အားသာချက်များအပေါ်မှာ တည်ဆောက်ခြင်း Building on Strengths

သက်ကြီးဝါရင့်များနှင့် အေဘီစီဒီ ABCD with Seniors

ရည်ရွယ်ချက် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာပြီးမြောက်သွားသည့်အခါ-
၁. သင်တန်းတက်ရောက်သူတို့ သည် သူတို့ အသိုင်းအဝိုင်း၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အားသာချက်များကို ရေးဆွဲ လာနိုင်လိမ့်မည်။
၂. သင်တန်းတက်ရောက်သူများ လုပ်နိုင်လာမည့်အရာများမှာ....

ခြုံငုံအမြင် ဤသင်ခန်းစာသည် သက်ကြီးဝါရင့်များနှင့်ပတ်သက်သည့် CHE သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ သက်ကြီးဝါရင့်များ၏ အားသာချက်များကို တည်ဆောက်ပေးဖို့ အဓိကပစ်မှတ်ထားသည့် သင်ခန်းစာဖြစ်ပါသည်။ အရည်အသွေးအပေါ် အခြေခံသည့် လူ့ အသိုင်းအဝိုင်း တိုးတက်မှုအကြောင်းကိုလည်း ဒီသင်ခန်းစာထဲမှာ တင်ပြထားပါသည်။

သင်ထောက်ကူ
- ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲန်၊ ကော်တိတ်
- အစပျိုးခြင်း
- မှတ်စုစာရွက်များ
  - *အရည်အသွေးအပေါ်အခြေခံသည့် လူ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဖွံ့ ဖြိုးတိုးတက်မှု*
  - *စွမ်းအင်ဖြစ်မေးခွန်းများကို ရှာဖွေခြင်း*
- အခြားသင်ထောက်ကူများ
  - ရေတစ်ဝက်ထည့်ထားသည့် ဖန်ခွက်

Legend:

သရုပ်ဖော်ကစား | ပို့ ချသူ | အဖွဲ့ ဆွေးနွေး | အဖွဲ့ တွက်မေးခွန်း | မှတ်စုတို/လမ်းညွှန်

သင်ခန်းစာ ၁ နာရီ

နောက်မှာ ပူးတွဲပါသည့် *အားသာချက်များတည်ဆောက်ခြင်း သရုပ်ဖော်ကစား* ကို အသုံးချပါ။ (၅ မိနစ်)

SHOWD မေးခွန်းများ	သင်ဘာတွေ့ ခဲ့ရသလဲ။ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသလဲ။ ကိုယ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီအဖြစ်မျိုးရှိနေသလား။ ဘာကြောင့်ဒီလိုဖြစ်နေရတာလဲ။ ဒီအတွက် ငါတို့ ဘာဆက်လုပ်ကြမလဲ။

၁။ **<u>အရည်အသွေးအပေါ် အခြေခံသည့် လူ့ အသိုင်းအဝိုင်းဖွံ့ ဖြိုးတိုးတက်မှု</u>** (၅ မိနစ်)
အဖွဲ့ ကြီးမှာ ဆွေးနွေးပါ။
ဖန်ခွက်တစ်လုံးထဲကို ရေတစ်ဝက်ဖြည့်လိုက်ပါ။
(က) ဒီဖန်ခွက်ကို သင်ဘယ်လို ဖော်ပြမလဲ။
  ၁. ရေတစ်ဝက်လိုနေတဲ့ ဖန်ခွက်။
  ၂. ရေတစ်ဝက် ရှိတဲ့ဖန်ခွက်။

(ခ) ဇာတ်လမ်းထဲမှ အဘွားအိုအကြောင်းကို တွေးကြည့်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းနှစ်မျိုးက ဘာများလဲ။

၁. သူမရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ကျွန်တော်တို့ တွေးနိုင်တယ်။

၂. သူမရဲ့ ဒူးမှာ ပြည်တည်နာရှိတယ်။ လမ်းလျှောက်ရင် နာကျင်ရတယ်။ အိမ်မိုးကလည်း ယိုနေတယ်။ သူမမှာ ငွေလည်း များများမရှိဘူး။

၃. ဒါမှမဟုတ် သူမရဲ့ စွမ်းအားအပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်တယ်။

၄. သူမက အရမ်းတော်တဲ့ ဥယျာဉ်မှူးတစ်ဦးဖြစ်တယ်။ သူမ ချက်ပြုတ်ရတာကို နှစ်သက်တယ်။ သူမက ဆက်ဖဲကိုလည်း ကောင်းကောင်းကစားတတ်တယ်။

၅. ကျွန်တော်တို့ သူမရဲ့ ပြဿနာတွေကို တွေးကြည့်နိုင်သလို သူမရဲ့ အားသာချက်ကိုလည်း အာရုံပြုကြည့်နိုင်တယ်။

၂။ <u>သင့် အသိုင်းအဝိုင်း၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အားသာချက်များ (၂၀ မိနစ်)</u>

တစ်ရပ်ကွက်ထဲနေကြတဲ့ သူများပါဝင်တဲ့ အဖွဲ့ ငယ်များကို ဖွဲ့ လိုက်ပါ။ တစ်ဖွဲ့ စီကို စာရွက်အပိုင်းကြီးကြီး တစ်ခုပေးထားပါ။ စာရွက်အလယ်မှာ မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲပါ။

အိမ်နီးနားချင်းများ သို့ မဟုတ် သင့်အသိုင်းအဝန်း အကြောင်းကို တွေးကြည့်ပါ။

တဖက်မှာ သင့်အသိုင်းအဝန်း သို့ မဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းများ၏ လိုအပ်ချက်များ သို့ မဟုတ် ပြဿနာများကို ရေးဆွဲပါ။

ပြီးလျှင် အဖွဲ့ ကြီးထဲမှာ ဆွေးနွေးပါ။

(က) လူ့ အသိုင်းအဝိုင်း၏ လိုအပ်ချက်များကိုသာ ကျွန်တော်တို့ အာရုံပြုနေရင် ဘာဖြစ်လာမလဲ။

၁. လိုအပ်ချက်များက အဆုံးမသတ်နိုင်ပါ။

၂. ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်ချက်တိုင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

၃. လိုအပ်ချက်တိုင်းကိုသာ ဖြည့်ဆည်းရရင် ကျွန်တော်တို့ ပင်ပန်းလာလိမ့်မည်။

(ခ) လူ့ အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၏ အရည်အသွေး သို့ မဟုတ် အားသာချက်များ၏ ပုံပမာအချို့ က ဘယ်အရာတွေလဲ။

၁. အရည်အသွေးရှိသော လူများ။

၂. လူ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲက ဝန်ဆောင်မှုများ- စာသင်ကျောင်းများ၊ ကုန်စုံဆိုင်များ၊ အသင်းတော်များ၊ စာကြည့်တိုက်များ။

၃. လူ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိ နေရာများ- အပန်းဖြေဥယျာဉ်၊ ရပ်ကွက်ရုံး၊ အားကစားကွင်း။

၄. ကျွန်တော်တို့ ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သမိုင်း

(ဂ) ကျွန်တော်တို့ ၏ အားသာချက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များကို အာရုံပြုလိုက်ရင် ဘာဖြစ်လာမလဲ။

၁. ကျွန်တော်တို့ မှာ အလုပ်ဖြစ်မြောက်နိုင်မယ့် အရင်းအမြစ်များစွာရှိတယ်။

၂. ကျွန်တော်တို့ မှာ မတူညီတဲ့ စွမ်းရည်များစွာရှိတယ်။

၃. ကျွန်တော်တို့ မှာ ရှိတဲ့အရာတွေနှင့် တည်ဆောက်နိုင်တယ်။

၄. ကျွန်တော်တို့ ၏ စွမ်းအားပေါ်မှာ တည်ဆောက်နိုင်တယ်။

(ဃ) ကျွန်တော်တို့ ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ စွမ်းအားများ သို့ မဟုတ် အရည်အသွေးများကို မြင်သာလာအောင် ပုံရေးဆွဲနိုင်တယ်။

အရည်အသွေးပြမြေပုံကို ဝေပေးပါ သို့ မဟုတ် ဆင်တူ မြေပုံတစ်ခု ရေးဆွဲပါ။

၃။ သက်ကြီးဝါရင့်များ၏ အားသာချက်များကို ရှာဖွေခြင်း (၂၅ မိနစ်)

အဖွဲ့ကြီးထဲမှာ ဆွေးနွေးပါ။

ကျွန်တော်တို့ ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သက်ကြီးဝါရင့်များ၏ အားသာချက်များ သို့ မဟုတ် စိတ်ဝင်စားမှုကို ရှာဖွေဖို့ ဆောင်ရွက်စရာတချို့ ကို ပြုကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်မဆုံခင် အယောက်တိုင်းက သက်ကြီးဝါရင့်တစ်ဦးဆီ အလည်သွားပြီး သူ့ ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ရှာဖွေရမှာဖြစ်တယ်။

(က) သူတို့ အိမ်ကို သွားလည်တဲ့အခါ သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

၁. မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပါ။

၂. ခဏလေး စကားပြောကြဖို့ အတွက် ဒီအချိန်မှာ အဆင်ပြေလားဆိုတာကို မေးပါ။

၃. သင်ဘယ်မှာ ထိုင်ရမလဲဆိုတာ မေးပါ။

၄. သူတို့ ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နောက်ခံဇာတ်ကြောင်းကို လေးစားပါ။

၅. သူတို့ မိသားစုနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို စူးစမ်းပါ။ (သူ တို့ မှာ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာရှိလား။ သူတို့ မှာ ဘာဝါသနာမျိုးရှိကြသလဲ။)

၆. သူတို့ ပြောပြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသပါ။

လူနှစ်ဦး သုံးဦးပါဝင်တဲ့ အဖွဲ့ တွေကို အခုဖွဲ့ လိုက်ပါ။ အားသာချက်များကို ရှာဖွေခြင်း မှတ်စုစာရွက်ကို ဝေပေးပါ။ ဒီထဲမှ မေးခွန်းတချို့ ကို အသုံးချပါ သို့ မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းမေးပါ။ အပြန်အလှန် အမေးအဖြေလုပ်တာမျိုးကို လေ့ကျင့်ပါ- တစ်ယောက်က သက်ကြီးဝါရင့်နေရာမှာနေပြီး ကျန်တစ်ယောက်က အလည်သွားသူနေရာမှာနေပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ဆယ်မိနစ်လောက်ကြာရင် နေရာပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ပြန်တင်ပြပါ။ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဘာတွေလေ့လာခဲ့ပါသလဲ။

၄။ သက်ကြီးဝါရင့်များဆီ အလည်သွားခြင်း (၅ မိနစ်)

ဒီတစ်ပတ်အတွင်းမှာ သင့်နားမှာနေတဲ့ သက်ကြီးဝါရင့် တစ်ဦး၊နှစ်ဦးဆီသွားလည်ပါ။ အဓိကအားဖြင့် အပြန်အလှန်သိလာဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ *အားသာချက်များ ရှာဖွေမေးခွန်း* တချို့ ကို အသုံးချပြီး သင့်အိမ်နီးချင်းအကြောင်းကို ပိုလေ့လာရှာဖွေပါ။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ နဲ့ စကားစမြည်ပြောပြီး အချိန်ယူပါ။

သဘောထား သင်တန်းတက်ရောက်သူများက လူ့ အသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ပြဿနာများရှိကြသလို အားသာချက်များလည်းရှိကြောင်းကို သိလာလိမ့်မည်။

စွမ်းရည် သင်တန်းတက်ရောက်သူများက သူတို့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှ သက်ကြီးဝါရင့်များ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်

	အားသာချက်များကို လေ့လာနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အကဲဖြတ်ခြင်း	သင်တန်းတက်ရောက်သူများက သူတို့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာရှိသည့် သက်ကြီးဝါရင့်များ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အားသာချက်များကို လေ့လာဖို့ အလည်အပတ်သွားကြသလား။

References:
ABCD Institute. 2016, *Asset-Based Community Development.* Available from: https://resources.depaul.edu/abcd-institute/resources/Documents/DP-ABCD%20Basic%20Presentation%20Short%20verion%202016.pdf

Stoerkel, E. 2019. Positive Psychology. *What is a Strength-Based Approach? (Including Activities and Examples).* Available from: https://positivepsychology.com/strengths-based-interventions/

Wikipedia. 2020. *Asset-Based Community Development.* Available from: https://en.wikipedia.org/wiki/Asset-based_community_development

BUILDING ON STRENGTHS ROLE PLAY
အားသာချက်များအပေါ် တည်ဆောက်ခြင်း-သရုပ်ဖော်ကစား

သရုပ်ဖော်ကစား- အရွယ်ရောက် လူငယ်နှစ်ဦး စကားပြောနေကြသည်။

ပ ကျွန်တော်တို့ အဘွားဆီ သွားလည်ခဲ့ကြတယ်။

ဒ အဘွားနေကောင်းလား။ သူ့ အခြေအနေဘယ်လိုနေလဲ။

ပ သူ့ ရဲ့ဒူးခေါင်းက နာနေတာကြောင့် အဝေးကြီး လမ်းလျှောက်မရဘူး။ ပြီးတော့ သူ့ ရဲ့ ခေါင်မိုးက ယိုတယ်။ ဒါကို ဖာဖို့ သူ့ မှာ ငွေအလုံအလောက်မရှိဘူး။

ဒ အိုး…။ ဒါနဲ့ သူဘာတွေလုပ်တာ ကြိုက်တတ်လဲ။ သူဘာကို စိတ်ဝင်စားသလဲ။

ပ သူက အရမ်းတော်တဲ့ ဥယျာဉ်မှူးတစ်ယောက်ပါ။ သူစိုက်ထားတဲ့ ပန်းပင်တွေကို မင်းသွားကြည့်သင့်တယ်။ သူက ချက်ပြုတ်တာလည်း နှစ်သက်တယ်။ သူနဲ့ ဆက်ဖဲ ကစားတိုင်း သူချည်းနိုင်တယ်လေ။

ဒ ဟုတ်လား။ သူ့ ဆီ တစ်ရက်တော့ ငါသွားလည်ဖြစ်မလားဘဲ။ ငါလည်း ဆက်ဖဲကစားရတာကို ကြိုက်တယ်လေ။

သရုပ်ဖော်ကစား- အရွယ်ရောက် လူငယ်နှစ်ဦး စကားပြောနေကြသည်။

ပ ကျွန်တော်တို့ အဘွားဆီ သွားလည်ခဲ့ကြတယ်။

ဒ အဘွားနေကောင်းလား။ သူ့ အခြေအနေဘယ်လိုနေလဲ။

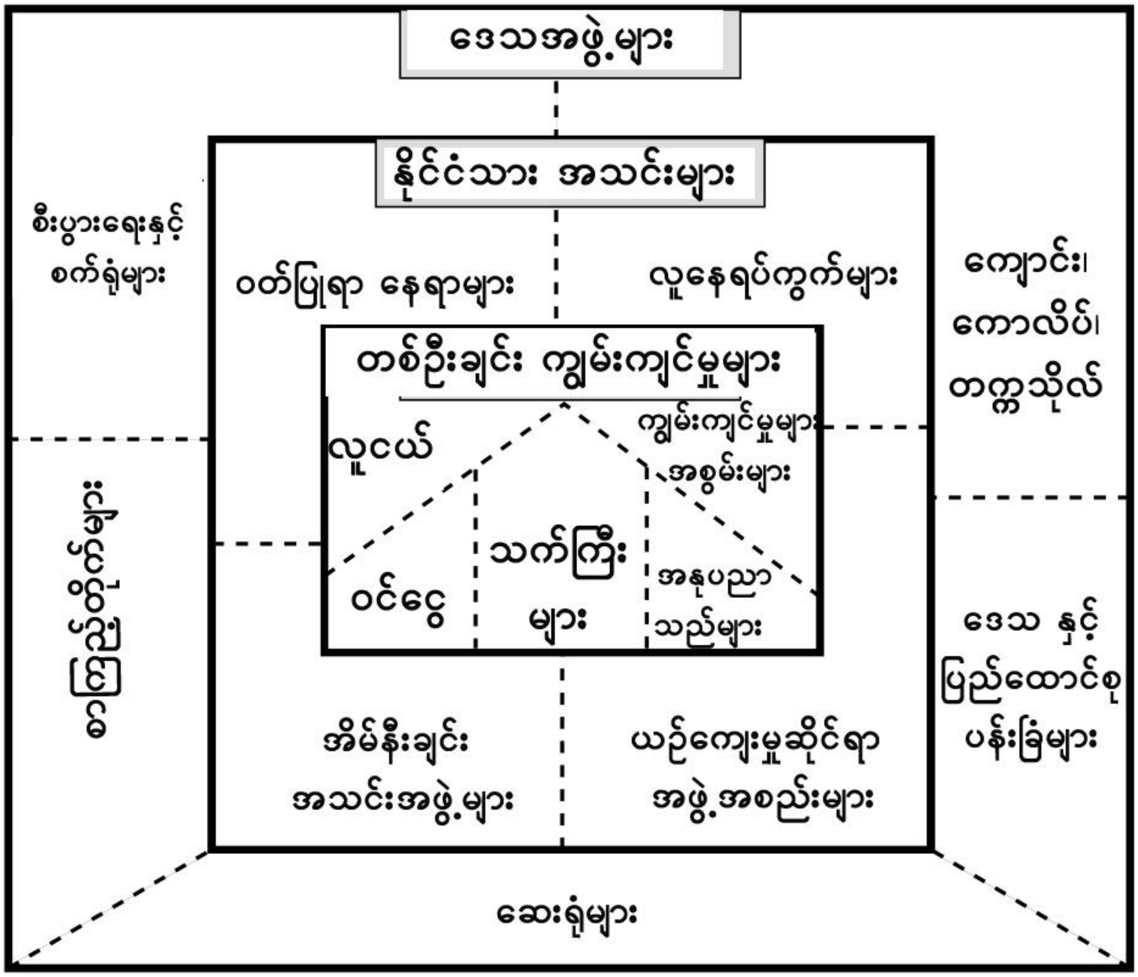
ပ သူ့ ရဲ့ဒူးခေါင်းက နာနေတာကြောင့် အဝေးကြီး လမ်းလျှောက်မရဘူး။ ပြီးတော့ သူ့ ရဲ့ ခေါင်မိုးက ယိုတယ်။ ဒါကို ဖာဖို့ သူ့ မှာ ငွေအလုံအလောက်မရှိဘူး။

ဒ အိုး...။ ဒါနဲ့ သူဘာတွေလုပ်တာ ကြိုက်တတ်လဲ။ သူဘာကို စိတ်ဝင်စားသလဲ။

ပ သူက အရမ်းတော်တဲ့ ဉယျာဉ်မှူးတစ်ယောက်ပါ။ သူစိုက်ထားတဲ့ ပန်းပင်တွေကို မင်းသွားကြည့်သင့်တယ်။ သူချက်ပြုတ်တာလည်း နှစ်သက်တယ်။ သူနဲ့ ဆက်ဖဲ ကစားတိုင်း သူချည်းနိုင်တယ်လေ။

ဒ ဟုတ်လား။ သူ့ ဆီ တစ်ရက်တော့ ငါသွားလည်ဖြစ်မလားဘဲ။ ငါလည်း ဆက်ဖဲကစားရတာကို ကြိုက်တယ်လေ။

အရည်အသွေးပြ မြေပုံ



Source: Wikipedia. 2020.

အားသာချက် ရှာဖွေမေးခွန်းများ

ဒီမေးခွန်းတွေကို သုံးပါ သို့ မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် မေးခွန်းထုတ်ပါ။

- သင်အားလပ်ချိန်မှာ ဘာလုပ်ချင်သလဲ။
- သင့်သူငယ်ချင်းတွေက သင့်ကိုဘယ်လို ဖော်ပြသတ်မှတ်ကြသလဲ။
- သင်က ဘယ်အရာတွေမှာ တော်ပါသလဲ။
- ကျောင်းမှာ သင်ဘာကို လေ့လာသင်ယူခဲ့သလဲ။
- သင်တကယ်ကို ဂုဏ်ယူနေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုကို ပြောပြပါ။
- သင်ဘာလုပ်ရတာကို ပျော်သလဲ။
- သင့်ရဲ့ ဝါသနာနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- သင့်ရဲ့အချိန်ကို ဘယ်လို အသုံးချချင်သလဲ။
- သင့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့ လူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။
- သင့်ရဲ့ မိသားစု အကြောင်းကို ပြောပြပါ။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ပတ်သက်မှု ဘယ်အရာတွေရှိသလဲ။ အဖွဲ့တွေမှာ သင်က တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်နေသလား။
- သင့်သူငယ်ချင်းအကြောင်းတွေကို ပြောပြပါ။
- သင်ဘုရားကျောင်းရော တက်ဖြစ်လား။
- ဒီအသိုင်းအဝိုင်းမှာ သင်ဘယ်လောက်ကြာကြာနေလာခဲ့ပြီလဲ။
- သင် စပြီးနေတဲ့အချိန်တုန်းက အိမ်နီးနားချင်တွေရဲ့ အခြေအနေကို ပြောပြပါ။

- ဘယ်အရာက သင့်အတွက်အရေးကြီးသလဲ။
- သင့်ဘဝမှာ သင်အမှန်တကယ် တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေက ဘာများလဲ။
- သင်ဘယ်သူ့ကို အားကိုးနိုင်မလဲ။ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်သူက အထောက်အပံ့ပေးသလဲ။

Adapted from:
E. Stoerkel. 2019. *Positive Psychology.*