



လိင်နှင့်မျိုး ဆက်ပွား ဆိုင်ရာ ကျန်း မာ
ရေး နှင့် အခွင့်အရေး များ အတွက်
ဘဝတူ၊ ရွယ်တူခြင်း အခြေပြု
လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ခြင်း ဆိုင်ရာ
လမ်းညွှန်ချက်



ဘာလဲ?

ယခုလမ်းညွှန်ချက်သည်လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်အဆင့်မြင့်ဆိုင်ရာဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းအမျိုးမျိုးအတွက်တိုက်တွန်းလက်တွေ့ကျသောအမြင်များကိုပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။¹

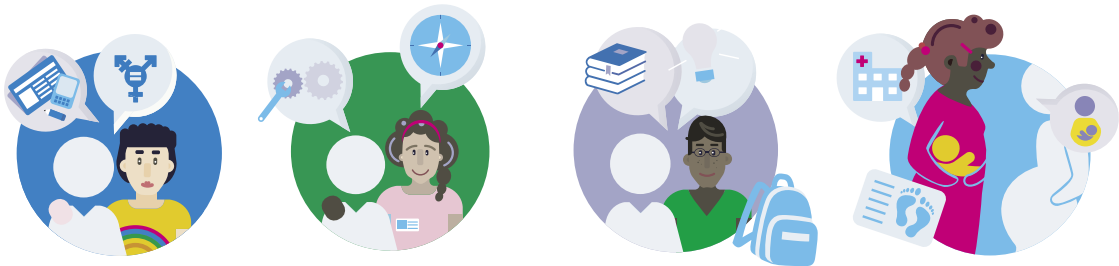
- (၁)ဘဝတူချင်းထောက်ပံ့ခြင်း၊
- (၂)ဘဝတူချင်း လမ်းပြခြင်း၊
- (၃)ဘဝတူချင်း သင်ကြားပေးခြင်း၊
- (၄)ဘဝတူချင်း ပညာပေးခြင်း

စီမံချက်ဝန်ထမ်းများအတွက်အသင့်တော်ဆုံးဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းများကိုစီမံချက်ရည်ရွယ်ချက်၊စီမံချက်နောက်ခံအနေအထားများအပေါ်မူတည်ရွေးချယ်နိုင်ရန်ရည်ရွယ်သည်။SRHR အတွက်ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးသည်အရွယ်စုံအုပ်စုအမျိုးမျိုးနှင့်အလုပ်လုပ်ရသလိုထောက်ပံ့မှုကိုလည်းပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့်ပေးပါသည်။ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းတိုင်းသည်ဘဝတူ များကို ကိုယ်စားပြုသော်လည်း လုပ်သောအလုပ်များမတူကြပါ။

ဘဝတူ ဆိုသည်မှာ အတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက် ဆင်တူကြပြီး တယောက်နှင့်တယောက် ပညာပေးခြင်း၊ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ လမ်းညွှန်ပေးခြင်းပြုလုပ်ကြသူများကိုဆိုလို ပါသည်။ ဘဝတူများသည် အသက်မတိမ်းမယိမ်းဖြစ်နိုင်သည်။ အတွေ့အကြုံဆင်တူဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ငယ်ရွယ်သော LGBTIQ များ (မိန်းကလေးချင်းနှစ်သက် သူများ၊ယောက်ျားလေးချင်းနှစ်သက်သူများ၊လိင်ပြောင်းထားသူများ၊ကျား/မနှစ်သက်သူများ၊ဒွလိင်ရှိသူများနှင့်လိင်ခံယူမှုမရှိသေးသူများ)၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊မိဘများ။ ဘဝတူပညာပေးသူများသည်များသောအားဖြင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြပြီးသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရှင်များနှင့်အတူတကွ ၊ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင်အလုပ်လုပ်ကြ သည်။ဥပမာကျောင်းဆရာများ၊ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်အတူတကွအလုပ်လုပ်ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ထိုသို့အတူတကွလုပ်ရင်းသူတို့ကူညီနိုင်သည့်ကဏ္ဍတွင်ကူညီကာစီမံ ချက်တွင် ပါဝင်သူများနှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ကြသည်။

Plan International သည် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ ကာကွယ်ရေး၊ လူသားချင်းစာနာသည့်အကူအညီပေးရေး စသော ကဏ္ဍအမျိုးမျိုး၏ စီမံကိန်းအမျိုးမျိုးတွင် ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ခြင်းပုံစံဖြင့်နှစ်ပေါင်းများစွာအကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ပါသည်။သို့သော်တခါတရံတွင်စီမံကိန်းတစ်ခု၏ ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းကိုလုံလောက်စွာဆန်းစစ်ခြင်း မပြုဘဲ နောက်ထပ် စီမံကိန်းတစ်ခုတွင် ဘဝတူအခြေပြုနည်းစနစ်ကို ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်စေသောအခါ မျှော်မှန်းသလောက် ရလဒ်ကောင်းများမရခဲ့သည်ကိုလည်းတွေ့ရပါသည်။ ယခု လက်စွဲစာစဉ်သည်ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့်SRHRအတွက် ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း ကို စဉ်းစားရွေးချယ်နိုင်ရန်အပြင် အရည်အသွေးမြင့်မြင့် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း နည်းတစ်ခုစီကို သုံးသပ်ပြီးနောက် အခြားစီမံကိန်းများ၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်သာမက၊ အမှီအခိုကင်းစွာသီးခြားရပ်တည်နိုင်သောလုပ်ငန်းပုံစံ ဖြစ်အောင်ပြုစုထားပါသည်။နည်းတစ်ခုစီတိုင်းသည်ပုံစံချင်းတူညီကြပြီး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်အနှစ်ချုပ်လည်းပါပါသည်။ရည်ရွယ်ချက်အနှစ်ချုပ်အနေနှင့်နောက်ခံ အနေအထား၊အကျိုးရလဒ်နှင့်စိန်ခေါ်မှုများ၊အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင်လိုက်နာရမည့်အနှစ်ချုပ်အချက်များ စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။ရုပ်ပုံဖြင့်ဖော်ပြသောဥပမာများလည်း ပါဝင်သလို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နည်းများလေ့လာရန်အင်တာနက်လင့်ခ်များ၊ရင်းမြစ်များလည်းပါဝင်ပါသည်။လက်စွဲစာစဉ်တွင်ပါဝင်သောအချက်အလက်များသည်ပြီးပြည့်စုံပြီဟုမှတ်ယူ၍မရနိုင် သေးပါ။ နောက်ခံအနေအထားများအပေါ် မူတည်၍ လိုအပ်သလို ထပ်မံစဉ်းစား ထည့်သွင်းနိုင်ပါသေးသည်။



¹ Peer research is another intervention, but not covered within the scope of this guidance.

ဘာကြောင့်လဲ?

- ဘဝတူပညာပေးသူများသည် (လူထုနှင့်) တူညီသော ဝိသေသ လက္ခဏာများ၊ အဖြစ်အပျက်များအတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှပိုင်ဆိုင်ထားပြီး၊ ထိုအတွေ့အကြုံများသည်ပင်အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်မှုရှိလွယ်ကူစေသလို၊ ပြောဆိုဆက်ဆံကြရာတွင်လည်းပို၍ လျော့ကန့်စွာ နားလည်နိုင်ကြပြီး ရင်းနှီးစေပါသည်။
- ဘဝတူပညာပေးသူများသည် အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားများ၊ အပြုအမူများကိုစံပြပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် မိမိကိုယ် မိမိ တည်ဆောက်ပြီး လူငယ်များကို ဆွဲဆောင် မြှင့်တင် ပေး တတ်ကြပါသည်။ ငယ်ရွယ်သူများအနေဖြင့်မိမိ၏ ကောင်းသောပြောင်းလဲလိုစိတ်ကို မိမိဘာသာ သတိထားလားစိစေရန်ဘဝတူပညာပေးသူများက ကူညီကြပြီး ထိုနည်းအားဖြင့် လူငယ်တို့၏ သိလိုသမျှနှင့်ပတ်သက်လျှင်ယုံကြည်အားကိုးရသူ၊ အသိပညာဗဟုသုတ၊ ကောင်းသောသဘောထားအမြင်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းစသော ကဏ္ဍများကို တိုးတက်အောင်ကူညီသူအဖြစ် ရှိမြင်ခြင်းခံကြရပါသည်။
- ဘဝတူပညာပေးသူများသည်အခြားသောအသက်မွေးပညာရပ်နယ်ပယ်များကလက်လှမ်းမီရန်ခက်သည်ဟု ယူဆကြသော အသိုင်းအဝိုင်းများအထိ ဆန့်ကျင်ဘက်ရောက်ရှိနိုင်ကြပါသည်။ အရွယ်ရောက်စ လူငယ်များတွင် ဘဝတူများသည် အလွန်အရေးကြီး ကြသဖြင့် ဘဝတူပညာပေးသူများသည် ထိုအရွယ်လူငယ်များနှင့် ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ရာတွင် အလွန်တိရောက်ပါသည်။
- SRHR စီမံချက်များတွင် အသုံးပြုသော ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းများသည် လူငယ်များ၏ အသိပညာ၊ သဘောထား၊ သားဆက်ခြားအသုံးပြုခြင်း၊ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း၊ သူတို့၏ လိင်ကျန်းမာရေးအပေါ် သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက် စသည်တို့အပေါ် ကောင်းသောရလဒ်များသက်ရောက်ပါသည်။ သို့သော် မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ရရှိမှု၊ အိတ်ချီဆိုင်စွဲ နှင့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ စသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သောကဏ္ဍများအပေါ် ကောင်းကျိုးသက်ရောက်မှု/ရောက် မိုင်မာသောသက်သေများမတွေ့ရသေးပါ။
- ဘဝတူပညာပေးသူများသည် SRHR နှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသုံးသပ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းများကို ထောက်ပံ့ကူညီပါသည်။ လူငယ်များအနေဖြင့်မိမိကိုယ်ကို အပြုသဘောဆောင်သောလက်ခံမှု၊ သေချာမှု၊ မြင့်မားသော မိမိကိုယ်ကိုအသိအမှတ်ပြုမှုများ ရရှိအောင်လည်း ကူညီပေးပါသည်။
- ဘဝတူပညာပေးသူများသည် ကျန်းမာရေးအသိပညာရှာဖွေသည့်အလေ့အထ ကိုတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ပြီး SRHR နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ၊ ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်းချိတ်ဆက်ပေးပါသည်။

ဘယ်လိုလဲ

- **လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုရှေးမြှင့်ခြင်း** - စီမံကိန်းမှ ရရှိလိုသော ရလဒ်များကိုတိကျစွာရှေးမြှင့်ပါ။ ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းသည် ပို၍ကျယ်ပြန့်သော စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများစွာထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သင့်ပြီး စီမံကိန်းတစ်ခုလုံးကို ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း ထောက်ပံ့ပေးခြင်းကဏ္ဍမှပါဝင်ရပါမည်။ SRHR အတွက်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရန် အချက်အလက်များပေးခြင်း၊ ကောင်းစွာသိရှိနားလည်ပြီးမှ ချသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဖြစ်အောင် ကူညီပေးခြင်း နှင့် ယုံကြည်မှုရှိသောဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်အောင် ဖန်တီးပေးခြင်းတို့ကို အားစိုက်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုမှတဆင့် လူငယ်များနှင့်ကျွမ်းဝင်သော၊ ကျားမရေးရာများကို တုံ့ပြန်မှုရှိသော SRHR ဝန်ဆောင်မှုဌာနများနှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။
- **ဘဝတူပညာပေးသူများကို အလုပ်ခန့်ခြင်း** - အလုပ်ခန့်ခြင်းနှင့်ရှေးမြှင့်ခြင်းအတွက်သင့်လျော် သည့်စနစ်များတည်ဆောက်ထားရမည်။ လက်တွေ့ကျ သောစနစ်ဖြစ်ရန်လည်းလိုအပ်သည်။ ကောင်းစွာပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်သော၊ နားထောင်နိုင်သောစိတ်ရည်သော၊ စာနာမှုရှိသော၊ လေးစားမှုရှိသော၊ တဖက်သားကို အလွယ်တကူဝေဖန်အကဲဖြတ်တတ်သော သဘောမရှိသည့် သူများကို ရှေးမြှင့်ခန့်အပ်ရမည်။
- **သင်တန်း** - ဘဝတူပညာပေးသူများသည် လုံလောက်သောပဏာမ သင်တန်းများလိုအပ်သည်။ (စံအားဖြင့် ၃ရက်မှ ၅ ရက် သင်တန်းများဖြစ်ရန်လိုအပ်သည်။) ထို့နောက် ပုံမှန် ပြန်လည်မွမ်းမံသော သင်တန်းများလည်းလိုအပ်သည်။ ဥပမာ(၆) လတစ်ကြိမ် မွမ်းမံသင်တန်းများ လိုအပ်ပါသည်။ သင်တန်းများတွင် ဘဝတူပညာပေးသူများ၏ သဘောထားများကို လေ့လာပြီး ထိုသဘောထားများနှင့်ကိုက်ညီသောသင်တန်းများပေးရပါမည်။ အထူးသဖြင့်သူတို့၏ ကျားမရေးရာ၊ လိင်စိတ်ရေးရာ၊ လူမျိုးစုရေးရာ၊ ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ သဘောထားများကို လေ့လာရပါမည်။ ထို့အပြင် SRHR နှင့်ပတ်သက်၍ အသိပညာများမြှင့်ပေးရမည်ဖြစ်သလို လုပ်ငန်းအတွက်လိုအပ်သော စွမ်းဆောင်ရည်များလည်းမြှင့်တင်ရပါမည်။ ဥပမာ သင်တန်း/ဆွေးနွေးပွဲများချောမွေ့အောင် စီစဉ်တင်ဆက်ပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း၊ ကြိုးကြပ်သင်ကြားပေးခြင်း၊ ထိခိုက်ရလွယ်အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးရာတွင် ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း၊ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စသည့်စွမ်းရည်များမြှင့်တင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

- **ကြိုးကြပ်ခြင်း** - ဘဝတူပညာပေးသူများသည် ကောင်းစွာတတ်ကျွမ်းနားလည်သောပညာရှင်များ၏ သင်ကြားပေးမှုကိုလိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ ကျောင်းဆရာ ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ သင်ကြားပေးမှု၊ သို့မှသာ စီမံချက်လုပ်ငန်းများကိုအကျိုးထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပညာရပ်များကို အသေးစိတ်သင်ကြားပေးသည့် သင်တန်းများလည်း တက်ရောက်နိုင်ရန် ဖန်တီးပေးရပါမည်။ ခက်ခဲသော ကိစ္စရပ်များကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်အောင်လည်း သင်ကြားပေးရမည်။ ထပ်ဆောင်းလိုအပ်သော သင်တန်းများကိုလည်း ပေးရပါမည်။ ဥပမာ လစဉ်စည်းဝေးပွဲများ၊ သုံးလတစ်ကြိမ် စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုများ၊ တုံ့ပြန်မှုတုံ့ချက် များကောက်ယူခြင်းများမှတဆင့် သူတို့လိုအပ်သော သင်တန်းများအကြောင်းကိုသိရှိနိုင်ပါသည်။
- **ထောက်ပံ့/စီမံဆိုင်ရာ ကူညီမှုများ** - ဘဝတူပညာပေးသူများသည် မကြာခဏ အပြောင်းအလဲများပါသည်။ ငွေကြေး၊ ထောက်ပံ့ကြေး၊ ဓနိစရိတ်၊ ကြိုးကြပ်သင်ကြားပေးခြင်း၊ စဉ် ဆက်မပြတ်သင်တန်းပေးခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သင့်လျော် ရာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းအားဖြင့် စွမ်းဆောင်ရည်မကျအောင် ဖန်တီးပေးရပါမည်။ ဒေသတွင်းရှိ လူငယ်များဦးဆောင်သော အဖွဲ့အစည်း များနှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်လျှင် ပို၍ ကြာရှည်ခံသော ရလဒ်ကောင်းများ ရနိုင်ပါသည်။
- **ဘဏ္ဍာရေး** - ဘဝတူ အခြေပြုလုပ်ငန်းများကို ဘဏ္ဍာငွေအနည်းငယ်မျှဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်သင့်ပါ။ သင်တန်းများပေးရန်၊ ထောက်ပံ့ကြေးပေးရန်၊ ခွင့်ပြုအသုံးစရိတ်များသုံးရန်၊ ခရီးသွားရန်၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများဝယ် ရန်အတွက် လုံလောက်သော ဘဏ္ဍာငွေထောက်ပံ့မှုရှိရပါမည်။
- **ပစ္စည်းများ** - SRHR စီမံကိန်းများတွင် ဘဝတူအခြေပြု လုပ်ငန်းများအောင်မြင်ရန်ရှင်းလင်းပြီးသုံးရလွယ်သော ပစ္စည်းများလည်းလိုအပ်ပါသည်။ ဖလက်ရှိကိရိယာများ၊ ရုပ်ပုံများ၊ မေးခွန်းပုံစံများ၊ ရိုးရှင်းသော ဆွေးနွေးပွဲလုပ်နည်းများ၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော လူထုလှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်များနှင့် ကစားနည်းများ၊ SRHR နှင့်ပတ်သက်သော ပစ္စည်းများလိုပါသည်။
- **ပါဝင်သောအကြောင်းအရာ(မာတိကာ)များ** - ပညာပေးအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်မည့်အကြောင်းအရာ (မာတိကာ)များသည် ဘဝတူပညာပေးသူများ အတွက် လူထုကိုမြှင့်တင်ရာတွင် ဆီလျော်သည့် မာတိကာများဖြစ်ရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူထု၏ သဘာထားအမြင်နှင့် စွမ်းရည်အကြောင်းကို လူထုနှင့်အတူတကွ ဆွေးနွေးသောပုံစံများ ခပ်များများပါသင့်ပါသည်။ ပညာရပ်ဆိုင်ရာသင်ခန်းစာများကို မြောက်မြားစွာ သင်ကြားခြင်းထက် လူထုနှင့်ပိုမိုဆွေးနွေးခြင်းကအလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ မာတိကာ များသည် Plan International ၏ နားလည်လွယ်သော လိင်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း စံနှုန်းများနှင့်ကိုက်ညီရပါမည်။
- **စွမ်းရည်မြှင့်သောပတ်ဝန်းကျင်** - ဘဝတူပညာပေးမှုကို တန်ဖိုးထားသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်သာ ဘဝတူပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းကို အကောင်အထည်ဖော်သင့်ပါသည်။ မိဘများ၊ ကျောင်းဆရာဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ဘဝတူပညာပေးစီမံချက်ကိုနားလည်သော အသိုင်းအဝိုင်းများတွင် အကောင်အထည်ဖော်ရပါမည်။ ထိုသို့အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ဘဝတူပညာပေးစီမံချက်များသည် လူငယ်များနှင့်ကျွမ်းဝင်ပြီးကျားမရေးရာများကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနိုင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုဌာနများနှင့်ချိတ်ဆက်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများကိုလည်း လက်လှမ်းမီရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ကွန်ဒုံး။
- **လုံခြုံရေး** - စီမံချက်ဝန်ထမ်းများနှင့် ဘဝတူပညာပေးသူများ၏ လုံခြုံရေးသည် ဦးစားပေးစဉ်းစားရမည့်အချက်ဖြစ်သည်။ ဘဝတူပညာပေးသူများသည် လုပ်ငန်းခွင် လုံခြုံရေး၏ အရေးကြီးပုံကို သဘောပေါက်ရမည် ဖြစ်ပြီး မလျော် မကန်ပြုကျင့်မှုများကိုတွေ့ရှိပါက ဖွင့်ပြောတိုင်ကြားရမည်ဖြစ်သလို အစီရင်ခံစာတင်ပြခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စအဝဝ ကိုလည်းနားလည်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဘဝတူပညာပေးသူများ၏ လုံခြုံရေးအတွက် အန္တရာယ်နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် စီမံပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများပေးခြင်း၊ လူထုကြားတွင် အလွန်ထင်ပေါ် အောင်မနေစေဘဲ လူထုနဲ့တသားတည်းအလုပ်လုပ်စေခြင်း၊ ဘဝတူပညာပေးသူများနှစ်ယောက်တတွဲအလုပ်လုပ်စေခြင်း။
- **စောင့်ကြည့်လေ့လာတိုင်းတာခြင်း** - စီမံကိန်းဝန်ထမ်းများအတွက်ရော ဘဝတူပညာပေးသူများအတွက်ပါ စီမံကိန်းစောင့်ကြည့်လေ့လာ တိုင်းတာခြင်းသည် ကောင်းမွန်သောအရည်အချင်းများရအောင်မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ အချက်အလက်များကို စီမံကိန်းဝန်ထမ်းများထံမှ ကောက်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- လူထု၏ အသိပညာမြင့်မားလာမှု၊ သဘောထားအမြင်များပြောင်းလဲလာမှု၊ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်လာမှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်လာမှု၊ စီမံကိန်းအပေါ် ကျေနပ်မှု ၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု စသည်တို့ကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ဘဝတူပညာပေးသူများနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များမှာ သူတို့၏ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အရည်အသွေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ စီမံကိန်းအပေါ် သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှု၊ စီမံကိန်းမှ ပြောင်းရွှေ့သွားသော၊ အလုပ်ထွက်သွားသော ဘဝတူပညာပေးများ စသည့် အချက်အလက်များကို ကြည့်၍ ဘဝတူပညာပေးသူများအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။



HELPFUL TIP

အသုံးဝင်မည့် အချက်- ဒုက္ခမပေးရေး မူဝါဒလမ်းညွှန်ကိုဖတ်၍ SRHR စီမံကိန်းများအတွင်း ဘဝတူပညာပေးအစီအစဉ် ထည့်သွင်းရေးဆွဲရာတွင် စီမံချက်ဒီဇိုင်း၊ မာတိကာနှင့် လူထုသို့ ပေးအပ်လိုသောအကျိုးရလဒ်များကိုအမှားအယွင်းနည်းအောင်မည်သို့ရေးဆွဲရမည့်အကြောင်းလေ့လာပါ။

သိအိုရီနှင့် အထောက်အထား

ဘဝတူအခြေပြု လုပ်ငန်းများသည် သဘောသဘာဝအားဖြင့် အမျိုးမျိုးကွဲပြားသည်။ အမျိုးမျိုးသောစီမံကိန်းတို့၏ အကျိုးရလဒ် အမျိုးမျိုးအတွက် ထိုလုပ်ငန်းကို အသုံးပြုသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းများ၏ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာလေ့လာရာတွင် ကန့်သတ်ချက်ရှိပါသည်။ အရွယ်မရောက်ခင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုများကို လျော့ချနိုင်ခြင်း၊ အိတ်ချ်အိုင်စီ အပါအဝင်လိင်မှကူးစက်သော ရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်ခြင်း စသည့် ကဏ္ဍများတွင်သာ ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်း၏ အောင်မြင်မှုကို ထင်ရှားစွာတွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ လေ့လာချက်များအရ SRHR စီမံကိန်းများတွင် ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းကို (အခြားစီမံကိန်းများနှင့်မတူဘဲ) သီးသန့် အကောင်အထည်ဖော်လျှင် အောင်မြင်မှု ရသင့်သလောက်မရကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးမျိုးသောစီမံချက်လုပ်ငန်းများအတွင်းဝယ် ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းကို ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် တွဲဖက်ထည့်သွင်း ရပါမည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်များနှင့်အကျွမ်းဝင်သော လုပ်ငန်းများ၊ ကျားမရေးရာကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းသော SRHR ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့်တွဲဖက်ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သုတေသနပြုချက်များအရ SRHR၊ အိတ်ချ်အိုင်စီ တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘဝတူအချင်းချင်း ပညာပေးလျှင် အိတ်ချ်အိုင်စီအကြောင်းဗဟုသုတ၊ သားဆက်ခြားနည်းအသုံးပြုပုံ၊ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုပုံ၊ လူငယ်များအနေနှင့်သူတို့၏ လိင်ကိစ္စကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးအတွက်ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း စသည်တို့အပေါ်ကောင်းသောရလဒ်များဖြစ်ထွန်းလေ့ရှိကြောင်း သိရပါသည်။

Sun et al (2016) Assessing Participation and Effectiveness of the Peer-Led Approach in Youth Sexual Health Education: Systematic Review and Meta-Analysis in More Developed Countries. The Journal of Sex Research, Volume 55, 2018 - Issue 1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27898248/>

ဘဝတူသင်ကြားပေးခြင်းစီမံချက် (အုပ်စုလိုက်နှင့် တစ်ယောက်ချင်းသင်ကြားခြင်း)သည် လူငယ်များကို မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်လာစေသည်။မိမိကိုယ်ကိုအရည်အသွေးပိုမြင့်တင်တတ်လာစေသည်။လူထုနှင့်ချိတ်ဆက်မှုပိုမိုကောင်းမွန်လာစေသည်။မိန်းမငယ်များ၊အမျိုးသမီးများ ကို မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊အပြုအမူပြောင်းလဲရေး၊အိတ်ချ်အိုင်စီ ဖြစ်ပွားမှုလျော့ချ ရေးစသည့် အကြောင်းအရာများကို ပညာပေး သောအခါ အုပ်စုလိုက်ပညာပေးခြင်းသည်တစ်ဦးချင်းပညာပေးခြင်း ထက်ရလဒ်ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ ပညာပေးအစီအစဉ်များ၊ ငွေကြေးတိုင်တွယ်စီမံမှုများ၊ အကြမ်းဖက်မှုလျော့ချခြင်းအစီအစဉ်များသည် အုပ်စုလိုက် သင်ကြားခြင်းတွင်ပို၍တိုးတက်မှုရှိပါသည်။ Plourde K, et al (2017) Mentoring Interventions and the Impact of Protective Assets on the Reproductive Health of Adolescent Girls and Young Women. Journal of adolescent health, issue 61. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28528208/>

ဘဝတူပညာပေးခြင်းသည် ဘဝတူပညာပေးသူများကိုယ်တိုင်ကို ကောင်းကျိုးများဖြစ်ထွန်းစေသည်။ သူတို့၏ အသိပညာများစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာပြီး သူတို့၏ အောင်မြင်မှုများအတွက် ထိုစွမ်းရည်များက အားပြည့်ပါဝင်ပေးသည်။ဆုံးဖြတ်ချက်ချ သည့်စွမ်းရည်များလည်းတိုးတက်လာသည်။ Douglas et al (2018) Reported outcomes for young people who mentor their peers: a literature review. Mental Health Practice 21,9 <https://journals.rcni.com/mental-health-practice/evidence-and-practice/reported-outcomes-for-young-people-who-mentor-their-peers-a-literature-review-mhp.2018.e1328/print/abs>

ဘဝတူချင်း ထောက်ပံ့ပေး ပေးခြင်းသည် လူထုကို အသိပညာကြွယ်ဝစေသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်စေသည်။ ပျော်ရွှင်စေသည်။ အထီးကျန်မှုကို လျော့ချပေးသည်။ ကျန်းမာရေး၊နေပြေမှု စသည့် အခြေအနေများတွင် ရုပ်ရောစိတ်ပါကြာရှည် ထိခိုက် နေသူများအတွက် အလွန်သိသာ သော တိုးတက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ် စေသည်။ ရလဒ်ကောင်းသော ဘဝတူချင်း ကူညီသည့် လုပ်ငန်းများဟု သုတေသန ပညာရှင်အများစုက ထောက်ခံထားသည့် လုပ်ငန်းပုံစံများမှာ- (၁) သင်ကြား တတ်မြောက်ထားသော ဘဝတူပညာပေးသူက အုပ်စုတစ်စုကိုမျက်နှာချင်းဆိုင်ဆွဲတွဲစေပြီးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုများပေးခြင်း၊(၂)တယ်လီဖုန်းဖြင့်သို့မဟုတ် လူကိုယ်တိုင်တယောက်ချင်းတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း (၃)အုန်းလှိုင်းမှတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း (၄) အချိန်မှန်မှန် (အပတ်စဉ်သို့မဟုတ် သုံးလတစ်ကြိမ်၊ ခြောက်လတစ်ကြိမ်) ထောက်ပံ့ဆွေးနွေးခြင်း NESTA (2015) Peer Support: What is it and does it work? <https://www.nationalvoices.org.uk/publications/our-publications/peer-support>

ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကိုလျော့ချ ခြင်း၊ အိတ်ချ်အိုင်စီအပါအဝင် လိင်မှကူးစက်သောရောဂါများကို လျော့ချခြင်းတို့တွင် ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းများ၏ ရလဒ်သည် အကန့်အသတ်ရှိကြောင်း လေ့လာချက် Chandra-Mouli (2015) What does not work in adolescent sexual and reproductive health: A review of evidence of commonly accepted as best practice. GHSP, Sep 2015. <https://www.ghspjournal.org/content/3/3/333.abstract>

SRHR စီမံကိန်းများတွင် ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို သီးသန့် အကောင်အထည်ဖော်ပါက အောင်မြင်မှုအကန့်အသတ်ဖြင့် သာရတတ်ကြောင်းပိုမိုလေ့လာချက်။ လိင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး အတွက် ဝန်ဆောင်မှုဌာန များနှင့်ချိတ်ဆက်မှုအပေါ် လွှမ်းမိုးသော လူမှုနိုင်ငံရေး အချက်များ၏ အားနည်းချက်အားသာချက်များကို ပါ လေ့လာကြည့်လျှင် ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အံ့ဩစရာ မကောင်းလှပေ။

Rose-Clarke K, Bentley A, Marston C, Prost A (2019) Peer-facilitated community-based interventions for adolescent health in low- and middle-income countries: A systematic review. PLoS ONE 14(1): e0210468. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210468>

တိုင်းတာမှုနည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များ

- My Peer Toolkit – Western Australia Centre for Health Promotion Research (2010). <http://mypeer.org.au/>
- Youth power website (various resources). <https://www.youthpower.org/>
- Using peers to improve sexual and reproductive health and rights of young people living with HIV in Uganda: findings from a Link Up evaluation – Population Council (2016). https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2016HIV_LinkUp_UgandaEndlineBrief.pdf
- Evidence and Promising practices from Peer-Based Approaches in Youth Programmes – USAID, PEPFAR and Youth Power. <https://www.youthpower.org/sites/default/files/YouthPower/files/resources/Peer%20Based%20Youth%20Brief%20final.pdf>

² Medley A, et al.(2009) Effectiveness of peer education interventions for HIV prevention in developing countries: A systematic review and meta-analysis, AIDS Education Prevention, 2009, vol. 21 (pg. 181-206)
³ Sun et al (2016) Assessing Participation and Effectiveness of the Peer-Led Approach in Youth Sexual Health Education: Systematic Review and Meta-Analysis in More Developed Countries. The Journal of Sex Research Volume 55, 2018 - Issue 1
⁴ Chandra-Mouli (2015) What does not work in adolescent sexual and reproductive health: A review of evidence of commonly accepted as best practice GHSP Sep 2015



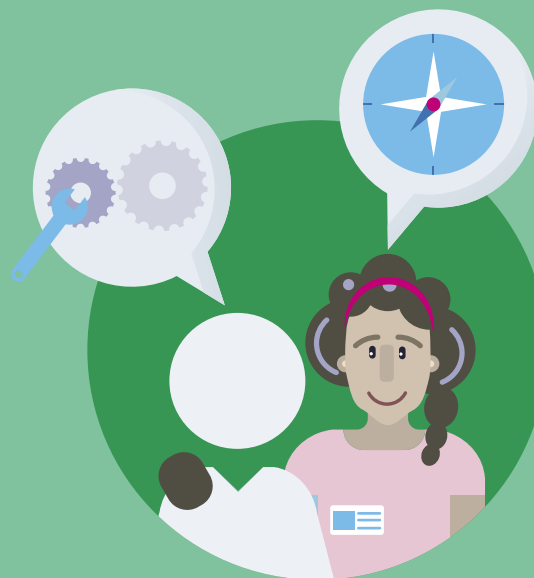
TABLE OF CONTENT

PEER SUPPORT



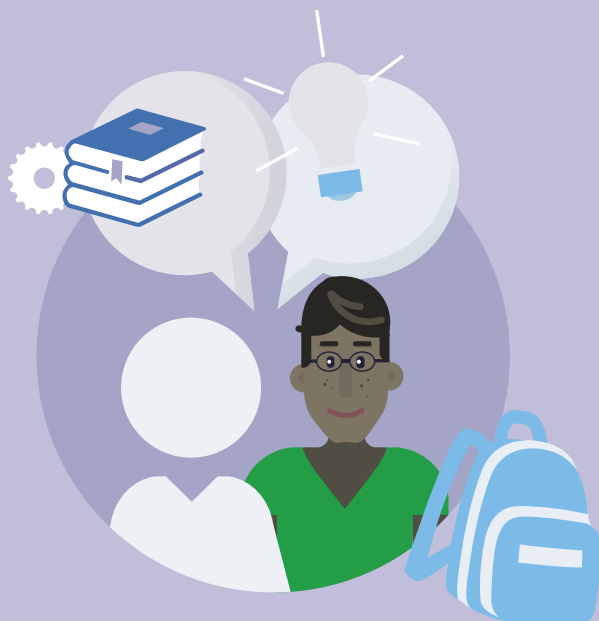
PAGE 8

PEER NAVIGATION



PAGE 10

PEER EDUCATION



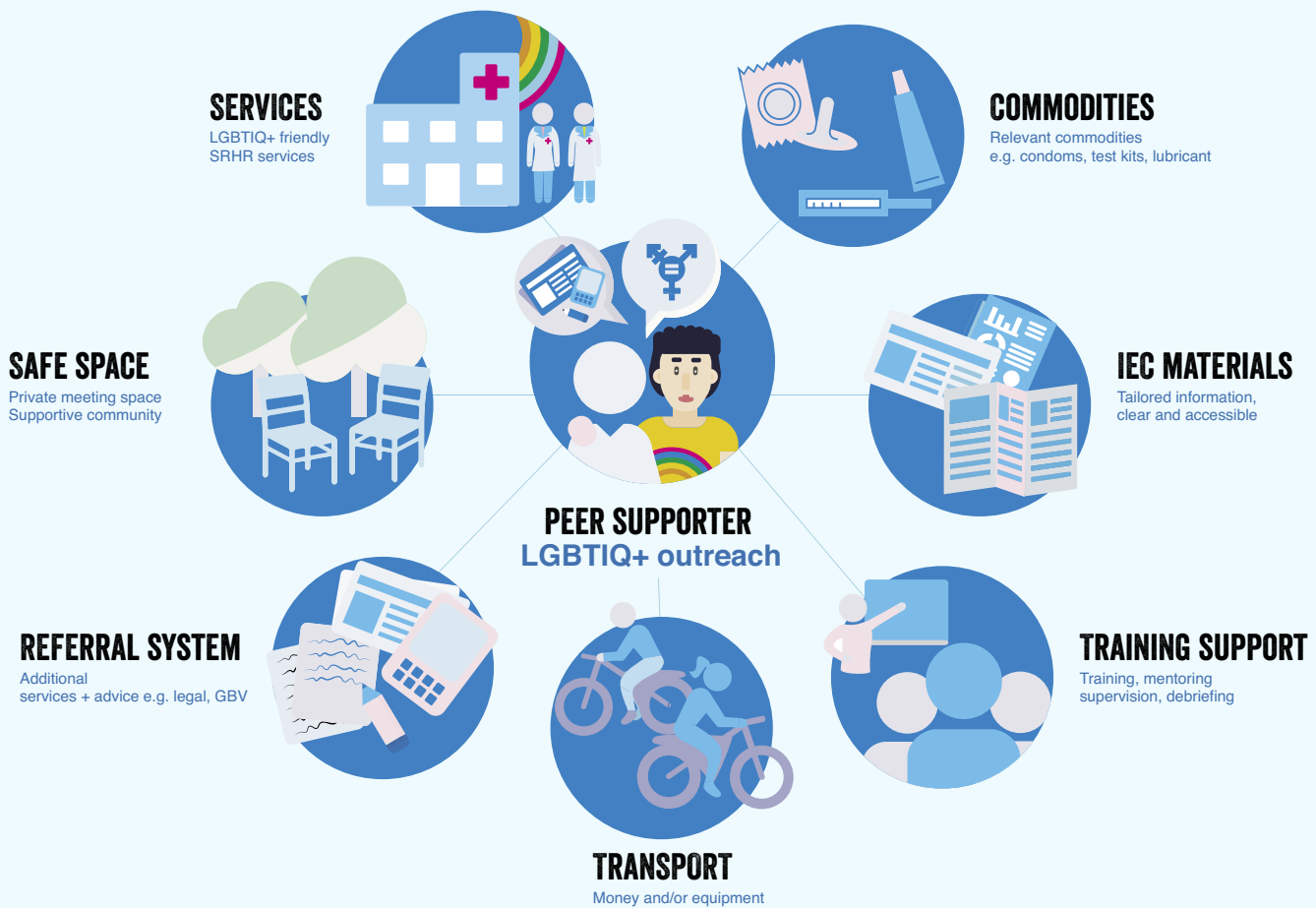
PAGE 12

PEER MENTORING



PAGE 14

ဘဝတူခြင်းထောက်ပံ့ခြင်း



ဥပမာ

ဖရက်ဒ် သည် LGBTQ+ များနှင့် လူငယ်များ ကို ထောက်ပံ့ကူညီနေသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် ဘဝတူ ကူညီသူအဖြစ်လုပ်ကိုင်နေပါသည်။ သူသည်အချိန်တော်တော်များများကို လူငယ်များနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပြီး မေးခွန်းများဖြေကြားခြင်းဖြင့် ကူညီဆုံးပါသည်။ အဖွဲ့အစည်းကသူ့ကိုစက်ဘီးတစ်စီး ဝယ်ပေးထားပါသည်။ ဖရက်ဒ် သည် ထိုစက်ဘီးကိုစီးကာ လူငယ်များရှိရာသို့သွားရောက်တွေ့ဆုံပါသည်။ ထိုသို့တွေ့ဆုံရာတွင် ဖရက်ဒ် မှာ ကွန်ဒုံး၊ ချောဆီ၊ အိတ်ချီဆိုင်စွန့်လှမ်းပေးကာ စက်သောရောဂါစစ်ဆေးသည့်ပစ္စည်းများ စသည့်လူငယ်များ မိမိဘာသာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်ခက်ခဲသည့်ကိရိယာများ ယူဆောင်သွားလေ့ရှိပါသည်။ LGBTQ+များနှင့် လူငယ်များ အတွက်ရေးဆွဲထားသောသင်တန်းကူပစ္စည်းများလည်းဖရက်ဒ်မှာပါပါသည်။ ဖရက်ဒ်ကျင်လည်ရသောအသိုင်းအဝိုင်းတွင်လိင်ကိစ္စလိင်နှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာရေးကိစ္စများသည်ပြောရခက်သော၊ ထိခိုက်ရှလွယ်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်နေပါသေးသည်။ ဖရက်ဒ် အနေနှင့်သူသည်ယူခဲ့သောသင်တန်းများကသူ့ကိုယ်စာလုံခြုံမှုကိုသူ့ဘာသာစဉ်းစားတတ်အောင်၊ ကာကွယ်တတ်အောင်၊ လျှို့ဝှက်ပေးရမည့်ကိစ္စများကိုလျှို့ဝှက်ပေးတတ်အောင်၊ တင်းမာရန်လိုမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်အောင်၊ လူထု၏ ငြင်းဆန်တွဲပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်တတ်အောင် ကူညီပေးပါသည်။ ထို့အပြင်သင်တန်းများက စီမံချက်ဝန်ထမ်းများကို သတင်းအချက်အလက်နှင့် လိုအပ်သောပစ္စည်းကိရိယာများမည်သို့ထောက်ပံ့ရမည်ကိုလည်းသင်ကြားပေးထားပါသည်။ ဖရက်ဒ်သည်ကြီးကြပ်သူများအစည်းအဝေးကိုလစဉ်တက်ပါသည်။ ထိုအခါအခြားသောဘဝတူချင်းကူညီသူများနှင့်တွေ့ရပါသည်။ ထိုသို့တွေ့သည့်အခါလုပ်ငန်းခွင်တွင်တွေ့ရသောစိန်ခေါ်မှုအကြောင်းများကိုဝေမျှပြောဆိုခွင့်ရသလိုမိမိအလုပ်ကိုလည်းတိုးတက်အောင်ဖန်တီးခွင့်ရသည့်အပြင်ဖရက်ဒ်၏ ကြီးကြပ်သူများသည်သူ့ကိုအရေးပေါ်အကူအညီတောင်းခံနိုင်သည့်အဆက်အသွယ်များနှင့်ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းစသည့် ထောက်ပံ့မှုများပေးပါသည်။ သုံးလ (သို့မဟုတ်) လေးလ ကြာတိုင်း ကြီးကြပ်သူများသည် ဖရက်ဒ်၏ အလုပ်ခွင်သို့လာရောက်လေ့လာပြီး အပြုသဘောဆောင်သော အကြံပေးချက်၊ ဖတ်ချက်များပေးပါသည်။ ဖရက်ဒ်တွင် ညွှန်းပို့သော ပုံစံဖောင် များအပြင် ဒေသတွင်းရှိ ဝန်ဆောင်မှုဌာနများ၏ လိပ်စာလည်းရှိသဖြင့် အကူအညီလိုသူများကို အလွယ်တကူ ညွှန်းပို့ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒေသတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဆေးခန်း (၂)ခု မှ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် လူငယ်များ၊ LGBTQ+ များကို အကူအညီပေးနိုင်ရန်အတွက် ဖရက်ဒ်က သင်တန်းများပေးခဲ့ပါသည်။ တခါတရံတွင် အကူအညီပေးသူများအချင်းချင်းတွေ့ဆုံသည့် အစည်းအဝေးများတွင်ဖရက်ဒ်ကကြားခံချောမွေ့အောင်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်စီမံချက်ဝန်ထမ်းများသည်မိမိကြုံတွေ့ရသောအခက်အခဲများကိုအခြားသူများလည်းရင်ဆိုင်နေကြောင်း၊ သိရှိရသည့် လုံခြုံသောနေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ဘဝတူပညာပေးသူများ၏ တူညီသော အတွေ့အကြုံများကို အသုံးပြု၍ လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝ နေပျော်ရေးကို မြှင့်တင်ရန်ဘဝတွင် လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်ရန်နှင့် ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရန်အခက်အခဲရှိနေသည့် လူငယ်များကို လက်တွေ့ကျသော စီမံပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုများပေးရန်

နောက်ခံအကြောင်းအရာ/နေရာချခြင်း

ဘဝတူချင်းကူညီထောက်ပံ့မှုကို နေရာအမျိုးမျိုး၊ နောက်ခံအမျိုးမျိုးတွင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-အိမ်၊ လူအများပိုင်ဆိုင်သောနေရာများ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ လူငယ်ကလပ်များ။ အကူအညီပေးသော အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုက်များ၊ အွန်လိုင်းပေါ်မှ ကူညီထောက်ပံ့သောအစုအဖွဲ့များ၊ လူမှုကွန်ယက်ဝက်ဘ်ဆိုက်များ မှာဆင့်ဘဝတူချင်းကူညီထောက်ပံ့မှုများလည်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်တစ်ယောက်ချင်း ကူညီနိုင်သလို အုပ်စုလိုက်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

ဘဝတူချင်းကူညီခြင်းသည်ရပ်ဝိုင်းဆိုင်ရာ၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှစ်ရပ်လုံးကိုထိခိုက်ခံစားနေရသူများအပေါ်သိသာထင်ရှားသည့်တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သောကဏ္ဍ၌အမျိုးမျိုးတွင် ဘဝတူချင်းကူညီသည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကို ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် ပိုမိုထိရောက်သည့် ကူညီမှုအစီအစဉ်များဖြစ်လာစေပါသည်။ဥပမာအားဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါရှိသူကိုကူညီခြင်း၊သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့်လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများကို ရှာဖွေပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ညွှန်းပို့ပေးခြင်း။ ဘဝတူချင်း ကူညီထောက်ပံ့မှုများကို တစ်ယောက်ချင်းပြုလုပ်နိုင်သလို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

စိန်ခေါ်မှုများ/ကန့်သတ်ချက်များ

ဘဝတူချင်းကူညီသော စီမံကိန်းများသည် အခြားသော ဘဝတူ အခြေပြုလုပ်ငန်းများထက် လူများများ ပိုခန့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘဝတူချင်းကူညီသူများသည် မကြာခဏဆိုသလို တစ်ယောက်ချင်းမျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ကာ သေချာ ကူညီထောက်ပံ့ရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတူခြင်း ကူညီသူများသည် Client အပေါ် တုံ့ပြန် ဖြေရှင်းပေး နိုင်ရမည်ဖြစ်သလို ညွှန်းပို့ပေးနိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတူကူညီသူများသည် အရေးကိစ္စပေါင်းများစွာကို စီမံခန့်ခွဲရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ကြားခြင်း၊ ထောက်ပံ့ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း နှင့်စောင့်ကြည့်လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကာ လက်ပန်းကျရပ်တန့်သွားမည့်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ် ရပါမည်။ ဘဝတူချင်းကူညီသူများသည် ခက်ခဲသော အခြေအနေများကိုကြုံတွေ့နေရသည့် လူငယ်များကို ကူညီရင်း သူတို့ကိုယ်တိုင်၏ ဘဝတွင် အခက်အခဲ များတွေ့ကြုံလာရတတ်ပါသည်။ ဘဝတူချင်းကူညီသူများသည် အရေးကိစ္စပေါင်းများစွာကို အပေါ်စီးမှု ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်ရန်လည်း လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတူချင်းကူညီသူများကို အကြောင်းအရာ ပေါင်းများစွာ နှင့်ပတ်သက်သော သင်တန်းပေါင်း များစွာပေးရပါမည်။ ဘဝတူချင်း ကူညီသူများသည် ဒေသတွင်းရှိ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ဌာနများအကြောင်းကို ကောင်းစွာသိရပါမည်။ အဖွဲ့အစည်းပေါင်းများစွာ အနေဖြင့် Client များကို ထိရောက်စွာညွှန်းပို့နိုင်ရန် ကူညီပေးရမည်။ ဥပမာ- အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါကြောင့်အကူအညီ ယူနေရသူ တစ်ယောက်သည် မိသားစုကိစ္စ၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စ၊ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်မှုကိစ္စနှင့် SRHR ကိစ္စများအတွက် ဘဝတူချင်းကူညီသူများ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုကို ရယူရန်လိုအောင်းလိုနိုင်ပါသည်။ ဘဝတူချင်းကူညီသူများသည်သေချာသင်ကြားခြင်းခံထားရသောသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရှင်များမဟုတ်ကြပါ။ သူတို့အပေါ် ထားရှိသော မျှော်လင့်ချက်သည် လက်တွေ့ ကျသင့်ပြီး စီမံကိန်းဘက်မှလည်း ပညာရှင်များနှင့် ထောက်ပံ့အားဖြည့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ထားသင့်ပါသည်။

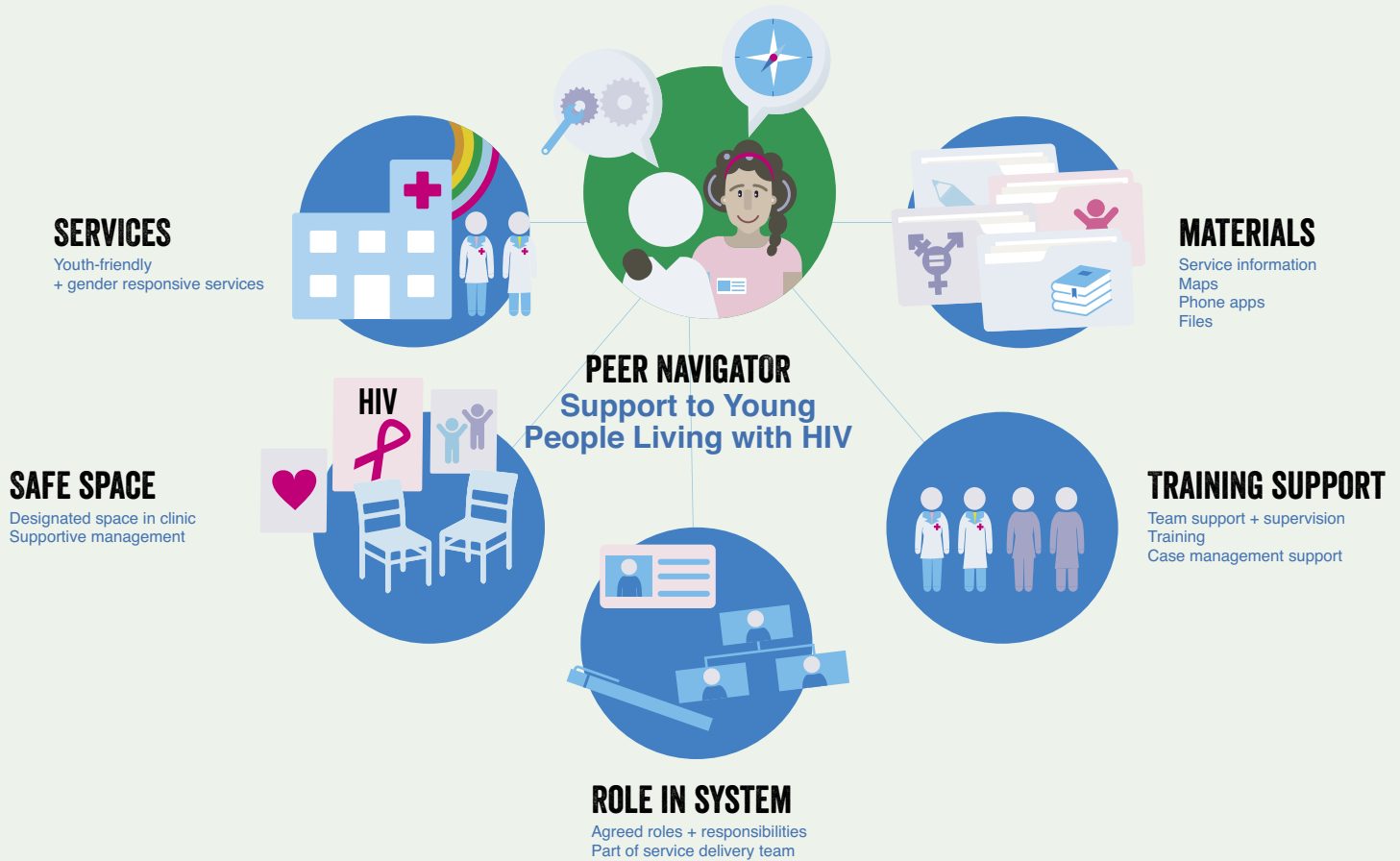
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

စီမံကိန်းဝန်ထမ်းနှင့် အတွေ့အကြုံတူညီပြီး စိန်ခေါ်မှုများကို နားလည်သော၊ စာနာစိတ်ကို ပြသနိုင်သော ဘဝတူချင်းကူညီသူများကို ရွေးချယ်ပါ။ ဘဝတူချင်းကူညီသူများကို သက်ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်အလိုက် သင်တန်းများပေးသည့်အပြင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း နှင့်ပတ်သက်သောသင်တန်းများလည်းပေးပါ။ သင့်လျော်သောလခ/ထောက်ပံ့ကြေးများ ပေးနိုင်ရန် အသေးစိတ်လေ့လာသုံးသပ်ပါ။ ဘဝတူချင်းကူညီသူများသည် စီမံကိန်းဝန်ထမ်းများ၊ ဘဝတူချင်းကူညီသူများ၏ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုအပါအဝင် လုံလောက်သော ထောက်ပံ့မှုများရရှိပါမည်။ လူငယ်များဦးဆောင်သော (သို့မဟုတ်)အရွယ်ရောက်သူများ ဦးဆောင်သောအရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လည်းချိတ်ဆက်မှုရှိရပါမည်။ သင့်လျော်သော ဝန်ဆောင်မှုဌာနများနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်မှုရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဥပဒေရေးရာ၊ SRHR နှင့်ပတ်သက်သော ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အခြေခံကုန်ပစ္စည်းများ။ ဘဝတူချင်းကူညီသူများသည် စီမံချက်ဝန်ထမ်းများနှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရန် အချိန်လိုကြောင်းအသိအမှတ်ပြုပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများသည် တစ်ယောက်ချင်း (သို့မဟုတ်) ငါးယောက်မှရှစ်ယောက်အုပ်စုဖွဲ့၍ပေးခြင်းဖြင့်ယုံကြည်မှုပိုရနိုင်သည်။ပို၍ပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။အထူးလိုအပ်သော အကူအညီများကို ပေးနိုင်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်ဝေမျှသော အစီအစဉ်ကိုတော့ လူ(၁၂)ယောက်မှ (၁၅)ယောက်ပါသော ၊ ပိုကြီးသော အုပ်စုများဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သောရလဒ်ရရှိနိုင်သည့်ဘဝတူချင်းကူညီသောပုံစံများမှာကောင်းစွာသင်ကြားထားသော ဘဝတူချင်းကူညီသူများမှ ဦးဆောင်သည့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ဆွေးနွေးပွဲများ။ ထိုဆွေးနွေးပွဲများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု၊ အတွေ့အကြုံများဝေမျှခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ပညာရေးအကြောင်းများ ဆွေးနွေးကြသည်။ ဖုန်းမှတဆင့် (သို့မဟုတ်) လူချင်းတွေ့ ပြီး တစ်ယောက်ချင်း ဆွေးနွေးခြင်း။ အသိပညာတိုးတက်မှုနှင့် စိတ်ပူပန်မှုအကြောင်း အွန်လိုင်းဆွေးနွေးပွဲများ။ အပတ်စဉ် (သို့မဟုတ်) သုံးလမှ ခြောက်လတစ်ကြိမ် ထောက်ပံ့ကူညီမှုများ။

ကိရိယာများနှင့်ရင်းမြစ်များ

- NESTA (2015). Peer support: What is it and how does it work? https://www.nationalvoices.org.uk/sites/default/files/public/publications/peer-support_-_what_is_it_and_does_it_work.pdf
- NESTA (2016): The power of peer support. https://media.nesta.org.uk/documents/cfsaif_power_of_peer_support.pdf

ဘဝတူချင်း လမ်းပြခြင်း



ဥပမာ

နာဒီယာ သည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ကုသ ပေးသော ဆေးခန်းတစ်ခုတွင် ဘဝတူချင်း လမ်းပြသူဖြစ်ပါသည်။ သူမသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ဖြစ်နေသော လူငယ်များကို ကူညီပေးပြီး ဆေးခန်းသို့လာပြလျှင်လည်း အဖော်လုပ်ကာ ကူညီပေးပါသည်။ ဆေးခန်းတွင်နာဒီယာထိုင်သည့် အခန်းသေးသေးလေး တစ်ခန်းရှိပြီး ဆေးခန်းအဖွဲ့မှ သူမထံသို့ရောက်ရှိလာသော လူငယ်များနှင့် ထိုအခန်းတွင် သူမတွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါသည်။ ထပ်မံ၍နာဒီယာသည် ဆေးခန်းရှိ အိတ်ချ်အိုင်စီ ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ပေးသူ များကို ကူညီပါသည်။ လူငယ်များနှင့်သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကိုပြောပေးသည်။ လူငယ်များ၏ စိုးရိမ်မှုများကို နားထောင်သည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီကုသ အဆင့်ဆင့် အကြောင်းကို သူမကလူငယ်များကို ပြောပြသည်။ ဆေးခန်းက ပေးနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးအကြောင်းကိုလည်း သူမက ပြောပြပါသည်။နာဒီယာ သည် ဆေးခန်း၏ အသင်းဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အရွယ်ရောက်စ လူနာများကို စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း သင်တန်းကို တက်ရောက်ခဲ့သည်။ သူမသည် သူမ၏ လူနာများနှင့်ဆက်ဆံရေးပေါ် အခြေခံ၍ သတင်းအချက်အလက်များပေးခဲ့သည်။ အေအာရ်တီကုသုံး၊ မိသားစု အခြေအနေ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး အစရှိသည်တို့ နှင့်ပတ်သက်သော စိုးရိမ်မှုများအကြောင်းကို တင်ပြသည်။ ဆေးမှတ်တမ်းများထဲ ထည့်သွင်းခဲ့သည်။ နာဒီယာသည် လူနာများ အနေဖြင့် ဆရာဝန်(သို့မဟုတ်) သူနာပြုများနှင့် ချိန်းဆိုရာတွင်လည်း ကူညီပါသည်။ လူနာများဆေးယူရာတွင် လည်းကူညီသည်။ ဆရာဝန်နှင့်ချိန်းဆိုထားမှုများကိုလည်း သတိပေးပေးသည်။ တခါတရံတွင်နာဒီယာသည် လူငယ်များအတွက် သတင်းအချက်အလက်မျှဝေသော အစည်းအဝေးများ၊ ကူညီထောက်ပံ့သော ဆွေးနွေးမှုများကို ဆေးခန်းတွင် ပြုလုပ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

လူများကို စနစ်တစ်ခုဖြင့် လမ်းပြရန်။ (ဥပမာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ဥပဒေရေးရာ)။ လူအများ၏ နားလည်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး၊ သူတို့၏ သွားမည့်လမ်းကို အဖော်ပြုပေးကာသူတို့အတွက်ညွှန်းတမ်းဆောင်ရွက်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဘဝတူချင်း လမ်းပြခြင်းဆိုသည်မှာ ဘဝတူချင်းကူညီခြင်းကို ပို၍ အကျယ်ချဲ့ထားသည့်ကဏ္ဍဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဘဝတူချင်း လမ်းပြခြင်းသည် ကျန်းမာရေးဌာနများ တွင်သာရှိနိုင်ပါသည်။ ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူများသည် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံများမှ ကောင်းနိုးရာရာကို ထုတ်ဖော်ပြီး အဖြစ်အပျက်များကိုရှင်းပြသည်။ တွေ့ရနိုင်သော စိန်ခေါ်မှုများကိုဖော်ပြပြီး စိတ်ချရသော လမ်းကိုညွှန်ပြပါသည်။

စီမံချက်ဝန်ထမ်းများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ သော စွမ်းရည်၊ ကိုယ်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှု၊ စနစ်အပေါ် နားလည်မှု၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့် နှင့် အခွင့်အရေးများအပေါ် နားလည်မှုတို့ကို တည်ဆောက်ပေးရန်

နောက်ခံအကြောင်းအရာ/နေရာချခြင်း

ဘဝတူချင်းလမ်းပြခြင်း သည် ကျန်းမာရေးဆေးခန်းများ၊ ဆေးရုံများတွင်သာ တွေ့နိုင်ပြီး တစ်ယောက်ချင်းသာ လုပ်ပေးရသည့်လုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ဘဝတူချင်းလမ်းပြခြင်းသည် ဆေးရုံများတွင် အရေးကိစ္စ စီမံခန့်ခွဲ သည့်အဖွဲ့ ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူများသည်ဆေးရုံများမှရှိနိုင် သလို ဆေးရုံတွင်အချိန်ကုန်ဆုံး သော လူထု ထဲက လူများလဲဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

ကုသရေးစနစ်တွင် ဘဝတူချင်းပညာပေးသူများသည် ဆေးပညာနှင့် နှိုင်းယှဉ်နေသူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် လူအများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်ထဲတွင် ရှိနေအောင် ထိန်းသိမ်းထားပေးနိုင်သည်။ စောင့်ရှောက်မှုခံယူနေစဉ်အတွင်းမှာ တလျှောက်လုံး ကူညီနိုင်သည်။ အရေးကြီးဆုံးအဆင့်များကို လူနာများ လွတ်မသွားစေရန်၊ ဆရာဝန်က ပြန်ချိန်းလျှင် ဖုန်ဖုန်ပြန်လာပြန် ဖြစ်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။

ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူများသည် ဖယ်ထုတ်ထားခြင်းခံရသော လူငယ်များကို စနစ်တစ်ခု၏ စည်းဘောင်အတွင်းမှ ကူညီသည်။ ဥပမာ-လူမျိုးစု အုပ်စုများ၊ ကျန်းမာရေးစနစ်ထဲမှ LGBTIQ များနှင့် လူငယ်များ။ ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူများသည် ငယ်ရွယ်သော လူနာများကို ယ်စား ပြောဆိုပေးသူများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူငယ်များကို ကျန်းမာရေးစနစ်အတွင်း သွားရာ လမ်းတစ်လျှောက် ကူညီပြောဆိုပေးနိုင်ပါသည်။

စိန်ခေါ်မှုများ/ကန့်သတ်ချက်များ

ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူများသည် သက်ဆိုင်သောနယ်ပယ်များအတွက် ကျွမ်းကျင်လုံလောက်သော အသိပညာအတတ်ပညာရှိရပါမည်။ Client များအတွက် ရနိုင်သော လူထုအခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သိရှိရန်လည်း လိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးစနစ်၏ လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ လုပ်ထုံးများကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားလည်ထားဖို့လည်း လိုပါသည်။

ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူများသည် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ (သို့မဟုတ်) အရေးကိစ္စစီမံခန့်ခွဲသူများအဖွဲ့တွင် ပါဝင်နေရပါမည်။ ကျန်းမာရေးစနစ် အဖွဲ့ဝင်များ၏ ယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှုကို ခံရသင့်ပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် ရလဒ်များ ကောင်းသင့်သလောက်မကောင်းတတ်ပါ။

လုပ်ငန်းနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စည်းဘောင်များ အကြောင်းကို နည်းစနစ်ကျစွာ နားလည်ရပါမည်။ ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူများသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွေ့အကြုံများအပေါ် အလွန်အခြေခံလုပ်ဆောင်ရခြင်းဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာ Client ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို ဘယ်လောက် မျှဝေမလဲဟု ကျွမ်းကျင်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့လိုပါသည်။

ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ကျန်းမာရေးစနစ်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် ညွှန်းပို့ သည့်ကျန်းမာရေးဌာန တစ်ခုခု တွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးသည့် အတွေ့အကြုံရှိသော ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူကို ရွေးပါ။ သို့မှသာ လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ကောင်းစွာ နားလည်ပြီး ကောင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူများအနေဖြင့် အရေးကိစ္စများ စီမံခန့်ခွဲမှု အဖွဲ့ အတွင်း မိမိတာဝန်ယူ/တာဝန်ခံ ရမည့် အခန်းကဏ္ဍများကို ကွဲပြားစွာ သိရှိရပါမည်။ ထို့အတူ အခြားသူများကလည်း ဘဝတူချင်းလမ်းပြသူများ၏ တန်ဖိုးသည် လူအများကို ကျန်းမာရေးစနစ်ထဲတွင် အဆင်ပြေစွာ ရှိနေရန်နှင့် ပြန်လည်ချိန်းဆိုမှု များတွင် ပျက်ကွက်မှုများကို လျှော့ချရန်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရပါမည်။

အသက် (၁၈) မှ (၂၄) နှစ်ရှိသော ဘဝတူချင်း လမ်းပြသူများကို ခန့်ပါ။ အရေးကိစ္စများ စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်အဖြစ် အကျိုးရှိစွာ အလုပ်လုပ်ဖို့ကို ယုံကြည်မှုရှိရမည်ဖြစ်သလို လူငယ်များအနေဖြင့် သူတို့ကို ယုံကြည်စွာ အားကိုးဆက်ဆံကြမည်လည်း ဖြစ်သည်။

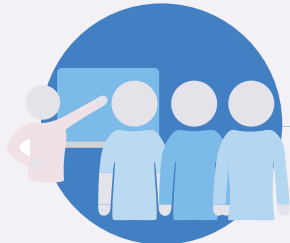
ကိရိယာများနှင့်ရင်းမြစ်များ

- Peer Navigation Training Core Modules. FHI 360 (2017)
<https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/resource-linkages-peer-navigation-facilitators-guide.pdf>
- Practice Guidelines in Peer Navigation for People Living with HIV. Canadian AIDS Treatment Information Exchange [CATIE] (2018)
<https://www.catie.ca/ga-pdf.php?file=sites/default/files/practice-guidelines-peer-nav-en-02082018.pdf>
- Practice Guidelines: Summary of Recommendations. Canadian AIDS Treatment Information Exchange [CATIE] (2018)
<https://www.catie.ca/sites/default/files/practice%20guidelines%20EN%20summary%202018%2002%2012.pdf>

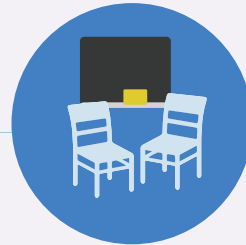
ဘဝတူချင်းပညာပေးခြင်း

TRAINING & CURRICULUM

Quality CSE curriculum
Peer education manual



PEER EDUCATOR School-based after-school club on health



SAFE SPACE

Space in school
Supportive management



SUPPORT & SUPERVISION

Qualified teachers delivering CSE
Observation & supervision



MATERIALS

Simple clear,
creative, and engaging material for sessions
IEC materials

ဥပမာ

အဓိယာသည် ကျောင်းတွင် ဘဝတူချင်းပညာပေးသူ ခြောက်ယောက်အနက် တစ်ဦးအဖြစ်ခန့်အပ်ခြင်းခံရသည်။ လိင်ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်ပတ်သက်မှု စသော ဘဝဆိုင်ရာစွမ်းရည်များနှင့် ကျန်းမာရေးကိစ္စများ အတွက် ဖွဲ့ထားသည့် ကျောင်းဆင်းချိန်ကလပ် တစ်ခုရှိ အဖွဲ့ဝင်များကိုကူညီရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်းကို ချောမွေ့အောင်ကူညီခြင်း သင်တန်းကို အဓိယာ အနေနှင့် (၃) ရက်တက်ခဲ့သည်။ ဆွေးနွေးမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရမည့် လှုပ်ရှားမှု များကို ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း၊စိန်ခေါ်မှုဆန်သည့်မေးခွန်းများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း စသည်တို့ကို သင်ယူခဲ့သည်။ အဓိယာနှင့် အခြားသော ဘဝတူပညာပေးသူ ကို သိပ္ပံဆရာကကူညီသည်။ သိပ္ပံဆရာသည် လိင်ပညာရေးကိုလည်း ကျောင်းတွင် သင်ရိုးအရ သင်ကြားပေးသူဖြစ်သည်။ အဓိယာအနေဖြင့် ကလပ်အတွက် ဆွေးနွေးမှုများ ရေးဆွဲနိုင်ရန် ၊ ဆွေးနွေးသည့်အကြောင်းအရာများ အကြောင်း ပြောနိုင်ရန်၊ သိကောင်းစရာများကို အခြားသူများအား ဖော်ပြနိုင်ရန် ဆရာက ကူညီပေးသည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးထိတွေ့ဆက်ဆံခိုင်းသည့် အစီအစဉ်တွေ၊ ကစားနည်းတွေလည်း အဓိယာက ပြင်ဆင်ထားသည်။ ဆွေးနွေးမှု ကိုအစအဆုံးလုပ်နိုင်အောင် လက်စွဲမှတ်စုလည်းထုတ်ထားသည်။ ဆွေးနွေးပွဲတွင်သူမသိသည့်အကြောင်းများပါလာလျှင်ဆရာကို မေးလို့ရမရမသေချာကြောင်း အဓိယာက သိထားသည်။ဆွေးနွေးပွဲပြီးမှသာ ဆရာထံမှ မှတ်ချက်ရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်တကြိမ်ကြိုရနိုင်သည့်အခက်အခဲများအကြောင်းမေးနိုင်သည်။ အဓိယာသည် ကောင်းသော ဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်ထားပြီး ကျောင်းသားများအနေနှင့် ကျောင်းချိန်တွင်းမေးစရာမေးခွန်းရှိလျှင် အဓိယာက ဖြေမည်ဖြစ်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ဘဝတူအချင်းချင်းကြားတွင် SRHR နှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာအချက်အလက်များကို အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းများ၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းများ စသည့် အားလုံးပါဝင်သည့်နည်းဖြင့်မျှဝေရန်

SRHR ကို ခိုင်မာ စေသော တန်ဖိုးများ၊ သဘောထားများကို သုံးသပ်ရန်။ ဥပမာ ကျား/မဖြစ်တည်မှု၊ လိင်၊ လိင်စိတ်ခံလူမှု၊ နှိုးနှယ်ပတ်သက်မှု၊ သဘောထားဆန္ဒ။ အချင်းချင်းရှိသေးလေးစားမှု၊ ညီမျှမှုတို့ကို တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ရန်။

SRHRနှင့်ပတ်သက်၍ လူငယ်များ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသော စွမ်းရည်၊ပြောဆို ဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်၊ သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပြောဆိုတတ်သော စွမ်းရည်၊ ညှိနှိုင်းခြင်းစွမ်းရည်များကိုတည်ဆောက်ပေးရန်

နောက်ခံအကြောင်းအရာ/နေရာချခြင်း

ဘဝတူပညာပေးခြင်းကို မည်သည့်နေရာ၊ အခင်းအကျင်းမျိုးတွင် မဆိုအကောင်အထည်ဖော်နိုင် ပါသည်။များသောအားဖြင့် ကျောင်းများ၊ ကောလိပ်များ၊ လူငယ်ကလပ်များ၊ ဘုရားကျောင်းများ၊ နိုက်ကလပ်များ၊ ဆေးခန်းများ၊ လူထုပြဇာတ်ရုံများတွင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဘဝတူပညာပေးခြင်းသည် အုပ်စုဖွဲ့၍လုပ်ဆောင်ရခြင်း ဖြစ်ပြီး ကျောင်းတွင်ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။ ဥပမာ- နေ့လည်စာစားချိန်၊ သို့မဟုတ် ကျောင်းဆင်းပြီးနောက် ကျောင်းသားများဆုံလေ့ရှိသော ကလပ်များတွင်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

ဘဝတူညီသူများသည် SRHR နှင့်ပတ်သက်၍ လူငယ်များပိုမိုတွေးတော ဖြစ်လာစေရန်၊ သဘောထားအမြင်များ ပြောင်းလဲလာစေရန် တကယ့်အဖြစ်အပျက် များကို အခြေခံဆွေးနွေး လေ့ရှိပါသည်။

ဘဝတူညီသူများသည် SRHR ကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည့် စွမ်းရည်များကို တိုးမြှင့်တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စွမ်းရည်မြှင့်အောင် တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းစွာချခြင်း၊ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ သေချာ အောင်လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေယူတတ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတူညီသူများသည် လူငယ်များကို အချက်အလက်များပေးခြင်း၊ ဒေသတွင်းဝန်ဆောင်မှု နေရာများကို ညွှန်ပြခြင်းစသည် တို့ပြုလုပ်ကာ SRHR နှင့်ပတ်သက်သော ညွှန်းပို့မှု များ၊ အခြားသောသင်တော်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ညွှန်းပို့မှုများကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဘဝတူညီသူများသည် လူအများနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်ကွဲလုပ်ခြင်းနည်းအားဖြင့် လူငယ်များ စွာထံသို့ လက်လှမ်းရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

ဘဝတူညီသူများလုပ်ငန်းသည် SRHR နှင့်ပတ်သက်၍ အပြုသဘောဆောင် သော သဘော ထားအမြင်များ ကို ရရှိစေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေခြင်း၊ အပြုသဘောဆောင် သောခံစားချက်များကို ရရှိစေခြင်းတို့ဖြင့် ဘဝတူညီသူများကိုလည်း အကျိုး ကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

စိန်ခေါ်မှုများ/ကန့်သတ်ချက်များ

ဘဝတူညီသူများခြင်းလုပ်ငန်းကို စံနှုန်းပြည့် ကောင်းမွန် စွာ အကောင်အထည်မဖော် ဖြစ်ကြပါ။ စီမံကိန်းရည်ရွယ်ချက်နှင့် မညီညွတ်ဘဲ ဘဝတူအခြေပြုလုပ်ငန်းက အလိုက်ဖက် ဆုံးဖြစ်မလဲဟု သေချာစွာ သုံးသပ်လေ့လာခြင်းမပြုဘဲ အကောင်အထည်ဖော်လိုက်ကြ သည်က များပါသည်။

လုံလောက်သော သင်တန်းများ၊ ထောက်ပံ့မှုများ၊ ကြီးကြပ်မှုများ၊ ရင်းမြစ်များ (ဥပမာ ထောက်ပံ့ငွေများ၊ သင်ရိုးများ၊ သင်ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ) မရှိပါက ဘဝတူညီသူများ သူများသည် မသင့်တော်သော၊သို့မဟုတ် အလွန် ပညာရှင်ဆန်သော အကြောင်းအရာများ ကို လူထုထံ ဖြန့်ဖြူးမိနိုင်ပါသည်။

ဘဝတူညီသူများကို ကျောင်းဆရာဆရာမများ၏ နေရာဝင်ယူခိုင်းလျှင် သူတို့အနေနှင့် ကောင်းစွာပြင်ဆင်ထားသော၊ မသင့်တော်သော၊ အလွန်ပညာရှင် ဆန်သော SRHR အကြောင်းအရာများကို လူထုအား သင်ကြားပေးမိအောင် တွန်းပို့ သလိုဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ မခိုင်လုံသော အချက်အလက်များကို လူထုထံဖြန့်ဖြူး မိတတ်ပါသည်။

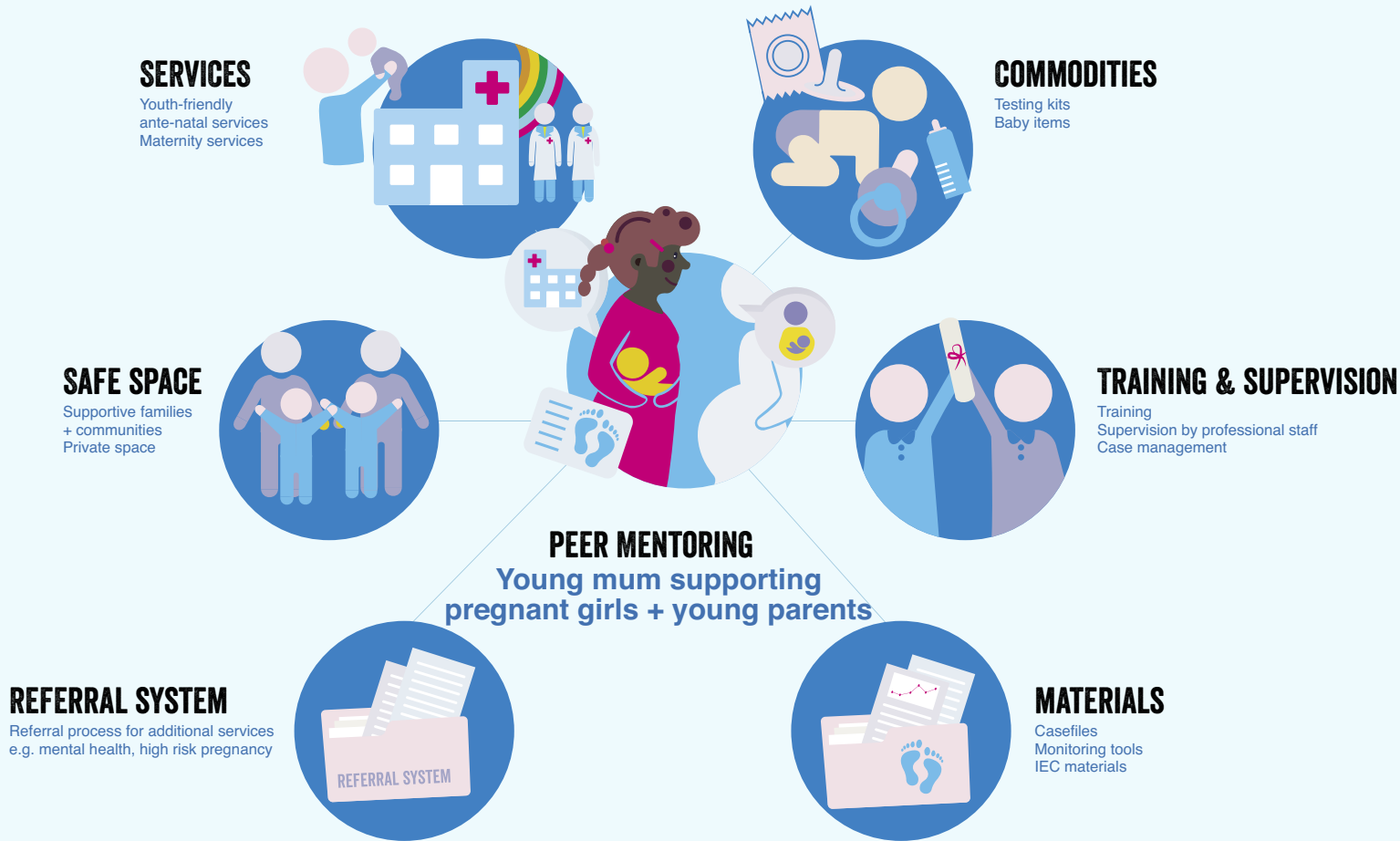
ဘဝတူညီသူများသည် လူများစွာနှင့်အလုပ်လုပ်ရသောကြောင့် တစ်ယောက်ချင်း စီမံ တိုးတက်မှု၊ သင်ယူမှုများကို အချိန်ပြည့်မသုံးသပ်နိုင်တော့ပါ။

ဘဝတူညီသူများအစီအစဉ်ကို အခြားစီမံကိန်းလုပ်ငန်းများနှင့်မတွဲဘဲ သီးခြားဆောင်ရွက်ပါက SRHR ရလဒ်များအပေါ် အနည်းအကျဉ်းသာ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- အောက်ပါ ဂန္ထဝင်တွင် ရလဒ်နည်းနိုင် ပါသည်။ အရွယ်မတိုင်မီကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို လျှော့ချ ခြင်း၊ အိတ်ချီအိုင်စီ အပါအဝင်လိင်မှကူးစက်သော ရောဂါ များကိုတားဆီးခြင်း၊ ထို့ကြောင့် စီမံကိန်းအကြီးထဲတွင် အခြားသော စီမံကိန်းလုပ်ငန်း ငယ်များနှင့်တွဲ၍ အကောင်အထည်ဖော် သင့်ပါသည်။

ကိရိယာနှင့်ရင်းမြစ်များ

- » GREAT Activity Cards for very young adolescents
<https://www.thecompassforsbc.org/project-examples/great-activity-cards-very-young-adolescents>
- » GREAT Activity Cards for older adolescents
<https://www.thecompassforsbc.org/project-examples/great-activity-cards-older-adolescents>
- » GREAT Activity Cards for married/parenting adolescents
<https://www.thecompassforsbc.org/project-examples/great-activity-cards-marriedparenting-adolescents>
- Included Involved Inspired A Framework for Youth Peer Education Programmes – IPPF (2007).
https://www.ippf.org/sites/default/files/peer_education_framework.pdf
- Sexuality and Lifeskills Toolkit – Frontline AIDS (2019).
<https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/2019/06/Sexuality-and-Life-skills-Toolkit.pdf>
- Evidence-Based Guidelines for Youth Peer Education – FHI 360 (2010).
<https://www.fhi360.org/resource/evidence-based-guidelines-youth-peer-education>
- Sexual, Reproductive Health and Life Skills for Youth Peer Education: a guide for trainers of facilitators – IFRC (2009).
https://www.ifrc.org/Global/Publications/Health/youth_peer_education_EN.pdf
- Peer Education: Trainers Manual: Increasing the Knowledge and Skills of HIV-Positive Adolescents and Young Adults to Live Emotionally, Physically, and Sexually Healthy Lives – IAPAC (2014).
<https://www.iapac.org/support/peer-education/increasing-the-knowledge-and-skills-of-hiv-positive-adolescents-and-young-adults-to-live-emotionally-physically-and-sexually-healthy-lives/>

ဘဝတူ ချင်း သင်ကြားပေးခြင်း



ဥပမာ

ဂရေစ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် ကလေးမွေးပြီးစေခင်များကို ဘဝတူချင်း သင်ကြားပေးသူ တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ ဂရေစ်သည် မိခင်တစ်ယောက်လည်းဖြစ်ပြီး (၂) နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ရှိပါသည်။ သူမသည် အိမ်မှာပင် လူငယ်များကို လက်ခံတွေ့ဆုံခြင်းနည်းအားဖြင့် လူထုထဲမှာအလုပ်လုပ်ပါသည်။ ဂရေစ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောကူညီမှုများကိုပေးပါသည်။ မွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ နို့ဖြတ်ခြင်းစသည့်တို့ကို ကူညီသင်ကြားပေးပါသည်။ ဓရင်မိများ၊ စောင်များ၊ နို့ဖူးများ စသည့် ကလေးများအတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို လည်း ဂရေစ်ကထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ကွန်ဒုံးလည်းပေးပါသည်။ မိသားစုကိစ္စများ၊ ချစ်သူရည်းစားလင်မယားများ၏ အကြမ်းဖက်မှုပြဿနာများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုလည်းဂရေစ်က တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးပါသည်။ မိသားစုဝင်များနှင့်လည်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးပါသည်။ ဂရေစ် သည် လူငယ်များအား ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သောပညာရှင်များ၏ သင်တန်းပို့ချမှုကိုရရှိထားသူဖြစ်ပါသည်။ လူနာများအတွက် ဂရေစ်က မှတ်ချက်များပေးနိုင်ပြီး လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုအကူအညီများကိုလည်း ရှာဖွေပေးပါသည်။ လူငယ်များလိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများကိုဂရေစ်ကကူညီရှာဖွေပေးပါသည်။ ဥပမာ-သားဆက်ခြားခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကူအညီများ၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာအကူအညီများ၊ လိင်မှကူးဆက်သောရောဂါများနှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်း စသည့်အကူအညီများရှာဖွေပေးပြီး လူငယ်များအနေနှင့် ဝန်ဆောင်မှုဌာနများကို မှန်မှန်သွားရောက်နိုင်ရန်လည်း ကူညီပေးပါသည်။ ဂရေစ် သည် မိခင်များ၊ လူငယ် များနှင့် ကလေးများ အပတ်စဉ်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသော လူထုထောက်ပံ့မှုဆွေးနွေးပွဲများကိုလည်းတက်ရောက်ကာ ဆွေးနွေးပါသည်။ ဂရေစ် သည် သူနှင့်အလုပ်တွဲလုပ်သောလူငယ်များ၊ ကလေးများ၏ တိုးတက်မှုဖြစ်စဉ် ကို မှတ်တမ်းထားရှိပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

တစ်ယောက်ချင်းသို့မဟုတ် အဖွဲ့ ငယ်များခွဲ၍ သင်ကြားပေးရန်၊ အတွေ့အကြုံအပေါ် မူတည်၍ အချက်အလက်များပေးရန်

စိတ်အားမြှင့်ခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ စံပြပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်နေထိုင်ပြခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန်။ ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးသူတို့သည်ထောက်ပံ့မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များရရှိအောင်၊ သွားရောက်နိုင်အောင် ကူညီပေးသလို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင်လည်း အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ပါသည်။

ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးသူများသည် ဘဝတူချင်းကူညီသည့် တာဝန်ကိုယူပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာရေးစနစ်ရှိ သိကောင်းစရာများကို အကုန် သိအောင်ကြိုးစားရသည့်ခရီးရှည်ကို ပြီးမြောက်အောင်သွားရပြီးကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့်အတွေ့အကြုံများကိုယူရပါသည်။

နောက်ခံအကြောင်းအရာ/နေရာချခြင်း

ဘဝတူချင်းပညာပေးခြင်းကိုလူထုနှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာများ၊ လူငယ်ကလပ်များ၊ လူအများနှင့်သက်ဆိုင်သော နေရာများ၊ အကျဉ်းထောင်များတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးရာတွင် ပညာရပ်ဆန်ဆန် သေချာရေးဆွဲစီမံပြီး ပေးနိုင်သလိုပညာရပ်မဆန်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်းအလျဉ်းသင့်သလိုသင်ကြားပေးခြင်း လည်းလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်ကြားခြင်းသည် အပြန်အလှန်အလုပ်လုပ်ရသော ကိစ္စဖြစ်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရည်ရွယ်သည့်တဖြည်းဖြည်းချင်း ချောမွေ့အောင် စီမံရသည့်အလုပ်မျိုးလည်းဖြစ်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးသူများသည် စီမံချက် ဝန်ထမ်းများ၏အတွေ့အကြုံများကိုနည်းနာယူခြင်းမှ လည်းကောင်း၊သူတို့ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများကိုထုတ်နုတ်၍သော်လည်းကောင်းနှစ်ဦးနှစ်ဖက်သဘောတူ ပြီးစိတ်ချရသည့်အကြံဉာဏ်များပေးနိုင် ပါသည်။ဘဝတူချင်းသမာဓိကူညီသူများထက်ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးသူများပို၍အသိပညာကြွယ်ဝပြီး၊ ပိုမိုနက်ရှိုင်းသည့် လမ်းညွှန်ချက်များပေးနိုင်သလိုပြဿနာများကိုပိုမိုဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးသူများသည်လူငယ်များ၏ စံပြပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်သလို စီမံကိန်းဝန်ထမ်း များအတွက်မျှော်လင့်ချက်ကောင်းလဲဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတူချင်းသင်ကြားခြင်းသည်အချိန်သတ်မှတ်ပြီးအကောင်အထည်ဖော်ရသောလုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ဥပမာ အားဖြင့် စီမံကိန်း ကာလနှင့်ကိုက်ညီအောင် လုပ်ဆောင်ရပါသည်။

ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးခြင်းအစီအစဉ်သည် မိမိကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှီစေခြင်း၊မိမိကိုယ်ကိုယ် အသုံးဝင် အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊လူမှုထက်ဆံ့ရေးကုန်ယက်ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်းစသည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိ စေပါသည်။

စိန်ခေါ်မှုများ/ကန့်သတ်ချက်များ

ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးခြင်းသည်တစ်ယောက်ချင်းသေချာအချိန်မှန်မှန်သင်ကြားပေးရခြင်းဖြစ် သောကြောင့်အလုပ်ဝန် ပိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဘဝတူချင်းကူညီသူများနှင့် မတူသောအချက်မှာ ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးခြင်းသည်အချိန် အတိုင်းအတာရှိပါသည်။ ဥပမာ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို သင်ကြား ပေးရခြင်းမျိုးသည်အချိန်အတိုင်းအတာအရသင်ကြားပေးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတူချင်း သင်ကြားပေးခြင်းသည် ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုများတွင် အနိမ့်အမြင့် မညီမျှခြင်း သဘောကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဘဝတူချင်း သင်ကြားပေးသူသည် အရာရာ ကိုပြီးမြောက်အောင်လုပ်နိုင်သည်ဟုအထင်ခံလာရနိုင်ပါသည်။ ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးသူများအနေနှင့်စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်သူများသည် အကြံဉာဏ်များရယူပြီးနောက် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်အောင် ကူညီပေးရပါမည်။

ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးခြင်းသည် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများထဲတွင် တွဲဖက်ပါဝင်နေရပါ မည်။ ထောက်ပံ့ကူညီမှုများလည်းရရှိရပါမည်။ ဘဝချင်းပညာပေးသူများ၏ အလုပ်သည်အတွေ့အကြုံကို အလွန် အမှီပြုသောကြောင့် သူတို့သည် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းပညာရပ်နယ်ပယ်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရပါမည်။

ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

မိမိကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှီသော ၊ အများ၏စံပြပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ရပ်တည်နိုင်သော ဘဝ တူချင်းသင်ကြားပေးသူများကို ရွေးချယ်ပါ။ ဘဝတူချင်းသင်ကြားသူများသည် ဘဝ တူချင်းထောက်ပံ့သူများထက်ပို၍ အတွေ့အကြုံရှိသူများဖြစ်ရမည်။ သူတို့၏ ခရီး သည်ဘဝတူချင်းထောက်ပံ့သူများထက်ရှေ့ပိုရောက်နေရမည်ဖြစ်သည်။ ဘဝတူချင်းသင်ကြားပေးသူများ သည် ပို၍လက်တွေ့ကျသော အကြံများ၊လမ်းညွှန်ချက်များပေး ရပါမည်။ မေးခွန်းများမေးနိုင်ရပါမည်။ဖြေရှင်းနိုင်ရပါမည်။ဘဝတူချင်းထောက်ပံ့သူများသည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက် ကူခြင်းများ၊ စာနာခြင်းများ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါသည်။ ဘဝတူချင်းသင်ကြားရာတွင်တစ်ယောက်ချင်းကိုသင်ကြားပေးနိုင်သလို အုပ်စုလိုက်လည်း သင်ကြားနိုင် ပါသည်။ အရွယ်ရောက်စမ်းနားကလေးများကို SRHR နှင့်ပတ်သက်၍ အသိပညာဖြင့်တင်ပေးခြင်း၊ အိတ်ချ် အိုင်ဗွီအန္တရာယ်လျှော့ချခြင်းစသည့် အစီအစဉ် များတွင်အုပ်စုလိုက်သင်ကြားခြင်းသည်တစ်ယောက်ချင်းသင်ကြားခြင်းထက်ထိရောက်ပါသည်။ပညာရပ် ဆိုင်ရာ၊ အောင်မြင်မှုများဆိုင်ရာ၊ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာသင်တန်း၊အကြမ်းဖက်မှုလျှော့ချရေး ဆိုင်ရာသင်တန်း များတွင်လည်းအုပ်စုလိုက်သင်ကြားခြင်းသည် ထိရောက်ပါသည်။

ကိရိယာများနှင့်ရင်းမြစ်များ

- Peer Mentoring for Health Behavior Change: A Systematic Review, R. L. Petosa & Dr Lauren H. Smith Pages 351-357. American Journal of Health Education (2014). <https://eric.ed.gov/?id=EJ1044066>



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

First published 2021

Text © Plan International 2021. 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). Guidance on Peer-based Interventions for SRHR. United Kingdom: Plan International.