

# သင်တန်းအပြီး စစ်ဆေးခြင်း

## မော်ဂျူး ၄

### စာသင်ခန်း အဖွဲ့အစည်းများအား တည်ဆောက်ခြင်း - သနားကြင်နာမှုအား ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

နာမည် \_\_\_\_\_ ရက်စွဲ \_\_\_\_\_

ညွှန်ကြားချက် - ကျေးဇူးပြု၍ အဖြေတစ်ခုတည်းကိုသာ ဝိုင်းပါ။

၁။ အောက်ပါတို့မှ မည်သည့် အချက်သည် သနားကြင်နာမှုကို အကောင်းဆုံးဖော်ပြပါသနည်း။

(က) သနားကြင်နာမှုဟာအခြားသူများ၏ ကျန်းမာခြင်း သုခကောင်းကျိုးကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ထောက်ထားညှာတာ တတ်သော လုပ်ရပ် တစ်ခုဖြစ်သည်။

(ခ) သနားကြင်နာမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ရပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် အခြားသူများအား ပေးသော အကူညီ အထောက်ပံ့ ဖြစ်သည်။

(ဂ) သနားကြင်နာမှုသည် ဆုလာဘ်များကဲ့သို့သော အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများအားဖြင့် လည်ပတ် မောင်းနှင်သည်။

(ဃ) သနားကြင်နာမှုသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ပျော်ရွှင်မှုတိုးတက်လာစေရန်အတွက် ပြုလုပ်ပေးသော လုပ် ရပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်းသည် တိုးတက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်းသုခနှင့် ပါတ်သက်ဆက် နွယ်မှု ရှိသည်။ပုံသေဖြစ်နေပြီး တာရှည် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သော ပင်ကိုယ်စရိုက် လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ (SEL)သဖြင့် -

(က) မှန်သည်။

(ခ) မှားသည်။

၁။ အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများသည် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများနဲ့ မတူပဲ သနားကြင်နာမှုကို မည်သို့ ပြသကြ ပါသနည်း။ ဆောင်ပါသနည်း?

(က) အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများသည် အခြားသောသူများကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကူညီခြင်းအားဖြင့် သနား ကြင်နာမှုကို ပြသကြပါတယ်။

(ခ) အခြားသူများအား ရိုသေသမှုပြုခြင်းအားဖြင့် အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများသည် ... သနားကြင်နာမှုကို ပြသကြပါတယ်။

(ဂ) အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် သနားကြင်နာမှုကို ပြသရာတွင် မည် သည့်ကွဲပြားခြားနားချက်မျိုးမှ မရှိပါ။

၄။ အောက်ပါ တို့မှ မည်သည့်အချက်သည် သနားကြင်နာမှု မြှင့်တင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ကြပါ သနည်း။

- I. ကျောင်းများတွင် အနိုင်ကျင့်မှုများ လျော့နည်းခြင်း
- II. ပညာရေးဆိုင်ရာ ရလဒ်များ တိုးတက်လာခြင်း
- III. မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှု တိုးတက်လာခြင်း

(က) I သာ

(ခ) I နှင့် II သာ

(ဂ) I နှင့် III သာ

(ဃ) အထက်ပါ အကြောင်းအရာများ အားလုံး

၅။ အောက်ပါ တို့မှ မည်သည့်အချက်သည် မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုဏာမေတ္တာထားခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြပါသနည်း?

- I. မိမိကိုယ်မိမိ သနားကြင်နာခြင်း
- II. သာမန် လူ့သဘောသဘာဝဆိုင်ရာ အသိတရား
- III. သတိရှိမှု/ ပစ္စုပန်အား ရှေးရှုခြင်း
- IV. လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ သိမြင်ခြင်း

(က) I သာ

(ခ) I နှင့် II သာ

(ဂ) I, II နှင့် III သာ

(ဃ) အထက်ပါ အကြောင်းအရာများ အားလုံး