စိတ်လှုပ်ရှားဖိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု +

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရှေ့တန်းကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများအတွက် ရက်တိုသင်တန်း

ဤသင်တန်းမှာ Lotus Circle ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် Asia Foundation နှင့် Good Practice Group တို့က ရေးသားပြုစု ထားသော အွန်လိုင်းမှ ပို့ချသည့် “စိတ်လှုပ်ရှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု - သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ရှေ့တန်းကွင်းဆင်း တုံ့ပြန်ကူညီသူများအတွက် ရက်တိုသင်တန်း” ကို အခြေပြုထားပါသည်။ သီရိလင်္ကာမှ သင်တန်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ (https://psychosocialskills.teachable.com/) မှာ အဖွဲ့အစည်း ပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (Inter-Agency Standing Committee - IASC) မှ ထုတ်ဝေသော “စိတ်လှုပ်ရှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု - ကိုဗစ် ၁၉ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများ အတွက် လမ်းညွှန်” မှ မှီငြမ်းပြုစု ထားပါသည်။

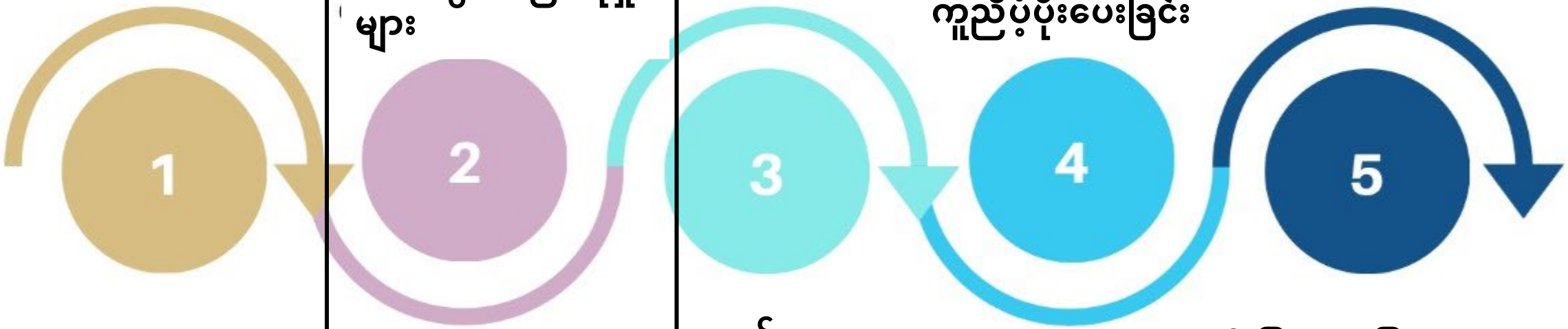
ဤဘာသာပြန်မှု/မှီငြမ်းပြုစုမှု အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (IASC) မှ ရေးသားခြင်း မဟုတ်ပါ။ IASCသည် ဤဘာသာပြန်မှု/မှီငြမ်းပြုစုမှု၏ ပါဝင်အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် တိကျမှုန်ကန်မှုအတွက် တာဝန်မရှိပါ။ ဤ မှီငြမ်းပြုစုမှုတွင် ထပ်ဆောင်းစာအုပ်စာတမ်းများ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ “ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုသည် အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (IASC) မှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် တိကျ မှန်ကန်မှုတို့အတွက် IASC တွင် တာဝန်မရှိပါ။ မူရင်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ၂၀၂၀ တွင် ထုတ်ဝေ သည့် “Inter-Agency Standing Committee - Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.’ License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO ကိုသာ IASC မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေထားသည့် အစစ်အမှန် စာရွက်စာတမ်းအဖြစ် တရားဝင်တာဝန်ခံပါသည်။”https://app.mhpss.net/resource/basic-psychosocial-skills-a-guide-for-covid-19-responders

ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုကို မူလထုတ်ဝေမှု နှင့် ဆက်လက်ပြင်ဆင်ပြုစုခြင်းများ အတွက်လိုင်စင်နှင့် တူညီသောလိုင်စင်ဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

CC BY-NC-SA 3.0 IGO (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

သင်တန်းအတွက် ရုပ်ပုံများကို UNFPA မြန်မာမှ ပေးအပ်သည်။

မော်ကျူး လမ်းညွှန်



သင်ကိုယ်တိုင်၏
ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု

နေ့စဉ် ထိတွေ့
ဆက်ဆံမှုများတွင်
အားပေးပံ့ပိုးသော
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
များ

လက်တွေ့ကျသော
အကူအညီများ
ပေးအပ်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု
ခံစားနေရသူများကို
ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း

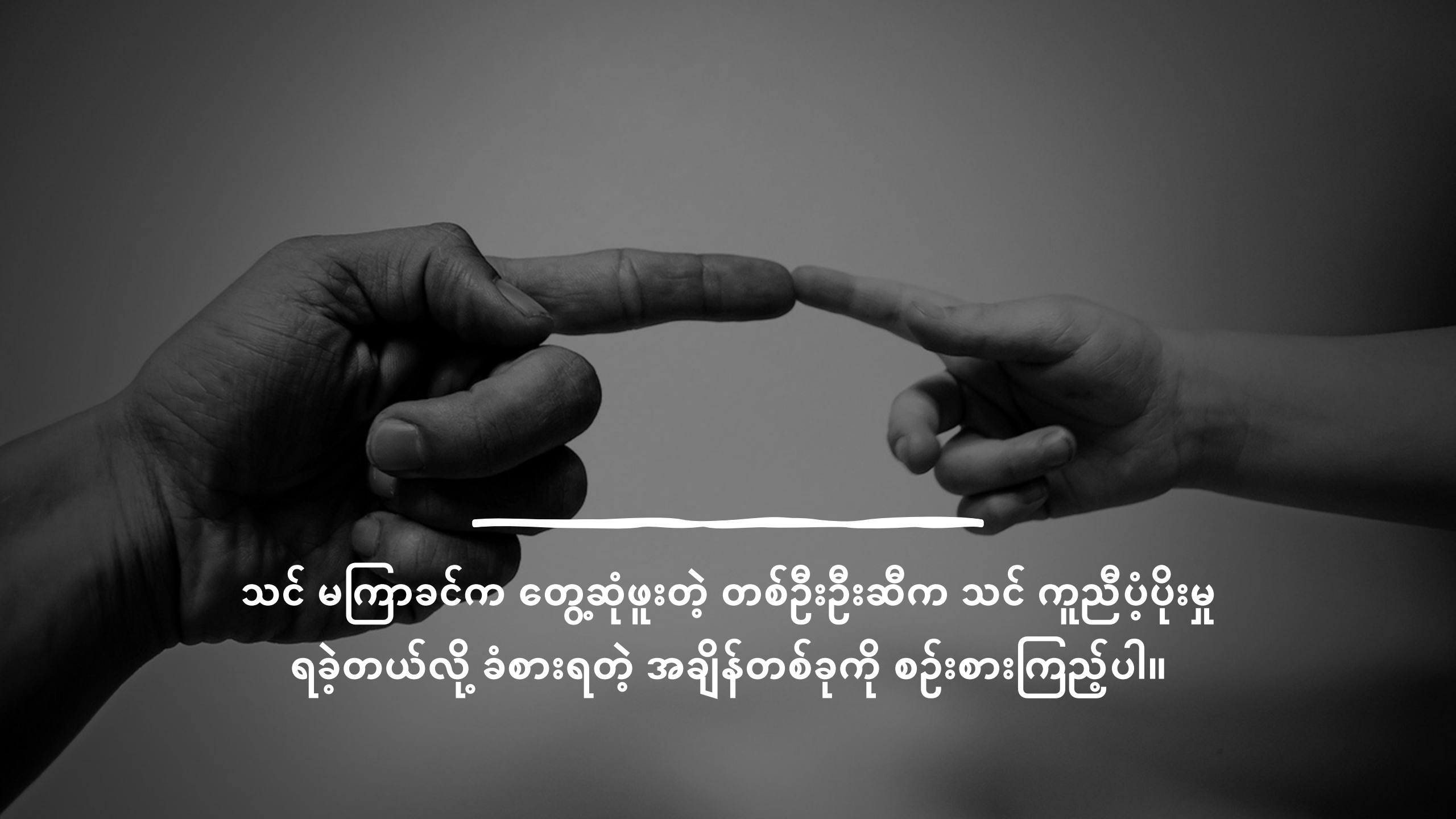
သီးခြားအခြေအနေ
များတွင်
ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

မော်ဂျူး (၂)

၂.၁ နေ့စဉ် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများတွင် အားပေးပံ့ပိုးသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများ - မိတ်ဆက်



ကိုဗစ် ၁၉ ကပ်ရောဂါဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်။ လူများစွာကို အထီးကျန်သလို ခံစားရစေပြီး ကြောက်ရွံ့ ထိပ်လန့်တာ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးတာတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ သင့်အိမ်နီးချင်းတွေ ဘယ်သူမဆို အဲဒီလို ခံစားချက်တွေ ရှိနေနိုင်တယ်။



သင် မကြာခင်က တွေ့ဆုံဖူးတဲ့ တစ်ဦးဦးဆီက သင် ကူညီပံ့ပိုးမှု
ရခဲ့တယ်လို့ ခံစားရတဲ့ အချိန်တစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။



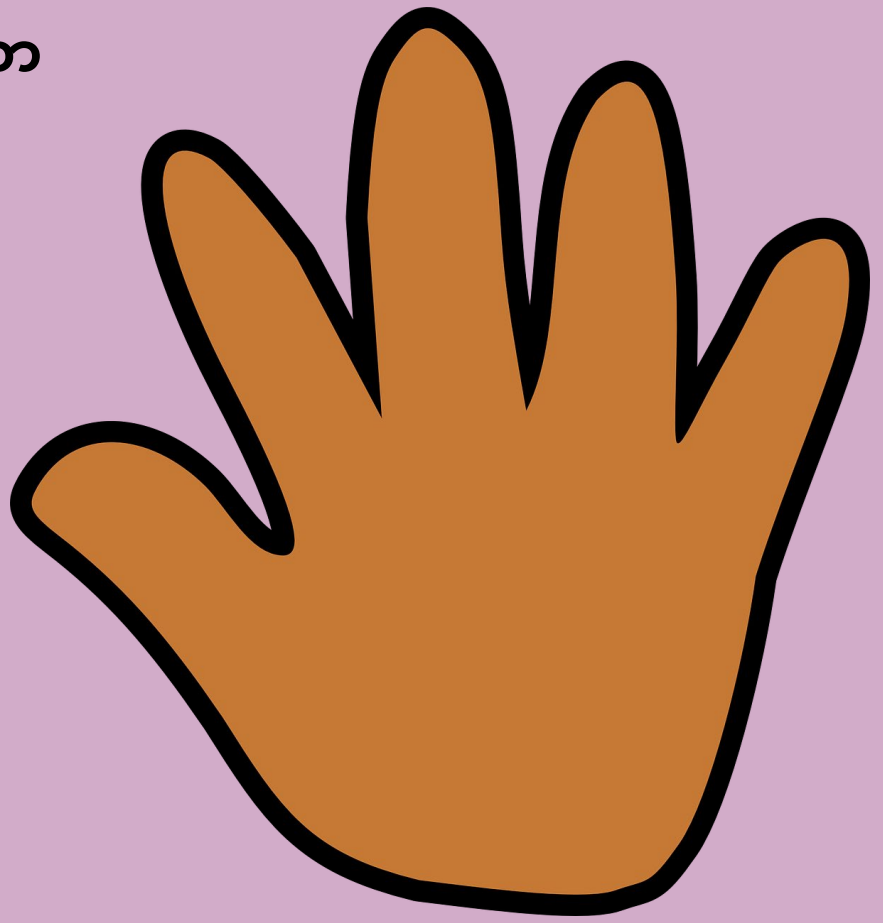
အဲဒီသူက သင် ကူညီပံ့ပိုးခံရခဲ့တယ်လို့ ခံစားရအောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ခဲ့သလဲ။

သင့်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားချက် ရရှိစေတဲ့ သူတို့ရဲ့အပြုအမူကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာမှာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်းဟာ သော့ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ကျွမ်းကျင်ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ နဲ့ အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ရာမှာ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ရှိပါတယ်။ ဒါကို တစ်ခါတစ်ရံမှာ အလွယ်တကူ မေ့နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ ကျွမ်းကျင်မှုကို ကောင်းစွာအသုံးပြုဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသူတွေကို

ကောင်းမွန်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုမှာ သင် ပြောသည့်စကားတွင်သာ မူတည်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ သင် အာရုံစိုက်ရမည့် အခြားအချက်များ ရှိပါသည်။ သင်၏ အသံအနိမ့်အမြင့်၊ အမူအယာ နှင့် သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်ပုံတို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။



သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်တင်ပြပုံက
အခြားသူများက သင့်အပေါ် တုံ့ပြန်မယ့်နည်း
လမ်းအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါတယ်။



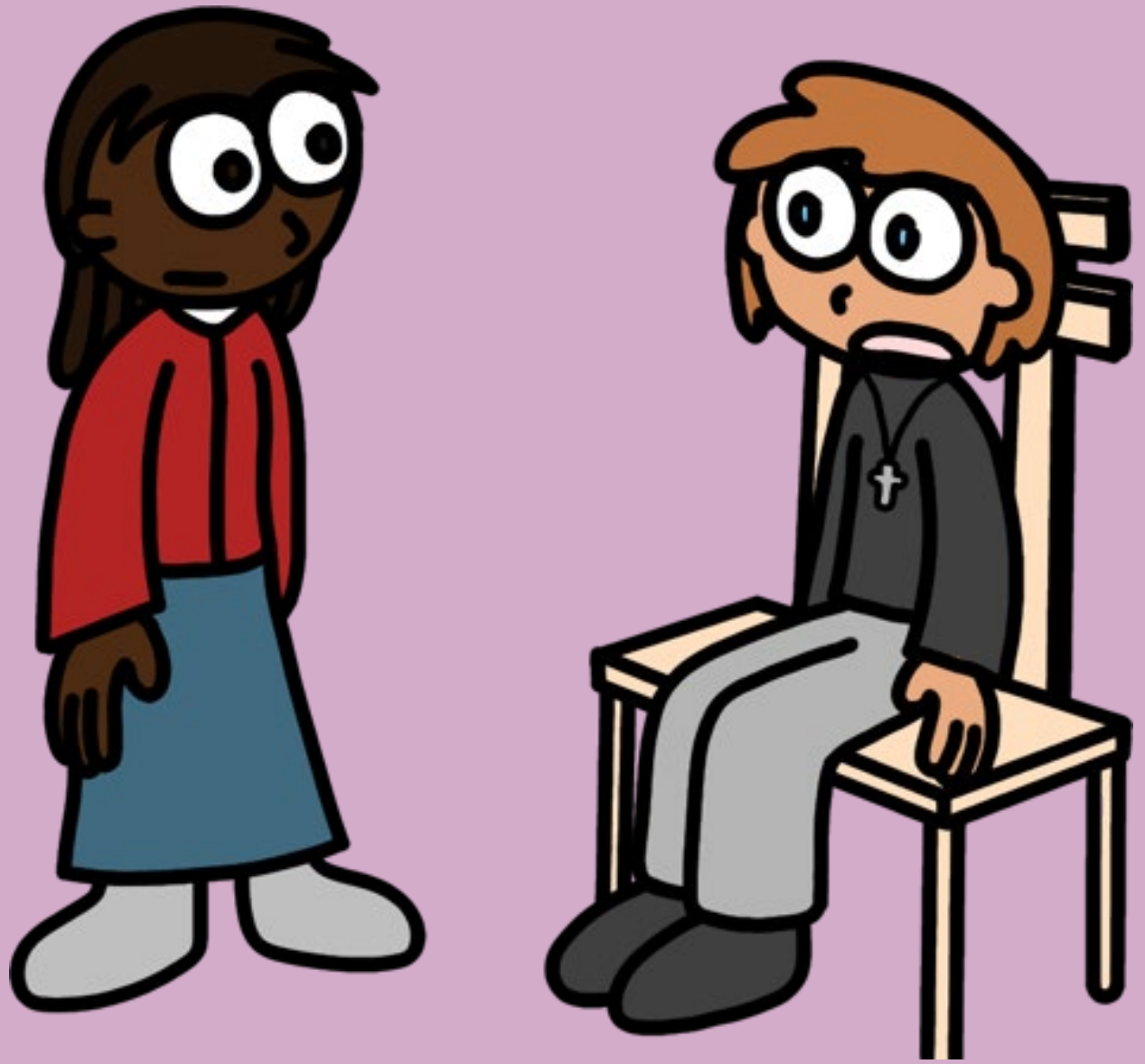
အောက်ပါအချက် များပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။

- သင်သည် ယုံကြည်ရမည့်သူဟု ထင်ရပါသလား။
- သင်နှင့် စကားပြောရန် အခြားသူများ အနေနှင့် သက်သောင့်သက်သာ ရှိနိုင်မလား
- သင်နှင့် သင်ကူညီပေးမည့်သူ နှစ်ဦးလုံးသည် ပံ့ပိုးကူညီမှုရှိသော ဝန်းကျင် အခြေအနေတွင် ရှိကြပါသလား။

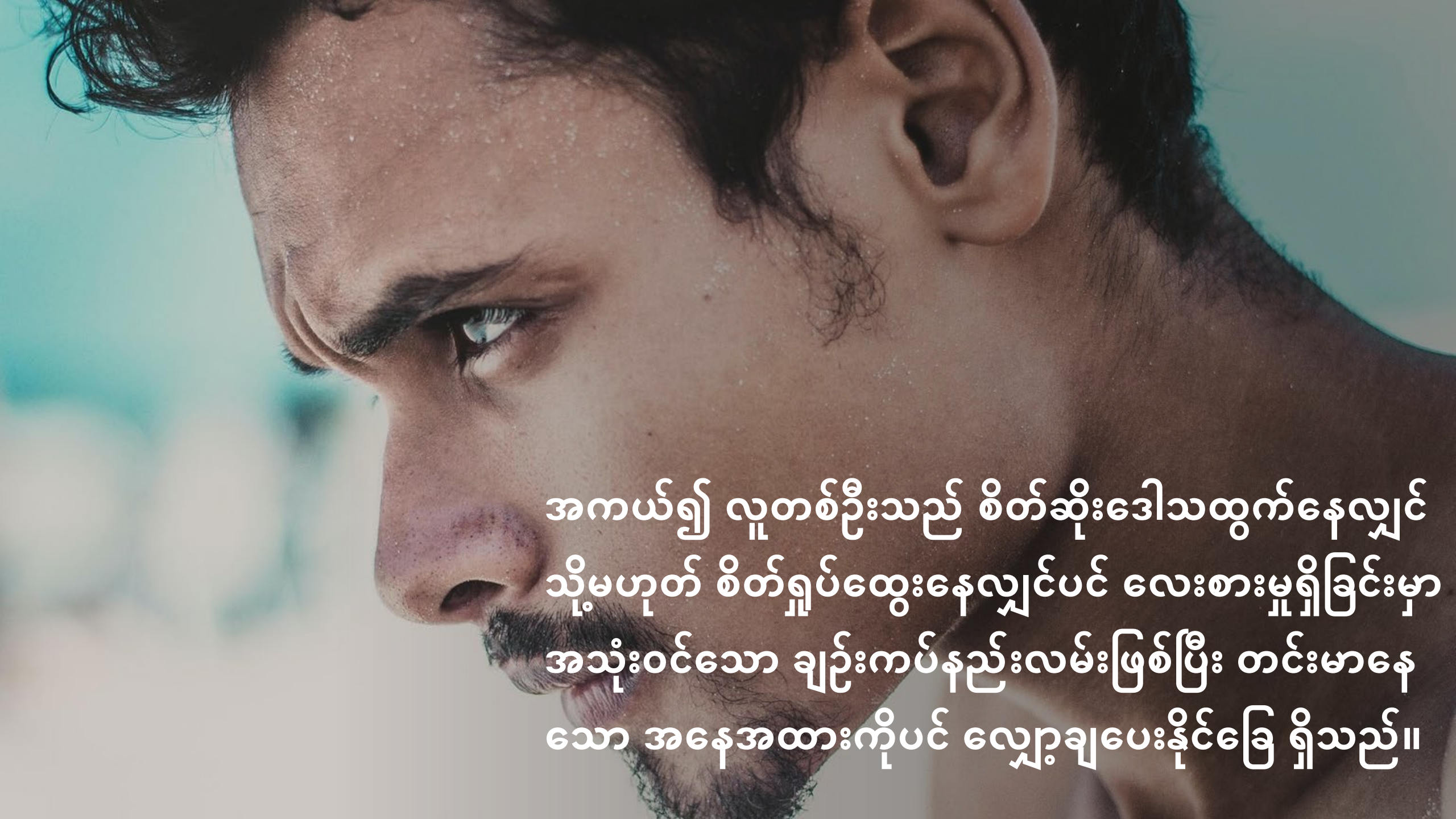


သင် ပထမဆုံးအနေနှင့်
ဘာလုပ်သင့်သလဲ?

လူတစ်ဦးကို သင်က ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးသည်
ဟု ခံစားရစေလိုပါက ပထမဦးစွာ သူ့
အနေနှင့် သင့်ကိုယုံကြည်ရန် နှင့် သင်နှင့်
စကားပြောဆိုရာတွင်
သက်သောင့်သက်သာ ရှိရန် လိုအပ်သည်။
ဤသို့ဖြစ်လာစေရန် သင်သည် သင်ကူညီ
ပေးမည့်သူကို စတင် စကားပြောရာတွင်
လေးစားမှုရှိပြီး မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချဆက်ဆံ
သင့်သည်။



This Photo by Unknown author is licensed under CC BY.



အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေလျှင်
သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေလျှင်ပင် လေးစားမှုရှိခြင်းမှာ
အသုံးဝင်သော ချဉ်းကပ်နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး တင်းမာနေ
သော အနေအထားကိုပင် လျှော့ချပေးနိုင်ခြေ ရှိသည်။





ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အချို့

၁. နွေးထွေးပွင့်လင်း၍
သက်သောင့်သက်သာရှိသော
ကိုယ်နေဟန်ထား ရှိပါစေ။

လက်ပိုက်မထားပါနဲ့



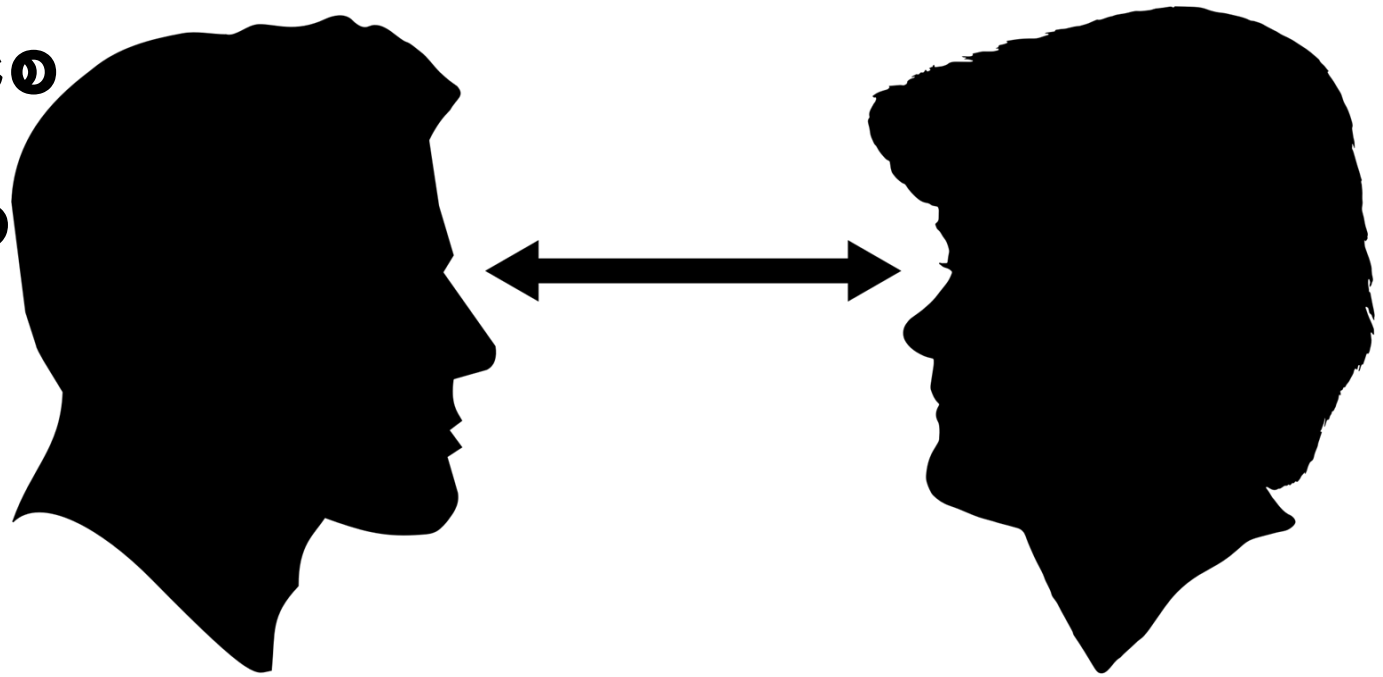
၂. သင် စကားပြောနေတဲ့သူ ကိုသာ ကြည့်ပါ။

အဝေးကို ကြည့်မနေပါနဲ့။
ကြမ်းပြင်ကို ငုံ့ကြည့်မနေပါနဲ့။
သင့်ရဲ့ဖုန်းကို ကြည့်မနေပါနဲ့။





၃. တစ်ဖက်လူကို စိတ်သက်သောင့်
သက်သာရှိပြီး သူပြောသည်ကို
နားထောင်နေသည်ဟု ခံစားရစေ
ရန် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လျော်ညီစွာ
မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ ကြည့်ပါ။



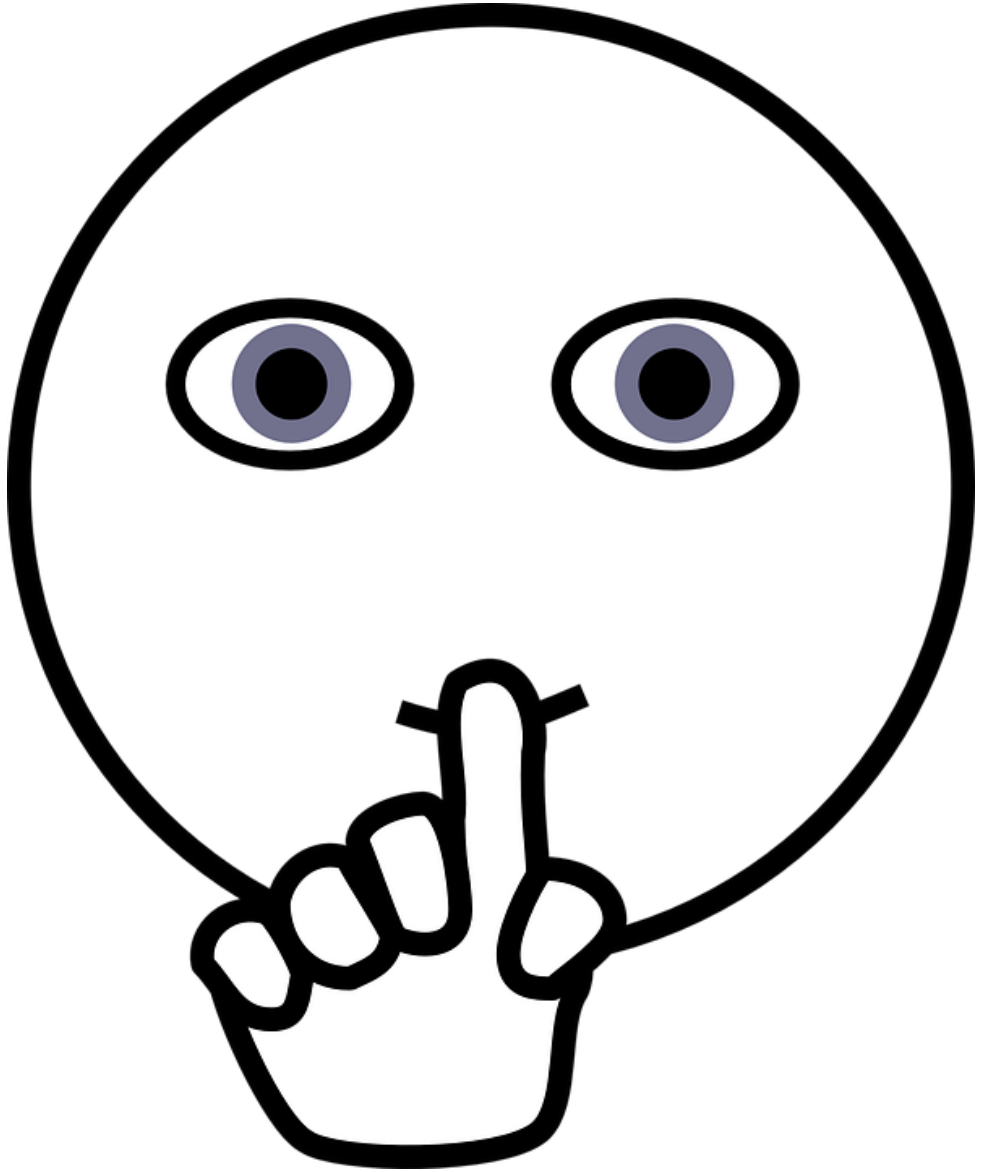
ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လျော်ညီခြင်း
မရှိသည့် မျက်လုံးချင်းဆုံမှုမျိုးကို
ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဥပမာ
စိုက်ကြည့်ခြင်း

သင့်ကိုယ်သင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မိတ်ဆက်ပါ - သင့် အမည်၊ ရာထူးတာဝန် (ရိုးရှင်းသော စကားလုံးများသုံးပါ။ နည်းပညာ ဝေါဟာရများ မသုံးပါနှင့်)



- ကလေးများနှင့် ပြောဆိုပါက ကလေးနားလည်မည့် စကားလုံးများ သုံးပါ။ အထူးသဖြင့် အန္တရာယ် ကျရောက်လွယ်သော မိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေးများ
- သင် မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည် (သို့) တုံ့ပြန်ဆောင် ရွက်မှုတွင် မည်သည့်တာဝန်/အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ထမ်းဆောင်နေသည် ကို တစ်ဖက်လူ သိရှိလိမ့်မည်ဟု ပုံသေမယူဆပါနှင့်။

၅. အေးဆေးတည်ငြိမ်၊ ပျော့ပျောင်းသော လေသံဖြင့် မတိုးမကျယ် စကားပြောပါ။



အော်မပြောပါနှင့် (သို့) မြန်မြန်မပြောပါနှင့်။

၆. တစ်ဖက်လူသည် သင်၏ မျက်နှာကို မမြင်နိုင်လျှင် (ဥပမာ နှာခေါင်းစည်းကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ (PPE) ဝတ်ဆင်ထားလျှင်) သင်၏ဓာတ်ပုံကို သင့်အဝတ်အစားပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲထားနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

PPE သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားပါက သင်၏ ပုံပန်းသွင်ပြင်ကို တစ်ဖက်လူက သိလိမ့်မည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ သင်၏ ပုံပန်းသွင်ပြင်ကို မသိဘဲ တစ်ဖက်လူ အနေဖြင့် သင်နှင့် စကားပြောရသည်ကို စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ရှိလိမ့်မည်ဟု မယူဆပါနှင့်။



၇. တစ်ဖက်လူသည် သင်နှင့် စကားပြောရန် စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ရှိ/မရှိ သေချာအောင် လုပ်ပါ။ ဥပမာ “ကျွန်တော်နဲ့ စကားပြောလို့ အဆင်ပြေရဲ့လား၊ အမျိုးသမီး ချင်း စကားပြောချင်ရင် ကျွန်တော့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနဲ့ စကားပြောနိုင် အောင် စီစဉ်ပေးရမလား။”



တစ်ဖက်လူသည် သင်နှင့် စကားပြောရသည်ကို စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ရှိလိမ့်မည်ဟု ပုံသေမယူဆပါနှင့်။

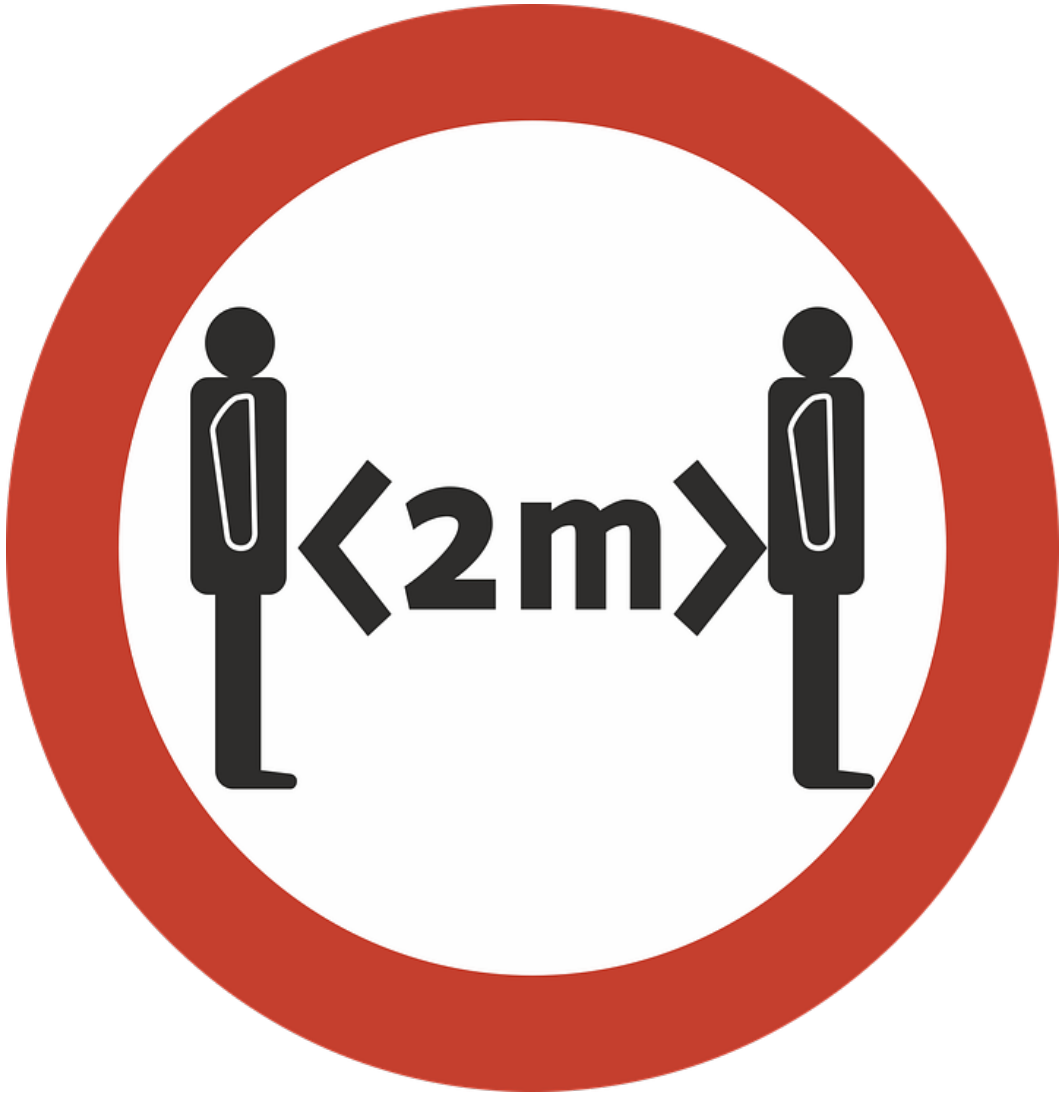
၈. တစ်ဖက်လူသည် သင်နှင့် မတူသော ဘာသာစကားကိုသာ ပြောတတ်ပါက ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကူညီပေးနိုင်ရန်အတွက် စကားပြန်၏ အကူအညီကို ရယူပါ။ (မိသားစုဝင်ကို အခြားရွေးချယ်စရာမရှိမှသာ စကားပြန်အဖြစ်သုံးပါ။ ထိုသို့ သုံးပါက သူပြောသည့်အတိုင်း အသေးစိတ်များကို မချန်လှပ်ဘဲ ဘာသာပြန်ပေးရန်ပြောပါ။)



တစ်ဖက်လူသည် သင် ပြောသည့် ဘာသာစကားကို နားလည်လိမ့်မည်ဟု ပုံသေမယူဆပါနှင့်။ (ကူညီရန်မသွားမီ စကားပြန်တစ်ဦးရရှိအောင် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။)

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

၉. ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်မှု လျော့ချရန်အတွက် ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပြီး ထိုသို့နေရန် လိုအပ်သည့် အကြောင်းရင်းကို ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ အခန်းကျယ်တစ်ခုတွင် အကာတစ်ခုခြား၍ တွေ့ဆုံခြင်း ၊(သို့) ဖုန်းဖြင့်သာ တွေ့ဆုံခြင်း၊



ခပ်ခွာခွာနေရန် စည်းကမ်းချက်ကို လျစ်လျူရှုခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် (သို့) အခြားသူများကို ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရအောင် မစွန့်စားပါနှင့်။

မော်ဂျူး (၂)

၂.၂ နေ့စဉ် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများတွင် အားပေးပံ့ပိုးသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများ - နားထောင်ရန် လေ့လာသင်ယူခြင်း



ထိရောက်သောနားထောင်မှုဖြင့်
အခြားသူများကို ကူညီခြင်း



နားထောင်ခြင်းသည် အားပေးပံ့ပိုးသော ဆက်သွယ်ရေးတွင် အရေးအကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အကြံဉာဏ်များကို ချက်ချင်းပေးခြင်းထက် လူများကို သူတို့ လိုသလို အချိန်ပေး၍ စကားပြောခွင့်ပြုကာ ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့၏ အခြေအနေနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ကောင်းစွာ နားလည်သိရှိရပါမည်။

ဤသည်မှာ သူတို့အား စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင် ကူညီနိုင်ကာ သူတို့အတွက် သင့်တော်ပြီး အသုံးဝင်သည့် အကူအညီများကို ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



နားထောင်တတ်အောင်
သင်ယူလေ့လာခြင်း

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY

အာရုံ မထွေပြားဘဲ အပြည့်အဝ စူးစိုက်နားထောင်ပါ။



- တစ်ခါတစ်ရံ သင်သည် တစ်ဖက်လူပြောသည်ကို ကြားနေသော်လည်း အမှန်တကယ် နားထောင်မနေဘဲ ရှိနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ တီဗွီကို ဖွင့်ထားပြီး သူငယ်ချင်းနှင့် ဖုန်း စကားပြောနေသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင် တီဗွီကို ပိတ်လိုက်ပါက သင့်သူငယ်ချင်းပြောစကားအပေါ် အပြည့်အဝ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မည်။ ဤသည်မှာ အာရုံ မကွဲပြားဘဲ စူးစိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- သင်သည် ဤကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုပါက ပထမဦးဆုံး တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးသူအနေနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသူအား သင့်ကို ယုံကြည်လာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပြီး သူတို့၏ တွေ့ကြုံခံစားရမှုများကို နားလည်လာစေနိုင်သည်။

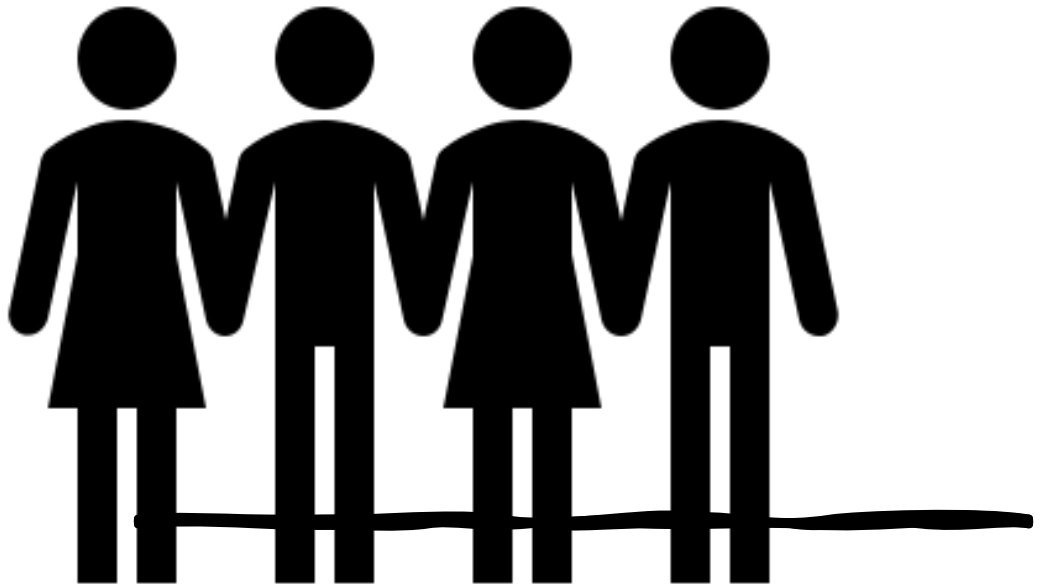


၎င်းတို့၏ စိတ်ပူပန်မှုများကို အမှန်တကယ် နားလည်အောင် နားထောင်ပါ။

•သင်သည် တစ်စုံတစ်ဦးကို ကူညီပံ့ပိုးသည့်အခါ သူတို့၏ စိတ်ပူပန်မှုများနှင့် အမှန်တကယ် တွေ့ကြုံခံစားရမှုများအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ရန် အရေးကြီးသည်။သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံ၍ ခန့်မှန်းခြင်းမပြုပါနှင့်။

•ဖြစ်ပျက်နေသည်များကို အမှန်တကယ် နားလည်နိုင်ရန်မှာ သင်သည် လူတစ်ဦးအပေါ် သူဘာလုပ်ခဲ့သင့်သည်၊ ဘာကို မလုပ်ခဲ့သင့် စသည်ဖြင့် ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ စိတ်ရှည်သည်းခံ၍ နားထောင်ရန် အရေးကြီးသည်။

လေးစားမှု၊ စာနာမှု ကို ပြသပြီး ဂရုစိုက်မှုဖြင့် နားထောင်ပေးပါ။



- လူတစ်ဦး၏ ခံစားချက်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို သိမှတ် နားလည်နိုင်သည့်စွမ်းရည် နှင့် သင်၏ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများ လုပ်ဆောင်မှုများမှတစ်ဆင့် သူတို့၏ ခံစားချက်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုများကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြနိုင်ခြင်းကို စာနာမှု ‘empathy’ ဟုခေါ်ပါသည်။
- သင် ဤသို့ လုပ်ဆောင်သည့်အခါ သူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှု များကို သင်နားလည်ကြောင်း ပြသခြင်းဖြင့် အခြားသူတစ်ဦး အနေနှင့် သင်နှင့် ချိတ်ဆက်ဆက်နွယ်မှု ရရှိစေသည်။ ဤသို့ဖြင့် သင်နှင့် ထိုသူတို့အကြား



သင်၏ စာနာမှုကို သင်၏ စကားလုံးများ နှင့် သင်၏ ကိုယ်ဟန်အမူအယာတို့မှတစ်ဆင့် ပြသနိုင်သည်။

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY



စကားလုံးများ

သင့်ချစ်ခင်သူ သို့မဟုတ် သင့်မိတ်ဆွေ တစ်ဦး
ငိုကျွေး၍ စိတ်ထိခိုက်နေသော နာကျင်ခံစားရသည့်
အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို တွေးကြည့်ပါ။
သူ၏ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရမှုများ၊ ခံစားချက်များကို
သင်နားလည်ကြောင်း မည်သို့ ပြသခဲ့ပါသလဲ။



စာနာမှုကို စကားလုံးများဖြင့် ဖော်ပြရန် ဥပမာအနေနှင့် အောက်ပါစကားတို့ကို သင်အသုံးပြုနိုင်သည်။

“(သူတို့ပြောပြသည့် အကြောင်းရင်း) …….. ကြောင့် ရှင် ဒီလို ……. (သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေ) ခံစားနေရတာ ကျွန်မ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ ရှင် ဒီလိုခံစားနေရတာ သဘာဝကျပါတယ်။ ကျွန်မ အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်ပါတယ်။”

ဥပမာ - ရှင့် အမေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် ရှင် ဒီလို စိတ်ပူပန်မှုခံစားနေရတာ ကျွန်မ တွေ့ရပါတယ်။

ကိုယ်ဟန်အမူအယာ

သင်သည် တစ်နေ့တာလုံး ကြာမြင့်စွာ
အလုပ် လုပ်ခဲ့ပြီးနောက် အမှန်ပင် ပင်ပန်း
နွမ်းနယ်၍ ခေါင်းမူးခေါင်းနောက်နေ သည်ဟု
စိတ်ကူးကြည့်ပါ။
တစ်စုံတစ်ဦးက မမျှော်လင့်ဘဲ ရေတစ်ခွက်
သောက်ရန်လာပေးပါက သို့မဟုတ်
တစ်မိနစ် လောက် ထိုင်ပြီး ဖြေလျော့
အနားယူရန် လာပြောပါက သင်မည်သို့
ခံစားရမည်နည်း။



စာနာမှုကို သင်၏ ကိုယ်ဟန်အမူအယာဖြင့် ပြသရန် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- *နွေးထွေး၍ ဖော်ရွေသော မျက်နှာ အမူအယာ ထားရှိခြင်း*
- *မျက်လုံးချင်းဆုံတွေ့မှုများကို ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ ရရှိစေခြင်း*
- *တစ်ဖက်လူကို သက်သောင့်သက်သာရှိစေသော ကိုယ်ဟန်အမူအယာ အသုံးပြုခြင်း (ထိုင်စရာ ခုံပေးခြင်း၊ သောက်စရာ ရေပေးခြင်း)*
- *သင့်လျော်သော အကွာအဝေးရှိစေခြင်း (သင် ကောင်းစွာ နားထောင်နိုင်ရန် ပိုမို နီးကပ်မှု ရှိစေခြင်း)*

ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်းသည် ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးရန်နှင့် အားပေးပံ့ပိုးမှုရှိသည့် ဆက်သွယ်ရေးရရှိရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သော နည်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအတွက် အဆင့် ၃ ဆင့် ရှိပါသည် -

အဆင့် ၁



အာရုံစိုက်၍ နားထောင်ပေးပါ။

•တစ်ဖက်လူ၏ အမြင်နှင့် ခံစားချက်များကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။

•တစ်ဖက်လူကို စကားပြောခွင့်ပေးပါ။

• အာရုံများစေမည့်အရာများကို ဖယ်ရှားပါ။

• သင်ကိုယ်တိုင်၏ အမူအယာမှာ နွေးထွေးပွင့်လင်း၍ သက်သောင့်သက်သာရှိစွာ နေပါ။

အဆင့် ၂



တစ်ဖက်လူပြောသည့် စကားကို ပြန်ပြောပါ

- တစ်ဖက်လူပြောသည့် စကားများ၊ အဓိကစကားလုံးများကို ပြန်ပြောပြကာ အတည်ပြုပါ။
- သင် နားမလည်တာတစ်ခုခု ရှိပါက ရှင်းအောင်ပြန်မေးပါ။

အဆင့် ၃



နောက်ဆုံးတွင် သင် နားလည်လိုက်သည်များကို ပြန်၍ အနှစ်ချုပ် ပေးပါ။

- တစ်ဖက်လူ ပြောခဲ့သည့် အဓိကအချက်များကို ဖော်ထုတ်ကာ ပြန်လည်ထင်ဟပ် ပြောပြပေးခြင်းဖြင့် သူပြောနေသည်ကို သင်နားထောင်ကြောင်း သိရှိစေပြီး သင် မှန်ကန်စွာ နားလည် သိရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- သူတို့ မည်သို့ ခံစားရသည်ကို သင့်ဘာသာ အဓိပ္ပါယ်ကောက် ယူခြင်းထက် ကြားခဲ့ရသည့်အရာများကိုသာ ဖော်ပြပြောဆိုပါ။
- တစ်ဖက်လူကို သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ ကြုံတွေ့ရသည့် အခြေအနေကို ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

သတိပြု မှတ်သားပါ

တစ်ဖက်လူ၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်၊ ကျားမရေးရာ နှင့် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာပေါ်တွင် မူတည်၍ သင့်လျော်သည့်၊ လေးစားမှုရှိသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ပြုမူပြောဆိုပါ။

တိတ်ဆိတ်နေပါက ခွင့်ပြုပေးပါ။ သူ အဆင်သင့် ဖြစ်သည့်အခါမှ စကားပြောပါစေ။
တစ်ဖက်လူက စကားမပြောချင်လျှင် အတင်းဖိအားပေး၍ မပြောခိုင်းပါနှင့်။

မော်ဂျူး (၂)

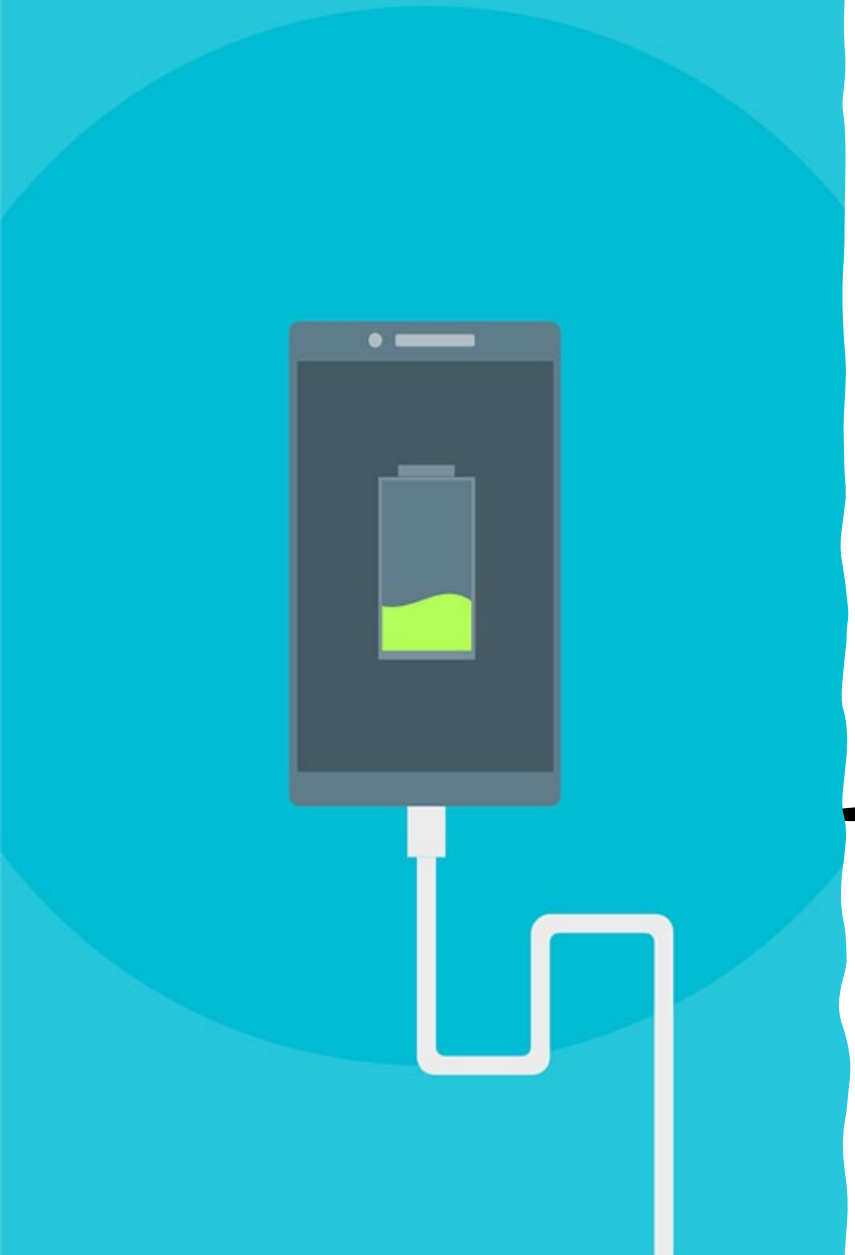
၂.၃ နေ့စဉ် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများတွင် အားပေးပံ့ပိုးသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများ - အဝေးမှ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

အဝေးမှ (ဥပမာ ဖုန်းဖြင့်) ဆက်သွယ်ပြောဆိုသောအခါ

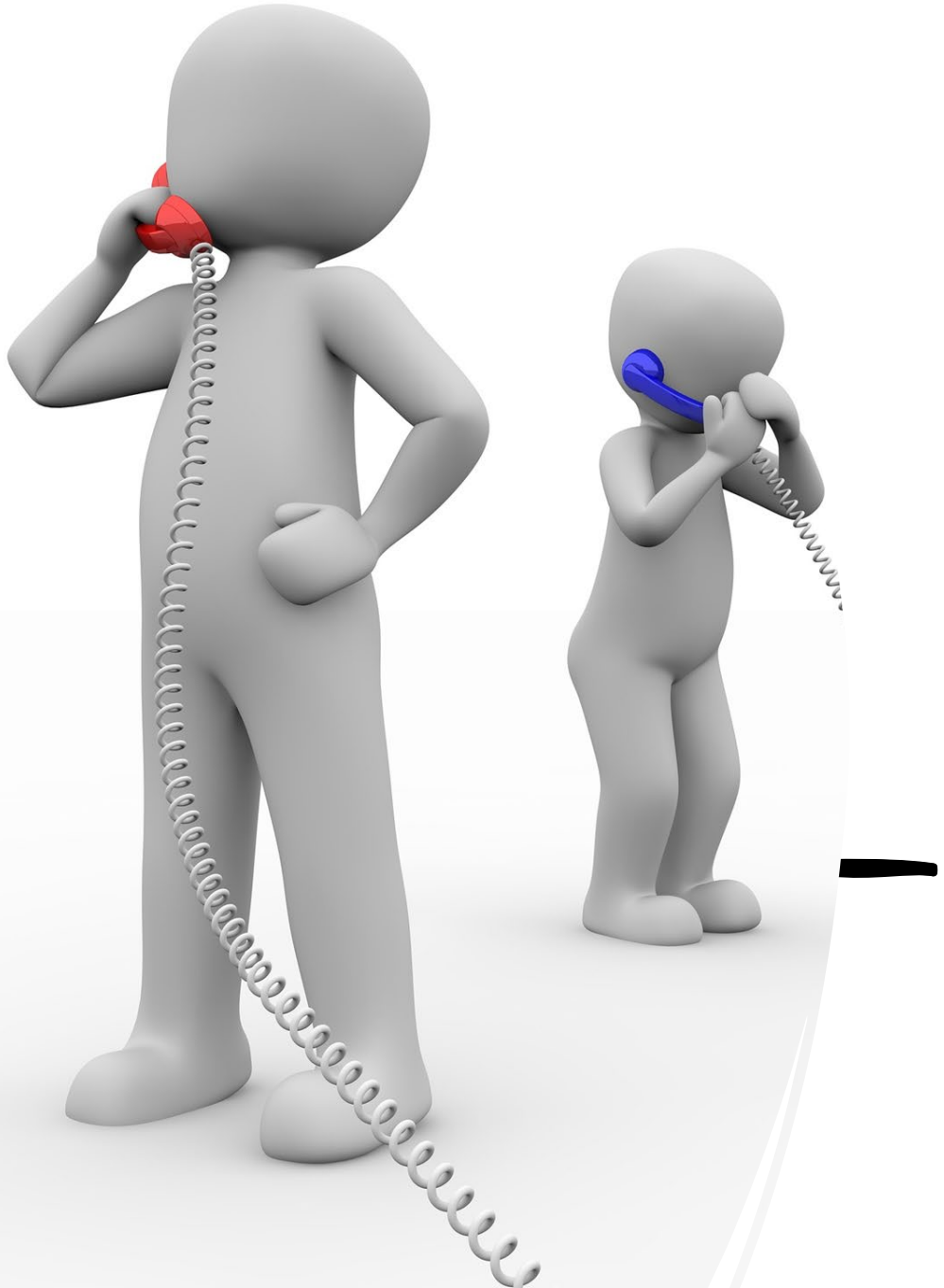




ဖုန်း စတင် ပြောသည့်အခါ တစ်ဖက်လူ အသုံးပြုလိုသည့် ဘာသာစကားကို မေးမြန်းပါ။
လိုအပ်ပါက စကားပြန်ကို ဖုန်းနှင့် ချိတ်ဆက်ပါဝင်ပါစေ။
ဖုန်းပြောနေစဉ် တစ်ဖက်လူက သင် အပြည့်အဝနားမလည်သောအချက်ကို ပြောပါက
သင်နားလည် သည်ဟု မယူဆဘဲ ကောင်းစွာမကြားခြင်း သို့မဟုတ် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းများကို
ရှင်းအောင် ပြန်မေးပါ။
ဥပမာ “ရှင် အဲဒီလို ပြောတုံးက….. ဘာဆိုလိုတယ်ဆိုတာ သိပ် မသေချာလို့ဘူး။ အဲဒါလေးကို
ထပ် ရှင်းပြပေးနိုင်မလား”။



- အဝေးမှ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုသူတို့သည် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားပါက အစဉ်ကောင်းမွန်စေပါသည်။
- သူတို့တွင် သင်နှင့် စကားပြောရန်အတွက် လုံလောက်သော ဖုန်းပြောဆိုချိန် ရနိုင်ရန် သေချာပါစေ။ (ဥပမာ - ဖုန်းငွေဖြည့် ခြင်း၊ ဘက်ထရီ အားဖြည့်ခြင်း)
- သူတို့က အရင်စ၍ ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါက သူတို့၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို သူတို့၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် သင်မှတ်သားထားနိုင်သည်။ သို့မှသာ ဖုန်းကျသွားပြီး သူတို့ ဖုန်းပြန်မခေါ် နိုင်သည့်အခါ သင်ပြန်၍ ဖုန်းခေါ်ပေးနိုင်မည်။



အကဲဆတ်သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို
ပြောဆိုသောအခါ တစ်ဖက်လူမှ လက်ခံစကား
ပြောနိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ သေချာသိအောင် မေးပါ။
ဥပမာ “ရှင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကိစ္စအကြောင်း
ပြောချင်လို့ ဖုန်းဆက်တာပါ။ ဖုန်းပြောဖို့
အချိန်ရပါသလား။ မေးတာကို ဟုတ်တယ်၊
မဟုတ်ဘူးလို့ပဲ ဖြေပေးလို့ ရပါတယ်။”



အနှောင့်အယှက်များ၊ အာရုံထွေပြားစရာများကို
နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် လျှော့ချရန် ကြိုးစားပါ။
ဥပမာ “ရှင် ပြောတာ ကောင်းကောင်းမကြားရဘူး
ဖြစ်နေတယ်၊ သိပ်မဆူတဲ့နေရာကို ပြောင်းပြီး
ပြောပေးလို့ ရမလား” ဟု ပြောနိုင်သည်။
မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အခြားသူများထံ ဖုန်းဆက်လျှင်
တိတ်ဆိတ်သောနေရာမှ ဆက်ပါ။



မျက်နှာချင်းဆိုင် ပြောဆိုနိုင်ခြင်း မရှိသည့်အခါ နားလည်မှု သို့မဟုတ် စာနာမှုကို ဖော်ပြရန် သင်သည် စကားလုံးဖြင့် မဟုတ်သော ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

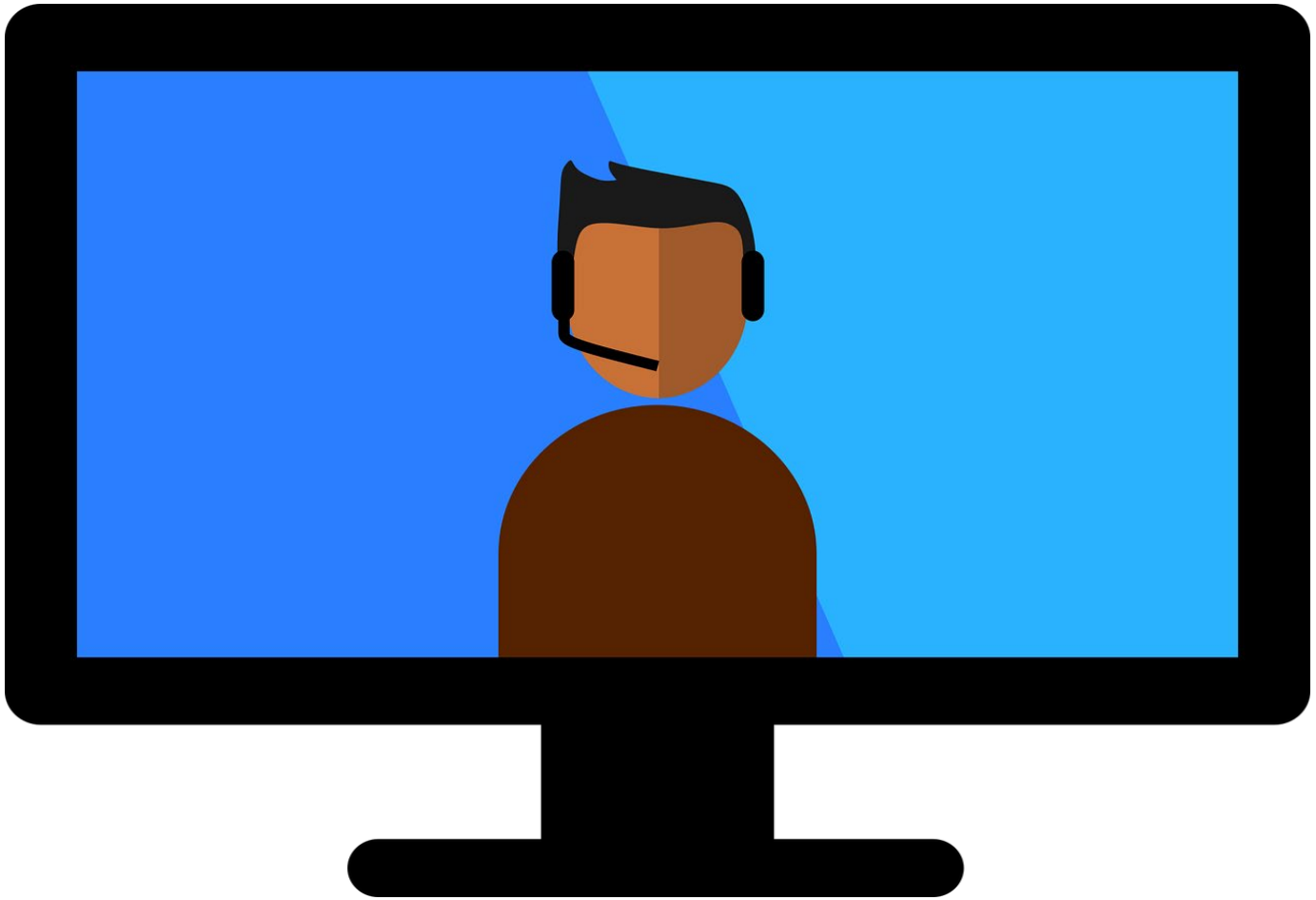
- အထူးပြုဖော်ပြရန် သင့်၏ အသံ အတိုးအကျယ်၊ အနိမ့်အမြင့် ကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် မေးခွန်းမေးရာတွင် အဆုံးသပ်တွင် အသံမြှင့်၍ ပြောနိုင်သည်။
- သူတို့၏ ခံစားချက်ကို ဖော်ပြနိုင်သည့် တစ်ဖက်လူ၏ စကားလုံးဖြင့် မဟုတ်သော ဖော်ပြချက်ကို အာရုံစိုက်ပါ။ ဥပမာ -

  - ရှည်ကြာစွာ တိတ်ဆိတ်နေခြင်း
  - စကားကို အမြန်ပြောခြင်း သို့မဟုတ် ပို၍ ကျယ်လောင်စွာပြောခြင်း

တစ်ဖက်လူ တိတ်ဆိတ်သွားလျှင် ခဏ စောင့်ပေးပါ။ တိတ်ဆိတ်နေခြင်းကို ပုံမှန်ဖြစ် ကြောင်းဖော်ပြပေးရန် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် စကားများ ပြောပေးပါ။ ဥပမာ - “ရပါတယ်၊ အချိန်ယူပါ”။ “ရှင် စကားပြောချင်လာတဲ့ အချိန်အထိ ကျွန်မ စောင့်နေပါမယ်”၊ စသဖြင့်။



- ဖြစ်နိုင်ပါက သင် စကားပြောနေချိန်တွင် သင့်ကို ကြားရရုံမက မြင်ရအောင်ပါ လုပ်ပေးပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မြင်နိုင်ပါက သင်၏ကိုယ်ဟန်အမူအယာဖြင့် ပိုမို ပြောဆို ဖော်ပြနိုင်ပြီး တစ်ဖက်လူကို အနည်းငယ် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ခံစားချက် ရရှိစေနိုင်သည်။



ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားဖိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု



Let us have a look on how Ei Phyu supports someone remotely





ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားဖိုင်ရာ

အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု





မော်ဂျူး (၂)
ဖြီးပါဖြီ

ဆက်လက်လေ့လာရန် - မော်ဂျူး (၃)

Basic Psychosocial Skills +

A short course for frontline workers in Myanmar



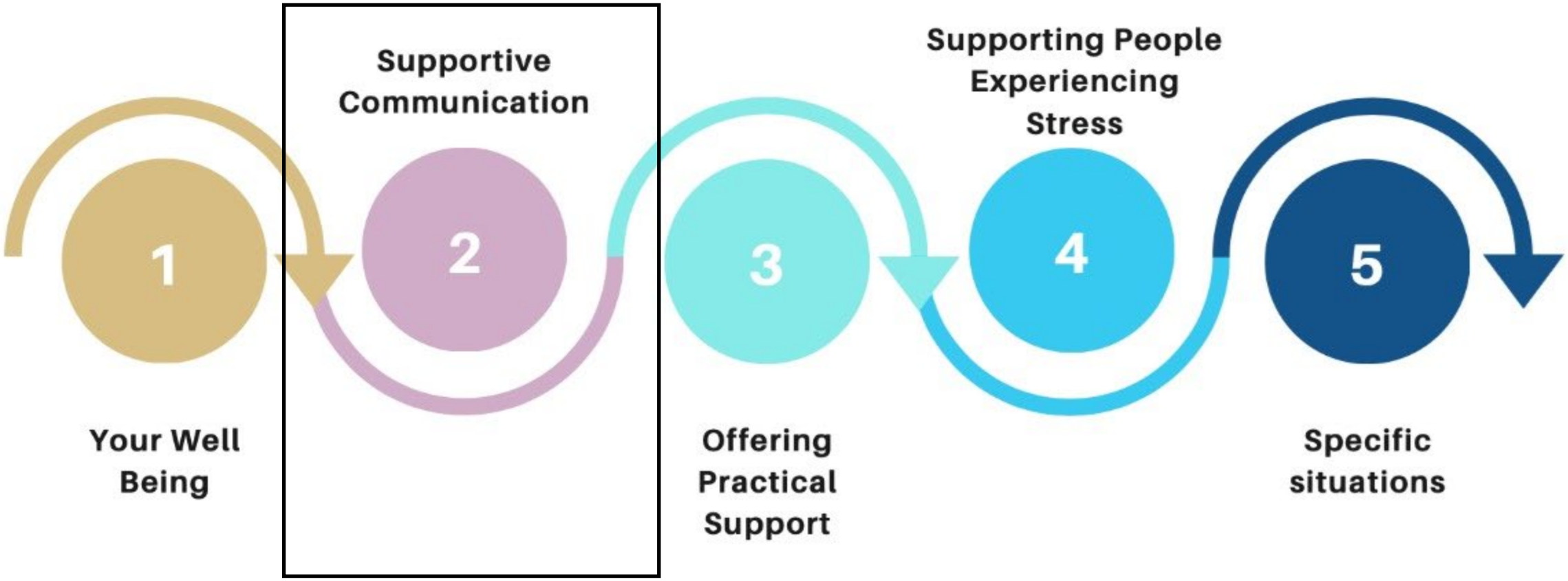
This course is an adaptation of the online course “Basic Psychosocial Skills: a short course for First Responders in Sri Lanka” produced by The Asia Foundation and The Good Practice Group, with support from the Lotus Circle. The content for the Sri Lanka course (https://psychosocialskills.teachable.com/) was adapted from the Inter-Agency Standing Committee publication “Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders”.

This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation/adaptation. Additional material has been included in this adaptation. The original English edition ‘Inter-Agency Standing Committee. Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.’ published in 2020, shall be the binding and authentic edition: https://app.mhpss.net/resource/basic-psychosocial-skills-a-guide-for-covid-19-responders

This translation/adaptation is published under the same license as the original publication and the subsequent adaptation: CC BY-NC-SA 3.0 IGO (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Pictures included in this training have been provided by UNFPA Myanmar

MODULE GUIDE



Module 2

2.1 Supportive communication in everyday interactions: An Introduction



The COVID-19 pandemic is a crisis that will cause many people to feel isolated, scared and confused. Anyone, from your colleague to your neighbour who lives next-door, could be experiencing such feelings.

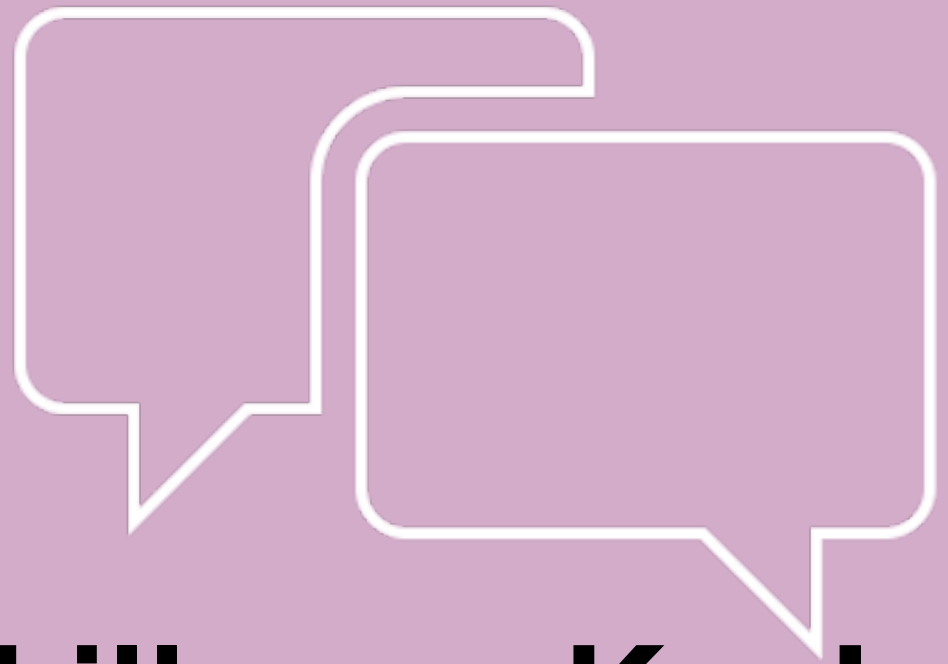


Think about a time when you felt supported by someone who you just met.



What did the person do to make you feel supported?

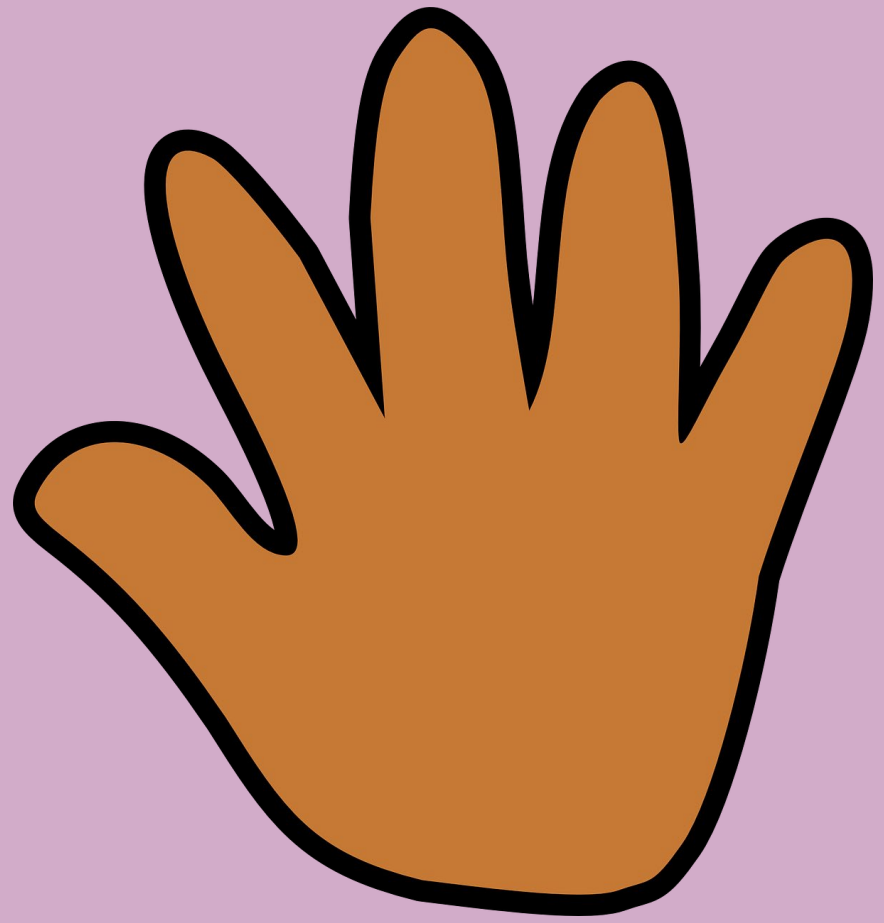
Think of their behaviour towards you, that helped you feel to be better.



Communication Skills are Key!

Communication skills play an important role in our daily lives and in relating to others. It is easy to forget this sometimes. Therefore it is important to use them well, particularly when helping those in distress.

Good communication does not only depend on what you say. There are other things you need to pay attention to, including your tone of voice, posture and how you introduce yourself



The way in which you present yourself can affect the way people respond to you



IT DEPENDS ON WHETHER

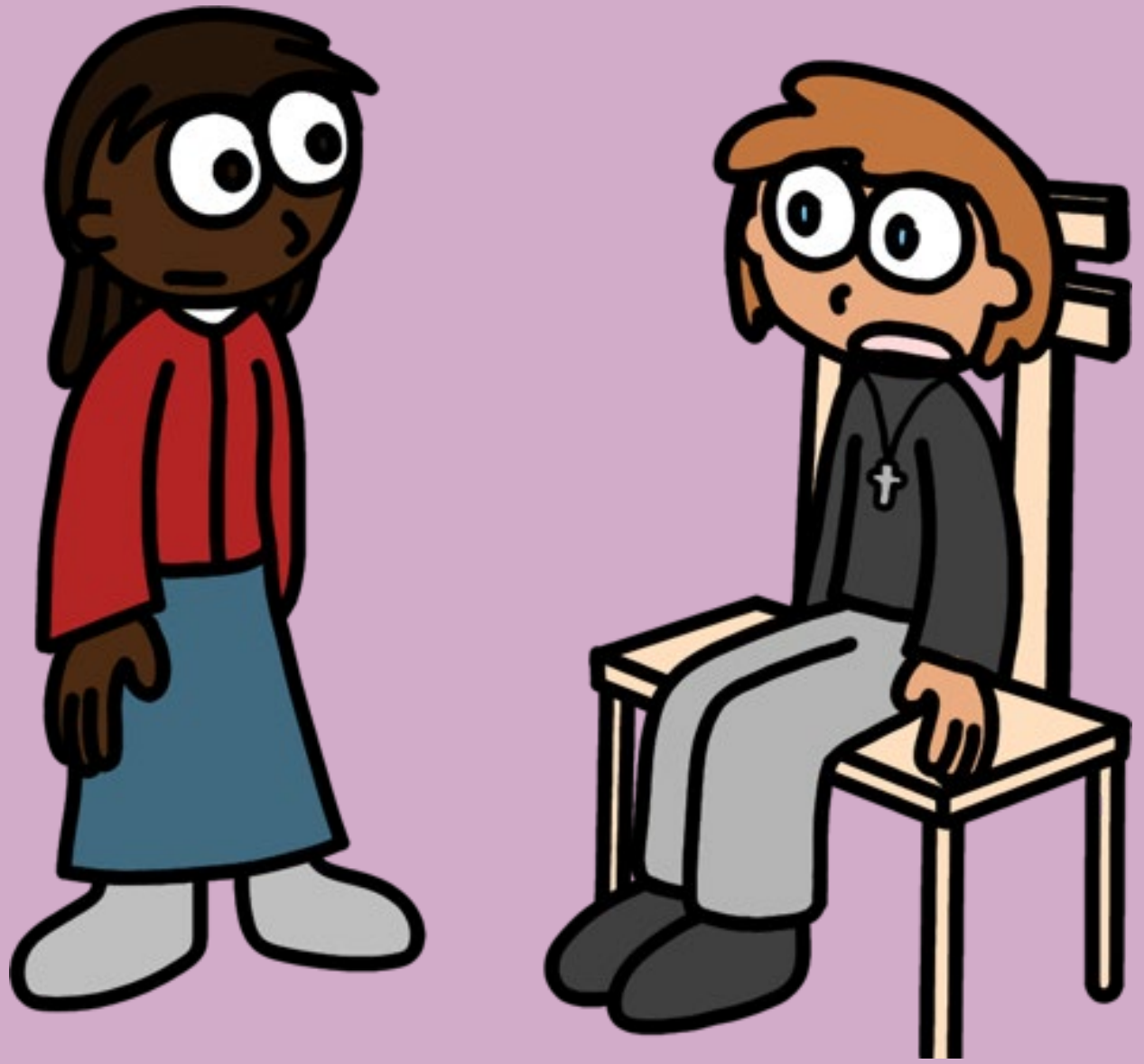
- You seem trustworthy
- They feel comfortable talking to you
- Both you and the person you are helping are in a supportive environment



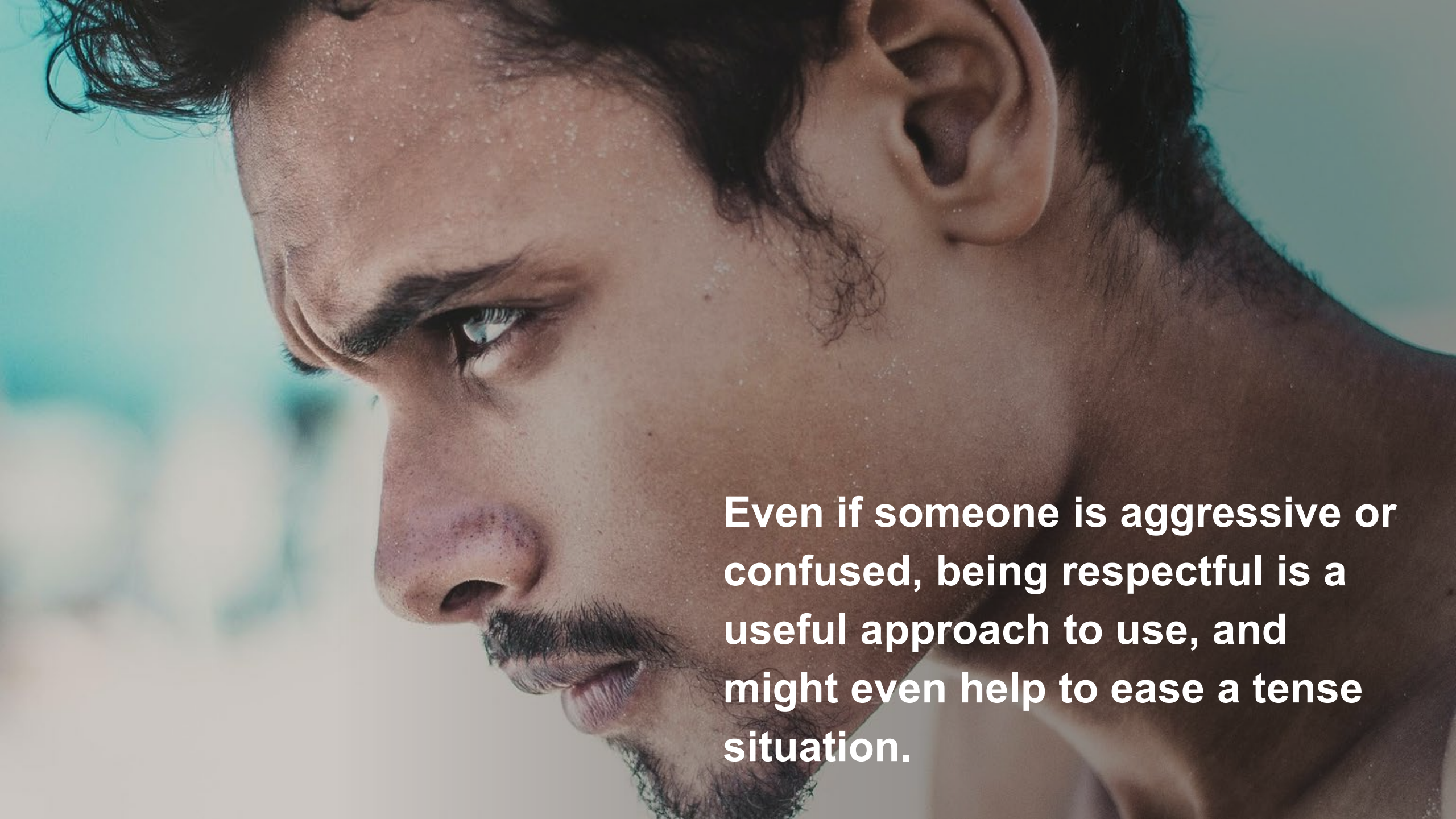
What should you do first?

For a person to feel supported by you, they first need to trust you and feel comfortable with you.

You could pave the way for this to happen by beginning the conversation with the person you're helping in a respectful and humble way.



This Photo by Unknown author is licensed under CC BY.


Even if someone is aggressive or confused, being respectful is a useful approach to use, and might even help to ease a tense situation.





Some Do's and Don'ts

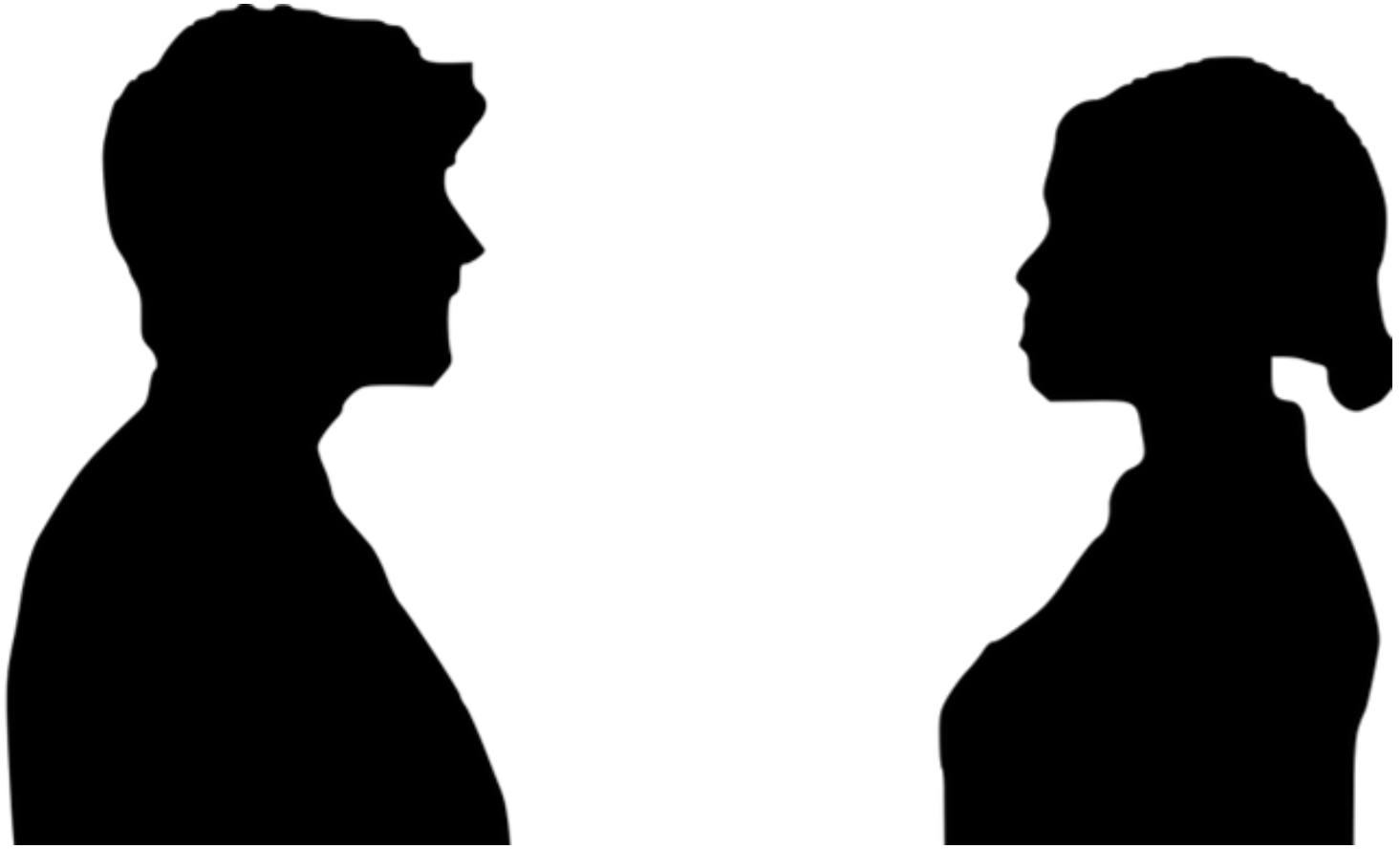
1. Keep an open, relaxed posture

Don’t cross your arms



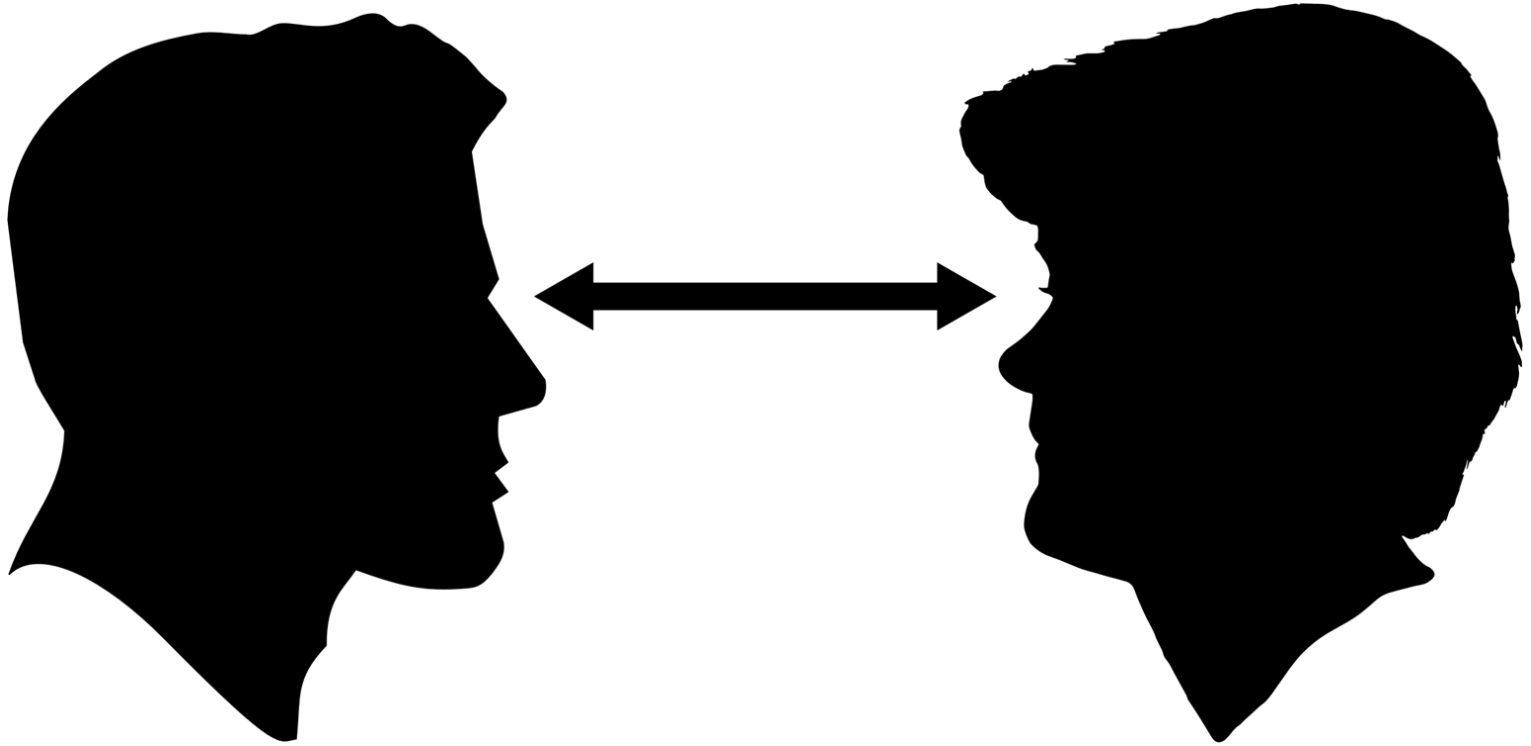
2. Look at the person when you speak with them

Don’t look away, down at the floor or at your phone



3. Use culturally appropriate eye contact to support the person to feel relaxed and heard

Don’t use culturally inappropriate eye contact, e.g. stare at the person



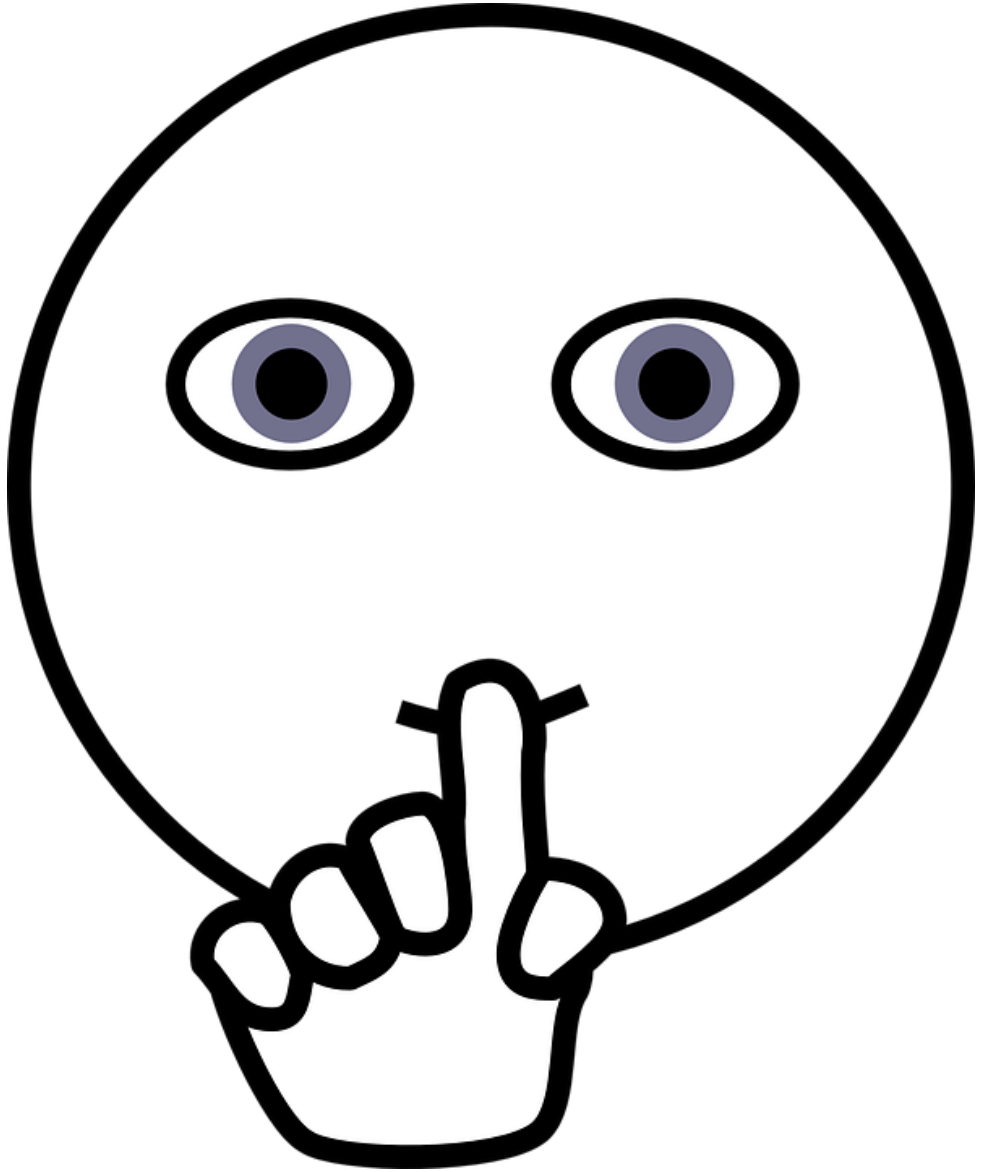
4. Clearly introduce yourself- your name and role (use simple, clear language and try not to use technical words)



- **With children, use child-friendly words particularly for girls and boys at risk.**
- **Don’t assume that the person knows who you are or what your role is in the response**

5. Maintain a calm and soft tone of voice with a moderate volume

Don’t shout or speak very quickly



6. If the person cannot see your face, try to have a photo of yourself attached onto your clothing (e.g. if you are using personal protective equipment (PPE) like a mask)



Don’t assume that the person knows what you look like if you are wearing PPE (eg: a mask), or that the person will feel comfortable speaking to you when they don’t know what you look like.

7. Confirm that they are comfortable speaking with you, e.g. a man might say "Are you comfortable speaking to me ? If you would like to speak to a woman, I can arrange for my colleague to speak with you instead"



Don't assume the person is comfortable speaking to you

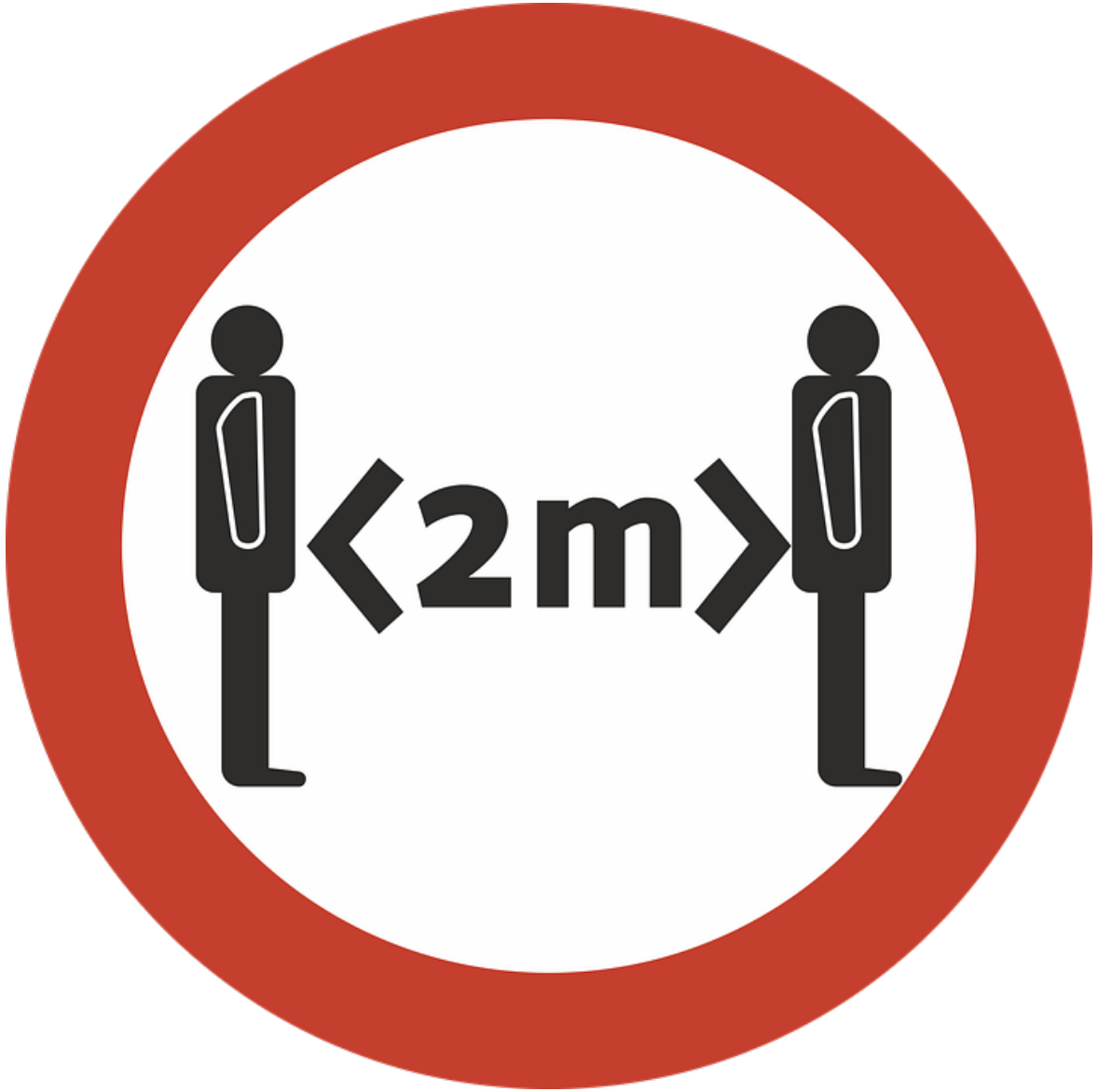
8. If someone speaks a different language from you, try to access an interpreter to support them better (only use a family member as a last resort if there is no other option available and if doing so request that they interpret everything the person says without omitting details)



Don’t assume that the person speaks the same language as you (prepare ahead by having an interpreter with you when you go into a helping situation)

This Photo by Unknown Author

9. Maintain physical distance to reduce COVID-19 infection and explain why, e.g. meet in a large room, through a screen or over the phone



Don’t put yourself or others at risk of COVID-19 infection by ignoring physical distancing rules

Module 2

2.2 Supportive communication : Learning to listen



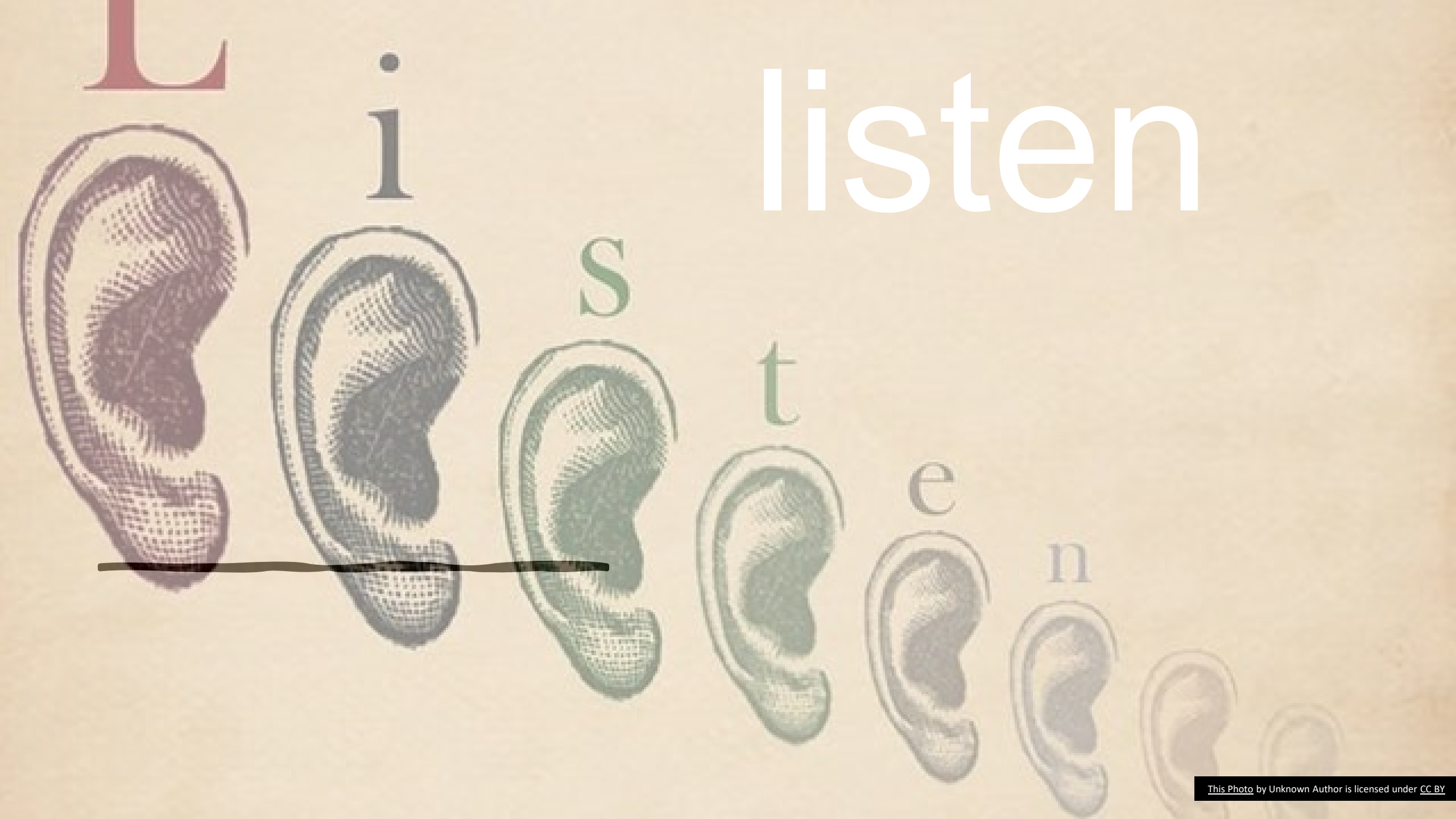
Supporting Others with Active Listening



Listening is the most essential part of supportive communication.

It is important to allow people to speak in their own time and listen carefully so that you can truly understand their situation and needs rather than immediately offer advice.

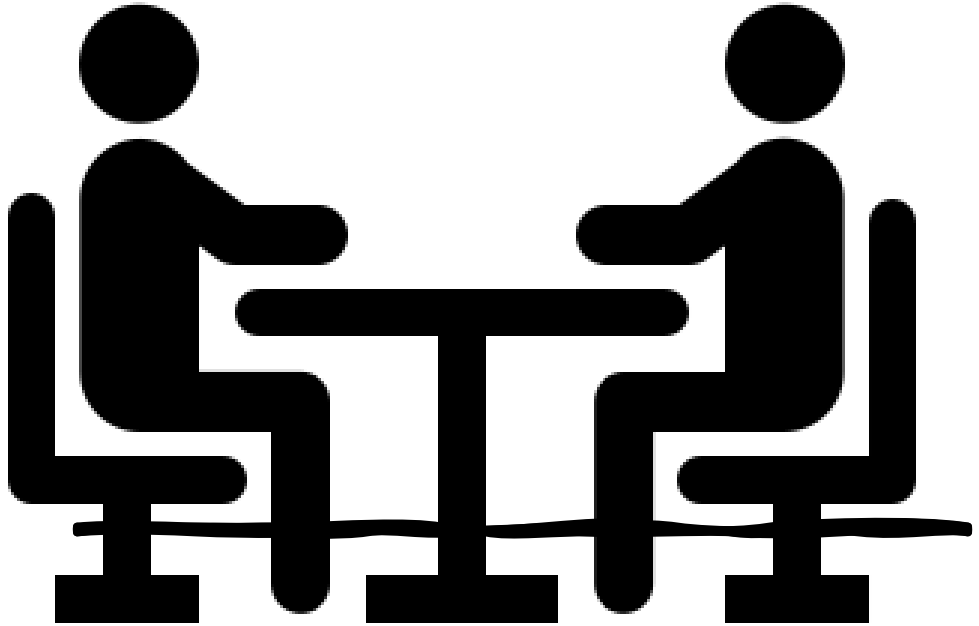
This will help them feel calm and you will be able to help in a way that is appropriate and useful to them.



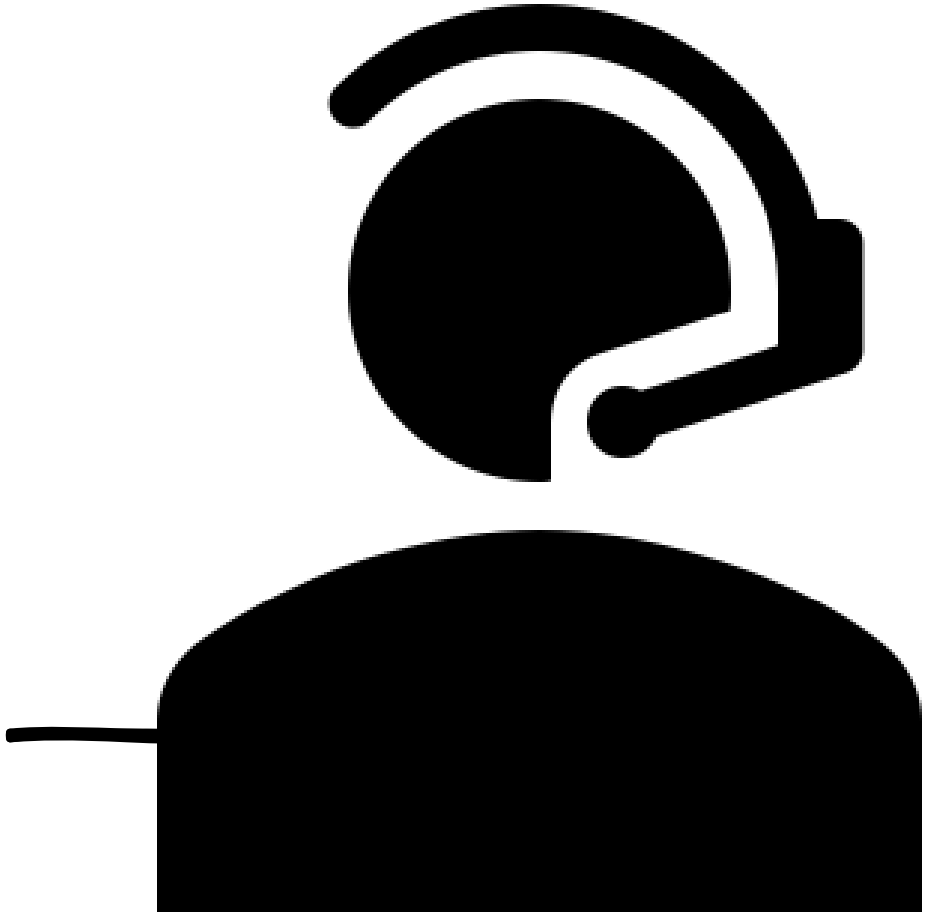
listen

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY

by giving the person your undivided attention



- Sometimes you might hear what someone is saying, but not really listen to the person. This is like having the TV on while talking to a friend over the phone. There are times however, when you turn the television off so that you can focus entirely on what your friend is saying to you. This is undivided attention.
- When, as a first responder, you use this skill, it helps the distressed person to trust you and allows you to understand their experience.

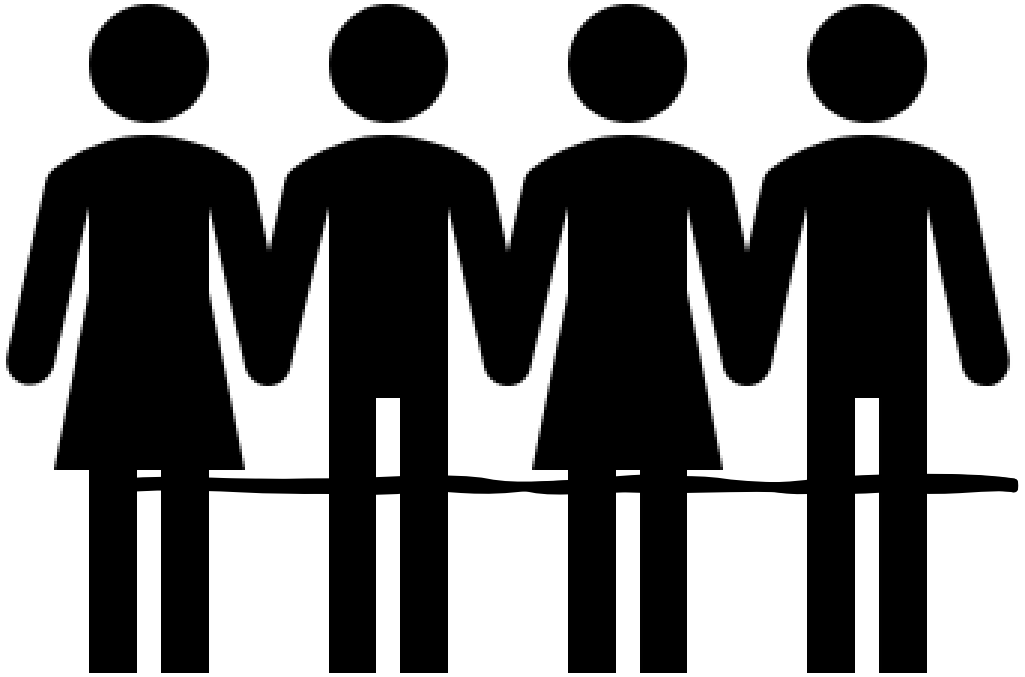


by truly hearing their concern

•When you support someone, it is important that you pay attention to their concerns and what they're actually experiencing. Don't make assumptions about what their needs might be based on your own experience.

•To really understand what's going on, it is important that you are patient and listen without judging the person with regard to what they should have done/not done

with care and showing respect and empathy



The ability to recognize and understand somebody's feelings and emotions and to reflect to their emotions and feelings through your own words and actions is called 'empathy'

When you do this, it allows the other person to feel connected as you show them that you understand their emotions. This can help build trust between yourself and the person.



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY



Words

Think of a painful incident when your loved one or friend was crying and upset.

How did you show that you understand his/her emotions **and feelings?**



To show empathy through words you can use statements like:

“I can see that you are …… (the emotional state they are in) due to …….. (the reason they give) In this situation your reaction is natural and I completely understand it.”

For example: I can see that you’re worried because of your mother’s health.

Body Language

Imagine you are feeling really tired and lightheaded after a long day of work.

How would you feel if someone unexpectedly offered you a glass of water to drink or asked you to take a minute to sit and relax?



To show empathy through your body language you can:

- *Have a warm and welcoming facial expression*
- *Have better eye contact*
- *Use gestures that allows the person to feel comfortable (offer a chair to sit or a glass of water to drink)*
- *Use appropriate proximity (be in a closer distance so that you can hear them well)*

Active listening is a technique to help you listen well and communicate supportively.

It involves 3 steps



Step 1

Listen attentively

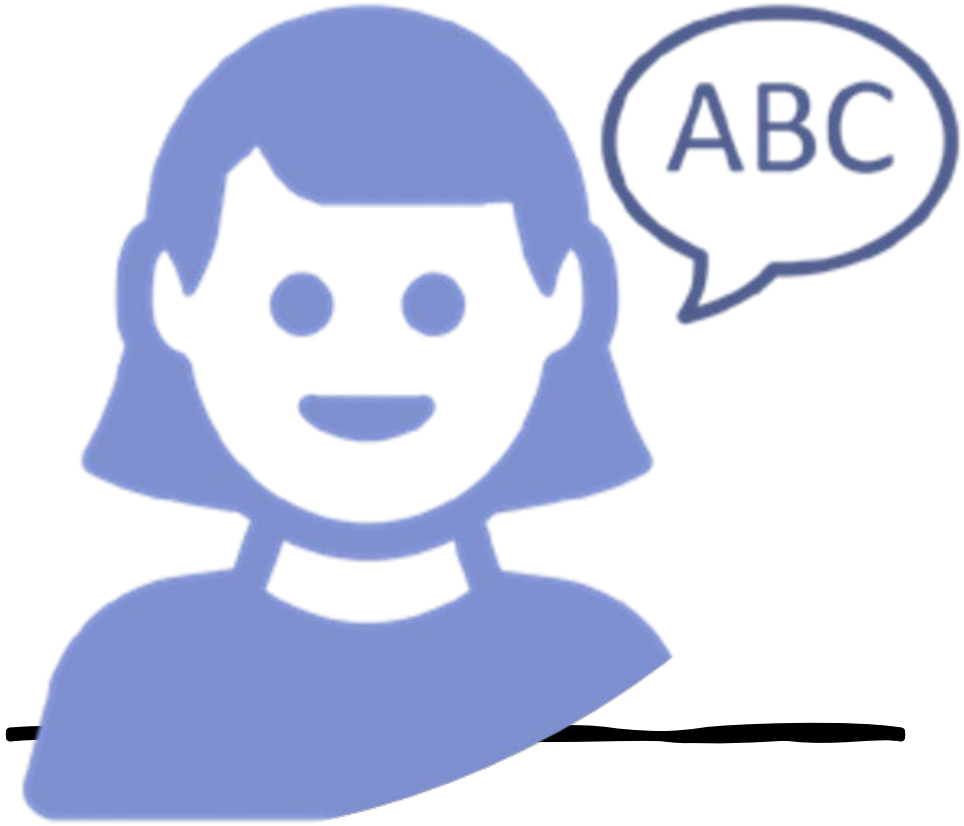
- Really try to understand the person's point of view and feelings.
- Let them talk
- Block out distractions
- Be warm, open and relaxed in the way you present yourself



Step 2

Repeat

- Repeat messages and key words the person has said
- Ask for clarification if there is something you didn’t understand



Step 3

Summarize at the end what you have understood

- Identify and reflect key points you heard the person say, so that they know you have heard them and to be sure you have understood them correctly
- Describe what you have heard, rather than interpreting how they feel about the situation
- Don’t judge them or their situation.

Do remember:

Speak and behave in ways that are appropriate and respectful, according to the person's culture, age, gender and religion

Allow silences and let the person speak when they are ready

Do not pressure the person to speak if they do not want to

Module 2

2.3 Supportive communication : Providing remote support

When communicating re motely (e.g. over the telephone)

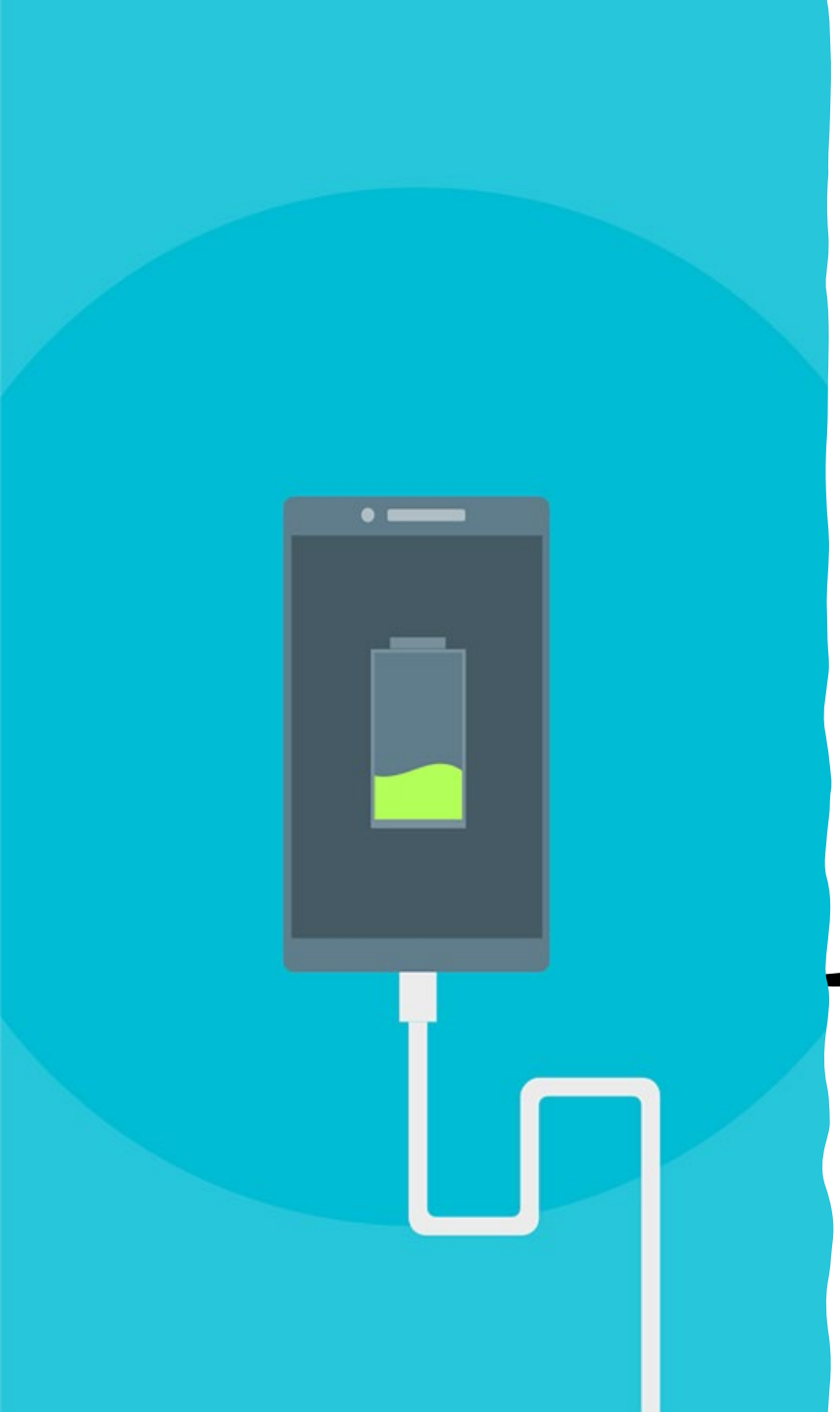




At the start of the call, check the person's preferred language and, if needed, have an interpreter join the call.

During the call if the person says something that isn't entirely clear, clarify any miscommunications or misunderstandings without assuming you understand what the person is saying

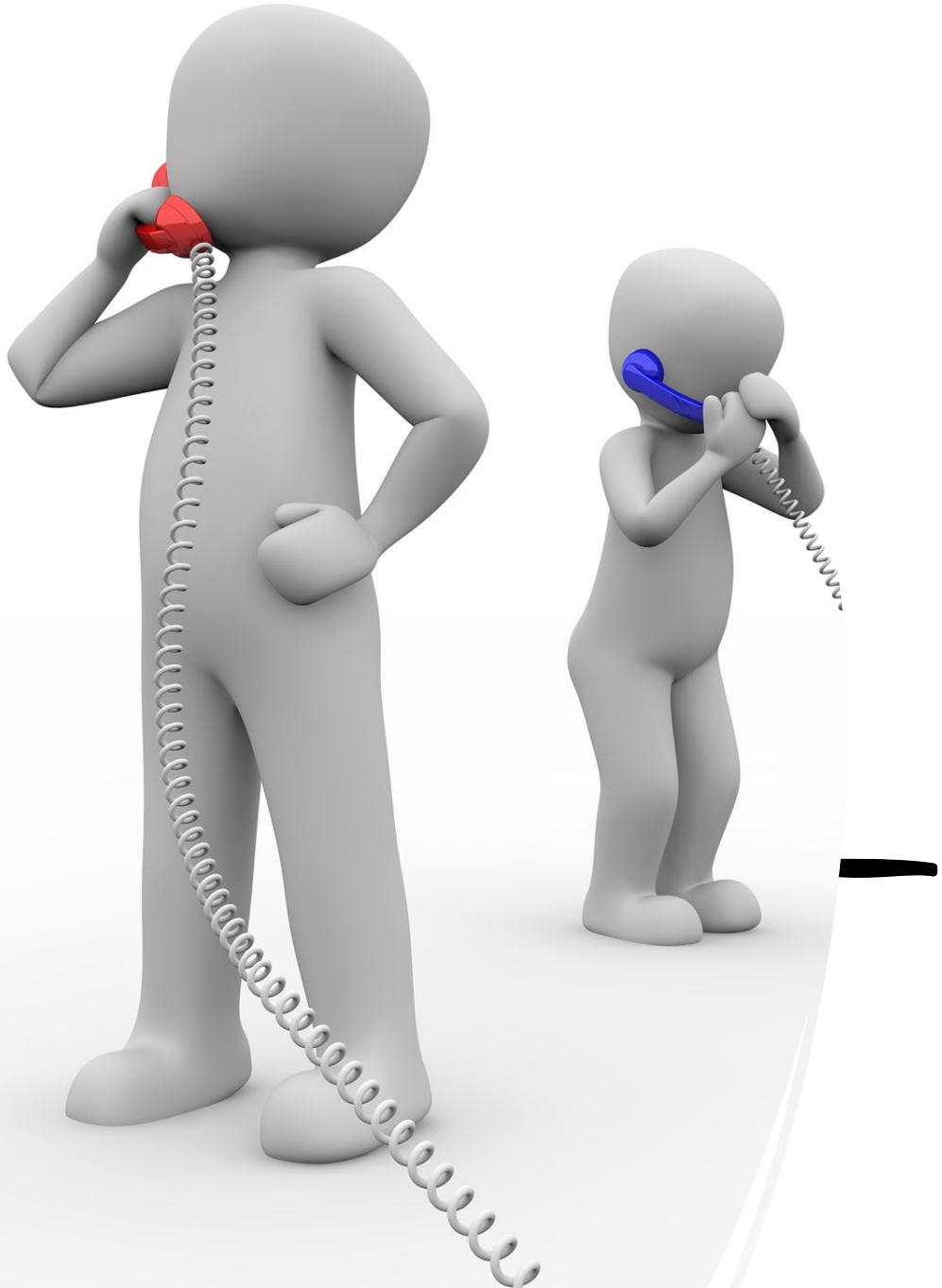
e.g. *"I wasn't quite sure what you meant when you said... can you explain further?"*



It is always good to prepare yourself and the caller for remote support.

Ensure they have access to sufficient phone time to have this conversation with you. (eg: phone credit, charged battery).

If they called you first, you could also ensure you save their number with their permission, so that you have a means of calling back if call was to get disconnected and they are unable to call you back.



If talking about a sensitive subject, make sure that the person is able to speak,

e.g. : *“I’m calling to speak to you about your health concern. Are you able to speak freely at this time? You can answer simply yes or no.”*



Try to minimize disruptions, e.g. *"I am having trouble hearing you, would it be possible for you to move to a quieter area?"* Make sure that you are in a quiet area when calling others.



In the absence of face-to-face communication, you can use **non-verbal communication skills** to express understanding and empathy.

- You could change the tone of your voice for greater emphasis or use upward inflection when you want to ask a question.
- Pay attention to the non-verbal cues of the other person, such as
  - Long silence
  - Speaking faster or in a louder voice

Which could indicate what they are feeling.

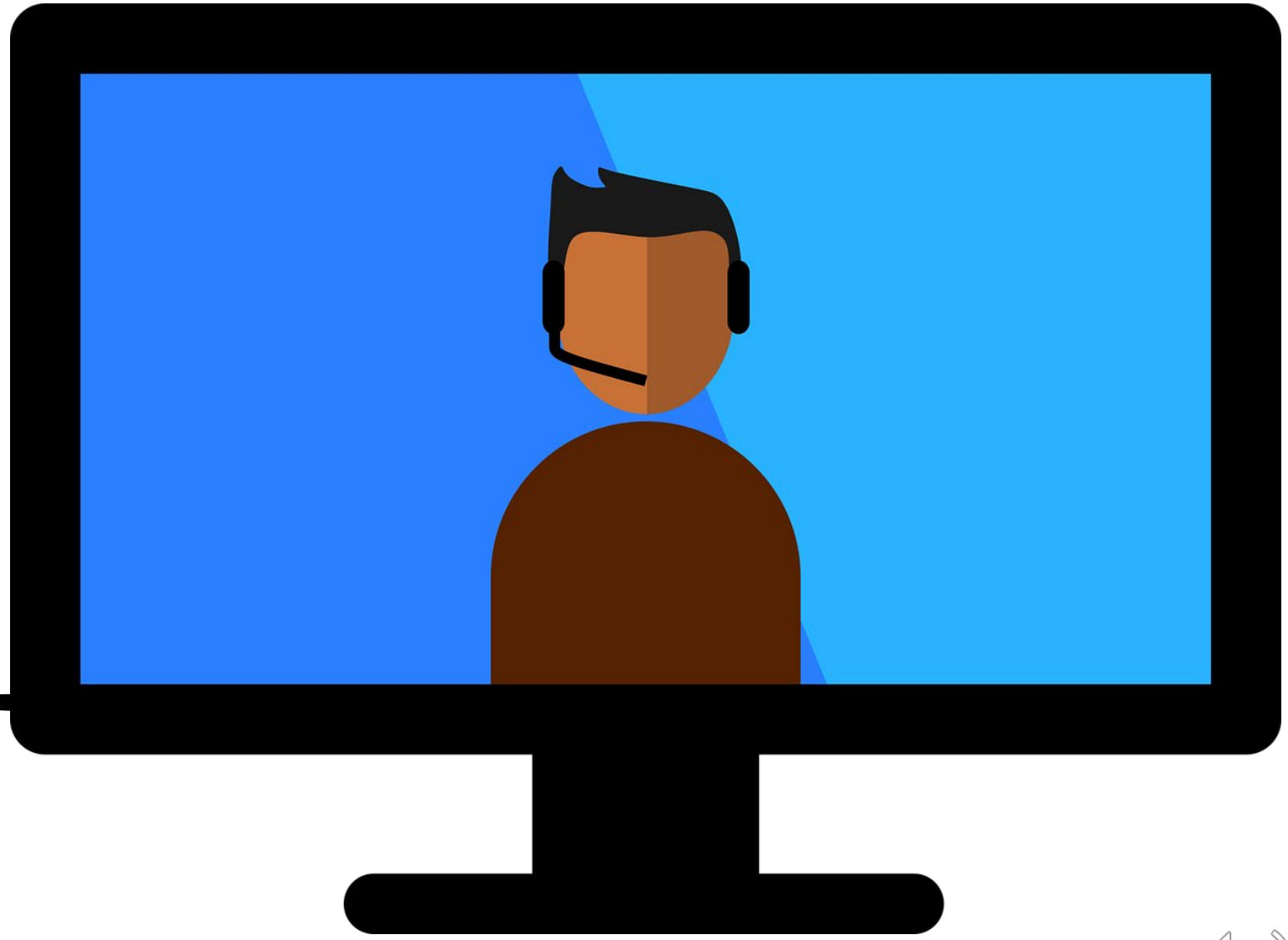
Allow for pauses when the person stays silent.

Make helpful comments to normalize silence such as *“It’s ok, take your time”, “I’m here when you want to talk”, etc.*



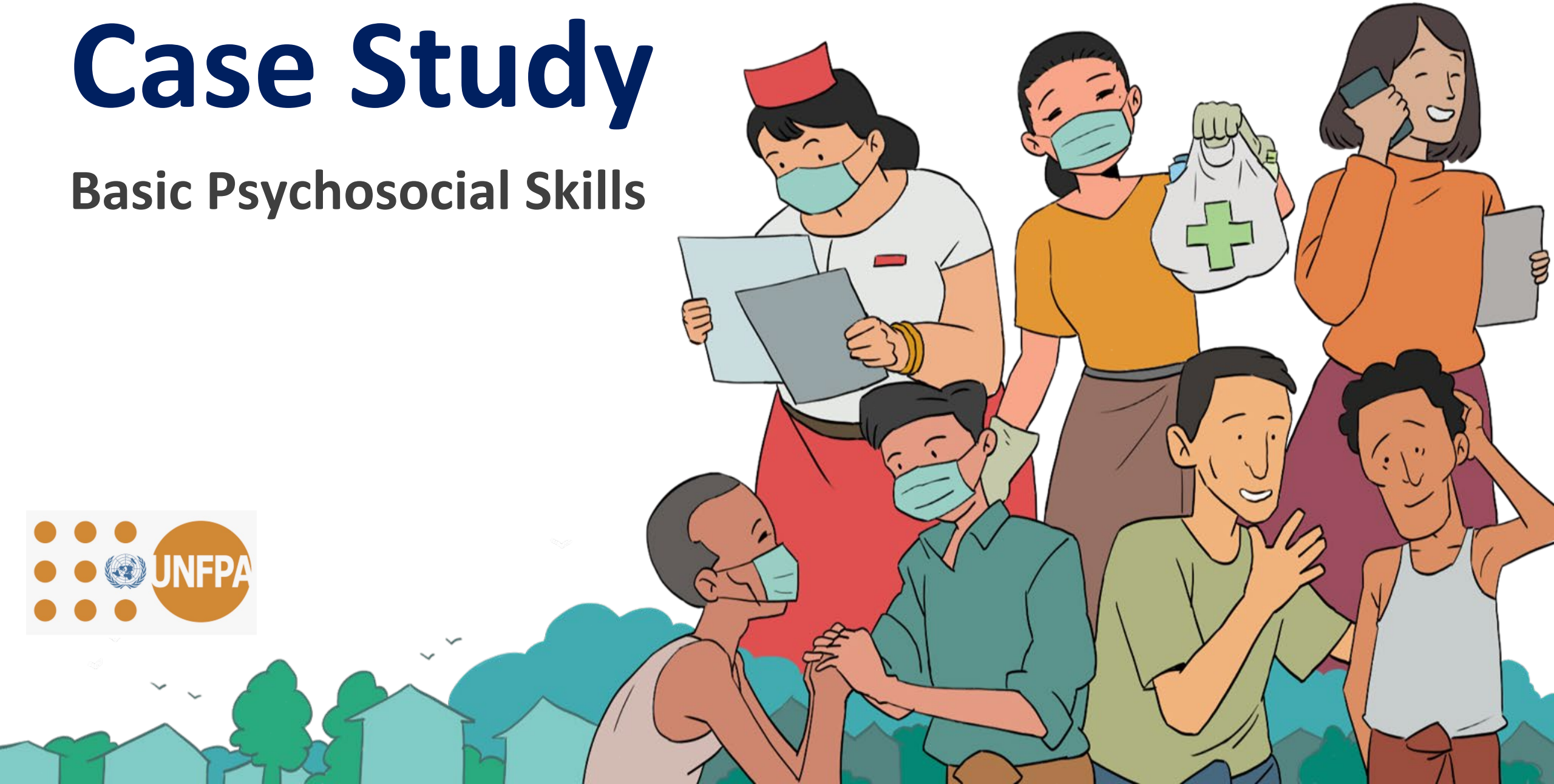
If possible, support the person to both see and hear you when talking.

By seeing the person you can be more expressive through your body language, which may allow the person to feel a little better



Case Study

Basic Psychosocial Skills



Let us have a look on how Ei Phyu supports someone remotely





Case Study

Basic Psychosocial Skills +





Module 2 Complete

Next: Module 3