

မော်ဂျူး ၄

စာသင်ခန်း အဖွဲ့အစည်းများအား တည်ဆောက်ခြင်း - သနားကြင်နာမှုအား ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

သနားကြင်နာမှု

သနားကြင်နာမှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

အခွင့်အရေးများပေးခြင်းနှင့် ကောင်းသော လုပ်ဆောင်မှုများ အပြင် အခြားသူများအပေါ် ဖော်ရွေခြင်းနှင့် ရက်ရောခြင်း တို့ ပါဝင်ကြပါသည်။ သနားကြင်နာမှုဆိုသည်မှာ တစ်ခုတည်းသော မရာ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းမှာ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဟူ၍ အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခုစလုံး ရှိသည်။ [1].

သနားကြင်နာမှုသည် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများအတွက် စိတ်ခံစားမှု (သို့) ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ ပုံစံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် အခြားသောသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးများအပေါ် အားကောင်းလာစေပါသည်။ [2].

ကျောင်းတွင် ကလေးများ၏ သနားကြင်နာမှုအပေါ် ထင်မြင်ယူဆချက်များသည် အရေးကြီးသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် အခြားသောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များအတွက် ထည့်တွက်စဉ်းစားမှု အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပြီး ၎င်း တို့၏ လုပ်ရပ်များသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ [3, 4].

သနားကြင်နာခြင်း လုပ်ရပ်များ

မတူညီတဲ့ အသက်အရွယ်ရှိတဲ့ ကလေးငယ်များသည် သနားကြင်နာမှုကို ကွဲပြားခြားနားစွာ ပြသကြသည်။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာအရ နှင့် အခြားသူများအား ကူညီခြင်း၊ အခြားသူများနှင့်ဝေမျှခြင်း အပြင် အထီးကျန်နေတတ်သောသူများအား ပါဝင်စေတတ်ခြင်း အစရှိသော ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ အားဖြင့် သနားကြင်နာမှုကို ပြသကြပါသည်။ [5].

အကာအကွယ်ပေးခြင်း နှင့် အများအတွက် ရပ်တည်ပေးခြင်းအပြင် အခြားသူများအား ချီးမွမ်းခြင်း အစရှိသည့် လုပ်ရပ်များအပါအဝင် သနား ကြင်နာမှုရှိသော လုပ်ရပ် တစ်တီတစ်တန်းကြီးကို ပြသကြပါသည်။ လေးစားသမှုပြုခြင်း၏ သွင်ပြင် လက္ခဏာသည် အသက်အရွယ်ကြီးလာသော ကလေးများတွင် သဘောတရားကို သိ မြင်နားလည်နိုင်သော တွေးခေါ်မှု (abstract thinking) တိုးတက်လာကြောင်း - သနားကြင်နာမှုကို ပြသရာတွင် ခန္ဓာ ကိုယ်ပိုင်း နှင့် အကောင်အထည်မြင်နိုင်သော လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်ရန် မလိုကြောင်းကို အလေးအနက် စဉ်းစားဆင်ခြင် စေနိုင်သည်။ [6].

ကလေးများ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသော ကွဲပြားခြားနားသော သနားကြင်နာမှုလုပ်ရပ်များမှာ [5] -



- **အလျဉ်းသင့်သလို ပြုလုပ်နိုင်သော သနားကြင်နာမှု လုပ်ရပ်များ -**
တစ်စုံတစ်ဦးအား ၎င်းတို့လိုအပ်ချိန်တွင် အကူအညီ အထောက်အပံ့ပေးရန် သမာရိုးကျဖြစ်သော၊ စိတ်ခံစားမှု၊ လူမှု ရေး (သို့) ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချက်ချင်း လက်ငင်းတုံ့ပြန်မှုကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် - လူသွားစင်္ကြံတွင် ကျောင်းသားတစ်ဦး၏ ပြုတ်ကျသွားသော စာအုပ်အား ကောက်ပေးခြင်း ဖြစ် သည်။
- **ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော သနားကြင်နာမှု လုပ်ရပ်များ -**
သနားကြင်နာမှုလုပ်ရပ်အား လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် လက်ခံမည့်သူအား မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ရွေးထုတ်ခြင်း၊ ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း နှင့် လိုအပ်သော အရင်းအမြစ် စုဆောင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် - ကျောင်းတွက် ကလေးတစ်ယောက်က ၎င်း၏သူငယ်ချင်းများအား ကျောင်းသား အသစ်နှင့် မိတ် ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- **တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော သနားကြင်နာမှု လုပ်ရပ် -** လက်ခံမည့်သူအား အသိပေးခြင်းမရှိသော (သို့) အများ၏ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း မဟုတ် သော လုပ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် - အသုံးပြုပြီးပစ္စည်းဖြစ်သော ပလပ်စတစ်ဘူးကို တဖန်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်အောင် လုပ်ဆောင် သည်။

သနားကြင်နာမှုအား မြှင့်တင်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် သနားကြင်နာမှုအား မြှင့်တင်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရှိပါသည်။ [7]



- **အနိုင်ကျင့်ခြင်းများ လျော့နည်းလာခြင်း**

သနားကြင်နာမှုအား ကျောင်းတွင် သင်ကြားပြသပေးခြင်းသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်းများ လျော့နည်းလာအောင်လုပ်ဆောင် ရာတွင် အလွန်ပင်အရေးပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု၊ နွေးထွေးပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်အား ကလေးများအတွက် ဖန်တီးပေးခြင်း အစရှိသော အပြုသဘောဆောင်သော အပြုအမူများကို မြှင့် တင် ပေးနိုင်ပါသည်။

- **ပျော်ရွှင်ပြီး ကြင်နာတတ်သော ကလေးများ**

အခြားသူများအတွက် သနားကြင်နာသော လုပ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကောင်းသော စိတ်ခံစားချက်များသည် ကူးစက်ခြင်း တို့ကိုတွေ့ကြုံခံစားရကြောင်း နှင့် ထိုလုပ်ရပ်များကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပေးပါသည်။ ဤအရာသည် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ရာတွင် ကူညီပေးပြီး ပျော်ရွှင်မှု တိုးပွားအောင် လုပ် ဆောင်ရာတွင်လည်း အရေးကြီးသည့် အကြောင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။

- **အဖွဲ့အစည်း၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်သည်ဟူသော ခံစားချက် နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှု**

ကောင်းမွန်သော လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ဂုဏ်ယူတတ်သော စိတ်ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်းကို လေ့လာမှုများ အားဖြင့်လည်း တွေ့မြင်နိုင်ပြီး အဖွဲ့အစည်း၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်သည်ဟူသော ခံစားချက်သည် သက်တူရွယ်တူ များ၏ ကြိုဆိုလက်ခံခြင်းကို တိုးလာစေပါသည်။ သေးငယ်သော သနားကြင်နာမှု လုပ်ရပ်များသည်ပြင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ ဂုဏ်၊ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှု နှင့် ကောင်းကျိုး ခံစားရခြင်းများကို တိုးလာစေပါသည်။

- **ကျန်းမာရေး တိုးတက်လာခြင်း**

သနားကြင်နာမှုရှိသော လုပ်ရပ်များသည် အောက်ဆီတိုဇင်ဟုခေါ်သော လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား ပျော်ရွှင်လာစေသော ဟော်မှုန်းတစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်နိုင်စေရန် အစပျိုးလုပ်ဆောင်ပေးပြီး ၎င်းတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှု အဆင့်များကိုလည်း လျော့ ကျလာနိုင်စေပါတယ်။ ၎င်းဟော်မှုန်းသည် သွေးပေါင်ချိန်ကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်ပြီး အသက်ကြီးရင့်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးသော ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း လျော့နည်းလာအောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသည်။

- **ပညာရေးဆိုင်ရာ စိတ်အားထက်သန်မှု**

သနားကြင်နာမှုသည် ကလေးများအား မိမိကိုယ်မိမိ အားရကျေနပ်မှု ရှိစေနိုင်သလိုပါပဲ ၎င်းစိတ်ခံစားချက်သည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှု၊ မှတ်ဉာဏ် နှင့် ယေဘုယျကျန်းမာရေးကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေတဲ့ ဆယ်ရီတိုနင်း ဟော်မှုန်း အဆင့်များကိုလည်း တိုးတက်လာစေပါသည်။ ၎င်းသည် ပိုမိုအာရုံစူးစိုက်လာနိုင်စေခြင်း၊ ပိုမို သင်ယူရန် ဆန္ဒရှိလာခြင်း နှင့် ဝေဖန်ချင့်ချိန် ဆန်းစစ်နိုင်သော တွေးခေါ်မှုများ တိုးတက်လာခြင်း တို့ဦးတည်လာနိုင်စေပါသည်။

- **စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများ လျော့နည်းလာခြင်း**

သနားကြင်နာမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားမှုကို တိုးတက်လာစေသော (ဆယ်ရီတိုနင်း) အဆင့်ကိုလည်း မြှင့်တက် လာစေပါသည်။ ဤအရာသည် သနားကြင်နာမှု လုပ်ရပ်များကို လက်ခံသူ နှင့် ပေးသူနှစ်ဦးစလုံး၏ ပျော်ရွှင်မှုကို တိုး လာစေနိုင်သည့်အပြင် မျက်မြင်တွေ့ကြုံရသူတိုင်း၏ ပျော်ရွှင်မှုကိုပါ တိုးတက်စေပါသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကျရှုံးမှုများ၊ အားနည်းချက်များ (သို့) ဘဝပေး အခြေအနေများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်သုံးသပ်သောအခါ မိမိကိုယ်မိမိ စီရင်ချက် မချခြင်းကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ [8] မိမိကိုယ်မိမိ

ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်းဆိုတာ... ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ခံစားချက်များကို နွေးထွေးမှု၊ ဆက်နွယ်မှု နှင့် စိုးရိမ် ပူပန်မှု အစရှိသော စိတ်ခံစားချက်တွေနှင့်အတူ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်း စိတ်နေသဘောထားကို ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုလုပ် ဆောင်သော အဓိက အစိတ်အပိုင်း ၃ ခု ရှိပါသည်။ [9]



၁။ **မိမိကိုယ်မိမိ သနားကြင်နာခြင်း** - မိမိကိုယ်မိမိ ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်း နှင့် စီရင်ချက်ချခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင် နေမည့်အစား မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း နှင့် နားလည်အောင် ပြုမူဆက်ဆံရန် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် - အမှားပြုလုပ်မိသောအခါ မိမိဟာ မကောင်းဘူးလို့ မိမိကိုယ်မိမိ ဝေဖန်ပြစ်တင်နေမည့်အစား၊ မိမိကိုယ်မိမိ နားလည်ခြင်း နှင့် နှစ်သိမ့်ခြင်း။

၂။ **သာမန် လူသဘောသဘာဝ စိတ်ခံစားချက်အသိ** - မိမိ၏ ကျရှုံးမှုများကြောင့်တကိုယ်တည်း ခံစားနေမည့်အစား မပြည့်စုံမှုများသည် သာမန်လူသားတိုင်း တွေ့ကြုံရသော လူ့ဘဝအတွေ့အကြုံ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် လက်ခံခြင်း။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အရှုံးများ နှင့် နာကျင်ခံစားမှုများသည် မိမိတစ်ဦးတည်းအတွက်သာ ဖြစ်ပျက်သည့် အကြောင်းအရာများ မဟုတ်ကြောင်းကို သတိပြုမိခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

၃။ **သတိရှိခြင်း (ပစ္စပွန်အား အာရုံပြုခြင်း)** - သတိရှိခြင်းသည် စီရင်ခြင်းမရှိသော သိစိတ်အခြေအနေဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် သင်တို့၏ အတွေးများ နှင့် ခံစားချက်များကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ရန် အခွင့်ကိုပေးသည်။ သတိရှိခြင်း (ပစ္စပွန်အား အာရုံပြုခြင်း) သည် သင်၏ အခြေအနေအချိန်အခါပေါ်လိုက်ပြီး ကြုံတွေ့ရသော အဖြစ် အပျက်များ နှင့် အကောင်းသော တုံ့ပြန်မှုများအပေါ် ပုံကြီးချဲ့နေမည့်အစား ၎င်းအတွေ့အကြုံများကို ဟန်ချက်ညီ သော ရှုထောင့်အမြင်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း နှင့် ၎င်းအတွေ့အကြုံများကို သနားကြင်နာစွာ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင် အောင် အကူအညီပေးပါသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်း နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကျေးဇူး

မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်းသည် တိုးတက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်း အကျိုးကျေးဇူးနှင့် ပါတ်သက် ဆက်နွယ်မှုရှိကြောင်း၊ ပျော်ရွှင်မှု ပိုမို တိုးပွားလာခြင်း နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိခြင်းများ အပါအဝင် စိုးရိမ်ပူပန်မှု နှင့် စိတ်ဓာတ် ကျခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေခြင်းအကြောင်းအရာတို့ကို ဤသုတေသနပြု အားဖြင့် ပြသနေပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ လက်ခံနိုင်ခြင်း နှင့် လူတစ်ဦး၏ အခက်အခဲအတွေ့အကြုံကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံသည် လူသားအားလုံး ဝေမျှခံစားရသော အတွေ့အကြုံ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်သောအစွမ်းများသည် ကလေးများအတွက် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ငြင်းပယ်ခံရခြင်းအတွေ့အကြုံများကို ရင်ဆိုင်ဖြုတ်ရှင်းရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေသော အဖွဲ့အစည်း တစ်ခု၏ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည်ဟူသော စိတ်ခံစားမှုကို ကလေးများအား ပေးပါ။ သနားကြင်နာမှုသည် မိမိ၏ ချို့ယွင်းချက်များကို ကိုယ်တိုင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းမှလည်း ကာ ကွယ်ပေးပြီး သတိရှိခြင်း(ပစ္စုပ္ပန်အား အာရုံပြုခြင်း) အား လေ့ကျင့်ခြင်းသည် မကောင်းသော အတွေ့များနှင့် စိတ်ခံ စားမှုများအပေါ် ဖက်တွယ်စွဲလမ်းနေခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးပါသည်။ [9] မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်းသည် ကောင်းသော စိတ်ခံစားချက်များ နှင့် အခြားသောသူများနှင့် ကောင်းသော လူမှုဆက်ဆံရေးများရှိခြင်း အစရှိသော အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို တိုး တက်လာနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု တိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်

မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုများကို တိုက်ထုတ်နိုင်သော စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု ယန္တရားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ကျရှုံးမှုများ နှင့် နာကျင်ခံစားမှုများကို တွေ့ကြုံရသောအခါ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်း သည် ဤအခြေအနေများကို ချဉ်းကပ်ရာတွင် ကြင်နာပြီး စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမရှိသော အပြုအမူများဖြင့် ချဉ်းကပ်ရန် မြှင့်တင်ပေးသည်။ ဤအရာသည် နာကျင်ခံစားရခြင်းများကို လျော့ပါးသက်သာစေသော သိမ်မွေ့ပါးနပ်သော စိတ်အား ထက်သန်မှုနှင့် အတူပါလာတတ်ပြီး ၎င်းသည် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု၏ တိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသည်။ မကောင်းသော အတွေ့အကြုံများကို ရှောင်တိမ်း နေမည့်အစား မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားသူများသည် ၎င်း တို့တွင် ဖြစ်ပျက်နေသော အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲခြင်း နှင့် ဤအခြေအနေများကို တဒင်္ဂဖြစ်သော၊ ထိန်းသိမ်း နိုင်သော နှင့် ပြင်းထန်မှုလျော့နည်းသော အခြေအနေများအဖြစ် အကဲဖြတ်

ချင့်ချိန် ဆုံးဖြတ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ဒါ့ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်းသည် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် ပြုပြင်ထားသော စိတ်ခံစားမှု၏ လည်ပတ်မှု နည်းဗျူဟာ ဖြစ်ပြီး.. ၎င်းသည် အပြုသဘောဆောင်သော ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း နှင့် မကောင်းသော အခြေအနေအကြောင်းအရာများကို လက်ခံလာနိုင်ခြင်းတို့အား ထောက်ပံ့ကူညီပေးပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားသူများသည် လိုက်လျောညီထွေမှုမရှိသော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း နည်းဗျူဟာများကို လည်း အသုံးပြုကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း နှင့် အခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့်လည်း ဆက်စပ်မှု ရှိကြပါသည်။ [8]

သနားကြင်နာမှု နှင့် လူမှု-စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ သင်ယူခြင်း

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကျောင်းတွင် သနားကြင်နာမှုအား မြှင့်တင်ခြင်းအားအဓိကထား လုပ်ဆောင်သောအခါ ကျောင်းသားများသည် လူမှုရေး နှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ ပိုမိုတိုးတက်မှုရှိလာကြောင်းကို တွေ့ရှိရပါ သည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် သနားကြင်နာမှုကို ပြသသော ကလေးများသည် SEL စွမ်းရည်များကို အခြားသောကလေးများထက် သာလွန်စွာ လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ကြောင်းကိုသုတေသနပြုလေ့လာမှုက ပြသနေပါသည်။ [5]

- **မိမိကိုယ်မိမိ သတိပြုမိခြင်း နှင့် လူမှုရေးရာ သိမြင်ခြင်း**
 အခြားသောသူများ၏ ရှုထောင့်အမြင်ကို ထည့်တွက်စဉ်းစားခြင်း နှင့် အခြားသူများအား သနားကြင်နာမှုပြသရန်လို အပ်သည်ဟူသောအသိ ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- **မိမိကိုယ်မိမိ စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့် တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှုရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း**
 အထောက်အထား နှင့် လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များကို စုဆောင်းခြင်း အပြင် သနားကြင်နာသောလုပ်ရပ်များကို ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်း
- **လူမှုဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်များ**
 လူမှုဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်များ အခြားသူများထံသို့ သနားကြင်နာသော လုပ်ရပ်ကို ပို့ဆောင်နိုင်ရန် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ လိုအပ်သည်။

ကိုးကားချက်များ

1. Eisenberg N. (1986). Altruistic emotion, cognition, and behavior [Internet]. London: Psychology Press; 2014 [cited 2023 Apr 9]. 270 p. Available from: <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781315746135/altruistic-emotion-cognition-behavior-ple-emotion-nancy-eisenberg> DOI: 10.4324/9781315746135
2. Rowland L, Curry OS. A range of kindness activities boost happiness. J Soc Psychol [Internet]. 2019 [cited 2023 Apr 9];159(3):340-3. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29702043/> DOI: 10.1080/00224545.2018.1469461
3. Binfet JT, Gaertner A. Children's conceptualizations of kindness at school. J Child Stud [Internet]. 2015 Dec [cited 2023 Apr 9];40(3):27-39. Available from: <https://journals.uvic.ca/index.php/jcs/article/view/15167> DOI: 10.18357/jcs.v40i3.15167
4. Binfet JT, Gadermann AM, Schonert-Reichl KA. Measuring kindness at school: Psychometric properties of a school kindness scale for children and adolescents. Psychol Sch [Internet]. 2016 Feb [cited 2023 Apr 9];53(2):111-26. Available from: <https://www.semanticscholar.org/paper/Measuring-Kindness-at-School%3A-Psychometric-of-a-for-Binfet-Gadermann/ded637951284a8def5c53a2bd4cd7ace67ee922e> DOI: 10.1002/PITS.21889
5. Binfet JT, Enns C. Quiet kindness in school: Socially and emotionally sophisticated kindness flying beneath the radar of parents and educators. J Child Stud [Internet]. 2018 Nov [cited 2023 Apr 9];43(2):31-45. Available from: <https://journals.uvic.ca/index.php/jcs/article/view/18576> DOI: 10.18357/jcs.v43i2.18576
6. Binfet JT, Passmore HA. The who, what, and where of school kindness: Exploring students' perspectives. Can J Sch Psychol [Internet]. 2019 Mar [cited 2023 Apr 9];34(1):22-37. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0829573517732202> DOI: 10.1177/0829573517732202

7. Currie L. Bullying prevention: Why teaching kindness in schools is essential to reduce bullying [Internet]. California: George Lucas Educational Foundation Edutopia; 2014 Oct [updated 2015 Aug 10; cited 2023 Apr 9]. Available from: <https://www.edutopia.org/blog/teaching-kindness-essential-reduce-bullying-lisa-currie>
8. Trompetter HR, de Kleine E, Bohlmeijer ET. Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognit Ther Res* [Internet]. 2017 [cited 2023 Apr 9];41(3):459-68. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28515539/> DOI: 10.1007/s10608-016-9774-0.
9. Neff KD, McGehee P. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self Identity* [Internet]. 2010 [cited 2023 Apr 9];9(3): 225-40. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860902979307> DOI: 10.1080/15298860902979307
10. Wilson, N. The power of emotional intelligence and kindness skills [Internet]. Cambridge: Cambridge Insights; 2018 [cited 2023 Apr 9]. Available from: <https://cambridgeinsights.co.uk/the-power-of-emotional-intelligence-and-kindness-skills/>