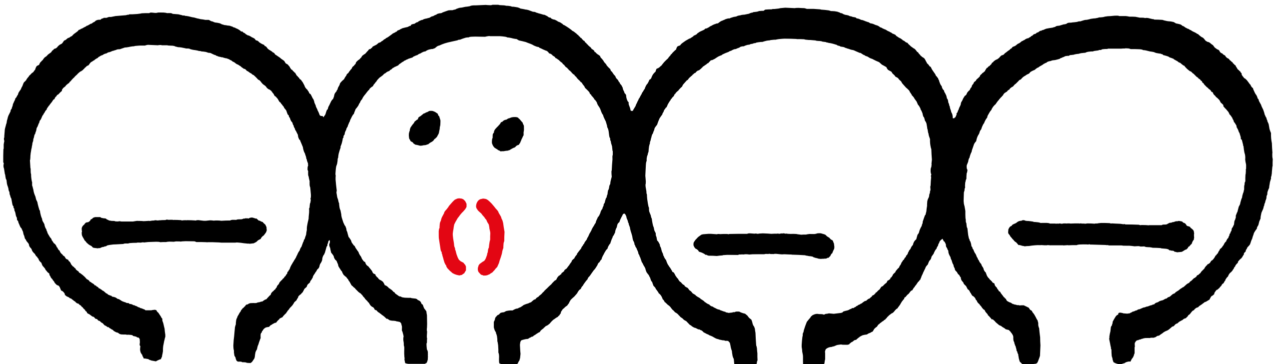
ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း

International
Labour
Organization

SCREAM

ကလေးအလုပ်သမားကို ရပ်ပစ်

ပညာရေး၊ အနုပညာနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေး
လမ်းကြောင်းများမှတဆင့်ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း။



SCREAM

ကလေးအလုပ်သမားကို ရပ်ပစ်

ပညာရေး၊ အနုပညာနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများမှ
တဆင့်ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း။

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း

ILO (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့)

မူပိုင်ခွင့် - အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၂၀၁၇
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း ၂၀၁၇
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာရုံး၏ ထုတ်ဝေမှုကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာမူပိုင်ခွင့်ရေးရာ သဘောတူညီချက် အမှတ် (၂)မှ အချက်များနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ထားပါသည်။ သို့သော်လည်း ထုတ်ဝေထားသည်များမှ ခွင့်ပြုချက်မရရှိဘဲ ကောက်နုတ်ဖော်ပြမှုများအတွက် ရင်းမြစ်ရယူရာနေရာကို ဖော်ပြ ရမည်ဖြစ်သည်။ ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်း သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းများအတွက် ILO ထုတ်ဝေခြင်းဆိုင်ရာဌာန (အခွင့်အရေးများနှင့်လိုင်စင်ဆိုင်ရာ)၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာရုံး၊ CH -1211၊ ဆွစ်ဇာလန်သို့ လည်းကောင်း သို့မဟုတ် rights@ilo.org သို့ အီးမေးလ် ပို့၍ လည်းကောင်း လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာရုံးမှလည်း ထိုသို့ လျှောက်ထားမှုများကို ကြိုဆိုပါသည်။
ပြန်လည်ထုတ်ဝေခွင့်ဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်များရရှိထားသည့် စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားသော မှတ်ပုံတင်ထားသူများ သည် ၎င်းတို့ကို ခွင့်ပြုထားသည့် ထုတ်ဝေခွင့်ဆိုင်ရာ လိုင်စင်ပါအချက်များနှင့်အညီ မိတ္တူပွား ဖြန့်ဝေရမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏နိုင်ငံတွင် ရှိသော ပြန်လည်ထုတ်ဝေခွင့် ဆိုင်ရာ မူပိုင်ခွင့်များကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် www.ifrro.org သို့ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

IPEC
ပညာရေး၊ အနုပညာနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့် ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း (SCREAM) - ပညာရေး ပစ္စည်းများ/ အပြည်အပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအစီအစဉ် (IPEC) - မြန်မာ - ILO , ၂၀၁၇

ISBN: 9782-831294-2-92- (Print), 9789-831295-2-92- (Web PDF)

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ILO အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအစီအစဉ်

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်လည်း ဖတ်ရှုနိုင်သည်။ Supporting children’s rights through education, the arts, and media (SCREAM): Education Pack (ISBN 9784-113240-2-92-), Geneva, 2002; အခြားသော ဘာသာစကား ၂၀ ဖြင့်လည်း ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ http://www.ilo.org/ipec/Informationresources/WCMS_IPEC_PUB_1559/lang--en/index.htm.

ထုတ်ဝေမှုဆိုင်ရာအချက်အလက်များအတွက် ILO ၏ ကတ်တလောက်ထားရှိပုံ

မှတ်စု

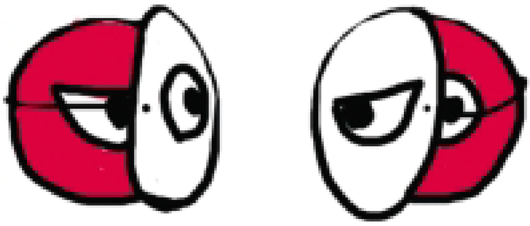
ဤစာစောင်သည် ပညာရေး၊ အနုပညာနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့် ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း (SCREAM)- ပညာရေး ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ IPEC မှ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် လှုပ်ရှားမှုတိုးမြင့်ရန် အလို့ငှာ ဤထုတ်ဝေခြင်း၏ အပိုင်းအားလုံး သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ဆိုမှု သို့မဟုတ် ဆီလျော်အောင်ပြုပြင်ခြင်း၊ ထပ်မံထုတ်ဝေခြင်း၊ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ခြင်းများပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်း ထားသည်။
ဤပညာရေး ပစ္စည်းကို အီတာလီ အစိုးရမှ ထောက်ပံ့ထားသည့် IPEC စီမံကိန်း INT/99/M06/ITA ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။
မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေမှုအတွက် ရံပုံငွေကို အမေရိကန်နိုင်ငံ အလုပ်သမားရေးရာဌာန မှကျခံပါသည် (Project MMR/1310//USA)။
ဤထုတ်ဝေမှုသည် အမေရိကန်အလုပ်သမားရေးရာဌာန၏ မူဝါဒများ သို့မဟုတ် အမြင်ရှုထောင့်များ၊ အမေရိကန်အစိုးရမှ ထောက်ခံခွင့်ပြုထားသည့် ကုန်သွယ်ရေးအမည်နာမများ၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းများကို ညွှန်းဆို ထင်ဟပ်ဖော်ပြထားခြင်းမဟုတ်ပါ။

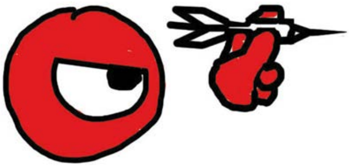
ILO ထုတ်ဝေမှုများတွင် ရွေးချယ်သတ်မှတ်ချက်ခန့်ထားမှုများမှာ ကုလသမဂ္ဂ၏ အစဉ်အလာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး ထည့်သွင်းတင်ပြသည့် အကြောင်းအရာများသည်လည်း မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဧရိယာ သို့မဟုတ် နယ်ပယ် သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များ၊ ယင်းနိုင်ငံ၏ နယ်နိမိတ်အကန့်အသတ် တို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပဒေအကြောင်းခြင်းရာများ အပေါ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ရုံး၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ညွှန်းဆို ဆောင်ရွက်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။
သုံးသပ်တင်ပြသည့် ဆောင်းပါးများ၊ လေ့လာမှုများနှင့် အခြားသော အကြံပြုဆွေးနွေးမှုများတွင် ပါရှိသည့် အယူအဆ ထင်မြင်ချက်များသည် ၎င်းတို့ကိုရေးသားသူများအပေါ်တွင်သာ လုံးဝသက်ဆိုင်တာဝန်ရှိပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ရုံးမှ ထိုဖော်ပြချက်များအပေါ်တွင် ထောက်ခံအကြံပြုခြင်း မပါဝင်ပါ။
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သော ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ အမည်များကို ကိုးကားဖော်ပြခြင်း များသည် ILO ရုံးမှ ထောက်ခံတင်ပြထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ထိုသို့သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းများ ၏အမည်များကို မဖော်ပြခြင်းသည်လည်း ထည့်သွင်းရန် သဘောမတူကြောင်း ပြသခြင်းမဟုတ်ပါ။
ILO မှထုတ်ဝေမှုများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာဖြင့် ထုတ်ကုန်များကို အကြီးစား စာအုပ်ရောင်းဝယ်သူများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပညာ ဖြန့်ဝေမှု ပလက်ဖောင်းများမှ တဆင့် ရရှိနိုင်ပြီး ilo@turpin-distribution.com မှလည်း တိုက်ရိုက် မှာယူ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အချက်အလက်များပိုမိုရယူလိုပါက www.ilo.org/publns သို့မဟုတ် ilopubs@ilo.org သို့ဆက်သွယ်ပါ။

www.ilo.org/ipec သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

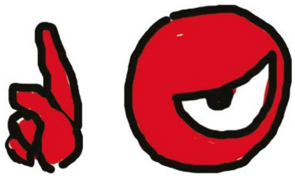
PDF ဖြင့်သာ ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

ဦးတည်ချက်။ ကလေးအလုပ်သမားများနှင့်
၎င်းတို့ဖြင့်ဆက်ဆံရသည့်သူများ(
မိဘများ၊ အလုပ်ရှင်များ၊ တာဝန်ရှိ သူများ)
နေရာယူပြီးသရုပ်ဆောင်ခြင်း။





အကျိုးအမြတ်။ လူရွယ်များအားပညာပေးရာတွင် ပြဇာတ်တင်ဆက်ခြင်းအသုံးပြုပုံကို
မိတ်ဆက်ပေးသည်။ စိတ်မလုံမလဲဖြစ်နေသည့်အဟန့်အတားများကို ဖျောက်ပစ်ရန်ပြဇာ
တ်တင်ဆက်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို အသုံးပြုသည်။



အချိန်။

တချိန် ၂ ကြိမ် နှင့် သင်ကြားချိန် တကြိမ် ၂ ခါ

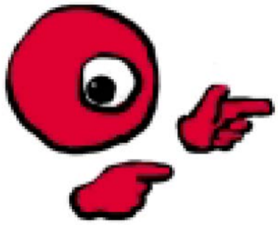
စေ့ဆော်မှု။

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းသည်
ကလေးအလုပ်သမားများ
မည်သို့နေထိုင်ခံစားနေရသည်ကို
လူရွယ်များစတင် ထိတွေ့သိရှိစေနိုင်သည့်
ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖန်တီးပေးပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းစုတွင်
ရှေ့ပိုင်းသင်ခန်းစာများ၌ လေ့လာခဲ့ သောဓါတ်ပုံများထဲမှ
ကလေး(များ)၏ဇာတ်လမ်းကိုဖန်တီးရမည့်
တာဝန်ရှိပါသည်။ ကလေးများနေရာတွင်ဝင်ကြည့်ရ
ပါမည်။ သူတို့ခံစားသလိုခံစားရပါမည်။
မိသားစုဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကျောင်းမနေရခြင်း၊ ကစားခွင့်မရခြင်း၊
နာကျည်းမှု၊ ထိတ်လန့်မှု၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့်
မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။
ယင်းသည်စိတ်ပျက်စရာကောင်း သည့်အမြင်ဖြစ်သည်။
ဤသင်ခန်းစာများမှ ထွက်ပေါ်လာမည့်စိတ်လှု
ပ်ရှားခံစားမှုများကိုဖေါ်ထုတ်ဆွေးနွေးပြီး အခြေ
အနေတစ်ရပ်အတွင်း ထည့်သွင်းရမည်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုမည့်သူအတွက် မှတ်စု

ဤလုပ်ငန်းစုသည် ရုပ်ပုံကားချပ်လုပ်ငန်းစုအပြီး တိုက်ရိုက်ေ
ဆာင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမအဆင့် အောင်မြင်မှုများေ
ပါ်တွင်အခြေတည်ပါသည်။ ပြဇာတ်တင်ဆက်ခြင်းမှတဆ
င့်အုပ်စုကို အသိတရား နောက်တဆင့်ပိုမြင့်တက်လာရန်
ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ရုပ်ပုံကားချပ်လုပ်ငန်းစုကိုမဆောင်ရွက်ခဲ့
သေးဘဲသရုပ်ဖေါ်ခြင်းလုပ်ငန်းစုကို တိုက်ရိုက်စရန်မထောက်ခံပါ။
ယခင်ပြဇာတ်အတွေ့အကြုံမရှိခဲ့ သည့်လူငယ်များအတွက်
ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ခက်ခဲနေမည်ဖြစ်သည်။
ယင်းတို့ကို ထိထိ မိမိမိတ်ဆက်ပေးရန်လိုသည်။
ယင်းကိုပထမဦးစွာ လူရွယ်များအားရုပ်ပုံများပြပြီး
ကလေးအလုပ်သမား ဆိုသည်ကိုမြင်တွေ့၊ ကိုယ်တိုင်ခံယူစေရန်
ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ပံ့ပိုးပါသည်။

မည်သို့အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်ပုံကားချပ်လုပ်ငန်းစုကိုမြ
ပုလုပ်ခဲ့ရဟုဆိုလျှင် အနည်းဆုံး ယင်းကို ကိုးကားသင့်ပါသည်။
ကလေးအလုပ်သမားရုပ်ပုံများနှင့်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ
ကို မည်သည့်နေရာ တွင် ရှာဖွေရမည်နှင့်ပတ်သက်သောညွှ
န်ကြားချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။ ၁၅ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်
အထိအချိန်ယူပြီး ရုပ်ပုံကားချပ်လုပ်ငန်းစုကို အကျဉ်းချုံးြေ
ပာရန်လိုပါသည်။အုပ်စုအနေဖြင့် ကလေး အလုပ်သမားဆို
သည့်ဈာန်ဝင်စားလာရန် အရေးကြီးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမအောင် မြင်လျှင် လူရွယ်များအတွက်
သရုပ်ဖေါ်ခြင်းသည် အလွန်ခက်ခဲနေမည်ဖြစ်သည်။
အချို့ဆိုလျှင်လုံးဝ လုပ်၍ ရနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။



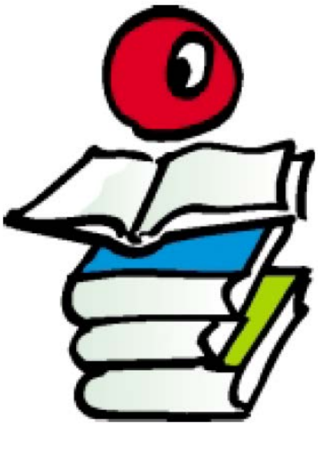
ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပြဇာတ်တို့၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကလေးအလုပ်သမားအရေးတွင်ပါဝင်သော ဆွေးနွေး အဖြေရှာ ရမည့်ကိစ္စရပ်များကိုသိရှိထားသည့် လူရွယ်များ၏အသိတရားကို ပိုမိုလေးနက်စွာနှင့် အသစ်ထပ်သိလာစေ ရန်လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးအလုပ်သမား၏နေရာတွင် သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လူရွယ်များသည်၎င်းတို့၏အကျင့် စရိုက်များကိုအတုယူရသည်။ ၎င်းတို့ကိုနားလည်သဘောပေါက်ပြီး ၎င်းတို့ခံစားမှုများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများအတိုင်း လုပ်ရ သည်။ ဤသည်မှာအလွန်အားကောင်းသော သင်ယူခြင်းနည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူရွယ်များအပေါ် ထူးခြားသည့် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

လူရွယ်များအားကလေးအလုပ်သမားဆိုသည်မှာဘာကိုဆို လိုသည်ကို သိရှိနားလည်ရန်၊ ခံစားသိရှိစေရန်နှင့်အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သော အခြေအနေများအတွင်းရှိနေသောကလေးများ အတွက် မည်သည်တို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်ကို သိရှိရန်အတွက် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းကို အထိရောက်ဆုံးသုံးစွဲကြသည်။ ထို့ပြင်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရနိုင်သည့်အရှိန်ကို လည်းမြှင့်တင်ပေးသည်။ လုပ်ငန်းစုတစ်ခုပြီးတိုင်း ပြဿနာသည်၎င်းတို့၏ပြဿနာဆိုသည်ကို လက်ခံလိုစိတ်တိုးပွား သွားသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိမည်သူမဆို ကလေးအလုပ်သမား အရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးအဖြေရှာရမည့်ကိစ္စရပ် အတွက်တာဝန်ရှိသည်ဆိုသည်ကို ဤအဆင့်ရောက်သည့်အခါ ၎င်းတို့စတင်နားလည်သဘောပေါက်လာမည်ဟု မျှော်လင့်ရပေသည်။ ယင်းကိုရုပ်ပစ်ရန် လူတိုင်းတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍတခုရှိသည်ကိုလည်း သိရှိ သွားပါသည်။ ထို့အပြင်၎င်းတို့အနေဖြင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များအား သတင်းအချက်အလက် ဖြန့်ချီရာတွင်ပြဇာတ်စွမ်းပကားကိုလည်း စတင်နားလည်လာစေပါသည်။

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုသည်ကို "အခန်းကဏ္ဍတခုကိုသရုပ်ဆောင်ပြခြင်း" ဟုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ပို၍တိတိကျကျဆိုရလျှင် "ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ကစားနည်း" (ဤလုပ်ငန်းစုတွင်သုံးနှုန်းထားသည်နှင့်ပို၍ဆင်တူသည်) သည် "ပါဝင်ကစားသူများကစိတ်ကူးဖြင့်ဖေါ်ပြထားသည့်စရိုက်လက္ခဏာများ ကိုဝင်ရောက်လုပ်ဆောင်ခြင်း" ပင်ဖြစ်သည်။ ယနေ့အချိန်အခါတွင် ဤနည်းကိုကိစ္စရပ်အမျိုးမျိုးတွင် သုံးစွဲပါသည်။ အထူးသဖြင့်သင်ကြားခြင်းနှင့် ပညာပေးသည့်နည်းအဖြစ် အဓိကထားသုံးပါသည်။ ဤနည်းသည် ထင်ရှားပြီးထိရောက်သည့်သင်ကြားနည်း ဖြစ်သည်။

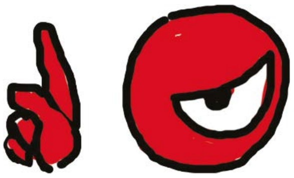
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။



သင်တာဝန်ယူရသောပုဂ္ဂိုလ်အများစုသည် ပြဇာတ်နှင့်ပတ်သက်၍အတွေ့အကြုံသိပ်ရှိကြမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ကံကောင်းလျှင်အချို့ သို့မဟုတ်အားလုံး အတွေ့အကြုံရှိကြသူများဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝအားဖြင့်အဟန့် အတားဖြစ်ပြီး စိတ်မလုံမလဲဖြစ်နေသည်တို့ကိုကျော်လွှားနိုင်ရန် စတင်ပြင်ဆင်သည့်အချိန်မှစ၍ လူရွယ်များကိုအကူ အညီပေးရန်လိုသည်ကို လုပ်ငန်းစတင်တည်းက သင့်အနေဖြင့်သိထားရန်လိုသည်။ အခြေခံပြဇာတ်ကခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းဥပမာများကို နောက်ဆက်တွဲတွင်ဖေါ်ပြထားသည်။သို့မဟုတ်သင်ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေနိုင်သည်။လေ့ကျင့်ခန်း များထောင်ချီ၍ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာအတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ အင်တာနက်တွင်ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် ပြဇာတ်နှင့်ပတ်သက်သောကိုးကားစာအုပ်များကို သင့်ဒေသရှိစာကြည့်တိုက်တွင်ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

အသုံးပြုမည့်သူအတွက် မှတ်စု

ဤလုပ်ငန်းစုသည် ရှည်လျားနိုင်ပါသည်။ ပါဝင်သူလူရွယ်ဦးရေပေါ် မူတည်၍ ရုပ်သေရုပ်ပုံကားချပ်တစ်ခုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်းသည်ပင်လျှင် တစ်နာရီကြာမြင့်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပုံများကိုပြင်ဆင်ရန်လည်း အချိန်လိုအပ်ပါသည်။ သရုပ်ဖော်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည်လည်း အချိန်ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်သင်တန်းအစီအစဉ်များကိုသေချာစွာ စီစဉ်သင့်သည်။ ထိုအခါ မဖြစ်သင့်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ၎င်းတို့ကိုရပ်ရန် သင်ပြုလုပ်စရာမလိုပေ။ ဥပမာ - သင်တန်းချိန်တစ်ချိန်တည်းတွင် ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်ခြင်းကို ကြိုက်သလောက်လုပ်နိုင်သည်။ ထို့နောက်တင်ဆက်မှုနှင့် သုံးသပ်မှုကိုဆက်လုပ်နိုင်ပြီး ဆွေးနွေးခြင်းကို ဆက်လုပ်နိုင်သည်။



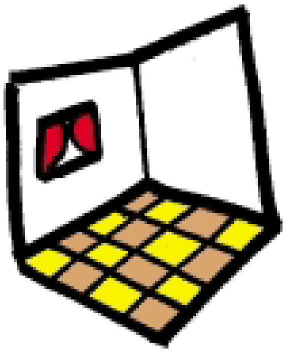
ပြင်ပအထောက်အကူ။

ဤလုပ်ငန်းစုဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အကူအညီရရန် ပြင်ပအထောက်အကူကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင် သည်။ ဤလုပ်ငန်းစုနှင့် ပတ်သက်၍သင့်အနေဖြင့် ပိုင်နိုင်သည်ဟုစိတ်ချသော်လည်း ပြဇာတ် သို့မဟုတ် သရုပ်ဖော်ခြင်း အတွေ့အကြုံရှိသူ သို့မဟုတ် ပညာရှင်၏ အကြံဉာဏ်ကိုရယူလျှင်ကောင်းပါသည်။

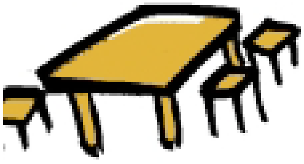
ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လူရွယ်များအားပို၍လေးနက်သောပြဇာတ်မျိုးဖြင့်မိတ်ဆက်ပေးရာတွင်ကောင်းသည်။ ၎င်းတို့သည် အလွယ်တကူစိတ်လှုပ်ရှားသွားနိုင်ပြီး အချင်းချင်းဖိအားပေးမှုနှင့် ရုပ်ပုံများသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ လူရွယ်များအတွက်ပြဇာတ်ဖြင့်သရုပ်ဆောင်ပြရခြင်းသည် ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။ ဝါရင့်ပြဇာတ်သမား၊ သရုပ်ဆောင်၊ ပြဇာတ်ဒါရိုက်တာ သို့မဟုတ် ပြဇာတ်ဆရာတို့သည် ယင်းအဟန့်အတားများကိုဖယ်ရှားပေးရန် သင့်အားကူညီနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ယင်းအကူအညီများ ရရှိရန်အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်မခံပါနှင့်။ တယောက်ယောက်ကအားလပ်ပြီး ကူညီနိုင်လျှင် ကောင်းပါ သည်။ မအားလပ်လျှင်လည်း အရေးမကြီးလှပါ။ အုပ်စုတစု၏မိဘတစ်ဦးက သင့်အားကူညီနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စု ထံမှစိတ်ကူးအကြံဉာဏ်ရယူရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။

သင့်လိုအပ်မည့်အရာ။



ဤလုပ်ငန်းစုအတွက်ပစ္စည်းများသည် နည်းပါးသည်။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် ပြကွက်အတွက် ပစ္စည်းအများ အပြားမလိုပါ။ ၎င်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဖက်သာဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးမှာ တင်ဆက်ရမည့်သူ၏အခန်းကဏ္ဍနှင့်ဆိုင်သောစရိုက် ကိုသာ အာရုံစိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းများသည် ပရိသတ်နှင့်သရုပ်ဆောင်များအတွက် အနှောင့်အယှက်များသာ ဖြစ်စေသည်။ အုပ်စုများအနေဖြင့် ရှိသည့်ပစ္စည်းနှင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

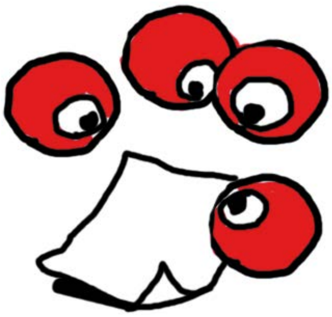


ထို့ကြောင့် သင်အလုပ်လုပ်နေသည့်အခန်းတွင်စားပွဲခုံများ၊ ကုလားထိုင်များနှင့် အခြားပရိဘောဂများရှိလျှင် အုပ်စုများ သည်ယင်းတို့ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့်သင့်အုပ်စုဖြင့် အလုပ်လုပ်ရန်အခန်းတစ်ခုရရှိမည်ဟု မျှော်လင့်ရပါသည်။ အုပ်စုသည်ကြီးနေလျှင် အုပ်စုငယ်လေးများခွဲပြီးအုပ်စုတစ်စုစီအတွက် နေရာစီစဉ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ်ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိလျှင်အဆောက်အဦးအတွင်း၌ အခြားအခန်းများကို ရှာပေးပါ။ သို့သော်အခန်းများသည် တခုနှင့်တခုနီးနီးရှိနေပါစေ။ သင်တာဝန်ယူထားသောသူများအားစောင့်ကြည့်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အုပ်စုတစ်စုမှတစ်စုသို့သွားပြီး အကြံပေး၊ အားပေးပြီးပံ့ပိုးပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အစပျိုးခြင်း။

ဤလုပ်ငန်းစုပထမပိုင်း၏အစပိုင်းတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့် အချိန်ယူ၍ ကလေးအလုပ်သမားကိုယ်ရေးရာဇဝင်များအကြောင်း ပြောပြပါ။ ရုပ်ပုံလုပ်ငန်းစုတွင်ဖေါ်ထုတ်ခဲ့သော ကိုယ်ရေးရာဇဝင်များဖြစ်သည်။ အုပ်စုအားယင်း၏ပတ်ဝန်းကျင်ဖြင့် တဖန်အလိုက်သင့်ပြန်ဖြစ်စေပြီး ၎င်းတို့ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကလေးအလုပ်သမားများ၏ သမိုင်းကြောင်းများနှင့် ကိုယ်ရေး ရာဇဝင်များကိုပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ကလေးသည်၎င်းတို့အပိုင်ဖြစ်သည်နှင့် တာဝန်များကိုပြန်လည်ခံစားစေနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ယင်းကိုအုပ်စုများဖြင့် လုပ်သင့်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို၏အတတ်နိုင်ဆုံး ငြိမ်သက်နေစေရပါမည်။ အုပ်စုများဆီလျှောက်လှည့်သွားပါ။ သူတို့နှင့်စကားပြောပါ။ မြှောက်ပင့်ပေးပါ။ ရုပ်ပုံများကို ၎င်းတို့စိတ်ကူးမျက်စိ ထဲတွင် ပြန်ပုံဖေါ်နိုင်ရန်ကူညီပါ။

အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း။



ရုပ်ပုံလုပ်ငန်းစုတွင်ဖွဲ့ခဲ့သောအုပ်စုများအတိုင်း ပြန်ဖွဲ့ရန်ကြိုးစားပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အဖွဲ့လိုက်တက်ကြွမှုနှင့်ဖွဲ့စည်း မှုလည်း ယခုအချိန်တွင်ရှိနေလောက်ပြီဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ယင်းအပေါ်အခြေပြု ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

မည်သည့်အခြေအနေဖြစ်နေပါစေ၊ ထိရောက်မှုအရှိဆုံးဖြစ်ရန် အုပ်စုကို ၄ သို့မဟုတ် ၅ စု ဖွဲ့ပါ။ ထိုထက်မပိုပါစေနှင့်။ သင့်အနေဖြင့် ဖြစ်သည့်နည်းဖြင့်ရှောင်ရှားရန်လိုသည်မှာ အုပ်စုကြီးများမဖွဲ့ရန်ဖြစ်သည်။ ဖွဲ့ခဲ့လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်များ ပုန်းကွယ်နေနိုင်၍ဖြစ်သည်။ လူရွယ်များသည်ဖြစ်နိုင်လျှင် အပြင်ထွက်သွားနိုင်သည်။ အဖွဲ့ဝင်နည်းလျှင် ထိုသို့ပြုလုပ် နိုင်ရန် ခက်ခဲသွားမည်ဖြစ်သည်။

ကျား၊ မရောထားခြင်းသည် အုပ်စုလုပ်ငန်းကိုလှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေသည်ကို သတိရပါ။။ အထူးသဖြင့်ကိုယ်စားသရုပ် ဆောင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း ၁။ ပြဇာတ် ကပြကစားနည်းများသို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းများ

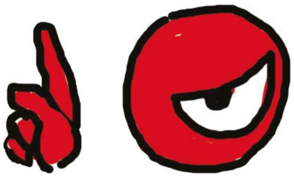
သင်ကြားချိန် (၁)ချိန်

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်အကောင်အထည်မဖော်မီ ပြဇာတ်ကခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ဆိုင်သောသင်ကြားချိန်အနည်းဆုံးတစ်ချိန် ယူသင့်သည်ဟုထောက်ခံအကြံပြုပါသည်။ သို့သော် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကြောင့် ဤသို့အမြဲဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဤသို့ဖြစ်ပါကကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း မလုပ်တော့ဘဲမနေပါနှင့်။ သို့သော် ထိရောက်မှုအားနည်းသွားနိုင်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းစု၏နောက်ဆက်တွဲတွင် သင်အသုံးပြုနိုင်သည့်ပြဇာတ်ကခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများအမျိုးမျိုးပါဝင်ပါသည်။ သို့သော် အခြားထောင်ပေါင်းများစွာရှိသေးသည်။ အချို့သည်သင့်ယဉ်ကျေးမှု နှင့်ပို၍ဆီလျော်မည်ဖြစ်သည်။

ပြဇာတ်နှင့်မိတ်ဆက်ပေးရာတွင် စကားထာဝှက်ကစားနည်းသည် ကောင်းပါသည်။ ယင်းကို နောက်ဆက်တွဲပြဇာတ် လေ့ကျင့်ခန်းများတွင်ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့်ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူရွယ်များ၏ စိတ်ကိုပြေလျော့စေ ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သရုပ်ဆောင်မှုနှင့် အခြားသူများ၏ တုန့်ပြန်မှု၊ ဝေဖန်မှုများကို စိတ်ပျက်မှုလျော့သွားစေရန်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု ရှိလာစေရန်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း ၂။ ရုပ်သေ ရုပ်ပုံကားချပ်များ။

သင်ကြားချိန် (၁)ချိန်



အသုံးပြုမည့်သူအတွက် မှတ်စု

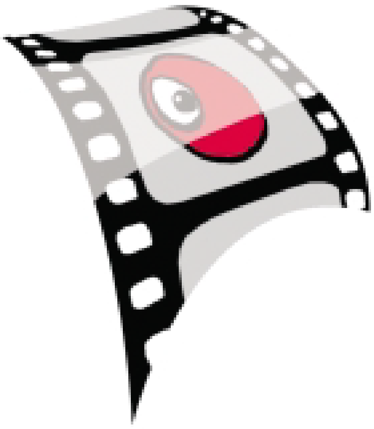
ရုပ်သေရုပ်ပုံကားချပ်များဖြင့် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်
ပြဇာတ်ကခြင်းတို့ကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း
သည်ကောင်းပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေအုပ်စုအနည်းင
ယ်ပင်ဖြစ်လင့်ကစား ၎င်းတို့သည်အချိန်အနည်းငယ်
ယူပါသည်။ ထို့ကြောင့်သင့်တွင် အချိန်ပေးနိုင်သည်ဆိုလျှင်
ရုပ်သေရုပ်ပုံကားချပ်ဖြင့်စပြီး နောက်ပိုင်း
အစီအစဉ်တွင် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းကို
စနိုင်ပါသည်။ အချိန်ကန့်သတ်ချက်ရှိနေလျှင်
ရုပ်ပုံရုပ်သေ ကားချပ်ကိုကျော်သွားရမည်ဖြစ်သည်။
သင့်အားအချိန်တစ်ချိန်အတွင်း ရှိသမျှအားလုံးကိုကြပ်ပိတ်
မထည့်ရန်ထောက်ခံအကြံပြုပါသည်။ သင့်အနေဖြ
င့်အများအပြားပြုလုပ်ပြီး ၎င်းတို့အားကောင်းမွန်စွာ
လုပ်ဆောင်ရန်မျှော်လင့်ခဲ့လျှင် သင့်အုပ်စု၏ယုံကြည်မှုနှင့်
ပူးပေါင်းမှုကို သင်လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားမည် ဖြစ်သည်။

အချိန်ရလျှင်လုပ်ပါ။ ပြဇာတ်ကခြင်းသည်ပျော်ရွှင်စရာေ
ကာင်းပြီး လူရွယ်များအနေဖြင့် အနေးနှင့်အမြန် ဆိုသ
လိုစိတ်ဝင်စားလာကြမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်လုံခြုံမှုရှိရှိလာ
ပြီဆိုလျှင် (အချို့အတွက် အချိန်အတော် ကြာပါသည်)
၎င်းတို့သည် ဇာတ်ရှာန်ဝင်စားလာပြီဖြစ်သည်။
သင်တာဝန်ယူရသောသူများတွင် အလား
အလာကောင်းသောသရုပ်ဆောင်များကို
မလွဲမသွေတွေ့လာမည်ဖြစ်သည်။
ယင်းသည်ကောင်းသော အရာဖြစ်ပြီး
၎င်းတို့၏အစွမ်းအစနှင့် မျှော်မှန်းချက်ကိုသ
င်လမ်းဖွင့်ပေးနိုင်၍ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို
အားပေးပါ။ တချိန်လုံးတွန်းအားပေးနေပြီး
ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိစေရန် လုပ်ပေးပါ။ ယင်းမှာ
ပုဂ္ဂိုလ် ရေးဖွံ့ဖြိုးမှုပြုလုပ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အုပ်စုအား ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အပြည့်အဝ
မိတ်ဆက်မပေးမီနှင့် သင့်တွင် အချိန်ရှိနေသည်ဟု
ဆိုလျှင်ပရိသတ်အား စိတ်တွင်းလက်ခံရန်အသင့်ဖြစ်နေစေ၊
ပီး ပြဇာတ်ကခြင်း၏ အနှစ်သာရကိုရရှိသွား စေနိုင်သည့်အေ
ကာင်းဆုံးနည်းတစ်ခုမှာရုပ်ပုံရုပ်သေကားချပ်ကိုပြသခြင်းဖြ
စ်သည်။ ရုပ်သေရုပ်ပုံကားချပ် သည်လူပုံကိုဖေါ်ပြထားသည့်
ပေါင်းစပ်ရုပ်ပုံကားချပ် သို့မဟုတ် လူရုပ်ပုံနမူနာများ ဖြစ်သည်။
အုပ်စုတစ်ခုစီ ကို အကြောင်း အရာ ၂ မျိုး မှ ၃ မျိုး ပါသော
စာရင်းတစ်ခုပေးရမည်။ ၎င်းတို့ကို ဟန်ပန်ပုံစံတစ်ခုဖြင့်
ပုံဖေါ်ရမည်။ ယင်း ဟန်ပန်ပုံစံကို မလှုပ်မယှက်
ငြိမ်နေစေရသည်။ ယင်းသည် ဘာဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို
စဉ်းစား ပြီး ပုံဆွဲနိုင်မည်။ ထိုအခါ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များက
၎င်းတို့ဘာကို ကြိုးစားပြောပြနေသည်ဆိုသည်ကို ချက်ချင်း
နားလည်သွားမည် ဖြစ်သည်။

ရုပ်သေရုပ်ပုံကားချပ်များအတွက် အကြောင်းအရာများသည်
ရရှိသည့်အချိန်ပေါ်မူတည်သည်။ အနည်းဆုံး အေ
ထွေထွေခေါင်းစဉ်တစ်ခုရှိသင့်သည်။ (ဥပမာ -
မင်္ဂလာဆောင်၊ နာရေး၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်း၊ မမျှော်လင့်သော
အဖြစ်အပျက်) ကလေးအလုပ်သမားနှင့်ဆိုင်သော
ခေါင်းစဉ်တစ်ခုလည်းရှိရမည်။ ယင်းသည်
ပေါင်းစပ်ရုပ်ပုံ ကားချပ်လုပ်ငန်းစု ဆောင်ရွက်စဉ်ကနှင့်
အများအပြားတူညီပါသည်။ ယခုအချိန်တွင်မူ လူရွယ်များသည်
မဂ္ဂဇင်းများမှ ဖြတ်ထားသူများဖြစ်ခြင်းသာ ကွာခြားသည်။

အုပ်စုအားလုံးအတွက်ရင်းနှီးပြီးလက်ခံနိုင်သည့်ခေါင်းစဉ်များ
ကို အဆိုပြုပါ။ သို့မဟုတ် အုပ်စုဖြင့် ရုပ်သေရုပ်ပုံကားချပ်
အတွက်ခေါင်းစဉ်ကို ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးပါ။ မည်သည့်ခေါ
င်းစဉ်ကိုရွေးသည်ဖြစ်စေ ယင်းသည်အုပ်စုနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိရ
မည်။ သို့မဟုတ်ပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းတွင်
အပြည့်အဝစျာန်ဝင်မည်မဟုတ်ပေ။ ၎င်းတို့၏ပါဝင်မှုသည်



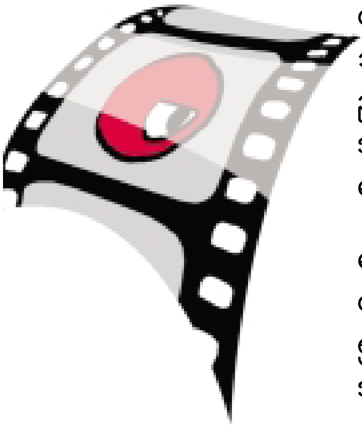
အရေးကြီးပါသည်။ နောက်ခေါင်းစဉ်တစ်ခုသည် ကလေးအလုပ်သမား သို့မဟုတ် ကလေးအားမတော်မတရားပြုမူ ဆောင်ရွက်မှုနှင့်ဆိုင်သောဆွေးနွေးအဖြေရှာရမည့်အချက်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - သကြားလုံးဆိုင်မှကလေးများ၊လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးမှကလေးများ၊ ပြည့်တန်ဆာကလေးများ၊ မိသားစုအတွင်းကလေးကို မတော်မတရားပြုမူဆောင်ရွက်မှု။

နောက်ပိုင်းအကြောင်းအရာကိုရွေးချယ်သည့်အခါထိရောက်မှုရှိမည့်အရာကို သေချာစွာစဉ်းစားရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းတို့ သုံးနေသောရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပါ။ အများနှင့်ဆိုင်သော ဇာတ်လမ်းမျိုးကိုဖေါ်ထုတ်ပါ။ သင့်အုပ်စုအကြောင်းစဉ်းစားပါ။ သူတို့သည်မည်သူတွေဖြစ်သနည်း။ သင့်အနေဖြင့်သိခဲ့လျှင် သူတို့၏နောက်ကြောင်းမှာအဘယ်နည်း။ ကလေးအလုပ် သမားအကြောင်းအသိတရားတိုးပွားရေးတွင် အနုပညာကိုသုံးစွဲခြင်းသည် ပြင်းထန်သောစိတ်လှုပ်ရှားတုန့်ပြန်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ သင့်အုပ်စုထဲမှလူရွယ်အချို့သည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မတော်မတရားပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်းခံသူများဖြစ်နိုင် သည်။ ထိုအကြောင်း သရုပ်ပြရန်နည်းလမ်းရှာရပါမည်။ အချို့သည်ကလေးအလုပ်သမားများဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် မသင့်လျော်သောအခြေအနေအောက်တွင် အလုပ်လုပ်နေဆဲဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ယင်းအခြေအနေအကြောင်း ရှာဖွေဖေါ်ထုတ်သင့်ပါသည်။ ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ကြားချိန်များကို ထိထိမိမိပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။

ရုပ်သေရုပ်ပုံခေါင်းစဉ်များကိုရွေးချယ်ပြီးနောက် အုပ်စုဖြင့်ယင်းခေါင်းစဉ်များကို ဇာတ်ကွက်အဖြစ်ပြောင်းရန် အချိန် အနည်းငယ်ယူပါ။ ၎င်းတို့ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို သေချာစွာနားလည်သဘောပေါက်မှုရှိပါစေ။ ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိပြီဟု သင်ထင်သည့်အခါ ၎င်းတို့ကိုအုပ်စုထံပြန်သွားစေပြီး ရုပ်သေရုပ်ပုံပြုလုပ်ရန် ၁၀ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။ (အနည်းငယ် ပိုပေးနိုင်သည်။ သို့သော် သိပ်မကြာစေရပါ။ ယခုလုပ်ငန်းသည် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းသာဖြစ်သည်။)

၎င်းတို့ပြင်ဆင်နေစဉ်အချိန်အတွင်း အုပ်စုများထံလှည့်ပတ်သွားပြီး အကြံဉာဏ်နှင့်အကူအညီများပေးပါ။ ပြဇာတ်ဆရာ သို့မဟုတ် ပညာရှင်ကဲ့သို့ပြင်ပအကူအညီရခဲ့လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကိုအုပ်စုများသို့ လှည့်ပတ်သွားပြီး ရုပ်ပုံများပြင်ဆင် နေမှုကိုကူညီပေးရန်ပြောပါ။ ၎င်းတို့သည်မည်သည့်ရုပ်ပုံများပြန်ပြုလုပ်လိုသည်နှင့် ယင်းတို့သည်မည်မျှဆီလျော်မှု ရှိသည်ကိုစစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်လျှင် ပြောင်းလဲပြုလုပ်ရန် အကြံပြုပါ။ ၎င်းတို့အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟုသင်ထင်သည့်အခါ အုပ်စုအားလုံးကိုပြန်စုပြီး တဖွဲ့စီကို၎င်းတို့ရုပ်သေရုပ်ပုံကိုတင်ပြရန် ပြောပါ။

တစ်ဖွဲ့ချင်းစီတင်ပြပြီးလျှင် ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ပါ။ အုပ်စုအနေဖြင့်ဘာဆိုသည်ကို သိရှိနားလည်သလား။ ပိုကောင်း အောင်ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။ အုပ်စုအနေဖြင့်ရုပ်ပုံကို အကောင်းဆုံးလုပ်ထားပါသလား။ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီ၏ တင်ပြချက်ကိုအပြုသဘောဖြင့်ဝေဖန်ရန်ကြိုးစားပါ။ ရုပ်သေရုပ်ပုံများတစ်ပုံပြီးတစ်ပုံပြလျှင် လျင်မြန်စွာပြသပါစေ။ သို့မှသာ စိတ်ဝင်စားမှုကို ထိန်းထားနိုင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းသည် ပျင်းရိဖွယ်မဖြစ်နိုင်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပျော်ရွှင်မှုရှိစေရန်နှင့်ယှဉ်ပြိုင်မှုရှိစေရန် အကောင်းဆုံးရုပ်သေရုပ်ပုံကိုဆုပေးနိုင်ပါသည်။ အုပ်စုများ ကိုသာအဆုံးအဖြတ်ပေးခိုင်းနိုင်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်ငင်းတို့ထဲမှ အုပ်စုတစ်ခုကို အဆုံးအဖြတ်ပေးခိုင်းနိုင်ပါသည်။) အကယ်၍အခြားအဖွဲ့ ဥပမာ - ပြဇာတ်ပညာရှင် ပါဝင်မှုရှိခဲ့လျှင် ရုပ်သေရုပ်ပုံများအပေါ် မှတ်ချက်ပေးရန် ပြောကြားပါ။

ရုပ်သေရုပ်ပုံလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာတွင်အချိန်ရခဲ့ပြီး စိတ်ဝင်စားမှုပြကြလျှင် နောက်ထပ်တစ်ခုထပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။အုပ်စု များကိုငင်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ခေါင်းစဉ်ကိုရွေးခိုင်းထားပါ။ ၅ မိနစ်အချိန်ပေးပြီး ရုပ်သေရုပ်ပုံတစ်ခုပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အားလုံးကိုပြန်စုပြီး အမြန်ဆုံးခန့်မှန်းနိုင်သည့်ရုပ်သေရုပ်ပုံကို မည်သည့်အုပ်စု ပြုလုပ်နိုင်သည်ကိုရှာပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှပြဇာတ်ကခြင်းတွင် ရိုးရှင်းမှုနှင့်ချဲ့ကားခြင်းသည်အရေးကြီးကြောင်း အုပ်စုအနေဖြင့် စတင်နားလည် သဘောပေါက်ရန်လိုသည်။ ဟန်လုပ်ပြခြင်းကို လိုသည်ထက်ပိုလုပ်ပြနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ လေ့လာကြည့်နေသူက ဘာဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို အသေအချာသိသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ရုပ်သေရုပ်ပုံလေ့ကျင့်ခန်းကို ဇာတ်ကခြင်းအခြေခံ စည်းမျဉ်းအား မိတ်ဆက်အနေဖြင့်သုံးသင့်ပါသည်။ ဥပမာ - ပရိသတ်အားရုပ်ပုံကိုကွယ်မနေစေရ သို့မဟုတ်ကျောခိုင်း မနေစေရပါ။

လုပ်ငန်း ၃။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း

သင်ခန်းစာ တချိန် ၂ ခါ

အုပ်စုများကိုအစပိုင်းတွင် ရှင်းပြခဲ့သည့်အတိုင်းဖွဲ့ပါ။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းအယူအဆသဘောတရားကို ငင်းတို့ အားရှင်းပြပါ။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်နည်း ဇာတ်လမ်းအတိုတစ်ခုကိုပြင်ဆင်ရန်အချိန် မိနစ် (၂၀)ခန့်ပေးပါ။ (ဤအချိန် ထက်ပိုမပေးပါနှင့်။ အရှိန်နှင့်စိတ်ဝင်စားမှုသည် အရေးကြီး၍ဖြစ်သည်။) ရုပ်သေရုပ်ပုံလုပ်ငန်းစုတွင် ဖန်တီးခဲ့သော ကလေးအလုပ်သမားရုပ်ပုံလွှာပေါ် အခြေခံရေးရပါမည်။

ဓါတ်ပုံထဲတွင်ပါသော ကလေးအလုပ်လုပ်နေသောအခြေအနေမျိုးအတိုင်း သရုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ စိတ်ပျက်မှုနှင့်ဆုံးရှုံးမှုများကို ဖေါ်ပြပေးနိုင်ရမည်။ အလုပ်လုပ်နေသည့်နေ့ရက်တစ်ရက်တာတွင် ကလေးနှင့်အဆက် အဆံရှိနိုင်သည့်အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရမည်။ ဥပမာ - အလုပ်ရှင်၊ မိဘများ၊ အခြားအလုပ်သမား များ၊ ရဲ၊ ဖေါက်သည်(ပြည့်တန်ဆာဖြစ်နေလျှင်) အစရှိသည်တို့ဖြစ်နိုင်သည်။

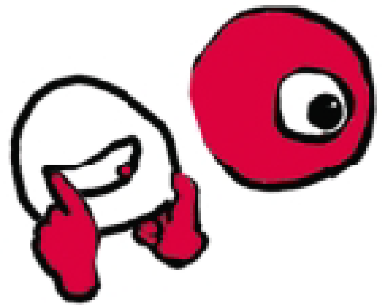
ဤအချိန်သည် ကလေးအလုပ်သမားသည် ယောက်ျား၊ မိန်းကလေးဆိုသည်ကိုဖေါ်ပြရန် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ရုပ်ပုံတွင်ပါသောကလေးသည် မိန်းကလေးဖြစ်နေလျှင် သူလုပ်နေသောအလုပ်များနှင့် ကျောင်းတက်ခွင့်ရရှိမှုအပေါ် မည်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သနည်း။ အကယ်၍

သင့်ယဉ်ကျေးမှုအခြေအနေနှင့် ဆီလျော်နိုင်မည်ဆိုလျှင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမတော်မတရားပြုမူခြင်းနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် ယင်းတို့မည်သို့ထိခိုက်စေနိုင်သည်ဆိုသည်တို့ကို ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ အလားတူပင်ယောကျ်ားလေးဆိုလျှင် အခြား မတော်မတရားပြုမူဆက်ဆံခြင်းခံရနိုင်ဖွယ် ရှိသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းသည် မိန်းကလေးများတွင်သာ ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါ။ အုပ်စုကိုယင်းဆွေးနွေးအဖြေရှာရမည့်အကြောင်းကို စဉ်းစားစေပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင် ခြင်းတွင်ထည့်သွင်းစေနိုင်ပါသည်။

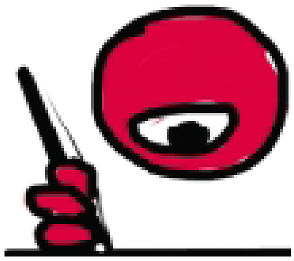
ကလေးအလုပ်သမားများနေ့တွင် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းများသည် ကောင်းသည့်အခြေအနေရှိသကဲ့သို့ မကောင်း သည်လည်းရှိနိုင်သည်။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းများကိုပြင်ဆင်ရာတွင် အုပ်စုများအနေဖြင့်နားလည်သဘောပေါက်ထားရမည့်အချက်များ ရှိပါသည်။

- ၎င်းတို့သည် ပရိသတ်အတွက် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ပြနေခြင်းများတင်ဆက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။
- အသံကျယ်ကျယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ဖြည်းဖြည်း ပြောရမည်။
- ပြဇာတ်ကခြင်းနည်းထူးများကို ကျင့်သုံးရမည်။ ပရိသတ်ကို ကျောမခိုင်းရခြင်း ဖြစ်သည်။
- လှုပ်ရှားမှုနှင့် သရုပ်ဆောင်မှုများကို ပိုလုပ်ပြရမည်။
- မိမိတို့သရုပ်ဆောင်နေသည့်စရိုက်ကိုစျာန်ဝင်ရမည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး သရုပ်ပါအောင် ပြုလုပ်ရမည်။
- လူတိုင်းအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုပြီး ပါဝင်မှု ရှိရမည်။

အချို့အုပ်စုများသည် ဇာတ်ညွှန်းရေးလိုကြမည် ဖြစ်သည်။ မည်မျှပင်ရိုးရှင်းပါစေ ဇာတ်လမ်းသည်အဓိပ္ပါယ်ရှိရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အစနှင့်အဆုံးပိုင်းရှိရမည်။ အဆုံးပိုင်းအနေဖြင့် ပရိသတ်၏စိတ်ကူးအဆုံးအဖြတ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဇာတ်ညွှန်းသည် တီထွင်ဖန်တီးမှုကို အလွန်အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်ဆိုသော အတွေးအခေါ်လည်းရှိသည်။ သင့်အုပ်စု၏ အကောင်းဆုံးစိတ်ကူးအတိုင်း လုပ်ရပါမည်။



ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း



အခန်းတွင်းအုပ်စုများခွဲထားလျှင် သို့မဟုတ်
အခန်းလွတ်ရှိ၍၎င်းအခန်းများအတွင်း ခွဲထားလျှင် သင့်အနေဖြင့်အုပ်စု
များသို့စတင်လှည့်ပတ်သွားရပါမည်။ သင့်တွင်ပြင်ပအကူအညီရှိခဲ့လျှင်
ထိုပုဂ္ဂိုလ်အားလည်း လှည့်ပတ်သွားစေပြီး အကူအညီများပေးရန်ပြောပါ။ အု
ပ်စုတစ်စုစီဖြင့်အတူထိုင်ပြီး၎င်းတို့ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှုတွင်ဖေါ်ပြနိုင်သည့်
အခြေ အနေတစ်ရပ်ကိုရွေးနိုင်ရန်ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဤအဆင့်တွင်၎င်းတို့အနေဖြင့်
မျှော်မှန်းချက်သိပ်မမြင့်မားစေရပါ။အကြောင်း အရာတစ်ရပ်ကိုရွေးပြီး
ဖေါ်ထုတ်နိုင်ရန်ကူညီပေးပါ။ အတွေ့အကြုံအကောင်း သို့မဟုတ်
အဆိုးကိုဖေါ်ပြမှာလား။ ပရိသတ်ကို ဘာဖေါ်ပြလိုပါသလဲ။

သရုပ်ဆောင်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍများကိုခွဲရာတွင် အကူအညီပေးပါ။
ဇာတ်ညွှန်းရေးလိုလျှင် အကူအညီပေးပါ။ ဤအဆင့်တွင်စကားလုံးများလည်းသိ
ပ်မရွေးစေသင့်ပါ။ စရိုက်အမျိုးမျိုးတွင်မည်သည့်စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ဖေါ်ပြပါ
မည်နည်း။၎င်းတို့အနေဖြင့်မည်သို့တုန့်ပြန်မှုပြုကြပါမည်နည်း။ ကလေးအဖြစ်
မည်သူကသရုပ်ဆောင်မည်နည်း။ မည်သူက လူကြမ်းလုပ်မည်နည်း။ စရိုက်
များဖေါ်ပြနိုင်ရန်အကူအညီပေးပါ။ မည်သို့ပြုမူရမည်နှင့် ၎င်းတို့ဟန်ပန်ကို မည်
သို့အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူနိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်အကူအညီပေးပါ။
ဇာတ်ကောင်စရိုက်တွင် ဈာန်ဝင် ရန်ကူညီပေးပါ။

အုပ်စုများထဲမှတစ်ဦးချင်းကိုအားပေးပါ။ အချို့သည်အလွန်ရှက်ပြီးကြောက်ရွံ့ေ
နကြမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ အဟန့် အတားများကိုကျော်လွှားနိုင်ရန်ကူညီေ
ပးပါ။ ပရိသတ်ကိုမကြည့်ရန်သင်ပေးပါ။ ပရိသတ်ရှိနေသည်ကိုသိသော်လည်း
မိမိအားလူများကြည့်နေသည် ဆိုသည်ကိုမခံစားရန်သင်ပေးပါ။ လူရွယ်များသည်
လူများဝိုင်းကြည့်ရယ်မောခံရသည် ကိုကြောက်သည့် ပြဿနာအရှိဆုံးဖြစ်သည်။
ထိုကြောက်ရွံ့မှုကိုကျော်လွှားသွားလျှင် လွတ်လပ်သွားပြီဖြစ်သည်။ အခ
န်းအတွင်းရှိအခြားသူများလေ့ကျင့်နေသည်ကို ကြည့်ပြီးအတွေးပေါက်ကာ
ပျော်စရာများဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ
ရည်ရွယ်ထိခိုက်မှုမရှိခဲ့လျှင် ဝေဖန်သုံးသပ်မှုကိုခွင့်ပြုပါ။ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ
မဖြစ်စေ ရပါ။

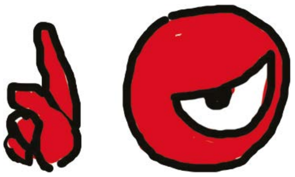
သင်လှည့်ပတ်ကြည့်နေစဉ် အုပ်စုများမည်မျှတိုးတက်နေသည်ကိုအကဲခတ်
ပါ။ သင့်တွင်ပြင်ပအထောက်အကူရှိခဲ့ လျှင် တိုးတက်မှုနှင့်တင်ဆက်မှုအတွက်
တိုင်ပင်ပါ။ အစမ်းလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် တင်ဆက်မှုများအတွက် အချိန်မည်မျှ
ပေးမည်ဆိုသည်မှာ သင်ကြားချိန်မည်မျှကြာသနည်းနှင့် အုပ်စုများမောပန်းသည့်
အခြေအနေပေါ်မူတည်သည်။

ရုပ်သေရုပ်ပုံများကို သင်ကြားချိန်တချိန်တည်းတွင်ထည့်သွင်းခဲ့လျှ
င် အုပ်စုများသည်မကြာမီခြေကုန်လက်ပမ်းကျလိမ့် မည်ဖြစ်သည်။
ယင်းတို့သည်အလွန်အာရုံစိုက်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်

အုပ်စုများမည်မျှ လိုက်နိုင်သည်ကိုသင်သာလျှင်လုံးဝဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်တင်ဆက်ခြင်းကို အချိန်တချိန် တည်းနှင့်လုပ်နိုင်လျှင် အလွန်ကောင်းပါသည်။ အကယ်၍အုပ်စုများမောပန်းနေသည်ကို သတိပြုမိလျှင်အစမ်း လေ့ကျင့်မှုများသာလုပ်ပါ။ တင်ဆက်မှုကိုနောက်တကြိမ်မှ လုပ်ပါ။ မည်သို့ဆိုစေအစမ်းလေ့ကျင့်မှုများရှိပါစေ။ အုပ်စု တစုစီမှလူတိုင်းငင်းတို့၏အခန်းကဏ္ဍကို ပိုင်နိုင်ပါစေ။

တင်ဆက်ခြင်း။

အုပ်စုအားလုံးတင်ဆက်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ အခန်းတစ်ခုတ ည်းတွင်အားလုံးကိုစုလိုက်ပါ။ ကုလားထိုင်များကို အခန်းတဖက်တွင် စီချထားပါ။ အုပ်စုထိုင်ရန်ဖြစ်ပြီး ဇာတ်ရုံနှင့်တူရန်ဖြစ်သည်။ လိုအပ်လျှင် ကြမ်းပေါ်တွင်ထိုင်နိုင် ပါသည်။ တင်ဆက်မည့်အစီအစဉ်ကို ဒီမိုကရေစီနည်းကျနိုင်သမျှပုံစံဖြင့်စီစဉ်ပါ။ အချို့အုပ်စုများသည် ပထမဆုံး တင်ဆက်လိုကြောင်းတောင်းဆိုကြမည်ဖြစ်သည်။ အခက်အခဲများကို မြန်မြန်ပြီးသွားလို၍ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်အတိုင်း တင်ဆက်ပြီး တင်ဆက်မှုများကိုလေ့လာပါ။ အုပ်စုတင်ပြမှုအစီအစဉ်များကို တောက်လျှောက်ထိန်းချုပ်ထားပါ။ အုပ်စုတွင်းအချင်းချင်းလေးစားမှုရှိပါစေ။ သို့မှသာ အခြားအုပ်စုများတင်ဆက်သည့်အခါ ငင်းတို့ငြိမ်သက်နေမည် ဖြစ်သည်။



အုပ်စုတစ်စုစီတင်ဆက်နေစဉ် သင်သည်မှတ်စုရေးမှတ်ထားရပါမည်။ သို့မှသာနောက်ဆုံးဆွေးနွေးသည့် အခါငင်းတို့ တစ်စုချင်းစီကို မှတ်ချက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်စုချင်းတင်ဆက်မှု ပြီးသည့်အခါတွင်လည်း အုပ်စုကြီးတစ်ခုလုံး၏ အထွေထွေမှတ်ချက်နှင့် ဆွေးနွေးမှုကို မိနစ်အနည်းငယ် ခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။ ယင်းသည် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံဖြစ်ပြီး အုပ်စုများ အချင်းချင်းစီမှ သင်ယူမှုရှိပါစေ။ တင်ဆက်မှုအပေါ် အထွေထွေထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် ဇာတ်ညွှန်းကိုတောင်း ပါ။ အုပ်စုအနေဖြင့်ပို၍ကောင်းရန်နှင့်မတူခြားနားစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သေးသလားဆိုသည်ကိုမေးပါ။ သရုပ်ဆောင်မှု အဆင့်ကိုဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ရာတွင် ပါဝင်သူများအားအထောက်အကူဖြစ်စေမည့်မှတ်ချက်များ ပေးပါ။ အချင်းချင်း စည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့်လေးစားမှုရှိရန် တိုက်တွန်းပြီး အုပ်စုတက်ကြွမှုအားကောင်းလာစေရန်နှင့် လူရွယ်များ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့်တာဝန်ယူမှုရှိလာစေရန် ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းသည် ငင်းတို့၏ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှု ရှိလာ စေသည်။ ဤလုပ်ငန်းစုအတွက် ပြင်ပအထောက်အကူရှိခဲ့လျှင် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်၏အယူအဆနှင့်အကြံပြုချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူရွယ်များအတွက်ဖြစ်သည်။

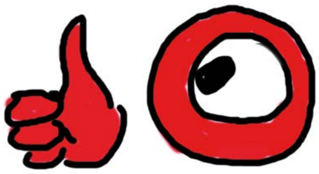
ကြည့်ရှုပြီးမှတ်ချက်များရေးနေစဉ် အလားအလာရှိသောသရုပ်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများကိုရှာဖွေနေပါ။ ဇာတ်ညွှန်းကောင်းရေးနိုင်သူကိုလည်းနားစွင့်ထားပါ။ သင့်အနေဖြင့်နောက်ပိုင်းတွင်ပြဇာတ်လုပ်ငန်းစုကိုအကောင် အထည်ဖေါ်လိုလျှင် ထိုပါရမီရှင်များကိုလိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် မည်သည့်ယှဉ်ပြိုင်မှုမှမပြုလုပ်ရပါ

အသုံးပြုမည့်သူအတွက်မှတ်စု

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်နည်းများကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းသည် ထိခိုက်နစ်နာမှုနှင့် မလိုလားဖွယ်ရာတို့မဖြစ် ပေါ်စေရပါ။ အုပ်စုတွင်းမှ မည်သူကိုမဆိုမလိုအပ်ဘဲ ဦးတည်ဝေဖန်မှုမပြုရပါ။ တင်ဆက်မှုတစ်ခုပြီးတိုင်း သင့်အနေဖြင့်အုပ်စုကိုချီးမွမ်းရမည်။ အားပေးစကားများပြောရမည်။ ပရိသတ်ထဲမှအခြားသူများက လည်း လိုက်လျောညီထွေပြောလာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီသည် ချီးမွမ်းခံရမည်ဖြစ်ပြီး အောင်မြင်သည်ဟု ခံစားရသည်။

။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အလွန်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်ပါသည်။ လူရွယ်များသည်၎င်းတို့၏အတွင်းစိတ်အဟန့်အတား များကိုရုန်းကန်ရပါသည်။ သင်နောက်ဆုံးလုပ်လိုမည်မှာ အခြားသူများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပြီး မည်သူကပိုကောင်းသည်၊ ပိုညံ့ သည်ကိုပြောခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းကို ၎င်းတို့မည်သို့ အဓိပ္ပါယ်ကောက်ကြမည်နည်း။ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြုသဘောဆောင်ပါစေ။

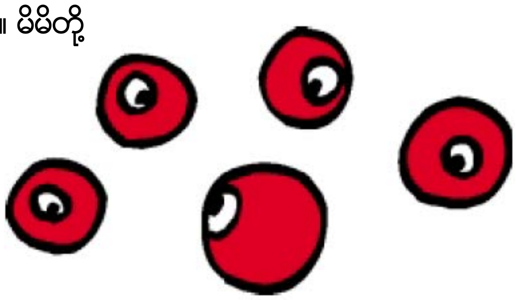
ဆောင်ရန်များနှင့် ရှောင်ရန်များ။



- အုပ်စုတက်ကြွမှုသည် ကောင်းမွန်ပါစေ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို အပြုသဘောဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါစေ။
- ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ဆက်ဆံရာတွင် သတိထားရပါမည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမတော်မ တရားပြုမှုဆက်ဆံခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းတို့သည် ကလေးများ၏ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှုရှိစေနိုင်ခဲ့ပြီး ဖေါ်ပြခဲ့ခြင်းမရှိနိုင်ပါ။ ကလေးအလုပ်သမားများ၏ ဤအချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်၍ဖေါ်ပြရန်အရေးကြီးပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေအချို့အခြေအနေများတွင် ယင်းတို့ကို ပွင့်ပွင့် လင်းလင်းပြောဆိုရန် ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။ ပညာပေးသူများသည် ယင်းအချက်ကို သိထားရမည်ဖြစ်သည်။
- လူတိုင်းပါဝင်မှု ရှိပါစေ။ လူရွယ်များသည် တွန့်ဆုတ်နေနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ယင်းတွန့်ဆုတ် မှုများကို ဤလေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် စတင်ဖြိုဖျက်ရမည် ဖြစ်သည်။
- ရနေသည့်အရှိန်ကိုထိန်းထားပါ။ သို့မဟုတ် ပရိသတ်သည်စိတ်ဝင်စားမှုအလွယ်တကူလျော့သွားနိုင်ပြီး အားပြန်ပြည့်လာစေရန်နှင့်စိတ်ရွှင်ရန်အခြား ထွက်ပေါက်များကို စတင်ရှာဖွေမည်ဖြစ်သည်။
- ရုပ်သေရုပ်ပုံများနှင့်ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းများကို အုပ်စုများတင်ပြသည့်အခါ အပြန်အလှန်ထောက်ပြ ပြောဆိုမှုများသည် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနှင့်အကောင်းဘက်ကိုဦးတည်ပါစေ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာတစ်ဦးချင်း၏ မိမိကိုယ် မိမိယုံကြည်စိတ်ချမှု တည်ဆောက်ရန်ဖြစ်ပြီး အထင်သေးရှုတ်ချရန်မဟုတ်ပါ။
- သင်တန်းချိန်အတွင်းဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြင်းထန်သောစကားလုံးများကိုခွင့်မပြုရပါ။ ယင်းသည် ရန်လိုမှုဖြစ်ပွား စေပြီး အုပ်စုတက်ကြွမှုပျက်သွားစေနိုင်သည်။ ရုပ်သေရုပ်ပုံများကို သင်တန်းချိန်တစ်ခုလုံးတွင် ပြိုင်ဆိုင်ခွင့်မပြုရပါ။ ယင်း၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်တန်ဖိုးကို လျော့သွားရန်မလုပ်ရပါ။

ဤသို့ဖြစ်မည်ကိုစိုးရိမ်လျှင် ပြိုင်ဆိုင်မှု နှင့် ပတ်သက်သမျှကို မိတ်ဆက်မပေးပါနှင့်။

- အုပ်စုတစုအား အရှက်ရမသွားပါစေနှင့်။ အကယ်၍အုပ်စုတစ်စုသည် ပြဇာတ်ကခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှန်းကန် နေရလျှင်ယင်းတို့ကိုကူညီပါ။ ၎င်းတို့၏ရုပ်သေရုပ်ပုံသို့မဟုတ် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းတွင်ပါဝင်ပါ။ အကယ်၍၎င်းတို့တင်ပြနေချိန် သို့မဟုတ် တင်ဆက်နေချိန်တွင် ထစ်ငေါ့ရပ်တန့်သွားလျှင် ၎င်းနေရာတွင် ဝင်ထောက်ကူညီပေးပါ။သို့မဟုတ် နှုတ်ဆက်ရပ်နားခွင့်ပေးပါ။ လူရွယ်များအတွက် လိုအပ်လာလျှင် ရှောင်ထွက်သွားနိုင်ရန် အမြဲစီစဉ်ထားရှိပေးရမည်။
- ဗွီဒီယို ကင်မရာရှိလျှင် သုံးစွဲပါ။ ယင်းသည် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ရာတွင် အသုံးဝင်သည်။ လူရွယ်များသည် ဗွီဒီယိုထဲတွင် မိမိကိုယ်မိမိ ကြည့်ပြီး စိတ်ပျက်သွားစေနိုင်သည်။
- ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို သေချာစွာပြန်လည်အနှစ်ချုပ်သည့် အစီအစဉ်ကိုသုံးစွဲပါ။ ပရိသတ်ကို ပွင့်လင်း လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ပေးပါ။ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိသဘောကျရယ်မောခွင့်ပေးပါ။ မိမိတို့ ပုံစံများကို ပြန်စစ်ဆေးပြီး သင်ခန်းစာများ ရယူပါစေ။



အပြီးသတ် ဆွေးနွေးခြင်း

သင်ကြားချိန် တစ်ချိန်

ဤလုပ်ငန်းစုကို ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်သည့်အစီအစဉ်သည် အရေးကြီးပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်တင်ဆက်မှုပြီးပြီးခြင်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အခန်းထဲရှိထိုင်ခုံများထဲတွင် အုပ်စုကိုထိုင်ခိုင်းပြီး သင့်မှတ်စုကိုပြန်စီစဉ်ပါ။ ပြင်ပအထောက် အကူရှိခဲ့လျှင် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကိုပါဝင်ပါစေ။

အုပ်စုအားအတွေ့အကြုံနှင့်ခံစားမှုများအကြောင်း ပြောရန်တိုက်တွန်းပါ။ ပရိသတ်ရှေ့တွင်တင်ဆက်ပြရန် ဘာကြောင့် ကြိုက်ရသည်ကိုရှင်းပြရန်ပြောပါ။ ၎င်းတို့သည်စိတ်လှုပ်ရှားနေသလား၊ ကြက်သေသေသွားသလား၊ စိတ်စောနေသလား၊ တက်ကြွနေသလား။ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်ရခြင်းဆိုသည်ကို ပိုမိုနားလည်သဘော ပေါက်စေသလား။ ယင်းသည် ကလေးကိုကူညီပေးလိုစိတ်ဖြစ်စေသလား။ အုပ်စုများအားအချင်းချင်း၏ ကိုယ်စားသရုပ် ဆောင်မှုကိုအပြုသဘောဝေဖန်ပါစေ။ မေးခွန်းများမေးပြီး ၎င်းတို့ ကြည့်ခဲ့ရသည်များကို ပြန်ပြောပြပါစေ။

အစီအစဉ်များတွင် ဗွီဒီယိုရိုက်ခဲ့လျှင် ၎င်းတို့ကိုပြန်လည်ပြသပါ။ တစ်ယောက်ချင်းစီ၏အကွက်ပြီးတိုင်းရပ်ပြီး သင့်တုန့်ပြန်မှုကိုပေးပါ။ အုပ်စု၏ဆွေးနွေးမှုကိုအားပေးပါ။

လူရွယ်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့ပုံကိုဗွီဒီယိုတွင်တွေ့ရ၍ စိတ်လက်ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်ပေမည်။ ထို့အတူ ပြဇာတ်ကခြင်းတွင်ကျွမ်းကျင်စေရန် သင်ပြ၍လည်းရပါသည်။ သင်နှင့်သင်၏ပြင်ပအထောက်အကူပေးသူတို့သည် ဇာတ်စင်ပေါ်တွင်လိုက်နာရမည့်နည်းနာများနှင့် အပြုအမူများကို အလေးပေးခြင်းဖြင့်ဇာတ်အရည်အသွေးကိုမြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။

ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေးတည်မြဲသွားစေရန် လူတို့၏သဘောထားနှင့်အပြုအမူများကို ပြောင်းပစ်ရမည်။ ယင်းကိုပညာပေးခြင်းဖြင့်ပြုလုပ်သည်။ လူရွယ်များအနေဖြင့်ပညာပေးသူများအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး ကူညီပေးနိုင်သည်။ သက်ရွယ်တူပညာပေးရုံသက်သက်မဟုတ်ဘဲ လူထုပညာပေးသူများအဖြစ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ကြည့်ခြင်း

ဤလုပ်ငန်းစု၏သက်ရောက်မှုကိုအဓိကဆန်းစစ်နိုင်သည့်အပိုင်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းများတွင်၎င်းတို့ပူးပေါင်း ပါဝင်မှုမည်မျှ ရှိသနည်းဆိုသည့်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ရုပ်သေရုပ်ပုံများ၏အရည်အသွေးများနှင့် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းအကွက်များ လည်းပါသည်။

ယင်းအပိုင်းများတွင်မှတ်ခဲ့သောမှတ်စုများနှင့် ဗွီဒီယိုမှတ်တမ်းတင်ခဲ့သမျှတို့ကိုရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့စိတ်ကူး များနှင့်ကူညီမှုများသည် အခြားလုပ်ငန်းစုများနှင့်လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

ဖေါ်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းပြဇာတ်ကခြင်းသည် အမှန်တကယ်ထိရောက်သော လက်နက်ဖြစ်ပါသည်။ လူရွယ်များ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးကိုပုံဖေါ်ရာတွင် အကူအညီပေးသည်။ ကလေး အလုပ်သမားဆိုသည်ကို မည်သို့ခံစားရသည်၊ ၎င်းတို့ပပျောက်ရန် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းလှုပ်ရှားမှုတွင် ၎င်းတို့မည်သို့အကူ အညီပေးနိုင်သည်တို့အတွက် အကူအညီရနိုင်ပါသည်။ အနုပညာတင်ဆက်မှုများမှတဆင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအလွှာအသီးသီးနှင့်ထိတွေ့နိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏သတင်းစကားများပြောကြားနိုင်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစုသည်လုပ်ဆောင်မှု ပါဝင် သည့်အတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တည်မြဲနေစေပါသည်။

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်နည်းလုပ်ငန်းစုသည် ဇာတ်ကခြင်းလုပ်ငန်းစုကို ဦးတည်ပါသည်။ သို့သော် ဇာတ်ကခြင်းကို အပြည့်အဝမဆောင်ရွက်မီ၊ ကလေးအလုပ်သမားများ၏ ရှုပ်ထွေးသောအကြောင်းများကို အုပ်စုများပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာနားလည်ရန်အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အခြားလုပ်ငန်းစုများ ရှိပါသေးသည်။ (ဥပမာ - စကားရည်လုပွဲ၊ သုတေသနနှင့် သတင်းအချက်အလက်လုပ်ငန်းစုများ)။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်ညွှန်းရေးရန် ဆန်းသစ်ရေးသားခြင်းကျွမ်းကျင်မှု လုပ်ငန်းစုလည်း ရှိသေးသည်။

နောက်ဆက်တွဲ ၁။

ပြဇာတ် ကပြကစားနည်းများသို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းများ

စကားထာဝှက်ကစားနည်း

စကားထာဝှက်ကစားနည်းသည် အချို့နိုင်ငံများတွင် အသိများသောကစားနည်းဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အဆင့်မြင့်မြင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားနိုင်ပြီး တယ်လီဗွီးရှင်းတွင်ပြသောဇာတ်လမ်းများတွင်သုံးစွဲသည်။ ကစားနည်းဥပဒေသနှင့်နည်းစနစ်များ သည် အခြားကစားနည်းများနည်းတူ တနိုင်ငံနှင့်တနိုင်ငံမတူကြပါ။ သင့်အနေဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသောပုံစံကို အသုံးပြုသင့်သည်။ ဤကစားနည်းကိုမကြားဘူး၊ မကြုံဘူးသူများအကျိုးရှိရန်အတွက် အောက်ပါအတိုင်း ရိုးရှင်းအောင် ပြန်လည်ပြုစုထားသည်။ အခြေခံအားဖြင့် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်ဖွဲ့ကဇာတ်လမ်းကို သရုပ်ဖော်ပြခြင်းအား ဘာဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို ခန့်မှန်းရခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ဖွဲ့လျှင်နှစ်ဦးမှသုံးဦးပါသော အဖွဲ့များကိုဖွဲ့ပြီးအဖွဲ့နံပါတ်ပေးပါ။ အဖွဲ့တဖွဲ့စီအားစာရွက်ပိုင်းတစ်ခုပေါ်တွင်သီချင်း စာအုပ်၊ ရုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ပြဇာတ်ခေါင်းစဉ်ကိုရေးရန်ပြောပါ။ ယင်းစာရွက်ပိုင်းကိုလိပ်ပြီး အုပ်စုနံပါတ်ကို စာရွက်ပိုင်း ပေါ်ရေးကာ သင့်အားပေးစေရမည်။ အားလုံးထံမှရပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကိုဦးထုပ်တခု သို့မဟုတ်ခွက်တခုအတွင်းထည့်၍ ရောမွှေပါ။ ထို့နောက်တဖွဲ့လျှင်တစ်ယောက်တလိပ်ကိုနှိုက်ယူခိုင်းပါ။ မိမိတို့မဲလိပ်ကိုနှိုက်မိလျှင်ပြန်ထည့်ပြီး အသစ် ပြန်နှိုက်ရမည်။

တဖွဲ့ချင်းစီသည် အခန်းဒေါင့်တနေရာစီ သွားကြပါမည်။ သို့မဟုတ် ရနိုင်လျှင် အခြားအခန်းသို့ သွားပါမည်။ ထို့နောက် (၃)မိနစ် မှ (၅)မိနစ်ခန့် ၎င်းတို့ရသောခေါင်းစဉ်ကို ရုပ်သေသရုပ်ဖေါ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ရပါမည်။ အခြားအဖွဲ့များက ယင်းကို ကြည့်ပြီး ခေါင်းစဉ်ကို ခန့်မှန်းရပါသည်။

စကားဝှက်နည်း၏ အခြေခံ စည်းမျဉ်းများမှာ

- စကားမပြောရ။
- နံပါတ်များ၊ စာလုံးများဖြင် "စာလုံးမပေါင်း" ရပါ။
- ခေါင်းစဉ်တွင် ပါသော စကားလုံးအရေအတွက်ကို ဖေါ်ပြရမည်။
- စကားလုံးတလုံးတွင် ပါဝင်သော အသံထွက်အရေအတွက်များကို ဖေါ်ပြရမည်။ အသံထွက်တစ်ခုချင်းစီကို ရုပ်သေလုပ်ပြရမည်။
- ခေါင်းစဉ်သည် သီချင်း၊ ရုပ်ရှင်၊ စာအုပ် သို့မဟုတ် ပြဇာတ်ခေါင်းစဉ် သို့မဟုတ် ယင်းတို့ထဲမှ အချို့ကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဆိုသည်ကိုဖေါ်ပြရမည်။

အဖွဲ့များသည် ၎င်းတို့၏ရုပ်သေများကို အတူတကွပြင်ဆင်သင့်သည်။ အလုပ်များကိုဝေငှပြီး ယင်းရုပ်သေများကို အုပ်စုကြီးတစ်ခုလုံးရှေ့လုပ်ပြရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာအ

ဖွဲ့အနေဖြင့်ခေါင်းစဉ်ကို အမြန်ဆုံး ခန့်မှန်းရန်ဖြစ်သည်။ မူရင်းခေါင်းစဉ်ကို ရေးထားသောအဖွဲ့သည် ယင်းရုပ်သေလုပ်သည့်အချိန်တွင် ခန့်မှန်းခြင်းမပြုဘဲ အပြင်ထွက်နေရမည် ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ၎င်းတို့ ရုပ်သေများလုပ်ရန် (၁)မိနစ် မှ (၃)မိနစ် အချိန်ပေးနိုင်သည်။

၎င်းတို့ရုပ်သေများလေ့ကျင့်ရန် အုပ်စုများကိုခွဲထားသည်ဖြစ်ရာ ၎င်းတို့ကိုဖြစ်နိုင်ခဲ့လျှင်ရောပြီးအကူအညီပေးပါ။ စကားလုံးအချို့ကိုမည်သို့ရုပ်သေရမည်ကိုပြသနိုင်သည်။ အုပ်စုအနေဖြင့် ဤလုပ်ဆောင်မှုသည် အပျော်အပျက်အဖြစ် သဘောထားနိုင်စေရမည်ဖြစ်ပြီး ယင်းအလုပ်အပေါ် အလေးအနက်မထားစေရပါ။ အုပ်စုများအားလိုက်ကြည့်နေစဉ် ၎င်းတို့မည်မျှတိုးတက်လာသည်ကို မှတ်သားထားပါ။ အချိန်မည်မျှကျန်သေးကြောင်းအသိပေးပါ။ အားလုံးအဆင်ပြေ လျှင် စတင်ပြင်ဆင်မှု ပြသည့်အချိန်မှစ၍ ပျော်စရာကောင်းမည်ဖြစ်သည်။

စကားထာဝှက်ကစားနည်းကို သေချာစွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခဲ့လျှင် လျင်မြန်၊ တက်ကြွပြီး အလွန်ပျော်စရာကောင်းသော ကစားနည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပရိသတ်ကိုစိတ်ကူးများနှင့်စကားလုံးများကို အော်ဟစ်ကြရန်တိုက်တွန်းပါ။ ပျော်ရွှင်စရာ နှင့်ဆူညံနေရန်ပြုလုပ်ပါ။ မိမိတို့ စိုးရိမ်မှုများကို ပြေပျောက်သွားစေရန် ရည်ရွယ်၍ဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်၍ ရမည့်အရာကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ဥပမာ - ပထမဆုံးခန့်မှန်းခံရသည့် ရုပ်သေအဖွဲ့သည်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ရုပ်သေကို အမြန်ဆုံး ခန့်မှန်းသူကနိုင်ပါသည် အစရှိသည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင်ခန့်မှန်းမှုတွင်ဝင်ပါပြီး စိတ်ကူးနှင့် စကားလုံးများကို အော်ဟစ်ပြောကြားပါ။ ရုပ်သေတစ်ခုပြီးပြီးချင်း နောက်တစ်ခုကိုရှေ့ထွက်စေပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကိုဆက်လုပ်ပါ။

တခါတရံစကားထာကို ကောင်းစွာသိသူသည် ရုပ်သေကိုတမင်ခန့်မှန်းပြောကြားခြင်းမပြုပါ။ ဂရုမစိုက်ဟန်ဆောင်ပြီး အခြားသူများရုပ်သေကိုအချိန်စေ့သည်အထိ လုပ်စေသည်။ ယင်းတို့အားလုံးသည် ပျော်စရာကောင်းသည်။ အုပ်စု အတွင်းပို၍ အမြင်ကြည်လင်လာစေပြီး ယင်းသည်ကောင်းသောလက္ခဏာဖြစ်သည်။ အုပ်စုအား ယင်းသို့ဖြစ်ရန် ၎င်းတို့နည်းအတိုင်းလုပ်ဆောင်စေပြီး သင်ကိုယ်တိုင်ခေါင်းစဉ်ကို မခန့်မှန်းရပါ။ မည်သို့ဆိုစေရုံဖန်ရံခါအုပ်စုအား၎င်းတို့ စိတ်ကျဉ်းကြပ်နေမှုမှလွတ်မြောက်ရန် သင့်အနေဖြင့်ခေါင်းစဉ်ကိုစဉ်းစားရမည်။ အထူးသဖြင့် ရုပ်သေလုပ်ရန်ခေါင်းစဉ် သည် အလွန်ခက်ခဲသည့်အခါဖြစ်သည်။

ပြဇာတ်ကခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အဓိကဦးတည်ချက်မှာ လူရွယ်များသက်တောင့်သက်သာလုပ်ဆောင်နိုင်ရေး ဖြစ်သည်။ အချင်းချင်းသက်တောင့်သက်သာဖြင့် အပြန်အလှန်သင်ယူပြီး စမ်းသပ်နိုင်၊ အမှားလုပ်နိုင်ကြသည်။ ယင်းမှာ အခြေခံ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ်ပြဇာတ်ကခြင်းတွင် ပါဝင်မှုမရှိမီ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ်ချယုံကြည်မှုရှိရန်လိုအပ်၍ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဤအပိုင်းများအစတွင်ဖြစ်သမျှသည် ပျော်စရာ၊ စိတ်ရွှင်လန်းစရာ များဖြစ်ပြီး ဇာတ်ကခြင်း၏အပိုင်းများရောက်လာသည့်အခါ တဖြည်းဖြည်းချင်းဇာတ်ဟန်ပါလာသည်။ အုပ်စုအား ယင်း သည်ပျော်စရာကောင်းကြောင်းပြောပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

ဇာတ်ကခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး ထောင်ပေါင်းများစွာရှိပါသည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအမျိုးမျိုးတွင် အသက်အရွယ် အမျိုးမျိုးဖြင့်သုံးစွဲပါသည်။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ရေးသားချက်များရှိလျှင်သုံးပါ။ ၎င်းတို့သည် အထိုက် အလျောက်အသုံးဝင်ပါသည်။ အချို့သည်ကစားနည်းများပါဝင်သည်။ ယင်းတို့ကို လူရွယ်များအနေဖြင့် ကလေးဘဝက ကစားခဲ့ပြီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယခုအသက်ကြီးလာသောအခါ ကစားရန်အနည်းငယ်တွန့်ဆုတ်နေမည်ဖြစ်သည်။ အထူး သဖြင့်လူရွယ်ယောကျ်ားလေးများဖြစ်သည်။ သို့သော်လက်မလျော့ဘဲဆက်လုပ်ခဲ့လျှင် ၎င်းတို့၏အဟန့်အတားများ ကိုကျော်လွှားနိုင်ပြီး ငယ်စဉ်ကပျော်ရွှင်မှုမျိုးပြန်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ကုလားထိုင်လုခြင်း။

အုပ်စုအရွယ်ပေါ် မူတည်ပြီး အုပ်စုငယ်လေးများအဖြစ်ခွဲထုတ်ရမည်။ စီဒီပြားသို့မဟုတ် သီချင်းတိတ်ခွေတမျိုးမျိုး လိုမည်။ သို့မဟုတ်တယောက်ယောက်သည် သီချင်းဆိုခြင်းသို့မဟုတ် တူရိယာတီးမှုတ်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။ အုပ်စုကို အခန်းလည်တွင်ထားပြီး ကုလားထိုင်နှစ်တန်းကိုကျောချင်းကပ်လျက်ထားပါ။ ကုလားထိုင်ကိုလူဦးရေထက်တခုလျော့ ထားပါ။ သီချင်းစဖွင့်ပါ။ အုပ်စုကကုလားထိုင်များပတ်ပြီးကကြ (လမ်းလျှောက်နိုင်၊ ပြေးနိုင်)ပါမည်။ သီချင်းသံရပ်လျှင် ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်ရပါမည်။ ကုလားထိုင်မရသူကထွက်ရပါမည်။ အားလုံးပြန်ထရမည်။ ကုလားထိုင်တစ်လုံးကိုထပ် ထုတ်ပစ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် လူဦးရေထက်ကုလားထိုင်တလုံး အမြဲလျော့မည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတယောက်တည်း ကျန်သည်အထိဆက်လုပ်ပါ။ ထိုသူသည် အနိုင်ရသူဖြစ်သည်။

သီချင်းရပ်သွားပြီ။

လူတိုင်းအခန်းအလယ်တွင်သီချင်းဖွင့်ထားစဉ် လမ်းလျှောက်ကခုန်နေကြပါမည်။ သီချင်းသံရပ်သွားလျှင် လူတိုင်း ရောက်ရှိသည့်ဟန်ပန်အနေအထားတွင် မလှုပ်မယှက်ရပ်နေရမည်။ ပညာပေးသူသို့မဟုတ်အုပ်စုထဲမှ တာဝန်ပေးထား သူက သီချင်းရပ်သွားပြီးနောက်လှုပ်ရှားသွားသူရှိမရှိ လိုက်ကြည့်ရမည်။ ပါဝင်ကစားသူများက လုံးဝ မလှုပ်မယှက် ရှိနေရမည်။ မျက်တောင်ပင်မခတ်ရပါ။ လှုပ်ရှားသူသည်ထွက်သွားရမည်။ နောက်ဆုံးတယောက်တည်းကျန်သည် အထိဆက်လုပ်ပါ။ ထိုသူက အနိုင်ရသူဖြစ်သည်။

မျက်လုံးချင်း စကားပြောကြမယ်။

အုပ်စုကိုအခန်းအလယ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံရပ်ခိုင်းပါ။ လူတိုင်းတယောက်ကိုတယောက်မြင်နိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တယောက်ယောက်ကိုစတင်ရန်ပြောပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာတစ်ယောက်ယောက်၏ မျက်လုံးကို အမိဖမ်းရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသူသည်တယောက်ယောက်၏မျက်လုံးကို ကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ မျက်လုံးကိုစိုက်ကြည့်နေပြီး ထိုသူရှိသည့်နေရာ သို့ချက်ချင်းပြောင်းသွားရမည်။ ထိုသူကအကြည့်ခံရသူနေရာသို့ သွားနေစဉ် အကြည့်ခံရသူသည်စက်ဝိုင်းကိုလှည့်ပတ် ကြည့်ပြီးတယောက်ယောက်၏ မျက်လုံးနှင့်ဆုံရန် ရှာရမည်။ တွေ့လျှင်မျက်လုံးစိုက်ကြည့်နေပြီး ထိုသူရှိသည့်နေရာသို့ သွားရမည်။ ထိုသူသည်မိမိနေရာမှ ထိုအကြည့်ခံရသူနေရာကို အခြားသူမရောက်မီဦးအောင်သွားရမည်။ ဘာဖြစ်နေမည်နည်းဆိုလျှင် လူအချို့တို့သည်စက်ဝိုင်းအတွင်းမပြတ်တမ်းဖြတ်၍ သွားနေကြမည်ဖြစ်သည်။ အခြားသူ၏မျက်လုံး ကိုကြည့်ပြီး ထိုသူ၏နေရာကိုသွားနေရ၍ဖြစ်သည်။ မည်သူမျှစကားမပြောရ၊

မရှိရဟုပြောထားရမည်။ (ယင်းမှာ အလွန်ခက်ပါသည်။) ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပျော်စရာအလွန်ကောင်းပြီး အချိန်အတော်ကြာကစားသင့်ပါသည်။

ဘယ်သူမှတ်ဉာဏ်ကောင်းလဲ။

အုပ်စုကြီးကိုအုပ်စုငယ်(၂)ခု ခွဲပါ။ အခန်းအတွင်းနေရာယူပါ။ တယောက်ယောက်သည် ရုပ်ထုအဖြစ်လုပ်ရမည်။ ၎င်းတို့သည်ငြိမ်သက်စွာရပ်နေပြီး အခြားပုဂ္ဂိုလ်များက ထိုပုဂ္ဂိုလ်များလုည့်ပတ်ကြည့်နေပြီး ၎င်းတို့၏ အဝတ်အစားနှင့် အသွင်အပြင်ကို မှတ်မိရန်ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်မိနစ်ခန့်ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် မျက်လုံးများကို တစ်မိနစ်ခန့် ပိတ်ထားမည်။ ရုပ်ထုများသည် ၎င်းတို့အဝတ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်တို့ကို (၆)မျိုးခန့်ပြန်ပြင်မည်။ ဥပမာ- လက်စွပ်ဖယ်ထားခြင်း၊ ရုပ်အင်္ကျီကြယ်သီးတစ်ခုထပ်ဖြုတ်ခြင်း၊ ဖိနပ်ကြိုးပြန်ချည်ထားခြင်းအစရှိသည်။ ထို့နောက် မူလရုပ်ထုပုံစံပြန်နေပြီး အခြားသူများကပြောင်းသွားသောအရာများကို တစ်မိနစ်အတွင်းဖေါ်ထုတ်ရမည်။ ၎င်းတို့ တယောက်တလှည့်ပြောင်းလုပ်ကြပါမည်။

သီးစုံခြင်း။

အုပ်စုကိုမျက်နှာမူဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်ခိုင်းပြီးစက်ဝိုင်းအတွင်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွေ့မြင်နိုင်ရပါမည်။ တစ်ဦးချင်းစီအား အသီးအနံ့ အမည်တမျိုးစီပေးပါ။ နာရီလက်တံအတိုင်း သို့မဟုတ် နာရီလက်တံပြောင်းပြန်အတိုင်းလှည့်ပါ။ သီးနံ့လေးမျိုးအမည် ပေးရပါမည်။ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး။ ပထမပုဂ္ဂိုလ်သည် ပန်းသီး၊ ဒုတိယသည် လိမ္မော်သီး၊ တတိယသည် ငှက်ပျောသီးနှင့် စတုတ္ထသည် သရက်သီးဖြစ်သည်။ ပဉ္စမလူသည် ပန်းသီး၊ နောက် လိမ္မော်၊ ငှက်ပျော၊ သရက် စသည်ဖြင့်လူတိုင်းအသီးအမည်တစ်ခုစီ ရကြမည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် စက်ဝိုင်းအပြင်ဖက်တွင်ရပ်ပြီး အသီး အမည်တမျိုးကိုခေါ်လိုက်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် အမြန်ဆုံးထပြီးအခြားတယောက်၏နေရာသို့သွား၍ အမြန်ဆုံး ထိုင်ချရမည်။ နှစ်သက်ရာဖက်သို့ဦးတည်ပြေးနိုင်သည်။ အသီးအမည်ခေါ်စဉ်သင်သည် တယောက်ယောက်၏နောက် တွင်ရပ်နေပြီး ထိုသူများ၏ ထိုင်ခုံကိုဖယ်ပစ်ရမည်။

ဤသို့ ပြုလုပ်လိုက်၍ လူဦးရေထက် ကုလားထိုင်တစ်လုံးလျော့နည်းသွားမည်။ တယောက်ယောက်သည် မတ်တပ်ရပ် ကျန်နေပြီး ထွက်သွားရမည်။ အသီးအနံ့အမည် (၄)မျိုးကို ခေါ်သကဲ့သို့ သီးစုံခြင်းဟုလည်းခေါ်နိုင်သည်။ ထိုအခါ လူတိုင်းထပြီးအခြားသူ၏ ထိုင်ခုံကိုလုရမည်ဖြစ်သည်။ ကစားသမားများသည် ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်မနေရပါ။ ထပြီး ထိုင်ခုံ အသစ်ရှာရမည် ဖြစ်သည်။

အချက်အလက်

အုပ်စုက လျှောက်သွားနေမည် ဖြစ်သည်။ ပညာပေးသူသို့မဟုတ်အုပ်စုထဲမှ ရွေးထားသူတစ်ဦးက "ခုန်" "ချိန်" "ထိုင်" ဟုအော်ဟစ်အမိန့်ပေးပါမည်။ ယင်းသို့အော်သည့်အခါ အုပ်စုကလိုက်လုပ်ပါမည်။ လိုက်လုပ်စဉ်အော်ပါမည်။ စတင် အော်ဟစ်သူကပို၍ပို၍ ရှုပ်ထွေထူးဆန်းသောညွှန်းကြားချက်များအော်ပေးပါမည်။ ယင်းသည် ပို၍ကျယ်ပြီး အထိန်း အကွပ်မဲ့ဖြစ်နေသဖြင့် ခန်းမအကျယ်သို့မဟုတ်ပြင်ပတွင်ပြုလုပ်သင့်သည်။ ယင်းသည်မြန်ဆန်ပြီး ရယ်စရာကောင်း သည်။ လူရွယ်များအထူးသဖြင့်ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ အော်သည့်သူကိုပြောင်းပါ။ ထိုအခါလူအများ ယင်းသို့လုပ်ခွင့် ရသွားမည် ဖြစ်သည်။

တခု .... လုပ်ပါ။

ပညာပေးသူက ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ပြောပါမည်။ ဥပမာ - မျက်မှန်၊ လက်ဖက်ရည်အိုး သို့မဟုတ်တယ်လီဖုန်း အစရှိ သည်။ အုပ်စုအဖွဲ့ဝင်များသည် (၅)ယောက်တဖွဲ့ဖွဲ့ပြီးထိုဝတ္ထုပစ္စည်းပုံကို (၃၀)စက္ကန့်အတွင်း သရုပ်ဖော်ရမည်။ အရာဝတ္ထုများလုပ်ပြီးလျှင် ပညာပေးသူက လူတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့်ပုံများကို လှည့်ကြည့်ရန်ပြောမည်။ ထို့နောက် နောက်ထပ်အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ထပ်ခေါ်မည် ဖြစ်သည်။

အမည်ကို ထပ်ခါရွတ်ဆိုခြင်း။

အုပ်စုကြီးကို (၄)ဦးစီပါသော အုပ်စုလေးများဖွဲ့ပါ။ ၎င်းတို့အမည်များပါသော သီချင်းတို၊ သံချပ်စသည်တို့ကိုရေးစပ်ရန် (၅)မိနစ် အချိန်ပေးပါ။ ထို့နောက် အခြားသူများအား ဖျော်ဖြေရန် ပြောပါ။

အမည်ပစ်ပေးခြင်း။

အုပ်စုကြီးကို စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တပ်ရပ်ရန် ပြောပါ။ အကယ်၍ အုပ်စုကြီးလျှင် ၆ ယောက်နီးပါးပါသော အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။ ထိုအုပ်စုများသည် အုပ်စုတွင်းဘောလုံးတလုံးကို ပစ်နေမည်ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးကိုနောက်တစ်ယောက်ထံပစ်စဉ် ၎င်းအမည်ကို အော်ပြောမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ထံပစ်ပေးသောသူများ၏အမည်၊ ထိုမတိုင်မီက ပစ်ပေးသူများအမည်ကို ပြန်ပြောပြမည် ဖြစ်သည်။ ဤကစားနည်းကို အခြားတနည်းလုပ်၍ ရသည်။ ပစ်ပေးသူများနှင့် ဖမ်းသူများစာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အမည်များနှင့် ဟင်းလျာဝိုင်း။

အုပ်စုတစုလုံးကို စက်ဝိုင်းခြမ်းကြီးပုံရပ်ခိုင်းပြီး အတွင်းဖက်မျက်နှာမူရန်ပြောပါ။ ထိုအခါလူတိုင်းတယောက်ကို တယောက်တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ဘယ်ဘက်အခြမ်းမှညာဖက်သို့ ရွေ့သွားပါမည်။ တယောက်ချင်းစီသည် သူ့အမည် နှင့်သူနှစ်သက်သောဟင်းလျာအမည်ကို အသံကျယ်ကျယ်ရှင်းရှင်းပြောပါမည်။ ထိုသူပြောပြီးသည်နှင့် ထိုသူအမည်နှင့် နှစ်သက်သော ဟင်းလျာအမည်ပြောပြောပြီး မိမိ၏အမည်၊ ဟင်းလျာအမည်ပြောပါမည်။ လူတိုင်းမိမိအလျင် ပြောသည်များကို မှတ်မိစေရပါမည်။ ထိုအရာအားလုံးကို ပြန်ရွတ်ပြပြီး မိမိ၏အမည်နှင့် နှစ်သက်ရာဟင်းလျာကို ပြောရပါမည်။

သွေးစုပ်ဖုတ်ကောင်။

အုပ်စုဝင်များ ၎င်းတို့၏ မျက်လုံးများ ပိတ်လျက် လျှောက်သွားနေပါမည်။ သွေးစုတ်ဖုတ်ကောင်တစ်ယောက်က ၎င်းတို့လည်ပင်းကိုထိတို့လိုက်လျှင် ၎င်းတို့သည်စူးရှစွာအော်ဟစ် ပြီးသေသွားကာ သွေးစုတ်ဖုတ်ကောင်ဖြစ်သွားပါ သည်။ သွေးစုတ်ဖုတ်ကောင် အချင်းချင်းကိုက်မိလျှင် လူပြန်ဖြစ်သွားပါသည်။ ကျေနပ်စွာ အော်ဟစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ (မျက်စိအမြဲ ပိတ်ထားမည်ဖြစ်သည်။)

ဟန်လုပ်စက်ရုပ်များ။

အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးသည် အခန်းအလယ်တွင် မတ်တပ်ရပ်နေရပါမည်။ ထို့နောက် စိတ်ကူးဖြင့်စက်ယန္တယားတ ခုအသံမျိုး ပြုလုပ်ပြီးစက်ကဲ့သို့လှုပ်ရှားနေမည်ဖြစ်သည်။ အခြားအဖွဲ့ဝင်များကိုပညာပေးသူကတယောက်

ပြီးတစ်ယောက်ခေါ်ယူ ပြီး ပါဝင်ပူးပေါင်းစေပါမည်။ ၎င်းတို့အားလုံးဟန်ချက်ညီညီ ရှိနေကြမည်ဖြစ်သည်။ အားလုံးပေါင်းမိသွားလျှင် အရှိန်မြှင့်ခြင်း သို့မဟုတ် စက်ကိုရပ်ပစ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် အားလုံးတပြိုက်နက်ဖြစ်ရမည်။

ကိုလန်ဘိုစိတ်ညှို့ခြင်း။

အတွဲလိုက်၊ တစ်ယောက်သည် အခြားတစ်ယောက်၏လက်ဖဝါးလှုပ်ရှားမှုအတိုင်း အခန်းပတ်လည်လိုက်လှုပ်ရှားပါ မည်။ သူ၏မျက်နှာကို ခပ်ဝေးဝေးတွင် အသေထားရှိပါမည်။ ၎င်းတို့သည် ဟန်ချက်ညီညီ ဆောင်ရွက်ရန် ကြိုးပမ်းပြီး နှစ်ဦး အဆင်ပြေပြေဖြင့် အလှည့်ကျ ပြောင်းလုပ်ပါမည်။

ရှုလည်းအတူတူ။

တဖွဲ့လုံး စက်ဝိုင်းပုံဖြင့် တစ်ဦးကို တစ်ဦး မြင်ရအောင် နေကြမည် ဖြစ်သည်။ စကားမပြောဘဲ အသက်ရှူချိန် တပြေးညီ ဖြစ်အောင် ညှိကြပါမည်။

ရွှေ့နေသောရုခင်း။

အုပ်စုကို အုပ်စုငယ်များ သို့မဟုတ် အတွဲများအဖြစ် ခွဲထုတ်ပါ။ အုပ်စုထက်ဝက်သည် ကလေးအလုပ်သမားပုံဖေါ်မည်။ အခြားတဝက်သည်၎င်းတို့ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး မှန်ထဲမှအရိပ်ပုံလုပ်မည်ဖြစ်သည်။ ပထမအုပ်စုက ဦးစွာ ဖြည်းညှင်းစွာလှုပ်ရှားမည်။ မှန်အုပ်စုက အတိအကျလိုက်လုပ်မည်။ ပရိသတ်က ၎င်းအတွဲများသည် သို့မဟုတ် အုပ်စု သည် မည်သည်တို့ကိုပြလိုသည်ဆိုသည်ကို မှတ်ထားသည့်မှတ်စုများကို နှိုင်းယှဉ်မည် ဖြစ်သည်။

ဇာတ်ညွှန်းအတွက် ဇာတ်လမ်း။

အတွဲလိုက်ထိုင်နေပါမည်။ ပုဂ္ဂိုလ် 'က' သည် ပုဂ္ဂိုလ် 'ခ' ကို စာကြောင်းသုံးကြောင်းဖြင့် ဇာတ်လမ်းတပုဒ်ကို ပြောမည်။ ကလေးအလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်သည်။ ယင်းတွင် 'စ' 'လယ်' 'ဆုံး' ပါရမည်။ (ခ)သည် (က)ပြောသည်ကို သေချာစွာ နားထောင်သည်။ နောက် (က)ကို ပြန်ပြောပြသည်။ နာမဝိသေသနာများကို လိုအပ်လျှင်ဖြည့်ပြောသည်။ (က)က (ခ)ကို တခါထပ်ပြန်ပြောသည်။ နာမဝိသေသနများအပြင် ကြိယာထောက်များကို ထပ်ပေါင်းသည်။ ၎င်းတို့ သည်ဇာတ်လမ်းကို အပြန်အလှန်ပြန်ပြောကြသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဟန်ပန်များ၊ အသံများ၊ မျက်နှာသွင်ပြင်များ၊ လှုပ်ရှားမှုများပါလာသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် မတ်တပ်ရပ်လိုက်ပြီး ဇာတ်လမ်းတိုလေးတခုအဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက် သည်။ ဇာတ်ကြောင်းပြောသူနှင့် သရုပ်ဆောင်သူ သို့မဟုတ် ဇာတ်ဆောင် (၂)ယောက်ဖြစ်သည်။

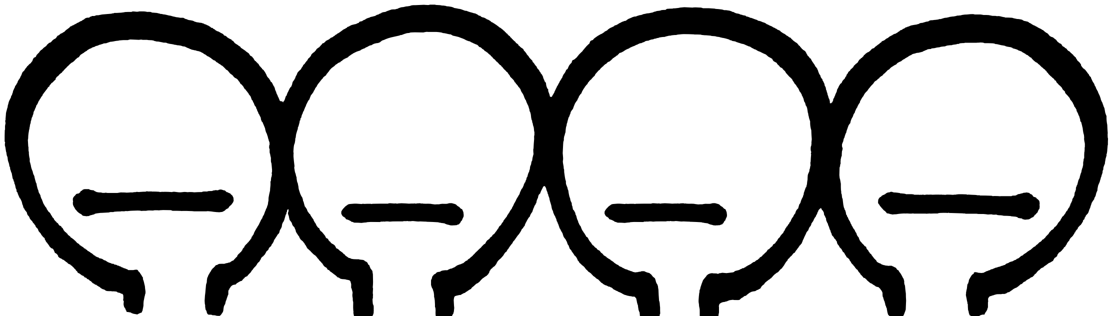
ကလေးအလုပ်သမားကို ရပ်ပစ်

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



ISBN 978-92-2-831294-2