သင့်ဧရိယာတွင်

ကျားမရေးရာအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုအတွက်

လုပ်ဆောင်ပေးနေသူများ မရှိပါက

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား
ထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက်
အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်

အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ?

အသုံးပြုသူအတွက် အကြံပြုချက်များ / အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်တို့ပါရှိသော အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်သည် <u>လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်နေသူများ အားလုံးအတွက်</u> အောက်ပါ သတင်းအချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။

- ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို မည်သို့ ပံ့ပိုးကူညီမည်နည်း။
- မည်သူက ၎င်းတို့၏ GBV တွေ့ကြုံခံစားရမှုကို သင့်ထံ ဖွင့်ဟပြောပြမည်နည်း။
- GBV လုပ်ဆောင်သူ (GBV လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှု လမ်းကြောင်း သို့မဟုတ် GBV တာဝန်ခံအပါအဝင်) မရရှိနိုင်သော အခြေအနေ။

အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်တွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအတွက် နောက်ထပ်ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်စေခြင်း မရှိစေဘဲ အခြေခံ ကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်းအတွက် နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများကို အသုံးပြုထားပါသည်၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူဗဟိုပြုချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းအားဆက်လက်ထိန်းသိမ်း၍ မိမိတို့၏ ဒေသအခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေစေရန်အတွက် ဤလမ်းညွှန်ကို GBV ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ အကူအညီဖြင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းလိုသည်။

အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်တွင်ပါရှိသော (ပြင်ဆင်၊ ကြည့်ရှု၊ နားထောင်နှင့် ချိတ်ဆက်ပေး) ဟူသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုနည်း (Psychological First Aid – PFA) မူဘောင်ကို အသုံးပြုရန်အတွက် PFA အကြောင်း သိရှိထားရန် သို့မဟုတ် သင်တန်းရထားရန် မလိုအပ်သော်လည်း ဘက်စုံလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည့် PFA သင်တန်းမျိုးကိုမူ အားပေးတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

အပိုင်း	စာမျက်နှာ	အသုံးပြုရန်
အမိကပေးလိုသော သတင်းစကားများ	၂-၃	လက်ငင်းအသုံးပြုနိုင်ရန် လမ်းညွှန်
ဆုံးဖြတ်ချက်သစ်ပင်	၄	
ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်စာရွက်	၅-၆	
ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် များနှင့် ပြောရမည့် အရာများ- ကြည့်ရှု နားထောင် ချိတ်ဆက်ပေး		
လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်အတွက် လမ်းညွှန်ချက် ကူညီပံ့ပိုးမှု ရယူခြင်းနှင့် PSEA ပြင်ဆင်၊ ကြည့်ရှု၊ နားထောင် နှင့် ချိတ်ဆက်ပေး	၇-၁၀	ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ မြှင့်တင်ခြင်း
ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ	၁၁-၁၅	အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် လက်ငင်းအသုံးပြုရန် လမ်းညွှန်

အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်အား အသုံးပြုခြင်းသည် ကျောထောက်နောက်ခံ မှတ်စုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အသုံးပြုသူအတွက် လမ်းညွှန်ကောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

KEY MESSAGES

● မိမိ၏ဒေသတွင် မည်သည့် GBV ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ကြောင်းကို သိရှိရန် GBV ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် ဦးစွာ ဆက်သွယ်၍ အစဥ်အမြဲ ဆွေးနွေးပါ။ အချို့ဝန်ဆောင်မှုများသည် အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းများ၊ မိုဘိုင်းအပလီကေးရှင်း သို့မဟုတ် အခြား အဝေးထိန်းပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပုံစံဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

● မိမိ၏ ဒေသတွင် ရရှိနိုင်သည့် အခြား မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုမဆိုကို သိရှိအောင်လုပ်ပါ။ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု၊ နိုနားရာနေရာနှင့် အစားအစာ မဟုတ်သော ပစ္စည်းများကဲ့သို့ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု မိတ်ဖက်များမှ ပံ့ပိုးပေးနေသော ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။ ပလီများ/ ခရစ်ယာန် ဘုရားကျောင်းများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မသန်စွမ်းဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းများကဲ့သို့ ရပ်ရွာလူထု အခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဥ်းစားပါ။

● မိမိ၏ အခန်းကဏ္ဍကို မမေ့ပါနှင့်၊ နားထောင်ပေးပါ၊ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်မှု မပြုပါနှင့်၊ ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း တိကျသည့် နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးပါ၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခွင့်များ ပေးပါ၊ မိမိ မည်သည့်အရာကို စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်၊ မည်သည့်အရာကို မဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ဆိုသည်ကို သိရှိပါစေ၊ မိမိ၏ဒေသတွင် GBV လုပ်ငန်းအစီစဉ်များ ပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းမရှိဟု ဆိုလျှင်ပင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ လိုအပ်သည့် ဂရုစိုက်မှုနှင့် ထပ်ဆောင်းလိုအပ်သည့် ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့ပေးနိုင်သော ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တို့ကဲ့သို့ အခြားမိတ်ဖက်များ ရှိနေနိုင်ပါသည်၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို အခြားမည်သူနှင့် ဆက်သွယ်ပေးသည်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့ထံမှ ခွင့်ပြုချက်ကို ဦးစွာတောင်းခံပါ၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူက ငြင်းဆိုလျှင် သူ/သူမကို လက်ခံရန် အတင်းဖိအားမပေးပါနှင့်၊

● မိမိက ဦးစွာ GBV အကြမ်းဖက်ခံရသူများကို မရှာဖွေ၊ မဖော်ထုတ်ပါနှင့်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်က အကူအညီတောင်းခံလာလျှင်သာ ကူညီရန်အသင့် ရှိနေပါ။

● မိမိကို ပေးအပ်ထားသော တာဝန်ကို အမှတ်ရပါ။ အကူအညီလိုအပ်နေသူများ အမျိုးသား/အမျိုးသမီး ဖြစ်မှု၊ လိင်စိတ် ကိုင်းညွှတ်မှု၊ လိင်ဝိသေသ ခံယူမှု၊ အိမ်ထောင်ရှိမှု/မရှိမှု၊ မသန်စွမ်းဖြစ်မှု၊ အသက်အရွယ်၊ တိုင်းရင်းသား/ လူမျိုးစု/ လူမျိုး/ ကိုးကွယ်မှုတို့ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်သည့်သူ မည်သူပင်ဖြစ်စေ၊ အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခဲ့သည့်အခြေအနေ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ယင်းတို့ကို ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်းကင်းစွာ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကင်းစွာ ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်အတွက်လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နေသူများတွင် တာဝန်ရှိသည်။

အောက်ပါတို့ကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်သူ ဗဟိုပြု ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်း

● လေးစားမှု - သင်၏ လုပ်ဆောင်မှုများ အားလုံးသည် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ရွေးချယ်မှု၊ ဆန္ဒများ၊ ရပိုင်ခွင့်များနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားမှုဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည်။

● ဘေးကင်းလုံခြုံမှု - ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသည် နံပါတ်တစ် ဦးစားပေး ကိစ္စ ဖြစ်သည်။

● လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှု -လူများတွင် ၎င်းတို့၏ အကြောင်းကို မည်သူ့ကိုပြောပြမည် သို့မဟုတ် မည်သူ့ကို မပြောပြ ဆိုသည်ကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် ရှိသည်၊ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်း ဆိုသည်မှာ မည်သူ့ထံကိုမျှ မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်ကိုမျှ အသိပေးမှု မပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

● ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကင်းခြင်း - အကူအညီလိုအပ်သူ မည်သူမဆိုအား တန်းတူ ညီမျှ၍ တရားမျှတစွာ ဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်သည်။

● ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရှိလျှင် မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ကြောင်း အမြဲတမ်း အသိပေးပါ၊ မိမိသိသည်များကို မျှဝေပေးပါ၊ အရေးအကြီးဆုံးမှာ မိမိ ဘာကို မသိပါ ဆိုသည်ကိုလည်း ရှင်းပြပါ၊ ထိုဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူလိုခြင်း ရှိ/မရှိကို သူ/သူမအား ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။ အရည်အသွေးမှီသော ဆေးကုသ စောင့်ရှောက်မှုကို အကြမ်းဖက်ခံရပြီး ၇၂ နာရီအတွင်း ရရှိလျှင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး နာရီ ၁၂၀ အတွင်း ရရှိလျှင် မလိုချင်သည့် ကိုယ်ဝန်ကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။

→ မသန်စွမ်းသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ ဆန္ဒရှိလျှင် ၎င်းတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ မပါဘဲ သင့်ကို ဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်မည့် အခွင့်အရေးကို ဖန်တီးပေးပါ။ မသန်စွမ်းသူနှင့် ၎င်း၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကြား ဆက်ဆံရေးကို မထိခိုက်အောင် (သို့မဟုတ်) တင်းမာမှုများ မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

→ အမျိုးသားတစ်ဦး သို့မဟုတ် ယောကျ်ားလေးတစ်ဦး အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသဖြင့် ၎င်းကို လိင်တူချစ်သူ အမျိုးသား (သို့မဟုတ်) လိင်တူလိင်ကွဲချစ်သူတစ်ဦးဟု ယူဆ၍မရပါ။ ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုသည် လူတစ်ဦး၏ ဇိုမ လက္ခဏာ (sexuality) ပေါ် အခြေမခံဘဲ ဩဇာအာဏာ (power) ပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။

→ လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် ကျားမရေးရာ လူနည်းစု အုပ်စုများသည် ၎င်းတို့၏ လိင်စိတ်ကိုင်းညွတ်မှု သို့မဟုတ် လိင်ဝိသေသခံယူမှု သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးကြောင့် မကြာခဏဆိုသလို ထိခိုက်ခံရမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ခံရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအားလုံးကိုစူးစိုက်စွာ နားထောင်ပေးပါ။ ကူညီ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

→ အိမ်ထောင်ဖက်၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၊ မိသားစုဝင်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေသူ၊ ခင်ပွန်း/ဇနီး ဘက်မှ ဆွေမျိုးများ၊ လူစိမ်း၊ မိဘ သို့မဟုတ် လိင်မှုကိစ္စ ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုကို ငွေ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းဖြင့် လဲလှယ်ရယူသူ အပါအဝင် မည်သူမဆိုသည် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု တစ်ခုကို ကျူးလွန်နိုင်သည်။

→ မည်သူမဆိုသည် အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ခံရသူများ ဖြစ်နိုင်သည်၊ အိမ်ထောင်ရှိသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ လိင်လုပ်သားဖြင့် လုပ်ကိုင်နေသူများသည် အကျူးလွန်ခံရသူ မဖြစ်နိုင်ပါဟု ကန့်သတ်၍မရပါ။

→ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ တစ်ဦး၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း လူမသိအောင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ပေးပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ၎င်း၏ အတွေ့အကြုံများကို ချရေးခြင်း၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မီဒီယာ၏ ကြီးကြပ်သူအရာရှိထံသို့ အပါအဝင် နှုတ်ဖြင့် ပြောပြခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ အသံဖမ်းယူခံရမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်စရာမလိုရလေအောင် ဖုန်းများနှင့် ကွန်ပျူတာများကို သိမ်းဆည်းထားပါ။

→ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ/ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသတင်းအချက်များထဲတွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ အမည်၊ ကျူးလွန်သူ(များ)၏ အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်၊ အိမ်လိပ်စာ၊ အလုပ်လိပ်စာ၊ ၎င်း၏ သားသမီးများ ကျောင်းတက်နေသည့်ဒေသ၊ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ခဲ့သည့်အချိန်နှင့် နေရာအတိအကျ၊ စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

→ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြနိုင်ခြင်း မရှိသည့် ယေဘုယျသတင်းအချက်အလက်များကို အောက်ပါတို့ထံ မျှဝေပေးပါ -

- မိမိ၏ အစီအစဉ် ပိုမိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် ကြိုးပမ်းသည့်အခါ မိမိ၏အဖွဲ့ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းကဏ္ဍမှ မိတ်ဖက်များထံ အသိပေးပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အားပေးမှုတို့ ရယူရန် ဆောင်ရွက်ပေးသောအခါ မိမိ၏ ကူညီပံ့ပိုးမှု ကွန်ရက်သို့ အသိပေးပါ။
- လူများသည် ရေခပ်သည့်နေရာများတွင် စော်ကားနှောင့်ယှက် တိုက်ခိုက်ခံရတတ်သည်ကို ကျွန်တော်/ကျွန်မ သတိပြုမိသည်။ ထိုနေရာများသည် ဝေးလံပြီး တသီးတခြား ရှိနေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပိုနီးသော နေရာတွင် ရေခပ်ရန် သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက်သွားရန် အကြံပေးခြင်း သို့မဟုတ် ……ခြင်းဖြင့် ထိုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် ကြိုးစားပေးနိုင်သည်။
- တစ်စုံတစ်ယောက် သူဆိုးဆိုးရွားရွား ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံကို ကျွန်တော်/ကျွန်မကို ပြောပြခဲ့သည်။ အသေးစိတ်ကိုတော့ ပြောမပြနိုင်ပါ။ သို့သော် သည်ဖြစ်ရပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် / ကျွန်မအပေါ် သက်ရောက်နေသည့်အတွက် အကူအညီ လိုအပ်နေပါသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်သစ်ပင်

ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် စာမျက်နှာ ၁၆ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

ပြင်ဆင်ပါ

(ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သိရှိအောင်လုပ်ထားခြင်း)

GBV ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို သင်ထံ ဖွင့်ဟအသိပေးလာသည့်အခါ ...

အခြားသူတစ်ဦးက ဖွင့်ဟလျှင် ...

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအတွက် ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုအားလုံးအကြောင်း တိကျသည့် နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူထံ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်များကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ၊ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုရှိစွာ မျှဝေပေးဖို့ ဖွင့်ဟပြောပြလာသူကို တိုက်တွန်းပါ။ သို့မှသာ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူက ဖွင့်ဟ ပြောပြလိုသည့် ဆန္ဒ ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ **သတိပြုရန်** - GBV ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများက သိရှိအောင် မိမိက ဖော်ထုတ်ခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။

အကြမ်းဖက်ခံရသူကိုယ်တိုင်ကဖွင့်ဟလျှင် ...

ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ။

[စာမျက်နှာ ၇ နှင့် ၈ ကို ကြည့်ပါ]

သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်ပါ။ သင် မည်သို့ ကူညီပေးရမည်နည်းဟု မေးပါ။ လေးစားမှု၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကင်းမှုတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

GBV လုပ်ဆောင်သူ/လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှု လမ်းကြောင်း ရှိပါသလား။

ရှိပါသည်။ GBV လွှဲပြောင်းညွှန်းဆိုမှုလမ်းကြောင်းအတိုင်း ရရှိနိုင်သည့် GBV ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းကို ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား အသိပေးပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ သဘောတူပါက လွှဲပြောင်းညွှန်းဆိုပေးပါ။

မရှိပါ။ ချိတ်ဆက်ပေးပါ [စာမျက်နှာ ၉ နှင့် ၁၀ ကို ကြည့်ပါ] ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း တိကျသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဆက်သွယ် အသိပေးပါ။

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူက ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းကို ခံယူရန် ရွေးချယ်ပါသလား။

ရွေးချယ်ပါသည်။ ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်/ဝန်ဆောင်မှုကို မည်သို့ လက်လှမ်းမီ ရယူ အသုံးပြုနိုင်မည်၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် မည်သည့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်သွားရောက်နိုင်သည်၊ စသည် အပါအဝင် အရင်းအမြစ်/ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း အသေးစိတ် သတင်းအချက်အလက်များကို ဆက်သွယ်အသိပေးပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ ကောင်းစွာသိရှိပြီးမှပေးသည့် အတိအလင်းသဘောတူညီချက် မရှိဘဲ ၎င်းအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ၎င်း၏ အတွေ့အကြုံများကို မည်သူ့ထံမျှ အသိမပေးပါနှင့်။ အဖြစ်အပျက်၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အချက်အလက်များကို မှတ်တမ်းတင်မထားပါနှင့်။

မရွေးချယ်ပါ။ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူသည် နောက်ပိုင်းတွင် စိတ်ပြောင်းပြီး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူလိုလျှင် ရယူနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ ဝန်ဆောင်မှုများသည် ယာယီ၊ ရွှေ့လျား သို့မဟုတ် အချိန်အကန့်အသတ်တစ်ခုအတွင်းသာ ရရှိနိုင်ပါက ဝန်ဆောင်မှုများ ရပ်တန့်သွားမည့် အချိန်ကို အသိပေးပါ။

ယာယီအဆောက်အဦးဆိုင်ရာအစုအဖွဲ့၏ GBV Constant Companion မှ ထင့်လျော်အောင်ထိ.ပြန်လည် အသုံးပြုထားသည်။

ဝန်ဆောင်မှုသတင်းအချက်အလက်စာရွက်

မိမိ၏ဒေသတွင် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ဤသတင်းအချက်အလက်စာရွက်တွင် ဖြည့်စွက်ကာ အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီနိုင်သည့် နေရာတွင် ထားပါ။

မိမိ၏ GBV ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်၊ မိမိ၏ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ မိတ်ဖက်များနှင့်အတူတကွ (၁) လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်နေသော မိတ်ဖက်များမှ ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် (၂) ဘာသာရေးအဖွဲ့များ/ ဘုရားဝတ်ပြုပူဇော်မှုပြုရာနေရာများ၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့များ၊ မသန်စွမ်းအဖွဲ့အစည်းများ၊ စသည်တို့ကဲ့သို့ လူထုအခြေပြုဝန်ဆောင်မှုများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပါ။

ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
စိတ်ကျန်းမာရေး/ စိတ်လူမှုရေး ပံ့ပိုးကူညီမှု	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
ကျန်းမာရေး	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
အစားအစာမဟုတ်သည့် ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ/ dignity kit များ အပါအဝင် WASH	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
ခိုနားရာ အမိုးအကာ	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	

ဥပဒေရေးရာ	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
အစားအစာနှင့် အာဟာရ	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
ဆယ်ကျော်သက်များ လူငယ်များအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် ကျားမရေးရာ လူနည်းစုအုပ်စုများ အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
ကလေး သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဦးစီးသော အိမ်ထောင်စုများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
အခြား	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	
အခြား	သတင်းအချက်အလက်များ	
	တာဝန်ခံများ	

ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်နှင့် ပြောဆိုရမည့်စကားများ

ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် စာမျက်နှာ ၁၆ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

ကြည့်ရှုပါ

ဆောင်ရန်

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ သင့်ထံ ချဉ်းကပ်လာခြင်းကို ခွင့်ပြုပါ။ ၎င်း၏ လိုအပ်ချက်များကို နားထောင်ပါ။
- အရေးပေါ်လိုအပ်သည့် မည်သည့်အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို သင့်အနေဖြင့် မည်သို့ ဖြည့်ဆည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည် ဆိုသည်ကို ဦးစွာမေးပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအချို့သည် ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများကို ချက်ချင်း လိုအပ်ပါသည်။
- သင် ရှိနေသည့် နေရာတွင် သင့်ကို စကားပြောရန် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအနေဖြင့် သက်တောင့်သက်သာ ရှိ/မရှိ မေးပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတွင် အဖော်လိုက်လာသူတစ်ဦး ပါပါက ထိုသူ၏ ရှေ့တွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ အတွေ့အကြုံကို မေးမြန်း ပြောဆိုရန် အန္တရာယ်မရှိနိုင်ဟု တထစ်ချ မယူဆပါနှင့်။
- အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာ သီးသီးသန့်သန့် ထိုင်နေနိုင်သည့် နေရာ၊ တစ်သျှူး၊ စသည်ကို ပေးခြင်းကဲ့သို့ လက်တွေ့လိုအပ်သော အကူအညီများကို ပေးပါ။
- လိုအပ်ပါက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအတွက် ဘာသာပြန်ပေးနိုင်မည့် သို့မဟုတ် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် သို့မဟုတ် နှစ်ခုစလုံးကို လုပ်ပေးနိုင်မည့် သူ/သူမအတွက် အဆင်ပြေမည့်သူ တစ်ဦးဦးကို ရွေးချယ်ပေးဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား၍ ပြောပါ။

ရှောင်ရန်

- သင့်ထံ ချဉ်းကပ်လာပြီး ၎င်းတို့၏ ဆိုးရွားသည့်၊ ပြောပြရန် ခက်ခဲသည့်၊ မှားယွင်းသည့်နှင့်/ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရမှုအား ပြောပြသည့်သူကို လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။
- ပိုင်စိုးပိုင်နင်း သို့မဟုတ် တွန်းတွန်းတိုက်တိုက်ဖြင့် လူများကို အတင်းအကျပ် ကူညီခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။
- ဗိုကဲစွာ အလွန်အကျွံ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ တည် တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှိပါစေ။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ မျှဝေချင်သည်ထက်ပို၍ မျှဝေပေးရန် သူ/သူမကို ဖိအားမပေးပါနှင့်။ သင်၏ တာဝန်မှာ နားထောင်ပေးရန်နှင့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များပေးရန် ဖြစ်သည့်အတွက် အဖြစ်အပျက် အသေးစိတ်နှင့်မည်သူကကျူးလွန်သနည်းဟူသော အချက်များသည် အရေးမကြီးပါ၊ မလိုအပ်ပါ။
- GBV အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ တစ်ဦးကို အဓမ္မပြုကျင့်ခံခဲ့ရဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ၊ အရိုက်နှက်ခံခဲ့ရဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ စသဖြင့် မမေးမြန်းပါနှင့်။

ပြောဆိုရမည့်စကား နမူနာများ ...

- ”သင့်ကို ကြည့်ရတာ အရမ်းနာကျင်ခံစားနေရပုံပေါ်တယ်၊ ဆေးခန်း သွားချင်သလား။”
- ”ဒီနေရာက သင့်အတွက် အဆင်ပြေသလား၊ သင့်အတွက် ပိုပြီးအဆင်ပြေမယ့် တခြားနေရာ တစ်နေရာ ရှိသလား၊ ဒီမှာ စကားပြောရတာကို စိတ်သက်တောင့်သက်သာ ရှိပါသလား။”
- ”ရေသောက်ချင်သလား၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထိုင်ပါနော်။”

နားထောင်ပါ

ဆောင်ရန်

- မျှဝေလာသော သတင်းအချက်အလက် မှန်သမျှကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို အကောင်းဆုံး ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်မှု ရယူရန် လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူထံမှ ခွင့်ပြုချက် တောင်းပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များကို ထုတ်ဖော်ခြင်းမရှိဘဲ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- မိမိ ရောက်ရှိ နေရာဒေသ အခြေအနေအရ လိုအပ်လျှင် သင်၏ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်မှု ကန့်သတ်ချက်များအပေါ် မျှော်လင့်ချက်များ လွန်ကဲစွာ မထားစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင်၏ အခန်းကဏ္ဍ/တာဝန်အပေါ် လွန်ကဲစွာ မျှော်လင့်ချက်မထားစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင်က ပြောဆိုခြင်းထက် နားထောင်ခြင်းကို ပိုလုပ်ပါ။
- နှစ်သိမ့်ပေးသည့်၊ ဖေးမပေးသည့် စကားအချို့ကို ပြောဖြစ်အောင် ပြောပါ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များသည် ၎င်းတို့၏ အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း နားလည်လက်ခံအောင် ပြောပေးပါ။

ရှောင်ရန်

- ဘာကိုမျှ ရေးမှတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်၊ သက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ အကြမ်းဖက်ခံရသူကို ဓာတ်ပုံ မရိုက်ပါနှင့်၊ ဖုန်းဖြင့် သို့မဟုတ် အခြားကိရိယာတစ်ခုဖြင့် ပြောဆိုမှုများကို အသံမဖမ်းပါနှင့်၊ မီဒီယာ အပါအဝင် အခြားသူများကို အသိမပေးပါနှင့်။
- ဘာဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုသည်ကို မမေးပါနှင့်၊ ထိုအစား နားထောင်ပေးပါ၊ သင် ဘာကူညီနိုင်မလဲ မေးပါ။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ အတွေ့အကြုံကို အခြားသူတစ်ဦး ကြုံတွေ့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းများ မပြုပါနှင့်၊ ယခုအခြေအနေသည် အရေးမကြီးဟူသည့် ဟန်ပန်ကို မပြပါနှင့်၊ ထိုသို့သော သဘောသက်ရောက်အောင် မပြောပါနှင့်၊ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ သက်ရှင်ကျန်ရစ်သူသည် ၎င်း၏ အတွေ့အကြုံအပေါ် မည်သို့ ခံစားရသနည်း ဟူသည့်အချက် ဖြစ်ပါသည်။
- တစ်စုံတစ်ဦးက သင့်ကို ပြောပြသည့် အရာများကို သံသယမဝင်ပါနှင့် သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်မပြောပါနှင့်။ သင်၏ အခန်းကဏ္ဍ/ တာဝန်မှာ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ချက်မရှိဘဲ နားထောင်ပေးရန်နှင့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ ပေးရန်သာ ဖြစ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

ပြောဆိုရမည့်စကား နမူနာများ ...

- ”ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်လိုကူညီပေးရမလဲ။”
- ”ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ကြားမှာ ပြောဆိုသမျှတိုင်း တခြား ဘယ်သူမှ မသိစေရပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘာကိုမှ အသိပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။”
- ”သင့်ကို ကူညီဖို့ ကျွန်တော်/ကျွန်မ တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားပေးပါမယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်/ကျွန်မက နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူတစ်ဦး မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အတွက် ရရှိနိုင်မယ့် အကူအညီတွေနှင့် စပ်လျဉ်းတဲ့ ရှိသမျှ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ကျွန်တော်/ကျွန်မ မျှဝေပေးပါမယ်။”
- ”ပြောပြချင်တာမှန်သမျှ ပြောပြပေးပါ၊ ဒါပေမဲ့ သင် ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရတာတွေကို ကျွန်တော်/ကျွန်မကို မပြောပြလည်း သင့်အတွက် ရရှိနိုင်မယ့် အကူအညီများနှင့် စပ်လျဉ်းတဲ့ သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။”
- ”သင် ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရတာတွေအတွက် ကျွန်တော်/ကျွန်မ စိတ်မကောင်းပါဘူး။”
- ”ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေက သင့်အပြစ် မဟုတ်ပါဘူး။”

ယာယီအဆောက်အဦးဆိုင်ရာအစုအဖွဲ့၏ GBV Constant Companion မှ ထင့်လျော်ထက်ကဲ့သို့ပြန်လည်အသုံးပြုထားသည်။

ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ကို လေးစားပါ။ - GBV အထူးပြုသည့် ဝန်ဆောင်မှု မဟုတ်လျှင်ပင် ရရှိနိုင်သမျှ ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးပါ။ - ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူသည် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ယခု ချက်ချင်း ချမှတ်ရန် မလိုကြောင်း၊ သူ/သူမ အနေဖြင့် နောက်မှ စိတ်ပြောင်းပြီး အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူမည်ဆိုလျှင်လည်း ရကြောင်း ပြောပြပါ။ - ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူမှ အကူအညီရယူရန် တစ်စုံတစ်ဦး၊ သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ သို့မဟုတ် ၎င်း ယုံကြည်မှုရှိသည့် မည်သူမဆို ရှိပါသလားဟု မေးမြန်းပါ။ - အန္တရာယ်မရှိနိုင်ဟု သင်ခံစားရပါက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူမှ ယုံကြည်သူတစ်ဦးဦးထံ ဆက်သွယ်ရန် သင်၏ ဖုန်း သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာ တစ်ခုကို သူ/သူမ ကို ပေးသုံးပါ။ - မည်သည့်အရာကိုမဆို မလုပ်ဆောင်မီ အကြမ်းဖက်ခံရသူထံမှ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံပါ။ - စကားဝိုင်း သိမ်းသည့်အခါ ဖေးဖေးမမဖြင့် သိမ်းပေးပါ။	- သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ချဲ့ကားမပြောပါနှင့်။ မဖြစ်နိုင်သည့် ကတိများ မပေးပါနှင့် သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက် အမှားများ မပေးပါနှင့်။ - အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အရာများ သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံဉာဏ်မပေးပါနှင့်။ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်အမြင်များကို မပြောပါနှင့်။ - တစ်စုံတစ်ဦး၏ လိုအင်ဆန္ဒများ သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်များကို သင် သိရှိသည်ဟု တစ်ထစ်ချ မယူဆပါနှင့်။ အချို့သော လုပ်ဆောင်ချက်များသည် တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချခံရနိုင်သည့်၊ လက်တုံ့ပြန် ရန်ပြုခံရနိုင်သည့်၊ ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို ထပ်မံတိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။ - တစ်စုံတစ်ဦး သို့မဟုတ် ၎င်း၏ အတွေ့အကြုံနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ယူဆချက်များ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ အသက်အရွယ်၊ အိမ်ထောင်ရှိခြင်း/မရှိခြင်း၊ မသန်စွမ်းမှု၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ အလွှာ၊ လိင်စိတ်ကိုင်းညွတ်မှု၊ လိင်ဝိသေသခံယူမှု၊ ကျူးလွန်သူ(များ)သည် မည်သူမည်ဝါဟူသည်တို့ အပါအဝင် မည်သည်ကိုအကြောင်းပြု၍မျှ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုပါနှင့်။ - GBV အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ဦးနှင့် အခြား မည်သူမဆို (ဥပမာ-ကျူးလွန်သူ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်၊ ရပ်ရွာကော်မတီအဖွဲ့ဝင်၊ ရပ်ရွာ ခေါင်းဆောင်၊ စသည့် အခြားသူတစ်ဦးဦး)၏ ကြားတွင် ပြေငြိမ်းအောင် စေ့စပ်ပေးခြင်း၊ သင့်မြတ်အောင် လုပ်ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ - ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပုံအသေးစိတ်နှင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ မည်သူမည်ဝါဆိုသည်ကို ဖော်ပြနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို မည်သူ့ကိုမျှ မျှဝေပေးခြင်း မပြုပါနှင့်။ မည်သူ့ကိုမျှဟု ဆိုရာတွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ မိသားစုဝင်များ၊ ရဲ/လုံခြုံရေး တပ်ဖွဲ့၊ ရပ်ရွာမှ ခေါင်းဆောင်များ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိမိ၏ ကြီးကြပ်သူအရာရှိများ၊ စသည်တို့လည်း အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအပေါ် ဆိုးကျိုးများ ပိုမိုသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ - မိမိနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

ပြောဆိုရမည့်စကား နမူနာများ ...

- "ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ အခု ပြောတဲ့စကားတွေအကုန်လုံး တခြားဘယ်သူမှ မသိစေရပါဘူး။"

- "ကျွန်တော်/ကျွန်မက နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူတစ်ဦး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်/ကျွန်မမှာ ရှိတဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေကို သင့်ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်မိသားစု ဒါမှမဟုတ် သင်ရော၊ သင့်မိသားစုကိုရော ကူညီပေးနိုင်တဲ့ လူတချို့ / အဖွဲ့အစည်းတချို့ ရှိပါတယ်။ သူတို့အကြောင်း သိချင်ပါသလား။"

- "ဒါတွေကတော့ ဝန်ဆောင်မှုရဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေပါ။ ဝန်ဆောင်မှု ပေးနေတဲ့ နေရာ၊ ဖွင့်လှစ်တဲ့အချိန်၊ ကုန်ကျစရိတ် (ရှိမည်ဆိုလျှင်)၊ အဲ့ဒီကို သွားဖို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး နည်းလမ်းတွေ၊ သင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးနိုင်မယ့် လူရဲ့နာမည်၊ စတာတွေ ပါပါတယ်။"

- "သင် အကူအညီသွားတောင်းနိုင်တဲ့၊ သင် ယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ဦးဦး ရှိပါသလား။ ဥပမာ မိသားစုဝင် ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း။ အခုအချိန်မှာ သင် လိုအပ်တဲ့သူတစ်ဦးဦးဆီ ဖုန်းဆက်ဖို့ ကျွန်တော်/ကျွန်မရဲ့ဖုန်းကို အသုံးပြုလိုပါသလား။"

- "ရှေ့ ဘာဆက်လုပ်မလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လို့ သင် ဆန္ဒရှိတဲ့အရာ၊ သင့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာ ရှိတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အရာကိုပဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။"

- "အခုအချိန်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချရမယ်ဆိုပြီး စိတ်ဖိစီးမခံပါနဲ့။ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး နောက်မှ စိတ်ပြောင်းချင်တယ်ဆိုလည်း ပြဿနာမရှိပါဘူး။ ရပါတယ်။"

- "ဒီအခြေအနေကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် သင့်ကိုယ်စား ဘယ်သူနဲ့မှ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဆွေးနွေးမပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခုစကားပြောနေစဉ်အတွင်းမှာ သင့်ကို ဖေးမကူညီပေးတာနဲ့ သင့်ရဲ့စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို နားထောင်ပေးတာကိုတော့ ကျွန်တော်/ကျွန်မ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။"

- "သင် ပြောတာတွေ နားထောင်ကြည့်ရတာတော့ သင့်မှာ အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိပုံရပါတယ်။ အဲ့ဒါ အဲ့ဒီလို အစီအစဉ်ရှိတာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။"

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူဘက်မှ စဉ်းစားပေးခြင်း

ကူညီပံ့ပိုးမှုရယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် အန္တရာယ်များ

ဝန်ဆောင်မှုများရယူခြင်းသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ တစ်ဦးအတွက် အစဉ်အမြဲ ဘေးကင်းလုံခြုံစေသည် မဟုတ်ဘဲ ထိခိုက်မှုများ၊ ဆိုးကျိုးများ ပိုမို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ သင်၏တာဝန်မှာ ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ အကြောင်း တိကျသည့် နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးရန်သာဖြစ်ကြောင်း မမေ့မလျော့ ရှိရန်လိုပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူက ၎င်းအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည်ဟု ယူဆသည့်အရာကို ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပြုပါ။ အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် အန္တရာယ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

ကူညီပံ့ပိုးမှု ရယူခြင်း၏ အန္တရာယ်များ (ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေများ)

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဆွေမျိုးများနှင့်/သို့မဟုတ် ရပ်ရွာမှ သိရှိသွားနိုင်သည်။ ထိုအခါ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်း၊ အိမ်မှ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာမှ မောင်းထုတ်ခံရခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုများ ပိုမိုခံစားရခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို အခြားသူများ သိရှိသွားပြီဆိုသည်ကို ကျူးလွန်သူ(များ) သိရှိသွားနိုင်သည်။ ထိုအခါ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် သတ်ပစ်ခြင်းကိုပင် လုပ်ဆောင်၍ လက်တုံ့ပြန်နိုင်ပါသည်။
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ဦးကို ကူညီနေသည်ကို မြင်တွေ့ပါက ကျူးလွန်သူ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာမှ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများ၊ အကြမ်းဖက်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် စနစ်တကျ သင်တန်းရထားသူများ မဟုတ်လျှင် နားလည်စာနာမှုမရှိသည့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကူညီပံ့ပိုးမှုရယူခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေတွင် အသက်ကယ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ခြင်း၊
- HIV နှင့် မလိုချင်ဘဲရသည့် ကိုယ်ဝန်ကို တားဆီးပေးနိုင်သည့် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးသော ကျွမ်းကျင်သည့် ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုများကို အချိန်မီ ရရှိနိုင်ခြင်း၊
- ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် စိတ်လူမှုရေး ကူညီပံ့ပိုးမှုများ အပါအဝင် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် သက်တောင့်သက်သာရှိမှုတို့ ပိုမိုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ခြင်း၊
- အကြမ်းဖက်မှုများ နောက်ထပ် မဖြစ်ပွားအောင် တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကူညီပံ့ပိုးမှုများကို ရရှိနိုင်ခြင်း

လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သူတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု အကူအညီများနှင့် ဆက်နွယ်ပတ်သက်နေသူတစ်ဦးမှ ကျူးလွန်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် မတော်မတရား မလျော်မကန် ပြုမူခြင်း

လိင်မှုဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် မတော်မတရား မလျော်မကန်ပြုမူခြင်းမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း (PSEA) ဆိုသည်မှာ ထိခိုက်လွယ်သောသူများကို လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှုလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်သူများ သို့မဟုတ် အောက်ပါတို့အပါအဝင် အခြားဆက်နွယ်ပတ်သက်သောသူများ၊ ဝန်ထမ်းများက ကျူးလွန်သည့် လိင်မှုဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် မတော်မတရား မလျော်မကန်ပြုမူခြင်း ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်း အဆင့်ဆင့်ကို ရည်ညွှန်းသော အသုံးအနှုန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

- လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အကူအညီပေးသည့် လုပ်သားများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ လုံခြုံရေးဝန်ထမ်း/အစောင့်များ၊ ကန်ထရိုက်စာချုပ်ဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ကြသူများ၊ ယာဉ်မောင်းများ၊ UN မစ်ရှင်ဝန်ထမ်းများ၊ UN ရဲဝန်ထမ်းများ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးတပ်ဖွဲ့များ၊ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးသွင်းသူများ၊ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကျူးလွန်သူသည် မည်သူပင်ဖြစ်စေ ဤအိတ်ဆောင်လက်စွဲထဲတွင် ဖော်ပြထားသည့် GBV အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း လမ်းပြမြေပုံသည် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျူးလွန်သူသည် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အကူအညီပေးရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆက်နွယ်ပတ်သက်နေသူတစ်ဦး ဖြစ်လျှင် ထပ်ဆောင်း တာဝန်ယူရမည့် ကိစ္စများအတွက် သင်၏ PSEA တာဝန်ခံ သို့မဟုတ် နိုင်ငံတွင်းရှိ PSEA ကွန်ရက်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

ပြင်ဆင်ပါ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုသည် အဓိကသော့ချက် ဖြစ်ပါသည်။
မိမိ၏ ဒေသတွင် GBV လုပ်ဆောင်သူတစ်ဦး (GBV လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှု လမ်းကြောင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် GBV တာဝန်ခံတစ်ဦး အပါအဝင်) မရှိလျှင်ပင် ဒေသန္တရ အဆင့်/ရပ်ရွာအဆင့်မှ အပါအဝင် ရရှိနိုင်သည့်၊ ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များကို ကူညီဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့်၊ အခြားသောဝန်ဆောင်မှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်အနေဖြင့် သင်ထင်ထားသည်ထက် ပိုများသော ဝန်ဆောင်မှုများကို သိရှိနေနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို သိရှိအောင် လုပ်ထားခြင်း

- ဝန်ဆောင်မှု သတင်းအချက်အလက် စာရွက် (စာမျက်နှာ ၅ နှင့် ၆) ကို အသုံးပြုကာ ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖြည့်စွက်၍ စာရင်းပြုစုပါ။ ထိုအတွက် သင်၏ GBV ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်၊ သင်၏ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ အခြား မိတ်ဖက်များနှင့်အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ ဘယ်ကိုသွားရမည်၊ ဘယ်သူနှင့် ဆက်သွယ်ရမည်၊ ဘယ်သူတွေ ဆက်သွယ်နိုင်သည်/မဆက်သွယ်နိုင် (ဥပမာ အမျိုးသမီးများသာ၊ အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းများ လိုအပ်၊ စသည်) ဟူသည်တို့ အပါအဝင် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းရေးသားထားပါ။
- သင်၏ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ စီမံကိန်းမန်နေဂျာနှင့်/သို့မဟုတ် အစုအဖွဲ့/ကဏ္ဍ ညှိနှိုင်းရေးမှူးထံမှ လိင်မှုဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် အနိုင်အထက်ပြုခြင်းအတွက် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များ၊ ကျင့်ဝတ်များ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို တောင်းခံပါ။ သင်၏ အဖွဲ့အစည်းတွင် ချမှတ်ထားသော PSEA လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များ မရှိပါက သင့်ဒေသ/နိုင်ငံအတွက် တာဝန်ယူထားသည့် PSEA တာဝန်ခံထံ ဆက်သွယ်၍ လမ်းညွှန်ချက်များ တောင်းခံရန် စဉ်းစားပါ။

အထပ်ထပ်လေ့ကျင့်မှ ကျွမ်းကျင်လာမည်

- စာမျက်နှာ ၇ - ၁၀ ရှိ ပြောဆိုရမည့် စကားနမူနာများကို အဆင်ပြေလွယ်ကူစွာ ပြောနိုင်အောင် လုပ်ထားပါ။ အသံထွက်၍ ပြောဆိုလေ့ကျင့်ပါ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် လေ့ကျင့်ပါ။ အလေ့အကျင့်များလေ၊ ကျွမ်းကျင်လေဖြစ်ပြီး GBV အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ဦး သင်၏အကူအညီတောင်းခံလာလျှင် သင်သည် ပို၍ အဆင်ပြေပြေ ပြောဆိုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- အထောက်အကူပြု စာရွက်စာတမ်းများကို သင် လေ့ကျင့်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ပိုမို သိရှိနိုင်ရန် အသုံးပြုသူအတွက် အကြံပြုချက်များ လက်စွဲစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။
- အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်သည် ခက်ခဲသည့် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်ကျော်ရသူတိုင်းအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သော လမ်းညွှန်စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေက သင့်ထံမှ အကူအညီ သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ် လာရောက် တောင်းခံပါက ဤစာအုပ်ထဲရှိ မေးခွန်းများ၊ စကားများကို လေ့ကျင့်အသုံးပြုကြည့်ပါ။

ကြည့်ရှုပါ

တစ်စုံတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းကို သင့်ထံ ဖွင့်ဟ အသိပေးလာသောအခါ ....

သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်ပါ

- သင်၏ အမည်၊ တာဝန်နှင့် သင် မည်သူဖြစ်ကြောင်း မိတ်ဆက်ပါ။ သင် မည်သို့ ကူညီပေးရမည်ဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- အရေးတကြီးဖြည့်ဆည်းပေးရမည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များသည် တူညီမည်မဟုတ်ပါ။ အခြေခံလိုအပ်ချက်များဆိုရာတွင် အရေးပေါ် ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှု၊ ရေ၊ ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးကို ရှာဖွေပေးရန် သို့မဟုတ် စောင် သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများ (ပျောက်ဆုံး၊ စုတ်ပြဲ၊ စွန်းပေ သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခံရလျှင်) တို့ ပါဝင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် GBV အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအတွက် သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည်ဟု ခံစားရရန်အတွက် အဓိကကျသည့် အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်မှာ အဝတ်အစားများ ဖြစ်ပါသည်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား ၎င်း၏ ဘေးကင်းမှုနှင့် လုံခြုံမှုအတွက် ၎င်း ခံစားရသည့်အတိုင်း ပြောခွင့်ပြုပါ။ သင် တွေ့မြင်နေရသည်များပေါ် အခြေခံကာ ထင်မြင်ချက် / ယူဆချက်များ မပေးရန် သတိပြုပါ။

လူများ၏အကူအညီရယူလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို သိရှိအောင် လုပ်ထားပါ။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို ၎င်းတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များအား မည်သည့်ပုံစံဖြင့်ဖြစ်စေ ဖော်ပြခွင့်ပြုပါ။ လူများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် အကျပ်အတည်းများကို တုံ့ပြန်သည့် ပုံစံများသည် များစွာမတူ ကွဲပြားကြပါသည်။ အချို့သူများသည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်၍ စကားမပြောနိုင်ကြပါ။ အချို့မှာမူ ဒေါသထွက် အော်ဟစ်ကြသည်။ အချို့က ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များအတွက် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ကြသည်၊ ငိုယိုကြသည်၊ အကြမ်းဖက်ကြသည်၊ စသဖြင့် ပုံစံမျိုးစုံ ရှိပါသည်။

- မသန်စွမ်းသူများ၊ အခြားဘာသာစကားတစ်ခု ပြောဆိုသူများနှင့် အကူအညီတောင်းခံရယူသောအခါ အတားအဆီးအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ကြ တွေ့ရသူများ - ထိုသူများကို နားထောင်ပေးရန်နှင့် ကူညီပေးရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေသောအခါ ကျားမရေးရာအခြေပြု ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား ဗဟိုပြုသည့် အခြေခံစည်းမျဉ်းများနှင့် အချက်အလက်များအား လျှို့ဝှက်စွာ ထိန်းသိမ်းပေးမှုတို့ကို စောင့်ထိန်းလိုက်နာပါ။ တစ်စုံတစ်ဦး ပြောသော စကားကို သင် နားမလည်သည့်တိုင် ဂရုစိုက်မှုနှင့် ဖေးမမှုတို့ကို ပြသနိုင်ပါသည်။

- ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ပေးရာတွင် အမျိုးသမီး ဝန်ထမ်းများ ရှိနေအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို အမျိုးသားများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ခွင့်မပြုသော အခြေအနေများတွင် ဖြစ်သည်။

သင် ဘာကို စီမံဆောင်ရွက်နိုင်သည်၊ ဘာကို မဆောင်ရွက်နိုင်ဆိုသည်ကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုပါ။

- တစ်ခါတစ်ရံ သင်၏ တာဝန်ထက် ကျော်လွန်သည့် အထူးပြု ပံ့ပိုးဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်သည့် အခြေအနေများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ကလေးများ ပါဝင်ပတ်သက်သည့် အခြေအနေများ၊ မဖြစ်မနေ သတင်းပို့ရမည့် အမှုကိစ္စများ၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ အန္တရာယ်ကျရောက်တော့မည်ဆဲဆဲ အခြေအနေများ၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူသည် ၎င်းကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ရန်ပြုနိုင်သည့် အခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအခြေအနေတစ်ခုတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် အခြား တာဝန်ခံများ ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုသတင်းအချက်အလက်စာရွက် (စာမျက်နှာ ၅ နှင့် ၆) ကို ပြန်ကြည့်ပါ။

သင်သည် ကြီးကြပ်သူအရာရှိ သို့မဟုတ် အခြား လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်သူထံမှ ကူညီပံ့ပိုးမှုကို ရယူလိုသည့်အခါတိုင်း ရှင်သန်ကျန်ရစ်

နားထောင်ပါ

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးပြီးနောက် သူ/သူမထံတွင် ချက်ချင်းလက်ငင်း ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ် မရှိပါက နားထောင်ပေးပါ။

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူသည် အလွန်အမင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းကို ကူညီပေးနေသူသည် တတ်နိုင်သမျှ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုရှိဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သူ/သူမ ပြောပြချင်သမျှ ပြောခွင့်ပြုပြီး မပြောချင်လျှင်လည်း မပြောဘဲ နေခွင့်ပြုပါ။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးရန်၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို ဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနေရာသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပေးရန် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို အသေးစိတ်မေးမြန်းရန်တို့မှာ သင်၏ တာဝန်မဟုတ်ပါ။ အဖြစ်အပျက်အကြောင်း အသေးစိတ်မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းထက် သင်သိရှိထားသည့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ ၎င်းတို့ထံ ပေးအပ်နိုင်ရေးကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။ အကြံပြုချက် - ပုံမှန်အားဖြင့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် "ဘာကြောင့်" နှင့် စသော မေးခွန်းများကို ရှောင်ပါ။ ထိုမေးခွန်းများသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို အပြစ်ဖို့နေသကဲ့သို့ ခံစားရစေနိုင်သော မေးခွန်းများ ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းများမေးမည့်အစား နားထောင်ရုံသာ နားထောင်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် အချို့နေရာဒေသများ၊ အခြေအနေများတွင် အချို့အမှုကိစ္စ အမျိုးအစားများကို မဖြစ်မနေ သတင်းပို့ရမည်ဟူသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ရှိတတ်သည်။ ထို့အတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် လမ်းညွှန်မှုများ ရယူရန် သင်၏ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု တာဝန်ခံ သို့မဟုတ် GBV ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် သို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံးနှင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

လိုအပ်ပါက "သင့်ကို အကူအညီပေးနိုင်မယ့် ရရှိနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေ အကြောင်း ပြောပြပေးရမလား" သို့မဟုတ် "ကျွန်တော်/ကျွန်မအနေနဲ့ သင့်ကို ဘယ်လိုကူညီပေးရမလဲ" ဟူသည့် မေးခွန်းမျိုးကို မေးပါ။

နားထောင်ပေးခြင်း၏ စွမ်းပကား

တစ်ခါတစ်ရံ သင့်အနေဖြင့် သက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတစ်ဦးအတွက် ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် အရင်းအမြစ်များကို မျှဝေပေးရန် လုံးဝမရှိသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ရောက်ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အကူအညီကင်းမဲ့နေသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။ သို့သော် သင်သည် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရမှုများကို သင့်အား ပြောပြရဲသည့် သတ္တိကို အသိအမှတ်ပြုကာ ၎င်းအပေါ် ရိုးသားဖို့ အရေးကြီးသည်။ သင့်အနေဖြင့် ၎င်းကို ယခုထက်ပို၍ ကူညီပေးနိုင်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် ဝမ်းနည်းကြောင်း ပြောပါ။ သင်နှင့် စကားပြောနေချိန် တစ်လျှောက်လုံးတွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရေး တတ်နိုင်သမျှ အလေးထား ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေးကြောင်း ပြသ၍ အတူရှိနေပေးခြင်းကပင် လျှင် ကူညီပံ့ပိုးပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ချိတ်ဆက်ပေးပါ

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ ရှေ့ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည့် အရာများအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်အောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးနေရင်း . . .

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူထံတွင် အကူအညီ သွားရောက် တောင်းခံရန် သူ/သူမ ယုံကြည်ရသောသူ တစ်ဦးဦး ရှိပါသလားဟု မေးမြန်းပါ။

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：
https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5_19797