DISABILITIES: WHAT FAMILIES CAN DO
မသန်စွမ်းခြင်း- မိသားစုများလုပ်နိုင်သည့်အရာ

ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ရန်	ယခုသင်ခန်းစာကို လုပ်ဆောင်သင်ယူပြီးနောက်တွင် ပါဝင်သူတို့သည် ၁။ မသန်စွမ်းသောသူတစ်ဦးအား မိသားစုဝင်များက မည်သို့ကူညီ၊ ထောက်ပံ့နိုင်ကြောင်း နားလည်လာလိမ့်မည်။ ၂။ မသန်စွမ်းသောလူများရဲ့မိသားစုများသည် ဖေးမထောက်ပံ့မှုကို လိုအပ်ကြောင်း နားလည်လာလိမ့်မည်။ ၃။ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ၎င်းတို့ရဲ့ မိသားစုဝင်များကို အားပေးပံ့ပိုးလာနိုင်မည်။
သင်ခန်းစာ အကျဉ်း	ယခုသင်ခန်းစာသည် မသန်စွမ်းမှုရှိသောလူများနှင့်ပတ်သက်သော သင်ခန်းစာအတွဲထဲမှ သင်ခန်းစာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာအား Hesperian Foundation မှပြုစုထားသည့် *Disabled Village Children* နှင့် *A Health Handbook for Women with Disabilities* စာအုပ်ကို မှီညမ်းပြင်ဆင်ထားသည်။ မသန်စွမ်းမှုများအကြောင်း ကလေးများသင်ခန်းစာများနှင့်ပုံပြင်များကိုလည်း လေ့လာပါ။

သင်ထောက်ကူ	*သင်ခန်းစာမတိုင်မီ ဤပစ္စည်းများကို စုဆောင်းထားပါ*
	● ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲန်၊ စက္ကူတိပ်
	● မှတ်စုများ
	    ○ မိသားစုများနှင့် မသန်စွမ်းမှုများ
	    ○ သင်ဘာလိုချင်ပါသလဲ။
	    ○ ခရစ်စတင်းရဲ့အကြောင်း
	    ○ ဟွန်းဟာရဲ့အကြောင်း
	    ○ မိသားစုများအပေါ် မသန်မစွမ်းမှုများရဲ့သက်ရောက်မှု
	● အစပျိုးခြင်း- ရုပ်ပုံများ

သင်ခန်းစာ မိနစ် (၆၀)

သရုပ်ဖော်ခြင်း (၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန်ချက်- မိသားစုများနှင့် မသန်စွမ်းမှုများအကြောင်းရုပ်ပုံများပြပါ။ သင်ဘာမြင်သလဲ။

SHO မေးခွန်းများမေးပါ။
သင်ဘာမြင်ခဲ့သလဲ။
ဘာဖြစ်ပျက်နေခဲ့သလဲ။
သင့်နေရာမှာရော အဲဒါမျိုးဖြစ်နေသလား။

DISABILITIES: WHAT FAMILIES CAN DO

<u>မိသားစုများနှင့် မသန်စွမ်းမှုများ (မိနစ် ၂၀)</u>
လမ်းညွှန်ချက်များ- အဖွဲ့ကြီးဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

က။ မသန်စွမ်းသော လူကြီးများ၊ ကလေးများအား သင့်ရပ်ရွာတွင်နေထိုင်ကြသော မိသားစုများက မည်သို့ဆက်ဆံပြုမူကြသနည်း။

1. ၁။ သူတို့ကို ဖွက်ထားကြသည်။
2. ၂။ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးသဖွယ်ဆက်ဆံကြသည်။
3. ၃။ ကလေးများသည် မေတ္တာပေးခံရကာ၊ လက်ခံမှုရရှိသည်။
4. ၄။ သူတို့သည် မကြာခဏ လျစ်လျူရှုခံရသည်။
5. ၅။ တံခါတရံ အိမ်တွင်တစ်ဦးတည်း ချန်ထားခံရသည်။

ခ။ မသန်စွမ်းမှုဖြစ်နေသောလူများသည် ၎င်းတို့ရဲ့မိသားစုဝင်များထံမှ မည်ကဲ့သို့ဆက်ဆံပြုမူခံလိုကြသည်နည်း။ ရုပ်ပုံကားချပ်ပါ "သင်ဘာဖြစ်ချင်သလဲ" သင့်ကိုယ်ပိုင် အိုင်ဒီယာများလည်း ပေါင်းထည့်နိုင်သည်။

1. ၁။ သူတို့သည် လေးစားမှုနှင့် လက်ခံကြိုဆိုမှုကို လိုချင်သည်။
2. ၂။ သူတို့သည် ချစ်ခြင်းနှင့် ၊ တန်ဖိုထားမှုရရှိလိုသည်။
3. ၃။ သူတို့သည် ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ခွင့်ရလိုသည်။
4. ၄။ သူတို့သည် မိသားစုများထံမှ ကူညီထောက်ပံ့မှုကို လိုချင်သည်။
5. ၅။ သူတို့သည် အသစ်သောအရာများအားကြိုးစားကြည့်ဖို့ အားပေးမှုရလိုသည်။

<u>မသန်းစွမ်းဖြစ်သော လူများကို အားပေးခြင်း (မိနစ် ၂၀)</u>

က။ မသန်းစွမ်းဖြစ်နေသောလူများကို ၎င်းတို့ရဲ့ မိသားစုဝင်များက မည်သို့ အားပေး၊ ထောက်ပံ့နိုင်သနည်း။ အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။

1. ၁။ မသန်စွမ်းမှုကိုသာမဟုတ်ပဲ၊ လုပ်နိုင်စွမ်းရည်အပေါ် ဗဟိုပြုပါ၊
2. ၂။ မသန်စွမ်းမှုများအကြောင်းလေ့လာပါ
3. ၃။ သူတို့ကို အလွန်အကျွံအကာအကွယ်မပေးပါနှင့်။
4. ၄။ အခြားကလေးများနည်းတူ ဆက်ဆံပါ။
5. ၅။ ကျောင်းသွားဖို့အားပေးပါ။
6. ၆။ သူတို့ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရည်အား တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးပါ။
7. ၇။ ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးထားဖို့ ကူညီပေးပါ။
8. ၈။ သူတို့ကို ဖွက်မထားပါနှင့်။
9. ၉။ ကျောင်း၊အလုပ်၊နှင့် ရပ်ရွာများတွင် ပါဝင်နိုင်ရန်ကူညီပေးပါ။

ခ။ မသန်စွမ်းဖြစ်နေသော လူများအား ကောင်းမွန်စွာပေါင်းသင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ချို့မှာ အဘယ်နည်း။ ထိုအခြေအနေများအား ပြသရန် လူတစ်ဦးကို မသန်းစွမ်းသူနေရာနှင့် အခြားတစ်ဦးကို မိသားစုဝင်နေရာပေးကာ သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

DISABILITIES: WHAT FAMILIES CAN DO

၁။ မျက်မမြင်သောလူများ (သို့) အမြင်အာရုံပြဿနာရှိသူများအတွက်
သူတို့သည် အရာအားလုံးကိုမမြင်နိုင်သည်ဟု မထင်ပါနှင့်။
ပုံမှန်အသံဖြင့်စကားပြောပါ။
အသံကျယ်ကျယ် (သို့) အော်ပြောခြင်းမျိုးမလုပ်ပါနှင့်။
သင်မထွက်ခွာမီ (သို့) ကျော်ခိုင်းမသွားမီ နှုတ်ဆက်စကားပြောသွားပါ။
တုတ် (သို့) ကြိမ်လုံးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
တစ်ချို့လူများအတွက် ခွေးများကိုလမ်းပြအသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံအခက်အခဲရှိသူများနှင့်ဆိုလျှင်
စကားမပြောခင် သူရဲ့အာရုံစိုက်သင့်ဆီမှာ ရှိရန် သေချာစေပါ။
အော်မပြောပါနှင့်။
သင့်ပြောစကားကို မချဲ့ကားပါနှင့်
သူ့ကိုပဲကြည့်ပါ။
သင့်ပါးစပ်ကို မဖုံးထားပါနှင့်။
ခြေဟန်လက်ဟန်စကား (သို့) စကားလုံးများတွက် သူကိုယ်ပိုင်
အမှုအရာများလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာမသန်မစွမ်းရှိသော ကလေးတစ်ဦးနှင့်ဆိုလျှင်
သူမသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှနေးကွေးသည် ဟု မထင်ပါနှင့်။
သူမနှင့် မျက်စိတတန်းတည်းရှိမည့်အနေအထားတွင် ထိုင်ပါ။
သူရဲ့ဝှီးချဲလ်အပေါ် မှီမထားပါနှင့်။

၄။ နာလည်မှုနှင့် လေ့လာမှုအခက်အခဲရှိသော လူကြီးတစ်ဦးနှင့်ဆိုလျှင်
စာကြောင်းတိုတိုအသုံးပြုပါ
ရိုးရှင်း၊ လွယ်ကူကာ နားလည်လွယ်မည့်စကားလုံးများ အသုံးပြုပါ။
ကလေးတစ်ဦးလို သူ့အား မဆက်ဆံပါနှင့်။

၅။ စကားသဲသဲကွဲကွဲ မပြောတတ်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်ဆိုလျှင်
၁။ စကားသဲသဲကွဲကွဲ ရှင်းရှင်းလေး မပြောနိုင်သော်လည်း သူမကောင်းကောင်း
နားလည်နိုင်သည်။
၂။ သင်နားမလည်လျှင် နားလည်ဟန်မဆောင်ပါနှင့်။
၃။ သင်နားမလည်တဲ့အပိုင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ သူမအားပြန်မေးပါ။
၄။ သူမအား စကာပြောချိန်ပေးပါ၊ စိတ်ရှည်ပါ။

မိသားစုများအပေါ် မသန်စွမ်းမှုများအကျိုးသက်ရောက်မှု (၁၅ မိနစ်)

က။ မသန်စွမ်းမှုများဆိုသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း သာမက တစ်မိသားစုလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ "မိသားစုများအပေါ် မသန်စွမ်းမှုများအကျိုးသက်ရောက်မှု" ပုံကားချပ်ကို ကြည့်ပါ။ သင်ဘာကို သတိထားမိသလဲ။

၁။ မြေမိုင်းပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပြီးနောက် အိပ်ရာထဲတွင်နေရသော မိခင်ဖြစ်သည်။
၂။ ကလေးတွေကစိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေကြပြီး သူတို့ဖခင်ကိုသာ အားကိုးမှီခိုနေရသည်။
၃။ ဖခင်သည် သူတို့အားစိတ်သက်သာရာရစေရန် ကြိုးစားနေရသည်။

ခ။ မသန်စွမ်းသည့်လူတစ်ဦးအား ပြုစုနေရသော မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် မည်သို့ခံစားရနိုင်သနည်း။

၁။ သူတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျ၊ ပင်းပန်းနေနိုင်သည်။
၂။ စိတ်ဆိုး၊ ဝမ်းနည်းခြင်းမျိုး ခံစားနေနိုင်သည်။
၃။ ထိုခံစားချက်များကသူတို့အား အပြစ် (သို့မဟုတ်) ရှက်ကြောက်စိတ်ကို ဖြစ်စေသည်။
၄။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့ရဲ့မိဘများ မတော်တဆ ထိခိုက်ခံရ (သို့မဟုတ်) မနာမကျန်းမှုများဖြစ်ပြီးနောက် ကြောက်ရွံ့စိတ် (သို့မဟုတ်) စိုးရိမ်စိတ်များရှိနိုင်သည်။

ဂ။ မိသားစုများသည် မည်သို့ခွန်အားပေးခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့မှုများရရှိနိုင်သနည်း။

၁။ မသန်စွမ်းသောကလေးများရဲ့မိဘများအတွက် ကူညီမည့်အဖွဲ့များဖွဲ့ပေးပါ။
၂။ အချင်းချင်းနားထောင်ပေးပြီး၊ အတွေ့အကြုံများဝေမျှပါ။
၃။ အဖွဲ့ရှိလူတိုင်းအားကူညီပေးရန် သင်ယူပါ။

နိဂုံးချုပ်နှင့် ယူဆောင်ရမည့်သင်ခန်းစာ (၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန်ချက်- အဖွဲ့ကြီးတွင်ဆွေးနွေးပါ။

က။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အရာကို ရှာဖွေခဲ့သနည်း။
ခ။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် တွေ့ရှိခဲ့သောအရာများကို မည်သို့ အသုံးချလိမ့်မည်နည်း။
ဂ။ အတူတကွဆုတောင်းပါ။

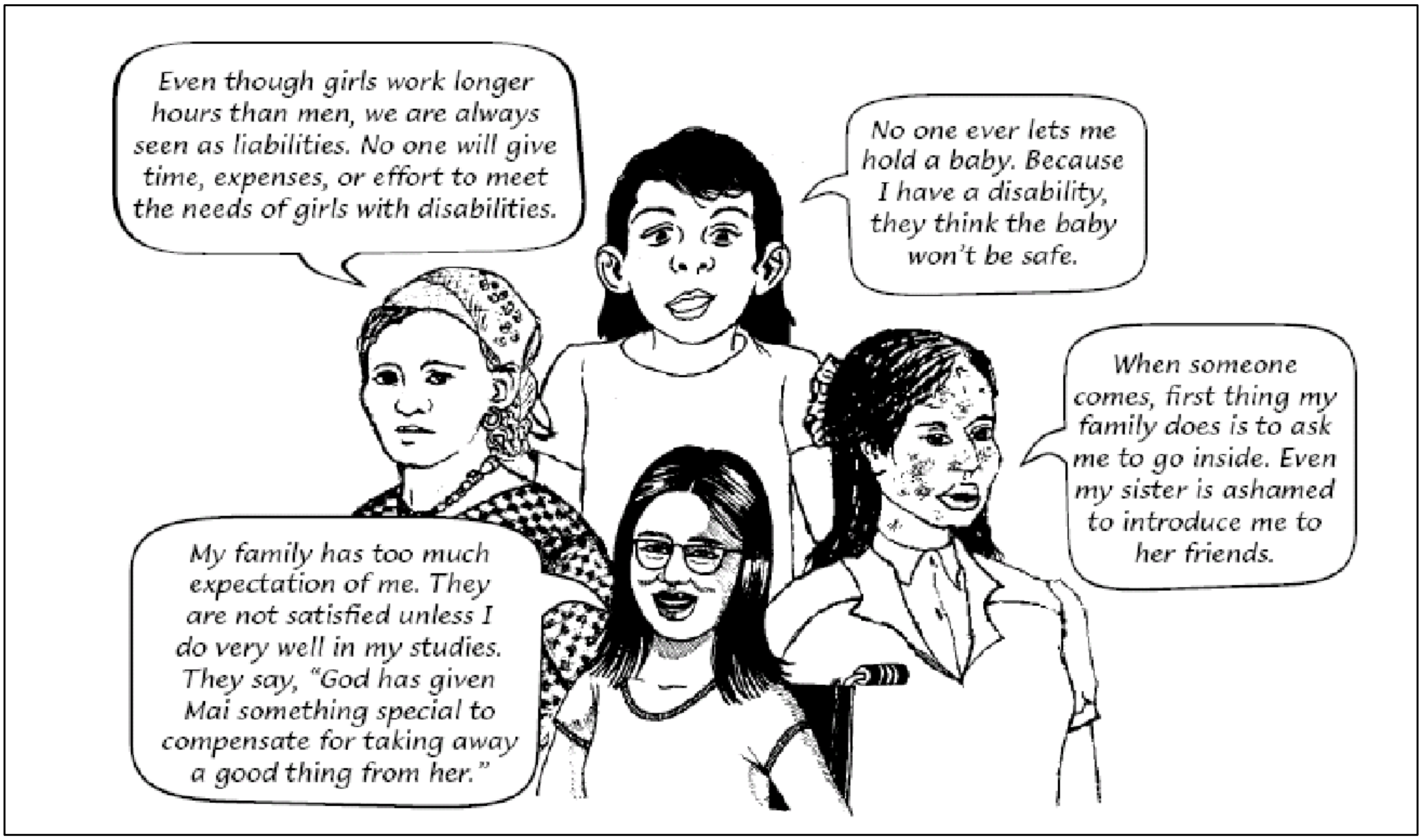
References:

Maxwell, J., J.W. Belser, and D. David. 2007. *A Health Handbook for Women with Disabilities.* Berkeley, CA: Hesperian Foundation. Available from: http://www.hesperian.org/publications_download_wwd.php

Werner, D. 1987, 1999. *Disabled Village Children.* Berkeley, CA: The Hesperian Foundation. Available from http://www.dinf.ne.jp/doc/english/global/david/dwe002/dwe00201.htm#contents

DISABILITIES: WHAT FAMILIES CAN DO

FAMILIES AND DISABILITIES မိသားစုများ နှင့် မသန်စွမ်းမှုများ



(၁)
အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် အလုပ်ချိန်များများလုပ်နေရင်တောင် အမြဲတမ်း
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုလို မြင်ခံရတယ်။
မသန်စွမ်းတဲ့အမျိုးသမီးတစ်ဦးရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ဘယ်သူက သူတို့ရဲ့ အချိန်၊
အသုံးစရိတ်တွေ (သို့) ခွန်အားတွေကိုပေးမှာလဲ။

(၂) ကျွန်မမိသားစုက ကျွန်မအပေါ်မှာ မျှော်လင့်ချက်အရမ်းထားကြတယ်။
ဘယ်လောက်ပဲစာကြိုးပါစေ သူတို့မကျေနပ်နိုင်ကြဘူး။ သူတို့ပြောတာက
သူမဆီကနေကောင်းတဲ့အရာတစ်ခုကို နုတ်ယူပြီး အစားထိုးဖို့ ဘုရားသခင်က မီ ကို
ထူခြားတာတစ်ခုပေးထားခဲ့တယ်တဲ့။

(၃) ဘယ်သူကမှ ငါ့ကို ကလေးမပွေ့ချီနိုင်ကြဘူး။ ငါ့ကမသန်စွမ်းသူဖြစ်လို့ ကလေးကို စိတ်မချဘူးထင်တယ်။

(၄) တစ်စုံတစ်ယောက်လာတဲ့အခါ၊ ငါ့မိသားစုတွေအရင်ဆုံးလုပ်တဲ့အရာက ငါ့ကိုအတွင်းခန်းထဲဝင်ခိုင်းတာပဲ။ ငါ့ညီမလေးကလည်း သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ငါ့ကို မိတ်ဆက်ပေးဖို့ ရှက်တယ်။

DISABILITIES: WHAT FAMILIES CAN DO

WHAT DO YOU WANT? သင်ဘာလုပ်ချင်သလဲ။

Source: *A Health Handbook for Women with Disabilities.* Hesperian Foundation.

၁) ငါတို့နဲ့ ငါတို့မိသားစုအရေးတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ငါတို့လည်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရမယ်။

၂) ငါကို လေးစားပါ၊ လက်ခံပါ၊ ချစ်ခင်ပါ၊ တန်ဖိုးထားပါ။ ငါမှာလည်းစိတ်ရှိသလို၊ ငါ့တာဝန်ငါယူနိုင်တယ်။ ငါ့အတွက် မင်းတို့အစအစအရာရာ အားလုံးလုပ်ပေးနေတာက ငါ့ကို မသန်မစွမ်းဖြစ်စေတယ်။

၃) "လူတွေကြားထဲမှ အလုပ်လုပ်ရင်လဲ၊ ဧည့်သည်တွေ မင်းကိုကြောက်ပြီးထွက်ပြေးကုန်မှာပေါ့။ " လို့သူတို့ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအမေက ကျွန်မလုပ်နိုင်တယ်လို့ပြောပြီး၊ ကျွန်မကို အားပေးကာ လမ်းပြပေးခဲ့တယ် ။ဒီနေ့ကျွန်မလုပ်ခဲ့တဲ့အရာတွေမှာ အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့လို့ ကျွန်ုပ်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူတယ်။

CHRISTINE'S STORY ခရစ်စတင်းရဲ့အကြောင်း

ခရစ်စတင်းက အသက် (၁၃)နှစ်အရွယ်မှာ နေမကောင်းလို့ သူမရဲ့ခြေထောက်ဖြတ်ခံခဲ့ရတယ်။ သူမရဲ့အိမ်မက်တွေ၊ အနာဂါတ်တွေ အဆုံးသတ်သွားပြီလို့ အစမှာ ထင်ခဲ့ပေမဲ့ သူအမေတွေက သူ့ကိုယုံကြည်ချက်တွေရှိလာအောင်၊ ကောင်းမွန်စွာပြုမူဆက်ဆံခဲ့တယ်။ အစမှာတော့ မိဘတွေကသူမကို အလွန်အကျွံကာကွယ်ပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမက သူ့ရဲ့ညီအစ်ကိုမောင်နမတွေကို ပြုမူဆက်ဆံသလိုပဲ ဆက်ဆံဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့တယ်။ ခရစ်စတင်းက ကောလိပ်ကျောင်းလဲပြီးနိုင်ခဲ့သလို အထူးချွန်ဆုံးကျောင်းသားအဖြစ်အောင်မြင်ခဲ့တယ်။ သူမရဲ့ကျန်မိသားစုတွေနဲ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ခရစ်စတင်းလုပ်ခဲ့တဲ့ အပြောင်းအလဲက သူမရဲ့ခြေထောက်မရှိခြင်းဟာ သူမရဲ့အိမ်မက်တွေကိုအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းကို မတားဆီးနိုင်ဘူးဆိုတာကိုသိစေတဲ့အကြောင်းပါပဲ။

HONG HA'S STORY ဟွန်းဟာရဲ့အကြောင်း

ဟွန်းဟာ ကလာအိုနိုင်ငံကဖြစ်ပါတယ်။ သူမက အသက် (၂) နှစ် အရွယ်ကတည်းက ပိုလီယိုရောဂါရှိပါတယ်။ သူမရဲ့မိသားစုအထောက်အပံ့အားဖြင့်၊ သူမက ပြင်ဘာသာရပ်ဖြင့် သက္ကသိုလ်ကနေလည်း ဘွဲ့ရခဲ့ပါတယ်။ သူအလုပ်မရှာနိုင်ပေမဲ့၊ အချုပ်အလုပ် လုပ်ငန်းကိုသင်ယူခဲ့ပြီး၊ အိမ်မှာပဲအပ်ချုပ် ဆိုင်ဖွင့်ထားပါတယ်။ အပ်ချုပ်တာအပြင်၊ အင်္ဂလိပ်စာကို စတင်သင်ယူခဲ့ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့အတူ၊ ဟွန်းဟာက အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းကျောင်းအသေးစားလေးကိုလည်းဖွင့်ခဲ့ပါတယ်။ သူမက မသန်စွမ်းသူများတွက် အစီအစဉ်တစ်ခုမှာလည်း ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။

မိသားစုများအပေါ် မသန်စွမ်းမှုများရဲ့အသက်ရောက်မှု

THE IMPACT OF DISABILTIES ON FAMILIES

ကလေး - အဖေသားကြောက်တယ်။ မေမေက ပြန်နေကောင်းလာမှာလား။

ဖခင်- သားအမေအဆင်ပြေလာမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တော့ယူရမှာပေ့ါသားတို့ရယ်။ သားမေတက်နင်းမိခဲ့တဲ့ မိုင်းက အရမ်းပြင်းလို့ သူသက်သာလာတဲ့အထိ အဖေတို့ကူညီပေးရမယ်။

DISABILITIES: WHAT FAMILIES CAN DO

DISABILITIES: WHAT FAMILIES CAN DO– STARTER
မသန်စွမ်းခြင်း- မိသားစုများလုပ်နိုင်သည့်အရာ- အစပျိုးခြင်း

ရုပ်ပုံကားချပ် Illustration:

လမ်းညွှန်ချက်- မသန်စွမ်းသူများနှင့် မိသားစုများပုံကို ပြပါ။ သင်ဘာမြင်ပါသလဲ။
Instructions: Show the illustration of *Families and Disabilities.* What do you see?