





# ထိရောက်သော မိဘ အားပေးထောက်ခံမှုအတွက် စွမ်းရည်များ

## ထိရောက်သော မိဘအားပေးပံ့ပိုးမှုတစ်ရပ် ဖြစ်စေမည့် စွမ်းရည် ၆ ချက်

1. သင့်ကလေး၏ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုကို နားလည်စာနာပါ။
2. အဓိက ဆုံးဖြတ်ပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို သိပါ: ကော်မတီမှ ဘယ်သူတွေ ပါဝင်သလဲ။
3. သင့်အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များကို သိပါ: စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများက ဘာတွေလဲ။
4. ကောင်းစွာ စည်းစနစ်တကျ ဖြစ်လာစေပါ : ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ်က ဘာလဲ။
5. ရှင်းလင်းပြီး ထိရောက်သော ဆက်ဆံပြောဆိုမှုကို အသုံးပြုပါ: ကျွန်ုပ် အလှည့် ရောက်လာလျှင် ဘာတွေ ပြောရမလဲ။
6. သဘောမကျသည်များအား ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမည်ကို သိပါ: ကျွန်ုပ်တို့ သဘောမတူသော အခါမှာ ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ကြမလဲ။

### စွမ်းရည် 1 - သင့်ကလေး၏ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုကို နားလည်စာနာပါ

- သိနားလည်ထားခြင်းဖြင့် သင့်ကို အကူအညီပေးမည့် အပိုင်းမှာ:
- မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများက သင့်ကလေးအတွက် သင့်တော်သည်ကို သိပါ
  - မြင့်မားသော မျှော်မှန်းချက်များ ထားရှိပါ
  - လမ်းမှန်သော ထောက်ပံ့မှုပြု နည်းပညာ (AT) နှင့် နေရာထိုင်ခင်းများကို ရှာပါ

### စွမ်းရည် 2 - အဓိက ဆုံးဖြတ်ပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို သိပါ

- ဆုံးဖြတ်ချက် ချမည့်ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်သူလဲ။
- ဝန်ထမ်းများက ပြည်သူ့ထန်ထမ်းလား၊ အကျိုးအမြတ် မရှာသော ပုဂ္ဂိုလ်လား၊ (သို့) ပုဂ္ဂလိက အလုပ်သမားတွေလား။
- လူတစ်ဦး၏ အမည်ကို သင် ဘယ်လို ရှာဖွေနိုင်သလဲ။

### စွမ်းရည် 3 - သင်၏ အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကို သိပါ

- သူတို့အကြောင်းကိုကို လေ့လာပါ။ လေ့လာမည့်ပုံစံမှာ:
- ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ကို ဖတ်ခြင်း
  - ဝန်ဆောင်မှုများအား ဘယ်လို ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးသည်ကို မေးမြန်းခြင်း
  - ဥပဒေများနှင့် ပေါ်လစီများကို ကြည့်ရန် မေးမြန်းခြင်း
  - မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်း
  - အုပ်စုအဖွဲ့တစ်ခု၌ ပူးပေါင်းခြင်း

### စွမ်းရည် 4 - ကောင်းစွာ စည်းစနစ်တကျ ဖြစ်လာစေပါ

- မှတ်တမ်းများ သိမ်းထားပါ
- ၎င်းကို လက်ရေးလက်သားဖြင့် ရေးထားပါ
- ဖုန်းမှတ်တမ်းကို သိမ်းထားပါ
- စည်းဝေးပွဲအတွက် မှတ်စုတစ်ခု ရှိနေပါစေ

### စွမ်းရည် 5 - ရှင်းလင်းပြီး ထိရောက်သော ဆက်ဆံပြောဆိုမှုကို အသုံးပြုပါ

- သင့်မျက်လုံးများက သင့်ကလေးအတွက် မှန်သော ဝန်ဆောင်မှု "ဈေးနှုန်း" - ကို ကြည့်ထားပါ။
- နားထောင်ပြီး မေးခွန်းများ မေးပါ
- ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များကို အာရုံစိုက်ပါ
- ဖြေရှင်းချက်ရလဒ်များ ရှာဖွေရန် ပြဿနာကို အတူတကွ ဖြေရှင်းပါ
- ရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုပါ
- လူများကို ပြန်လှန်ခုခံဆက်ဆံစေအောင် ပြုမိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- အပျက်သဘောမှ အကောင်းသဘောသို့ ပြောင်းပါ
- အကျဉ်းချုပ်ပါ

### စွမ်းရည် 6 - သဘောမကျသည်များအား ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမည်ကို သိပါ

- ရိုးရိုး နည်းစနစ်:
- လူများဖြင့် ဦးစွာ ပြောဆိုပါ

- တရားဝင် နည်းစနစ်:
- စေ့စပ်ခြင်း
  - တိုင်ကြားခြင်းများ
  - မေတ္တာရပ်ခံခြင်းများ