unicef
for every child

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားမှုနှင့် ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုတို့မှ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူ ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်လူရွယ်များ

ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

©UNICEF Myanmar/2019

ဖော်ပြပါလမ်းညွှန်ချက်သည် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ကလေး၊ လူငယ် နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအကြား ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ ဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လမ်းညွှန်မှုတွင် ကျားမအခြေပြုလမ်းညွှန်မှု အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန် အနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ရန် သင်တန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲမှားစွာပြုကျင့်ခြင်းခံရပြီးအသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူကလေးသူငယ်များအပေါ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံညွှန်းလမ်းညွှန်မှုများ နှင့် လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ကလေးသူငယ်အကာအကွယ်ပေးရေး အခြေခံမူများ ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

အထူးသတိပြုရန်မှာ အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်ပါ အချက်အလက်များသည် နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံညွှန်း လမ်းညွှန်မှုများ နှင့် သင်တန်းလက်စွဲများတွင် အစားထိုးအသုံးပြုရန် မဟုတ်ပါ။ ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသောကလေးသူငယ်များအပေါ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသင်တန်းတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးခြင်းတွင် အသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ အနိမ့်ဆုံး စံချိန်စံနှုန်းများနှင့် ကလေးသူငယ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်နားလည်ရမည့် အဓိကကဏ္ဍများ

ကလေးသူငယ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ထောက်ပံ့ပေးပါ

မျက်လုံးများ - ကလေးသူငယ်များကို အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ပေးပါ

နှလုံးသား - ဂရုစိုက်မှုနှင့် လေးစားမှုတို့ဖြင့် ဆက်ဆံပါ

နားရွက်များ - ကလေးသူငယ်၏ ပူပန်စိုးရိမ်မှုများကို ဆုံးဖြတ်ဝေဖန်မှု မရှိဘဲ အမှန်တကယ် နားထောင်ပေးပါ

အကူအညီပေးရာတွင် ကိုယ်ချင်းစာသည့်၊ ယုံကြည်ရသည့်၊ ဘေးကင်းသည့်၊ ထောက်ပံ့ပေးမည့် ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ဖော်ဆောင်ပါ။

ကလေးသူငယ်များသည် ကြုံတွေ့ရသည့် အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း အမှန်တရားကို ပြောပြခြင်းဖြစ်သည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အခြား GBV ပုံစံများမှ ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူများ ဖြစ်ရခြင်းသည် ကလေးသူငယ်များအပြစ် မဟုတ်ပါ။

ကလေးသူငယ်များသည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင်ကုစားနိုင်ပါသည်။

ကလေးသူငယ်များကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ခံရသည့်အတွက် နာမည်ပျက်စေခြင်း၊ အရှက်ရစေခြင်း သို့မဟုတ် လှောင်ပြောင်ခြင်း မရှိစေရပါ။

စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ အပါအဝင် လူကြီးများသည် ကလေးသူငယ်များအား ယုံကြည်ခြင်းနှင့် အပြစ်မတင်ခြင်းတို့ဖြင့် ကူညီပေးရန် ဝတ္တရားရှိပါသည်။

ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်လူရွယ်ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူ ဗဟိုပြု ချဉ်းကပ်နည်း -

သတိရပါ

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ခံရဖူးသည့် ကလေးသူငယ်တို့အကြောင်းအရာသည် စောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် အခြားလူကြီးတစ်ဦးထံမှတစ်ဆင့် သင်သိရခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေများပါသည်။ နှိပ်စက်ခံရသည့် ကလေးများသည် ကိုယ်တိုင်အကူအညီတောင်းခြင်း အင်မတန်ရှားပါးပါသည်။ ကလေးသူငယ် များသည် ၎င်းတို့မည်သို့ကြုံနေသည်ကို နားမလည်နိုင်သလို နှိပ်စက်မှုကြောင့် ကြောက်ရွံ့မှု၊ အရှက်ရမှု သို့မဟုတ် ရှက်ရွံ့မှုများ ရှိနေနိုင်သည်။ သင့်ကနဦးတုံ့ပြန်မှုသည် ၎င်းတို့ဘေးကင်း သည်ဟု ခံစားရမှုနှင့် ဖွင့်ဟပြောပြလိုစိတ်တို့အပြင် ၎င်းတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ အပြုသဘောဆောင်သည့်၊ အကူအညီပေးလိုသည့် တုံ့ပြန်မှုသည် နှိပ်စက်ခံ ကလေးသငယ်များကို စိတ်သက်သာရရစေမည် ဖြစ်သော်လည်း အဆိုးမြင်သည့် တုံ့ပြန်မှု (ကလေးအပေါ် မယုံကြည်ခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအပေါ် ဒေါသထွက်ခြင်း) တို့ကြောင့် ထပ်မံ၍ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကလေးများ ဘေးကင်းသည်ဟု ခံစားရပါစေ

- ဘေးကင်းသည့်၊ မည်သူမှမနှောင့်ယှက်နိုင်သည့်၊ တိတ်ဆိတ်သည့်၊ ဘေးအန္တရာယ်များမှ ဝေးကွာသည့် နေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပါ။
- ကလေးသူငယ်များနှင့် သင်စကားပြောချိန်တွင် ၎င်းတို့ယုံကြည်ရသည့် လူကြီးတစ်ဦး အတူခေါ်ထားမည်၊ မခေါ်ထားမည် ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။
- ကလေးသူငယ်ကို ၎င်းယုံကြည်ပုံမရသည့် လူတစ်ဦးအား စကားပြောရန် သို့မဟုတ် ထိုလူရှေ့မှောက်တွင် စကားပြောရန် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခြင်း မပြုရပါ။

အန္တရာယ် မဖြစ်ပါစေနှင့်

- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ကလေးသူငယ်အား စိတ်ထိခိုက်စေမည့် သို့မဟုတ် ထပ်မံ စိတ်ဒဏ်ရာရစေမည့် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံမှု မှန်သမျှကို စောင့်ကြည့်ထားရမည်။

ပြုစုခြင်း၊ သက်သာရာရစေခြင်း၊ အထောက်အကူဖြစ်စေခြင်း

- ကလေးသူငယ်များသည် ၎င်းတို့မည်သို့ကြုံနေသည်ကို နားမလည်နိုင်သလို နှိပ်စက်မှုကြောင့် ကြောက်ရွံ့မှု၊ အရှက်ရမှု သို့မဟုတ် ရှက်ရွံ့မှုများ ရှိနေနိုင်သည်။ အပြုသဘောဆောင်သည့်၊ ထောက်ပံ့ပေးသည့် တုံ့ပြန်ဆက်ဆံမှုသည် နှိပ်စက်ခံရသူကလေးသူငယ်ကို စိတ်သက်သာရရစေနိုင်ပါသည်။
- ကလေးသူငယ်များကို ဖြစ်ခဲ့သမျှသည် သူတို့အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း၊ သူတို့ပြောပြသည်များကို ယုံကြည်ကြောင်း ပြောဆိုအားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အန္တရာယ်မဖြစ်ပါစေနှင့်၊ ကလေးကိုထပ်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာမရစေရန် သတိထားပါ

- ကလေးသူငယ်အပေါ် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ သူ/သူမအနေဖြင့် ဖြေဆိုရန် အသင့်မဖြစ်သေးသည့် မေးခွန်းတစ်ခုကို အတင်းအကျပ် ဖြေဆိုစေခြင်း၊ သူ/သူမ အသင့်မဖြစ်မီ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်မှုအကြောင်း အတင်းအကျပ် ပြောဆိုစေခြင်း သို့မဟုတ် သူ/သူမ နှိပ်စက်ခံရသည့် ဖြစ်စဉ်ကို လူမျိုးစုံရှေ့တွင် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြန်ပြောစေခြင်းများ မလုပ်ရပါ။

အချက်အလက် မပေါက်ကြားရေး

- ကလေး/လူငယ်လူရွယ်နှင့် သင့်အကြား ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများကို စာဖြင့်ချရေးခြင်း၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်နည်းတစ်ဖုံဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းများ မလုပ်ပါနှင့်။
- ကလေး/လူငယ်လူရွယ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေရန် ခွင့်ပြုချက်တောင်းပါ။
- ထိုသို့ခွင့်ပြုချက်တောင်းရာတွင် ကလေး/လူငယ်လူရွယ်က ယုံကြည်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသူတစ်ဦးထံ ၎င်းတို့ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို မျှဝေ၍ရမရ မေးမြန်းရန်လိုပါသည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိရေး

- ကလေးသူငယ်တိုင်းကို ၎င်းတို့၏ လိင်၊ အသက်အရွယ်၊ မိသားစုအခြေအနေ၊ ၎င်းတို့အား စောင့်ရှောက်သူ၏ အနေအထား သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ဇာတိသရုပ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ဘက်မလိုက်သည့် ထောက်ပံ့မှုပေးရမည်။

ထောက်ပံ့မှု

- ကလေးသူငယ်အား သတင်းအချက်အလက်၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လူမှုရေး ထောက်ပံ့မှုများကို ရယူနိုင်ရန် အကူအညီပေးခြင်းဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးရမည်။

ကလေးသူငယ်များနှင့် သင့်တော်သည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနည်းများ

တက်ကြွစွာ နားထောင်နည်း

ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
မိန်းကလေးနှင့် ယောကျ်ားလေးများကိုမေးပါ စကားပြောဆိုရန်အတွက် အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် အမျိုးသား ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ (လူအသင့်ရှိပါက)	ကလေး/လူငယ်လူရွယ်ကို ပိုမိုဆိတ်ငြိမ်သည့် သို့မဟုတ် မည်သူမှ မနှောင့်ယှက်နိုင်သည့် နေရာတစ်ခုသို့သွားရန် ညွှန်ကြားခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်း၏ဆန္ဒနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး သီးခြားထားရှိခြင်း
စိတ်ရှည်ပြီး တည်ငြိမ်ရမည် (ညင်သာ၊ နွေးထွေး၊ အားပေး၊ ဖြည်းဖြည်းနှင့် ရှင်းရှင်း)	ကလေးအား သူ/သူမကြုံရသည့် ဖြစ်စဉ်ကိုပြောပြရန် ဖိအားပေးခြင်း။
သူတို့နှင့် မျက်လုံးချင်းတစ်တန်းတည်း ဆုံနိုင်သည့်နေရာတွင် ထိုင်ပါ။ ပွင့်လင်းပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့် ကိုယ်အမူအရာကို ထိန်းထားပါ။	ထိကိုင်မှု၊ ပွေ့ဖက်မှု သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှုများသည် စိတ်ဒဏ်ရာရစေခြင်း၊ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးစေမည်။
သေချာနားထောင်ပြီး နှုတ်မှမပြောသည့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာတို့ကို ဂရုပြုပါ။	ကလေး/လူငယ်ကို စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေမည့် အံ့သြကြောင်း၊ မယုံကြည်နိုင်ကြောင်း၊ ဒေါသထွက်ကြောင်း သို့မဟုတ် အခြားတုံ့ပြန်မှုများကို ပြသခြင်း။
ကလေး/လူငယ်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပြီး စကားလုံးများ သို့မဟုတ် (ဥပမာ စာဖြင့်ရေးသားခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် အရုပ်များဖြင့် သရုပ်ပြခြင်း၊ ကလေးနားလည်နိုင်သည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် စကားပြောဆိုခြင်းတို့ အပါအဝင်) နှုတ်ပြောမဟုတ်သည့် အခြားနည်းလမ်းများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားရွေးချယ်၍ အသုံးပြုပါစေ။	ကလေး/လူငယ် ပြောနေချိန်တွင် အနှောင့်အယှက်ပါ/ ခက်ခဲသည့် စကားလုံးများ အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် ထိုကလေး/လူငယ်ထက် စကားများများပိုပြောပါ

လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်မှုများအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း

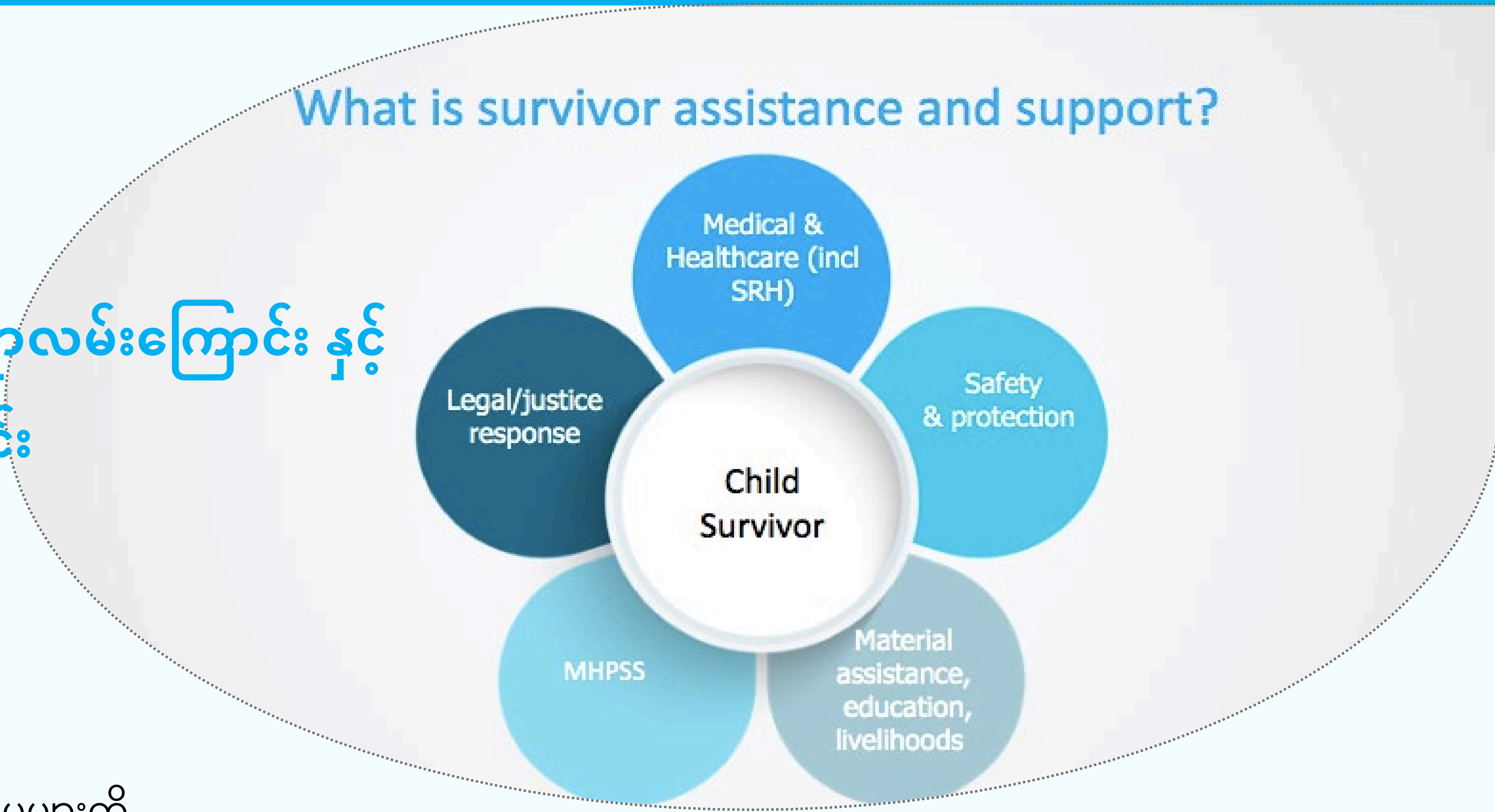
ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
သင့်မေးခွန်းများကို စကားပြောရန် ဖိတ်ခေါ်သည့်ပုံစံဖြင့် မေးမြန်းပြီး ကလေးအား စကားပြောရန် အားပေးသည့်အနေဖြင့် ရှင်းပြဖြေဆိုနိုင်သည့် အဖွင့်မေးခွန်းများမေးပါ။ ကျောင်း၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ကလေးနှင့် အတူနေသူများ၊ သူတို့အကြိုက်ဆုံး လုပ်စရာများ အစရှိသည့် အလာပသလာပ မေးခွန်းအချို့မေးပါ။	“ဒီလိုဆို မင်းစိတ်ထိခိုက်မယ်ထင်တယ်။ ဟုတ်လား” ကဲ့သို့သော လမ်းကြောင်းပေးသည့် မေးခွန်းများမေးခြင်း။ “ဘာကြောင့်ဒီလိုလုပ်တာလဲ” အစရှိသည့် စွပ်စွဲသည့်သဘောပါသော “ဘာကြောင့်လဲ” မေးခွန်းများမေးခြင်း။ ကလေး/လူငယ်ကို အခြေအနေအပေါ် မည်သို့ခံစားရသင့်ကြောင်း ပြောပြစေခြင်း။
နားမလည်ပါက ရှင်းပြစေပါ - “ထပ်ရှင်းပြပါဦး…” “ဒါကဘာကိုဆိုလိုတာလဲ…” နမူနာတစ်ခုလောက်ပြပါ…” သို့မဟုတ် “မြင်သာအောင် ရှင်းပြပေးပါ”	သတိရပါ - ကလေးကို သူ/သူမ ကြုံခဲ့ရသည့် ဖြစ်စဉ် အကြောင်း ပြောပြရန် ဖိအားမပေးပါနှင့်

နည်းစနစ်	နမူနာများ
ကလေးအသက်အရွယ်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်တော်သည့် စိတ်သက်သာရာရစေမည့် ပြောဆိုချက်များကို အသုံးပြုပါ။	"ညီလေး/ညီမလေးကို ယုံတယ်" – ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပါ "အကို့ကို/အမကို ပြောပြတဲ့အတွက် ဝမ်းသာရပါတယ်" – ကလေးနှင့် ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ဖန်တီးပါ "ဒီလိုကြုံခဲ့ရတဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းပါဘူး" ၊ "ညီလေး/ညီမလေးရဲ့ အတွေ့အကြုံကို မျှဝေပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" – ကိုယ်ချင်းစာကြောင်း ပြသပေးပါ "ညီလေး/ညီမလေး အမှားမဟုတ်ပါဘူး" – အပြစ်မတင်ကြောင်း ပြသပါ "ဒီလိုပြောပြတာ အရမ်းသတ္တိရှိလို့ပါ၊ အကို/အမတို့က ကြိုးစားပြီး ကူညီပေးမယ်။" – စိတ်အေးစေပြီး ခွန်အားဖြစ်စေပါ

မှန်ကန်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် စိတ်သက်သာရာရစေခြင်း

ပြင်ဆင်ရန် -

လွဲပြောင်းညွှန်းဆိုမှုဆိုင်ရာလမ်းကြောင်း နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သိရှိခြင်း



ကလေးသူငယ်အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဖြစ်ရပ်ကိုင်တွယ်သူအနေဖြင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ဖြစ်ရပ်ကိုင်တွယ်သူအနေဖြင့် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ရင့်ကျက်မှု အပေါ် သိရှိနားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

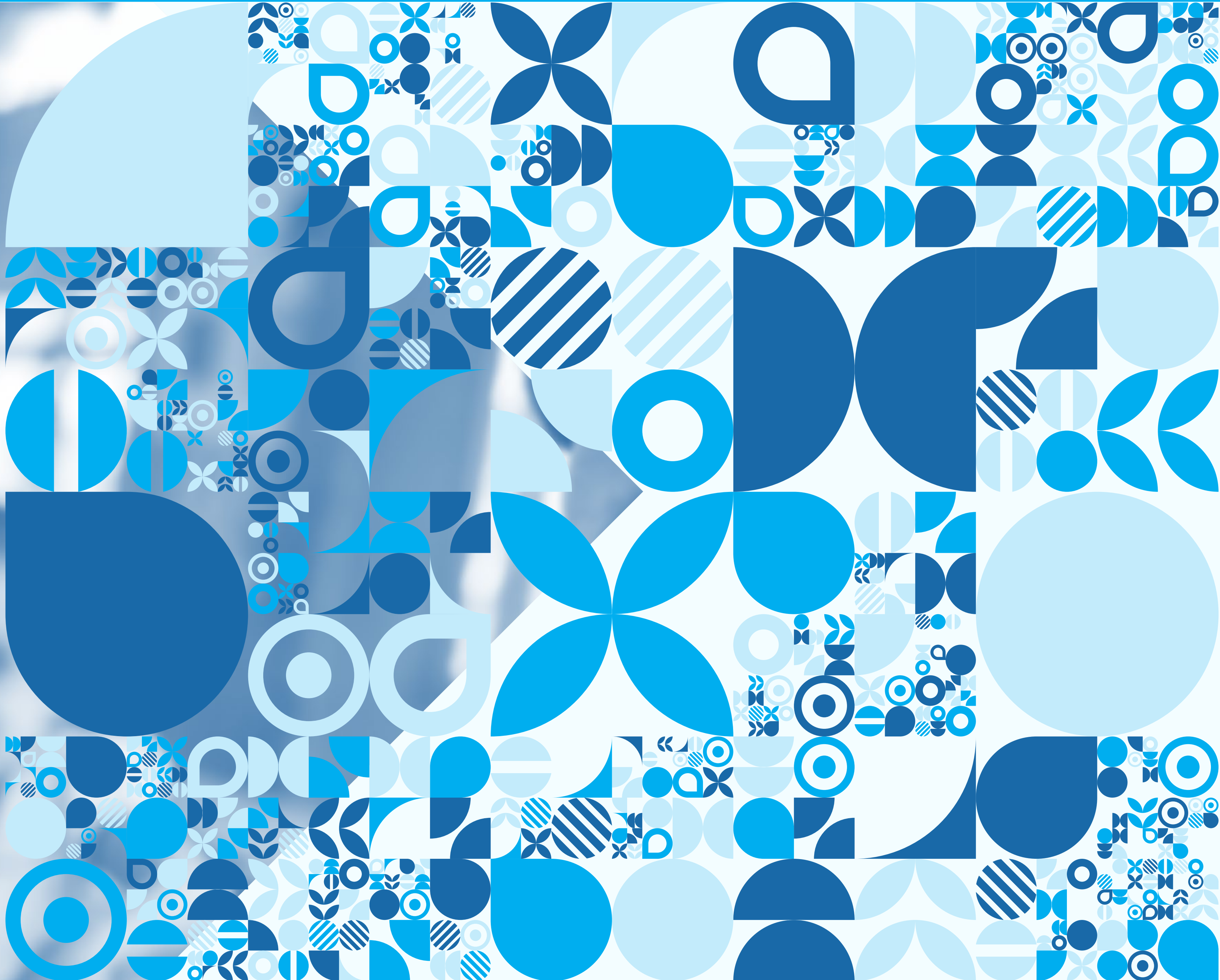
ပြင်ဆင်မှု - ရှိရင်းစွဲ ဝန်ဆောင်မှုများကို သိထားရမည်

ရရှိနိုင်သည့် ရင်းမြစ်/ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူအသုံးပြုနည်း၊ သိရန်လိုအပ်သည့် အချိန်နှင့် နေရာများ၊ ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အဓိကဆက်သွယ်ရန် ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဘေးကင်းစွာ သွားလာရေး၊ အခြားရွေးစရာများ အပါအဝင် ထိုရင်းမြစ်/ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်အချက်များဖြင့် အသိပေးပါ။ ကလေးနှင့် စောင့်ရှောက်သူ၏ အသိပေးခွင့်ပြုချက်နှင့် သဘောတူညီချက်မရှိဘဲ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို မည်သူ့ထံမဆို မျှဝေအသိပေးခြင်း မပြုရပါ။ ဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်များ သို့မဟုတ် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူအား မည်သူမည်ဝါ ဖော်ထုတ်နိုင်မည့် အချက်များကို မှတ်တမ်းမတင်ပါနှင့်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲမှားစွာ ကျူးလွန်ခံရသည့် ကလေးအတွက် အသက်ကယ် ဆေးကုသမှု အရေးတကြီး လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့ကြောင့် ကလေးကို ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပွားပြီး ၇၂ နာရီအတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

- ✓ **HIV ရောဂါ ကာကွယ်ပေးရန်။**
- ✓ **ကိုယ်ဝန်မရစေရန်။**
- ✓ **ပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသည့် ဒဏ်ရာအနာတရများ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ခြင်း။**

unicef for every child



ထုတ်ဝေသူ

UNICEF Myanmar
ကလေးသူငယ်
ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး