စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျမ်းကျင်မှု +

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရှေ့တန်းကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများအတွက် ရက်တိုသင်တန်း

ဤသင်တန်းမှာ Lotus Circle ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် Asia Foundation နှင့် Good Practice Group တို့က ရေးသားပြုစု ထားသော အွန်လိုင်းမှ ပို့ချသည့် “စိတ်လှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ 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 “စိတ်လှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု - ကိုဗစ် ၁၉ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများ အတွက် လမ်းညွှန်” မှ မှီငြမ်းပြုစု ထားပါသည်။

ဤဘာသာပြန်မှု/မှီငြမ်းပြုစုမှု အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (IASC) မှ ရေးသားခြင်း မဟုတ်ပါ။ IASCသည် ဤဘာသာပြန်မှု/မှီငြမ်းပြုစုမှု၏ ပါဝင်အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် တိကျမှန်ကန်မှုအတွက် တာဝန်မရှိပါ။ ဤမှီငြမ်းပြုစုမှုတွင် ထပ်ဆောင်းစာအုပ်စာတမ်းများ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ “ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုသည် အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (IASC) မှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစုထားမှုတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် တိကျမှန်ကန်မှုတို့အတွက် 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။

မော်ဂျူး (၆)

၆.၁ ညွှန်းပို့မှု အထောက်အပံ့



ညွှန်းပို့လုပ်ငန်းစဉ်

လူတစ်ဦးကို လက်ရှိဝန်ဆောင်မှုပေးနေသူ၏ ကျွမ်းကျင်မှု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်ထက်ပိုလွန်သော အကူအညီ လိုအပ်သောကြောင့် အခြားဝန်ဆောင်မှု ပေးသူထံသို့ ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးသို့ ညွှန်းပို့ပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ - ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်လူမှုလုပ်ငန်းများ၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု၊ အာဟာရ၊ ပညာရေး၊ နေထိုင်စရာ၊ ပစ္စည်းသို့မဟုတ် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု၊ ပြန်လည်သန်စွမ်းရေး၊ ရပ်ရွာလူထု စင်တာ နှင့်/သို့ လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှု အေဂျင်စီ



အဖွဲ့အစည်းများအကြား ညှိနှိုင်း အတွက် လမ်းညွှန်သဘောတရားများ

လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းခြင်း



အသိပေး သဘောတူညီမှု



ကာယကံရှင်ကို လေးစားခြင်း





ကတိကဝတ်များ မပြုလုပ်ပါနှင့်၊ သို့မဟုတ် မျော်လင့်ချက်များ မဖန်တီးပါနှင့်



ဘေးအန္တရာယ်ကင်းမှု နှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှု

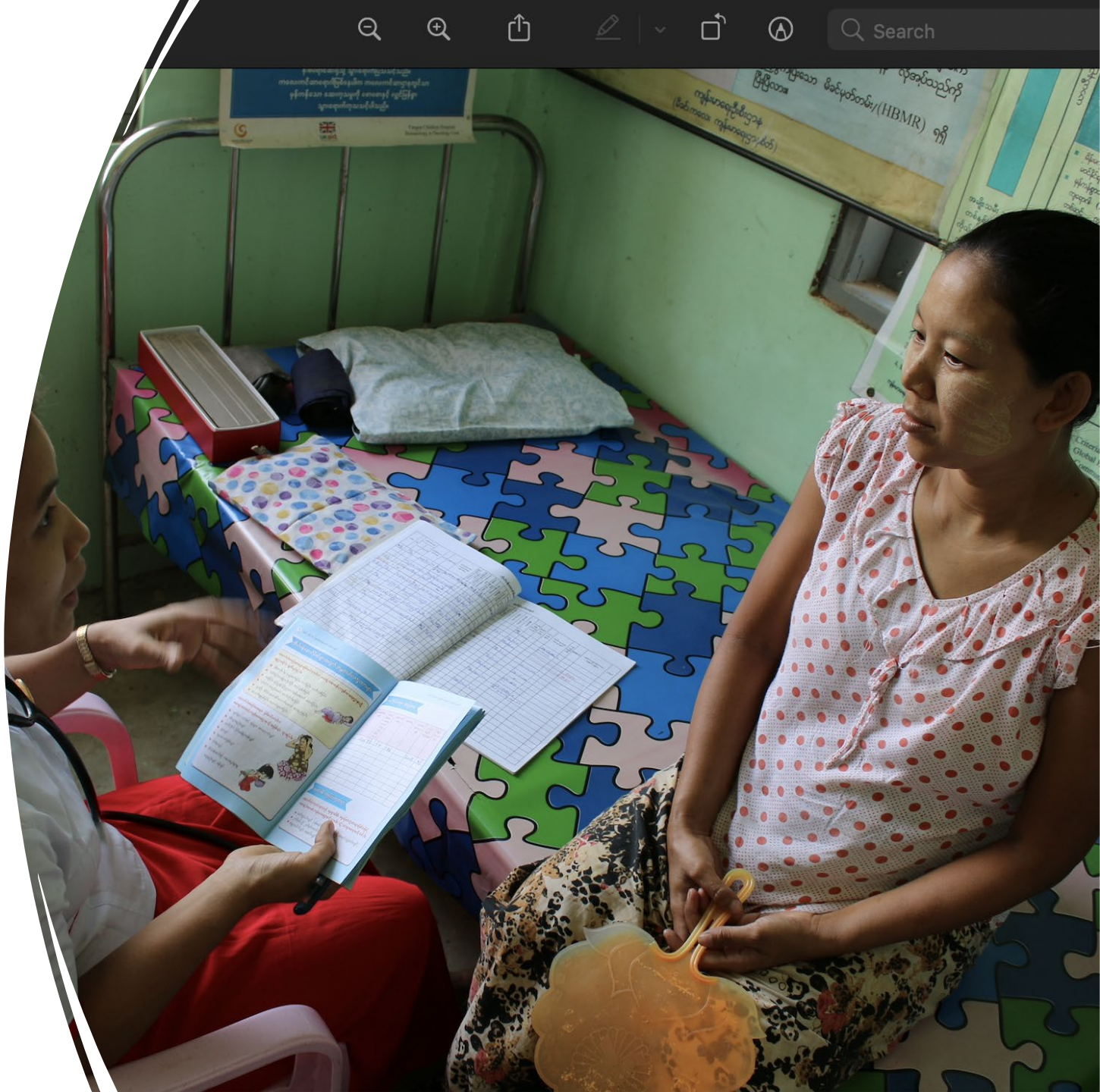
.

အဖွဲ့အစည်းများအကြား ညွှန်းပို့ခြင်း အတွက် လမ်းညွှန်သဘောတရားများ

- လျှို့ဝှက်ချက် ထိန်းသိမ်းခြင်း
- အသိပေး သဘောတူညီမှု
- ကာယကံရှင်ကို လေးစားခြင်း
- ကတိကဝတ်များ မပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်များ မဖန်တီးရန်
- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းမှု နှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှု



ညွှန်းပို့မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် အဆင့်များ





ပြဿနာကိုဖော်ထုတ်ခြင်း - ကူညီခံရမည့်သူ ဘာကိုလိုအပ်နေပါသလဲ?

မိမိအကူအညီပေးရမည့်သူ၏ ပြဿနာများ၊ လိုအပ်ချက် များနှင့် အားသာချက်များကို သူ/သူမနှင့် သူတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးနေသူများနှင့်အတူ ဖော်ထုတ်ပါ/ ဆန်းစစ်ပါ။



ထိုလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေး နိုင်မည့် အဖွဲ့အစည်း၊ အေဂျင်စီ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ကူညီပေးရမည့်သူများနှင့် ၎င်းတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးနေသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ကူညီပေးနိုင်မည့် အခြားဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို ဖော်ထုတ်၍ စာရင်းပြုစုပါ။ ဒေသအတွင်းရှိ အခြားဝန်ဆောင်မှုများ၏ သတင်းအချက်အလက်များကို ဝန်ဆောင်မှု လမ်းညွှန်များ သို့မဟုတ် မြန်မာနိုင်ငံသတင်းအချက်အလက် စီမံခန့်ခွဲမှု ယူနစ် (MIMU) ၏ 4W အစီရင်ခံစာ များမှ သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းမှုအုပ်စုများတွင် ရရှိနိုင်သည်။



ဝန်ဆောင်မှု ရယူနိုင်မည့် သတ်မှတ်ချက်များကို အတည်ပြုနိုင်ရန် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအား ဆက်သွယ်ခြင်း

သီးခြား ညွှန်းပို့မှုအမျိုးအစားတစ်ခုခုကို ယခင်က ပြုလုပ်နေခဲ့ခြင်း မရှိပါက ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူနိုင်ရန် သတ်မှတ်ချက်များကို သိရှိနိုင်ရန် အခြားဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများအား ကြိုတင်ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။ မေးမြန်းသည့် အချက်အလက်များတွင် ညွှန်းပို့ရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အသေးစိတ် နှင့် အကူအညီလိုအပ်သူများကို ကူညီပေးနိုင်ခြင်း ရှိမရှိတို့ ပါဝင်သင့်သည်။

အကူအညီယူမည့်သူအား ညွှန်းပို့မှုအကြောင်း ရှင်းပြခြင်း

အကူအညီယူမည့်သူ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်ပေးနေသူအား ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက် အလက်များပေးပြီး ညွှန်းပို့မှုကို ရှင်းပြပါ။ (ဥပမာ - ပေးနေသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ တည်နေရာ၊ မည်သို့ သွားရောက် ရယူ နိုင်မည်၊ ထောက်ခံအကြံပြုရသည့် အကြောင်းရင်း) သူတို့အနေနှင့် ညွှန်းပို့မှု





အသိပေး သဘောတူညီမှု ရယူခြင်း

ညွှန်းပို့မှုကို သဘောတူညီပါက အကူအညီယူမည့်သူ၏ အချက်အလက်များကို အခြားသူများသို့ မျှဝေမပေးမီ အသိပေး သဘောတူညီချက်ကို ရယူပြီး မည်သည့်အချက် အလက်များကို မျှဝေနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောတူညီ ချက်ယူပါ။ အကူအညီယူမည့်သူသည် အသက်မပြည့် သေးပါက မိဘ/စောင့်ရှောက်ပေးနေသူတို့၏ သဘော တူညီချက်ကို ယူပါ။



ညွှန်းပို့မှု ပြုလုပ်ခြင်း

ညွှန်းပို့မည့် အေဂျင်စီ၏ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များကို အကူအညီယူမည့်သူအား ပေးပြီးလိုအပ်ပါက အတူလိုက်ပါပေးပါ။ ညွှန်းပို့မှုကို ဖုန်းဖြင့်၊ အီးမေးလ်ဖြင့်၊ သို့မဟုတ် အခြားလမ်းကြောင်းများဖြင့် အဝေးမှလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ
ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ညွှန်းပို့မှုမှာ အဆင်ပြေခြင်း ရှိမရှိ သေချာစေရန် အကူအညီရယူသူမှ သဘောတူလက်ခံပါက ၎င်းနှင့် လက်ခံသည့်အေဂျင်စီတို့အား ဆက်လက် ဆက်သွယ်၍ သတင်းအချက်အလက် ဖလှယ် ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆက်လက်ဆက်သွယ်မေးမြန်း ရန် အချက်များမှာ - စီစဉ်ခဲ့သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရမရ၊ ရလဒ်၊ ညွှန်းပို့မှုနှင့် ရရှိသော ဝန်ဆောင်မှု များအပေါ် ကျေနပ်မှု ရှိမရှိ တို့ဖြစ်သည်။



ညွှန်းပို့မှုပြုလုပ်သည့် အဆင့်များ

- ပြဿနာကို ဖော်ထုတ်ခြင်း - ကူညီပေးရမည့်သူသည် ဘာကိုလိုအပ်နေပါသလဲ
- ထိုလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် အဖွဲ့အစည်း၊ အေဂျင်စီ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှု ရယူနိုင်မည့် သတ်မှတ်ချက်များကို အတည်ပြုရန် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအား ဆက်သွယ်ခြင်း
- အကူအညီယူမည့်သူအား ညွှန်းပို့မှုအကြောင်း ရှင်းပြခြင်း
- အသိပေး သဘောတူညီမှု ရယူခြင်း
- ညွှန်းပို့မှု ပြုလုပ်ခြင်း
- နောက်ဆက်တွဲ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း



မော်ဂျူး (၆)

၆.၂ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု အကူအညီပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း - ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆက်လက်ရှင်သန်သူများအတွက် သီးခြား ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်အချက်များ

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု အထောက်အပံ့ပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုတွင် မြေမြှုပ်မိုင်းများအကြောင်း နှင့် မြေမြှုပ်မိုင်း အန္တရာယ်ပညာပေးခြင်း၊ ကလေးသူငယ်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုတို့ ပါဝင်သည်။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု အကူအညီပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများတွင် မသန်စွမ်းသူများ၊ နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းမှုမှ ဆက်လက်ရှင်သန်သူများ၊ လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့သည့် ကလေးများ၊ ကလေးလုပ်သားများ အတွက် သီးခြားဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကလေးများ အတွက် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲရေး ဝန်ဆောင်မှု များလည်း ပါဝင်သည်။



ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု အကူအညီ ပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း အတွက် လမ်းညွှန်သဘောတရားများ

- ဝေဖန်ပြစ်တင်မှု မပြုရန်
- စိတ်ရှည်သည်းခံရန်
- ဂရုစိုက်သော သဘောထားနှင့် ဂရုစိုက်မှုကို ပြသရန်
- ယုံကြည်စိတ်ချရသူဖြစ်ရန်
- ချဉ်းကပ်ပြောဆိုနိုင်သူဖြစ်ရန်
- လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းမှုကို သေချာစေရန်



ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နေသော ကလေးများအား အထူးပြု ဝန်ဆောင်မှုများ သို့ ညွှန်းပို့ခြင်း

- သတင်းအချက်အလက်၊ ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် လူမှုရေးအကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။
- ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများသို့ ချိတ်ဆက်ပါ။



ကလေးများ၊ မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် စကားပြောဆိုသည့်အခါ

- မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် အမြဲ စတင်ပါ။ ကလေးများထံ ချဉ်းကပ်သည့်အခါ သူတို့နှင့် တစ်တန်းတည်း ဖြစ်အောင် သူတို့ နံဘေးတွင် ထိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ။ မျက်လုံးချင်း တစ်တန်းတည်း ထား၍ စကားပြောပါ။ သင်မည်သူ ဖြစ်ကြောင်း၊ မည်သည့်အလုပ်များ လုပ်ဆောင်ကြောင်း၊ မည်သူတို့ အတွက် လုပ်ဆောင်ကြောင်း နှင့် သင် ထိုနေရာတွင် မည်သည့်အတွက် လာရောက်ဆောင်ရွက်ကြောင်း ပြောပြပါ။ သင်၏ ရှင်းပြမှုများမှာ ရိုးရှင်းစေပြီး မေးခွန်းများ ပြန်မေးခွင့်ပြုပါ။



ကလေးများ၊ မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများ နှင့် စကားပြောဆိုသည့်အခါ

- စိတ်ဖိစီးနေသည့်ကလေးများ၊ မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် စကားပြောဆိုရန် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာကို ရှာနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- အခြေခံလိုအပ်ချက်များ သိသာစွာ ရှိနေသည့် ကလေး များကို ရှာဖွေပါ။ ပြင်းထန်ဒဏ်ရာရထားသော ကလေးများ၊ ချုပ်နှောင်ခံထားရသော သို့မဟုတ် ကယ်တင်ရန်လိုသော ကလေးများ၊ ရာသီဥတု သို့မဟုတ် စုတ်ပြဲသော အဝတ်အစားများကြောင့် ကာကွယ်ပေးရန် စသည်ဖြင့် မြင်သာသည့် အခြေခံ လိုအပ်ချက်ရှိသူ ကလေးများ။
- သင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကူညီနိုင်သူများကို သတိ ပြုပြီး ဒဏ်ရာပြင်းထန်သည့် ကလေးနှင့် မိဘ/ စောင့်ရှောက်သူများကို ဆေးခန်းသို့ ညွှန်းပို့ပါ။



စိတ်ဖိစီးနေသည့် ကလေးများ၊ မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

ကလေးများ၊ မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများ ပြောဆို သည်ကို နားထောင်ပြီး အောက်ပါတို့ကို သတိပြု၍ သူတို့ကို စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် ကူညီပါ။

- သူတို့က ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ပြောပြလိုပါက နားထောင်ပေးပါ။
- သူတို့က မပြောလိုပါက ပြောပြရန် မည်သူကိုမှ ဖိအားမပေးပါနှင့်



ကလေးများ၊ မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများကို အခြေခံလိုအပ်ချက်များ နှင့် အထူး လိုအပ်ချက်များ ရနိုင်ရန် ကူညီပါ။

- အစားအစာ၊ ရေ၊ နေထိုင်စရာ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အဝတ်အထည်၊ ကလေးငယ်များအတွက် ကျွေးမွေးရန် ခွက်နှင့် နို့ပုလင်းများ
- ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကူညီခြင်း
- အရေးပေါ်အခြေအနေအကြောင်း သတင်း အချက်အလက်ပေးခြင်း



ကလေးသူငယ်များအား ချစ်ခင်သူများ၊ လူမှုရေး ကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း





ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုအတွက် အထူးပြု ဝန်ဆောင်မှုများသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း

ဆက်လက်ရှင်သန်သူ၏ ရှုထောင့်အမြင် -
အကူအညီရယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် အန္တရာယ်များ

အကူအညီရယူခြင်း၏ အန္တရာယ်များ

- ဆက်လက်ရှင်သန်သူ၏ မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထုမှ သိရှိနိုင်ပြီး ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်း၊ နေအိမ်မှ/ရပ်ရွာမှ နှင့်ထုတ်မှု၊ နောက်ထပ်အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်မှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိခြင်း
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို အခြားသူများ သိရှိကြောင်း ကျူးလွန်သူ သိသွားပြီး ဆက်လက်ရှင်သန်သူကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် သတ်ဖြတ်ခြင်းဖြင့် လက်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်နိုင်ခြေရှိခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို ကျူးလွန်သူ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထုမှ ဆက်လက်ရှင်သန်သူကို ကူညီသူ အဖြစ် ရှုမြင်ပြီး ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှု ပြုလုပ်နိုင်ခြေရှိခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် သင်တန်းသေချာစွာ ရရှိမထားပါက သိနားလည်ဂရုစိုက်မှုမရှိဘဲ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိခြင်း

ဆက်လက်ရှင်သန်သူ၏ ရှုထောင့်အမြင် -
အကူအညီရယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် အန္တရာယ်များ

အကူအညီရယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေစဉ် အသက်ကယ်တင်နိုင်သော ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ရရှိနိုင်ခြင်း
- ဘေးကင်းလုံခြုံ၍၊ လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းပေးသော ပညာရှင်များ၏ ဆေးကုသမှုကို အချိန်မီ ရရှိ၍ HIV နှင့် မလိုလားသောကိုယ်ဝန်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှု နှင့် စိတ်လှုပ်ရှုပိုင်း ကူညီပံ့ပိုးမှုများ အပါအဝင် ဂုဏ်သိက္ခာ နှင့် သက်သောင့်သက်သာရှိမှုတို့ ပိုမို ပေးအပ်နိုင်သည့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ခြင်း
- နောက်ထပ်အကြမ်းဖက်မှုများကို တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရရှိနိုင်ခြင်း

GBV မှ ဆက်လက် ရှင်သန်သူများကို ကူညီပံ့ပိုးသည့် အခါ

ပြင်ဆင်ခြင်း - သင်တို့၏ နယ်မြေတွင် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို သိရှိအောင်ပြုလုပ်ပါ။

ကြည့်ရှုဆောင်ရွက်ခြင်း - တစ်စုံတစ်ဦးက သူ၏ ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အတွေ့အကြုံကို သင့်အား ထုတ်ဖော်ပြောပြပါက -

- သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်ပါ။
- အရေးတကြီး ချက်ချင်းလိုအပ်သည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဦးတည်ဖြေရှင်းပါ။
- အကူအညီအတွက် ရှာဖွေရယူလေ့ရှိကြသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို သိရှိသတိပြုပါ။
- သင် စီမံဆောင်ရွက်နိုင်သောအရာများနှင့် မဆောင်ရွက်နိုင်သောအရာများကို သိမှတ်နားလည်ပါ။

GBV မှ ဆက်လက် ရှင်သန်သူများကို ကူညီပံ့ပိုးသည့် အခါ

နားထောင်ပါ - ဆက်လက်ရှင်သန်သူ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ရရှိပြီး သူ/သူမ သည် လတ်တလောအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေ မရှိပါက နားထောင်ပါ။

- ဆက်လက်ရှင်သန်သူသည် စိတ်ဖိစီးမှု နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် ကူညီသူအနေနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်တည်ငြိမ်စွာနေရန် အရေးကြီးသည်။
- တစ်ဖက်လူအား သူ/သူမ ဆန္ဒရှိသည်အတိုင်း အချက်အလက်များကို များသည် ဖြစ်စေ၊ နည်းသည်ဖြစ်စေ မျှဝေပေးနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးပါ။
- သင်၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပေးရန်၊ ဝန်ဆောင်မှုဆီသို့ ခေါ်ဆောင်သွားရန် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပျက်ပုံကို အသေးစိတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန် မဟုတ်ပါ။ အသေးစိတ်မေးခြင်းအစား သူတို့ကို သင်သိထားသည့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ချိတ်ဆက်ပါ - သူတို့၏ နောက်ထပ်ဆောင်ရွက်ရန် အဆင့်များကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ဆက်လက်ရှင်သန်သူအား ပံ့ပိုးပေးရာတွင် -

- အကူအညီအတွက် သွားရောက်ရာတွင် သူ/သူမ ယုံကြည်စိတ်ချသူတစ်ဦးဦး ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။





ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ ဆက်လက်ရှင်သန်သူများကို ပံ့ပိုးကူညီသောအခါ ရှောင်ရန် ဆောင်ရန် အချို့

ကြည့်ပါ (ဆောင်ရန်များ)

- ဆက်လက်ရှင်သန်သူအနေနှင့် သင့်ထံ ချဉ်းကပ်ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးပါ။ သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို နားထောင်ပါ။
- ပထမဦးစွာ အခြေခံလိုအပ်ချက်တစ်ခုခု အရေးတကြီးပံ့ပိုးပေးရန် လိုမလို မေးပါ။ ဆက်လက်ရှင်သန်သူအချို့သည် လတ်တလောတွင် ဆေးကုသမှု သို့မဟုတ် အဝတ်အစား လိုအပ်နိုင်သည်။
- ဆက်လက်ရှင်သန်သူအား သူ/သူမသည် သင်နှင့် လက်ရှိနေရာတွင် စကားပြောရန် အဆင်ပြေမပြေ မေးပါ။ သူ/သူမနှင့်အတူ အခြားသူတစ်ဦး လိုက်ပါလာပါက ထိုသူရှေ့တွင် အတွေ့အကြုံများပြောပြရန် လုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟု မမှတ်ယူပါနှင့်။
- သောက်ရေ၊ သီးသန့်ထိုင်စရာနေရာ၊ တစ်ရှူးစက္ကူ စသည်ဖြင့် လက်တွေ့လိုအပ်သည့် ပံ့ပိုးမှုများ ပေးပါ။
- လိုအပ်ပါက သူ/သူမအနေနှင့် စိတ်သက်သောင့်သက်သာဖြစ်နိုင်မည်သူ တစ်ဦးဦးက ဘာသာပြန်ပေးရန် နှင့်/သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီပေးရန် ရွေးချယ်နိုင်ကြောင်း မေးမြန်း၍ သင်တတ်နိုင်သရွေ့ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ကြည့်ပါ (ရှောင်ရန်များ)

- ဆိုးဝါးသော၊ မသက်မသာခံစားရသော၊ မှားယွင်းသော နှင့်/သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုတွေ့ကြုံခဲ့ရသည်ကို သင့်ထံချဉ်းကပ်၍ မျှဝေပြောလာသူတစ်ဦးအား လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။
- တစ်ဖက်လူကို အတင်းဝင်ရောက်စွက်ဖက်တိုက်တွန်း၍ အတင်းအကျပ် မကူညီပါနှင့်။
- အလွန်အကျွံ မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်။ သင့်အနေနှင့် တည်ငြိမ်အေးဆေးမှု ရှိပါစေ။
- ဆက်လက်ရှင်သန်သူအား သူ/သူမ အဆင်ပြေသည်ထက်ပို၍ အချက်အလက်များ မျှဝေ ရန် ဖိအားမပေးပါနှင့်။ သူ/သူမထံမှ နားထောင်ပေးပြီး ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်ပေးရမည့် သင်၏အခန်းကဏ္ဍတွင် ဖြစ်ရပ်၏ အသေးစိတ်များနှင့် ကျူးလွန်သူတို့အကြောင်းမှာ အရေးကြီး/သက်ဆိုင်ခြင်း မရှိပါ။
- တစ်ဖက်လူအား GBV ခံစားခဲ့ရသလား၊ မုဒိမ်းမှု ဖြစ်ခဲ့သလား၊ အရိုက်ခံခဲ့ရသလား စသည်ဖြင့် မမေးပါနှင့်။

ပြောဆိုရန် စကား ဥပမာများ

- “အခုအချိန်မှာ ရှင်ဟာ အများကြီးနာကျင်ခံစားနေရတယ်လို့ ထင်တယ်။ ဆေးခန်းကို သွားပြချင်သလား။”
- “ဒီနေရာက ရှင့်အတွက် အဆင်ပြေရဲ့လား။ ရှင်ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မယ့် တစ်ခြားနေရာ ရှိသလား။”
- ဒီနေရာမှာ စကားပြောဖို့ ရှင့်အတွက် အဆင်ပြေရဲ့လား?”
- “ရှင်ရေတစ်ခွက်လောက် သောက်မလား။ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်နိုင်ပါတယ်။”

နားထောင်ပါ (ဆောင်ရန်များ)

- မျှဝေပြောပြသည့် အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းပါ။ ဆက်လက်ရှင်သန်သူအား အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးနိုင်မည့် အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို အထူးကျွမ်းကျင်သူ/လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထံမှ တောင်းရန်လိုပါက သူ၏ခွင့်ပြုချက်ကိုယူပါ။
- ဆက်လက်ရှင်သန်သူ၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို ၎င်းတို့အား မဖော်ပြပါနှင့်။
- သင်တို့၏နောက်ခံအခြေအနေအရ လိုအပ်သက်ဆိုင်ခဲ့လျှင် သင်၏ လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အကန့်အသတ်ရှိမှုအပေါ် မျှော်လင့်ထားချက်များကို စီမံခန့်ခွဲပါ။
- သင့်အခန်းကဏ္ဍအပေါ် မျှော်လင့်မှုကို စီမံထိမ်းချုပ်ပါ။ သင်အနေနှင့် စကားပြောသည်ထက် ပို၍ နားထောင်ပေးပါ။
- နှစ်သိမ့်ပေးသည့် ပံ့ပိုးကူညီသည့် စကားအချို့ကို ပြောပါ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များမှာ သူတို့၏အပြစ် မဟုတ်ကြောင်း ပြောပါ။

နားထောင်ပါ (ရှောင်ရန်များ)

- ဆက်လက်ရှင်သန်သူအကြောင်း စာဖြင့်ရေးမှတ်ခြင်း၊ ခါတ်ပုံရိုက်ခြင်း၊ ပြောဆိုမှုကို သင့်ဖုန်း သို့မဟုတ် အခြားကိရိယာထဲတွင် အသံသွင်းခြင်း၊ မီဒီယာအပါအဝင် အခြားသို့ သတင်းပေးခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပုံကို မမေးပါနှင့်။ ထိုအစား နားထောင်ပြီး သင် မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်မလဲ မေးပါ။
- တစ်ဖက်လူ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် အခြားသူတစ်ဦး ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပုံများကို မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။ အခြေအနေမှာ “မကြီးကျယ်ကြောင်း”၊ သို့မဟုတ် အရေးမကြီးဟု မပြောပါနှင့်။ အရေးကြီးသည်မှာ ဆက်လက်ရှင်သန်သူအနေနှင့် သူ၏အတွေ့အကြုံအပေါ် မည်သို့ ခံစားရမှု ဖြစ်သည်။
- တစ်ဖက်လူ၏ ပြောကြားမှုများကို သံသယရှိခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ပြောဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။ သင်၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ နားထောင်ပေးရန်နှင့် ရရှိနိုင် သော ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်မျှဝေပေးရန် ဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။

ပြောဆိုရန် စကား ဥပမာများ

- “ကျွန်မ ရှင့်ကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ?”
- “ကျွန်မတို့ အတူပြောခဲ့ကြတာတွေဟာ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်ကြားမှာဘဲ ရှိနေပါမယ်။ ရှင် ခွင့်မပြုရင် ကျွန်မ ဘာကိုမှ အပြင်ကို ထုတ်ဖော်ပြောမှာ မဟုတ်ပါဘူး။”
- “ကျွန်မ ရှင့်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီပံ့ပိုးပေးပါမယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မက နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ ရှင့်အတွက် ရနိုင်တဲ့ အကူအညီနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မမှာ ရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ရှင့်ကို မျှဝေပြောပြနိုင်ပါတယ်။”
- “ရှင် မျှဝေ ပြောပြချင်သလောက် ကျွန်မကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ရှင် ရနိုင်တဲ့ အကူအညီတွေအကြောင်းကို ကျွန်မ ပြောပြဖို့အတွက်တော့ ရှင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြစရာ မလိုပါဘူး။”
- “ရှင် ဒီလို ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့အတွက် ကျွန်မ စိတ်မကောင်းပါဘူး”
- “ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေဟာ ရှင့်ရဲ့အပြစ်ကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။”

ချိတ်ဆက်ပေးပါ (ဆောင်ရန်များ)

- ဆက်လက်ရှင်သန်သူအနေနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ချခွင့်ရှိသည်ကို လေးစားပါ။
- ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးအကြောင်း GBV အတွက် အထူးပြု ပေးအပ်နေခြင်း မဟုတ်သည့်တိုင် သတင်းအချက်အလက် မျှဝေပေးပါ။
- ဆက်လက်ရှင်သန်သူအား သူ/သူမအနေနှင့် ယခုချက်ချင်း ဆုံးဖြတ်ရန် မလိုသေးကြောင်း ပြောပြပါ။ သူတို့အနေနှင့် စိတ်ပြောင်းလဲခွင့်ရှိ၍ ထိုဝန်ဆောင်မှုများကို နောင်အခါ ရယူလိုလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

ချိတ်ဆက်ပေးပါ (ဆောင်ရန်များ)

- ဆက်လက်ရှင်သန်သူတွင် အကူအညီရယူရန် အတူသွားရောက်နိုင်သော မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုဝင်၊ စောင့်ရှောက်သူ စသည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသူ တစ်ဦးဦး ရှိ၊မရှိ မေးပါ။
- သင့်အနေနှင့် ဘေးကင်းစိတ်ချရသည်ဟု ထင်ပါက ဆက်လက်ရှင်သန်သူမှ ယုံကြည်စိတ်ချရသူတစ်ဦးဦးထံသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ရန် အတွက် သင်၏ ဖုန်းသို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာကို ငှားပေးပါ။
- တစ်ခုခု မဆောင်ရွက်မီ ဆက်လက်ရှင်သန်သူထံမှ ခွင့်ပြုချက်ယူပါ။
- စကားပြောဆိုမှုကို ပံ့ပိုးကူညီသည့်စကားဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

ချိတ်ဆက်ပေးပါ (ရှောင်ရန်များ)

- သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ် ခဲ့ထွင်မပြောပါနှင့်။ မတည်နိုင်သော ကတိကဝတ် များ၊ အချက်အလက်အမှားများ မပေးပါနှင့်။
- ဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စများအတွက် သို့မဟုတ် နောက်တစ်ဆင့်အတွက် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အကြံပြုချက်များ သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ်များ မပေးပါနှင့်။
- တစ်ဖက်လူ မည်သည်ကို အလိုရှိကြောင်း၊ လိုအပ်ကြောင်း သင်သိရှိသည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ အချို့လုပ်ဆောင်မှုများသည် တစ်ဖက်လူအပေါ် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှု၊ လက်တုံ့ပြန်မှု၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမှုများ နောက်ထပ် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ခြေရှိသည်။
- တစ်ဖက်လူ သို့မဟုတ် သူ၏ အတွေ့အကြုံအပေါ် မခန့်မှန်းပါနှင့်။ အသက်အရွယ်၊ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ၊ မသန်စွမ်းမှု၊ ကိုးကွယ်သည်ဘာသာ၊ မျိုးနွယ်စု၊ လူမှု အဆင့်အတန်း၊ လိင်စိတ်ကိုင်းညွှတ်မှု၊ ကျားမရေးရာ သတ်မှတ်ချက်၊ ကျူးလွန်သူ၏ သတ်မှတ်ချက် စသည်ဖြင့် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မျှ ခွဲခြား ဆက်ဆံမှု

ချိတ်ဆက်ပေးပါ (ရှောင်ရန်များ)

- GBV တွေ့ကြုံခဲ့ရသူနှင့် အခြားသူတစ်ဦး (ဥပမာ - ကျူးလွန်သူ၊ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်၊ ရပ်ရွာ ကော်မတီအဖွဲ့ဝင်၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင် စသည့် တတိယလူ) အကြား ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ပြန်လည် သင့်မြတ်ရေး သို့မဟုတ် အခြေအနေဖြေရှင်းရေးတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- ဖြစ်ရပ်၏ အသေးစိတ်အချက်များနှင့် ဆက်လက်ရှင်သန်သူအား မည်သူမည်ဝါ ဖော်ထုတ်သိရှိစေနိုင်သည့်အချက်များကို မည်သူကိုမှ မမျှဝေပါနှင့်။ ၎င်းတို့တွင် ဆက်လက်ရှင်သန်သူ၏ မိသားစုဝင်များ၊ ရဲ/လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့များ၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ကြီးကြပ်သူများ စသည်တို့လည်း ပါဝင်သည်။ ဤအချက်များကို မျှဝေခြင်းသည် ဆက်လက်ရှင်သန်သူအား အန္တရာယ်ပို၍ ကျရောက်နိုင်စေသည်။
- သင်တို့ စကားပြောဆို၍ ပြီးဆုံးပါက ဆက်လက်ရှင်သန်သူအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

ပြောဆိုရန် စကား ဥပမာများ

- “ကျွန်မတို့ အတူပြောခဲ့ကြတာတွေဟာ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်ကြားမှာဘဲ ရှိနေပါမယ်။
- “ကျွန်မက နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မမှာ ရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ရှင့်ကို မျှဝေပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ရှင်နဲ့ မိသားစု အတွက် အကူအညီအချို့ ပေးနိုင်တဲ့ လူ/အဖွဲ့အစည်းတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်း ရှင် သိချင်သလား။”
- “ဒီမှာ ဝန်ဆောင်မှုတွေရဲ့ အသေးစိတ်အချက်တွေရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ တည်နေရာ၊ ဖွင့်တဲ့အချိန်၊ (လိုအပ်ပါက) ကုန်ကျစရိတ်၊ သွားလာဖို့နည်းလမ်း၊ ရှင် စကားပြော နိုင်မယ့်သူရဲ့ နံမည်တွေ ပါပါတယ်။”
- “ရှင့်မှာ အကူအညီယူဖို့ အတူသွားနိုင်တဲ့ မိသားစုဝင် ဒါမှမဟုတ် မိတ်ဆွေလိုမျိုး ယုံကြည်ရတဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက် ရှိသလား။ အခုအချိန်မှာ ရှင်လိုအပ်တဲ့သူကို ဖုန်းခေါ်နိုင်ဖို့ ကျွန်မရဲ့ ဖုန်းကို သုံးချင်သလား။”

ပြောဆိုရန် စကား ဥပမာများ

- “နောက်တစ်ဆင့်အတွက် ရှင် လိုချင်တာတွေနဲ့ သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရဖို့ တွေက အရေးအကြီးဆုံး ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ့်အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။”
- “အခု ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့အတွက် ဖိစီးမှု မဖြစ်ပါနဲ့။ ရှင် စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။ ရှင့် စိတ်ကို နောက်မှ ပြောင်းချင်လဲ ရပါတယ်။”
- “အခြေအနေကိုဖြေရှင်းဖို့ ကျွန်မ ရှင့်အစား ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ လုပ်နိုင်တာက ကျွန်မတို့ စကားပြောရင်း ရှင့်ကို ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ပါတယ်။ ရှင်ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို နားထောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- “ရှင်ဘယ်လိုသွားမယ်ဆိုတာ ရှင့်မှာ အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိနေပြီလို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ခြေလှမ်းဘဲ။”

ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆက်လက်ရှင်သန်သူများကို ပံ့ပိုးကူညီသည့်အခါ

ဦးစွာ အောက်ပါတို့ကို သိနားလည်နိုင်ရန် သင်တို့၏နိုင်ငံ/ နောက်ခံအခြေအနေရှိ GBV သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် **အစဉ်အမြဲ မေးမြန်းပြောဆိုပါ။**

၁။ သင်တို့၏ နယ်မြေတွင် ရရှိနိုင်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများ

၂။ ဒေသအဆင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ

အန္တရာယ်မဖြစ်စေရေး (Do not harm)

၁။ ဆက်လက်ရှင်သန်သူ ကလေးသူငယ်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ကလေး/ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး အကြမ်းဖက်မှု ခံစားခဲ့ရခြင်း ရှိမရှိ စုံစမ်း/ဆန်းစစ်ရန်မှာ သင်၏တာဝန် မဟုတ်ပါ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အကြမ်းဖက်မှု ပို၍ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကလေး/ဆယ်ကျော်သက် အဖို့ အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည်။ ကလေး/ဆယ်ကျော်သက်သည် သင်၏ အကူအညီကို ရလိုပါက ချဉ်းကပ်ဆက်သွယ်နိုင်ပါစေ။

ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆက်လက်ရှင်သန်သူများကို ပံ့ပိုးကူညီသည့်အခါ

သင်၏ အခန်းကဏ္ဍကို သတိရပါ - ကလေး/ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး သင်ထံ အကူအညီရလို၍ ရောက်ရှိလာသည့်အခါ

၁။ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ နားထောင်ပေးပါ။

၂။ ကလေး/ဆယ်ကျော်သက်အား ဘေးကင်းစိတ်ချရ၍ ယုံကြည်ရသည်ဟု သူတို့က သတ်မှတ်သော အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။ ထိုသူသည် မိဘ၊ စောင့်ရှောက် သူ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် မဟုတ်သူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ ကလေး/ဆယ်ကျော်သက်က သင်နှင့် စကားပြောသည့်အခါ စောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် အခြားသူအား ကလေးနှင့်အတူ ရှိနေစေရန် တွန်းအားပေးခြင်း အပါအဝင် သူ/သူမအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ မပြုလုပ်ပေးပါနှင့်။

ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆက်လက်ရှင်သန်သူများကို ပံ့ပိုးကူညီသည့်အခါ

သက်သောင့်သက်သာ ရှိပါစေ

၁။ တိတ်ဆိတ်စွာနေ၍ အဖော်ပြုပေးခြင်း ဖြစ်နေနိုင်သော်လည်း ကလေး/ဆယ်ကျော်သက်အား စကားပြောခြင်းကို ဦးဆောင်ပါစေ။ မျက်လုံးချင်းတစ်တန်းတည်းဖြစ်သောနေရာတွင်နေ၍ သူတို့အနေနှင့် ဆန္ဒရှိပါက ပွင့်လင်းစွာ ဖွင့်ဟနိုင်ကြောင်း ပြသသည့် ကိုယ်ဟန်အမူအယာ ရှိပါစေ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များ၊ မည်သူက၊ အဘယ်ကြောင့် စသည့် မေးခွန်းများ မမေးပါနှင့်။ ထိုအစား စိတ်သက်သာစေသည့်စကားများ ပြောပါ။ သူတို့ နားလည်နိုင်သည့် ပုံစံဖြင့်ပြောပါ။

ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်း ရည်ညွှန်းချက်

- **အထူးပြုကျွမ်းကျင်သူ မဟုတ်သော သင်၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ** - နားထောင်ရန်နှင့် ကလေး/ဆယ်ကျော် သက်ကို သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန်၊ သူတို့ ယုံကြည်စိတ်ချသူထံ ချိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် ရရှိနိုင် သော ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်မျှဝေပေးရန် ဖြစ်သည်။
- **အသက် ၁၅ နှစ်နှင့်အထက် ဆယ်ကျော်သက်များ** သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ပြုလုပ်ရန်နှင့် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံကို နားလည်ရန်အတွက် လုံလောက်စွာ အရွယ်ရောက်သည်။
- **အသက် ၆ နှစ်မှာ ၉ နှစ်အကြား ကလေးများနှင့် အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အကြား ငယ်ရွယ်သော ဆယ်ကျော်သက်များသည်** အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အတွေ့အကြုံကို ကိုယ်တိုင်တိုင်ကြားနိုင်သူ သို့မဟုတ် မတိုင်ကြားနိုင်သူ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ပြုလုပ်နိုင်သူ သို့မဟုတ် မပြုလုပ်နိုင်သူ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်း ရည်ညွှန်းချက်

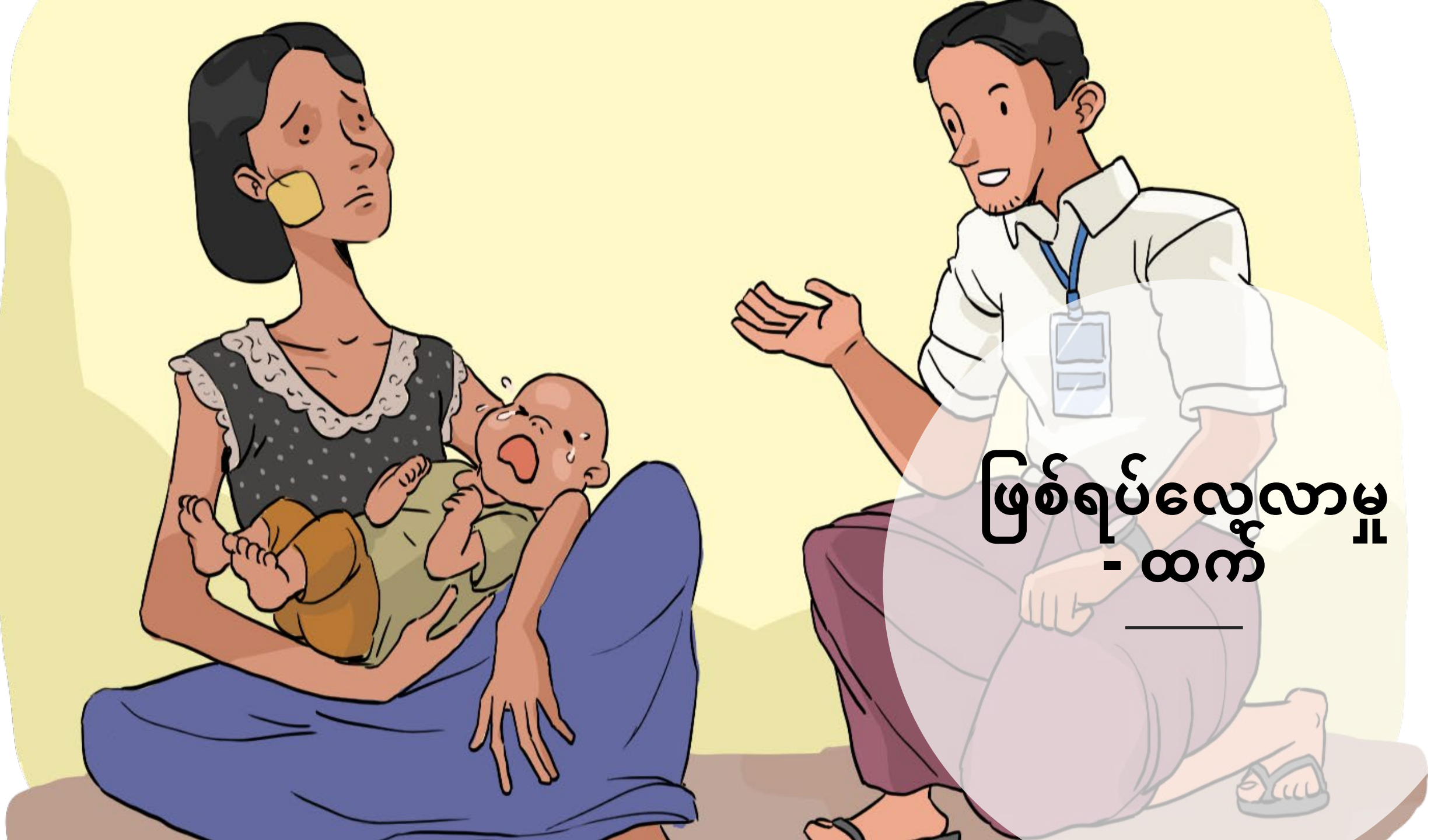
- သင်၏ အခန်းကဏ္ဍ - နောက်ထပ်အဆင့်များ၌ ကူညီပေးနိုင်မည့် သူတို့ယုံကြည်သည့် အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦး ရှာနိုင်ရန်အတွက် ကလေး/ဆယ်ကျော်သက်ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်
- ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များနှင့် မည်သို့ ရယူနိုင်ကြောင်းကို ကလေး/ဆယ်ကျော်သက် နှင့် သတ်မှတ်သည့် အရွယ်ရောက်သူအား ပေးအပ်ရန်

- **တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့် အသက် ၀ မှ ၅ နှစ်အထိ ကလေးငယ်များ** မှာ သူတို့တွင် ဆက်သွယ်ရေးစွမ်းရည် မရှိ/မပြည့်စုံသောကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အတွေ့အကြုံကို ကိုယ်တိုင် တိုင်ကြားနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ အခြားသူ မိတ်ဆွေ၊ စောင့်ရှောက်သူ၊ မိသားစုဝင်၊ ရပ်ရွာလူထု စသည် တို့က ကလေးကိုယ်စား အကူအညီတောင်းနိုင်ခြေရှိသည်။
  - သင်၏ အခန်းကဏ္ဍ - ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း

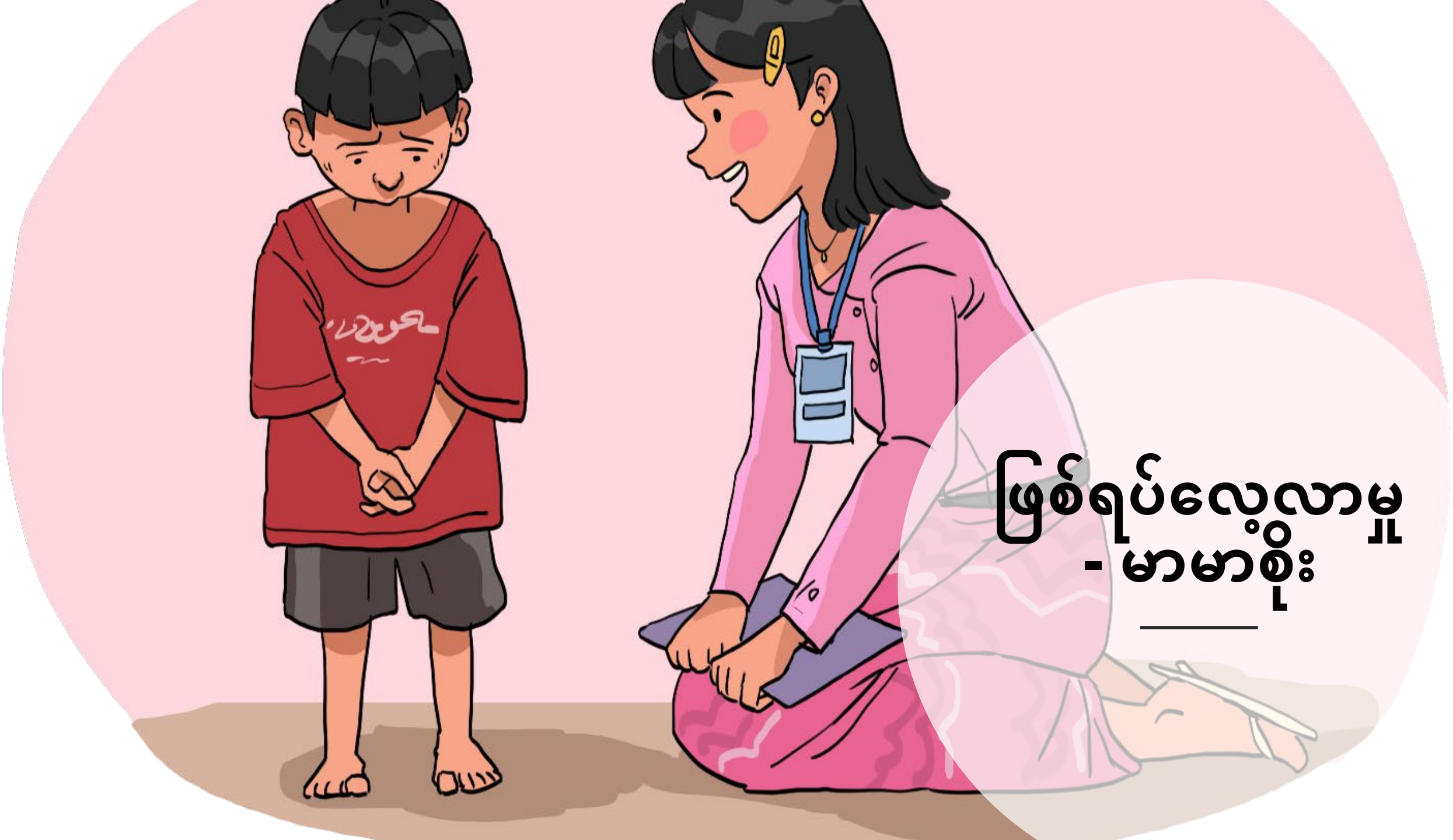
ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားဖိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု





ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု - ၀၀၇



ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု - မာမာစိုး

ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု - အောင်ဘို




ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု
- စန်းမောင်



ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု - သူဇာ

မော်ဂျူး (၆) ကို လေ့လာပြီးစီးပါပြီ

သင့်အတွက် ဂုဏ်ယူပါသည်။ သင်သည် သင်တန်းတစ်ခုလုံးကို ပြီးစီးအောင် လေ့လာခဲ့ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သင်တန်း အပြီးသတ်ဆန်းစစ်မှုအား ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ ဤသင်တန်းသည် သင်နှင့် သင်၏လုပ်ငန်းအတွက် အကျိုးရှိစေမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ကံကောင်းပါစေ။

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/)



Module 6

6.1 Referral support



Referral Process

Linking someone to another service provider because they require help that is beyond the expertise or scope of work of the current service provider. A referral can be made to a variety of services, for example health, mental health, psychosocial activities, protection services, nutrition, education, shelter, material or financial assistance, physical rehabilitation, community centre and/ or a social service agency.



Guiding principles for inter-agency referrals

.

Confidentiality



Informed consent



Respect the individual





Do not make promises or create expectations



Safety and security

.

Guiding principles for inter-agency referrals

- Confidentiality
- Informed consent
- Respect the individual
- Do not make promises or create expectations
- Safety and security



Steps to Make a Referral





Identify the problem – what does the person need?

Identify and/or assess the persons problems, needs, and strengths with her/ him and/ or their caregivers



Identify which organization, agency or service provider can meet this need

Identify and map other service providers who may be able to assist the person and/or caregiver with their needs. Information about other services in the area can be obtained from service guides, 4Ws mapping reports available on the Myanmar Information Management Unit (MIMU) or Coordination groups.



Contact the service provider to confirm eligibility

Contact the other service providers in advance to find out more about their services and eligibility criteria, unless the specific type of referral is commonly done with the service provider. Requested information should include what their referral protocol entails and whether or not they will be able to assist the client.

Explain referral to the client

Provide information about available services and explain the referral to the person and/ or caregivers (e.g. What services are provided? Where is the service provider located? How can they get there and receive services? Why do you recommend the referral?). Keep in mind that the person can choose to not be referred.





Obtain informed consent

If the person agrees to the referral, obtain informed consent before the person's information is shared with others and agree with the person, which information can be shared. Parental/care giver's consent should be obtained if the person of concern is a minor.



Make the referral

Provide the referral agency's contact information to the client and accompany them to the referral agency if needed. Referrals can also be made remotely, over the phone, via e-mail or other platforms.

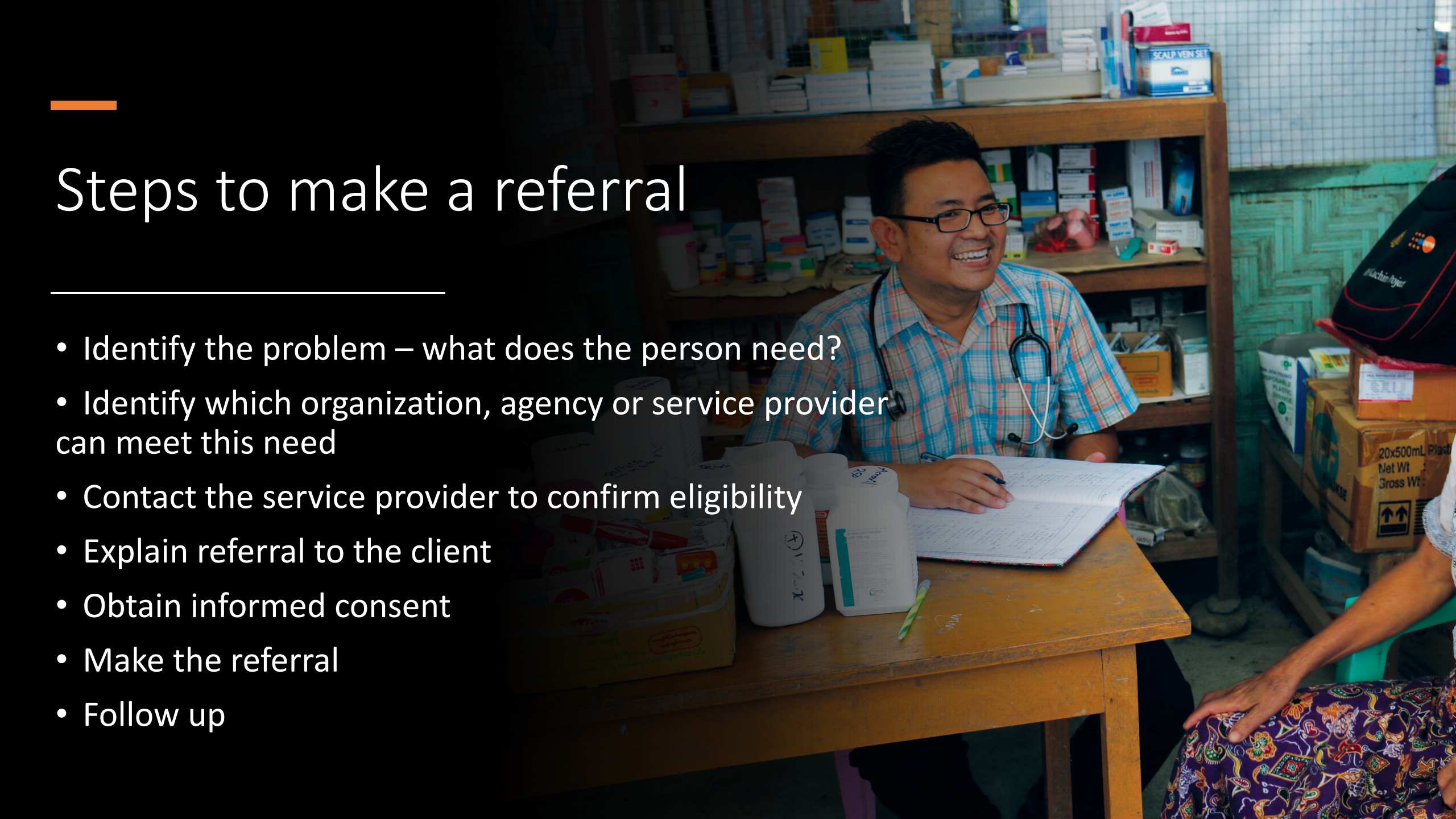
Follow up

Follow up with the client and the receiving agency to ensure the referral was successful and exchange information, where the person's consent allows for this. Areas for follow up include: did the person receive the planned services? What was the outcome? Was the person and/ or the caregiver satisfied with the referral process, and the services received?



Steps to make a referral

- Identify the problem – what does the person need?
- Identify which organization, agency or service provider can meet this need
- Contact the service provider to confirm eligibility
- Explain referral to the client
- Obtain informed consent
- Make the referral
- Follow up



Module 6

6.2 Referral to protection support services : Specific considerations for children and survivors of gender-based violence

Protection support services

Protection includes mine action and mine risk education, child protection and gender based violence. Protection support/ services also include specific services for persons with disabilities, survivors of torture, targeted programmes for children associated with armed groups/ forces, child labour and case management services for children.



Guiding principles when making a referral to protection support services

- Be non-judgmental
- Be patient
- Have and show a caring attitude
- Be trustworthy
- Be approachable
- **Ensure confidentiality**



Referring children in need of protection to specialized services

- Connect to information, services and social supports
- Connect to child protection and Gender Based Violence services



When speaking to children, parents and caregivers

- Always start by introducing yourself. When you approach children, sit down next to them, or squat, so you are at the same level, speaking at eye level. Explain who you are, what you do, who you work for and what you are doing here. Make your explanations simple and allow for questions.
- Do what you can to find a safe environment to communicate with children, parents and caregivers in distress.
- Look for children with obvious basic needs – children with critical injuries, trapped or in need of rescue, with obvious basic needs such as protection from the weather or torn clothing. Be aware of people around you who can help and refer critically injured children and their parents or caregivers to medical services.



Supporting children, parents and caregivers experiencing distress

Listen to the child and parents or caregivers and help them feel calm by:

- Listening if they want to talk about what happened
- Not pressuring anyone to talk if they don’t want to



Help children, parents and caregivers address their basic and specific needs

- Food, water, shelter and sanitation
- Healthcare, clothing and cups and bottles for feeding small children
- Help people cope with problems
- Give information about the crisis



Connect children with loved ones and social support





Referring persons to Gender Based Violence specialized services

The survivor's perspective: Benefits and risk for seeking support

Risks of seeking support

- Possibility that the survivor's friends, family and/or community will find out, which can lead to being stigmatized, kicked out of their home or community, and/or exposed to more violence.
- Possibility that the perpetrator(s) finds out other people know what happened, leading to retaliation by harming or even killing the survivor.
- Possibility that service providers are exposed to threats and violence by the perpetrator or community if they are seen as helping a survivor.
- Possible insensitive response by service providers if they are not trained properly.

Benefits of seeking support

- Access to life-saving support when in distress.
- Access to safe, confidential and professional medical care in a timely manner that could prevent HIV and unwanted pregnancy
- Access to other services that provide more dignity and comfort, including options for safety and psychosocial support.
- Access to support that may prevent further violence from occurring.

When supporting survivors of GBV

Prepare: Be aware of available services in your area

Look: When someone discloses their experience of gender-based violence to you…

- Introduce yourself
- Address urgent basic needs
- Be aware of different ways that people reach out for support
- Recognize what you can and cannot manage

Listen: After ensuring the survivor's basic needs are met, and that s/he is not in immediate danger, LISTEN

- The survivor may be very upset and/or confused, but as a helper it is important to stay as calm as possible.
- Allow the individual to share as much or as little information as s/he would like to.
- It is not your role to provide counseling, take the individual to services or conduct a detailed interview about what happened to them. Rather than asking detailed questions about the incident itself, focus on providing them with information about the services you know are available.

Link: As you support the survivor to make decisions on their next steps…

- Ask the survivor if there is someone s/he trusts to go to for support.





Some Do's and Don’ts When supporting survivors of Gender Based Violence

Look

DO allow the survivor to approach you. Listen to their needs.

DO ask how you can support with any basic urgent needs first. Some survivors may need immediate medical care or clothing.

DO ask the survivor if s/he feels comfortable talking to you in your current location. If a survivor is accompanied by someone, do not assume it is safe to talk to the survivor about their experience in front of that person.

DO provide practical support like offering water, a private place to sit, a tissue etc.

DO, to the best of your ability, ask the survivor to choose someone s/he feels comfortable with to translate for and/or support them if needed.

DO NOT ignore someone who approaches you and shares that s/he has experienced something bad, something uncomfortable, something wrong and/or violence.

DO NOT force help on people by being intrusive or pushy.

DO NOT overreact. Stay calm.

DO NOT pressure the survivor into sharing more information beyond what s/he feels comfortable sharing. The details of what happened and by whom are not important or relevant to your role in listening and providing information on available services.

DO NOT ask if someone has experienced GBV, has been raped, has been hit etc.

Examples of what to say

- “You seem to be in a lot of pain right now, would you like to go to the health clinic?”
- “Does this place feel OK for you? Is there another place where you would feel better?
- Do you feel comfortable having a conversation here?”
- “Would you like some water? Please feel free to have a seat.”

Listen

DO treat any information shared with confidentiality. If you need to seek advise and guidance on how to best support a survivor, ask for the survivor's permission to talk to a specialist or colleague.

DO so without revealing the personal identifiers of the survivor.

DO manage any expectations on the limits of your confidentiality, if applicable in your context.

DO manage expectations on your role. 3 DO listen more than you speak.

DO say some statements of comfort and support; reinforce that what happened to them was not their fault.

DO NOT write anything down, take photos of the survivor, record the conversation on your phone or other device, or inform others including the media.

DO NOT ask questions about what happened. Instead, listen and ask what you can do to support.

DO NOT make comparisons between the person's experience and something that happened to another person. Do not communicate that the situation is "not a big deal" or unimportant. What matters is how the survivor feels about their experience.

DO NOT doubt or contradict what someone tells you. Remember your role is to listen without judgment and to provide information on available services.

Examples of what to say

- “How can I support you?”
- Everything that we talk about together stays between us. I will not share anything without your permission.”
- “I will try to support you as much as I can, but I am not a counselor. I can share any information that I have on support available to you.”
- “Please share with me whatever you want to share. You do not need to tell me about your experience in order for me to provide you with information on support available to you.”
- “I’m sorry this happened to you.”
- “What happened was not your fault.”

Link

DO respect the rights of the survivor to make their own decisions.

DO share information on all services that may be available, even if not GBV specialized services.

DO tell the survivor that s/he does not have to make any decisions now, s/he can change their mind and access these services in the future.

DO ask if there is someone, a friend, family member, caregiver or anyone else who the survivor trusts to go to for support.

DO offer your phone or communication device, if you feel safe doing so, to the survivor to contact someone s/he trusts.

DO ask for permission from the survivor before taking any action. 3 DO end the conversation supportively

Link

DO NOT exaggerate your skills, make false promises or provide false information.

DO NOT offer your own advice or opinion on the best course of action or what to do next.

DO NOT assume you know what someone wants or needs. Some actions may put someone at further risk of stigma, retaliation, or harm.

DO NOT make assumptions about someone or their experiences, and do not discriminate for any reason including age, marital status, disability, religion, ethnicity, class, sexual orientation, gender identity, identity of the perpetrator(s) etc.

DO NOT try to make peace, reconcile or resolve the situation between someone who experienced GBV and anyone else (such as the perpetrator, or any third person such as a family member, community committee member, community leader etc.)

DO NOT share the details of the incident and personal identifiers of the survivor with anyone. This includes the survivor's family members, police/security forces, community leaders, colleagues, supervisors, etc. Sharing this information can lead to more harm for the survivor.

DO NOT ask about or contact the survivor after you end the conversation.

Examples of what to say..

- “Our conversation will stay between us.”
- “I am not a counselor, however, I can provide you with the information that I have. There are some people/organizations that may be able to provide some support to you and/or your family. Would you like to know about them?”
- “Here are the details of the service including the location, times that the service is open, the cost (if applicable), transport options and the person’s name for who you can talk to.”
- “Is there anyone that you trust that you can go to for support, maybe a family member or a friend? Would you like to use my phone to call anyone that you need at this moment?”
- “When it comes to next steps, what you want and feel comfortable with is the most important consideration.”
- “Do not feel pressure to make any decisions now. You can think about things and always change your mind in the future.”
- “I cannot talk to anyone on your behalf to try to resolve the situation. But what I can do is support you during our conversation and listen to your concerns.”
- “It sounds like you have a plan for how you would like to go from here. That is a positive step.”

When supporting children and adolecent survivors of GBV

Always talk to a GBV or child protection specialist in your country/ context first to understand

1. what services are available in your area
2. local protocols and procedures.

Do not harm

1. Do not seek out child survivors. It is not your job to investigate or assess if a child/ adolescent is experiencing violence. Doing so can lead to more violence and risks for the child/adolescent. Be approachable if a child/adolescent wants to seek your help.

Remember your role, If a child/ adolescent reaches out to you for help

1. Provide a listening ear, free of judgment.
2. Support the child/adolescent by connecting them to an adult that the child/adolescent identifies as being safe and trusted. This may not be their parent, caregiver or a family member.
3. Do not make decisions for him/ her, including forcing the child/ adolescent's caregiver or any other person to be with them when s/he talks to you.

Provide comfort

1. Allow the child/adolescent to lead the conversation, even if this means providing company in silence. Be at eye level with open body language to show the child/adolescent that they can open up to you if s/he wants to. Refrain from asking questions about what happened, by who and why – instead use comforting statements and speak in a manner that they can understand.

Reference for children's age and ability to make decisions

- **Your role as a non-specialist** is to listen to and comfort the child/ adolescent, link them to someone that they trust, and share information on available services.

- **Older adolescents age 15 years and older** are generally mature enough to make their own decisions and understand their experiences.

- **Young children 6 to 9 years and young adolescents 10 to 14 years** may or may not be able to self-report experiences of violence. They may or may not be able to make decisions on their own.
    - Your role: support the child/ adolescent to find an adult they trust to support them with next steps
    - Provide information on available services and how to access them to both the child/adolescent and the identified adult.

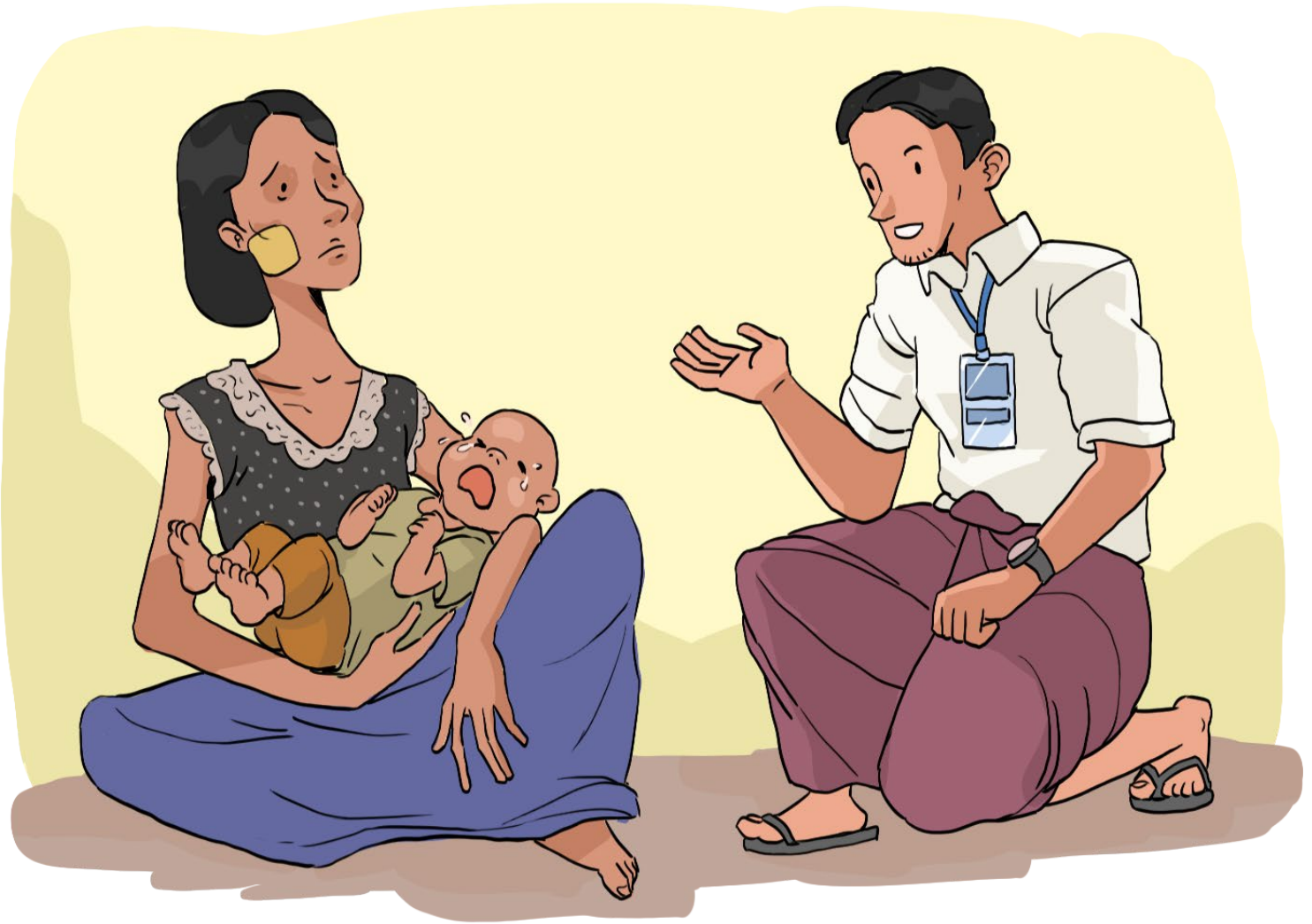
- **Infants and toddlers 0 to 5 years** will not self-report experiences of violence given their lack of or limited communication skills. Another individual –a friend, caregiver, family member, community member etc. – will likely seek help on the child's behalf.
    - Your role: provide information to the accompanying individual on available services and how to access them.

Case Study

Basic Psychosocial Skills +

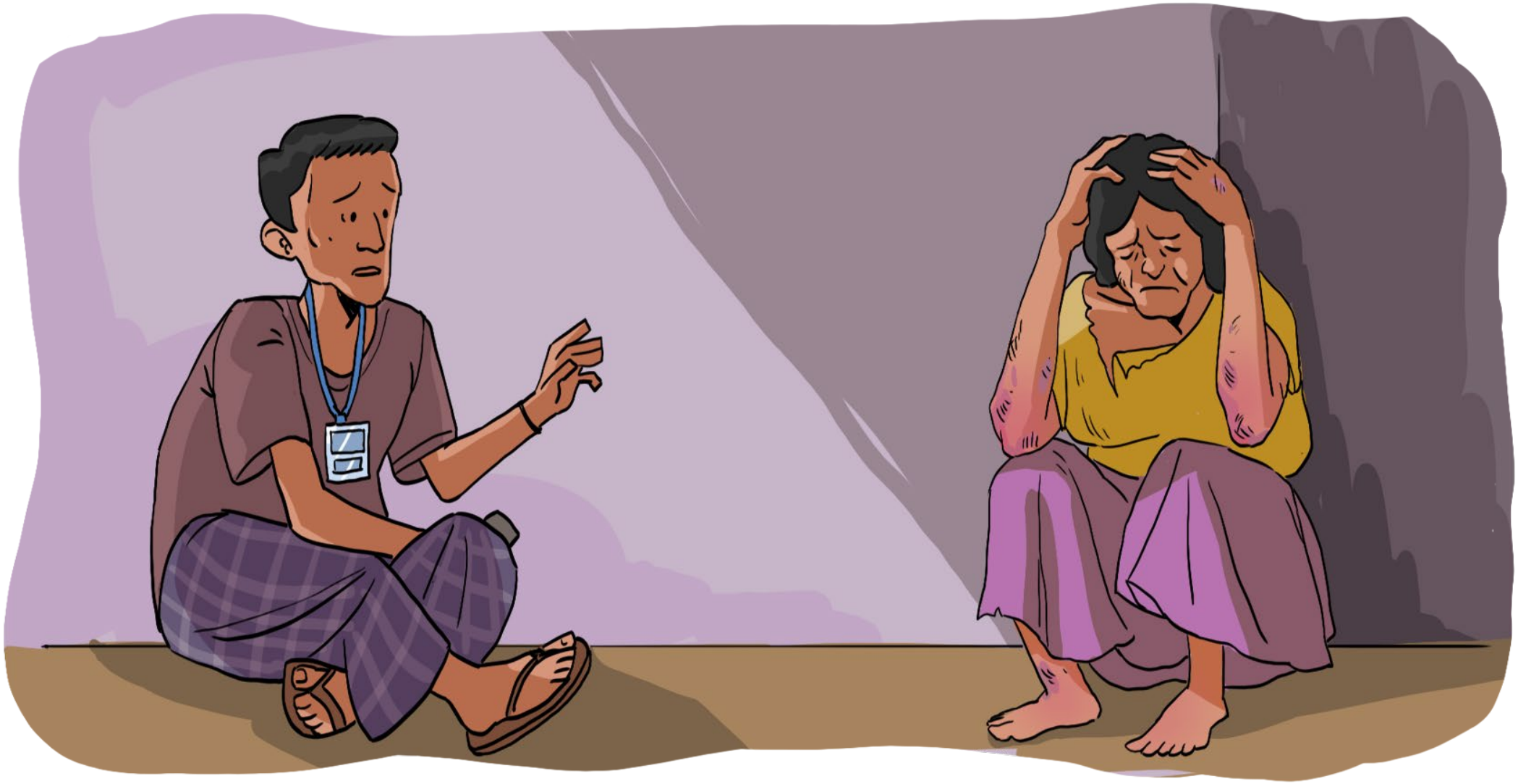


Case Study - Htet





Case Study – Mar Mar Soe



Case Study – Aung Bo



Case Study – San Maung



Case Study – Thuzar

Module 6 Complete

Congratulations!!! You have completed the full course! Please complete the final evaluation and we hope that this course was beneficial for you and your work.

All the best!