်ကိုရေးသားပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်	**ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏အားသာချက်ကိုပံ့ပိုးပုံ**
ဂီတတူရိယာတစ်ခုတီးမှုတ်ပြီးကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က စည်းချက်ညီညီ သီချင်းဆိုကြသည်။	
အပြင်မှ ကျောက်ခဲ၊ သစ်ကိုင်းများသုံးပြီး ပုံစံတစ်ခု ဖန်တီးကြသည်။	

- အာရုံမစိုက်နိုင်သော ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်အကြောင်းတွေးပါ။ ဤသင်ယူပုံသည် ၎င်းတို့အတွက် မည်သို့ သင့်တော်ပါမည်နည်း။
- ဤချဉ်းကပ်မှုကို ယခင်သုံးဖူးပါသလား။
- ဤနည်းဖြင့်သင်ကြားခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးအပြစ်များ ရှိနိုင်ပါသနည်း။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၆ အဖြေ

UDL ချဉ်းကပ်မှုသုံးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ

အကျိုးကျေးဇူး	**စိန်ခေါ်မှု**
• သင်ယူသူများသည် သိထားသည်များကို ပိုမိုပြသခွင့် ရပါသည်။ • သင်ယူပုံအမျိုးမျိုးအတွက် သင့်တော်အောင် ညှိထားပါသည်။ • နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သင်ယူမှုကို ပြသပါသည်။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး အောင်မြင်ရန် တန်းတူ အခွင့်အလမ်း ပေးထားပါသည်။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ မိမိနှုန်းထားဖြင့်သင်ယူကြသည်။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စိတ်အားတက်ကြွပါသည်။ • အားလုံးတစ်ပြေးညီသင်ကြားမှုမှ လွတ်မြောက်သွားပါပြီ။ • ယုံကြည်စိတ်ချစေပါသည်။ • သိချင်စိတ်နိုးကြွစေပါသည်။	• သင်ခန်းစာအတွက် သင်ယူမှုရလဒ်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်ပြင်ဆင်ရန်အချိန်ပိုယူရပါသည်။ • သင့်တော်အောင် ပြင်ဆင်ရန် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတို့အကြောင်း ကောင်းကောင်း သိထားရပါမည်။ • လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးပြင်ဆင်ရာတွင် အထူးသဖြင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲရေးအတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

၆. သင်ယူမှုအခက်အခဲအချို့ကိုဖော်ထုတ်ရန် ခက်ခဲရခြင်းအကြောင်းရင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အချို့နေရာတွင် အခက်ကြုံရပါက ဆရာ/မတို့ဦးစွာသတိထားမိလေ့ရှိပါသည်။ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် တန်းတူ တိုးတက်မှုမရှိခြင်းကဲ့သို့သော ထင်ထင်ရှားရှားလက္ခဏာများလည်းရှိသကဲ့သို့ ကြိုးစားသော်လည်း အချက်အလက်များကို မမှတ်မိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများလည်းရှိနိုင်ပါသေးသည်။ ရံဖန်ရံခါ လက္ခဏာများကို သိမြင်ရန် ပိုမိုခက်ခဲသောကြောင့် ပုံမှန်ထက်ပိုသောပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သတိမထားမိဘဲ ရှိတတ်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင်ပြခဲ့သည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲသာဓကများတွင် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်စိတ်ချလက်ချပြီး ကောင်းကောင်း စာရေးနိုင်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားက သင်္ချာတွင်ရုန်းကန်နေရခြင်းလည်းရှိပါသည်။ အတန်းတွင်းဆွေးနွေးသည့်အခါ ကောင်းမွန်စွာ ဖြေနိုင်သော်လည်း စာရွက်ပေါ်ရေးမချနိုင်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများလည်းရှိပါမည်။ ထိုသို့သော ကွာဟချက်များကြောင့် သင်ယူမှုအခက်အခဲမသန်စွမ်းမှုရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပျင်းရိသည်ဟုသာထင်မြင်ကြပြီး ပိုမိုကြိုးစားရန် ပြောကြသည်။ အချက်အလက်များကို အခြားတစ်နည်းဖြင့် ၎င်းတို့အားပေးမည့်အစား ကွာဟချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် ၎င်းတို့သည်လုပ်စရာများထပ်ရကြပါသည်။ မည်သည်ကိုသိရန်ရှာဖွေရမည်ကိုသိရှိလျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့လိုအပ်သော အကူအညီကို ဆရာ/မတို့က ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါမည်။

အတန်းတွင်းတွင် လူမသိသူမသိဖြစ်အောင်နေနည်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့တတ်မြောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ရှက်တတ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများဖြစ်လျှင် တစ်ခုခုကိုဖုံးကွယ်နေခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့နည်းတူစွာပင် ကျယ်လောင်ကျယ်လောင်ဖြင့် အများအာရုံစိုက်အောင်လုပ်လျှင် ၎င်းတို့အခက်အခဲကို သူတစ်ပါး အာရုံမစိုက်အောင်လုပ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းကိုဂရုမစိုက်ဟန်ပြပြီး ကျောင်းပြေးခြင်း၊ 'နေမကောင်း'ပါဟု ခဏခဏပြောခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။

ဆရာ/မတို့စူးစမ်းသင့်သည့်ယေဘုယျလက္ခဏာများမှာ

- စွမ်းဆောင်ရည်နိမ့်ကျခြင်း
- အတန်းဖော်များနှင့်ယှဉ်လျှင် အတတ်နှေးခြင်း
- နောက်ထပ်လုပ်ရမည်တို့ကို ထပ်ခါတလဲလဲ သတိပေးရခြင်း

- အကူးအပြောင်းမှာအခက်ကြုံပြီး ဖရိုဖရဲဖြစ်ဟန်ရှိခြင်း
- ညွှန်ကြားချက်လိုက်နာရန် ခက်ခဲခြင်း
- အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း
- ခေါင်းရှောင်သည့် အပြုအမူ
- စိတ်အားတက်ကြွမှုမရှိခြင်း (သို့) အလွန်တက်ကြွလွန်းခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၇ - အခက်အခဲကိုဖော်ထုတ်ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ပံ့ပိုးပေးခြင်း (၂၀ မိနစ်)

အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို **ဖတ်ပါ။**

- ဆရာ/မက ကျောင်းသူကျောင်းသား သင်ယူရန် ပံ့ပိုးနိုင်မည့်နည်းများကို **အကြံပြုပါ။**

သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် **မှတ်စု**ရေးပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ အခင်းအကျင်းကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ဦးနှင့် **ဆွေးနွေး**ခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဇာတ်လမ်းလေ့လာချက်

အတန်းတွင်း အချို့အလုပ်များသည် အောင်ထင်အတွက် ခက်ခဲနေကြောင်း ဆရာ/မက သတိထားမိပါသည်။ စာဖတ်ရန်ရှိတိုင်း စိတ်ပျက်ပုံရပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားများ နားထောင်သည့်အခါ၊ စာအသံထွက်ဖတ်သည့်အခါ ပါလေ့မရှိပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို စာအသံထွက်ဖတ်ရန် အခွင့်အလမ်းအတူတူပေးသော်လည်း အောင်ထင်က ရှက်နေပုံရသည်။ အိမ်စာကိုမူ အလွန်ကောင်းမွန်စွာလုပ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာမသည် မည်သို့ကူညီရမှုကိုပင် မသိတော့ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၇ အဖြေ

အောင်ထင်ကိုအတန်းတွင်းပံ့ပိုးရန်အကြံပြုချက် - မိမိအတန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးနေမှုအပေါ် အခြေပြုသည့် အခြားစိတ်ကူးများလည်း သင့်မှာ ရှိကောင်းရှိပါလိမ့်မည်။

- ကျောင်းသူကျောင်းသားကို ဆရာမက စကားပြောပြီး ဘယ်နေရာမှာအခက်တွေ့နေကြောင်းမေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ စာအသံထွက်ဖတ်သည့်အခါ၊ စကားလုံးများကို ဖတ်ခြင်း၊ ပုဒ်မ ပုဒ်ဖြတ် စသည်တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ဆရာမက အကောင်းဆုံးနည်းဖြင့် ပံ့ပိုးနိုင်ပါလိမ့်မည်။
- စာလိုက်ဖတ်ရန်အခက်တွေ့နေလျှင် ဖတ်ရင်းလက်ချောင်းဖြင့်ထောက်သွားရန်၊ အောက်မှစာများကိုစက္ကူနှင့် ဖုံးထားရန်၊ ဖတ်ရင်း စာမျက်နှာကိုနှိမ့်ချရန် ပြောနိုင်ပါသည်။
- စာအသံထွက်ဖတ်ရာတွင် မည်ကဲ့သို့ခံစားရကြောင်းမေးမြန်းခြင်း၊ အခြားပိုမိုလွယ်ကူသည့်စာဖတ်နည်းသုံးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အုပ်စုငယ်များနှင့်(သို့)အတန်းဖော်တစ်ယောက်နှင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အောင်ထင့်အိမ်စာအကြောင်းဆရာမမေးသင့်ပါသည်။ အိမ်မှာလုပ်သလို ကျောင်းမှာမလုပ်နိုင်လျှင် ညီအစ်ကို မောင်နှမများ၊ မိဘများက ကူညီနေခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားကို အိမ်မှာမည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြောင်း မိဘများနှင့် စကားပြောရန် အခွင့်အလမ်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

၇. ကျောင်းသူကျောင်းသားမှာ သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည်ဟု သံသယဝင်လျှင် လုပ်ဆောင်ရန်

ကျောင်းသူကျောင်းသား တွေ့ကြုံနေရသောအခက်အခဲကိုမူတည်၍ တုံ့ပြန်ရပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားသည် မိမိမျှော်လင့်ထားသလို လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိ သို့မဟုတ် ၎င်း၏အပြုအမူများလည်း ပင်ကိုစရိုက်နှင့်ခြားနားနေပါမည်။

မိမိတို့စိတ်နေစိတ်ထားအပေါ် သက်ရောက်မည့် အဖြစ်အပျက်များ မည်သူမဆိုဘဝတစ်လျှောက်တွင် ကြုံတွေ့နိုင်ကြောင်း အမှတ်ရပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးသည် ဘဝတွင်အခက်ကြုံနေရသည့်အခါ သင်ယူမှုအခက်အခဲများ၏ လက္ခဏာများ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်နိုင်ပြီး ထိုကာလတွင် ပံ့မှန်ထက်ပိုသောပံ့ပိုးမှု လိုအပ်ပါမည်။

သင်ယူမှုအခက်အခဲနှင့် သင်ယူမှုမသန်စွမ်းမှုများကို အစောပိုင်းလက္ခဏာများကို တွေ့ရှိသည့်အခါ ပံ့ပိုးမှုကိုရှာဖွေပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးပညာရှင်(သို့)အကြီးတန်းလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကကူညီပေးနိုင်ပါမည်။ စောနိုင်သမျှစောစောကူညီမှုက ကျောင်းသူကျောင်းသားတိုးတက်မှုအတွက်ပေးသည့်ပံ့ပိုးမှုအပေါ်ကြီးကြီးမားမား သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အခြေခံသင်္ချာတွင် အခက်ကြုံသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားအတွက် အတန်းကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သင်ရိုးကလည်းပိုမိုကျယ်ပြန့်လာပြီး ဆက်လက်အခက်တွေ့နေဦးမည်သာဖြစ်ပါသည်။

- သင်ယူမှုတွင်အခက်ကြုံနေသည်ဟုသံသယဝင်လျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားကိုသင်သည့် အခြားဆရာ/မများနှင့် ဆွေးနွေးပြီး အလားတူစိုးရိမ်မကင်းဖွယ်များ ရှိမရှိမေးပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားမိဘများနှင့် စကားပြောပြီး ကျောင်းပြင်ပအပြုအမူများကို နားလည်နိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသား၏ အသက်အရွယ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့် ကိုက်ညီခြင်းရှိမရှိကို စဉ်းစားပါ။
- အမြင်နှင့်အကြားအာရုံပြဿနာများသည် အတန်းတွင်းအခက်အခဲဖြစ်စေသည့်အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၈ - အမြင်အာရုံချို့တဲ့သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားကိုပံ့ပိုးခြင်း (၂၀ မိနစ်)

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ပြပုံကိုဆွေးနွေးပါ - စာဖတ်ခက်သည့် dyslexia တပည့်များ၊ အော်တစ်ဇင် တပည့်များဟု ပြောက လူထက် မသန်စွမ်းမှုအပေါ်အဓိကထားရာရောက်သဖြင့် စာဖတ်ခက်သည့် dyslexia ရှိသည့်တပည့်များ၊ အော်တစ်ဇင်ရှိသည့် တပည့်များဟု ပြောပါ။ အမြင်အကြားအခက်အခဲရှိလျှင် အမြင်အကြားအာရုံချို့တဲ့သည်ဟုဆိုကြပါသည်။

- အမြင်အာရုံချို့တဲ့သော ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက် အတန်းထဲရှိသည်ဟုစိတ်ကူးပါ။
- မည်သည့် သင်ယူမှုအတားအဆီးများ ကြုံရမည်ဟု ထင်မြင်ပါသနည်း။
- နောက်ဆုံးသင်ခဲ့သည့် သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ပြန်တွေးပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားက အောင်မြင်နိုင်ရန် မည်သို့ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါမည်နည်း။

သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်မှတ်စုရေးပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် မေးခွန်းများကို လုပ်ငန်းဖော်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၈ အဖြေ

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကိုပံ့ပိုးပံ့အား စတင်တွေးတောသည့်လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။ နောက်သင်ရိုးတွင် ဆက်လက်လေ့လာစူးစမ်းပါမည်။

- ကျောင်းသူကျောင်းသားအခက်အခဲကိုဖော်ထုတ်ပြီး မည်သည့်နေရာတွင်ပံ့ပိုးပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်းမေးမြန်းပါ။
- အတန်းရှေ့ထိုင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်ပါမည်။
- ဆရာဝန်ကညွှန်ကြားထားသည့် (မျက်မှန်၊ မှန်ဘီလူး၊ စာလုံးကြီးစာအုပ်ကဲ့သို့သော) အမြင်အာရုံ အထောက်အကူ/အရင်းအမြစ်ကိုသုံးလျှင် အကျိုးရှိနိုင်ပါမည်။
- အလင်းရောင်ကို သင့်တော်ပါစေ။ ဥပမာ ခုံ(သို့)သင်ပုန်းမှရောင်ပြန်ဟပ်မှု ကင်းရပါမည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားအား အခန်းပတ်လည် လမ်းလျှောက်စေပြီး အခင်းအကျင်းနှင့် ရင်းနှီးကြပါစေ။ အခန်းပတ်လည်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားကိုင်ပြီး လမ်းရှာသွားနိုင်မည့် အရာများသုံးနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားကို မပြောဘဲ အရာဝတ္ထု၊ ပရိဘောဂများ နေရာမရွှေ့ပါနှင့်။
- မျက်မမြင်စာ(ဘရေးလ်)ပါသည့် အရင်းအမြစ်များရှိမရှိ၊ ယင်းကို အသုံးပြုရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားကို မည်သို့ပံ့ပိုးနိုင်မည်တို့ကို စူးစမ်းပါ။ စာလုံးကြီးပုံနှိပ်များ ပိုမိုသင့်တော်ပါမည်။
- ဖြစ်နိုင်သည့်နေရာများတွင် နားထောင်ရန်တိပ်ခွေ၊ အီလက်ထရွန်းနစ်စာနှင့် နှုတ်ဖြင့်စစ်ဆေးခြင်း/စာရေးပေးခြင်းတို့လုပ်ဆောင်ပါ။

၈. နိဂုံး

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် သင်သည်

၁. သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ပြသခဲ့ပါသည်။

၂. သင်ယူမှုအခက်အခဲအမျိုးအစားများကို စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ပါသည်။ ဥပမာ ဆက်သွယ်ရေး၊ လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ ရုပ်နှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ

၃. စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ယူမှုအခက်အခဲ၏ သက်ရောက်ပုံကိုနားလည်ကြောင်း သရုပ်ပြခဲ့ပါသည်။

၄. ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ကိုယ်စားပြုရန်၊ ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေရန်အတွက်စီစဉ်ရန် အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ (UDL)ကို စူးစမ်းခဲ့ပါသည်။

၅. ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးအတွက် စိုးရိမ်မကင်းဖွယ်များရှိခဲ့လျှင် လုပ်ကိုင်ရမည့်အဆင့်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခဲ့ပါသည်။

သင်ရိုးပိုင်းမှ အဓိကအချက်များ

- စာသင်ခန်းတွင်အခက်ကြုံရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုဖော်ထုတ်ပုံ
- သင်ယူမှုအခက်အခဲအမျိုးမျိုးအတွက် ဆင်တူသည့်ဗျူဟာများကို သုံးနိုင်လေ့ရှိခြင်း
- သီးသန့်နှင့်ယေဘုယျသင်ယူမှုအခက်အခဲ ခြားနားချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိခြင်း
- သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် မျှော်လင့်ချက်မြင့်မြင့်မားမားထားခြင်း၏ အရေးပါပုံ
- UDL ချဉ်းကပ်မှုများသည် သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများလည်း အတန်းဖော်များနှင့်အလားတူ သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများကို ရယူစေနိုင်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

ဤသင်ရိုးတွင်မိတ်ဆက်ခဲ့သည့် ခေါင်းစဉ်များအကြောင်းတွေးတောပြီး မှတ်မိစေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေကြည့်ပါ။ သင့်သုံးသပ်ချက်များမှတ်သားရန် သင်ယူမှုဂျာနယ်သုံးပါ။

၁. မည်သည့် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို အမည်တပ်ခေါ်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသနည်း။

၂. သင်ယူမှုအခက်အခဲကြုံနေရသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မည်ကဲ့သို့ သိရှိနိုင်ပါမည်နည်း။ (ဥပမာ ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်သူ၊ စိုးရိမ်သူ၊ ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်သူ စသဖြင့်)

၃. မိမိစာသင်ခန်းတွင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့တွင် မည်သည့် သင်ယူမှုအတားအဆီးများ တွေ့ရှိခဲ့ပါသနည်း။ အမည်မတပ်ဘဲ အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးများနားလည်နိုင်လျှင်ပိုကောင်းပါမည်။ ဥပမာ အော်တစ်ဇင်အမျိုးမျိုးကို နားလည်ခြင်း

၄. မိမိအခင်းအကျင်းတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို မည်ကဲ့သို့ စိစစ်ပြီးပံ့ပိုးပေးပါသနည်း။

၉. သင်ရိုးပိုင်းအဆုံးသတ်ပဟေဠိ

အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ဖြေကြားပါ။ ရာနှုန်းပြည့် အောင်မြင်ရန် ကြိုက်သလောက် အကြိမ်ကြိမ် ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။ အချို့မေးခွန်းအတွက်အဖြေတစ်ခုထက်ပိုပါသည်။

မေးခွန်း ၁ - သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို အောက်ပါတို့မှရွေးချယ်ပါ။ (အဖြေ ၂ ခုရွေးပါ)

က. စာဖတ်ခက်ခြင်း (dyslexia)

ခ. ကိန်းများသုံးရန်ခက်ခြင်း (dyscalculia)

ဂ. ပျင်းရိခြင်း

ဃ. စိတ်ကျခြင်း

မေးခွန်း ၂ - စာဖတ်ခက်ခြင်း (dyslexia) လက္ခဏာရှိနိုင်သည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားကို မည်ကဲ့သို့ဖော်ထုတ်ပါမည်နည်း။ (အဖြေ ၂ ခုရွေးပါ)

က. ခဲတံကိုင်ရာတွင်ခက်ခဲသောကြောင့် အရေးအသားခက်ခဲပါသည်။

ခ. ချိန်ညှိထိန်းမတ်ရန်ခက်ခဲပါသည် - အတန်းထဲလမ်းလျှောက်သည့်အခါ ခုံနှင့်ခဏခဏဝင်တိုက်သည်။

ဂ. အများသုံးစကားလုံးများ မကြာခဏစာလုံးပေါင်းမှားပါသည်။

ဃ. အက္ခရာများကို ပြောင်းပြန်လှန်သည်။

မေးခွန်း ၃ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲကို အောက်ပါတို့မှဖော်ထုတ်ပါ။ (အဖြေ ၁ ခုရွေးပါ)

က) အော်တစ်ဇင် (Autism)

ခ) လှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန်အခက်အခဲ (dyspraxia)

ဂ) ADHD

ဃ) စာဖတ်ခက်ခြင်း (dyslexia)

င) ADD

မေးခွန်း ၄ - UDL က မည်သို့အဓိပ္ပါယ်ရှိပါသနည်း။ (အဖြေ ၁ ခုရွေးပါ)

က) Universal Design for life

ခ) Understand Diverse Learning

ဂ) Understand Difficulties for Learning

ဃ) Universal Design for Learning

မေးခွန်း ၅ - အခက်ကြုံနေရသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားကို သိရှိပြီဆိုလျှင် အောက်ပါကိုလုပ်သင့်ပါသည်။ (အဖြေ ၁ ခုရွေးပါ)

က) အလုပ်ပိုကြိုးစား၊ အာရုံပိုစိုက်ရန် ပြောပါ။

ခ) အလုပ်ပိုပေးပြီး အမှီလိုက်ခိုင်းပါ။

ဂ) ခက်ခဲသည့်နေရာကို နားလည်အောင်ကြိုးစားပြီး အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးနည်းကို စူးစမ်းပါ။

ဃ) အလုပ်ကူလုပ်ပေးနိုင်မည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် အတူထိုင်ပါစေ။

မေးခွန်း ၆ - အောက်ပါတို့အနက် မည်သည်ကမှန်ကန်ပါသနည်း။ (အဖြေ ၁ ခုရွေးပါ)

က) ကျောင်းသူကျောင်းသားဘဝတွင်သာ သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။

ခ) သင်ယူမှုအခက်အခဲ တစ်မျိုးတည်းရှိပါသည်။

ဂ) သင်ယူမှုအခက်အခဲများ ဘဝတစ်သက်တာဖြစ်ပါသည်။

ဃ) သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အစမ်းစာမေးပွဲများ စစ်၍မရပါ။

သင်ရိုးပိုင်း ၁၂ အဆုံးသတ်ပဟေဋ္ဌိ အဖြေ

အဖြေကို**စာလုံးအမည်းရင့်**ဖြင့် ပေးထားပါသည်။

မေးခွန်း ၁ - သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို အောက်ပါတို့မှရွေးချယ်ပါ။ (အဖြေ ၂ ခုရွေးပါ)

က. စာဖတ်ခက်ခြင်း (dyslexia)

ခ. ကိန်းများသုံးရန်ခက်ခြင်း (dyscalculia)

ဂ. ပျင်းရိခြင်း

ဃ. စိတ်ကျခြင်း

မေးခွန်း ၂ - စာဖတ်ခက်ခြင်း (dyslexia) လက္ခဏာရှိနိုင်သည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားကို မည်ကဲ့သို့ဖော်ထုတ်ပါမည်နည်း။ (အဖြေ ၂ ခုရွေးပါ)

က. ခဲတံကိုင်ရာတွင်ခက်ခဲသောကြောင့် အရေးအသားခက်ခဲပါသည်။

ခ. ချိန်ညှိထိန်းမတ်ရန်ခက်ခဲပါသည် - အတန်းထဲလမ်းလျှောက်သည့်အခါ ခုံနှင့်ခဏခဏဝင်တိုက်သည်။

ဂ. အများသုံးစကားလုံးများ မကြာခဏစာလုံးပေါင်းမှားပါသည်။

ဃ. အက္ခရာများကို ပြောင်းပြန်လုပ်သည်။

မေးခွန်း ၃ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲကို အောက်ပါတို့မှဖော်ထုတ်ပါ။ (အဖြေ ၁ ခုရွေးပါ)

က) အော်တစ်ဇင် (Autism)

ခ) လှုပ်ရှားမှုချိန်ညှိရန်အခက်အခဲ (dyspraxia)

ဂ) ADHD

ဃ) စာဖတ်ခက်ခြင်း (dyslexia)

င) ADD

မေးခွန်း ၄ - UDL က မည်သို့အဓိပ္ပါယ်ရှိပါသနည်း။ (အဖြေ ၁ ခုရွေးပါ)

က) Universal Design for life

ခ) Understand Diverse Learning

ဂ) Understand Difficulties for Learning

ဃ) Universal Design for Learning

မေးခွန်း ၅ - အခက်ကြုံနေရသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားကို သိရှိပြီဆိုလျှင် အောက်ပါကိုလုပ်သင့်ပါသည်။ (အဖြေ ၁ ခုရွေးပါ)

က) အလုပ်ပိုကြိုးစား၊ အာရုံပိုစိုက်ရန် ပြောပါ။

ခ) အလုပ်ပိုပေးပြီး အမှီလိုက်ခိုင်းပါ။

ဂ) ခက်ခဲသည့်နေရာကို နားလည်အောင်ကြိုးစားပြီး အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးနည်းကို စူးစမ်းပါ။

ဃ) အလုပ်ကူလုပ်ပေးနိုင်မည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် အတူထိုင်ပါစေ။

မေးခွန်း ၆ - အောက်ပါတို့အနက် မည်သည်ကမှန်ကန်ပါသနည်း။ (အဖြေ ၁ ခုရွေးပါ)

က) ကျောင်းသူကျောင်းသားဘဝတွင်သာ သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။

ခ) သင်ယူမှုအခက်အခဲ တစ်မျိုးတည်းရှိပါသည်။

ဂ) သင်ယူမှုအခက်အခဲများ ဘဝတစ်သက်တာဖြစ်ပါသည်။

ဃ) သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အစမ်းစာမေးပွဲများ စစ်၍မရပါ။

၁၀. သင်ကြားသင်ယူရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၉ - မိမိသင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်တိုးတက်စေခြင်း (၃၀ မိနစ်)

ပြီးခဲ့သည့်လုပ်ဆောင်ချက်အဖြေများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

အခင်းအကျင်း - သင့် **ကျောင်းအုပ်ကြီး**က မိမိသင်ကြားသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများအကြောင်း၊ သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို တွေ့ခဲ့မှု ရှိမရှိ တွေ့ဆုံမေးမြန်းလိုပါသည်။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်စုရေးပါ။

- ခက်ခဲသည့်သင်ခန်းစာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ မည်ကဲ့သို့နိုင်နင်းအောင်လုပ်ပါသနည်း။
- တစ်စုံတစ်ခုမလုပ်နိုင်သည့်အခါ မည်သို့ခံစားရ၊ ပြုမူကြပါသနည်း။
- မိမိကျောင်းသူကျောင်းသားများကို သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ မည်ကဲ့သို့အားပေးပါသနည်း။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂.၁၀ - မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် -**သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများကိုဖော်ထုတ်ရန်** သင် မည်မျှအဆင်သင့်ဖြစ်ပါသနည်း။ အောက်ပါစကေးမှ မိမိကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။ သင်ယူမှု ဂျာနယ်တွင် ဖြေဆိုပါ။

သိပ်မဖြစ်သေးပါ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ကောင်းကောင်းဖြစ်ပါပြီ

သင်ရိုးပိုင်းအစ စစ်ဆေးမှုရမှတ်နှင့် ယခုရမှတ်ကို**နှိုင်းယှဥ်**ပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် ခြားနားချက်များကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာသုံးသပ်ချက် အတိုရေးပါ။

မိမိ၏ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ၁၂ ခု မြောက် ကတိ

၁ စီစဉ်ပါ

စာသင်ခန်းအတွင်း ဤသင်ရိုးပိုင်းမှ မိမိသုံးမည့် အားလုံးအကျုံးဝင် အလေ့အကျင့် အတွေးအမြင်တစ်ခုအကြောင်းကို **စဉ်းစားပါ။**

၂ လုပ်ဆောင်ပါ

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

၃ ပြန်လှန် သုံးသပ်ပါ

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

သင်ယူမှုဂျာနယ်ရှိ 'ကတိများ'အပိုင်းတွင် သင့် ၁၂-ခုမြောက်ကတိကိုထည့်လိုက်ပါ။

သင်ရိုးပိုင်းတစ်ပိုင်းစီတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ထံပေးသည့် ကတိတစ်ခုစီရှိပါမည် - စုစုပေါင်း ကတိ ၁၅ ခု ပေးရပါမည်။

နောက်ဆက်တွဲ ၁

အားလုံးအကျုံးဝင်စေမည့် အသုံးအနှုန်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက် - မသန်စွမ်းမှုအကြောင်းရေးသည့်အခါ သုံးရန်နှင့်ရှောင်ရန် စကားလုံးများ

ရှောင်ရန်	ဆောင်ရန်
ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းသူ/သော	မသန်စွမ်းသူ/သော
ဝေဒနာခံစားရသည်၊ ဒုက္ခခံရသည်	[ချွတ်ယွင်းမှုအမည်] ဖြစ်သည်/ရှိသည်
ဘီးတပ်ကုလားထိုင်မှ မလွတ်နိုင်၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို အားကိုးနေရ	ဘီးတပ်ကုလားထိုင် အသုံးပြုသူ
စိတ်ချွတ်ယွင်းသည်၊ စိတ်မနှံ့၊ ဉာဏ်နှံ့သည်၊ ပုံမှန်မဟုတ်၊ လူတမ်းမစေ့သော၊ လူစဉ်မမီသော	သင်ယူမှုအခက်အခဲ(များ)ရှိသည်/သော
အကျိုး၊ လူမမာ	မသန်စွမ်းသူ
သွက်သွက်ခါသူ	သွက်ချာပါဒဖြစ်သူ
ကိုယ်အင်္ဂါသန်စွမ်းသူ	မသန်မစွမ်း မဟုတ်သူ
စိတ်ရောဂါသည်၊ စိတ်မနှံ့၊ ရူးသွပ်သော	စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တစ်ရပ်ရှိသူ
နားပင်း၊ အ အ	နားမကြားခြင်း၊ လက်ဟန်အနေအထားဖြင့်ဆက်သွယ်မှုစနစ် သုံးသူ၊ အကြားအာရုံချို့တဲ့သူ၊ ဆွံ့အသူ
အကန်း၊ မျက်ကန်း၊ မျက်စိကန်း	အမြင်အာရုံချို့တဲ့သူ၊ မျက်မမြင်များ၊ မျက်မမြင်နှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း မြင်ရသူများ
ဝက်ရူးပြန်သမား၊ ဆီးချိုသမား၊ စိတ်ကျသမား စသည်ဖြင့်	ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ၊ စိတ်ကျနေသူ
လူပု၊ လူစဉ်မမီသူ၊ လူဖလံ၊ လူဗလံ	ကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးသူ၊ အရပ်နိမ့်သူ

Gov.UK (2021) ကို မှီငြမ်းပါသည်။

ကျမ်းကိုး

British Dyslexia Association (2018) See dyslexia differently
https://www.youtube.com/watch?v=11r7CFlK2sc

What is cognition? (2015)
https://www.cambridgecognition.com/blog/entry/what-is-cognition

Child counseling & Special needs education (2020) Difference between learning disability and learning difficulty.
YouTube https://www.youtube.com/watch?v=I-xA9B_U1JU

EENET - Enabling Education Network (2017) Programme 6 ~ Understanding learners needs
https://www.youtube.com/watch?v=ENvkE_0N3jo

Gov.UK (2021) Guidance Inclusive language: words to use and avoid when writing about disability
https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-communication/inclusive-language-words-to-use-and-avoid-when-writing-about-disability

National Autistic Society (2019) What is Autism?
https://www.youtube.com/watch?v=Lk4qs8jGN4U

Rowland, M (2017) Learning Without Labels

Teachings in Education (2018) Students with Disabilities: Special Education Categories
https://www.youtube.com/watch?v=cFtg2xub10E

TEDx Talks (2017) ADHD from the inside | Toby Shaw | TEDxYouth@ISPrague
https://www.youtube.com/watch?v=VOZyzoj7eh8

Touch-type Read & Spell (2021) 5 Types of learning difficulties
https://www.readandspell.com/types-of-learning-difficulties