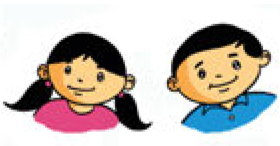
အခွင့်အရေးများ
တာဝန်ယူမှုများ
ကိုယ်စားပြုခြင်း



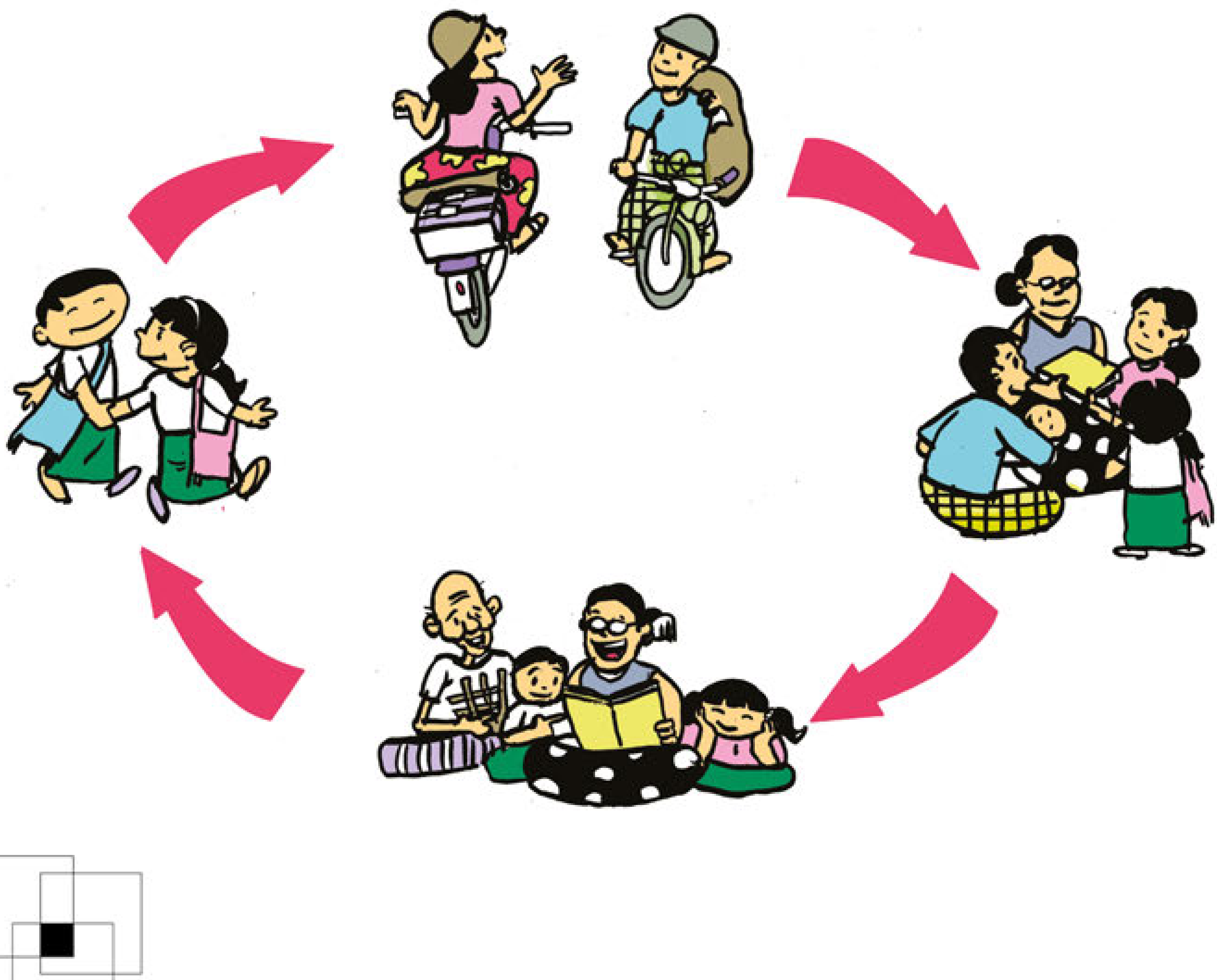
သင်တန်းဆရာများ
လက်စွဲ

International Labour Organization

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၃ – ဘဝနှင့် မိသားစုအတွင်းရှိ သာတူညီမျှစေမှုများ



3-R သင်တန်းဆရာများလက်စွဲ

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကိုလုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

အခွင့်အရေးများ ၊ တာဝန်ယူမှုများ နှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၃ ဘဝနှင့် မိသားစုအတွင်းရှိ သာတူညီမျှစေမှုများ

Fundamental Principles and Rights at Work Branch
International Labour Organization

မူပိုင်ခွင့် © အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၂၀၁၇
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ ၂၀၁၇

ကမ္ဘာ့တစ်လွှားမူပိုင်ခွင့်သဘောတူညီချက်ကျင့်ဝတ် ၂ အရ အိုင်အယ်လ်အို၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှမူပိုင်ခွင့်အနေဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်မူလရင်းမြစ်မှကူးယူကြောင်းဖော်ပြပါက ခွင့်ပြုချက်ရယူမှုမရှိသော်လည်း အစိတ်အပိုင်းတိုလေးများကိုထုတ်နုတ်ကိုးကားဖော်ပြခွင့်ရှိပါသည်။ ပြန်လည်ဆင့်ပွားခြင်း (သို့) ဘာသာပြန်မှုများအတွက် အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ် ဝေခြင်း (လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့်ခွင့်ပြုချက်)၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအပြည်ပြည်ဆိုင်အလုပ်သမားရုံး၊ CH-1211 ဂျီနီဗာ ၂၂၊ ဆွီဇလန် (သို့) အီးမေးလ် - rights@ilo.org သို့လျှောက်ထားတောင်းခံရပါမည်။အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှ ထိုကဲ့သို့ လျှောက်ထားမှုများကို လက်ကမ်းကြိုဆိုပါသည်။
စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားမှတ်ပုံတင်ထားသည့် ပြန်လည်ဆင့်ပွားအဖွဲ့အသည်းများကသူတို့ အားချမှတ်ပေးထားသည့်လိုင်စင်နှင့်အညီပြန်လည်ကူးယူနိုင်ပါသည်။သင့်နိုင်ငံအတွင်းတွင်ရှိသော ပြန်လည်ဆင့်ပွားခွင့်www.ifrro.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

FUNDAMENTALS

အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ယူမှု၊ ကိုယ်စားပြုခြင်း၊ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးအပ်ခြင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွက်ဘဝသက်တာကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း/International Labour Office, Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS) - Yangon: ILO, 2017.

ISBN: 978-92-2-830850-1(Print); 978-92-2-830851-8(Web PDF)

International Labour Office; Fundamental Principles and Rights at Work Branch

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်လည်းဖတ်ရှုနိုင်သည်။Empowerment for children, youth and families: 3-R trainers' kit on rights, responsibilities and representation - Supporting Life Skills in Myanmar(ISBN 978-92-2-130249-0 (print); 978-92-2-130250-6(Web PDF)),Yangon, 2017

အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအချက်အလက်စာရင်းပြုစုခြင်း

အသိအမှတ်ပြုမှု

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအားILO အတွက် Busakorn Suriyasarn, Nelien Haspels and Rosalinda Terhorst မှ အသေးစိတ်စီစဉ်ပြင်ဆင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံကလေးသူငယ်အလုပ်သမားပပျောက်ရေးအစီအစဉ် (My-PEC)၊ILO ရန်ကုန်ရုံးမှ Selim Benaissa မှညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သည်။
ဤ ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် ရန်ပုံငွေအား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာနမှ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ (Project MMR/13/10/USA).
ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာန၏ အမြင်(သို့) မူဝါဒများနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိပါ။ (သို့) လုပ်ငန်းအမည်၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ (သို့) အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ အတည်ပြုထောက်ခံထားသောအဖွဲ့အစည်း များ အဖြစ်ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။

ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် ကုလသမဂ္ဂ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ ထုတ်ဝေပြီး တင်ပြမှုများတွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများသည်လည်း ILO က မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဒေသ (သို့) နယ်မြေများ၏အခြေအနေပေါ်မှ မူတည်ခြင်းမရှိပဲ တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အမည်နှင့်တကွ ရေးသားဖော်ပြထားသည့် ဆောင်းပါးများ၏တွေးခေါ်ထင်မြင်ချက်၊ လေ့လာချက်နှင့် အခြားသတင်းဆောင်းပါးများ သည် စာရေးသူနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင်လည်း ILO၏ရေးသွင်းချက် ထင်မြင်ယူဆချက်များလုံးဝမရှိပါ။
ILO အနေဖြင့်လုပ်ငန်းများ၊ စီးပွားဖြစ်ထုတ်ကုန်များနှင့် ဖြစ်စဉ်များ၏ အမည်နာမများအားထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်တွင်ဖော်ပြရည်ညွှန်းခဲ့သော်သွယ်ဝိုက်၍ ထောက်ခံခြင်းမဟုတ်သလို မဖော်ပြပါကလည်း သဘောမကျမနှစ်သက်၍ မဖော်ပြခြင်းမဟုတ်ပါ။
ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုတ်ကုန်များကို အဓိကစာအုပ်ရောင်းသူထံမှတစ်ဆင့်နှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြန့်ဝေသူများထံမှရရှိနိုင်မည်။ (သို့) ilo@turpin-distribution.com မှတစ်ဆင့်မှာယူနိုင်သည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်တဲ့ www.ilo.org/publns or contact ilopubs@ilo.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်: www.ilo.org/ipec

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေသည်။
K Creative House မှ စာအုပ်ဒီဇိုင်းဆွဲသည်။

မာတိကာ

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်		၁
အခန်း ၃.၁	**ယောက်ျားလေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအကြား ကွာခြားမှုများမှာ အဘယ်နည်း။**	၅
လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၁	**ဘာက ယောက်ျားလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ၊ ဘာက မိန်းကလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ။**	၆
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ကျား/မ သာတူညီမျှစေမှု ဆိုင်ရာသဘောတရားများ နှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	၁၁
လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၂	**အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့မဟုတ်) ထင်မြင်ယူဆချက်**	၂၂
	သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၁.၂ က : အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့) ထင်မြင်ယူဆချက်	၂၇
	သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၁.၂ ခ : အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့) ထင်မြင်ယူဆချက်စာရွက်	၂၉
အခန်း ၃.၂	**ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍများတွက် တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများ**	၃၃
လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၂.၁	**ကျွန်ုပ်သာ .....ဖြစ်ခဲ့လျှင်**	၃၅
လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၂.၂	**အမျိုးသားသူရဲကောင်းများနှင့် အမျိုးသမီးသူရဲကောင်းများ**	၄၀
	အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : မြန်မာနိုင်ငံနှင့်အရှေ့ အာရှတွင်ရှိသော ကျား/မ နှင့်သက်ဆိုင်သော စကားပုံများ	၄၅

အခန်း ၃.၃	ပျော်ရွှင်သောမိသားစုဘဝ ဖန်တီးခြင်း	၄၉
လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၃.၁	**မိသားစုပျော်မရွှင်မှုအတွက် ဆန္ဒမဲပေးခြင်း**	၅၀
	သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၃.၁ က : မိသားစုအခြေအနေ ကတ်ပြားများ	၅၄
အခြားဖတ်ရှုလေ့လာစရာ စာအုပ်အရင်းအမြစ်များ		၅၆

■ သင်ရိုး ၃ ဘဝနှင့် မိသားစုအတွင်းရှိ သာတူညီမျှစေမှုများ

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်

ဤသင်ရိုးတွင် လူ့ဘဝအတွင်းရှိ ကိစ္စရပ်များတွင်ရှိသော (အထူးသဖြင့်) အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ အကြားတွင်ရှိသော သာတူညီမျှမှုများကို အလေးပေးရှင်းလင်းဖော်ပြထားသည်။ ဤသင်ရိုးတွင်ရှိသောလေ့ကျင့်ခန်းများသည်ယောက်ျားလေး တစ်ယောက်နှင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်၊ အမျိုးသားတစ်ယောက်နှင့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဆိုသည်မှာ မည်သည်ဖြစ်သည်ကို ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရန် ပုံစံထုတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုဝင်များသည် မိမိကိုယ်မိမိနှင့် တခြားသော လိင်ခွဲများအပေါ် နားလည်သိရှိမှုနှင့် သဘောထားများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများနှင့် မိသားစုများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွင်းတွင်ရှိ ကျား/မ စပ်လျဉ်းနေသည့် အခန်းကဏ္ဍများ အပေါ်တွင် ကျား/မ တန်ဖိုးများ၊ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် သဘောထားများအား ဆန်းစစ်လေ့လာမည်ဖြစ်သည်။ လူသားများအားလုံးသည် မိမိကိုယ်မိမိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပိုင်ခွင့် အပြည့်အဝရှိသည်ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး မိသားစုများအနေဖြင့် မိမိ၏မိသားစုဝင်များအတွက် ၎င်းအခွင့်အရေးကို မည်သို့အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို သိရှိမည်ဖြစ်သည်။

ဤသင်ရိုးတွင် အခန်း (၃) ခန်းပါဝင်ပါသည်။

အခန်း ၃.၁	ယောက်ျားလေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအကြား ကွာခြားမှုများမှာ အဘယ်နည်း။
အခန်း ၃.၂	ကျား/မအခန်းကဏ္ဍကွဲပြားမှုများအတွက် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ
အခန်း ၃.၃	ပျော်ရွှင်ဖွယ်မိသားစုတစ်စု ဖန်တီးခြင်း

အခန်း ၃.၁ ယောက်ျားလေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအကြား ကွာခြားမှုများမှာ အဘယ်နည်း။	**ရည်ရွယ်ချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၁ ဘာက ယောက်ျားလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ။ ဘာက မိန်းကလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ။	• အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ အကြား ဇီဝဗေဒနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာကွဲပြားခြား နားချက်များကို သင်ယူရန်။ • ပြောင်းလဲရန် ဆန္ဒရှိပါက ကျား/မ တန်ဖိုးသတ်မှတ်မှုများ၊ စံသတ်မှတ်မှုများနှင့် အလေ့အထများကို မိသားစုများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွင်းတွင် ပြောင်းလဲယူနိုင်ကြောင်း သင်ယူခြင်း။	၆၀ - ၇၀ မိနစ်

3-R
သင်ရိုး (၃)
သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်

အခန်း ၃.၂ ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍ ကွဲပြားမှုများ အတွက် တန်ဖိုးထားမှုများ နှင့် စိတ်နေသဘောထားများ	ရည်ရွယ်ချက်များ	ကြာချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၂.၁ ကျွန်ုပ်သာ.... ဖြစ်ခဲ့ရင်	• မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍများ အပေါ် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သဘောထားများကိုသတိပြုမိစေရန်နှင့် လေ့လာဆန်း စစ်ရန်။ • လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိယောက်ျားလေးများနှင့်မိန်းကလေးများအကြား တရားမျှတမှု၊သာတူညီမျှမှုများရှိလာစေရန်မည်သည်တို့ကိုပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သည်ကိုလေ့လာ ဖော်ထုတ်ရန်။	၄၅ - ၇၅ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၂.၂ အမျိုးသားသူရဲကောင်းနှင့် အမျိုးသမီးသူရဲကောင်းများ	• မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်အတွင်းရှိ ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများအား ဖော်ထုတ်လေ့လာရန်။ • လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ယောက်ျားလေးများနှင့်မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ အကြား တရားမျှတမှု၊သာတူညီမျှမှုများရှိလာစေရန် မည်သည်တို့ကို ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သည်ကိုလေ့လာဖော်ထုတ်ရန်။	၆၀ - ၉၀ မိနစ်

အခန်း ၃.၃ ပျော်ရွှင်ဖွယ် မိသားစုတစ်စု ဖန်တီးခြင်း	ရည်ရွယ်ချက်များ	ကြာချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၃.၁ မိသားစုပျော်ရွှင်မှုအတွက် ဆန္ဒမဲပေးခြင်း	• မိသားစုဆက်ဆံရေးများအပေါ် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်သဘောထားများကို သိမြင်လာစေရန်။ • မည်သည့်ကမိသားစုပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်ကို နားလည်ရန်။	၄၅ - ၆၀ မိနစ်
သင်ရိုး (၃) အတွက်စုစုပေါင်းကြာချိန် - ၈ နာရီ ၄၅ မိနစ်		

■ အခန်း ၃.၁ ယောကျ်ားလေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦး အကြား ကွာခြားမှုများမှာ အဘယ်နည်း။

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းတွင် ကျား နှင့် မ ကို မည်သည်က သတ်မှတ်သည်ကို သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် သိမြင်နားလည်လာနိုင်စေရန် ပြုလုပ်ထားသည်။ သင်တန်းသားများသည် ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍများအပေါ် ၎င်းတို့၏ သိမြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆန်းစစ်မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအားဖြင့် လိင်နှင့် ကျား/မ ခွဲခြားမှု သဘောတရားနှင့် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား ဇီဝဗေဒ နှင့် လူမှုခွဲခြားသတ်မှတ်မှုများကို ကွဲကွဲပြားပြား သိရှိမည်ဖြစ်သည်။ လိင်ကွဲပြားမှုအကြား လူမှုခွဲခြားဆက်ဆံမှုများသည် တရားမျှတမှုမရှိဟု ထင်မြင်ယူဆပါက ၎င်းတို့ကို ပြောင်းလဲယူ၍ရနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ဇီဝသွင်ပြင်လက္ခဏာကွဲပြားမှု အနည်းငယ်ဖြင့် မွေးဖွားလာကြသူများဖြစ်သည်။
- ၎င်းကွဲပြားမှုများတွင် မျိုးပွားမှုအတွက်လိုအပ်သော လိင်အင်္ဂါများနှင့် ဟော်မုန်းများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းမျိုးပွားမှုလုပ်ဆောင်ချက်များမှအပ ထိုမတူညီသော လိင်နှစ်မျိုး၏ လူ့ဘဝအတွင်းရှိ အခြားသော အရာများ (ဥပမာ - ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံများ၊ သဘောထားများ၊ လူမှုရေးနှင့် မိသားစုအခန်းကဏ္ဍများ) ကို လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ လွှမ်းမိုးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းလွှမ်းမိုးခွဲခြားခံထားရမှု ကို ပြောင်းလဲယူ၍ရသည်။
- ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍများအပေါ် ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အစွဲများသည် လူ့အဖွဲ့ အစည်းအတွင်းတည်ရှိနေပြီး ကျား/မ မညီမျှမှုများကို ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်စေလျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်အမှန်တည်ရှိမှုများနှင့်ထင်မြင်ယူဆချက်များကိုခွဲခြားသိမြင်ပြီး မယုံကြည်မိခင်တွင် ခွဲခြားသိမြင်စေမည့်အကြောင်းအချက်များကိုပိုမိုရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။
- မည်သည့်မိသားစုဝင် (မည်သည့် အသက်အရွယ်မဆို၊ မည်သည့် လိင်မဆို) သည် လေးစားသမှုဖြင့် ဆက်ဆံခံရခွင့်ရှိမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အနာဂတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အခွင့်အရေးပေးရမည်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၃.၁.၁ ဘာက ယောကျ်ားလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ၊ ဘာက မိန်းကလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ။

၃.၁.၂ အမှန်တည်ရှိမှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၁.၁ ငါဘယ်သူလဲ။
၃.၂ လိင်ကွဲပြားမှုဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍများတွင် တန်ဖိုးများနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ
၃.၃ ပျော်ရွှင်ဖွယ်မိသားစုဘဝ ဖန်တီးခြင်း
၆.၁ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဖိုမလက္ခဏာ

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၁ ဘာက ယောကျာ်းလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ၊ ဘာက မိန်းကလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ။

ရည်ရွယ်ချက်

- အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား ဇီဝဗေဒနှင့် လူမှု ကွဲပြားခြားနားမှုများကို သင်ယူရန်။
- ပြောင်းလဲလိုစိတ်ရှိပါက ကျား/မ တန်ဖိုးများ၊ လူမှုသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အလေ့အကျင့်များ ကို မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပြောင်းလဲယူ၍ရသည်။

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များ၊ လူကြီးများ (လူငယ်များနှင့် လူကြီးများမှ ကလေးများကို ခွဲထုတ်ထားသည်။)

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၄၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ယူပုံသဏ္ဍာန် (သို့) စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံ နေရာချခြင်း။

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- အနည်းဆုံး Flipchart စာရွက် ၃ ရွက် (သို့) ၂-၃ မီတာအကျယ်ရှိသော စာရေးရန်သင်ပုန်း၊ ရောင်စုံ Marker ၂-၃ ချောင်းနှင့် အမှတ်အသားပေးသော တိပ်ခွေ တစ်ခွေ (သို့) မြေဖြူ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

အတိုချုပ်မှတ်စု - ကျား/မ သာတူညီမျှမှု သဘောတရားများနှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၁]

၁။ ပုံဆွဲပြိုင်ပွဲ - ၁၅ မိနစ်
၂။ ယောကျာ်းလေးများ/မိန်းကလေးများနှင့်အမျိုးသားများ/အမျိုးသမီးများ၏ဝိသေသလက္ခဏာ ရပ်များ
၃။ ဖိုမ (သို့) ကျား/မ - ၁၀ မိနစ်

---

[၁] Adapted from: WWRGE Manual-Cambodia by Rosalinda Terhorst et al. (ILO: Bangkok, 2004), Module 3.2 Values and Attitudes – Sexy Relay Race.

သင်တန်းအတွက်ပြင်ဆင်မှုများ

အခန်းကို အနည်းဆုံး ၃ မီတာ - ၆ မီတာ အကျယ် နေရာလွတ်ရှိစေရန် ရှင်းလင်းပါ။ Flipchart ဘုတ် ၂ ခုကို နေရာလွတ်၏ တစ်ဘက်ထိပ်တွင် ထောင်ပါ။ (Flipchart ဘုတ်များမရှိပါက တခြားဘုတ် (သို့) နံရံအပေါ်တွင် Flipchart စာရွက်ကို ကပ်ပါ။ Flipchart တစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြားတွင် တစ်မီတာခန့် ခြားထားပါ။ Flipchart တစ်ခုတွင် ယောက်ျားလေး နှင့် ကျန်တစ်ခုတွင် မိန်းကလေး (လူငယ်နှင့် လူကြီးအုပ်စုများအတွက် အမျိုးသား နှင့် အမျိုးသမီး) ဟူ၍ ရေးပါ။ Flipchart နှစ်ခု၏ အရှေ့ဘက် ၂ မီတာအကွာရှိ ကြမ်းပေါ်တွင် မြေဖြူ (သို့) အမှတ်အသားပေးတိပ်ခွေကို အသုံးပြုပြီး စတင်မျဉ်းတစ်ကြောင်းကို သတ်မှတ်ရေးဆွဲပါ။

အဆင့် ၁ ပုံဆွဲပြိုင်ပွဲ - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ပုံဆွဲပြိုင်ပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်မည့်အကြောင်း ပြောပါ။ ကျား/မ အရေအတွက် အချိုးညီစွာပါဝင်သော အသင်းနှစ်သင်းခွဲပါ။

အသင်းတစ်သင်းစီကို ကျားပြီးလျှင် မ တစ်လှည့်စီအနေအထားဖြင့် တန်းစီရပ်ခိုင်းပြီး ပထမဆုံးလူသည် စတင်မျဉ်းအနောက်တွင် စတင်ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းကို ရှင်းပြပြီးမှသာ သင်တန်းသားများကို Marker စတင်ပေးပါ။ ပြိုင်ပွဲ၏ စည်းမျဉ်းများကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

- အသင်းတစ်သင်းမှ ယောက်ျားလေးပုံကို ဆွဲရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်အသင်းမှ မိန်းကလေးပုံကို ဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။ ပုံကို ဦးခေါင်းမှ ခြေထောက်အထိ ဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။
- စတင်ရန် အချက်ပြလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အသင်းတစ်သင်းစီမှ ပထမဆုံးလူတစ်ဦးစီသည် မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲပြီး စတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ဒုတိယလူဆီသို့ Marker ကို လွှဲပြောင်းပေးလိုက်ပြီးလျှင် ဒုတိယလူမှ မျဉ်းအသစ်တစ်ကြောင်း ဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် ဆွဲသွားရမည်ဖြစ်သည်။
- အသင်းဝင်များအားလုံးသည် အနည်းဆုံးတစ်ခါတော့ ဝင်ဆွဲခွင့်ရရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ကြောင်းဆွဲပြီးတိုင်း နောက်တစ်ယောက်ကို Marker လွှဲပြောင်းပေးခြင်းကို အမြန်ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- အရှင်းလင်းဆုံးပုံဆွဲပြနိုင်သော အသင်းမှ အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အသင်းတစ်သင်းစီမှ ပထမဆုံးလူတစ်ဦးစီသို့ Marker တစ်ချောင်းစီပေးပြီး ပြိုင်ပွဲစတင်ကြောင်း အချက်ပေးပါ။ ပုံမှာ ရုပ်လုံးပေါ်လာပြီး အသင်းတစ်သင်းစီမှ အသေးစိတ်များ စတင်ထည့်သည့်အချိန်တွင် အချိန်အနည်းငယ်သာ ကျန်တော့ကြောင်းနှင့် တက်ညီလက်ညီ မြန်မြန်ဆွဲကြရန် ကြေငြာပါ။

ပုံများတွင် ယောက်ျားလေး (အမျိုးသား) နှင့် မိန်းကလေး (အမျိုးသမီး) ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ အသီးသီးပေါ်လာသည့်အချိန်တွင် ပုံဆွဲပြိုင်ပွဲကို ရပ်ပါ။ ၄င်းသွင်ပြင်လက္ခဏာများတွင် အမျိုးသမီးအတွက် ရင်သားများ၊ အမျိုးသားအတွက် မုတ်ဆိတ်မွေးနှင့် လည်စလုပ်၊ လိင်အင်္ဂါများ၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ကိုယ်ဝန် (သို့) ကျောပေါ်ရှိ ကလေး၊ အမျိုးသားတစ်ယောက်၏ မို့နေသော လက်မောင်းကြွက်သားများ၊ ကွဲပြားသော အဝတ်အစားနှင့် ဆံပင်ပုံစံများ စသည်တို့ပါဝင်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

သင်တန်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှုအယူဆများကို သတိပြုပါ။ တစ်ချို့သင်တန်းသားများသည် လိင်အင်္ဂါပုံများရေးဆွဲရန် ရှက်ကောင်းရှက်နိုင်သည်။ တခြားသော ဇီဝလက္ခဏာများ ထည့်သွင်းရေးဆွဲထားလျှင် ၄င်းအချက်မှာ ကိစ္စမရှိပါ။ လိင်အင်္ဂါပုံများကို အတင်းမရေးဆွဲခိုင်းပါနှင့်။

အဆင့် ၂ ယောက်ျားလေးများ နှင့် မိန်းကလေးများ (သို့) အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာရပ်များ - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများအားလုံးကို၄င်းတို့နေရာသို့ပြန်ထိုင်စေ၍ဆွဲထားသည့်ပုံများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

- သင်တန်းသားများကို အောက်ပါတို့ကို မေးပါ။
    - ပုံတွေက ထင်ထင်ရှားရှားရှိရဲ့လား။ ဘာတွေက တူသလဲ။ ဘာတွေက ကွဲပြားသလဲ။
    - ယောက်ျားလေး (အမျိုးသား) ပုံရဲ့ဝိသေသလက္ခဏာရပ်တွေက ဘာလဲ။
    - မိန်းကလေး (အမျိုးသမီး) ပုံရဲ့ဝိသေသလက္ခဏာရပ်တွေက ဘာလဲ။
- မိမိတို့ဆွဲထားသည့် ပုံတစ်ခုစီ၏ဘေးဘက်တွင် (သို့) Flipchart အသစ် တစ်ခုစီတွင် ၄င်းဝိသေသလက္ခဏာရပ်များကို ရေးချခိုင်းပါ။
- လက္ခဏာရပ်တစ်ခုစီကို သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီကို ဖတ်ပြခိုင်းပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွင် ၄င်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) လူမှုလက္ခဏာရပ်များ တူညီစွာရှိနိုင်သလား မေးမြန်းသွားပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ကလေးများဆွဲသော ရုပ်ပုံများသည် လူငယ်နှင့် လူကြီးများဆွဲသော ပုံများကဲ့သို့ ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ ထင်ထင်ရှားရှား ပါဝင်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ ကလေးများဆွဲသောပုံတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုလက္ခဏာရပ်များ အနည်းငယ်သာ ပါဝင်နေသေးလျှင် ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး ဟူ၍ စဉ်းစားလိုက်လျှင် ၄င်းတို့ခေါင်းထဲပေါ်လာသည့် အချက် ၅ ချက်ကို ထပ်မံဖြည့်သွင်းရေးဆွဲရန် တွန်းအားပေးပါ။

- သင်တန်းသားများမှ ပြောင်းလဲ၍ရသည်ဟု ပြောသော လက္ခဏာရပ်များကို မှတ်သားထားပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွင်လည်း အလားတူလက္ခဏာရပ်ရှိနိုင်သလား ဟူသောမေးခွန်းကို လက္ခဏာရပ်တစ်ခုချင်းစီအတွက်မေးမြန်းသွားပါ။ ဥပမာ - ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်သည် စကတ်ဝတ်နိုင်သလား၊ အမျိုးသားတစ်ယောက်သည် ဆံပင်ရှည်ထားနိုင်လား၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် ဘောလုံးကစားနိုင်သလား၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ရဲအရာရှိဖြစ်နိုင်သလား စသည်။ လက္ခဏာရပ်အတော်များများကို မှတ်သားပြီးသည်ဆိုပါက အောက်ပါတို့ကို မေးမြန်းပါ။
    - ဘယ်လက္ခဏာရပ်တွေက ဖို (သို့) မ တစ်မျိုးတည်းအတွက်လဲ။ (ဇီဝလက္ခဏာရပ်များဖြစ်သော မျိုးဆက်ပွားမှုနှင့် လိင်အင်္ဂါများ၊ ကိုယ်ဝန်၊ နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ လည်စလုပ်)
    - ဘယ်လက္ခဏာရပ်တွေက ပြောင်းလဲလို့မရဘူးလဲ။ (မွေးဖွားစဉ်ကပါလာသော ဟော်မုန်းကြောင့် ဖြစ်သည့် ဇီဝဗေဒ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ)
    - ဘယ်လက္ခဏာရပ်တွေကို ဖို (သို့) မ နှစ်မျိုးစလုံးမှာ တွေ့နိုင်သလဲ။ (မွေးဖွားစဉ်ကပါလာတာ မဟုတ်ဘဲနောက်ပိုင်းဘဝတွင် သင်ယူ၊ တိုးတက်ရရှိခဲ့သည့် ပြင်ပသွင်ပြင်လက္ခဏာများနှင့် ပင်ကိုယ်အရည်အသွေး၊ မိသားစု၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် လူမှုအခန်းကဏ္ဍများ)
- လိင်နှင့် ကျား/မ ကွဲပြားမှု သဘောတရားများကို ရှင်းပြပါ။ (အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - ကျား/မ သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ သဘောတရားများတွင် ကြည့်ပါ။)

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

လေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုမိုစိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်စရာကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။ သင်တန်းသားများ၏ မှန်းဆချက်နှင့်ကွဲလွဲနိုင်သော တခြားသော ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင်ရှိသောသူများ၏ ရုပ်ပုံများ၊ ပုံသေကားချပ်ချသတ်မှတ်ထားသော ကျား/မ ပုံစံအခန်းကဏ္ဍများနှင့် သွေဖည်လျက်ရှိသည့် ရုပ်ပုံများအား ပြသခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ - အာရှနှင့် အနောက်နိုင်ငံသားများ၏ ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်ဆင်မှုကို မြန်မာအမျိုးသားများ၏ လုံချည်ဝတ်ဆင်မှုနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြခြင်း၊ မတူညီသော တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်များတွင်ရှိသော ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ ဝတ်စားမှုပုံစံများ၊ စကော့လူမျိုးများ ဝတ်ဆင်သည့် စကတ်များ၊ ဆံပင်အရှည်ထားသော တရုတ်အမျိုးသားများနှင့် ယောကျ်ားလေးများ၊ အမျိုးသားသူနာပြု၊ အမျိုးသမီးဘောလုံးသမား၊ အမျိုးသမီးလေယာဉ်မှူး၊ ချက်ပြုတ်၊ ကလေးထမင်းခွံ့နေသော အမျိုးသား စသည်...။

အဆင့် ၃ လိင် (သို့) ကျား/မ - ၁၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများမှ လိင်နှင့် ကျား/မ ကဏ္ဍများအကြား ကွဲကွဲပြားပြား သိရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက်သင်ကြားပါ။ သင်တန်းသားများကို တချို့သောအဆိုများအား ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ တစ်ချို့အဆိုများသည် လိင် (ဇီဝဗေဒ) နှင့် သက်ဆိုင်ပြီး တစ်ချို့အဆိုများသည် ကျား/မ (လူမှုသတ်မှတ်မှု) နှင့် သက်ဆိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများမှ ဖတ်ပြသော အကြောင်းအရာသည် လိင်အကြောင်းဟု ယူဆပါက ဘယ်ဘက်လက်ကို မြှောက်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျား/မ ဟု ယူဆပါက ညာဘက်လက်ကို မြှောက်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ အဆို တစ်ခု၊ နှစ်ခုကို အစမ်းအနေဖြင့် ရွတ်ပြပြီး သင်တန်းသားများ ကစားနည်းသဘောတရားကို သေချာစွာ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ပြီးမှသာ အောက်ပါအဆိုများကို တစ်ခုချင်းစီ ရွတ်ပြသွားပါ။

- အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည်။ (လိင်)
- အမျိုးသားများသည် ဆံပင်အတိုထားပြီး၊ အမျိုးသမီးများသည် ဆံပင်အရှည်ထားသည်။ (ကျား/မ)
- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် အိမ်မှုကိစ္စများနှင့် ကလေးများအတွက် တာဝန်ရှိသည်။ (ကျား/မ)
- ယောကျ်ားလေးများသည် ကလေးနို့ဗူးတိုက်ရသည်။ (ကျား/မ)
- အမျိုးသားများတွင် မျက်နှာအပေါ်တွင် အမွေးပေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်တွင် အမွေးရှိခြင်းနှင့် လည်စလုပ်ရှိခြင်း တို့ရှိသည်။ (လိင်)
- ကျေးလက်ဒေသရှိအမျိုးသမီးများတွင် ကလေးများစွာရှိသည်။ (ကျား/မ)
- ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက်ပိုပြီး အသံသြသည်။ (လိင်)
- အချို့နိုင်ငံများတွင် အမျိုးသမီးများသည် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ကုန်သွယ်ခြင်း အလုပ်များကို ပြုလုပ်ကြ သော်လည်း အခြားသောနိုင်ငံများတွင် ၎င်းအလုပ်များကို အမျိုးသားများမှ ပြုလုပ်ကြသည်။ (ကျား/မ)
- ယခုခေတ်တွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် အသက်ကြီးမှ လက်ထပ်လာကြသည်။ (ကျား/မ)

အဓိကအသိပေးချင်သည့်အချက်ကို အလေးပေးပါ။

- ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ (ဥပမာ - မျိုးဆက်ပွားမှုကို ပြုလုပ်ပေးသော

မျိုးပွားအင်္ဂါနှင့် ဟော်မုန်းများ) ကွဲပြားခြားနားမှု အနည်းငယ်ဖြင့် မွေးဖွားလာသည်။ ဥပမာ - အမျိုးသားများမှ သုတ်ပိုးထုတ်လွှတ်နိုင်ပြီး အမျိုးသမီးများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍ ကလေးမွေးနိုင်သည်။

- မျိုးပွားသည့်လုပ်ငန်းစဉ်မှအပ ဖိုနှင့်မ ကွဲပြားမှုများသည် လူ့ဘဝအတွင်းမှ အခြားအရာများဖြစ်သည့် အပြုအမူများ၊ သဘောထားများ၊ လူမှုနှင့်မိသားစုအခန်းကဏ္ဍများ၊ အဝတ်အစား၊ အဆင်တန်ဆာ ရွေးချယ်မှု အပေါ် ကျား/မ ခွဲခြားဖော်ပြချက်များ စသည်တို့အပေါ် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုခွဲခြားတည်ရှိမှုများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်း အတွင်းတွင် လည်းကောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှ တစ်ခုအတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ မျိုးဆက်တစ်ခုမှ တစ်ခုအတွင်းတွင် လည်းကောင်း များစွာကွဲပြားခြားနားမှုရှိပြီး လူတို့တွင် စိတ်ဆန္ဒရှိပါက ပြောင်းလဲယူနိုင်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

မြို့ပေါ်ရှိတချို့သင်တန်းသားများသည် ခွဲစိတ်ပြုပြင်မှုနှင့် လိင်ပြောင်းလဲမှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးကောင်းဆွေးနွေးမည်။ သင်တန်းနည်းပြများမှာ ၄င်းဆွေးနွေးမှုများကို ဖွင့်ပေးသင့်သော်လည်း အချိန်သိပ်မကုန်စေရန်၊ အခြားသင်တန်းသားများကို ဖယ်ကြဉ်သလိုမဖြစ်စေရန် သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါဆွေးနွေးမှုများပေါ်ပေါက်လာပါက နည်းပညာသည် ကျားနှင့်မအကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို နည်းပါးစေရန် စွမ်းဆောင်နိုင်ပြီး တချို့လူများတွင် မွေးဖွားစဉ်က လိင်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ လိင်ပြောင်းလဲသွားသည်များလည်း ရှိသည်ဟု ရှင်းပြပါ။ သို့သော်လည်း လူတို့မွေးဖွားစဉ်ကတည်းကပါလာသော အခြေခံအကျဆုံးသော ဇဝဗေဒဆိုင်ရာ မျိုးဆက်ပွားမှု စွမ်းရည်များမှာ ပြောင်းလဲယူ၍မရပေ။ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များသည် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ ရင်ဘက် နှင့် လိင်အင်္ဂါပုံစံများကို ပြောင်းလဲယူ၍ရသည်။ ယောက်ျားတစ်ယောက်သည်အမျိုးသမီးဟော်မုန်းများကိုယူပြီး မိန်းမနှင့်တူတောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် အမျိုးသားဟော်မုန်းများကိုယူ၍ ယောက်ျားနှင့်တူအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် လိင်အင်္ဂါအသစ်များ ပြောင်းလဲထားသော်လည်း ယောက်ျားအဖြစ်မွေးဖွားလာသူသည် သားအိမ်မရှိနိုင်ဘဲ ကလေးမမွေးနိုင်၊ နို့မတိုက်နိုင် သကဲ့သို့ မိန်းမအဖြစ်မွေးဖွားလာသူသည် သုတ်ရည်ထုတ်လွှတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - ကျား/မသာတူညီမျှစေမှုဆိုင်ရာ သဘောတရားများ နှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ[၂]

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင် အပိုင်း ၂ ပိုင်းပါဝင်သည်။ ၁။ ကျား/မ သာတူညီမျှမှု အခြေခံများ ၂။ ကျား/မ သာတူညီမျှမှု မဟာဗျူဟာများ တို့ဖြစ်သည်။ အပိုင်း ၁ ၏ အဓိကသဘောတရားနှင့် အသိပေးလိုသော အကြောင်းအရာမှာ သင်ရိုး ၃ နှင့် ၄ တွင်ပါရှိသော ကျား/မရေးရာကို အထူးပြုသော လေ့ကျင့်ခန်းပါ အကြောင်းအရာများဖြစ်ပြီး 3-R Kit တစ်လျှောက်လုံးတွင် ၄င်းကို လိပ်မူထားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် လူကြီးများအားလုံး၏ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် အလုပ်များတွင် သာတူညီမျှမှုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်။ သို့သော်လည်း ပညာပေးသူများ၊ သင်တန်းဆရာများနှင့် သင်တန်းဦးစီးအောင်ရွက်သူ ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို မည်သို့အောင်အောင်မြင်မြင် ဆောင်ရွက်ရမည်ကိုလည်းကောင်း၊ ကျား/မ ရေးရာဆိုင်ရာ သင်တန်းများပေးရာတွင် အများစုတွေ့ကြုံရတတ်သော အခက်အခဲများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်အတွက်လည်းကောင်း ပိုမိုသိရှိရန်လိုအပ်သည်။ အပိုင်း ၂ တွင် ကျွမ်းကျင်သော ကျား/မရေးရာဆိုင်ရာ ကိုယ်စားပြုအရေးဆိုသူများ၊ သင်တန်းဆရာများနှင့် ခေါင်းဆောင်များဖြစ်လာစေရန်အတွက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ကျား/မ ဆိုင်ရာ သဘောတရားများနှင့် ထိရောက်သော ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန် နည်းဗျူဟာများကို ထည့်သွင်းထားသည်။

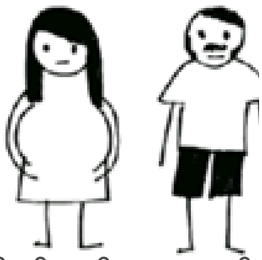
အပိုင်း ၁ ကျား/မ သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ အခြေခံများ

ကျား (သို့) မ အဖြစ် မွေးဖွားလာသောကလေးတစ်ယောက်ကို လူမှုစီးပွားအဆင့် (သို့) လူတန်းစား၊ မျိုးနွယ်စု (သို့) လူမျိုး စသည့် အရေးကြီးသော အချက်များမှ လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် လွှမ်းမိုးလျက်ရှိသည်။ ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေးအဖြစ် မွေးဖွားလာသူတစ်ယောက်၏ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများသည် အပျိုဖော် (သို့) လူပျိုဖော် ဝင်လာသောအခါမှသာ အရေးပါလာသည်။ သို့သော်လည်း မွေးဖွားချိန်မှစ၍ လူ့အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးတို့သည် ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေးများကို မတူညီသော အခန်းကဏ္ဍများ၊ အရည်အသွေးများနှင့် အခွင့်အလမ်းများ ပေးလျက်ရှိကြသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ မည်သို့ပြုမူသင့်သည်ဟူသော အတွေးအခေါ်အပေါ်တွင် မူတည်လျက် ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ၄င်းတို့လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူမှုရေးရာအရ သွတ်သွင်းလိုက်ကြသည်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာကွဲပြားသော လိင်နှစ်ခု၏ ထိုကဲ့သို့သော လူမှုအဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်များကို ကျား/မရေးရာ ဟူသော ဝေါဟာရဖြင့် ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

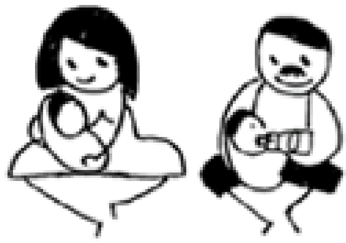
[၂] Source: GEMS Toolkit (ILO: Bangkok, 2010).

3-R
သင်ရိုး (၃)
အခန်း ၃.၁

လိင်ဆိုတာဘာလဲ။ ကျား/မ ဆိုတာဘာလဲ။



- လိင် ဆိုသည်မှာ ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများအကြား ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ထာဝရ အမှန်တရားတစ်ခုဖြစ်ပြီးပြောင်းလဲယူ၍ မရပါ။ ဥပမာ - အမျိုးသမီးများသာ ကလေးမွေးနိုင်ပြီး ယောကျ်ားလေး များသာ သုတ်ရည် ထုတ်လွှတ် နိုင်သည်။



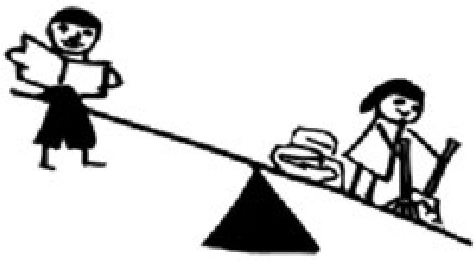
- ကျား/မ ဆိုသည်မှာ လိင်နှစ်ခုအကြား လူမှုရေးရာဆိုင်ရာနှင့် ဆက်ဆံရေးဆိုင် ရာ ကွဲပြားမှုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာသင်ယူ မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုတည်းအတွင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခု နှင့်တစ်ခုအတွင်းအမျိုးမျိုးကွဲပြားလျက် ရှိပြီးအချိန်နှင့်အမျှလည်းပြောင်းလဲလျက် ရှိသည်။ ဥပမာ - နိုင်ငံအများအပြားတွင် အမျိုးသမီးများမှ ကလေးထိန်းကျောင်း သောအလုပ်ကို လုပ်ကြသော်လည်း အမျိုးသားများမှ ကလေးထိန်းကျောင်း လာကြ သည်ကိုလည်း ပိုမိုတွေ့လာရ သည်။

- လူတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် မွေးရာပါ လိင်ကို ပြောင်းလဲမှုမပြုကြသော်လည်း ၎င်းတို့ စိတ်ဆန္ဒရှိပါက မိမိတို့မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကျား/မရေးရာဆိုင်ရာခွဲခြားမှု များနှင့် ဆက်ဆံရေးများကို ပြောင်းလဲယူ၍ရသည်။

မတူညီသောယဉ်ကျေးမှုနှင့် ရိုးရာအစဉ်အလာအမျိုးမျိုးတွင်ရှိသော လူများသည် မိန်းကလေး/ အမျိုးသမီး နှင့် ယောကျ်ားလေး/အမျိုးသားများ၏ ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ၊ စွမ်းရည်များနှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံများအပေါ်တွင် မတူညီသော အတွေးအခေါ်နှင့် မျှော်မှန်းချက်များ ရှိကြသည်။ ဥပမာ - မိန်းကလေးဆန်မှု၊ ယောကျ်ားဆန်မှု စသည်။ ၎င်းအတွေးအခေါ်များသည် အမျိုးသမီး/ မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသား/ယောကျ်ားလေးများ၏ မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့မည်ပုံ ဖော်ပြရ မည်ကို လွှမ်းမိုးလျက်ရှိသည်။ ၎င်းတို့တွင် ပြောဆို၊ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံအပြင် ၎င်းတို့အလုပ်နှင့် ဘဝအတွင်းတွင်ရရှိသည့် အခွင့်အလမ်းများလည်း ပါဝင်သည်။ အချို့သော မိသားစုများ၊ ရပ်ရွာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသား/ယောကျ်ားလေးများ အတွက် တင်းကြပ်သော အတွေးအခေါ်များနှင့် စံနှုန်းများရှိကြပြီး ၎င်းတို့သည် တခါတရံတွင် အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးအတွက် အခွင့်အရေးများကို လကကာဆီးရာကျပြီး တခါတရံတွင် အမျိုးသား/ယောကျ်ားလေးများ၏ အခွင့်အရေးများကိုပါ အတားအဆီး ဖြစ်စေလျက်ရှိသည်။ ၎င်းအတွေးအခေါ်များသည် အမှန်တရားမဟုတ်သော်လည်း တခါတရံတွင် မိသားစု၊ အလုပ်ခွင်၊

ရပ်ရွာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ အမှန်တကယ် ဆောင်ရွက်ချက်များကဲ့သို့ အသွင်ဆောင်လျက်ရှိသည်။[၇]
အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးနှင့်အမျိုးသား/ယောက်ျားလေးများ၏အမှန်တကယ်ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် လူတို့ခေါင်းထဲ တွင်ရှိသော ကျား နှင့် မဆိုသည်မှာ မည်သို့ဖြစ်သင့်သည်၊ မည်သည်ကိုလုပ်နိုင်သည်၊ မည်သည်ကို မလုပ်နိုင်ပါ၊ မည်သို့ဖြစ်သင့်သည်၊ မည်သို့မဖြစ်သင့်ပါ စသည်တို့ကိုကြည့်လိုက် အမှန်တည်ရှိမှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက် များကို ခွဲခြားနားလည်ရန် အရေးကြီးပေသည်။

- **ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍ**ဆိုသည်မှာ လိင်နှစ်မျိုး စလုံးမှ အမှန်တကယ် ပြုလုပ်နေသောဆောင် ရွက်ချက်များဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ယောက်ျားလေး များသည်၎င်းတို့ဖခင်များကို အိမ်အပြင်လုပ်ငန်း များတွင် ကူလုပ်ရပြီး၊ မိန်းကလေးများသည် ၎င်း တို့မိခင်များကို အိမ်မှုကိစ္စများတွင်ကူလုပ်ရသည်။ ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍဆိုသည်မှာလူ့အဖွဲ့အစည်း အသီးသီးတွင်ရှိသောကျား/မဆိုင်ရာသတ်မှတ် တန်ဖိုးများ၊ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပုံသေကားချ ပုံစံသွင်းမှုများ ၏ တွန်းအားပေးမှုအောက် တွင်ရှိပြီး ၎င်းသည် အချိန်နှင့်အမျှ ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်။

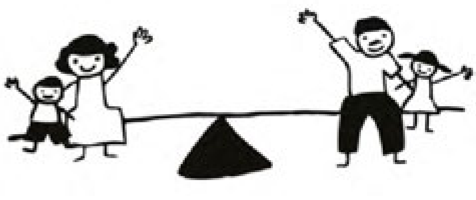


- **ကျား/မ တန်ဖိုးများ၊ သဘောထားများ၊ စံထားသတ်မှတ်မှုများ**ဆိုသည်မှာ မျိုးဆက်တစ် လျှောက်တွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးဆိုသည်မှာ မည်သို့ဖြစ်သင့်သည်ဟူသော လူတို့၏ အတွေးအခေါ်များကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ - လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုတွင် မိန်းကလေး များသည် နာခံတတ်သော၊ ချစ်စရာကောင်းသော၊ ဝိုခွင့်ရှိသောသူများဖြစ်ကြပြီး ယောက်ျား လေးများသည် ရဲရင့်ရမည်ဖြစ်ပြီး မငိုကြွေးသင့်ပေ။

- **ကျား/မ ပုံသေကားချ ပုံစံသွင်းမှု** ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီး/မိန်းကလေး နှင့် အမျိုးသား/ ယောက်ျားလေးများမှာ မည်သို့သောစွမ်းဆောင်ရည်များရှိသည်ကို အခိုင်အမာ ယုံကြည် ထားသောအတွေးအခေါ်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - အမျိုးသမီးများသည် အိမ်မှုကိစ္စများတွင် ကျွမ်းကျင်ပြီး၊ အမျိုးသားများသည် စက်ပြင်လုပ်ငန်းများတွင် ကျွမ်းကျင်ကြသည်။ (သို့) ယောက်ျားလေးများသည် သင်္ချာတော်ကြပြီး မိန်းကလေးများသည် သူနာပြု အတတ်တွင် ကျွမ်းကျင်ကြသည်။ တခါတရံတွင် ပုံသေကားချသတ်မှတ်ချက်များသည် မှန်တတ်ကြသော် လည်း ၎င်းတို့သည် မကြာခဏမှားယွင်းနေတတ်ကြသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း အများစုတွင် လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ရရှိသောအခွင့်အရေးများ မတူညီကြပါ။ ဘုံခြားနားချက်များ တည်ရှိနေသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။
ဥပမာ - ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများအကြား ပညာရေးလက်လှမ်းမီမှု၊ အမျိုး သမီးနှင့် အမျိုးသားများ အကြား အလုပ်ပမာဏ၊ အရင်းအမြစ်များနှင့် အကျိုးအမြတ်များအား လက်လှမ်းမီမှုနှင့် ရရှိသုံးစွဲခွင့်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှု အပိုင်းတွင်ရှိသော အမျိုးသား များနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ စသည်။ ၎င်းအတွက်ကြောင့် နိုင်ငံတကာလူ့အဖွဲ့အစည်းများ၊ အများစုသောအစိုးရ များနှင့် အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့ အစည်းများသည် ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန် နှစ်မြုပ်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိ ကြသည်။

[၇] ယောက်ျားဆန်မှု (သို့) မိန်းမဆန်မှုဟူသော အတွေးအခေါ်သည် "ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အချင်းချင်းသာ စွဲဆောင်သော"ဟူသော သဘောတရား အပေါ်တွင် များစွာ အခြေတည်သည်။ သို့ရာတွင် တချို့သောလူများသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားကြသူများ မဟုတ်ဘဲ ကွဲပြားသော လိင်ဆိုင်ရာစိတ်ဝင်စားမှု (သို့) ကျား/မ ရပ်တည်ဖော်ပြချက် ရှိကြသူများဖြစ်သည်။ (သင်ရိုး ၆၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၆.၁.၅ တွင် လိင်ဆိုင်ရာစိတ်ဝင်စားမှု နှင့် ကျား/မ ရပ်တည်ဖော်ပြချက်အကြောင်း ပါရှိသည်။)

- **ကျား/မ သာတူညီမျှမှု (သို့) လိင်နှစ်ခုအကြား သာတူညီမျှမှု** ဆိုသည်မှာ လူ့ဘဝအတွင်း (သို့) လုပ်ငန်းခွင်များအတွင်းတွင် အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသား/ယောကျ်ားလေးများအကြား ညီမျှသောအခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်များ၊ အခွင့်အလမ်းများ၊ ဆက်ဆံပုံများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ ရှိစေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကျား/မ သာတူညီမျှမှုဆိုသည်မှာမည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို၊ မည်သည့်လိင်မဆိုသည် ဘဝအောင်မြင်မှုများကို ဆွတ်ယူရန် ညီမျှ



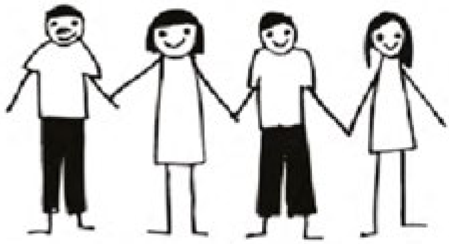
သော အခွင့်အရေးရရှိရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုတွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိပြီး တိုးတက်မှုအကျိုးရလဒ်များကို ရရှိခံစားနိုင်စေရန်အတွက် လူသားများအားလုံးသည် အရင်းအမြစ်များနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ညီမျှစွာ (သို့) တရားမျှတစွာ လက်လှမ်းမှီခွင့်၊ ရရှိသုံးစွဲခွင့် ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

- **ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ခြင်း** ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသား/ယောကျ်ားလေးများအကြား ညီမျှသောအကျိုးရလဒ်များနှင့် ခွဲဝေမှုများ ရရှိစေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ သို့မှသာ လူသားများအားလုံး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို တပြေးညီတန်ဖိုးထား ဆက်ဆံရာရောက်ပြီး မိမိတို့အနာဂတ်အတွက် အခွင့်အလန်းပေးခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝများကို တက်လှမ်းနိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။ **ငှင်းမှာ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုသားများမှာ တထပ်တည်းဖြစ်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပေ။ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများမှာ ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။ သို့သော် ဘဝတွင်ရှိသော အခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို သာတူညီမျှရရှိရမည် ဖြစ်သည်။** ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေး၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအကြားဆက်ဆံပုံနှင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်အပေါ်တန်ဖိုးထားပုံများသည် ကျား (သို့) မအဖြစ် မွေးဖွားလာမှုအပေါ်တွင် တည်မှီမနေသင့်ပေ။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများသည် တူညီသော လူ့အခွင့်အရေးနှင့် အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို ရရှိခံစားရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သာတူညီမျှ **တန်ဖိုးထားဆက်ဆံခံရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် အခွင့်အလန်းများ၊ အလုပ်ပမာဏ၊** ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုနှင့် ဝင်ငွေ တို့ကို မျှမျှတတ ခွဲဝေရရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို ဆောင်ကျဉ်း နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် အဓိကသတင်းပေးချင်သော အကြောင်းအရာ

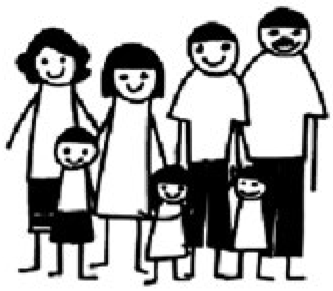
ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်သော သင်တန်းများတွင် သင်တန်းတလျှောက် အောက်ပါ အဓိကအချက်များကို အသိပေးရန် လိုပ်မှုသင့်သည်။ မဟုတ်လျှင် သင်တန်းမှာ မထိရောက်နိုင်ပါ။

- **ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအားလုံး၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။**အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား တာဝန်ဝတ္တရားနှင့် အခန်းကဏ္ဍများ ဘက်ညီမျှတစေရန် မိသားစုများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများအကြား သဘောတူညီမှု တည်ဆောက် ကြရန်လိုအပ်သည်။ မျိုးဆက်အဆင့်ဆင့်သည်လည်း အိမ်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်ခွင်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ ရပ်ရွာအတွင်းတွင်သော်လည်းကောင်း ကျား/မ သာတူညီမျှရရှိရန် မည်သို့



ဆောင်ရွက်မည်ကို သဘောတူညီချက်တစ်ခု ထားရှိကြရမည်ဖြစ်သည်။ ကျား/မ သာတူညီမျှမှု မြှင့်တင်မှုတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ နှစ်ဘက်လုံးမှ ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

- **ကျား/မသာတူညီမျှမှုကိုမြှင့်တင်ခြင်းသည်လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံးကို အကျိုးဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည်။** တခါတရံတွင် အမျိုးသမီးများကိုပိုမိုရှေ့ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် အမျိုးသားများထံမှ တစုံတရာကို ယူဆောင်သွားခြင်းခံရမည်ဟု စိုးရွံ့မှုများရှိနိုင်သည်။ သို့သော် ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများကို ပိုမိုအခွင့်အာဏာကြီးအောင် ပြုလုပ်ပေးပြီး အမျိုးသားများကို အခွင့်အာဏာနည်းပါးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း မဟုတ်ပေ။အမျိုးသမီးများနှင့်အမျိုးသားများအကြားသာတူညီမျှမှုကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်းသည် ကျား နှင့် မ နှစ်မျိုးစလုံးကို စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးရာကျပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံးအတွက် အရှုံးမရှိသော အခြေအနေ တစ်ခုကို ပေးစွမ်းမည်ဖြစ်သည်။



- **ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ခြင်းသည် မှန်ကန်သောလုပ်ရပ်တစ်ခုတည်းမဟုတ်ပေ။ ပါးနပ်သောလုပ်ရပ်တစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။** ၄င်းသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများကို တရားမျှတစွာ သာတူညီမျှ ပါဝင်စေရုံသာမက မိသားစုများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွင်းတွင်ရှိသော အရည်အသွေးများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို စီးပွားရေးအမြင်ဖြင့် ချင့်ချိန်ဆောင်ရွက်ရာလည်းကျသည်။

အပိုင်း ၂ ကျား/မ သာတူညီမျှမှု မဟာဗျူဟာများ

ကျား/မ သာတူညီမျှမှု (Gender Equality)၊ ကျား/မ ထောက်ထားညှာတာမှု (Gender Equity) နှင့် တရားမျှတမှု (Gender Justice) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မညီမျှမှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအစီအမံများကို ပုံစံထုတ်ရာတွင် အဖွဲ့အစည်းအများစုသည် ကျား/မ ထောက်ထားညှာတာမှု (တရားမျှတမှု)[၄]

[၄] ILO သည် ကျား/မ ထောက်ထားညှာတာမှု (Gender Equity) ဆိုသည်ကို "အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအား ၄င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များအရ မျှမျှတတ ဆက်ဆံခြင်း ဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်သည်။ ၄င်းတွင် ညီညီမျှမျှဆက်ဆံခြင်းအပြင် အခွင့်အရေး၊ အကျိုးခံစားခွင့်၊ တာဝန်ဝတ္တရားနှင့် အခွင့်အလမ်းများ၏ ပမာဏအလိုက် ကွဲပြားစွာဆက်ဆံသည်လည်း ရှိသည်။" ABC of Women Workers' Rights and Gender Equality by ILO (ILO: Geneva, 2000), p. 48.

ဆိုင်ရာ သဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပေးကြသည်။ တချို့သောအဖွဲ့အစည်းများသည် ဝေါဟာရ တစ်ခုကိုသာ သုံးလိုကြပြီး တချို့အဖွဲ့အစည်းများသည် Gender Equality နှင့် Gender Equity ကို တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ပြောင်းလဲအသုံးပြုကြသည်။ ၄င်းဝေါဟာရနှစ်ခု၏ အဓိကကွဲပြား ခြားနား ချက်မှာ အောက်ပါတိုင်း ဖြစ်သည်။

- **ကျား/မ သာတူညီမျှမှု (Gender Equality)** ဆိုသည်မှာ လိင် နှစ်မျိုးစလုံးအပေါ်တွင် အခွင့်အရေးနှင့် ဆက်ဆံမှုကို သာတူညီမျှပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပေးခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားလေးများသည် အခြေအနေအတူတူချင်းတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုတွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိလျက် တိုးတက်မှုအတွက် ညီမျှသော အကျိုးခံစားခွင့်များရရှိစေရမည်ဖြစ်သည်။
- ကျား/မ ထောက်ထားညှာတာမှု (Gender Equity) ဆိုသည်မှာ ရလဒ်နှင့် အကျိုးအမြတ်များ သာတူညီမျှစေမှုဖြစ်သည်။ ကျား (သို့) မ လိင်ကွဲနှစ်မျိုးစလုံးကို ၄င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်၊ ယဉ်ကျေးမှုအဟန့်အတားများနှင့် တချို့သောအုပ်စုများ၏ (ယခင်) ကခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလျက် တရားမျှတစွာဆက်ဆံခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားလေးများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများသည် အစမှတ်တွင်သာမက အဆုံးမှတ်တွင်လည်း တန်းတူအခွင့်အရေး ရရှိစေရမည်။
- ကျား/မ သာတူညီမျှ (Gender Equality) နှင့် ကျား/မ ထောက်ထားညှာတာမှု (Gender Equity) ဝေါဟာရနှစ်ရပ်၏ ကွဲပြားခြားနားမှုကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ငှက်ကျားနှင့် မြေခွေး သရုပ်ပြပုံတွင် ကြည့်နိုင်သည်။ [၅]

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက
ငှက်ကျားတစ်ကောင်နှင့်
မြေခွေးတစ်ကောင်ရှိတယ်။
မြေခွေးဟာငှက်ကျားကို
သူ့အိမ်ကို ညစာစားဖို့
ဖိတ်တယ်။ အစာကို
ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ
ထည့်ကျွေးတာကြောင့်
နှုတ်သီးအရှည်ကြီးရှိတဲ့
ငှက်ကျားဟာအစာကို
ကောက်မရဘူးဖြစ်ခဲ့တယ်။
နောက်တစ်နေ့မှာပဲ
ငှက်ကျားဟာမြေခွေးကို
ညစာစားဖို့ဖိတ်တယ်။
ငှက်ကျားဟာ ပန်းအိုး
အရှည်တစ်လုံးတည်း
အစာကိုထည့်ကျွေးတဲ့
အတွက် လျှာတိုတဲ့
မြေခွေးဟာ စားမရဘူး
ဖြစ်ခဲ့တယ်။

[၅] Source: Gender Awareness Handbook by Gender and Development for Cambodia (GAD/C: Phnom Penh, 2001).

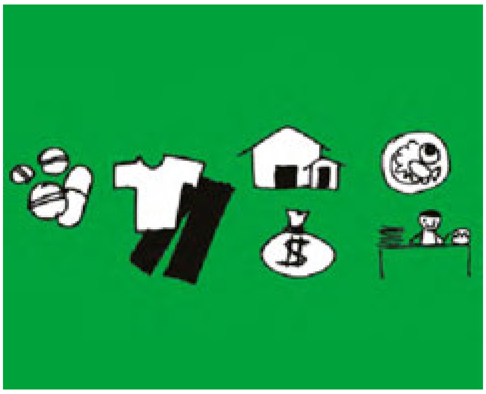
မြေခွေး၏လျှာနှင့် ငှားကျား၏ နှုတ်သီးတို့သည် အစာစားရန်အတွက်ဖြစ်သော်လည်း ပုံသဏ္ဍာန်မတူညီသောကြောင့်မတူညီသောနည်းလမ်းများလိုအပ်ပေသည်။ ၎င်းသည်လူတို့၏ မတူညီသော လိုအပ်ချက်များကို ကိုယ်စားပြုသည်။ တခါတရံတွင် တူညီသော အခွင့်အရေး (နှစ်ဦးစလုံး ညစာစားခွင့်) ပေးသော်လည်း (တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်နှင့် တစ်ကောင် အစာစားပုံချင်း မတူညီသောကြောင့်) ရလဒ်သည် မျှတမှု၊ သာတူညီမျှမှု ရှိမနေသည်ကို ဤပုံပြင်တွင် ပြသထားသည်။

- **ကျား/မ တရားမျှတမှု (Gender Justice)** ဆိုသည်မှာ အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများကို နိမ့်ကျစေသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ မညီမျှမှုများကို အဆုံးသတ်ခြင်းနှင့် တရားသဖြင့်ဖြစ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျား/မ တရားမျှတမှုဗျူဟာတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား အခွင့်အာဏာမညီမျှမှုများကို ပြောင်းလဲပေးခြင်း ပါဝင်သည်။ ဦးစားပေးအချက်များတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် အရင်းအမြစ်များကို အမျိုးသားများနည်းတူ ရရှိလက်လှမ်းမီလာစေရေး၊ အမျိုးသမီးများ၏ အသံနှင့် "အေဂျင်စီ" များကိုတည်ဆောက်ပေးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ထိုသို့တည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာခြင်း၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအပိုင်းအဝန်းများတွင်းရှိ မူဝါဒနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှု အပိုင်းတွင်ရှိသော အဖွဲ့အစည်းများသို့ လက်လှမ်းမီလာစေခြင်းနှင့် ၎င်းအဖွဲ့အစည်းများကို အမျိုးသမီးများအတွက် တာဝန်ခံမှုရှိလာစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်ဖြစ်သည်။

ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို အဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသော နည်းဗျူဟာများမှာ အဘယ်နည်း။

ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို အဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသော နည်းဗျူဟာ (Gender Mainstreaming Strategies – GMS) ဆိုသည်မှာ အောက်ပါတို့အားဖြင့် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများကို အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူများ၊ ပါဝင်သူများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများအဖြစ် တူညီသောအခွင့်အရေး၊ အခွင့်အလမ်းများနှင့် ဆက်ဆံပုံများပေးရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

- မူဝါဒများ၊ အစီအစဉ်များ၊ စီမံကိန်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းဆောင်ရွက်နေမှုများနှင့် ရသုံး မှန်းခြေငွေစာရင်းများတွင် အမျိုးသားများနှင့်အမျိုးသမီးများ၏ ဦးစားပေးအရာများနှင့် လိုအပ်ချက်များတွင် စနစ်တကျစွာ၊ ရှင်းလင်းတိကျစွာ ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ကျား/မ **သာတူညီမျှမှုကိုအဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားလျက်** ပေါင်းစည်းပါဝင်စေခြင်း။
- အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ မျိုးဆက်ပွားမှုအခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကျား (သို့) မ (ယေဘုယျအားအဖြင့် အမျိုးသမီးများ - အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသမီးများသည် လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး (သို့) စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ကြုံတွေ့ရန်အလားအလာ ပိုများသောကြောင့်ဖြစ်သည်။) တစ်ဘက်ကို   စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် လွန်ခဲ့သော (သို့) ဆက်လက်ဖြစ်တည်နေသော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် **ကျား/မ ဆိုင်ရာ အထူးပြုသော** အစီအမံများကို ပုံစံထုတ်ခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- **လက်တွေ့ကျသည့်အပြင် ဗျူဟာမြောက်သော ကျား/မ လိုအပ်ချက်များကို** လိပ်မူစေခြင်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလုပ်ခွင်နှင့် မိသားစုများအတွင်းတွင်ရှိသော အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍများမှာ မတူညီသည့်အတွက် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ခွဲခြားလိပ်မူရမည်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့ကျသည့်အပြင် ဗျူဟာမြောက်သော လိုအပ်ချက်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။	
လက်တွေ့ကျသောလိုအပ်ချက် ဆိုသည်မှာ စားဝတ်နေရေးအတွက်အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်သည့် အစား အစာ၊ ရေ၊ အမိုးအကာ၊ ဝင်ငွေ၊ အဝတ်အစားနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု တို့ကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီစေခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသားများနှင့်အမျိုးသမီးများ၏ နေထိုင်မှုနှင့် အလုပ်အကိုင်အခြေအနေများကိုတိုးတက် အောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။	**ဗျူဟာမြောက်သောလိုအပ်ချက်** ဆိုသည်မှာ အမျိုးသားများ နှင့် အမျိုးသမီးများအကြား သာတူညီမျှမှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်မှုကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ - မိသားစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုများကို ဝေမျှထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ပညာရေးနှင့် သင်တန်းများကို သာတူညီမျှ လက်လှမ်းမီစေခြင်း။ ဗျူဟာမြောက် လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီစေခြင်းသည် မညီမျှမှုများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်
	

ကျား/မ အထူးပြုတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ ယောကျ်ားလေးများနှင့် အမျိုးသားများအကြား လိုအပ်ချက်များသည် အမျိုးမျိုးကွဲပြားပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း သတ်မှတ်ခံထားရသော ကျား/မ စံနှုန်းများ၊ တန်ဖိုးများ၊ ပုံသေကားချထားမှုများနှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံများကြောင့် လူမှုမညီမျှမှုများ ရှိနေ သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျား/မ သာတူညီမျှမှုကို ရရှိစေရန်အတွက် ပိုမိုလိုအပ် သည့်အရာများကို ဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်။

- အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ **ဇီဝဗေဒလုပ်ဆောင်ချက်များကို အကာအကွယ်ပေးရန်** အထူးလိုအပ်သည်။ အမျိုးသမီးများ မျိုးဆက်ပွားမှုတွင် ကျန်းမာစွာ မီးဖွားနိုင်ရန်နှင့် မိခင်နှင့် ကလေးများ ကျန်းမာစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း နှင့် မီးဖွားပြီးချိန်တစ်လျှောက်တွင် အထူးဂရုစိုက်မှုများ လိုအပ်သည်။
- **ကျား/မ တန်ဖိုးများ၊ စံနှုန်းသတ်မှတ်မှုများနှင့် အလေ့အထများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မညီမျှမှုများကိုလိပ်မှုခြင်း။** မညီမျှမှုကြီးကြီးမားမားရှိနေပါကအမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများကို သာတူညီမျှဆက်ဆံရုံဖြင့် မလုံလောက်တော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရှိရင်းစွဲမညီမျှမှုမှာ ဆက်လက်တည်ရှိနေမည် (သို့) ပိုမိုကြီးမားလာမည် ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ထိုအခြေအနေများတွင် ရှိရင်းစွဲမညီမျှမှုများကို ပြုပြင်ဖယ်ရှားရန်အတွက် **ကျား/မ ဆိုင်ရာ အထူးပြုတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများ**ကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ အားလုံးသောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ထိထိရောက်ရောက် ပြည့်မီအောင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပြီးဘဝတွင်တူညီသောအခွင့်ရေးများ ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ယောကျ်ားလေးများနှင့် အမျိုးသားများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် အခွင့်အရေး နည်းပါးသောအခြေအနေတွင်ရှိနေပါက ၎င်းတို့ကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးရန်မှာ လိုအပ်သောနည်းဗျူဟာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းနည်းဖြင့် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးရာရောက်ပြီးမိသားစုအတွင်းရှိ လူသားအသီးသီး၏ ဘဝများ ပိုမိုသာယာဝပြောလာစေမည် ဖြစ်သည်။

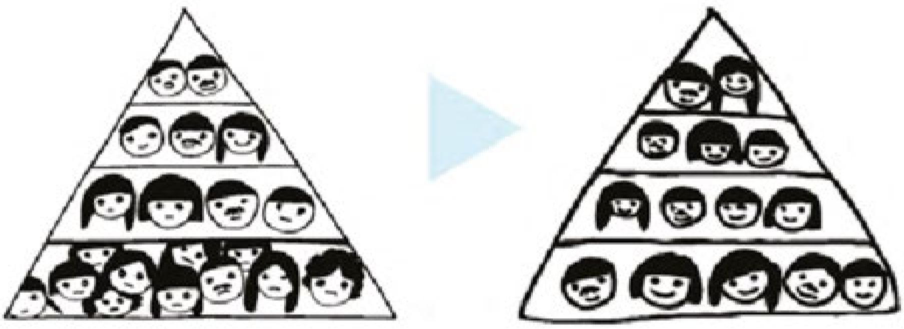
ကျား/မ အထူးပြုတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုတွင် အောက်ပါအချက် ၁ ချက်စီ (သို့) အချက်များ ပါဝင်သည်။

- **အပြုသဘောဆောင်သော (သို့) (လူမျိုး၊ အသားအရောင် စသည်) ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ကို ကျော်လွှားသော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု**သည် ယခင်ကရှိခဲ့သော (သို့) လက်ရှိတည်ရှိနေသော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကိုဖယ်ရှားသည့် ယာယီအစီအမံတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ကာလတစ်ခုအတွက် စီမံကိန်းအစီအစဉ်များတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခံထားရသော အုပ်စုများပါဝင်စေရေးအတွက် ဝေစုများ (သို့) ရည်စူးသတ်မှတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများသည် ထိုကဲ့သို့သာ အပြုသဘောဆောင်သည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ပြီး စစ်မှန်သော သာတူညီမျှမှု ရရှိစေရေးအတွက် လိုအပ်သည်ဟု သဘောတူကြသည်။
- ကျား၊မနှစ်မျိုးစလုံးလုပ်ဆောင်နိုင်သောဆောင်ရွက်ချက်များတွင်အမျိုးသမီးများပါဝင်ခွင့်ကို ယဉ်ကျေးမှုစံနှုန်းများနှင့် တန်ဖိုးများမှ ကန့်သတ်လျက်ရှိသည့်အခါမျိုးတွင် **အမျိုးသမီးအထူးပြု တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုကိုလိုအပ်သည်**။ ၎င်းသည် အမျိုးသမီးများကို မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားမှုကို မြှင့်တင်စေလျက် အမျိုးသမီးတို့ကို ဟန့်တားလျက်ရှိသည်များကို ကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်လျက် ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများကို ပူးပေါင်း ဖော်ဆောင် နိုင်စေမည်။
- **အမျိုးသားအထူးပြု တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု**မှာ လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျား/မ သာတူညီမျှစေရေးအတွက် ကျား (သို့) မ နှစ်ဘက်စလုံးမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများလိုအပ်သည်။ အမျိုးသားများသည် အထူးသဖြင့် လင်ယောကျ်ားများ၊ ဖခင်များနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများအဖြစ် အခွင့်အာဏာပိုင်စိုးထားသူများဖြစ်သောကြောင့် အမျိုးသားများ ပိုမိုအသိအမြင်ရှိလာအောင် ပြုလုပ်ပေးရန်လိုသည်။ ၎င်းတို့သည် အမျိုးသမီးများနှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်လျက် ကျား/မ သာတူညီမျှစေရေးအတွက် တာဝန်ဝတ္တရားများကို နှစ်မြုပ်ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်သည်။

ကျား/မ အထူးပြု တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများအတွက် သာဓကများ

- နိုင်ငံအများစုတွင်ဥပဒေအားဖြင့် ယောက်ျားလေးများရော၊ မိန်းကလေးများပါ ပညာသင်ခွင့် ရှိကြသော်လည်း ကျောင်းများတွင် ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ကျောင်းအပ်နှံမှုပမာဏမှာ အမြဲတစေမတူညီနေပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိဘများသည် မိန်းကလေးများအတွက် ပညာရေးမှာသိပ်အရေးမကြီး ဟု တွေးသောကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ ကျောင်းဝေးလျှင် စိတ်မချသောကြောင့် မိန်းကလေးများကို ကျောင်းမပို့ခြင်းကြောင့်သော် လည်းကောင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်များတွင် ကျောင်းများ၌ ယောက်ျားများနှင့် မိန်းကလေးများ ကျောင်းအပ်နှံမှုညီမျှလာစေရန်အတွက် အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။
    - မိန်းကလေးများ ကျောင်းအပ်နှံမှုတိုးလာစေရန်အတွက် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု ရည်စူးသတ်မှတ်ခြင်း
    - ဖခင်များ၊ မိခင်များနှင့် ကလေးများအကြား ပညာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သဘောထားများကို ပြောင်းလဲယူခြင်း
    - မိန်းကလေးများ ကျောင်းဝေးဝေးကို သွားတက်ရာတွင် စိတ်ချရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
    - ရပ်ရွာအတွင်း ကျောင်းများဆောက်လုပ်ပေးခြင်း
- အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများသည် ၄င်းတို့ဘဝအတွက်နှင့် ရပ်ရွာများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတက်မှုတွင် ပါဝင်ခွင့်ရရေးတို့တွင် သာတူညီမျှ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော အချက်ကို နိုင်ငံအများစု၏ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ လက်တွေ့တွင်မူ နိုင်ငံအများအပြားတွင် ရပ်ရွာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်လျက်ရှိသောကျေးရွာ၊ ခရိုင်၊ ခရိုင်စုနှင့်နိုင်ငံတော်အဆင့်ကော်မတီများတွင်အမျိုးသမီးများကိုယ်စားပြုမှုမှာ အလွန်နည်းပါးကိုတွေ့ရသည်။ အကြောင်းပြချက်မှာ အမျိုးသမီးများသည် အိမ်မှုကိစ္စများနှင့် မအားလပ်ဘဲ ရပ်ရေးရွာရေး ကိစ္စရပ်များမှာ အမျိုးသားများ၏ တာဝန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဟု ဆိုသည်။ ၄င်းမှာ ရပ်ရွာတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက်အများစုသည် အမျိုးသမီးများဆီမှ တိုက်ရိုက်လာခြင်းမဟုတ်ဘဲ အမျိုးသမီး များ၏ အမြင်များ (၄င်းသည် အမျိုးသားများ၏အမြင်များနှင့် ကွဲလွဲကောင်းကွဲလွဲနိုင်သည်။) ကို လုံလုံလောက်လောက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိခြင်းကို ပြသသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်များတွင် မညီမျှမှုများကို အောက်ပါတိုင်း လိပ်မှုနိုင်သည်။

- အများပြည်သူဆိုင်ရာကိုယ်စားပြုအရေးဆိုမှု၊ အမျိုးသမီးများအတွက် ဆန္ဒမဲပေးရန် လူထုအား တွန်းအားပေးခြင်း
- ကျေးရွာကော်မတီများတွင်အမျိုးသမီးကိုယ်စားပြုမှုများရှိလာစေရန် ရည်စူးချက်များ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားရှိခြင်း။ ဥပမာ -ကောင်မတီဝင်များ၏အနည်းဆုံးသုံးပုံတစ်ပုံ သည် အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဝင်များဖြစ်လာစေရမည်ဖြစ်ပြီး ၄င်းပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိစေရန် အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း
- အမျိုးသမီးများကို ခေါင်းဆောင်နေရာတွင် ဆောင်ရွက်လာနိုင်စေရန် သင်တန်းများ ပေးခြင်း



လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၂ အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့မဟုတ်) ထင်မြင်ယူဆချက်

ရည်ရွယ်ချက်

လိင် နှင့် ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍများနှင့်ပတ်သက်သော အမှန်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ကွဲကွဲပြားပြားနားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များ။ လူကြီးများ (လူငယ်များနှင့် လူကြီးများမှ ကလေးများကို ခွဲထုတ်ထားသည်။)

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀ - ၇၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ယူပုံသဏ္ဍာန် (သို့) စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံ နေရာချခြင်း။

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

Flipchart စာရွက်၊ marker ဘောပင်များ နှင့် အမှတ်အသားပေး တိပ်ခွေ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၃.၁.၂ က အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့) ထင်မြင်ယူဆချက်
၃.၁.၂ ခ အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့) ထင်မြင်ယူဆချက်စာရွက်
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု ကျား/မ သာတူညီမျှမှု သဘောတရားများနှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ (လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၁)

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၆]

၁။ အမှန်ဖြစ်တည်မှု နှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များအကြား ကွဲပြားခြားနားချက် - ၁၀ မိနစ်
၂။ အမှန်ဖြစ်တည်မှုဆိုတာဘာလဲ။ ထင်မြင်ယူဆချက်ဆိုတာဘာလဲ။ - ၁၀ မိနစ်
၃။ အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့) ထင်မြင်ယူဆချက် ကစားနည်း - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်
၄။ လေ့လာဆန်းစစ်မှုနှင့် အနှစ်ချုပ် - ၂၀ မိနစ်

[၆] Adapted from: World Wise School by Peace Corps, Part 2: Developing Global Perspectives, Is That a Fact? URL: www.peacecorps.gov/wws/guides/looking/lesson24.html.

အဆင့် ၁ အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့မဟုတ်) ထင်မြင်ယူဆချက် ကြားကွာခြားမှု - ၁၀ မိနစ်

အမှန်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များအကြား ကွာခြားချက်ကို သင်တန်းသားများကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ သင်တန်းသားများကို အဆို ၆ ခုကို ပြပါ။ ၆ ခုတွင် ၃ ခုမှာ အမှန်ဖြစ်တည်မှု (F) ဖြစ်ပြီး ကျန်သုံးခုမှာ ထင်မြင်ယူဆချက် (O) ဖြစ်မည်။ မည်သည့်အရာက အမှန်ဖြစ်တည်မှု၊ မည်သည့်အရာက ထင်မြင်ယူဆချက်ဖြစ်သည်ကို မရှင်းပြမီတွင် ဥပမာအဆိုများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးသားပါ။ သင်တန်းသားများနှင့် နီးစပ်သောဥပမာများကို ရွေးချယ်ပါ။ ဥပမာ -

၁။ အာရှသူ အာရှသားများတွင် ဆံပင်အရောင် အမည်းရောင်ရှိကြသည်။ (F)
၂။ အာရှရှိလူများတွင် အလွန်လှပသော ဆံကေသာရှိကြသည်။ (O)
၃။ ကျွန်ုပ်၏ကျောင်းတွင် ဆရာအလုံအလောက်မရှိပါ။ (O)
၄။ ကျွန်ုပ်၏ကျောင်းတွင် ဆရာ ၄ ယောက်ရှိသည်။ (F)
၅။ သင်္ချာအချိန်သည် အလွန်ပျင်းစရာကောင်းသည်။ (O)
၆။ ကျွန်ုပ်သည် နောက်ဆုံးသင်္ချာစာမေးပွဲတွင် ၆၅% သာရသည်။ (F)

သင်တန်းသားများကို မည်သည့်အဆိုသည် အမှန်ဖြစ်တည်မှုဖြစ်ပြီး မည်သည့်အဆိုသည် ထင်မြင်ယူဆချက်ဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ဖော်ထုတ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အမှန်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်အဆိုများကို အောက်ပါအတိုင်း နှစ်ခြမ်းခွဲလျက် ရေးသားပါ။

အမှန်ဖြစ်တည်မှု	ထင်မြင်ယူဆချက်
၁။ အာရှသူအာရှသားများတွင် ဆံပင်အရောင် အမည်းရောင်ရှိကြသည်။	၁။ အာရှရှိလူများတွင် အလွန်လှပသော ဆံကေသာရှိကြသည်။
၂။ ကျွန်ုပ်၏ကျောင်းတွင် ဆရာ ၄ ယောက်ရှိသည်။	၂။ ကျွန်ုပ်၏ကျောင်းတွင်ဆရာအလုံအလောက်မရှိပါ။
၃။ ကျွန်ုပ်သည်နောက်ဆုံး သင်္ချာစာမေးပွဲတွင် ၆၅% သာရသည်။	၃။ သင်္ချာအချိန်သည် အလွန်ပျင်းစရာကောင်းသည်။

အဆင့် ၂ မည်သည့်အရာက အမှန်ဖြစ်တည်မှုဖြစ်သနည်း။ မည်သည့်အရာက ထင်မြင်ယူဆချက် ဖြစ်သနည်း။ - ၁၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးခြင်းဖြင့် အမှန်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်အကြား ကွဲပြားမှုကို စဉ်းစားတွေးတောလာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ (အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်ကို သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၃.၁.၂ တွင် ကြည့်ပါ။)

၁။ အဆိုသည် အမှန်ဖြစ်တည်မှုဖြစ်ကြောင်းကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ပြောနိုင်သနည်း။
၂။ အဆိုသည် ထင်မြင်ယူဆချက်ဖြစ်ကြောင်းကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ပြောနိုင်သနည်း။

၃။ အမှန်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်အကြား ကွာခြားချက်က ဘာပါလဲ။
၄။ အမှန်ဖြစ်တည်မှု နှင့် ထင်မြင်ယူဆချက် မကွဲပြားလျှင် သင်ဘာလုပ်မလဲ။
၅။ အမှန်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ဘာကြောင့်ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့ လိုတာလဲ။

အဆင့် ၃ အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့) ထင်မြင်ယူဆချက်ကစားနည်း - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်

ကလေးများအတွက် - သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၁.၂ ခ မှ အဆိုပေါင်း ၂၀ ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အဆို တစ်ခုစီကို နံပါတ်စဉ် တစ်ခုစီ (စုစုပေါင်း ၁ - ၂၀ ထိ) တပ်ရေးလျက် စာရွက်ပိုင်းအခု ၂၀ ဖြတ်ပြီး တစ်ခုစီကို လိပ်ပါ။ လိပ်ပြီးလျှင် ၄င်းတို့ကို ပုံးထဲထည့်ပါ။

- အခန်းကို ကလေးများပြေးလွှားနိုင်ရန် နေရာကျယ်ကျယ်ထားပေးပါ။
- ကူညီပေးမည့်သူ ကလေး ၃ ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ကလေးတစ်ယောက်တွင် "အမှန်ဖြစ်တည်မှု"ဟုရေးထားသောစာရွက်ချိတ်ပါ။ နောက်တစ်ယောက်တွင် "ထင်မြင်ယူဆချက်" နှင့် ကျန်တစ်ယောက်တွင် "မသိပါ" ဟုရေးသားထားသော စာရွက်တစ်ရွက်စီချိတ်ပါ။ ကလေးသုံးယောက်ကို အခန်းတွင်းရှိ ထောင့် ၃ ထောင့်တွင် ရပ်နေစေရမည်။
- (လုပ်အားပေးသော ကလေး ၃ ယောက်ကိုချန်လျက်) ကျန်သောကလေးများကို တစ်ယောက်လျှင် အဆိုတစ်ခုစီနှိုက်ယူဖို့ ပြောပါ။ ကလေးများအားလုံးအတွက် မဲနှိုက်ရန်အဆို မလုံလောက်လျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။
- အဆို ၁ ကို မည်သူရသလဲမေးပြီး ရသည့်ကလေးကို ကျန်သူများအားလုံးကြားအောင်အဆိုကိုဖတ်ပြရန်ပြောပါ။ အဆိုကိုကြားပြီးသည်နှင့် ကလေးများအားလုံးသည် "အမှန်ဖြစ်တည်မှု"၊ "ထင်မြင်ယူဆချက်" နှင့် "မသိပါ" တစ်ခုခုကို ဆုံးဖြတ်လျက် ထောင့်သုံးထောင့်ရှိ မိမိထင်မြင်ရာ သက်ဆိုင်ရာကလေးဆီသို့ ပြေးရမည်ဖြစ်သည်။
- ထို့နောက် အဆို ၂ ကို မည်သူရသလဲမေးပြီး ပထမအစီအစဉ်အတိုင်း ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် အဆို ၃၊ ၄ စသဖြင့် ထပ်ကြော့ပြုလုပ်သွားပါ။ အဆိုတစ်ခုစီအတွက် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ကြောင်းကို ကလေးများကို မေးမြန်းသွားပါ။ အဖြေအပေါ်တွင် ကျေနပ်မှုမရှိပါက ဆန့်ကျင်ဘက်အခြမ်းမှသူများအားနားလည်လက်ခံအောင် ပြန်ရှင်းပြခိုင်းခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

စာမဖတ်တတ်သောကလေးများအတွက် စာဖတ်တတ်သောကလေး ၁ (သို့) ၂ ယောက်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ သင်တန်းနည်းပြများကိုသော်လည်းကောင်း အဆိုကို ဖတ်ပြရန်နေရာချထားပါ။ အချိန်ရရှိမှုနှင့် သင်တန်းသားကလေးများ၏ သင်ယူနိုင်စွမ်းအပေါ်တွင် မူတည်လျက် သင်ထောက်ကူစာရင်းမှ အဆို ၁၀ - ၁၅ ခုလောက်ကိုသာ ရွေးချယ်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) ဦးတည်အုပ်စုနှင့် ပိုမိုသင့်လျော်သည့် အဆိုအသစ်များကို ရေးသားနိုင်သည်။ အလားတူ လူငယ်များနှင့် လူကြီးများအတွက်အဆိုများသည် လက်တွေ့ဘဝအတွင်းရှိ ကိစ္စရပ်များကို ပိုမိုထင်ဟပ်သင့်သည်။ အဓိကမှာ သင်တန်းသားများကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အတွေးအခေါ်နှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံနေမှုများအပေါ် သုံးသပ်ချက် ပိုမိုထုတ်လာနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။

လူငယ်များနှင့် လူကြီးများအတွက် - အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် ပညာအရည်အချင်းနည်းပါးပါက ကလေးများအတွက်အသုံးပြုသောလေ့ကျင့်ခန်းများကိုပဲ ပြန်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

- သင်တန်းသားများကို ကျား/မ ရောထွေးပါဝင်နေသော၊ ၄ - ၆ ဦးထိပါဝင်သည့် အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသို့ သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၁.၂.ခ၊ Flipchart စာရွက်နှင့် marker ဘောပင်များ ဝေပါ။
- အဖွဲ့တစ်ခုစီတွင် သင်တန်းသားများသည် အမှန်ဖြစ်တည်မှုလား၊ ထင်မြင်ယူဆချက်လားဆိုသည်ကို အတူတကွ လေ့လာဆန်းစစ် အဖြေထုတ်ရမည်။ အဆိုကိုဆွေးနွေးရန် မိနစ် ၂၀ နှင့် Flipchart အပေါ်တွင် တင်ပြမှုကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက် အချိန် ၅ - ၁၀ မိနစ် ပေးပါ။
- အဖွဲ့အားလုံး ၎င်းတို့တာဝန်ပြီးဆုံးပြီဆိုသည်နှင့် ရလဒ်များကို မျက်နှာစုံညီထိုင်လျက်ပြသရန်ပြောပါ။ သင်တန်းနည်းပြသည်အဖွဲ့များ၏ Flipchart စာရွက်များကိုအသုံးပြုပြီး အဆိုတစ်ခုစီအတွက် အဖြေများကို ဆွေးနွေးပါ။ အဖြေတူသည့် အဖွဲ့များ၊ အဖြေကွဲသည့် အဖွဲ့များကို ညွှန်ပြသွားပါ။ အဖွဲ့အများစုသည် အဆိုများ၏ အမှန်ဖြစ်တည်မှု၊ ထင်မြင်ယူဆချက် အဖြေများအပေါ်တွင် သဘောတူပါသလား။ အချို့အဆိုများအတွက်ဆုံးဖြတ်ရန် အချက်အလက် ပိုမိုလိုအပ်ပါသလား။

အဆင့် ၄ **ဆန်းစစ်လေ့လာမှုနှင့် အနှစ်ချုပ်** - မိနစ် ၂၀

အဆိုများထဲတွင် "အမှန်ဖြစ်တည်မှု" အဆိုများကို ဦးစွာလေ့လာဆန်းစစ်ပါ။ (အဖြေ - အဆိုနံပါတ် ၂၊ ၄၊ ၁၂၊ ၁၄၊ ၁၆ နှင့် ၁၈ တို့သည် အမှန်ဖြစ်တည်မှုဝါကျများဖြစ်သည်။) ထို့နောက် ကျန်ရှိနေသေးသော အဆိုများကို အတူတကွ ဆွေးနွေးပါ။

အမှန်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များအကြားကွဲပြားမှု နှင့် အစွဲများ၊ ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍ၊ တန်ဖိုးများ၊ စံနှုန်းများနှင့် ပုံသေကားချသတ်မှတ်ထားမှုများနဲ့ ပတ်သက်သည့် အပြုသဘော (သို့) အပျက်သဘော ထင်မြင်ယူဆချက်များ ပါဝင်နေသည့် အဆိုများကို အထူးအလေးပေး ပြောပြရမည် (အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - ကျား/မ သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ သဘောတရားများနှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၁ တွင် ကြည့်ပါ)။ ကျား/မဆိုင်ရာ အစွဲများနှင့် ပုံသေကားချသတ်မှတ်ထားမှုများ ပါဝင်နေသည့် အဆိုများကို ဥပမာအဖြစ်အသုံးပြုလျက် ၎င်းတို့သည် အမှန်ဖြစ်တည်မှုအပေါ် အခြေတည်ထားခြင်းမဟုတ်သော အတွေးအခေါ်နှင့် အယူအဆများမှ ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြပါ။ အကယ်၍ လူအမျိုးစုက ထိုကဲ့သို့သော အတွေးအခေါ်အယူအဆများကို အမှန်အဖြစ်လက်ခံလာကြလျှင် လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်၎င်းလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင်ရှိသောလူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ထိခိုက်နစ်နာနိုင်သည်။ ဥပမာ -

- မိန်းကလေးအများစုသည် ပညာကောင်းကောင်းမသင်ကြရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိန်းကလေးများအိမ်ထောင်ပြုသောအခါ ပညာရေးမှာ အရေးမကြီးသောကြောင့်မလိုအပ်ဟုလူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ယူဆသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသားအမျိုးစုသည် အရက်စွဲလာကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသားများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် အရက်သောက်လာကြပြီးအရက်သောက်ခြင်းမှာ ယောကျာ်းလေးအတွက် ကိစ္စမရှိဟု လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ယူဆသောကြောင့်ဖြစ်သည်။အရက်စွဲနေသောအမျိုးသားများမှာ အလုပ်အကိုင်ရရန်မလွယ်ကူသောကြောင့်၎င်းတို့၏မိသားစုများသည် အိမ်တွင်းဆူပူမှုများနှင့်အတူ များစွာထိခိုက်နစ်နာလျက်ရှိသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်ပါအချက်များဖြင့် သုံးသပ်ပြပါ။

- အမှန်ဖြစ်တည်မှုဆိုသည်မှာ သက်သေပြလို့ရနိုင်ပြီး မည်သူမဆို သဘောတူလက်ခံနိုင်သည်။
- ထင်မြင်ယူဆချက်ဆိုသည်မှာ အမှန်တကယ်ဖြစ်တည်နေသည့် အချက်အလက်များအပေါ်တွင်အခြေတည်ထားခြင်းမဟုတ်သော၊ သက်သေပြ၍ မရနိုင်သော လူတို့၏ အမြင်၊ ခံစားချက်နှင့် ယုံကြည်မှုများဖြစ်သည်။
- ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ပတ်သက်သော ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အစွဲများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း မကြာခဏတည်ရှိနေတတ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ကျား/မ မညီမျှမှုကို ထပ်ကြော့ဖြစ်ပေါ်စေလျက်ရှိသည်။
- နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင် မိမိတို့ကြားသိနေရသည်များကို မပြတ်လေ့လာဆန်းစစ်ရန်လိုအပ်သည်။ ကြားသိသည့်အချက်အလက်တစ်ခုသည်အမှန်ဖြစ်တည်သည့် အကြောင်းချင်းရာတစ်ခု ဖြစ်၊ မဖြစ် ဆန်းစစ်နိုင်မှသာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ဆုံးဖြတ်ချက်အမှားများကို ချမှတ်မိနိုင်ပြီး အထင်အမြင်လွဲမှားမှုများ၊ တလွဲယူဆချက်များမှတဆင့် တခြားလူများနှင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကို ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- ထို့ကြောင့် အမှန်ဖြစ်တည်နေမှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ကွဲကွဲပြားပြားသိရန်လိုအပ်ပြီး မိမိတို့မယုံကြည်မိခင်တွင် ဟုတ်၊ မဟုတ် ဆန်းစစ်ရန်အချက်အလက်များ ရှာဖွေရမည် ဖြစ်သည်။

သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၁.၂ က - အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့) ထင်မြင်ယူဆချက်

၁။ အဆိုတစ်ခုသည်အမှန်ဖြစ်တည်မှုဖြစ်ကြောင်းကိုမည်သည့်အတွက်ကြောင့်ပြောနိုင်သနည်း။

အဆိုတစ်ခုသည် သက်သေပြ၍ရနိုင်ရမည်။ အမှားမရှိရပါ။ ဥပမာ - ၂ + ၂ = ၄၊ အမျိုးသမီးများသာ ကလေးမွေးနိုင်သည်။ တနည်းအားဖြင့် ၂ + ၂ သည် ၄ သာဖြစ်ရမည် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသာကလေးမွေးဖွားနိုင်ခြင်းသည်အမှန်ဖြစ်တည်နေသည့် သဘာဝ ဖြစ်သည်။

၂။ အဆိုတစ်ခုသည်ထင်မြင်ယူချက်ဖြစ်သည်ကိုမည်သည့်အတွက်ကြောင့် ပြောနိုင်သနည်း။

အဆိုတစ်ခုသည် သက်သေပြ၍မရ (သို့) အမှန်ဖြစ်တည်သည့် အချက်အလက်အပေါ်အခြေခံထားခြင်းမရှိဘဲ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့) လူအုပ်စုတစ်စု၏ ခံစားချက် (သို့) ယုံကြည်ချက် အပေါ်အခြေခံနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ချမ်းသာသောလူများသည် ပျော်ရွှင်ကြသည်။ ၄င်းအဆိုသည်မှန်ကောင်းမှန်နိုင်သည်။ မှားကောင်းမှားနိုင်သည်။ မှန်ကြောင်းလည်းသက်သေပြနိုင်သည်။ မှားကြောင်းလည်း သက်သေပြနိုင်သည်။ သို့သော် သက်သေပြ၍မရနိုင်သော အယူဆများစွာရှိသည်။ ဥပမာ - နိဗ္ဗာန်ကိုယုံကြည်ခြင်း၊ နောက်ဘဝနှင့် လူဝင်စားခြင်း။

၃။ အမှန်ဖြစ်တည်မှုနှင့်ထင်မြင်ယူဆချက်များအကြားအဓိကကွဲပြားခြားနားမှုမှာအဘယ်နည်း။

ထင်မြင်ယူဆချက်များသည် အမှန်ဖြစ်တည်မှုအပေါ် သက်သေခံထားခြင်းမရှိသောအမြင် သက်သက်သာဖြစ်သည်။ တူညီသောအကြောင်းခြင်းရာ တစ်ခုအပေါ်တွင် လူအမျိုးမျိုး၏ အမြင်များ အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သည်။ ဥပမာ - မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးခြင်းအပေါ် လူအမျိုးမျိုး ၏အမြင်များ ကွဲပြားနိုင်သည်။ ပျော်စရာကောင်းသည်။ မြန်သည်။ အဆင်ပြေသည်။စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းသည်။ အန္တရာယ်များသည်။ တချို့လူများသည်လည်း ၄င်းအပေါ် မည်သည့် ထင်မြင်ယူဆချက်မှ ရှိနေမည်မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ ထင်မြင်ယူဆချက်သည် ခံစားမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါက မှန်ရန်မလိုအပ်သလို၊ မှားရန်လည်းမလိုအပ်ပေ။ မတူညီမှုသက်သက်သာ ရှိမည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် အမှန်တည်ရှိမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး မှန်ကန်ကြောင်းလည်း သက်သေပြနိုင်လျှင် လူအားလုံးမှ သဘောတူလက်ခံရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ၂ + ၂ = ၄ နှင့် အမျိုးသမီးများသာ ကလေးမွေးဖွားနိုင်သည်။ မော်တော်ဆိုင်ကယ်များတွင် ဘီးနှစ်လုံးရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို မော်တော်ဆိုင်ကယ်သည် ဘီးနှစ်လုံးသာရှိသည်။ တစ်လုံး (သို့) လေးလုံး ရှိမနေပါ။ သို့ရာတွင် အမှန်ဖြစ်တည်မှုများသည် အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါ အပေါ်တွင် မူတည်လျက် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ဥပမာ -လေယာဉ်များမပေါ်ခင်က ရထားသည် အမြန်ဆုံးသော ပို့ဆောင်ရေးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ (သို့) ယခင်က ကလေးများသည် မိခင်ဝမ်းအတွင်းတွင်သာ သန္ဓေတည်နိုင်ပြီး ယခုအခါတွင် ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်းတွင် သန္ဓေတည်ထားနိုင်သည်။

၄။ အကယ်၍ အဆိုတစ်ခုသည် အမှန်ဖြစ်တည်မှုလား၊ ထင်မြင်ယူဆချက်လား မသေချာလျှင် ဘာလုပ်မည်နည်း။

သက်သေပြချက်များရှာလျက် အတည်ပြုနိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များ ထပ်မံရယူပါ။

၅။ အဆိုတစ်ခုသည်အမှန်ဖြစ်တည်မှုတစ်ခု(သို့) ထင်မြင်ယူဆချက်တစ်ခုဖြစ်သည်ကိုအဘယ်ကြောင့် ကွဲကွဲပြားပြားသိရန် အရေးကြီးသနည်း။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင် အထူးသဖြင့် လူအချင်းချင်းဆက်ဆံရာ၌ အသိအမြင်ဗဟုသုတနှင့် လေးစားမှုသည် အရေးကြီးသည်။ မိမိတို့သည် ဆုံးဖြတ်ချက်အမှားများကို ချမှတ်မိနိုင်ပြီး အထင်အမြင်လွဲမှားမှုများ၊ တလွဲယူဆချက်များမှတဆင့် တခြားလူများနှင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကို ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် မိုးခြိမ်းသံကြားစဉ်တွင် ကွင်းပြင်ကျယ်အတွင်း ရပ်နေခြင်းမှာ အန္တရာယ်မရှိဟု လွဲမှားယုံကြည်နေပါက ထိုသူသည် မိုးကြိုးပစ်ခံရမည့်အန္တရာယ်ရှိသည်။ (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ခုသော ကျေးရွာ၊ နိုင်ငံ (သို့) ယဉ်ကျေးမှုအုပ်စုမှ လူအားလုံးသည် မကောင်းကြဟု ယူဆပါက (ဆင်ခြင်တတ်သော လူတစ်ယောက်သည် ၎င်းယူဆချက်မှာ မှားယွင်းသည်ဟု သိနိုင်သည်။) ထိုသူသည် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံသည့်အခါ ပြဿနာများစွာဖြစ်နိုင်သည်။

သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၁.၂ ခ   အမှန်ဖြစ်တည်မှု (သို့) ထင်မြင်ယူဆချက်စာရွက်

အဆိုတစ်ခုစီအတွက် သက်ဆိုင်ရာစာတိုင်တွင် အမှန် (✔) ခြစ်ပါ။

စဉ်	အဆို	အမှန်ဖြစ်တည်မှု	ထင်မြင်ယူဆချက်	ဆုံးဖြတ်ရန်
၁	အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် ချိုသာသည်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သည်၊ ကြင်နာတတ်သည်။			
၂	အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် ပိုမိုထွားကြိုင်းသည်။ အရပ်ပိုရှည်သည်။			
၃	ယောကျ်ားမှန်လျှင် မငိုရ။			
၄	အမျိုးသမီးများသာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပြီး ကလေးမွေးဖွားနိုင်သည်။			
၅	အမျိုးသမီးများမှာ အမျိုးသားများထက် မိဘကောင်း ပိုဖြစ်နိုင်သည်။			
၆	ယောကျ်ားလေးများသည် အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ရန်မလိုပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းမှာ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အလုပ်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။			
၇	သားယောကျ်ားလေးသည် သမီးမိန်းကလေးထက်ပိုပြီး အရေးကြီးသည်။ အကြောင်းမှာ သားယောကျ်ားလေး ကြီးလာလျှင် မိဘကို ပြန်လည်စောင့်ရှောက်မည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။			

၈	မိန်းကလေးများမှာ ပညာအများကြီးတတ်ရန်မလိုပေ။ အချိန်တန်လျှင် အိမ်ထောင်ပြုမည် ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။			
၉	အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် ကျေးရွာကို ပိုမိုခေါင်းဆောင်နိုင်သည်။			
၁၀	အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ပိုမိုပြတ်သားသည်။			
၁၁	အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် ပိုမိုရိုးသားသည်။			
၁၂	ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက် သည် ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းများ မပြုရ။ သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်သည်။			
၁၃	မိသားစုကို သားယောကျာ်းလေး မွေးမပေးနိုင်ခြင်းသည် အမျိုးသမီး၏ အမှားဖြစ်သည်။			
၁၄	သားယောကျာ်းလေး (သို့) သမီးမိန်းကလေး မွေးဖွားခြင်းသည် အမျိုးသားတွင်ရှိသော Y ခရိုမိုဆုမ်း အပေါ်တွင် မူတည်သည်။			
၁၅	ယောကျာ်းတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီးဆုံးမှာ ဦးဆောင်သူဖြစ်ရန်၊ ထောက်ပံ့သူဖြစ်ရန် နှင့် မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးမှာ ဇနီးမယားကောင်း နှင့် မိခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ရန်ဖြစ် သည်။			

၁၆	တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ကျောင်းမနေသော မိန်းကလေးအရေအတွက်မှာ ယောကျ်ားလေးအရေအတွက်ထက် ပိုများသည်။			
၁၇	မိန်းကလေးများသည် ယောကျ်ားလေးများထက် အချက်အပြုတ်ပိုတော်သည်။			
၁၈	တူညီသောအလုပ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် လုပ်ခ၊ လစာ ပိုရကြသည်ကို နိုင်ငံအများအပြားတွင် တွေ့ရသည်။			
၁၉	အမျိုးသားများသည် မိသားစုကို အဓိက ထောက်ပံ့နေရသူများဖြစ်သောကြောင့် အမျိုးသမီးများထက် လုပ်ခမြင့်သည်မှာ ကိစ္စမရှိပါ။			
၂၀	အမျိုးသားများအရက်မူးသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ အရက်မူးလျှင် ရုပ်ဆိုးသည်။			

■ အခန်း ၃.၂ ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍများအတွက် တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများ

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းသည် မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင်ရှိသော ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍနှင့် သက်ဆိုင်သည့် တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများအကြောင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ထားရှိသည့် တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများကို ဖော်ထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ထဲမှ မည်သို့သော တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများကို ဆက်လက်တည်တံ့အောင်ထားရမည် (သို့) ပြုပြင်ပြောင်းလဲသင့်သည်ကို ဆန်းစစ်လေ့လာရမည်။ ထိုသို့လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများကို တူညီသောအခွင့်အရေးများပေးရန်နှင့် ဘဝတွင် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခွင့်ရှိရန်အတွက် တရားမျှတမှုရှိစေမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် မည်သို့ဖြစ်သင့်သည်၊ မည်သည်ကို လုပ်နိုင်သည်၊ မည်သည်ကို မလုပ်သင့်စသည်တို့အပေါ်တွင် မတူညီသော တန်ဖိုးများ၊ သဘောထားများ နှင့် အတွေးအခေါ်များ ရှိသည်။ ထိုတန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများသည် လူတို့၏ တွေးခေါ်မှု၊ ပြုမူမှုနှင့် ဘဝအတွင်း နေထိုင်မှုများအပေါ်တွင် များစွာလွှမ်းမိုးလျက်ရှိသည်။
- ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍများနှင့်ပတ်သက်သော အတွေးအခေါ်များသည် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြားနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအတွင်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားလျက်ရှိသည်။ မျိုးဆက်တစ်ဆက်မှတစ်ဆက် ပြောင်းလဲလာသည့် အချိန်တွင်လည်း ၎င်းတို့သည် အချိန်နှင့်အမျှ လိုက်ပါ ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်။
- မိသားစုများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးဟူ၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသော မျှော်လင့်ချက်များသည် ကလေးငယ်များ၏ဘဝများကို လွှမ်းမိုးထားသည်။ ထိုမျှော်လင့်ချက်များသည် ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများအား ၎င်းတို့အမှန်လိုချင်သော ရွေးချယ်မှုမဟုတ်သည့် ရွေးချယ်မှုများကို တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း လွဲမှားရွေးချယ်မိကြစေသည်။
- ယောကျ်ားလေးဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်သည်ဖြစ်စေ ကလေးငယ်များအားလုံးသည် မိမိကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်ခွင့်၊ ရွေးချယ်ခွင့်နှင့် မိမိတို့ပြင်းပြသော ဆန္ဒရှိသည်များကို ကြံဆောင်ခွင့်ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၃.၂.၁ ကျွန်ုပ်သာ .... ဖြစ်ခဲ့လျှင်
၃.၂.၂ အမျိုးသားသူရဲကောင်းများနှင့် အမျိုးသမီးသူရဲကောင်းများ
၂.၂.၃ ကလေးများတွင်လည်း အခွင့်အရေးများရှိသည် - ပိုစတာလှုံ့ဆော်ပွဲ

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၁.၂ ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာ
၃.၁ ယောက်ျားလေးဖြစ်ရခြင်းနှင့် မိန်းကလေးဖြစ်ရခြင်းအကြား အဓိကခြားနားချက်မှာ အဘယ်နည်း။
၃.၃ ပျော်ရွှင်သောမိသားစုဘဝ ဖန်တီးခြင်း
၄.၁ မိသားစုအတွင်းတွင် မည်သူက မည်သည့်အလုပ်များကို လုပ်သနည်း။
၄.၂ မိသားစုအတွင်းတွင် မည်သူက ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသနည်း။
၆.၃ အချစ်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုမှု

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၂.၁ ကျွန်ုပ်သာ .....ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ရည်ရွယ်ချက်

- ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုတွင်ရှိသော ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍနှင့် သက်ဆိုင်သည့် တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများကို ဖော်ထုတ်ဆန်းစစ်ရန်
- ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် တရားမျှတမှုရှိစေရန် လိုအပ်သည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ထုတ်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များ

ကြာမြင့်ချိန်

၄၅ - ၇၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

U ပုံသဏ္ဌာန် (သို့) စက်ဝိုင်းခြမ်း (ပစောက်)ပုံ မျက်နှာစုံညီ နေရာချထားမှုနှင့် အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် အုပ်စုဖွဲ့ထိုင်သည့်ပုံ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

Flipchart စာရွက်နှင့် မာကာဘောပင်များ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁။ ငါသာ .....အဖြစ်မွေးဖွားလာရင် .... အုပ်စုလိုက်ကစားမှု - ၅ - ၁၀ မိနစ်
၂။ ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ ဘဝလမ်းကြောင်း - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်
၃။ ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ ဘဝလမ်းကြောင်းကို မျှဝေခြင်း - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်
၄။ အခွင့်အလမ်းများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ၊ အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ - ၂၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ ငါသာ .....အဖြစ်မွေးဖွားလာရင် .... အုပ်စုလိုက်ကစားမှု - ၅ - ၁၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ၄ - ၆ ယောက်ပါဝင်သော ကျားချည်းပါဝင်သည့် (သို့) မချည်းပါဝင်သည့် အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ အနည်းဆုံး ယောကျ်ားလေးအုပ်စု ၂ စုနှင့် မိန်းကလေးအုပ်စု ၂ စု ပါဝင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက် (သို့) မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ မွေးဖွားသည်မှ လူကြီးဖြစ်လာသည်အထိဘဝတလျှောက်အား အရေးကြီးသောအပိုင်းများကို ထည့်သွင်းလျက် ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်တန်းသားများ သေချာစွာနားလည်စေရန် ဘဝလမ်းကြောင်းတစ်ခုကို အောက်ပါအရေးကြီးသည့်အချက်များထည့်သွင်းလျက် ဥပမာအနေဖြင့် ရေးဆွဲပြပါ။ မွေးဖွားသည့်အထိန်းအမှတ်ပွဲကျင်းပခြင်း၊ ကျောင်းသွားခြင်း၊ အိမ်မှထွက်ခွာခြင်း၊ အလုပ်ရခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း။ ဥပမာနည်းနည်းသာပေးပါ။

အုပ်စုတစ်စုစီအား အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို ပေးပါ။

- **လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - (မိန်းကလေးအုပ်စု/များအတွက်)**
  အကယ်၍ သင်သာ ယောကျ်ားလေး တစ်ယောက်အနေဖြင့် မွေးဖွားလာခဲ့မယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝဘယ်လိုဖြစ်မလဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်သလဲ။ သင်၏ ယောကျ်ားလေးအဖြစ် နာမည်ကိုသတ်မှတ်ပါ။ ပြီးရင် ယောကျ်ားလေးဘဝ၏ ဘဝလမ်းကြောင်းကို လက်တွေ့နှင့် ထင်ဟပ်လျက် ရေးဆွဲပါ။
- **လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - (မိန်းကလေးအုပ်စု/များအတွက်)**
  အကယ်၍ သင်သာ မိန်းကလေး အဖြစ်မွေးဖွားလာခဲ့ပြီး သင့်အိမ်မက်များ အမှန်တကယ်ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ သင်၏မိန်းကလေးအဖြစ် နာမည်ကိုသတ်မှတ်ပါ။ အိပ်မက်ထဲမှ မိန်းကလေး၏ဘဝလမ်းကြောင်းကို ရေးဆွဲပါ။
- **လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - (ယောကျ်ားလေးအုပ်စု/များအတွက်)**
  အကယ်၍ သင်သာ မိန်းကလေး တစ်ယောက်အနေဖြင့် မွေးဖွားလာခဲ့မယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝဘယ်လိုဖြစ်မလဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်သလဲ။ သင်၏ မိန်းကလေးအဖြစ် နာမည်ကို သတ်မှတ်ပါ။ ပြီးရင် မိန်းကလေးဘဝ၏ ဘဝလမ်းကြောင်းကို လက်တွေ့နှင့် ထပ်ဟပ်လျက် ရေးဆွဲပါ။
- **လေ့ကျင့်ခန်း ၄ - (ယောကျ်ားလေးအုပ်စု/များအတွက်)**
  အကယ်၍ သင်သာ ယောကျ်ားလေး အဖြစ်မွေးဖွားလာခဲ့ပြီး သင့်အိပ်မက်များ အမှန်တကယ်ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်ဘာလုပ်မလဲ။ သင်၏ ယောကျ်ားလေးအဖြစ် နာမည်ကို သတ်မှတ်ပါ။ အိပ်မက်ထဲမှ ယောကျ်ားလေး၏ ဘဝလမ်းကြောင်းကို ရေးဆွဲပါ။

အဆင့် ၂ ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ ဘဝလမ်းကြောင်း - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်

အုပ်စုတစ်စုစီကို သက်ဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အသုံးပြုရန်ပစ္စည်းများပေးပါ (Flipchart စာရွက်တစ်ရွက်နှင့် ရောင်စုံ marker ၂ ချောင်း၊ ၃ ချောင်း)။

အုပ်စုတစ်စုစီကို အောက်ပါတို့ကို လုပ်ခိုင်းပါ။

- ၎င်းတို့လုပ်နေသော လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေး တစ်ယောက်အတွက် ဘဝလမ်းတလျှောက် အရေးကြီးသော ဖြစ်ရပ်များကို ဆွေးနွေးစေခြင်း

- Flipchart စာရွက်အပေါ်တွင် ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ ဘဝလမ်းကြောင်း တစ်ခုကိုသာ ရေးဆွဲပါစေ။ ထို့နောက် ဘဝတလျှောက် အရေးကြီးသော ဖြစ်ရပ်များကို မှတ်သားခိုင်းပါ။ မျဉ်းကြောင်းသည် တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်နေရန် မလိုပါ။ အုပ်စုအနေဖြင့် မျဉ်းကြောင်းကို စက်ဝိုင်းပုံ၊ မျဉ်းကွေး (သို့) ကြောင်လိမ်လှေကားပုံ စသည်ဖြင့် မိန်းကလေး (သို့) ယောကျ်ားတစ်ယောက်၏ဘဝလမ်းကြောင်းကိုအကောင်းဆုံးကိုယ်စားပြုသည့် ပုံစံဖြင့် နှစ်သက်ရာရေးဆွဲနိုင်သည်။
- အဖွဲ့ထဲမှ တစ်ယောက်ကို ရေးဆွဲထားသောလမ်းကြောင်းအကြောင်းတင်ပြခိုင်းပါ။

အဆင့် ၃ ယောကျ်ားလေး/မိန်းကလေး၏ ဘဝလမ်းကြောင်းများကို မျှဝေခြင်း - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်

မဂ္ဂဇင်းဖြစ်သော (နံပါတ် ၁ နှင့် နံပါတ် ၃) လေ့ကျင့်ခန်းများပေးထားသော အုပ်စုများကို ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေး၏ ဘဝလမ်းကြောင်းများကို ဦးစွာတင်ပြရန်ပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများအားလုံးကို မေးပါ။

- မိန်းကလေးနှင့် ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်၏ ဘဝလမ်းကြောင်းနှစ်ခု အကြား အဓိကကွာခြားမှုနှင့် တူညီမှုများမှာ အဘယ်နည်း။
- (အမည်) ပေးထားသော ယောကျ်ားလေးနှင့် (အမည်) ပေးထားသော မိန်းကလေး၏ ဘဝလမ်းကြောင်းများသည် ရပ်ရွာထဲတွင်ရှိသောယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လက်တွေ့ဘဝကို ထင်ဟပ်မှုရှိပါသလား။ ရှိပါသည် ဆိုပါက အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မရှိပါဟု ဆိုပါက (အမည်) မိန်းကလေးနှင့် (အမည်) ယောကျ်ားလေး၏ ဘဝလမ်းကြောင်းတွင် မည်သို့သောအရေးကြီးသည့် လက်တွေ့ကျသည့်အဖြစ်အပျက်များ ထည့်သွင်းရမည်နည်း။
- (အမည်) ယောကျ်ားလေးနှင့် (အမည်) မိန်းကလေးကဲ့သို့သောသူများကို တွေ့ဖူးပါသလား။ မည်သူတွေနည်း။
- မည်သူ့တွင် (အမည်) ယောကျ်ားလေးကဲ့သို့သော ဘဝရှိသနည်း။
- မည်သူ့တွင် (အမည်) မိန်းကလေးကဲ့သို့သော ဘဝရှိသနည်း။

သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့ရပ်ရွာအတွင်းတွင်ရှိသော ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်နှင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ ဘဝလမ်းကြောင်းများကို ရှုမြင်ပြီးပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ထို့နောက် အခြားအုပ်စုများကို အိပ်မက်ထဲမှ မိန်းကလေးနှင့် ယောကျ်ားလေးအကြောင်း တင်ပြခိုင်းပါ။ စုံဂဏန်း (လေ့ကျင့်ခန်း ၂ နှင့် ၄) လေ့ကျင့်ခန်းများပေးထားသော အုပ်စုများကို အိပ်မက်ထဲမှ ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေး၏ ဘဝလမ်းကြောင်းများကို ဦးစွာတင်ပြရန်ပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများအားလုံးကို မေးပါ။

- အိပ်မက်ထဲမှ မိန်းကလေးနှင့် ယောကျ်ားလေး၏ ဘဝလမ်းကြောင်းနှင့် လက်တွေ့ဘဝထဲတွင်ရှိသော ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးတို့၏ ဘဝများအကြား အဓိကကွာခြားမှုနှင့် တူညီမှုများမှာ အဘယ်နည်း။

- ၄င်းတူညီမှုနှင့် ကွာခြားမှုများကိုမည်သို့ထင်မြင်သနည်း။ ၄င်းတို့ကို ကြိုက်သလား (သို့) မကြိုက်ဘူးလား။ ဘာကြောင့်ကြိုက်သလဲ။ ဘာကြောင့်မကြိုက်သလဲ။
- အိပ်မက်ထဲမှယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးကို သင်၏မိသားစုမှ မည်သို့ထင်မြင်မည်နည်း။
- အိပ်မက်ထဲမှ မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးကဲ့သို့ နေထိုင်လျက်ရှိသောသူများကို တကယ့်ဘဝထဲတွင် တွေ့ဖူးပါသလား။ မည်သူတွေနည်း။
- သင်တို့ရပ်ရွာထဲတွင် ထိုသို့သောသူများ ရှိပါသလား။ ထိုသူတို့ကို သင်တို့ရပ်ရွာမှ မည်သို့ထင်မြင်မည်နည်း။
- အိပ်မက်ထဲမှ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်၏ဘဝမျိုး မည်သူလိုချင်သနည်း။
- အိပ်မက်ထဲမှ မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ဘဝမျိုး မည်သူလိုချင်သနည်း။

အဆင့် ၄ အခွင့်အလမ်းများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ - အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက် - ၁၀ - ၂၀ မိနစ်

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများမှ မည်သည်တို့ကို သုံးသပ်မိသည်ကိုမေးမြန်းပါ။

- မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများဆီမှ မျှော်လင့်သောအရာသည် တူညီပါသလား။
- ယောက်ျားလေးများနှင့်မိန်းကလေးများ၏မည်သည့်မျှော်လင့်ချက်များကို သဘောတူပါသလဲ။သဘောမတူဘူးလဲ။ဘာကြောင့်တူသလဲ။ ဘာကြောင့်မတူသလဲ။
- မိသားစုများနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင်ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးများ အကြား မည်သည်က တရားမျှတမှုရှိသနည်း။
- ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ဘယ်လောက်ပုံဖော်ခွင့်ရှိသည်ဟုထင်သလဲ။
- ဘယ်အရာတွေကို ပြောင်းလဲဖို့လိုသလဲ။ ဖြစ်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။
- သင့်ဘဝမှာ သင့်ကိုလွှမ်းမိုးမှုအရှိဆုံးလူက ဘယ်သူလဲ။
- သင့်ဘဝကို တခြားသောအတွေးအမြင်တွေက ဘယ်လောက်လွှမ်းမိုးမှုရှိတယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ဘယ်လိုအမြင်မျိုးကို သင်အလေးထားဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- သင့်ဘဝမှာ ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို သူများစိတ်ပျက်မှာကြောင့် လုပ်ခဲ့ရတာ မျိုးရှိသလား။ ဘယ်လိုအရာတွေလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

သင်တန်းသားများ၏ သင်ယူတွေ့ရှိချက်များကိုအကျဉ်းချုပ်ပြီး အောက်ပါအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- မိသားစုများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးဟူ၍ ခွဲခြား သတ်မှတ်ထားသော မျှော်လင့်ချက်များသည် ကလေးငယ်များ၏ ဘဝများကို လွှမ်းမိုးထားသည်။

- ထိုမျှော်လင့်ချက်များသည် ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများအားငင်း တို့အမှန်လိုချင်သော ရွေးချယ်မှုမဟုတ်သည့်ရွေးချယ်မှုများကို တိုက်ရိုက် သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း လွဲမှားရွေးချယ် မိကြစေသည်။
- ယောကျ်ားလေးဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊မိန်းကလေးဖြစ်သည်ဖြစ်စေ ကလေးငယ် များအားလုံးသည် မိမိကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်ခွင့်၊ ရွေးချယ်ခွင့်နှင့် မိမိတို့ပြင်းပြ သော ဆန္ဒရှိသည်များကို ကြံဆောင် ခွင့်ရှိရမည်ဖြစ်သည်။
- ကလေးများအားလုံးကို ကိုယ်တိုင်တွေးတောဆင်ခြင်တတ်ရန်၊ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးဖို့လိုအပ်သည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၂.၂ အမျိုးသားသူရဲကောင်းများနှင့် အမျိုးသမီးသူရဲကောင်းများ

ရည်ရွယ်ချက်

- ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုတွင်ရှိသော ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍနှင့် သက်ဆိုင်သည့် တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများကို ဖော်ထုတ်ဆန်းစစ်ရန်
- ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် တရားမျှတမှုရှိစေရန် လိုအပ်သည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ထုတ်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀ - ၉၀

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

မျက်နှာစုံညီဖြစ်စေရန် U ပုံသဏ္ဍာန် (သို့) စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံသဏ္ဍာန် နေရာထိုင်ခင်းနှင့် အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အုပ်စုဖွဲ့ထိုင်သည့်ပုံစံ

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- Flipchart စာရွက်များနှင့် marker ဘောပင်များ
- သင်တန်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှု (သို့) အခြားသော ယဉ်ကျေးမှုများတွင်ရှိသော အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများနှင့် ပတ်သက်သည့် စကားပုံ ၁၀ - ၂၀ ခု
- အမှတ်အသားပေး တိပ်ခွေ ၅ - ၆ လိပ်ကို တစ်ဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်လိပ်စီပေးပါ။

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - ကျား/မ သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ သဘောတရားများနှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ (လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၁)
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အရှေ့အာရှနိုင်ငံများတွင်ရှိသော ကျား/မဆိုင်ရာ စကားပုံများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ စကားပုံ ကားဆက်ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်
၂။ စကားပုံများ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်
၃။ ကျား/မ ဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှု သရုပ်ပြမှု (မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရန်မလို) - ၁၀ - ၂၅ မိနစ်
၄။ အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ - ၂၅ မိနစ်

ပြင်ဆင်မှု

အဆင့် ၁ အတွက်

လိင် နှစ်မျိုးစလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အပြုသဘောနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော ကျား/မ ဆိုင်ရာ စကားပုံများကို ကားဆက်ကစားရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။ သင်တန်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အခြားယဉ်ကျေးမှုများတွင်ရှိသော စကားပုံ အနည်းဆုံးနှစ်ခုစီကို ပြင်ဆင်ပါ။ (အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အရှေ့အာရှနိုင်ငံများတွင်ရှိသော ကျား/မဆိုင်ရာ စကားပုံများကို ကြည့်ပါ။)

- စာရွက်အပေါ်တွင် ကျား/မဆိုင်ရာ ဆိုရိုး (သို့) စကားပုံ ၈ ခုကို ၂ လက်မအရှည်ရှိသော စာလုံးပုံကြီးကြီးဖြင့်ရေးပါ။ ပြီးလျှင် ထို့နောက် စကားပုံတစ်ခုစီကို ဝါကျအပိုင်းများဖြတ်လျက် (သို့)စကားလုံးများကိုပိုင်းဖြတ်လျက်ပြတ်ပြီးသားအပိုင်းများကိုကားဆက်ကစားရန်အတွက် ရောမွှေလိုက်ပါ။ ဥပမာ -
    - လင်ယောက်ျားဆိုသည်မှာ / ဘုရား/ သားသည်/ အရှင်သခင်
    - သမီးတစ်ယောက်သည်/ တူသည်/ ထီးတစ်လက်/ မိဘများအတွက်
- မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အခြားသောနိုင်ငံများမှ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းသော စကားပုံများ ၄ - ၅ ခု ပါဝင်သော အတွဲပေါင်း ၅ - ၆ ခုပြုလုပ်ပါ။ အပြုသဘောနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော စကားပုံများကို ကောင်းမွန်စွာ ရောထွေးတွဲစပ်ထားပါ။ တချို့သော အဖွဲ့များကို တူညီသော စကားပုံများ ပေးနိုင်သည်။

အဆင့် ၃ အတွက် (မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ရန်မလို)

သင်တန်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှုတွင်ရှိသော အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ရုပ်သံဖိုင်များ၊ နာမည်ကြီးသော သီချင်းများ၊ ရိုးရာအကများ၊ ရှေးခေတ်နှင့် ယခုခေတ် ပုံဝတ္ထုများ၊ ဇာတ်လမ်းများနှင့် ရုပ်ရှင်များတွင် ပါဝင်သော အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား သူရဲကောင်းများ၏ နမူနာရုပ်ပုံများ စသည်တို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

တွဲဖက်နည်းပြ (သို့) သင်တန်းသားများနှင့် တွဲဖက်လျက် အောက်ပါ တင်ဆက်ပြသမှု ၁ ခု (သို့) ၂ ခုကို ပြင်ဆင်ပါ။ တင်ဆက်ပြသမှုတစ်ခုစီသည် သင်တန်းသားများ၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင်ရှိသော ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍများကို ထင်ဟပ်ပြသရမည်ဖြစ်ပြီး ၅- ၁၀ မိနစ်ထက် ပိုမကြာရပါ။ အဆင့် ၃ အတွက် တင်ဆက်ပြသရန်ကြာချိန်သည် အများဆုံး ၁၀ မိနစ်သာ ဖြစ်ရမည်။

- အမျိုးသား/ အမျိုးသမီးများနှင့် ပတ်သက်သည့် ခေတ်ပေါ် (သို့) ရိုးရိုးသီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ဆိုပါ။
- အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးသူရဲကောင်းများကို ပြသသော ခေတ်ပေါ် (သို့) ရှေးခေတ် ဇာတ်လမ်းတိုတစ်ခုကို တင်ဆက်ကပြပါ။
- အမျိုးသားများ (သို့) အမျိုးသမီးများ၏ ဝိသေသ လက္ခဏာများကို ပြသသော ရိုးရာအက တစ်ခုကို တင်ဆက်ကပြပါ။
- အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဆက်ဆံရေးကိုပြသသော သီချင်းရုပ်ရှင်၊ ဇာတ်လမ်း (သို့) ရုပ်ရှင်တစ်ခုကို ပြသပါ။

အဆင့် ၁ စကားပုံကားဆက်ကစားနည်းကို ကစားခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ၆ - ၇ ယောက်ပါဝင်သော ကျားနှင့်မ ရောထွေးပါဝင်နေသည့် အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ကားဆက်စာရွက်ပိုင်း တစ်စုံစီ၊ Flipchart စာရွက်တစ်ရွက်နှင့် marker ဘောပင်အနည်းငယ် ပေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသည် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

- ကားဆက်ပုဒ်စာများမှ စကားပုံများကို ဆက်ရန်
- ၎င်းတို့ ယဉ်ကျေးမှုတွင်ရှိသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများနှင့် ပတ်သက်သည့် သဘောထား၊ အယူအဆနှင့် တန်ဖိုးများကို ထင်ဟပ်သည့် ဆိုရိုး (သို့) စကားပုံ အနည်းဆုံး ၂ ခုကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန်
- အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေရန်

  ၁။ စကားပုံတစ်ခုစီက ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။
  ၂။ စကားပုံတစ်ခုစီက အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေးနှင့် ယောကျာ်းလေး တွေအကြောင်း ဘယ်လိုပြောထားလဲ။
  ၃။ ဒီစကားပုံတွေကို ဘယ်သူတွေက တီထွင်ခဲ့တယ်လို့ထင်လဲ။ ဘာကြောင့် တီထွင်ခဲ့တယ်ထင်လဲ။
  ၄။ ဒီစကားပုံက အတိတ်ကာလမှာ မှန်ခဲ့သလား။ အခုရော မှန်သေးလား။

အဆင့် ၂ စကားပုံ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

ပထမဆုံးစကားပုံကို သင်တန်းသားတစ်ယောက်ကို ဖတ်ပြခိုင်းပြီး အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းလင်းခိုင်းပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသား တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်ကို စကားပုံ ၈ - ၁၀ ခု ပြီးဆုံးသည်အထိ ဖတ်ပြရှင်းလင်းခိုင်းပါ။ ကားဆက်ထားသော စကားပုံများကို အားလုံးမြင်နိုင်ရန် ဘုတ်အပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ အဆင့် ၁ မှ မေးခွန်း ၂ - ၄ ကို အသုံးပြုပြီး စကားပုံများအကြောင်း ဆွေးနွေးမှုကို ပံ့ပိုးပါ။ တချို့သောစကားပုံများသည် တခြားသော ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံများမှဖြစ်သော ကြောင့် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ရှင်းပြနိုင်ခြင်းမရှိသည်လည်း ရှိနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများကို မည်သည့်စကားပုံများသည် တခြားသောနိုင်ငံ (ယဉ်ကျေးမှု) မှဖြစ်သည်ကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ ၎င်းဖော်ထုတ်မှုတွင် သင်တန်းနည်းပြမှကူညီပြီး အဓိပ္ပါယ်ကိုရှင်းပြပါ။ ထိုသို့ အလားသဏ္ဍာန်တူညီသော စကားပုံ (သို့) ဆိုရိုးများ ရှိသလား မေးမြန်းပါ။ (စကားပုံကားဆက်ရာတွင် တချို့သော နိုင်ငံခြားစကားပုံ များကို ကိုယ့်လူမျိုး၏ စကားပုံဟု ထင်မှတ်မိသည်များရှိနိုင်သည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုတွင်လည်း ထိုသို့သော စကားပုံများ ရှိနေခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။)

အဆင့် ၃ (မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရန်မလို) ကျား/မ ဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုတင်ဆက်ပြသမှု - ၁၀ -၂၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ဤအဆင့်အတွက် တင်ဆက်မှု ၁ ခု (သို့) ၂ ခု ပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။ တင်ဆက်မှုတစ်ခုစီအတွက် အများဆုံးကြာချိန်သည် ၅ မိနစ်ဖြစ်ပါစေ။ တင်ဆက်ပြသမှုများကို ဆွေးနွေးပါ။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများအပေါ် တန်ဖိုးနှင့် သဘောထားများကို ဦးတည်ဆွေးနွေးပါ။ တင်ဆက်ပြသမှုများမှ ၄င်းတို့ယဉ်ကျေးမှုတွင်ရှိသော စံပြသူရဲကောင်းအမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးမှာ မည်သည့်ပုံစံဖြစ်သည်ကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ ထို့ပြင် ၄င်းတို့လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား တရားမျှတမှုရှိပါသလား မေးမြန်းပါ။

အဆင့် ၄ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ - ၂၅ မိနစ်

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုအသုံးပြုပြီးလေ့ကျင့်ခန်းများကိုမည်သို့သုံးသပ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။

လူငယ်များနှင့် လူကြီးများအတွက်

- လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို မည်သို့ရှုမြင်သနည်း။ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများမှာ မည်သို့ဖြစ်သင့်သည်၊ မည်သည်ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်၊ မပြုလုပ်နိုင်ပါ၊ ပြုလုပ်သင့်သည်၊ မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- သင်၏ယဉ်ကျေးမှုတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်ထားသည့်တန်ဖိုး၊ သဘောထားများနှင့် ပတ်သက်ပြီး တူညီသည့်အရာများနှင့် ကွဲပြားသည့်အရာများ ရှိပါသလား။ ဥပမာပေးပါ။
- ၄င်းတန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲလာပါသလား။ သင့်မိဘများ၊ အဘိုးအဘွားများခေတ်နှင့်ယခုခေတ်နှိုင်းယှဉ်လျှင် မည်သို့ဖြစ်သွားသနည်း။
- ယနေ့အချိန်ထိ မှန်ကန်နေသေးသော ယောကျ်ားများနှင့် မိန်းမများ၏ တန်ဖိုးများမှာအဘယ်နည်း။ မည်သည့်တန်ဖိုးများ ပြောင်းလဲသွားသနည်း။
- မိမိဘဝမှာ မည်သို့နေထိုင်မည်နည်း တွေးတောသည့်အခါ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး သူရဲကောင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆိုရိုးများကို စဉ်းစားမိသည်များ ရှိပါသလား။

လူကြီးများအတွက်

- သင့်မှာသားသမီးရှိလျှင် သင်၏ တန်ဖိုး၊ သဘောထားနှင့် မျှော်လင့်ချက်များသည် သင့်သားသမီး၏ ဘဝလမ်းအတွင်း ပြုမူမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုများအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိနေမည်ဟု ထင်ပါသလား။
- တခါတရံတွင် သားသမီးများသည် ၄င်းတို့လုပ်ချင်သည့်အရာမဟုတ်သော်လည်း မိဘများ သဘောကျအောင် လိုက်လုပ်ပေးသည့်အရာများ ရှိပါသလား။ မည်သို့သော အရာများနည်း။
- မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေး၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား မျှတသော မျှော်လင့်ချက်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

- ကလေးများကို ၄င်းတို့၏ဘဝအတွက် ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရာတွင်မည်မျှလောက်အထိ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးသင့်သည်ဟု ထင်သနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်ပါအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုစီတွင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး နှင့် ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများကို မည်သို့ဖြစ်သင့်သည်၊ မည်သည်ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်၊ မည်သည်ကို မပြုလုပ်သင့် စသည်ဖြင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသော တန်ဖိုးများ၊ သဘောထားများနှင့် အတွေးအမြင်များရှိကြသည်။
- ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေးအမြင်များမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကြားသော်လည်းကောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုအတွင်းထဲတွင်သော်လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး ကွဲပြားလျက်ရှိသည်။ ၄င်းတို့သည် အချိန်နှင့်အမျှ မျိုးဆက်တစ်ခုမှတစ်ခု ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်။ ကျား (သို့) မ ၏ ဂုဏ်သိက္ခာထိပါးစေသည့် ရှေးရိုးအစဉ်အလာဆိုရိုး၊ ဆောင်ပုဒ်နှင့် စကားပုံများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ရှေးယခင်ကာလများတွင် မိန်းကလေးများကို နိမ့်ပါးသောအနေအထားတွင် ထားခဲ့ကြသည်ကို ဆိုရိုးများအားဖြင့် သက်သေထူလျက်ရှိပြီး ၄င်းကာလများတွင် အမျိုးသားများကိုအခွင့်အာဏာပိုပေးထားပြီး အကျိုးစီးပွားကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးထားသည်။ယခုခေတ်တွင်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်မိသားစုများသည်ကုံလုံကြွယ်ဝလာကြပြီး ၄င်းအဆိုများမှာ အလုပ်မဖြစ်တော့ပေ။ အမျိုးသမီးများသည် တန်းတူ အခွင့်အရေးရရှိရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်တာဝန်နှင့် မိသားစုတာဝန်များကို ဝေမျှထမ်းဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုအမိန့်ဟောင်းများကို လက်ရှိကာလနှင့်လျော်ညီအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သည်။
- လူကြီးများကဲ့သို့ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးဟူ၍ ခွဲခြားမျှော်လင့်ထားသော လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် မိသားစုများ၏ မျှော်လင့်မှုများအောက်တွင် ကလေးငယ်များ၏ဘဝမှာ လွှမ်းမိုး ခံထားရသည်။
- ၄င်းဖိအားများသည် ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများကိုဘဝတွင် သူတို့အမှန်တကယ်လိုချင်သည့်အရာများမဟုတ်သည်များကိုတိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း ရွေးချယ်မိစေသည်။
- ယောက်ျားလေးဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်သည်ဖြစ်စေ ကလေးငယ်များအားလုံးသည် မိမိကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်ခွင့်၊ ရွေးချယ်ခွင့်နှင့် မိမိတို့ပြင်းပြသော ဆန္ဒရှိသည်များကို ကြံဆောင် ခွင့်ရှိရမည်ဖြစ်သည်။
- ကလေးများအားလုံးကိုကိုယ်တိုင်တွေးတောဆင်ခြင်တတ်ရန်၊ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးဖို့လိုအပ်သည်။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အရှေ့အာရှတွင်ရှိသော ကျား/မ နှင့်သက်ဆိုင်သော စကားပုံများ

စကားပုံများ	အဓိပ္ပါယ်
မြန်မာ[၇]	**မြန်မာ**
၁။ "သားကိုသခင်၊ လင်ကိုဘုရား။"	၁။ လင်ယောကျ်ားနှင့် သားသည် မိသားစုတွင် အာဏာအရှိဆုံးသောသူများဖြစ်သည်။
၂။ "ငယ်သော်သမီး ကြီးသော် မီး၊ ငယ်သော်သမီး ကြီးသော်ထီး"	၂။ သမီးများသည် မိသားစုတွင် မိဘများအတွက် အကူအညီရသော သူများဖြစ်သည်။
၃။ "ငယ်သော် သား ကြီးသော် ကျား၊ ငယ်သော်သား ကြီးသော် အား"	၃။ သားများသည် မိဘများကို အကာ အကွယ် ပေးသော သူများဖြစ်သည်။
၄။ "သမီးဆိုတာ မိသားစုထဲက အကောင်းဆုံးကျွန်။"	၄။ သမီးများသည် မိသားစုအတွက် အခကြေး ငွေ မပေးရသော လုပ်သားများဖြစ်သည်။
၅။ "ဘယ်လောက်ပင် အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့ မိဘ က မွေးဖွားတဲ့ သားဖြစ်ပါစေ၊ မင်းအတိုင်ပင်ခံ ဖြစ်နိုင်တယ်။"	၅။ မည်သည့်မိသားစုက ပေါက်ဖွားလာသော သားယောကျ်ားလေးမဆို ဘဝတွင်တိုးတက် နိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပေါက်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်သည်။
၆။ "လင်မရှိတဲ့ မိန်းမဟာ အလံမရှိတဲ့ ရထားနဲ့ တူတယ်။"	၆။ မိန်းမတစ်ယောက်သည် သူတစ်ဦးတည်း နေ၍ မပြည့်စုံနိုင်။ သူမသည်မိသားစုဝင်တစ်ယောက် ဖြစ်ရမည်။ မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်လာသည်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုပြီး ကိုယ်ပိုင်မိသားစုဘဝကို တည်ထောင်ရမည်။
၇။ "မောင်တကျိပ်ပင်ရှိလင့်ကစား လင် မရှိသော မိန်းမသည် မတင့်တယ်။"	၇။ မိန်းမတစ်ယောက်၏ တာဝန်သည် အခြေတကျ မိသားစုဘဝ ထူထောင်ရန် ဖြစ်သည်။ သူမ၏ တန်ဖိုးနှင့် ဂုဏ်သည် ဇနီးမယား တစ်ယောက် အနေဖြင့် ပူးတွဲတည်ရှိ သည်။

[၇] Gender Equality Network (GEN), Raising the Curtain, Cultural Norms, Social Practices and Gender Equality in Myanmar, Yangon, 2015.

၈။ "မိန်းမကောင်းပန်းပန် တစ်ပွင့်တည်း။"	၈။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်သောမိန်းမတစ်ယောက်သည် ဘဝတွင်တစ်ကြိမ်သာ လက်ထပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ (အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသမီးများတွင် တစ်ဦးဆိုတစ်ဦးဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ရှိသည်။)
၉။ "ယောကျ်ားကောင်းမောင်းမတစ်ထောင်။"	၉။ ယောကျ်ားကောင်းတစ်ယောက်သည် ဇနီးအများကြီးရှိနိုင်သည်။ (အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူအများနှင့်လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ယောကျ်ားတစ်ယောက်အတွက် အဆိုးဟု မရှုမြင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။)
၁၀။ "မိန်းမနှင့် နွားကို သွားမသနားနှင့်။ မိန်းမဆိုတာ အရိုးကွဲအောင်ရိုက်မှ အသည်းစွဲအောင် ချစ်တယ်။"	၁၀။ မိန်းမတစ်ယောက်ကို ရိုက်နှက်ခြင်းသည် "သင်ကြားခြင်း" (သို့) "စည်းကမ်းပေးခြင်း" ဖြစ်သည်။ (အိမ်တွင်းဆူပူအကြမ်းဖက်မှုအဖြစ် မရှုမြင်ပေ။)
တရုတ် ၁။ "မိန်းမသည် ကောင်းကင်တစ်ဝက်ကို ပိုင်စိုးသည်။"	တရုတ် ၁။ ၁၉၆၀ နှင့် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်များအတွင်းရေပန်းစားခဲ့သော တရုတ်ဆိုရိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိန်းမသည် ယောကျ်ားများ အလုပ်လုပ်သလောက်လုပ်နိုင်ပြီးယောကျ်ားနှင့် ဒိုးတူဘောင်ဖက် လုပ်ကိုင်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။
၂။ "သမီးဦးတစ်ယောက် ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းသည် ကျွဲနှင့် မြေများ ရှိခြင်းထက် အဖိုးထိုက်တန်သည်။"	၂။ သမီးဦးတစ်ယောက်ရထားခြင်းသည်တခြားပစ္စည်းဥစ္စာများ ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းထက်ပိုကောင်းသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိသားစုအတွက်အကူအညီရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
၃။ "သားတစ်ယောက်ပညာမတတ်လျှင် အဖေတာဝန်သာဖြစ်သည်။"	၃။ မိဘများသည်သားသမီးများကို ပညာသင်ပေးရမည့် တာဝန်ရှိသည်။

လာအို	**လာအို**
၄။ "သားတစ်ယောက်မွေးထားခြင်းသည် ကုန်သည်တစ်ယောက်အတွက် ဝက်တစ်ကောင်မွေးထားခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။"	၄။ သားတစ်ယောက်ဆိုသည်မှာ သူများကိုပေးလိုက်ရမည့်သူဖြစ်သာကြောင့်အချည်းအနှီးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
၅။ "လင်ယောကျ်ားစားပြီးမှ စားသောမိန်းမသည် ပြည့်ဝသောသူဖြစ်သည်။"	၅။ လင်ယောကျ်ားအား ဦးစွာကျွေးမွေးရမည်။
၆။ "နိုင်ငံရေးက မိန်းမအရေးမဟုတ်။ အိမ်မှုကိစ္စက ယောကျ်ားအရေးမဟုတ်။"	၆။ မိန်းမနှင့်ယောကျ်ားသည် ကိုယ်နှင့် မဆိုင်သော အရေးကိစ္စများကို ဝင်မစွက်ရ။
ခမာ	**ခမာ**
၇။ "ယောကျ်ားတွေက ပျား၊ မိန်းမ တွေက ပန်းပွင့်။"	၇။ ယောကျ်ားများကို မိန်းမများရဲ့အလှနှင့် စွဲဆောင်သည်။
၈။ "ယောကျ်ားတွေက စိန် (ရွှေ)၊ မိန်းမတွေက အဝတ်ဖြူ။"	၈။ ယောကျ်ားများသည် မိန်းမများထက်ပိုပြီး အဖိုးထိုက်တန်သည်။ မိန်းမများ၏ဘဝသည် မစွန်းထင်းစေရ။ မိန်းမသည်လက်မထပ်မီတွင် အပျိုစစ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ လက်မထပ်မီ အပျိုရည်ပျက်ခြင်းသည် မိန်းမ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ကျဆင်းစေသည်။
၉။ "မိန်းမများသည် ကမ္ဘာကြီး၏ မိခင်များ ဖြစ်သည်။"	၉။ မိန်းမများသည် မိခင်များနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်သူများ ဖြစ်သည်။
၁၀။ "အမေသေတာထက်စာရင်အဖေသာ အသေခံလိုက်ချင်။"	၁၀။ မိသားစုရှင်သန်ရေးအတွက် မိခင်များသည် အရေးအပါဆုံးသူများဖြစ်သည်။
ထိုင်း	**ထိုင်း**
၁၁။ "ယောကျ်ားများသည် ဆင်တစ်ကောင်ရဲ့ ရှေ့ခြေတွေဖြစ်ပြီးမိန်းမများသည်နောက်ခြေတွေဖြစ်သည်။"	၁၁။ ယောကျ်ားများသည် ဦးဆောင်သူဖြစ်ပြီး မိန်းမများသည် နောက်လိုက်ဖြစ်သည်။
၁၂။ "မိခင်သည် သား၏ အဝါရောင်သင်္ကန်းတွင် တွဲခိုလျက် နိဗ္ဗန်ဘုံသို့ တက်လှမ်းသည်။"	၁၂။ မိခင်သည် သားကို သာသနာဘောင်သို့ ပို့ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ရနိုင်သည်။
၁၃။ "သမီးမိန်းကလေးမွေးထားခြင်းဟာ အိမ်ရှေ့မှာ အိမ်သာဆောက်ထားခြင်းနှင့်တူတယ်။"	၁၃။ သမီးမိန်းကလေးတစ်ယောက်၏အပြုအမူဆိုးများသည် မိသားစုဂုဏ်သိက္ခာကို အလွယ်တကူ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ဗီယက်နမ်	ဗီယက်နမ်
၁၄။ "ယောကျ်ားတွေဟာ အိမ်နဲ့ နီးကပ်တယ်။ မိန်းမတွေဟာ မီးဖိုချောင်နဲ့ နီးကပ်တယ်။"	၁၄။ ယောကျ်ားများ အိမ်အပြင်ထွက်အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင် မိန်းမများသည် အိမ်တွင်းတွင် အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။
၁၅။ "သမီး ၁၀ မွေးထားပါစေဦး ကလေးမရှိ ဖြစ်မည်။ သားတစ်ယောက်မွေးထားမှာသာ ကလေးရှိသည် မည်သည်။"	၁၅။ သမီးမိန်းကလေးထက် သားယောကျ်ားလေး ရှိရန်မှာ ပိုအရေးကြီးသည်။
တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ	**တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ**
၁၆။ "အပျိုဖြစ်တုန်း ဖခင်စကားနားထောင်ပါ။ အိမ်ထောင်ကျပါက လင်ယောကျ်ားစကားနားထောင်ပါ။" (Mien)	၁၆။ အမျိုးသမီးများသည်ဘဝတွင်ယောကျ်ားများ၏စကားကို နာခံရမည်။
၁၇။ "အရူးပဲ မိန်းမကြောက်တယ်။" (Mien)	၁၇။ ကိုယ့်မိန်းမဘယ်လိုထင်မလဲ တွေးကြောက်နေသောယောကျ်ားသည်ရူးမိုက်ရာကျသည်။
၁၈။ "ဘယ်မိန်းမကောင်းမှ ညဘက်အပြင်မထွက်။" (Pagagernor or Karen)	၁၈။ မိန်းကလေးများသည် အိမ်တွင်သာနေသင့်ပြီး မသင့်လျော်သည့်အပြုအမူများကို ရှောင်သင့်သည်။
၁၉။ "သား ၉ ယောက်ပင်ရှိပါစေဦးလင်ယောကျ်ားတစ်ယောက်လောက် အဖိုး မတန်။" (Hmong)	၁၉။ သားတွေတောင် လင်ယောကျ်ားလောက် အရေးမကြီး။
၂၀။ "သမီးမိန်းကလေးမွေးထားခြင်းသည်ငါးဆားနယ်ကို အိမ်ရှေ့မှာထားထားသကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး သားယောကျ်ားလေးမွေးထားခြင်းသည် ကျွဲကျောင်းရသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။" (Tai Lue and Shan)	၂၀။ သမီးမိန်းကလေးများ၏မကောင်းသောအပြုအမူသည် မိသားစုဂုဏ်သိက္ခာကို ကျဆင်းစေပြီး ယောကျ်ားလေးများသည် ထိန်းကျောင်းရခက်သည်။

အခန်း ၃.၃ ပျော်ရွှင်သောမိသားစုဘဝ ဖန်တီးခြင်း

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းသည် သင်တန်းသားများကို မိသားစုဆက်ဆံရေးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး နားလည်၊ သိရှိသတိပြုမိစေရန် အတွက်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများကို မိသားစုပျော်ရွှင်မှုအတွက် အရေးကြီးသော အရာများကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပြီး မိသားစုဝင်များ၏ အပြုအမူများသည် မိသားစုကို မည်သည့်သက်ရောက်နေသည်၊ တစ်မိသားစုလုံး၏ ပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ဘက်ညီမျှတအောင် ပြုလုပ်သင့်သည်ကို ဆွေးနွေးစေမည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- ပျော်ရွှင်သောမိသားစုတစ်စုတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘက်ညီမျှတမှု၊ သာတူညီမျှမှု၊ အလုပ်တာဝန်၊ အလုပ်ပမာဏနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုများကို မျှဝေမှု တို့ လိုအပ်သည်။ ၎င်းအပြင် ကလေးများအပါအဝင် မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် မျှော်လင့်ချက်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများလည်း လိုအပ်သည်။
- မိသားစုတစ်စု၏မပျော်ရွှင်သောအခြေအနေတစ်ရပ်ကို ပြောင်းလဲယူ၍ရသည်။ အချို့သော မပျော်ရွှင်သည့်အခြေအနေများသည် ပို၍ပင်ပြောင်းလဲရလွယ်ကူသည်။ သို့သော် မိသားစုဝင်များအားလုံးသည် ကျန်းမာခြင်း၊ တာဝန်သိခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိခြင်းတို့ရှိလျှင် ပျော်ရွှင်သော မိသားစုတစ်စု ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၃.၃.၁ မိသားစုပျော်ရွှင်မှုအတွက် ဆန္ဒမဲပေးခြင်း

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၁.၂ ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာ
၃.၁ ယောက်ျားလေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအကြား ကွာခြားမှုများမှာ အဘယ်နည်း။
၃.၂ ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ပတ်သက်သည့် တန်းဖိုးနှင့် သဘောထားများ
၄.၁ သင့်မိသားစုအတွင်းတွင် မည်သူက မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်သနည်း။
၄.၂ သင့်မိသားစုထဲတွင် မည်သူက ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသနည်း။
၆.၃ အချစ်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုမှု
၈.၁ ဆူပူအကြမ်းဖက်မှု
၁၁.၁ တာဝန်ဝတ္တရားများ

လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၃.၁ မိသားစုမပျော်ရွှင်မှုအတွက် ဆန္ဒမဲပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- မိသားစုဆက်ဆံရေးများတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ သဘောထားများကို သတိပြုမိစေရန်
- မည်သည့်အရာက မိသားစုကို ပျော်ရွှင်စေသည်ကို နားလည်စေရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ

ကြာမြင့်ချိန်

၄၅ - ၆၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ဆွေးနွေးရန်အတွက် U ပုံလွှာန် (သို့) စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံသဏ္ဍာန် နေရာချထားမှု၊ နံရံအပေါ်တွင် ရုပ်ပုံများကပ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ရုပ်ပုံများအရှေ့တွင် လမ်းလျှောက်ရန်နေရာရှိသော အခန်း

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- မိသားစုအခြေအနေကတ်ပြား ၁၂ ခုကို ၁ စုံ (သို့) ၂ စုံစီ
  (သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၃.၁ က)
- ၁" X ၃" အနီနှင့် အနက် ကတ်ပြားများ
  (သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အရောင်တစ်ခုကို ၁၂ ကတ်စီ)
- မဲပုံး ၁၂ ပုံး (ဆန္ဒမဲပေးကတ်ပြားများထည့်ရန် မည်သည့်ပုံးမဆိုရသည်။)
- အမှတ်အသားပေး တိပ်ခွေ ၁ ခွေ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၃.၃.၁ က - မိသားစုအခြေအနေကတ်ပြားများ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - ကျား/မ သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ သဘောတရားများနှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ (လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၁)
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - မိသားစုအတွင်း အရင်းအမြစ်များနှင့် အကျိုးအမြတ်များ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၉]

၁။ မိသားစုအခြေအနေကတ်ပြားများကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

[၉] Adapted from: WWRGE Manual-Cambodia by Rosalinda Terhorst et al. (ILO: Bangkok, 2004), Module 3.1 Self Awareness – Vote for Change

၂။ မိသားစုအခြေအနေများကို မည်သို့မဲပေးရမည်ကို ရှင်းပြခြင်း - ၅ မိနစ်
၃။ မိသားစုအခြေအနေများကို မဲပေးခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်
၄။ မဲရေတွက်ခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်
၅။ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

မိသားစုအခြေအနေကတ်ပြား ၁၂ ခု (သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၃.၁ က) ကို အားလုံးမြင်သာသောနေရာ (သို့) နံရံအပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ ကတ်ပြားတစ်ခုစီအောက်တွင် မဲပုံးတစ်ပုံးစီကို ကုလားထိုင်တစ်လုံးစီအပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ မဲပုံးတစ်ခုစီအပေါ်တွင် ကတ်ပြားနံပါတ်အလိုက် အမှတ်အသားရေးထားပါ။ ဥပမာ - မဲပုံးနံပါတ် ၁ ကို ကတ်ပြားနံပါတ် ၁ စသည်..။

အဆင့် ၁ မိသားစုအခြေအနေကတ်ပြားများကို မိတ်ဆက်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို မိသားစုအခြေအနေကတ်ပြားများကိုပြပြီး မိသားစုဝင်များကို မိတ်ဆက်ပါ။ ဤမိသားစုတွင် အဖေ၊ အမေ၊ အဘွား၊ သမီး ၂ ယောက်နှင့် သား ၁ ယောက်ဟူ၍ စုစုပေါင်း ၆ ယောက်ပါဝင်သည်။ အကြီးဆုံးသမီးသည် ၁၆ နှစ်၊ သားသည် ၁၂ နှစ်နှင့် အငယ်ဆုံးသမီးသည် ၂ နှစ်ဖြစ်သည်။ ကတ်ပြားများသည် မိသားစုအတွင်း အချို့အခြေအနေများကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကစားနည်းကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စရာကောင်းစေရန် သင်တန်းဆရာများသည် မိသားစုဝင်များကို အမည်များပေးနိုင်သည်။

အဆင့် ၂ မည်သည့်ဆန္ဒမဲပေးရမည်ကို ရှင်းပြခြင်း - ၅ မိနစ်

ကတ်ပြားတစ်ခုစီမှအခြေအနေများသည် မိသားစုကို ပျော်ရွှင်စေမည်လားဟု သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။ ရုပ်ပုံ ၁၂ ပုံ၏ တစ်ပုံစီ အောက်တွင်ထောင်ထားသော မဲပုံးများအတွင်း မဲထည့်ခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ထုတ်ဖော်စေမည်။

- ရုပ်ပုံတွင်ပြထားသော အခြေအနေသည် မိသားစုကို **ပျော်ရွှင်စေမည်** ဆိုရင် **အနီရောင်** စာရွက်ဖြင့် မဲထည့်ရမည်။
- ရုပ်ပုံတွင်ပြထားသော အခြေအနေသည် မိသားစုကို **ဝမ်းနည်းစေမည်** ဆိုလျှင် **အမဲရောင်** စာရွက်ဖြင့် မဲထည့်ရမည်။

၎င်းအခြေအနေအများစုသည် မိသားစုများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အခြေအနေများဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများမှ မဲပေးရန် ဆုံးဖြတ်ရန် ခက်ခဲနေပါက ၎င်းတို့မိသားစုတွင် ထိုအခြေအနေဖြစ်ပေါ်မည်ဆိုပါက မည်သို့ဖြစ်မည်ကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။

သင်တန်းသားများကို မည်သို့မဲပေးရမည်ကို ရှင်း၊ မရှင်း မေးမြန်းပါ။ ကလေးငယ်များအတွက် နမူနာမဲပေးပြခြင်းဖြင့် နားလည်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သင်တန်းသားအားလုံးနားလည်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီကို အနီရောင်ကတ်ပြား ၁၂ ခုနှင့် အမဲရောင်ကတ်ပြား ၁၂ ခု ဝေပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အကယ်၍ မဲပေးရန်အတွက် အနီရောင်နှင့် အမဲရောင်ကတ်ပြားများနှင့် မဲပုံးများကို ပြင်ဆင်ရန်အခက်အခဲရှိပါက နည်းပြများသည် အရောင်မတူသော marker ဘောပင်တစ်စုံစီနှင့် အခြေအနေကတ်ပြားတစ်ခုစီအောက်တွင် မဲပေးရန်အတွက် ကပ်ထားသော စာရွက်လွတ်တစ်ရွက်စီကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အဆင့် ၃

မိသားစုအခြေအနေများအတွက် ဆန္ဒမဲပေးခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်

မဲပေးရာတွင် လျင်မြန်ပြီး အစီအစဉ်တကျဖြစ်စေရန် သင်တန်းသားများကို အတန်းနှစ်တန်း တန်းစီခိုင်းပြီး တစ်တန်းစီကို ရုပ်ပုံကတ်ပြား၏ ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဘက်တွင် ထားရှိစေရမည်။ အတန်းတစ်တန်းစီမှ ပထမဆုံးလူသည် မဲပုံးထဲသို့ အရောင်စာရွက်ကိုထည့်ပြီး နောက်ထပ်ပုံးတစ်ပုံးသို့ သွားရမည်။ ဒုတိယ တစ်ယောက်မှ ထိုအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုသို့ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မဲပုံး ၁၂ ပုံးထဲသို့ မည်သူမဆို မဲထည့်ရန်အခွင့်အရေးရရှိရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။

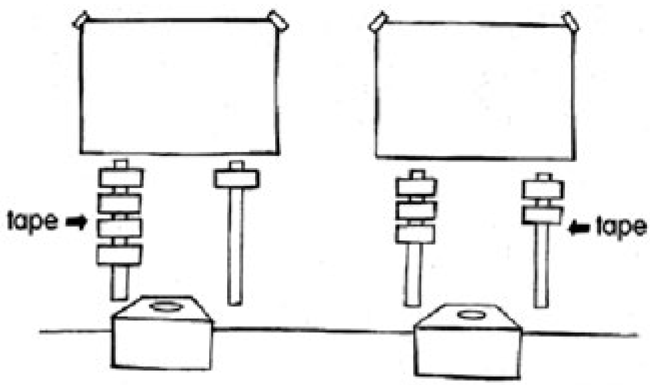
အဆင့် ၄

ဆန္ဒမဲရေတွက်ခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်

မဲဆန္ဒကို ကူညီရေတွက်ပေးရန်ပြောပြီး ဆန္ဒမဲရလဒ်များကို ထုတ်ပြန်ပါ။ ဆန္ဒမဲရေတွက်မှုကို အားလုံးက ရှင်းလင်းစွာတွေ့မြင်ပါစေ။

ဆန္ဒမဲရေတွက်မှုအတွက် အကြံပြုချက်များ

ရုပ်ပုံကတ်တစ်ခုစီအောက်တွင် ၂ ပေရှည်သော ဒေါင်လိုက်မျဉ်းကြောင်းနှစ်ကြောင်းစီကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ၃ လက်မခြားပြီး အမှတ်အသားပေးတိတ်ခွေဖြင့် မှတ်သားပါ။ ကပ်သည့်ဘက်ကို အပြင်ဘက်ထားပါ။ ဘယ်ဘက်အခြမ်းရှိ ဒေါင်လိုက်တိပ်တွင် အနီရောင်ကတ်ပြားကိုကတ်ပြီး ညာဘက်အခြမ်းရှိ ဒေါင်လိုက်တိပ်တွင် အမဲရောင်ကပ်ပြားကိုကပ်ပါ။



အဆင့် ၅ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

ဆန္ဒမဲရလဒ်များကို ထုတ်ဖော်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အုပ်စုအတွင်း ရလဒ်ကိုဆွေးနွေးပါ။ လမ်းပြမေးခွန်းများမှာ

- ရုပ်ပုံတစ်ခုစီကိုအားလုံးမဲပေးခဲ့ပါသလား။ (ဆန္ဒမဲအရေအတွက် ကွာခြားနေမှုများလည်း ရှိနိုင်သည်။)
- မည်သည့်ရုပ်ပုံတွင် ရလဒ်တစ်ခုကို ထင်ထင်ရှားရှားရရှိခဲ့သနည်း (အမည်းရောင် အများဆုံး၊ အနီရောင်အများဆုံး)။ ၎င်းအခြေအနေသည် မိသားစုအတွက် ပျော်ရွှင်မှု (သို့) မပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်ကို အများစုသော သင်တန်းသားများမှ သဘောတူပါသလား။
- မည်သည့်ရုပ်ပုံတွင် မဲရလဒ်များ ရောထွေးနေသနည်း။ ၎င်းအခြေအနေသည် မိသားစုအတွက် ပျော်ရွှင်မှု (သို့) မပျော်ရွှင်မှုကို အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်စေသနည်း။
- အမည်းရောင်ကတ်ပြားအများဆုံးရသော ရုပ်ပုံများတွင်ပါရှိသောအခြေအနေများတွင် မိသားစုကို ပြန်လည်ပျော်ရွှင်အောင် ပြုလုပ်ရန်နည်းလမ်းရှိပါသလား။ မည်သို့နည်း။

နောက်ဆုံးမေးခွန်းကို မေးမြန်းပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကိုသုံးသပ်ပါ။ အကယ်၍ မိသားစုတစ်စုသည် သစ်ပင်တစ်ပင်ဖြစ်ပါက မိသားစု ကျန်းမာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကုံလုံကြွယ်ဝမှုများအတွက် အဓိကအာဟာရများမှာ မည်သည့်အရာတို့ဖြစ် မည်နည်း။ သစ်ပင်အဖြစ်တင်စားလျက် အဖြေရရန် ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ပါ။

- ပျော်ရွှင်သောမိသားစုအတွက် အဓိကလိုအပ်သောအရာများကို အတိုချုပ်ပြောပြပါ။

ကျန်းမာခြင်းနှင့် လုံခြုံမှု

- စားနပ်ရိက္ခာနှင့် အခြားအခြေခံလိုအပ်ချက်များ

ကျန်းမာမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်ညီမျှတမှု

- မိသားစုကို အချိန်ပေးခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဂရုစိုက်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ လေးစားမှုထားခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း

သာတူညီမျှမှုနှင့် မျှဝေမှု

- တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ အခွင့်အလန်းများ၊ အလုပ်ပမာဏများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုများနှင့် ဝင်ငွေများကို မျှဝေခြင်း

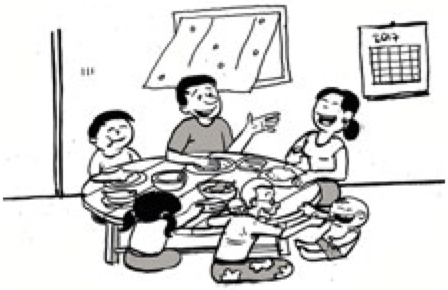
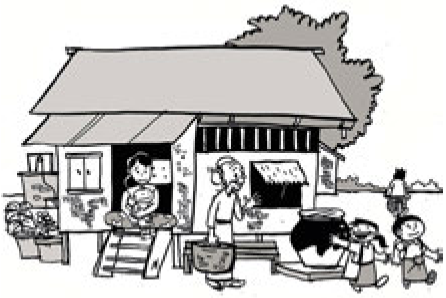
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ပေးခြင်း

- မိသားစုဝင်အသီးသီး (အထူးသဖြင့် ကလေးများ)၏ အနာဂတ်ဘဝအတွက် မျှော်လင့်ချက်နှင့် အခွင့်အလန်းများ

- အသက်ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ကျားဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊မဖြစ်သည်ဖြစ်စေ မိသားစုဝင်အသီးသီးသည် လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံခံရခွင့်ရှိပြီး ၎င်းတို့အနာဂတ်အတွက် တိုးတက်အောင် ကြံဆောင်ခွင့်ရှိရမည်။
- မိသားစုတစ်စု၏ မပျော်ရွှင်သောအခြေအနေတစ်ရပ်ကို ပြောင်းလဲယူ၍ ရသည်။ အချို့သောမပျော်ရွှင်သည့်အခြေအနေများသည် ပို၍ပင်ပြောင်းလဲရလွယ်ကူသည်။ သို့သော် မိသားစုဝင်များအားလုံးသည် ကျန်းမာခြင်း၊ တာဝန်သိခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိခြင်းတို့ ရှိလျှင် ပျော်ရွှင်သော မိသားစုတစ်စု ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

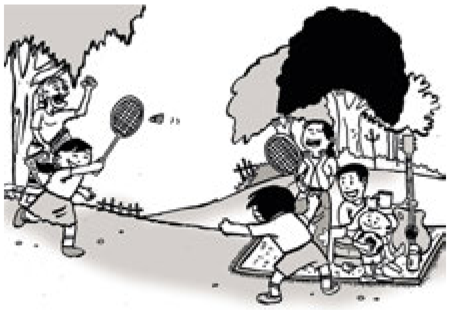
သင်တန်းအထောက်အကူ ၃.၃.၁ က - မိသားစုအခြေအနေကတ်ပြားများ

လမ်းညွှန်မှုများ - လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်း အသုံးပြုရန်အတွက် အောက်ပါရုပ်ပုံ ၁၂ ပုံကို A-4 သို့ A-3 စာရွက်ဖြင့် မိတ္တူကူးထားပါ။ စာအုပ် ၇ တွင် ရုပ်ပုံများကို A-4 စာရွက်ဖြင့် သီးခြားပေးထားသည်။

၁။ မိသားစုထမင်းဝိုင်း 	၂။ မနက်စောစော 
၃။ ကျောင်းဆင်းချိန်ညနေ	၄။ ညစာစားပြီး
၅။ စကားများရန်ဖြစ်	၆။ မိသားစုငွေရေးကြေးရေး

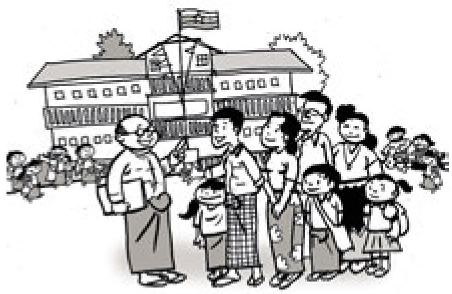
၇။ နှုတ်ဆက်စကားပြောခြင်း

၈။ မိသားစုပန်းခြံထဲသို့အလည်အပတ်သွားခြင်း



၉။ လောင်းကစားခြင်းနှင့် သောက်စားခြင်း

၁၀။ ကျောင်းရှိမိဘဆရာအသင်းအစည်းအဝေး



၁၁။ အဖွားနေမကောင်းဖြစ်

၁၂။ အခန်းကျဉ်းလေးအတွင်းတွင် မိသားစုဝင်အများကြီး ရှိနေခြင်း

အခြားဖတ်ရှုလေ့လာစရာ စာအုပ်အရင်းအမြစ်များ

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, Friends Tell Friends on the Street, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Department for International Development (DFID), Gender Manual: A Practical Guide for Development Policy Makers and Practitioners, DFID: UK, 1992.

Gender Equality Network (GEN), Raising the Curtain, Cultural Norms, Social Practices and Gender Equality in Myanmar, Yangon, 2015.

Haspels, Nelien & Suriyasarn, Busakorn, Promotion of Gender Equality in Action against Child Labour and Trafficking, ILO: Bangkok, 2003.

ILO, ABC of Women Workers' Rights and Gender Equality, ILO: Geneva, 2000.

ILO, Gender Mainstreaming Strategies in Decent Work Promotion: Programming Tools, GEMS Toolkit, Bangkok, 2010.

Terhorst, Rosalinda, Haspels, Nelien, Gender and Development for Cambodia (GAD/C) & Expansion of Employment Opportunities for Women (EEOW), Women Workers' Rights and Gender Equality: Easy Steps for Workers in Cambodia (WWRGE Manual-Cambodia), ILO: Bangkok, 2004.

Useful Websites

Peace Corps, World Wise School, URL: www.peacecorps.gov/wws/

Fundamental Principles and Rights at
Work Branch (FUNDAMENTALS)

International Labour Organization
4 route des Morillons
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland
Tel.: +41 (0) 22 799 61 11
Fax: +41 (0) 22 798 86 95

fundamentals@ilo.org - www.ilo.org/childlabour

@ILO_Childlabour

ILO Yangon Office

No. 1 Kanbae (Thitsar) Road
Yankin Township
Yangon – Myanmar
Tel: +(951) 233 65 39
Fax: +(951) 233 65 82

yangon@ilo.org - www.ilo.org/yangon