

ပဋိပက္ခအား ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားဖြင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း - အစုအဖွဲ့အတွင်း နှင့် အစုအဖွဲ့အားကျော်လွန်သည့် တုံ့ပြန်မှုများအား ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ခြင်း

<https://www.beautifultrouble.org/training/for-trainers>

ခြုံငုံချက်

ပဋိပက္ခအား ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ထုတ်ရန် နှင့် ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် မိမိတို့တွင် ရှိသော နည်းလမ်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် လေ့ကျင့်ထားခြင်းဖြင့် ပိုမိုထိရောက်သော ပဋိပက္ခ ကြားဝင်ဖြေရှင်းသူများ၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူများ၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ ဖြစ်လာရန် စွမ်းဆောင်ရည်များကို တည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆက်

အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင့်အား ပဋိပက္ခမှ ကာကွယ်ပေးမည် မဟုတ်ပါ။ မတရားမှု နှင့် မညီမျှမှုများကို တိုက်ဖျက်ရန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေကြသည့် အကြမ်းမဖက် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် အကောင်းဆုံး အချိန်များတွင် ခက်ခဲသော ဆက်ဆံရေးများနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သကဲ့သို့၊ အဆိုးဆုံးအခြေအနေများတွင် ကြမ်းတမ်းသော တိုက်ခိုက်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရ နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိရောက်မှု နှင့် လုံခြုံရေးအတွက်၊ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ ပြန်လည် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားနိုင်ရေးသည် အရေးကြီးပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့၏ ဆန့်ကျင်ဖက်များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင်သာ မဟုတ်ပါ။ အစည်းအဝေးပွဲများ၊ ဆန္ဒပြပွဲများ၊ သင်တန်းများ နှင့် နေအိမ်များတွင်ပင် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ မတရားမှုများပါဝင်နေသည့် ပါဝါ တည်ဆောက်မှုများကို စိန်ခေါ်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲ ရန်ကြိုးပမ်းခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပဋိပက္ခများကို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့၏ နှုတ်စာတန်းဖိုးများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်သည့် တုံ့ပြန်ခြင်း နည်းလမ်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် လေ့ကျင့်ထားခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုခိုင်မာအားကောင်းသော အဖွဲ့အစည်းများ တည်ဆောက်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးများ တည်ဆောက်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ပိုမိုထိရောက်သော လှုပ်ရှားမှု များနှင့် ကမိပန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဖြစ်စေ၊ အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

ပဋိပက္ခများကို ဖန်တီးမှုအားကောင်းကောင်းဖြင့် ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် တိကျခိုင်မာသည့် စွမ်းဆောင်ရည်များ နှင့် လေ့ကျင့်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခအား တစ်ဦးချင်းပဋိပက္ခ မှ အဖွဲ့အစည်းများအကြား ဖြစ်ပေါ်သော ပဋိပက္ခများ၊ တရားဝင် စေ့စပ်ဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် ညှိနှိုင်းခြင်း အထိ ကိုင်တွယ်တုံ့ပြန်ရမည့် ရှုထောင့်များ ပါဝင်သည့် သင်တန်းများ၊ လက်စွဲများ ရှိကြပါသည်။ အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှုများ၊ သင်တန်းများ နှင့် သက်ဆိုင်သည့် နမူနာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များအတွက် ပို၍ အသေးစိတ်လေ့လာချက် များတွင် ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။

ပဋိပက္ခအား ကောင်းစွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အစုအဖွဲ့တစ်ခုအား ပြင်ဆင်ထားနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင် မည့် ထိရောက်သော ချဉ်းကပ်မှုမျိုးစုံကို အောက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပဋိပက္ခနှင့် ထိတွေ့ဆက် ဆံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကြောက်တရား - ငြိမ်သက်သွားခြင်း (လှုပ်ရှား၍မရတော့ခြင်း)၊ ကြောက်ရွံ့သွားခြင်း (အကြောက်တရားကြောင့် ပြိုမှုမိခြင်း)၊ စွန့်ခွာခြင်း (ထွက်ပြေးခြင်း) သို့မဟုတ် မျက်နှာချိုသွေးခြင်း (အလျော့ပေးလိုက်လျောခြင်း) - စသည်တို့ကို ကျော်လွန်၍ သင့်လျော်သည့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ချဉ်းကပ်မှုအားလုံးကို စတင်ရာတွင် မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရပါမည်။ “သင့်ရှေ့တွင် ရှိနေသည့် လူတစ်ယောက်နှင့် မည်သည့် ဆက်ဆံရေးကို ထူထောင်ရန် ကြိုးပမ်းနေပါသနည်း။” သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်စေ၊ ညီမဖြစ်စေ၊ ရဲအရာရှိဖြစ်စေ၊ ဥပဒေပြု သမားတစ်ဦးဖြစ်စေ၊ တက်ကြွမှုမရှိသည့် မဟာမိတ်ဖြစ်စေ၊ ဘဏ်မန်နေဂျာဖြစ်စေ၊ လုံခြုံရေးအရာရှိဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သင်၏ ဦးတည်ချက် သို့မဟုတ် ထိုသူနှင့် ဆက်ဆံရေးရည်ရွယ်ချက် အပေါ်တွင် အခြေခံ၍ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မည်သို့ ဆက်ဆံမည်ကို ရွေးချယ်ရမည် ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှု တစ်ခုချင်းစီတိုင်းအတွက် သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုလုပ်ဆောင်သော အချိန်ထက် လေ့ကျင့်မှုအား ပြန်လည်ဆွေးနွေးချက်များအတွက် ပို၍ အချိန်အသုံးပြုပါ။

အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်၏ သင်တန်းသားများအား မိတ်ဆက်ပေးရာတွင် အသုံးဝင်ပြီး မှတ်မိရန် လွယ်ကူသည့် နည်းလမ်းများအနက်မှ တစ်ခုမှာ - **ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်ချက် အေဘီစီ** ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းပေါ်တွင် ကြုံတွေ့ရသော အခြေအနေများတွင် ပဋိပက္ခကို ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ရန်အတွက် ရေးသားဖော်ထုတ်ထားသောလည်း အခြားသော အခြေအနေများတွင်လည်း ဆိုပါ နည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အေ - အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပါ။ ပဋိပက္ခကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ - ဘာဖြစ်နေသလဲ၊ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ၊ အန္တရာယ်တွေက ဘာတွေရှိသလဲ။

ဘီ - အသက်ရှူပါ သို့မဟုတ် မြေပြင်တွင် ထိုင်ချလိုက်ပါ။ အာရုံပြန်လည်စုစည်းပြီး တည်ငြိမ်မှုရအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ၁ မှ ၁၀ အထိ ရေတွက်ပါ။ သင် အဘယ်ကြောင့် ထိုနေရာတွင် ရောက်နေသည်ကို အမှတ်ရပါ။

စီ - ဖြစ်နေသော အခြေအနေတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း ပြုမပြု၊ မည်သို့ ပါဝင်မည် တို့ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ဒီ နှင့် အီး တို့တွင် ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ပါ။

ဒီ - တင်းမာမှုကို လျော့ချပါ။ တင်းမာမှုလျော့ချခြင်း **နည်းလမ်းများ နှင့် အသုံးဝင်သည့် နည်းနာများမှ 6 D ကို** အသုံးပြုပါ။ သို့မဟုတ် အခြားသော တင်းမာမှု လျော့ချသည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။ သို့မဟုတ်

အီး - အခြေအနေကို အရှိန်မြှင့်ပါ။ ထိုသို့ အရှိန်မြှင့်ခြင်းဖြင့် သင်၏ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိရန် အထောက်အကူပြုနိုင်မှု ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။ မည်သည်တို့ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသိကြသည်။ သို့သော် သတိပြုပါ။ ပဋိပက္ခကို အရှိန်မြှင့်တင်ခြင်းသည် အကြမ်းဖက်မှုများသို့ ဦးတည်သွားနိုင်ပါသည်။

အဆုံးသတ်မှတ်စု - **လေ့ကျင့်ပါ။** ပဋိပက္ခ အခြေအနေတစ်ခုကို မည်သို့ တုံ့ပြန်ရမည်ကို လူတိုင်း ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းသည် သတင်း ကောင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် မိမိတို့၏ ရွေးချယ်မှုအလိုက် တင်းမာနေသော အခြေအနေတွင် တင်းမာမှုကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။ (ကျွန်ုပ်တို့ အများစုသည် အရှိန်မြှင့်တင်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။) သင်တန်းပို့ချသူ သို့မဟုတ် ထောက်ပံ့ဆွေးနွေး သူအနေဖြင့် သင်သည် ဤ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သင်တန်းချိန်အတွင်း လေ့ကျင့်ချိန်အများအပြား ထည့်သွင်းထားနိုင်ပါသည်။

အဓိကကျသည့် သဘောတရားများ

- **ပဋိပက္ခအရှိန်မြှင့်တင်ခြင်း** - ပဋိပက္ခ အရှိန်မြှင့်တင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ပဋိပက္ခ ပမာဏ သို့မဟုတ် အတိုင်းအတာ၊ ကျယ်ပြန့်မှုတို့ကို တိုးမြှင့်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခ အရှိန်မြှင့်တင်ရန် ဖြစ်နိုင်သည့် တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်ချက်များမှာ အရှိန်တိုးမြှင့်ပေးခြင်း၊ ပမာဏကို ကြီးမားလာစေခြင်း၊ နေရာမပေးခြင်း၊ မသင့်လျော်သည့် အကြောင်းအရာများ ဖန်တီးခြင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များကို မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း၊ အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်စေခြင်း၊ အခြားသူများ၏ ပုဂ္ဂလ နေရာများကို ကျူးကျော်ခြင်း၊ လက်နက်များ အသုံးပြုခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- **ပဋိပက္ခအရှိန်လျော့ချခြင်း** - ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ပဋိပက္ခ၏ ပမာဏ သို့မဟုတ် အတိုင်းအတာ၊ ကျယ်ပြန့်မှုကို လျော့နည်းသွားစေရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဓိကကျသော နည်းလမ်းများမှာ - ပမာဏကို သေးငယ်သွားစေခြင်း၊ အရှိန်သတ်ခြင်း၊ ယုံကြည်ရသော သတင်းစကားပါးသူများကို အသုံးပြုခြင်း၊ သင့်လျော်ပြီး ဆင်ခြင်မှုပါသော စကားများကို ဆိုခြင်း၊ နားလည်သည့်ခံမှုပြသခြင်း၊ တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးမှု သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံညှိနှိုင်းမှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
- **တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း နှင့် ငြင်းခုံခြင်း** - ယေဘုယျအားဖြင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း ဆိုသည်မှာ လေ့လာမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို အခြေခံ၍ သဘောထား ပွင့်လင်းသော ချဉ်းကပ်မှုဖြင့် အပြန်အလှန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းသည် ပဋိပက္ခအရှိန်လျော့ချခြင်းကို အထောက်အကူပြု ပေးသည်။ ငြင်းခုံခြင်းဆိုသည်မှာ အနိုင်ရရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ငြင်းခုံခြင်းသည် တိုက်ပွဲကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ သဘောထား သေးသိမ်မှုများ ပါဝင်နိုင်ပြီး၊ ပဋိပက္ခကို အရှိန်မြှင့်တက်စေနိုင်သည်။

ထပ်မံလေ့လာနိုင်သည့်အချက်အလက်များ

- [Understanding Fight, Flight, Freeze and the Fawn Response](#). နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ဤလင့်တွင် လေ့လာနိုင်သည်။
- တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း၊ ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် ဖတ်စာများ၊ အခမဲ့ အွန်လိုင်း ကိုယ်ပိုင် သင်ခန်းစာများကို <https://www.usip.org/issue-areas/mediation-negotiation-dialogue> တွင်ရှုပါ။
- ဖတ်ရှုရန်စာရွက်များ နှင့် အခြား ရင်းမြစ်များအတွက် [Conflict Resolution - crc-global.org](https://www.conflictresolution.org/) တွင် လေ့လာနိုင်သည်။
- ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေးဆိုင်ရာ ခြုံငုံလေ့လာချက်များကို ဝီကီပီဒီယာ၏ [Conflict resolution](#) တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။
- ပဋိပက္ခအရှိန်လျှော့ချရေး၊ ခိုင်မာသော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှု နှင့် လှုပ်ရှားမှု အခန်းကဏ္ဍများ၊ လမ်းမထက်မှ အသုံးဝင်သော နည်းလမ်းများကို အောက်ပါ ရင်းမြစ်များတွင် ရယူနိုင်သည်။
 - [Assertive Intervention/De-escalation Tips](#) Beautiful Trouble မှ ဖတ်ရှုရန်စာရွက်များ။
 - [Affinity Groups Action Roles/Street Smarts/Personal Prep](#) Beautiful Trouble မှ ဖတ်ရှုရန်စာရွက်များ။
 - [The CLARA Method of De-escalation — Boundless Love Project](#)

ABCs of Conflict Response ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်ခြင်း အဘိဓာန်	SIX D's of Assertive Intervention: 6 D ဖြင့်ခိုင်မာသော ကြားဝင် ဆောင်ရွက်မှု	CLARA Method CLARA နည်းလမ်း
အ — အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပါ။ ဘ — အသက်ရှူပါ သို့မဟုတ် မြေပေါ်တွင် ထိုင်ချပါ။ စ — ရှေးချယ်ပါ။ ဒ — အရှိန်လျှော့ချပါ။ သို့မဟုတ်... အိ — အရှိန်မြှင့်တင်ပါ။	• တိုက်ရိုက် ကြားဝင်ခြင်း • နှောင့်နှေးခြင်း • အာရုံလွှဲခြင်း • ကိုယ်စားလှဲအပ်ခြင်း • ရှောင်ရှားခြင်း • မှတ်တမ်းတင်ခြင်း	• ဗဟိုချက်တွင် စုဆုံခြင်း • နားထောင်ခြင်း • ရပ်တည်ခြင်း • တုံ့ပြန်ခြင်း • ပေါင်းစပ်ခြင်း

သင်တန်းတွင်း လေ့ကျင့်ခန်း စာရင်း

လေ့ကျင့်ခန်း	အကြောင်းအရာ	အချိန်	အားစိုက်ရမှုအဆင့်
မျက်နှာချင်းဆိုင် ပြောဆိုခြင်း	ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်တန်းတက်ရောက်သူများအကြား မျက်နှာချင်းဆိုင် လုပ်ဆောင်ရသည့် သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှု အတိုဖြစ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခဆိုင်ရာ အပြုအမူများ နှင့် ကြားဝင် ဆောင်ရွက်မှုများကို မြန်ဆန် ပြင်းထန်စွာ ရှာဖွေနိုင်ရန် အသုံးဝင်ပါသည်။	၁၅-၄၅ မိနစ်	မြင့်မားသည်။
တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း	တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ နှင့် စည်းရုံးရေးမှူးများအတွက် တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းသည် အရေးပါသော	၁၀-၄၅ မိနစ်	နည်းပါးသည်။

	နည်းလမ်းတစ်ခု အဖြစ် ရှာဖွေလေ့လာနိုင်မည့် လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သည်။		
<u>သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှု ပြဇာတ်</u>	လက်တွေ့သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုသည် အစုအဖွဲ့လိုက် လေ့လာမှုအတွက် အားကောင်းပြီး တိုက်ရိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်ကာ၊ ပိုမိုထိရောက်သော လှုပ်ရှားမှုများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် လေ့ကျင့်နိုင်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။	၄၅-၆၀ မိနစ်	မြင့်မားသည်။
<u>ကြိုတင်သတိပေးခြင်း၊ ကြိုတင်တုံ့ပြန်ခြင်း</u>	ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ပဋိပက္ခဖြစ်ရပ်များကို (လက်နက်မဲ့ အရပ်သားငြိမ်းချမ်းရေးထိန်းသိမ်းသူများဖြင့်) တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ရင်ဆိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပေးသည့် အသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်များပါဝင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ နှစ်ဦးတစ်တွဲဖြင့် သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိရောက်မှု အရှိဆုံးဖြစ်သည်။	၃၀ မိနစ် မှ ၂ နာရီ	နည်းပါး-မြင့်မားသည်။
<u>မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်များ အသုံးပြု၍ ဆွေးနွေးခြင်း</u>	သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် အကြမ်းမဖက် ခုခံတော်လှန် လှုပ်ရှားမှုများကို ရိုက်ကူးထားသည့် မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်အပိုင်းများကို ပြသခြင်းဖြင့် ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများ ဖော်ထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။	၄၅ မိနစ်	နည်းပါးသည်။