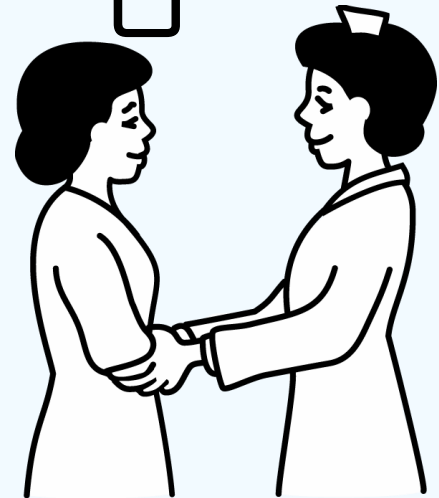

မိသားစုစီမံကိန်းအတွက်
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း
အပိုင်း ၁



မိသားစုစီမံကိန်းအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

သင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်

- အချက်အလက်များအားလုံးကို အသိပေးကာ ရွေးချယ်စေခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်ချက် အား ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းတို့ကို မည်သို့ ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကို ရှင်းပြ နိုင်ရမည်။
- စိတ်ကသိကအောက်မဖြစ်ဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိစ္စများကို ဆွေးနွေး ပြောဆိုနိုင်ရမည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသည့် သူများအား ၎င်းတို့၏ အဖော်များနှင့် FP အသုံးပြုမှု အကြောင်းကို ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းနိုင်အောင် မည်သို့ ကူညီပေးရမည်ဆိုသည်ကို လက်တွေ့သရုပ်ပြနိုင်ရမည်။
- ထိရောက်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေမည့် ယုံကြည် ချက်များနှင့် သဘောထားခံယူချက်များကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နိုင်ရမည်။
- FP အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှု၏ အဆင့်လေးဆင့်နှင့် FP နည်းလမ်းများ ရွေးချယ်မှုအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သော အချက်များကို ဖော်ပြနိုင်ရမည်။

မိသားစုစီမံကိန်းအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

(အဆက်)

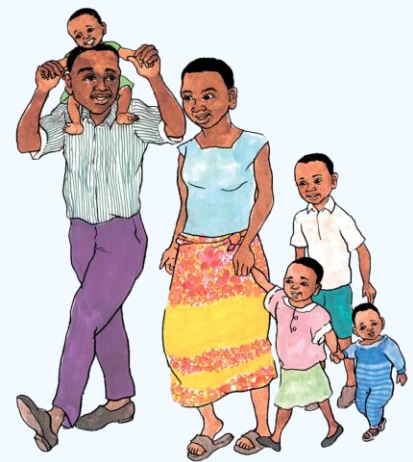
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှု အထောက်အကူနည်းလမ်းတစ်ခုနှင့် အခြားသော လုပ်ငန်း အထောက်အကူများအား ထိရောက်စွာ အသုံးပြုပုံကို လက်တွေ့ပြသနိုင်ရမည်။
- ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ရေးနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေး ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးများကို လက်တွေ့ပြသနိုင်ရမည်။
- သတင်းအချက်အလက်များအားလုံးကို အသိပေးကာ ရွေးချယ်စေသည့် FP အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှုများကို ကျွမ်းကျင်စွာ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ပြနိုင်ရမည်။

(မဖြစ်မနေတတ်မြောက်ရန် မလိုပါ) - မီးတွင်းနှင့် သားပျက်သားလျှောထားသော အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် လူငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း အကြောင်းကို ရှင်းပြနိုင်ရမည်။

- ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများနှင့် အစွဲအလမ်းများသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ FP အား လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်စွမ်းကို မည်သို့ ကန့်သတ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ရမည်။

FP ဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းအတွက် ထားရှိသော ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များ

- ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးဖြစ်လာရန်နှင့် FP ဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းအကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူရန် သင့်အား မည်သည်က စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခဲ့သနည်း။
- ရပ်ရွာလူထုများ သို့မဟုတ် သင်၏ လူနာများအတွက် FP အကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် သင်အနေဖြင့် ထားရှိသော ပန်းတိုင်များမှာ အဘယ်နည်း။ ဘာဖြစ်လာမည်ဟု သင်မျှော်လင့်ထားသနည်း။
- ကောင်းမွန်ထိရောက်သော FP ဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှုသည် မည်သည့် ရပ်ရွာလူထု ပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်မည်နည်း။



အချက်အလက်အားလုံးကို သိရှိပြီးမှ ရွေးချယ်မှု (Informed Choice) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

မိသားစုစီမံကိန်းသုံးစွဲသူများအားလုံး (clients) သည် အချက်အလက်များအားလုံးကို သိရှိပြီးမှ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိရပါမည်။ ထိုရပိုင်ခွင့်တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည် -

- ရွေးချယ်စရာများအား လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးနှင့်
- သင့်လျော်ပြီး ရရှိနိုင်သော ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများအကြောင်း နားလည်လွယ်ကာ ပြည့်စုံတိကျသော သတင်းအချက်အလက်များ

Clinet များတွင် လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်

အောက်ပါတို့အား ၎င်းတို့သဘောအတိုင်း လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။

- ကလေးယူ/ မယူနှင့် ဘယ်နယောက်ယူမည်
- FP ကို သုံး/ မသုံး
- STIs/HIV ရှိ၊ မရှိ အစစ်ဆေးခံ/မခံ
- ကွန်ဒုံး သုံး/မသုံး
- လိင်ဆက်ဆံဖော်များ ရှိ၊ မရှိ
- ကွန်ဒုံး သို့မဟုတ် FPအကြောင်း အဖော်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း ပြု/မပြု
- ၎င်းတို့၏ HIV ရှိ၊ မရှိဟူသည့် အနေအထားနှင့် ပတ်သက်၍ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း ပြုမည်/မပြုမည်

လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း

- လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုသည် သင် ဆွေးနွေးပညာပေးရမည့်သူ (client) ၏ ရပိုင်ခွင့် ဖြစ်ပါသည်။
- FP client များနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုများအားလုံးအား လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးထားရပါမည်။
- Client မှ သင့်အား ပြောပြသည်များကို အခြားမည်သူ့ကိုမျှ ပြန်မပြောပြရပါ။ client ၏ မှတ်တမ်းများအား ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှလွဲ၍ မည်သူ့ကိုမျှ မပြရပါ။
- လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း client အား စိတ်ချယုံကြည်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အား ပိုမို သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုလာအောင် ကူညီနိုင်ပါသည်။

FP နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းအား ထိရောက်စေသော အချက်များ

- သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို အဓိကပံ့ပိုးပေးနိုင် စွမ်းအင်အပါအဝင် ဆက်သွယ်ရေးနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရေး စွမ်းရည်များ
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် client များအား လမ်းညွှန်ပေးနိုင်မှု စွမ်းရည်
- FP နည်းလမ်းများဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ

မည်သို့ ဆက်သွယ်ကြသနည်း

လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ရာတွင် -

- စကားဖြင့်မဟုတ်သော ဆက်သွယ်မှု -

သတင်းအချက်အလက်များ၊ အတွေးအခေါ်များ သို့မဟုတ် ခံစားချက်များအား မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖလှယ်ခြင်း

- စကားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

သတင်းအချက်အလက်များ၊ အတွေးအခေါ်များ သို့မဟုတ် ခံစားချက်များအား စကားသံကို အသုံးပြုကာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖလှယ်ခြင်း

စကားဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ခြင်း

- အပြည့်အဝအာရုံစိုက်ခြင်း — နားစိုက်ထောင်ခြင်း
- ဆွေးနွေးပေးရမည့်သူအား သက်တောင့်သက်သာနှင့် ကြိုဆိုလက်ခံသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့် တွေ့ဆုံခြင်း
- စိတ်ဝင်စားမှု၊ လက်ခံမှုနှင့် အလေးထားမှုများကို ပြသသည့် မျက်နှာအမူအရာ ရှိခြင်း (ပြုံးခြင်း)
- အားပေးသည့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာများ (ခေါင်းညိတ်ခြင်း)
- အပြစ်ရှာသည့်အကြည့်များ သို့မဟုတ် အကြည့်လွှဲထားခြင်းများကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ရှားခြင်း တို့သည် -

ကောင်းစွာ ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်မှုကို အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်

စကားဖြင့် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ခြင်း

ထိရောက်တက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးခြင်း

- အားပေးစကားများ ပြောခြင်း
- သင့်လျော်သည့် လေသံအနိမ့်အမြင့်အတက်အကျကို အသုံးပြုခြင်း
- Client ပြောသည့် စကားများကို အခြားတစ်နည်းဖြင့် ပြောင်းလဲပြောပြကာ အတည်ပြုခြင်း (paraphsing)
- ခံစားချက်များကို ထင်ဟပ်ပြသခြင်း (reflecting feelings)

Paraphrasing နှင့် ခံစားချက်များအား ထင်ဟပ်ပြသခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- သင်နားထောင်နေကြောင်း client သိရှိစေရန်
- သင် ကောင်းစွာ နားလည်သလားဆိုသည်ကို စစ်ဆေးရန်
- အခြေအနေနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် client ၏ ခံစားချက်များကို ထင်ဟပ်ပြသရန်
- Client ပြောခဲ့သည်များကို အနှစ်ချုပ်ရန် သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းအောင် ပြုလုပ်ရန်

ကိုယ်ချင်းစာသနားခြင်း (sympathy) မဟုတ်ဘဲ မျှဝေခံစားစာနာမှု (empathy) ကို ပြသရန်

- Client - ကျွန်မကလေးက ခဏခဏ နို့စို့တော့ ကျွန်မ အရမ်းပင်ပန်းတယ်။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သား - ဒါဆို ရှင် တစ်ချိန်လုံး ပင်ပန်းနေမှာပေါ့နော်။
- ဤသို့ မပြောရပါ - ရှင် ဘယ်လို ခံစားရလဲ ကျွန်မ သိပါတယ်။ ကျွန်မကလေး တုန်းကလည်း အရမ်းနို့စို့လို့ ကျွန်မဆို အရမ်းပင်ပန်းခဲ့တာ။

ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော စကားများကို သုံးနှုန်းပြောဆိုခြင်း

- Client များ နားလည်လွယ်မည့် စကားလုံးများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကို အသုံးပြုပါ။
- အကယ်၍ client များသာ နားမလည်ပါက ၎င်းတို့သည် -
 - မရှင်းလင်းသည်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းမည်မဟုတ်ပါ။
 - မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
 - ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်မည် မဟုတ်ပါ။

အခြားသော အဓိကကျသည့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှု စွမ်းရည်များ

- ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ခြင်း၊ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်မှု ပြုသည့် စကားလုံးများကို သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်း။
- လိင်မှုသဘာဝ (sexuality)နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထ များအကြောင်း သက်တောင့်သက်သာ ဆွေးနွေးပေးခြင်း
- FP အကြောင်း အဖော်များနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်အောင် client များကို ကူညီပေးခြင်း
- မေးခွန်းများကို ထိထိရောက်ရောက် မေးမြန်းခြင်း

မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

- Client ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အရေးကိစ္စများကို လေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်
- Client အား ပါဝင်ပြောဆိုဆွေးနွေးလာအောင် လုပ်ဆောင်ရန်
- ခံစားချက်များနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို ဖော်ပြနိုင်အောင် client ကို ကူညီပေးရန်
- စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အလေးထားမှုကို ပြသရန်
- Client ဘာကို သိထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်
- ပြင်ဆင်တည့်မတ်ပေးရမည့် လွှဲမှားနေသော သတင်းအချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ယုံမှတ်မှားမှုများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပေးရန်

FP နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်း

အမျိုးအစားများ

အမျိုးအစား နှစ်မျိုး -

- အနာဂတ်တွင် သင် ကလေးယူလိုပါသလား။
- ကနေ့ သင့်ကို ကျွန်ုပ် မည်သို့ ကူညီရမည်နည်း။

သင့်ကို ကျွန်ုပ် မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း



- သင် ယခု မိသားစုစီမံကိန်းနည်းလမ်းတစ်ခုကို အသုံးပြုနေပါသလား။
- သင် ကိုယ်ဝန်ရသွားမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်နေပါသလား။
- နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်အသုံးပြုလိုပါသလား။
- နည်းလမ်းတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်း (သို့) ပြဿနာတစ်ခုတစ်ရာ ရှိပါသလား။
- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ (STIs) သို့မဟုတ် HIV/AIDS နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနေပါသလား။
- အခြား လိုအပ်ချက်များ ရှိပါသလား။



မေးခွန်းများကို ထိရောက်စွာ မေးမြန်းနိုင်ရန်အတွက် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်သော အကြံပြုချက်များ

- စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသသည့် အသံနေအသံထားကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ကြိမ်တွင် မေးခွန်းတစ်ခုကိုသာ မေးပါ။ ပြန်လည်ဖြေကြားမှုကို စောင့်ဆိုင်းပါ။
- Client မှ လိုအပ်ချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာအောင် အားပေးသော မေးခွန်းများကို မေးပါ။
- ကိုယ်လိုသည့်အဖြေရအောင် လမ်းကြောင်းပေးသော မေးခွန်းများ (leading questions) ကို မေးမြန်းခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။
- ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်သည့် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် "ဘာလို့လုပ်တာလဲ" သို့မဟုတ် "ဘာလို့ မလုပ်ရတာလဲ" ဟူသည့် စကားလုံးများနှင့်အစပြုသည့် မေးခွန်းများကို ရှောင်ရှားပါ။
- မေးခွန်းတစ်ခုအား client မှ နားမလည်ပါက နောက်တစ်နည်းဖြင့် ပြောင်းလဲမေးမြန်းပေးပါ။
- သိမ်မွေ့ နက်နဲသော မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးမြန်းပါက မေးမြန်းရသည့် အကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

မိသားစုစီမံကိန်းအသုံးပြုရန်အတွက် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်း

- အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ အဖော်မှ FPအား အသုံးမပြုခြင်း သို့မဟုတ် FP အား မနှစ်သက်ခြင်းအတွက် ပေးလာနိုင်သော အကြောင်းပြချက်အချို့မှာ အဘယ်နည်း။
- မိသားစုစီမံကိန်းအသုံးပြုရန်အတွက် အဖော်နှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးနိုင်အောင် ပြင်ဆင်ရာတွင် client တစ်ဦးအား သင် မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းဆိုသည်မှာ အောက်ပါတို့ မဟုတ်ပါ ...

- Client တစ်ဦး၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း
- Client တစ်ဦးအား ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောပြခြင်း သို့မဟုတ် client အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချပေးခြင်း
- Client တစ်ဦးအား ဝေဖန်သတ်မှတ်ခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆုံးမဩဝါဒပေးခြင်း
- Client တစ်ဦးအား စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း
- သင်၏ ယုံကြည်ချက်များကို လက်ခံလာအောင် သွတ်သွင်းပေးခြင်း
- Client တစ်ဦးအား နည်းလမ်းတစ်ခုကို အသုံးပြုလာအောင် ဖိအားပေးခြင်း
- Client တစ်ဦးအား လိမ်ညာခြင်း သို့မဟုတ် လှည့်စားခြင်း