# ការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

រូបភាព Miragec / Getty

Student Wellbeing Hub

## ការណែនាំសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និង គ្រួសារ

ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អ្នកចង់ឱ្យកូនរបស់អ្នកមានបទពិសោធន៍វិជ្ជមាននៅសាលារៀន និងពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ។ អ្នកចង់ឱ្យពួកគេបង្កើតនូវទំនាក់ទំនងមានភាពរឹងមាំដើម្បីមានអារម្មណ៍ថាមានការគាំទ្រនិងមានលទ្ធភាពទទួលបានឱកាសទាំងអស់ដើម្បីរៀនសូត្រ និងអភិវឌ្ឍ។ អ្នកចង់ឱ្យពួកគេគោរពខ្លួនឯង គោរពអ្នកដទៃ និងទទួលការគោរពពីអ្នកដទៃ។

ឪពុកម្តាយដែលសហការជាមួយសាលារៀនដើរតួនាទីសំខាន់មួយនៅក្នុងការបង្រៀនកុមារ និងយុវវ័យអំពីការគោរពគ្នា និងទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ ការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកជួយគាំទ្រដល់ក្រុមគ្រួសារទាំងឡាយដើម្បីជួយកូន ៗ របស់ពួកគេឱ្យធ្វើទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកដទៃទៀត និងអភិវឌ្ឍទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលពួកគេធំឡើង និងក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ។

## តើអ្វីទៅការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក?

ការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកគឺជាកម្មវិធីដែលមានមូលដ្ឋាននៅតាមសាលារៀនដែលជួយគាំទ្រដល់សិស្សឱ្យអភិវឌ្ឍជំនាញក្នុងការបង្កើត និងរក្សាទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង។

### ការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សា

ការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកត្រូវបានបញ្ចូលនៅក្នុង Australian Curriculum នៅគ្រប់កម្រិតឆ្នាំសិក្សាទាំងអស់។ ការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកអាចត្រូវបានគេបង្រៀនទៅតាមវិធីផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន រួមមាន៖

- នៅក្នុងថ្នាក់រៀនបឋមសិក្សារបស់កូនអ្នក
- នៅក្នុងការអប់រំផ្នែកសុខភាព និងការអប់រំកាយទាំងនៅបឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សា
- តាមរយៈថ្នាក់ថែរក្សាគ្រូគង្វាលនៅអនុវិទ្យាល័យ
- តាមរយៈថ្ងៃពិសេស និងសកម្មភាពដែលដឹកនាំដោយនិស្សិត។

Education Services Australia

© 2019 Commonwealth of Australia or Education Services Australia Ltd, unless otherwise indicated. Creative Commons BY 4.0, unless otherwise indicated. Student Wellbeing Hub is funded by the Australian Government Department of Education.

សាលារៀនដែលបង្រៀនការអប់រំស្តីពីទំនាក់សាលារៀនដែលបង្រៀនការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកជឿជាក់ថាមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍សាលារៀនរបស់ពួកគេមានសិទ្ធិទទួលបានការគោរព ការឱ្យតម្លៃ និងការប្រព្រឹត្តដោយស្មើៗគ្នា។

# តើសិស្សនិស្សិត រៀនអ្វីខ្លះនៅក្នុងការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក?

ការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកជួយអភិវឌ្ឍជំនាញ និងការយល់ដឹងពីសិស្សដែលត្រូវការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ និងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកជាមួយនឹងមនុស្សគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន។

## ប្រធានបទទូទៅ

ការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកអាចត្រូវបានគេបង្រៀនខុសៗគ្នា នៅក្នុងរដ្ឋ និងដែនដីនីមួយៗ ប៉ុន្តែប្រធានបទទូទៅ រួមមាន៖

- សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន
- ជំនាញដោះស្រាយ
- ការរាប់អានមិត្តភ័ក្តិ និងការដោះស្រាយជម្លោះនានា
- ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក
- ការអភិវឌ្ឍជំនាញទំនាក់ទំនង។

## ការយល់ដឹង និង ជំនាញ

ជាផ្នែកនៃការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកសិស្សសិក្សាពីសារៈសំខាន់នៃការផ្សារភ្ជាប់រាល់ទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេដោយផ្អែកលើការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក និងសមភាព រៀនពីវិធីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ និងវិធីស្នើសុំជំនួយ និងការគាំទ្រនៅពេលពួកគេនៅពេលមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត។

ការអប់រំស្តីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកក៏ស្វែងយល់ពីមូលហេតុនៃការសម្លុត និងអំពើហិង្សាចំពោះក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីផងដែរ។ វាជួយសិស្សឱ្យដឹងអំពីផលប៉ះពាល់នៃផ្នត់គំនិតផ្លូវភេទអវិជ្ជមាន និងវិសមភាពយេនឌ័រទៅលើវិធីដែលយើងមើលឃើញ និងប្រព្រឹត្តចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក។

Education Services Australia

© 2019 Commonwealth of Australia or Education Services Australia Ltd, unless otherwise indicated. Creative Commons BY 4.0, unless otherwise indicated. Student Wellbeing Hub is funded by the Australian Government Department of Education.

# តើឪពុកម្ដាយ និង គ្រួសារអាចជួយគាំទ្រ ដល់ការអប់រំស្ដីពីទំនាក់ទំនង ប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកបានយ៉ាងដូចម្ដេច?

សាលាមិនអាចធ្វើការងារនេះតែម្នាក់ឯងបានទេ។ ឪពុកម្ដាយដើរតួនាទីមុនគេ និងមានឥទ្ធិពលខ្លាំងបំផុតនៅក្នុងការបង្រៀនកុមារ និងយុវវ័យអំពីការគោរពនិងទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ អ្នកអាចពង្រឹងការរៀនសូត្រនៅសាលារៀនរបស់កូនអ្នកដោយធ្វើជាគំរូល្អសម្រាប់ពួកគេនៅផ្ទះ។

## ការអប់រំស្ដីពី ទំនាក់ទំនង ប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក និង យេនឌ័រ

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលស្គាល់ថាទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីអាចមានហានិភ័យនៃការរំលោភបំពាន ការសម្លុត និងទម្រង់នៃអំពើហិង្សាផ្សេងទៀត។ ការអប់រំស្ដីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកគឺនិយាយអំពីការធ្វើឱ្យប្រាកដថាទំនាក់ទំនងរបស់យើងទាំងអស់មានភាពវិជ្ជមានបន្ថែមទៀត។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ការអប់រំស្ដីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកក៏និយាយអំពីការដោះស្រាយបញ្ហានៃវិសមភាពយេនឌ័រ និងផលប៉ះពាល់ទៅលើឥរិយាបថដែលនាំទៅដល់អំពើហិង្សា។

តាំងពីក្មេង ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីអាចចាប់ផ្ដើមជឿជាក់ថាមានស្ថានភាពមួយចំនួនដែលអាកប្បកិរិយាឈ្លើយចំពោះក្មេងស្រី និងស្ត្រីអាចទទួលយកបាន។ ក្មេងៗ ឮពីរបៀបដែលមនុស្សពេញវ័យខ្លះនិយាយខុសគ្នាអំពីក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី ហើយអាចរៀនពីកិច្ចសន្ទនាទាំងនេះ ដែលវាមិនអីទេសម្រាប់ក្មេងប្រុស និងបុរសដែលមិនគោរពស្ត្រី។ ដោយមិនបានដឹងពីវា ពេលខ្លះយើងអាចនិយាយ និងធ្វើអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យកូន ៗ របស់យើងគិតថាជាអាកប្បកិរិយាឈ្លើយគឺជារឿងដែលមិនអាចលើកលែងបាន ឬសូម្បីតែជារឿងធម្មតា។

ប្រសិនបើយើងបង្រៀនក្មេងប្រុសថាអាកប្បកិរិយាគ្រោតគ្រាត ឬបំពាន គឺ "គ្រាន់តែជាអ្វីដែលក្មេងប្រុសធ្វើប៉ុណ្ណោះ" ពួកគេនឹងប្រព្រឹត្តដូច្នេះចំពោះក្មេងប្រុសដទៃទៀត និងក្មេងស្រី។ ក្មេងស្រីអាចត្រូវបានគេប្រាប់ថាក្មេងប្រុសមានអាកប្បកិរិយាបំពានជាការបង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍ ឬក្ដីស្រឡាញ់ – ដោយសារតែគាត់ចូលចិត្តអ្នក។ បន្តិចម្ដងៗក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីអាចចាប់ផ្ដើមជឿថាការមិនគោរពគ្រាន់តែជាផ្នែកធម្មតាមួយនៃទំនាក់ទំនង។

### ការអភ័យទោសដល់អាកប្បកិរិយាឈ្លើយ

យើងអាចមានការភ្ញាក់ផ្អើលចំពោះវិធីមួយចំនួនដែលយើងអភ័យទោសដល់អាកប្បកិរិយាឈ្លើយ។ ទាំងនេះរួមបញ្ចូលទាំង៖

- ការកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃអាកប្បកិយាឈ្លើយ
- ការទទួលយកថាការបំពានគឺគ្រាន់តែជាផ្នែកនៃលក្ខណៈជាបុរសប៉ុណ្ណោះ
- ការស្ដីបន្ទោសស្ត្រីចំពោះការបង្ករឬចូលរួមក្នុងការរំលោភបំពានណាមួយដែលពួកគេជួបប្រទះ។

យើងដឹងថាការផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបថ និងអាកប្បកិរិយាអាចសម្រេចទៅបាននៅពេលឥរិយាបថ អាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន និងសមភាពយេនឌ័រត្រូវបានពង្រឹង និងបានធ្វើជាគំរូនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ពិនិត្យមើលឱ្យកាន់ល្អិតល្អន់បន្ថែមទៀតលើភាសាដែលអាចអភ័យទោសដល់ការមិនគោរព សូមអាន The excuse interpreter Our Watch

Education Services Australia

© 2019 Commonwealth of Australia or Education Services Australia Ltd, unless otherwise indicated. Creative Commons BY 4.0, unless otherwise indicated. Student Wellbeing Hub is funded by the Australian Government Department of Education.

## តើឪពុកម្ដាយ និងក្រុមគ្រួសារមានការសន្ទនាគ្នាអំពីការគោរពយ៉ាងដូចម្ដេច?

ក្នុងនាមជាឪពុកម្ដាយ អ្នកមិនធ្លាប់ដឹងទេនៅពេលស្ថានភាពមួយអាចនឹងកើតឡើងសម្រាប់ការសន្ទនាជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីរបៀបប្រកាន់ឥរិយាបថប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ វាអាចថាអ្នកបានឃើញឧប្បត្តិហេតុមួយដែលនឹងត្រូវការតាមដាន ឬអ្នកបានមើលរឿងរ៉ាវព័ត៌មាន ឬខ្សែភាពយន្តដែលរៀបរាប់ពីអំពើហិង្សា។ វាមិនងាយស្រួលជានិច្ចទេ ប៉ុន្តែវាជាការសន្ទនាដែលមានតម្លៃ។ រាល់ពេលដែលអ្នកនិយាយប្រឆាំងនឹងអាកប្បកិរិយាឈ្លើយ យើងដើរបានមួយជំហានកាន់តែជិតដើម្បីបង្កើតសង្គមមួយប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។

Respect.gov.au បានបោះពុម្ពផ្សាយ Conversation guide ដែលអ្នកអាចជួយខ្លួនអ្នកបានក្នុងការចាប់ផ្ដើមការសន្ទនាស្ដីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកជាមួយកូនរបស់អ្នក។

កុមារ និងយុវវ័យត្រូវការការណែនាំពីមនុស្សដែលពួកគេសម្លឹងមើល – ធ្វើជាគំរូ ដូចជាអ្នក មិត្តភ័ក្តិ គ្រូបង្រៀន និងវីរបុរសរបស់ពួកគេ។ យើងទាំងអស់គ្នាមានតួនាទីក្នុងការជួយកុមារក្នុងការបង្កើតនូវជំនាញដើម្បីធ្វើឱ្យមានទំនាក់ទំនងរឹងមាំ ទំនាក់ទំនងគួរឱ្យរីករាយ និងទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក និងនិយាយឱ្យខ្លាំងៗទៅលើឥរិយាបថ និងអាកប្បកិរិយាទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ បំភិតបំភ័យ ឬបំបាត់អ្នកដទៃ។

## តើឪពុកម្ដាយ និង គ្រួសារអាចស្វែងយល់បន្ថែមទៀតនៅឯណា អំពីសាលារៀនកំពុងធ្វើអ្វីខ្លះ?

សាលារៀនកំពុងស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលផ្សេងៗគ្នានៃការណែនាំអំពីការអប់រំស្ដីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ សូមទាក់ទងសាលារបស់អ្នកដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានលម្អិតអំពីរបៀបដែលពួកគេនឹងចូលរួមជាមួយនឹងការអប់រំស្ដីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។

**បុគ្គលទំនាក់ទំនងរបស់សាលា៖** ការអប់រំស្ដីពីទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។

**ទំនាក់ទំនង (ទូរសព្ទ)៖**

**ទំនាក់ទំនង (អ៊ីមែល)៖**

Education Services Australia

© 2019 Commonwealth of Australia or Education Services Australia Ltd, unless otherwise indicated. Creative Commons BY 4.0, unless otherwise indicated. Student Wellbeing Hub is funded by the Australian Government Department of Education.

cc BY