humanity &inclusion

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားဆိုင်ရာ အတားအဆီးများ

အရေးကြီးသော

သတင်းအချက်အလက်

“မိသားစုလုပ်ငန်းခွင်၊လူမှုဝန်းကျင်တွင်
အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားပြီး
တန်းတူ ပါဝင်နိုင်သော လူမှုအသိုက်အဝန်းကို
တည်ဆောက်ပါ။”

မာတိကာ

ရည်ရွယ်ချက် ၁

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ အတားအဆီးများ ၂

- တွေ့ကြုံလေ့ရှိသည့် အခြေအနေများ ၃
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ အတားအဆီးများကို မည်ကဲ့သို့ ဖယ်ရှားမည်နည်း ၄
- အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ ၅
- တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ ၆
- အဓိက သတင်းအချက်အလက် ၇

စိတ်နေသဘောထားဆိုင်ရာ အတားအဆီးများ ၈

- တွေ့ကြုံရလေ့ရှိသည့် အခြေအနေများ ၉
- စိတ်နေသဘောထားခံယူချက်ဆိုင်ရာ အတားအဆီးများကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားရမလဲ ၁၀
- အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက် ၁၁
- အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ ၁၂
- လူတစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ ၁၃
- အားလုံးအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုရှိစေရန် အတားအဆီးများဖယ်ရှားခြင်း ၁၄
- အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက် ၁၅

ရည်ရွယ်ချက်

အများနှင့်တန်းတူ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ အတား အဆီးများနှင့် စိတ်နေသဘောထားဆိုင်ရာ အတားအဆီးများအကြောင်းကို အများပြည်သူ နှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်သူများ အားလုံး သိရှိနားလည်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ယခု ပညာပေးစာအုပ်/စောင် ကို အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ဖန်တီးထုတ်လုပ် ထားပါသည်။

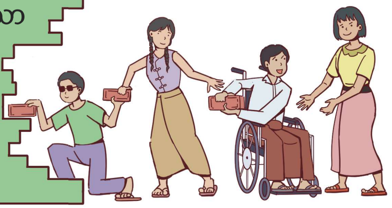
- **ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသော** ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားဆိုင်ရာ အတားအဆီးများကို သတိပြုမိလာစေရန်။
- **အပြုသဘောဆောင်သော** သဘောထားများနှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများ ကို အားပေးမြှင့်တင်ရန်။
- **မသန်စွမ်းသူများနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိသူများ** တန်းတူညီမျှ ပါဝင်နိုင်ခွင့်ရှိစေမည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ဖော်ဆောင်လာစေရန်။

အားလုံးအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုရှိစေရန် အတားအဆီးများဖယ်ရှားခြင်း

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ဆိုင်ရာ အတားအဆီးများနှင့် စိတ်နေသဘောထား ဆိုင်ရာ အတားအဆီးများ နှစ်ခုစလုံးသည် မသန်စွမ်းသူများကို လူမှုအသိုက်အဝန်း ပြင်ပသို့ ရောက်ရှိသွားစေရန် (သို့မဟုတ်) ဖယ်ကြဉ်ထားခြင်း ခံရစေရန် တွန်းပို့နေပါသည်။

ဤအတားအဆီးများသည် မသန်စွမ်းသူများအနေဖြင့် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် လူမှုဘဝကဏ္ဍများတွင် ၎င်းတို့၏ ရပိုင်ခွင့်များအား အပြည့်အဝခံစားနိုင်ခွင့်ကို ဟန့်တားလျက်ရှိပါသည်။

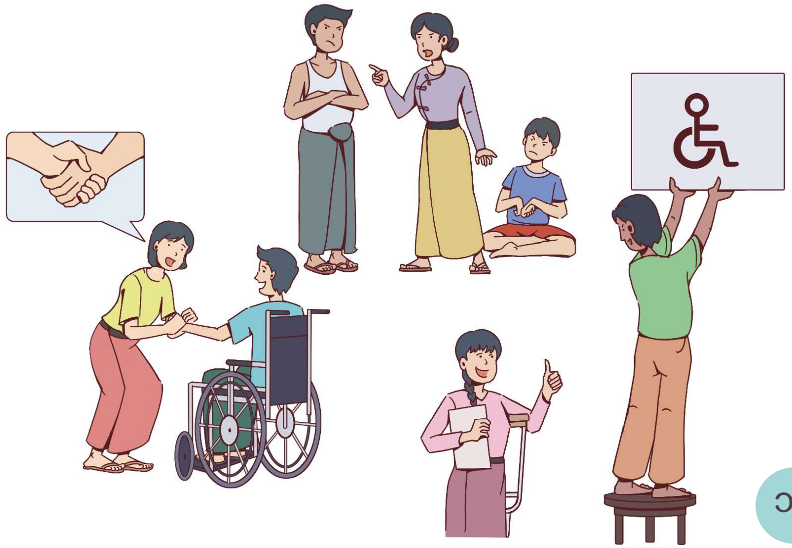
အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားခြင်းသည် ပိုမိုခိုင်မာ၍ အားလုံးအကျုံးဝင် ပါဝင်နိုင်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

လူတစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

- လေးစားမှုရှိသော စကားလုံးများကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သော အသုံးအနှုန်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မသန်စွမ်းသူများကို သနားစရာအဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ တန်းတူရည်တူ ဆက်ဆံပါ။
- မသန်စွမ်းသူများ၏ တင်ပြဆွေးနွေးချက်များကို နားထောင်ပြီး သူတို့၏ ရွေးချယ်မှုများကို လေးစားပါ။
- နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် မသန်စွမ်းသူ သူငယ်ချင်းများ၊ ကျောင်းနေဖက်များနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ဝိုင်းဝန်းကူညီပါ။
- မိသားစုနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် လေးစားထိုက် သူတစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် နေထိုင်ပါ။
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း (သို့မဟုတ်) ဘေးဖယ်ထားခြင်း များကို မြင်တွေ့ရသည့် အခါ ရဲဝံ့စွာထုတ်ဖော် ပြောဆိုပါ။



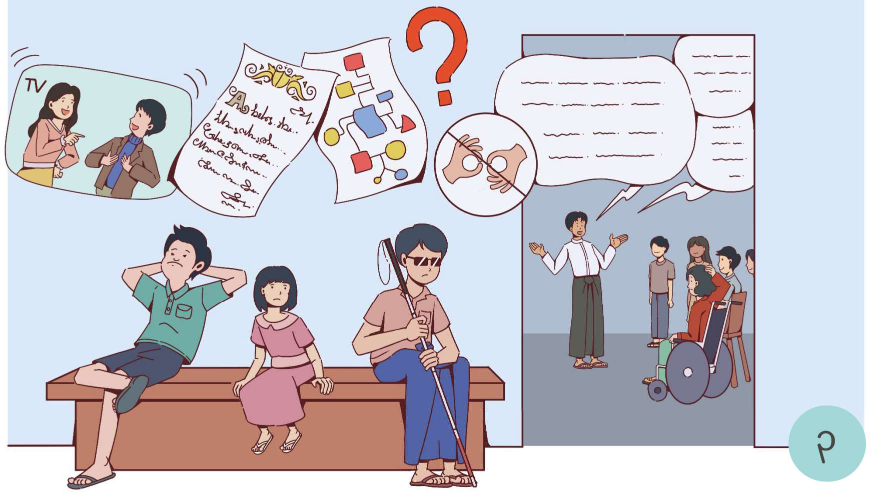
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ အတားအဆီးများ

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ အတားအဆီးဆိုသည်မှာ သတင်းအချက်အလက်များကို လူတိုင်း နားလည် နိုင်သော ပုံစံမျိုးဖြင့် ဖြန့်ဝေခြင်းမရှိသည့်အခါဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် - စာရွက်စာတမ်းများကို မျက်မမြင်လက်စမ်းစာ(Braille) ဖြင့် ထုတ်ဝေမှုမရှိခြင်း၊ နားလည်ရလွယ်ကူစေသော ပုံစံဖြင့် ရေးသားဖော်ပြမှု မရှိခြင်း၊ လက်သင်္ကေတပြဘာသာစကားဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုမှုမရှိခြင်း စသော မသန်စွမ်းသူများ သတင်းအချက်အလက် လက်လှမ်းမီရရှိမှု အခက်အခဲဖြစ်စေသော အခြေအနေကို ဆိုလိုပါသည်။

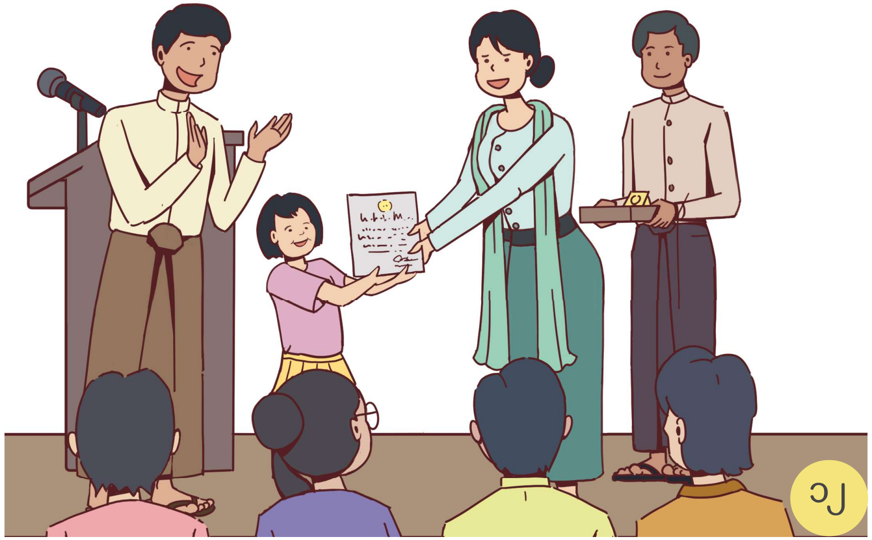
တွေ့ကြုံရလေ့ရှိသည့် အခြေအနေများ

- ရပ်ရွာလူထုအစည်းအဝေးများတွင် ခက်ခဲသော စကားလုံးများ (သို့မဟုတ်) ပညာရပ်ဆန်သော စကားလုံးများ(Jargon) အသုံးပြုခြင်း။
- သတင်းအချက်အလက်များကို စာလုံးအသေးများဖြင့်သာ ရိုက်နှိပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ ထုတ်ဝေခြင်း။
- အခမ်းအနားများတွင် လက်သင်္ကေတပြဘာသာစကားဖြင့် ဘာသာပြန်များ စီစဉ်ပေးထားမှု မရှိခြင်း။
- အပြော ၊အကြား အာရုံ အခက်အခဲရှိသူများအတွက် ဗီဒီယိုဖိုင်များတွင် စာတန်းထိုး (Captions) များ ထည့်သွင်းဖော်ပြမှု မရှိခြင်း။
- ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးသောနေရာများတွင် အသုံးပြုသော ဖောင်ပုံစံများ(Forms)သည် အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများ ဖတ်ရှုအသုံးပြုနိုင်ရန် အဆင်မပြေခြင်း။
- ပြန်လည်ပြောဆိုရန် အချိန်မပေးဘဲ စကားကို အလွန်မြန်အောင် ပြောဆိုခြင်း။



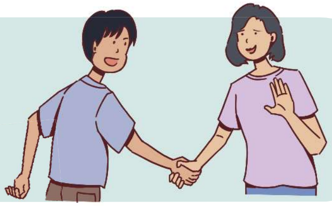
အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

- ခွဲခြားမှု မရှိသောမူဝါဒများချမှတ်ပြီး တိကျစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။
- ဝန်ထမ်းများအတွက် မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာအသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်း ပေးပေးပါ ။
- ဦးဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍများ၊ ဘုတ်အဖွဲ့များနှင့် ကော်မတီများတွင် မသန်စွမ်းသူများကို ထည့်သွင်းဖွဲ့စည်းပါ။
- မသန်စွမ်းဝန်ထမ်းများ (သို့မဟုတ်) လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မသန်စွမ်းသူများ၏ အောင်မြင်မှုများကို ဂုဏ်ပြုဖော်ပြပါ။
- အားလုံး အကျုံးဝင် ပါဝင်နိုင်သော စီမံချက်များ ရေးဆွဲရာတွင် မသန်စွမ်းအဖွဲ့အစည်းများ (OPDs) နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- သတင်းမီဒီယာများ၊ စာသင်ကျောင်းများနှင့် လူမှုရေးအခမ်းအနားများတွင် အောင်မြင်မှုရှိသော မသန်စွမ်းသူများကို (Role Models) ဖော်ပြပေးပါ။



အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက်

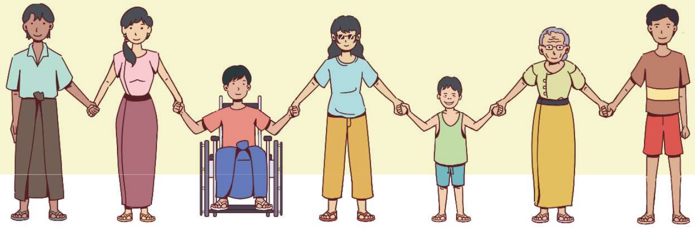
"သနားခြင်းထက် လေးစားမှုရှိခြင်းကသာ
အားလုံးပါဝင်သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို
ဖန်တီးနိုင်မှာပါ။"



"သဘောထားအမြင်များကို
ပြောင်းလဲခြင်းသည်
အားလုံးအကျုံးဝင်ပါဝင်သော
လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အစပြုရန်
ပထမခြေလှမ်း ဖြစ်သည်။"

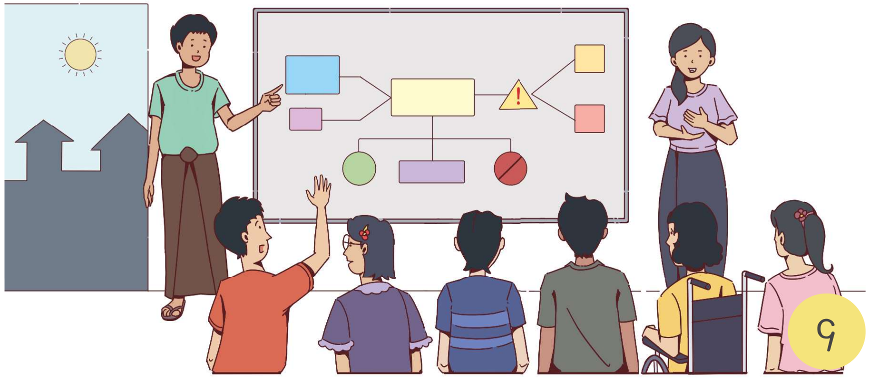
"မသန်စွမ်းမှုသည် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း
မဟုတ်ပါ။ အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားပြီး
စွမ်းဆောင်ရည်ကိုသာ အလေးထားပါ။"

"အားလုံးအကျုံးဝင်ပါဝင်နိုင်ရေးသည်
မိသားစု၊ စာသင်ကျောင်းနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတို့တွင်
အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားများရှိလာခြင်းမှ အစပြုသည်။



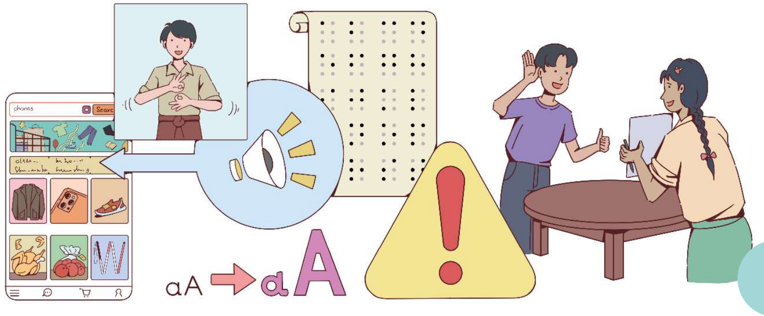
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ အတားအဆီးများကို မည်ကဲ့သို့ ဖယ်ရှားမည်နည်း

- ရှင်းလင်းပြီး ရိုးရှင်းသော ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ။
- မျက်မမြင်လက်စမ်းစာ(Braille)၊ စာလုံးကြီးကြီးများ၊ အသံဖိုင်များနှင့် နားလည်လွယ်သော ပုံစံများဖြင့် ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- လက်သင်္ကေတပြဘာသာစကား ဘာသာပြန်များ (သို့မဟုတ်) စာတန်းထိုး ဗီဒီယိုများကို အသုံးပြုပါ။
- စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ပြီး တစ်ဖက်လူ နားလည်ခြင်း ရှိ/ မရှိကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။
- ရုပ်ပုံများ၊ သင်္ကေတများ (သို့မဟုတ်) လက်ဟန်ခြေဟန် အမူအရာများကို အသုံးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ။
- အလင်းရောင်ကောင်းစွာ ရရှိပြီး တိတ်ဆိတ်သော နေရာ ဖြစ်ပါစေ။
- စကားပြောဆိုသည့်အခါ တစ်ဖက်လူကို မျက်နှာမူ၍ ပြောဆိုပါ။
- စကားပြောဆိုမည့်သူနှင့် တတ်နိုင်သမျှ မျက်နှာချင်း တစ်တန်းတည်း အနေအထားတွင် ပြောဆိုပါ။
- တစ်ဖက်လူက ပြန်လည်ပြောဆိုနိုင်ရန် လုံလောက်သော အချိန်ပေးပါ။



အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

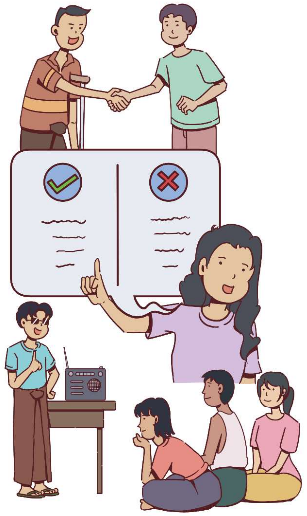
- လူတိုင်းလက်လှမ်းမီနိုင်သော ပုံစံများဖြင့် ထုတ်ဝေရန် အားလုံးအကျုံးဝင် ပါဝင်သော မူဝါဒများ၊စနစ်များကို များကို ချမှတ်ပါ။
- စကားပြန်များ၊ စာတန်းထိုးခြင်းနှင့် အသံဖိုင်များအတွက် ဘတ်ဂျက်လျာထားပါ။
- ဝန်ထမ်းများအား မသန်စွမ်းမှု ဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု နည်းလမ်းများ အကြောင်း သင်တန်းပေးပါ။
- ဝဘ်ဆိုဒ်များနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ပလက်ဖောင်းများကို မသန်စွမ်းသူများ အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်သည့် စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
- အသိပေးကြေညာချက်များကို ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ဘာသာစကား (သို့မဟုတ်) ဒေသသုံးဘာသာစကား များဖြင့် ထုတ်ပြန်ပေးပါ။
- ထုတ်ဝေသည့် ဆက်သွယ်ရေးပစ္စည်းများကို မသန်စွမ်းသူများ လက်လှမ်းမီ အသုံးပြုနိုင်မှု အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ရန် မသန်စွမ်းအဖွဲ့အစည်း (OPDs) နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

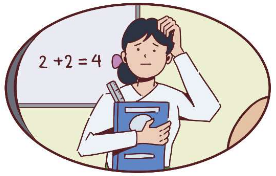
စိတ်နေသဘောထားခံယူချက်ဆိုင်ရာ အတားအဆီးများကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားရမလဲ...

- **လေးစားမှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်ပါ** -လူတိုင်းကို တန်းတူရည်တူ ဆက်ဆံပါ။
- **ပုံသေကားချပ် အယူအဆများကို ဖယ်ရှားပါ** - မှားယွင်းသော ယူဆချက်များကို ပြုပြင်ပေးပါ။
- **အပြုသဘောဆောင်ပြီး အားလုံး အကျုံးဝင်ပါဝင်သော စကားလုံးများကို အသုံးပြုပါ။**
- **လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် မသန်စွမ်းသူများ ပါဝင်လာရန် အားပေးပါ။**
- **အသိပညာပေးပါ** - ဖြစ်စဉ်များ၊ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခြင်းဖြင့် နားလည်မှုတည်ဆောက်ပါ။
- **မတူကွဲပြားမှုများကို လက်ခံပါ** - အားနည်းချက်များထက် စွမ်းဆောင်ရည်များကိုသာ အလေးထားပါ။
- **စိတ်ပါဝင်စားပြီး လေးစားထိုက်သူ တစ်ဦး အဖြစ်ဆောင်ရွက်ပါ**
- **ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများတွင် တန်းတူညီမျှသော အခွင့်အရေးများရရှိရန် ကူညီပံ့ပိုးပါ။**

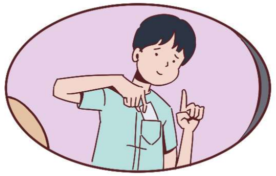


Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

တွေ့ကြုံရလေ့ရှိသည့် အခြေအနေများ



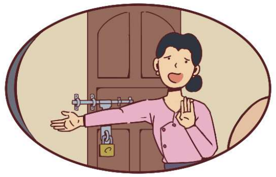
စာသင်ကျောင်း
မသန်စွမ်းကလေးငယ်များသည်
ပညာသင်ကြားနိုင်ခြင်းမရှိဟု
ဆရာ၊ ဆရာမများက
ကြိုတင်ယူဆထားခြင်း။



လူမှုပတ်ဝန်းကျင်
လူအများက မသန်စွမ်းသူများကို
လေးစားမှုပေးရမည့်အစား
သနားဂရုဏာသက်ရမည့်သူများအဖြစ်သာ
မြင်ခြင်း။

လုပ်ငန်းခွင်
အလုပ်ရှင်များက
မသန်စွမ်းသူများကို
အလုပ်ခန့်ရန် ငြင်းဆိုခြင်း။

အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ
ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သည့်
လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် မသန်စွမ်းသူများကို
ချန်လှပ်ထားခြင်း။



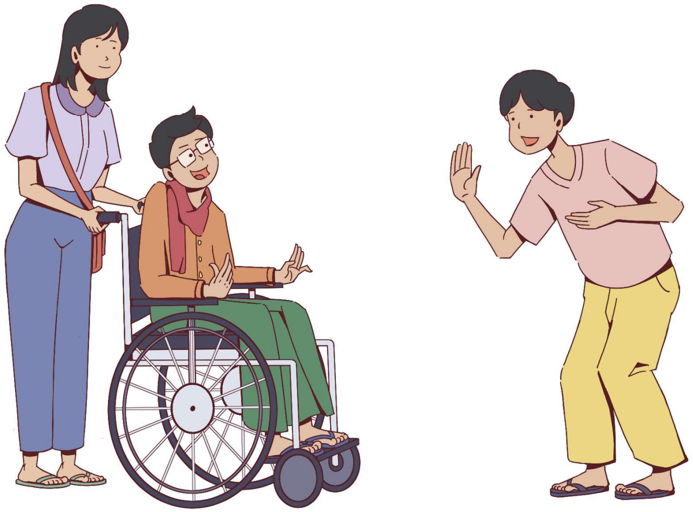
မိသားစု
မိဘများက မသန်စွမ်းကလေးငယ်
များကို စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲသဖြင့်
အမှီအခိုကင်းစွာရပ်တည်နိုင်မှုကို
အကန့်အသတ်ဖြစ်စေခြင်း။

ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက
မသန်စွမ်းသူကို တိုက်ရိုက်
စကားမပြောဘဲကူညီစောင့်ရှောက်
သူကိုသာစကားပြောဆိုခြင်း။

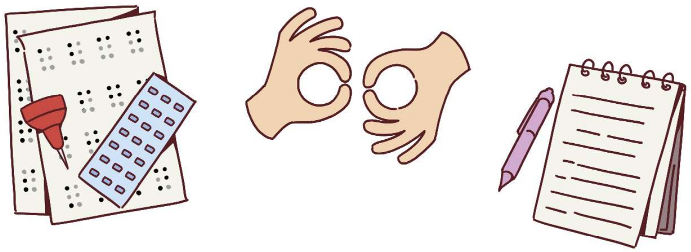
Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

- စကားကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဆိုပါ။ နားလည်ရခက်သော ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိပြောကြားသည့် အကြောင်းအရာကို နားလည်ခြင်း ရှိ/ မရှိ ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။
- လက်သင်္ကေတပြဘာသာစကားဖြင့် အခြေခံနှုတ်ခွန်းဆက်စကားများ၊ အရေးကြီးသော အချက်ပြသင်္ကေတများကို လေ့လာထားပါ။
- လိုအပ်ပါက ရေးသားထားသော စာသားများကို အသံထွက်ဖတ်ပြခြင်း (သို့မဟုတ်) ရှင်းပြပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။
- သတင်းအချက်အလက်များကို ကူညီစောင့်ရှောက်သူများသာမက မသန်စွမ်းသူများထံသို့ တိုက်ရိုက် မျှဝေပြောဆိုပါ။

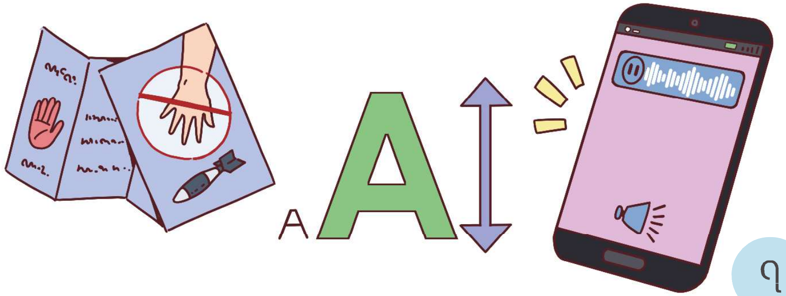


Developed and Produced by Humanity & Inclusion.



အဓိက သတင်းအချက်အလက်

"ကောင်းမွန်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုပုံစံသည် **အားလုံးအကျုံးဝင်** ပါဝင်လာစေရန် ပေါင်းကူးချိတ်ဆက်ပေးသည်။ **အတားအဆီးများကို** ဖယ်ရှားပေးခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် **အကျုံးဝင် ပါဝင်စေပါသည်။**"



စိတ်နေသဘောထားဆိုင်ရာ အတားအဆီးများ

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စိတ်နေသဘောထားဆိုင်ရာ အတားအဆီး ဆိုသည်မှာ မသန်စွမ်းသူများ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း အပြည့်အဝပါဝင်နိုင်မှုကို အတားအဆီးဖြစ်စေသည့် အပြုသဘောမဆောင်သော ယုံကြည်ချက်များ၊ ပုံသေကားချပ် အယူအဆများနှင့် အပြုအမူများကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤအတားအဆီးများသည် လွဲမှားစွာနားလည်ထားခြင်း နှင့် အသိပညာ ဗဟုသုတ နည်းပါးခြင်းတို့အပေါ် အခြေခံနေသောကြောင့် ပြောင်းလဲရန် အခက်ခဲဆုံးသော အတားအဆီးများ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

Developed and Produced by Humanity & Inclusion.