Funded by: UKaid

အားလုံးအကျုံးဝင်သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်

သင်တန်းသားစာအုပ်

Source: VSO Image library

သင်ရိုးပိုင်း ၁၄

အပြုအမူကို အပြုသဘောဆောင်ရန် ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း

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

သင်ရိုးပိုင်း ၁၄။ အပြုအမူကို အပြုသဘောဆောင်ရန် ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း

ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

အပြုသဘောဆောင်ကာ သင်ယူသူအားလုံးအကျုံးဝင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို သင်ယူသူအားလုံးအတွက် မည်သို့ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် **သင်ရိုးပိုင်း ၁၅ ခုမှ ၁၄** 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	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့်လူမှုရေး သုခကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း
၁၀	အားလုံးအကျုံးဝင်မှုဆိုင်ရာ မြန်မာဥပဒေအညွှန်းဘောင်နှင့် မူဝါဒများကိုနားလည်ခြင်း
၁၁	ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို ကွဲပြားခြားနားအောင် သင်ကြားပံ့ပိုးပေးခြင်း
၁၂	သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
၁၃	ခြားနားမှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုရှိသော သင်ယူသူများအားလုံးကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း
၁၄	**အပြုအမူကို အပြုသဘောဆောင်ရန် ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း**
၁၅	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ သင်ယူမှု ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် အပြုအမူအမျိုးမျိုးကိုလေ့လာပြီး ၎င်းတို့၏ ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းရင်းများစူးစမ်းပါမည်။ ဤသင်ရိုးပိုင်းသည် မိမိသင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ မလိုလားအပ်သည့် အပြုအမူများကိုဖော်ထုတ်ရန်နှင့် အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြုအမူများကို အားပေးရန်ရည်သန်ပါသည်။

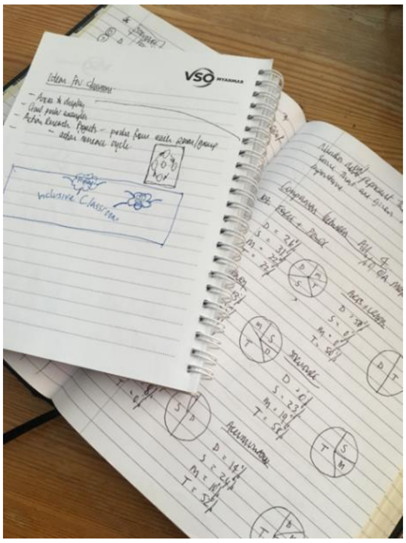
သင်၏ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်များကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်တမ်းတင်စေမည်ဖြစ်သောကြောင့် မှတ်စု ကောင်းကောင်း ရေးပြီး မိမိ၏ လက်ရှိနှင့်အနာဂတ်အလေ့အကျင့်အကြောင်း စေ့စေ့စပ်စပ်၊ နက်နက်နဲနဲ တွေးတောရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤ

CPD သင်ရိုးပိုင်းသည် သင်နှင့်သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့အကြား လုပ်ငန်းတူအဖွဲ့များ ဖော်ဆောင်ရန်လည်း အားပေးပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်ကြားရေးတွင် အားလုံးအကျုံးဝင်အလေ့အကျင့်များ ပံ့ပိုးချဲ့ထွင်အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဆရာအတတ်သင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကလည်း အားလုံးအကျုံးဝင်မှုကိုသင်ကြားရေးနှင့်အနာဂတ်လုပ်ငန်းခွင်အတွက် ဆင့်ပိုးတည်ဆောက် နိုင်ပါမည်။

သင်ယူမှုဂျာနယ်

သင်ရိုးပိုင်းတစ်လျှောက် မိမိ၏ ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်များကို 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

အောက်ပါတို့သည် သင်ယူမှုဂျာနယ်ကောင်းတစ်ခုအတွက်အသုံးဝင်မည့် အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်ပါသည်။

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

မိမိအသုံးပြုရလွယ်ကူရန်အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါလွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းမေးခွန်းများ ဖြေကြားသည့် မှတ်စုများရေးနိုင်သည်။

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 ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

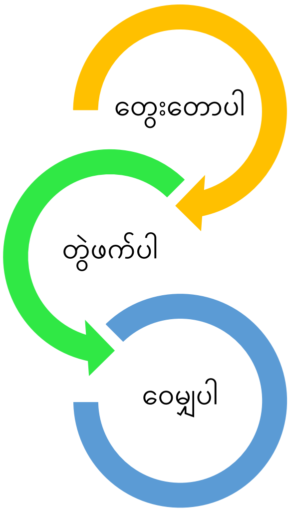
လေ့လာနည်းအကြံပြုချက်

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

တစ်ဦးချင်း (သို့) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်လုပ်ကိုင်ခြင်း

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 ၁၄ သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ရိုးပိုင်းကိုလေ့လာခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်။
၁. ကလေးများ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများနှင့် ကလေးများကို တန်းတူဆက်ဆံရေး၏ အရေးကြီးပုံတို့ကို ထပ်လောင်းနားလည်စေခြင်း
၂. စာသင်ခန်းတွင်းမလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူ၏ အကြောင်းရင်းများကိုစူးစမ်းခြင်း
၃. ကလေးအားလုံး၏သင်ယူမှုကိုပံ့ပိုးပေးရန် အပြုအမူကောင်းဖြစ်စေသည့် ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးခြင်း
၄. စာသင်ခန်းတွင်း အပြုသဘောဆောင်သည့်ဆက်ဆံရေးများနှင့်ထိရောက်သည့်စနစ်များအတွက် ဗျူဟာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
၅. ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ အရေးပါပုံကို နားလည်ခြင်း
၆. အပြုအမူကောင်းကိုသင်ကြားရန် ဆရာ/မတို့၏တာဝန်ကိုရှင်းပြခြင်း

၁. နိဒါန်း

ပြီးခဲ့သည့် သင်ရိုးပိုင်း ၁၃ တွင် ကွဲပြားခြားနားမှု၊ အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့်သင်ယူမှုနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတို့အတွက် ယခင်စံပြုပုံစံများကို အခြေပြုလျက် သင်ယူမှုအခက်အခဲနှင့်မသန်စွမ်းမှုများရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ပံ့ပိုးပုံကို ကြည့်ခဲ့သည်။

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် အပြုအမူကောင်းများဖြစ်ထွန်းလာစေရေးကို အားပေးနိုင်မည့် သင်ကြားသင်ယူမှု၏ အရေးပါပုံကို ကြည့်မည်ဖြစ်သည်။ မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူ၏ အကြောင်းရင်းများကိုကြည့်ပြီး ပညာရေးအခင်းအကျင်းတွင် အပြုအမူများကို ထိန်းကျောင်းနိုင်မည့်စနစ်များချမှတ်ရန် ဗျူဟာများကို အကြံပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါတို့ကို သင် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

- ✓ ခေါင်းစဉ်အကြောင်း စာမျိုးစုံဖတ်စေခြင်း
- ✓ ဗီဒီယိုကြည့်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ပေးခြင်း
- ✓ လုပ်ဆောင်ချက်များကို တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ✓ အဓိကမေးခွန်းများကို စဉ်းစားခြင်း
- ✓ မိမိအတွေ့အကြုံနှင့်အသိပညာကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

ဤသင်ရိုးပိုင်း**ပြီးအောင်လုပ်ရန် ၆ နာရီခန့်** ကြာမြင့်ပါမည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံ ဖြစ်စေရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

သင်္ကေတအညွှန်း

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

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁ မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက် - **ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏အပြုအမူကို ထိထိရောက်ရောက် ထိန်းကျောင်းပေးရာတွင် သင် မည်မျှ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီ**ဟု ထင်ပါသနည်း။ အောက်ပါစကေးမှ မိမိကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို ရွေးပါ။ သင်ယူမှု ဂျာနယ်တွင်ဖြေဆိုပါ။

သင်ရိုးပိုင်းအဆုံးတွင် ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရပါမည်။

၁.၁.၁ ယခင်သင်ယူမှုနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း - သင်ရိုးပိုင်း ၁၃ (ခြားနားမှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုရှိသော သင်ယူသူများအားလုံးကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း)

သင်ရိုးပိုင်း ၁၃ ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ အောက်ပါဝါကျများတွင် အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ (UDL)အကြောင်း အဆိုများကို ကွက်လပ်ဖြည့်ပါ။ ဥပမာတစ်ခုပေးထားပါသည်။

အားလုံး	သင့်တော်အောင်ပြောင်းလဲ	အပျက်သဘောဆောင်သော	အားသာချက်များ
အပြန်အလှန်ဆက်ဆံ	အချက်အလက်များ	အမျိုးမျိုး	လက်လှမ်းမီစေနိုင်ပါသည်

၁. UDL သည် ကျောင်းသူကျောင်းသား<u>အားလုံး</u>ကို ကူညီပေးသည်။

၂. UDL သည် သင်ယူမှုနှင့်အတွေးအခေါ်ခြားနားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားအများစု တစ်နေကုန် သို့မဟုတ် တစ်နေကုန်နီးပါးနေရသည့် စာသင်ခန်းထဲတွင် သင်ယူမှုကို ပိုမို ----------------------- ။

၃. UDL မှ --------------------- ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက်----------------------ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က သင့်တော်အောင်ပြောင်းလဲရန်မလိုပါ။

၄. UDL မှ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို အကြောင်းအရာနှင့် --------------------- ရန် နည်းလမ်းအဖုံဖုံပေးပါသည်။

၅. UDL သည် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သောကြောင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က ၎င်းတို့၏ ------------------------ ကို သုံးပြီး အားနည်းချက်များကို ပြုပြင်နိုင်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။

၆. UDL မှ (လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၊ လူတစ်စုအပေါ် ----------------------ခံစားချက်၊ ယုံကြည်ချက်များဖြစ်သည့်) ဂုဏ်သရေပျက်စရာများကို လျှော့ချပေးပါသည်။

၇. ရွေးချယ်စရာ ------------------------ ကို ပေးခြင်းဖြင့် UDL သည် ပံ့ပိုးမှုပိုမိုလိုအပ်သည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးကို ကွက်မရွေးပါ။

၁.၁.၁ အဖြေ

၁. အားလုံး	၂. ရယူနိုင်သော	၃. (က) အချက်အလက်များ	၃. (ခ) သင့်တော်အောင်ပြောင်းလဲ
၄. အပြန်အလှန် ဆက်ဆံ	၅. အားသာချက်များ	၆. အပျက်သဘောဆောင်သော	၇. အမျိုးမျိုး

၂. အပြုအမူထိန်းကျောင်းမှုမိတ်ဆက်

အပြုအမူထိန်းကျောင်းမှုသည် အားလုံးအကျုံးဝင်ဆရာ/မများရှိရမည့် အဓိကတတ်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပါသည်။ စည်းကမ်း ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူများကို အပြစ်ပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။ (အားလုံးအကျုံးဝင်မှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့်သုခ အပါအဝင်) ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး လုံခြုံပြီးပံ့ပိုးမှုရရှိသည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုတစ်ရပ် ဖန်တီးနိုင်ရေး၊ အပြုသဘောဆောင်သည့် ဆက်ဆံရေးများ၊ ထိရောက်သောစနစ်များနှင့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ဆောင်နိုင်ရေးတို့အတွက် ဆရာ/မတို့အား အဆင်သင့်ဖြစ်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၁ တွင် အပြုအမူကိုထိန်းကျောင်းပေးခြင်းသည် အားလုံးအကျုံးဝင်စာသင်ခန်း၏ အဓိကအပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ ဆရာ/မတို့က ကျောင်းသူကျောင်းသားများ မိမိတို့၏အပြုအမူကို လေးစားမှု၊ မိမိတို့၏သုခကို ဂရုပြုမှုတို့ဖြင့် ထိန်းကျောင်းတတ်ရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ထောက်ပြခဲ့ပါသည်။ ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် သင်ယူမှုအတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့်အပြုအမူများကိုမြှင့်တင်သော၊ ကလေးများ၏အခွင့်အရေးကိုလေးစားသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ဖော်ဆောင်နိုင်ရန် ဆရာ/မတို့ကို လက်တွေ့ကျသည့်နည်းလမ်းအဖုံဖုံဖြင့်ပံ့ပိုးပေးပါမည်။

၃. အပြုအမူထိန်းကျောင်းရန် အခွင့်အရေးအခြေပြုသည့်ချဉ်းကပ်နည်း

သင်ရိုးပိုင်း ၁၀ တွင် မြန်မာနိုင်ငံ အားလုံးအကျုံးဝင်ပညာရေးကို ပံ့ပိုးပေးမည့် နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်များ၊ ဥပဒေများ၊ မူဝါဒနှင့်အစီအစဉ်များအကြောင်း လေ့လာခဲ့ပြီ။ ၎င်းတို့မှာ

- စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (SDG) ၄
- ကုလသမဂ္ဂ မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်
- အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ
- မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးဥပဒေ

ဤဥပဒေနှင့်မူဝါဒများက ကလေးများ၏အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၂ - အခွင့်အရေးများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက် (၂၀ မိနစ်)

နှစ်ယောက်တွဲ(သို့)တစ်ယောက်တည်းဖြစ်စေ အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်အဖြေရေးပါ။

- ‘**အခွင့်အရေး**’ဟူသည်မှာအဘယ်နည်း။
- ‘**ကလေးများ၏အခွင့်အရေး**’ဟူသည်မှာအဘယ်နည်း။ စဉ်းစားမိသမျှ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများကို ရေးသားပါ။
- **မိဘအခွင့်အရေး**ဟူသည်အဘယ်နည်း။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၂ အဖြေ

- (လူ့)အခွင့်အရေးဟူသည်မှာ မိမိတို့**ရပိုင်ခွင့်**ရှိပြီး **မျှော်လင့်**ထားနိုင်သည့်အရာဖြစ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးဟူသည် အခြေခံ ရပိုင်ခွင့်ဖြစ်ပြီး မွေးသည်မှစ၍ သေဆုံးသည့်တိုင် လူတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။
- ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးအချို့တွင် ပညာသင်ခွင့်၊ အလေးစားခံခွင့်၊ မျှမျှတတ ဆက်ဆံခံရခွင့်၊ တစ်သမတ်တည်းဆက်ဆံ ခံရခွင့်၊ နားထောင်ခံရခွင့်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံခွင့်တို့ပါဝင်ပါသည်။
- မိမိတို့၏ကလေးများ လုံခြုံခြင်းရှိမရှိ၊ မျှမျှတတ ဆက်ဆံခံရခြင်းရှိမရှိ၊ ပညာကောင်းကောင်းသင်ယူရခြင်း ရှိမရှိ မိဘများက သိပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။

ကုလသမဂ္ဂ၏ နောက်ထပ်အရေးပါသော သဘောတူညီချက်မှာ **ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်** (Convention on the Rights of the Child ၁၉၈၉) ဖြစ်ပါသည်။ CRC သည် မြန်မာအပါအဝင် နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၄ နိုင်ငံက အတည်ပြု လက်မှတ်ထိုးထားသည့် သမိုင်းတွင် အကျယ်ပြန့်ဆုံးအတည်ပြုထားသည့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ သဘောတူစာချုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများကိုချမှတ်ပေးပြီး ကလေးများအားအကြမ်းဖက်မှု၊ အမြတ်ထုတ်မှု တို့မှ ကာကွယ်ပေးသောကြောင့် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများအား ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသော ပြစ်ဒဏ်ကို တားမြစ်ထားပါသည်။

အပိုဒ် ၂၈ (၂)အရ "ကလေးများ၏လူသားဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အညီသော်လည်းကောင်း၊ လက်ရှိသဘောတူညီချက်အရလည်းကောင်း ကျောင်းစည်းကမ်းကို ချမှတ်ကျင့်သုံးစေရန် ဤသဘောတူညီချက်ကိုလက်မှတ်ထိုးသည့်နိုင်ငံများက သင့်တော်သည့်ဆောင်ရွက်မှု အားလုံးကို ပြုလုပ်ပေးရမည်။"* အပြည့်အစုံကို ဤနေရာတွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် တွေ့နိုင်ပါသည်။

https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx

*တရားဝင်ဘာသာပြန်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။

ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာဥပဒေကို ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရက အတည်ပြုခဲ့ပါသည်။ ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများသဘောတူညီချက်နှင့်အညီ အသက် ၁၈ နှစ် မပြည့်သေးသူအားလုံးကို ကလေးဟုသတ်မှတ်ထားသည်။ အရေးကြီးသည့် ကဏ္ဍများမှာ

- မြန်မာနိုင်ငံတွင်မွေးဖွားသည့် ကလေးအားလုံး မွေးဖွားခြင်းကိုမှတ်ပုံခွင့်ရှိသည်။
- ကျား/မ မဟူ အသက် ၁၈ နှစ်သည် အိမ်ထောင်ပြုရာတွင်အငယ်ဆုံးအသက်ဖြစ်သည်။
- အလုပ်လုပ်ရန် အငယ်ဆုံးအသက်မှာ ၁၄ နှစ်ဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်မလုပ်ရန် တားမြစ်ထားသည်။
- ကလေးများကို နှိပ်စက်၊ ညှဉ်းပန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းများကို ပပျောက်ရေး။

၃.၁ အပြုအမူကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း

ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာဥပဒေအရ ရိုက်နှက်၍ပြစ်ဒဏ်ပေးမှုအပါအဝင် တစ်နည်းနည်းဖြင့်အပြစ်ပေးမှုကို တားမြစ်ထားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသော ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှုတွင် အများဆုံးတွေ့ရပြီး အချို့နိုင်ငံရှိကျောင်းများတွင် ကျင့်သုံးဆဲဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသော ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းတွင်

ကိုယ်ထိလက်ရောက် အင်အားကိုသုံးပြီး မည်မျှပင်ညင်သာသည်ဖြစ်စေ၊ နာကျင်ရန်၊ မသက်မသာဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်သည့် ပြစ်ဒဏ်၊ ထို့ပြင် ကိုယ်ထိလက်ရောက်မလုပ်သော်လည်း ရက်စက်ပြီး ချိုးနှိမ်အရှက်ခွဲသည့် ပြစ်ဒဏ်မျိုးလည်း အကျုံးဝင်သည်။

မည်သည့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်မဆို ကလေးများ၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားမထိခိုက်မှုတို့အား လေးစားမှုကိုလည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ ပညာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများနှင့် နှိပ်စက်ခြင်း၊ ရက်စက်သော၊ လူမဆန်သော၊ ချိုးနှိမ်အရှက်ခွဲသော ဆက်ဆံရေး၊ အပြစ်ပေးမှုတို့မှကင်းလွတ်ပိုင်ခွင့်တို့ကိုလည်းကောင်း ချိုးဖောက်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၃ - ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်အတွက် သာဓကများ (၂၀ မိနစ်)

၁. ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်အကြောင်း အနှစ်ချုပ်ကိုဖတ်ပြီး မိမိ၏အတွေ့အကြုံကို **ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်**ပါ။ တွေ့မြင်ဖူး၊ မိမိကိုယ်တိုင် ခံစားဖူးပါသလား။ မည်ကဲ့သို့ ခံစားခဲ့ရပါသနည်း။

၂. နှစ်ယောက်တွဲ(သို့)တစ်ဦးတည်း ဇယားတွင်ပေးထားသည့်အဆိုများကို **စဉ်းစား**ပါ။

၃. သင်ယူမှုဂျာနယ်အတွင်း ဇယားကို **ကူးဆွဲ**ပါ။ ဆရာ/မတို့က ကလေးများကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်ပေးသည့် သာဓကများဟုတ်မဟုတ် အမှန်/အမှားခြစ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်အဖြေကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်	**ဟုတ်ပါသည်**	**မဟုတ်ပါ**
ရိုင်းစိုင်းသည့် ကလေးကို ဆိတ်ဆွဲခြင်း		
အခန်းတွင်းအအော်မရပ်သည့် ကလေးကိုဆဲဆိုခြင်း		
အနှောက်အယှက်ပေးသည့် ကလေးကို သီးခြားလုပ်စေခြင်း		
ကလေးကိုတုတ်ဖြင့်ရိုက်ပြီး အပြစ်ပေးခြင်း		
အိမ်စာမပြီးသည့်ကလေးကို ဆရာ/မက အော်ငေါက်ခြင်း		
ဆိုးသွမ်းသည့်အတွက် ကလေးကိုလက်သီးဖြင့်ထိုးခြင်း		
(မသုံးသော်လည်း)တုတ်ကိုင်ပြီး လှည့်လည်လမ်းလျှောက်ခြင်း		
အနိုင်ကျင့်သည့်အတွက် ကလေးကို ဆပ်ပြာစားခိုင်းခြင်း		
ကလေးတို့ အမှားလုပ်မိလျှင် ခေါင်းအသာခေါက်ခြင်း		

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၃ အဖြေ

အောက်ပါအဖြေများကိုကြည့်ပြီး ရှင်းပြသည့်မှတ်ချက်များကိုဖတ်ရှုပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်အကြောင်း ဆက်လက်စူးစမ်းဖတ်ရှုခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်	ဟုတ်ပါသည်	မဟုတ်ပါ	မှတ်ချက်
ရိုင်းစိုင်းသည့် ကလေးကို ဆိတ်ဆွဲခြင်း	✓		ဆိတ်ဆွဲခြင်းဟူသည် ကိုယ်ထိလက်ရောက်အားသုံးခြင်းဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ကလေးအား ဆိတ်ဆွဲခြင်းကို မည်သည့်အခါမျှ လက်မခံနိုင်ပါ။
အခန်းတွင်းအအော်မရပ်သည့် ကလေးကိုဆဲဆိုခြင်း		✓	ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ် မဟုတ်သော်လည်း ကလေးများကို ဆဲဆိုရန် မည်သည့်အခါမျှ မသင့်တော်ပါ။
အနှောက်အယှက်ပေးသည့် ကလေးကို သီးခြားလုပ်စေခြင်း		✓	ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ် မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် အတန်းဖော်များနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခွဲထားလျှင် ပူပန်မှုကို ဖြစ်စေပြီး သင်ယူမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
ကလေးကိုတုတ်ဖြင့်ရိုက်ပြီး အပြစ်ပေးခြင်း	✓		ကလေးကိုပစ္စည်းဖြင့်ရိုက်နှက်ခြင်းသည် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အားသုံးခြင်းဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ် ဖြစ်သည်။ တုတ်ချောင်းဖြစ်စေ အခြားအရာဝတ္ထုဖြင့်ဖြစ်စေ ရိုက်ခြင်းကို မည်သည့်အခါမျှ လက်မခံနိုင်ပါ။
အိမ်စာမပြီးသည့်ကလေးကို ဆရာ/မက အော်ငေါက်ခြင်း		✓	အော်ငေါက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ပြစ်ဒဏ် မဟုတ်ပါ။ အချို့ကလေးများသည် အငေါက်ခံရပါက ပူပန်တတ်ကြပါသည်။
ဆိုးသွမ်းသည့်အတွက် ကလေးကိုလက်သီးဖြင့်ထိုးခြင်း	✓		ကလေးတို့ကိုထိုးခြင်းမှာ ကိုယ်ထိလက်ရောက်အားသုံးခြင်းဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ် ဖြစ်သည်။ ကလေးကို ထိုးခြင်းအား မည်သည့်အခါမျှ လက်မခံနိုင်ပါ။
(မသုံးသော်လည်း)တုတ်ကိုင်ပြီး လှည့်လည်လမ်းလျှောက်ခြင်း	✓		ကိုယ်ထိလက်ရောက် အားမသုံးသော်လည်း တုတ်ဖြင့်ရိုက်ရန် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြင့် ကြောက်ရွံ့စေနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်လည်း မပေးသင့်၊ ပေးမည် ဟူ၍လည်း မခြိမ်းခြောက်သင့်ပါ။
အနိုင်ကျင့်သည့်အတွက် ကလေးကို ဆပ်ပြာစားခိုင်းခြင်း	✓		ကလေးကို ဆပ်ပြာသို့မဟုတ် အခြား မနှစ်မြို့ဖွယ်အရာများ စားစေခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ် ဖြစ်ကာ မည်သည့်အခါမျှ လက်မခံနိုင်ပါ။
ကလေးတို့ အမှားလုပ်မိလျှင် ခေါင်းအသာခေါက်ခြင်း	✓		အသာခေါက်ခေါက်၊ ကြမ်းကြမ်းခေါက်ခေါက် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ် ဖြစ်သည်။

ဆွေးနွေးချက် - အနှစ်ချုပ် (၁၀ မိနစ်)

- ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးသဘောတူညီချက် (CRC)နှင့် မြန်မာ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာဥပဒေတွင် အလေးဂရုပြုပြီး ထည့်သွင်းထားသော ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများကို လေးစားသည့် အပြုအမူထိန်းကျောင်းရေး အတွက် ချဉ်းကပ်မှုများကို ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် အာရုံစိုက်ပါမည်။
- CRC နှင့် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာဥပဒေနှစ်မျိုးလုံးတွင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းအား ပပျောက်ရေးကို ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ နောက်တစ်ပိုင်းတွင် ကလေးများ မသင့်တော်သည့် အပြုအမူများ ရှိရသည့် အကြောင်းရင်းများကို လေ့လာရပါမည်။

၄. စာသင်ခန်းတွင်း မလိုလားအပ်သောအပြုအမူများ

ကလေးများ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်အရ အခက်ကြုံနေရသည့်အချိန်တွင် ၎င်းတို့၏အပြုအမူနှင့် သင်ယူနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၂ တွင် သင်ယူသူများကို သိရှိနားလည်စေနိုင်မည့် အရေးကြီးသည့်အချက်များကို သင် ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါပြီ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၄ - ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက် (၂၀ မိနစ်)

အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တွဲ(သို့)တစ်ဦးချင်း စဉ်းစားပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် အဖြေရေးပါ။ အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦး နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အတန်းတွင်းတွင် အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ ကြုံခဲ့ဖူးသည့် ခက်ခဲသည့်အခါများကို စဉ်းစားပါ။

- မည်သို့သော အပြုအမူ ဖြစ်ပါသနည်း။
- ထိုအပြုအမူသည် မည်သည့်အကြောင်းရင်းများရှိသည်ဟု သင် ထင်ပါသနည်း။
- ထိုအပြုအမူကို သင် မည်ကဲ့သို့ ထိန်းကျောင်းခဲ့ပါသနည်း။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၅ - အပြုအမူအမျိုးအစားများ (၂၀ မိနစ်)

မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူဟူသည်မှာ ထိုကလေးကိုလည်းကောင်း၊ အခြားကလေးများကိုသော်လည်းကောင်း မသင်ယူနိုင်အောင် တားဆီးခြင်း (သို့) အချို့ကိစ္စများတွင် ဆရာ/မနှင့်ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိခိုက်စေတတ်သည့် အနေအထားဖြစ်သည်။

အောက်ပါဇယားတွင် ဥပမာအချို့ပေးထားပါသည်၊ ဖြစ်တတ်သည့်အပြုအမူများကို ထပ်ထည့်ပြီး သင်ယူမှုကို အနည်းအကျဉ်း၊ အတော်အတန် (သို့) ဆိုးဆိုးရွားရွား နှောင့်ယှက်ကြောင်း အမှတ်ခြစ်ပါ။

အပြုအမူအမျိုးအစား	**အနည်းအကျဉ်း**	**အတော်အတန်**	**ဆိုးဆိုးရွားရွား**
စာသင်ခန်းတွင်း ထအော်ခြင်း	✓		
ဆရာ/မကို ပြန်ပြောခြင်း		✓	
သူတစ်ပါးကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်ခြင်း			✓
			✓
			✓

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၅ အဖြေ

အောက်ပါဇယားနှင့်အဖြေတိုက်ပါ။

အပြုအမူအမျိုးအစား	အနည်းအကျဉ်း	အတော်အတန်	ဆိုးဆိုးရွားရွား
စာသင်ခန်းတွင်းထအော်ခြင်း	✓		
ဆရာ/မကိုပြန်ပြောခြင်း		✓	
သူတစ်ပါးကိုကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ခြင်း			✓
ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း	✓		
အပြောအဆိုရိုင်းစိုင်းခြင်း		✓	
ဆရာ/မ၊ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ပစ္စည်းများဖြင့် ပစ်ပေါက်ခြင်း			✓
စာသင်ခန်းတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း	✓		
စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း	✓		
သူတစ်ပါးကိုခြိမ်းခြောက်ခြင်း			✓
ပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးခြင်း			✓
အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အလုပ်လုပ်စဉ် နှောင့်ယှက်ခြင်း		✓	
ဆူညံခြင်း		✓	
အလုပ်မလုပ်ဘဲ စကားပြောခြင်း (သို့) ဆရာ/မ စကားပြောစဉ် စကားပြောခြင်း	✓		
အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားကိုအနိုင်ကျင့်ခြင်း			✓

ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

- မိမိစာသင်ခန်းတွင် အပြုအမူပြဿနာများသည် အနည်းအကျဉ်းမျှသာဖြစ်ပါသလား။
- မည်သည့်အခါတွင် အနည်းအကျဉ်းအနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းမှ နောက်တစ်ဆင့်ထပ်တက်လာမည်ဟု ထင်ပါသနည်း။
- မိန်းကလေး ယောကျ်ားလေးတို့တွင် မည်သူ့ထံတွင် မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူကို ပိုမိုတွေ့ရလေ့ရှိပါသနည်း။

၄.၁ မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူ၏ အကြောင်းရင်းများ

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူအတွက် အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါသည်။ အောက်ပါပုံပြဇယားတွင် ကလေးများ၏ စာသင်ခန်းတွင်း မသင့်တော်သည့်အပြုအမူများအတွက် အကြောင်းအချက်အမျိုးမျိုးကို ပြသထားပါသည်။ အချို့အကြောင်းအချက်များသည် ဆရာ/မတို့သုံးသည့် သင်ယူမှုချဉ်းကပ်နည်းများနှင့် ဆက်နွယ်ပါသည်။ ကလေးများ အပြည့်အဝ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့၏သင်ယူမှုစွမ်းရည်ကို မစဉ်းစားခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာ/မက သင်ယူပုံအမျိုးမျိုးအတွက် ပြင်ဆင်မထားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အချို့ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်ပုံသည် အပြုသဘောမဆောင်ဘဲ အပြုအမူဆိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ယခင်သင်ရိုးပိုင်း(အထူးသဖြင့် သင်ရိုးပိုင်း ၂ - သင်ယူသူများကိုကိုသိရှိခြင်း)တွင်ပါရှိသည့် အကြောင်းအရာများနှင့် မိမိကိုယ်တိုင်၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်လျက် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ မလိုလားအပ်သည့် အပြုအမူအတွက် အကြောင်းရင်းများအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားချက်၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အခြေအရာများနှင့် ဆက်နွယ်နိုင်ပါသည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးပြီး အောက်ပါဇယားနှင့်တိုက်ကြည့်ပါ။ ဇယားပါ အကြောင်းရင်းအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်လျက်ရှိပြီး စာသင်ခန်းအတွင်း အပြုအမူဆိုးဖြစ်စေမည့် အကြောင်းအရာမျိုးစုံ ပါဝင်ပါသည်။

မိမိသင်ကြားသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ အပြုအမူအတွက် မိမိ၏တာဝန်ကိုစဉ်းစားပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ မကောင်းမွန်သည့်၊ မလိုလားအပ်သည့် အပြုအမူများလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကို အောက်ပါစာရင်းတွင် ဖတ်ရှုပါ။

✓ အသိသညာ၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုအကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသား ကြိုတင်သိထားခြင်းမရှိပါ။	✓ အလုပ်ပြီးရန် အချိန်မလောက်သောကြောင့် စိတ်အလို မကျ ဖြစ်သည်။
✓ လုပ်စရာသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအတွက် ခက်လွန်းနေသည်။	✓ လုပ်စရာကို ကျောင်းသူကျောင်းသားက နားမလည်ပါ။
✓ လုပ်စရာသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအတွက် လွယ်လွန်းနေသည်။	✓ ကျောင်းသူကျောင်းသားက သင်ပုန်းကိုမမြင်နိုင်ပါ။
✓ သင်ကြားပြသပုံကို ကျောင်းသူကျောင်းသားက စိတ်ပါဝင်စားခြင်းမရှိပါ။	✓ ကျောင်းသူကျောင်းသား ဆာလောင်နေသောကြောင့် အလုပ်လုပ်ရန် အင်အားမရှိပါ။
✓ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွင် သင့်တော်သည့်ပစ္စည်း မရှိပါ။	✓ ကျောင်းသူကျောင်းသားက မိမိ၏ညွှန်ကြားချက်များကို မကြားနိုင်ပါ။
✓ ဘာသာရပ်ကိုစိတ်မဝင်စားခြင်း (သို့) ၎င်း၏ သက်ဆိုင်မှုကို မမြင်ခြင်း၊ ခြုံငုံ၍ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မမြင်ခြင်း	✓ အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ခြင်းသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအတွက် ခက်ခဲပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၆ - အကြောင်းရင်းများ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးစာရင်း (၁၀ မိနစ်)

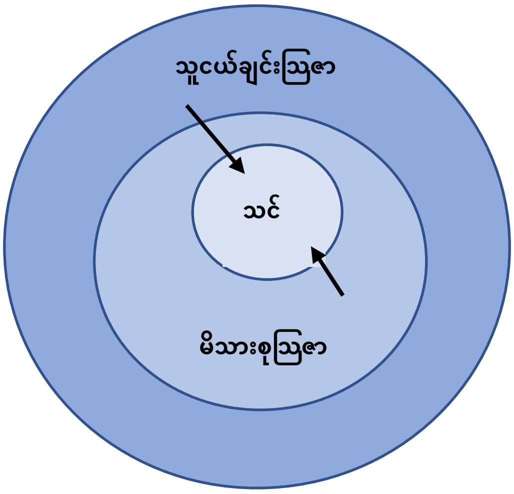
စာရင်းကိုပြန်ကြည့်ပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။

- ✓ မပါသေးသည့်အကြောင်းရင်းများရှိပါသလား။
- ✓ ကျောင်းသူကျောင်းသားအကြောင်း အချက်အလက်များ မည်သည့်နေရာမှရနိုင်ပါသနည်း။ (ဥပမာ ယခင်သင်ယူမှု)

၄.၂ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ဘယ်မှာ အပြုအမူကို သင်ယူသလဲ

အခြားသဘောထားနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများနည်းတူ အပြုအမူများကို သင်ယူကြပါသည်။

သင့်တော်စွာ ပြုမူခြင်း၊ လူမှုရေးရာကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို သင်ယူခြင်းသည် ကလေးများ၏ လူမှုရေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေး၏ အလွန်အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ယူမှုသည် အခြားသင်ယူမှုအမျိုးအစားအားလုံးကိုပံ့ပိုးကာ လူမှုရေးနားလည်မှု၊ ယုံကြည်မှုနှင့် အမှီအခိုကင်းပြီးလွတ်လပ်မှုတို့ကို ဖော်ဆောင်ပေးသည်။



ဩဇာညောင်းမှု နယ်ပယ်များ

ကလေးများသည် မိမိတို့ဝန်းကျင်မှ မိဘ၊ မောင်နှမ စသည်တို့ကို ကြည့်နေပါသည်။ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ **ဩဇာညောင်းမှု နယ်ပယ်**သည် မိဘနှင့်စာသင်ကျောင်းမှတစ်ဆင့် ရွယ်တူများထံ ပြောင်းလဲသွားပါသည်။

ကလေးများ ကောင်းမွန်စွာပြုမူရန် မျှော်မှန်းရုံဖြင့်မရပါ။ ဆရာ/မများအနေဖြင့် မိမိတို့၏အခန်းကဏ္ဍကို နားလည်ပြီး တာဝန်ယူရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဤသင်ရိုးနောက်ပိုင်းတွင် စံနမူနာပြဆရာ/မအကြောင်း ကဏ္ဍတစ်ခုပါရှိပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၇ - ဘယ်သူ့တာဝန်လဲ (၂၀ မိနစ်)

မိမိရှိနေသောအခြေအနေတွင် အပြုအမူကို ရှုမြင်ကြပုံ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အပြုအမူကို ထိန်းကျောင်းပေးရန် မည်သူက တာဝန်ရှိပုံတို့ကို စဉ်းစားပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ကောင်းမွန်စွာပြုမူအောင် မိဘများ၊ အသက်ပိုကြီးသော မိသားစုဝင်များ (သို့) ဆရာ/မတွင် တာဝန်ရှိပါသလား။ သို့တည်းမဟုတ် ကလေးကိုယ်တိုင်တွင် တာဝန်ရှိပါသလား။

တာဝန်ရှိသူဟုထင်မြင်သည့် အကွက်တစ်ခုချင်းထံမှ မျဉ်းဆွဲပါ။ ပထမတစ်ခုကို လုပ်ပေးထားပါသည်။ အကွက်တစ်ခုထက် ပိုဆွဲနိုင်ပါသည်။

ရှေ့နောက်ညီခြင်း
ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်း
အပြုအမူအတွက် မူဝါဒချမှတ်ထားခြင်း
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
ကျောင်းစည်းကမ်း လိုက်နာခြင်း

ကျောင်းဝန်ထမ်း

မိဘ/အုပ်ထိန်းသူ

ကျောင်းသူ/သား

ကောင်းမွန်စွာပြုမူရန် အိမ်တွင် အားပေးသည်
မိမိအပြုအမူအတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူစေသည်
ကောင်းမွန်စွာပြုမူရန် ကျောင်းမှာ အားပေးသည်
ကောင်းမွန်စွာပြုမူရန် စနစ်များကို ဦးဆောင်သူများက ချမှတ်ပေးထားသည်

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၇ အဖြေ

ကျောင်းဝန်ထမ်း	မိဘ/ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူ	ကျောင်းသူကျောင်းသားများ
ရှေ့နောက်ညီခြင်း	ရှေ့နောက်ညီခြင်း	ကျောင်းစည်းကမ်း လိုက်နာခြင်း
ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်း	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်း	မိမိအပြုအမူအတွက် ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူသည်
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း	ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း	
ကောင်းမွန်စွာပြုမူရန် အိမ်တွင် အားပေးသည်	ကောင်းမွန်စွာပြုမူရန် အိမ်တွင် အားပေးသည်	
ကောင်းမွန်စွာပြုမူရန် ကျောင်းမှာ အားပေးသည်	ကောင်းမွန်စွာပြုမူရန် ကျောင်းမှာ အားပေးသည်	
အပြုအမူအတွက် မူဝါဒချမှတ်ထားခြင်း		
ကောင်းမွန်စွာပြုမူရန် စနစ်များကို ဦးဆောင်သူများက ချမှတ်ပေးထားသည်		

ဆွေးနွေးချက် - အနှစ်ချုပ် (၁၀ မိနစ်)

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းတကျရှိရန် မိမိတွင်တာဝန်ရှိကြောင်း ကလေးများက သိမှတ်ပြီး ကျောင်းမှချမှတ်သည့် စည်းကမ်းများကိုလည်း လိုက်နာရမည်။ စည်းမျဉ်းများ၊ စံသတ်မှတ်ချက်များကို ချမှတ်ရာတွင် မိဘနှင့်ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ပါဝင်စေခြင်းကြောင့် အလွန်ထိရောက်စေနိုင်ပါသည်။

မလိုလားအပ်သည့် အပြုအမူကြောင့် အရေးယူတိုင်း မိဘများကို အကြောင်းကြားရပါမည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည့် အခြားအလားတူနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြုအမူအကြောင်း ဆွေးနွေးရန် ဖုန်းဆက်ပြောခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်းတို့ဖြင့်လည်း စိတ်အားထက်သန်စေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ကြိုးစားသည့်အကြောင်း တိတိကျကျချီးကျူးသည့်အခါဖြစ်သည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို စည်းမျဉ်းများချမှတ်ရာတွင်ပါဝင်စေခြင်းမှာ လက်တွေ့လည်းကျ၊ အခွင့်အရေးအခြေပြုသည့် ချဉ်းကပ်မှုနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် မိမိတို့အပေါ်သက်ရောက်မှုရှိနေသည့် ကိစ္စများကို ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတို့ ဖွင့်ဟဖော်ပြရန် အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စည်းကမ်းရှိခြင်းမှာ အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန် နှစ်ရပ်လုံးနှင့်သက်ဆိုင်ပါသည်။

၅. အပြုအမူများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းနှင့် ထိန်းကျောင်းနည်းများ

မိမိတို့တာဝန်သိခြင်းဆိုသည်မှာ ရွေးချယ်စရာများရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ မိမိတို့တာဝန်ကျေကြပါသလား။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးချယ်နိုင်ရေးအတွက် ၎င်းတို့ကိုစိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေရန် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများကို အသုံးချရပါမည်။

ကောင်းကျိုး - ချီးကျူးခံရခြင်း၊ ဥပမာ "တော်လိုက်တာ"

မကောင်းသည်ကိုရွေးလျှင် **ဆိုးကျိုး**ရနိုင်ပါသည် (အပြုအမူသည် မသင့်တော်လျှင်)။ ဥပမာ စည်းကမ်းကို သတိမူစေခြင်း၊ သတိပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လျစ်လျူရှုသည့် နည်းဗျူဟာ သည် အပျက်သဘောဆောင်သည့် အပြုအမူကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အပြုအမူမကောင်းမွန်သည့် ကလေး၏ဝန်းကျင်မှ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ချီးကျူးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ထိုကလေးက ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်ရွေးချယ်မှု လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးနိုင်ပါသည်။ အပြုအမူကို တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် အသိအမှတ်ပြုရာရောက်ပြီး အပျက်သဘောဆောင်သည့် အပြုအမူကိုလုပ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသား၏ မူရင်း ရည်ရွယ်ချက်ကို အထမြောက်စေပါမည်။

ကလေးများသည် မှားတတ်ကြပါသည်။ ဘဝကိုဖြတ်သန်းရင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာလေ့ရှိပါသည်။ မိမိရွေးချယ်မှုလုပ်ပြီး ရွေးသည့်အတိုင်းဆက်လုပ်ရန်လည်း ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိလာပါသည်။

လူကိုမပြောဘဲ ရွေးချယ်မှု(ဆုံးဖြတ်ချက်)ကိုသာ ဦးတည်တုံ့ပြန်ပြောဆိုရပါမည်။ ဥပမာ 'မင်းက ပျင်းလိုက်တာ'ဟုမပြောဘဲ "အလုပ်မလုပ်သေးပါလား။ လုပ်တော့လေ"ဟုပြောနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ အပြုအမူအကြောင်း တစ်ဦးချင်းသာပြောသင့်ပါသည်။ ကလေးများအား ဆိုးလိုက်တာ၊ ပျင်းလိုက်တာစသည်ဖြင့် တံဆိပ်မကပ်သင့်ပါ။ အခြားကလေးများသည် ဆရာ/မပြောသလို ထင်မြင်သွားတတ်ကြပါသည်။ အမြဲတမ်းပြဿနာရှိသည့်ကလေးဖြစ်လျှင် ထိုကလေးအား အောင်မြင်သည်ဟု မြင်ကြရန်အတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးရန် ဆရာ/မတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။ အားလုံးအခက်ကြုံရလေ့ရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။

ကလေးများရောက်လာသည့်အခါ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ရိုးရိုးသားသား စကားပြောခြင်းဖြင့် မိမိသင်ကြားနေသော ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ဂရုလည်းစိုက်ကြောင်းပြသပါ။

- အပြုအမူအကြောင်းနားလည်ရန်ကြိုးစားခဲ့ပါသလား။
- ဘယ်အချိန်မှာဖြစ်ပါသနည်း။
- တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်တုံ့ပြန်ပါသလား။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၈ - မိမိတို့တုံ့ပြန်ပုံ (၁၅ မိနစ်)

ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက် ပေးထားသည့်အလုပ်ကိုမလုပ်ဘဲ အတန်းဖော်များကိုလည်း စတင်နှောင့်ယှက်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဆရာ/မ၏ အောက်ပါတုံ့ပြန်ပုံအမျိုးမျိုးကိုကြည့်ပြီး အသင့်တော်ဆုံးကိုရွေးပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် အကြောင်းပြရေးသားပါ။

က)

ခ)

ဂ)

ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ဘာကအထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်း သင် မေးမြန်းပြီး ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူခိုင်းပါသလား။

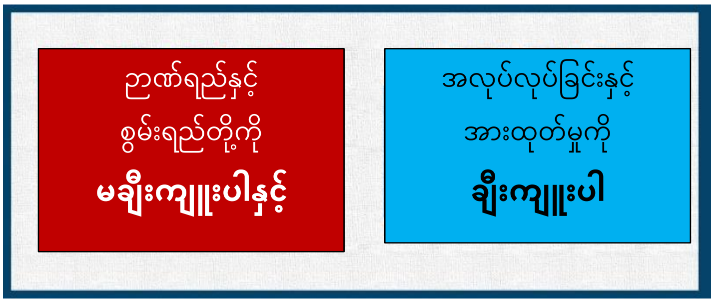
လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၈ အကြံပြုအပ်သည့်အဖြေ

က) မကောင်းမွန်သည့်အပြုအမူအတွက် အကျိုးဆက်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားကို အပြုအမူပြောင်းလဲရန် အခွင့်အလမ်း ပေးခြင်း၊ သတိပေးခြင်းများပြုခဲ့လျှင် သင့်တော်သည့် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသား လုပ်စရာကို မလုပ်နိုင်မှန်းသိလျှင် တုံ့ပြန်မှု(က)နှင့်(ခ)တို့က ပိုမိုသင့်တော်ပါမည်။

ခ) ဤတုံ့ပြန်မှုသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအား ၎င်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်စေပါသည်။ ရှင်းပြရန် လိုမလို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ဆရာ/မက တာဝန်ယူသကဲ့သို့ အလုပ်ကိုအာရုံစိုက်လုပ်နိုင်ရန် ဘာလိုအပ်ကြောင်းမေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားကိုလည်း တာဝန်ယူစေပါသည်။ ဤအနေအထားတွင် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဂ) ကျောင်းသူကျောင်းသား စာအလုပ်နိုင်ဆုံးနေရာကို တွေးတောရန် အားပေးပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားကို ဆရာ/မက နေရာရွှေ့စေခြင်းမဟုတ်၊ ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ခ) လုပ်ပြီးနောက် ကျောင်းသူကျောင်းသားက အာရုံစိုက်မလုပ်သေးလျှင် ဤနည်းဖြင့်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

၅.၁ ကောင်းကျိုး



အပြုသဘောဆောင်သည့်တုံ့ပြန်ဖြေကြားခြင်းကို အပျက်သဘောတုံ့ပြန်ဖြေကြားခြင်းထက် ၃-၅ ဆ ပိုတိုး၍ လုပ်သင့်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အားထုတ်မှုအတွက် မိမိ မည်မျှချီးကျူးခဲ့ကြောင်းနှင့် ယင်းက တပည့်များ၏စွမ်းဆောင်ချက်အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်များက ဆရာ/မကို စိတ်ကျေနပ်စေရန် စိတ်ထက်သန်လေ့ ရှိသောကြောင့် ၎င်းတို့ အတွက်ဂုဏ်ယူကြောင်း ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ကလေးများကို အားတက်စေနိုင်ပါသည်။

Image source: https://www.flickr.com/photos/kenwhytock/23666431572 (free)

ချီးကျူးမှု

- စွမ်းရည်ထက် အားထုတ်မှုကိုအခြေပြုသည်။
- များများစားစား ချီးကျူးရန်မလိုပါ။
- (အကြောင်းရင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိစေပြီး) တန်ဖိုးထားရမည်။
- ပုံမှန် ချီးကျူးနေကျ ဖြစ်ရမည်။
- တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ရမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို ချီးကျူးနိုင်ရန် မည်သို့လုပ်နိုင်ပါမည်နည်း။
- စစ်မှန်ရဲ့လား။ မိမိက ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက်ဂုဏ်ယူကြောင်း ၎င်းတို့ယုံကြည်ပါသလား။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အား (၎င်းတို့အပြုအမူ၏အကြောင်းရင်းကို)ရှင်းပြရန် ထွက်ပေါက်ပေးခြင်းသည်လည်း ထိရောက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ‘အပိုင်းကိန်းပုစ္ဆာ အတော်ခက်မယ့်ပုံပဲ။ မင်းကို ကူပေးဖို့ လိုမလား။’

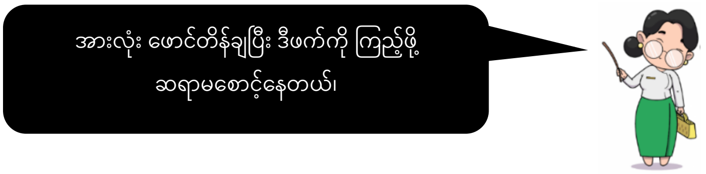
အာရုံလွှဲခြင်းဖြင့်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ကျောင်းသူကျောင်းသားက အာရုံမစိုက်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရလျှင် ဦးနှောက်အနားရရန်နှင့် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်ရန် တစ်စုံတစ်ခု၊ ဥပမာ စာအုပ်များကို လှမ်းပေးစေခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးတည်းကို လွန်လွန်ကဲကဲ ချီးကျူးခြင်းမျိုး၊ ဂုဏ်ပြုခြင်းမျိုး ရှောင်ရှားပါ။ မိမိမှ မရိုးသားကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားကထင်ခဲ့လျှင် သဘောရိုးနှင့်ချီးကျူးသည်ဟုမထင်ဘဲ လက်ခံမည်လည်းမဟုတ်ပါ။ ဘာအတွက် အဘယ်ကြောင့် ချီးကျူးကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားက အပြုအမူကောင်းကို ထပ်လုပ်ပါမည်။

တရားမျှတမှုရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင်ယူမှုရလဒ်ထက် အပြုအမူကို ချီးကျူးပါ။ (တစ်ယောက်က ၃၀%၊ နောက်တစ်ယာက်က ၇၀% အသီးသီးရကြပြီး) ကျောင်းသူကျောင်းသားနှစ်ဦး ရလဒ်ချင်းမတူသော်လည်း အားထုတ်မှုတူညီပါက နှစ်ဦးလုံး ချီးကျူးခံသင့်ပါသည်။

၅.၂ ဆိုးကျိုး

ဆိုးကျိုးများကို အပြစ်ပေးခြင်း၊ ကန့်သတ်ခြင်းဟုလည်းခေါ်ဆိုပြီး မလိုလားအပ်သော အပြုအမူ ဆက်ရှိနေလျှင် လုပ်သင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် လျစ်လျူရှုခြင်း၊ အာရုံလွှဲခြင်း၊ ရပ်စေခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ဟန့်တားမှုအဖြစ်သုံးနိုင်ပြီး (ဖြည်းဖြည်းချင်းသုံးက အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်) လိုလားအပ်သည့်အပြုအမူကိုလည်းကောင်း၊ မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူဆက်ရှိနေလျှင် ဘာဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း တွဲပြီးသတိပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ “ဒီအလုပ်မပြီးရင် သင်ခန်းစာအဆုံးမှာ (ကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးချရန်ဖြစ်ပါသည်) ဂိမ်းဆော့လို့ရမှာမဟုတ်ဘူး”။ ကျောင်းသူကျောင်းသားကို အာရုံစိုက်ဘဲ ကျောင်းသူကျောင်းသား၏ ရွေးချယ်မှုကိုသာ ဦးတည်ရပါမည် (မိမိ၏ရွေးချယ်မှုများကို ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း လူလဲ၍မရပါ)။ ဤဥပမာသည် ဆရာ/မ၏ မျှော်လင့်ချက်ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးသည် ရှင်းရှင်း လင်းလင်းသိပြီး ၎င်းတို့၏ အပြုအမူအတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူတတ်စေရန် ဆရာမက စည်းကမ်းများကို သတိပေးပါသည်။



- ကလေးများ ရွေးချယ်နိုင်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ရွေးချယ်စရာကိုလည်း သတိပေးပါ။
- သုံးသည့်စကားနှင့်ညွှန်ကြားချက်တို့ ရိုးရှင်းပါစေ။
- အပြုအမူပြောင်းခြင်းဖြင့် ဆိုးကျိုးကိုရှောင်ရှားနိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းပါစေ။
- အဘယ်ကြောင့်ဆိုးကျိုးဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းပါစေ။
- အုပ်စုလိုက်အပြစ်ပေးခြင်းသည် အမုန်းပွားစေနိုင်သောကြောင့် ရှောင်ရှားပါ။

- ကျောင်းသူကျောင်းသားကိုမဟုတ်၊ အပြုအမူကိုသာ မနှစ်သက်ခြင်းဖြစ်သည်။ "မင်း ဆိုးတယ်" ဟုပြောမည့်အစား "ဆရာမက မင်းအပြုအမူကို စိတ်ပျက်တယ်"ဟုဆိုရန်။

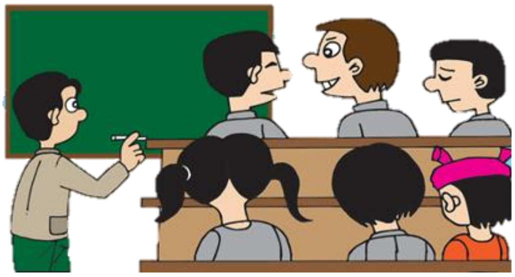
- သြဇာအာဏာပြခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများသည် ကျောင်းသူကျောင်းသား၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ရှုမြင်ပုံကို တိုးတက်အောင် ပံ့ပိုးပေးရမည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၉ - ဗျူဟာစစ်ဆေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)

မလိုလားအပ်သည့် အောက်ပါအပြုအမူများကို ထိန်းကျောင်းနည်းများကိုကြည့်ပြီး သင် စမ်းလုပ်ဖူးသည့်နည်းများကို အမှန်ခြစ်ပါ။

နည်း	**✓လုပ်ဖူး**	**Xမလုပ်ဖူး**
ခြေဟန်လက်ဟန်သုံးသည်။ ဥပမာ သဘောမကျသည့် မျက်နှာအမူအရာ		
ခိုင်းသည့်အတိုင်းလုပ်သည့် အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ချီးကျူးခြင်း		
လိုချင်သည်ကိုထပ်ပြောခြင်း - ဒီလိုလုပ်တဲ့ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေကို ရှာနေတာ		
အပြုအမူကို လျစ်လျူရှုခြင်း		
ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့် သီးသန့် တိုးတိုးတိတ်,တိတ်ပြောခြင်း		
သတိပေးခြင်း (မည်သည့်အကျိုးဆက်ရှိမည်ကို ပြောပြခြင်း)		
ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့်စကားပြောပြီး အဆင်ပြေမပြေ/လွယ်လွန်း/ခက်လွန်းခြင်းရှိမရှိ စသဖြင့်မေးခြင်း		
အခန်းတွင်းလှည့်ပတ်လျှောက်ပြီး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သည့်နေရာတွင် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း		

အပြုအမူကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ



ဆရာ/မ သင်ပုန်းပေါ်စာရေးစဉ် ကျောင်းသူကျောင်းသား နှစ်ယောက် နားမထောင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

လျစ်လျူရှုခြင်း၊ သတိပေးခြင်း၊ ချီးကျူးခြင်း စသည့်နည်းများ

ဆရာ/မက တစ်စုံတစ်ယောက်က (လောလောဆယ်တွင် ပြောနေသူမှာ ဆရာ) စကားပြောစဉ် နားထောင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း တစ်တန်းလုံးကို**သတိပေး**သည်။ မကြာမီ နှစ်ယောက်တွဲ ဆွေးနွေးခွင့်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ နားထောင်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို **ချီးကျူး**ပြီး နားမထောင်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသား နှစ်ယောက်ကို **လျစ်လျူရှု**သည်။

သတိပေးပါ

ဆရာက ကျောင်းသူကျောင်းသားနှစ်ယောက်ကို ပြဿနာရှိမရှိ၊ စည်းကမ်း နားလည်မလည် တိုးတိုးတိတ်တိတ် မေးသည်။

နောက်တစ်ခါထပ်ပြောရရင် အာရုံစိုက်နိုင်အောင် ခွဲထိုင်ခိုင်းမှာ။

ရွေးစရာပေးသည်

တခြားမှာသွားထိုင်ရမယ်။
ကိုယ်တိုင်သွားမလား။
ဆရာရွေးပေးရမလား။

အကျိုးဆက်

နှစ်ယောက်တွဲဆွေးနွေးရန် အချိန်ပေးပြီး ကြာကြာမပြောရန်သတိပေးသည်။ မပြောရန် တားသည့်ကြားက ကျောင်းသူကျောင်းသားနှစ်ယောက် ဆက်ပြောသည်။ ဤဥပမာတွင် ပေးလိုက်သည့် ရွေးစရာများက ကျောင်းသူကျောင်းသားအသက်ပေါ်မူတည်ပါမည်။

ကျန်စာသင်ချိန်အတွင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားက နောက်တစ်နေရာရွှေ့သွားသည်။

မှတ်ချက် - ဥပမာတွင် သတိမပေးမီ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စကားပြောချိန်လိုမလို ဆရာက သတိချပ်မိပါသည်။ နားလည်မလည်၊ အပြုအမူ၏ နောက်ထပ်အကြောင်းရင်းရှိမရှိ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို မေးမြန်းပြောဆိုပါသည်။ လူအများရှေ့ မဟုတ်ဘဲ ကလေးများ၏အပြုအမူအကြောင်းကို ၎င်းတို့အား သီးသန့် ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို လေးစားကြောင်းပြပါသည်။ စည်းကမ်းထားရခြင်းအကြောင်းရင်းများကို ဆရာက ၎င်းတို့အားအမှတ်ရပြီး ပြုပြင်စရာများကို စဉ်းစားစေပါသည်။

ဆိုးကျိုးများသည် အပြုအမူ၊ ကျောင်းသူကျောင်းနှင့်ဆရာ/မဆက်ဆံရေးအပေါ် မူတည်ပါမည်။ ဆွေးနွေးခဲ့သည့်နည်း အားလုံးတွင် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ကိုယ်စီရှိပါသည်။ ဥပမာ ကျောင်းသူကျောင်းသားကို ငါးမိနစ်ခန့် စာသင်ခန်းအပြင်ထုတ်လိုက်သည့်

အခါ အကျိုးရှိခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သလို ဆရာ/မက ၎င်းကိုစိတ်ကုန်ခြင်း၊ ၎င်း၏အပြုအမူကို မထိန်းကျောင်းနိုင်ခြင်းဟုလည်း ကျောင်းသူကျောင်းသားက ထင်မြင်သွားနိုင်ပါသည်။

၎င်း၏အပြုအမူကို မည်သို့ပြောင်းလဲရန်ရည်ရွယ်ကြောင်း ဆရာ/မနှင့်စကားပြောပြီးနောက် ကျောင်းသူကျောင်းသားက စာသင်ခန်းသို့ ပြန်လာကာ ပုံမှန်အလုပ်များဆက်လုပ်သွားလျှင် ထိရောက်သည့်နည်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းအုပ်ထံ သွားရောက်ပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသား၏ အပြုအမူကိုဆွေးနွေးခြင်းသည် သင့်တော်ပါသည်။ သို့သော် ကျောင်းအုပ်သည် ကျောင်းသူကျောင်းသားက ထိုအပြုအမူကို ထပ်လုပ်နေလျှင် မည်သည့်နည်းများသုံးမည်ဖြစ်ကြောင်းလည်း ဆွေးနွေးလိုပါလိမ့်မည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသား**အသက်အရွယ်**က သုံးလိုက်သည့်နည်း **သင့်တော်မတော် ထိရောက်မှု**ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ပေးပါမည်။ အသက်ပိုကြီးသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အားလပ်ချိန်မိနစ်အနည်းငယ်လျော့သွားခြင်းက ထိရောက်နိုင်သော်လည်း ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်များသည် ၎င်းတို့၏အပြုအမူနှင့်ဆိုးကျိုးကို ဆက်စပ်နိုင်ခြင်းရှိချင်မှရှိပြီး အာရုံပြန်စိုက်နိုင်ရန် အားလပ်ချိန်ထပ်လိုပါလိမ့်မည်။

၅.၃ လူမဟုတ် အပြုအမူသာ

အပြုအမူအကြောင်းပြောကြသည့်အခါ လုပ်ရပ်နှင့်ရွေးချယ်မှုတို့ကိုသာ တိတိကျကျဝေဖန်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် (ဥပမာ ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ခြင်းဖြင့်)ကျောင်းသူကျောင်းသားသည် မိမိ၏ရွေးချယ်မှုကိုပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကို ပြောင်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသား တစ်ယောက်ကို ပျင်းရိသည်ဟုပြောလျှင် ဘာမှဖြစ်လာစရာမရှိပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အလုပ်မကြိုးစားခြင်းသာလျှင် ဖြစ်လာပါမည်။ ဆိုးကျိုးကိုပိုဆိုးစေပါမည်။ အပြုအမူကို ဦးတည်ကာ ပြောင်း၍ ပြောထားသည့် အောက်ပါအဖြေဥပမာများကို ဖတ်ရှုပါ။

မင်း ငြိမ်ငြိမ်ကိုမနေနိုင်ဘူး။	→	မင်း ထိုင်ဖို့လိုနေပြီ။
မင်းတော်တော်ပျင်းတာပဲ။	→	ပိုကြိုးစားဖို့လိုနေပြီ။ ဆရာမအများကြီးမျှော်လင့်ထားတယ်။
မင်းကအတန်းထဲ အတော်ဆုံးပဲ။	→	မင်းက တကယ်အားထုတ်တော့ တိုးတက်တာပေါ့။ ဆက်လုပ်နော်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၀ - အပြုအမူကို ထိန်းကျောင်းခြင်း (၂၀ မိနစ်)

- မိမိအတွေ့အကြုံအရ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူအတွက် သာဓကသုံးရပ်ကိုဆောင်ပြီး ၎င်းတို့ သင်ယူမှုအပေါ် မည်သို့သက်ရောက်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- ထိန်းကျောင်းရာတွင် မိမိသုံးသည့်နည်းများကို စဉ်းစားပါ။

ဥပမာတစ်ခုပေးထားပါသည်။ ဥပမာကိုဦးစွာဆွေးနွေးလျှင် ပိုကောင်းပါမည်။

တွေ့ရသည့်အပြုအမူ	**သင်ကြားသင်ယူမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု**	**ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းရင်း(များ)**	**အပြုအမူကို ထိန်းကျောင်းရန် သုံးခဲ့သည့်နည်းများ**
ငါးတန်းကျောင်းသား တစ်ဦးက ဆူဆူ ညံညံဖြင့် စာသင်ခန်း ထဲ လျှောက်သွားနေ သည်။	လုပ်စရာကိုမလုပ်ဘဲ စာသင်ခန်းထဲရှိ အခြား ကျောင်းသူကျောင်းသားများ လည်း အာရုံထွေပြားကာ အလုပ်မပြီးကြပါ။	ကျောင်းသူကျောင်း သားက ပျင်းရိ ငြီးငွေ့ပြီး အလုပ် ကိုလည်း စိတ်မဝင် စားပါ။	ကျောင်းသူကျောင်းသား ပိုမို စိတ်ဝင်စားအောင် အဖွင့်မေးခွန်း များမေးခြင်း စသည်ဖြင့် အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှု ရှိသည့်သင်ကြားနည်းများ သုံးပါသည်။

၆. ဆိုးဆိုးရွားရွားအပြုအမူများကို တုံ့ပြန်ခြင်း

ဖြစ်ခဲသော်လည်း ဆိုးရွားသည့်အပြုအမူများကိုဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့်ဆရာ/မတို့၏ လုံခြုံမှုကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် အရေးတကြီးလုပ်ဆောင်ရန်မှာ

- ✓ ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး လုံခြုံပါစေ။ မလုံခြုံလျှင် အခြားနေရာထံခေါ်သွားပါ။
- ✓ ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးကိုတိုင်ကြားပြီး ပံ့ပိုးမှုရယူပါ။
- ✓ စာသင်ခန်းပြင်ပတွင် ပြဿနာရှိမရှိ မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- ✓ အပြုအမူ၏အကြောင်းရင်းကိုနားလည်ရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့်စကားပြောပါ။ ဥပမာ အာရုံချို့တဲ့မှုရှိသည့် ကလေးက ကျောင်းခေါင်းလောင်းသံကြောင့် ထိခိုက်မှုရှိပါသလား။
- ✓ ဖြစ်ဖန်များလာလျှင် ယခင်ကဖြစ်ဖူးသည့်အရာများ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပုံကိုလေ့လာပါ။

ABCပုံစံဖြင့် စိုးရိမ်မကင်းဖွယ်ဖြစ်သည့် အပြုအမူများကို စောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

Antecedent (or action) ရှေးဦးသာဓက (သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်) – ယခုအပြုအမူမတိုင်မီ ဘာဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။ ပင်ပန်းမှု၊ ခက်ခဲမှု၊ မှတ်ချက်တစ်ခု၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားခံစားချက်ကို ထိခိုက်သည့် ဆူညံသံတစ်ခု။ ရှေးဦးသာဓကကို ရှာကြံခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်။

Behaviour အပြုအမူ - မသင့်တော်ဟု သင် ထင်ယူရလောက်အောင် ကျောင်းသူကျောင်းသား ဘာလုပ်ခဲ့သနည်း။ ဘာဖြစ်ခဲ့သနည်း။ ဘာပြောခဲ့သနည်း။ မည်မျှကြာမြင့်ပြီး မည်မျှပြင်းထန်ခဲ့ပါသနည်း။

Consequence အကျိုးဆက် – ထိုအပြုအမူကြောင့် ဘာဖြစ်ခဲ့ခဲ့ပါသနည်း။ ကျောင်းသူကျောင်းသား အလုပ်ပြီးအောင် မလုပ်နိုင်ခြင်းလား။ အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများက တုံ့ပြန်ကြပါသလား။

ဆွေးနွေးချက် - အနှစ်ချုပ် (၂၀ မိနစ်)

- လက်သင့်မခံနိုင်သည့်အပြုအမူများကို ခွင့်မပြုနိုင်ကြောင်း အကျိုးဆက်များက ပြသပြီး ကျောင်းအသိုက်အဝန်း **တည်ငြိမ်လုံခြုံရေး**ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- **ရှေ့နောက်ညီမှု** - စည်းကမ်းများနှင့်အပြုအမူကိုထိန်းကျောင်းပုံများသည် တစ်သမတ်တည်းဖြစ်သောကြောင့် တရားမျှတကြောင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က ယုံကြည်စိတ်ချပြီး ကျောင်းတွင် လုံခြုံဘေးကင်းသည်ဟု ခံစားရပါသည်။
- လူကြီးများက ခိုင်းသည်ကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ မနှစ်သက်သည့်အခါများရှိသော်မှုလည်း ပြောသည့်အတိုင်းလုပ်သည့် လူကြီးများကို ယုံကြည်ကြသည်။
- စာသင်ခန်းအမျိုးမျိုးကို သင်ကြားသည့်အခါ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အားလုံးအကျုံးဝင်စေမည့် ဆရာ/မများသည် အနှောင့်အယှက် အနည်းအကျဉ်းတွေ့ကြုံရတတ်ကာ တုံ့ပြန်ရန်လိုအပ်ပါမည်။
- အနည်းအကျဉ်းမှ အမြဲတစ်စေ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာသည့်အခါ အခက်အတော်ကြုံရပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ သင်ယူမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- ဆိုးဆိုးရွားရွားပြုမူလာလျှင် ABCနည်းဖြင့် စိုးရိမ်မကင်းဖွယ်ရာများကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်စူးစမ်းနိုင်ပါသည်။
- အပြုအမူနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများမကြီးမားလျှင် အားလုံးအကျုံးဝင်ပြီး လုံခြုံသည့်သင်ယူမှုဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့နှင့်အပြုသဘောဆောင်ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခြင်းတို့ဖြင့် ထိန်းကျောင်းပေးနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားအပြုအမူက အတော်ဆိုးရွားသည်ဟု အတန်းပိုင်ဆရာ/မက ယူဆလျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားကို အတူတကွပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ရှာကြံရန် မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏အပြုအမူကို မှတ်တမ်းတင်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါမည်။

- ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦး၏အပြုအမူအကြောင်း တိုင်တန်းချက်နှင့်စိုးရိမ်မကင်းဖွယ်များကို မှတ်တမ်းတင်ရန်
- ပစ္စည်းအပျက်အစီးမှတ်တမ်းတင်ရန်
- နောင်တစ်ချိန်တွင် အဖြစ်အပျက်ပါ အသေးစိတ်အချက်များကို ဆွေးနွေးရန် သို့မဟုတ် အပြုအမူတွင် ပုံစံများရှိမရှိ ဆက်လက်စောင့်ကြည့်စူးစမ်းရန်
- ကျောင်းသူကျောင်းသား၏ အပြုအမူလည်းပိုမိုကောင်းမွန်လာပြီး သုံးလိုက်သည့်နည်းကလည်းထိရောက်ကြောင်း ထပ်လောင်းအတည်ပြုရန်
- အနိုင်ကျင့်မှုရှိလျှင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပြီး ဆက်လက်စောင့်ကြည့်စူးစမ်းရန်

၇. ပဲ့ပြင်ထိန်းမတ်ရန်စုံစမ်းခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူများကို ပြသသည့်အခါ ဝန်ထမ်းများသည် မိမိတို့မည်သို့ဆောင်ရွက်ပြီး ပြောဆိုမည်ကို စဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဘာမှမဖြစ်သလိုနေပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့် စကားမပြောလျှင် အရေးမကြီးဟုမြင်နိုင်ပြီး အပြုအမူကိုထပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က ဖြစ်စဉ်ကို စိတ်သက်သက်သာသာဖြင့် ဆွေးနွေးရန်၊ ဖြေရှင်းရန် ကျွန်ုပ်တို့လိုလားပါသည်။ အလားတူစွာ ဖြေရှင်းပြီးလျှင်လည်း နောက်ထပ်ဆက်ပြောမနေဘဲ ပုံမှန်ဆက်လုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အား ၎င်းတို့၏အပြုအမူအကြောင်း မေးမြန်းသည့်အခါ ဆရာ/မတို့သည်

- အကောင်းအဆိုး မဆုံးဖြတ်သင့်ပါ။
- အကြံမပေးသင့်ပါ။
- မဆူမငေါက်သင့်ပါ။
- ယခင်ဖြစ်စဉ်နှင့်ဆက်စပ်ပါ။
- စိုးရိမ်ပါ - မည်သူ့ကိုထိခိုက်ခဲ့ပါသနည်း။
- အားပေးပါ - ဖြေရှင်းရန်မည်သို့လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။
- ထင်ကြေးမပေးရ၊ ကောက်ချက်တန်းမချရပါ။
- စူးစမ်းပါ - ဘာဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။
- ပြောသမျှ အနှစ်ချုပ်ပါ။
- ကိုယ်ချင်းစာပါ - မိမိ ဘယ်လိုခံစားရပါသနည်း။
- မည်သူ့ဘက်ကမှ မပါပါနှင့်။

အပြုအမူအတွက် အရင်းခံအကြောင်းများကိုနားလည်ရန် ကြိုးစားပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားနှင့်မိဘတို့ကို ဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားက အခြားကလေးတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရန်လိုနေလျှင် နှုတ်ဖြင့်သာ ရပ်တန့်ရန်ပြောပေးပါ။

၈. ကလေးအားလုံး၏ သင်ယူမှုကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် အပြုအမူကောင်း ဖြစ်စေမည့် ဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖန်တီးခြင်း

ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးပါဝင်လာရန် စာသင်ခန်းတွင်းနေရာများနှင့်ပစ္စည်းများကိုသုံးခြင်း၊ အချိန်ကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချနိုင်စေရန် သင်ခန်းစာစီစဉ်ခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့နှစ်ယောက်တွဲနှင့် ဆရာလွတ်သင်ယူစေနိုင်ရန် ခုံပုံစံမျိုးစုံစီပေးခြင်းတို့ကို အားလုံးအကျုံးဝင် စေမည့်ဆရာ/မများက လုပ်ဆောင်ပါမည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက် လုံခြုံဘေးကင်းပြီးပံ့ပိုးမှုရှိသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်းမှာ အားလုံးအကျုံးဝင် ဆရာ/မများ၏ အဓိကတတ်ကျွမ်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ရိုးပိုင်း ၁၂ တွင် အားလုံးသင်ယူမှုအတွက်ပုံစံ (Universal Design for Learning)ကို ကြည့်ခဲ့ပြီ။ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော၊ အားလုံးအကျုံးဝင်အတွက်အတားအဆီးမဲ့သော သင်ယူမှုဝန်းကျင်များကို ဖန်တီးရာတွင် UDLက ကျောင်းများနှင့် ဆရာ/မများအား အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ UDLသည် သာတူညီမျှ ပညာသင်ခွင့်နှင့် ပညာရေးတွင် တန်းတူပါဝင်မှုတို့ကို ရှိစေနိုင်ပါသည်။

ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံး၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်အထွေထွေကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်မှုရှိစေရန်မှာ UDL၏ ဆောင်တာဖြစ်သည်။ ဆရာ/မတို့က စာသင်ခန်းတွင်း ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော သင်ယူရန်နေရာများပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့တွင် တစ်ဦးချင်း ဆိတ်ငြိမ်စွာလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့်အုပ်စုလိုက်၊ တစ်တန်းလုံးသင်ယူမှုတို့အတွက် နေရာများပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၁ - အလုပ်လုပ်ရန် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော နေရာများ (၂၀ မိနစ်)

၁. အောက်ပါဇယားတွင်ပြထားသည့် နေရာစီစဉ်ပုံတို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို စဉ်းစားပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် ဇယားကို ကူးရေးပြီး မိမိအတွေးများထပ်ထည့်ပါ။

နေရာ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက်အကျိုးရှိပုံ
တစ်ဦးချင်းလုပ်ရန် ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာ	
နှစ်ယောက်တွဲ	
အဖွဲ့လိုက် (၅-၆ ယောက်အတူလုပ်ခြင်း)	
တစ်တန်းလုံးကို သင်ကြားခြင်း	

၂. ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် အခြား ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သည့် အစီအစဉ်များ သုံးပါသလား။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၁ အဖြေ

နေရာ	ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ
တစ်ဦးချင်းလုပ်ရန် ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာ	လူများပြီးဆူညံသည့်အခန်းတွင်း စိတ်ရှုပ်ပြီးပူပန်တတ်သည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ဆိတ်ငြိမ်သည့်နေရာက အရေးကြီးပါသည်။ စာသင်ခန်းထဲပြန်သွားမီ သက်တောင့်သက်သာနေနိုင်ပြီး နားနိုင်ပါသည်။ အော်တစ်ဇင်ရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားဆိုလျှင် အသံနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အလွန်တုံ့ပြန်လွယ်ပြီး ဆိတ်ငြိမ်သည့်နေရာမှ အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်ပါသည်။
နှစ်ယောက်တွဲ	နှစ်ယောက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အတွေးအမြင်များကို သက်တောင့်သက်သာ ဆွေးနွေးနိုင်ပါမည်။ အုပ်စုကြီးများတွင် စကားပြောရန် ခက်ခဲသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အသုံးဝင်ပြီး အတန်းဖော်များနှင့် ဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်စေပါမည်။
အုပ်စုလိုက် (၅-၆ ယောက်အတူလုပ်ခြင်း)	အုပ်စုလိုက်အလုပ်လုပ်သည့်အခါ နားထောင်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းမှု၊ သူတစ်ပါးကို လေးစားမှု၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတို့ တိုးတက်လာစေပါမည်။ အားလုံးအကျုံးဝင်မှုအတွက် အရေးကြီးပြီး အတန်းတွဲစာသင်ခန်းများတွင် သုံးနိုင်ပါသည်။
တစ်တန်းလုံးကို သင်ကြားခြင်း	တစ်တန်းလုံးသင်ကြားသည့်အခါ အတွေ့အကြုံဝေမျှခြင်း၊ စာသင်ခန်းတွင်း စုစည်းညီညွတ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေပါမည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို အကြောင်းအရာသစ်များ မိတ်ဆက်ရာတွင် သုံးလေ့ရှိပါသည်။

၉. စာသင်ခန်းတွင်း ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ

အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်ဖက်သည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများဖြင့် ဆရာ/မတို့ အချိန်၊ နေရာနှင့်စာသင်ခန်းတွင်းလုပ်ဆောင်ချက်များကို သွက်လက်ထက်မြက်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါမည်။ ယခင်သင်ရိုးပိုင်းများတွင် ပုံမှန်လုပ်ငန်းအကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့ပြီး တစ်သမတ်တည်းဖြစ်မှု၊ ကောင်းသောအပြုအမူတို့ကို စွဲခိုင်စေသည့် အလေ့အထဖြစ်စေသောစနစ်များနှင့် ဤနေရာတွင် ဆက်စပ်ပေးပါမည်။

ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို ဆရာ/မတို့ တစ်သမတ်တည်း လုပ်ဆောင်ပါမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က စည်းများအကြောင်း နားလည်လာပါမည်။ ရှေ့နောက်ညီသောအခါ လုံခြုံစိတ်ချပြီး စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်သည်။ မျှော်မှန်းထားရမည့်အရာနှင့် သူတစ်ပါးမှ မည်သို့တုံ့ပြန်မည်တို့ကို သိရှိနိုင်ပါမည်။

ပညာရေးတွင် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများသုံးသည့်အခါ ဆရာ/မပြောလျှင်ပြောသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာသောကြောင့် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများသည် အပြုသဘောဆောင်အပြုအမူများကို ခိုင်မာစေပြီး လက်ခံနိုင်သည့် စံသတ်မှတ်ချက်များကိုလည်း ဖွင့်ဆိုပေးပါမည်။

ပုံမှန်လုပ်ငန်းတို့က အောက်ပါတို့ကိုလည်းဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

- လုပ်ဆောင်ချက်များအကြား အကူးအပြောင်းကို ချောမွေ့စေခြင်း
- မကောင်းမွန်သော အပြုအမူ၊ နှောက်ယှက်မှုတို့ ဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချခြင်း
- မသန်စွမ်းသူ၊ အခက်အခဲရှိသူ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အလွန်အသုံးဝင်ခြင်း
- မိမိတို့၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် မည်သည်ကိုမျှော်လင့်ထားရမှန်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတိုင်းနားလည်ခြင်း
- သက်ဆိုင်မှု၊ လုံခြုံမှု၊ လူမှု/အသိုက်အဝန်းအသွင် ဖန်တီးပေးပြီး စည်းလုံးမှုကို ခိုင်မာစေခြင်း

A

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၂ - စာသင်ခန်းတွင်းပုံမှန်လုပ်ငန်း (၂၀ မိနစ်)

အောက်ပါသမားရိုးကျပုံမှန်လုပ်ငန်းများက သူငယ်တန်း၊ မူလတန်း၊ အလယ်/အထက်တန်းကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ကိုက်ညီမည် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အကွက်(များ)တွင်အမှန်ခြစ်ရန်။

ပုံမှန်လုပ်ငန်းဥပမာ	**သူငယ် တန်း**	**မူလ တန်း**	**အလယ် တန်း**
စာသင်ခန်းထဲမဝင်မီ အခန်းတံခါးတွင် တန်းစီခြင်း			
စာအုပ်များ၊ အရင်းအမြစ်များ ဝေပေးခြင်း			
ကျောင်းသူကျောင်းသား ထိုင်ခုံနေရာစီစဉ်ခြင်း			
တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် စာဖတ်ခြင်း			
လက်ထောင်ပြခြင်း			
စာသင်ခန်းသို့ ပစ္စည်းအမှန်ယူခဲ့ခြင်း			
ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ရောက်လာလျှင် စလုပ်ရမည့်အလုပ်ကို သင်ပုန်းပေါ် ပေးထားသည်။			
လက်ခုပ်တီးပြီး ကလေးများကြားသည့်အခါ အာရုံစိုက်ရန် လိုက်တီးစေခြင်း			
ကလေးအားလုံး နားမထောင်မချင်း ဆရာ/မ စကားမပြောပါ			

Implemented by: BRITISH COUNCIL The Open University VSO montrose

ကလေးများ စာသင်ခန်းထဲရောက်လာသည့်အခါ သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဆွေးနွေးစရာအကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပေးခြင်း				
အကူးအပြောင်းတွင် တေးကဗျာ၊ သီချင်းများသုံးပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ လုပ်ဆောင်ဖွယ်များသိစေခြင်း				
သင်ပုန်းပေါ် ဆရာ/မရေးလိုက်သည့်အမှတ်အရ အားလပ်ချိန် တစ်မိနစ် ပိုရ/ဆုံးရှုံးကြောင်းသိခြင်း				
သင်ခန်းစာအပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ခုံတစ်တန်းပြီးတစ်တန်း လွှတ်ခြင်း				

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၃ - မည်သည့်ပုံမှန်လုပ်ငန်းက အကောင်းဆုံးနည်း (၂၀ မိနစ်)

၁. အောက်ပါ စာသင်ခန်းတွင်း ပုံမှန်အပြုအမူများအကြောင်းအခင်းအကျင်းများကို **ဖတ်ပါ**။

၂. ယခင်လုပ်ဆောင်ချက်တွင်ထည့်သွင်းထားသည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများအကြောင်းဖတ်ပြီး **သင့်တော်ပြီး ထိရောက်မည့်** လုပ်ငန်းများ အကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ပိုမိုထိရောက်သည်ဟု သင်ထင်သော အခြားနည်းများလည်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

အခင်းအကျင်း	**ပုံမှန်လုပ်ငန်း**
သင်ခန်းစာအစ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ဆရာ/မနှင့်အပြိုင်စကားပြောသည်။ ၅ မိနစ်ကြာမှ ဆရာ/မအသံကို စကြားရသည်။	
ဘော်လီဘောကစားကွင်းကို နေ့လည်စာစားအပြီးသုံးရန် ကိုးတန်းကျောင်းသားများက ဆယ်တန်းကျောင်းသားများနှင့် နေ့တိုင်းရန်ဖြစ်ကြသည်။	
အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးမှုပြီးတိုင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ငြိမ်သက်ရန် အချိန်ကြာမြင့်စွာယူရသည်။	
လွန်ခဲ့သည့် သီတင်းပတ်ကျောင်းအဆင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားအချို့က စာသင်ခန်းမှ ပြေးထွက်စဉ် မိန်းကလေးတစ်ဦးကို ပြေးရင်းမတော်တဆ တိုက်ချမိခဲ့သည်။	
စာသင်ခန်းနောက်ပိုင်းထိုင်သည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများက ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်မဝင်စား၊ သူတပါးကိုလည်းနှောင့်ယှက်ကြောင်းတွေ့ရသည်။	

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၃ - အဖြေ

အခင်းအကျင်း	အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်း
သင်ခန်းစာအစ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ဆရာ/မနှင့်အပြိုင်စကားပြောသည်။ ၅ မိနစ် ကြာမှ ဆရာ/မအသံကို စကြားရသည်။	- လက်ခုပ်တီးပြီးနောက် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က ပြန်တီးသည့်အခါ စကားပြောရပ်ပြီးနားထောင်ချိန်တန်ပြီဖြစ်ကြောင်းသိကြသည်။ - ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စကားပြောမရပ်မချင်း ဆရာ/မ မပြောပါ။ - ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့စာသင်ခန်းထဲဝင်ဝင်ချင်း စာအကြောင်းပြောကြရန် ဆွေးနွေးစရာခေါင်းစဉ်တစ်ခုပေးကာ သင်ခန်းစာကို စတင်သင်ကြားပါသည်။ - သင်ခန်းစာမစမီ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ အသံတိတ် စာဖတ်ကြသည်။
ဘော်လီဘောကစားကွင်းကို နေ့လည်စာစားအပြီးသုံးရန် ကိုးတန်းကျောင်းသားများက ဆယ်တန်းကျောင်းသားများနှင့် နေ့တိုင်းရန်ဖြစ်ကြသည်။	- ဘော်လီဘောကစားချိန်ကို အလှည့်ကျ သတ်မှတ်ထားသောကြောင့် ဘယ်အချိန်တွင် ဘယ်သူ့အလှည့်ဆိုသည်ကို စာသင်ခန်းတိုင်း သိကြသည်။
အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးမှုပြီးတိုင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ငြိမ်သက်ရန် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ယူရသည်။	- လက်ခုပ်တီးပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့က ပြန်တီးပါသည်။ စကားပြောရပ်ပြီးနားထောင်ချိန်တန်ပြီဖြစ်ကြောင်း သိကြသည်။ - ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့စကားပြောမရပ်မချင်း ဆရာ/မ မပြောပါ။ - ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ဆွေးနွေးရန် အချိန်မည်မျှ လိုကြောင်း ဆရာ/မက မေးပါသည်။ ငါးမိနစ်ကြိုသတိပေးပြီး ဆွေးနွေးချက်ကို အဆုံးသတ်စေပါသည်။
လွန်ခဲ့သည့် သီတင်းပတ်ကျောင်းအဆင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားအချို့က စာသင်ခန်းမှ ပြေးထွက်စဉ် မိန်းကလေးတစ်ဦးကို ပြေးရင်းမတော်တဆ တိုက်ချမိခဲ့သည်။	- သင်ခန်းစာမတိုင်မီ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ တန်းစီပါသည်။ - ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ထိုင်စရာနေရာသိအောင် ခုံများသတ်မှတ်ပေးပါသည်။
စာသင်ခန်းနောက်ပိုင်းထိုင်သည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများက ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်မဝင်စား၊ သူတပါးကိုလည်း နှောင့်ယှက်ကြောင်းတွေ့ရသည်။	- အချင်းချင်းတွဲလုပ်ရန် အဆင်ပြေသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ဆရာ/မက အတူတူနေရာချပေးထားပါသည်။

၁၀. စာသင်ခန်းတွင်းအပြုအမူအတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့်ဆက်ဆံရေးနှင့် ထိရောက်သည့်စနစ်များတည်ဆောက်ခြင်း

သင်ရိုးပိုင်း ၂ တွင် အားလုံးအကျုံးဝင်စာသင်ခန်းဖန်တီးရာတွင် သင်၏ သင်ယူသူများအကြောင်းသိရန် အရေးကြီးပုံကို လေ့လာခဲ့ပြီ။ ထိုသင်ရိုးပိုင်း၊ အထူးသဖြင့် အပြုအမူများနှင့်ချိတ်ဆက်ရန်၊ ဤပြန်လှန်သင်ယူမှုကဏ္ဍကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သင်၏ သင်ယူသူများအကြောင်း သိခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်စေနိုင်ပါမည်-

- စာသင်ခန်းတွင်း သင်ယူသူတိုင်းအတွက် လုံခြုံသည့်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်တည်ဆောက်ပြီး ၎င်းတို့ ပိုမိုယုံကြည်စိတ်ချခြင်း
- သင်ယူသူတစ်ဦးချင်း၏ 'သင်ယူရန်အသင့်'ဖြစ်မှုကို နားလည်ခြင်း (သင်ယူမှုအတွက် မည်မျှအသင့်ဖြစ်ပြီး မည်မျှ တက်ကြွကြောင်း)
- သင်ယူသူများကို ကြင်နာမှု၊ နားလည်မှုဖြင့်တုံ့ပြန်ဆက်ဆံခြင်း
- မိမိစာသင်ခန်းတွင်း မတူကွဲပြား(ခြားနားမှု)များမှ သင်ယူခြင်း
- သင်ယူသူများ ထိထိရောက်ရောက်သင်ယူနိုင်ရန် စီစဉ်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ရိုးပိုင်းအစောပိုင်းတွင် မလိုလားအပ်သည့် အပြုအမူများ၏ အကြောင်းရင်းများကိုကြည့်ခဲ့ပြီ။ မိမိ၏သင်ယူသူများအကြောင်း သိခြင်းဖြင့် ကလေးအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပြီး အောင်မြင်မှုရစေရန် အပြုအမူများကို ထိထိရောက်ရောက် ထိန်းကျောင်းနိုင်ရေးအတွက် ဆရာ/မတို့စီစဉ်ပေးနိုင်ပါမည်။ ဤအပိုင်းတွင် စာသင်ခန်းတွင်း အပြုသဘောဆောင်သည့်ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နည်းကို စူးစမ်းပါမည်။

၁၀.၁ သင်ယူသူများကို သိရှိခြင်း

မိမိ၏ သင်ယူသူများအကြောင်းသိခြင်းသည် အားလုံးအကျုံးဝင် ဆရာ/မတစ်ဦးဖြစ်ရေး၊ အပြုအမူများထိန်းကျောင်းရေးတွင် အဓိကကျပါသည်။ ကလေးများမည်မျှအဆင်သင့်ဖြစ်၊ စိတ်အားတက်ကြွနေကြောင်းသိထားလျှင် ၎င်းတို့အပြုအမူ မကောင်းမွန်လျှင် စီစဉ်ပြီး ကြင်ကြင်နာနာနှင့်နားလည်မှုပေးပြီးတုံ့ပြန်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါမည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၄ - ကျောင်းသူကျောင်းသား အခင်းအကျင်းများ (၂၀ မိနစ်)

သင်ရိုးပိုင်း ၅ (အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ်ဖန်တီးခြင်း)တွင် အသက် ၉ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသူကျောင်းသားများရှိသည့်အတန်းအတွက် သင်ခန်းစာတစ်ခုအကြောင်း ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်တစ်ခုကို လေ့လာခဲ့ပြီ။ အောက်ပါ စာသင်ခန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသူကျောင်းသားသုံးယောက်အကြောင်း ဖတ်ပါ။

၁. နေလင်းစာသင်ခန်းထဲဝင်သည့်အခါ ဝမ်းနည်းနေပုံရပြီး ဆရာမကိုပြန်နှုတ်မဆက်ပါ။ သီချင်းလည်းလိုက်မဆို၊ ခေါင်းငိုက် စိုက်ချပြီး ထိုင်နေပါသည်။

၂. ဒွေးမြင့်က ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ပြီး အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများကို နှောင့်ယှက်နေပါသည်။ အခြားကျောင်းသူ ကျောင်းသားများမဖြေမီ အမြဲတမ်းအဖြေကို အော်ပြောပါသဖြင့် အခြားသူများဖြေခွင့်မရကြပါ။

၃. နီလာစိုးကအုပ်စုခေါင်းဆောင်လုပ်သော်လည်း အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများကို နားမထောင်ပါ။ စာသင်ခန်းထဲ လှည့်သွားသည့်အခါ သူတစ်ယောက်တည်းမေးခွန်းအားလုံးဖြေဆိုသည်။

- နေလင်း၊ ငွေးမြင့်၊ နီလာစိုးတို့၏ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သုခအကြောင်းတွေးပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ပြုမူခြင်းဖြစ်ပါသနည်း။
- မိမိကိုယ်တိုင်ဆရာဖြစ်ခဲ့လျှင် ၎င်းတို့ကိုမည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါမည်နည်း။
- ဤအနေအထားတို့တွင် မည်ကဲ့သို့သော အပြုသဘောဆောင်ဗျူဟာများသုံးနိုင်ပါမည်နည်း။

အဖြေများကိုလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ပုံကို သဘောတူကြပါသလား။

၁၀.၂ အပြုသဘောဆောင်သည့် စာသင်ခန်းတွင်းအပြုအမူများ

အပြုသဘောဆောင်သည့် စာသင်ခန်းတွင်းအပြုအမူစာရင်း (သို့မဟုတ် စာသင်ခန်း စည်းကမ်းများ)သည် အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြုအမူထိန်းကျောင်းရေးကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လွယ်ကူရှင်းလင်းကာ အပြုသဘောဆောင်ပြီး ကလေးများနှင့်သင့်တော်သည့် စာရင်းကို ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ပါဝင်ရေးဆွဲသင့်ပါသည်။ စာရင်းကို စာသင်ခန်းအတွင်း ပြသထားသင့်ပါသည်။ လက်ယာဖက်မှ စည်းကမ်းများကိုကြည့်ပါ။ လိုရင်းတိုရှင်း နားလည်လွယ်သည့် ရုပ်ပုံများဖြင့်လည်း အစဖော်ပြသထားပါသည်။

ရှောင်ရန်ထက် ဆောင်ရန်ကိုဦးစားပေးပြီးဖော်ပြပါ။ ဥပမာ
- "မပြေးရ"အစား "စာသင်ခန်းထဲလမ်းလျှောက်ပါ"
- "မအော်ရ"အစား "တိုးတိုးပြောပါ"

Image source: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Classroom_Rules_2_(Abby_the_Pup).jpg (free)

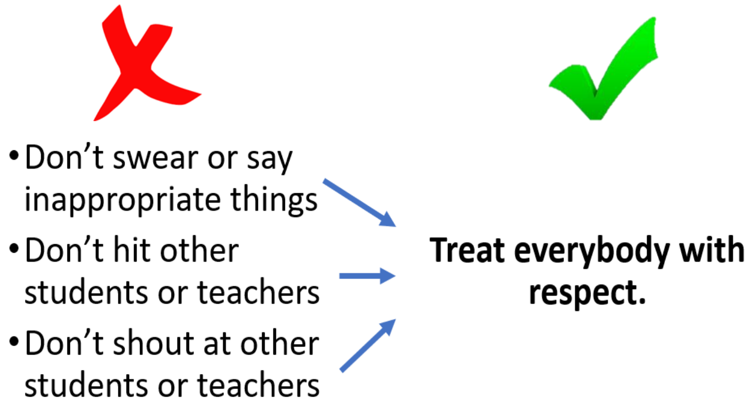
လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၅ - စာသင်ခန်းတွင်း အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြုအမူများ (၂၀ မိနစ်)

အောက်ပါ စာသင်ခန်းတွင်း အပြုသဘောဆောင်သည့်အပြုအမူများကို **သုံးသပ်**ပါ။

၁. စာသင်ခန်းတွင်း သင်ယူမှုနေရာများသို့လျှောက်သွားခြင်း
၂. သူတစ်ပါးကိုမထိမတို့ခြင်း
၃. သူတစ်ပါးအပေါ် ကြင်နာခြင်း
၄. လိမ္မာယဉ်ကျေးခြင်း
၅. ဂရုစိုက်နားထောင်ခြင်း
၆.သူတစ်ပါးကိုလည်း သင်ယူခွင့်ပေးခြင်း
၇. သူတစ်ပါးပစ္စည်းကိုလေးစားခြင်း
၈. ပေးထားသည့်အလုပ် ပြီးအောင်လုပ်ခြင်း
၉. သပ်သပ်ရပ်ရပ်နေခြင်း
၁၀. ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာခြင်း
၁၁. အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခြင်း
၁၂. အချိန်ကိုအကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုခြင်း
၁၃. စိတ်ဝင်စားခြင်း
၁၄. မေးခွန်းမေးခြင်း

- နောက်ထပ်ထည့်လိုသည့် အပြုအမူများရှိပါသလား။
- ဖြုတ်လိုသည့်အပြုအမူများရှိပါသလား။
- မည်သည့် စည်းကမ်းများကို သင့်ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့လိုက်နာရန် သင မျှော်လင့်ထားပါသနည်း။

စာသင်ခန်းစည်းကမ်းဟူသည် မှတ်ရန်လွယ်ရပါမည်။ အချို့ကျောင်းများတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ အသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်၍ အဓိကစည်းမျဉ်း ၂-၃ ခုကို အဓိကထားပါမည်။ ဥပမာ 'ကြင်နာပါ၊ လုံခြုံပါ၊ တာဝန်သိပါ' စသဖြင့်ဖြစ်သည်။ သူငယ်တန်း စည်းကမ်းများမှာ 'ကြင်နာသည့်လက်၊ ကြင်နာသည့်နှလုံးသား' ဖြစ်ပါမည်။ အကောင်းဆုံး စည်းကမ်းများသည် ရှင်းလင်းပြီးမှတ်ရလွယ်ပါသည် (တိုတောင်းပြီး များများစားစားမရှိပါ)။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ စည်းကမ်းအားလုံးကို မမှတ်မိလျှင် အဓိပ္ပါယ်မရှိပါ။ ချီးကျူးခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်းတို့အပြင် အပြုသဘောဆောင်သည့် လုပ်ရပ်များ၊ အားထုတ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ ကြင်နာမှုတို့အတွက် ချီးမြှင့်ခြင်းတို့သည် စည်းကမ်းများကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။



လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၆ - စာသင်ခန်းတွင်း အပြုသဘောဆောင်သည့်အပြုအမူများ (၂၀ မိနစ်)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် မူလတန်းဆရာ/မတို့က မိမိတို့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စည်းကမ်းလိုက်နာအောင်လုပ်ပုံ ဗီဒီယို(စာတမ်းထိုး)ကိုကြည့်ပါ။

- မြန်မာကလေးများ အလားတူပြုမူပါသလား။
- ဆရာ/မတို့ အလားတူပြုမူပါသလား။
- သင့်အတွေးများကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်မှတ်သားပါ။

ဗီဒီယို - မူလတန်းစာသင်ခန်းစည်းကမ်းများ ချမှတ်ခြင်း
https://www.youtube.com/watch?v=69ehhIwC8eY

- ဆရာ/မတို့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို ချီးကျူးပုံ၊ အပြုသဘောဆောင်ဆက်ဆံပုံကိုနားထောင်ပါ။
- မည်သည့်ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို တွေ့ရပါသနည်း။

ဆွေးနွေးချက်/ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက် - အနှစ်ချုပ် (၁၀ မိနစ်)

- စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများချမှတ်ရာတွင် သင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ မည်ကဲ့သို့ပါဝင်နိုင်ပါ မည်နည်း။
- ဘယ်အရာကအဆင်ပြေပြီး ဘယ်အရာကအဆင်မပြေဖြစ်ပါသနည်း။
- မိမိစာသင်ခန်းတွင်း ပြောင်းလဲမှုကို တွေ့လိုပါသလား။
- မိမိစာသင်ခန်းတွင်း လူများဝင်လာပါက သင် မည်သည်တို့ကို တွေ့စေလိုပါသနည်း။
- စည်းကမ်းများကို မည်သို့ပြသထားပါသနည်း။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ ဖတ်နိုင်ပါသလား။

၁၁. သင်ယူသူများနှင့်သဟဇာတဖြစ်သည့်နေရာများနှင့် ၎င်းတို့က အပြုအမူပေါ် သက်ရောက်ပုံ

သင်ရိုးပိုင်း ၄ တွင် သင်ယူသူဗဟိုပြုချဉ်းကပ်မှုများအကြောင်း၊ ၎င်းတို့က သင်ယူမှုအပေါ်နှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ သင်ယူမှုတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုအပေါ် သက်ရောက်ပုံအကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။ ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆက်စပ်ပြီး သင်ယူသူများနှင့်သဟဇာတ ဖြစ်သည့် နေရာများအကြောင်း တွေးကြပါသည်။

အောက်ပါတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။	အောက်ပါတို့ကို မဆိုလိုပါ။
• ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့လုံခြုံသင့်ပါသည်။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို (လိင်ပိုင်း၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့်) မညှဉ်းပန်းရပါ။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့သည် မိမိတို့၏ အခန်းကဏ္ဍကိုနားလည်သည်။ • ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့သည် မိမိတို့၏ အပြုအမူကို တာဝန်ယူသည်။	• ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ တစ်ချိန်လုံး ပျော်ရွှင်နေသည်။ • ဘာလုပ်လုပ် အကျိုးဆက်မရှိပါ။ • စည်းကမ်းများကို ချမှတ်ကျင့်သုံးခြင်းမရှိပါ။ • ဆရာ/မတို့ လုပ်ပိုင်ခွင့်မရှိပါ။ • ကလေးများသည် ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရဖြစ်ကြမည်။

'ကျောင်းသူကျောင်းသား/သင်ယူသူတို့နှင့် သဟဇာတဖြစ်ခြင်း'ဟုဆိုရာဝယ် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို 'ကောင်းကောင်းဆက်ဆံရမည်'၊ စည်းကမ်းမတင်းကျပ်ရဟု အထင်မှားလေ့ရှိပါသည်။ စင်စစ် (လုံခြုံရန်၊ နားထောင်ရန်၊ လေးစားရန်၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်း စော်ကားညှဉ်းပန်းမခံရရန်) ကလေးများ၏အခွင့်အရေးကိုလေးစားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများသည် မိမိတို့၏ အပြုအမူ(အကောင်းအဆိုး)အတွက် အကျိုးဆက်များမခံစားရခြင်းမဟုတ်ပါ။ မသင့်တော်သောအပြုအမူကို လွှတ်ထားလျှင် ကလေးအတွက် သဟဇာတမဖြစ်ပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးသည် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကိုလုပ်ပြီး အကျိုးဆက်တစ်စုံတစ်ရာ မခံစားရလျှင် ထပ်လုပ်နိုင်ချေရှိပြီး အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားများလည်း လုံခြုံတော့မည် မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံရန်အတွက် ကလေးသူငယ်၏အခွင့်အရေးကို ထိပါးပါသည်။ အလားတူ ကျောင်းတွင် အပြုအမူကောင်းကို မသင်ယူသည့်ကလေးသည် ကျောင်းပြင်ပတွင် မသင့်တော်သည့် အပြုအမူရှိနိုင်ချေပိုများသဖြင့် အခြားနေရာများတွင်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေတိုးပြီး ၎င်းတို့၏အခွင့်အလမ်းများ လျော့ပါးသွားနိုင်ပါသည်။

၁၂. အတန်းတွဲစာသင်ခန်းကို စီစဉ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆရာ/မအင်အားနည်းသည့် ကျေးလက်ဒေသများရှိကျောင်းငယ်များ၌ အတန်းတွဲစာသင်ခန်းများကို အတွေ့များပါသည်။ ထိုစာသင်ခန်းမျိုးတွင် ဆရာ/မတစ်ဦးတည်းက နှစ်တန်းသုံးတန်းမှကလေးများကို တစ်ပြိုင်တည်း တာဝန်ယူသင်ကြားရပါသည်။ အသက်အရွယ်၊ စွမ်းရည်၊ ရင့်ကျက်မှု၊ စိတ်ဝင်စားမှုအမျိုးမျိုးရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ကြုံရသောအခါ တစ်တန်းလုံးကိုသင်နိုင်ချေနည်းသောကြောင့် ဆရာ/မက စာသင်ခန်းကိုစုစည်းစီစဉ်ပုံသည် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အတန်းတွဲစာသင်ခန်းအတွင်း အနှောင့်အယှက်ကို နည်းနိုင်သမျှနည်းပြီး အပြုအမူဆိုးများ ဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချရန်အတွက် စာသင်ခန်းတွင်းနေရာများကို စီစဉ်ထားရန် အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

- ခုံများကို စာသင်ခန်းရှေ့သို့ မျက်နှာမူမည့်အစား ခုံအနည်းငယ်စီကို စု၍ထားရန်
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စုငယ်များဖြင့်သွားလုပ်နိုင်မည့် အလုပ်စခန်းများ ချမှတ်ထားရန်
- ရင်းမြစ်များကို တံဆိပ်ကပ်ထားသည့်ဗူးများတွင်ထည့်ပြီး အခန်းတစ်လျှောက်သိမ်းထားပါ။ သင်ခန်းစာပြီးတိုင်း ပစ္စည်းများကို ဗူးထဲပြန်ထည့်သည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းကိုချမှတ်ထားရန်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ခန်းများသိမ်းထားရန်ဗူး သို့မဟုတ် ဖိုင်များ ပေးထားရန်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်တို့ ကြမ်းပေါ်ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်မည့် အခန်းနေရာလွတ်တစ်ခု ဖန်တီးထားရန်။
- စာသင်ခန်းတစ်ဝိုက် တစ်ဦးချင်းအလုပ်၊ အုပ်စုလိုက်အလုပ်များအတွက် နမူနာအမြောက်အမြား ပြသထားရန်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၇ - အတန်းတွဲစာသင်ခန်းများ (၂၀ မိနစ်)

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် စိတ်ကူးများရေးချခြင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။

- အတန်းတွဲစာသင်ခန်းမှာ သင်ဖူးပါသလား။
- မည်သည့်အပြုအမူဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကြုံခဲ့ရပါသလဲ။
- အပြုအမူကိုထိန်းကျောင်းနိုင်ရန် စာသင်ခန်းကိုမည်သို့စုစည်းစီစဉ်ထားပါသလဲ။

၁၃. အပြုအမူစံပြ ဆရာ/မ

သူတစ်ပါးအားကြည့်ခြင်းဖြင့် ပြုမူပုံကိုမိမိတို့သင်ယူခဲ့ကြပါသည်။ မိမိအတွက်စံပြအပြုအမူရှိသူမှာ မည်သူဖြစ်ပါသနည်း။ ဆရာ/မများအနေဖြင့် မိမိတို့ အသင်ခံခဲ့ဘူးသည့်အတိုင်း သင်ကြားလေ့ရှိကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပညာရေးတွင် မိမိ၏စံပြပုဂ္ဂိုလ်များ၊ တွေ့ကြုံခဲ့ရသောဆရာ/မများအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှု၊ အထူးသဖြင့် ကလေးများ အကောင်းဆုံးသင်ယူနိုင်ပုံတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းသားဘဝကတည်းက သုတေသနများစွာ လုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အားစကားပြောပုံ၊ ၎င်းတို့၏အပြုအမူအားတုံ့ပြန်ပုံကို မိမိတို့ကျောင်းတက်စဉ်က နည်းအတိုင်း ပုံတူကူးယူမည်ဆိုလျှင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ယခင်က ဆရာ/မတို့က အကြောက်တရားရိုက်သွင်းခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ကိုသာ လုပ်ဆောင်ပြီး စာသင်ခန်းထဲ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ဖွင့်ဟပြောဆိုမှုများကို ကြားရလေ့မရှိပါ။ **ယခုအခါ** ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ လုံခြုံစိတ်ချ၊ စိတ်အေးအေးဆေးဆေး၊ သက်တောင့်သက်သာရှိနေလျှင် ပိုမိုထိရောက်စွာ သင်ယူကြကြောင်း သိရှိကြပါသည်။

- လူကြီးလုပ်သမျှပြောသမျှ ကလေးများသည် စောင့်ကြည့်ပြီးစူးစမ်းကြပါသည်။
- လူကြီးအပြုအမူကို ကလေးများအတုခိုးကြပါသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အတွက် သင်မည်သည့်အပြုအမူကို စံနမူနာပြုပါမည်နည်း။
- အချိန်မှန်ပြီး သေသေသပ်သပ်ရှိပါသလား။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကို လေးလေးစားစား မျှမျှတတ ဆက်ဆံပါသလား။
- သူတစ်ပါးကို ကြင်နာဖော်ရွေပါသလား။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏အပြုအမူကြောင့် စိတ်ဖိစီးပြီး ဒေါသထွက်နေလျှင်ပင် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် စကားပြောပါသလား။
- မိမိဝတ်ပုံစားပုံနေပုံထိုင်ပုံကို သင့်တော်ကောင်းမွန်အောင် အားထုတ်ပါသလား။
- သင်အလုပ်ကြိုးစားပါသလား။ ဆရာ/မက စိတ်ဝင်စားဖွယ်သင်ခန်းစာနှင့် အဆင်သင့်ဖြစ်ကာ စာသင်ခန်းထဲရောက်လာပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့နားလည်အောင် အချိန်ပေးသင်ကြားလျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့နားလည်နိုင်ချေ ပိုများပါသည်။

- ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကိုပြောရုံပြောခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့နှင့်စကားပြောပါသလား။ မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အဆင့်မှာ စကားပြောပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ပြန်ပြောချိန်ပေးပြီး ဟောပြောချင်စိတ်ဖျောက်ပါ။
- သင်နမူနာကောင်းဖြစ်ပါသလား။ ဒေါသ သို့မဟုတ် စိတ်အလိုမကျမှုကို နိုင်နင်းခြင်း၊ သောကနှင့်ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ခြင်းတွင် စံနမူနာကောင်းပြပါသလား။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့အချင်းချင်း စံနမူနာကောင်းဖြစ်စေရန် အားပေးပါသလား။

ဆွေးနွေးချက်/ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက် - အနှစ်ချုပ် (၁၀ မိနစ်)

- ကျောင်းသူကျောင်းသားဘဝက မိမိလေးစားခဲ့ဘူးသည့် ဆရာ/မတစ်ယောက်အကြောင်းတွေးပါ။ ထိုဆရာ/မက ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံပါသလဲ။ မိမိကလည်း ဆရာ/မကို မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံပါသလဲ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားဘဝ မိမိ မလေးစားသည့် ဆရာ/မတစ်ယောက်အကြောင်းတွေးပါ။ ထိုဆရာ/မက ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံပါသလဲ။ မိမိကလည်း ဆရာ/မကို မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံပါသလဲ။
- သင်ကျောင်းသူကျောင်းသားဘဝတွင်ဘယ်လိုပြုမူခဲ့ပါသလဲ။
- သင်ဆရာ/မဘဝတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေက မိမိကိုဘယ်လို သတိရစေလိုပါသလဲ။

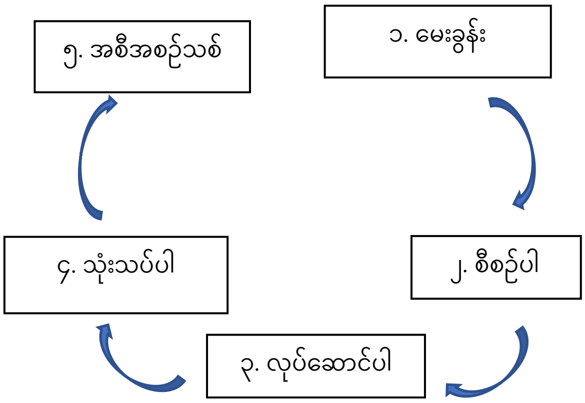
၁၄. လုပ်ဆောင်မှုသုတေသနအတွက်စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ

သင်ရိုးပိုင်း ၆ တွင် အသေးစား လုပ်ဆောင်မှုသုတေသနလုပ်ငန်းကိုပြုလုပ်ခြင်းကို မိတ်ဆက်ခဲ့ပြီ။ အောက်ပါ ပုံပြဇယားတွင် လုပ်ဆောင်မှုသုတေသနစက်ဝန်းကို ပြထားပါသည်။

၁) သုတေသနမှ ရှာဖွေသိရှိလိုသည့် မေးခွန်းကို သတ်မှတ်ပါ
၂) မေးခွန်းကို ဖြေဆိုရန် စီစဉ်ပါ
၃) သုတေသနကို လုပ်ဆောင်ပါ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်း စသည်ဖြင့်
၄) ကောက်ယူစုဆောင်းထားသော အချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုသုံးသပ်ပါ
၅) မိမိအလုပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်နိုင်ရန်/ပုံကို စီစဉ်ပါ

မိမိလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အပြောင်းအလဲကို စိတ်ချသည့်တိုင် စက်ဝန်းဆက်လက်လည်ပတ်ပါမည်။

လုပ်ဆောင်မှု သုတေသန စက်ဝန်း



အကြံပြုချက်

- မိမိသတိမမူမိဘဲ ဘက်လိုက်ခြင်းရှိမရှိ စူးစမ်းရန်
- မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေးများကို မိမိက ဆက်ဆံပုံနှင့် ၎င်းတို့၏အပြုအမူကို တုံ့ပြန်ရာတွင်ခြားနားမှုရှိမရှိစဉ်းစားရန်
- အပြုအမူအပေါ်မူတည်၍ ချဉ်းကပ်ပုံအမျိုးမျိုးသုံးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ ထိရောက်မှုရှိမရှိ

၁၅. နိဂုံး

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင် အောက်ပါတို့ကို သင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။

၁. ပညာရေးအတွက် ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများနှင့် ကလေးများအား တန်းတူညီမျှဆက်ဆံမှု၏အရေးပါပုံကို နားလည်မှုကိုထပ်လောင်းခိုင်မာစေခြင်း

၂. စာသင်ခန်းတွင်း မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူများ၏ အကြောင်းရင်းများကို စူးစမ်းခြင်း

၃. ကလေးအားလုံး၏ သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးရန် အပြုအမူကောင်းများဖြစ်ပေါ်စေညမ့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးနိုင်မည့် နည်းများကို ဆွေးနွေးခြင်း

၄. စာသင်ခန်းတွင်း အပြုအမူအတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့်ဆက်ဆံရေးများနှင့် ထိရောက်သောစနစ်များကို တည်ဆောက်နိုင်မည့် ဗျူဟာများကိုဖော်ထုတ်ခြင်း

၅. ပုံမှန်လုပ်ငန်းအရေးပါပုံကိုနားလည်ခြင်း

၆. အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြုအမူကို သင်ကြားပေးရန် ဆရာ/မတို့၏တာဝန်ကိုရှင်းပြခြင်း

သင်ရိုးပိုင်းမှ အဓိကအချက်များ

- ကလေးအားလုံး လုံခြုံပြီးပံ့ပိုးမှုရှိသည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် သင်ယူရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်နေပါသည်။
- မလိုလားအပ်သည့်အပြုအမူသည် ဆက်နွယ်နေသောအကြောင်းရင်းအထွေထွေ၏ ရလဒ်ဖြစ်ပြီး ထိုအကြောင်းရင်းများ ပေါင်းဆုံသည့်အခါ သင်ကြားသင်ယူမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာအနည်းအကျဉ်းကို ဆရာ/မတို့ ထိရောက်စွာ ထိန်းကျောင်းမှုမရှိလျှင် ဆိုးဆိုးရွားရွား ပြဿနာများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- အားလုံးအကျုံးဝင်သည့် ဆရာ/မများသည် UDLသဘောတရားများကို အခြေပြုသည့် သင်ယူမှုရပ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးကြသည်။ အတန်းတွဲသင်သည့် ဆရာ/မများသည် မိမိစာသင်ခန်းကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်အောင် စုစည်းစီစဉ်ထားရန်လိုအပ်သည်။
- သိမ်ငယ်မှု၊ ပူပန်မှုစသည့်အကြောင်းများကြောင့် မသန်စွမ်းသူကျောင်းသူကျောင်းသားအချို့ အပြုအမူပြဿနာများ ရှိနိုင်ပါသည်။
- စာသင်ခန်းတွင်း ပုံမှန်လုပ်ငန်းများနှင့် စည်းမျဉ်းတို့ဖြင့် မကောင်းမွန်သည့်အပြုအမူများနှင့် အနှောင့်အယှက်ပေးမှုများကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

- အားလုံးအကျုံးဝင်ဆရာ/မတို့က သင်ယူသူများအကြောင်းကိုသိခြင်းကြောင့် အပြုအမူကို အပြုသဘောဆောင်ရန် ထိန်းကျောင်းနိုင်ပါသည်။

ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်

ဤသင်ရိုးပိုင်းတွင်မိတ်ဆက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို မှတ်မိစေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေကြားပါ။ သင့်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်များကို သင်ယူမှု ဂျာနယ်တွင် မှတ်စုရေးပါ။

၁. စာသင်ခန်းအတွင်း မည်ကဲ့သို့သော အပြုအမူပြဿနာ အမျိုးအစားများ ကြုံဖူးပါသနည်း။

Q ၂. မသန်စွမ်းမှုနှင့် သင်ယူမှုအခက်အခဲရှိသည့်ကျောင်းသူကျောင်းသားအချို့သည် အဘယ်ကြောင့် အပြုအမူပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရပါသနည်း။

၃. အပြုအမူများကို ထိန်းကျောင်းရန် မည်သည့်ဗျူဟာများ သင် သုံးပါမည်နည်း။

၄. သင်ယူမှုတွင် ကလေးများ အကူအညီလိုမလို မေးဖူးပါသလား။ လွယ်လွန်း/ခက်လွန်းနေပါသလား။ လုပ်စရာကိုနားလည်ပါသလား။

၅. ကလေးအား မည်သို့သောအပြုအမူကို သင် တွေ့လိုကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောထားပါသလား။

သင်ရိုးပိုင်း ၁၄ အဆုံးသတ်ပဟေဠိ

အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ဖြေကြားပါ။ ရာနှုန်းပြည့် အောင်မြင်ရန် စိတ်ကြိုက် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။ အချို့မေးခွန်းအတွက်အဖြေတစ်ခုထက်ပိုပါသည်။

မေးခွန်း ၁ - ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင်ပြုခဲ့သည့် မည်သည့်ဥပဒေက ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ် ပပျောက်ရေးကို ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပါသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ

ခ) မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးဥပဒေ

ဂ) ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာဥပဒေ

မေးခွန်း ၂ - UDL သည် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်ဖန်တီးရေးအတွက် ချဉ်းကပ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့်အပြုအမူကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ UDL သည် မည်သည်ကိုရည်ညွှန်းသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) Universal Design for Learning

ခ) Universal Development for Learning

ဂ) Universal Development for Learning

မေးခွန်း ၃ - ABC စံပြုပုံစံဖြင့် စိုးရိမ်မကင်းဖွယ်အပြုအမူများကိုစောင့်ကြည့်ရာတွင်အထောက်အကူပြုပါသည်။ ABC သည် မည်သည်ကိုရည်ညွှန်းသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) Alternative, Behaviour, Control

ခ) Antecedent, Behaviour, Consequence

ဂ) Applying, Behaviour, Consequences

မေးခွန်း ၄ - အပြုအမူထိန်းကျောင်းရာတွင် စာသင်ခန်းပုံမှန်လုပ်ငန်းများက အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပါသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ဆရာ/မက အပြည့်အဝထိန်းချုပ်နိုင်သောကြောင့်

ခ) စာသင်ခန်းပုံမှန်လုပ်ငန်းလိုက်မလုပ်လျှင် ကလေးများအား ဆရာ/မတို့က အပြစ်ပေးနိုင်သောကြောင့်

ဂ) ဆရာ/မများသည် အချိန်၊ စာသင်ခန်းတွင်းနေရာတို့ကို စီမံခန့်ခွဲပြီး လုပ်ဆောင်ချက်များအကြား အကူးအပြောင်းကို ချောမွေ့စေနိုင်သောကြောင့်

မေးခွန်း ၅ - စာသင်ခန်းတွင်းဆိတ်ငြိမ်ရာတစ်နေရာ သတ်မှတ်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများမှာ အဘယ်နည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) အပြုအမူမကောင်းမွန်သည့် ကလေးများကို ထားရန်

ခ) ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကြောင့် အာရုံမထွေပြားဘဲ ဆရာ/မက အလုပ်လုပ်နိုင်သည့်နေရာရှိရန်

ဂ) ဆူညံသည့်စာသင်ခန်းတွင် ပူပန်လာသည့် ကလေးများအတွက် ဆိတ်ငြိမ်သည့် နေရာတစ်နေရာပေးရန်

သင်ရိုးပိုင်း ၁၄ အဆုံးသတ်ပဟေဠိ အဖြေ

အဖြေကို**စာလုံးအမည်းရင့်**ဖြင့်ပေးထားသည်။

မေးခွန်း ၁ - ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင်ပြုခဲ့သည့် မည်သည့်ဥပဒေက ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသောပြစ်ဒဏ် ပပျောက်ရေးကို ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပါသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ

ခ) မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးဥပဒေ

ဂ) ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာဥပဒေ

မေးခွန်း ၂ - UDL သည် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်ဖန်တီးရေးအတွက် ချဉ်းကပ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့်အပြုအမူကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ UDL သည် မည်သည်ကိုရည်ညွှန်းသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) Universal Design for Learning

ခ) Universal Development for Learning

ဂ) Universal Development for Learning

မေးခွန်း ၃ - ABC စံပြုပုံစံဖြင့် စိုးရိမ်မကင်းဖွယ်အပြုအမူများကိုစောင့်ကြည့်ရာတွင်အထောက်အကူပြုပါသည်။ ABC သည် မည်သည်ကိုရည်ညွှန်းသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) Alternative, Behaviour, Control

ခ) Antecedent, Behaviour, Consequence

ဂ) Applying, Behaviour, Consequences

မေးခွန်း ၄ - အပြုအမူထိန်းကျောင်းရာတွင် စာသင်ခန်းပုံမှန်လုပ်ငန်းများက အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပါသနည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို ဆရာ/မက အပြည့်အဝထိန်းချုပ်နိုင်သောကြောင့်

ခ) စာသင်ခန်းပုံမှန်လုပ်ငန်းလိုက်မလုပ်လျှင် ကလေးများအား ဆရာ/မတို့က အပြစ်ပေးနိုင်သောကြောင့်

ဂ) ဆရာ/မများသည် အချိန်၊ စာသင်ခန်းတွင်းနေရာတို့ကို စီမံခန့်ခွဲပြီး လုပ်ဆောင်ချက်များအကြား အကူးအပြောင်းကို ချောမွေ့စေနိုင်သောကြောင့်

မေးခွန်း ၅ - စာသင်ခန်းတွင်းဆိတ်ငြိမ်ရာတစ်နေရာ သတ်မှတ်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများမှာ အဘယ်နည်း။ (၁ ခုရွေးပါ)

က) အပြုအမူမကောင်းမွန်သည့် ကလေးများကို ထားရန်

ခ) ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကြောင့် အာရုံမထွေပြားဘဲ ဆရာ/မက အလုပ်လုပ်နိုင်သည့်နေရာရှိရန်

ဂ) ဆူညံသည့်စာသင်ခန်းတွင် ပူပန်လာသည့် ကလေးများအတွက် ဆိတ်ငြိမ်သည့် နေရာတစ်နေရာပေးရန်

၁၇. သင်ကြားသင်ယူရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၈ မိမိကိုယ်တိုင်၏ သင်ကြားရေးအလေ့အကျင့်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေခြင်း (၃၀ မိနစ်)

စောစောပိုင်းကလုပ်ခဲ့သည့် လုပ်ဆောင်ချက်အဖြေများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အခင်းအကျင်း – ဌာနမှူးက သင်နှင့်တွေ့ဆုံပြီး သင့်အတန်းမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ အပြုအမူအကြောင်း မေးမြန်းလိုပါသည်။ **အောက်ပါအဆိုကိုကွက်လပ်ဖြည့်**စေပါသည်။ သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင် မှတ်စုရေးပါ။

၁. အပြုအမူကောင်းများကို အားပေးရန် လက်ရှိချမှတ်ထားသည့် စနစ်များမှာ

၁. ...

၂. ...

၃. ...

လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄.၁၉ မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက် - **ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏အပြုအမူကို ထိထိရောက်ရောက် ထိန်းကျောင်းရာတွင် သင်မည်မျှ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ**ဟုထင်ပါ သနည်း။ အောက်ပါစကေးမှ မိမိကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။ သင်ကြားရေး ဂျာနယ်တွင်ဖြေဆိုပါ။

ဤသင်ရိုးပိုင်းအစ ပထမအကြိမ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှ ရမှတ်နှင့် ဤအမှတ်ကို **နှိုင်းယှဉ်ပါ။** ခြားနားမှုရှိခဲ့လျှင် ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာသုံးသပ်မှု အတိုတစ်ခု လုပ်ဆောင်ပြီး သင်ယူမှုဂျာနယ်တွင်ရေးပါ။

မိမိ၏ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်

၁၄ ခု မြောက် ကတိ

၁ စီစဉ်ပါ

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

၂ လုပ်ဆောင်ပါ

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

၃ သုံးသပ်ပါ

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

သင်ယူမှုဂျာနယ်ရှိ ‘ကတိများ’အပိုင်းတွင် သင့် ၁၄ ခုမြောက်ကတိကိုထည့်လိုက်ပါ။

သင်ရိုးပိုင်းတစ်ပိုင်းစီတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ထံပေးသည့် ကတိတစ်ခုစီရှိပါမည်။ စုစုပေါင်း ကတိ ၁၅ ခု ပေးရပါမည်။

ကျမ်းကိုး

End Violence against Children (2018)
https://endcorporalpunishment.org/

Government of the Union of Myanmar (2019) Child Rights Law
https://www.ilo.org/dyn/natlex/natlex4.detail?p_lang=en&p_isn=72890 (unofficial English translation)