

M 2.1 လက္ခဏာရပ် ကဒ်များ

<p>လူအများနှင့်စကားပြော နေစဉ် မျက်လုံးချင်း ဆုံအောင် ထားပါ။</p>	<p>လူအများစကားပြောနေစဉ် သူတို့ကို မနှောင့်ယှက်ပါနှင့်။</p>
<p>လူအများ၏ မေးခွန်းများကို နားထောင်ပါ</p>	<p>ရိုးရှင်းပြီး ရှင်းလင်းသော ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ။</p>
<p>သင်၏သတင်းစကားကို အကြိမ်များစွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောပါ</p>	<p>ရပ်ရွာလူထုသုံးသည့် ဘာသာစကားနှင့် ပြောဆိုပါ။</p>
<p>ရိုးသားပါ။</p>	<p>ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။</p>
<p>အသိဉာဏ်ပညာရှိသော</p>	<p>သင်၏သတင်းစကားကို ထပ်ခါထပ်ခါလိုက် ပြောကြည့်ဖို့ လူအများကို တောင်းဆိုခြင်းအားဖြင့် နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း</p>

<p>အကြောင်းအရာများကို အသေးစိတ်ရှင်းပြပါ။</p>	<p>လူအများ၏ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။</p>
<p>ရေရွတ်ခြင်း</p>	<p>သင်၏သည်းခံစိတ် လွတ်ထွက်သွားခြင်း</p>
<p>အော်ဟစ်ခြင်း</p>	<p>ရယ်မောခြင်း</p>
<p>နည်းပညာဆိုင်ရာ စကားစုများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကို အသုံးပြုခြင်း။</p>	<p>စိတ်ရှုတ်ထွေးခြင်း</p>
<p>ဟာသစိတ်ရှိခြင်း</p>	<p>ဟောပြောခြင်း</p>

ဇာတ်ညွှန်းအတိုင်းရှိခြင်း	အာဏာရှင်ဆန်သော
စကားအများကြီးပြောခြင်း	နှိမ့်ချသော
ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အသိပညာအဆင့်ကို နားလည်ခြင်း။	အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူနှင့် ကိုက်ညီသော ကိုယ်ဟန်အနေအထား
အလိုက်သင့်ဖြစ်သော	စိတ်အားထက်သန်သော
လေးစားမှုပြုခြင်း	တည်ငြိမ်သော
လူအများ၏ လိုအပ်ချက်များကို နားထောင်ပါ	ကတိများပေးခြင်း
အားပေးခြင်း	ကြင်နာသော

လုပ်ငန်းတာဝန် - ကောင်းမွန်သောဆက်သွယ်ရေးစွမ်းရည် (မိနစ် ၂၀) ။

သင် ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့များတွင်ရှိသောအခါ COVID-19 အကြောင်း လူတွေကို စကားပြောသည့် အခါ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များက ဘာတွေလဲ?

1. ဆက်သွယ်သူကောင်းတစ်ယောက် ဘာတွေလုပ်သလဲ ?
2. မကောင်းတဲ့ ဆက်သွယ်သူတစ်ယောက် ဘာတွေ လုပ်သလဲ ?

သင်တန်းပံ့ပိုးကူညီသူမှတ်စုများ။

- ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ Coronavirus ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကိစ္စတွင် ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့များနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ရာတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အသုံးပြုသင့်သည့် ကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ရေးစွမ်းရည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် ဖြစ်သည်။
- ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့များနှင့် စကားပြောသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းမွန်သောဆက်သွယ်ရေး စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။ ၎င်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့ပြောဆိုသည့်အရာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ပြောဆိုပုံ၊ ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုသောကိုယ်ခန္ဓာဘာသာစကားကို မည်သို့တုံ့ပြန်ပုံတို့ကို စဉ်းစားခြင်း ပါဝင်သည်။

ညွှန်ကြားချက်များ။

၁. ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအနေဖြင့်ရေးသားထားသော 'ကောင်းမွန်သောဆက်သွယ်သူ ... ' နှင့် အခြား ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအနေဖြင့်ရေးသားထားသော 'မကောင်းသောဆက်သွယ်သူ ... ' ဖြင့် နံရံပေါ်တွင် ရွက်လှန်ဇယားနှစ်ခုကို ကပ်ရန်ပြင်ဆင်ပါ။

၂. သင်တန်းသားများကို flip chart တစ်ခုစီတွင်ကောင်းမွန်သောဆက်သွယ်ရေးနှင့် မကောင်းသော ဆက်သွယ်ရေးစွမ်းရည်များဟု သူတို့ထင်သောအရာကို ရေးခိုင်းပါ။ တနည်းအားဖြင့် သင်သည် ဤအရာများကို ကြိုတင်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ပြီး ပါဝင်သူတစ် ဦး ချင်းစီအား စွမ်းရည်တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုပေးနိုင်ပြီး မည်သည့် flipchart ကို ဆက်သွားမည်ကို သူတို့ ဆုံးဖြတ်ရမည်။

သင်ဤအရာကိုဤနေရာတွင်ရနိုင်သည်

<https://www.dropbox.com/s/20937gigyfh7hm9/M2.1%20Communication%20characteristics.docx?dl=0>

၃. လူတိုင်းသည် သူတို့၏ဝိသေသလက္ခဏာကို ရွက်လှန်ဇယားတွင်ကပ်ပြီး သို့မဟုတ် ရေးပြီးသောအခါ လူတိုင်းအားပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်နှင့် မည်သည့်လက္ခဏာများနှင့် ကပ်နေသည်ကို သဘောမတူပါက ပြောခိုင်းပါ။

အဖြေများနှင့် ဆွေးနွေးမှုအချက်များ။

Corona virus အတွက် ကောင်းမွန်သောဆက်သွယ်ရေး။

- ရိုးရိုးရှင်းရှင်းရှင်းရှင်းလင်းလင်းစကားလုံးများကိုသုံးပါ - သိပ္ပံနည်းကျအသုံးအနှုန်းများ မဟုတ်ပါ။
- ဒေသခံဘာသာစကားကိုသုံးပါ - လူတွေနားလည်ဖို့ပိုများလိမ့်မယ်။
- ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းရှိပါ - အကယ်၍ သင်အမှန်တကယ်အဖြေကိုမသိပါက မှားယွင်းသောကတိများကို မပြုလုပ်ပါနှင့် သို့မဟုတ် မေးခွန်းများ၏အဖြေကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- လူများ၏မေးခွန်းများကို ဦးစွာနားထောင်ပြီးဖြေပါ။ စကားမပြောမီ ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့များကို နားထောင်ရန် အရေးကြီးသည်။ Coronavirus နှင့် ပတ်သက်၍ သူတို့သိထားပြီးဖြစ်သော အရာများကိုရှာဖွေပြီး ၎င်းတို့၏ ဗဟုသုတကို ထပ်ဖြည့်ပါ သို့မဟုတ် တိကျသောမေးခွန်းများကို ဖြေပါ။ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်းမပြုမီ မျှဝေထားသော သတင်း အချက်အလက်အသစ်၏ ထိရောက်မှုကို ပိတ်ဆို့နိုင်သော ရပ်ရွာများရှိ ကောလာဟလများနှင့် ယုံကြည်မှုများကို ရှာဖွေပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုကောလာဟလများကို ဖြေရှင်းပြီး နောက်မှသာ သတင်းအချက်အလက်အသစ်များ သည် ရပ်ရွာများ၌ အလုပ်လုပ်လိမ့်မည်။
- အရာရာကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှင်းပြပြီးအကြောင်းပြချက်များပေးပါ။ သင်၏လက်ကို ဆေးကြောရုံမျှသာ မဟုတ်ဘဲ ရိုးရှင်းသောဘာသာစကားဖြင့် ထိုအရာသည် ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲဆိုတာ လူများနားလည်ရအောင် ရှင်းပြပါ။
- နှိမ့်ချမှုရှိပါ။ ရပ်ရွာလူထုကိုသင်ပြောသလောက်ပြောခွင့်ပေးပါ။
- လူများ၏အမြင်များကိုလေးစားပါ။
- လူတွေပြောနေတာကို နားထောင်ပြီး သူတို့ဘာကိုဆိုလိုသလဲဆိုတာ မသေချာလျှင် ရှင်းလင်းချက် တောင်းခံပါ။
- သင်မျှဝေထားသော အဓိကအချက်အလက်များကို ပြန်စွတ်ပြရန် သို့မဟုတ် အကျဉ်းချုပ်ပေးရန် သူတို့ကိုတောင်းဆိုခြင်းဖြင့် လူများသည် သင့်ကိုနားလည်ကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
- ရပ်ရွာကိုမလာခင် ကောင်းစွာပြင်ဆင်ထားပြီး သင်ပြောချင်တာကို သိပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုံးမှ သတင်းစကားများကို ညှိနှိုင်းပါ။
- လူအများနှင့်စကားပြောသောအခါ သူတို့ကို ကြည့်ပါ။ မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်ပါ။
- အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာနှင့် အမြင်များကို ညင်ညင်သာသာဖော်ပြပါ။

- လူအများအား အနှောင့်အယှက်မပေးခြင်းနှင့် လူတိုင်း၏ ပံ့ပိုးမှုများကို နားထောင်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် လေးစားမှုကို ပြပါ။
- သင် ဆက်သွယ်နေသူ၏ ကိုယ်ဟန်အနေအထားနှင့် ကိုက်ညီခြင်း။
- လူတွေရဲ့ ပြဿနာများနှင့်အတူ နားလည်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာနာခြင်း။
- ရပ်ရွာက သင့်အားပြောနေသည့်အရာများကို တုန့်ပြန်ပြီး သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

မကောင်းတဲ့ဆက်သွယ်ရေး။

- နည်းပညာ သို့မဟုတ် သိပ္ပံနည်းကျဘာသာစကား အသုံးပြုခြင်း။
- လူတွေကို စကားပြောခွင့်မပြု - သူတို့ကိုပဲ ပြောနေတာပါ။
- ၎င်းတို့၏မေးခွန်းများကို ရယ်မောစရာ သို့မဟုတ် မိုက်မဲတဲ့အရာလိုသဘောထားကာ ပယ်ချခြင်း
- သူတို့စကားပြောသောအခါ ကြားဖြတ်ပြောခြင်း။
- အော်ဟစ်တာ သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့သည်းခံစိတ် လွတ်သွားခြင်း
- သင်ကြားပို့ချခြင်း။
- သင် ဘာပြောနေမှန်းမသိခြင်း - ရပ်ရွာသို့မသွားမီ အချက်အလက်များကို သင်နားလည်အောင် သေသေချာချာလုပ်ပါ။
- သင်အဖြေကို မသိသောမေးခွန်းများအတွက် အဖြေများ ဖန်တီးခြင်း - 'ကျွန်တော်မသိဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်နောက်မှ အဖြေတစ်ခုနဲ့ သင့်ဆီကိုပြန်လာလိမ့်မယ်' လို့ပြောဖို့ အဆင်ပြေပါတယ်။
- သင်အသုံးပြုသော ဘာသာစကားကို သတိထားပါ။ 'တရုတ်ဗိုင်းရပ်စ်' သို့မဟုတ် 'သားကောင်' သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ် ဦး ကို 'ပြန်ပွားသူ' ကဲ့သို့သော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။