# သက်ကြီးဝါရင့်များထံမှ လေ့လာခြင်း Learning from Seniors

*A lesson for CHEs, older children, youths and seniors*

*ဝါရင့်သူများ၊ လူငယ်များ၊ အရွယ်ရောက်ကလေးများ၊ CHEs အဖွဲ့ သားများအတွက် သင်ခန်းစာ*

---

**ရည်မှန်းချက်** ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာပြီးမြောက်သွားသည့်အခါ-
၁. သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည် သူတို့ ဝန်းကျင်မြေပုံမှာ သတင်းအချက်များ ပိုဖြည့်တတ်လာလိမ့်မည်။
၂. သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည် သက်ကြီးဝါရင့်သမားများအကြောင်းသိနိုင်ဖို့ သူတို့ နှင့်စကားပြောမှာဖြစ်ပြီး သူတို့ ၏လိုအပ်ချက်နှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများကို ပိုမိုသင်ယူမှာဖြစ်သည်။

**ခြုံငုံအမြင်** ဤသင်ခန်းစာသည် *မြေပုံတစ်ခု ဖန်တီးခြင်း* နောက်မှာ ဖြစ်တည်လာသောသင်ခန်းစာဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများက သူတို့ ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုမိုလေ့လာနိုင်ဖို့ သက်ကြီးဝါရင့်သမားများနှင့် စကားပြောမှာဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာကို *မြေပုံတစ်ခု ဖန်တီးခြင်း* ပြီးနောက်မှသင်ကြားပါ။ အတန်းမစတင်မီ သက်ကြီးဝါရင့် သမားအချို့ ကို ဖိတ်ကြားပြီး သူတို့ ၏ အတွေ့ အကြုံများနှင့် ဇာတ်လမ်းများကို အဖွဲ့ သားများအား မျှဝေစေပါ။

**သင်ထောက်ကူ**
- ပိုစတာအရွယ် စာရွက်၊ မာကာပဲန်၊ ကော်တိတ်
- အစပျိုးခြင်း- *သက်ကြီးဝါရင့်များထံမှ လေ့လာခြင်း*

**Legend:**
သရုပ်ဖော်ကစား သင်တန်းပေးသူ အဖွဲ့ ဆွေးနွေး အဖွဲ့ အတွက်မေးခွန်း လမ်းညွှန်/မှတ်စုတို

---

**သင်ခန်းစာ** **၁ နာရီ**

နောက်မှာ ပူးတွဲထားသည့် *သက်ကြီးဝါရင့်များထံမှ လေ့လာခြင်း သရုပ်ဖော်ကစား*ကို အသုံးပြုပါ။ (၅ မိနစ်)

| | |
|---|---|
| **SHOWD မေးခွန်းများ** | သင်ဘာတွေ့ ခဲ့ရသလဲ။ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသလဲ။ ကိုယ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီအဖြစ်မျိုးရှိနေသလား။ ဘာကြောင့်ဒီလို ဖြစ်နေရတာလဲ။ ဒီအတွက် ကိုယ်တို့ ဘာဆက်လုပ်ကြမလဲ။ |

**၁။ <u>သင့်မြေပုံမှာ ပေါင်းထည့်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)</u>**

သက်ကြီးဝါရင့်သမားများမရောက်လာမီ-

အဖွဲ့ ငယ်များ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးနီးကပ်ကပ် ထိုင်ပါ။

(က) အရင်က သင့်မြေပုံကို ဖန်တီးပြီးသည့်အခါ မည်သို့ သော အချက်အလက်သစ်မျိုးကို သင်ရှာတွေ့ ခဲ့သလဲ။

---

၁. ကျွန်ုပ်မြေပုံက အသက်ကြီးသူတွေ ဘယ်မှာ နေလဲဆိုတာပြတယ်။

၂. လမ်းနာမည်များစွာကို ရှာတွေ့ ခဲ့တယ်။

၃. အခြားအရာများ-

(ခ) သင့်မြေပုံထဲမှာ အခြားဘယ်အချက်အလက်တွေ သင်ထည့်နိုင်သေးလဲ။

၁. အသက်ကြီးသူများ၏နာမည်ကို သူတို့ နေအိမ်မှာ ကပ်ရေးထားနိုင်တယ်။

၂. သူတို့ ၏ မိသားစုများနှင့် မိတ်ဆွေများ ဘယ်မှာနေကြလဲဆိုတာကို ပေါင်းထည့်ရေးနိုင်တယ်။

၃. သူတို့ ၏ ဝါသနာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများကို ရေးထားနိုင်သေးတယ်။

၄. သူတို့ နေ့ ခင်းတွေမှာ ဘယ်ကို သွားကြလဲဆိုတာ ရှာဖွေနိုင်တယ်။

၅. မြို့ ပြဥယျာဉ်၊ စာကြည့်တိုက်၊ ကုန်စုံဆိုင်များနှင့် သူတို့ ကြိုက်တတ်တဲ့ စားသောက်ဆိုင်များကို ရေးထည့်ထားနိုင်တယ်။

၆. အခြားအရာများ-

(ဂ) သင့်မြေပုံမှာ အချက်အလက်သစ်များ ပေါင်းထည့်နိုင်ဖို့ အချိန်ခဏယူပါ။

---

## ၂။ **သက်ကြီးဝါရင့်များနှင့် စကားပြောဆိုခြင်း (၁၀ မိနစ်)**

သက်ကြီးဝါရင့်များ မရောက်လာမီ အဖွဲ့ ကြီး အနေနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။

(က) သက်ကြီးဝါရင့်များ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စွမ်းရည်များကို ရှာတွေ့ ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာလဲ။

၁. သူတို့ နဲ့ စကားပြောဖို့ လိုတယ်။

၂. သက်ကြီးဝါရင့်များ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စွမ်းရည်များကို မေးသင့်တယ်။

၃. သူတို့ က ပိုပြောပြနိုင်ပါတယ်။

(ခ) သက်ကြီးဝါရင့်များ၏စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စွမ်းရည်များအကြောင်းကို သူတို့ နှင့် ဘယ်လိုပြောဆိုနိုင်မလဲ။

၁. သူတို့ အိမ်မှာ သွားလည်နိုင်တယ်။

၂. သူတို့ ကို ပန်းခြံတွေမှာ သွားတွေ့ နိုင်တယ်။

၃. သူတို့ ကို ကော်ဖီဆိုင်မှာ တွေ့ ဆုံနိုင်တယ်။

၄. စာသင်ခန်းတွေမှာ သူတို့ ကိုဖိတ်ခေါ် နိုင်တယ်။

(ဂ) သူတို့ ကို ဘာမေးခွန်းများမေးနိုင်မလဲ။

၁. ဆရာ့(သက်ကြီးများအစားသုံး) ရဲ့ မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေတွေအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ကို ပြောပြပေးပါ။

၂. ဆရာလုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေက ဘာများလဲ။

၃. ဘယ်အရာတွေက ဆရာ့ရဲ့ အထူးစိတ်ဝင်စားမှု သို့ မဟုတ် ဝါသနာတွေဖြစ်ပါသလဲ။

၄. ဆရာ့မှာ ထူးခြားစွမ်းရည်မျိုးရှိသလား။

၅. နေ့ ခင်းတွေမှာ ဆရာဘယ်ကို သွားရတာနှစ်သက်သလဲ။

၆. ဒီဝန်းကျင်မှာ ဆရာအကြိုက်ဆုံးနေရာတွေက ဘယ်မှာဖြစ်မလဲ။

၇. ဆရာ့ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ကို မျှဝေချင်တဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေရှိလား။

၈. ဆရာ ဒီမှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာနေထိုင်လာပြီလဲ။

၉. ဆရာရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ဒီအသိုင်းအဝန်းက ဘယ်လိုဘယ်ပုံရှိနေခဲ့လဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ကို ပြောပြပေးပါ။

၁၀. ဒီအသိုင်းအဝန်း တိုးတက်လာဖို့ ကျွန်တော်တို့ အတူတကွ ဘယ်လို လုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ။

၁၁. အခြားမေးခွန်းများ-

သက်ကြီးဝါရင့်များကို သင်နှင့်ပူးပေါင်းလာအောင် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- ဒီနေ့ ကျွန်တော်တို့ မှာ အထူးဖိတ်ကြားထားတဲ့ ဧည့်သည်တွေရှိတယ်။ သူတို့ က ကျွန်တော်တို့ ကို သူတို့ လုပ်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြလိမ့်မယ်။
- အထူးဧည့်သည်တော်အဖြစ် လာရောက်တဲ့ သက်ကြီးဝါရင့်များကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။

---

၃။ **<u>သက်ကြီးဝါရင့်များကို တွေ့ ဆုံမေးမြန်းခြင်း</u>** (၂၀ မိနစ်)

သက်ကြီးဝါရင့်များအကြောင်းသိရဖို့ နှင့် သူတို့ ၏စိတ်ဝင်စားမှု၊ စွမ်းရည်များ ပိုမိုသိရဖို့ အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး မေးခွန်းများမေးပါ။ ဒါကို အဖွဲ့ ကြီးအနေနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ် သို့ မဟုတ် သက်ကြီးဝါရင့်တစ်ဦးစီက တစ်ရပ်ကွက်ထဲနေတဲ့အဖွဲ့ ငယ် ဆီသွားတွေ့ နိုင်တယ်။ အပေါ်မှာ ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ မေးခွန်းတွေမေးနိုင်သလို သင်ကိုယ်တိုင် မေးခွန်းသစ်ဖန်တီးမေးနိုင်တယ်။ သူတို့ က သင့်နားဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်ရင် သင့်မြေပုံမှာ အချက်အလက်တွေထပ်ဖြည့်ဖို့ သူတို့ နဲ့ အတူအလုပ်တွဲလုပ်နိုင်တယ်။

---

၄။ **<u>သင် ဘာလေ့လာခဲ့ရသလဲ။</u>** (၁၀ မိနစ်)

သင်တို့ နှင့် အတူအကွ တွေ့ ဆုံပြီးလျှင် သက်ကြီးဝါရင့်များ၏ အကူအညီဖြင့် အဖွဲ့ ကြီး တစ်ခုလုံးဆွေးနွေးပါ။

(က) သူတို့ ၏ ဘဝနှင့်ပတ်သက်ပြီး အံ့အားသင့်စရာ သို့ မဟုတ် အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို သင်လေ့လာခဲ့မိလား။

၁. ကျွန်တော်လေ့လာမိခဲ့သည့်အရာမှာ.....

၂. ကျွန်တော် ကြားမိပြီး အံ့အားသင့်ခဲ့ရသည့်အရာမှာ...

၃. ကျွန်တော်တို့ လေ့လာခဲ့မိသည့်အရာမှာ...

(ခ) သူတို့ ၏ အသိုင်းအဝန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အံ့အားသင့်စရာ သို့ မဟုတ် အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို သင် လေ့လာခဲ့မိလား။

၁. ကျွန်တော်တို့ လေ့လာခဲ့မိသည်မှာ...

၂. ကျွန်ပ်ကို အံ့အားသင့်စေတာကတော့...

၃. ကျွန်တော်တို့ ရှာတွေ့ ခဲ့သည်မှာ...

(ဂ) သင်တို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုကောင်းမွန်တဲ့ ရင်းနှီးခြင်းမျိုး ဘယ်လိုဆက်ရှိနိုင်မလဲ။ ဆက်ပြီး ဘယ်လိုအလုပ်အတူတူ တွဲလုပ်နိုင်မလဲ။

၁. ကျွန်တော်တို့ ကော်ဖီဆိုင်မှာ တွေ့ ဆုံနိုင်တယ်။

---

---

၂. ကျွန်တော်တို့ ရပ်ကွက်ရုံးဌာနတွေမှာ တွေ့ဆုံနိုင်တယ်။
၃. သူ့အိမ်ကို ကျွန်တော် သွားလည်နိုင်တယ်။
၄. သူ့ကို ကျွန်တော့်အိမ်သို့ ဖိတ်ခေါ်နိုင်တယ်။
၅. သူ့ကို CHE သင်တန်းမှာ ပြန်ပြီး ဖိတ်ခေါ်နိုင်တယ်။
၆. ရပ်ကွက် စီမံကိန်းတွေမှာ သူနဲ့အတူတူ အလုပ်တွဲလုပ်နိုင်ပါတယ်။
၇. အခြားအရာများ-

---

**သဘောထား-** သင်တန်းတက်ရောက်သူများက သက်ကြီးဝါရင့်များနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းမှ များစွာလေ့လာနိုင်တယ်ဆိုတာ သိလာလိမ့်မည်။ .

**စွမ်းရည်-** သင်တန်းသက်ရောက်သူများက သက်ကြီးဝါရင့်များဆီမှ လေ့လာဖို့ သူတို့နှင့် အချိန်ယူစကားပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။

**အကဲဖြတ်ခြင်း-** သင်တန်းတက်ရောက်သူများက သက်ကြီးဝါရင့်များနှင့် ဆက်တွေ့ပြီးစကားပြောကာ သူတို့အကြောင်းကို ပိုသိအောင် လုပ်ဆောင်မှာလား။

---

**References**:
Slideshare. *Participatory Rural Appraisal.* Available from: https://www.slideshare.net/bhumikakapoor12/pra-tools

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

## သက်ကြီးဝါရင့်များထံမှ လေ့လာခြင်း- သရုပ်ဖော်ကစား

**သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း-** ကောင်လေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးက သူတို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းမြေပုံများပြနေကြသည်။

**က** မင်းဆွဲထားတဲ့ မြေပုံငါ့ကို ပြစမ်းပါ။

**မ** ကြည့်ပါ။ ဒီမှာ ငါအကြိုက်ဆုံးအထည်ဆိုင်၊ ငါတို့ ပီဇာဝယ်စားတဲ့နေရာပေါ့။

**က** ဒီမှာတော့ အားကစားကွင်းနဲ့ကျောင်း၊ ပြီး တော့ ငါ ငါးမျှားတဲ့နေရာ။

**မ** ဒါနဲ့ ငါတို့ လုပ်နေတာ မှန်ကန်ရဲ့လား။

**က** မင်း ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။

**မ** မြေပုံက အသက်ကြီးသူတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဗဟိုပြုရမှာမလား။

---

## သက်ကြီးဝါရင့်များထံမှ လေ့လာခြင်း- သရုပ်ဖော်ကစား

**သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း-** ကောင်လေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦး က သူတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းမြေပုံများပြနေကြသည်။

**က** မင်းဆွဲထားတဲ့ မြေပုံငါ့ကို ပြစမ်းပါ။

**မ** ကြည့်ပါ။ ဒီမှာ ငါအကြိုက်ဆုံးအထည်ဆိုင်၊ ငါတို့ ပီဇာဝယ်စားတဲ့နေရာပေါ့။

**က** ဒီမှာတော့ အားကစားကွင်းနဲ့ကျောင်း ပြီး တော့၊ ငါ ငါးမျှားတဲ့နေရာ။

**မ** ဒါနဲ့ ငါတို့ လုပ်နေတာ မှန်ကန်ရဲ့လား။

**က** မင်း ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။

**မ** မြေပုံက အသက်ကြီးသူတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဗဟိုပြုရမှာမလား။