



လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးအတွက်
ဘဝတူရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းစဉ်
အန္တရာယ်မဖြစ်စေရေး လမ်းညွှန်

ယခုလမ်းညွှန်ချက်က ဘာပါလဲ

Plan International သည် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော် သည်မှာ ကြာပြီဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းပညာပေးခြင်းအစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးပညာရေး၊ ကာကွယ်ရေး၊ လူသားချင်းစာနာထောက်ထား ခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးမျိုးတွင် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းကို ထည့်သွင်း လုပ်ဆောင်ပါသည်။ သို့သော် လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးမျိုးသည် လူထုကိုပေးအပ်သည့်ရလဒ်များ ကွဲပြားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့်ကျွန်ုပ်တို့ အကောင်အထည်ဖော်သော ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြု စီမံကိန်းများသည် အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော စီမံကိန်းများဖြစ်အောင်အပို ထပ်ဆောင်းလမ်းညွှန်ချက်များထုတ်ပြန်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုလက်စွဲစာစဉ်များသည် SRHR နှင့်ပတ်သက်သော စီမံကိန်းဒီဇိုင်း၊ ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာနှင့် လူထုသို့ပေးအပ်ချင် သောရလဒ်များအပေါ် ဆိုးကျိုးများနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်အားထုတ်ခြင်းဖြင့်လက်တွေ့ကျသော၊ တိကျသောလမ်းညွှန်ချက်များကိုပေးကာ စီမံကိန်းအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ထား ပါသည်။ SRHR နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကိုဆွေးနွေးလျှင် ထိခိုက်ရှလွယ်သော ခေါင်းစဉ်များပါလာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စီမံကိန်းတွင်ပါဝင်သောလူငယ်များကို လုံခြုံအောင်အကာအကွယ်ပေးဖို့၊ အန္တရာယ်ကျနိုင်သော အခြေအနေများနှင့် မထိတွေ့စေဖို့ ဖန်တီးပေးရန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

အန္တရာယ်မဖြစ်စေရေးမူဝါဒနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်တို့ ဘာကို ဆိုလိုချင်ပါသလဲ

အန္တရာယ်မဖြစ်စေရေးမူဝါဒ သည် Plan International အနေနှင့် စီမံကိန်းအမျိုးမျိုးတွင် ကလေးသို့မဟုတ်လူငယ် တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ထိခိုက်နစ်နာခြင်းမရှိအောင်၊ သို့မဟုတ် စီမံကိန်းနှင့် အလုပ်လုပ်ရင်း အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သော အနေအထားသို့မရောက်အောင် ရည်ရွယ်၍ ထည့်သွင်းထားသော မူဝါဒဖြစ်ပါသည်။

- ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများ၊ လူငယ်များ၊ အထူးသဖြင့် ထိခိုက်နစ်နာလွယ်သူများကို အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သောအနေအထားသို့မရောက်အောင် ကာကွယ်ရန် တာဝန်ရှိ ပါသည်။
- ကျား၊မဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ၊ လူမှုမညီမျှမှုများကို သက်တမ်းရှည်စေသည့် လူမှုရေးအလွယ်သတ်မှတ်ချက်များ၊ လူထုအစိတ်အပိုင်းတချို့ကို ခွဲခြား ဆက်ဆံသည့် သတ်မှတ် ချက်များကို စီမံကိန်းအနေနှင့်မရည်ရွယ်ဘဲ အားပေးအားမြှောက်ပြုမိခြင်းမျိုးလုံးဝမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း။ ဥပမာ- LGBTIQ များ၊ လူငယ်များ၊ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ မိဘ ဖြစ်နေကြသော လူငယ်များ။ လူငယ်အားလုံးအသုံးပြုသော၊ ပါဝင်သော၊ အပြုသဘောဆောင်သော အကြောင်းအရာဘာသာစကားကို လေးစားမှုရှိရန်။
- ကျား၊မဖြစ်တည်မှု၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်ချို့တဲ့မသန်စွမ်းမှု၊ လူမျိုးစု၊ လိင်ဆိုင်ရာအပြုအမူများနှင့် အခြားသောမတူကွဲပြားမှုများအပေါ် အဆင်အတန်းခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။
- လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်သောအရေးအရာများတွင် အပြုသဘောဆောင်ပြီး၊ အထောက်အထားကို အခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်နည်းဖြင့် စီမံကိန်း အကြောင်းအရာ၊ အရေးအသားများကို ချဉ်းကပ်ပုံဖော်ရန်။ ကြောက်ရွံ့မှု၊ အန္တရာယ် စသည်တို့ကို အခြေခံသော အချက်အလက်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။

SRHR တွင် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ် ငန်းများ အတွက် Plan International ၏ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရေး လမ်းညွှန် ယခုလက်စွဲစာစဉ် သည် SRHR အတွက် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် လုပ်ငန်းအဆင့်တိုင်းမှာ လူငယ်များအတွက် လုံခြုံမှုရှိအောင်၊ ဒုက္ခရောက်မည့်အန္တရာယ် များကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် လက်တွေ့ကျသည့် အကြံများပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- (၁) စီမံကိန်းဒီဇိုင်း
- (၂) အခန်းကဏ္ဍနှင့်တာဝန်ယူမှုများ
- (၃) ရွေးခြယ်ခြင်းနှင့်သင်တန်းပေးခြင်း
- (၄) သင့်လျော် သော နောက်ခံအကြောင်းအရာ
- (၅) ထောက်ပံ့ပေးခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း
- (၆) လုံခြုံရေးနှင့် ကာကွယ်ခြင်း
- (၇) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှင့် လျှို့ဝှက်ချက်များထိန်းသိမ်းခြင်း (အင်တာနက်ပေါ် အပါအဝင်)



HELPFUL TIP

ယခုလက်စွဲတွင် အဆင်ပြေစွာ ကြည့်နိုင်ရန် အကျဉ်းချုပ် စစ်ဆေးရ မည့် အချက်များပါဝင်ပါသည်။ စာမျက်နှာ (၇) ကို ကြည့်ပါ။

(၁) စီမံကိန်းဒီဇိုင်း



- ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းသည် စီမံကိန်း၏ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လုပ်ငန်းစဉ်များစွာထဲမှတစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်အောင်ရေးဆွဲပါ။ လူငယ်များနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော၊ ကျား/မဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းသော ဝန်ဆောင်မှုဌာနများနှင့်ခိုင်မာစွာချိတ်ဆက်နိုင်ပြီး ညွှန်ပို့မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သော စီမံချက်ဖြစ်အောင်ရေးဆွဲပါ။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းကို တစ်ခုတည်း သိခြင်းအကောင်အထည်မဖော်သင့်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုဌာနများ (ဥပမာ-သားဆက်ခြားခြင်း၊ SRHR၊ အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ ကလေးသူငယ်ကာကွယ်မှု၊ ကျား/မဖြစ်တည်မှုအပေါ် အခြေခံ၍အကြမ်းဖက်မှု စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်သောဝန်ဆောင်မှုများ) ကို လက်လှမ်းမီအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ မြေပုံပြုလုပ်ရေးဆွဲထားခြင်းစသည့်လုပ်ငန်းများတွင် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများကို ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်စေခြင်းဖြင့် စီမံကိန်းဝန်ထမ်းများနှင့် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံနိုင်လာကြမည်ဖြစ်သည်။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများအတွက် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်လာစေသည်။ ထိုသို့သော ဝန်ဆောင်မှုများမရှိပါက၊ သို့မဟုတ် အရည်အသွေးနိမ့်ပါက လူငယ်များကိုညွှန်းပို့သောအခါ လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှု လုံလောက်စွာမရသဖြင့် ပို၍ ဒုက္ခပေးသလို ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စီမံကိန်းအပေါ်၊ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများအပေါ် လူထု၏ ယုံကြည်မှုလည်း ကျဆင်းစေပါသည်။



- ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုရေး ကဏ္ဍများနှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်ပြီး ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြု လုပ်ကိုင်သူများကို စနစ်တစ်ခုအတွင်း ကဏ္ဍပေါင်းစုံ စုပေါင်းလုပ်ကိုင်သည့်အတွေ့အကြုံအောင်လုပ်ပေးရမည်။ တတ်သိပညာရှင်များ၏ နည်းပညာပံ့ပိုးမှု၊ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုများလည်းရှိရပါမည်။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြု လုပ်ငန်းကို သီးခြားအကောင်အထည်မဖော်ရပါ။ လုပ်ငန်းအကြောင်းသင်ပြလမ်းညွှန်ပေးနိုင်သော၊ နှစ်သိမ့်မှုဆွေးနွေးခြင်း၊ အကြံပေးခြင်း၊ လမ်းညွှန်ခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာစသည့် အကူအညီများပေးနိုင်သော ပညာရှင်များ၏ အထောက်အပံ့လည်းလိုအပ်ပါသည်။



- ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများအနေဖြင့် မိမိ အလုပ်ကို ကောင်းစွာလုပ်နိုင်ရန်ပညာရှင်များ၏ ကျောထောက်နောက်ခံပေးမှု နှင့် ဘဏ္ဍာရေးထောက်ပံ့မှုများလိုအပ်ပါသည်။ ထိုလိုအပ်မှုများကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် ဘဏ္ဍာငွေကို ပြည့်စုံစွာစီစဉ်ထားရပါမည်။ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ လမ်းညွှန်မှု စသည့်အကူအညီများကိုဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများအား အချိန်မှန် ပေးနိုင်ရန် တတ်သိပညာရှင်များအတွက် စီမံကိန်းဒီဇိုင်း ရေးဆွဲခြင်း၊ ပြဿနာများဖြေရှင်းခြင်း စသည့်တို့မှပေါ် ပေါက်လာသော အရေးကိစ္စများအတွက် သုံးရန်လည်း ငွေကြေးကို စီမံထားရပါမည်။ ဥပမာ- သင်ကြားနည်းစနစ်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူရသောလိင်ဆိုင်ရာပညာရေးကိုသင်ကြားပေးရန်ကျောင်းဆရာ၊ဆရာမများကို သင်တန်းပေးရာတွင် ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံရခြင်း သည်မကြာခဏတွေ့ရတတ်သော လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။



- စီမံကိန်းအကောင်အထည်မဖော်ခင် အန္တရာယ်များကို စုံစမ်းလေ့လာရပါမည်။ သို့မှသာ ထိခိုက်ရှလွယ်သောအကြောင်းအရာများ၊ စိန်ခေါ်မှုများသည် အခင်းအကျင်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါမည်။ ထိုအကြောင်းအရာများကို ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းများတွင်ထည့်သွင်းပါ။ စီမံကိန်းလုပ်ငန်းအတွင်းပေါ် ပေါက်လာနိုင်သော ခက်ခဲသည့်အခြေ အနေများကို ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ အခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများ သိရှိသွားပြီး ဖြေရှင်းတတ်သွားစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ-စီမံကိန်းတွင်ပါဝင်သူတစ်ဦးဦးသည် LGBTIQ ကိစ္စ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်မျက်ချခြင်းကိစ္စများကို တရားဝင်ခွင့်မပြုသည့်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်ပြီး ထိုကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်သည့်အကူအညီများ တောင်းခံလာလျှင် ဖြေရှင်းတတ်စေရန် ဖြစ်သည်။



- စီမံကိန်းတွင်ပါဝင်သူများ၊ မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများ၏ သဘောထားဆန္ဒကိုရယူပြီးလူထု၏ ထောက်ပံ့မှုကိုရအောင်ကြိုးစားရပါမည်။ ဒုက္ခဖြစ်စေမည့်ကိစ္စများ၊ လူထု၏ဆန့်ကျင်မှုများ မဖြစ်အောင် အောင် ကြိုတင်ရှောင်ရှားရပါမည်။ SRHRတွင် ဘဝတူ၊ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ထိခိုက်ရှလွယ်သော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်တတ်ပါသည်။ လူထု၊ အထူးသဖြင့် မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် တွဲအလုပ်လုပ်လျှင် စီမံကိန်းရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းပြခြင်း၊ သဘောထားဆန္ဒများရယူခြင်းတို့သည် ပါသည်။ လူထု၊ အထူးသဖြင့် မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် တွဲအလုပ်လုပ်လျှင် စီမံကိန်းရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းပြခြင်း၊ သဘောထားဆန္ဒများရယူခြင်းတို့သည် စီမံကိန်းရလဒ်များကောင်းအောင်နှင့် လူထု၏ ဆန့်ကျင်မှုများမဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သည့် အရေးကြီးသော အလုပ်များဖြစ်သည်။

(၂) အခန်းကဏ္ဍနှင့်တာဝန်ယူမှုများ



- အချိန်နှင့် နယ်ပယ် ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင်လက်တွေ့ကျသော မျှော်လင့်ချက်မျိုးကိုသာ ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများအပေါ် ထားသင့်ပါသည်။ အလွန်ပညာရှင်ဆန်သော အကြောင်းအရာများ၊ ကြိုတင်မပြင်ဆင်ရသေးသော အကြောင်းအရာများ လူထု၏ ဆန္ဒကျင့်မှုများရရှိနိုင်သော ထိခိုက်ရှလွယ်အကြောင်းအရာ များကိုလူထုအားပေးရန် လူငယ်များ ကို အတင်းမတိုက်တွန်းသင့်ပါ။ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများသည် သေချာစွာသင်ကြားခံထားရသည့် ပညာရှင်များမဟုတ်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် သူတို့အနေနှင့် ဘယ်လောက်အထိ သင့်တော်စွာ၊ မှန်ကန်စွာ၊ထိရောက်စွာ လူထုကို သင်တန်းပေးနိုင်မည်ဆိုသည်ကို ကျွန်တော်တို့ ကြိုတင်စဉ်းစားထားသင့်ပါသည်။ စီမံကိန်း ၏ အခြားသောလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ဘဝတူ အခြေပြုလုပ်ငန်းကို ချိတ်ဆက်ပြီး အပြန်အလှန် ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။ စီမံကိန်းဘက်မှ အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်လိုသည့်အချက်များပေါ် မူတည်၍ မည်သို့သော ဘဝတူ အခြေပြုလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်မည်အကြောင်း စဉ်းစားချမှတ်ရပါမည်။ လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးအတွက် ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ခြင်းလမ်းညွှန် ချက် ကိုဖတ်၍ အသေးစိတ်လေ့လာပါ။



- ဆရာများအခြားသောပညာရှင်များနှင့်ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများ၏ အခန်းကဏ္ဍမတူညီကြောင်းထင်ရှားစွာ ပြသထားပါ။ ဆရာဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများကိုယ်တိုင် လုပ်မှ အောင်မြင်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများက တပုံစံတည်း လုပ်ရမည်ဆိုသည်မှာ မဖြစ်သင့်ပါ။ဘဝတူချင်းပညာပေးသူများသည် ဆရာများကဲ့သို့ ကျောင်းခန်းထဲတွင်စာဝင်မသင်နိုင်ပါ။ သင်တန်းမရရှိသေးသည့် ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူကို ကြီးမားသော လူငယ်အုပ်စုတစ်စုအား စီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် တာဝန်မဲ့ရာကျ ပါသည်။ ဆရာများ မသင်နိုင်သော လူငယ်အုပ်စုတစ်စုအား သင်ရိုးအကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ငယ်ရွယ်သူတစ်ယောက် အစားထိုး၍ဖြည့်ခြင်းသည် ဘဝတူချင်းသင်ယူခြင်းမဟုတ် ပါ။ကျောင်းများတွင် ‘စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ကြားရသောလိင်နှင့်ပတ်သက်သောပညာရေး’ ကို သင်ပေးနိုင်သည့် တတ်ကျွမ်းနားလည်သော၊ ပိုင်နိုင်စွာသင်ကြားနိုင်သောဆရာများမရှိ ပါက အဖွဲ့အစည်းများသည် ထိုကွက်လပ်ကိုဖြည့်နိုင်ရန် ကျောင်းဆရာများကို သင်တန်းပေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကောင်းစွာထောက်ပံ့ပေးခြင်းမခံရသည့် ဘဝတူအခြေပြု လုပ်ကိုင်သူများသည် ကောင်းစွာကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းမရှိသဖြင့် လူထုကတစ်ခုခုပေးလျှင်ဖြေရန်အခြေမရှိ၊ ပြောရန်စကားမရှိဖြစ်တတ်ပါသည်။မပြည့်စုံသော အချက်အလက်များ လူထုကို ပေးမိတတ်ပြီးလူထု၏ ယုံကြည်မှု ကျေကျခြင်းစသည့် မလိုလားအပ်သောနောက်ဆက်တွဲအကျိုးများရရှိတတ်ပါသည်။



- ဘဝတူ၊ အရွယ်တူချင်းပြုလုပ်ကိုင်သူများသည် အပြုသဘောဆောင်သော စံပြုပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။ စီမံချက်ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင်သူတို့မှာရှိသော အင်အားကို သူတို့သိအောင်ဖန်တီးပေးပါ။ ထိုအင်အားကိုသင်တော်စွာအသုံးပြုတတ်အောင်လုပ်ပေးပါ။ မလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်များကိုတည်စေသည့် မိမိအင်အားကို မလျော်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်းမျိုးမလုပ်ပါစေနှင့်။ ဥပမာ-သူတို့အမြင်ကို အခြားသူများလက်ခံလာအောင်စွတ်ပြောခြင်း၊ရင်းမြစ်များကို ဈေးဆစ်ခြင်း။

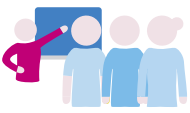
(၃) ရွေးခြယ်ခြင်းနှင့်သင်တန်းပေးခြင်း



- ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများကို အလုပ်အမြန်ဆုံးခန့်နိုင်အောင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။မခန့်ခင် ထောက်ခံချက်တောင်းပါ။ လုံခြုံရေးအရ စစ်ဆေးပါ။ ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများကို လူတွေ့စစ်ဆေးရာတွင် အလုပ်အပေါ် သူတို့၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို စစ်ဆေးရမည် ဖြစ်သလို ကျား/မဖြစ်တည်မှု၊လိင်ဆိုင်ရာဖြစ်တည်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ် မသန်စွမ်းမှု၊ လူမျိုး စသည် တို့အပေါ် သူတို့၏ သဘောထားကိုလည်း စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်သည်။ ယခု လုပ်ငန်းသည် မိမိ၏ အရည်အချင်းနှင့် အောင်မြင်မှုကို အခြေခံစဉ်းစားသော လုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်းသူတို့ ကို အသိပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်းကို အောင်မြင်အောင်မလုပ်ဆောင်နိုင်သူများကိုလည်း နောက်ထပ်တိုးတက်မှုရှိလာအောင် အကြံပေးခြင်း၊ မှတ်ချက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

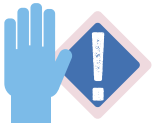


- နောက်ခံမတူညီသော၊ အတွေ့အကြုံမတူညီသော ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများကို ခန့်အပ်ကာ ပို၍ကွဲပြားခြားနားသော၊ ကျယ်ပြန့်သော လူငယ်များအဖြစ် စုစည်းပါ။ အလုပ်ခန့် ရာတွင် ကျား/မဖြစ်တည်မှု၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ လူမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်မသန်စွမ်းမှု၊ မိဘဖြစ်မှု နှင့် အခြားသော မတူကွဲပြားသည့်အချက်များကို အခြေခံ၍ ခွဲခြားစဉ်းစားခြင်းမျိုးမပြု ရပါ။



- ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများကို အသေးစိတ်သင်တန်းများနှင့် မွမ်းမံသင်တန်းများပေးပါ။ ပြည့်စုံသော သင်တန်းများကို (၃)ရက်မှ (၅) ရက်ကြာအောင်ပေးပါ။ သို့မှသာ ဘဝတူ အခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများသည် အချက်အလက်များကိုတိကျစွာမျှဝေနိုင်မည်။အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းစည်းဘောင် ထဲမှ အလုပ်လုပ်နိုင်မည်။ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပြည့်စုံသောသင်တန်းသည် အခန်းကဏ္ဍနှင့်တာဝန်ယူမှု၊ အလုပ်အတွက် အဓိက အကြောင်းအရာများစသည် တို့ပါဝင်ရပါမည်။ သင်တန်းများတွင် တန်ဖိုး ထားမှုများ၊ သဘောထားများကိုရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရမည်၊လုံခြုံရေး၊ ထောက်ပံ့မှုနှင့်ကြီးကြပ်မှု၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စည်းဘောင်များ စသည်တို့ ကို ဆွေးနွေးရမည်။ ညွှန်းပို့ခြင်း နှင့် ထောက်ပံ့မှုစနစ်များအကြောင်းလဲ ဆွေးနွေးရပါမည်။ ထို့နောက်မွမ်းမံသင်တန်း များလည်းပေးရပါမည်။ ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူတို့၏အသိပညာနှင့် စွမ်းရည် များ တည်ဆောက်ရန်၊ လုပ်ငန်းတွင်ကြုံရသော သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်သူမှထောက်ပြသော အရေးကြီးမှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ မွမ်းမံသင်တန်းများကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ခါ၊တစ်ခါ လျှင် (၂) ရက်ပေးသင့်ပါသည်။သင်တန်းများပေးရင်း ကြီးကြပ်မှု၊ ထောက်ပံ့မှုများကို တွဲလုပ်နိုင်ပါသည်။

(၄) သင့်လျော်သော နောက်ခံအကြောင်းအရာ



- အလွန်နည်းပညာဆန်သော၊ ဆေးပညာပိုင်းများပါသော အကြောင်းအရာမျိုးကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ လိင်မှကူးစက်သော ရောဂါလက္ခဏာများ၊ လိင်ဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်ခြင်း စသည့် ခေါင်းစဉ်များသည် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ကိုင်သူများအတွက် သူများကိုသင်တန်းပေးနိုင်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ လူငယ်များကို လက်တွေ့မကျစွာ မျှော်လင့်ချက်ထားခြင်းဖြင့် မတိကျသော အချက်အလက်များကို လူထုထံ ဖြန့်ဖြူးမိတတ်ပါသည်။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအလုပ်လုပ်ကိုင်သူများသည် ပညာရပ်ဆန်သောအကြောင်းအရာများကိုကျွမ်းကျင်ရန်မလိုပါ။ လူငယ်များနှင့် များများဆွေးနွေးပြီး သင့်တော်သလို ညွှန်းပို့နိုင်ရန်သာလိုပါသည်။ လူငယ်အခွင့်အရေးနှင့်သဘောထား၊ လိင်နှင့် ပတ်သက်ဆက်သွယ်မှုများအပေါ် လူငယ်တို့၏ သဘောထား၊ အန္တရာယ်ကျရောက်မှုကို တွက်ချက်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိအောင်ကြိုးစားခြင်း စသည့်အကြောင်း အရာများသည်သာဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်သူများအတွက် သူများကို ပြန်ပေးပေးရန် သင့်တော်ပါသည်။



- ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများ အတွက် SRHR နှင့်ပတ်သက်သော လက်စွဲစာအုပ်များ၊ ရင်းမြစ်များသည် Plan International ၏စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူရသော လိင်ပညာရေးဆိုင်ရာစံနှုန်းများနှင့်ကိုက်ညီရပါမည်။ အဖွဲ့အစည်း၏ စံတန်ဖိုးနှင့်မကိုက်ညီသည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းသင်ရိုးများ၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောမတိကျသော အချက်အလက်များပါသည့် သင်ရိုးများကို မသုံးသင့်ပါ။ ဥပမာ-လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှုချသည့်အယူအဆများအား အားပေးသည့် အချက်အလက်များ၊ အကြောင်းအရာများသည် လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လျှင် အပြုသဘောဆောင်ရမည်။ လူငယ်တို့၏ ဘဝနှင့် သင့်တော် ရမည်။ အားလုံးပါဝင်ရမည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ကင်းရပါမည်။



- အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးနှင့်သင့်တော် သော အကြောင်းအရာများဖြစ်ရပါမည်။ အသက်(၁၀)နှစ်မှ (၁၄)နှစ်အထိ ရည်ရွယ်သောအကြောင်းအရာများသည် ထိုထက်ပိုကြီးသော အရွယ်ရောက်စ လူငယ်များအတွက်ရည်ရွယ်သည့် အကြောင်း အရာများနှင့်ကွဲပြားရပါမည်။ အရွယ်ရောက်စ လူငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်သော အကြောင်းအရာများသည်လည်း ထိုထက်ငယ်သောကလေးများအတွက် စိတ်မသက်သာစရာ အနေနှင့်အယုတ်ဖြစ်စရာဖြစ်တတ်ပါသည်။



- ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများ အလုပ်တွင်အသုံးပြုရန် ရှင်းလင်းသော နားလည်ရလွယ်သော ရင်းမြစ်များ ပေးပါ။ ဖလက်ရှ်ကတ်များ၊ မေးခွန်းပါသောရုပ်ပုံကားချပ်များ၊ ရိုးရှင်းသောအစီအစဉ်များ၊ ဖန်တီးမှုပါသောလုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ကစားနည်းများ၊ ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများအတွက် ယုံကြည်ရသောရင်းမြစ်များပေးပါ။ သူတို့ ကတဆင့်လူထုကိုပေးသော အချက်အလက်များသည် တိကျရပါမည်။ သို့မှသာ SRHR စီမံကိန်းများရလဒ်ကောင်းပါမည်။

(၅) ထောက်ပံ့မှုနှင့်ကြီးကြပ်မှု



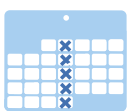
- ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများသည် ဆွေးနွေးရာတွင်၊ လူငယ်များကို ထောက်ပံ့ရာတွင် သင့်လျော်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစည်းကမ်းထဲမှရှိပါစေ။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများသည် ပြဿနာတိုင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ လူထုသည် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများအပေါ် အလွန်အားကိုးလာလျှင်၊ ထိုသို့မဆီလျော်သောလိုလားချက်များကို ပြည့်အောင်ဖြည့်ရင်းဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများကိုယ်တိုင် ထိခိုက်လာပါသည်။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျလာတတ်ပါသည်။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများသည် မိမိ ပေးနိုင်သောဝန်ဆောင်မှု၏ အတိုင်းအတာ ကိုသိရပါမည်။ ပို၍ အသေးစိတ်သော ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်လာလျှင်လူငယ်များကို ညွှန်းပို့ပေးရပါမည်။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုသင်ကြားခြင်းတွင်အချက်သည်အရေးကြီးပါသည်။



- လုံလောက်သော ဘဏ္ဍာရေးထောက်ပံ့မှုများလည်းလိုပါသည်။ သို့မှသာ အလုပ်တွင်အသုံးပြုရမည့် ခွင့်ပြုသုံးစွဲငွေများ၊ ထောက်ပံ့ ကြေးများကို အဆင်ပြေဖြေ ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများကို တက်သည့်အခါဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းပညာပေးသူများအနေဖြင့် မိမိဘာသာစိုက်ထုတ်သုံးစွဲရခြင်း မဖြစ်သင့်ပါ။ သူတို့၏ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းအနေအထားကိုအလွဲသုံးစားမလုပ်သင့်ပါ။ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ရန် ထောက်ပံ့ငွေများပေးဖို့စဉ်းစားရပါမည်။ သွားလာရခြင်း၊ ဖုန်းခ၊ အင်တာနက်ခ၊ လူထုနှင့် ဆက်ဆံလျှင်သုံးရသောပစ္စည်းများအတွက် ကုန်ကြွေး စသည်တို့ကို ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူဘက်က စိုက်ထုတ်ကုန်ကျနေရလျှင် သူတို့အတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။



- ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်း လုပ်သူများတွင်လည်း သူတို့ကူညီနေသော လူငယ်များမှာရှိတတ်သည့်အခက် အခဲများ၊ ထိခိုက်မှုများ၊ အန္တရာယ်များ တူညီစွာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထိုလူငယ်များလိုအပ်သည့်အကူအညီကို သူတို့ကိုယ်တိုင်လဲလှယ်အပ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုလိုအပ်ချက်များကို Plan International က စာနာထောက်ထားသည့် အနေဖြင့် တာဝန်တစ်ရပ်ဟုယူဆကာ တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ စီမံချက်တွင်ပါဝင်သူများနှင့် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများသည် အတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက်များတူညီနေနိုင်ပါသည်။ ကျန်း မာရေး၊ ကုသရေး၊ ချိန်းဆိုခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းစသည့်လိုအပ်ချက်များလည်းရှိနေနိုင်ပါသည်။



- တတ်သိပညာရှင်များ၏ ထောက်ပံ့မှု၊ ကြီးကြပ်မှုများကို စဉ်ဆက်မပြတ်ပေးရပါမည်။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများသည် ပူပန်မှုများကိုမျှဝေရန်၊ အခက်အခဲ များကိုဆွေးနွေးရန်၊ လိုအပ်သောထောက်ပံ့မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန်၊ အခြေများကိုရှာရန်ပုံမှန် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးနေရပါမည်။ ထောက်ပံ့မှုဘယ်လောက်လိုအပ်သနည်းဆိုသည့် အချက်မှာ စီမံချက်အပေါ် မူတည်ပါသည်။ ဥပမာ-ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများသည် နေ့စဉ် လူထုနှင့်ထိတွေ့ပြီး အာရုံစိုက်ကူညီနေကြရသည်ဆိုလျှင် တတ်သိပညာရှင်များ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုသည် အပတ်စဉ်ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများ၏ လူထုနှင့်ထိတွေ့မှုသည် အပတ်စဉ်ဆိုလျှင် တတ်သိပညာရှင်တို့၏ ထောက်ပံ့မှုမှာ လစဉ် ဖြစ်သင့်ပါသည်။



- ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများကို ကြီးကြပ်သူတို့သည် (ဥပမာ-ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ ဆရာများ) မှတ်ချက်များနှင့် အကူအညီများကို Plan International ၏ လုံခြုံရေးမူဝါဒနှင့်အညီ ပေးရပါမည်။ ဥပမာ- လျှို့ဝှက်ထားပေးရမည့်ကိစ္စများကိုလျှို့ဝှက်ပေးခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ အပြစ်ပေးမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ ကြီးကြပ်ပေးခြင်း၊ အကူအညီပေးခြင်းတို့သည် စီမံကိန်းအကြောင်းအရာများ၊ ပေးချင်သောရလဒ်များကို တိုးတက်စေပါသည်။ မတိကျသော အချက်အလက်များကို လူထုသို့ဖြန့်ဖြူးပေးမည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချ ပေးပါသည်။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူတို့၏ ဘဝနေပျော်မှုကိုလည်း စောင့်ကြည့်လေ့လာနိုင်စေပါသည်။

(၆) လုံခြုံရေးနှင့်ကာကွယ်ခြင်း



- ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူတို့ကို လုံခြုံစေခြင်း-စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်သူတို့ကိုလုံခြုံစေခြင်း တို့သည် အချိန်တိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ဒေသတစ်ခု၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနောက်ခံအနေအထားတစ်ခုအပေါ် ထိခိုက်ရလွယ်စေသည့် အကြောင်းအရာ မျိုး ကို ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူတို့အား မပေးခိုင်းရပါ။ ဥပမာ-လိင်တူချစ်ခြင်းကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းတို့ကို လက်မခံသည့် အသိုင်းအဝိုင်းများတွင် ထိုကိစ္စများကိုဆွေးနွေးပါက အန္တရာယ်များသော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ စိန်ခေါ်မှု များသော အခြေအနေများကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ် သူတို့အား လမ်းညွှန်ချက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-စီမံချက်တွင်ပါဝင်သူများက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဝန်ဆောင်မှုကို တောင်းဆိုပြီး ၊ နိုင်ငံဥပဒေက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို တားမြစ်ထားခြင်းမျိုး ကြုံရတတ်ပါသည်။ ကြုံရနိုင်သော အန္တရာယ်များကို တွက်ချက် သုံးသပ်ခြင်းများလည်းပြုလုပ်ရပါမည်။



- ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ် ငန်းဆောင်ရွက်သူများအတွက် အရှက်ခွံခံရခြင်း၊ အန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးသည့်လုံခြုံသည့်နေရာများကို ဖန်တီးပေးရပါမည်။ စီမံကိန်းအနေဖြင့် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များကိုပါ ထပ်ဆောင်းရေးဆွဲထားရမည်ဖြစ်ပြီး ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းပညာပေးသူတို့ အေးချမ်းစွာအလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ဖန်တီးပေးရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့်နှစ်ယောက်တတွဲစီ အလုပ်လုပ်ခိုင်းခြင်းမျိုး၊ ကွင်းဆင်းခြင်းမှ ပြန်လာသည့်အခါလုံခြုံစွာရောက်ရှိကြောင်း သတင်းပို့စေခြင်းမျိုး စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ထားသင့်ပါသည်။ အဝတ်အစားများ၊ အိတ်များပေါ် တွင် အဖွဲ့အစည်းတံဆိပ်ပါဝင်ခြင်းကိုလည်းသတိထားရပါမည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းက ကိုယ်မည်သူမည်ဝါဟု ထုတ်ဖော် သလိုဖြစ်ပြီး တခါတလေ အန္တရာယ်ပိုကြီးတတ်ပါသည်။ ဥပမာ-မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်မှာ အိတ်ချီအိုင်စွဲရှိကြောင်းဖော်ပြမိသည့်ကိစ္စမျိုး။ အလုပ်လုပ်ရာတွင်အချိန်နေရာများကိုလည်းထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။ ဥပမာ-အချို့သော လူထုနှင့်တွေ့ဆုံရာတွင် ညဘက်တွေ့ရခြင်းများ၊ အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများတွင်တွေ့ရခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။ လုံခြုံရေးအစီအမံများကို သေချာစီစဉ်ထားရပါမည်။



- အစီရင်ခံခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှုများကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းခြင်းတို့ကို Plan International ၏ လုံခြုံရေးလက်စွဲမှအတိုင်း လုပ်ဆောင်တတ်စေရန် သေချာစွာ ညွှန်ပြထားရပါမည်။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုသင်ကြားခြင်းလုပ်ငန်း၏ အဓိကကျသော အခန်းဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ-ဘာသာစကားအသုံးပြုပုံ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စည်းဘောင်များ၊ လုံခြုံရေးနှင့် ပတ်သက်သောအစီရင်ခံတင်ပြပုံအဆင့်ဆင့်။

(၇) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်လျှို့ဝှက်ချက်များထိန်းသိမ်းပေးခြင်း(အင်တာနက်ပေါ်အပါအဝင်)



- လိုအပ်သောလုံခြုံရေးအစီအမံများကိုပြုလုပ်ပြီး ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ် သူများနှင့် လူငယ်များ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်လျှို့ဝှက်ချက်များကို ထိန်းသိမ်းပေးပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသည် လူချင်းတွေ့ရမည့် အစီအစဉ်များကို အင်တာနက်ပေါ် မှ လုပ်ဆောင်ရအောင် ဖန်တီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လျှို့ဝှက်ချက်များကို ထိန်းသိမ်းပေးရမည့်အလုပ်တစ်ခု ပိုလာပါသည်။ ဖိတ်ကြားခြင်းမှတဆင့်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အုပ်စုများ၊ ဖွဲ့ ကာ အစည်း အဝေးပြုလုပ်ခြင်း။ စကားပြောများအသုံးပြုခြင်း။ သို့မဟုတ်မိမိကိုယ်ကို နာမည်ဂုဏ်ပေးကာဆွေးနွေးခြင်း မေးခွန်းထုတ်ခြင်းတို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း မိမိ မည်သူမှန်း အခြားလူများမသိတော့ပါ။ ဖုန်းများ လက်ဝဲတော့ များကို ဝေမျှသုံးနေရသည့်လူငယ်များ အတွက်ပိုအရေးကြီးပါသည်။ မိမိပြောစကားကိုအခြားလူများမြင်သွားနိုင်ပါသည်။



- အင်တာနက်ပေါ် မှ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများအတွက် သေချာပြင်ဆင်ထားရန် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများအား တိုက်တွန်းထားသင့်ပါသည်။ လျှို့ဝှက်ချက်များကိုလေးစားရန်၊ အင်တာနက်ပေါ် တွင် တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးရာတွင် အချို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို မဝေမျှရန်၊ ဘာသာစကားအသုံးပြုပုံ၊ အချင်းချင်းလေးစားမှုအစရှိသည့် အုပ်စုလိုက်သင်ကြားမှုအပေါ် သက်ရောက်သည့် အချက်များအပါအဝင် အင်တာနက်ပေါ် အတူတကွအလုပ်လုပ်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များကို သေချာလမ်းညွှန်ထားသင့်ပါသည်။



အနှစ်ချုပ်စစ်ဆေးရမည့်စာရင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းများမဆောင်ရွက်မီ စီမံကိန်းကို သုံးသပ်ချိန်တွင် မေးပါ။ မေးခွန်းများသည် ပြီးပြည့်စုံခြင်းမရှိသေးပါ။ နောက်ခံအနေအထားပေါ် မူတည်၍ ထပ်မံထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။



(၁) သင်၏ စီမံကိန်းသည်ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြု လုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော် ရန် အထောက်အကူဖြစ်သော ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီး နိုင်သည့် လုံလောက်သော အကြောင်းအရာများပါဝင်ပြီလား။ သင့်လျော်သော ခွင့်ပြုချက်များ၊ သဘောဆန္ဒများရယူပြီးပြီလား။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းကို လက်လှမ်းမီနိုင်သော၊ လွှဲပြောင်းနိုင်သော၊ လူငယ်နှင့် လိင်ကိစ္စများကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ SRHR ဝန်ဆောင်မှုဌာနများနဲ့ ချိတ်ဆက် နိုင် ခြင်း စသော ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများနဲ့တွဲထားပြီလား။



(၂) စီမံချက်မှာ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများရဲ့ တာဝန်နဲ့ အခန်းကဏ္ဍ က သင့်လျော် ပြီလား။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများကို ပြည့်စုံစွာ ထောက်ပံ့ထားပြီလား။ အခြားသောပညာရှင်များရဲ့ နေရာကိုဝင်ယူ ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတူတကွတွဲဖက်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြစ်အောင်ဖန်တီးထားပြီလား။ သင်တန်းများ၊ ကြီးကြပ်မှုများ၊ ထောက်ပံ့မှုများကို အစဉ်တစိုက် ပေးနိုင် အောင်စီမံထားပြီလား။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများ အလုပ်အတွက်သုံးစွဲကုန်ကျရမဲ့ ဘဏ္ဍာငွေ ရှိအောင် စီမံပြီးပြီလား။



(၃) ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများကို အဖွဲ့အစည်းက ကျောထောက်နောက်ခံပေးထားပြီလား။ ဝန်ဆောင်မှုပေးထားပြီလား။ အလုပ်များစွာဝန်ပိလာရင် ဖြေရှင်းနိုင်အောင် တတ်သိပညာရှင်များရဲ့ ထောက်ပံ့မှုရရှိစီမံထားပြီလား။ SRHR အပါအဝင် အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုများရဲ့ ဖြေပုံကို လူငယ်များနဲ့အတူရေးဆွဲထားပြီလား။ ဥပမာ- ကျား/မဖြစ်တည်မှုအပေါ် အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု၊ ကလေးသုငယ်ကာကွယ်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှု။ ညွှန်းပို့ခြင်းများပြုလုပ်ရန် ဝန်ဆောင်မှုဌာနများနဲ့ချိတ်ဆက်ပြီးပြီလား။



(၄) ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများက လူထုကိုပေးမဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာသင့်တော်ရဲ့လား။ သူတို့ပေးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ အလွန်အသေးစိတ်ပြီး ပညာရပ် ဆန်နေသလား။ လူငယ်ထုရဲ့ အခွင့်အရေးကို ဖော်ထုတ်သော၊ အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်သုံးသပ်သော၊ ပြောဆိုဆက်ဆံ ရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသော၊ အားလုံးပါဝင်သော ဆွေးနွေးမှုများကို ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူတွေဟာ လူငယ်တွေနဲ့ ဆောင်ရွက်နေပြီလား။ အလုပ်လုပ်ရန် လုံလောက်သော ရင်းမြစ် ထောက်ပံ့မှုများရပြီလား။ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်လို့ စောင့်ကြည့်လေ့လာတတ်ရန်၊ အချက်အလက်ကောက်ယူတတ်ရန်၊ မှတ်ချက်ပေးရန် ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများကို သင်ကြားပေးပြီလား။ (ကျွန်တော်တို့ လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းများကျွန်တော်တို့ သုံးတဲ့မျှဟာများ၊ ကျွန်တော်တို့ပေးတဲ့ထောက်ပံ့မှုများ)။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်း၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများကို သူတို့သင်ယူခဲ့သမျှ မှတ်တမ်းပြုထိန်းသိမ်းတက်အောင်သင်ကြားပေးပြီးပြီလား။



(၅) လုံခြုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ် များ စတင်နေပြီလား။ ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူများဟာသူတို့အလုပ်ကို လုပ်နိုင်ဖို့ လုံခြုံတဲ့နေရာရှိပြီလား။ အရက်ခွဲခံရမှုစတဲ့ အန္တရာယ် တွေကို ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ မူဝါဒတွေ ရှိပြီလား။ လုံခြုံရေး နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင်တန်းတွေကို ဘဝတူ၊ ရွယ်တူချင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းလုပ်သူတွေရရှိပြီးပြီလား။ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ လုံခြုံရေးကျိုးပေါက်မှုများကို Plan International ရဲ့အဖွဲ့အစည်း လမ်းညွှန်ချက်နဲ့အညီ တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းတတ်အောင် မှတ်တမ်းနဲ့တကွ လမ်းညွှန်ထားတဲ့လမ်းညွှန်ချက်တွေကို သူတို့တွေလက်လှမ်းမီ အလွယ်တကူ လေ့လာနိုင်ပြီလား။ စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်သူများအတွက် အင်တာနက်ပေါ် ကလုံခြုံရေးကို ကာကွယ်ပေးဖို့နည်းလမ်းတွေ သင်စဉ်းစားပြီးပြီလား။



This material is financed by the Ministry for Foreign Affairs of Finland (MFA). MFA Finland does not necessarily share the opinions expressed herein. The sole responsibility for content belongs to Plan International.



**With support from
Finland's development
cooperation**

First published 2021

Text © Plan International 2020. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying or otherwise, without the prior permission of Plan International.

Plan International (2021). Peer-based interventions on SRHR: 'Do no harm' Guidance. United Kingdom: Plan International.