လက်ကမ်းစာစောင်

မော်ဂျူး ၅
ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု

လူလူခြင်းဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း။

လူလူခြင်းဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု

ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ အခြားသူတစ်ဦး၏ အနာဂတ်လုပ်ဆောင်ချက်များသည် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အကျိုးစီးပွားအ တွက် အကျိုးရှိမည်ဟု မျှော်လင့်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။ [1] ဥပမာအားဖြင့် ပြောရ လျှင် ကျွန်ုပ်၏ကိစ္စရပ်များအတွက် လျှို့ဝှက်ထားပေးခြင်း၊ အလုပ်များကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သ တင်း အချက်အလက်မျှဝေခြင်းကဲ့သို့သော အနာဂတ်လုပ် ဆောင်မှုများလုပ်ဆောင်ရန် သင့်အား ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သင့် ပါသလား။ စွန့်စားမှုတစ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်သော အခါအခြားသူများအား သံသယ၏အကျိုး (ယုံကြည်ထိုက်သူအဖြစ် လက်ခံခြင်း) ကိုပေးရခြင်းဖြစ်ပဲပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော မျှော်မှန်းချက်သည် အများသောအားဖြင့် အနာဂတ်လုပ် ဆောင်ချက်နှင့် ပါတ်သက်ဆက် နွယ်မှုရှိသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု

တစ်ဖက်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုဆိုသည်မှာ စွန့်စားမှုတစ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်လိုက်သောအခါ.. အခြား သူများက ထိုလူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား သံသယ၏အကျိုးကို (ယုံကြည်ထိုက်သူအဖြစ် လက် ခံခြင်း) ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ၎င်းသည် ယခုချက်ချင်း တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံနှင့် ပါတ် သက်ဆက်နွယ်မှုရှိပြီး ၎င်းတို့၏ ကိုယ် ပိုင်ပုံရိပ်၊ အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင် ထိခိုက် မည်ကို မကြောက်မရွံ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သက်တောင့် သက်သာရှိစွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်သော ပါတ်ဝန်းကျင် နှင့် အမြဲလိုလို ဆက်နွယ်မှုရှိသည်။ [1, 2] ဥပ မာအားဖြင့်၊ သင်မ ကြားချင်သော အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များကို တင်ပြသည့်အခိုက်အ တန့်တွင် သင်သည် လေးစားစွာ တုံ့ ပြန်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသလား။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုဆိုသည်မှာ လူအများက မိမိတို့၏ ပါတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ကြုံရသော လူလူခြင်းဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ စွန့်စားမှုများအပေါ် စဉ်းစားတွေး တောပုံကို ရည်ညွှန်းလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

လူလူခြင်းဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ စွန့်စားမှုဆိုသည်မှာ အခြားသူများက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် အကောင်းမမြင်ခြင်း/(သို့) ငြင်းပယ်နိုင်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းလိုခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် -

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုဆိုတာ _

- သက်တောင့်သက်သာရှိသော ပါတ်ဝန်းကျင် မဟုတ်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှု ကင်းမဲ့နေခြင်း မဟုတ်ပါ။
- အဖွဲ့လိုက် စည်းလုံးညီညွတ်မှု (ဥပမာအားဖြင့် အတွေးအမြင်များ၊စိတ်ကူးအကြံအဉာဏ်များ၊ လူမှုရေး စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် ပန်းတိုင်များ တူညီမှုများကြောင့် အုပ်စုအတွင်း စည်းလုံးခြင်း နှင့် နီးစပ်ခြင်း)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုဆိုတာ

- ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရခြင်း (သို့) မနှစ်မြို့ဖွယ်ကောင်းသော်လည်း လူအများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် စွမ်း ဆောင်မှုများအတွက် မရှိမဖြစ်လို အပ်သော ခက်ခဲသော ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်သော လုံခြုံသော ပါတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ အချိန်အခါကို ဆိုလိုသည်။
- ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြသော ခေါင်းစဉ်များတွင် မိမိတို့ ပြုလုပ်မိခဲ့သော အမှားများအကြောင်း၊ ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာများ၊ မသိနား မလည်သည့် အရာများ နှင့် ခေါင်းစဉ်များ ပါဝင်ကြသည်။

ယုံကြည်မှု နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု

ယုံကြည်မှု နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုအချက် နှစ်ရပ်လုံးသည် စွမ်းဆောင်နိုင်မှု စွမ်းရည် နှင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုများကို ဖြစ်မြောက်အောင် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ရာတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု အဖြစ်ပါဝင်သည်။ [4] ယုံကြည်မှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုအတွက် မရှိမ ဖြစ် ရှိထားရမည့် အရာဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို အရယူနိုင်ရန်အတွက် ယုံကြည်မှုက အရင်လာရ မည်ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှု မရှိလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုလည်း ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းအရာနှစ် ခုသည် မတူညီကြပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုသည် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ရန် နှင့် အဖွဲ့အစည်း၏ စွမ်းဆောင်မှုများကို မြင့်တင်ရာတွင် အကူအညီ ပေးပါသည်။

ယုံကြည်မှု နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများ [1]

ယုံကြည်မှု	စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု
ယုံကြည်မှုသည် လူပုဂ္ဂိုလ် နှစ်ဦးအကြား အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုကို ထင်ဟပ် စေသည်။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုသည် အသင်းအဖွဲ့၏ ပါတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေကို ထင်ဟပ် စေပါသည်။
ယုံကြည်မှုသည် အခြားသော သူများအား မိမိက သံသယ၏ အကျိုးကို ပေးခြင်း (ယုံကြည် ထိုက်သူများ အဖြစ် လက်ခံ နိုင်ခြင်း) ဖြစ်သည်။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုသည် အခြားသူများက မိမိအား သံသယ ၏အကျိုးကို ပေးနိုင်ခြင်း (ယုံကြည်ထိုက် သောသူအဖြစ် လက်ခံပေးနိုင်ခြင်း) ဖြစ်သည်။
ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ လူအများက အနာဂါတ်တွင် ဖြစ်ပျက်မည့် အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုကို မျှော်မှန်း ခြင်းဖြစ်သည်။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုသည် လူ အများက ယခုလက်ရှိ အချိန်တွင် ဖြစ်ပျက်မည့်အကြောင်းအ ရာတစ် ခုခုကို မျှော်မှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

အဖွဲ့အတွင်းရှိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို အခိုင်အမာတည်ဆောက်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏အဖွဲ့ဝင်များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုကို ခံစားရသောအခါ ၎င်းတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုယ် သက်တောင့် သက်သာရှိသည်ဟု ခံစားရပြီး ၎င်းတို့၏ပုံရိပ်အပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိလာမည်ကို မကြောက်ဘဲ မိမိကိုယ် ကိုယ် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းများရှိလာမည်။ [1] စာသင်ခန်းမှာလည်း အလားတူပါပဲ။ ကျောင်းသားများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို ခံစားလာရသောအခါ လျှောင်ပြောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အထင်အမြင် သေးခံရမည်ကို မကြောက်ရွံ့တော့ဘဲ မိမိကိုယ်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်အတွက် လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါအချက်များကို အခြေခံ၍ ကလေးများပါဝင်သော အဖွဲ့များထဲတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု မြင့်မား လျှင် (သို့) နိမ့်လျှင် ကလေးများတွင် မည်သို့ဖြစ်နိုင်သည်ကို စူးစမ်းလေ့လာကြပါစို့။

အဖွဲ့အတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု အားနည်းလျှင် ကလေးများသည် -	စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု
ရဲရဲရင့်ရင့် ပြောဆိုရန်အတွက် ပိုမို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ လာနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုများလည်း ပိုမိုလျော့နည်း သွားနိုင်သည်။	၎င်းတို့သည် နာကျင်မလား၊ အရှက်ရမလား၊ အပြစ်ပေး ခံရမလား (သို့) ဝေဖန်ပြစ်တင်ခံရမလား အစရှိ သည့် အတွေးများ တွေးခြင်း လျော့နည်းလာနိုင်သည်။
၎င်းတို့ပြောဆိုခဲ့သောအရာ၊ လုပ်ဆောင်ခဲ့သောအရာ ရာများနှင့်ဆက်စပ်၍ အရဲစွန့် ပြောဆိုဆက်ဆံခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ဆန်းစစ်ရာတွင် လိုတာထက်ပို၍ ဆန်းစစ်ခြင်းများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။	ပိုမိုပြီး ရဲရဲရင့်ရင့် ပြောဆိုခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ အတွေးအ မြင်များကို အလိုအလျောက် ဝေမျှခြင်းများရှိလာလိမ့် မည်။
ရဲရဲရင့်ရင့်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်အတွက် လိုတာထက်ပို၍ စိုးရိမ်ပူပန် လိမ့်မည်။	ဝေဖန်မှုများကို ချက်ချင်းတုံ့ပြန်လိုစိတ် နှင့် စိုးရိမ်ပူပန် တတ်သော အရာများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင် ခြေ ပိုများသည်။
မိမိပုံရိပ်အပေါ် အပျက်သဘောဆောင်သော အကျိုး ဆက်များ၊ စီရင်ချက်ချ ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းများ ဖြစ် ပေါ်လာမည်ကို ပိုမိုကြောက်ရွံ့လာခြင်း	အသင်းအဖွဲ့အတွင်း ၎င်းတို့၏ အပြုအမူများ ပြောင်းလဲ လာနိုင်ခြေ ပိုများသည်။
ပြောလိုသည့်အရာများကို မပြောပဲ ပိုမို ချုပ်တည်းထား ခြင်း နှင့် အခြားသော အကြောင်းပြချက်များ အကြောင်း ပြကာ မပြောပဲထားခြင်းမျိုး ရှိလာနိုင်သည်။	ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများတွင် ပါဝင်လာနိုင်ခြေ ပိုများသည်။
	မိမိကိုယ်မိမိ ကာကွယ်ရန် (သို့) ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန် မှုကို ထိန်းညှိရန် ၎င်းတို့၏ အချိန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှု နှင့် စွမ်းအင်များကို သုံးစွဲခြင်းများ ပိုမိုလျော့နည်းလာလိမ့် မည်။

သို့သော် ကျောင်းသားများ၏ ဆိုးရွားသော အတိတ်ကအတွေ့အကြုံများကို သတိပြုမိရန် နှင့် ၎င်းစိတ်ဒဏ်ရာများ သည် ကလေးများ၏ သဘောထားအမြင်များကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားနိုင်မှု မရှိခြင်းကဲ့သို့သော သီးသန့်နေလိုသော အပြုအမူများကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သတိပြုမိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤအရာများသည် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုး ထားမှု နည်းခြင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများဖြင့် ရုန်းကန်နေရခြင်း၊ တသီးတတန့် နေတတ်ခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံ ရေး ညံ့ခြင်းနှင့်

အခြားသော အကြောင်းအရာများကြောင့် အတွင်းမှ ဖြစ်တည်လာသော စရိုက်များနှင့်လည်း ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ စာသင်ခန်းအတွင်း သီးသန့်နေလိုသော အပြုအမူများဖြစ်ပေါ်စေသော အခြား အ ကြောင်းအရာများကိုလည်း ဆရာများက သတိပြုမိသင့်ပြီး ၎င်းတို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် နှင့် ကုစားနိုင်ရန် လုံခြုံသော နေရာ တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးသင့်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ပေးသော အကြောင်းအရာများ

အကယ်၍ ကျောင်းသားများ၏ သင်ကြားမှု ပတ်ဝန်းကျင် လုံခြုံမှုမရှိခြင်း နှင့် အခြေခံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ကို မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်လျှင် ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုများကို အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မည် မ ဟုတ်ပါ။ [5] ကျောင်းသားများ၏ တက်ကြွစွာ ပါဝင်မှုနှင့် ဆရာများ၊ အတန်းဖော်များနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများသည် ကျောင်းတွင်း သင်ယူမှုကို တိုးတက်စေသော အရေးကြီးသော အချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

အောက်ပါတို့သည် ကျောင်းသားများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည် -

- ကျောင်းသားများထံမှ ဘာကို မျှော်မှန်းထားသလဲ ဆိုတာကို သိခြင်း
- ကျောင်းတွင်လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရပြီး ရုပ်ပိုင်း နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရပါ အကာအကွယ်ပေးထားခြင်း ခံရသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- လူအများအား ယုံကြည်မှု ထားနိုင်ခြင်း
- ဆက်လက်ပြီး ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်သော မိမိပုံရိပ် နှင့် မိမိ၏ အစွမ်းအစကို တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း
- စာသင်ခန်းနှင့်စပ်ဆိုင်သော ကျောင်းသားအဖွဲ့ဝင်တစ် ယောက်ဖြစ်သည်ဟု ခံစားရခြင်း

ဆရာများသည် စာသင်ခန်းထဲတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို မည်သကဲ့သို့ မြှင့်တင်နိုင်ပါသနည်း?

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ ရယူလိုသည့် အောင်မြင်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပံ့ပိုးမှု၊ စာနာမှု နှင့် အားပေးမှုတို့ လိုအပ်သည်။ အောက်ပါအချက်များသည် ဆရာများ စာသင်ခန်းအတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင် သည့် နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခင်းအကျင်းကို စီစဉ်ခြင်း

- **စာကြည့်စားပွဲခုံများ စီစဉ်ခြင်း -** ဆရာများသည် စားပွဲခုံများ စီစဉ်ပုံ နှင့် ကလေးများ စာသင်ခန်းအတွင်း ဖန် တီးလိုသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကို အောင်မြင်စွာ ဖန်တီးရာတွင် ကူညီပေးရန် စသည့်အချက်များကို သတိပြုမိရန် လိုအပ်ပါ သည်။"ယူ" ပုံသဏ္ဌာန် နေရာချထားရန် တိုက်တွန်း အကြံပြုလို ပါသည်။ ဘာ့ ကြောင့်လဲဆိုတော့ အားလုံး အချင်းချင်းတွေ့မြင်နိုင်ခြင်း၊ မျက်စိဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းကို မြှင့်တင်ပေး ခြင်း၊ ပါဝင်မှု နှင့် ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်ခြင်းများကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးခြင်း နှင့် လစ်လျူရှုပစ်ပယ်ထားခြင်း များကိုလည်း လျော့နည်းသွား စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးဆက်အဖြစ် စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ကျောင်း သားများအားလုံး အပြန်အလှန် လေးစားမှုရှိသည်ဟု ခံစားရကောင်း ခံစားလာနိုင်ပါသည်။
- **ကျောင်းသားများအား နေရာချထားမှု -** စာသင်ခန်းအတွင်း ကျောင်းသား များ၏ လို အပ်ချက်များကို အ ကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှု ပေးနိုင်သော နေရာတွင် ထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် - အလွယ်တကူ အာရုံပြန့်လွယ် သော ကျောင်းသားကို ပြတင်းပေါက် (သို့) တံခါးပေါက်မှ ဝေးသောနေရာများတွင် နေရာချပေးခြင်း။
- **စာသင်ခန်းတွင်း အလှဆင်ခြင်း -** ကလေးများ လုပ်ဆောင်ခဲ့ သော အရာများကို အသုံးပြုခြင်း နှင့် ခင်းကျင်း ပြသထားခြင်းအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ သည် ဤစာသင်ခန်း၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု ခံစားရစေသော စိတ်ခံစားမှု နှင့် အပြုသဘော ဆောင်သော ကလေးများ၏ ပုံရိပ်ကို တည်ဆောက်ရာတွင် အကူအညီ ဖြစ်စေပါသည်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ က လေးများ၏ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစ၊ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုများကို မြှင့်တင်ပေးပြီး စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များမှ လည်း အကာအကွယ်ပေးပါသည်။

၂။ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ အချိန်အခါများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း

ဆရာများသည် ကျောင်းတွင် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုစုပျိုးထောင်နိုင် သည်။

- **အပြန်အလှန်ပြောဆိုနိုင်ရန် အခင်းအကျင်းအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို စီစဉ်ခြင်း** - ဆရာများသည် ရိုးသားပွင့် လင်းမှုရှိသော အပြန်အလှန်ပြောဆိုနိုင်ရန် အခင်းအကျင်းအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို စီစဉ်ပေးသင့်သည်။ ၎င်း အခင်းအကျင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးကြမည့် အရာကို ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိအောင် ဖန်တီးပေးပြီး ကျောင်း သားများအား စိုးရိမ်ပူပန်မှု လျှော့နည်းသွားစေရုံသာမက ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုတာ မှန်းဆကြည့်နိုင်ဖို့ရန် အ ခွင့်ပေးသည်။
- **ကျောင်းသားများ၏ မဟာမိတ်အဖြစ် ရှိနေပေးခြင်း** - ဆရာများသည်် ကျောင်းသားများအား ထောက်ပြဝေဖန် ခြင်းများ မဟုတ်ပဲ အထောက်အပံ့ နှင့် အကူအညီများပေးခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ မဟာမိတ်များအဖြစ် ရှိနေ ပေးသင့်သည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ရှိခြင်းအားဖြင့် ဆရာများသည် ဆရာ နှင့်ကျောင်းသားများ အကြားရှိ အခွင့်အာဏာကွာဟမှုကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချနိုင်ပြီး ထိလွယ်ရှလွယ်သော အားနည်းချက်များကို အချင်း ချင်းလှစ်ဟ ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းအားဖြင့် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။
- **ပါတ်ဝန်းကျင်နှင့်အသားကျအောင် အစဉ်မပြတ် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မြှင့်တင်ခြင်း** - ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအား အမှားလုပ်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ကြောင့်ကြခြင်း (သို့) အားမလိုအားမရဖြစ်ခြင်း များကို ရှောင်ကျဉ်ရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ဤအရာများသည် သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အ လမ်းများဖြစ်ကြောင်း မြှင့်တင်ခြင်းအားဖြင့် အတွေးအမြင်ဗဟုသုတကွာဟမှုများကို ပြသခြင်းအား လုပ် ဆောင်နိုင်သည်။

- **အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်စေသော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများကို လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း -** ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအား သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်၊ တုံ့ပြန်မှုများအား ပိုမိုကောင်း မွန်အောင် မြှင့်တင်ရန်၊ ဆရာများ နှင့် ကျောင်းသားများအကြား လူအများစုက လက်ခံနိုင်သည့် ဘုံသဘော တူညီမှုကို ဖန်တီးရန်၊ ဆရာများ နှင့် ကျောင်းသားများ၏ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုများအား ညီတူညီမျှ ဦးစားပေးပါ။ ကျောင်းသားများမှ တင်ပြလာသော အခက်အခဲများ (သို့) ပြဿနာများကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ၊ အပြုသ ဘောဆောင်ပြီး ဝိုင်းဝန်းကူညီဖေးမတတ်သော ပုံစံဖြင့် ဆရာများမှတုံ့ပြန်ပါ။
- **ဆရာများအကြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထများကို မြှင့်တင်ခြင်း -** ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို စတင်တည်ဆောက်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့ အောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဆရာများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထများသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ ကူလစ်ကိုဗို (၂၀၂၁) ၏အဆိုအရ ဆရာ များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထတွင် အဓိက အစိတ်အပိုင်း ၃ ပိုင်း ပါဝင်သည်။
    - ဆရာများ ၎င်းတို့၏ တစ်သီးပုဂ္ဂလ သင်ကြားမှုနည်းဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (ပယ်ဒဂိုဂီ ဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာ)
        - ဆရာတစ်ယောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထဆိုသည်မှာ သူ (သို့) သူမ၏ အတွင်းစိတ်ကမ္ဘာပင် ဖြစ်သည်။ ဆရာတစ်ယောက်က ဘယ်လို တွေးသလဲ၊ ဘယ်လို ခံစားသလဲ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေ နှင့် လူလူချင်းအကြား ပါတ်သက်ဆက်နွယ်မှုများကို ဆိုလိုသည်။
        - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထများဖြစ်ကြသော မိမိကိုယ်ကိုယ် လက်ခံနိုင်မှု၊ အပြုသဘောဆောင်သော ကိုယ်ပိုင် သဘောထားအမြင်များ နှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစား တန်ဖိုးထားမှုများ မြှင့်မားခြင်း အစရှိ သော

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထများကို လေ့ကျင့်ရန် ဆရာများအတွက် အရေကြီးသည်။

- ဆရာများ၏ စိတ်ခံစားမှု စနစ်သည် စာသင်ခန်းအား မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်သနည်း?
  - ကျောင်းသားများအတွက် လုံခြုံမှုရှိသော စိတ်ခံ စားမှုဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရာတွင် ဆရာများသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှ ပါဝင်ကြသည်။
  - အကြင်နာမေတ္တာ၊ စာနာမှုအားပြသခြင်း နှင့် ကျန်းမာ၍/လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသော စိတ်ခံစား မှုပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများပြသခြင်းအားဖြင့် ဆရာများသည် ကျောင်းသားများနှင့် ဆက် သွယ်မှုအား ဖြစ်မြောက်အောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။
- သင်ယူမှု အလေ့အထများသည် စာသင်ခန်းအတွင်း မည်သို့ လွှမ်းမိုးနိုင်ပါသနည်း?
  - တိုက်ရိုက် နှုတ်အားဖြင့် လွှမ်းမိုးမှု - လက်ခံယုံကြည်လာအောင် ဖျောင်းဖျခြင်း နှင် အကြံပေးခြင်း များအား အလေးပေးခြင်း
  - နှုတ်အားဖြင့် မဟုတ်သော လွှမ်းမိုးမှု - အခြားသောသူများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆို ဆက်သွယ် သော အခါ ဆရာများ၏ အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားများ နှင့် လုံခြုံမှုရှိသော ပါတ်ဝန်းကျင် အ ခြေအနေအချိန်အခါများကို အလေးအနက်ထားခြင်း။ အလေးအနက်ထားခြင်းဟုဆိုရာ၌ မျက်နှာ အမူအရာ၊ ခန္ဓကိုယ် ဟန်ပန်အမူအရာ၊ ခံစားမှုကို ဖော်ညွှန်းသော အသံ၊ မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှု၊ ထိတွေ့ မှုများပါဝင်သည်။

၃။ ခွန်အားဖြစ်စေသော သင်ကြားရေးဗျူဟာများကို အသုံးပြုခြင်း။

ဆရာများသည် အောက်ဖော်ပြပါ သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများအား ခွန်အား ပေးနိုင်ပါသည်။ [7]

- ကျောင်းသားများ မေးမြန်းလာမယ့် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် အဆင်သင့်ရှိပါစေ။
- ချက်ချင်း၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီ အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ချက်ပေးပါ။
- ကျောင်းသားများ၏ ထင်မြင် ယူဆချက်များကို လေးစားသောနည်းလမ်းဖြင့် စိန်ခေါ်ပါ။
- ဝေဖန်မှုများ နှင့် တုံ့ပြန် အကြံပြုချက်များကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ သို့မဟုတ် ချက်ချင်း တုံ့ပြန်လိုသောဆန္ဒများနှင့် မတုံ့ပြန်ပဲ ပညာရှင်ဆန်ဆန် ထိန်းသိမ်းပါ။
- တုံ့ပြန် အကြံပြုချက် နှင့် အကြံအဉာဏ်များကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- လိုအပ်ပါက အမှားများနှင့် အသိပညာကွာဟမှုများကို ဝန်ခံပါ။

၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ရန် ကျောင်းက ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

ကျောင်းစီမံခန့်ခွဲရေးဌါနသည် ဆရာများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးများအတွက် စိုးရိမ်ပူ ပန်မှုကို ပြသခြင်း၊ စနစ်ကျသော အထောက်အပံ့စနစ်ကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန် မူဝါဒများ နှင့်လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုများကို စတင်ချမှတ်လုပ်ဆောင်ခြင်းများအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ရာတွင် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအနေဖြင့် ပါဝင်ရန် အရေးကြီးသည်။

စီမံခန့်ခွဲမှု ဌါန၏ အကူအညီအ ထောက်အပံ့ နှင့် သံဇိဋ္ဌာန်ချ လုပ်ဆောင်မှုများ

ဆရာများအား လုံလောက်သော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များပေးခြင်း နှင့် ပေါ်ပေါက်လာ သော ပြဿနာများကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ၊ အပြုသဘောဆောင်ပြီး အထောက်အကူဖြစ်စေသောပုံ စံဖြင့် တုံ့ပြန်ပါ။

ဦးစားပေးလုပ် ဆောင်ရမည့် ကိစ္စရပ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

အပြုသဘောဆောင်သော အလုပ်ခွင်ဆက်ဆံရေးကို ရေရှည်တည်တံ့စေရန် ဆရာများအား အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားခြင်းခံရသည်ဟု ခံစားရစေခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့တွေ့ကြုံရသော စိတ်ခံစားမှု အတွေ့အကြုံများကို ဦးစားပေးပါ။

ကျောင်းတွင်း ဆက်သွယ်မှု

ဆရာများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ
အကြောင်းအရာများအတွက် သတင်း အချက်အလက်များရယူခွင် ပေးသင့်သည်။

ကျောင်း၏ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် ပါဝင်ပါတ်သက်မှုများ

စိဖိစီးမှုနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသော အကြောင်းအရာများကို နားထောင်ပေးခြင်း နှင့်
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ပေး ခြင်းကြောင့် ဆရာများ စိတ်ခွန်အားပြည့်ဝခြင်းကို
ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

ကိုးကားချက်များ

1. Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams. Adm Sci Q [Internet]. 1999 Jun [cited 2023 Apr 12];44(2):350-83. Available from: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2307/2666999 DOI: 10.2307/2666999
2. Kahn WA. Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. Acad Manage J. 1990 [cited 2023 Apr 12];33(4):692-724. Available from: https://www.jstor.org/stable/256287 DOI: 10.2307/256287
3. Edmonson AC, Roloff KS. Leveraging diversity through psychological safety [Internet]. Toronto: Rotman Management Magazine; 2009 Sep [cited 2023 Apr 12]. 5 p. Available from: https://hbsp.harvard.edu/product/ROT093-PDF-ENG
4. Vaida S, Ardelean I. Psychological safety and trust. A conceptual analysis. Studia UBB Psychol-Paed [Internet]. 2019 Jun [cited 2023 Apr 12];64(1):87-101. Available from: https://www.researchgate.net/publication/334990394_Psychological_Safety_and_Trust_A_Conceptual_Analysis DOI: 10.24193/subbpsyped.2019.1.05
5. Johnson CE, Keating JL, Molloy EK. Psychological safety in feedback: What does it look like and how can educators work with learners to foster it? Med Educ [Internet]. 2020 Jun [cited 2023 Apr 12];54(6):559-70. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32170881/ DOI: 10.1111/medu.14154
6. Kulikova T. Psychological culture of a class teacher as the foundation of modern schoolchildren's psychological security. Psychol Russ: State Art [Internet]. 2012 Jan [cited 2023 Apr 12];5(2):458-70. Available from: http://psychologyinrussia.com/volumes/index.php?article=1204 DOI: 10.l1621/PIR.2012.0029
7. Lateef F. Maximizing learning and creativity: Understanding psychological safety in simulation-based learning. J Emerg Trauma Shock [Internet]. 2020 Mar [cited 2023 Apr 12];13(1):5-14. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32395043/ DOI: 10.4103/JETS.JETS_96_19