ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူများနှင့် ဒုက္ခသည်များအတွက် လုပ်အားပေး လမ်းညွှန်ချက်

(ဒီအသေးစိတ် လမ်းညွှန်ချက်ကို “Use Your Skills” (ကျွမ်းကျင်မှုပညာများ သုံးပါ။)ဆိုတဲ့ အထွေထွေလက်ကမ်းစာစောင်နဲ့အတူ ဖတ်ပါ။)

ယူကေမှာ လုပ်အားပေးတာက မိမိဆန္ဒအလျောက်ပါ။ အတင်းအကြပ် မလုပ်ခိုင်းပါဘူး။ လုပ်ချင်လို့ လုပ်တာပါ။

<u>လုပ်အားပေးရမည့်အရာကို ရွေးချယ်ခြင်း **(Choosing the volunteering activity)**</u>

ယူကေမှာ လုပ်အားပေးစရာ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးကို ဘယ်လိုရွေးချယ်မလဲ။ အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုး ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။ ။

- **လုပ်အားပေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေ ဘယ်ကရနိုင်မလဲ။** သူငယ်ချင်းတွေကို မေးနိုင်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတွေကို တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာအချက်အလက်မှ မသိဘူး၊ ပြီးတော့ အကြံဉာဏ် တောင်းချင်တယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးက အရပ်ထဲက **Volunteer Centre** (စေတနာ့ဝန်ထမ်း စင်တာ) ကို သွားပါ။ သူတို့က အရပ်ထဲက လုပ်အားပေးအခွင့်အလမ်းတွေ အားလုံးနဲ့ ဆိုင်တဲ့အချက်အလက်တွေ ပေးပြီး သင့်စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ ကိုက်ညီမယ့်အရာတွေ ကူပြီး ရှာပေးပါမယ်။

- **အချိန်ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ ဘယ်နေ့တွေ အားသလဲ။**
  တပတ်မှာ တနာရီပဲ လုပ်နိုင်တဲ့ လုပ်အားပေး အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ၊ အကြံပေးစင်တာမှာလို လုပ်အားပေး အခွင့်အလမ်းတချို့မှာ မတက်မနေရ သင်တန်းအပါအဝင် တပတ်မှာ နှစ်ရက် သုံးရက် သွားရဖို့ လိုချင်လိုပါမယ်။ ဝင်ငွေရ အကြံပေးလုပ်သားတယောက်ဖြစ်ဖို့ တနှစ်၊ တနှစ်ကျော် လုပ်အားပေးရပါမယ်။

- **သင့်အချိန်တွေက ပြောင်းလဲဖို့ ဘယ်လောက်လွယ်ကူသလဲ။** လုပ်ငန်းတချို့မှာ သင်အားတဲ့အချိန် ဒါမှမဟုတ် လာချင်တဲ့အချိန် လာပြီး လုပ်အားပေးနိုင်ပါတယ်။ တခြားအလုပ်တွေမှာတော့ ဝန်ဆောင်မှုပေးဖို့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကို အားထားနေရလို့ ကြိုတင်စီစဉ်ထားတဲ့အချိန် ဒါမှမဟုတ် သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်တွေမှာ လာဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ၊ အကြံပေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း တခုမှာ သုံးလကြာ တနင်္လာနေ့တိုင်း မနက် ၁၀ နာရီက ညနေ ၄ နာရီအထိ လုပ်အားပေးပြီး ကြာသပတေးနေ့တိုင်း မနက် ၉ နာရီ ခွဲက ညနေ ၃ နာရီအထိ သင်တန်းတက်ဖို့ လိုချင်လိုပါလိမ့်မယ်။

- **ဘယ်ဆောင်ရွက်ချက်တွေမှာ လုပ်အားပေးချင်သလဲ။** အကြံပေးမှုလား။ ဥယျာဉ်အလုပ်လား။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို ကူညီဖို့လား။ ကလေးတွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ဖို့လား။ ညှိနှိုင်းကြို တာဝန်တွေလား။ လဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ တိုက်ဖို့လား။ စကားပြန် လုပ်ဖို့လား။ ကွန်ပျူတာ သုံးဖို့လား။ ရွေးစရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ် – မေးသာမေးပါ။

- **ဘာတွေကျွမ်းကျင်သလဲ။** တခြားဘာသာစကား ပြောတတ်သလား။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး ကောင်းသလား။ တခြားအသုံးဝင်တဲ့ အကျင့်လက္ခဏာတွေ ရှိသလား။ သင်ကြားရေး အတွေ့အကြုံ ရှိသလား။ ငွေကြေးစာရင်းအင်းထားရာမှာ ကျွမ်းကျင်သလား။ အရည်အချင်းတွေ ရှိသလား။ ဒီကျွမ်းကျင်မှုတွေရှိတဲ့အခါ စေတနာ့ဝန်ထမ်း အခန်းကဏ္ဍ တွေ့ပါမယ်။

- **အင်္ဂလိပ်စာ ဘယ်အဆင့်ထိ ကျွမ်းကျင်သလဲ။** ဥပမာ၊ ဥယျာဉ်အလုပ်၊ လက်တွေ့အလုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကော်ဖီတိုက်တဲ့အလုပ်တို့လို စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်တချို့ မှာ အင်္ဂလိပ်စာကျွမ်းကျင်ဖို့ သိပ်မလိုပါဘူး။ အကြံပေးတာ ဒါမှမဟုတ် ညှိနှိုင်းကြိုတာစတဲ့ အလုပ်တွေမှာ အင်္ဂလိပ်စကားပြော ကောင်းဖို့လိုပါတယ်။ မေးသာကြည့်ပါ – သင်လုပ်နိုင်တာ တခုခု ရှိပါလိမ့်မယ်။

- **ရာဇဝတ်မှု မှတ်တမ်းရုံး၏ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက် (Criminal Record Bureau (CRB) Disclosure)**
  လုပ်ငန်းတချို့မှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအားလုံး CRB ဒါမှမဟုတ် Police “Disclosure/Check” (ရဲ၏ထုတ်ဖော် ပြောဆိုချက်/ စစ်ဆေးမှု) လျှောက်လွှာ ဖြည့်ရပါတယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ဖို့မသင့်တော်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ထားသလား သေချာအောင် စစ်ဆေးတာဖြစ်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားမှုကို မထိခိုက်ပါဘူး။ ကလေးတွေ၊ အားနည်းတဲ့လူကြီးတွေနဲ့ အနီးကပ်လုပ်ရတဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေအားလုံး ဒီထုတ်ဖော်ချက် ရှိရပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ကလေးတွေ၊ အားနည်းတဲ့ လူကြီးတွေကို ကာကွယ်ဖို့တာဝန် ရှိလို့ပါ။ ထုတ်ဖော်ချက်တွေက စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ခိုလှုံခွင့်တောင်းသူ တွေရော ဒုက္ခသည်တွေအတွက်ပါ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေက အသေးစိတ်ရှင်းပြပြီး လျှောက်လွှာကို ကူဖြည့်ပေးပါမယ်။

<u>ရက်ချိန်းများ၊ အစည်းအဝေးများနှင့် လုပ်အားပေးချိန်များ စီစဉ်ခြင်း</u>
<u>(Arranging appointments, meetings and volunteering times)</u>

- **အချိန်များ စီစဉ်ခြင်း။** ။ တယောက်ယောက်က တွေ့ဖို့အချိန် ဒါမှမဟုတ် လုပ်အားပေးဖို့အချိန် ပြောလာလို့ အချိန် (ဒါမှမဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်က) မသင့်တော်ဘူးဆိုရင် ချက်ချင်းပြောပါ။ "မရဘူး"လို့ ပြောနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ နောင်မှာ သဘောထားမကွဲလွဲဖို့ ချက်ချင်းပြောရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ မိသားစု၊ ကောလိပ်၊ အလုပ် ဒါမှမဟုတ် တခြားတခုခု လုပ်စရာရှိရင် နောက်အချိန်တခု အကြံပြုနိုင်ပါတယ်။

- **အချိန်တိကျခြင်း။** ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆိုရင် ကိုယ့်အချိန်ကိုယ် ရွေးနိုင်ပေမဲ့ သဘောတူထားတဲ့အချိန်မှာ တိတိကျကျလာဖို့ လိုပါတယ်။ သဘောတူထားတဲ့အချိန်မှာ လုပ်အားမပေးနိုင်ဘူးဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြိုတင်စီစဉ်ထားတဲ့ ရက်ချိန်း ဒါမှမဟုတ် သင်တန်း လာမတက်နိုင်ဘူးဆိုရင် တတ်နိုင်သမျှ ကြိုတင်ပြီး အဖွဲ့အစည်းကို ဖုန်းဆက်သင့်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ သူတို့အနေနဲ့ နောက်အစီအစဉ်တခု လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ **စုဆောင်းရေးနဲ့ ရွေးချယ်ရေးနည်းစဉ်** ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ လျှောက်လွှာပုံစံတွေ၊ စည်းကမ်းတကျမဟုတ်ဘဲ တွေ့ဆုံမေးမြန်းတာတွေ၊ ထောက်ခံစာတွေ၊ CRB စစ်ဆေးမှုတွေနဲ့ အစမ်းကာလတွေ ပါနိုင်ပါတယ်။ လျှောက်လွှာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကူအညီလိုရင် Volunteer Centre က ကူညီနိုင်ပါတယ်။ သင့်အင်္ဂလိပ်က သိပ်မကောင်းရင် ဒီအဖွဲ့အစည်းက သင်လျှောက်လွှာဖြည့်ရာမှာ ကူညီရပါမယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်တချို့အတွက် လုပ်အားမပေးခင် ဒါမှမဟုတ် လုပ်အားစပေးပြီး သင်တန်းတက်ရနိုင်ပါတယ်။

- **ကုန်ကျစရိတ်များ။** ။ တချို့အဖွဲ့အစည်းတွေက လုပ်အားစမပေးခင် ကြိုတင်စီစဉ်ထားတဲ့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အစည်းအဝေးအတွက် ခရီးစရိတ်တွေကို ပြန်ပေးပါမယ်။

<u>လုပ်အားစပေးပြီဆိုရင် (Once you have started volunteering)</u>

- **ခံယူချက်နှင့် အားထားနိုင်မှု။** ။ ခံယူချက်ရှိကြောင်း၊ အားထားနိုင်ကြောင်းပြပြီး မှတ်တမ်းမှာ နာမည်ကောင်းရပြီး ထောက်ခံချက် ကောင်းကောင်း ရယူနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ရှင်တိုင်းက အလုပ်မခန့်ခင် ခံယူချက်နဲ့အားထားနိုင်မှုတို့လို အရည်ချင်းကောင်းတွေ ရှိကြောင်း အထောက်အထားလိုချင်ပါလိမ့်မယ်။

- **နာမည်သိထားသည့် ကြီးကြပ်ရေးမှူး။** ။ နာမည်သိသူတယောက်ကို သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးအဖြစ် ခန့်ထားပါမယ်။ အဖွဲ့အစည်းမှာ နေသားကျဖို့၊ မေးခွန်းတွေ ဒါမှမဟုတ် ပြဿနာတွေရှိရင်ကူညီဖို့၊ သင်တန်းတွေအတွက် စာရင်းပေးဖို့နဲ့ အဆက်မပြတ် အားပေး ထောက်ပံ့ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်မှာ သင့်ထောက်ခံစာတွေ ရေးပေးမယ့်လူတွေ ဖြစ်လို့ သူတို့နဲ့ မှန်မှန်ဆက်သွယ်ရင် ကောင်းပါတယ်။

- **အချိန်မှန်ခြင်း။** ။ ကြိုတင်စီစဉ်ထားတဲ့အချိန်တွေမှာ အမြဲအချိန်မှန်မှန်လာရပါမယ်။ ဥပမာ၊ နေမကောင်းလို့ မလာနိုင်ရင် ဖုန်းဆက်ရပါမယ်။

- **ကုန်ကျစရိတ်များ။** ။ ဥပမာ၊ ဘတ်စကားခ၊ နေ့လယ်စာ ဒါမှမဟုတ် ကလေးထိန်းတို့အတွက် ကုန်ကျစရိတ် ပြန်ရပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်တောင်းခံလွှာ ဘယ်မှာရနိုင်သလဲနဲ့ ဘယ်လိုဖြည့်ရမယ်ဆိုတာ ကြီးကြပ်ရေးမှူးက ကူညီရပါမယ်။ ဖြတ်ပိုင်း ဒါမှမဟုတ် မိတ္တူကို အဖွဲ့အစည်းကို ပေးရလေ့ရှိပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်တောင်းဖို့ မရှက်ပါနဲ့ – လုပ်အားပေးလို့ ပိုက်ဆံ မဆုံးသင့်ပါဘူး။

- ဆန္ဒရှိတဲ့အခါ လုပ်အားပေးတာကို **အချိန်မရွေး ရပ်နိုင်ပါတယ်။** ဥပမာ၊ အလုပ်ရရင် ဒါမှမဟုတ် တခြားတခုခု လုပ်လိုရင်ပါ။

- သင့်ရဲ့ စေဒတနာ့ဝန်ထမ်းအခန်းကဏ္ဍကို ကြိုက်ရင် **မိတ်ဆွေတွေကို ပြောပြပါ။**

Volunteer Centre Sheffield, 33 Rockingham Lane, Sheffield, S1 4FW. Tel: 0114 253 6655

This leaflet was written in conjunction with the Northern Refugee Centre, and funded by the Opportunities for Volunteering Scheme in Partnership with the Department of Health and Volunteering England

Quality accredited by Volunteering England
Service of VOLUNTARY ACTION SHEFFIELD
Member of National Association for Council for Voluntary Service

Volunteer Centre Sheffield is a service of Voluntary Action Sheffield.
Registered Charity No. 223007 A company limited by guarantee Registered in England & Wales No. 215695.