

WORKING WITH YOUTH 5: BUILDING ON STRENGTHS

လူငယ်များနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်း (၅)- ခွန်အားများကို တည်ဆောက်ခြင်း

ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ခြင်း ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာပြီးမြောက်သွားသည့်အခါ သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည်-

၁. မတူညီသည့် ခွန်အားမျိုးစုံကို နာမည်တပ်ပေးနိုင်လာလိမ့်မည်။
၂. ဘာကြောင့် ခွန်အားတွေက အရေးကြီးလဲ ဆိုတာကို ရှင်းပြလာနိုင်လိမ့်မည်။
၃. ခွန်အားများကို ခွဲခြားအတည်ပြု နိုင်လာလိမ့်မည်။
၄. စွန့်စားလုပ်ရပ်ကို လမ်းညွှန်ဖို့ ခွန်အားများကို အခြေခံထားသော ချဉ်းကပ်မှုမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်လာမည်။

ခြုံငုံအမြင် ဤသင်ခန်းစာသည် လူငယ်ရှိသည့် မိဘများ၊ လူငယ်များနှင့် အတူအလုပ်လုပ်သည့်သူများအတွက်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်များအတွက် ယှဉ်တွဲသင်ခန်းစာတစ်ခုပါဝင်သည်။ သင်ခန်းစာထဲတွင် စိတ်ကိုလှုပ်ဆော်ခံစားစေသော အရာများ ပါဝင်ပါသည်။ သင်၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ သင်ရိုးနှင့် ကိုက်ညီအောင် ချိန်ညှိပြီး အသုံးပြုပါ။ သင်ခန်းစာအများစုကို လူငယ်များ အပြုသဘော ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး ရင်းမြစ် လက်ဆွဲစာဆောင် မှ ကောက်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- သင်ထောက်ကူ**
- ပိုစတာအရွယ် စာရွက်၊ မာကာပဲနံ၊ ကော်တိပ်
 - အစပျိုးခြင်း
 - မှတ်စုစာရွက်- ခွန်အားများကို ခွဲခြားအတည်ပြုခြင်း၊ ပုန်းလျှံနေသော အကြောင်းအရာများ၊ စွန့်စားလုပ်ရပ်များဆီ လိပ်မှုရန် ခွန်အားများကို အသုံးပြုခြင်း

သင်ခန်းစာ ၁ နာရီ (သို့) ၁ နာရီခွဲ

အစပျိုးခြင်း (၁၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- တစ်ဦးချင်းစီကို ခွန်အားများကို ခွဲခြားအတည်ပြုခြင်း မှတ်စုတိုကို ဝေပေးလိုက်ပါ။
(က) အသေးစား အမေးအဖြေ - အားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံ နှစ်ထပ်ထိုင်စေပြီး အပြန်အလှန် မျက်နှာမူစေပါ။ ခွန်အားများကို ခွဲခြားအတည်ပြုခြင်း မှတ်စုတိုကို ဝေပေးပါ။ မှတ်စုထဲမှ မေးခွန်း နှစ်ခု၊ သုံးခုကို အပြန်အလှန်မေးစေပါ။ ပြီးရင် စက်ဝိုင်းကို လှည့်သလို မျိုး လူကို လှည့်ပြီး တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ဆက်မေးစေပါ။

(ခ) SHOWD မေးခွန်းများ မေးပါ

၁. သင်ဘာတွေ့ ခဲ့ရသလဲ။
၂. ဘာတွေ့ဖြစ်ပျက်နေသလဲ။
၃. ကိုယ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီအဖြစ်မျိုးရှိနေသလား။
၄. ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေရတာလဲ။
၅. ဒီအတွက် ကိုယ်တို့ ဘာဆက်လုပ်ကြမလဲ။

ခွန်အားများ (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- အဖွဲ့ကြီး အနေဖြင့် ဆွေးနွေးပါ

(က) လူတစ်ဦးမှာ ရှိတဲ့ ခွန်အားများက ဘာတွေလဲ။

- ၁. ကျွမ်းကျင်မှုများ
- ၂. စွမ်းဆောင်ရည်များ
- ၃. အရည်အသွေးများ
- ၄. စိတ်ဝင်စားမှုများ
- ၅. စိတ်ကူး အိပ်မက်များ
- ၆. မျှော်လင့်ချက်များ
- ၇. ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များ
- ၈. တီထွင်ဖန်တီးမှုများ
- ၉. ပင်ကိုယ် ပါရမီ များ
- ၁၀. ဝါသနာကြီးခြင်းများ (သို့) အလုပ်မှာ နှစ်မြုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းများ

(ခ) လူတစ်ဦး၏ ခွန်အားကို တည်ဆောက်ဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။

- ၁. လူသားအားလုံးမှာ ခွန်အားတွေရှိကြတယ်။
- ၂. ခွန်အားအများကြီးက သုံးခြင်းမခံရဘူး၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းမခံရဘူး။
- ၃. ခွန်အားတွေကို တည်ဆောက်ခြင်းက လူတွေကို စိတ်ဓာတ်လှုံ့ဆော်မှုပေးဖို့ နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်ပါတယ်။
- ၄. ခွန်အားကို တည်ဆောက်ခြင်းက လူတွေကို တက်ကြွစွာ ပါဝင်လာနိုင်အောင် အားပေးရာရောက်ပါတယ်။

ခွန်အားများကို ခွဲခြားအတည်ပြုခြင်း- လူငယ်အလုပ်သမား တစ်ဦးနှင့် လူငယ်တစ်ဦးကြား ဆွေးနွေးခြင်း (၂၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- နှစ်ယောက်တစ်တွဲခွဲလိုက်ပါ။ အတွဲထဲမှ တစ်ယောက်က အသက် (၁၅) သို့ (၁၆) ရှိသူတစ်ဦးရဲ့ ဇာတ်ကောင်ကို သရုပ်ဖော်စေပါ။

- သင်က သူ့ အသက်အရွယ်မျိုးမှာ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ရှိခဲ့သလဲ။
- သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံမှ ဖော်ပြပါ။
- အခြားတစ်ယောက်က လူငယ်အလုပ်သမားရဲ့ ဇာတ်ကောင်ကို သရုပ်ဖော်စေပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားက အခြားလူငယ်ကို ပထမဆုံးတွေ့ပြီး သူ (သို့) သူမရဲ့ ခွန်အားကို ရှာတွေ့ အောင် ကြိုးစားပေး။ (၅) မိနစ် မှ (၁၀) မိနစ်လောက် အတူတူ စကားပြောကြ။
- ပြန်တင်ပြပါ။

(က) ဘာခွန်အားတွေ သင်ရှာတွေ့ ခဲ့သလဲ။

- ၁. တုံ့ပြန်ချက်
- ၂. တုံ့ပြန်ချက်

(ခ) လူငယ်တစ်ဦးရဲ့ ခွန်အားကို သိခြင်းက သင့်ကို သူတို့နဲ့ အလုပ်လုပ်ရာမှာ ဘယ်လိုအကူအညီဖြစ်စေသလဲ။

- ၁. သူတို့ ကို စိတ်လှုံ့ဆော်ပေးတယ်။

- ၂. သူတို့ ရဲ့ ခွန်အားများနဲ့ အရည်အသွေးများကို အသိအမှတ်ပြုပေးတယ်။
- ၃. သူတို့ ကို အားပေးတယ်။
- ၄. သူတို့ ကို အခိုင်အမာ အတည်ပြုပေးတယ်။
- ၅. သူတို့ ရဲ့ ခွန်အားတွေကို သူတို့ ဆီပြန် ထင်ဟပ်စေတယ်။
- ၆. သူတို့ ရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ကို တည်ဆောက်ပေးတယ်။

စွန့်စားမှုများ ဆန့်ကျင်ဘက် ခွန်အားများ (၁၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- အဖွဲ့ ကြီးထဲမှာ ဆွေးနွေးပါ

(က) လူငယ်များက အကောင်းဖြစ်စေ၊ အဆိုးဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်ထားသလိုဘဲ အသက်ရှင်လာတတ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်မိတဲ့ အရာတချို့ က ဘာတွေလဲ။

- ၁. သူတို့ ကျရှုံးမယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်မိနိုင်တယ်။
- ၂. သူတို့ မှာ စွန့်စားရဲတဲ့ အမူအကျင့်ရှိဖို့ မျှော်လင့်မိနိုင်တယ် (ဆေးသုံးတာမျိုး၊ အရက်သောက်တာမျိုး၊ လိင်ဆက်ဆံတာမျိုး၊ စွန့်စားတဲ့ ကားမောင်းခြင်းမျိုး)။
- ၃. သူတို့ ကျောင်းမှာ ပြဿနာတက်မယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်မိနိုင်တယ်။
- ၄. သူတို့ ရန်လိုပုန်ကန် လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်မိနိုင်တယ်။
- ၅. သူတို့ ကို ကျွန်တော်တို့ လေးစားမှု ပြုနိုင်တယ်။
- ၆. သူတို့ ကို ကျွန်တော်တို့ စိတ်ချနိုင်တယ်။
- ၇. သူတို့ ကို ကျွန်တော်တို့ အားကိုးနိုင်တယ်။
- ၈. ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်အားကိုးတဲ့ အတိုင်း သူတို့ အသက်ရှိလာမယ်။

(ခ) စွန့်စားရတဲ့ အမူအကျင့် များနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူငယ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ သင်ကြားပေးတဲ့ အခါ ဘာဖြစ်လာနိုင်လဲ (သောက်စားတာ၊ ဆေးသုံးတာ၊ လိင်ဆက်ဆံတာ စတဲ့ စွန့်စားခန်းတွေ)။ သူတို့ ဘယ်လို တုံ့ပြန်လာနိုင်မလဲ ။

- ၁. သူတို့ အရှက်ရသွားနိုင်တယ်။
- ၂. သူတို့ စိတ်ဆိုးသွားနိုင်တယ်။
- ၃. သူတို့ ကျရှုံးသွားပြီလို့ သူတို့ တွေးထင်နိုင်တယ်။
- ၄. သူတို့ စိတ်ဓာတ်ကျ လာနိုင်တယ်။
- ၅. သူတို့ ကို ပယ်ထားသလိုမျိုးခံစားသွားနိုင်ပြီး နားထောင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ၆. သူတို့ အဝေးကို ပြန်လှည့်သွားနိုင်ပြီး နားထောင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

(ဂ) တခါတရံမှာ စွန့်စားလုပ်ရပ် တွေက ပုန်းလျှံနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ထင်ဟပ်စေနိုင်တယ်။ ပုန်းလျှံနေတဲ့ အကြောင်းအရာများ မှတ်စုတို ကို ဝေပေးလိုက်ပါ။ ဘယ်လို စွန့်စားတဲ့ အမူအကျင့်မျိုး ရလဒ်ရှိလာနိုင်မလဲ။

- ၁. မတရားပြုကျင့်တဲ့ မိသားစုမှ
 - ◆ --နာကျင်မှုကို ရှောင်လွှဲဖို့ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးမျိုး သူသောက်လာနိုင်တယ်။
 - ◆ --သူ့ ကိုယ့်သူ နာကျင်အောင်လုပ်လာနိုင်သလို အခြားသူများကိုလည်း ရန်လိုလာနိုင်တယ်။

- ၂. မိန်းမငယ်တွေက အချစ်နဲ့ ကြင်နာယုယမှုကို လိုချင်လာ။
 - ◆ --သူ့ ကလေးဆီကနေ အချစ်ခံရဖို့ သူမ ကိုယ်ဝန်ရှိအောင် လုပ်လာနိုင်။
- ၃. လူငယ်များက အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဖုံမှာ ရှင်သန်ကျက်စားလာ။
 - ◆ --သူ့ ကိုယ်သူ ကာကွယ်ဖို့ သူသေနှုတ်ကိုင်လာနိုင်။
- ၄. အခြားအခြေအနေများ
- ၅. အခြားအခြေအနေများ

(ဃ) စွန့် စားလုပ်ရပ်အကြောင်းကို တိုက်ရိုက် ဖြေရှင်းတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အခြားချဉ်းကပ်နည်း တစ်ခုရှိတယ်။ စွန့် စားလုပ်ရပ်တွေကို လမ်းညွှန်ဖို့ ခွန်အားများကို အသုံးပြုခြင်း မှတ်စုတို့ကို ဝေလိုက်ပါ။ တစ်ချက်ချင်းကို ဆွေးနွေးပါ။

- ၁. ခွန်အားများအကြောင်းကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။ ကောင်းတဲ့ အချက်များကို သုံးသပ်ပါ။
- ၂. သေချာ စေ့စပ်အောင် အချိန်ယူသုံးသပ်ပါ။
- ၃. သင့်ရဲ့ ထင်မြင်ချက်များကို မျှဝေပါ။
- ၄. ပြဿနာကို လမ်းညွှန်ဖို့ အခွင့်တောင်းပါ။
- ၅. စွန့် စားလုပ်ရပ်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြီး အခြားရွေးချယ်စရာများကို အကြံပြုပါ။

စွန့် စားလုပ်ရပ်များကို ဆွေးနွေးဖို့ ခွန်အားများကို အခြေခံထားသည့် ချဉ်းကပ်မှုကို လက်တွေ့ လုပ်ဆောင် (၂၀ မိနစ်)
 လမ်းညွှန်- လူငယ်အလုပ်သမားနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်များရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဆီကို ပြန်သွားပါ။
 ဆယ်ကျော်သက်က ပြဿနာ သို့မဟုတ် စွန့် စားလုပ်ရပ်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြီး၊ လူငယ်အလုပ်သမားက စွန့် စားလုပ်ရပ်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးဖို့ ခွန်အားများကို အခြေခံထားတဲ့ ချဉ်းကပ်နည်း ကို အသုံးပြုမယ်။

-သင့်ရဲ့ အတွေ့ အကြုံကို အဖွဲ့ ကြီးနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။

နိဂုံးနှင့် ကိုယ့်အတွက် သင်ခန်းစာ (အချိန်)

လမ်းညွှန်-

- (က) ဤသင်ခန်းစာမှာ ကျွန်ုပ် ဘာကိုရှာဖွေတွေ့ ရှိခဲ့သလဲ။
- (ခ) ဘယ်သူတွေကို မျှဝေမလဲ။
- (ဂ) ဤသင်ခန်းစာမှာ ရှာတွေ့ ခဲ့တဲ့အရာတွေကို ကျွန်ုပ်ဘယ်လို အသုံးပြုမလဲ။
 - ၁. ဘယ်အချိန်။
 - ၂. ဘာဖြစ်လာဖို့ မျှော်လင့်ပါသလဲ။
 - ၃. ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဘယ်လို သိလာနိုင်မလဲ။
- (ဃ) ဆုတောင်းပါ။

WORKING WITH YOUTH 5-BUILDING ON STRENGTHS

Act for Youth. 2006. *Positive Youth Development Resource Manual*. Available from: <http://www.actforyouth.net/?ydManual>

Ginsburg, K. 2007. *Engaging adolescents and building on their strengths*. Adolescent Health Update, volume 19, issue 2

WORKING WITH YOUTH 5-BUILDING ON STRENGTHS – HANDOUT

လူငယ်များနှင့် အတူအလုပ်လုပ်ခြင်း(၅)-ခွန်အားများကို တည်ဆောက်ခြင်း-မှတ်စုစာရွက်

ခွန်အားများကို ခွဲခြားအတည်ပြုခြင်း IDENTIFYING STRENGTHS

- ၁. သင့်ရဲ့ အားလပ်ချိန်မှာ သင်ဘာလုပ်ချင်သလဲ။
- ၂. ကျောင်းမှာ သင်အနှစ်သက်ဆုံး ဘာသာရပ်က ဘာဖြစ်မလဲ။
- ၃. သင်နှစ်သက်တဲ့အရာကဘာဖြစ်မလဲ။
- ၄. အခြားသူကို သင် သင်ကြားပေးနိုင်တဲ့အရာ ဘာရှိသလဲ။
- ၅. သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို သင့်ကို ဘယ်လို သတ်မှတ်ကြသလဲ။
- ၆. သင့်ကိုယ်သင် အကြိုက်ဆုံးအရာက ဘာဖြစ်မလဲ။
- ၇. သင် ဘယ်နေရာမှာ သွားချင်သလဲ။
- ၈. ဘယ်တိရိစ္ဆာန်မျိုး သင်ဖြစ်ချင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၉. ဘယ်အရာက သင့်ကို ဂုဏ်ယူ စေပါသလဲ။
- ၁၀. သင် ဘယ်သူ့ ကို လေးစားအတုယူမိလဲ။
- ၁၁. သင့်ဘဝမှာ သင်ဘာလုပ်ချင်သလဲ။
- ၁၂. သင်ကျောင်းပြီးရင် သို့ မဟုတ် အလုပ်ပြီးရင် ဘာလုပ်ချင်သလဲ။
- ၁၃. သင်ဂရုစိုက်ပေးတဲ့ လူသုံးယောက်အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်အားပြောပြပါ။

WORKING WITH YOUTH 5-BUILDING ON STRENGTHS – HANDOUT

လူငယ်များနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်း(၅)-ခွန်အားများ တည်ဆောက်ခြင်း- မှတ်စုစာရွက်

ပုန်းလျှို့နေသော အကြောင်းအရာများ UNDERLYING CAUSES

၁. ဆယ်ကျော်သက် တစ်ဦးဟာ အကြမ်းဖက်သည့်မိသားစုမှ ပေါက်ဖွားလာတယ်။ သူ့ ဖခင်က သူ့ကို အမြဲ အော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းပြီး ရိုက်လေ့ရှိတယ်။

၂. အသက် (၁၅) နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးငယ်တစ်ဦးက အချစ်နှင့် ကြင်နာယုယမှုကို တောင့်တတယ်။

၃. အသက် (၁၇) နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးက အန္တရာယ်ရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းဂိုဏ်းအဖွဲ့ တစ်ခုနဲ့ ပေါင်းသင်းနေတယ်။

၄. သင့်ရဲ့ အခြေအနေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

WORKING WITH YOUTH 5-BUILDING ON STRENGTHS – HANDOUT

လူငယ်များနှင့် အတူအလုပ်လုပ်ခြင်း(၅)-ခွန်အားများကို တည်ဆောက်ခြင်း-မှတ်စုစာရွက်

USING STRENGTHS TO ADDRESS RISKS

စွန့် စားလုပ်ရပ်များဆီ လိပ်မူရန် ခွန်အားများကို အသုံးပြုခြင်း

လူငယ်တစ်ဦး၏ ဇာတ်ကြောင်းကို နားထောင်းပြီးရင် စွန့် စားလုပ်ရပ် သို့ မဟုတ် စိန်ခေါ်မှုတချို့ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။

၁. သူ သို့ မဟုတ် သူမ၏ ခွန်အားများနှင့် ကောင်းကွက်များကို ပြန်ပြောပါ။

“မင်းနဲ့ ဒီလိုစကားပြောရတော့ မင်းဘယ်လောက်ထိ ဂရုစိုက်ခဲ့လဲဆိုတာ ကိုယ်နားလည်ရတယ်..”
“မင်းက တကယ်ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိခဲ့တာတောင် စိတ်နှစ်မြုပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့တာဘဲ. . .”

၂. ခဏလေးနားပါ။

၃. စွန့် စားလုပ်ရပ်မျိုးက သူ သို့ မဟုတ် သူမ၏ ဘဝမှာ ဘယ်လို သက်ရောက်စေနိုင်သလဲ ဆိုတာကို မျှဝေပေးပါ။

“ကိုယ် မင်းကို နားလည်ပါတယ်။ မင်းက တကယ်ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုများခဲ့တာဘဲ..”
“ကိုယ်တော့ မင်းအရက်သောက်တာ၊ ဆေးခြောက်သုံးတာတွေက မင်းရဲ့ အလုပ်ကို ထိခိုက်စေမှာ စိုးရိမ်တယ်။”
“မင်းရဲ့ ညီလေးက မင်းကို လေးစားအတုယူနေတာ။ သူ့ ကို မင်းကြောင့် စိတ်မပျက်စေချင်ဘူး။”

၄. ပြဿနာကို ဆွေးနွေးဖို့ ခွင့်တောင်းပါ။ သို့ သော် လူငယ်ကိုဘဲ ဦးဆောင်ပြောစေပါ။

“အရက်သောက်တာ၊ဆေးခြောက်သုံးတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မင်းနဲ့ စကားပြောချင်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကိုဘယ်လို ကိုင်သွယ်မလဲဆိုတာလဲပြောကြတာပေါ့။ အဆင်ပြေမလား။”

၅. စွန့် စားလုပ်ရပ်များကို ဆွေးနွေးပြီး အခြားနည်းလမ်းများကို အကြံပြုပေးပါ။

Adapted from: Ginsburg, K. 2007. Engaging adolescents and building on their strengths. Adolescent Health Update, volume 19, issue 2.