ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ម៉ូឌុលទី ១ ខ្លួនឯង

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

សម្រាប់សិស្សពេញវ័យ (អាយុ១៤ ដល់ ១៧ឆ្នាំ)

P.A.C.E.
Gap Inc.

គាំទ្រដោយក្រុមហ៊ុន Gap Inc.
រៀបចំដោយ អង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា (ខេប)

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

ការដាក់ទុនលើជំនាញថ្មីដើម្បីអនាគត

Personal Advancement and Career Enhancement

កម្មវិធីសម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ

(អាយុ១៤ ដល់ ១៧ឆ្នាំ)

សៀវភៅណែនាំសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លេខៈ ៦៣៧៨ អយក.ប្រ.ក

ប្រកាស
ស្តីពី
ការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយ
សៀវភៅបំណិនជីវិតសម្រាប់កុមារីពេញវ័យ អាយុ ១៤ឆ្នាំ ដល់ ១៧ឆ្នាំ

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

- បានឃើញ រដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញ ព្រះរាជក្រឹត្យ លេខ នស/រកត/០៩១៨/៩២៥ ចុះថ្ងៃទី០៦ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៨ ស្តីពីការតែងតាំងរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញ ព្រះរាជក្រម លេខ នស/រកម/០៦១៨/០១២ ចុះថ្ងៃ២៨ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៨ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញ ព្រះរាជក្រម លេខ នស/រកម/០១៩៦/០១ ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៦ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- បានឃើញ ព្រះរាជក្រម លេខ នស/រកម/១២០៧/០៣២ ចុះថ្ងៃទី០៨ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០០៧ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការអប់រំ
- បានឃើញ អនុក្រឹត្យ លេខ ២០ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី៣០ ខែមេសា ឆ្នាំ១៩៩៦ ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅនៃក្រសួង និងរដ្ឋលេខាធិការដ្ឋាន
- បានឃើញ អនុក្រឹត្យ លេខ ១៥៦ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី១៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៦ ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
- យោងសេចក្តីសម្រេចលេខ ១១ អយក.សសរ. ចុះថ្ងៃទី៣០ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៦ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្តីពីប្រព័ន្ធអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស
- យោងសំណើសុំអនុម័តសៀវភៅលេខ ០៤១/២១ស.ស.អ.ក ស្តីពីសំណើសុំអនុម័តបោះពុម្ពសៀវភៅបំណិនជីវិត ដែលមានចំនួន៨ចំណងជើងថ្មី ចុះថ្ងៃអង្គារ ១រោច ខែពិសាខ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី២៧ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២១ របស់អង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា(KAPE)
- យោងលិខិតលេខ ០៦៣ អគ.អរ.អកស ស្តីពីសំណើសុំការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅបំណិនជីវិតសម្រាប់កុមារី ចំនួន ៨ចំណងជើង ចុះថ្ងៃពុធ ១២រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំជូត ទោស័ក ព.ស.២៥៦៤ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី១០ ខែមីនា ឆ្នាំ២០២១ របស់អគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ

អាសយដ្ឋានលេខ៨០ មហាវិថី ព្រះនរោត្តម ភ្នំពេញ កម្ពុជា ទូរស័ព្ទ: (៨៥៥-២៣) ២២០ ៦៧៣ / ២២០ ៣០៤ ទូរសារ: (៨៥៥-២៣) ២១៧ ២៥០ / ២១២ ៥១២
អ៊ីមែល: info@moeys.gov.kh / administration@moeys.gov.kh គេហទំព័រ: www.moeys.gov.kh

សម្រេច

ប្រការ១._ អនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅបំណិនជីវិតសម្រាប់កុមារីវ័យជំទង់ អាយុ ១៤ឆ្នាំ ដល់ ១៧ឆ្នាំ ដែលមានចំណង៤ជើងគឺ **១-ខ្លួនឯង ២-ស្វ័យប្រសិទ្ធភាព ៣-សមត្ថភាពធ្វើការងារ ៤-សមត្ថភាពរកការងារ** ដែលជាស្នាដៃនិពន្ធ និងរៀបរៀងរបស់គណៈកម្មការនិពន្ធនៃអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា(KAPE) ដោយមានការគាំទ្រពីកម្មវិធី P.A.C.E របស់ក្រុមហ៊ុន Gap Inc. ដើម្បីប្រើប្រាស់ជាឯកសារជំនួយសម្រាប់ការរៀននិងបង្រៀន នៅតាមសាលារៀនមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

ប្រការ២._ អគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាលនិងហិរញ្ញវត្ថុ អគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ នាយកដ្ឋានតម្រង់ទិសវិជ្ជាជីវៈ នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា នាយកដ្ឋានមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ មន្ទីរអប់រំ យុវជន និង កីឡារាជធានី ខេត្ត ការិយាល័យអប់រំ យុវជន និងកីឡានៃរដ្ឋបាលក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ សាលារៀនមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ និងអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា(KAPE) មានភារកិច្ចអនុវត្តប្រកាសនេះ។

ថ្ងៃ សុក្រ ១កើត ខែបឋមាសាឍ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥

ធ្វើនៅរាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី២៥ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២១

កន្លែងទទួល៖

- គ្រប់សាលារាជធានីខេត្ត
- គ្រប់អគ្គនាយកដ្ឋាន និងអគ្គាធិការដ្ឋាន
- ខុទ្ទកាល័យឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យរដ្ឋមន្ត្រី "ដើម្បីជ្រាបជាព័ត៌មាន"
- ដូចប្រការ២ "ដើម្បីអនុវត្ត"
- កាលប្បវត្តិ
- ឯកសារ នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា

បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ជួន ណារ៉ុន

មាតិកា

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅ ..... *i*

ផ្នែក ៖ ការផ្តល់ភាពអង់អាច *1*

ម៉ូឌុលទី១ ៖ ខ្លួនឯង *2*

ជំពូកទី១ ៖ អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងស្វ័យយល់ដឹង 3

មេរៀនទី១ ៖ តើខ្ញុំជានរណា? 5

មេរៀនទី២ ៖ ការកសាងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង - ការលើកទឹកចិត្ត 11

ជំពូកទី២ ៖ ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម 17

មេរៀនទី៣ ៖ សំណាញ់ពាក្យ 19

មេរៀនទី៤ ៖ តើយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើយើងយ៉ាងដូចម្តេច? 27

ជំពូកទី៣ ៖ អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ 35

ជំពូករងទី១ ៖ អំណាច 36

មេរៀនទី៥ ៖ «មនុស្ស និងវត្ថុ» 37

ជំពូករងទី២ ៖ ប្រភេទផ្សេងៗនៃអំណាច 47

មេរៀនទី៦ ៖ អំណាចដើរ 48

ជំពូករងទី៣ ៖ បិតាធិបតេយ្យ 58

មេរៀនទី៧ ៖ ការស្វែងយល់ពីបិតាធិបតេយ្យក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង 59

មេរៀនទី៨ ៖ ការស្វែងយល់បន្ថែមពីបិតាធិបតេយ្យ 66

ជំពូកទី ៤ ៖ រាងកាយល្អ 75

មេរៀនទី៩ ៖ គំនូររូបរាងកាយ 77

មេរៀនទី១០ ៖ ភាពពេញវ័យ 86

អ្វីខ្លះ? យ៉ាងដូចម្តេច? នៅពេលណា? 86

មេរៀនទី១១ ៖ ការមករដូវ និងការប្រែប្រួលរាងកាយ 96

មេរៀនទី១២៖ រាងកាយរបស់ខ្ញុំ! ការគោរពរបស់ខ្ញុំ! 102

ជំពូកទី៥ ៖ អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង 113

មេរៀនទី១៣ ៖ ការស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍ 115

មេរៀនទី១៤ ៖ ការស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនង 123

ឧបសម្ព័ន្ធទី១៖ សន្លឹកកិច្ចការរបស់សិស្ស *130*

ឧបសម្ព័ន្ធទី២៖ ឧបករណ៍វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន *156*

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅ

១. សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅម៉ូឌុលទី១សម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ(អាយុពី១៤-១៧ឆ្នាំ)មានគោលបំណងផ្តល់ភាពក្លាហានដល់សិស្សតាមរយៈការជួយសិស្សឱ្យស្វែងយល់ពីអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន ព្រមទាំងឥទ្ធិពលរបស់យេនឌ័រ អំណាច និងសង្គមបិតាធិបតេយ្យមកលើអត្តសញ្ញាណរបស់គេ។ ម៉ូឌុលនេះមាន៥ជំពូកគឺ ៖ ១) អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងស្វ័យយល់ដឹង ២) ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម ៣) អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ ៤) រាងកាយល្អ និង៥) អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង ដោយជំពូកនីមួយៗមានមេរៀនដាច់ៗដោយឡែកពីគ្នាចំនួន១៨មេរៀន។ ជំពូកនីមួយៗមានកំណត់ពីលទ្ធផលសិក្សាដែលរំពឹងទុកសម្រាប់សិស្សរៀងៗខ្លួន។

ជំពូកស្តីពីអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងស្វ័យយល់ដឹងធ្វើឱ្យក្មេងស្រីពេញវ័យស្វែងយល់បានយ៉ាងទូលំទូលាយ និងឆ្លុះបញ្ចាំងពីកត្តាផ្សេងៗដែលមានឥទ្ធិពលលើអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន។ ជំពូកស្តីពីការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គមធ្វើឱ្យសិស្សយល់ពីរបៀបដែលសង្គមកំណត់ពីយេនឌ័រ ព្រមទាំងទម្រង់ និងកម្រិតដែលវាមានផលប៉ះពាល់ទៅលើជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ចំពោះជំពូកស្តីពីអំណាច និងបិតាធិបតេយ្យជួយឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីលក្ខណៈជាប្រព័ន្ធនៃអំណាច និងការគ្រប់គ្រងរបស់សង្គមបិតាធិបតេយ្យ ព្រមទាំងរបៀបដែលប្រព័ន្ធនេះមានឥទ្ធិពលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ គ្រួសារ និងសហគមន៍របស់គេ។ ជំពូកស្តីពីរាងកាយល្អបង្កើតបរិយាកាសដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់សិស្ស ជាពិសេសសម្រាប់សិស្សស្រីឱ្យមានភាពស្រួលក្នុងចិត្តចំពោះរាងកាយផ្ទាល់របស់គេនិងមានគំនិតវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯងដើម្បីពង្រឹងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងនិងអត្តសញ្ញាណរបស់គេ។ ជំពូកស្តីពីអារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងធ្វើឱ្យសិស្សយល់ពីសារៈសំខាន់នៃការបង្ហាញរបស់គេប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពពោលគឺដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ និងមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់អារម្មណ៍អ្នកដទៃ។

២. ខត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុល

នៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ូឌុលនេះសិស្ស ៖

- យល់ពីរបៀបដែលសហគមន៍របស់គេកំណត់ពីអត្តសញ្ញាណ និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនក្នុងនាមជាក្មេងស្រី។
- ស្វែងយល់ វិភាគ និងបង្កើតអត្តសញ្ញាណរបស់គេដោយផ្អែកលើលក្ខខណ្ឌផ្ទាល់ខ្លួន
- អភិវឌ្ឍភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯងឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។
- អភិវឌ្ឍស្វ័យយល់ដឹង(ការដឹងដោយខ្លួនឯង)ឱ្យកាន់តែរឹងមាំ។

- យល់ដឹងថាការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍ដែលពួកគេកំពុងឆ្លងកាត់នៅអាយុប៉ុននេះគឺជាផ្នែកមួយនៃភាពធំពេញវ័យ។
- អាចកំណត់ពីជំនឿ និងផ្នត់គំនិតមួយចំនួនដែលទាក់ទងនឹងការមានរដូវ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ។
- អាចកំណត់ និងស្វែងយល់ពីប្រភេទនៃអារម្មណ៍ដែលពួកគេមានក្នុងនាមជាមនុស្សវ័យជំទង់។
- អាចយល់ពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃទំនាក់ទំនងក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ និងអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពដើម្បីកែលម្អទំនាក់ទំនងទាំងនោះ។

៣. សេចក្តីពន្យល់ពីការប្រើប្រាស់ម៉ូឌុល

សៀវភៅនេះគឺជាសៀវភៅសម្រាប់គ្រូដែលបានរៀបចំរួចជាស្រេចនូវផែនការ ឬលំនាំនៃការបង្រៀនសម្រាប់ជំនួយដល់គ្រូក្នុងការបង្រៀនសិស្ស។ វាចែកចេញជា៦ផ្នែកធំៗតាមលំដាប់លំដោយពោលគឺ ១) ផ្នែក ២) ម៉ូឌុល ៣) ជំពូក ៤) មេរៀន ៥) ឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស និង ៦) ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន។ នៅក្នុងម៉ូឌុលមានបែងចែកជាជំពូកធំៗចំនួន៥ ហើយនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗមានចំនួនមេរៀនជាក់លាក់ទៅតាមភាពចាំបាច់របស់ជំពូក។

ផ្នែកនៃម៉ូឌុល ផ្តល់នូវការណែនាំទូទៅទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារទាំងមូលនៃប្រធានបទ ជំពូក និងមេរៀន។ ដូច្នេះនៅក្នុងផ្នែកនេះ បានដាក់បញ្ចូលនូវៈ ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃម៉ូឌុល រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុលដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងបានទូលំទូលាយពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ប្រធានបទទាំងមូល។

ផ្នែកនៃជំពូក ផ្តល់នូវការណែនាំជាក់លាក់សម្រាប់ប្រធានបទរួមរបស់មេរៀនទាំងមូលនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗ។ ដូចគ្នានឹងផ្នែកម៉ូឌុលដែរ បានដាក់បញ្ចូលនូវៈ ទិដ្ឋភាពទូទៅ រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ជំពូកនីមួយៗ។

ផ្នែកនៃមេរៀន ផ្តល់នូវព័ត៌មានលម្អិតសម្រាប់ការងាររៀបចំជាមុនរបស់គ្រូបង្រៀន។ នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗមានកំណត់ និងរៀបចំតាមលំដាប់លំដោយនូវៈ វត្ថុបំណង រយៈពេល សារសំខាន់ៗ សម្ភារៈដែលត្រូវការ សេចក្តីណែនាំ និងចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា។ នៅខាងដើមនៃសកម្មភាពនីមួយៗក៏បានបញ្ចូលនូវ «គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន» ដើម្បីជាជំនួយដល់គ្រូបង្រៀនផងដែរ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្សមានបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ពីកិច្ចការសម្រាប់សិស្ស

ដែលត្រូវបំពេញនៅក្នុងថ្នាក់ និងកិច្ចការផ្ទះ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី២ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន គឺជាទម្រង់ស្ទង់ដារ ដែលសិស្សត្រូវបំពេញមុនពេលរៀន និងក្រោយពេលបញ្ចប់ដើម្បីឱ្យគ្រូងាយស្រួលក្នុងការពិនិត្យមើលលទ្ធផលសិក្សារបស់សិស្សក្រោយពេលបញ្ចប់ម៉ូឌុលនេះ។

- **ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀនសិស្ស**

មានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរបៀបចាប់ផ្តើមបង្រៀនសិស្ស ឬផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាពនៃការបង្រៀន និងរៀន។ វាក៏ផ្តល់នូវការណែនាំពីការរៀបចំសម្ភារៈ និងឯកសារដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវការសម្រាប់ការបង្រៀន និងរៀន។

- **សម្ភារឧបទេ្ទស**

ផ្នែកនេះផ្តល់នូវសេចក្តីសង្ខេបពីសម្ភារឧបទេ្ទស ដែលភាគច្រើនជាសម្ភារៈមូលដ្ឋានដូចជា ក្តារខៀន ដីស ឬហ្វឺត ស្កុត កន្ត្រៃ ប៊ិក សៀវភៅ ក្រដាសទំហំផ្សេងៗគ្នា ក្រដាសព័ត៌មាន ឬឯកសារផ្សេងៗជាដើម។ សម្ភារៈ ឯកសារផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងសៀវភៅនេះក៏ត្រូវផ្តល់ឱ្យសិស្សសម្រាប់អនុវត្តដែរតាមរយៈសន្លឹកកិច្ចការសម្រាប់សិស្សដែលមានភ្ជាប់នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

- **វត្ថុបំណង**

ផ្តល់នូវឃ្លា ឬប្រយោគជាក់លាក់មួយចំនួនពីអ្វីដែលត្រូវសម្រេចឱ្យបាន។ សម្រាប់ចំណុចនេះ វត្ថុបំណងចែកចេញជា៣ផ្នែកធំៗដូចរៀបរាប់ខាងលើ ពោលគឺ ៖ ១) វត្ថុបំណងទូទៅដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃម៉ូឌុល ២) វត្ថុបំណងមានលក្ខណៈជាក់លាក់ដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃជំពូក និង ៣) វត្ថុបំណងជាក់លាក់សម្រាប់មេរៀននីមួយៗ។

- **ជំហាន និងលំនាំនៃការបង្រៀន និងរៀន**

នេះជាផ្នែកមេរៀនពិតប្រាកដ។ នៅក្នុងផ្នែកនេះមានផ្តល់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរយៈពេលបង្រៀន និងរៀន វត្ថុបំណង សារសំខាន់ៗ សម្ភារៈដែលត្រូវការ សេចក្តីណែនាំនិងគន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ដែលជាផ្នែកដ៏សំខាន់សម្រាប់គ្រូបង្រៀនក្នុងការធ្វើសកម្មភាពក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ នៅក្នុងផ្នែកនៃ «សេចក្តីណែនាំ» មានបញ្ជាក់នូវសកម្មភាពដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើសំណួរបំផុសគំនិត ឧទាហរណ៍ និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត។ ដូចដែលបានបញ្ជាក់ពីខាងលើ «គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន» ដែលនៅក្នុងមេរៀននីមួយៗ ក៏ផ្តល់នូវការណែនាំបន្ថែមសម្រាប់ដំណើរការបង្រៀន និងរៀន និងខ្លឹមសារផ្សេងៗដែលគ្រូបង្រៀនអាចណែនាំ និងពន្យល់សិស្សបន្ថែមទៀតទៅលើខ្លឹមសារមេរៀន។

- **ការប្រើប្រាស់និមិត្តសញ្ញា**

និមិត្តសញ្ញាមួយចំនួនត្រូវបានដាក់បញ្ចូលនៅក្នុងសៀវភៅនេះដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនមានការចាប់អារម្មណ៍ និងងាយស្រួលយល់ និងប្រើប្រាស់។ និមិត្តសញ្ញាទាំងនោះរួមមាន៖

🏆 វត្ថុបំណងម៉ូឌុលឬ ជំពូក	៖	ចំណេះដឹងក្រោយរបស់សិស្សដែលទទួលបាននៅក្នុងម៉ូឌុលទាំងមូល និងជំពូកនីមួយៗ។ ☺ ចំណេះដឹងលម្អិតនីមួយៗដែលសិស្សទទួលបាន។
❐ ចំនួនលំនាំបង្រៀន	៖	ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុបសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗ។
🕘 រយៈពេល	៖	ចំនួនម៉ោងសម្រាប់មេរៀននីមួយៗ។
➲ វត្ថុបំណងមេរៀន	៖	លទ្ធផលសិក្សាដែលសិស្សសម្រេចបានក្រោយពីបញ្ចប់មេរៀននីមួយៗ។
✉ សារសំខាន់ៗ	៖	ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់មេរៀននីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវបញ្ជាក់ប្រាប់សិស្ស។ 🗎 ខ្លឹមសារសង្ខេបនីមួយៗ។
🕮 សម្ភារៈដែលត្រូវការ	៖	មានសរសេរនៅក្នុងមេរៀននីមួយៗដែលតម្រូវឱ្យគ្រូបង្រៀនរៀបចំទុកជាមុន។
📢 សេចក្តីណែនាំ	៖	ចំណុចនានាដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវអនុវត្តជាទូទៅក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ ☞ ចំណុចនីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើ។
🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា	៖	បញ្ជាក់ពីចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុមតូច ឬក្រុមធំ។ ⟐ សំណួរបំផុសគំនិត ឬពិភាក្សាក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ ☝ ចម្លើយសម្រាប់សំណួរនីមួយៗ ឬការពន្យល់ទូទៅ។
⊶ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន	៖	ចំណុចបន្ថែមដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំ អនុវត្ត ឬពន្យល់បន្ថែមក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ 🕯 ចំណុចនីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំ អនុវត្ត ឬពន្យល់បន្ថែម។
កិច្ចការផ្ទះ	៖	កិច្ចការដែលគ្រូបង្រៀនដាក់ឱ្យសិស្សបំពេញនៅផ្ទះ។
កិច្ចការក្នុងថ្នាក់	៖	កិច្ចការដែលគ្រូបង្រៀនដាក់ឱ្យសិស្សបំពេញនៅក្នុងថ្នាក់។

៤. សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

នៅខាងក្រោយនៃសៀវភៅនេះមានដាក់បញ្ចូលនូវសន្លឹកកិច្ចការសិស្ស*(ឧបសម្ព័ន្ធទី១)*។ មេរៀនមួយចំនួនក្នុងចំណោមមេរៀនទាំងនេះមានឯកសារ និងលំហាត់សម្រាប់សិស្ស។ តាមការដាក់ស្តែងគ្រូអាចថតចម្លងលំហាត់ ឬអាចរៀបចំសន្លឹកកិច្ចការសិស្សនីមួយៗសម្រាប់ចែកជូនដល់សិស្ស។ តាមការអនុវត្តដាក់ស្តែង និងលក្ខណៈពិសេសរបស់ម៉ូឌុល សន្លឹកកិច្ចការសិស្សគប្បីដាក់បញ្ចូលគ្នាទាំង៤ម៉ូឌុលដើម្បីឱ្យសិស្សអាចមើលឡើងវិញបាននៅពេលដែលត្រូវការ ព្រោះថាម៉ូឌុលទាំង៤ពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រតិបត្តិល្អច្រើនក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

៥. ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់ម៉ូឌុល

ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្តីសង្ខេបរបស់មេរៀនទាំង១៤ដែលមាននៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ ៖

ចំណងជើងមេរៀន	រយៈពេល	សេចក្តីសង្ខេប
ជំពូកទី១ ៖ អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងស្វ័យយល់ដឹង		
១. តើខ្ញុំជានរណា?	៤៥នាទី	- សិស្សស្វែងយល់ពីអ្វីដែលជា «ខ្លួនឯង» និងរបៀបដែលគេកសាងអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន។
២. ការកសាងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង - ការលើកទឹកចិត្ត	៤៥នាទី	- សិស្សស្តាប់ការលើកទឹកចិត្ត និងរឿងវិជ្ជមានពីខ្លួនឯង ព្រមទាំងកសាងជំនឿលើខ្លួនឯងតាមរយៈការពិភាក្សា និងសកម្មភាពជាក្រុម។
ជំពូកទី២ ៖ ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម		
៣. សំណាញ់ពាក្យ	៤៥នាទី	- សិស្សបង្កើតសំណាញ់ពាក្យថាតើពាក្យ «ស្ត្រី» ឬ«បុរស» មានន័យដូចម្តេចទៅតាមទស្សនៈរបស់សង្គម និងពិភាក្សាពីប្រភពឫសគល់នៃគំនិតទាំងនោះ។ - សិស្សស្វែងយល់ពីទស្សនៈទានពីយេនឌ័រតាមរយៈការធ្វើការងារជាក្រុម។
៤. តើយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើយើងយ៉ាងដូចម្តេច?	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ពីរបៀបដែលយេនឌ័រប៉ះពាល់លើសិទ្ធិទទួលបានធនធានផ្សេងៗរបស់ពួកគេ ដូចជាការអប់រំ ការងារ ជម្រើសក្នុងជីវិត ឋានៈ សមត្ថភាពធ្វើការសម្រេចចិត្ត ការដើរហើរ និងការចូលរួមក្នុងជីវិតសាធារណៈ។
ជំពូកទី៣ ៖ អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ		
ជំពូករងទី១ ៖ អំណាច		
៥. មនុស្ស និងវត្ថុ	៤៥នាទី	- សិស្សបង្កើនការយល់ដឹងរបស់ខ្លួនពីវត្តមាន និងការបង្ហាញនូវអំណាច និងសិទ្ធិក្នុងទំនាក់ទំនង និងឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបៀបដែល

		យើងប្រាស្រ័យទាក់ទង និងបង្ហាញពីអំណាចនៅក្នុងទំនាក់ទំនង។
ជំពូកទីវងទី២ ៖ ប្រភពផ្សេងៗនៃអំណាច		
៦. អំណាចដើរ	៩៥នាទី	- សិស្សយល់ពីប្រភពខុសគ្នានៃអំណាចនៅក្នុងសង្គម។
ជំពូករងទី៣ ៖ បិតាធិបតេយ្យ		
៧. ការស្វែងយល់ពីបិតាធិបតេយ្យក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង	៩៥នាទី	- សិស្សស្វែងយល់ពីផលជះរបស់បិតាធិបតេយ្យនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន។
៨. ការស្វែងយល់បន្ថែមពីបិតាធិបតេយ្យ	៩៥នាទី	- សិស្សយល់ពីពាក្យ និងមុខងារនៃបិតាធិបតេយ្យតាមរយៈការពិនិត្យមើលពីយេនឌ័រ។
ជំពូកទី៤ ៖ រាងកាយល្អ		
៩. គំនូររូបរាងកាយ	៩៥នាទី	- សិស្សកំណត់ផ្នែកខុសៗគ្នានៃរាងកាយដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងថាមពល ការឈឺចាប់ ការរីករាយ ឬខ្មាសអៀន និងហេតុផលនៅពីក្រោយអារម្មណ៍ទាំងនោះ។
១០. ភាពពេញវ័យ ៖ អ្វីខ្លះ? យ៉ាងដូចម្ដេច? នៅពេលណា?	៩៥នាទី	- សិស្សយល់ពីទិដ្ឋភាពផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍នៃភាពពេញវ័យដែលនាំឱ្យមានការប្រែប្រួលមួយចំពោះរបៀបដែលក្មេងស្រីចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍ពីរាងកាយរបស់ខ្លួន និងអ្នកដទៃ។
១១. ការមករដូវ និងការប្រែប្រួលរាងកាយ	៩៥នាទី	- សិស្សយល់ពីការមានរដូវថាជាដំណើរការផ្នែកជីវសាស្ត្រ និងលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យមានការបើកចំហច្រើនថែមទៀតតាមរយៈការបង្កើតឱ្យមានទីកន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការនិយាយពីការមានរដូវ និងវដ្តរដូវ។
១២. រាងកាយរបស់ខ្ញុំ! ការគោរពរបស់ខ្ញុំ!	៩៥នាទី	- សិស្សបង្កើតក្ដីស្រមៃពីរូបរាងកាយវិជ្ជមានមួយសម្រាប់ក្មេងស្រីដែលនឹងបង្កើនការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងលើកកម្ពស់ការជឿជាក់របស់ពួកគេពីរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន។
ជំពូកទី៥ ៖ អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង		
១៣. ការស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍	៩៥នាទី	- សិស្សស្វែងយល់ពីប្រភពខុសៗគ្នានៃអារម្មណ៍ និងរបៀបគ្រប់គ្រងវា។

១៤. ការស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនង	៤៥នាទី	- សិស្សស្វែងយល់ពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃទំនាក់ទំនងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

៦. ការវាយតម្លៃសិស្ស

នៅខាងចុងនៃសៀវភៅនេះមានដាក់បញ្ចូលនូវទម្រង់នៃការវាយតម្លៃសិស្ស*(ឧបសម្ព័ន្ធទី២)* ដែលទម្រង់នេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់វាស់វែងចំណេះដឹងរបស់សិស្ស។ ការវាយតម្លៃនេះត្រូវធ្វើជាពីរដំណាក់កាល ពោលគឺ ការវាយតម្លៃមុនពេលបង្រៀន *(Pre-test)* និងក្រោយពេលបង្រៀន *(Post-test)* ដើម្បីពិនិត្យមើលលើការរីកចម្រើនផ្នែកចំណេះដឹងរបស់សិស្ស។

៧. ឯកសារយោង

នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗមានបញ្ចូលនូវឯកសារយោង ឬបន្ថែមសម្រាប់ការអានរបស់សិស្ស និងការពន្យល់បន្ថែមរបស់គ្រូ។ ឯកសារទាំងនេះមានចំនួន២ប្រភេទគឺ «ឧបសម្ព័ន្ធ និងក្របខណ្ឌចំណេះដឹង»។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវអានចំណុចទាំងនេះជាមុន ព្រោះវាផ្តល់នូវការពន្យល់ទូទៅនូវចំណេះដឹងមួយចំនួន។

ផ្នែក ៖ ការផ្តល់ភាពអង់អាច

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. សម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យមានផ្នែកចម្បងៗចំនួន២គឺ៖ ការផ្តល់ភាពអង់អាច និងសមត្ថភាពធ្វើការងារ។

ពីរម៉ូឌុលដំបូងរបស់កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. សម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ ផ្តោតលើ «ការផ្តល់ភាពអង់អាច»។ ជំពូកនេះផ្តោតលើការជួយក្មេងស្រីពេញវ័យឱ្យមានការយល់ដឹងទូលំទូលាយពីប្រធានបទមួយចំនួនដូចជា អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងការយល់ដឹង អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម ការគោរព(ឱ្យតម្លៃ)លើរាងកាយ អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង ព្រមជាមួយនឹងការអភិវឌ្ឍជំនាញ(បំណិន)ប្រាស្រ័យទាក់ទង ការយល់ដឹងពីអំពើហិង្សា និងការពិនិត្យមើលអន្តរឥទ្ធិពលរវាងអំណាច និងទំនាក់ទំនង។

ម៉ូឌុលចំនួន២ដំបូងនេះជួយសិស្សឱ្យចេះវិភាគ និងបង្កើតឡើងវិញនូវភាពនៃខ្លួនឯងផ្ទាល់របស់ខ្លួនស្របទៅតាមទស្សនៈទានខាងលើ ហើយតាមរយៈការធ្វើដូចនេះ សិស្សនឹងអភិវឌ្ឍភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងការទុកចិត្តខ្លួនឯងកាន់តែរឹងមាំជាមួយនឹងបំណិនប្រាស្រ័យទាក់ទងកាន់តែល្អប្រសើរ។

ម៉ូឌុលទី១ ៖ ខ្លួនឯង

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ម៉ូឌុលដំបូងស្តីពី «ខ្លួនឯង» ផ្តោតលើការជួយសិស្សឱ្យស្វែងរកអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួននៅក្នុងក្របខណ្ឌទស្សនៈទានដែលកាន់តែទូលំទូលាយផ្នែកយេនឌ័រ អំណាច និងសង្គមបិតាធិបតេយ្យ ព្រមទាំងពីរបៀបដែលទស្សនៈទានទាំងនោះមានឥទ្ធិពលលើភាពនៃខ្លួនឯងនៅក្នុងបរិបទផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេម្នាក់ៗ។ សិស្សនឹងសិក្សាពីរបៀបដែលបទដ្ឋាន និងការរំពឹងទុកផ្នែកយេនឌ័រ ជារឿយៗ មានឥទ្ធិពលលើភាពនៃខ្លួនឯងរបស់យើង និងរបៀបដែលទស្សនៈទានស្តីពីអំណាច និងបិតាធិបតេយ្យអាចមានផលជះលើរបៀបដែលយើងមានទំនាក់ទំនងនៅក្នុងពិភពលោកនេះ។ សិស្សក៏នឹងទទួលបានបទពិសោធន៍ពីជំពូកនានាស្តីពីការគោរព ឬ ឱ្យតម្លៃលើរាងកាយ អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងដែលតាមរយៈជំពូកទាំងនោះពួកគេនឹងរៀនអភិវឌ្ឍភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងរូបរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន ព្រមជាមួយនឹងការរៀនសូត្រពីការកំណត់ពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។

រយៈពេលរួម ៖ ១០ ម៉ោង ៣០ នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ១៤ មេរៀន

វត្ថុបំណង៖
១. ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបដែលសហគមន៍របស់គេកំណត់ពីអត្តសញ្ញាណ និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនក្នុងនាមជាក្មេងស្រី។
២. ដើម្បីអាចស្វែងយល់ វិភាគ និងបង្កើតអត្តសញ្ញាណរបស់ពួកគេដោយផ្អែកលើលក្ខខណ្ឌផ្ទាល់របស់ខ្លួន។
៣. ដើម្បីអភិវឌ្ឍភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯងឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។
៤. ដើម្បីអភិវឌ្ឍស្វ័យយល់ដឹង(ការដឹងដោយខ្លួនឯង)ឱ្យកាន់តែរឹងមាំ។
៥. ដើម្បីយល់ដឹងថាការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍ដែលពួកគេកំពុងឆ្លងកាត់នៅអាយុប៉ុននេះ គឺជាផ្នែកមួយនៃភាពធំពេញវ័យ។
៦. ដើម្បីអាចកំណត់ពីជំនឿ និងផ្នត់គំនិតមួយចំនួនដែលទាក់ទងនឹងការមានរដូវ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ។
៧. ដើម្បីអាចកំណត់ និងស្វែងយល់ពីប្រភេទអារម្មណ៍ពួកគេអាចមានក្នុងនាមជាមនុស្សវ័យជំទង់។
៨. ដើម្បីអាចយល់ពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃទំនាក់ទំនងក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ និងអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពដើម្បីកែលម្អទំនាក់ទំនងទាំងនោះ។

ជំពូកទី១ ៖ អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងស្វ័យយល់ដឹង

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកស្តីពី «**អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងស្វ័យយល់ដឹង**» មានគោលបំណងបង្កើតឱកាសសម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យក្នុងការស្វែងយល់ឱ្យបានទូលំទូលាយ និងឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្វីដែលរួមចំណែកដល់ភាពនៃ «ខ្លួនឯង» របស់គេ។ ចំណុចនេះជួយពួកគេឱ្យឆ្លុះបញ្ចាំងលើកត្តា និងកម្លាំងមួយចំនួនដូចជា ៖ អាយុ ការអប់រំ វណ្ណៈសង្គម វណ្ណៈតំបន់ ភេទ និងឥទ្ធិពលដែលវាមានក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណរបស់ពួកគេ។ តាមរយៈការយល់ដឹងពីចំណុចនេះ សិស្សនឹងទទួលបានការលើកទឹកចិត្តឱ្យស្វែងរកអត្តសញ្ញាណពិសេសផ្ទាល់របស់ខ្លួន និងមានស្វ័យយល់ដឹងកាន់តែច្រើនឡើង ដើម្បីធ្វើឱ្យពួកគេអាចគ្រប់គ្រងលើជម្រើសក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ខ្លួនកាន់តែប្រសើរឡើង។

មេរៀនចំនួន២ដែលបានរៀបចំឡើងនៅក្រោមជំពូកនេះលើកឡើងពី៖ ការយល់ដឹងពីអ្វីដែលជាអត្តសញ្ញាណ មូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់ចំពោះការមានទស្សនៈលើភាពនៃខ្លួនឯង មូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងរបៀបដែលយើងឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងកត្តារចនាសម្ព័ន្ធ និងសង្គមជាច្រើន។

ជំពូកនេះក៏ផ្តោតសំខាន់ទៅលើរបៀបដែលភាពនៃខ្លួនឯង ជារឿយៗ មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងទស្សនៈរបស់មនុស្សផ្សេងទៀតដែលយល់ឃើញថាតើយើងជានរណា និងជុំវិញគំនិតនានាស្តីពីជំនឿលើខ្លួនឯង និងការគោរពខ្លួនឯង។

🕘 រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោង ៣០ នាទី

❐ ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ២ មេរៀន

🏆 វត្ថុបំណង៖
១. ដើម្បីចាប់ផ្តើមទទួលស្គាល់ និងស្វែងយល់ឱ្យបានទូលំទូលាយពីអ្វីដែលបង្កើតអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួនក្នុងនាមជាក្មេងស្រី។
២. ដើម្បីចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់លើភាពប្រហាក់ប្រហែលគ្នារវាងបទពិសោធន៍ជីវិតរបស់ពួកគេ និងបទពិសោធន៍របស់អ្នកដែលមានអាយុស្របាលគ្នានៅក្នុងក្រុមដែលនឹងជួយពួកគេក្នុងការបង្កើតនូវការយល់ចិត្ត និងសាមគ្គីភាព។
៣. ដើម្បីចាប់ផ្តើមកសាងជំនឿលើខ្លួនឯង និងមានសមត្ថភាពកំណត់បំណិន និងចំណុចខ្លាំងផ្ទាល់ខ្លួន ដែលជាជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅរកការបង្កើតអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន។

មេរៀនទី១ ៖ តើខ្ញុំជានរណា?[1]

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីស្វែងយល់ពីអ្វីដែលជា«ខ្លួនឯង» និងរបៀបដែលគេកសាងអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន។

🕘 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ** ៖

១. អ្វីដែលយើងគិតពីខ្លួនយើង និងអ្វីដែលអ្នកដទៃគិតចំពោះយើង មានឥទ្ធិពលលើភាពនៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើង។

២. មានទិដ្ឋភាពជាច្រើននៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើងដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយយើងតាមរយៈគុណធម៌ពីកំណើត ប៉ុន្តែក៏មានទិដ្ឋភាពជាច្រើនដែរដែលសង្គមជាអ្នកកំណត់ និងអាចផ្លាស់ប្តូរអត្តសញ្ញាណរបស់យើង។

៣. អត្តសញ្ញាណរបស់យើងអាចផ្លាស់ប្តូរទៅតាមពេលវេលា និងទីកន្លែង។

៤. យើងគឺជាអ្នកមានសិទ្ធិអំណាចក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើទិដ្ឋភាពណាខ្លះនៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើងដែលយើងនឹងជ្រើសរើសយក ហើយទិដ្ឋភាពណាខ្លះដែលយើងនឹងបោះបង់ចោល។

១.ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្រដាសតាពាងព័ត៌មានមួយសន្លឹក ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតសម្រាប់សរសេរលើក្រដាស(លុបមិនជ្រះ) ស្កុត និងបន្ទាត់។
- សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការ កិច្ចការក្នុងថ្នាក់រៀន ទំព័រ១៣៥-១៣៦ សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អានទិដ្ឋភាពទូទៅស្តីពីផ្នែក ៖ ការផ្តល់ភាពអង់អាច ម៉ូឌុលទី១ ៖ ខ្លួនឯង និងជំពូកទី១ ៖ អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងស្វ័យយល់ដឹង។
- អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- អានបទបញ្ហាផ្ទៃក្នុងសម្រាប់ថ្នាក់រៀន។

[1] ដកស្រង់ចេញពីក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន៖ កម្មវិធីសិក្សាអំពីបំណិនជីវិត និងសុខភាពសម្រាប់កម្មវិធីការផ្តល់ភាពអង់អាចដល់កុមារីវ័យជំទង់ (AGEP)

- ☞ បង្កើតជ្យាក្រោមអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន *(របស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ)* នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ (**សូមមើលឯកសារអំណានទី១ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**)។
- ☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- ☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។

គន្លឹះសម្រាប់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ៖

- រំឮកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានផ្ទាល់ខ្លួននៅពេលពួកគេចូលក្នុងថ្នាក់រៀន។
- ឱ្យសិស្សប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការរបស់គេ និងសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចាប់ផ្តើមសរសេរ។
- បង្កើតបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងថ្នាក់រៀនមុនពេលចាប់ផ្តើមបង្រៀនមេរៀននេះ។

២.ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកណែនាំខ្លួនឯងឱ្យសិស្សស្គាល់។ ស្វាគមន៍ដល់ពួកគេសម្រាប់ការចូលរួមនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. សម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ។ ពន្យល់សិស្សពីទិដ្ឋភាពទូទៅដោយសង្ខេបពីអ្វីដែលកម្មវិធីសិក្សាទាំងមូលមានក៏ដូចជាអ្វីដែលមានជាក់លាក់នៅក្នុងម៉ូឌុលទី១ និងជំពូកទី១។
- ☞ បង្កើតបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងថ្នាក់រៀនជាមូលដ្ឋាន និងការរំពឹងទុកផ្នែកអាកប្បកិរិយាមុនពេលចាប់ផ្តើមបង្រៀន។
- ☞ អានចំណងជើងមេរៀនដោយចង្អុលទៅរកចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះអាចជាអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ ចែករំលែកគំនិតយោបល់របស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ☞ ប្រាប់ពួកគេថានៅថ្ងៃនេះ ពួកគេនឹងរៀនស្វែងរក និងចែករំលែកព័ត៌មានរបស់ខ្លួនឯងជាមួយដៃគូរបស់ខ្លួន ហើយនៅក្នុងដំណើរការនេះ ពួកគេនឹងដឹងបន្ថែមទៀតពីខ្លួនឯង។
- ☞ ប្រាប់ក្រុមថា លោកគ្រូអ្នកគ្រូនឹងបង្ហាញពីការណែនាំខ្លួនឯងដល់សិស្សជាឧទាហរណ៍ជាមុន។ ចូរនិយាយដូចខាងក្រោម ៖
  - ខ្ញុំឈ្មោះ *(សូមបញ្ជាក់ពីឈ្មោះ)*។
  - ខ្ញុំជា *(សូមបញ្ជាក់ពីភេទរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ -ស្រី ឬ ប្រុស)*។
  - ខ្ញុំមាន *(សូមបញ្ជាក់ពីអាយុ)* ឆ្នាំ។
  - ខ្ញុំមកពី *(សូមបញ្ជាក់ពីជាតិពន្ធុ)*។

– ខ្ញុំរៀនចប់ថ្នាក់ *(សូមបញ្ជាក់ពីកម្រិតវប្បធម៌ខ្ពស់បំផុត)*។

– ខ្ញុំចាប់ផ្ដើមធ្វើការជាមួយ *(សូមបញ្ជាក់ពីឈ្មោះអង្គភាព ឬ អង្គការ)* ចាប់តាំងពី *(សូមបញ្ជាក់ខែ ឆ្នាំ ដែលបានចាប់ផ្ដើមធ្វើការដំបូង)*។

– ខ្ញុំចូលចិត្ត *(សូមបញ្ជាក់ពីចំណង់ចំណូលចិត្ត និងចំណាប់អារម្មណ៍)* នៅពេលខ្ញុំទំនេរ។

– ខ្ញុំជាមនុស្ស *(បញ្ជាក់ពីបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងលក្ខណៈសម្បត្តិជាវិជ្ជមាន)*។

☞ គូសបញ្ជាក់ពីចំណុចនានាដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូប្រើនៅពេលដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូណែនាំខ្លួនឯងឱ្យសិស្សស្គាល់ ឧទាហរណ៍ ឈ្មោះ ភេទ អាយុ ជាតិពិន្ទុ ការអប់រំ បទពិសោធន៍ការងារ ចំណង់ចំណូលចិត្ត និងគុណសម្បត្តិ។

☞ ប្រាប់សិស្សថា មានទិដ្ឋភាពចំនួន២ផ្នែកដែលបង្កើតអត្តសញ្ញាណរបស់យើង ៖

  – ការគិតរបស់យើងចំពោះខ្លួនឯង។

  – ការគិតរបស់អ្នកដទៃចំពោះខ្លួនយើង។

☞ ប្រាប់ពួកគេថា ទិដ្ឋភាពទាំង២ផ្នែកនេះ មានឥទ្ធិពលលើគ្នាទៅវិញទៅមក។

☞ បិទតារាងដ្យាក្រាមអត្តសញ្ញាណរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូនៅក្នុងថ្នាក់ បន្ទាប់មកអានពាក្យនៅលើដ្យាក្រាមនោះឱ្យឮៗ។ ប្រាប់សិស្សថា ពាក្យទាំងនោះ បង្កើតនូវអត្តសញ្ញាណរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ និងតំណាងឱ្យផ្នែកមួយចំនួនថាតើ «លោកគ្រូអ្នកគ្រូជានរណា»។

⊶ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ៖

- នៅពេលដែលសិស្សមើលដ្យាក្រាមអត្តសញ្ញាណរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូរួចហើយ ចូរដកតារាងនោះចេញដើម្បីកុំឱ្យសិស្សចម្លងតាមនៅពេលដែលពួកគេបង្កើតអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន។
- រក្សាទុកតារាងអត្តសញ្ញាណរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូនៅកន្លែងណាដែលងាយយកដើម្បីឱ្យលោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចប្រើប្រាស់វាបាន ប្រសិនបើចាំបាច់ក្នុងពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៣៥-១៣៦។

☞ អានសេចក្ដីណែនាំផ្នែកទី១ ដែលតម្រូវឱ្យសិស្សបង្កើតដ្យាក្រាមអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន ដោយបំពេញព័ត៌មានជាមូលដ្ឋានមួយចំនួនពីខ្លួនគេ។

- បន្ទាប់មកចូរអានសេចក្តីណែនាំផ្នែកទី២ ដែលតម្រូវឱ្យសិស្សបង្កើតបញ្ជីពាក្យចំនួន២ដោយប្រើពាក្យគុណនាម ៖ បញ្ជីពាក្យទី១ ដែលគេប្រើដើម្បីពណ៌នាពីខ្លួនគេ បញ្ជីពាក្យទី២មានពាក្យដែលមនុស្សផ្សេងទៀតប្រើដើម្បីពណ៌នាពីពួកគេ។
- ចូរទុកពេលឱ្យពួកគេពី ៧-១០ នាទីដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ។
- បែងចែកសិស្សជាគូៗ បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេបង្ហាញផ្សាក្រាមអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេឱ្យគ្នាមើលទៅវិញទៅមក។ ពួកគេមានពេល៥នាទីដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពនេះ (ដៃគូម្នាក់ៗមានពេល២ទៅ៥នាទី)។
- ស្នើឱ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំងពីពាក្យដែលបានសរសេរក្នុងសន្លឹកការងាររបស់ពួកគេ បន្ទាប់មកគូសធិក (✓) នៅលើអ្វីដែលពួកគេចូលចិត្តចំពោះអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន និងគូសខ្វែង (x) ចំពោះអ្វីដែលពួកគេមិនចូលចិត្ត ឬចង់ផ្លាស់ប្តូរចំពោះខ្លួនឯង។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

- ចូរសម្របសម្រួលការពិភាក្សាក្រុមដោយប្រើសំណួរបើកដូចខាងក្រោម ៖
  - តើប្អូនចូលចិត្តអ្វីខ្លះចំពោះសកម្មភាពនេះ?
  - បន្ទាប់ពីអនុវត្តសកម្មភាពនេះ តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច?
  - តើអត្តសញ្ញាណរបស់ប្អូនរងឥទ្ធិពលពីការគិតរបស់អ្នកដទៃចំពោះប្អូនដែរឬទេ?
  - តើប្អូនសិក្សាស្វែងយល់ គិតឡើងវិញ ឬពិនិត្យមើលខ្លួនឯងដែរឬទេនៅពេលដែលប្អូនដឹងពីអ្វីដែលអ្នកដទៃគិតចំពោះប្អូន?
  - ហេតុអ្វីបានជាប្អូនចូលចិត្តទិដ្ឋភាពនៃអត្តសញ្ញាណរបស់ប្អូនដែលប្អូនបានគូសសញ្ញាធិក(✓) នោះ?
  - ហេតុអ្វីបានជាប្អូនមិនចូលចិត្តទិដ្ឋភាពនៃអត្តសញ្ញាណរបស់ប្អូនដែលប្អូនបានគូសខ្វែងទាំងនោះ?
  - តើប្អូនគិតថាប្អូននឹងពិចារណាចំពោះការផ្លាស់ប្តូរ ការកែលម្អ ឬការបោះបង់ផ្នែកនៃអត្តសញ្ញាណទាំងនោះរបស់ប្អូនដែលប្អូនបានគូសខ្វែងដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ៖

- សិស្សអាចលើកឡើងនូវសំណួរស្តីពីប្រធានបទនានាដូចជា វណ្ណៈសង្គមដែលតម្រូវឱ្យមានការពិភាក្សាស៊ីជម្រៅថែមទៀត។ សូមប្រយ័ត្នដោយមិនត្រូវឱ្យសិស្សចូលរួមពិភាក្សាស៊ីជម្រៅជុំវិញបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងប្រធានបទវណ្ណៈសង្គម ឬបញ្ហាដែលមិនទាក់ទង

នឹងប្រធានបទឡើយដោយសារវានឹងធ្វើឱ្យប្រាសចាកពីចំណុចសំខាន់នៃសកម្មភាពនេះ។

- ត្រូវធានាថាការពិភាក្សាស្របតាមវត្ថុបំណងនៃសកម្មភាពនេះ។

ការសម្របសម្រួលនៅក្នុងពេលពិភាក្សា គួរបំផុសនូវចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងជំនឿលើខ្លួនឯងរបស់យើងមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអត្តសញ្ញាណរបស់យើងហើយវាអាចកើនឡើង ឬធ្លាក់ចុះអាស្រ័យលើការគិតរបស់អ្នកដទៃចំពោះយើង។
- យើងត្រូវជ្រើសរើសដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងបង្កើតនូវភាពនៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើងដោយបង្ហាញនូវទិដ្ឋភាពដែលយើងចូលចិត្ត និងលាក់បាំងទិដ្ឋភាពដែលយើងមិនចូលចិត្ត។
- យើងត្រូវព្យាយាមចរចាថាតើផ្នែកណាខ្លះនៃអាកប្បកិរិយា ឬឥរិយាបថរបស់យើងដែលគួរតែកំណត់អត្តសញ្ញាណរបស់យើង។ ចូរចងចាំថា វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការចងចាំថាយើងអាចផ្លាស់ប្តូរអត្តសញ្ញាណរបស់យើងបាន។
- មានទិដ្ឋភាពជាច្រើននៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើង ដែលអាចផ្លាស់ប្តូរទៅតាមពេលវេលា ឬទីកន្លែង។ យើងបង្កើតកម្រងអត្តសញ្ញាណបានទៅតាមមធ្យោបាយផ្សេងៗ។ វាអាស្រ័យលើខ្លួនយើងផ្ទាល់ថាតើអត្តសញ្ញាណណាដែលយើងនឹងជ្រើសរើសយកដើម្បីប្រើប្រាស់ជាប្រយោជន៍នៅថ្ងៃក្រោយ និងអត្តសញ្ញាណដែលយើងនឹងមិនជ្រើសរើសយកមកប្រើ។
- វាមិនចាំបាច់ត្រូវតែពិតប្រាកដទេថា អ្វីដែលអ្នកដទៃចូលចិត្តយើងគឺជានិច្ចកាលជាអ្វីដែលល្អសម្រាប់យើង។ អត្តសញ្ញាណអ្វីក៏ដោយដែលយើងជ្រើសរើសរក្សាទុក (ដែលអាចរងឥទ្ធិពល) ត្រូវតែមានភាពពិតប្រាកដសម្រាប់យើងផ្ទាល់ (ពោលគឺ អត្តសញ្ញាណដែលលើកកំពស់ភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងការគោរពខ្លួនឯងរបស់យើង ហើយវាជាអ្វីមួយដែលយើងនឹងមានភាពរីករាយជាមួយវា)។
- ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់ សូមធ្វើការសន្និដ្ឋានមេរៀននេះដោយសុំឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនពីមេរៀននៅថ្ងៃនេះ។

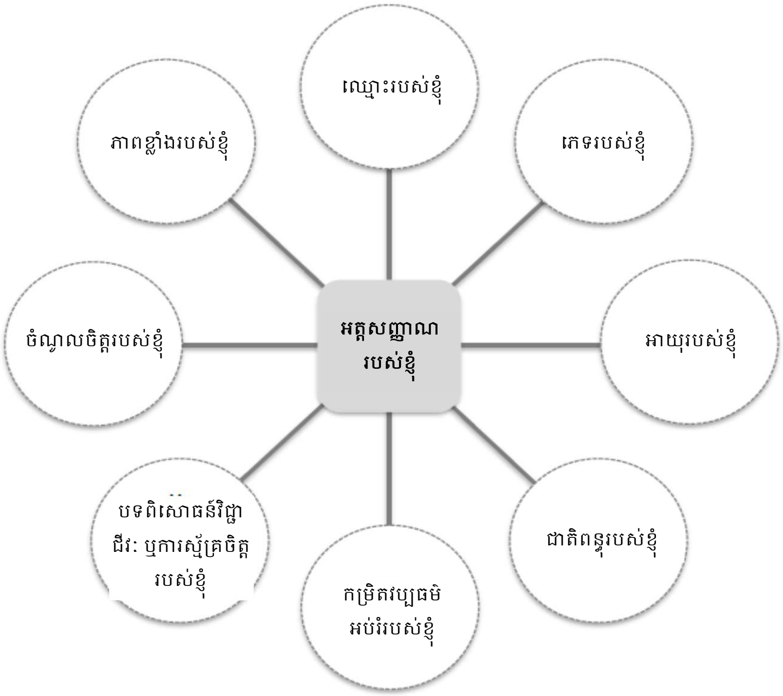
គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការទាំងអស់មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា។

សំណុំឯកសារជំនួយសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី១ ៖ គំរូតារាងដ្យាក្រាមអត្តសញ្ញាណរបស់គ្រូបង្រៀន



សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរគូរដ្យាក្រាមដូចបានបង្ហាញខាងលើដាក់នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំដោយប្រើហ្វឺតជិត។
- សរសេរពាក្យ «អត្តសញ្ញាណរបស់ខ្ញុំ» នៅចំណុចកណ្តាល។
- មិនត្រូវបញ្ចូលព័ត៌មានដូចបានបង្ហាញនៅក្នុងដ្យាក្រាមគំរូនេះទេ ផ្ទុយទៅវិញ ចូរប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះជាការណែនាំដើម្បីបំពេញព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធនឹងខ្លួនឯងផ្ទាល់ *(លោកគ្រូអ្នកគ្រូផ្ទាល់)*។
- សរសេរអក្សរដោយប្រើហ្វឺតជិតល្អដើម្បីឱ្យសិស្សគ្រប់គ្នាមើលឃើញច្បាស់។
- រកមើលជញ្ជាំងទំនេរក្នុងថ្នាក់រៀនដើម្បីបិទតារាងរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូដោយត្រូវចងចាំថាវាមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់សិស្សទាំងអស់គ្នាមើលក្នុងពេលធ្វើលំហាត់នេះ។
- ត្រៀមទុកតារាង និងស្កុតសម្រាប់បិទឱ្យបានរួចរាល់។
- បិទតារាងអត្តសញ្ញាណរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូនៅលើជញ្ជាំងនៅពេលត្រូវការក្នុងពេលបង្រៀនមេរៀននេះ។

មេរៀនទី២ ៖ ការកសាងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង - ការលើកទឹកចិត្ត[2]

➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖** ដើម្បីស្តាប់ការលើកទឹកចិត្ត និងរឿងវិជ្ជមានពីខ្លួនឯង ព្រមទាំងកសាងជំនឿលើខ្លួនឯងតាមរយៈការពិភាក្សា និងសកម្មភាពជាក្រុម។

🕒 **រយៈពេលមេរៀន ៖** ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

១. អ្វីដែលអ្នកដទៃគិតពីយើងមានឥទ្ធិពលដល់អត្តសញ្ញាណរបស់យើង។ ជំនឿលើខ្លួនឯងរបស់យើងមានទំនាក់ទំនងជាមួយរឿងនេះ។

២. នៅពេលយើងបានស្តាប់ឮរឿងវិជ្ជមានផ្សេងៗពីខ្លួនយើង វាបង្កើនជំនឿលើខ្លួនឯងរបស់យើង។

៣. យើងគប្បីផ្តោតលើទិដ្ឋភាពវិជ្ជមាននៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើង និងប្រើទិដ្ឋភាពទាំងនោះជានិច្ច។

១.ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ។

☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ ក្រដាសទំហំ A4 (មួយសន្លឹកសម្រាប់សិស្សម្នាក់) ម្ជុលខ្ទាស់ (មួយសម្រាប់សិស្សម្នាក់ ប៊ិកពណ៌ ការស្អិត៦ដប សន្លឹកកិច្ចការ កិច្ចការក្នុងថ្នាក់១៣៦ និងកិច្ចការផ្ទះទំព័រទី ១៣៧ សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ អាន ឯកសារអំណានទី២ និង ឯកសារអំណានទី៣ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់នៅលើក្តារខៀន។

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖**

🕯 រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេចូលមក។

---

[2] ដកស្រង់ចេញពីក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន៖ កម្មវិធីសិក្សាអំពីបំណិនជីវិត និងសុខភាពសម្រាប់កម្មវិធីការផ្តល់អំណាចដល់កុមារីវ័យជំទង់ (AGEP)

- ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេ ក្រដាសA4មួយសន្លឹក ម្ជុលមួយដើម និង សម្ភារៈសរសេរមុនពេលចាប់ផ្ដើមបង្រៀន។
- ពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវបទបញ្ញាផ្ទៃក្នុងថ្នាក់រៀនដែលបានបង្កើតរួចហើយ។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «ទឹកចិត្ត» របស់គេដោយឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់ដៃរបស់ខ្លួន ដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតនៃថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកមេរៀនដែលពួកគេបានរៀនក្នុងជំពូកមុន។
- អានចំណងជើងមេរៀនដោយចង្អុលទៅរកចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយពីមេរៀនដែលត្រូវរៀននៅថ្ងៃនេះ។ ហៅសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ ឱ្យចែករំលែកគំនិតយោបល់របស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេពិតជាបានកត់ចំណាំ និងមានបទពិសោធន៍ទៅលើចំណុចវិជ្ជមានមួយចំនួនចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកសម្រាប់ជំពូក២-៣ដែលបានរៀនកន្លងមក ប៉ុន្តែពួកគេប្រហែលជាមិនទាន់មានឱកាសចែករំលែកចំណុចទាំងនោះជាមួយសិស្សផ្សេងទៀតទេ។ ចូរប្រាប់ពួកគេបន្តទៀតថាជំពូកដែលពួកគេនឹងរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងផ្ដល់ឱកាសឱ្យពួកគេចែករំលែកនូវចំណុចទាំងនេះជាមួយសិស្សផ្សេងទៀត។
- ឱ្យសិស្សសរសេរឈ្មោះរបស់ខ្លួនដាក់នៅជ្រុងខាងលើផ្នែកខាងឆ្វេងនៃក្រដាស បន្ទាប់មកគូរនិមិត្តសញ្ញាមួយដែលតំណាងឱ្យខ្លួនគេផ្ទាល់(តើគេជានរណា?)នៅចំកណ្ដាល។ ផ្ដល់ពេល ៥ នាទីដើម្បីឱ្យសិស្សធ្វើការងារនេះ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យរំឭកពីចំណុច «វិជ្ជមាន» នៅក្នុងដ្យាក្រាមអត្តសញ្ញាណរបស់ពួកគេពីជំពូកចុងក្រោយ។ ផ្ដល់ឧទាហរណ៍ដូចជា៖ ព្រះអាទិត្យតំណាងឱ្យអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ ដើមឈើតំណាងឱ្យភាពខ្លាំង បេះដូងតំណាងឱ្យចិត្តល្អជាដើម។

- បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សចាប់ដៃគូគ្នា។ សូមឱ្យពួកគេជួយខ្ទាស់សន្លឹកកិច្ចការរបស់គេលើខ្នងគ្នាទៅវិញទៅមក។
- ឱ្យសិស្សគិតពីមិត្តរួមថ្នាក់របស់ខ្លួន និងទិដ្ឋភាពវិជ្ជមាននៃអត្តសញ្ញាណរបស់មិត្តរួមថ្នាក់ទាំងនោះដែលពួកគេឱ្យតម្លៃ។ ពន្យល់ថា នៅពេលលោកគ្រូអ្នកគ្រូនិយាយពាក្យថា «ទៅ» ពួកគេ

ត្រូវដើរទៅសរសេរពាក្យវិជ្ជមានមួយនៅលើក្រដាសលើខ្នងរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក (ចំណាំ ៖ ការសរសេរនេះមិនមែនតែនៅលើក្រដាសដៃគូទេ ពោលគឺសម្រាប់មិត្តភក្តិនៅក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់)។

☞ សិស្សមានពេល៥-៧នាទីដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពនេះ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ ឱ្យសិស្សចូលក្នុងក្រុមធំវិញដើម្បីចែករំលែក និងពិភាក្សាគ្នា។

☞ ឱ្យសិស្សពន្យល់ពីនិមិត្តសញ្ញាដែលពួកគេបានគូរ បន្ទាប់មកអានឮៗពីចំណុច «វិជ្ជមាន»ចំនួន២ ដែលពួកគេចូលចិត្តនៅក្នុងបណ្ណរបស់ពួកគេ *(អ្វីដែលអ្នកដទៃទៀតបានសរសេរពីខ្លួនគេ)*។

⊶ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- ណែនាំសិស្សកុំឱ្យសរសេរចំណុចអវិជ្ជមានពីគ្នាទៅវិញទៅមក ពោលគឺសរសេរតែរឿងវិជ្ជមានប៉ុណ្ណោះ។
- សកម្មភាពនេះមានគោលបំណងជួយសិស្សកសាងជំនឿលើខ្លួនឯង បង្កើនទំនាក់ទំនង និងការផ្សារភ្ជាប់គ្នាក្នុងចំណោមសមាជិកក្រុម មានភាពរីករាយជាមួយគ្នា និងរង់ចាំការត្រលប់មកជួបគ្នាវិញសម្រាប់មេរៀនក្រោយៗទៀត។
- វាក៏កំណត់នូវមូលដ្ឋានសម្រាប់បរិយាកាសវិជ្ជមានមួយ ដោយចាំទុកក្នុងចិត្តជានិច្ចថា ប្រធានបទផ្សេងៗក្នុងជំពូកបន្ទាប់ទៀត អាចធ្វើឱ្យសិស្សមិនស្រួលក្នុងចិត្ត ឬច្របូកច្របល់បន្តិច។
- ប្រសិនបើពេលវេលាមានកំណត់ សូមចៀសវាងការសុំឱ្យសិស្សនិយាយពីនិមិត្តសញ្ញារបស់ពួកគេ តែណែនាំពួកគេឱ្យអានដោយផ្ទាល់នូវចំណុចវិជ្ជមានចំនួន២ដែលពួកគេចូលចិត្តនៅលើបណ្ណរបស់ខ្លួន។

សំណួរសម្រាប់ផ្តួចផ្តើមការពិភាក្សា ៖

- បន្ទាប់ពីអនុវត្តសកម្មភាពនេះហើយ តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?
- តើប្អូនមានអារម្មណ៍ល្អទេ ក្រោយពីអានអ្វីដែលអ្នកដទៃទៀតបានសរសេរពីប្អូន?
- តើប្អូនឮរឿងវិជ្ជមានពីខ្លួនប្អូន ឬនិយាយរឿងវិជ្ជមានពីអ្នកដទៃញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?
- ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការមានភាពវិជ្ជមាន?
- តើជំនឿ និងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងរបស់មនុស្សម្នាក់អាចកើនឡើងដែរឬទេក្រោយពីស្តាប់ឮចំណុចវិជ្ជមាននានា? តើកើនឡើងដោយរបៀបណា?

- បន្ទាប់ពីបានចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពនេះ តើប្អូនមានអារម្មណ៍ថាប្អូនបានដឹងតិចតួចថែមទៀតពីខ្លួនឯងដែរឬទេ?
- តើប្អូនមានអារម្មណ៍ថា ប្អូនបានរៀនអ្វីមួយថ្មីពីខ្លួនឯងដែរឬទេនៅពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ?

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

- បែងចែកសិស្សជា៦ក្រុមដើម្បីឱ្យពួកគេអាចប្រើប្រាស់សម្ភារៈរួមគ្នា។
- សរុបមេរៀនដោយឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៣៦។
- ចែកការស្អិតមួយដបសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។
- ណែនាំឱ្យពួកគេបិទបណ្ណវាយតម្លៃរបស់ខ្លួននៅទំព័រ១៣៦។
- ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់ សរុបមេរៀនដោយឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកពីអ្វីដែលគេបានរៀនពីមេរៀននៅថ្ងៃនេះ។

កិច្ចការផ្ទះ

- មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នាសូមចំណាយពេល៥នាទីដើម្បីពន្យល់អំពីកិច្ចការផ្ទះដល់ពួកគេ។
- ឱ្យពួកគេបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៣៧។
- ពន្យល់សិស្សថាកិច្ចការផ្ទះរបស់ពួកគេនឹងជួយពួកគេឱ្យអនុវត្តជំនាញនៃការឱ្យតម្លៃអ្នកដទៃ។
- អានសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។
- រំឭកពួកគេឱ្យដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនមកវិញនៅម៉ោងរៀនបន្ទាប់។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី២ ៖ ឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀនអាន

បរិបទចំណេះដឹង ៖ អត្តសញ្ញាណ

- គេអាចយល់ពីអត្តសញ្ញាណបានយ៉ាងសាមញ្ញថាជាភាពមួយថាតើយើងជានរណា៖ មនុស្សម្នាក់ៗទទួលបានភាពថាតើពួកគេជានរណាតាមរយៈប្រភពជាច្រើនដូចជា ទស្សនៈផ្ទាល់ខ្លួនដែលមនុស្សម្នាក់ៗមានចំពោះខ្លួនឯង គ្រួសារ សហគមន៍ ការរំពឹងទុកផ្អែកយេនឌ័រជុំវិញភេទរបស់ខ្លួន អាយុ សាសនា វណ្ណៈសង្គម តំបន់ សញ្ជាតិជាដើម។ ដោយសារតែភាពស្មុគស្មាញដែលបុគ្គលម្នាក់ៗមាន ពួកយើងម្នាក់ៗទទួលរងឥទ្ធិពលពីកត្តាចិត្តសាស្ត្រ វប្បធម៌សង្គម និងនយោបាយខុសៗគ្នានៅក្នុងជីវិតរបស់យើងដើម្បីក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ដែលខុសពីគេ។
- របៀបដែលយើងកំណត់អត្តសញ្ញាណរបស់យើង និងភាពនៃការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងផ្ទាល់របស់យើងមានឥទ្ធិពលយ៉ាងច្រើនលើអាកប្បកិរិយា ឥរិយាបថ សមត្ថភាព និងជម្រើសក្នុងជីវិតរបស់យើង*(កន្លែងធ្វើការ សាលារៀន ឬទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ)*។ វាក៏មានផលប៉ះពាល់ខ្លាំងដែរដល់សក្តានុពលរបស់យើងក្នុងនាមជាមនុស្ស និងសមត្ថភាពរបស់យើងដើម្បីសម្រេចបាន សក្តានុពលនោះ។
- វ័យជំទង់គឺជារយៈពេលនៃការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តជាច្រើន។ ក្នុងវ័យពេញជំទង់ ក្មេងស្រីឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នៃការចង់បាន និងការប្រឈមដែលមានលក្ខណៈពិសេសខុសពី «យុវជន» ឬ «ស្ត្រី»[3]។ ចំណុចសំខាន់សម្រាប់ដំណើរការនៃការកសាងជំនឿជាក់លើខ្លួនឯងចំពោះក្មេងស្រីវ័យជំទង់គឺត្រូវជួយពួកគេឱ្យរៀនពីតម្លៃរបស់ខ្លួន និងកសាងអត្តសញ្ញាណដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ដែលជាលទ្ធផលវានឹងពង្រឹងនូវភាពនៃការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងផ្ទាល់។

បរិបទចំណេះដឹង ៖ តើអ្វីទៅដែលខុស ឬត្រូវ?

- ជារឿយៗ មានទិដ្ឋភាពមួយចំនួននៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើងដែលយើងចូលចិត្ត ប៉ុន្តែអ្នកដទៃទៀតមិនចូលចិត្ត ឬគិតថាទិដ្ឋភាពទាំងនោះខុស ឬមិនសមស្រប (ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើក្មេងស្រីម្នាក់ចូលចិត្តនិយាយពីសង្គម នោះសមាជិកគ្រួសារឬសហគមន៍របស់នាងអាចនឹងប្រាប់នាងថាវាមិនសមស្របឡើយសម្រាប់ក្មេងស្រីដែលត្រូវនិយាយច្រើន)។ ការណ៍នេះអាចប៉ះពាល់ដល់អត្តសញ្ញាណរបស់ក្មេងស្រីក្នុងលក្ខណៈអវិជ្ជមាន ៖ នាងអាចដកខ្លួនចេញ ឬលែងនិយាយស្តីអ្វីទៀតក្នុងជីវិតនៅពេលក្រោយ ហើយអាចមិនមានលទ្ធភាពបង្ហាញពីបំណង

[3] ដកស្រង់ចេញពីក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន (Population Council)៖ កម្មវិធីសិក្សាអំពីបំណិនជីវិត និងសុខភាពសម្រាប់កម្មវិធីការផ្តល់អំណាចដល់កុមារីវ័យជំទង់ (AGEP)

ឬគំនិតរបស់ខ្លួនដោយបើកចំហបាន។ យើងត្រូវចងចាំថា យើងអាចសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនយើងថាតើទិដ្ឋភាពណាមួយនៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើងដែលត្រូវឬខុស។

- តើយើងកំណត់ថាតើផ្នែកណាខ្លះនៃអត្តសញ្ញាណរបស់យើងត្រូវ ឬខុសដោយរបៀបណា? យើងអាចចាប់ផ្តើមដោយសួរខ្លួនយើងនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - តើវាអាចធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់ឈឺចាប់ដែរឬទេ?
  - តើវាគាបសង្កត់ដល់នរណាម្នាក់ដែរឬទេ?
  - តើវាបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនង និងរចនាសម្ព័ន្ធអំណាចមិនស្មើគ្នាដែរឬទេ?
  - តើវាបង្កើតឱ្យមានចម្ងល់ពីទំនាក់ទំនង និងរចនាសម្ព័ន្ធអំណាចមិនស្មើគ្នាដែរឬទេ?

ឯកសារអំណានទី៣ ៖ សន្ទានុក្រមពាក្យបច្ចេកទេស

អត្តសញ្ញាណ ៖ គឺជាការបង្ហាញនូវទស្សនៈដែលមនុស្សម្នាក់មានចំពោះខ្លួនឯង ដែលរងឥទ្ធិពលពីកត្តាចិត្តសាស្ត្រ វប្បធម៌សង្គម នយោបាយ និងពេលវេលា។

តម្លៃខ្លួនឯង ៖ គេអាចយល់ថាជាភាពនៃតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់ក្នុងនាមជាមនុស្ស។ ជារឿយៗគេយល់ថាវាជាការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ឬការគោរពខ្លួនឯង។

ការរំពឹងទុកផ្អែកយេនឌ័រ ៖ គេអាចយល់ថាជាការរំពឹងទុករបស់សង្គមទៅលើមនុស្សម្នាក់ៗដោយផ្អែកលើភេទជីវសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ ចាប់តាំងពីកុមារភាពមក គេបង្ហាត់បង្រៀនក្មេងស្រីដោយផ្ទាល់ និងដោយប្រយោលឱ្យមានភាពរម្យទម និងស្តាប់បង្គាប់ ចំណែកឯក្មេងប្រុសវិញគេរំពឹងទុកថានឹងបង្ហាញភាពក្លាហាន អង់អាច និងលើកទឹកចិត្តឱ្យហ៊ានប្រថុយសាកល្បង។

ជំពូកទី២៖ ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម

ទិដ្ឋភាពទូទៅ[4]

អត្តសញ្ញាណសង្គមទទួលរងឥទ្ធិពលយ៉ាងលើសលុបពីតួនាទីយេនឌ័រដែលគេរំពឹងទុកថាមនុស្សម្នាក់នឹងប្រកាន់យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន។ បទដ្ឋានផ្សេងៗដែលបានរៀបចំសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗនៅក្នុងសង្គមកំណត់ពីការចូលរួមរបស់គេចំពោះភាពនៃបុព្វសិទ្ធិ និងអំណាច។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចំពោះអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រជាក់លាក់ តួនាទីយេនឌ័រមានលក្ខណៈរឹតត្បិត និងរើសអើងជាទូទៅ។ បន្ទុកនៃតួនាទីយេនឌ័រដែលគេបានកំណត់នេះមានកាន់តែច្រើនលើស្ត្រីដោយសារតែចាប់តាំងពីកុមារភាពមក គេរំពឹងទុកជារឿយៗថា ក្មេងស្រីត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវច្បាប់សង្គម និងការរឹតត្បិតរបស់សង្គម។ ឧបសគ្គទាំងនេះធ្វើឱ្យតួនាទី និងសមត្ថភាពរបស់ស្ត្រីមានកម្រិត។

ជំពូកស្តីពី«ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម»មានគោលបំណងធ្វើឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពយល់ពីការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម និងរបៀបដែលវាប៉ះពាល់លើជីវិតរបស់មនុស្សតាមទម្រង់ផ្សេងៗគ្នា និងក្នុងកម្រិតខុសៗគ្នា។

ជារួម ជំពូកនេះជួយសិស្សឱ្យយល់ពីចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- របៀបដែលសង្គមកំណត់ពីភាពខុសគ្នាផ្នែកយេនឌ័រ។
- របៀបដែលភាពខុសគ្នាដែលគេយល់ឃើញទាំងនេះនាំទៅរកវិសមភាពដែលអាចមានផលជះយ៉ាងខ្លាំងទៅលើមនុស្សគ្រប់យេនឌ័រទាំងអស់រួមទាំងបុរសផងដែរ។
- យល់ថារចនាសម្ព័ន្ធយេនឌ័រសង្គម គេអាចផ្លាស់ប្តូរបានដើម្បីឱ្យមានសមភាពយេនឌ័រ និងយុត្តិធម៌សង្គម។
- យល់ថាដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្តូរនេះមិនមែនជារឿងងាយស្រួលនោះទេ ហើយទាមទារឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗចំពោះការយល់ដឹង និងឥរិយាបថរបស់ស្ត្រី បុរស និងសង្គម។

[4] ប្រភពពីកម្មវិធីសិក្សា ICRW-PAGE

រយៈពេលសម្រាប់ជំពូកនេះ ៖ ១ម៉ោង និង៣០នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ០២មេរៀន

វត្ថុបំណង៖
១. ដើម្បីស្វែងយល់ពីភាពខុសគ្នារវាងភេទ និងយេនឌ័រ។ ២. ដើម្បីយល់ថាយេនឌ័រគឺផ្អែកលើការរំពឹងទុករបស់សង្គម ជុំវិញភេទរបស់មនុស្សម្នាក់ៗដែលក្លាយជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសង្គមូបនីយកម្មរបស់យើង។ ដោយសារតែសង្គមូបនីយកម្មរបស់យើង យើងចាប់ផ្តើមជឿ និងទទួលយកភាពខុសគ្នានៃយេនឌ័រទាំងនេះ។ ៣. ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបដែលភាពខុសគ្នា និងការរំពឹងទុកផ្អែកយេនឌ័រផ្តល់ឋានៈឱ្យបុរសខ្ពស់ជាងស្ត្រី។ ៤. ដើម្បីចាប់ផ្តើមមានចម្ងល់ពីភាពខុសគ្នាផ្អែកយេនឌ័រ និងការស្វែងយល់ថា យេនឌ័រមិនមែនជាភេទផ្អែកជីវសាស្ត្ររបស់គេទេ ប៉ុន្តែវាជាការកំណត់របស់សង្គម ហើយថាតួនាទីយេនឌ័រអាចផ្លាស់ប្តូរ និងប្រឈមមុខបាន។

មេរៀនទី៣ ៖ សំណាញ់ពាក្យ[5]

➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖**

- ដើម្បីបង្កើតសំណាញ់ពាក្យថាតើពាក្យ «ស្ត្រី» ឬ«បុរស»មានន័យដូចម្ដេចទៅតាមទស្សនៈរបស់សង្គម និងពិភាក្សាពីប្រភពឫសគល់នៃគំនិតទាំងនោះ។
- ដើម្បីស្វែងយល់ពីទស្សនៈទានពីយេនឌ័រតាមរយៈការធ្វើការងារជាក្រុម។

🕘 **រយៈពេលមេរៀន ៖** ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

១. ភេទគឺអ្វីដែលជាជីវសាស្ត្រ។

២. យេនឌ័រ និងតួនាទីយេនឌ័រ គឺសង្គមជាអ្នកកំណត់ ហើយគឺជាលក្ខណៈសម្បត្តិដែលយើងទទួលបានពីសង្គម។

១. ការរៀបចំ

📖. **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្ដារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ក្រដាសព័ត៌មាន២សន្លឹក ហ្វឺតពណ៌ខ្មៅមួយដើម បៃតងមួយដើម និងខៀវមួយដើម ស្កុត និងបន្ទាត់។

☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការ កិច្ចការផ្ទះទំព័រទី១៤០ ក្រដាស A4 (មួយសន្លឹកក្នុងមួយក្រុម) សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅនៅក្នុងជំពូកទី២ ៖ ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម។

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ អានឯកសារអំណានទី៤ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ។

☞ សិក្សាពីគំរូសំណាញ់ពាក្យសេះ (សូមមើលឯកសារអំណានទី៥)។

☞ បង្កើតតារាងសំណាញ់ពាក្យទទេចំនួន២(សូមមើលឯកសារអំណានទី៦)។ បិទតារាងទាំង២នៅក្បែរគ្នានៅលើជញ្ជាំង ហើយធានាថា សិស្សទាំងអស់មើលឃើញតារាងទាំងនោះយ៉ាងច្បាស់។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈដែលចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់នៅលើក្ដារខៀន។

---

[5] ដកស្រង់ចេញពីកម្មវិធីសិក្សា "It's All One"។

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន** - លោកគ្រូអ្នក អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- គូររូបគំរូសំណាញ់ពាក្យសេះ និងប្រើប្រាស់វាជាឯកសារយោង នៅពេលដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូគូសវានៅលើក្ដារខៀន ឬកាន់សៀវភៅណែនាំរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូជំនួសវិញ។
- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេចូលមក។
- ពិនិត្យមើលថាតើសិស្សមានយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួន និងបានបំពេញកិច្ចការផ្ទះហើយឬនៅពីមេរៀនមុន។
- ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗប្រមូលសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចាប់ផ្ដើមបង្រៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្សបន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» របស់សិស្សដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកមេរៀនដែលពួកគេបានរៀនក្នុងជំពូកមុន។
- អានចំណងជើងមេរៀនដោយចង្អុលទៅកាន់ចំណងជើងនៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយពីមេរៀនដែលគេនឹងរៀននៅថ្ងៃនេះ។ ឱ្យសិស្ស ២-៣នាក់ស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកគំនិតយោបល់របស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ប្រាប់សិស្សថា មេរៀនថ្ងៃនេះនឹងផ្ដោតលើចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - តើសង្គមមានន័យដូចម្ដេចចំពោះពាក្យស្ត្រី ឬបុរស។
  - ការបង្កើត «សំណាញ់ពាក្យ» ដែលទាក់ទងជាញឹកញាប់ចំពោះស្ត្រី ឬបុរស។
- ពន្យល់ពីទស្សនៈទានពី«សំណាញ់ពាក្យ»មួយនៅលើក្ដារខៀន។ ប្រើគំរូសំណាញ់ពាក្យសេះ (សូមមើល ឯកសារអំណានទី៥)។
- បែងចែកសិស្សជាក្រុមដែលមានគ្នា១០នាក់។ ចែកក្រដាស A4 មួយសន្លឹកក្នុងមួយក្រុម និងធានា សិស្សមានសម្ភារៈសរសេរគ្រប់គ្រាន់។
- ឱ្យពួកគេធ្វើការក្នុងក្រុមរបស់ខ្លួន បន្ទាប់មកបង្កើតសំណាញ់ពាក្យសម្រាប់ «ស្ត្រី» នៅលើក្រដាសមួយចំហៀង និង «បុរស» នៅមួយចំហៀងទៀត។ ពួកគេមានពេល ៥-៧ នាទីដើម្បីធ្វើសកម្មភាពនេះ។
- នៅពេលពួកគេធ្វើចប់ ឱ្យក្រុមនីមួយៗអានពាក្យនៅក្នុងសំណាញ់ពាក្យរបស់ខ្លួនសម្រាប់ផ្នែក «ស្ត្រី»។ នៅពេលពួកគេអាន ចូរសរសេរពាក្យទាំងនោះចូលទៅក្នុងតារាង «សំណាញ់ពាក្យស្ត្រី» ដែលបានរៀបចំទុកជាមុនដើម្បីកត់ត្រាទុកពាក្យដែលពួកគេបង្កើតឡើង។ អនុវត្តដំណើរការដូចគ្នានេះដែរសម្រាប់សំណាញ់ពាក្យរបស់ «បុរស»។

🔑 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖**

- នៅពេលសិស្សបង្កើតសំណាញ់ពាក្យរបស់ខ្លួននៅក្នុងក្រុម លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវដើរមើលក្រុមនីមួយៗ។ លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យឆ្លុះបញ្ចាំងពីបុគ្គលិកលក្ខណៈផ្នែករូបវន្ត និងលក្ខណៈសម្បត្តិផ្នែកសង្គមដែលមានទាក់ទងជាមួយស្ត្រី និងបុរស។
- សួរសំណួរបញ្ជាក់នានាដើម្បីចម្រាញ់យកពាក្យដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូចង់ឱ្យសិស្សគិត។ រៀបចំសំណួររបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូដោយចងចាំពីបញ្ជីពាក្យដែលមានទាក់ទងជាមួយភាពជាស្ត្រី និងបុរស។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

- ចាប់ផ្តើមដោយពន្យល់ថា ភេទគឺជាកត្តាជីវសាស្ត្រ ចំណែកយេនឌ័រគឺជាកត្តាសង្គម។ ចូរប្រើសំណួរខាងក្រោមដើម្បីផ្តើមប្រធានបទនេះ ៖
  - នៅពេលដែលកុមារម្នាក់កើតមក តើប្អូនអាចប្រាប់បានថាតើក្មេងនោះជាស្រី ឬប្រុសដោយរបៀបណា?
- ទទួលយកចម្លើយទាំងអស់ដែលសិស្សឆ្លើយតប និងចែករំលែកនូវចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - លក្ខណៈសម្បត្តិមួយចំនួនដែលបង្កើតអត្តសញ្ញាណរបស់ស្ត្រី ឬបុរសគឺលក្ខណៈ ជីវសាស្ត្រពីធម្មជាតិ (ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីអាចបង្កើតកូន និងបំបៅដោះកូនបាន ចំណែកបុរសមានដុះពុកមាត់នៅលើមុខជាដើម)។
  - លក្ខណៈសម្បត្តិផ្សេងទៀតគឺសង្គមជាអ្នកបង្កើត និងកំណត់ *(មិនផ្អែកលើលក្ខណៈជីវសាស្ត្រទេ)*។
  - នៅពេលកើត ភាពខុសគ្នាផ្នែករាងកាយរវាងស្ត្រី និងបុរសមានតែត្រឹមតែ ១០% ប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែ នៅពេលពួកគេធំឡើង ភាពខុសគ្នាទាំងនេះបានកើនឡើងដោយបង្កើតឱ្យមានភាពខុសគ្នាយ៉ាងច្រើន ហើយដែលគេអាចមើលឃើញតាមរយៈឱកាសសម្រាប់ការអប់រំ ការងារ ជម្រើសក្នុងការរៀបការ ឋានៈក្នុងសង្គម និងអំណាចធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត។[6]
  - គេហៅតួនាទីរបស់ស្ត្រី និងបុរសដែលសង្គមជាអ្នកកំណត់ថាជាតួនាទីយេនឌ័រ។
- សម្របសម្រួលការពិភាក្សាក្រុមធំស្តីពីសំណាញ់ពាក្យរួមដែលក្រុមទាំងអស់បានដាក់បញ្ចូលគ្នា។

---

[6] ប្រភពពីកម្មវិធីសិក្សា ICRW-PAGE។

- ឱ្យសិស្សមើលពាក្យគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងសំណាញ់ពាក្យ «ស្ត្រី» បន្ទាប់មកបញ្ជាក់ថាតើពាក្យណាដែលកំណត់ដោយលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ ឬដោយសង្គម។ នៅពេលពួកគេឆ្លើយ ចូរប្រើហ្វឺតបៃតងគូសរង្វង់លើពាក្យដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពី«ការកំណត់ដោយលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ» និងប្រើហ្វឺតខៀវគូសរង្វង់ពាក្យដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពី«ការកំណត់ដោយសង្គម»។ សួរសំណួរបញ្ជាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីទទួលបានចំណុចសំខាន់របស់ប្រធានបទ (ឧទាហរណ៍ «ហេតុអ្វីបានជាប្អូនគិតថាទិដ្ឋភាព ឬពាក្យនេះជាកត្តាជីវសាស្ត្រ តែមិនមែនជាកត្តាសង្គម?»)។

តើស្ត្រីនិងបុរសជាយេនឌ័រតែពីរប៉ុណ្ណោះឬ?[7]

ទេ! «បុរស» និង «ស្ត្រី» មិនមែនជាយេនឌ័រតែពីរប៉ុណ្ណោះទេ។ នៅពេលដែលភេទសំដៅលើលក្ខណៈជីវសាស្ត្ររបស់មនុស្សម្នាក់ យេនឌ័រពណ៌នាពីបុគ្គលិកលក្ខណៈដែលសង្គមចាត់ទុកថាសមស្របសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សមួយចំនួនមិនអាចកំណត់ពីយេនឌ័រជាក់លាក់សម្រាប់ពួកគេទេ ចំណែកមនុស្សផ្សេងទៀតមិនអាចកំណត់ពាក្យថាតើគេជា «បុរស» ឬ «ស្ត្រី» ពិតប្រាកដឡើយ។ យេនឌ័រមានមូលដ្ឋានលើការរំពឹងទុកដែលសង្គម ឬវប្បធម៌មួយមានចំពោះអាកប្បកិរិយា និងតួនាទីសមស្របសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី។ អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រសំដៅលើរបៀបដែលមនុស្សមានអារម្មណ៍ ពោលគឺ ថាតើគេគិតពីខ្លួនឯងថាជាបុរស ជាស្ត្រី ទាំងពីរ ឬថាមានយេនឌ័រខុសគ្នា។ ឧទាហរណ៍ សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន ភេទជីវសាស្ត្រដែលខ្លួនមានតាំងពីកំណើតត្រូវគ្នាជាមួយវិធីដែលពួកគេយល់ឃើញចំពោះយេនឌ័ររបស់ខ្លួន បានន័យថា កើតមកដោយមានប្រដាប់បន្តពូជជាស្ត្រីជាក់លាក់ និងមានអារម្មណ៍ស្របទៅតាមការកំណត់ខ្លួនឯងថាជាស្ត្រី (ចំពោះផ្នែកយេនឌ័រ)។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួនទៀត វាមិនអាចមានលក្ខណៈដូចគ្នាទេ បានន័យថា គេមិនអាចមានអារម្មណ៍ស្របជាមួយនឹងភេទដែលខ្លួនមានពីកំណើតទេ ហើយអាចកំណត់ខ្លួនឯងថាស្ថិតនៅក្នុងយេនឌ័រខុសគ្នាទៅវិញ។ ក្រុមទាំងនេះហៅថាមនុស្ស «ក្រុមប្តូរយេនឌ័រ»។

តើពាក្យ «ក្រុមប្តូរយេនឌ័រ» មានន័យដូចម្តេច?

មនុស្សម្នាក់ដែលប្តូរយេនឌ័រសំដៅលើ បុគ្គលម្នាក់ដែលមិនទទួលយកយេនឌ័រដែលពួកគេមានដោយផ្អែកលើលក្ខណៈសម្បត្តិភេទផ្នែកជីវសាស្ត្ររបស់ខ្លួន។ ពួកគេអាច ឬមិនអាចសម្រេចចិត្តក្នុងការផ្លាស់ប្តូរពីយេនឌ័រដែលពួកគេមានតាំងពីកំណើតទៅជាយេនឌ័រមួយផ្សេងទៀតតាមរយៈការវះកាត់ និងនិតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀត។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- សកម្មភាពនេះផ្តោតសំខាន់លើការពន្យល់ពីភាពខុសគ្នារវាងភេទ និងយេនឌ័រ។

[7] TARSHI,. (ឆ្នាំ២០០៦)។ *មូលដ្ឋានគោល និងហួសពីនោះ៖ សៀវភៅណែនាំសម្រាប់គ្រូបង្គោល "ការរួមបញ្ចូលផ្លូវភេទ សិទ្ធិ និងសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ"។* New Delhi។

- ត្រូវចងចាំក្នុងការផ្តោតសកម្មភាពនេះទៅរកការសម្រេចបានវត្ថុបំណងរបស់វាជានិច្ច។ ប្រសិនបើមានសំណួរផ្សេងក្នុងពេលពិភាក្សាគ្នាដែលទាក់ទងជាមួយនឹងការលម្អៀងនានាសូមឆ្លើយថា ៖ «សូមយើងបន្តផ្តោតលើភេទ និងយេនឌ័រ ហើយបន្ទាប់មកយើងនឹងពិភាក្សាបញ្ហានេះនៅពេលក្រោយ»។

- សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - តើមាននរណាម្នាក់បានឮពីពាក្យ «យេនឌ័រ» ឬ«តួនាទីយេនឌ័រ» ដែរឬទេ?
  - តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចពីតួនាទីយេនឌ័រនៅក្នុងសង្គមរបស់យើង?
  - តើប្អូនយល់ស្របដែរឬទេចំពោះទិដ្ឋភាពទាំងអស់ដែលគេសន្មតថាស្ត្រី និងបុរសត្រូវប្រព្រឹត្តិ និងរស់នៅដែរឬទេ?
  - តើប្អូនគិតថា បុរស និងស្ត្រីអាចផ្លាស់ប្តូរ ឬតវ៉ាពីតួនាទីយេនឌ័រដែរឬទេ?
  - លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យឆ្លើយតបទៅនឹងសំណួរនីមួយៗ។
  - ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់ សរុបមេរៀនដោយពិនិត្យឡើងវិញនូវចំណុចដែលបានសិក្សាសំខាន់ៗពីមេរៀននៅថ្ងៃនេះ។

កិច្ចការផ្ទះ

កិច្ចការផ្ទះ

- មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា ចំណាយពេល៥នាទីពន្យល់ពីកិច្ចការផ្ទះដល់ពួកគេ។
- ឱ្យពួកគេបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៤០។
- អានសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងសន្លឹកការងារ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។ ឱ្យពួកគេមើលបញ្ជីពាក្យទាំងពីរ បន្ទាប់មកកំណត់ពាក្យដែលជាកត្តាជីវសាស្ត្រពីធម្មជាតិ និងគូសរង្វង់ពណ៌បៃតងលើពាក្យទាំងនោះ។ បន្ទាប់មក ពួកគេត្រូវកំណត់ពាក្យដែលសង្គមបានកំណត់ និងគូសរង្វង់ខៀវលើពាក្យទាំងនោះ។
- រំឭកសិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនមកវិញនៅពេលរៀនម៉ោងក្រោយ។

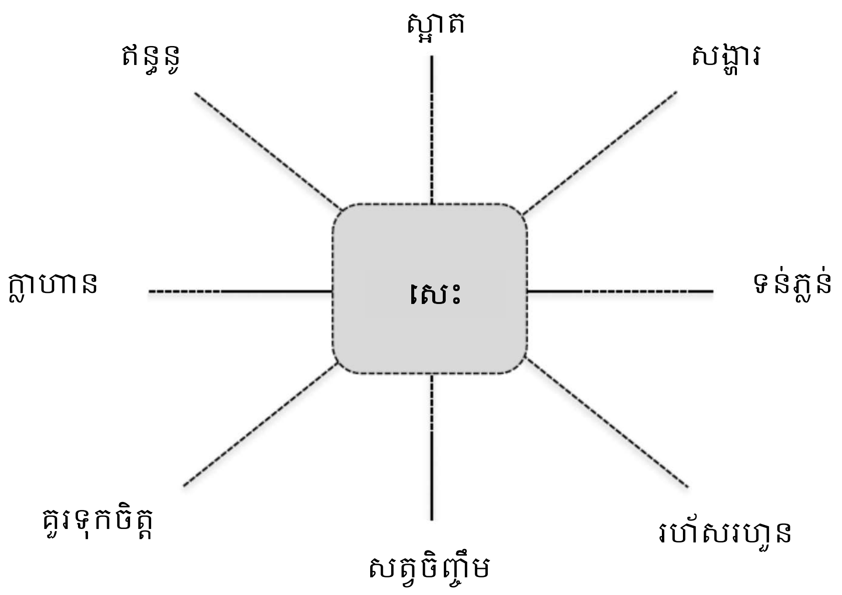
សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី៨ ៖ ឯកសារអំណានសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

បរិបទចំណេះដឹង ៖ ភេទ និងយេនឌ័រ

- ភេទគឺជាការបែងចែកមនុស្សជាស្ត្រី ឬបុរស។ នៅពេលកើត គេកំណត់ភេទរបស់ទារកដោយផ្អែកលើការរួមបញ្ចូលគ្នាមួយរវាងលក្ខណៈសម្បត្តិផ្នែករាងកាយដែលរួមមានក្រូម៉ូសូម អ័រម៉ូន សរីរាង្គបន្តពូជផ្នែកខាងក្នុង និង ប្រដាប់បន្តពូជ *(ដូចជាយោនី ឬលិង្គ)*។
- យេនឌ័រគឺជាបណ្ដុំនៃតួនាទីផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច សង្គម និងនយោបាយ ទំនួលខុសត្រូវ សិទ្ធិ សិទ្ធិទទួលបាន ព្រមទាំងកាតព្វកិច្ចដែលវប្បធម៌បានកំណត់ទាក់ទងនឹងភាពជាស្ត្រី និងបុរស ក៏ដូចជាទំនាក់ទំនងអំណាចរវាង និងនៅក្នុងចំណោមស្ត្រី និងបុរស ព្រមទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសដែរ។ មនុស្សម្នាក់ៗកើតមកដោយមានភេទជីវសាស្ត្រ ប៉ុន្តែត្រូវបានគេបង្រៀនពីរបៀបធ្វើជា «ស្ត្រីភេទ» ឬ «បុរសភេទ» តាមរយៈដំណើរការនៃ «ការកំណត់យេនឌ័រ»។
- និយមន័យ និងការរំពឹងទុកថាតើវាមានន័យដូចម្ដេចក្នុងការធ្វើជាស្ត្រី ឬ ក្មេងស្រី និងបុរស ឬ ក្មេងប្រុសព្រមទាំងទណ្ឌកម្មផ្សេងៗចំពោះការមិនប្រកាន់ភ្ជាប់តាមការរំពឹងទុកទាំងនោះមានលក្ខណៈខុសគ្នាទៅតាមវប្បធម៌ និងទៅតាមពេលវេលា។ គេអាចយោងចំណុចទាំងនេះ ថាជាបទដ្ឋានយេនឌ័រ។ សញ្ញាណទាំងនេះជាញឹកញាប់មានទំនាក់ទំនងជាមួយកត្តាផ្សេងទៀតដូចជាពូជសាសន៍ វណ្ណៈ អាយុ និងការតម្រង់ទិសផ្លូវភេទ។ ឧទាហរណ៍ ឪពុកម្ដាយជាញឹកញាប់ស្លៀកពាក់ឱ្យកូនខ្លួនដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីប្រពៃណីវប្បធម៌ដែលត្រូវស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ណាឱ្យសមស្របសម្រាប់ក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុស។

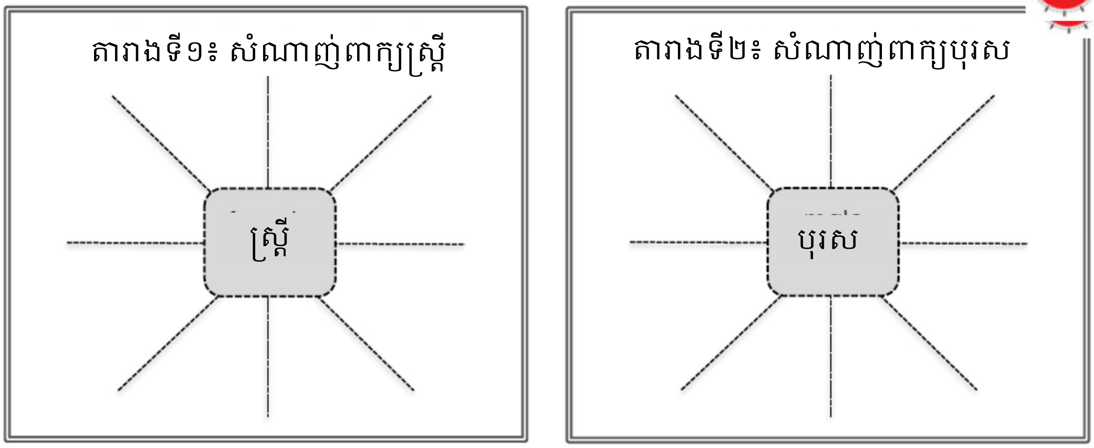
ឯកសារអំណានទី៨ ៖ គំរូសំណាញ់ពាក្យសេះ



សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ចូរគូររូបនៅចំកណ្ដាលក្ដារខៀន។
- សរសេរពាក្យ «សេះ» នៅខាងក្នុងរូប។
- គូសបន្ទាត់ចេញមកក្រៅគ្រប់ទិសទាំងអស់ចេញពីក្នុងរូបនោះដូចបានបង្ហាញក្នុងដ្យាក្រាម។
- សរសេរពាក្យផ្សេងៗដែលពណ៌នា ឬមានទាក់ទងនឹងប្រធានបទរបស់សត្វ«សេះ»ដើម្បីបង្កើតសំណាញ់ពាក្យ។
- ធ្វើឱ្យប្រាកដថា ដ្យាក្រាមនេះនិងពាក្យផ្សេងៗមានទំហំធំល្មមដែលអាចឱ្យសិស្សទាំងអស់មើលឃើញច្បាស់។

ឯកសារអំណានទី៦ ៖ គំរូតារាងសំណាញ់ពាក្យទទេ



សេចក្តីណែនាំ ៖

– សរសេរចំណាងជើងនៅក្នុងតារាងទាំងពីរដូចដែលបានបង្ហាញ។
– គូររូបនៅចំកណ្តាលតារាងទាំងពីរ។
– សរសេរពាក្យ «ស្ត្រី» និង «បុរស» នៅចំកណ្តាលរូបនីមួយៗ។ ការសរសេរពាក្យនេះត្រូវស្របជាមួយនឹងចំណងជើងនៅក្នុងតារាងនីមួយៗ។
– គូសបន្ទាត់ចេញមកក្រៅគ្រប់ទិសទាំងអស់ចេញពីរូបដូចបានបង្ហាញក្នុងដ្យាក្រាម។
– បិទតារាងទាំងពីរទន្ទឹមគ្នានៅលើជញ្ជាំងដែលបានរៀបចំទុកនៅក្នុងថ្នាក់។

មេរៀនទី៤ ៖ តើយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើយើងយ៉ាងដូចម្ដេច?

➡ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីឱ្យសិស្សអាចយល់ពីរបៀបដែលយេនឌ័រប៉ះពាល់លើសិទ្ធិទទួលបានធនធានផ្សេងៗរបស់ពួកគេដូចជាការអប់រំ ការងារ ជម្រើសក្នុងជីវិត ឋានៈ សមត្ថភាពធ្វើការសម្រេចចិត្ត ការដើរហើរ និងការចូលរួមក្នុងជីវិតសាធារណៈ។

🕘 **រយៈពេលមេរៀន** ៖ ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ** ៖

១. យេនឌ័របែងចែកនូវកម្រិតនៃសារៈសំខាន់ខុសៗគ្នាចំពោះអ្វីដែលគេរំពឹងទុកសម្រាប់ស្ត្រី និងបុរសរៀងៗខ្លួន។ អ្វីដែលគេរំពឹងទុកចំពោះបុរសមានតម្លៃខ្ពស់ជាងអ្វីដែលគេរំពឹងទុកចំពោះស្ត្រី។

២. ដោយសារវាជាដំណើរការមួយ យេនឌ័របង្កើតឱ្យមានប្រព័ន្ធនៃសិទ្ធិទទួលបាន បុព្វសិទ្ធិ និងការរឹតត្បិតចំពោះស្ត្រី និងបុរស ដែលក្នុងនោះ ភាគច្រើនបុរសគឺជាអ្នកទទួលបានសិទ្ធិ និងបុព្វសិទ្ធិ ចំណែកឯស្ត្រីភាគច្រើនគឺប្រឈមនឹងការរឹតត្បិត។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ តារាងសំណាញ់ពាក្យស្ត្រី និងបុរសពីមេរៀនមុន ក្រដាសព័ត៌មានមួយសន្លឹក ហ្វឺតចំនួន២ដើម ស្កុត និងបន្ទាត់។
- សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់ទំព័រទី១៤១និងកិច្ចការផ្ទះទំព័រទី១៤២ សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អានលំនាំបង្រៀន និងយល់ច្បាស់ពីលំនាំបង្រៀននោះ។
- អានឯកសារអំណានទី៧ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។
- បិទតារាងសំណាញ់ពាក្យចំនួន២នៅក្បែរគ្នានៅលើជញ្ជាំងថ្នាក់រៀន។
- បង្កើតតារាងមួយដែលមានបង្ហាញពាក្យផ្សេងៗដែលទាក់ទងជាមួយ «ស្ត្រី» និង «បុរស» (សូមមើលឯកសារអំណានទី៨នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។ ដាក់បញ្ចូលពាក្យខ្លះដែលដកស្រង់ចេញពីសំណាញ់ពាក្យដែលសិស្សបានបង្កើតនៅពេលរៀនមេរៀនមុន បន្ទាប់មកបិទវានៅលើជញ្ជាំងក្នុងថ្នាក់រៀន។
- ប្រមូលសម្ភារៈដែលចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- សរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់នៅលើក្ដារខៀន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលចូលក្នុងថ្នាក់រៀន។
- ពិនិត្យមើលថាតើពួកគេទាំងអស់គ្នាមានសន្លឹកកិច្ចការ និងបានបំពេញកិច្ចការផ្ទះរួចហើយឬនៅ។
- ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗប្រមូលសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» របស់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលគេបានរៀននៅមេរៀនមុន។
- ចង្អុល និងអានចំណងជើងមេរៀនដែលបានសរសេរនៅលើក្តារខៀន។
- ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនអ្វីដែលគេត្រូវរៀននៅថ្ងៃនេះ ហើយបន្ទាប់មកឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេ។
- ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងផ្តោតលើ «ឥទ្ធិពលរបស់យេនឌ័រ»។
- ចង្អុលទៅរកតារាងដែលបង្ហាញពីបញ្ជីពាក្យផ្សេងៗដែលទាក់ទងជាមួយ «ស្ត្រី» និង «បុរស»។ ឱ្យសិស្សប្រៀបធៀបពាក្យដែលបានសរសេរដោយយោងតាមបញ្ជីនីមួយៗដោយអនុវត្តដូចខាងក្រោម ៖
  - រកមើលភាពដូចគ្នារវាងពាក្យដែលប្រើក្នុងបញ្ជីទាំងពីរ។ សួរសិស្សថាតើពួកគេកត់សម្គាល់ឃើញពាក្យណាមួយដែលដូចគ្នាដែរឬទេ។
  - រកភាពខុសគ្នារវាងពាក្យដែលប្រើក្នុងបញ្ជីទាំងពីរ។ សួរសិស្សថាតើពួកគេកត់សម្គាល់ឃើញពាក្យណាមួយដែលខុសគ្នាដែរឬទេ។
  - រកមើល ថាតើមានពាក្យណាមួយនៅក្នុងបញ្ជីទាំងពីរដែលដូចគ្នា ឬខុសគ្នាដែរឬទេ។
- សូមទុកពេលឱ្យពួកគេ២-៣នាទីដើម្បីរកនឹក និងឆ្លើយតប។
- បន្ទាប់មក សួរថាតើពួកគេគិតពីពាក្យដែលទាក់ទងជាមួយ «ស្ត្រី» និង «បុរស» មានកម្រិតនៃសារៈសំខាន់ខុសៗគ្នាដែរឬទេ។ លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យមើលបញ្ជី និងឈ្មោះពាក្យដែលពួកគេគិតថាមានកម្រិតនៃសារៈសំខាន់ខុសៗគ្នា។ ដាក់សញ្ញាសម្គាល់លើពាក្យនៅលើតារាង និងនៅលើសំណាញ់ពាក្យ នៅពេលពួកគេនិយាយ។
- ចូរបែងចែកសិស្សជា២ក្រុមធំៗ។ ចែកតារាងសំណាញ់ពាក្យស្ត្រីទៅឱ្យក្រុមមួយ និងតារាងសំណាញ់ពាក្យបុរសទៅឱ្យក្រុមមួយទៀត។

☞ ប្រាប់ឱ្យក្រុមទាំងអស់កំណត់ បន្ទាប់មកពិភាក្សាពីបុព្វសិទ្ធិ ឬការរឹតត្បិតដែលស្ត្រី និងបុរសជួបប្រទះដោយផ្អែកលើពាក្យដែលមានទាក់ទងជាមួយពួកគេ (មួយក្រុមគួរផ្តោតលើស្ត្រី និងមួយក្រុមទៀតផ្តោតលើបុរស)។ ជួយបំផុសគំនិតរបស់ពួកគេដោយនិយាយថា ៖ «ប្រសិនបើយើងភ្ជាប់ពាក្យ «អត់ឱន» ជាមួយស្ត្រី និង «រឹងមាំ» ជាមួយបុរស តើបុព្វសិទ្ធិប្រភេទណាខ្លះដែលស្ត្រីនិងបុរសមាន ហើយតើឧបសគ្គ ឬការរឹតត្បិតអ្វីខ្លះដែលពួកគេត្រូវប្រឈម?

☞ ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេមានពេល៧-១០នាទីសម្រាប់អនុវត្តសកម្មភាពនេះ។

☞ ឱ្យក្រុមនីមួយៗចែករំលែកទស្សនៈរបស់ខ្លួនជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក។

☞ ឱ្យសិស្សចូលក្នុងក្រុមធំវិញ។

☞ ចូរសួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

– ដោយមើលពាក្យទាំងនេះ តើប្អូនគិតថា តើការរំពឹងទុកអ្វីខ្លះដែលសង្គមបានកំណត់សម្រាប់ស្ត្រី និងបុរស? តើប្អូនគិតថា ពួកគេស្មើភាពគ្នាដែរឬទេ?

☞ តើភាពអយុត្តិធម៌ផ្អែកយេនឌ័រមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះលើបុរស និងស្ត្រី?

☞ ជារឿយៗ ជម្រើសទទួលរងការរឹតត្បិតចំពោះតួនាទីយេនឌ័រ ហើយទាំងបុរស និងស្ត្រីត្រូវរាប់រងបន្ទុកនោះ។ ទោះបីជាបុរសប្រឈមនឹងសម្ពាធច្រើនលើសលុបដោយសាររឿងនេះក៏ដោយ ក៏ពួកគេទទួលបានសេរីភាព និងបុព្វសិទ្ធិច្រើនជាងស្ត្រីដែរ ហើយគេហៅចំណុចនេះថាជាការរើសអើងយេនឌ័រ ដែលគេនឹងពិភាក្សាលម្អិតនៅពេលក្រោយ។

☞ ទស្សនៈទាននៃបិតាធិបតេយ្យ ដូចបានឆ្លុះបញ្ចាំងនៅក្នុងការសម្តែងតួ គួរត្រូវបានគេណែនាំនៅពេលដែលគេកំពុងពិភាក្សាពីការសម្តែងនោះ។ បិតាធិបតេយ្យ គឺជាប្រព័ន្ធសង្គមមួយដែលគេផ្តល់តម្លៃចម្បងដល់បុរស។ ដោយសារតែមូលហេតុនេះ បុរសអាចអនុវត្តការគ្រប់គ្រងដោយស្របច្បាប់លើទិដ្ឋភាពជាច្រើននៃជីវិតរបស់ស្ត្រី ដូចជា ការងារ សុខភាព សេរីភាព និងការដើរហើរ ផ្លូវភេទ និងការបន្តពូជរបស់ពួកគេ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ការពិភាក្សានៅដំណាក់កាលនេះ គួរគូសបញ្ជាក់ពី «តួនាទីយេនឌ័រ» ដោយសារតែគេនឹងពិភាក្សាពីបិតាធិបតេយ្យលម្អិតនៅក្នុងលំហាត់បន្តបន្ទាប់។

☞ ទោះបីជាមានបុគ្គលទាំងនោះដែលបានតវ៉ានឹងវិសមភាពយេនឌ័រក៏ដោយ ក៏យើងមើលថាវិសមភាព និងការរើសអើងយេនឌ័រមានលក្ខណៈធំធេង (ប្រេវ៉ាឡង់)ច្រើនមែនទែននៅពេលដែលយើងគិតពីចំនួនប្រជាជនកាន់តែច្រើន។

☞ ផ្អែកលើចំណុចដែលក្រុមទាំងអស់បានចែករំលែក ចូរបង្កើតពាក្យភាគច្រើនដែលទាក់ទងជាមួយតួនាទីយេនឌ័ររបស់ស្ត្រីដែលបង្កជាឧបសគ្គ និងរឹតត្បិតពួកគេខណៈដែលពាក្យភាគច្រើនដែលទាក់ទងជាមួយតួនាទីយេនឌ័ររបស់បុរសអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេទទួលបានបុព្វសិទ្ធិនិងឱកាសទៅវិញ។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រើឧទាហរណ៍ខាងក្រោមនេះដើម្បីពន្យល់ពីរបៀបដែលយេនឌ័រ និងតួនាទីយេនឌ័ររឹតត្បិតចំពោះស្ត្រី។

  ឧទាហរណ៍ ៖ នៅពេលដែលស្ត្រីចូលរួមនៅក្នុងសង្គម ហើយត្រូវបានគេណែនាំយ៉ាងច្បាស់លាស់ថា ពួកគេត្រូវ «ប្រយ័ត្ន» ឬ «ត្រូវរក្សាសុវត្ថិភាព» ព្រមទាំងត្រូវបានគេលើកទឹកចិត្តឱ្យនៅតែផ្ទះ និងមិនត្រូវទៅទីកន្លែងមួយចំនួននៅពេលថ្ងៃ នោះវាគឺជាការរឹតត្បិតសិទ្ធិរបស់ពួកគេក្នុងការចេញចូលទៅកាន់ទីសាធារណៈមួយចំនួន ក៏ដូចជាលទ្ធភាពរបស់ពួកគេក្នុងការចូលរួមឱ្យបានពេញលេញនៅក្នុងជីវិតស៊ីវិលដោយសារតែការកំណត់ឱ្យពួកគេនៅតែក្នុងផ្ទះ។

☞ បូកសរុបការពិភាក្សាដោយលើកឡើងនូវចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- អ្វីដែលគេរំពឹងទុកពីបុរសមានតម្លៃនៅក្នុងសង្គមច្រើនជាងអ្វីដែលរំពឹងទុកពីស្ត្រី។
- យេនឌ័រសន្មតពីតម្លៃខុសគ្នាចំពោះការរំពឹងទុកសម្រាប់ស្ត្រីនិងបុរស (ឧទាហរណ៍ គេរំពឹងទុកថាស្ត្រីមានកម្លាំងទន់ខ្សោយ ចេះស្តាប់បង្គាប់ ស្អាត ចំណែកបុរសត្រូវបានគេរំពឹងទុកថាជាអ្នកដឹកនាំ ក្លាហាន អ្នកប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់)។
- យេនឌ័រ និងតួនាទីយេនឌ័រផ្តល់ឱកាសជាច្រើនដល់បុរស ប៉ុន្តែរឹតត្បិតចំពោះជីវិតរបស់ស្ត្រី។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន - លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ៖

- នៅពេលពិភាក្សាគ្នា ត្រូវចងចាំពីការរក្សាការផ្តោត និងពេលវេលាដែលបានបែងចែកសម្រាប់មេរៀននេះឱ្យបានហ្មត់ចត់។ ចៀសវាងការពិភាក្សាពីការចែករំលែកបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងលក្ខណៈស៊ីជម្រៅ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- សិស្សបាននឹងកំពុងរៀនពីបទដ្ឋានសង្គមជុំវិញភាពជាបុរស និងភាពជាស្ត្រីនៅក្នុងជំពូកមុនៗ។ សកម្មភាពក្នុងសន្លឹកកិច្ចការខាងក្រោមនេះនឹងឱ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបៀបដែលពួកគេដើរតួ ឬសង្កត់ធ្ងន់លើតួនាទីយេនឌ័ររបស់ខ្លួនទៅតាមកាលៈទេសៈ និងទីកន្លែង។
- គេនឹងផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវស្ថានភាពមួយចំនួននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ និងឱ្យសង្កេតមើលខ្លួនឯង ព្រមទាំងឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបៀបដែលគេប្រព្រឹត្តិក្នុងស្ថានភាពទាំងនោះដោយ

យោងតាមអត្តសញ្ញាណយេនឌ័ររបស់ពួកគេ និងសញ្ញាណនៃបទដ្ឋានយេនឌ័រ ក៏ដូចជាអាកប្បកិរិយាបុរស និងស្ត្រីដែលគេបានទទួលយកផងដែរ។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

- ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៩១។
- ឱ្យពួកគេផ្តោតលើមេរៀនមុនៗដែលពួកគេបានរៀនពីបទដ្ឋានយេនឌ័រ និងរបៀបដែលស្ត្រី និងបុរសនៅក្នុងសង្គមបិតាធិបតេយ្យដូចជា នៅប្រទេសកម្ពុជាចូលរួមក្នុងកិច្ចការដោយជឿជាក់ថាពួកគេត្រូវប្រព្រឹត្តិ និងមានអាកប្បកិរិយាជាក់លាក់មួយចំនួនដោយសារតែពួកគេជាបុរសភេទ ឬស្ត្រីភេទ។
- ឱ្យសិស្សឆ្លុះបញ្ចាំងពីស្ថានភាពនីមួយៗដែលមាននៅក្នុងសន្លឹកការងារបន្ទាប់មកសរសេរចូលពីរបៀបដែលពួកគេនឹងបង្ហាញអាកប្បកិរិយារបស់ខ្លួនពោលគឺ អាកប្បកិរិយាក្នុងនាមជាស្ត្រី និងជាបុរសដោយផ្អែកលើការយល់ដឹងពីតួនាទីផ្សេងៗដែលសង្គមបានកំណត់នៅក្នុងជំពូកមុន។ ចូរប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេមានពេល ៧-១០នាទីដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ។
- ឱ្យសិស្សមើលចម្លើយរបស់ខ្លួនបន្ទាប់មកឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម ៖
  - តើប្អូនយល់ស្របទេថា ស្ត្រីនៅក្នុងសង្គមមានការរឹតត្បិតច្រើន និងមានបុព្វសិទ្ធិតិចជាងបុរស?
  - តើប្អូនគិតថាបទដ្ឋានយេនឌ័រដែលគេបង្កើតឡើងទាំងនេះអាច និងគួរតែមានការតវ៉ាដែរឬទេ?
- ចូរផ្តល់ព័ត៌មានខាងក្រោមដល់ពួកគេ បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំងពីព័ត៌មាននោះ ៖
  - ពួកយើងភាគច្រើនសង្កត់ធ្ងន់លើអត្តសញ្ញាណយេនឌ័ររបស់យើងដោយអាស្រ័យលើស្ថានភាពជាក់លាក់ដែលយើងកំពុងស្ថិតនៅ។ ការអនុវត្តយេនឌ័រត្រូវមានភាពបត់បែន មិនស្ថិតនៅមួយកន្លែងឡើយ។
  - ពួកយើងជាច្រើនមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធដែលត្រូវប្រព្រឹត្តិតាមលក្ខណៈជាក់លាក់មួយដោយសារតែសម្ពាធនោះគឺជាបទដ្ឋានដែលសង្គមរំពឹងទុក (ឧទាហរណ៍ បុរសជារឿយៗមានអារម្មណ៍ទទួលរងសម្ពាធឱ្យប្រព្រឹត្តិក្នុង «ភាពជាបុរស» ឱ្យបានច្រើន និងអាចមានការលំបាកក្នុងការបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេភាពងាយរងគ្រោះឬយំ។ ការណ៍នេះគឺដោយសារតែអាកប្បកិរិយាទាំងនេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាអាកប្បកិរិយារបស់«ស្ត្រីភេទ»។ ដូចគ្នានេះដែរ ស្ត្រីជារឿយៗមានអារម្មណ៍ថា មានសម្ពាធឱ្យប្រព្រឹត្តិក្នុង «ភាពជាស្ត្រី» ឱ្យបាន

ច្រើន ហើយដោយសារតែការប្រព្រឹត្តិបែបនេះ វាធ្វើឱ្យស្ត្រីមានការលំបាកក្នុងការបង្ហាញពីគំនិតយោបល់របស់ខ្លួនដោយភាពជឿជាក់)។

- ចំណុចនេះក៏ជារឿងពិតសម្រាប់ស្ថានភាព ឬកាលៈទេសៈជាច្រើនដែរ (ឧទាហរណ៍ នៅកន្លែងទីផ្សារអ៊ូអរមានមនុស្សច្រើន ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យម្ចាស់ហាងស្តាប់ឮ អ្នកត្រូវនិយាយឱ្យខ្លាំងដែលទង្វើរបៀបនេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាមានលក្ខណៈជា «បុរសភេទ» ច្រើនជាង។ ដូចគ្នានេះដែរនៅពិធីក្នុងគ្រួសារមួយ ឬពិធីជួបជុំផ្សេងៗ ឧទាហរណ៍ ពិធីមង្គលការ គេរំពឹងទុកថាក្មេងស្រីនឹងប្រព្រឹត្តិអាកប្បកិរិយាក្នុងលក្ខណៈជា «ស្ត្រី» ឱ្យបានកាន់តែច្រើនឡើង។
- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការតវ៉ាពីបទដ្ឋានទាំងនេះដែលកំណត់ពីរបៀបដែលគេសន្មតថា ស្ត្រីនិងបុរសត្រូវប្រព្រឹត្តិ។ បទដ្ឋានទាំងនេះជួយពង្រឹងភាពអយុត្តិធម៌យេនឌ័រដូចជាស្ត្រីជាអ្នកក្រោមបង្គាប់របស់បុរសជាដើម។
- មានឱកាសកាន់តែច្រើនឡើងមួយចំពោះការតវ៉ាពីបទដ្ឋានយេនឌ័រដែលមានលក្ខណៈរឹតត្បិតទាំងនេះដោយសារការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅក្នុងសង្គមជាច្រើនដូចជាចំនួនស្ត្រីកាន់តែកើនឡើងដែលទទួលបានការងារមានប្រាក់បៀវត្សនិងកំណើនវប្បធម៌យុវជននៅតាមទូរទស្សន៍ និងអ៊ីនធឺណិត។

☞ ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់ សរុបមេរៀនដោយឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនពីមេរៀននៅថ្ងៃនេះ។

កិច្ចការផ្ទះ

កិច្ចការផ្ទះ

☞ មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា ចំណាយពេល៥នាទីពន្យល់ពីកិច្ចការផ្ទះរបស់ពួកគេ។
☞ ឱ្យពួកគេបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី ១៥២។
☞ ប្រាប់សិស្សថា សន្លឹកកិច្ចការនេះនឹងជួយពួកគេឱ្យរៀបចំផែនការ និងធ្វើការលើការកែលម្អខ្លួនឯងជាប្រចាំ និងអាចអនុវត្តបានដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ។
☞ អានសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលសិស្សចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។
☞ រំឭកសិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់គេមកវិញនៅពេលរៀនលើកក្រោយ

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី៧ ៖ ឯកសារអំណានសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

បរិបទចំណេះដឹង ៖ យេនឌ័រ និងសង្គមូបនីយកម្ម[8]

- ភេទទាក់ទងនឹងភាពខុសគ្នាផ្នែករាងកាយ និងជីវសាស្ត្ររវាងបុរស និងស្ត្រី។ យេនឌ័រទាក់ទងនឹងការកំណត់របស់សង្គម និងវប្បធម៌របស់បុរស និងស្ត្រី។ ភាពខុសគ្នាផ្នែកយេនឌ័រ ខុសពីវប្បធម៌មួយទៅវប្បធម៌មួយទៀត និងប្រែប្រួលទៅតាមពេលវេលាជានិច្ច។ វាគឺជាយេនឌ័រ មិនមែនភេទទេ ដែលធ្វើឱ្យមានវិសមភាពរវាងស្ត្រី និងបុរស។
- សង្គមូបនីយកម្មគឺជាដំណើរមួយដែលតាមរយៈនោះសង្គមកំណត់ពីបទដ្ឋាន និងវប្បធម៌ ព្រមទាំងកំណត់តួនាទី និងទំនួលខុសត្រូវរបស់មនុស្ស។ សង្គមូបនីយកម្មកើតមានគ្រប់ទីកន្លែង។ គ្រួសារបង្កើតមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសង្គមូបនីយកម្មដែលបន្តពេញមួយជីវិត។ សង្គមូបនីយកម្មបែងចែកដាច់គ្នាពីអាកប្បកិរិយា និងរបៀបនៃប្រាស្រ័យទាក់ទងសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី។ នៅក្នុងសង្គមមួយដែលអភិរក្សនិយម គេមិនអនុញ្ញាត្តិឱ្យស្ត្រីចែករំលែកទស្សនៈរបស់ខ្លួនឡើយ។ គេពេញចិត្តចំពោះភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងការឱនលំទោនច្រើនជាង ហើយអាកប្បកិរិយាទន់ភ្លន់នេះត្រូវបានគេពង្រឹងថែមទៀតតាមរយៈការរើសអើងយេនឌ័រ។ ស្ថានភាពនេះរីករាលចាប់ពីគ្រួសាររហូតដល់កន្លែងធ្វើការ រហូតដល់ស្ថាប័នក្នុងសហគមន៍។
- សង្គមតម្រូវឱ្យបុគ្គលនានាប្រកាន់ខ្ជាប់នូវបទដ្ឋាន និងការរំពឹងទុកយេនឌ័រឱ្យបានខ្លាំងក្លា។ ការពិន័យចំពោះការបំពានលើបទដ្ឋានទាំងនោះខុសគ្នាដោយអាស្រ័យលើតួនាទី និងអំណាចដែលទាក់ទងនឹងបុគ្គលនោះនៅតាមលំដាប់សង្គម ប៉ុន្តែដោយសារយើងរស់នៅក្នុងពិភពលោកមួយដែលមានភាពអនុគ្រោះច្រើនដល់បុរស វាមានភាពញឹកញាប់បំផុតដែលស្ត្រីជួបផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរចំពោះការអនុវត្តតាមបទដ្ឋានយេនឌ័រ។ លើសពីនេះទៅទៀត នៅពេលមនុស្សម្នាក់ៗមិន «ស័ក្តិសម» ជាមួយនឹងអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រដែលកំណត់ និងអាចទទួលយកបានពីសង្គមសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី ពួកគេជួបប្រទះការរើសអើង និងបុរេវិនិច្ឆ័យកាន់តែច្រើន។ គេអាចផ្លាស់ប្តូរវិសមភាពទាំងនេះបានដើម្បីឱ្យស្ត្រីទទួលបានឱកាសកាន់តែច្រើនឡើង។ នេះគឺជាមូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់យើងក្នុងការស្វែងយល់ពីយេនឌ័រ។

[8] ប្រភពពីកម្មវិធីសិក្សា ICRW-PAGE

ឯកសារអំណានទី៨ ៖ បញ្ជីពាក្យដែលមានទាក់ទងជាញឹកញាប់ជាមួយនាពជាស្ត្រីភេទ និងបុរសភេទ

ស្ត្រី	បុរស
ចេះគិតគូរ	រាងកាយរឹងមាំ
ស្ងប់ស្ងាត់	មិនបង្ហាញអារម្មណ៍ទន់ជ្រាយ
ឱនលំទោន	ប្រតិព័ទ្ធភេទផ្ទុយគ្នា
ចូលចិត្តនិយាយច្រើន	ជោគជ័យផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ
អ្នកទំនាក់ទំនងល្អ	ឡូយ
ស្អាតបាត	ឪពុកម្នាក់
អត់ឱន	មេគ្រួសារ
ម្ដាយម្នាក់	មោទនភាព
ចេះរៀបចំ	អំណាច
ពូកែធ្វើកិច្ចការច្រើនយ៉ាង	អត្តពលិក
អនុវត្ត	ក្លាហាន
អហិង្សា	ចេះនិយាយលេងច្រើន
រម្យទម	ស្មោះត្រង់ចំពោះមិត្តភក្តិ
រាងកាយទន់ខ្សោយជាងបុរស	មិនខ្លាចនឹងអំពើហិង្សា
គួរឱ្យទាក់ទាញ	មិនខ្លាចរអារនឹងការប្រើហិង្សា
យកចិត្តទុកដាក់	ឆេវឆាវ
ខ្មាសអៀន	ឯករាជ្យ

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ប្រើក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺតដើម្បីគូរតារាងដែលមានកូឡោនចំនួន២ និងកូឡោនផ្ដេកចំនួនប្រមាណជា២៥ ។
- សរសេរចំណងជើងធំក្នុងកូឡោនផ្ដេកនីមួយៗ ដូចបង្ហាញខាងលើ។
- សរសេរពាក្យដែលទាក់ទងនៅក្នុងជួរផ្ដេកនីមួយៗដូចបង្ហាញខាងលើ។
- បំពេញជួរផ្ដេកដែលនៅទំនេរនៅក្នុងកូឡោននីមួយៗដោយដកស្រង់ពាក្យចេញពីសំណាញ់ពាក្យដែលសិស្សបានបង្កើតឡើងនៅមេរៀនមុន។
- ធានាថា ពាក្យនីមួយៗត្រូវសរសេរអក្សរជិត និងអាចឱ្យសិស្សទាំងអស់មើលឃើញច្បាស់។
- បិទតារាងនៅលើជញ្ជាំងដែលបានកំណត់នៅក្នុងថ្នាក់។

ជំពូកទី៣ ៖ អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកស្តីពី «អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ» មានគោលបំណងជួយសិស្សឱ្យស្វែងយល់បានទូលំទូលាយពី «អំណាច»អត្ថន័យរបស់វា របៀបប្រើវានៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេក្នុងទំនាក់ទំនងដែលពួកគេមាន ព្រមទាំងរបៀប និងមូលហេតុដែលបុរស និងក្មេងប្រុស ទទួលបានឋានៈច្រើនលើសលុបជាងនៅក្នុងសង្គម។ ជំពូកនេះជួយពួកគេឱ្យយល់ដឹងថា បិតាធិបតេយ្យជាប្រព័ន្ធនៃអំណាច និងការគ្រប់គ្រងព្រមទាំងរបៀបដែលប្រព័ន្ធនេះមានផលជះទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ គ្រួសារ និងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

ជំពូកនេះសិក្សាស្វែងយល់ និងផ្តោតលើចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- របៀប និងមូលហេតុដែលប្រព័ន្ធសង្គមគាំទ្រដល់ការយល់ពីអំណាចនេះ និងផលជះដែលវាមានលើជីវិតរបស់ក្មេងស្រី។
- របៀបដែលប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យអនុវត្តដើម្បីលើកតម្កើងបុរសឱ្យខ្ពស់ជាងស្ត្រីនៅក្នុងសង្គម។
- របៀបដែលប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យគ្រប់គ្រងលើទម្លាប់បែបប្រពៃណី សាសនានីមួយៗ ការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗនីមួយៗ ឥរិយាបថនីមួយៗ បទដ្ឋាននីមួយៗ និងទិដ្ឋភាពនៃជីវិតរបស់យើងដោយពុំមានការយល់ដឹងរបស់យើងថាតើវាជាអ្វី និងមូលហេតុអ្វីដែលវាទាំងអស់នេះកើតមានជាទូទៅ។

រយៈពេលជំពូក ៖ ៣ ម៉ោង

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៤ មេរៀន

វត្ថុបំណង៖
១. ដើម្បីចាប់ផ្តើមស្វែងយល់ពីអំណាច និងទំនាក់ទំនងនៃអំណាច។
២. ដើម្បីចាប់ផ្តើមស្វែងយល់ពីបិតាធិបតេយ្យដែលជាប្រព័ន្ធមួយនៃអំណាច និងការគ្រប់គ្រងដែលពង្រឹងឱ្យមានការបែងចែកផ្នែកយេនឌ័រ។
៣. ដើម្បីចាប់ផ្តើមយល់ពីប្រព័ន្ធសង្គមដែលពង្រឹងបិតាធិបតេយ្យក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។

ជំពូកស្តីពី «អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ» ចែកចេញជាជំពូករងចំនួន៣

ជំពូករងទី១ ៖ អំណាច	ជំពូករងទី២ ៖ ការស្វែងយល់ពីប្រភពខុសគ្នានៃអំណាច	ជំពូករងទី៣ ៖ បិតាធិបតេយ្យ

ជំពូករងទី១ ៖ អំណាច

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅក្នុងជំពូកនេះ សិស្សនឹងទទួលបានបទពិសោធន៍ ថាតើគេមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចចំពោះឋានៈនៃអំណាច និងតើវាមានន័យដូចម្តេចនៅពេលដែលគ្មានអំណាច។ ពួកគេនឹងដឹងពីរបៀបដែលអំណាចមានទាំងលក្ខណៈឌីណាមិក និងអាចប្រែប្រួលបាន ព្រមទាំងអាចផ្លាស់ប្តូរឋានៈពីអវិជ្ជមានទៅវិជ្ជមាននិងលទ្ធភាពផ្សេងៗដោយអាស្រ័យលើការបង្ហាញផ្សេងៗពីអំណាច។ ចំពោះបរិបទរបស់ស្ត្រី និងក្មេងស្រី ការបង្ហាញពីអំណាចមានឥទ្ធិពលបែបស្ថាបនា និងអំណោយផល។ នៅពេលដែលគេផ្លាស់ប្តូរការបែងចែកភាពខុសគ្នានៃអំណាច និងនៅពេលដែលគេប្រើប្រាស់អំណាចដែលទទួលបាននៅក្នុងលក្ខណៈស្ថាបនា វានឹងនាំទៅរកដំណើរការនៃការផ្តល់ភាពអង់អាច។

រយៈពេលជំពូក ៖ ៤៥ នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ១មេរៀន

វត្ថុបំណង៖
១. ដើម្បីយល់ថាតើវាមានន័យយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះការមានអំណាចលើនរណាម្នាក់។
២. ដើម្បីរៀនពីរបៀបដែលអំណាចអាចប្រែប្រួល និងអាចផ្លាស់ប្តូរបានដោយអាស្រ័យលើបរិបទ និងឋានៈ។

មេរៀនទី៥ ៖ «មនុស្ស និងវត្ថុ»[9]

➲ **វត្ថុបំណង ៖** ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងរបស់សិស្សពីវត្តមាន និងការបង្ហាញនូវអំណាច និងសិទ្ធិនៅក្នុងទំនាក់ទំនង និងឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបៀបដែលយើងប្រាស្រ័យទាក់ទង និងបង្ហាញពីអំណាចនៅក្នុងទំនាក់ទំនង។

🕘 **រយៈពេលជំពូក ៖** ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

១. នៅក្នុងសង្គម និងវប្បធម៌របស់យើង មានប្រភេទនៃទំនាក់ទំនងខុសៗគ្នាជាច្រើនដែលមនុស្សម្នាក់អាចមានអំណាចលើមនុស្សផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ គ្រូ និងសិស្ស កូន និងឪពុក)។

២. អតុល្យភាពអំណាចទទួលបានការគាំទ្រ និងពង្រឹងពីសំណាក់សង្គមទៅតាមមធ្យោបាយខុសៗគ្នាជាច្រើនទៅលើបុគ្គលនានា។

៣. មនុស្សម្នាក់គប្បីព្យាយាមកំណត់ពីវិធីផ្សេងៗដែលអំណាចប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនង និងព្យាយាមបង្កើតគ្រួសារ និងសហគមន៍ឱ្យកាន់តែមានសមភាព និងយុត្តិធម៌ថែមទៀត។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ឯកសារណែនាំសម្រាប់ការសម្តែងតួជាក្រុម ហ្វឺតពណ៌ខ្មៅចំនួន២ដើម ស្កុត និងកន្ត្រៃ។

☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ មិនមាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅនៅក្នុងជំពូកទី៣ ៖ អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ ជំពូកទី៣.១ ៖ អំណាច និងឯកសារអំណានទី៩ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។

☞ អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យច្បាស់។

☞ បង្កើតតារាងសេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការសម្តែងតួជាក្រុម (សូមមើលឯកសារអំណានទី១០ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

☞ បិទតារាងសេចក្តីណែនាំនៅលើជញ្ជាំងថ្នាក់រៀន។

---

[9] ដកស្រង់ចេញពីចលនាសមធម៌យេនឌ័រក្នុងសៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាលសាលារៀនសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល បោះពុម្ពផ្សាយដោយ ICRW ឆ្នាំ2011។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**
>
> លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖
>
> - រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេចូលមក។
> - ពិនិត្យមើលថាតើពួកគេទាំងអស់មានសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួន និងបានបំពេញកិច្ចការសាលារបស់គេហើយឬនៅ។
> - ឱ្យពួកគេទុកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅលើតុរបស់គ្រូ បន្ទាប់មកប្រមូលសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២ . ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅមេរៀនមុន។
☞ ណែនាំសិស្សឱ្យដឹងពីជំពូកទី៣ និងជំពូករងទី១ (សូមមើលឯកសារអំណានទី៩នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
☞ ចង្អុល និងអានចំណងជើងមេរៀនដែលបានសរសេរនៅលើក្ដារខៀន។
☞ ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះតម្រូវឱ្យពួកគេចូលរួមសម្ដែងតួដែលអាចធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្តនៅពេលចាប់ផ្ដើមដំបូង។ ពន្យល់សិស្សថា គោលបំណងនៃការសម្ដែងតួនេះគឺមិនមែនដើម្បីធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្តទេ ប៉ុន្តែដើម្បីជួយពួកគេឱ្យយល់ពីគំនិតមួយដែលមានទាក់ទងជាមួយអារម្មណ៍នេះ។ ត្រូវធានាចំពោះពួកគេថា ក្រោយពីសម្ដែងតួរួច ពួកគេនឹងយល់កាន់តែច្បាស់ពីមូលហេតុដែលសិស្សមួយចំនួនមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្តនៅពេលចូលរួមក្នុងតួនាទីជាក់លាក់ក្នុងពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ។
☞ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការបង្កើតបរិយាកាសសិក្សាដែលមានសុវត្ថិភាព និងភាពវិជ្ជមាន ៖
   - ប្រាប់សិស្សថា លោកគ្រូអ្នកគ្រូនឹងបែងចែកពួកគេចោះៗទៅជាក្រុមដោយផ្អែកលើចំនួនសិស្សដែលមាននៅក្នុងថ្នាក់រៀន ហើយមិនមានគោលបំណងចាត់តាំងក្មេងស្រីជាក់លាក់ដើម្បីអនុវត្តតួនាទីជាក់លាក់នៅពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះទេ។
☞ កំណត់បទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងសំខាន់ៗមួយចំនួនដើម្បីឱ្យសិស្សទាំងអស់គោរពតាម។ បទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងនេះរួមមាន ៖
   – ហាមនិយាយចំអន់គ្នាលេង។

- ហាមសើចចំអកឱ្យគ្នា។
- ត្រូវគោរពចំពោះសិស្សដែលសម្ដែងតួជាក់លាក់។

☞ ឱ្យសិស្សទាំងអស់យល់ព្រមគោរពតាមបទបញ្ជាទាំងនោះដោយឱ្យពួកគេលើកមេដៃឡើងលើជាសញ្ញាយល់ព្រម។

☞ បន្តប្រាប់ពួកគេថា តួនាទីទាំងនេះគឺមានសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងស្ថានភាពផ្សេងៗគ្នានៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ហើយការនិយាយចំអន់អ្នកដទៃ ពួកគេនឹងបន្ថយឋានៈ និងតួនាទីផ្ទាល់របស់ពួកគេនៅក្នុងជីវិត។

☞ ចែកសិស្សជា៣ក្រុម។ ដាក់លេខ និងឈ្មោះឱ្យក្រុមនីមួយៗដូចដែលគេផ្ដល់ឱ្យខាងក្រោម ៖

- ក្រុមទី១ ៖ សម្ដែងតួជាវត្ថុ
- ក្រុមទី២ ៖ សម្ដែងតួជាមនុស្ស
- ក្រុមទៅ៣ ៖ សម្ដែងតួជាអ្នកសង្កេតការណ៍

☞ អានសេចក្ដីណែនាំនៅក្នុងតារាងឱ្យក្រុមនីមួយៗស្ដាប់។ ឱ្យពួកគេអនុវត្តតាមសេចក្ដីណែនាំទាំងនោះនៅពេលសម្ដែងតួ។

☞ ចាប់ផ្ដើមសកម្មភាពដោយចែករំលែកសេចក្ដីណែនាំបន្ថែមដូចខាងក្រោម ៖

- ក្រុមទី២ «មនុស្ស» ៖ ជ្រើសរើសសិស្សណាម្នាក់នៅក្នុងក្រុមទី១ «វត្ថុ»។
- ក្រុមទី២អាចបញ្ជាសិស្សដែលបានជ្រើសរើសពីក្រុមទី១ឱ្យធ្វើសកម្មភាពណាមួយ។
- សិស្សដែលបានជ្រើសរើសចេញពីក្រុមទី១ត្រូវធ្វើតាមអ្វីដែលក្រុមទី២ប្រាប់ឱ្យធ្វើ។
- នៅពេលធ្វើរួចក្រុមទី២នឹងជ្រើសរើសសិស្សផ្សេងទៀតពីក្រុមទី១បន្ទាប់មកអនុវត្តសកម្មភាពដូចគ្នា។

☞ អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សបន្តសកម្មភាពនេះពី១៥-២០នាទី។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- ការសម្ដែងតួពិតជាទំនងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់សិស្សមានភាពមិនស្រួល និងមិនសប្បាយចិត្ត ជាពិសេសសម្រាប់សិស្សដែលនៅក្នុងក្រុមទី១«វត្ថុ»។ ចូរធានា លោកគ្រូអ្នកគ្រូដោះស្រាយស្ថានភាពនេះបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព និងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នថា សិស្សផ្សេងទៀតមិនសើចចំអកឱ្យសិស្សដែលកំពុងសម្ដែងតួទៅតាមសេចក្ដីណែនាំដែលសិស្សក្រុមទី២ « មនុស្ស» បញ្ជា។
- ចូរចងចាំពីអ្វីដែលក្រុមទី២ សុំឱ្យសិស្សមកពីក្រុមទី១ធ្វើ។ គ្រប់គ្រងបរិយាកាស និងស្ថានភាពណាមួយដែលអាចបង្កឱ្យមានភាពតានតឹង។
- ពង្រឹងបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងដែលបានបង្កើតក្នុងករណីដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូមើលឃើញពីការប្រព្រឹត្តិអាកប្បកិរិយាណាមួយមិនត្រឹមត្រូវ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

- ☞ ប្រមូលសិស្សចូលក្នុងក្រុមធំវិញ បន្ទាប់មកសម្របសម្រួលការពិភាក្សាជាក្រុម។
- ☞ ឱ្យក្រុមនីមួយៗចែករំលែកថាតើពួកគេមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចបន្ទាប់ពីអនុវត្តសកម្មភាពនេះរួច។
  - ◈ សួរក្រុមទី១ «វត្ថុ» ៖ តើសមាជិកមកពីក្រុមទី២ «មនុស្ស» ប្រព្រឹត្តិចំពោះពួកគេយ៉ាងដូចម្តេច? តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចចំពោះទង្វើនោះ? តើប្អូនមានអារម្មណ៍ថាគ្មានអំណាចដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?
  - ◈ សួរក្រុមទី២ «មនុស្ស» ៖ តើប្អូនបានប្រព្រឹត្តិចំពោះសមាជិកមកពីក្រុមទី១ «វត្ថុ» យ៉ាងដូចម្តេច? តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចសម្រាប់ការប្រព្រឹត្តិចំពោះនរណាម្នាក់ដូចជាវត្ថុនោះ? តើប្អូនមានអារម្មណ៍ថាមានអំណាច និងមានការគ្រប់គ្រងដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?
  - ◈ សួរក្រុមទី៣ «អ្នកសង្កេតការណ៍» ៖ តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចនៅពេលប្អូនមិនបានធ្វើអ្វីមួយនោះ? តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចជាកំពុងធ្វើអ្វីមួយដែរឬទេ? ប្រសិនបើមាន តើអារម្មណ៍នោះគឺជាអ្វី? ប្រសិនបើមិនមានហេតុអ្វី?
- ☞ នៅពេលក្រុមទាំងអស់បានឆ្លើយសំណួររួចហើយ សុំឱ្យពួកគេគូសភ្ជាប់បន្ទាត់ជាច់ៗរវាងសកម្មភាពនេះ និងពិភពលោកជាក់ស្តែងរបស់ពួកគេដោយនិយាយថា ៖ «នៅក្នុងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង តើយើងពេលខ្លះធ្លាប់ប្រព្រឹត្តិចំពោះអ្នកផ្សេងទៀតហាក់ដូចជាពួកគេជា «វត្ថុ»ដែរឬ ទេ?
- ☞ រង់ចាំឱ្យពួកគេឆ្លើយ។
- ☞ បន្ទាប់មក សួរសំណួរខាងក្រោមត្រលប់ទៅកាន់ពួកគេវិញ ៖
  - ◈ នៅក្នុងជីវិតរបស់ប្អូនជាទូទៅ តើនរណាជាមនុស្សដែលធ្វើរឿងនេះ ហើយមកពីហេតុអ្វី? *(ឱ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំងពីគ្រួសារ សាលារៀន និងដៃគូនៅក្នុងក្រុម)។*
  - ◈ តើយើងអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរមួយចំពោះអាកប្បកិរិយានៃតួនាទីទាំង៣ដែលយើងបានសម្តែងដែរឬទេ?
- ☞ រង់ចាំឱ្យពួកគេឆ្លើយ បន្ទាប់មកពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖

  មនុស្សមួយចំនួនស្ថិតក្នុងឋានៈ ឬស្ថានភាពដែលមានអំណាចក្នុងជីវិត មានន័យថាមានបុព្វសិទ្ធិច្រើន។ បុព្វសិទ្ធិនេះអាចឱ្យពួកគេគ្រប់គ្រង ស្រណុកចិត្ត និងងាយស្រួល មានជំនឿចិត្ត និងសន្តិសុខ។ ផ្ទុយមកវិញ ការស្ថិតក្នុងឋានៈដែលមានបុព្វសិទ្ធិតិច ជានិច្ចកាលជាបញ្ហាប្រឈមមួយដោយសារមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍មិនប្រាកដក្នុងចិត្តថាតើអ្នកដទៃទៀតនឹងទទួលយកពួកគេដែរឬទេ។ មនុស្សរបៀបនេះអាចមានអារម្មណ៍ស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយចេញមក ឬសូម្បីតែគេសម្រេចចិត្តនិយាយចេញមកក៏ដោយក៏ពុំមានអ្នកស្តាប់ដែរ។ មនុស្សម្នាក់

ដែលមានបុព្វសិទ្ធិ ឬអំណាចកាន់តែតិចអាចទទួលរងនូវការបង្ខំឱ្យគោរពតាមអ្វីដែលអ្នកមានបុព្វសិទ្ធិ ឬ អំណាចខ្ពស់ជាងចង់បាន ឬគិតថាសមស្រប។

អំណាចកើតចេញពីប្រភពខុសៗគ្នា ៖

- ចំពោះប្រភេទអំណាចគ្រប់សង្កត់ រវាងម្តាយនិងកូន ចៅហ្វាយ និងនិយោជិត គ្រូបង្រៀននិងសិស្ស មនុស្សដែលមានអំណាចខ្លាំងជាង កាន់តែមានអំណាចដោយសារស្ថិតក្នុងឋានៈដែលមានសិទ្ធិអំណាច។ ឋានៈនេះអាចមានដោយសារកត្តានានាដូចជាអាយុ ទំនាក់ទំនង ឬតួនាទីផ្នែកវិជ្ជាជីវៈ។
- អំណាចក៏មានចំពោះតួនាទីផ្សេងៗជាច្រើននៅពេលមនុស្សជាក់លាក់ណាម្នាក់មានអ្វីមួយដែលគេគិតថាគួរឱ្យចង់បាន ដែលមនុស្សជាច្រើនផ្សេងទៀតមិនអាចមាន ដូចជាលុយ កេរ្តិ៍ឈ្មោះ ទ្រព្យសម្បត្តិ សម្ភារៈថ្លៃៗ ឬវត្ថុមានតម្លៃជាដើម។
- កត្តាផ្សេងទៀតរួមមានឋានានុក្រមសង្គមដូចជា វណ្ណៈ ឬសហគមន៍ យេនឌ័រ អាយុ សមត្ថភាព។ល។ ដែលអំណាចស្ថិតនៅក្នុងដៃអ្នកទាំងឡាយណាដែលមានអ្វីមួយដែលគេគិតថា «សង្គមចង់បាន ឬទទួលយកបាន»។

គេអាចប្រើអំណាចក្នុងផ្លូវវិជ្ជមាន និងផ្លូវអវិជ្ជមានដែរ។ អំណាចក៏មានសក្តានុពលភាពដើម្បីឱ្យគេប្រើក្នុងមធ្យោបាយមួយដែលមានលក្ខណៈកេងចំណេញនិងរំលោភបំពានដែរ។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សពេញវ័យម្នាក់ដែលអាចក្លាយជាឪពុក ឬម្តាយ ឬគ្រូបង្រៀនមានសមត្ថភាពផ្តល់ចំណេះដឹងដល់មនុស្សវ័យក្មេង។ ការណ៍នេះផ្តល់ឱ្យមនុស្សពេញវ័យនោះនូវអំណាចលើមនុស្សវ័យក្មេងជាង។ គេអាចប្រើអំណាចនេះដើម្បីចែករំលែកចំណេះដឹង ឬមិនចែករំលែកចំណេះដឹង ឬគេអាចប្រើវាដើម្បីបន្លាច ឬសម្លុតមនុស្សវ័យក្មេង។

☞ តើប្អូនអាចគិតពីឧទាហរណ៍មួយចំនួនដែលអំណាចអាចទាញយកផលចំណេញដែរឬទេ?
សិស្សអាចកំណត់ឧទាហរណ៍មួយចំនួនតាមរយៈការសង្កេត និងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់របស់ខ្លួន។ លោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចប្រើប្រាស់ឧទាហរណ៍មួយចំនួនក្នុងចំណោមឧទាហរណ៍ខាងក្រោមដើម្បីធ្វើជាកាតាលីករ(ពន្លឿន)សម្រាប់ការពិភាក្សានេះ ៖

- វណ្ណៈសង្គមដែលមិនអាចប៉ះពាល់បាន។
- គ្រូបង្រៀនដែលដាក់ទណ្ឌកម្មលើរាងកាយចំពោះសិស្ស។
- ទំនាក់ទំនងប្តីប្រពន្ធដែលមានជំនឿមួយថាប្តីមានសិទ្ធិ«អនុញ្ញាត» ឬ«បដិសេធ»លើ «ការអនុញ្ញាត» ឱ្យប្រពន្ធធ្វើការឬអត់។
- បណ្ណាការ។
- ការរៀបការនៅក្នុងវ័យក្មេងពេក។
- ការចង់បានតែកូនប្រុស។

- នៅកម្រិតបុគ្គល មនុស្សដែលមានអំណាចលើអ្នកដទៃជាញឹកញាប់មានអារម្មណ៍ថាមានសិទ្ធិទទួលបានអំណាចនេះដោយសារពួកគេជឿថា ពួកគេមានភាពឧត្តុង្គឧត្តមជាង ឬមានសិទ្ធិទទួលបានអំណាចបន្ថែម ឧទាហរណ៍ ក្រុមទី២ «មនុស្ស»។
- ដូចក្រុមទី១«វត្ថុ» នៅក្នុងការសម្តែងតួដែរ មនុស្សជាច្រើនមានអារម្មណ៍ថា វាជារឿងត្រឹមត្រូវសម្រាប់នរណាម្នាក់ដែលមានអំណាចលើខ្លួនដោយសារពួកគេមើលឃើញខ្លួនឯងថាទាបជាង ឬអន់ជាងមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ប្រភេទមនុស្សដែលបានកំណត់គោលដៅដោយសារការគាបសង្កត់ជាញឹកញាប់ លាក់ទុកការគាបសង្កត់នេះនៅក្នុងខ្លួន ហើយស្តីបន្ទោសខ្លួនឯង។ ហេតុផលមួយក្នុងចំណោមហេតុផលសំខាន់ៗនានាដែលមនុស្សមានអំណាចមានអារម្មណ៍ថាមានសិទ្ធិទទួលបានអំណាចរបស់ខ្លួនគឺដោយសារទំនាក់ទំនងអំណាចមិនស្មើភាពគ្នាទាំងនេះរវាងមនុស្ស *(ឋានានុក្រម)* ត្រូវបានគេមើលឃើញថាជារឿងធម្មតា។
- គេមើលឃើញអំណាចបិតាធិបតេយ្យរបស់បុរសទៅលើស្ត្រីថាជាឋានានុក្រមធម្មតាជាងគេបំផុតដោយសារតែការផ្តល់គំរូនៃ«អំណាចលើ»សម្រាប់ប្រព័ន្ធអំណាចមិនស្មើភាពគ្នាផ្សេងៗទៀត។
- មនុស្សភាគច្រើនធ្លាប់ឆ្លងកាត់ផ្នែកទាំងពីរជាភ្នាក់ងារឬ«មនុស្ស» ដូចដែលយើងបានឃើញនៅក្នុងការសម្តែងតួ និងគោលដៅនៃ «អំណាចលើ» ឬ «វត្ថុ»។
- ចំពោះគំរូនៃអំណាចដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរនេះ វាតម្រូវឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរការយល់ឃើញពីអំណាចរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ វាតម្រូវឱ្យអ្នកទាំងឡាយណាដែលស្ថិតក្នុងឋានៈមានអំណាចលែងបន្តប្រើអំណាចលើអ្នកដទៃទៀត និងបោះបង់បុព្វសិទ្ធិដែលមានជាមួយអំណាចនោះ។ ស្របគ្នានេះ វាក៏តម្រូវឱ្យមនុស្សដែលគ្មានអំណាចស្គាល់ពីសិទ្ធិរបស់ខ្លួនដើម្បីអាចបដិសេធការទទួលយកអំណាចលើខ្លួនពួកគេ និងទាមទារឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងគោលនយោបាយ និងការអនុវត្តក្នុងស្ថាប័នដើម្បីធានាយុត្តិធម៌ សង្គមកាន់តែល្អប្រសើរ។

☞ ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់ សរុបមេរៀនដោយឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនពីមេរៀននៅថ្ងៃនេះ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ធានាថា សិស្សទាំងអស់បានដាក់សន្លឹកកិច្ចការឱ្យលោកគ្រូអ្នកគ្រូពិនិត្យមុនពេលបែកគ្នា។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី៩ ៖ ការបង្ហាញអំណាចក្នុងលក្ខណៈខុសៗគ្នា

បរិបទចំណេះដឹង ៖ ការបង្ហាញអំណាចក្នុងលក្ខណៈខុសៗគ្នា[10]

- ជាញឹកញាប់ គេយល់ពីអំណាចតាមរយៈបរិបទនៃការបង្ខិតបង្ខំ ការត្រួតត្រា និងសិទ្ធិអំណាច (អាជ្ញា) ហើយគេមើលឃើញវាថាជាការបង្កើនភាពងាយរងគ្រោះដល់អ្នកដែលមានអំណាចតិច។ អំណាចអាចមានទាំងការមិនផ្តល់លទ្ធភាពផង និងការផ្តល់លទ្ធភាពផង។
- អំណាចដែលយើងនឹងសិក្សានៅពេលក្រោយគឺមានទាំងលក្ខណៈថាមវន្តផង និងប្រែប្រួលផង ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរគោលជំហរអវិជ្ជមានទៅជាវិជ្ជមាន និងទៅជាមានលទ្ធភាពវិញ បានដោយអាស្រ័យលើការបង្ហាញពីអំណាច ពោលគឺ នៅពេលគេប្រើអំណាចដើម្បីផ្តល់លទ្ធភាព វាក្លាយជាដំណើរនៃការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដែលនេះមានន័យថា គេប្រើអំណាចក្នុងលក្ខណៈស្ថាបនាដើម្បីភាពរីកចម្រើន និងសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងអ្នកដទៃ។

ខាងក្រោមនេះគឺការបង្ហាញមួយចំនួននៅក្នុងការបង្ហាញដែលគេប្រើទូទៅបំផុត ៖

- **អំណាចត្រួតត្រា** - អំណាចនេះពាក់ព័ន្ធនឹងការអនុវត្តអំណាច ឬសិទ្ធិអំណាច(អាជ្ញា)លើបុគ្គលណាម្នាក់ ឬស្ថានភាពណាមួយ។ គេបង្ហាញអំណាចប្រភេទនេះជាទូទៅនៅក្នុងទម្រង់នៃអំពើពុករលួយ ការគាបសង្កត់ ឬការធ្វើបាប(ធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ)ជាដើម។ ការបង្ហាញពីសិទ្ធិអំណាច(អាជ្ញា)នេះគឺជាការរំលោភអំណាចដោយផ្ទាល់ ដោយសារតែគេអនុវត្តវាក្នុងគោលបំណងធ្វើឱ្យមានឥទ្ធិពល ឬបង្កឧបសគ្គដល់អ្នកដទៃ។
- **អំណាចជាមួយ** - ទម្រង់នៃការអនុវត្តអំណាចប្រភេទនេះពាក់ព័ន្ធនឹងការបង្កើនការប្រើសិទ្ធិអំណាច(អាជ្ញា)ដែលបុគ្គលម្នាក់ ឬក្រុមមួយមានក្នុងការធ្វើការងារជាមួយក្រុមបុគ្គលផ្សេងទៀត ឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបាននូវវត្ថុបំណងរួមមួយ។ ប្រភេទនៃថាមវន្តអំណាចនេះជួយប្រមូលផ្តុំអ្នកដែលមានកម្រិតចំណេះដឹង និងសមត្ថភាពផ្សេងៗគ្នា។
- **អំណាចចំពោះ** - ទម្រង់នៃអំណាចនេះមានឫសគល់នៅក្នុងវិញ្ញាណស្តីពីខ្លួនឯងរបស់បុគ្គលនានា ហើយវាជួយរៀបចំ និងមានឥទ្ធិពលលើជីវិតផ្ទាល់របស់បុគ្គល។ វាមាននៅក្នុងការ

[10] ដកស្រង់ចេញពីចលនាសមធម៌យេនឌ័រក្នុងសៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាលសាលារៀនសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល បោះពុម្ពផ្សាយដោយ ICRW ឆ្នាំ២០១១។

បង្ហាញចំពោះការគិត ការរស់រស់ស្នង់ ចំណេះដឹង ទ្រព្យសម្បត្តិ និងបច្ចេកទេសទាំងឡាយដែលមនុស្សម្នាក់ប្រើប្រាស់ដើម្បីយល់ពីខ្លួនឯង និងប្រាស្រ័យទាក់ទងយ៉ាងច្បាស់លាស់ជាមួយពិភពលោក។ ប្រសិនបើគេអនុវត្តអំណាចនេះនៅក្នុងបរិបទរបស់ក្រុមបុគ្គលមួយ ពេលនោះទម្រង់នៃការអនុវត្តន៍អំណាចប្រភេទនេះអាចក្លាយជាមូលដ្ឋាននៃការបង្កើត «អំណាចជាមួយ»

- **អំណាចនៅក្នុង** - ទម្រង់នៃអំណាចនេះ គេអនុវត្តនៅក្នុងបរិបទស្វ័យប៉ាន់ប្រមាណ និងវាយតម្លៃ។ ទម្រង់នេះរាប់បញ្ចូលទាំងសមត្ថភាពនានាដែលផ្តល់ឱ្យមនុស្សនូវអំណាចក្នុងការប្រមើមើល ឬកសាងអនាគតដែលល្អប្រសើរជាងមុន និងមានបំណងប្រាថ្នាធ្វើឱ្យពិភពលោកមានការផ្លាស់ប្តូរ។ ទម្រង់នៃអំណាចនេះធ្វើឱ្យបុគ្គលម្នាក់ដឹងពីសិទ្ធិ និងទំនួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួនដែលធ្វើឱ្យគេយល់ពីមុខដំណែង និងតួនាទីរបស់ខ្លួនតាមរយៈគុណសម្បត្តិនៃសមត្ថភាពដែលគេមាន។

បរិបទចំណេះដឹង ៖ អំណាចជាការផ្តល់ភាពអង់អាច[11]

☝ នៅពេលដែលគេផ្លាស់ប្តូរភាពខុសគ្នានៃអំណាច ហើយអំណាចដែលទទួលបានត្រូវបានគេប្រើក្នុងន័យស្ថាបនានោះវានឹងនាំឱ្យមានដំណើរការនៃការផ្តល់ភាពអង់អាច។

☝ គេកំណត់ការផ្តល់ភាពអង់អាចថា ជាការកើនឡើងនូវការពង្រឹងការគិតដោយឯករាជ្យរបស់បុគ្គល *(ស្ត្រី ក្មេងស្រី)* ម្នាក់ (ចំណុចខ្លាំងក្នុងខ្លួន ការពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង ការជឿជាក់ ការយល់ដឹងដោយខ្លួនឯង) ដែលពង្រឹងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន *(ជម្រើស)* ដើម្បីមានការគ្រប់គ្រងបន្ថែមលើជីវិតរបស់ខ្លួន *(ធនធាន លទ្ធផល)* ដូចដែលគេបង្ហាញភស្តុតាងតាមរយៈការបែងចែកអំណាចឡើងវិញ។ ដោយសារដំណើរការនៃការផ្តល់ភាពអង់អាចនៅតែបន្ត បុគ្គលម្នាក់អាចចូលរួម និងធ្វើឱ្យមានឥទ្ធិពលដល់សហគមន៍ និងស្ថាប័នរដ្ឋក៏ដូចជាទីផ្សារផងដែរ។

☞ **អំណាចនៅក្នុង** ៖ ចំណេះដឹងសមត្ថភាពបុគ្គល ភាពនៃការមានសិទ្ធិអំណាច ការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងនិងជំនឿផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗនៅក្នុងជីវិតរបស់គេដោយរាប់

[11] ការយល់ និងពាក្យថា អំណាចក្នុងបរិបទនៃការផ្តល់ភាពអង់អាចដល់កុមារីវ័យជំទង់ត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីវិទ្យាស្ថានអភិវឌ្ឍន៍ក្រៅប្រទេស ឆ្នាំ២០១៤។

បញ្ចូលទាំងការរៀនសូត្រពីបំណិនផ្សេងៗសម្រាប់ធ្វើការងារ ឬការចាប់ផ្ដើមសហគ្រាសមួយ។

- **អំណាចចំពោះ** ៖ អំណាចនៃការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តនៅក្នុងគ្រួសារ សហគមន៍ និងសេដ្ឋកិច្ចក្នុងស្រុក *(រួមទាំងទីផ្សារ)* មិនត្រឹមតែក្នុងវិស័យដែលគេចាត់ទុកថាជារបស់ស្ត្រីទេ ប៉ុន្តែការពង្រីកទៅកាន់វិស័យផ្សេងៗទៀតដែលគេចាត់ទុកជារបស់បុរសផងដែរ។
- **អំណាចត្រួតត្រា** ៖ សិទ្ធិទទួលបាន និងគ្រប់គ្រងលើទ្រព្យសម្បត្តិផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ រូបវន្ត និងចំណេះដឹងរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិទទួលបានការងារធ្វើ និងសកម្មភាពរកប្រាក់ចំណូល។
- **អំណាចជាមួយ** ៖ សមត្ថភាពក្នុងការរៀបចំដំណើរការដែលលើកកម្ពស់ភ្នាក់ងារសេដ្ឋកិច្ច សង្គម និងនយោបាយ សិទ្ធិទទួលបាន និងសិទ្ធិផ្សេងៗទៀតដោយសហការជាមួយអ្នកដទៃទៀត។

ឯកសារអំណានទី១០ ៖ ការសម្តែងតួជាក្រុម ៖ តារាងសេចក្តីណែនាំ

ក្រុមទី១ ៖ វត្ថុ	ក្រុមទី២ ៖ មនុស្ស	ក្រុមទី៣ ៖ អ្នកសង្កេតការណ៍
១. ប្អូនមិនអាចគិតបានទេ។ ២. ប្អូនមិនមានអារម្មណ៍អ្វីទាំងអស់។ ៣. ប្អូនមិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តបានទេ។ ៤. ប្អូនមិនមានចំណង់ផ្លូវភេទទេ។ ៥. ប្អូនត្រូវធ្វើតាមអ្វីដែលក្រុមទី២«មនុស្ស»ប្រាប់ប្អូនឱ្យធ្វើ។ ៦. ប្រសិនបើប្អូនចង់ធ្វើចលនា ឬធ្វើអ្វីមួយ ប្អូនត្រូវសុំការអនុញ្ញាតពីក្រុមទី២« មនុស្ស»។	១. ប្អូនអាចគិតបាន។ ២. ប្អូនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តបាន។ ៣. ប្អូនមានអារម្មណ៍។ ៤. ប្អូនមានចំណង់ផ្លូវភេទ។ ៥. ប្អូនអាចប្រាប់ក្រុមទី១«វត្ថុ» នូវអ្វីដែលប្អូនចង់ឱ្យពួកគេធ្វើ។	១. ប្អូនអាចបានត្រឹមតែមើល និងស្តាប់ពីអ្វីៗដែលកើតឡើងប៉ុណ្ណោះ។ ២. ប្អូនមិនអាចនិយាយបានទេ។ ៣. ប្អូនមិនអាចបង្ហាញអារម្មណ៍ខ្លួនឯងបានតាមរយៈកាយវិការ ភាសាកាយវិការ ឬទឹកមុខបានឡើយ។

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ប្រើក្រដាសព័ត៌មាន និងហ្វឺតដើម្បីបង្កើតតារាងរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ។
- គូរតារាងមួយដែលមានបីក្លូឡោនដូចដែលមានបង្ហាញខាងលើ។
- សរសេរចំណងជើងនៅក្នុងក្លូឡោននីមួយៗដូចដែលគេបានផ្តល់ឱ្យ។
- សរសេរសេចក្តីណែនាំនៅក្រោមចំណងជើងនីមួយៗដូចដែលគេបានផ្តល់ឱ្យ។
- ធានាថា អក្សរមានទំហំធំ ច្បាស់លាស់ និងជិតល្អ។
- រកមើលជញ្ជាំងទំនេរដើម្បីបិទតារាងនោះ។

ជំពូកទី២ ៖ ប្រភពផ្សេងៗនៃអំណាច

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកនេះ «ការស្វែងយល់ពីប្រភពផ្សេងៗនៃអំណាច» ជួយសិស្សឱ្យយល់កាន់តែទូលំទូលាយថាយេនឌ័រគឺជាទម្រង់មួយនៃទំនាក់ទំនងអំណាចដែលជាប់ទាក់ទងជាមួយផ្នែកផ្សេងទៀតមួយចំនួនដូចជា ៖ វណ្ណៈ វណ្ណៈសង្គម អាយុ ការអប់រំ។ល។ ដើម្បីកំណត់ពីទីកន្លែង និងឋានៈ នៃអំណាចរបស់មនុស្សម្នាក់នៅក្នុងជីវិត។ ដោយសារផលវិបាកនៃប្រភពអំណាចនេះ គេរកឃើញថា ស្ត្រីទាំងអស់មិនមែនសុទ្ធតែស្ថិតនៅក្រោមបង្គាប់របស់បុរសជានិច្ចទេ ពេលខ្លះបុរសក៏អាចស្ថិតនៅក្រោមបង្គាប់របស់ស្ត្រីដែរ ហើយស្ត្រីក៏អាចស្ថិតក្រោមបង្គាប់របស់ស្ត្រីដូចគ្នាម្នាក់ផ្សេងទៀតដែរ។ ប្រភពនៃអំណាចរាប់បញ្ចូលទាំងយេនឌ័របង្កឱ្យមានការបង្កើតនូវប្រភេទខុសៗគ្នានៃភាពងាយរងគ្រោះចំពោះមនុស្ស។ ដូច្នេះ យេនឌ័រតែឯង មិនអាចកំណត់បាននូវវិសមធម៌ ឬវិសមភាពបានឡើយ ប៉ុន្តែនៅក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ យេនឌ័រមាននៅគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់នៃអំណាច។ ដោយសារតែទំនាក់ទំនងនៃប្រភពផ្សេងទៀតនៃអំណាច និងយេនឌ័រ គេអាចដោះស្រាយវិសមធម៌យេនឌ័របានមួយផ្នែកតាមរយៈការទទួលបានប្រភពផ្សេងទៀតនៃអំណាច។

រយៈពេលជំពូក ៖ ៤៥ នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ១មេរៀន

វត្ថុបំណង៖
១. ដើម្បីយល់ថាយេនឌ័រគឺជាប្រភពមួយនៃអំណាច ប៉ុន្តែវាក៏មានប្រភពខុសគ្នាផ្សេងៗទៀតនៃអំណាចដែលមានឥទ្ធិពល និងកំណត់តួនាទីនៃអំណាចរបស់មនុស្សនៅក្នុងសង្គម និងយល់ថាយេនឌ័រមាននៅគ្រប់ប្រភពទាំងអស់នៃអំណាច។
២. យល់ពីប្រភពខុសគ្នានៃអំណាច និងតួនាទីរបស់វាក្នុងការកំណត់វិសមភាពនៅតាមសង្គមផ្សេងៗ។

មេរៀនទី៦ ៖ អំណាចដើរ

➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖** ដើម្បីយល់ពីប្រភពខុសគ្នានៃអំណាចនៅក្នុងសង្គម។

🕒 **រយៈពេលមេរៀន ៖** ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

- នៅពេលយើងនិយាយពីយេនឌ័រ យើងមិនអាចនិយាយតែពីស្ត្រី ឬបុរសទេ។ យេនឌ័រត្រូវតែនិយាយនៅក្នុងបរិបទនៃប្រភពខុសៗគ្នានៃអំណាច។
- ប្រភពខុសៗគ្នានៃអំណាចដូចជាការអប់រំ ប្រាក់ វណ្ណៈសង្គម យេនឌ័រ។ល។ មានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងការកំណត់ថាតើមនុស្សម្នាក់មានអំណាចតិច ឬមានអំណាចច្រើន ហេតុដូច្នេះហើយទើបធ្វើឱ្យមានវិសមភាពកើតឡើង (ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីអ្នកមាននៅទីក្រុងនឹងមានអំណាចច្រើនជាងកសិករប្រុសក្រីក្រនៅជនបទ)។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

- សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ សិទ្ធិចេញចូលកន្លែងលេងកំសាន្ត ឬទីកន្លែងមានទីធ្លាធំទូលាយ ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតលុបមិនជ្រះ២ដើម ស្កុត កន្ត្រៃ ក្រដាស A4 ៣សន្លឹក ម៉ាស៊ីនថតចម្លង សម្ភារៈសរសេរមួយ ឃ្នាបចំនួន១។
- សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់ទំព័រ១៥៤ សម្ភារៈសរសេរ ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អានទិដ្ឋភាពទូទៅក្នុងជំពូកទី៣.២ ៖ ការស្វែងយល់ពីប្រភពផ្សេងៗគ្នានៃអំណាច និង ឯកសារអំណានទី១១នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។
- អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- បង្កើតបណ្ណអត្តសញ្ញាណចំនួន១០សន្លឹក (សូមមើលឯកសារអំណានទី១២ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។
- ថតចម្លងប្រយោគ និងសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងឯកសារអំណានទី១២ ៖ អំណាចដើរ (សូមមើលសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។
- ថតចម្លងប្រយោគ និងសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងឯកសារអំណានទី១៣ ៖ ប្រភពនៃអំណាច (សូមមើលសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។

☞ គូរតារាងទទេមួយនៅលើក្ដារខៀនក្នុងថ្នាក់រៀន (សូមមើលឯកសារអំណានទី១៣ ៖ ប្រភពនៃអំណាចនៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ឬសំណៅថតចម្លង)។

☞ រកទីកន្លែងនៅខាងក្រៅ ឬទីវាលសម្រាប់អនុវត្តសកម្មភាពនេះ។

☞ គូរបន្ទាត់វែងមួយនៅលើដីដោយប្រើឈើ ឬដីសដើម្បីកំណត់សញ្ញាទីតាំងចាប់ផ្ដើម។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- កន្លែងក្មេងលេង ឬទីកន្លែងដែលមានទីធ្លាធំគឺជាលក្ខខណ្ឌតម្រូវមួយសម្រាប់សកម្មភាពនេះ។ រកមើលទីកន្លែងមួយនៅក្នុងបរិវេណសាលារបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ។
- ជួបជុំគ្នានៅក្នុងថ្នាក់រៀនសិនមុនពេលចេញទៅកាន់ទីកន្លែងដែលបានកំណត់សម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពនេះ។ រំឭកសិស្សចុះវត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេចូលមកក្នុងថ្នាក់។
- យកវត្ថុដូចខាងក្រោមសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពនេះ ៖ ឈើតូច១ ឬដីស១ដើមដើម្បីគូរបន្ទាត់ចាប់ផ្ដើមនៅលើដី ឬនៅលើសាប ឃ្លាបចំនួន១ ក្រដាសស១សន្លឹក ប្រយោគ និងសេចក្ដីណែនាំនៅក្នុងឯកសារអំណានទី១៣ ៖ ប្រភពនៃអំណាច ប៊ិក ឬដៃខ្មៅ១ដើម។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» របស់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្ស ប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។

☞ ណែនាំជំពូកទី៣.២ ដល់សិស្ស (សូមមើលឯកសារអំណានទី១១ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

☞ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនអ្វីដែលគេប្រហែលនឹងរៀននៅថ្ងៃនេះ ហើយបន្ទាប់មកឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេ។

☞ ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះមានសកម្មភាពមួយដែលហៅថា «អំណាចដើរ» ដែលនឹងជួយពួកគេឱ្យយល់កាន់តែទូលំទូលាយពីប្រភពខុសៗគ្នានៃអំណាចនៅក្នុងសង្គម។

☞ នាំពួកគេដើរទៅកាន់ទីកន្លែងដែលបានកំណត់សម្រាប់សកម្មភាព នឹងបន្ទាប់មកផ្ដល់ការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖

  - ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត១០នាក់ឈានទៅមុខ១ជំហាន បន្ទាប់មកឈរនៅលើបន្ទាត់ដែលបានគូរនៅលើដី។
  - ឱ្យពួកគេឈរទន្ទឹមស្មាគ្នាដោយបែរមុខទៅទិសមួយ។

- ចែកបណ្ណអត្តសញ្ញាណមួយដល់សិស្សស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ៗ (សូមមើលឯកសារអំណានទី១១ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ឱ្យពួកគេអានអត្តសញ្ញាណដែលសរសេរនៅក្នុងបណ្ណរបស់ខ្លួនដើម្បីឱ្យគ្រប់គ្នាអាចស្តាប់ឮ អត្តសញ្ញាណនោះ។ នៅពេលពួកគេនិយាយ ចូរកត់ឈ្មោះ និងអត្តសញ្ញាណរបស់សិស្ស ម្នាក់ៗដែលសិស្សស្ម័គ្រចិត្តបានអាន។
- ប្រាប់សិស្សថា ប្អូននឹងអានប្រយោគមួយចំនួន ហើយពួកគេត្រូវស្តាប់ប្រយោគនោះ និងធ្វើ សកម្មភាពណាមួយដូចខាងក្រោម ៖
  - បោះ១ជំហានទៅមុខប្រសិនបើប្រយោគនោះពិតសម្រាប់អត្តសញ្ញាណដែលគេមាន។
  - បោះ១ជំហានថយក្រោយ ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចប្រើបុព្វសិទ្ធិដែលបានលើកឡើង ក្នុងសេចក្តីថ្លែងនោះបាន។
- នៅពេលលោកគ្រូអ្នកគ្រូអានប្រយោគទាំង១៣ និងសេចក្តីណែនាំរបស់វា ហើយសិស្ស ចំនួន១០នាក់បានឈានជើងទៅមុខ ឬថយក្រោយ រួចហើយការមើលរបស់ក្រុមនឹងធ្វើឱ្យ គេអាចកត់សម្គាល់ឃើញពីភាពខុសគ្នានូវទីតាំងលើដីពីបន្ទាត់រួមដែលសិស្សទាំង១០នាក់ បានចាប់ផ្តើមនៅទីនោះ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- នៅពេលលោកគ្រូអ្នកគ្រូផ្តល់ការណែនាំត្រូវនិយាយឱ្យបានច្បាស់លាស់។
- ក្រោយពីលោកគ្រូអ្នកគ្រូអានប្រយោគនីមួយៗរួចហើយ លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវធានាថា លោក គ្រូអ្នកគ្រូក៏បានអានសេចក្តីណែនាំដែលបានផ្តល់ឱ្យជាមួយគ្នានោះដែរ។
- ដោយសាររយៈចម្ងាយរវាងសិស្សទាំងអស់កើនឡើងក្នុងពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ លោក គ្រូអ្នកគ្រូត្រូវទៅឈរនៅចំណុចកណ្តាលដើម្បីឱ្យសិស្សទាំងអស់អាចស្តាប់ឮសំឡេងរបស់ លោកគ្រូអ្នកគ្រូបានច្បាស់។
- នៅពេលអានប្រយោគទាំង១៣រួមទាំងសេចក្តីណែនាំចប់ហើយ ហើយសិស្សក៏បានផ្លាស់ប្តូរ ទីតាំងរបស់ខ្លួន ចូរប្រើក្រដាសមួយចំហៀងទៀតរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូដើម្បីគូរដ្យាក្រាម ភ្លាមៗមួយដើម្បីបញ្ជាក់ពីទីតាំងរបស់សិស្សម្នាក់ៗនៅកន្លែងលេង។ លោកគ្រូអ្នកគ្រូនឹងប្រើ ដ្យាក្រាមនេះនៅពេលពិភាក្សាជាក្រុម។

☞ ដើរចម្ងាយ២៥-៥០ម៉ែត្រនៅពីមុខសិស្សដែលបានឈានជំហានទៅមុខ *(អត្តសញ្ញាណដែល កាន់តែមានអំណាច)* បន្ទាប់មកឈរបែរមុខទៅរកក្រុម។

☞ ណែនាំសិស្សថា នៅពេលលោកគ្រូអ្នកគ្រូបញ្ជាថា «ទៅ» ពួកគេត្រូវរត់ប្រជែងគ្នាទៅរកលោក គ្រូអ្នកគ្រូ។ អ្នកដែលមកដល់មុនគេ គឺជាអ្នកឈ្នះ។ វាមានភាពប្រាកដណាស់ថា សិស្សដែល ឈរនៅមុខគេ នឹងឈ្នះការប្រកួតនេះ។

☞ អរគុណសិស្សចំពោះការចូលរួមរបស់ពួកគេ បន្ទាប់មកប្រាប់ពួកគេឱ្យដើរត្រលប់ទៅកាន់ថ្នាក់រៀនវិញដើម្បីធ្វើការពិភាក្សា។

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖**
>
> - ឱ្យសិស្សប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួន និងសម្ភារៈសរសេរមួយមុនពេលបង្រៀន។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ ឱ្យសិស្សអង្គុយតាមកន្លែងរៀងខ្លួន បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមពិភាក្សាដោយនិយាយថា ៖ «តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ?»

☞ ចូររង់ចាំសិស្ស២-៣នាក់ឆ្លើយមុនពេលបន្តសកម្មភាពទៅមុខទៀត ៖ «សិស្សទាំង១០នាក់ចាប់ផ្តើមនៅក្នុងទីតាំងដូចគ្នានៅលើបន្ទាត់ ប៉ុន្តែនៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិស្សម្នាក់ៗស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងខុសគ្នាមួយ។»

☞ ចែករំលែកជាមួយសិស្សថា មានមនុស្សជាច្រើនដែលមានអំណាចតិចបើធៀបជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតនៅក្នុងសង្គមរបស់យើង។

☞ ដោយផ្អែកលើសកម្មភាពនេះ ឱ្យសិស្សគិតនិងដាក់ឈ្មោះមនុស្សដែលមានអំណាចតិចមួយចំនួននៅក្នុងសង្គម។

☞ នៅពេលសិស្សឆ្លើយ ចូរកត់ចម្លើយរបស់ពួកគេនៅលើក្តារខៀននៅក្នុងកូឡោនទី១ដែលមានចំណងជើងថា «អំណាចតិច»។

☞ នៅពេលបញ្ចប់ ឱ្យសិស្សមើលពាក្យនីមួយៗក្នុងកូឡោនទី១ បន្ទាប់មកនិយាយថា តើនរណាមានអំណាចច្រើនដោយប្រៀបធៀបនៅក្នុងសង្គម។ កត់ចម្លើយរបស់ពួកគេក្នុងកូឡោនទី៣ដែលមានចំណងជើងថា «អំណាចច្រើន»។

☞ នៅពេលបំពេញកូឡោនទី៣រួចហើយ ឱ្យសិស្សរកមើលពាក្យគូដែលទាក់ទងគ្នាក្នុងកូឡោននីមួយៗ បន្ទាប់មកកំណត់ពីប្រភពនៃអំណាចសម្រាប់ប្រភេទនីមួយៗ ៖ ឧទាហរណ៍ អំណាចតិច (អ្នកក្រ) អំណាចច្រើន (អ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ) ប្រភពនៃអំណាច (ប្រព័ន្ធវណ្ណៈសង្គម)។ ចូរកត់ទុកចម្លើយរបស់ពួកគេក្នុងកូឡោនកណ្តាលដែលមានចំណងជើងថា «ប្រភពនៃអំណាច»។

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖**
>
> - ក្នុងពេលពិភាក្សា ចូរបំផុសគំនិតរបស់សិស្សឱ្យរកនឹកចម្លើយដែលស្របតាមពាក្យដែលបង្ហាញនៅក្នុងឯកសារយោងរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ។

ប្រសិនបើសិស្សមិនមានលទ្ធភាពចម្រាញ់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវទេ ចូរផ្តល់ពាក្យមួយចំនួនជាឧទាហរណ៍ បន្ទាប់មកកត់ត្រាពាក្យទាំងនោះនៅលើក្តារខៀន។

- សរុបការពិភាក្សាដោយឱ្យសិស្សមើលព័ត៌មានជាចុងក្រោយនៅលើក្តារខៀន។
- សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - តើព័ត៌មាននៅលើក្តារខៀនមានន័យដូចម្តេច?
- រង់ចាំឱ្យសិស្សឆ្លើយ បន្ទាប់មកពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖
  - ព័ត៌មាននៅលើក្តារខៀនប្រាប់យើងថា អំណាចមិនត្រឹមតែផ្អែកលើយេនឌ័រប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ផ្អែកលើប្រភពខុសគ្នាជាច្រើនដែរដែលក្នុងនោះយេនឌ័រក៏ជាប្រភពមួយដែរ។
  - ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ យេនឌ័រមាននៅទម្រង់ទាំងអស់នៃអំណាច ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការអប់រំជាប្រភពនៃអំណាច នោះយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើកម្រិតដែលគេអាចឱ្យក្មេងស្រីទទួលបានការអប់រំ។
  - ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីអ្នកមាននៅទីក្រុងអាចមានអំណាចហិរញ្ញវត្ថុល្អជាង ហើយទទួលបានធនធានច្រើនជាងកសិករនៅតាមជនបទដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប។ ស្ត្រីដែលផ្តល់កំណើតឱ្យកូនប្រុសអាចមានអំណាចច្រើនជាងចំពោះឋានៈសង្គម និងការគាំទ្រពីគ្រួសារជាងស្ត្រីដែលផ្តល់កំណើតឱ្យកូនស្រី។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

- ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រ១៨៤។
- ប្រាប់ពួកគេថាកិច្ចការក្នុងសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេតម្រូវឱ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំងពីខ្លឹមសារមេរៀននៅថ្ងៃនេះ និងមានទំនាក់ទំនងជាមួយជីវិតបុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។
- ផ្តល់ការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖
  - អានប្រយោគនីមួយៗក្នុងក្ងឡានទី១។
  - គិតពីបរិយាកាសនៅផ្ទះ និងអ្នកជិតខាង ឬសហគមន៍ផ្ទាល់របស់ប្អូន។
  - ឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្នកដែលមានអំណាចប្រសិនបើប្រយោគនីមួយៗត្រូវបានគេប្រើចំពោះប្អូន និងពិភពជាក់ស្តែងរបស់ប្អូន។ គូសសញ្ញាធិក(✓)ក្នុងប្រភេទណាមួយក្នុងចំណោមប្រភេទទាំង ៣ «បុរស» «ស្ត្រី» ឬ «មិនដឹង»ទៅតាមការយល់ឃើញរបស់ប្អូន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការទាំងអស់មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី ១១ ៖ ឯកសារអំណានសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

បរិបទចំណេះដឹង ៖ អំណាច និងសមធម៌

- ឋានៈនៃអំណាចមិនមានលក្ខណៈដាច់ខាតឡើយ។ សិទ្ធិទទួលបាន និងការគ្រប់គ្រងលើធនធាននិងមូលធន *(សង្គម វប្បធម៌ នយោបាយ និងសេដ្ឋកិច្ច)* កំណត់នូវឋានៈអំណាច ដូច្នេះហើយទើបឋានៈនៃអំណាចទាំងនេះអាចផ្លាស់ប្ដូរបាន។
- ការផ្ដល់ឱកាសស្មើគ្នាគឺជាចំណុចចាប់ផ្ដើមឆ្ពោះទៅរកការផ្លាស់ប្ដូរឋានៈទាំងនេះ និងជាការ**បង្កើតឱ្យមានសមធម៌** ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកដែលចាប់ផ្ដើមនៅចំណុចដូចគ្នា និងអ្នកដែលមានវិសមភាពក្នុងការចាប់ផ្ដើម អាចត្រូវការឱ្យគេផ្ដល់ឱ្យនូវឱកាសជាក់លាក់ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមានសមត្ថភាពស្មើគ្នាក្នុងការទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ពីឱកាសស្មើភាពគ្នា។
- នៅពេលមនុស្សមិនស្មើភាពគ្នាទទួលបានឱកាសស្មើភាពគ្នា ពេលនោះ «លទ្ធភាពកាន់តែច្រើន» ឬ «អំណាច» ផ្ដល់អត្ថប្រយោជន៍កាន់តែច្រើនឡើងដែរ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលមនុស្សដែលមានលទ្ធភាពស្មើគ្នាទទួលបានឱកាសស្មើគ្នា នោះពួកគេនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ដូចគ្នា ឬអត្ថប្រយោជន៍ស្មើភាពគ្នា ឬ**សមធម៌**។

ឯកសារអំណានទី១២ ៖ បណ្ណអត្តសញ្ញាណគិរូ

នាយក (ស្ត្រី)	ម្ចាស់ហាងក្នុងភូមិ (បុរស)	ក្មេងប្រុសអាយុ ១០ ឆ្នាំ	ប្រពន្ធកសិករតូចតាច មិនចេះអក្សរ
ជីដូន អ្នកថៃទាំថៅ	បុរសមានបញ្ហាភ្នែក (ពិការភ្នែក)	ស្ត្រីកុលសម្ព័ន្ធរស់នៅក្នុងភូមិ	អ្នកបើកបរជាបុរស
	(ឆ្មបបុរាណ) មិនចេះអក្សរ	ប្រធានក្រុមស្ត្រី	

៥,១៩៨ ស.ម

៥,១៩៨ ស.ម

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ប្រើក្រដាស A4 ដើម្បីគូរការេចំនួន ១០ ដែលមានទំហំ ៥,១៩៨ ស.ម x ៥,១៩៨ ស.ម។
- បំពេញឃ្លានៅក្នុងការេនីមួយៗដូចបង្ហាញខាងលើ។
- ធានាថា ឃ្លាសរសេរបានច្បាស់ល្អ។
- កាត់ការេនីមួយៗចេញដើម្បីឱ្យបានការេតូចៗចំនួន ១០ សន្លឹក។
- រក្សាសន្លឹកការេតូចៗឱ្យបានល្អដើម្បីប្រើនៅក្នុងសកម្មភាព។

ឯកសារអំណានទី១៣ ៖ ប្រយោគ និងសេចក្ដីណែនាំស្ដីពី ៖ អំណាចដើរ

ប្រយោគ	សេចក្ដីណែនាំ
១. គេកំពុងសាងសង់រោងចក្រផលិតរថយន្តថ្មីមួយកន្លែង នៅក្នុងតំបន់ដែលប្អូនរស់នៅ។ តើប្អូនគិតថាប្អូនអាចមានការងារធ្វើនៅទីនោះបានដោយងាយដែរឬទេ?	ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
២. ប្អូនរស់នៅក្នុងអាគារមួយ។ ភ្លាមៗនេះប្អូនទទួលបានដំណឹងថាអាគារនោះនឹងត្រូវគេរុះរើចោល។ គ្រឿងចក្រសម្រាប់រុះរើអាគារបានមកដល់ ហើយប្អូនត្រូវស្វែងរកទីជម្រកសុវត្ថិភាព។ តើប្អូននឹងមាន លទ្ធភាពរកទីជម្រកដែលមានសុវត្ថិភាពមួយបានដោយស្រួលដែរឬទេ?	ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
៣. នៅពាក់កណ្ដាលយប់ កុប្បកម្មមួយបានផ្ទុះឡើងនៅក្នុងទីក្រុងដែលប្អូនរស់នៅ។ ប្អូនចង់ទៅផ្ទះឱ្យបានលឿន និងមានសុវត្ថិភាព។ តើប្អូននឹងអាចទៅដល់ផ្ទះឱ្យបានលឿន និងមានសុវត្ថិភាពដែរឬទេ?	ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
៤. មានចោរប្លន់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ប្អូន ហើយប្អូនបានទូរសព្ទទៅនគរបាល។ តើនគរបាលនឹងចុះបញ្ជីពាក្យបណ្ដឹងរបស់ប្អូន និងផ្ដល់ការគាំទ្រដល់ប្អូន ព្រមទាំងជួយប្អូនទាន់ពេលវេលាតាមដែលប្អូនត្រូវការដែរឬទេ?	ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
៥. ប្អូនត្រូវការកម្ចី ៥លានរៀលក្នុងរយៈពេល ៣ ថ្ងៃ។ តើប្អូនអាចទទួលបានកម្ចីនោះដែរឬទេ?	ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
៦. ប្អូនចង់ទៅទទួលទានអាហារក្នុងសណ្ឋាគារលំដាប់ផ្កាយ៥។ តើប្អូនអាចទៅបានដែរឬទេ?	ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
៧. ប្អូនត្រូវចម្អិនម្ហូបអាហារនៅផ្ទះជារៀងរាល់ថ្ងៃ។	ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
៨. ប្អូនអាចប្រើប្រាស់សេវាអ៊ីនធឺណិត២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។	ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន

៩. ប្អូនមានផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួន។	**ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន** ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
១០. ប្អូនអាចចេញទៅក្រៅតែម្នាក់ឯងនៅពេលយប់ដើម្បីជួបសាច់ញាតិរបស់ប្អូន។	**ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន** ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
១១. ប្អូនអាចចម្អិនអាហារអ្វីក៏បានដែលប្អូនចង់ញ៉ាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ។	**ប្រសិនបើចម្លើយ បាទ / ចាស ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន** ប្រសិនបើទេ ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន
១២. ប្អូនមិនចាំបាច់មើលថែប្អូនៗរបស់ប្អូនទេ។	**ប្រសិនបើប្អូនមិនចាំបាច់មើលថែប្អូនៗទេ ចូរឈានទៅមុខមួយជំហាន** ប្រសិនបើប្អូនត្រូវមើល ចូរឈានថយក្រោយមួយជំហាន

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ថតចម្លងក្រដាសនេះមួយច្បាប់។
- យកវាទៅជាមួយសម្រាប់អនុវត្តសកម្មភាពនេះ។
- ជាជម្រើស លោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចយកសៀវភៅណែនាំរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូទៅតែម្តងក៏បាន រួចហើយសូមមើលទំព័រនេះ។

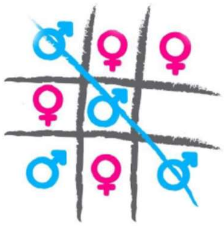
ឯកសារអំណានទី១៨ ៖ ប្រភពនៃអំណាច

អំណាចតិច	ប្រភពនៃអំណាច	អំណាចច្រើន
ជនជាតិភាគតិច	វណ្ណៈសង្គម	វណ្ណៈសង្គមខ្ពង់ខ្ពស់
ជនបទ ឬតំបន់ដាច់ស្រយាល	ទីកន្លែង	អ្នកទីក្រុង
ក្រ	ប្រាក់	អ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ
ស្ត្រី	យេនឌ័រ	បុរស
កុមារ	អាយុ	មនុស្សពេញវ័យ
ពិការ	សមត្ថភាពផ្នែករាងកាយ	មានសមត្ថភាព
អត់ចេះអក្សរ	ការអប់រំ	ទទួលបានការអប់រំខ្ពស់
អ្នកគ្មានការងារធ្វើ ឬអ្នកស្ថិតក្នុងបន្ទុករបស់នរណាម្នាក់	ការងារ	បានការងារ ឬកំពុងធ្វើការ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ថតចម្លងក្រដាសនេះមួយច្បាប់។
- ប្រើវាជាឯកសារយោង នៅពេលគូរតារាងនេះនៅលើក្តារខៀន និងនៅពេលបំពេញឃ្លានៅពេលអនុវត្តសកម្មភាព។
- ជាជម្រើស លោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចយកសៀវភៅណែនាំរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូទៅតែម្តងក៏បាន រួចហើយសូមមើលទំព័រនេះ។

ជំពូកទី៣ ៖ បិតាធិបតេយ្យ



ទិដ្ឋភាពទូទៅ[12]

បិតាធិបតេយ្យសំដៅដល់រចនាសម្ព័ន្ធ និងការអនុវត្តន៍របស់សង្គមដែលកំណត់អំណាចបុរសខ្ពស់ជាងអំណាចរបស់ស្ត្រី និងកូនៗ។ ជាទូទៅ ទោះបីជាបុរសទាំងអស់អាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីបិតាធិបតេយ្យនេះក៏ដោយ ប៉ុន្តែមិនមែនបុរសទាំងអស់សុទ្ធតែទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍នេះស្មើគ្នាទេ។ ឋានានុក្រមនៅក្នុងយេនឌ័រ ក៏ដូចជារវាងពួកគេមានន័យថា បុរសមានអំណាចខុសៗគ្នា ហើយបុរសខ្លះនៅតែរងគ្រោះ ប្រសិនបើពួកគេមិនអនុវត្តតាមតួនាទីបុរសជាធំតាមបែបប្រពៃណីនោះ។

ដើម្បីស្វែងយល់ពីបិតាធិបតេយ្យ ដំបូងយើងត្រូវយល់ថា នៅក្នុងជួររដ្ឋាភិបាល ធុរៈកិច្ចសហគមន៍ និងផ្ទះនៅជុំវិញពិភពលោក បុរសនៅតែមានអំណាចច្រើនជាងស្ត្រីដដែល។ ជារឿយៗ គេជឿថារឿងនេះជារឿងធម្មជាតិ ឬជាធម្មតា ជាជាងការទទួលស្គាល់ថាវាជាការរើសអើងយេនឌ័រ និងជាការរំលោភបំពានសិទ្ធិមនុស្ស។ គេហៅប្រព័ន្ធដែលគាំទ្រអតុល្យភាពអំណាចនេះ និងការយកបុរសជាធំថាជាបិតាធិបតេយ្យ។ ការចាក់ឫសយ៉ាងជ្រៅនៅក្នុងវប្បធម៌ និងប្រពៃណីបិតាធិបតេយ្យ មាននៅក្នុងគ្រប់ថ្នាក់ទាំងអស់ក្នុងសង្គម ហើយមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និតទៅនឹងការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សរបស់ស្ត្រី រួមទាំងអំពើហិង្សាលើស្ត្រីដែរ។

រយៈពេលជំពូក ៖ ១ ម៉ោង ៣០ នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ២ មេរៀន

វត្ថុបំណង៖
១. ដើម្បីស្វែងយល់ពីអ្វីដែលជាបិតាធិបតេយ្យ និងរបៀបដែលវាផ្តល់លទ្ធភាពឱ្យបុរសគ្រប់គ្រង និងមានសិទ្ធិលើសមត្ថភាពផលិតភាព និងបន្តពូជរបស់ស្ត្រី។
២. ដើម្បីស្វែងយល់អំពីរបៀបដែលបិតាធិបតេយ្យកំណត់ និងផ្តល់ភាពស្របច្បាប់លើភាពខុសគ្នានៃយេនឌ័រ។
៣. ដើម្បីស្វែងយល់ និងស្គាល់ពីផលប៉ះពាល់នៃបិតាធិបតេយ្យក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់សិស្ស។

[12] ដកស្រង់ចេញពីម៉ូឌុលបណ្តុះបណ្តាល Gap Inc P.A.C.E.

មេរៀនទី៧ ៖ ការស្វែងយល់ពីបិតាធិបតេយ្យក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង[13]

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីស្វែងយល់ពីផលជះរបស់បិតាធិបតេយ្យនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់សិស្ស។

🕘 **រយៈពេលមេរៀន** ៖ ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ** ៖

១. នៅក្នុងឈុតនីមួយៗ យើងអាចមើលឃើញថា បុរសមានអំណាចកាន់តែច្រើន ចំណែកស្ត្រីមានអំណាចកាន់តែតិច ហេតុដូច្នេះហើយស្ត្រីស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដែលមិនទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ឡើយ។

២. ក្នុងប្រយោគនីមួយៗ ភាពលុបលើរបស់បុរស(បុរសជាធំ)គឺអាចមើលឃើញយ៉ាងច្បាស់។

៣. ក្នុងលក្ខណៈនេះ បិតាធិបតេយ្យមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងជ្រៅទៅលើជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន និងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ស្ត្រី និងក្មេងស្រី។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ តារាងព័ត៌មាន ក្រដាស A4 ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីស និងហ្វឺតលុបមិនជ្រះចំនួន២ដើម និងកន្ត្រៃ។
- សម្រាប់សិស្ស ៖ ក្រដាស A4 សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អានទិដ្ឋភាពទូទៅក្នុងជំពូករងទី៣ ៖ បិតាធិបតេយ្យ។
- អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- បង្កើតបណ្ណសេចក្តីថ្លែងទំហំ១០,៣៩៨ ស.ម x៥.១៩៨ ស.ម ចំនួន៥សន្លឹក (សូមមើលឯកសារអំណានទី១៥ នៅក្នុងសំណុំឯកសារគ្រូបង្រៀន)។
- ថតចម្លងតារាងប្រយោគ «តើនរណាមានអំណាចច្រើនជាង?» (សូមមើលឯកសារអំណានទី១៦ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ប្រមូលសម្ភារៈចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។

[13] ដកស្រង់ចេញពីម៉ូឌុលបណ្តុះបណ្តាល Gap Inc P.A.C.E.

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់នៅលើក្តារខៀន។

☞ គូរតារាងប្រយោគនៅលើក្តារខៀន បន្ទាប់មកសរសេរប្រយោគពីទី១ដល់ទី៥ នៅក្នុងកូឡោនទី១ (សូមមើលឯកសារអំណានទី១៦ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។ ទុកកូឡោនផ្សេងទៀតឱ្យនៅទំនេរ (ដើម្បីឱ្យសិស្សបំពេញសកម្មភាព)។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមាននៅពេលពួកចូលក្នុងថ្នាក់។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។

☞ ណែនាំជំពូករងទី៣។

☞ ចង្អុល និងអានចំណងជើងមេរៀនដែលបានសរសេរនៅលើក្តារខៀន។

☞ ឱ្យសិស្សទាយ ថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី ហើយបន្ទាប់មកឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេ។

☞ ប្រាប់សិស្សថា ជំពូកនៅថ្ងៃនេះនឹងផ្តោតលើការស្វែងយល់ពីបិតាធិបតេយ្យនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។

☞ បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម បន្ទាប់មកចែកបណ្ណដែលមានសរសេរចំណុចដូចខាងក្រោមមួយសន្លឹកឱ្យក្រុមនីមួយៗ ៖

១. ខ្ញុំឮថា គ្រួសាររបស់ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្តទេនៅពេលដែលខ្ញុំកើតមក។ ពួកគាត់ចង់បានកូនប្រុស។

២. ខ្ញុំត្រូវជួយធ្វើការងារផ្ទះរបស់ម្តាយខ្ញុំ។ ប្អូនប្រុសខ្ញុំមិនជួយធ្វើការងារផ្ទះទេ។

៣. ឪពុកម្តាយខ្ញុំគិតថា វាមិនចាំបាច់ឱ្យកូនស្រីរៀនឱ្យបានខ្ពស់ទេ ដោយសារពួកគេនឹងត្រូវរៀបការ។

៤. ខ្ញុំមិនអាចចេញទៅក្រៅជួបមិត្តភក្តិ ឬលេងជាមួយពួកគេបានទេ។ ប្អូនប្រុសរបស់ខ្ញុំអាចត្រលប់មកផ្ទះនៅពេលណាក៏បាន ប៉ុន្តែ ខ្ញុំវិញត្រូវមកផ្ទះមុនពេលយប់។

☞ ឱ្យសិស្សធ្វើការក្នុងក្រុមដែលបានកំណត់ បន្ទាប់មកពិភាក្សាចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- តាមការយល់ឃើញរបស់ប្អូន តើប្រភេទនៃការរើសអើងអ្វីដែលឆ្លុះបញ្ចាំងនៅក្នុងប្រយោគនេះ?
- តាមការយល់ឃើញរបស់ប្អូន តើនរណាទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនជាង ហើយនរណាមិនទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនជាង «ស្ត្រី និងក្មេងស្រី» ឬ «បុរស និងក្មេងប្រុស»?
- បើតាមប្រយោគនេះ តើនរណាមានអំណាចជាងរវាងស្ត្រី និងបុរស?
- សិស្សមានពេល ១០-១៥នាទីសម្រាប់ការពិភាក្សានេះ។

☞ ប្រាប់សិស្សថា ក្រុមនីមួយៗនឹងឡើងក្តារខៀន បន្ទាប់មកបំពេញកូឡោនទី២ និងទី៣ ដោយផ្អែកលើប្រយោគ និងការពិភាក្សាក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេ។

☞ មុនសិស្សចាប់ផ្តើម ចូរប្រើប្រយោគទី៥ជាឧទាហរណ៍មួយដើម្បីពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។ ចូរសរសេរក្នុងកូឡោនទី២ និងទី៣សម្រាប់ប្រយោគទី៥ដើម្បីជួយពួកគេឱ្យយល់កាន់តែច្បាស់។

☞ ក្រោយពីក្រុមនីមួយៗបំពេញចម្លើយរបស់ខ្លួនរួច អានចម្លើយនោះឮៗដើម្បីឱ្យក្រុមផ្សេងទៀតស្តាប់។

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖**
>
> - ក្រុមខ្លះអាចមានការលំបាកក្នុងការធ្វើកិច្ចការនេះ។ ចូរណែនាំពួកគេទៅរកចម្លើយត្រឹមត្រូវដោយសួរសំណួរបញ្ជាក់ដែលទាក់ទងទៅនឹងប្រយោគរបស់ពួកគេ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ ភ្ជាប់ចំណុចចុចៗទៅនឹងជីវិតជាក់ស្តែងដោយសួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- មើលតារាងនៅលើក្តារខៀន បន្ទាប់មកឆ្លុះបញ្ចាំងពីការពិតរបស់ប្រយោគទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូន។
- តើអាកប្បកិរិយា ឬការរើសអើងប្រភេទនេះកើតឡើងញឹកញាប់ដែរឬទេក្នុងជីវិតរបស់ប្អូន? នៅពេលណា?
- យោងតាមប្រយោគនៅក្នុងតារាង និងចំណុចដែលបានមកពីការពិភាក្សាគ្នា តើប្រធានបទណាដែលគេនឹងធ្វើចំណោល? តើមានការរឹតត្បិត ឬការរំពឹងទុកប្រភេទណាខ្លះដែលមានសម្រាប់ក្មេងស្រី?

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖**
>
> លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖
>
> - ផ្តល់ពេលវេលាបន្ថែមឱ្យសិស្សឆ្លើយនឹងសំណួរនីមួយៗ។

☞ សរុបមេរៀនដោយចែករំលែកនូវសារសំខាន់ៗ និងសេចក្តីរំឭកខាងក្រោម ៖

- ក្នុងឈុតនីមួយៗ យើងអាចមើលឃើញថា បុរសមានអំណាចច្រើនជាងចំណែកស្ត្រីមានអំណាចតិចជាងដែលធ្វើឱ្យស្ត្រីមិនទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍។
- ក្នុងប្រយោគនីមួយៗ ឥទ្ធិពលនៃបុព្វសិទ្ធិបិតាធិបតេយ្យមានជាភស្តុតាងច្បាស់លាស់។
- តើប្អូនទាំងអស់គ្នាយល់ស្របដែរឬទេ?

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី១៦ ៖ គំរូ បណ្ណប្រយោគទាំង៥សន្លឹក

១. ខ្ញុំឮថា គ្រួសារខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត នៅពេលខ្ញុំកើតមក។ ពួកគាត់ចង់បានកូនប្រុស។	២. ខ្ញុំត្រូវជួយការងារផ្ទះម្ដាយខ្ញុំ។ ប្អូនប្រុសខ្ញុំមិនជួយធ្វើការងារផ្ទះទេ។
៣. ឪពុកម្ដាយខ្ញុំគិតថា វាមិនចាំបាច់ឱ្យកុមារីរៀនខ្ពស់ទេ ដោយសារពួកគេនឹងត្រូវរៀបការ។	៤. ខ្ញុំមិនអាចចេញទៅក្រៅជួបមិត្តភក្តិ ឬលេងជាមួយពួកគេបានទេ។ ប្អូនប្រុសខ្ញុំអាចត្រលប់មកផ្ទះនៅពេលណាក៏បាន ប៉ុន្តែខ្ញុំវិញត្រូវមកផ្ទះមុនពេលយប់។
	៥. ខ្ញុំមិនមានចំណែកអ្វីលើទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ឪពុក ឬប្ដីរបស់ខ្ញុំទេ។ វាជា ពិតណាស់ថា ខ្ញុំមិនមានផ្ទះដែលជាកម្មសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំទេ។ (បណ្ណរបស់គ្រូបង្រៀន)

៥,១៩៨ ស.ម

១០,៣៩៨ស.ម

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរគូររូបចតុកោណកែងដែលមាន ១០,៣៩៨ ស.ម x៥,១៩៨ស.ម នៅលើក្រដាស។
- សរសេរឃ្លាដែលពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងចតុកោណកែងនីមួយៗដូចបង្ហាញខាងលើ។
- ធានាថា ប្រយោគបានសរសេរយ៉ាងច្បាស់ល្អ។
- កាត់ចតុកោណកែងនីមួយៗចេញដើម្បីឱ្យបានបណ្ណចតុកោណកែងចំនួន៥។
- រក្សាទុកបណ្ណឱ្យបានរួចរាល់ដើម្បីប្រើនៅពេលធ្វើសកម្មភាព។

ចំណាំ ៖ *បណ្ណទី៥ គឺសម្រាប់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ប្រើប្រាស់ក្នុងពេលធ្វើសកម្មភាព*

ឯកសារអំណានទី១៦ ៖ តើនរណាមានអំណាចច្រើន?

កូឡោនទី១ ប្រយោគ ៖ ប្រភេទអាកប្បកិរិយា	កូឡោនទី២ ប្រភេទនៃការរើសអើង	កូឡោនទី៣ តើនរណាមានអំណាចច្រើន បុរស ឬស្ត្រី?
១. ខ្ញុំឮថា គ្រួសារខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត នៅពេលខ្ញុំកើតមក។ ពួកគាត់ចង់បានកូនប្រុស។	ការចង់បានកូនប្រុស	បុរស (កូនប្រុស)
២. ខ្ញុំត្រូវជួយការងារផ្ទះម្ដាយខ្ញុំ។ ប្អូនប្រុសខ្ញុំមិនជួយធ្វើការងារផ្ទះទេ។	បន្ទុកការងារផ្ទះធ្លាក់លើស្ត្រី និងក្មេងស្រី	បុរស (បងប្អូនប្រុស និងឪពុក)
៣. ឪពុកម្ដាយខ្ញុំគិតថា វាមិនចាំបាច់ ឱ្យកុមារីរៀនខ្ពស់ទេ ដោយសារពួកគេនឹងត្រូវរៀបការ។	ការខ្វះសិទ្ធិទទួលបានឱកាស ការអប់រំសម្រាប់ក្មេងស្រី	បុរស (ឪពុក)
៤. ខ្ញុំមិនអាចចេញទៅក្រៅជួបមិត្តភក្តិ ឬលេងជាមួយពួកគេបានទេ។ ប្អូនប្រុសខ្ញុំអាចត្រលប់មកផ្ទះនៅពេលណាក៏បាន ប៉ុន្តែខ្ញុំវិញត្រូវមកផ្ទះមុនពេលយប់។	ការខ្វះសិទ្ធិសេរីភាពសម្រាប់ ការដើរហើររបស់ក្មេងស្រី	បុរស (បងប្អូនប្រុស)
៥. ខ្ញុំមិនមានចំណែកអ្វីលើទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ឪពុកខ្ញុំ ឬប្តីរបស់ខ្ញុំឡើយ។ វាជាការពិតណាស់ថាខ្ញុំមិនមានផ្ទះដែលជាកម្មសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំទេ។	ការខ្វះសិទ្ធិទទួលបានមរតក លើទ្រព្យសម្បត្តិសម្រាប់ស្ត្រី	បុរស (បងប្អូនប្រុស និងប្តី)

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ថតចម្លងតារាងនេះមួយច្បាប់។
- ប្រើប្រាស់តារាងនេះជាឯកសារយោង នៅពេលគូរតារាងនេះនៅលើក្ដារខៀន និងនៅពេលបំពេញឃ្លានៅពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ។

- ជាជម្រើស លោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចយកសៀវភៅណែនាំរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូទៅតែម្តងក៏បាន រួចហើយសូមមើលទំព័រនេះ។

ដើម្បីគូរនៅលើក្តារខៀន ៖

- គូរតារាងនៅលើក្តារខៀនដែលមាន៣កូឡោន និងជួរដេកចំនួន៧ជួរដូចបង្ហាញខាងលើ។
- សរសេរលេខកូឡោននៅក្នុងជួរដេកទី១ ដូចបង្ហាញខាងលើ។
- សរសេរចំណងជើងនៅក្នុងជួរដេកទី២ ដូចបង្ហាញខាងលើ។
- សរសេរប្រយោគពីទី១-៥នៅក្នុងកូឡោនទី១ដូចបង្ហាញខាងលើ។
- ទុកកូឡោនទី២និងទី៣ឱ្យនៅទំនេរ។ គេត្រូវបំពេញវានៅពេលធ្វើសកម្មភាព។

មេរៀនទី៨ ៖ ការស្វែងយល់បន្ថែមពីបិតាធិបតេយ្យ

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីយល់ពីពាក្យ និងមុខងារនៃបិតាធិបតេយ្យតាមរយៈការពិនិត្យមើលពីយេនឌ័រ។

រយៈពេលមេរៀន ៖ ៤៥នាទី

សារសំខាន់ៗ ៖

១. និយមន័យពាក្យបិតាធិបតេយ្យ ៖ បិតាធិបតេយ្យ គឺជាប្រព័ន្ធសង្គមដែលបុរសទទួលបានឧត្តមភាព។ ដោយសារប្រព័ន្ធនេះ បុរសមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងដោយស្របច្បាប់លើទិដ្ឋភាពជាច្រើននៃជីវិតរបស់ស្ត្រីដូចជា ការងារ ទ្រព្យសម្បត្តិ សេរីភាពដើរហើរ ផ្លូវភេទ និងការបន្តពូជរបស់ពួកគេ។

២. បិតាធិបតេយ្យមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងលើជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន និងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

៣. ការយល់ដឹង និងស្គាល់ពីរបៀបដែលបិតាធិបតេយ្យដំណើរការគឺជាជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅរកការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិតផ្ទាល់ក្នុងសហគមន៍ និងសង្គមរបស់យើង។

១. ការរៀបចំ

សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

- សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្រដាស A4 ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតលុបមិនជ្រះ២ដើម។
- សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់ទំព័រទី១៤៥ និងកិច្ចការផ្ទះទំព័រទី១៤៦-១៤៧ ប្រដាប់ប្រដាសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- អានឯកសារអំណានទី១៧នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។
- ថតចម្លងដ្យាក្រាមស្តីពី ៖ «ប្រព័ន្ធនៃបិតាធិបតេយ្យ» ១ច្បាប់ (សូមមើលឯកសារអំណានទី១៨នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។
- សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យកត់វត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលពួកចូលមក។
- ឱ្យសិស្សប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេ និងសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» របស់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- ចង្អុល និងអានចំណងជើងមេរៀនដែលបានសរសេរនៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថា តើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ ឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ប្រាប់ពួកគេថា មេរៀនថ្ងៃនេះនឹងផ្ដោតលើការស្វែងយល់បន្ថែមទៀតពីបិតាធិបតេយ្យ និងរបៀបដែលវាគ្រប់គ្រងលើទិដ្ឋភាពជាច្រើននៃជីវិតរបស់ស្ត្រី។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

- ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៥៥។
- ប្រាប់សិស្សថា លោកគ្រូអ្នកគ្រូនឹងប្រើក្ដារខៀនដើម្បីពន្យល់ពីប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យ ហើយនៅពេលដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូគូរ ឬសរសេរនៅលើក្ដារខៀន សិស្សត្រូវបំពេញសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរ។
- គូររង្វង់ធំមួយនៅលើក្ដារខៀន បន្ទាប់មកសរសេរពាក្យ «បិតាធិបតេយ្យ» នៅកណ្ដាលរង្វង់។
- ពន្យល់ថា បិតាធិបតេយ្យមាន៣ផ្នែកធំៗ ៖

  ១. ការបង្កើត និងការបន្តវង្សត្រកូល

  - នៅពេលលោកគ្រូអ្នកគ្រូនិយាយ សូមគូរសញ្ញាព្រួញឡើងលើពីលើរង្វង់ និងសរសេរចំណុចទី១ ៖ «ការបង្កើត និងការបន្តវង្សត្រកូល»។ សូមប្រាប់សិស្សឱ្យធ្វើដូចគ្នាដែរ។
  - ពន្យល់ពីអត្ថន័យរបស់វាដោយប្រាប់សិស្សថា ចំណុចនេះទាក់ទងនឹងជំនឿដែលថា វាមានតែតាមរយៈកូនប្រុសប៉ុណ្ណោះដែលអាចបន្តកេរ្តិ៍ឈ្មោះគ្រួសារបាន។ ដោយសារការយល់ដូច្នេះទើបមរតក កម្មសិទ្ធិ និងទ្រព្យសម្បត្តិគ្រួសារ ជាទូទៅត្រូវផ្ដល់ឱ្យទាយាទជាកូនប្រុស។ ដូច្នេះ អត្រាទូទៅនៃការចង់បានកូនប្រុសក្នុងសង្គមកើតមានឡើងច្រើន។

- សួរសិស្ស ថាតើមាននរណាម្នាក់ក្នុងចំណោមពួកគេធ្លាប់ជួបប្រទះរឿងនេះនៅក្នុងគ្រួសារ ឬសហគមន៍របស់ពួកគេផ្ទាល់ដែរឬទេ? ប្រសិនបើមាន ឱ្យពួកគេសរសេរបទពិសោធន៍មួយរបៀបនេះនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេ។ ផ្តល់ពេល២-៣នាទីឱ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំង និងសរសេរ។

២. បុព្វសិទ្ធិ និងអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់បុរស

- គូរសញ្ញាព្រួញផ្តេកនៅចំហៀងខាងឆ្វេងនៃរង្វង់ បន្ទាប់មកសរសេរចំណុចទី២៖ «បុព្វសិទ្ធិ និងអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់បុរស»។ សូមប្រាប់សិស្សឱ្យធ្វើដូចគ្នាដែរ។
- ពន្យល់អត្ថន័យរបស់វាដោយប្រាប់សិស្សថា បុរសទទួលបានបុព្វសិទ្ធិ និងអត្ថប្រយោជន៍ដោយសារតែបិតាធិបតេយ្យ។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនរួមមាន៖ សេរីភាពដើរហើរ សិទ្ធិទទួលបានមរតក កម្មសិទ្ធិ និងទ្រព្យសម្បត្តិ សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ និងការងារធ្វើ និងសូម្បីតែសិទ្ធិញ៉ាំអាហារមុនគេសម្រាប់គ្រួសារមួយចំនួន។
- សួរសិស្សថា តើមាននរណាម្នាក់ក្នុងចំណោមពួកគេមានបទពិសោធន៍ដូចនេះនៅក្នុងគ្រួសារ ឬសហគមន៍ផ្ទាល់របស់ពួកគេដែរឬទេ។ ប្រសិនបើមានឱ្យពួកគេសរសេរពីបទពិសោធន៍នោះនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេ។ ផ្តល់ពេល២ទៅ៣នាទីឱ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំងនិងសរសេរ។

៣. អំណាច និងការគ្រប់គ្រងលើស្ត្រី

- គូរសញ្ញាព្រួញដេកពីខាងស្តាំនៃរង្វង់ ហើយសរសេរចំណុចទី៣ ៖ «អំណាច និងការគ្រប់គ្រងលើស្ត្រី»។ សូមប្រាប់សិស្សឱ្យធ្វើដូចគ្នាដែរ។
- ពន្យល់អត្ថន័យរបស់វាដោយប្រាប់សិស្សថា បិតាធិបតេយ្យមានឥទ្ធិពលលើការគ្រប់គ្រងលើទិដ្ឋភាពជាច្រើនក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ សម្រាប់ស្ត្រីជាពិសេស ទិដ្ឋភាពទាំងនោះរួមមាន៖ ការងារ សេរីភាពដើរហើរ ទ្រព្យសម្បត្តិ ផ្លូវភេទ និងការបន្តពូជ។ ប្រាប់សិស្សថា ឥឡូវនេះពួកគេត្រូវមើលទិដ្ឋភាពនីមួយៗដោយខ្លួនឯង និងលើកវាជាសំណួរនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ខ្លួន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ៖

- មុនពេលសួរសំណួរខាងក្រោម ត្រូវចងចាំថា សំណួរមួយចំនួនក្នុងចំណោមសំណួរទាំងនេះអាចមានភាពរសើប និងផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់សិស្សមួយចំនួនក្នុងការឆ្លុះបញ្ចាំង។

- ☞ សួរសិស្សនូវសំណួរខាងក្រោមដែលទាក់ទងជាមួយទិដ្ឋភាពនីមួយៗ ៖
    - ◈ ការងារ ៖ តើប្អូនអាចសម្រេចចិត្តបានដោយខ្លួនឯងទេថាតើប្អូនចង់ធ្វើការងារក្រោយពីបញ្ចប់ការសិក្សា ឬត្រូវរៀបការ? តើនរណាជាអ្នកសម្រេចចុងក្រោយក្នុងការសម្រេចចិត្តនេះ?
    - ◈ សេរីភាពដើរហើរ ៖ តើបងប្អូនប្រុសរបស់ប្អូនមានសេរីភាពដើរហើរច្រើនជាងប្អូនដែរឬទេ? តើប្អូនអាចចេញពីផ្ទះទៅកន្លែងណាមួយនៅពេលថ្ងៃបានដែរឬទេ?
    - ◈ ទ្រព្យសម្បត្តិ ៖ តើម្តាយរបស់ប្អូនអាចសម្រេចចិត្តលក់គ្រឿងអលង្ការរបស់គាត់ដោយខ្លួនឯងបានដែរឬទេ?
    - ◈ ផ្លូវភេទ ៖ តើប្អូនគិតថា ប្អូននឹងទទួលបានការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តទៅលើបុរសដែលប្អូនចង់រៀបការជាមួយបានដែរឬទេ? តើនរណាមានសិទ្ធិសម្រេចចុងក្រោយចំពោះការសម្រេចចិត្តនេះ?
    - ◈ ការបន្តពូជ ៖ តើប្អូនគិតថា គេផ្តល់ជម្រើសដល់ម្តាយរបស់ប្អូនក្នុងការសម្រេចចិត្តលើចំនួនកូនដែលគាត់ចង់បានដែរឬទេ ឬតើគាត់ចង់បានកូនដែរឬទេ? តើប្អូនគិតថា ប្អូននឹងមានជម្រើសក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តទាំងនេះក្នុងជីវិតរបស់ប្អូនដែរឬទេ?
- ☞ ឱ្យសិស្សសរសេរពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយដូចនេះនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

- ☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកបទពិសោធន៍មួយចំនួនក្នុងចំណោមបទពិសោធន៍នានារបស់គេពីប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យដែលមាននៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ និងក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។
- ☞ សរុបមេរៀនដោយឱ្យសិស្សសង្ខេបពីការរៀននៅថ្ងៃនេះ។

កិច្ចការផ្ទះ

កិច្ចការផ្ទះ

- ☞ មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា ចំណាយពេល៥នាទីពន្យល់ពីកិច្ចការផ្ទះដល់ពួកគេ។
- ☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៩៦-១៩៧។
- ☞ អានសេចក្តីណែនាំនៅក្នុងសន្លឹកការងារ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលសិស្សត្រូវធ្វើ។
- ☞ រំឭកសិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនមកវិញនៅម៉ោងក្រោយ។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី១៧ ៖ ឯកសារអំណានសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

បរិបទចំណេះដឹង ៖ ការយល់ដឹងពីបិតាធិបតេយ្យកាន់តែច្បាស់លាស់[14]

បិតាធិបតេយ្យបង្កើតនូវមូលដ្ឋាននៃការកំណត់ពីយេនឌ័រ និងទំនាក់ទំនងអំណាចមិនស្មើភាពគ្នា រវាងមនុស្សដែលមានគ្រប់ភេទទាំងអស់ ជាពិសេសបុរស និងស្ត្រី។ បិតាធិបតេយ្យមិនមែនមាន លក្ខណៈត្រឹមតែជាបុគ្គលម្នាក់ៗទេ ប៉ុន្តែវាជា បព័ន្ធមួយ ពោលគឺ ប្រព័ន្ធមួយដែលមានសារៈ សំខាន់បំផុតមានគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ ហើយប្រព័ន្ធឬស្ថាប័នផ្សេងទៀតទាំងអស់គាំទ្រប្រព័ន្ធ នោះ។ បិតាធិបតេយ្យគឺ ជាប្រព័ន្ធមួយដែលផ្តល់ឧត្តមភាពឱ្យបុរសមាននៅគ្រប់ស្ថាប័នទាំងអស់ ផ្តល់អំណាចឬការគ្រប់គ្រង និងបុព្វសិទ្ធិឱ្យបុរសគ្រប់រូបនៅគ្រប់វប្បធម៌ទាំងអស់។

- **គ្រួសារ** ៖ គឺជាក្រុមមូលដ្ឋាននៃការគ្រប់គ្រង និងការធានាការអនុវត្តតាមបទដ្ឋានសង្គម។
- **សាសនា** ៖ កំណត់ពីសំណុំកាតព្វកិច្ច និងសិទ្ធិ ព្រមទាំងកំណត់សីលធម៌ ក្រមសីលធម៌ អាកប្បកិរិយា និងសូម្បីតែច្បាប់សម្រាប់អ្វីដែលគេហៅថាជាអំពើល្អទូទៅ។ សាសនាមិនអាចបង្ហាញឱ្យច្បាស់លាស់ពីការគ្រប់គ្រងរបស់បិតាធិបតេយ្យបានទេ។
- **ប្រព័ន្ធច្បាប់** ៖ នៅតែអនុគ្រោះដល់បុរសនៅក្នុងសញ្ញាណដូចគ្នានៃបិតាធិបតេយ្យ។ ភាពអនុគ្រោះនិយមនេះមានជាទូទៅនៅក្នុងច្បាប់ ហើយរបៀបដែលគេបកស្រាយនិងឆ្លុះបញ្ចាំងវាជាច្រើនលើកក្នុងសេចក្តីសម្រេចរបស់តុលាការ។
- **ប្រព័ន្ធសេដ្ឋកិច្ច** ៖ នៅតែមិនទទួលស្គាល់ពីតម្លៃនៃការងារនៅក្នុងផ្ទះ។ យើងទាមទារឱ្យច្បាប់ធានាប្រាក់ឈ្នួលស្មើភាពគ្នាសម្រាប់ស្ត្រីដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីការបន្តនៃបិតាធិបតេយ្យ។
- **ប្រព័ន្ធនយោបាយ** ៖ កម្របានអនុញ្ញាតដល់ស្ត្រីឱ្យរីកលូតលាស់ណាស់ លុះត្រាតែពួកគេមានទំនាក់ទំនង ឬត្រូវបានដំឡើងឋានៈពីបុរសខ្លាំងមួយចំនួន។
- **ប្រព័ន្ធអប់រំ** ៖ ក៏ពង្រឹងនិមិត្តសញ្ញា ការរំពឹងទុក និងតួនាទីដែលផ្អែកលើយេនឌ័រដែរ។ នៅក្នុងសៀវភៅជាច្រើន យើងតែងតែឃើញគេបង្ហាញរូបភាពស្ត្រីបំពេញការងារផ្ទះ។ល។ ចំណែកបុរសជាអ្នកមានចំណេះដឹង។ ចំពោះសកម្មភាពកម្មវិធីសិក្សាបន្ថែម ជារឿយៗគេផ្តល់សកម្មភាពជុំវិញចម្រៀង និងរបាំឱ្យក្មេងស្រីខណៈដែលគេផ្តល់សកម្មភាពទាក់ទងនឹងការរៀបចំកីឡា។ល។ ឱ្យក្មេងប្រុស។
- **ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ការកម្សាន្ត និងកីឡា** ៖ ទាំងអស់នេះឆ្លុះបញ្ចាំងពីផ្នត់គំនិតដូចគ្នា។ ជាការពិត ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនិងវិធីដែលបង្ហាញពីស្ត្រីមានតួនាទីដ៏រឹងមាំមួយក្នុងការបន្ត និងពង្រឹងប្រព័ន្ធបិតាធិ

[14] ប្រភពពីម៉ូឌុលបណ្តុះបណ្តាល HRLN ស្តីពីសិទ្ធិរបស់ស្ត្រីប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សា។

បតេយ្យ។ ឧទាហរណ៍ ការប្រកួតកីឡាវាយកូនបាល់ធំៗបន្តផ្តល់ប្រាក់រង្វាន់ខុសៗគ្នាសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍របស់បុរសនិងស្ត្រី។

បុរសតែឯងមិនមែនជាភ្នាក់ងារបិតាធិបតេយ្យទេ។ ស្ត្រីខ្លួនឯងក៏ជាភាក់ងារ និងជាអ្នកអនុវត្តក្នុងការផ្តល់តម្លៃដល់បិតាធិបតេយ្យដែរ ពោលគឺ ជារឿយៗយើងតែងឮថា «ស្ត្រីជាសត្រូវដ៏អាក្រក់បំផុតរបស់ស្ត្រី»។

គេក៏បង្ហាញ និងមើលឃើញតម្លៃបិតាធិបតេយ្យនៅក្នុងការគិត និងអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សម្នាក់ដែរ។ តម្លៃបិតាធិបតេយ្យគឺត្រូវបានគេបង្កើតឡើង ដូច្នេះហើយគេក៏អាចជំទាស់ និងផ្លាស់ប្តូរបានដែរតាមរយៈការផ្តល់ឱកាសស្មើគ្នាដល់ស្ត្រីដើម្បីសម្រេចបានសមធម៌យេនឌ័រ។

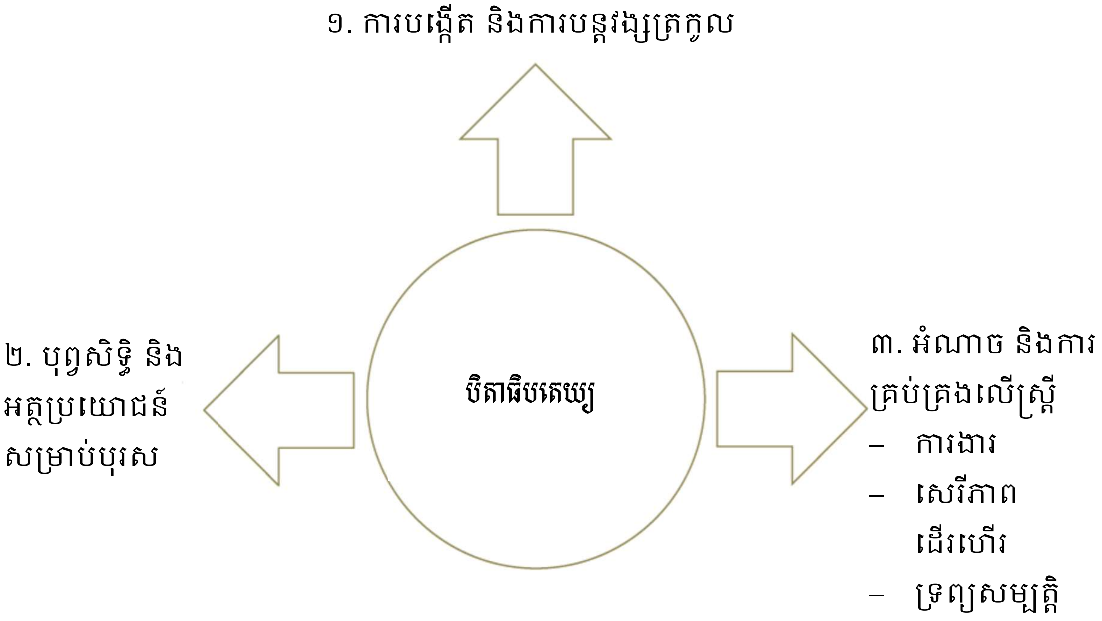
បរិបទចំណេះដឹង ៖ ប្រភពដើមនៃបិតាធិបតេយ្យ[15]

- ទ្រឹស្តីសំខាន់ពីប្រភពដើមនៃបិតាធិបតេយ្យ ឬសង្គមដែលមានបុរសជាធំបង្ហាញពីផលវិបាកសង្គមចំពោះការបង្កកំណើតរបស់មនុស្ស។ នៅក្នុងប្រវត្តិដំបូងរបស់មនុស្ស ការរស់រានមានជីវិតមានរយៈពេលខ្លី ដូច្នេះដើម្បីឱ្យមានតុល្យភាពជាមួយនឹងអត្រាស្លាប់ខ្ពស់ និងធ្វើឱ្យមានប្រជាជនច្រើន ស្ត្រីត្រូវផ្តល់កំណើតដល់កូនជាច្រើន។
- ជាលទ្ធផល ស្ត្រីនៅជុំវិញពិភពលោកបន្តកិច្ចការដែលមានទាក់ទងជាមួយផ្ទះសម្បែង និងការថែទាំកូន ចំណែកបុរសធ្វើការប្រមាញ់សត្វធំៗ និងកិច្ចការផ្សេងទៀតដែលតម្រូវឱ្យមានទាំងល្បឿនលឿន និងរយៈចម្ងាយឆ្ងាយពីជំរុំដែលគេស្នាក់នៅ។ ដោយសារចំណុចនេះហើយទើបបុរសក្លាយជាអ្នកដែលគ្របដណ្តប់ក្នុងគ្រួសារ។ គឺបុរសនេះឯងដែលចេញពីជំរុំទៅប្រមាញ់សត្វ ធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយកុលសម្ព័ន្ធផ្សេងទៀតដើម្បីធ្វើការជួញដូរ និងនៅពេលមានសង្គ្រាម។ គឺបុរសនេះហើយដែលបានប្រមូលទ្រព្យសម្បត្តិក្នុងការជួញដូរ និងទទួលបានកិត្យានុភាពដោយត្រលប់ទៅជំរុំវិញយ៉ាងអធិកអធម ដឹកនាំអ្នកទោសដែលចាប់ ឬនាំយកសត្វធំៗដែលគេបានសម្លាប់ទៅចិញ្ចឹមកុលសម្ព័ន្ធ។
- ផ្ទុយទៅវិញ គេផ្តល់កិត្យានុភាពតិចតួចទៅលើសកម្មភាពជាក់ស្តែងដដែលៗរបស់ស្ត្រីដែលគេមិនចាត់ទុកថាមានហានិភ័យចំពោះជីវិតរបស់ពួកគេសម្រាប់ក្រុមឡើយ។ នៅទីបញ្ចប់បុរសជាអ្នកគ្រប់គ្រងសង្គម។ ប្រភពនៃអំណាចរបស់ពួកគេគឺជាអាវុធ ទំនិញជួញដូរ និងចំណេះដឹងដែលទទួលបានពីទំនាក់ទំនងជាមួយកុលសម្ព័ន្ធ និងក្រុមផ្សេងទៀត។ ស្ត្រីបានក្លាយជាពលរដ្ឋវណ្ណៈទី២ដោយយោងតាមការសម្រេចចិត្តរបស់បុរស។

[15] http://www.sociologyguide.com/

- ភាពគ្របដណ្តប់របស់បុរសអាចបណ្តាលមកពីលទ្ធផលនៃមូលហេតុខុសគ្នាទាំងស្រុងមួយចំនួន។ ឧទាហរណ៍ នរវិទូ Marvin Harris (ឆ្នាំ១៩៧៧) បានលើកឡើងថា ដោយសារបុរសភាគច្រើនខ្លាំងជាងស្ត្រីភាគច្រើន ហើយការរស់នៅក្នុងក្រុមកុលសម្ព័ន្ធទាមទារឱ្យមានការប្រយុទ្ធដៃទល់នឹងដៃ បុរសបានក្លាយជាអ្នកចម្បាំង ចំណែកស្ត្រីបានក្លាយជារង្វាន់ដែលជំរុញឱ្យបុរសប្រថុយជីវិតរបស់គេនៅក្នុងការប្រយុទ្ធ។
- លោក Frederick Engels បានលើកឡើងថា បិតាធិបតេយ្យកើតមានព្រមគ្នានឹងការបង្កើតកម្មសិទ្ធិឯកជន។ គាត់មិនអាចពន្យល់ពីមូលហេតុដែលកម្មសិទ្ធិឯកជនបង្កើតឱ្យមានភាពគ្របដណ្តប់របស់បុរសទេ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ លោក Gerda Lerner (ឆ្នាំ១៩៨៦) បានលើកឡើងថា បិតាធិបតេយ្យអាចមានប្រភពដើមខុសគ្នាទៅតាមទីកន្លែងខុសៗគ្នា។
- ប្រភពដើមអ្វីក៏ដោយ ប្រព័ន្ធនៃគំនិតដំបូងបានវិវត្ត។ បុរសចាប់ផ្តើមគិតពីខ្លួនឯងថាមានឧត្តមភាពពីកំណើតដោយផ្អែកលើភស្តុតាងដែលពួកគេមានភាពលប់លើក្នុងសង្គម។ សូម្បីតែក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន បិតាធិបតេយ្យតែងតែអមដោយការគាំទ្រផ្នែកវប្បធម៌ដែលគេកំណត់ដើម្បីផ្តល់ហេតុផលពីភាពគ្របដណ្តប់របស់បុរសដូចជាការរៀបចំសកម្មភាពមួយចំនួនដែល «មិនសមស្រប» សម្រាប់ស្ត្រី។
- ដោយសារសង្គមកុលសម្ព័ន្ធនានាប្រែក្លាយទៅជាកុលសម្ព័ន្ធធំៗ បុរសដែលទទួលបានអំណាច និងបុព្វសិទ្ធិរបស់ខ្លួនបន្តរក្សាភាពគ្រប់ដណ្តប់របស់ពួកគេដដែល។ អស់ពេលជាយូរក្រោយមកទៀត ការប្រមាញ់និងការប្រយុទ្ធដៃទល់នឹងដៃលែងកើតមានតទៅទៀតហើយក្រោយមកទៀតសូម្បីតែការមានកូនច្រើនដើម្បីឱ្យមានប្រជាជនច្រើនក៏គេលែងត្រូវការក៏ដោយ ក៏បុរសបន្តក្តាប់អំណាចរបស់ខ្លួនដដែល។ បន្ទាប់មក ភាពគ្របដណ្តប់របស់បុរសនៅក្នុងសង្គមទំនើបគឺជាការបន្តទម្រង់ចាស់រាប់ពាន់ឆ្នាំដែលប្រភពដើមនោះត្រូវបានបាត់បង់ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រទៅហើយ។

ឯកសារអំណានទី១៨ ៖ ដ្យាក្រាម ៖ ប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យ[16]



សង្ខេបទិដ្ឋភាពទូទៅ

ការបង្កើត និងការបន្តវង្សត្រកូល

ចំណុចនេះមានទំនាក់ទំនងជាមួយជំនឿដែលថាមានតែកូនប្រុសប៉ុណ្ណោះដែលអាចរក្សាកេរ្តិ៍ឈ្មោះគ្រួសារ។ ដោយសាររឿងនេះ មរតក កម្មសិទ្ធិ និងទ្រព្យសម្បត្តិគ្រួសារ ជាទូទៅត្រូវបន្តទៅឱ្យទាយាទជាកូនប្រុស ដូច្នេះវាធ្វើឱ្យមានអត្រាទូទៅនៃការចង់បានកូនប្រុសច្រើនក្នុងសង្គម។

បុព្វសិទ្ធិ និងអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់បុរស

បុរសទទួលបានបុព្វសិទ្ធិ និងអត្ថប្រយោជន៍បើធៀបជាមួយស្ត្រីដោយសារបិតាធិបតេយ្យ។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនរួមមាន ៖ សេរីភាពដើរហើរ សិទ្ធិទទួលបានមរតក កម្មសិទ្ធិ និងទ្រព្យសម្បត្តិ សិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ និងការមានការងារធ្វើ និងសូម្បីតែសិទ្ធិញ៉ាំអាហារមុនគេក្នុងផ្ទះ។

---

[16] ដ្យាក្រាមកែសម្រួលពីវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលរៀបចំឡើងសម្រាប់កម្មវិធី PAGE របស់ ICRW។

អំណាច និងការគ្រប់គ្រងលើស្ត្រី

បុរសគ្រប់គ្រងលើទិដ្ឋភាពជាច្រើនក្នុងជីវិតរបស់ស្ត្រី។ ទិដ្ឋភាពទាំងនោះរួមមាន ៖ ការងារ សេរីភាពដើរហើរ ទ្រព្យសម្បត្តិ ផ្លូវភេទ និងការបន្តពូជ។ ពួកគេសម្រេចជាចុងក្រោយលើការសម្រេចចិត្តណាមួយដែលត្រូវមាននៅក្នុងជីវិតរបស់ស្ត្រី និងក្មេងស្រី។

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ថតចម្លងសន្លឹកក្រដាសនេះមួយច្បាប់។
- ប្រើវាជាឯកសារយោង នៅពេលគូរតារាងនេះនៅលើក្តារខៀន បន្ទាប់មកពន្យល់ពីប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យនៅក្នុងសកម្មភាពនេះ។
- ជាជម្រើស លោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចមើលសៀវភៅរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូបានដោយយោងទៅលើទំព័រនេះ។

ជំពូកទី ៤ ៖ រាងកាយល្អ

ខ្ញុំស្រឡាញ់ខ្លួនខ្ញុំ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

រាងកាយមនុស្សស្អាតបាតគ្រប់ទម្រង់ទាំងអស់។ នៅពេលយើងធំឡើង ការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយក្លាយជាផ្នែករួមមួយនៃបទពិសោធន៍ និងតថភាពនៃជីវិតរស់នៅរបស់យើង។

វ័យជំទង់អាចជាពេលវេលាដ៏រំភើប និងមានការភាន់ច្រឡំមួយ។ នៅក្នុងវ័យជំទង់ យើងស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយដោយសេរីពីរាងកាយ ឬផ្នែកផ្សេងៗរបស់វា។ ជាញឹកញាប់ យើងមិនបានដឹងសូម្បីតែឈ្មោះផ្នែកនានានៃរាងកាយរបស់យើង។ ការពេញចិត្តជាមួយរាងកាយរបស់យើង និងការស្វែងយល់ពីបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍នានាដែលទាក់ទងជាមួយនឹងរាងកាយមានសារៈសំខាន់ ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងស្រីជំទង់។ ក្មេងស្រីសមតែធំឡើងព្រមជាមួយនឹងភាពស៊ាំ និងការជឿទុកចិត្តចំពោះរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន។ ភាពស៊ាំ និងការជឿជាក់ដូចនេះក៏អាចឱ្យគេធ្វើការថែទាំកាន់តែល្អប្រសើរលើសុខភាពផ្លូវភេទ និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទផ្ទាល់របស់ពួកគេ។

ជារឿយៗ តួនាទីយេនឌ័រលេចរូបរាងយ៉ាងច្បាស់ភ្លាមៗនៅពេលពេញវ័យគ្រប់ការសម្រាប់ទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី។ តាមធម្មតា គេកត់សម្គាល់ឃើញការផ្លាស់ប្តូរនេះតាមរយៈគម្លាតកាន់តែច្រើនឡើងចំពោះសិទ្ធិទទួលបានឱកាស និងជម្រើសស្មើភាពគ្នា។ នៅពេលវ័យគ្រប់ការក្មេងស្រីជាពិសេសជួបការរឹតត្បិតក្នុងការដើរហើរ និងសេរីភាពរបស់ពួកគេ ហើយគំនិតនៃការខ្មាសអៀន និងស្លាកស្នាមទុយសបានក្លាយជាផ្នែករួមមួយនៃការចរចាប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ ការប្រែប្រួលផ្នែកអាកប្បកិរិយាដែលគេរំពឹងទុកសម្រាប់ក្មេងស្រីធ្វើឱ្យពួកគេដឹងជាទូទៅពីការប្រែប្រួលរាងកាយរបស់គេដែលប៉ះពាល់ដល់ការជឿជាក់ និងភាពនៃខ្លួនឯងរបស់ពួកគេ។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការបង្កើតបរិយាកាសមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ក្មេងស្រីដើម្បីអាចឱ្យពួកគេមានភាពស្រួលក្នុងចិត្តចំពោះរាងកាយផ្ទាល់របស់ពួកគេ និងមានគំនិតជាវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯងដើម្បីពង្រឹងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងអត្តសញ្ញាណរបស់ពួកគេ។

រយៈពេលជំពូក ៖ ៣ ម៉ោង

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៤មេរៀន

វត្ថុបំណង៖
១. ដើម្បីយល់ដឹងថា ការប្រែប្រួលរាងកាយគឺជាដំណើរការតាមធម្មជាតិ និងជីវសាស្ត្រ។ មិនមានប្រភេទរាងកាយ ឬរូបរាងខាងក្រៅណាមួយដែល «ល្អឥតខ្ចោះ» ឬ «ធម្មតា» ទេ ក្រៅតែពីសារផ្សេងៗផ្នែកវប្បធម៌ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយដែលផ្ទុយគ្នា។
២. ដើម្បីយល់ថា យើងមានបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍ខុសគ្នាចំពោះរាងកាយរបស់យើង ផ្នែកផ្សេងៗរបស់វា និងការប្រែប្រួលរាងកាយដែលមាននៅពេលដល់វ័យគ្រប់ការ។
៣. ដើម្បីឱ្យការនិយាយកាន់តែមានភាពងាយស្រួលពីរាងកាយ និងផ្នែកផ្សេងៗរបស់វា។
៤. ដើម្បីមានលទ្ធភាពចាត់វិធានការដំបូងៗឆ្ពោះទៅរកការទទួលយករាងកាយរបស់ពួកគេ និងការបណ្ដុះភាពនៃការគោរព និងឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងរបស់ពួកគេ។

មេរៀនទី៩ ៖ គំនូររូបរាងកាយ

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីកំណត់ផ្នែកខុសៗគ្នានៃរាងកាយដែលយើងមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងថាមពល ការឈឺចាប់ ការរីករាយ ឬខ្មាសអៀន និងហេតុផលនៅពីក្រោយអារម្មណ៍ទាំងនោះ។

🕒 **រយៈពេលមេរៀន** ៖ ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ** ៖

១. ក្មេងស្រីស្គាល់ យល់ដឹង និងមានអារម្មណ៍ជាសុខច្រើនថែមទៀតចំពោះរាងកាយរបស់ខ្លួន និងផ្នែកផ្សេងៗរបស់វា។

២. ក្មេងស្រីជម្នះភាពស្ទាក់ស្ទើររបស់ខ្លួននៃការហៅឈ្មោះ និងសម្គាល់ផ្នែកនានានៃរាងកាយរបស់ខ្លួន និងរៀនឱ្យមានការជឿជាក់ និងការបរិយាយកាន់តែច្រើនឡើង។

៣. ក្មេងស្រីពង្រឹងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនទាក់ទងនឹងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងតាមរយៈការរៀនសូត្រឱ្យមានភាពស្រួលក្នុងចិត្តចំពោះរាងកាយផ្ទាល់របស់ពួកគេ និងការមានគំនិតវិជ្ជមានចំពោះរាងកាយ។

៤. មានបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍ជាច្រើនដែលជាប់ទាក់ទងជាមួយរាងកាយ និងផ្នែកនៃរាងកាយរបស់យើងដែលសង្គមបានកំណត់ និងប្រើប្រាស់ផ្នត់គំនិតយេនឌ័រដែលមានស្រាប់នៅក្នុងសង្គម។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្ដារខៀន និងហ្វឺត ឬដីស។

☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់ទំព័រទី១៥០ សម្ភារៈសរសេរ ប៊ិកគូររូប១៦ដើម *(មាន៤ពណ៌ខុសៗគ្នាដូចជាពណ៌ក្រហម ខៀវ បៃតង និងខ្មៅ)*។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅនៅក្នុងជំពូកទី៤ ៖ រាងកាយល្អ។

☞ អាន និងយល់លំនាំការបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់នៅលើក្ដារខៀន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេចូលមក។
- ពិនិត្យមើលថាតើពួកគេទាំងអស់គ្នាមានសន្លឹកកិច្ចការ និងបានធ្វើកិច្ចការផ្ទះរបស់ខ្លួនហើយឬនៅ។
- ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗប្រមូលសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល«អារម្មណ៍»របស់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- ណែនាំជំពូកទី៤ ដល់សិស្ស។
- ចង្អុល និងអានចំណងជើងមេរៀនដែលបានសរសេរនៅលើក្ដារខៀន។
- ឱ្យសិស្សទាយពីមេរៀនអ្វីដែលគេត្រូវរៀននៅថ្ងៃនេះ ហើយបន្ទាប់មកឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេ។
- ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងផ្ដោតលើការរៀនសូត្រពីរាងកាយរបស់យើង និងផ្នែកនានានៃរាងកាយ។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

- ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៥០។
- ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើការដោយខ្លួនឯងលើកិច្ចការនេះ។
- ផ្ដល់ការពន្យល់នូវសេចក្ដីណែនាំដូចខាងក្រោម ៖
  - ឱ្យសិស្សគូរ និងដាក់ស្លាកសញ្ញាផ្នែកខុសៗគ្នានៃរាងកាយលើគំនូររូបរាងកាយដែលបានចែកឱ្យ។
  - ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល ១០នាទីដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ៖

- នៅពេលសិស្សកំពុងធ្វើការងារនៅលើគំនូររាងកាយរបស់ពួកគេ សូមសរសេរសំណួរខាងក្រោមនៅលើក្តារខៀន ៖
  តើនៅផ្នែកណានៃរាងកាយរបស់ប្អូនដែលប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចខាងក្រោម?
- ឈឺចាប់ *(ដាក់ពណ៌ក្រហម)* - សប្បាយរីករាយ *(ដាក់ពណ៌ខៀវ)* - ថាមពល *(ដាក់ពណ៌បៃតង)* - ខ្មាសអៀន *(ដាក់ពណ៌ខ្មៅ)*

- បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម។ ចែកប៊ិក៤ដើមដែលមានពណ៌ខុសៗគ្នាឱ្យក្រុមនីមួយៗ។
- ឱ្យសិស្សធ្វើការជាមួយគ្នាក្នុងក្រុមដែលបានកំណត់ និងពិភាក្សាពីសំណួរនៅលើក្តារខៀន។ ចង្អុលសំណួរនៅលើក្តារខៀន បន្ទាប់មកអានឱ្យឮៗ។
- ក្រោយពីសិស្សពិភាក្សាគ្នារួច ពួកគេត្រូវគូសសញ្ញាសម្គាល់ពីចម្លើយរបស់ខ្លួននៅលើរូបគំនូររាងកាយនីមួយៗរបស់ពួកគេតាមពណ៌ជាក់លាក់ណាមួយដូចដែលបានបញ្ជាក់នៅក្នុងវង់ក្រចក។ ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេមានពេល១៥នាទីសម្រាប់ធ្វើការងារនេះ (១០នាទីសម្រាប់ការពិភាក្សា និង៥នាទីសម្រាប់គូរនៅលើសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួន)។
- ដោយយោងលើពេលវេលាដែលមាន ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ ឬច្រើននាក់មកពីក្រុមនីមួយៗឡើងមកបង្ហាញបន្តបន្ទាប់គ្នាពីគំនូរ(រាងកាយ) និងការកំណត់សញ្ញាសំគាល់នៃរាងកាយរបស់គេដល់សិស្សទាំងអស់នៅក្នុងថ្នាក់។
- ឱ្យសិស្សចាប់ផ្តើមដាក់ឈ្មោះផ្នែកខុសៗគ្នានៃរាងកាយនៅលើរូបគំនូររាងកាយរបស់ពួកគេ ហើយបន្ទាប់មកបញ្ជាក់ឱ្យបានច្បាស់លាស់ពីទីកន្លែងនៅលើរាងកាយរបស់ពួកគេដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ដូចខាងក្រោម ៖ ឈឺចាប់ សប្បាយរីករាយ ថាមពល ខ្មាសអៀន និងមូលហេតុ?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ដើរជុំវិញថ្នាក់។ សង្កេតមើលសិស្ស នៅពេលពួកគេគូរ និងដាក់ស្លាកសញ្ញាផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ និងនៅពេលសិស្សពិភាក្សាគ្នានៅក្នុងក្រុម។ ការសង្កេតមើលរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូនឹងជួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូនៅពេលពិភាក្សាគ្នាក្នុងក្រុមធំនៅពេលក្រោយ។
- ឱ្យសិស្សពន្យល់លម្អិតពីមូលហេតុដែលពួកគេភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងអារម្មណ៍ជាក់លាក់មួយជាមួយផ្នែកជាក់លាក់នៃរាងកាយ។ លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចែករំលែកចំណុចឱ្យបានល្អិតល្អន់នៅពេលពិភាក្សា និងកត់ត្រាទុកនូវចំណុចនោះ។
- សិស្សអាចស្ទាក់ស្ទើរ ឬប្រកែកចំពោះការចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន។ វាមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើលោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចពិភាក្សារឿងផ្ទាល់ខ្លួនតាមរយៈការចែករំលែករឿងផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងៗរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ សិស្សត្រូវស្ថិតនៅក្នុងក្រុមរបស់ខ្លួនរៀងៗខ្លួននៅពេលលោកគ្រូអ្នកគ្រូសួរសំណួរខាងក្រោម ៖

- តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ក្រោយពីអនុវត្តសកម្មភាពនេះហើយ?
- តើមានភាពស្រដៀងគ្នាណាមួយរវាងព័ត៌មានដែលអ្នកធ្វើបទបង្ហាញមកពីក្រុមខុសៗគ្នាបានចែករំលែកដែរឬទេ? តើមានភាពស្រដៀងគ្នាអ្វីខ្លះ?

☞ ទទួលយកចម្លើយទាំងអស់។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ៖

- នៅពេលសិស្សនិយាយពីភាពស្រដៀងគ្នារវាងអ្នកធ្វើបទបង្ហាញក្នុងក្រុមចំនួន២ ឬច្រើននាក់ ចូរកត់ទុកចំណុចទាំងនោះនៅលើក្តារខៀន។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើមានសិស្សប៉ុន្មាននាក់ក្នុងចំណោមប្អូនមានបំណងគូររាងកាយរបស់ប្អូន និងផ្នែករបស់រាងកាយដែលអ្នកផ្សេងទៀតដាក់ឈ្មោះ?

☞ រង់ចាំឱ្យសិស្សឆ្លើយ។

☞ រំឭកការចងចាំរបស់សិស្សឡើងវិញដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទបង្ហាញរូបគំនូររាងកាយ។ សួរសិស្សថា តើពួកគេមានដែលកត់សម្គាល់ឃើញក្មេងស្រីមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន ឬស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយពីរាងកាយរបស់ពួកគេជាសាធារណៈដែរឬទេ។ សូមឱ្យសិស្សឆ្លើយ។

☞ ចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- អារម្មណ៍ស្ទាក់ស្ទើររបស់ស្ត្រី និងក្មេងស្រីអាចទាក់ទងនឹងភាពមិនស្រួលក្នុងចិត្តជាទូទៅជាមួយរាងកាយផ្ទាល់របស់ពួកគេ។
- ជារឿយៗ គេមិនអនុញ្ញាតឱ្យក្មេងស្រី និងស្ត្រីនិយាយ ឬពិភាក្សាដោយបើកចំហាពីរាងកាយរបស់ខ្លួន ឬការប្រែប្រួលផ្សេងៗដែលរាងកាយរបស់គេឆ្លងកាត់ឡើយ។ ជាអកុសល ពុំមានទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពមួយសម្រាប់ក្មេងស្រីស្វែងយល់ពីការប្រែប្រួលនានាដែលរាងកាយរបស់គេឆ្លងកាត់ទេនៅក្នុងសង្គមជាច្រើន។ ដើម្បីបន្ថែមទៅលើចំណុចនេះ ការកំណត់របស់សង្គមជុំវិញ«ប្រភេទនៃរាងកាយល្អ» ជាញឹកញាប់អាចធ្វើឱ្យយើងមិនសប្បាយចិត្តជាមួយនឹងរូបរាងកាយដែលយើងមាន។ មនុស្សជាច្រើនក្នុងចំណោមពួកយើងអាចមានបំណងផ្លាស់ប្តូររឿងរ៉ាវផ្សេងៗជាច្រើនពីខ្លួនយើងដើម្បីឱ្យត្រូវជាមួយអ្វីដែលជា«ការចង់

បាន» របស់សង្គម។ ជាលទ្ធផលនៃផ្នត់គំនិតបិតាធិបតេយ្យ សេរីភាព និងលំហរដើម្បីផ្តល់ និងទទួលចំណេះដឹងពីរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់មានកម្រិតបំផុត។

- ☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - ◈ តើប្អូនធ្លាប់មានភាពស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយពីរាងកាយរបស់ប្អូន និងផ្នែកផ្សេងៗរបស់រាងកាយដែរឬទេ? ហេតុអ្វីបានជាប្អូនគិតបែបនោះ?
  - ◈ តើប្អូនមានភាពស្រួលក្នុងចិត្តក្នុងការដាក់ឈ្មោះផ្នែកទាំងអស់នៃរាងកាយរបស់ប្អូនដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?
- ☞ រង់ចាំឱ្យសិស្សឆ្លើយ និងទទួលយកនូវការស្ទាក់ស្ទើររបស់ពួកគេ ប្រសិនបើមើលឃើញ។
- ☞ ប្រាប់សិស្សដូចខាងក្រោម ៖
  - ជារឿយៗ ដោយសារការរំពឹងទុកផ្នែកសង្គមជុំវិញយេនឌ័រ និងរាងកាយរបស់មនុស្ស ព្រមទាំងការសម្ងាត់និងបម្រាមជុំវិញផ្លូវភេទ យើងស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយពីរាងកាយរបស់យើង និងផ្នែកផ្សេងៗរបស់វា ឧទាហរណ៍ នៅពេលក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមមានរដូវ និងឡើងសុដន់ របៀបស្លៀកពាក់របស់ពួកគេជារឿយៗត្រូវបានគេដាក់កម្រិត ឧទាហរណ៍ គេរំពឹងទុកថា ពួកគេនឹងពាក់អាវកាក់ពីក្នុង(អាវទ្រនាប់អត់ប៊ុង) ដើម្បីទ្រសុដន់របស់គេ។ ពួកគេមិនអាចអនុញ្ញាតឱ្យក្មេងស្រីស្លៀកខើច និងអាវរៀលទេដើម្បីកុំឱ្យខ្មៅសាច់ ឬមានភាពលេចលើលេចក្រោម។
  - បទដ្ឋានសង្គមជុំវិញការកំណត់ពីយេនឌ័រធ្វើឱ្យមានការខ្មាសអៀនលើរាងកាយរបស់ស្ត្រី ជាពិសេសសុដន់ និងយោនី។ ដោយសារអារម្មណ៍ខ្មាសអៀននេះ ជារឿយៗ យើងមិនស្គាល់ឈ្មោះផ្នែកផ្សេងៗនៃប្រដាប់បន្តពូជរបស់យើងទេ ហើយយើងក៏មិនបានឃើញផ្នែកទាំងនោះដែរ។ នេះជាមូលហេតុដែលយើងស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយពីរាងកាយរបស់យើង ឬបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍ដែលយើងមានចំពោះវា។
  - វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចងចាំថា យើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍ខុសៗគ្នាចំពោះរាងកាយរបស់យើង។ មនុស្សម្នាក់ៗអាចមានអារម្មណ៍ខុសគ្នាចំពោះផ្នែកនៃរាងកាយដូចគ្នា ឧទាហរណ៍ ចំពោះមនុស្សម្នាក់ដែលពិការកាយសម្បទា ជើងរបស់ពួកគេអាចជាប្រភពនៃការខ្មាសអៀន ប៉ុន្តែសម្រាប់មនុស្សដែលមានកាយសម្បទាល្អវាអាចជាប្រភពនៃកំលាំង និងអំណាចវិញ។
  - ការរំពឹងទុករបស់សង្គមជាញឹកញាប់មានទំនាក់ទំនងជាមួយរាងកាយរបស់យើង និងផ្នែកផ្សេងៗរបស់រាងកាយ ឧទាហរណ៍ ជារឿយៗ ក្មេងស្រីភាគច្រើនមានការខ្មាសអៀនជុំវិញសុដន់ និងយោនីរបស់ពួកគេ។ ការណ៍នេះដោយសារការកំណត់និង ការរំពឹងទុករបស់សង្គម។ ការរំពឹងទុករបស់សង្គម ឬតួនាទី និងបទដ្ឋានយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើការយល់ឃើញរបស់យើង និងអារម្មណ៍ដែលយើងមានចំពោះរាងកាយរបស់យើង។ ជាលទ្ធផល

យើងឃើញថា ឥរិយាបថរបស់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីចំពោះរាងកាយរបស់ពួកគេមានភាពខុសគ្នា។

☞ ដើម្បីបង្ហាញចំណុចនេះឱ្យបានច្បាស់ ត្រូវសួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- ◈ ជាទូទៅ តើស្ត្រីលើកសន្ទឹងដៃរបស់គេឡើងលើជាសាធារណៈបានដែរឬទេ?
- ◈ ជាទូទៅ តើគេសុំឱ្យស្ត្រី «អង្គុយត្រង់ខ្លួន» និងអង្គុយគងទាក់ខ្លា និងមិនឱ្យគន្ទែកជើងដែរឬទេ?

☞ រង់ចាំឱ្យសិស្សឆ្លើយ។

☞ ចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- ជាទូទៅ គេរំពឹងទុកថា ស្ត្រី និងក្មេងស្រីមិនបង្ហាញពីបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនដោយបើកចំហរទេ។ ប្រសិនបើស្ត្រីធ្វើដូច្នោះ គេនឹងនិយាយថានាងជាស្ត្រី«ចរិកមិនល្អ»។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរ អារម្មណ៍មួយចំនួនរបស់ក្មេងប្រុសក៏មិនត្រូវបានគេអនុញ្ញាតឱ្យបញ្ចេញដែរ ឧទាហរណ៍ ភាពទន់ជ្រាយ កើតទុក្ខ ឬយំ។

☞ សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- ◈ តើបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍របស់យើងមានទាក់ទំនងជាមួយរាងកាយ និងផ្នែកនៃរាងកាយរបស់យើងជាប់ជានិច្ចដែរឬទេ?
- ◈ តើបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរដោយយោងតាមពេលវេលា ទីកន្លែង សង្គម និងកាលៈទេសៈដែរឬទេ?

☞ រង់ចាំឱ្យសិស្សឆ្លើយ។

☞ ចែករំលែកដូចខាងក្រោម ៖

- បទពិសោធន៍នានាដែលយើងមានទាក់ទងនឹងរាងកាយ និងផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយរបស់យើងផ្លាស់ប្តូរទៅតាមពេលវេលា ទីកន្លែង និងស្ថានភាព ដូច្នេះអ្វីដែលយើងមានអារម្មណ៍ពីរាងកាយយើងមិនស្ថិតស្ថេរទេ។ បទដ្ឋានសង្គម និងយេនឌ័រគ្រប់គ្រងលើការមានអារម្មណ៍របស់ក្មេងស្រី និងស្ត្រីអំពីរាងកាយរបស់ពួកគេ។

បទពិសោធន៍នៃរាងកាយយើងរងឥទ្ធិពលពីការរួមបញ្ចូលគ្នានូវកត្តាជាច្រើនរួមមាន៖

- ○ បទដ្ឋានវប្បធម៌ និងសង្គម។
- ○ តួនាទីយេនឌ័រ / ផ្នត់គំនិត។
- ○ សារពីខ្សែភាពយន្ត និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយផ្សេងទៀត។
- ○ ទស្សនៈរបស់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។

◈ តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលមានឥទ្ធិពលលើរបៀបដែលយើងមានជាមួយរាងកាយផ្ទាល់របស់យើង?

របៀបដែលយើងឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ទាក់ទងរាងកាយយើងក៏ប្រែប្រួលតាមអាយុដែរ។ នៅពេលយើងធំចូលវ័យជំទង់ និងហួសពីវ័យនោះ អាយុអាចនាំមកនូវអារម្មណ៍ទាក់ទាញផ្លូវភេទផងដែរ។

ផ្នែកមួយចំនួននៃរាងកាយមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអត្ថន័យ និងអារម្មណ៍ខុសៗគ្នាទៅតាមវប្បធម៌ផ្សេងៗគ្នា។ ឧទាហរណ៍ ជាទូទៅនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា សម្លៀកបំពាក់ប្រពៃណីគឺ «ហូលផាមួង»។ ការស្លៀកពាក់របៀបនេះគឺបិទបាំងរាងកាយរបស់ស្ត្រីទាំងមូលនៅពេលចូលរួមក្នុងកម្មវិធីផ្លូវការផ្សេងៗ ចំណែកឯកសារស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ខ្លី ឬខោខ្លី ឬខើចដែលបង្ហាញជើងនឹងទទួលការរិះគន់ពីមនុស្សជាច្រើន។ ចំពោះវប្បធម៌ខ្លះទៀតក្នុងពិភពលោក ភាពផ្ទុយគ្នាគឺ មានពិតប្រាកដ។ ការស្វែងយល់ពីសម្លៀកបំពាក់អ្វីដែលគេចាត់ទុកថា «សមស្រប ឬមិនសមស្រប» មានភាពខុសគ្នាពីវប្បធម៌មួយទៅវប្បធម៌មួយ។ សូម្បីនៅក្នុងប្រទេសធំៗ និងចម្រុះពូជសាសន៍ដូចជាប្រទេសឥណ្ឌា ការយល់ដឹងនេះអាចខុសគ្នាអាស្រ័យលើភាពខុសគ្នាផ្នែកវប្បធម៌តំបន់ និងសាសនា។ ការបន្តរបៀបស្លៀកពាក់បែបនេះតទៅទៀត ជារឿយៗត្រូវបានគេភ្ជាប់ដោយភាពខុសឆ្គងទៅនឹងការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សា។

គេអាចកំណត់ផ្នែកជាក់លាក់មួយចំនួននៃរាងកាយដូចជាសុដន់ យោនី ក្រពះ។ល។ ថាមានទំនាក់ទំនងជាមួយអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ ឈឺចាប់ ខ្មាសអៀន និងសូម្បីតែកិត្តិយស។ ដូច្នេះនៅពេលមនុស្សម្នាក់អាចដឹងពីផ្នែកជាក់លាក់មួយនៃរាងកាយថាមានទំនាក់ទំនងជាមួយអារម្មណ៍ជាក់លាក់មួយ វាអាចមានភាពស្រដៀងគ្នា ឬខុសគ្នាទាំងស្រុងសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ ហេតុអ្វីបានជាដូច្នេះ?

អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងទាំងនេះមានជាប់ទាក់ទងទាំងទិដ្ឋភាពផ្នែករាងកាយ និងវប្បធម៌សង្គម។

ចំពោះទិដ្ឋភាពផ្នែករាងកាយដោយផ្អែកលើផ្នែកជីវសាស្ត្រ ឧទាហរណ៍សុដន់អាចធ្លាប់មានការឈឺចាប់នៅពេលរីកធំដូចទៅនឹងយោនីដែរនៅពេលមានរដូវ។ ទំនាក់ទំនងណាមួយពាក់ព័ន្ធនឹងការខ្មាសអៀន មោទនភាព ឬកិត្តិយសជាមួយផ្នែករបស់រាងកាយទាំងនេះអាចមានការឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ជាច្រើនទៅតាមជំនឿសង្គម និងវប្បធម៌ដែលគេបង្រៀនយើងឱ្យគោរពទៅតាមជំនឿនោះ។ ស្លាកស្នាមទុយ៌សដែលមានជាប់ជាមួយភេទអាចមានឥទ្ធិពលលើទំនាក់ទំនងនៃផ្នែកទាំងនេះដូចជាការខ្មាសអៀន និងកិត្តិយសជាដើម។ វប្បធម៌ខុសគ្នាក៏អាចមានទំនាក់ទំនងផ្សេងគ្នាផងដែរ។

ផ្នែកខុសគ្នានៃរាងកាយក៏អាចបង្ហាញអត្ថន័យខុសគ្នាដែរចំពោះមនុស្សផ្សេងគ្នា ហើយក៏អាចមានន័យលើសពីមួយដែរសូម្បីតែចំពោះមនុស្សតែម្នាក់ដោយសារបទពិសោធន៍របស់មនុស្សម្នាក់ៗចំពោះរាងកាយផ្ទាល់របស់គេគឺជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន និងពិសេស។ ដូច្នេះ មនុស្សមួយចំនួនអាចមាន «មោទនភាព» ចំពោះសុដន់របស់ខ្លួន ចំណែកអ្នកផ្សេងទៀតអាចភ្ជាប់សុដន់របស់ខ្លួនទៅនឹងភាព«ខ្មាសអៀន» ដោយសារពួកគេអាចជួបប្រទះនឹងការបៀតបៀន។

- តើការគិតជាថ្មីតាមបទដ្ឋានទាំងនេះផ្លាស់ប្តូរទម្រង់នៃរូបរាងកាយទាំងនេះដែរឬទេ?
- ហេតុអ្វីវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការនិយាយពីរឿងទាំងនេះ?

គំនិតខ្មាសអៀន ឬមោទនភាពទាក់ទងនឹងផ្នែកជាក់លាក់នៃរាងកាយត្រូវបានគេកំណត់ និងទទួលរងឥទ្ធិពលពីកត្តាជាច្រើនដូចជាសង្គម វប្បធម៌ សហគមន៍ និងច្បាប់។ អត្ថន័យបង្កប់មួយចំនួនក្នុងចំណោមអត្ថន័យបង្កប់បែបអវិជ្ជមានទាំងនេះអាចមានឥទ្ធិពលផ្ទុយពីគំនិតនៃតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង និងរបៀបដែលយើងឆ្លងកាត់រាងកាយនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងនៅពេលក្រោយ។ ឧទាហរណ៍ គំនិតពីការខ្មាសអៀនទាក់ទងនឹងសុដន់អាចធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍អៀន ដូច្នេះ ជារឿយៗក្មេងស្រីដើរកោងខ្លួនដើម្បីកុំឱ្យមើលឃើញសុដន់ពេក។ ការយល់ដឹងមួយពីបទដ្ឋាននិងការយល់ខុសរបស់សង្គមដែលមានឥទ្ធិពលលើគោលគំនិតទាំងនេះអាចជួយមនុស្សឱ្យទទួលស្គាល់ខ្លួនរបស់គេ និងរាងកាយគេដោយក្តីសប្បាយរីករាយបំផុតព្រមទាំងមានភាពទុក្ខព្រួយ និងការធុញថប់តិចតួច។

- ជាទូទៅ តើគេពិភាក្សាពីរាងកាយដូចនេះដែរឬទេ? បើគេពិភាក្សា ឬមិនពិភាក្សាតើហេតុអ្វី?

  ការសន្ទនាភាគច្រើនជុំវិញរាងកាយផ្តោតជាសំខាន់ទៅលើជំងឺ សុខភាព ចំណីអាហារ ឬការហាត់ប្រាណ។ អារម្មណ៍ និងការយល់ឃើញដែលផ្តោតលើរាងកាយគឺជាទិដ្ឋភាពដែលជារឿយៗដែលគេចៀសវាងក្នុងការសន្ទនាគ្នា។ ការសន្ទនាជុំវិញប្រដាប់បន្តពូជគឺស្ទើរតែគ្មានតែម្តង។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី មនុស្សម្នាក់ៗមានទំនាក់ទំនងមួយជាមួយរាងកាយផ្ទាល់របស់គេ ហើយមនុស្សម្នាក់ៗក៏មានសិទ្ធិ និងការជ្រើសរើសផ្សេងៗទាក់ទងនឹងរាងកាយផ្ទាល់របស់គេដែរ។ ការយល់ដឹងពីចំណុចនេះមានសារៈសំខាន់។ វាមានន័យថា មនុស្សម្នាក់ៗមានសិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មាន និងធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងពីរាងកាយរបស់ខ្លួន។ ចំណុចនេះរួមមានព័ត៌មានស្តីពីរបៀបថែរក្សាខ្លួនឱ្យបានស្អាតមានសុខភាពល្អ ក្នុងលក្ខណៈដែលមានសុខុមាលភាព និងសុវត្ថិភាពពីអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពាន។ ការនិយាយពីបញ្ហាទាំងនេះ និងការស្វែងរកជំនួយ ប្រសិនបើចាំបាច់គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។

☞ ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកពីអ្វីដែលគេបានរៀនពីរាងកាយរបស់គេនិងផ្នែកផ្សេងៗរបស់រាងកាយនៅថ្ងៃនេះ។ សួរពួកគេថា តើពួកគេមានអារម្មណ៍បែបណានៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននៅថ្ងៃនេះ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការទាំងអស់មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា។

មេរៀនទី១០ ៖ ភាពពេញវ័យអ្វីខ្លះ? យ៉ាងដូចម្តេច? នៅពេលណា?

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីបង្ហាញពីទិដ្ឋភាពផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍នៃភាពពេញវ័យដែលនាំឱ្យមានការប្រែប្រួលមួយចំពោះរបៀបដែលក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ពីរាងកាយរបស់ខ្លួន និងអ្នកដទៃ។

រយៈពេលមេរៀន ៖ ៤៥ នាទី

សារសំខាន់ៗ ៖

១. ក្មេងស្រីអាចយល់ថា ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលរាងកាយ និងអារម្មណ៍នៅពេលពេញវ័យ ការប្រែប្រួលទាំងអស់នេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយវាតំណាងឱ្យរាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ។

២. ក្មេងស្រីអាចយល់កាន់តែទូលំទូលាយពីការប្រែប្រួលទាំងនេះ និងអាចមានភាពជឿជាក់កាន់តែច្រើនក្នុងការគ្រប់គ្រងរាងកាយរបស់ខ្លួន។

៣. ក្មេងស្រីយល់ពីសារៈសំខាន់នៃការគោរព និងការទទួលយករាងកាយរបស់ខ្លួនទៅតាមការប្រែប្រួលដែលពួកគេនឹងឆ្លងកាត់។

១. ការរៀបចំ

សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

- សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្រដាសទំហំ A3 មួយសន្លឹក ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីសខ្មៅដៃ ឬថ្នាំដែលមានពណ៌ខុសៗគ្នា និងជក់ ការបិទ អោមសត្វ និង របស់របរបន្ថែម *(មានក៏បាន មិនមានក៏បាន)* ហ្វឺតលុបមិនជ្រះពណ៌ខុសៗគ្នា២ ឬ៣ដើម ស្កុត ឈើ១ដើមប្រវែង៣០.៤៣ ស.ម និងកន្ត្រៃ។
- សម្រាប់សិស្ស ៖ ក្រដាសទំហំ A4 ២សន្លឹក សន្លឹកកិច្ចការ ៖ កិច្ចការក្នុងថ្នាក់រៀនទំព័រទី១៥១-១៥២ សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- បង្កើត «ទម្រង់» រូបបក្សីឈើ សូមមើលឯកសារអំណានទី១៩នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

☞ គូរតារាងម៉ាទ្រីសពីរនៅលើក្ដារខៀនក្នុងថ្នាក់ (សូមមើល ឯកសារអំណានទី២០ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**
>
> លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖
>
> - រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមាននៅពេលពួកគេចូលក្នុងថ្នាក់រៀន។
> - ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេ និងសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចាប់ផ្ដើមបង្រៀន ។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

☞ ស្វាគមន៍សិស្សបន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» សិស្សក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។

☞ អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយក្រុម។

☞ ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងផ្ដោតជាសំខាន់លើចំណុចចំនួន២ ៖

- ការរៀនពីរបៀបបង្ហាញពីការប្រែប្រួលរាងកាយ និងអារម្មណ៍ដែលពួកគេមាននៅពេលពេញវ័យ។
- ការស្វែងយល់ពីរបៀបដែលការប្រែប្រួលរាងកាយ និងអារម្មណ៍ក្នុងពេលពេញវ័យចាប់ផ្ដើមធ្វើឱ្យក្មេងស្រីមានអារម្មណ៍ពីរាងកាយរបស់គេ និងរបស់អ្នកដទៃ។

☞ ចាប់ផ្ដើមដោយណែនាំសិស្សពីគោលការណ៍នៃការបង្កើត «តំបន់សុវត្ថិភាពរបស់យើង» ក្នុងថ្នាក់រៀន។ ចំណុចនេះរួមមានដូចខាងក្រោម ៖

- ការរក្សាការសម្ងាត់។
- ការទុកចិត្ត។
- ការគោរព។

☞ *សូមមើលផ្នែក«គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន»ខាងក្រោមនៅពេលពន្យល់ពីតំបន់សុវត្ថិភាពដល់សិស្ស។*

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

គោលការណ៍ «តំបន់របស់យើង»

១. **ការរក្សាការសម្ងាត់** ៖ វាមានសារៈសំខាន់ដែលសិស្សទាំងអស់យល់ថា នេះគឺជាទីកន្លែងមួយសម្រាប់ការចែករំលែកប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដែលចំណែកនៃព័ត៌មានណាមួយ ឬទាំងអស់នឹងមិនត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ ពិភាក្សា ឬចែករំលែកជាមួយនរណាម្នាក់នៅក្រៅថ្នាក់រៀននេះទេ។ មិនមានចំណុចណាមួយដែលគេនឹងដកស្រង់សម្រាប់ការពិភាក្សាដោយយោងទៅលើបុគ្គលជាក់លាក់ណាម្នាក់ទេ។

២. **ការទុកចិត្ត** ៖ ជាមួយនឹងការទុកចិត្តដែលយើងមានចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ការចែករំលែករបស់យើង ក៏ដូចជាកម្រិតនៃភាពពេញចិត្តរបស់យើងនឹងត្រូវពង្រឹង។ យើងនឹងមានលទ្ធភាពចែករំលែករឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើងដោយមិនមានបុរេវិនិច្ឆ័យណាមួយឡើយ។

៣. **ការគោរព** ៖ យើងត្រូវការឱ្យមានការគោរពចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក។ នៅពេលយើងកសាងបានការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកនោះយើងនឹងកាន់តែមានភាពជាសុខជាមួយនឹងការចែករំលែកបទពិសោធន៍ផ្ទាល់របស់យើងជាមួយអ្នកដទៃ។

- អង្គុយជារង្វង់ធំមួយប្រសិនបើមានទីកន្លែង ឬឱ្យសិស្សឈរនៅក្នុងថ្នាក់តាមកន្លែងដែលបានកំណត់របស់គេ។
- បង្ហាញ«ទម្រង់រូបបក្សី»ឈើ និងបង្ហាញរូបនោះឱ្យសិស្សមើល។ ប្រាប់សិស្សថា «ទម្រង់រូបបក្សី» នេះនឹងរៀបចំសកម្មភាពមួយសម្រាប់ពួកគេនៅថ្ងៃនេះ។ ឱ្យរូបទម្រង់រូបបក្សីស្វាគមន៍ពួកគេ បន្ទាប់មកប្រាប់ពួកគេថា វានឹងផ្តល់ការណែនាំឱ្យពួកគេដើម្បីប៉ះរបស់មួយចំនួន។ ពួកគេត្រូវស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន បន្ទាប់មកអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់រូបបក្សីនោះ។
- សូមមើលតារាង និងឱ្យ «ទម្រង់រូបបក្សី» ហៅពាក្យផ្សេងៗទៅតាមលេខរៀង។

១. ក្បាល	២. ត្រចៀក	៣. គុ	៤. កៅអី ឬ បង់
៥. ភ្នែក	៦. សៀវភៅ	៧. សុដន់	៨. ស្មា
៩. បបូរមាត់លើ	១០. ត្រគាក	១១. ចិញ្ចើម	១២. មេជើង

- ឱ្យរូបទម្រង់រូបបក្សី អរគុណសិស្ស និងនិយាយថាលាហើយ។
- ចែកសិស្សជា២ក្រុមធំ និងបង់លេខក្រុមទី១ និងទី២។ ចែកក្រដាសទំហំ A4 មួយសន្លឹកដល់ក្រុមនីមួយៗ។
- ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល ៥នាទីដើម្បីពិភាក្សា និងកត់ត្រាចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - ក្រុមទី១ ៖ ការប្រែប្រួលរាងកាយដែលក្មេងស្រីមាននៅពេលពេញវ័យ *(ធំឡើង)*។
  - ក្រុមទី២ ៖ ការប្រែប្រួលរាងកាយដែលក្មេងប្រុសមាននៅពេលពេញវ័យ *(ធំឡើង)*។

☞ ក្រោយ៥នាទី ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់មកពីក្រុមទី១ឡើងមកចែករំលែកចំណុចរបស់ពួកគេ។
☞ នៅពេលសិស្សនិយាយ ចូរសរសេរចំណុចរបស់ពួកគេចូលទៅក្នុងតារាងម៉ាទ្រីសទី១នៅលើក្តារខៀន។
☞ លើកទឹកចិត្តក្រុម២ឱ្យបន្ថែមលើចំណុចដែលមានស្រាប់ប្រសិនបើមាន។
☞ ហៅសិស្សស្ម័គ្រចិត្តមកពីក្រុមទី២ និងអនុវត្តតាមដំណើរការបង្រៀនដូចគ្នា។
☞ នៅពេលធ្វើរួចប្រាប់ក្រុមសិស្សថា ពួកគេមានពេល៥នាទីដើម្បីពិភាក្សា និងកត់ត្រាចំណុចខាងក្រោមដាក់នៅលើក្រដាស A4 មួយចំហៀងទៀតរបស់ខ្លួន ៖
- ក្រុមទី១ ៖ ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ដែលក្មេងប្រុសមាននៅពេលពេញវ័យ *(ធំឡើង)*។
- ក្រុមទី២ ៖ ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ដែលក្មេងស្រីមាននៅពេលពេញវ័យ *(ធំឡើង)*។
☞ ពន្យល់សិស្សថា អារម្មណ៍គឺជាទឹកចិត្តដែលមានដូចជា កើតទុក្ខ ការសប្បាយរីករាយ ការខឹង ការរំភើបចិត្តជាដើម។
☞ បន្ទាប់ពីរយៈពេល៥នាទី ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់មកពីក្រុមនីមួយៗឡើងមកចែករំលែកពីចំណុចរបស់គេ។
☞ ពេលសិស្សនិយាយ សូមសរសេរចំណុចរបស់គេទៅក្នុងតារាងម៉ាទ្រីសទី២នៅលើក្តារខៀន។
☞ លើកទឹកចិត្តសិស្សទាំង២ក្រុមឱ្យបន្ថែមលើចំណុចដែលមានស្រាប់ប្រសិនបើមាន។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖
☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៥១ បន្ទាប់មកបំពេញព័ត៌មានដែលបង្ហាញក្នុងតារាងម៉ាទ្រីសទី១ដែលបង្ហាញនៅលើក្តារខៀន។
☞ បន្ទាប់មក ឱ្យពួកគេបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៥២ និងបំពេញព័ត៌មានដែលបង្ហាញក្នុងតារាងម៉ាទ្រីសទី២ដែលបង្ហាញនៅលើក្តារខៀន។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ ដើម្បីចាប់ផ្តើមការពិភាក្សា សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
- មើលតារាងម៉ាទ្រីសទី២បន្ទាប់មកធ្វើការប្រៀបធៀបគ្នាមួយរវាងអារម្មណ៍ដែលប្អូនមានឥឡូវនេះ និងអារម្មណ៍ដែលប្អូនធ្លាប់មានក្នុងវ័យកុមារភាពរបស់ប្អូន។ តើមានភាពខុសគ្នាដែរឬទេ? ប្រសិនបើមាន តើមានអ្វីខ្លះ?

◈ អារម្មណ៍ដែលប្អូនមានឥឡូវនេះ តើវានឹងនៅតែដូចគ្នាដែរឬទេ នៅពេលដែលប្អូនក្លាយជាឪពុកម្ដាយគេ ឬនៅពេលមានអាយុកាន់តែច្រើន? តើនឹងមានភាពខុសគ្នាមួយដែរឬទេ? ប្រសិនបើមាន តើភាពខុសគ្នាអ្វីខ្លះដែលប្អូនមើលឃើញ?

☞ ទទួលយកចម្លើយទាំងអស់ បន្ទាប់មកសួរសំណួរបន្តដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើប្អូនធ្លាប់គិតពីការស្វែងរកមូលហេតុដែលនៅពីក្រោយការផ្លាស់ប្ដូរទាំងនេះដែរឬទេ?

◈ តើពួកគេបានឮពាក្យ «ពេញវ័យ» ដែរឬទេ?

◈ តើមានពាក្យសំខាន់អ្វីខ្លះដែលមានក្នុងចិត្តប្អូននៅពេលប្អូនឮពាក្យ «ពេញវ័យ»?

◈ តើប្អូនគិតថា វាជាផ្នែកជីវសាស្ត្រដែរឬ?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រង់ចាំសិស្សឆ្លើយសំណួរនីមួយៗមុនពេលសួរសំណួរបន្ទាប់។

☞ ចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

– ភាពពេញវ័យ គឺអាចជាពេលវេលាដែលមានលក្ខណៈរំភើបរីករាយ ឬភាន់ច្រឡំក្នុងជីវិត។ វ័យនេះមានការប្រែប្រួលច្រើនដែលភាគច្រើនបំផុតទាក់ទងជាមួយរាងកាយ។

– ភាពពេញវ័យចាប់ផ្ដើម និងបញ្ចប់នៅអាយុខុសៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ មនុស្សវ័យជំទង់ទាំងអស់ឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលរាងកាយ និងអារម្មណ៍ទៅតាមដំណាក់កាលខុសៗគ្នាមួយ។ ការប្រែប្រួលនេះខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតជារឿងធម្មតា។

– ក្មេងស្រីជារឿយៗឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យមុនក្មេងប្រុស ដែលនេះក៏ជារឿងធម្មតាដែរ។

☞ បន្តសួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើប្អូនគិតថា អារម្មណ៍មួយចំនួនដូចជាការយំ ភាពជាអ្នកដឹកនាំ ឬកំហឹងមានភាពជាក់លាក់ចំពោះក្មេងប្រុស ឬក្មេងស្រីដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកដូចខាងក្រោម ៖

– ភាពពេញវ័យអាចជាដំណាក់កាលភាន់ច្រឡំ និងរំភើបចិត្តមួយនៅក្នុងវដ្តនៃជីវិតរបស់មនុស្ស។

– ទាំងទិដ្ឋភាពផ្នែករូបវន្ត និងសង្គមក្នុងភាពពេញវ័យនាំមកនូវការផ្លាស់ប្ដូរផ្សេងៗចំពោះរបៀបដែលមនុស្សវ័យក្មេងមានអារម្មណ៍ពីខ្លួនឯង និងពីមនុស្សផ្សេងទៀតនៅជុំវិញខ្លួន។

– តួនាទីយេនឌ័រជារឿយៗកំណត់ភ្លាមៗជុំវិញភាពពេញវ័យ។ គេដាក់សម្ពាធក្មេងប្រុសឱ្យក្លាហាននិងរឹងមាំ។ ពួកគេអាចឆ្លងកាត់ការជំទាស់ ប្រសិនបើពួកគេបង្ហាញពីអារម្មណ៍ជាក់លាក់មួយចំនួនដូចជាភាពងាយរងគ្រោះ ឬទន់ជ្រាយ។

- ផ្ទុយទៅវិញ ក្មេងស្រីដែលចូលដល់ភាពពេញវ័យបង្ហាញសញ្ញាថា ពួកគេដល់អាយុគ្រប់ការហើយ។ ទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីអាចឆ្លងកាត់សម្ពាធ ឬស្លាកស្នាមទុយ៌សសដែលទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទ និងអត្តសញ្ញាណយេនឌ័ររបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែតាមរបៀបខុសៗគ្នា។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

  ◇ តើប្អូនគិតថា មានអ្វីកើតឡើងនៅពេលពេញវ័យ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- ទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួល នៅពេលពួកគេធំពេញវ័យ។
- សម្រាប់ក្មេងស្រី ការប្រែប្រួលរាងកាយដែលទាក់ទងជាមួយភាពពេញវ័យរួមមានការចាប់ផ្តើមមានរដូវ ការរីកឡូសុដន់ ការរីកត្រគាក ការដុះរោមក្លៀក និងរោមនៅប្រដាប់ភេទ និងការប្រែប្រួលរាងកាយផ្សេងៗទៀត។
- សម្រាប់ក្មេងប្រុស ភាពពេញវ័យរួមមានការចាប់ផ្តើមមានការចេញទឹកកាមដោយមិនដឹងខ្លួននៅពេលដេក *(ដែលគេហៅថា ការបញ្ចេញទឹកពេលរាត្រី ឬសុបិនចេញទឹកកាម)* ការបង្កើតមេជីវិត ការដុះរោមនៅលើផ្ទៃមុខ ប្រដាប់ភេទ និងខ្លួន ការបែកសំឡេង និងការប្រែប្រួលរាងកាយផ្សេងៗទៀត។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

  ◇ តើប្អូនគិតថា ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសគួរនិយាយប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមកដែរឬទេ ក្រោយពីពួកគេធំពេញវ័យ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកប្រាប់ពួកគេដូចខាងក្រោម ៖

  ☞ គ្រួសារ និងសហគមន៍រំពឹងទុកការធំពេញវ័យថាជាពេលវេលាមួយនៃភាពធំដឹងក្តីដែលកើនឡើងទាំងចំពោះក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស ប៉ុន្តែក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរ វាក៏ជាពេលវេលាមួយដែលគេដាក់គំនាបកាន់តែច្រើនឡើងឱ្យស្របទៅតាមតួនាទី និងបទដ្ឋានយេនឌ័រដែលគេរំពឹងទុកដែរ។ ការរឹតត្បិតលើក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសគឺជាផ្នែកមួយនៃការរើសអើងផ្នែកសង្គមជាទូទៅ ហើយត្រូវបានគេពង្រឹងតាមរយ:ស្ថាប័នសង្គមខុសៗគ្នា។ ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសអាចជាមិត្តភក្តិនឹងគ្នា។ យើងទាំងអស់គ្នាមានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលយើងជួបជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពោលគឺមិនមែនជាមិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ ឬមនុស្សដែលយើងមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធទេ។ មនុស្សម្នាក់អាចជាមិត្តជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលមានភេទផ្ទុយគ្នា ប្រសិនបើមានទំនាក់ទំនងជាមួយផ្នែកអារម្មណ៍។ វាមិនចាំបាច់ត្រូវតែមាននៅក្នុងបរិបទនៃទំនាក់ទំនងផ្អែមល្ហែម ឬផ្លូវភេទទេ។

☞ សួរក្មេងស្រីនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

  ◇ តើប្អូនគិតថា ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសមានអារម្មណ៍ខុសគ្នាដែរឬទេបន្ទាប់ពីពួកគេពេញវ័យ?

◈ តើលក្ខណៈជីវសាស្ត្រនៃរាងកាយមានតែទៅលើបុរស ឬស្ត្រីទេ?[17]

☞ មានរាងកាយផ្សេងទៀតដែលគេសំដៅទៅលើរាងកាយអន្តរភេទ។ អន្តរភេទដែលពណ៌នាដោយអង្គការសង្គមអន្តរភេទអាមេរិកខាងជើង (Intersex Society of North America [ISNA])«គឺជាពាក្យទូទៅមួយដែលគេប្រើសម្រាប់លក្ខខណ្ឌខុសៗគ្នាមួយដែលមនុស្សម្នាក់កើតមកជាមួយនឹងកាយវិភាគសាស្ត្របន្តពូជ ឬផ្លូវភេទដែលហាក់ដូចជាមិនសមស្របតាមនិយមន័យទូទៅរបស់«ស្រី» ឬ«ប្រុស»។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សម្នាក់អាចកើតមកមានលក្ខណៈជាស្ត្រីបើមើលពីខាងក្រៅ ប៉ុន្តែមានកាយវិភាគសាស្ត្រភាគច្រើនជាប្រុសនៅខាងក្នុងឬមនុស្សម្នាក់អាចកើតមកមានប្រដាប់ភេទដែលហាក់ដូចជាមានលក្ខណៈជាប្រុសផង និងស្រីផង ឧទាហរណ៍ ក្មេងស្រីអាចកើតមកមានសិរធំគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ឬពុំមានរន្ធយោនី ឬក្មេងប្រុសអាចកើតមកមានលិង្គតូចគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ឬមានស្បែកស្រោបពងស្វាសដែលបែកចេញពីគ្នាដែលមើលទៅមានទម្រង់ដូចបបូរមាត់យោនី»។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម៖

◈ តើប្អូនគិតថា ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសមានអារម្មណ៍ខុសគ្នាដែរឬទេបន្ទាប់ពីពួកគេចូលដល់ភាពពេញវ័យ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកដូចខាងក្រោម ៖

- នៅពេលក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសធំពេញវ័យ ពួកគេចាប់ផ្តើមវិវឌ្ឍផ្នែករាងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវភេទ។ សម្រាប់អ្នកដែលធំពេញវ័យ វប្បធម៌មួយចំនួនអនុវត្តពិធីសាសនាសម្រាប់ការឆ្លងវ័យ។ ទម្លាប់របៀបនេះភាគច្រើនគឺជាការប្រារព្ធពិធី «វ័យគ្រប់ការ»។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគេហៅពិធីនេះថា កោរជុកដែលនៅមានអនុវត្តនៅក្នុងតំបន់មួយចំនួននៃប្រទេស។
- គ្រួសារ និងសហគមន៍ ជារឿយៗរំពឹងទុកថាមនុស្សពេញវ័យទទួលយកទំនួលខុសត្រូវកាន់តែច្រើន ហើយពេលខ្លះក៏អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេកាន់តែមានសេរីភាពកាន់តែច្រើនដែរ។
- ជាញឹកញាប់ ការបង្កើតនូវតួនាទីយេនឌ័រ និងសម្ពាធមានទំហំធំផង។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការទាំងអស់មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា។

☞ តើប្អូនស្គាល់នរណាម្នាក់ដែលមិនត្រូវនឹងលក្ខណៈប្រពៃណី និង លក្ខណៈទូទៅរបស់ក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុសដែរឬទេ? តើជាទូទៅគេប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកទាំងនោះយ៉ាងដូចម្តេច?

[17] អង្គការ Intersex Society of North America។ មាននៅវែបសាយត៍៖ http://www.isna.org/faq/what_is_intersex

☞ មនុស្សវ័យក្មេងដែលមិនមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងចិត្តចំពោះយេនឌ័រដែលគេបានកំណត់សម្រាប់ខ្លួន ឬដែលមិនចង់អនុវត្តតាមការរំពឹងទុកទៅតាមយេនឌ័ររបស់ខ្លួនប្រឈមមុខនឹងសម្ពាធ និងការរើសអើងជាច្រើនពីមនុស្សនានារួមទាំងគ្រួសារ ដៃគូ គ្រូបង្រៀនរបស់ខ្លួន និងអ្នកផ្សេងទៀតផងដែរ។

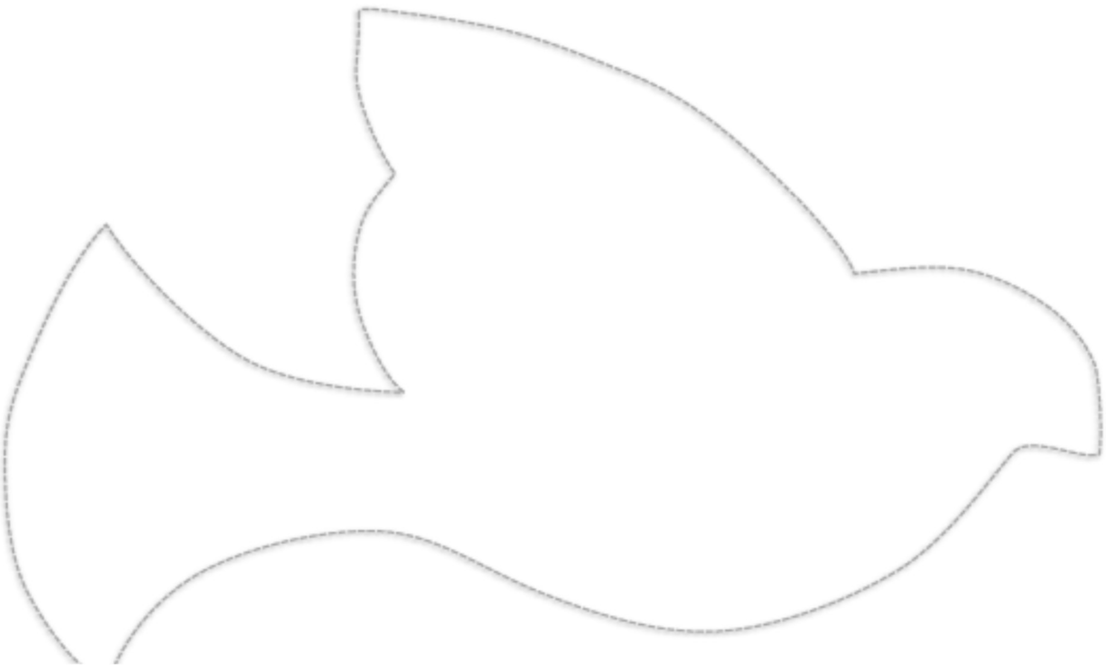
☞ អ្នកប្ដូរយេនឌ័រ និងអន្តរភេទជួបបញ្ហាប្រឈមជាច្រើន។ (សូមមើលការរៀនសូត្រពីមុនមកនៅជំពូកទី១)។ ក្នុងករណីកុមារអន្តរភេទវេជ្ជបណ្ឌិត ឬឪពុកម្ដាយ និងពេលខ្លះពួកគេទាំងអស់គ្នាសម្រេចចិត្តថាតើភេទជីវសាស្ត្រអ្វីដែលកុមារ«គួរ»មាន និង«កែ»ប្រដាប់បន្តពូជតាមរយៈការវះកាត់នៅពេល ឬក្រោយពេលកើតតែម្ដងដើម្បីឱ្យកូនធំឡើងមានលក្ខណៈជា«ប្រុស» ឬ «ស្រី»។ ការណ៍នេះគឺដោយសារតែការខ្មាសអៀន ការសម្ងាត់ និងស្លាកស្នាមទុយ៌សជុំវិញបញ្ហា អន្តរភេទ និងការភ័យខ្លាចពីការរើសអើងក្នុងសង្គម។ មនុស្សជាច្រើននៅជុំវិញពិភពលោកចាត់ទុកការអនុវត្តន៍នេះថាជាបញ្ហា ហើយអ្នកអន្តរភេទខ្លួនឯងជាច្រើនបានជំទាស់នឹងចំណុចនេះដោយសារពួកគេជាច្រើនមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្តនៅពេលធំឡើងជាមួយនឹងភេទដែលគេផ្ដល់ឱ្យខ្លួនតាមរយៈការវះកាត់។ គេមិនគួរធ្វើការវះកាត់ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រដាប់បន្តពូជមើលទៅ«កាន់តែធម្មតា»ទេ រហូតដល់កុមារធំពេញវ័យគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់។ ដូច្នេះ ជម្រើសគួរតែជារបស់មនុស្សអន្តរភេទដោយខ្លួនឯង។ ជាមួយគ្នានេះដែរពួកគេអាចជ្រើសរើសមិនកំណត់ខ្លួនឯងថាជាប្រុស ឬជាស្រីដែរ។

☞ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកប្ដូរយេនឌ័រក៏ប្រឈមនឹងស្លាកស្នាមទុយ៌សច្រើនដែរ ដោយសារប្រព័ន្ធបិតាធិប្បតេយ្យមិនទទួលយកយេនឌ័រណាមួយដែលអាចមានក្រៅពីភេទប្រុស និងស្រី។ ជាលទ្ធផល អ្នកប្ដូរយេនឌ័រជួបនឹងការរើសអើងច្រើននៅក្នុងគ្រួសារផ្ទាល់របស់ពួកគេ និងសិទ្ធិចេញចូលទីកន្លែងសាធារណៈ ការអប់រំ សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ ឱកាសការងារ ព្រមទាំងជួបប្រទះអំពើហិង្សា និងការបៀតបៀនរាងកាយ និងផ្លូវភេទច្រើនដែរ។

ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់ សរុបមេរៀនដោយបញ្ចូលគ្នាសារសំខាន់ៗនៃមេរៀននេះ។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី១៩ ៖ គំរូរូបបក្សីធ្វើពីឈើ



សេចក្ដីណែនាំ ៖

– ពង្រីក និងថតចម្លងក្រដាសនេះដោយប្រើក្រដាស A3។
– កាត់រូបតាមចំណុចជិតៗ។
– ប្រើខ្មៅដៃ ឬជក់ដើម្បីធ្វើឱ្យមានភាពទាក់ទាញ។
– បិទរោមសត្វ របស់ផ្សេងទៀត ឬសម្ភារៈធ្វើដោយដៃផ្សេងទៀត។
– ប្រើស្កុតដើម្បីបិទរូបសត្វដែលបានកាត់ឱ្យជាប់ជាមួយនឹងឈើ។

ឥឡូវនេះលោកគ្រូអ្នកគ្រូមានរូបបក្សីធ្វើពីឈើសម្រាប់ប្រើហើយ។

ចំណាំ ៖ គិតពីការបិទរូបបក្សីនៅលើក្រដាសកាតុងដែលបានកាត់តាមរូបបក្សីនោះដើម្បីឱ្យវាកាន់តែរឹងមាំ។ ប្រសិនបើមិនមានទេ សូមចៀសវាងការរចនាវាដោយប្រើរោមសត្វ និងរបស់របរផ្សេងទៀត។ ផាត់ពណ៌ចម្រុះដើម្បីធ្វើឱ្យមានភាពទាក់ទាញដោយប្រើខ្មៅដៃ ឬជក់ និងរបស់ដែលមានពន្លឺផ្លេកៗ។

ឯកសារអំណានទី២០ ៖ គំរូ តារាងម៉ាទ្រីស

តារាងម៉ាទ្រីសទី១ ៖ ការប្រែប្រួលរាងកាយនៅពេលពេញវ័យ	
ក្រុមទី១	ក្រុមទី២

តារាងម៉ាទ្រីសទី២ ៖ ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍នៅពេលពេញវ័យ	
ក្រុមទី១	ក្រុមទី២

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ថតចម្លងក្រដាសនេះមួយច្បាប់ដើម្បីប្រើជាឯកសារយោងនៅពេលគូរតារាងម៉ាទ្រីសចំនួន២នៅលើក្តារខៀន។
- គូរតារាងទាំង២នៅជាមួយគ្នា។
- លោកគ្រូអ្នកគ្រូក៏អាចកាន់សៀវភៅណែនាំ និងយោងលើទំព័រនេះក៏បាន។

មេរៀនទី១១ ៖ ការមករដូវ និងការប្រែប្រួលរាងកាយ

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីប្រាប់សិស្សពីការមានរដូវថាជាដំណើរការផ្នែកជីវសាស្ត្រ និងលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យមានការបើកចំហច្រើនថែមទៀតតាមរយៈការបង្កើតឱ្យមានទីកន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការនិយាយពីការមានរដូវ និងវដ្តរដូវ។

🕒 **រយៈពេលមេរៀន** ៖ ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ** ៖

១. ក្មេងស្រីយល់ថា ការមានរដូវគឺជាដំណើរការធម្មជាតិ ប៉ុន្តែកម្រនិយាយពីវាណាស់ដោយសារតែបម្រាមផ្នែកវប្បធម៌។

២. ក្មេងស្រីចាប់ផ្ដើមសំគាល់ឃើញការប្រែប្រួលរាងកាយ និងកាន់តែមានភាពផាសុខក្នុងចិត្តជាមួយនឹងការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ និងរាងកាយដោយសារការប្រែប្រួលអ័រម៉ូនរបស់ពួកគេ។

៣. ក្មេងស្រីយល់ពីតួនាទីយេនឌ័រ និងការប្រតិបត្តិផ្នែកវប្បធម៌ដែលធ្វើឱ្យការមានរដូវក្លាយជារឿងមិនល្អ ឬដាក់ទណ្ឌកម្មលើពួកគេ។

៤. ក្មេងស្រីចាប់ផ្ដើមរៀបចំឥរិយាបថវិជ្ជមានចំពោះដំណើរការនៃការធំដឹងក្ដី និងបង្កើតទីកន្លែងសម្រាប់ការចែករំលែកបទពិសោធន៍ជាមួយដៃគូ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ គ្រូបង្រៀន ៖ រឿងរបស់ កញ្ញា (សូមមើលឯកសារអំណានទី២១នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន) ក្ដារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ក្រដាស់ទំហំ A4 ចំនួន៤សន្លឹក ម៉ាស៊ីនថតចម្លង។

☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ ឯកសារថតចម្លង៤ច្បាប់ ស្ដីពីរឿងរបស់ កញ្ញា សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ថតចម្លងរឿងរបស់កញ្ញាចំនួន៤ច្បាប់ (សូមមើលឯកសារអំណានទី២១ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេចូលក្នុងថ្នាក់។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល«អារម្មណ៍» របស់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យពួកគេប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- បង្កើតឡើងវិញនូវសញ្ញាណនៃការទុកចិត្ត និងការសម្ងាត់មុនពេលចាប់ផ្ដើមជំពូកនេះ។
- អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ សរសេរពាក្យទាំងអស់ដែលគេនិយាយដាក់លើក្ដារខៀន។
- បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម បន្ទាប់មកចែករឿងរបស់ កញ្ញា មួយច្បាប់ឱ្យក្រុមនីមួយៗ និងសម្ភារៈសរសេរ (សូមមើលឯកសារអំណានទី២១ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើដូចខាងក្រោម ៖
  - អានរឿង។
  - អានសំណួរនៅក្នុងក្រដាសរបស់សិស្ស និងឆ្លុះបញ្ចាំងពីសំណួរនីមួយៗ។
  - ឱ្យសិស្សពិភាក្សាជាក្រុមពីសំណួរនីមួយៗ។
  - សរសេរចម្លើយជាក្រុមរួមចំពោះសំណួរនីមួយៗនៅខាងខ្នងក្រដាសនៃសាច់រឿង។ ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល ១៥នាទីដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ។
- នៅពេលធ្វើរួច ឱ្យពួកគេត្រលប់ចូលទៅក្រុមធំវិញ។ ឱ្យក្រុមនីមួយៗចែករំលែកចម្លើយរបស់ពួកគេចំពោះសំណួរនៅក្នុងក្រដាសរឿងរបស់ពួកគេ។ កត់ចម្លើយរបស់ពួកគេដាក់នៅលើក្ដារខៀន។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

- សួរសំណួរដូចខាងក្រោម៖
- តើរឿងនេះមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាទៅនឹងបទពិសោធន៍ក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ប្អូនដែរឬទេ?
  - គេពង្រឹងតួនាទីយេនឌ័រពេញមួយជីវិតរបស់មនុស្ស ប៉ុន្តែជាពិសេសនៅពេលក្មេងស្រីឈានដល់ភាពពេញវ័យតាមរយៈសារខុសៗគ្នាដែលគ្រប់គ្រង ឬរឹតត្បិតអាកប្បកិរិយា និងសកម្មភាពរបស់គេ។

– ត្រណាមជុំវិញការមានរដូវ និងអនាម័យពេលមានរដូវបណ្តាលឱ្យមានការផ្តល់ព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ ការភ័យខ្លាច ស្លាកស្នាមទុយ៌ស ការផាត់ចេញ ក៏ដូចជាការលំបាកក្នុងការទទួលបានសេវាអនាម័យ និងវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ស្ត្រីនៅក្នុងសង្គមខុសៗគ្នាជាច្រើន។

☞ សួរក្មេងស្រីនូវសំណួរដូចខាងក្រោម៖

◈ តើប្អូនគិតថា ស្ត្រីដឹងពីអ្វីខ្លះ និងកម្រិតណាពីការមានរដូវ និងវដ្តរដូវក្នុងសហគមន៍របស់ប្អូន?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកប្រាប់ពួកគេដូចខាងក្រោម ៖

– ការមានរដូវ គឺជាការបញ្ចេញលោហិតសំណល់ប្រចាំខែពីស្បូន។
– វាចាប់ផ្តើមនៅពេលពេញវ័យនៅចន្លោះពីអាយុ ១០ ទៅ ១៣ ឆ្នាំ ប៉ុន្តែក្មេងស្រីខ្លះអាចចាប់ផ្តើមមានរដូវមុន ឬក្រោយអ្នកផ្សេងទៀត ដែលនេះពិតជាមិនមានបញ្ហាអ្វីទេ។
– ពាក្យដែលគេប្រើទូទៅមួយទៀតសម្រាប់ការមានរដូវគឺ «ការមកថ្ងៃខែ»។ ការមកថ្ងៃខែអាចមិនទៀងទាត់នៅអំឡុងប៉ុន្មានឆ្នាំដំបូង។
– វដ្តរដូវជាធម្មតាមានរយៈពេល ២៨ ថ្ងៃដែលចាប់ផ្តើមពីការមានរដូវ *(ថ្ងៃ១ដល់ថ្ងៃទី៧)*។ ក្រោយពីមានរដូវរួច ជញ្ជាំងស្បូនចាប់ផ្តើមឡើងក្រាស់ជាថ្មីដែលមានជាលិកា និងឈាមដើម្បីរៀបចំសម្រាប់វដ្តរដូវបន្ទាប់។
– ការបញ្ចេញអូវីល គឺជាការទំលាក់ស៊ុតចេញពីអូវែ។ តាមធម្មតា វាកើតឡើងនៅចន្លោះថ្ងៃទី១២និងទៅ១៥ចាប់ពីថ្ងៃដែលរដូវរបស់ប្អូនចាប់ផ្តើម។ ប្រសិនបើមេជីវិតឈ្មោលមិនបង្កកំណើតជាមួយស៊ុតទេ ជញ្ជាំងស្បូនដែលឡើងក្រាសចាប់ផ្តើមបំបែក និងផ្តាច់ខ្លួនវារហូតដល់ចប់វដ្តរដូវ។ បន្ទាប់មក វដ្តទាំងមូលនេះចាប់ផ្តើមជាថ្មី។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើប្អូនដឹងពីការមានរដូវនៅពេលណា?
◈ តើប្អូនដឹងវាមុនពេល ឬក្រោយពេលចាប់ផ្តើមមានរដូវ?
◈ តើនរណាប្រាប់ប្អូនពីរឿងនេះ?
◈ តើព័ត៌មានអ្វីដែលពួកគេផ្តល់ឱ្យប្អូនទាក់ទងនឹងការមានរដូវ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកដូចខាងក្រោម ៖

– ការមានរដូវ គឺជាកម្មវត្ថុនៃត្រណាមមួយចំពោះវប្បធម៌ជាច្រើនហើយស្ត្រី និងក្មេងស្រី ជារឿយៗមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន និងអាម៉ាស់ជុំវិញការមានរដូវនេះ។
– នៅក្នុងវប្បធម៌ខ្លះ មនុស្សជឿថាឈាមរដូវកខ្វក់និងពុល ហើយការមានរដូវគឺជាដំណើរមួយដែលសម្អាតឈាមមិនល្អចេញ។ ប៉ុន្តែ នេះមិនមែនជារឿងពិតទេ។ ការមានរដូវគឺជាសញ្ញាសំខាន់មួយនៃសុខភាពបន្តពូជល្អ។ ស្ត្រី និងក្មេងស្រីអាចមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្តខ្លះ

ឬឈឺចាប់ ប៉ុន្តែនេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយមិនមែនជាជំងឺទេ (ទោះបីមានវិបត្តិរដូវខ្លះដែលតម្រូវឱ្យមានការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ)។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- ◈ តើគេគួរហាមស្ត្រីមិនឱ្យធ្វើសកម្មភាពជាក់លាក់មួយចំនួនដែរឬទេនៅពេលដែលពួកគេកំពុងមានរដ្ឋរដូវ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកដូចខាងក្រោម ៖

- – មិនមានមូលហេតុដែលស្ត្រីមិនគួរចូលរួមក្នុងសកម្មភាពជាក់លាក់ណាមួយដោយសារតែការមករដូវរបស់នាងទេ លុះត្រាតែនាងមានជម្ងឺរមួលក្រពើ ឬមិនស្រួលខ្លួន។ ក្មេងស្រីអាចលេង និងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពរាងកាយគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់។ វាបង្ហាញថា ការហាត់ប្រាណនៅអំឡុងពេលមានរដូវចូលរួមចំណែកចំពោះការរក្សាសុខភាពរាងកាយរបស់ស្ត្រី។

☞ ប្រសិនបើមានពេលគ្រប់គ្រាន់ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនពីរាងកាយរបស់ខ្លួននៅថ្ងៃនេះ។ សួរពួកគេថាតើពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចនៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀនថ្ងៃនេះ។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី២១ ៖ រឿងរបស់ កញ្ញា

រឿងរបស់ កញ្ញា

កញ្ញា មានអារម្មណ៍ដូចក្មេងស្រីផ្សេងទៀតដែលមានអាយុស្រករនាងដែរ។ ប៉ុន្តែនៅពេលនាងមានអាយុ ១១ ឆ្នាំ នាងចាប់ផ្តើមមានសុដន់តូច ហើយចាប់ផ្តើមដុះរោមខ្លះនៅកន្លែងសម្ងាត់ និងក្លៀករបស់នាង។ នាងមិនប្រាកដពីមូលហេតុដែលរឿងទាំងនេះកំពុងកើតឡើងចំពោះរាងកាយរបស់នាងទេ ហើយនាងមានអារម្មណ៍ដឹងពីរឿងនេះ។

ថ្ងៃមួយ នៅពេលកញ្ញានៅសាលារៀន នាងបានឃើញស្នាមឈាមប្រឡាក់ខ្លះនៅលើខោរបស់នាង។ វាគួរឱ្យព្រួយបារម្ភមែនទែន។ នាងបានអង្គុយក្នុងថ្នាក់ពេញមួយថ្ងៃដោយព្រួយបារម្ភពីឈាមដែលប្រឡាក់នោះ ហើយគិតថាគេនឹងដឹងប្រសិនបើនាងក្រោកឡើង។ នាងមិនបានដឹងថា តើត្រូវទៅជួបនរណាទេនៅសាលារៀន ហើយគិតថាគេនឹងសើចចម្អកឱ្យនាង។ ពេលវេលាបានកន្លងផុតទៅ ហើយម៉ោងបញ្ចប់សម្រាប់ការរៀនថ្ងៃនេះក៏មកដល់។ កញ្ញា ត្រូវក្រោកឡើងទៅផ្ទះ។ នាងប្រមូលសេចក្តីក្លាហាន និងចាប់ផ្តើមដើរទៅកាន់ទ្វារ។ ក្មេងស្រីខ្លះសម្លឹងមើលនាង និងបានខ្សឹបខ្សៀវគ្នា។ កញ្ញា ចាប់ផ្តើមរត់ ហើយទឹកភ្នែកក៏ហូរធ្លាក់លើថ្ពាល់របស់នាង។ នាងមិនបានឈប់ទេរហូតដល់នាងបានទៅដល់ផ្ទះ និងបានសន្យាចំពោះខ្លួនឯងថា នាងនឹងមិនត្រលប់ទៅសាលាវិញទេ។

នៅពេលនាងបានមកដល់ផ្ទះ នាងបានប្រាប់បងស្រីនាងពីអ្វីដែលបានកើតឡើង។ បងស្រីនាងបានញញឹមយ៉ាងស្រទន់ដាក់នាង ហើយឱ្យនាងអង្គុយចុះដើម្បីពន្យល់គ្រប់យ៉ាង។ នាងបានប្រាប់កញ្ញាថា គ្រប់យ៉ាងដែលកំពុងកើតឡើងចំពោះរាងកាយនាងគឺជារឿងធម្មតាទេ។ អ្វីដែលនាងកំពុងឆ្លងកាត់គឺហៅថា «ភាពពេញវ័យ» និងថា នៅពេលកំពុងពេញវ័យ សុដន់នាងនឹងចាប់ផ្តើមរីកលូតលាស់។ នាងនឹងកត់សម្គាល់ឃើញមានដុះរោមនៅលើផ្នែកសំខាន់ និងនៅក្លៀករបស់នាង។ ត្រគាកនាងនឹងរីក កម្ពស់រាងកាយនាងនឹងកើនឡើងតាមទម្ងន់ខ្លួនម្តងទៀត។ បងស្រីរបស់ កញ្ញា ក៏បានប្រាប់នាងថា នៅពេលកំពុងពេញវ័យ ក្មេងស្រីមានការហូរឈាមប្រចាំខែដែលជារឿងធម្មតាដែលគេហៅថា ការមានរដូវ។ កញ្ញា មានការភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែចង់ដឹងស្ត្រីគ្រប់រូបនៅក្នុងពិភពលោកជួបការប្រែប្រួលទាំងនេះដែរឬទេ។ នាងកាន់តែភ្ញាក់ផ្អើលថែមទៀត នៅពេលដែលបងស្រីនាងប្រាប់នាងថា សូម្បីតែក្មេងប្រុសក៏ឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យនេះផងដែរ។

បងស្រី កញ្ញា ក៏បានប្រាប់នាងថា ឥឡូវនេះនាងអាចប្រើសំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់បន្ថែមសម្រាប់បឺតស្រូបយកឈាមនោះចេញដើម្បីកុំឱ្យហូរចេញមកខាងក្រៅសម្លៀកបំពាក់នាង។ បង

ស្រីនាងក៏បានប្រាប់នាងកុំឱ្យប៉ះពាល់ជាមួយនឹងរបស់ផ្កាប់ណាមួយ និងម្រះព្រៅនៅពេលនាងកំពុងមានរដូវ ហើយឥឡូវនេះនាងត្រូវនៅឱ្យឆ្ងាយពីក្មេងប្រុស និងមិនត្រូវនិយាយជាមួយពួកគេទេ។

កញ្ញា មិនបានសួរសំណួរច្រើនទេ ប៉ុន្តែនាងឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីបានជានាងមិនអាចប៉ះពាល់ម្រះព្រៅបាន ឬរបស់ផ្កាប់ ឬត្រាំនៅក្នុងផ្ទះ ឬនិយាយជាមួយក្មេងប្រុសណាម្នាក់បាន។ នាងបានដើរទៅកាន់បន្ទប់ទឹក និងប្រើក្រណាត់អនាម័យ ដូចដែលបងស្រីនាងបានប្រាប់ និងឆ្ងល់ថាតើមិត្តរបស់នាងផ្សេងទៀតបានដឹងពីរឿងទាំងអស់នេះដែរឬទេ។

សំណួរសម្រាប់ការពិភាក្សាជាក្រុម ៖

– តើរឿងនេះពិតដែរឬទេ?
– តើផ្នែកណាខ្លះនៃសាច់រឿងនេះអាចទាក់ទងជាមួយប្អូន? *(ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន)*។
– តើសារប្រភេទណាខ្លះដែលប្អូនទទួលបានពីការមានរដូវ និងពីនរណា? *(ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន)*។
– តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចពីសារទាំងអស់នោះ? *(ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន)*។
– តើប្អូនគិតថា វាជារឿងធម្មតាឬ?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ថតចម្លងរឿងនេះចំនួន៤ច្បាប់។

មេរៀនទី១២៖ រាងកាយរបស់ខ្ញុំ! ការគោរពរបស់ខ្ញុំ!

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីបង្កើតក្តីស្រម៉ៃពីរូបរាងកាយវិជ្ជមានមួយសម្រាប់ក្មេងស្រីដែលនឹងបង្កើនការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងលើកកម្ពស់ការជឿជាក់របស់ពួកគេពីរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន។

រយៈពេលមេរៀន ៖ ៤៥ នាទី

សារសំខាន់ៗ ៖

១. ក្មេងស្រីរៀនធ្វើចិត្តឱ្យសប្បាយជាមួយនឹងរាងកាយផ្ទាល់របស់គេ និងបង្កើតឱ្យមានក្តីស្រម៉ៃពីរាងកាយជាវិជ្ជមាន។

២. ក្មេងស្រីពង្រឹងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងមានភាពជឿជាក់ពីរូបរាងកាយខាងក្រៅរបស់ខ្លួន។ ចំណុចនេះធ្វើឱ្យពួកគេមានលទ្ធភាពអនុវត្តវិធានការជំបូងឆ្ពោះទៅរកការផ្តល់ភាពក្លាហានឱ្យខ្លួនឯង។

៣. ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមបដិសេធបទដ្ឋានសង្គម និងផ្ទត់គំនិតយេនឌ័រដែលបានបង្កើតជាមុនប្រឆាំងនឹងរាងកាយរបស់ពួកគេ។

១. ការរៀបចំ

សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

- គ្រូបង្រៀន ៖ ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ម៉ាស៊ីនថតចម្លង និងក្រដាសទំហំ A4។
- សិស្ស ៖ ករណីសិក្សាចំនួន៤ ក្រដាសទំហំ ½ A4 *(សម្រាប់សិស្សម្នាក់)* សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ថតចម្លងរឿងករណីសិក្សាទាំងបួន (សូមមើលឯកសារអំណានទី២២នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។
- សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។
- គូរតារាង«តើអ្វីដែលកំណត់រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ?»នៅលើក្តារខៀន (សូមមើលឯកសារអំណានទី២៣ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេចូលក្នុងថ្នាក់។
- ឱ្យសិស្សប្រមូលក្រដាសទំហំ ½ A4 និងសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះ នឹងរៀនពីអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ប្រាប់សិស្សថា មេរៀនថ្ងៃនេះនឹងផ្តោតលើសារៈសំខាន់នៃការគោរពចំពោះរាងកាយរបស់យើង។
- សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - តើអ្វីដែលប្អូនគិតថាជារាងកាយល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់ក្មេងស្រី?
  - តើអ្វីដែលប្អូនគិតថាជារាងកាយល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់ក្មេងប្រុស?
- ឱ្យសិស្សធ្វើការដោយខ្លួនឯង និងរៀបចំឱ្យមានបញ្ជីដាច់ដោយឡែកពីគ្នាសម្រាប់ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស។
- ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល ៨-១០នាទីដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ។
- នៅពេលធ្វើរួច ឱ្យសិស្សចែករំលែកចម្លើយរបស់ខ្លួន ដំបូងសម្រាប់ «ក្មេងស្រី» បន្ទាប់មកសម្រាប់ «ក្មេងប្រុស»។
- កត់ត្រាចម្លើយរបស់ពួកគេនៅក្នុងតារាងដែលបានគូរនៅលើក្តារខៀន។
- បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម បន្ទាប់មកចែកករណីសិក្សាមួយឱ្យក្រុមនីមួយៗ។
- ឱ្យសិស្សអាន និងពិភាក្សាពីករណីសិក្សានោះ។
- ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល ១០នាទីដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

- ឱ្យសិស្សចូលនៅក្នុងក្រុមធំវិញ។
- សួរក្រុមនូវសំណួរដូចខាងក្រោមម្តងមួយៗ ៖

- តើប្អូនធ្លាប់ឆ្លងកាត់រឿងដូចគ្នានេះដែរឬទេនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ប្អូន?
- តើវាធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?
- តើប្អូនគិតអ្វីខ្លះថា ណារី ឌីណា សុវណ្ណា ឬ កុសល គួរធ្វើ?
- តើប្អូនធ្លាប់និយាយចំអន់មិត្តភក្តិរបស់ប្អូនថា ធាត់ណាស់ ស្គមកំព្រឹង ទាបកន្ទ្បើ ខ្ពស់ជង្គ្រោង ឬខ្មៅគ្រាក់ដែរឬទេ?

☞ ទុកពេលឱ្យសិស្សឆ្លើយសំណួរនីមួយៗ។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- បើតាមប្អូន តើលក្ខណៈនៃ «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ» មានអ្វីខ្លះ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកដូចខាងក្រោម ៖

- រាងកាយមនុស្សមានលក្ខណៈខុសគ្នាបើមើលពីខាងក្រៅ។ មិនមានប្រភេទរាងកាយ ឬរូបរាងខាងក្រៅ «ល្អឥតខ្ចោះ» ឬ «ធម្មតា» ទេ ទោះបីសារផ្នែកវប្បធម៌ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយយល់ឃើញផ្ទុយគ្នាក្តី។
- លក្ខណៈរាងកាយយើងជារឿយៗទទួលរងឥទ្ធិពលពីហ្សែននៅក្នុងរាងកាយយើង។ ដូច្នេះហើយ យើងមានភាពខុសគ្នាពីម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត។
- ជាអកុសល ការឱ្យតម្លៃផ្នែកសង្គមចំពោះក្មេងស្រី និងស្ត្រីជាញឹកញាប់បំផុតពឹងផ្អែកលើរូបរាងកាយខាងក្រៅរបស់ពួកគេ។ ពេលខ្លះសម្ពាធនេះក៏ប៉ះពាល់ដល់ក្មេងប្រុស និងបុរសដែរ (ឧទាហរណ៍ សម្រាប់ក្មេងប្រុសដែលមានរាងកាយរឹងមាំ សាច់ដុំធំៗ និងពុកមាត់ មើលទៅមានអំណាច។ ចំណែកសម្រាប់ក្មេងស្រីស្គម សម្បុរស្រស់ថ្លាទទួលបានការសាទរ បន្ថែមពីសង្គម)។ លក្ខណៈទាំងនេះក៏ខុសគ្នាពីវប្បធម៌មួយទៅវប្បធម៌មួយទៀតដែរ និងទៅតាមពេលវេលាដែរ។ ដោយចៀសមិនរួច ពួកគេពង្រឹងផ្តត់គំនិតយេនឌ័រសម្រាប់រូបរាងកាយ «ល្អវិសេស» សម្រាប់ទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស។

☞ សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

  ◈ តើប្អូនដឹងប្រភេទរាងកាយដែល «ល្អវិសេស» មានលក្ខណៈដូចម្តេចតាមវិធីណា?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកដូចខាងក្រោម ៖

- កាលពីនៅវ័យជាកុមារ ពួកយើងភាគច្រើនចាប់ផ្តើមយកបទដ្ឋានសង្គមដាក់ខាងក្នុងចិត្តដែលបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ ឬស្អប់ខ្ពើមប្រភេទរាងកាយមួយចំនួន។ ដំណើរការនេះបង្ហាញកាន់តែច្បាស់បន្ទាប់ពីធំពេញវ័យ ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងស្រី។
- វប្បធម៌ពេញនិយមដូចជាខ្សែភាពយន្ត និងការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ជារឿយៗដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់មួយក្នុងការបង្កើតសារពី «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ»។
- គំនិតដែលថាការមានសម្បុរស្រស់ថ្លា រាងស្គមស្វែល និងខ្ពស់នឹងទទួលបានការឱ្យតម្លៃ និងការទទួលស្គាល់ពីសង្គម គឺជាទូទៅកើតចេញពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនៅគ្រប់វប្បធម៌ទាំងអស់

(ឧទាហរណ៍ ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មបង្ហាញថាតើការជ្រុះសក់មានភាពអាក្រក់កម្រិតណាសម្រាប់បុរស ហើយការមានក្បាលទំពែកធ្វើឱ្យបុរស «បាត់បង់ភាពជឿជាក់»។

- គំនិតស្តីពី «សម្រស់ពិត» មានឥទ្ធិពលលើការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងរបស់ក្មេងស្រីជាវិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមាន ហើយប៉ះពាល់ដល់ស្ថានភាពសង្គមរបស់ពួកគេ។

☞ សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើមានអ្វីមួយដែលគេដឹងថាជា «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ» ដែរឬទេ?

- សម្ពាធក្នុងការរក្សាទុកប្រភេទរាងកាយ «ល្អឥតខ្ចោះ» ជារឿយៗបង្ខំក្មេងស្រី និងស្ត្រីឱ្យធ្វើការផ្លាស់ប្តូរដែលគេមិនចង់បានចំពោះរបៀបរស់នៅរបស់ពួកគេដែលជាញឹកញាប់នាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពក្នុងករណីមួយចំនួន។
- នៅពេលណាមួយក្នុងជីវិតរបស់យើង គេប្រាប់ពួកយើងភាគច្រើនថា យើងត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយចំពោះការរៀបចំខ្លួនប្រាណរបស់យើង។ ឧទាហរណ៍ ៖ អ្នកឯងខ្ពស់ពេក ទាបពេក ធាត់ពេក ស្គមពេក ខ្មៅពេក។ល។ ដែលជារឿយៗនាំឱ្យយើងធ្វើទារុណកម្មលើរាងកាយរបស់យើងតាមរយៈការស្អប់ខ្លួនឯង។ ផលិតផលថៃ «សម្រស់» ដែលមានលក់នៅទីផ្សារដោយមានការអះអាងមិនត្រឹមត្រូវនាំឱ្យមនុស្សចំណាយប្រាក់លើផលិតផលទាំងនោះ។
- ការសាកល្បងជាមួយរូបរាងខាងក្រៅរបស់មនុស្សម្នាក់ក៏ជារឿងសប្បាយរីករាយ និងច្នៃប្រឌិតដែរ ហើយក៏ជាមធ្យោបាយមួយក្នុងការសាកល្បងពីខ្លួនឯង និងអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួនប្រសិនបើរូបគេផ្ទាល់ជ្រើសរើសក្នុងការធ្វើដូច្នោះ (ដោយប្រើការលាបម្សៅ លាបក្រចក ។ល។)។ ពេលខ្លះគេគិតថា ក្មេងស្រីដែលតែងខ្លួន និងលាបម្សៅថាជាក្មេងស្រី «មិនល្អ» ដោយសារមនុស្សគិតថា ពួកគេកំពុងព្យាយាមឱ្យមើលទៅស្អាតដើម្បីទាក់ទាញការចាប់អារម្មណ៍ពីមនុស្សផ្សេងទៀត ជាពិសេសក្មេងប្រុស។ មានមូលហេតុជាច្រើនដែលនរណាម្នាក់អាចជ្រើសរើសសាកល្បងជាមួយនឹងការតុបតែងខ្លួនរបស់ខ្លួន។ វាអាចដោយសារវាធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ល្អ ពួកគេមានការធុញទ្រាន់នឹងម៉ូដសក់មួយចំនួន និងចង់សាកល្បងសក់ម៉ូដថ្មី ឬពួកគេអាចចង់ឱ្យម្តាយរបស់ពួកគេមានអារម្មណ៍សប្បាយ នៅពេលឃើញកូនស្រីរបស់ខ្លួនតុបតែងខ្លួន។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចងចាំថាទោះបីជាយើងជ្រើសរើសធ្វើការផ្លាស់ប្តូរចំពោះរូបរាងកាយខាងក្រៅនិងសម្រស់របស់យើងសម្រាប់ខ្លួនយើង ឬសម្រាប់អ្នកដទៃ ឬសម្រាប់ទាំងពីរក៏ដោយ ក៏វាគឺជាជម្រើសរបស់យើងទាំងស្រុងក្នុងការធ្វើអ្វីមួយដែលយើងមានអារម្មណ៍ថាល្អ។ មិនថាមូលហេតុអ្វីក៏ដោយ មនុស្សម្នាក់មិនគួរមានអារម្មណ៍ថាទទួលរងសម្ពាធដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរចំពោះរាងកាយរបស់ខ្លួនដើម្បីឱ្យសម្រេចបាននូវបទដ្ឋានសម្រស់ដែលល្អវិសេសឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនមានបញ្ហាអ្វីទេក្នុងការចាត់វិធានការមួយចំនួនក្នុងករណីដែលតម្រូវឱ្យមាន ឬអនុសាសន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

– រាងកាយរបស់មនុស្សអន្តរភេទ និងអ្នកប្តូរយេនឌ័រ ជាទូទៅត្រូវបានគេចាត់ទុកថា «មានបញ្ហា» ហើយប្រឈមជាមួយស្លាកស្នាមទុយ៌ស និងការសើចចំអកយ៉ាងច្រើនដែលជាទូទៅពួកគេមិនរាប់បញ្ចូលការពិភាក្សាពី «សម្រស់» និង «រាងកាយល្អឥតខ្ចោះ» ទេ។ ជាញឹកញាប់យើងមានទំនោរចាប់ផ្តើមកំណត់ក្នុងចិត្ត និងការមើលឃើញពីខ្លួនឯងតាមរយៈក្រសៃភ្នែករបស់សង្គម។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ការពិតគឺថា មិនមានរាងកាយល្អឥតខ្ចោះនោះទេ។ គ្រប់គ្នាមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែក ហើយសម្រស់មានន័យខុសគ្នាសម្រាប់មនុស្សផ្សេងគ្នា។ វាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវឱ្យតម្លៃ និងទទួលយករាងកាយរបស់យើងជាជាងមិនទទួលស្គាល់វា។
– នៅចុងបញ្ចប់ មនុស្សចាំបាច់ត្រូវយល់ថា វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការបដិសេធសម្ពាធសង្គមដែលដាក់មកលើរាងកាយយើង និងរៀនគោរពលក្ខណៈបុគ្គល និងប្រភេទរាងកាយរបស់យើង។ មនុស្សដែលមានរូបរាង និងទំហំគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់គឺស្រស់ស្អាត និងមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែក ហើយគ្មាននរណាម្នាក់ត្រូវធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍មិនល្អពីរូបរាងរបស់ពួកគេឡើយ។
– សម្ពាធនៃរាងកាយ «ល្អឥតខ្ចោះ» គឺជាការបង្ហាញមិនត្រឹមត្រូវដែលស្ត្រី និងក្មេងស្រីត្រូវចាកចេញឱ្យបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើបានដើម្បីទាមទារយកភាពថ្លៃថ្នូរ និងការគោរពពីសង្គមរបស់ខ្លួនមកវិញ។

☞ សរុបមេរៀនដោយនិយាយថា យើងម្នាក់ៗមានលក្ខណៈពិសេសតាមរបៀបពិសេសផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង ហើយរាងកាយរបស់យើងក៏ដូច្នេះដែរ។ យើងត្រូវការគោរពរាងកាយរបស់យើង និងខ្លួនយើងផ្ទាល់។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី២២ ៖ ករណីសិក្សាទី១ ៖ រឿងរបស់ ណារី

ករណីសិក្សាទី១ ៖ រឿងរបស់ ណារី

ណារី គឺជាក្មេងស្រីដែលមានអាយុ១៨ឆ្នាំ។ នាងមិនចូលរៀនទេ ហើយនាងក៏មិនចេញទៅលេងជាមួយមិត្តភក្តិនាងជាញឹកញាប់ដែរ។

រដូវឈប់សម្រាកមួយ មីងរបស់ **ណារី** បានមកលេង និងស្នាក់ជាមួយពួកគេ។ នៅប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយមកមីងរបស់ **ណារី** បានកត់សម្គាល់ឃើញថា ក្មួយស្រីគាត់មិនចេញក្រៅជាមួយពួកគាត់ និងចូលចិត្តនៅផ្ទះហើយគាត់មានការងឿងឆ្ងល់ហេតុអ្វីបានជាដូច្នោះ។

នៅព្រឹកមួយ នៅពេល **ណារី** និងមីងរបស់នាងអង្គុយនៅសួនច្បារនិយាយគ្នា មីងរបស់នាងបានសួរនាងថា ហេតុអ្វីមិនចេញទៅក្រៅផ្ទះសោះអីចឹង? **ណារី** ពិតជាត្រូវការនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ ហើយដូច្នេះនាងក៏បានប្រាប់រឿងសម្ងាត់ទៅម្តាយមីងនាង។ នាងបានប្រាប់មីងនាងថា អស់រយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំមកហើយ នាងបានជ្រើសរើសនៅតែផ្ទះ មិនជួបជាមួយនរណាម្នាក់ ដោយសារនាងមិនចូលចិត្តវា នៅពេលដែលគេហៅឈ្មោះនាងទៅតាមសម្បុររបស់នាង។ នាងក៏បានប្រាប់មីងរបស់នាងថា ដោយសាររឿងនេះហើយទើបនាងបានចំណាយប្រាក់សន្សំទាំងអស់របស់នាងទិញក្រែមថែសម្រស់ដើម្បីយកមកលាបមុខនាង ដោយពុំមានឃើញការផ្លាស់ប្តូរដែលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ណាមួយចំពោះពណ៌ស្បែករបស់នាងទេ។ ដោយមានទឹកភ្នែករលីងរលោង នាងក៏ប្រាប់រឿងសម្ងាត់ដែរថា សមាជិកគ្រួសាររបស់នាងប្រាប់នាងជាប្រចាំថា វាមានការលំបាកខ្លាំងណាស់ក្នុងការផ្គូផ្គងរកដៃគូសមស្រប ដើម្បីរៀបការដោយសារនាងមានស្បែកខ្មៅ។ ចុងក្រោយ **ណារី** បានយំដោយនិយាយថា «ខ្ញុំមិនចង់ជួបមនុស្សទេ ដោយសារគ្រប់គ្នាសំឡក់មកខ្ញុំជានិច្ច ហើយធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចចំពោះខ្លួនឯង និងរូបរាងរបស់ខ្ញុំ»។

សំណួរសម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុម ៖

- តើប្អូនធ្លាប់មានអារម្មណ៍ដូចគ្នានឹងចំណុចណាមួយក្នុងរឿងនេះទេ?
- តើវាធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?
- តើប្អូនគិតថា **ណារី** គួរធ្វើអ្វីខ្លះ?
- តើប្អូនធ្លាប់និយាយបង្អាប់មិត្តភក្តិរបស់ប្អូនពីស្បែកខ្មៅ សើចចំអកពួកគេ ឬចៀសពីពួកគេដោយសារតែរូបរាងរបស់គេដែរឬទេ?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ថតចម្លងរឿងនេះ១ច្បាប់។

ករណីសិក្សាទី២៖ រឿងរបស់ ឌីណា

ករណីសិក្សាទី២ ៖ រឿងរបស់ ឌីណា

ឌីណា គឺជាក្មេងប្រុសដែលមានអាយុ ១៦ឆ្នាំ។ គាត់ចូលចិត្តរាប់អានមិត្តភក្តិ មានការទទួលខុសត្រូវ និងរីករាយចំពោះការសិក្សារបស់ខ្លួន និងចូលរៀនជាទៀងទាត់។

គួរឱ្យស្តាយ ឌីណា មានភាពឯកោយ៉ាងខ្លាំងដោយសារគេមិនមានមិត្តភក្តិច្រើនទេនៅសាលារៀន។ ក្មេងប្រុសនៅក្នុងថ្នាក់របស់គាត់ជារឿយៗសើចចំអកឱ្យគាត់ដោយសារគាត់មានរូបរាងស្គមកំព្រឹង។

គាត់មិនចូលចិត្តពួកគេនិយាយកំប្លែងពីរឿងនេះទាល់តែសោះ ដោយសារវាធ្វើឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត និងយល់ថាគាត់មានរូបរាងអាក្រក់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយគាត់តែងតែអត់ធ្មត់ដោយសារគាត់គិតថា គាត់មើលទៅមិនដូចអ្វីដែល «ក្មេងប្រុសដែលមានរូបរាងល្អពិសេស» មាននៅអាយុស្របាលគាត់ទេ។

ថ្ងៃមួយ នៅពេលរឿងនេះកើតឡើងច្រើនពេកចំពោះគាត់ក្នុងការដោះស្រាយ គាត់បានទៅរកបងប្រុសគាត់ដើម្បីសុំការណែនាំ។ បងប្រុសគាត់បង្ខំគាត់ឱ្យទៅហាត់កីឡា និងធ្វើឱ្យមានសារជុំ។ បងប្រុសគាត់ក៏ណែនាំគាត់ឱ្យញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីនដើម្បីឱ្យឡើងទម្ងន់។

ឥឡូវនេះ **ឌីណា** ឈប់លេងជាមួយមិត្តភក្តិខ្លះដែលគាត់មាន ហើយចំណាយពេលកាន់តែច្រើនចូលរួមហាត់ប្រាណដែលគាត់មិនចូលចិត្តទាល់តែសោះ។ គាត់នៅតែមិនសប្បាយចិត្តជាមួយអ្វីដែលគាត់កំពុងធ្វើ ហើយថែមទាំងមានអារម្មណ៍កាន់តែសោកសៅជាងមុនទៅទៀត។

សំណួរសម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុម ៖

- តើប្អូនធ្លាប់មានអារម្មណ៍ដូចគ្នានឹងចំណុចណាមួយក្នុងរឿងនេះទេ?
- តើវាធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?
- តើប្អូនគិតថា **ឌីណា** គួរធ្វើអ្វីខ្លះ?
- តើប្អូនធ្លាប់និយាយបង្អាប់មិត្តភក្តិរបស់ប្អូនដោយសារគេស្គមពេក ឬមើលទៅហាក់ដូចជាមិនមានលក្ខណៈជាបុរសគ្រប់គ្រាន់?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ថតចម្លងរឿងនេះ១ច្បាប់។

ករណីសិក្សាទី៣ ៖ រឿងរបស់ សុវណ្ណា

ករណីសិក្សាទី៣ ៖ រឿងរបស់ សុវណ្ណា

សុវណ្ណា គឺជាក្មេងស្រីដែលរៀននៅថ្នាក់ទី៨។ នាងទៅសាលារៀនជាទៀងទាត់។ ថ្មីៗនេះ មិត្តរួមថ្នាក់នាងបានចាប់ផ្ដើមចង្អុលនាងថា នាងគឺជាមនុស្សធាត់។ ពួកគេហៅឈ្មោះ និង និយាយបង្អាប់នាងនៅពេលសម្រាកញុំាអាហារថ្ងៃត្រង់ ឬនៅពេលនាងដើរចូលខ្លោងទ្វារសាលារៀន។

មួយរយៈពេលក្រោយមក សុវណ្ណាចាប់ផ្ដើមជឿថា រាងកាយរបស់នាងមិនមានរាងរៅទេ ហើយមិត្តរួមថ្នាក់នាងនិយាយត្រូវពីរូបនាង។ នាងធ្វើការសម្រេចចិត្តចូលរួមហាត់ប្រាណជាមួយអ្នកជិតខាង និងឈប់ញុំាអាហារឱ្យបានទៀងទាត់។

ថ្ងៃមួយនៅសាលារៀន សុវណ្ណាបានចុះខ្សោយភ្លាមៗ។ នាងមិនញុំាអាហារពេលព្រឹក និង មិនញុំាអ្វីទេចាប់តាំងពីព្រឹកមក។ ដោយសារបញ្ហានេះ នាងមិនអាចទៅប្រឡងបានទេនៅថ្ងៃនោះ ហើយត្រូវគ្រូស្ដីបន្ទោសចំពោះការយកលេសថាមិនស្រួលខ្លួន។ នាងមិនដឹងថាតើត្រូវធ្វើអ្វីទេ។

សំណួរសម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុម ៖

- តើប្អូនធ្លាប់មានអារម្មណ៍ដូចគ្នានឹងចំណុចណាមួយក្នុងរឿងនេះទេ?
- តើវាធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្ដេច?
- តើប្អូនគិតថា សុវណ្ណា គួរធ្វើអ្វីខ្លះ?
- តើប្អូនធ្លាប់និយាយបង្អាប់មិត្តភក្តិរបស់ប្អូនថាធាត់ដូចជ្រូក ឬហៅឈ្មោះគេទៅតាមនោះដែរឬទេ?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ថតចម្លងរឿងនេះ១ច្បាប់។

ករណីសិក្សាទី៤ ៖ រឿងរបស់ កុសល្យ

ករណីសិក្សាទី៤ ៖ រឿងរបស់ កុសល្យ

កុសល្យ គឺជាក្មេងប្រុសដែលរៀននៅថ្នាក់ទី១២។ គាត់ជាកីឡាករបាល់ទាត់ពូកែម្នាក់ និងជាផ្នែកមួយរបស់ក្រុមបាល់ទាត់ប្រចាំសាលា។

កុសល្យ មានប្អូនប្រុស២នាក់។ គាត់ស្រឡាញ់ពួកគេខ្លាំងណាស់ និងជួយពួកគេធ្វើកិច្ចការសាលា និងការសិក្សារបស់ពួកគេ ក៏ដូចជារៀបចំកម្មវិធីសប្បាយៗដែលពួកគេចូលចិត្តធ្វើដែរ។

ក្រៅពីកិច្ចការទាំងអស់នេះដែលកុសល្យបានធ្វើចំពោះប្អូនប្រុសរបស់គាត់ ពួកគេចៀសវាងជួបជាមួយកុសល្យនៅពេលពួកគេនៅជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន។ ពួកគេមិនចង់ឱ្យមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេជួបជាមួយកុសល្យទេ។ ដោយសាររឿងនេះ ពេលខ្លះ កុសល្យ មានអារម្មណ៍ថា ត្រូវបានគេផាត់ចេញ និងឆ្ងល់ថាហេតុអ្វីបានជាពួកគេបង្ហាញពីអាកប្បកិរិយាបែបនេះ។

ថ្ងៃមួយ កុសល្យ បានសម្រេចចិត្តសួរប្អូនប្រុសរបស់គាត់ពីមូលហេតុដែលពួកគេចៀសពីគាត់នៅពេលពួកគេនៅជាមួយមិត្តភក្តិ។ ដំបូង ប្អូនប្រុសរបស់គាត់មិននិយាយអ្វីទេ ប៉ុន្តែក្រោយពេល កុសល្យ ធ្វើការបញ្ចុះបញ្ចូលយ៉ាងច្រើន ពួកគេបានប្រាប់គាត់ថា ពួកគេមិនមើលឃើញគាត់ថាសមជាបុរសទេ ដោយសារគាត់មិនមានសាច់ដុំ រាងមិនសម និងមិនរឹងមាំ។ ពួកគេប្រាប់គាត់ថា គាត់ធាត់ហើយថមិត្តភក្តិពួកគេនិយាយកំប្លែងពីពួកគេ នៅពេលពួកគេចេញទៅក្រៅជាមួយគ្នាហើយនេះធ្វើឱ្យពួកគេអាម៉ាស់មុខ។

កុសល្យ មានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តពេលបានស្តាប់រឿងនេះ ដោយសារគាត់ស្រឡាញ់ប្អូនប្រុសគាត់ខ្លាំងណាស់ ហើយមិនបានដឹងថាគាត់កំពុងបង្កឱ្យពួកគេមានបញ្ហាច្រើនខ្លាំងដូច្នេះសោះ។ គាត់មិនដឹងត្រូវធ្វើអ្វីទេ។

សំណួរសម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុម ៖

- តើប្អូនធ្លាប់មានអារម្មណ៍ដូចគ្នានឹងចំណុចណាមួយក្នុងរឿងនេះទេ?
- តើវាធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?
- តើប្អូនគិតថា កុសល្យ គួរធ្វើអ្វីខ្លះ?
- តើប្អូនធ្លាប់និយាយបង្អាប់មិត្តភក្តិរបស់ប្អូនថាធាត់ដូចជ្រូក ឬមិនមានពុកមាត់ ឬមិនមានរាងកាយរឹងមាំដែរឬទេ?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ថតចម្លងរឿងនេះ១ច្បាប់។

ឯកសារអំណានទី២៣ ៖ គំរូតារាង តើអ្វីកំណត់រូបរាងល្អឥតខ្ចោះ?

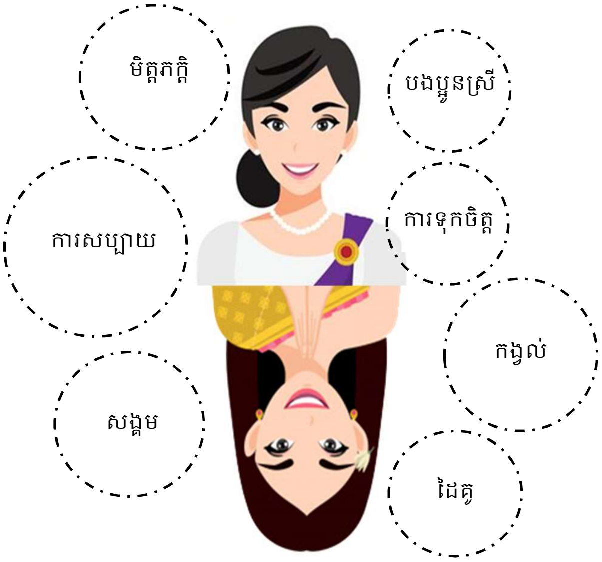
តើអ្វីកំណត់រូបរាងល្អឥតខ្ចោះ?	
ក្មេងស្រី	ក្មេងប្រុស
១. ឧទាហរណ៍ ៖ សម្បុរភ្លឺរលោង ម្ដាយខ្ញុំតែងតែមើលក្មេងស្រីផ្សេងទៀតដែលមានសម្បុរភ្លឺរលោងហើយនិយាយថា «នាងស្អាត និងមានសម្បុរភ្លឺថ្លាមែនទែន»។	១. ឧទាហរណ៍ ៖ ខ្ពស់ និងរាងកាយសមល្អ មនុស្សចាស់នៅផ្ទះ និងនៅក្នុងសហគមន៍មើល ប៊ិនថន ហើយនិយាយថា «គាត់សង្ហារ ហើយសមជាប្រុសមែនទែន»។
២.	២.
៣.	៣.
៤.	៤.
៥.	៥.
៦.	៦.

សេចក្ដីណែនាំ៖

– បង្កើតតារាងមួយដែលមានកូឡោនចំនួន២ និងជួរដេក៨នៅលើក្ដារខៀន។
– ជួរដេកទី១មានតែ១កូឡោនទេ។ សរសេរចំណងជើងធំនៅចំកណ្ដាលជួរដេកទី១។
– សរសេរចំណងជើងធំ «ក្មេងស្រី» និង «ក្មេងប្រុស» នៅជួរដេកទី២ក្នុងកូឡោន។
– បង់លេខតាមជួរដេកក្នុងកូឡោននីមួយៗ។
– បន្ថែមជួរដេកដោយអាស្រ័យលើចំនួនចម្លើយដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូទទួលបានពីសិស្ស។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ សម្រាប់ចំណុចនីមួយៗដែលសិស្សលើកឡើង សូមសួរពួកគេពីកន្លែងដែលពួកគេទទួលបានការចាប់អារម្មណ៍ពីរាងកាយល្អឥតខ្ចោះនេះ។ កត់ទុកចំណុចនោះដោយប្រើពាក្យដែលពួកគេនិយាយ ៖ លោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចផ្ដល់ឧទាហរណ៍ផ្សេងៗដើម្បីជួយសិស្សឱ្យយល់កាន់តែទូលំទូលាយថែមទៀត។ មិនត្រូវសរសេរឧទាហរណ៍ដែលបង្ហាញខាងលើនៅក្នុងតារាងដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូគួរនៅលើក្ដារខៀនក្នុងថ្នាក់រៀនទេ។

ជំពូកទី៥ ៖ អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង



ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ដោយសារក្មេងស្រីឆ្លងកាត់វ័យជំទង់ ពួកគេក៏ឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលទាំងផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍ដែរ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ខុសៗគ្នា (ឧទាហរណ៍ ការខ្មាសអៀន ការខឹង ការខូចចិត្ត ការទាក់ទាញជាដើម)។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះអាចមានច្រើនសន្ទឹកសន្ធាប់ ដោយសារពួកគេមិនអាចយល់បានពេញលេញពីអ្វីដែលពួកគេកំពុងឆ្លងកាត់ ឬដឹងពីរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់គេទេ។

នៅពេលជាទារក ទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសយំដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍មួយចំនួនដូចជា ការកើតទុក្ខ ការភ័យខ្លាច និងការខឹង។ នៅពេលពួកគេធំឡើង គេបង្រៀនក្មេងស្រីឱ្យគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែមានសេរីភាពក្នុងការបង្ហាញពីការកើតទុក្ខ ឬការភ័យខ្លាចរបស់ខ្លួន ចំណែកក្មេងប្រុសវិញគេបង្រៀនមិនឱ្យយំ និងប្រាប់ឱ្យចេះបំបាត់ការភ័យខ្លាច។ គេលើកទឹកចិត្តក្មេងប្រុស ឱ្យបង្ហាញភាពនៃការត្រៀមខ្លួនតតាំងនៅពេលខឹង ដែលការណ៍នេះគេចាត់ទុកថា មិនអាចទទួលយកបានទេចំពោះក្មេងស្រី។ ដូច្នេះ របៀបដែលយើងរៀនបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់យើងក៏មានយេនឌ័រដែរ។

វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការបង្ហាញពីអារម្មណ៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដោយមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ។ ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សឱ្យយល់ពីសារៈសំខាន់នៃការបង្ហាញអារម្មណ៍របស់ពួកគេប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ វាក៏បង្ហាញពី «ប្រភេទនៃទំនាក់ទំនងជាមូលដ្ឋានចំនួន៤» ដែលយើងមាននៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ៖ គ្រួសារ មិត្តភក្តិធម្មតា និងជិតស្និទ្ធ។

🕒 **រយៈពេល ៖ ៩០ នាទី**

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ២ មេរៀន

🏆 **វត្ថុបំណង៖**
១. ដើម្បីទទួលបានការយល់ដឹងពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃអារម្មណ៍។
២. ដើម្បីស្វែងយល់អំពីប្រតិកម្មរបស់សិស្សចំពោះប្រភេទខុសៗគ្នានៃអារម្មណ៍ និងផលវិបាករបស់វា។
៣. ដើម្បីស្វែងយល់ពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃទំនាក់ទំនងដែលមានស្រាប់ក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។

មេរៀនទី១៣ ៖ ការស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍[18]

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីស្វែងយល់ពីប្រភពខុសៗគ្នានៃអារម្មណ៍ និងរបៀបគ្រប់គ្រងវា។

🕒 **រយៈពេលមេរៀន** ៖ ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ** ៖

១. យើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍ខុសៗគ្នាចំពោះចំណុចផ្សេងៗគ្នាក្នុងជីវិតរបស់យើងដែលជាលទ្ធផលនៃបទពិសោធន៍ និងការគិតរបស់យើង។ អារម្មណ៍មានពីធម្មជាតិសម្រាប់មនុស្សទាំងអស់គ្នា។

២. បង្ហាញអារម្មណ៍របស់ប្អូន បន្ទាប់មកចែករំលែកអារម្មណ៍ទាំងនោះជាមួយនរណាម្នាក់ដែលប្អូនទុកចិត្ត។

៣. គិតពីផលវិបាកផ្សេងៗចំពោះរបៀបដែលប្អូនបង្ហាញអារម្មណ៍របស់ប្អូនមុនពេលបង្ហាញអារម្មណ៍នោះ។

៤. របៀបដែលប្អូនបង្ហាញអារម្មណ៍របស់ប្អូនមិនត្រូវធ្វើឱ្យប្អូន ឬអ្នកដទៃឈឺចាប់ឡើយ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្រដាស A4 ចំនួន៤សន្លឹក ក្ដារខៀន និងហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតលុបមិនជ្រះ២ដើម កន្ត្រៃ និងបន្ទាត់។
- សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះទំព័រទី១៥៤ សម្ភារៈសរសេរ ។

ការរៀបចំទុកជាមុន៖

- អានទិដ្ឋភាពទូទៅក្នុងជំពូកទី៥ ៖ អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង និង ឯកសារអំណានទី២៤ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។
- អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- សរសេរសេចក្ដីថ្លែងលើក្រដាសតូចៗដែលបង្ហាញពីអារម្មណ៍ (សូមមើលឯកសារអំណានទី២៥ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- គូសតារាងនៅលើក្ដារខៀន (សូមមើលឯកសារអំណានទី២៦នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

---

[18] ដកស្រង់ពីកម្មវិធីសិក្សា GEMS។

- ប្រមូលសម្ភារៈដែលចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។
- សរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់នៅលើក្ដារខៀន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមាននៅពេលពួកគេចូលមក។
- ឱ្យសិស្សម្នាក់ប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការរបស់សិស្ស និងសម្ភារៈសរសេរមុនពេលរៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» សិស្សក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យពួកគេប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- ណែនាំជំពូកទី៥។
- អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ ឱ្យសិស្ស ស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកគំនិតរបស់គេជាមួយក្រុម។
- ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងផ្ដោតលើការកំណត់ និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដែលយើងមានប្រចាំថ្ងៃ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- និយាយពីអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនអាចនឹងរំខានអារម្មណ៍សិស្សមួយចំនួន។ ធានាថា លោកគ្រូអ្នកគ្រូយកចិត្តទុកដាក់ និងគិតពីចំណុចរសើបចំពោះរឿងនេះ។
- ណែនាំសិស្សទាំងអស់ឱ្យគិតពីភាពរសើបចំពោះអ្នកផ្សេងទៀតនៅពេលពួកគេចែករំលែក។ ធានាថា សមាជិកក្នុងក្រុមមិននិយាយបង្អាប់ឬនិយាយខ្សឹបខ្សៀវពីសិស្សផ្សេងទៀតដែលចែករំលែកអារម្មណ៍របស់ពួកគេទេ។

- សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - ប្រាប់ឈ្មោះអារម្មណ៍ខុសៗគ្នាមួយចំនួនដែលប្អូនមាននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្អូន។
- រង់ចាំឱ្យសិស្សឆ្លើយ។ កត់ចម្លើយរបស់សិស្សនៅលើក្ដារខៀននៅពេលពួកគេនិយាយ។
- ហៅសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចំនួន ១៨នាក់ជាបន្តបន្ទាប់។ ណែនាំពួកគេឱ្យធ្វើរឿងដូចខាងក្រោម ៖

- រើសយកក្រដាសសេចក្តីថ្លែងដែលសរសេរនៅលើក្រដាសតូចៗមួយច្បាប់ និងអានវាឮៗឱ្យសិស្សក្នុងថ្នាក់ស្តាប់ (សូមមើលឯកសារអំណានទី២៥នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ប្រាប់សិស្សឱ្យស្រមៃថា សេចក្តីថ្លែងនោះជារឿងពិតសម្រាប់ពួកគេ។

☞ សួរសិស្សស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ៗនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចក្រោយពីអានសេចក្តីថ្លែង និងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពនោះ?
  - តើប្អូនកំពុងគិតអ្វី?
  - តើប្អូននឹងមានប្រតិកម្មដូចម្តេច?
  - តើអាចមានផលវិបាកអ្វីខ្លះចំពោះប្រតិកម្មរបស់ខ្លួន?

☞ នៅពេលសិស្សស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ៗនិយាយ កត់ចម្លើយរបស់គេនៅលើក្តារខៀនដោយប្រៀបធៀបជាមួយនឹងសេចក្តីថ្លែងដែលត្រូវគ្នា និងនៅក្រោមចំណងជើងដែលត្រឹមត្រូវនៅក្នុងកូឡោននីមួយៗ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោមដើម្បីធ្វើការពិភាក្សា។
  - តើប្អូនចូលចិត្តសកម្មភាពនេះដែរឬទេ?
  - តើប្អូនយល់អ្វីខ្លះចំពោះពាក្យថា «អារម្មណ៍»?

☞ ទុកពេលឱ្យសិស្សឆ្លើយសំណួរនីមួយៗ។

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកដូចខាងក្រោម ៖
- ពាក្យទូទៅមួយផ្សេងទៀតសម្រាប់ពាក្យអារម្មណ៍គឺ «មនោសញ្ចេតនា»។ ប្អូនមានអារម្មណ៍ដោយសារតែបទពិសោធន៍ខ្លះដែលប្អូនមាន។
- អារម្មណ៍គឺជាប្រតិកម្មផ្នែកចិត្តវិទ្យា និងសរីរវិទ្យាដែលមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញទាក់ទងនឹងស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ និងបរិយាកាសនៅជុំវិញខ្លួនគេ។
- អារម្មណ៍ជាប់ទាក់ទងនឹងមនោសញ្ចេតនាដែលមានលក្ខណៈធំទូលាយមួយ ដូចជាខឹង ច្រណែន សប្បាយ កើតទុក្ខ ភ័យខ្លាច ខុស សោកសៅ រីករាយ ស្រឡាញ់ ទុកចិត្ត ព្រួយបារម្ភ រំខាន ខ្មាសអៀន ចំណង់ ខកចិត្ត ព្រួយ ខឹងខ្លាំង មោទនភាព សោកស្តាយ ។ល។
- ជាញឹកញាប់ មនុស្សមានអារម្មណ៍ច្រើនក្នុងពេលតែមួយ ហើយធម្មតាមកពីមូលហេតុជាច្រើនទាក់ទងនឹងស្ថានភាពនៃអារម្មណ៍របស់គេ។
- ការមានអារម្មណ៍ និងការបង្ហាញអារម្មណ៍ ឬមិនបង្ហាញអារម្មណ៍មានឥទ្ធិពលលើអាកប្បកិរិយា និងសកម្មភាព។

- វាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងបង្ហាញអារម្មណ៍តាមមធ្យោបាយប្រកបដោយផ្លែផ្កា និងវិជ្ជមានដែលតាមរយៈនោះសកម្មភាពយើងអាចស្របជាមួយនឹងរបៀបដែលយើងចង់ធ្វើសកម្មភាព។

☞ ឱ្យសិស្សមើលតារាង និងដាក់ឈ្មោះអារម្មណ៍ខុសៗគ្នាដែលពួកគេមើលឃើញ ដោយឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងសេចក្តីថ្លែង។ ប្រាប់សិស្សថា យើងអាចមានអារម្មណ៍ច្រើនក្នុងមួយថ្ងៃ។

☞ ភ្ជាប់សេចក្តីថ្លែងនានាទៅនឹងជីវិតពិតដោយសួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើប្អូនអាចភ្ជាប់សេចក្តីថ្លែងណាមួយក្នុងចំណោមសេចក្តីថ្លែងទាំងនេះជាមួយស្ថានភាពក្នុងជីវិតពិតរបស់ប្អូនបានដែរឬទេ?
- តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច នៅពេលប្អូនទទួលបានពិន្ទុល្អនៅពេលធ្វើតេស្ត ហើយគ្រូប្រាប់ប្អូនថាប្អូនធ្វើបានល្អ?
- តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចនៅពេលប្អូនមិនទទួលបានពិន្ទុល្អនៅពេលធ្វើតេស្ត?
- តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចនៅពេលមិត្តភក្តិល្អបំផុតរបស់ប្អូនមិនចង់លេងជាមួយប្អូននៅពេលសម្រាក?
- តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចនៅពេលបងប្អូនស្រី ឬបងប្អូនប្រុសរបស់ប្អូនត្រូវទៅកន្លែងណាមួយដែលប្អូនចង់ទៅ ប៉ុន្តែគេមិនឱ្យប្អូនទៅ?

☞ ទទួលយកចម្លើយទាំងអស់។

☞ ប្រាប់សិស្សថា ដូចសេចក្តីថ្លែងដែលពួកគេបានអាននៅពេលអនុវត្តសកម្មភាព ពួកគេអាចជួបស្ថានភាពខុសៗគ្នាក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេដែលក្រោយមកនឹងអាចបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍ខុសគ្នា និងប្រែប្រួលទៅតាមថ្ងៃរបស់យើង។ នេះគឺជាដំណើរការធម្មតា ហើយគ្រប់គ្នាឆ្លងកាត់វា។

☞ សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើប្អូន យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគំនិតរបស់ប្អូនដែរឬទេ នៅពេលប្អូនមានអារម្មណ៍អ្វីមួយ?
- តើប្អូនតែងតែធ្វើសកម្មភាពទៅតាមអារម្មណ៍របស់ប្អូនជានិច្ចដែរឬទេ?
- នៅពេលប្អូនប្រតិកម្មចំពោះស្ថានភាពជាក់លាក់មួយ តើវាមានផលប៉ះពាល់ដល់ប្អូន និងអ្នកដទៃទៀតដូចម្តេច?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖

- យើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍ជាច្រើន។ ដោយផ្អែកលើអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់យើង យើងអាចមានអារម្មណ៍សប្បាយ កើតទុក្ខ ភ័យខ្លាច ឬខឹង។
- អារម្មណ៍មួយចំនួនដូចជាការភ័យខ្លាច អាចមានការលំបាក ប៉ុន្តែ ក៏អាចជួយជំរុញយើងឱ្យធ្វើតេស្តបានកាន់តែល្អនៅក្នុងសាលារៀន និងការសម្តែងតាមទីសាធារណៈដែរ។ ដូចគ្នានេះដែរ អារម្មណ៍សប្បាយអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាដូចជា នៅពេលប្អូនចែករំលែកការរំភើប

របស់ប្អូនជាមួយមិត្តភក្តិ ខណៈដែលគ្រូកំពុងបង្រៀននៅក្នុងថ្នាក់។ ជីវិតដែលពុំមានអារម្មណ៍គឺពុំអាចទេ ហើយគួរឱ្យធុញថប់។

- ការមានអារម្មណ៍ **ខឹង** គឺជារឿងធម្មតា ប៉ុន្តែការប្រើហិង្សាមិនមែនជារឿងធម្មតាទេ។ ប្អូនត្រូវមានលទ្ធភាពបង្ហាញអារម្មណ៍របស់ប្អូនដោយមិនប្រើហិង្សា ហើយនោះគឺជាជំនាញមួយ។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការយល់ថា យើងត្រូវបង្ហាញអារម្មណ៍របស់យើងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដោយមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ។
- ពេលខ្លះយើងមិនអាចបង្ហាញអារម្មណ៍ដែលយើងមាន ឬធ្វើតាមអារម្មណ៍ទាំងនោះឡើយ។ ឧទាហរណ៍ យើងអាចខឹងខ្លាំងចំពោះអ្វីមួយ ប៉ុន្តែមិនអាចបង្ហាញពីទំហំនៃកំហឹងរបស់យើងនៅក្នុងពេលនោះបានទេ ដោយសារវាមិនអាចជារឿងត្រឹមត្រូវក្នុងការធ្វើដូច្នោះ។ ប្រសិនបើប្អូនមានអារម្មណ៍កើតទុក្ខពីអ្វីមួយ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលប្អូនជឿទុកចិត្ត និងអាចជួយប្អូនបានដូចជា ឪពុកម្ដាយ បងៗបង្កើត មិត្តភក្តិ ឬគ្រូបង្រៀន។ ប្រសិនបើប្អូនមានអារម្មណ៍ធុញថប់ខ្លាំង ចំណាយពេល១នាទីដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍របស់ប្អូន ហើយនៅក្នុងស្ថានភាពណាមួយព្យាយាមឆ្លើយតបចំពោះអារម្មណ៍នោះជាជាងការប្រតិកម្មចំពោះវា។ ស្វែងរកជំនួយ និងនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលប្អូនទុកចិត្ត និងជាមួយនរណាម្នាក់ដែលប្អូនអាចចែករំលែកពីអ្វីដែលប្អូនកំពុងមានអារម្មណ៍។

☞ រំឭកសិស្សថា អារម្មណ៍គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃជីវិតរបស់យើង ហើយអារម្មណ៍ទាំងនោះគឺជាអ្វីដែលធ្វើឱ្យយើងមានភាពជាមនុស្ស!

កិច្ចការផ្ទះ

កិច្ចការផ្ទះ

☞ មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា ចំណាយពេល៥នាទីដើម្បីពន្យល់ពីកិច្ចការផ្ទះដល់ពួកគេ។

☞ ឱ្យពួកគេបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៥៤។

☞ អានសេចក្តីណែនាំ។ លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យគិតពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនក្នុងសប្តាហ៍ខាងមុខ និងកត់សម្គាល់អារម្មណ៍ខុសៗគ្នាដែលពួកគេមាន។ ឱ្យពួកគេកត់ទុកអារម្មណ៍នោះប្រចាំថ្ងៃក្នុងសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេ។

☞ រំឭកសិស្សថា ពួកគេចាំបាច់ត្រូវបញ្ចប់កិច្ចការផ្ទះរបស់ខ្លួនមុនពេលរៀនវគ្គក្រោយ។

☞ បញ្ជាក់ប្រាប់សិស្សឱ្យយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេមកវិញនៅម៉ោងក្រោយ។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី២៨ ៖ ឯកសារអំណានសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

បរិបទចំណេះដឹង៖ អត្តសញ្ញាណ

- **ការសប្បាយ** ៖ គឺជាស្ថានភាពផ្លូវចិត្តមួយនៃសុខុមាលភាពដែលមានលក្ខណៈប្រែប្រួល ទៅតាមអារម្មណ៍វិជ្ជមានដែលមានចាប់ពីការពេញចិត្តរហូតដល់ការសប្បាយចិត្តខ្លាំង។ វិធីសាស្ត្របែបជីវសាស្ត្រ ចិត្តវិទ្យា សាសនា និងទស្សនៈវិទ្យាជាច្រើនបានកំណត់ពីការសប្បាយ និងប្រភពរបស់វា។

- **ការភ័យខ្លាច** ៖ គឺជាអារម្មណ៍អវិជ្ជមានដោយសារភាពទុក្ខព្រួយដែលបង្កឡើងដោយការគំរាមកំហែងដែលគេទទួល។ វាជាយន្តការនៃការរស់រានមានជីវិតជាមូលដ្ឋានដែលកើតមានក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងកត្តាជំរុញជាក់លាក់ណាមួយ ដូចជាការឈឺចាប់ ឬការគំរាមកំហែងពីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។ សរុបសេចក្ដីមក ការភ័យខ្លាចគឺជាលទ្ធភាពក្នុងការកត់ចំណាំពីគ្រោះថ្នាក់ និងការរត់គេចចេញពីវាឬប្រឈមមុខជាមួយវា។ គេក៏ហៅវាថា ការគេចចេញ ឬការប្រយុទ្ធ។

- **ការកើតទុក្ខ** ៖ គឺជាអារម្មណ៍ឈឺចាប់ដែលទាក់ទង ឬមានលក្ខណៈប្រែប្រួលទៅតាមអារម្មណ៍នៃការបាត់ប្រយោជន៍ ការបាត់បង់ ការអស់សង្ឃឹម ការគ្មានជំនួយ ការសោកសៅ និងការខឹងច្រឡោត។ មនុស្សដែលកើតទុក្ខ ជាញឹកញាប់ក្លាយជាមនុស្សនិយាយត្រង់ៗមានថាមពលតិច និងមានអារម្មណ៍ទន់ជ្រាយ។ ការយំគឺជាការបង្ហាញនៃការកើតទុក្ខ។

- **កំហឹង** ៖ គឺជាអារម្មណ៍មួយដែលទាក់ទងជាមួយនឹងការបកស្រាយផ្នែកចិត្តវិទ្យារបស់មនុស្សដែលទទួលរងការរំលោភបំពាន គេប្រព្រឹត្តខុសចំពោះឬបដិសេធ និងមាននិន្នាការមិនធ្វើអ្វីមួយដើម្បីជាការសងសឹក។

- **ការភ្ញាក់ផ្អើល** ៖ នេះគឺជាព្រឹត្តិការណ៍ការពិត ឬរឿងអ្វីមួយដែលគេមិនបានរំពឹងទុក។

- **ការស្រឡាញ់** ៖ គឺជាអារម្មណ៍ដែលមានការទាក់ទាញខ្លាំង ឬជាការតភ្ជាប់ផ្ទាល់ខ្លួន។ ក្នុងបរិបទទស្សនៈវិទ្យា ការស្រឡាញ់គឺជាគុណធម៌មួយដែលតំណាងឱ្យសេចក្ដីល្អទាំងអស់របស់មនុស្សជាតិ ក្ដីអាណិតអាសូរ និងការទាក់ទាញ។ ការស្រឡាញ់ជាផ្នែកសំខាន់ចំពោះសាសនាជាច្រើន។ គេក៏អាចពិពណ៌នាការស្រឡាញ់ថាជាសកម្មភាពមួយចំពោះអ្នកដទៃ ឬខ្លួនឯងដោយផ្អែកលើក្ដីអាណិតអាសូរ ឬជាសកម្មភាពចំពោះអ្នកដទៃដោយផ្អែកលើការទាក់ទាញ។

ឯកសារអំណានទី២៨៖ សេចក្ដីថ្លែងដែលបង្ហាញពីអារម្មណ៍

សេចក្ដីថ្លែងពីការសប្បាយ	សេចក្ដីថ្លែងពីកំហឹង
• គ្រូបង្រៀនសរសើរប្អូន។	• នរណាម្នាក់ប្រើភាសាមិនសមរម្យ និងជេរប្អូន។
• ប្អូនទទួលបានពិន្ទុខ្ពស់បំផុតក្នុងពេលប្រឡងនៅក្នុងថ្នាក់របស់ប្អូន។	• នរណាម្នាក់បង្អាប់ពីរូបរាងប្អូន។
• ឪពុកម្ដាយផ្ដល់អំណោយមួយឱ្យប្អូន។	• ឪពុកម្ដាយប្អូនវាយ ឬស្ដីបន្ទោសប្អូននៅមុខមិត្តភក្ដិរបស់ប្អូន។
• ថ្ងៃនេះជាថ្ងៃកំណើតរបស់ប្អូន។	• អ្វីមួយដែលប្អូនពិតជាចង់បាន បានធ្លាក់ទៅលើប្អូនប្រុសរបស់ប្អូន។
សេចក្ដីថ្លែងពីការកើតទុក្ខ	**សេចក្ដីថ្លែងពីភាពភ័យខ្លាច**
• ប្អូនទទួលបានពិន្ទុទាបនៅក្នុងការប្រឡងសំខាន់មួយ។	• ប្អូនធ្វើកិច្ចការផ្ទះមិនបានចប់។
• នរណាម្នាក់ស្ដីបន្ទោសប្អូនដោយគ្មានហេតុផល។	• ប្អូនវង្វេងក្នុងទីក្រុងថ្មី និងមិនដឹងថាតើត្រូវត្រលប់ទៅផ្ទះវិញដោយវិធីណាទេ។
• នរណាម្នាក់នៅក្បែរប្អូនបានចាកចេញទៅឆ្ងាយ។	• គ្រូសួរប្អូនមួយសំណួរ ហើយប្អូនមិនដឹងពីចម្លើយ។
• មិត្តរបស់ប្អូនមិនសប្បាយចិត្តជាមួយប្អូនដោយសារអ្វីមួយដែលប្អូនបានធ្វើ។	• ប្អូនបាត់របស់សំខាន់មួយ (នៅផ្ទះ ឬនៅសាលារៀន)។
សេចក្ដីថ្លែងពីការស្រឡាញ់	
• ប្អូនកំពុងមានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត។ ម្ដាយប្អូនចម្អិនអាហារដែលប្អូនចូលចិត្តដើម្បីលួងប្អូន។	
• មិត្តល្អបំផុតរបស់ប្អូនចេញមកជូនពរថ្ងៃកំណើតប្អូន។	

សេចក្ដីណែនាំ ៖

– ប្រើក្រដាស A4 បន្ទាប់មកគូរចតុកោណកែងចំនួន១៨ (ទំហំ ៤៦ ស.ម x ៥ ស.ម)។ កាត់ក្រដាសទាំងនោះចេញ។
– ប្រើហ្វឺតដិតដើម្បីសរសេរសេចក្ដីថ្លែងមួយនៅលើក្រដាសតូចនីមួយៗ។
– មិនត្រូវសរសេរពីអារម្មណ៍នៅលើសន្លឹកក្រដាសតូចឡើយ។
– រៀបចំក្រដាសតូចនោះឱ្យបានរួចរាល់ដើម្បីប្រើនៅពេលចាំបាច់នៅពេលបង្រៀន។

ឯកសារអំណានទី២៦ ៖ តារាងគំរូ ការរៀបចំផែនទីអារម្មណ៍

សេចក្ដីថ្លែង	អារម្មណ៍	គំនិត	សកម្មភាព	ផលវិបាក

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ប្រើក្ដារខៀនដើម្បីគូរតារាងដូចដែលបង្ហាញខាងលើ
- ធានាថា តារាងមាន៥កូឡោន និងជួរដេកចំនួន១៨ដើម្បីបញ្ចូលសេចក្ដីថ្លែងទាំងអស់ដែលគេផ្ដល់ឱ្យសម្រាប់សកម្មភាពនេះ។
- សរសេរចំណងជើងធំដូចបង្ហាញនៅផ្នែកខាងលើនៅក្នុងកូឡោននីមួយៗក្នុងជួរដេកនីមួយៗ។
- ធានាថា ត្រូវសរសេរអក្សរឱ្យបានជិតល្អដើម្បីឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាមើលឃើញច្បាស់។
- បំពេញសេចក្ដីថ្លែងចំនួន១៨ ក្នុងជួរឈរទី១ (សូមមើលឯកសារអំណានទី២៥នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ តារាងខាងលើបង្ហាញជួរដេកតែចំនួន ៩ប៉ុណ្ណោះ។ ធានាថា លោកគ្រូអ្នកគ្រូគូរជួរដេកចំនួន១៨នៅលើក្ដារខៀនដើម្បីដាក់សេចក្ដីថ្លែងទាំង១៨។

មេរៀនទី១៤ ៖ ការស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនង[19]

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីស្វែងយល់ពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃទំនាក់ទំនងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

🕒 **រយៈពេលមេរៀន** ៖ ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ** ៖

១. មានប្រភេទទំនាក់ទំនងជាមូលដ្ឋានចំនួន៤នៅក្នុងជីវិតរបស់យើងដែលរួមមាន ៖ គ្រួសារ មិត្តភក្តិធម្មតា និងជិតស្និទ្ធ។ នៅពេលកុមារកាន់តែធំតម្រូវការរបស់គេក៏ផ្លាស់ប្តូរ ហេតុដូច្នេះហើយទំនាក់ទំនងរបស់គេក៏ផ្លាស់ប្តូរដែរ។ ពួកគេចាប់ផ្តើមយល់ថា មានទំនាក់ទំនងជាច្រើនដែលពួកគេអាចមានជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត។

២. ទំនាក់ទំនងល្អ គឺជាទំនាក់ទំនងដែលមានការគោរព ការទុកចិត្ត ការយោគយល់ ការស្រឡាញ់គ្នាទៅវិញទៅមក និងចំណុចសម្រាប់បង្ហាញពីខ្លួនឯង។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ គ្រូបង្រៀន៖ ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ក្តារខៀនហ្វ៊ឺត ឬដីស ហ្វ៊ឺតលុបមិនជ្រះ ស្កុត និងកន្ត្រៃ។

☞ សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់ទំព័រទី១៥៥ សម្ភារៈសរសេរ ប៊ិកពណ៌ ខ្មៅដៃពណ៌។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ថតចម្លងដ្យាក្រាម ការរៀបចំផែនទីទំនាក់ទំនង (សូមមើលឯកសារអំណានទី២៧នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងទៀត។

☞ គូរចេនាសម្ព័ន្ធដ្យាក្រាមសម្រាប់ «ការរៀបចំផែនទីទំនាក់ទំនង» នៅលើក្តារខៀន *(ដោយមិនសរសេរអ្វីទេ)*។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀនដាក់នៅលើក្តារខៀន។

---

[19] ដកស្រង់ពីកម្មវិធីសិក្សា GEMS។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់គេនៅពេលគេចូលមកក្នុងថ្នាក់។
- ពិនិត្យមើលសិស្សថាតើពួកគេទាំងអស់បានយកសន្លឹកកិច្ចការ និងបានធ្វើកិច្ចការផ្ទះរបស់ខ្លួនដែរឬទេ?
- ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗប្រមូលសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» របស់គេនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះរៀនពីអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកគំនិតរបស់ខ្លួននៅក្នុងក្រុម។
- ប្រាប់សិស្សថា មេរៀនថ្ងៃនេះគឺជាមេរៀនចុងក្រោយនៅក្នុងម៉ូឌុលទី១ ៖ ខ្លួនឯង ហើយមេរៀននេះនឹងជួយពួកគេឱ្យយល់កាន់តែទូលំទូលាយពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃទំនាក់ទំនងដែលមាននៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។
- ចាប់ផ្ដើមដោយឱ្យសិស្សបិទភ្នែករបស់ពួកគេរយៈពេល ២-៣នាទី ហើយឆ្លុះបញ្ចាំងពីមនុស្សទាំងអស់នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។ ឱ្យពួកគេបើកភ្នែក បន្ទាប់មកប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេនឹងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនៅក្នុងសកម្មភាពដែលមាននៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការដើម្បីរៀបចំផែនទីស្ដីពីសារៈសំខាន់នៃទំនាក់ទំនងខុសៗគ្នាក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

- ឱ្យសិស្ស បើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១៥៥។
- ចង្អុលដ្យាក្រាមនៅលើក្ដារខៀន។ ពន្យល់ពីរចនាសម្ព័ន្ធដ្យាក្រាមផែនទីទំនាក់ទំនងដោយនិយាយដូចខាងក្រោម ៖
  - រង្វង់ទី១ គឺជារង្វង់ខាងក្នុងបំផុត។ សរសេរឈ្មោះរបស់ប្អូនផ្ទាល់នៅកន្លែងនោះ។

– រង្វង់ទី២គឺជារង្វង់ដែលនៅជុំវិញរង្វង់ដែលមានឈ្មោះរបស់ប្អូន។ សរសេរឈ្មោះមនុស្សដែលសំខាន់មែនទែននៅក្នុងជីវិតរបស់ប្អូន។ មនុស្សដែលប្អូនមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយ មនុស្សដែលប្អូនទុកចិត្ត និងមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពពេលនៅជាមួយ។
– រង្វង់ទី៣គឺជារង្វង់ដែលនៅជុំវិញរង្វង់ទី២។ សរសេរឈ្មោះមនុស្សដែលប្អូនស្គាល់ និងមានទំនាក់ទំនងជាមួយប្រចាំថ្ងៃ ប៉ុន្តែមិនមែនជាអ្នកជិតស្និទ្ធពិតប្រាកដជាមួយប្អូនទេ។
– រង្វង់ទី៤គឺជារង្វង់ខាងក្រៅបំផុតក្នុងដ្យាក្រាមរបស់ប្អូន។ សរសេរឈ្មោះមនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួនប្អូនជាទូទៅ (ឧទាហរណ៍ មនុស្សដែលប្អូនអាចឃើញរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែមិនដែលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយទេ មនុស្សដែលប្អូនមិនស្គាល់ច្បាស់)។

☞ ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល ១០នាទីដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ។

> 🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖**
>
> លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖
>
> 🕯 ពិចារណាចាក់តន្ត្រីបែបស្រាលស្រទន់នៅពេលធ្វើសកម្មភាពនេះ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ ប្រមូលគ្នាជាក្រុមធំមួយ។

☞ សម្របសម្រួលការពិភាក្សាជាក្រុមដោយសួរ និងផ្តល់ព័ត៌មានដល់សិស្សពីប្រភេទនានានៃទំនាក់ទំនងដែលមាននៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើប្អូនចូលចិត្តសកម្មភាពនេះដែរឬទេ?
- តើវាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការកំណត់ និងដាក់ឈ្មោះមនុស្សនៅក្នុងរង្វង់នីមួយៗដែរឬទេ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ។

☞ ឱ្យសិស្សមើលដ្យាក្រាមនៅលើសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួន និងធ្វើដូចខាងក្រោម ៖

– កំណត់ និងគូសរង្វង់ឈ្មោះមនុស្សដែលគេមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយ។
– ជ្រើសរើសទំនាក់ទំនងសំខាន់មួយ បន្ទាប់មកពន្យល់អ្វីដែលពួកគេចូលចិត្តពីទំនាក់ទំនងនោះ។

☞ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនដែលសិស្សអាចមានរួមមាន ៖ អាចប្រាប់រឿងសម្ងាត់បានជួយគាំទ្រនៅពេលត្រូវការ មានអារម្មណ៍ដូចគ្នា មានសតិបញ្ញាដូចគ្នា មានចំណាប់អារម្មណ៍ដូចគ្នា ដូចជាភ្លេង ភាពយន្ត សៀវភៅជាដើម។

☞ ផ្តល់សេចក្តីណែនាំបន្ទាប់ ៖

- កំណត់ និងគូសរង្វង់ឈ្មោះមនុស្សដែលប្អូនមិនមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយ។
- ពន្យល់អ្វីដែលប្អូនមិនចូលចិត្តពីទំនាក់ទំនងនោះ។

☞ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនដែលសិស្សអាចមានរួមមាន ៖ ការរំពឹងទុកច្រើនពេក ការរឹតត្បិតច្រើនពេក ការមើលស្រាលពេក។ល។

☞ បន្ទាប់មក ឱ្យសិស្សជ្រើសរើសមនុស្សណាម្នាក់ពីដ្យាក្រាមរបស់ពួកគេដែលពួកគេមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយ ឬមានទំនាក់ទំនងមិនល្អជាមួយ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេនិយាយពីអារម្មណ៍ដែលពួកគេមានចំពោះមនុស្សនោះ និងមូលហេតុ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- អារម្មណ៍ដែលសិស្សមានចំពោះមនុស្សម្នាក់អាចជាអារម្មណ៍មួយ ឬច្រើននៅក្នុងពេលតែមួយ។ អារម្មណ៍មួយចំនួនដែលពួកគេនិយាយអាចមាន ៖ ការស្រឡាញ់ ការថែទាំ ការគោរព ការទុកចិត្ត សន្តិសុខ ការភ័យខ្លាច ការខឹង ការរំខាន ការអន្ទះអន្ទែង ។ល។

សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើនរណាដែលប្អូនមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធជាមួយកាលពីប្អូននៅក្មេង?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកពន្យល់ពួកគេដូចខាងក្រោម ៖

- ជីវិតមិនមានភាពស្មុគស្មាញទេ នៅពេលដែលយើងនៅក្មេង ហើយតម្រូវការរបស់យើងគឺច្រើនតែទៅលើការស្រឡាញ់អាហារ និងសន្តិសុខ។ ទំនាក់ទំនងវិវឌ្ឍជុំវិញមនុស្សដែលផ្តល់ឱ្យយើងនូវរបស់ទាំងនោះ។ នៅពេលកុមារធំឡើងតម្រូវការរបស់ពួកគេផ្លាស់ប្តូរ ហើយទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេក៏ផ្លាស់ប្តូរដែរ។ ពួកគេចាប់ផ្តើមយល់ថា មានទំនាក់ទំនងជាច្រើនដែលពួកគេអាចមានជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត។[20]
- មានប្រភេទទំនាក់ទំនងជាមូលដ្ឋានចំនួន៤នៅក្នុងជីវិតរបស់យើងដែលរួមមាន ៖ គ្រួសារ មិត្តភក្តិធម្មតា និងជិតស្និទ្ធ។ ប្រាប់សិស្សថា ឥឡូវនេះពួកគេនឹងពិនិត្យមើលឱ្យបានច្បាស់លាស់ពីប្រភេទមូលដ្ឋាននៃទំនាក់ទំនងទាំង៤ដើម្បីឱ្យពួកគេយល់កាន់តែទូលំទូលាយថែមទៀត។

☞ ពន្យល់ពីប្រភេទមូលដ្ឋាននៃទំនាក់ទំនងទាំង៤ ៖

១. ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ

[20] សៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាល GEMS សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល។

- ដំបូងយើងឆ្លងកាត់ និងរៀនពីការស្រឡាញ់ និងថែទាំពីគ្រួសាររបស់យើង។ យើងមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធបំផុតជាមួយសមាជិកគ្រួសារយើង ដូច្នេះហើយពួកប្អូនមួយចំនួនអាចសរសេរឈ្មោះរបស់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ ឬច្រើននាក់ក្នុងរង្វង់ដែលនៅបន្ទាប់ពីឈ្មោះរបស់ប្អូន។
- ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្រួសារជារឿយៗគឺជាកន្លែងដែលយើងឆ្លងកាត់ដំបូងនូវបទដ្ឋាននៃការរើសអើងផ្នែកយេនឌ័រ ឬអគុល្យភាពទំនាក់ទំនងអំណាចរវាងបុរស និងស្ត្រី។

២. ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ

- គ្រប់គ្នាត្រូវការមិត្តភក្តិ។ មិត្តគឺជាមនុស្សដែលយើងស្គាល់ច្បាស់ និងជាអ្នកដែលយើងកោតសរសើរមាននិស្ស័យជាមួយ ការជឿទុកចិត្ត និងគោរពយ៉ាងខ្លាំង។
- មិត្តភាពអាចប្រែប្រួលគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។ ការបង្កើត និងការរក្សាមិត្តអាចមានការលំបាកខ្លាំងជាពិសេស ប្រសិនបើប្អូនមានការខ្មាសអៀន ឬមិនប្រាកដពីខ្លួនឯង។ វិធីសាស្ត្រល្អបំផុតដើម្បីរាប់អានមិត្តថ្មីគឺត្រូវចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានានៅក្នុងសាលារៀន និងនៅក្នុងសហគមន៍។ វិធីមួយទៀតគឺភាពរួសរាយរាក់ទាក់ និងការជួយយកអាសាមនុស្សផ្សេងទៀត។ និយាយជាមួយអ្នកដទៃ ស្គាល់ពួកគេកាន់តែច្បាស់ និង រកឱ្យឃើញថាតើប្អូនមានអ្វីមួយដូចគ្នាជាមួយពួកគេដែរឬទេ។ សម្ពាធរបស់មិត្តភក្តិអាចដើរតួនាទីសំខាន់មួយនៅក្នុងមិត្តភាព។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ងាយរងគ្រោះដោយសារសម្ពាធរបស់មិត្តភក្តិ នោះទំនាក់ទំនងពុំមានតុល្យភាពទេ។ ចូរចងចាំថា គ្រប់គ្នាមានសិទ្ធិ និងកាតព្វកិច្ចក្នុងការគាំទ្រអ្វីមួយដែលពួកគេជឿថាត្រឹមត្រូវ។ បង្ហាញអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ប្អូន។ ប្អូនមានសេរីភាពក្នុងការនិយាយថា«ទេ»ប្រសិនបើប្អូនមិនយល់ស្រប។ ពួកប្អូនមួយចំនួនអាចសរសេរឈ្មោះមិត្តភក្តិរបស់ប្អូនក្នុងរង្វង់ទី២ ឬទី៣នៃដ្យាក្រាមរបស់ប្អូន។

៣. ទំនាក់ទំនងធម្មតា

- ទំនាក់ទំនងធម្មតាគឺជាទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលយើងជួបជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ទំនាក់ទំនងធម្មតាជាមួយមនុស្សដែលមិនមែនជាមិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសាររបស់យើង ឬអ្នកដែលមិនមែនជាមនុស្សដែលយើងមិនមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយ (ឧទាហរណ៍នរណាម្នាក់ក្នុងតំបន់ជិតខាងរបស់យើង ម្ចាស់ហាង ឬអ្នកលក់ដូរ)។ មនុស្សមួយចំនួនអាចសរសេរឈ្មោះមនុស្សដែលប្អូនស្គាល់នៅក្នុងរង្វង់ទី៤នៃដ្យាក្រាម។

៤. ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ

- ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធគឺជាទំនាក់ទំនងមួយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលប្អូនអាចបង្ហាញពីអារម្មណ៍ពិតប្រាកដរបស់ប្អូនបាន ហើយដែលមានការទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក និងគោរពចំពោះគ្នា។
- នៅក្នុងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធមានជាប់ទាក់ទងផ្នែកអារម្មណ៍មួយ។ វាមិនចាំបាច់ត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងបរិបទនៃទំនាក់ទំនងផ្អែមល្ហែម ឬផ្លូវភេទទេ។

☞ ដើម្បីសរុបសកម្មភាព និងមេរៀននេះ សូមពន្យល់ប្រាប់សិស្សពីអ្វីដែលជាទំនាក់ទំនងល្អ និងសារៈសំខាន់នៃការមានទំនាក់ទំនងមួយ ឬច្រើនជាមួយមនុស្សនានាមិនថាជាទំនាក់ទំនងនោះជាប្រភេទទំនាក់ទំនងអ្វីទេ។

☞ ទំនាក់ទំនងល្អ៖

តើវាជាអ្វី?

- ដើម្បីកំណត់ទំនាក់ទំនងល្អ ជាទូទៅយើងអាចនិយាយថា វាជាទំនាក់ទំនងដែលគោរព ទុកចិត្ត យោគយល់ ស្រឡាញ់គ្នាទៅវិញទៅមក និងមានចំណុចដែលមនុស្សម្នាក់បង្ហាញពីអារម្មណ៍ដែលខ្លួនមាន។

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងបែបនោះបាន?

- នៅគ្រប់ទំនាក់ទំនងទាំងអស់ យើងមានការរំពឹងទុក និងទំនួលខុសត្រូវមួយចំនួន។
- នៅពេលយើងមានចំណុចដែលយើងគាំទ្រចំពោះអ្វីដែលយើងជឿជាក់ យើងក៏ត្រូវគោរពទស្សនៈ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃទៀតដែរ។ ប្រសិនបើយើងមានការភ័យខ្លាចពីការបាត់បង់ទំនាក់ទំនងដោយសារការនិយាយពីចិត្តរបស់យើង យើងកំពុងស្ថិតក្នុងទំនាក់ទំនងដែលមិននឹងនរមួយ។
- ពុំមានកន្លែងសម្រាប់ការបង្ខិតបង្ខំ ឬអំពើហិង្សាក្នុងការទំនាក់ទំនងល្អឡើយ។
- មិត្តពិតប្រាកដស្តាប់ និងគោរពគំនិតគ្នាទៅវិញទៅមក។

☞ បញ្ចប់មេរៀនដោយការបញ្ជាក់សារជាថ្មីថា យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវធ្វើការឆ្ពោះទៅការបង្កើតទំនាក់ទំនងរបស់យើងឱ្យបានល្អ។

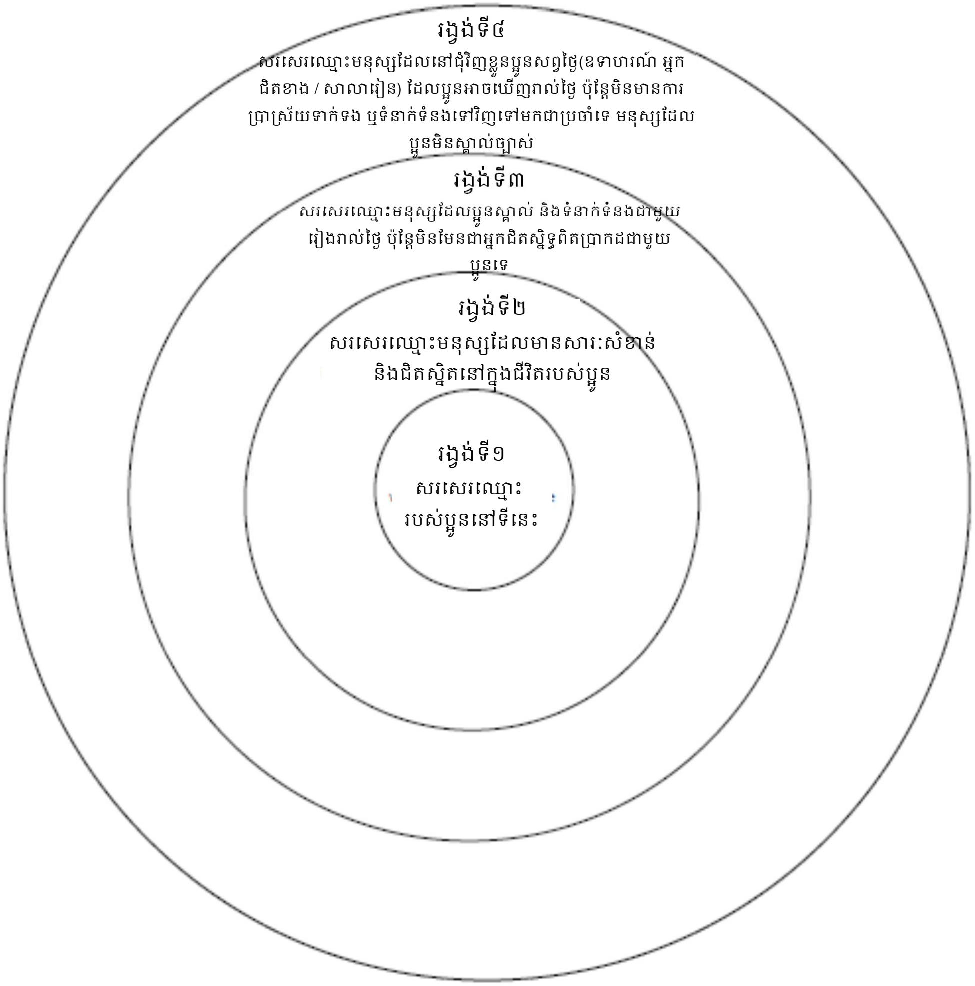
🔑 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូអ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការទាំងអស់មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី២៧ ៖ គំរូដ្យាក្រាម ការរៀបចំផែនទីទំនាក់ទំនង



សេចក្តីណែនាំ ៖

- ថតចម្លងឯកសារនេះមួយច្បាប់។
- ប្រើវាជាឯកសារយោងនៅពេលគូររូបនៅលើក្តារខៀន។ ជាជម្រើស លោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចប្រើសៀវភៅណែនាំ និងមើលទៅលើទំព័រនេះបាន។

ឧបសម្ព័ន្ធទី១

សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

សិស្សានុសិស្សទាំងអស់ជាទីរាប់អាន!

សូមស្វាគមន៍ការចូលរៀននៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. សម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ។

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. «ការដាក់ទុន លើជំនាញថ្មីដើម្បីអនាគត» គឺជាកម្មវិធីស្តីពីយេនឌ័រនៅកន្លែងធ្វើការបែបថ្មី និងជាកម្មវិធីបំណិនមូលដ្ឋានដែលបានបញ្ចូលគ្នារវាងបំណិនជីវិត ឬយេនឌ័រសម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យដែលមានអាយុចន្លោះចាប់ពី ១១ ដល់ ១៧ ឆ្នាំ។

ដោយបានផ្តួចផ្តើមគំនិត និងទទួលបានការឧបត្ថម្ភមូលនិធិពីក្រុមហ៊ុន Gap Inc. គេបានរៀបចំ និងអនុវត្តកម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. ជាលើកដំបូង នៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌានាឆ្នាំ២០១៦។ មជ្ឈមណ្ឌលអន្តរជាតិសម្រាប់ការស្រាវជ្រាវស្តីពីស្ត្រី (ICRW) បានផ្តល់គោលការណ៍ណែនាំជាយុទ្ធសាស្ត្រ និងការគាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេសសម្រាប់កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. អស់រយៈពេលជាងមួយទសវត្សរ៍កន្លងមកហើយ។

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. របស់ក្រុមហ៊ុន Gap Inc. មានគោលបំណងកសាងបន្ថែមលើបទពិសោធន៍ ចំណេះដឹង និងបំណិនផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍ដែលគេទទួលបាននៅពេលពេញវ័យ ជំទង់ដែលរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ចំពោះលទ្ធផលនៅពេលពេញវ័យ។ កម្មវិធីសិក្សានេះមានគោលបំណងជួយកសាងបំណិន និងប្រសិទ្ធភាពរបស់ក្មេងស្រីពេញវ័យដើម្បីក្លាយជាមនុស្សដែលពោរពេញដោយសមត្ថភាព និងចេះរៀបចំផែនការសម្រាប់ជីវិតនាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន។

កម្មវិធីអប់រំ Gap Inc. P.A.C.E. នេះមានរយៈពេលបណ្តុះបណ្តាលប្រហែលជា៦៥-៨០ម៉ោងតាមរយៈម៉ូឌុលស្តីពីការកសាងសមត្ថភាពមួយចប់ដែលគេរៀបចំឡើងជាពិសេសដើម្បីផ្តោតលើបញ្ហានានាដែលមានឥទ្ធិពលទៅលើក្មេងស្រីពេញវ័យនៅគ្រប់តំបន់ប្រជាសាស្ត្រសង្គមដែលកំពុងអភិវឌ្ឍជុំវិញពិភពលោក។ គេរៀបចំកម្មវិធីសិក្សានេះទៅតាមក្រុមអាយុខុសៗគ្នា ហើយហេតុដូច្នេះហើយទើបវាមានកម្មវិធី២ដាច់ពីគ្នា ពោលគឺកម្មវិធីមួយសម្រាប់**ក្មេងស្រីជំទង់អាយុពី ១១ ដល់ ១៣ ឆ្នាំ** និងមួយទៀតគឺសម្រាប់**ក្មេងស្រីពេញវ័យអាយុពី ១៤ ទៅ ១៧ ឆ្នាំ**។

កម្មវិធីសិក្សាសម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យមាន២ផ្នែកដែលមាន ៥ម៉ូឌុល និង ១៥ជំពូកដូចខាងក្រោម ៖

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. សម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ		
ផ្នែក	**ម៉ូឌុល**	**ជំពូក**
ការផ្តល់ភាពអង់អាច	ខ្លួនឯង	– អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងការយល់ដឹង – ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម – អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ – រាងកាយល្អ – អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង

	ស្វ័យប្រសិទ្ធភាព	– ការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព – ទំនាក់ទំនងល្អ – ការយល់ដឹងពីអំពើហិង្សា
សមត្ថភាពធ្វើការងារ	សមត្ថភាពធ្វើការងារ/ ភាពវៃឆ្លាត	– យេនឌ័រ និងសេចក្តីប្រាថ្នា – ការរៀបចំផែនទីសេចក្តីប្រាថ្នា និងការកំណត់គោលដៅ – បំណិនដែលប្អូនចង់បាន
	សមត្ថភាពរកការងារធ្វើ និងសហគ្រិនភាព	– ការត្រៀមខ្លួនដើម្បីធ្វើការងារ – ការគ្រប់គ្រងការងារ • ការប្រតិបត្តិនិងឥរិយាបថនៅកន្លែងធ្វើការ • ការគ្រប់គ្រងប្រាក់

សន្លឹកកម្មវិធីសិក្សា ៖ តើរកនៅកន្លែងណា?

ផ្នែកនៃការផ្តល់ភាពអង់អាច ៖ ម៉ូឌុលទី១ "ខ្លួនឯង"				
ជំពូក	កូដមេរៀន និងសន្លឹកកិច្ចការ	ចំណងជើងមេរៀន	ចំណងជើងសន្លឹកកិច្ចការ	ទំព័រ
1. អត្តសញ្ញាណ និងការយល់ដឹងអំពីខ្លួនឯង				134-135
	ជំពូក១៖ មេរៀនទី១	ខ្ញុំជានរណា?	អត្តសញ្ញាណរបស់ខ្ញុំ	135-136
	ជំពូក១៖ មេរៀនទី២	ការកសាងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង ៖ ការលើកទឹកចិត្ត	អ្វីដែលអ្នកដទៃសរសើរខ្ញុំ	136
	ជំពូក១៖ មេរៀនទី២	ការកសាងជំនឿលើខ្លួនឯង ៖ ការលើកទឹកចិត្ត	អនុវត្តការសរសើរ	137
2. ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម				138-139
	ជំពូក២៖ មេរៀនទី៣	សំណាញ់ពាក្យ	លក្ខណៈ ៖ តើវាជាការកំណត់ដោយសារលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ ឬសង្គម?	140
	ជំពូក២៖ មេរៀនទី៤	តើយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើយើងយ៉ាងដូចម្តេច?	វិសាលគមន៍យេនឌ័រក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង	141
	ជំពូក២៖ មេរៀនទី៤	សន្លឹកកិច្ចការផ្ទាល់ខ្លួន	ផែនការ និងកម្រិតនៃការគិតរបស់ខ្ញុំ	142
3. អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ				143
	ជំពូក៣៖ ជំពូករង២៖ មេរៀនទី៦	អ្នកដែលមានសិទ្ធសម្រេច	តើនរណាជាអ្នកមានអំណាច?	144
	ជំពូក៣៖ ជំពូករង៣៖ មេរៀនទី៨	ការយល់ដឹងពីបិតាធិបតេយ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅ	ប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យ	145
	ជំពូក៣៖ ជំពូករង៣៖ មេរៀនទី៨	លំហាត់លើសន្លឹកកិច្ចការផ្ទាល់ខ្លួន	ទទួលខុសត្រូវ ៖ អនុវត្តភាពជាអ្នកដឹកនាំខ្លួនឯង	146-147
4. រាងកាយល្អ				148-149
	ជំពូក៤៖ មេរៀនទី៩	ការគូរផែនទីរាងកាយ	រាងកាយរបស់ខ្ញុំគឺពិសេស	150
	ជំពូក៤៖ មេរៀនទី១០	ពេញវ័យជំទង់ ៖ ជាអ្វី? យ៉ាងណា? ពេលណា?	រាងកាយប្រែប្រួលក្នុងអំឡុងពេលពេញ(វ័យ)ជំទង់ ៖ តារាងម៉ាទ្រីសទី១	151
	ជំពូក៤៖ មេរៀនទី១០	ភាពពេញ(វ័យ)ជំទង់ ៖ ជាអ្វី? យ៉ាងណា? នៅពេលណា?	អារម្មណ៍ប្រែប្រួលក្នុងអំឡុងពេលពេញ(វ័យ)ជំទង់៖ តារាងម៉ាទ្រីសទី២	152
5. អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង				153
	ជំពូក៥៖ មេរៀនទី១៣	ការយល់ដឹងអំពីអារម្មណ៍	គូរផែនទីអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ	154
	ជំពូក៥៖ មេរៀនទី១៤	ការយល់ដឹងអំពីទំនាក់ទំនង	គូរផែនទីទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ	155

ជំពូកទី១ ៖ អត្តសញ្ញាណ និងការយល់ដឹងពីខ្លួនឯង

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកស្តីពី "អត្តសញ្ញាណ និងការយល់ដឹងពីខ្លួនឯង" មានគោលបំណងបង្កើតឱកាសឱ្យប្អូនយល់ដឹងឱ្យបានទូលំទូលាយ និងឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្វីដែលបានរួមចំណែកដល់ការយល់ឃើញរបស់ប្អូនចំពោះ "ខ្លួនឯង"។ ជំពូកនេះជួយប្អូនឱ្យឆ្លុះបញ្ចាំងពីកត្តា និងកម្លាំងជំរុញមួយចំនួន ដូចជា អាយុ ការអប់រំ ឋានៈ វណ្ណៈ តំបន់ ភេទ និងឥទ្ធិពលដែលកំណត់ពីអត្តសញ្ញាណរបស់ប្អូន។ តាមរយៈការយល់ដឹងពីចំណុចនេះ ប្អូននឹងមានលទ្ធភាពពន្យល់ពីអត្តសញ្ញាណពិសេសដាច់ដោយឡែកផ្ទាល់របស់ប្អូន និងយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់ពីខ្លួនឯង ហេតុដូច្នេះហើយវាធ្វើឱ្យប្អូនអាចគ្រប់គ្រងជម្រើសនៃជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូនបានកាន់តែល្អប្រសើរឡើង។

ជំពូកនេះមាន២ចំណុចដែលជួយឱ្យប្អូនយល់ពីអ្វីជាអត្តសញ្ញាណ មូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់ចំពោះការយល់ដឹងពីខ្លួនឯង មូលហេតុដែលការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងមានសារៈសំខាន់ និងរបៀបផ្តល់គុណតម្លៃឱ្យខ្លួនឯងមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាមួយនឹងកត្តារចនាសម្ព័ន្ធ និងសង្គមជាច្រើន។ ជំពូកនេះក៏ផ្តោតលើរបៀបដែលការយល់ពីខ្លួនឯងផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងទស្សនៈរបស់អ្នកដទៃដែលថាតើប្អូនជានរណា និងជុំវិញគំនិតនៃការមានជំនឿចិត្តលើខ្លួនឯង និងការគោរពខ្លួនឯង។

ជំពូកទី១ ៖ លទ្ធផលសិក្សា

ជំពូកនេះនឹងជួយប្អូនឱ្យ ៖

1. យល់ដឹងពីរបៀបដែលសហគមន៍កំណត់ពីអត្តសញ្ញាណ និងភេទជានារីរបស់ខ្លួន។
2. អាចយល់ដឹង លុបបំបាត់ និងបង្កើតអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួនទៅតាមលក្ខខណ្ឌផ្ទាល់របស់គេ។
3. បង្កើន(អភិវឌ្ឍ)ការជឿជាក់លើខ្លួនឯងកាន់តែល្អប្រសើរឡើង។
4. បង្កើន(អភិវឌ្ឍ)ការយល់ដឹងពីខ្លួនឯងកាន់តែរឹងមាំ។
5. យល់ដឹងថាការផ្លាស់ប្តូររូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍ដែលកុមារឆ្លងកាត់ក្នុងវ័យនេះគឺជាផ្នែកមួយនៃការលូតលាស់។
6. អាចកំណត់ជំនឿ និងផ្គត់គំនិតមួយចំនួនពាក់ព័ន្ធនឹងការមានរដូវ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ។

7. អាចកំណត់ និងយល់ដឹងពីប្រភេទនៃអារម្មណ៍ដែលប្អូនអាចមានក្នុងវ័យជំទង់នេះ។
8. អាចយល់ដឹងពីប្រភេទទំនាក់ទំនងខុសៗគ្នាក្នុងជីវិតរបស់ប្អូន និងអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពក្នុងការដឹកនាំទំនាក់ទំនងទាំងនេះ។

ជំពូក១៖ មេរៀនទី១

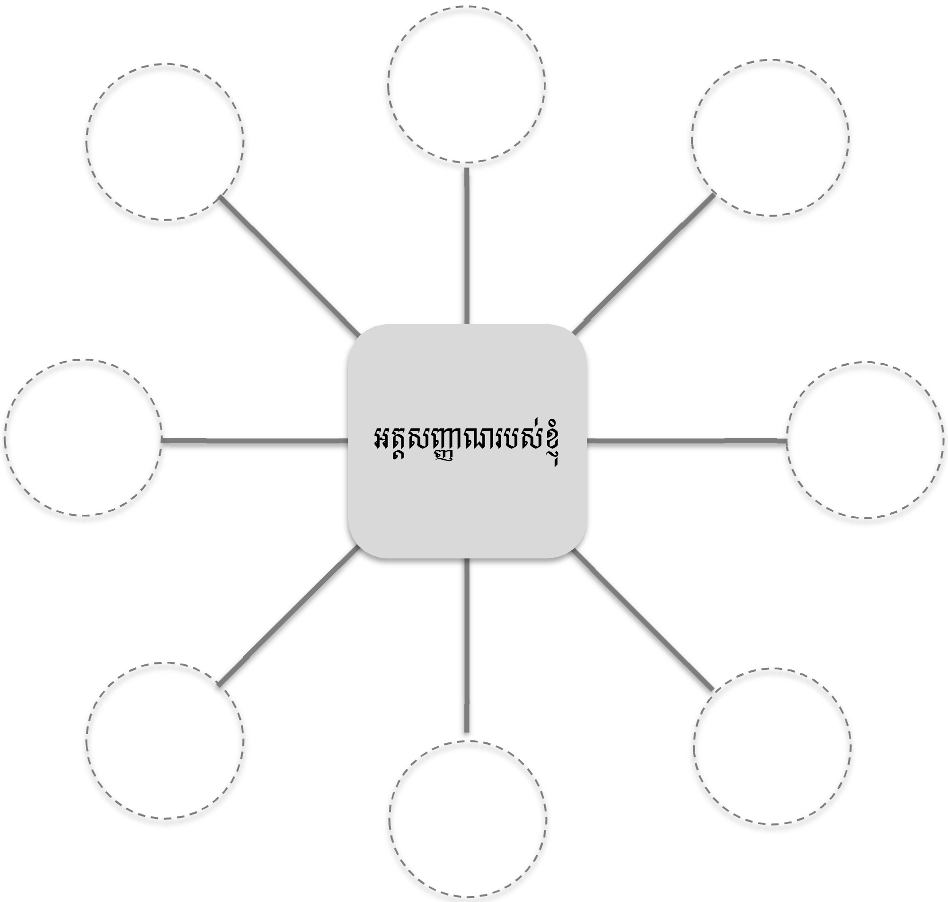
កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

អត្តសញ្ញាណរបស់ខ្ញុំ

តើខ្ញុំជានរណា?

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរបង្កើតដ្យាក្រាមអត្តសញ្ញាណមួយរបស់ប្អូន
- ពិចារណាជំហានមួយចំនួនដើម្បីណែនាំ ៖ ឈ្មោះ ភេទ អាយុ បទពិសោធន៍ការងារ ឬការស្ម័គ្រចិត្ត ការអប់រំ ចំណង់ចំណូលចិត្ត គុណវុឌ្ឍិ(គុណសម្បត្តិ) និងចំណុចខ្លាំង។
- បន្ថែមដ្យាក្រាមប្រសិនបើចាំបាច់។



សេចក្តីណែនាំ ៖

- ប្រើប្រាស់គុណនាមដើម្បីបង្កើតបញ្ជីពាក្យដែលប្អូនចង់ប្រើប្រាស់ដើម្បីពណ៌នាពីខ្លួនរបស់ប្អូន
- ប្រើប្រាស់គុណនាមដើម្បីបង្កើតបញ្ជីពាក្យដែលអ្នកដទៃបានប្រើប្រាស់ដើម្បីពណ៌នាពីប្អូន

ពាក្យដែលខ្ញុំប្រើដើម្បីពណ៌នាពី "ខ្លួនខ្ញុំ"	ពាក្យដែលអ្នកដទៃបានប្រើដើម្បីពណ៌នាពីខ្ញុំ

ជំពូក១៖ មេរៀនទី២

តើអ្វីដែលអ្នកដទៃសរសើរខ្ញុំ?

ការកសាងជំនឿលើខ្លួនឯង ៖ ការលើកទឹកចិត្ត

សេចក្តីណែនាំ ៖

- បិទក្រដាសសរសើររបស់ប្អូនលើទំព័រនេះ។
- ឆ្លុះបញ្ចាំងពីអារម្មណ៍របស់ប្អូនបន្ទាប់ពីដៃគូរបស់ប្អូនសរសើរប្អូន(តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?)។
- ចូរប្អូនសរសេរពណ៌នាអំពីអារម្មណ៍របស់ប្អូនឱ្យបានពីរទៅបីប្រយោគ។

បិទក្រដាសសរសើររបស់អ្នកលើទំព័រនេះ

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ......

ការអនុវត្តន៍ចំពោះពាក្យសរសើរ

ការកសាងជំនឿលើខ្លួនឯង ៖ ការលើកទឹកចិត្ត

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- **កូឡោនទី១ ៖** ចូរសរសេរឈ្មោះរបស់មនុស្ស៥នាក់ដែលប្អូនមានទំនាក់ទំនងជាមួយ។
- **កូឡោនទី២ ៖** ចូរសរសេរពីប្រភេទទំនាក់ទំនងដែលប្អូនមានជាមួយពួកគេម្នាក់ៗ។
- **កូឡោនទី៣ ៖** ចូរសរសេររឿង(ចំណុច)មួយដែលប្អូនកោតសរសើរបំផុតសម្រាប់ពួកគេម្នាក់ៗ។
- **កូឡោនទី៤ ៖** ចូរគូសសញ្ញា(√)ក្នុងប្រអប់នីមួយៗ ប្រសិនបើប្អូនបាននិយាយរឿង(ចំណុចល្អ)នេះប្រាប់ពួកគេ។

ឈ្មោះ	ទំនាក់ទំនងដែលខ្ញុំមានជាមួយបុគ្គលនោះ	រឿងមួយដែលខ្ញុំកោតសរសើរបុគ្គលម្នាក់នេះបំផុត	ខ្ញុំបាននិយាយរឿងនេះប្រាប់គាត់

ជំពូកទី២ ៖ ការកំណត់យេនឌ័ររបស់សង្គម

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

អត្តសញ្ញាណសង្គមទទួលរងឥទ្ធិពលយ៉ាងច្រើនសម្បើមពីតួនាទីយេនឌ័រដែលគេរំពឹងថាមនុស្សម្នាក់ៗនឹងគោរពតាមយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន។ បទដ្ឋានដែលបានរៀបចំឡើងសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗក្នុងសង្គមបានកម្រិតពីការចូលរួមរបស់គេចំពោះការយល់ឃើញពីបុព្វសិទ្ធិ និងអំណាច។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយសម្រាប់អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រមួយចំនួន តួនាទីយេនឌ័រត្រូវបានរឹតត្បិត និងរើសអើងតាំងពីកំណើត។ បន្ទុកនៃតួនាទីយេនឌ័រដែលបានកំណត់នេះ ភាគច្រើនមានលើស្ត្រីពីព្រោះគេរំពឹងថាក្មេងស្រីត្រូវគោរពឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនទៅតាមច្បាប់ និងការកម្រិតរបស់សង្គមដែលបានកំណត់តាំងពីកុមារភាពមកម្ល៉េះ។ ឧបសគ្គទាំងនេះបានកម្រិតពីតួនាទី និងសមត្ថភាពរបស់ក្មេងស្រី។

ជំពូកស្តីពី "ការកំណត់ពីយេនឌ័ររបស់សង្គម" មានគោលបំណងជួយឱ្យសិស្សយល់ពីការកំណត់យេនឌ័ររបស់សង្គម និងរបៀបដែលយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើជីវិតរស់នៅរបស់ប្រជាជនតាមរបៀបខុសៗគ្នា និងតាមកម្រិតផ្សេងៗគ្នា។

ជារួម ជំពូកនេះជួយសិស្សឱ្យយល់ដឹងពីចំណុចមួយចំនួនដូចខាងក្រោម ៖

- របៀបដែលសង្គមកំណត់ពីយេនឌ័រខុសៗគ្នា
- របៀបដែលភាពខុសគ្នាដែលគេយល់ឃើញទាំងនេះនាំទៅរកវិសមភាពដែលអាចមានផលជះមិនល្អដល់មនុស្សគ្រប់ប្រភេទយេនឌ័រទាំងអស់ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងបុរសដែរ។
- យេនឌ័រ គឺជាការកំណត់របស់សង្គម ហើយគេអាចផ្លាស់ប្តូរបានដើម្បីឱ្យមានសមភាពយេនឌ័រ និងយុត្តិធម៌សង្គម។
- ដំណើរនៃការផ្លាស់ប្តូរនេះមិនអាចកើតឡើងដោយស្រួលឡើយ ហើយតម្រូវឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗចំពោះការយល់ដឹង និងឥរិយាបថរបស់ស្ត្រី បុរស និងសង្គម។

ជំពូកទី២ ៖ លទ្ធផលសិក្សា

ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សឱ្យ ៖

1. យល់ដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងភេទ និងយេនឌ័រ។
2. យល់ដឹងថាយេនឌ័រគឺមានមូលដ្ឋានលើការរំពឹងទុករបស់សង្គមជុំវិញភេទរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗដែលក្លាយជាគ្រឹះនៃការបង្រៀនពីសង្គមរបស់យើង។ ដោយសារតែការបង្រៀនពីសង្គមរបស់យើង យើងចាប់ផ្តើមមានជំនឿ និងទទួលយកភាពខុសគ្នាផ្នែកយេនឌ័រទាំងនេះ។
3. យល់ដឹងពីរបៀបដែលភាពខុសគ្នា និងការរំពឹងទុកផ្នែកយេនឌ័រកំណត់ឋានៈ ឬតួនាទីបុរសខ្ពស់ជាង
4. ចាប់ផ្តើមសួរសំណួរពីភាពខុសគ្នានៃយេនឌ័រ និងយល់ដឹងថាយេនឌ័រគឺមិនសំដៅលើភេទជីវសាស្ត្ររបស់មនុស្សនោះទេ ប៉ុន្តែវាសំដៅទៅលើការកំណត់របស់សង្គម ហើយតួនាទីយេនឌ័រអាចផ្លាស់ប្តូរ និងជម្នះបាន

កិច្ចការផ្ទះ

«បុគ្គលិកលក្ខណៈ»

តើវាជាលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ ឬជាការកំណត់របស់សង្គម?

សំណាញ់ពាក្យ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- បុគ្គលិកលក្ខណៈមួយចំនួនដែលបង្កើតបានជាអត្តសញ្ញាណបុរស និងនារីគឺជាលក្ខណៈជីវសាស្ត្រពីធម្មជាតិ។ សូមមើលពាក្យនៅក្នុងបញ្ជីទាំង ២ ហើយគូសរង្វង់ពណ៌បៃតង។
- បុគ្គលិកលក្ខណៈផ្សេងទៀតគឺជាការកំណត់របស់សង្គម។ សូមមើលពាក្យនៅក្នុងបញ្ជីទាំង២ ហើយគូសរង្វង់ពណ៌ខៀវ។

ស្ត្រី	បុរស
គិតពិចារណា	រូបរាងកាយរឹងមាំ
ស្ងប់ស្ងាត់	មានអារម្មណ៍តែមិនបញ្ចេញ(បង្ហាញ)
និយាយច្រើន	លិង្គ
ជាអ្នកមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ	ជោគជ័យផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ
ស្អាតបាត	ឯករាជ្យ
យោនី	ស្មោះត្រង់នឹងមិត្តភក្តិ
អត់ឱន / ត្រាប្រណី	ជាឪពុក
មានរបៀបរៀបរយ	ជាមេគ្រួសារ
ពូកែធ្វើការងារបានច្រើនមុខ	មោទនភាព
មានភាពស្ទាត់ជំនាញ	មានអំណាច
អហិង្សា	កាយសម្ព័ន្ធ
សុជន់	ក្លាហាន
រូបរាងកាយខ្សោយជាងបុរស	កំប្លែង
ថែទាំ	ដុះពោមមុខ
ជាមាយ	សំឡេងធ្ងន់
រាងកាយល្វតល្វន់ និង ទាក់ទាញ	មិនខ្លាចអំពើហិង្សា ឬមិនខ្លាចការប្រើអំពើហិង្សា

វិសាលគមន៍យេនឌ័រក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់យើង

តើយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើយើងយ៉ាងដូចម្តេច?

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបៀបដែលមនុស្សយើងភាគច្រើនទទួលការបង្ហាត់បង្រៀនពីសង្គមឱ្យមានជំនឿថាយើងត្រូវតែធ្វើសកម្មភាពនិងប្រព្រឹត្តនៅក្នុងលក្ខណៈជាក់លាក់មួយដោយសារតែយេនឌ័ររបស់យើង។
- សូមអានពីស្ថានភាពដែលបានផ្តល់ជូន រួចសរសេរពីរបៀបដែលយើងត្រូវធ្វើសកម្មភាពនៅក្នុងបរិយាកាសជាក់លាក់នីមួយៗដែលមានមនុស្សប្រុស ឬមនុស្សស្រីច្រើន ហើយពន្យល់ពីមូលហេតុ។

ស្ថានភាព	របៀបដែលយើងប្រព្រឹត្ត		មូលហេតុ?
	មនុស្សប្រុសច្រើន	មនុស្សស្រីច្រើន	
នៅផ្សារ			
នៅក្នុងសហគមន៍			
នៅពេលជួបជុំគ្រួសារ			
នៅក្នុងផ្ទះ			
នៅសាលារៀន			
នៅជាមួយមិត្តភក្តិ			

សមត្ថភាពនៃការគិត និងផែនការរបស់ខ្ញុំ

លំហាត់សន្លឹកកិច្ចការផ្ទាល់ខ្លួន

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ចូរបំពេញសន្លឹកកិច្ចការនេះនៅពេលដែលប្អូនទំនេរ។
- ចូរប្រាកដថាប្អូនបានខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរជាវិជ្ជមានពីខ្លួនឯងទៅ **ប្អូនអាចធ្វើវាបាន !**

- ខ្ញុំមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែក និងជាបុគ្គលពិសេសម្នាក់....
- ចូររៀបរាប់ពីលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែករបស់ប្អូននៅទីនេះ។ ចំណុចដែលប្អូនមានមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯង។

- ប្អូនប្រហែលជាមិនមានមោទនភាពចំពោះផ្នែកមួយចំនួនសម្រាប់ខ្លួនឯង និងមានបំណងចង់ផ្លាស់ប្ដូរចំណុចទាំងនោះ។ ចូររៀបរាប់ពីចំណុចទាំងនោះនៅទីនេះ។
- ចូរគូសរង្វង់លើចំណុច "មួយ" ដែលប្អូនពិតជាចង់ផ្លាស់ប្ដូរខ្លាំងបំផុត។

- តើប្អូនត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរចំណុចនោះ? តើប្អូនត្រូវធ្វើដូចម្ដេច? តើប្អូននឹងធ្វើវានៅពេលណា?
- ចូររៀបរាប់ពីផែនការរបស់ប្អូនដើម្បីធ្វើឱ្យការផ្លាស់ប្ដូរនេះកើតឡើង។ ចូរបញ្ជាក់ពីពេលវេលាឱ្យបានច្បាស់លាស់សម្រាប់ខ្លួនឯង ហើយត្រូវព្យាយាមអនុវត្តសកម្មភាពទាំងនោះ។

ខ្ញុំធ្វើវាបានហើយ!

ត្រូវដាក់ពណ៌លើរូបផ្កាយនេះ នៅពេលដែលប្អូនសម្រេចគោលដៅរបស់ប្អូន។

ត្រូវកត់ត្រាកាលបរិច្ឆេទនៃការសម្រេចបានរបស់ប្អូននៅទីនេះ………………….

ជំពូកទី៣ ៖ អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកស្តីពី «អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ» មានគោលដៅជួយសិស្សឱ្យយល់ដឹងកាន់តែទូលំទូលាយពី «អំណាច» តើពាក្យនេះមានន័យដូចម្តេច តើវាមានដំណើរការយ៉ាងណាក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សចំពោះទំនាក់ទំនងដែលពួកគេមាន ព្រមទាំងរបៀបនិងមូលហេតុដែលបុរស និងក្មេងប្រុសទទួលបានតួនាទីសំខាន់ឬមានអំណាចជាងនៅក្នុងសង្គម។ ជំពូកនេះក៏ជួយសិស្សឱ្យយល់ដឹងពីបិតាធិបតេយ្យថាជាប្រព័ន្ធនៃអំណាច និងការគ្រប់គ្រងព្រមទាំងរបៀបដែលប្រព័ន្ធនេះមានឥទ្ធិពលដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ គ្រួសារ និងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

ជំពូកនេះសិក្សាស្វែងយល់ និងផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- របៀប និងមូលហេតុដែលប្រព័ន្ធសង្គមគាំទ្រដល់ការយល់ដឹងពីអំណាចនេះ និងផលជះដែលវាមានលើជីវិតរស់នៅរបស់ក្មេងស្រី។
- របៀបដែលប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យដំណើរការដែលធ្វើឱ្យបុរសមានអំណាចជាងស្ត្រីនៅក្នុងសង្គម។
- របៀបដែលប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យគ្រប់គ្រងលើទម្លាប់ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗ ឥរិយាបថ បទដ្ឋាននីមួយៗ និងទិដ្ឋភាពនៃជីវិតរបស់យើងដែលយើងមិនយល់ដឹងថាតើវាជាអ្វី ហើយមូលហេតុអ្វីដែលចំណុចទាំងអស់នេះកើតមានជាទូទៅដូច្នេះ ។

ជំពូកទី៣ ៖ លទ្ធផលសិក្សា

ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សរូមឱ្យ ៖

1. ចាប់ផ្តើមយល់ដឹងពីអំណាច និងទំនាក់ទំនងនៃអំណាច។
2. ចាប់ផ្តើមយល់ដឹងពីបិតាធិបតេយ្យថាជាប្រព័ន្ធនៃអំណាច និងការគ្រប់គ្រងមួយដែលជំរុញឱ្យមានការបែងចែកយេនឌ័រ។
3. ចាប់ផ្តើមយល់ដឹងពីប្រព័ន្ធសង្គមដែលជំរុញឱ្យមានបិតាធិបតេយ្យក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់

តើនរណាជាអ្នកមានអំណាច?

អ្នកដែលមានសិទ្ធិសម្រេច

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរអានប្រយោគនីមួយៗខាងក្រោម ហើយភ្ជាប់ប្រយោគទាំងនោះទៅនឹងបរិយាកាសក្នុងផ្ទះ និងសហគមន៍របស់ប្អូន។
- ឆ្លុះបញ្ចាំងថាតើនរណាជាអ្នកមានអំណាចក្នុងស្ថានភាពនីមួយៗ។
- គូសសញ្ញា(✓)ក្នុងកូឡោនមួយរបស់ «បុរស» «ស្ត្រី» ឬ «មិនដឹង» ដើម្បីបង្ហាញពីចម្លើយរបស់ប្អូន។

ប្រយោគ	បុរស	ស្ត្រី	មិនដឹង
ខ្ញុំអាចចំណាយប្រាក់ដែលខ្ញុំរកបានតាមខ្ញុំចង់			
ខ្ញុំអាចសម្រេចចិត្តថាតើត្រូវយកកូនពេលណា និងចំនួនប៉ុន្មាននាក់			
ខ្ញុំមានសិទ្ធិកាន់កាប់ទ្រព្យសម្បត្តិ			
ខ្ញុំមិនមានកាតព្វកិច្ចធ្វើកិច្ចការផ្ទះទេ			
ខ្ញុំអាចទៅណាមកណាតាមចិត្តរបស់ខ្ញុំ ឬខ្ញុំអាចទៅទីណាក៏បានតាមដែលខ្ញុំចង់			
ខ្ញុំមានសិទ្ធិសម្រេចថាត្រូវរៀបការនៅពេលណា និងជាមួយនរណា			

ប្រព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យ

ការយល់ដឹងពីបិតាធិបតេយ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅ

សេចក្តីណែនាំ ៖

ចូរដាក់ឈ្មោះដ្យាក្រាម។ ចូរប្អូនសរសេរកត្តាសំខាន់ៗចំនួន៣ដែលរួមចំណែកក្នុងការបង្កើតឱ្យមានប្រព័ន្ធបិតាធិតេយ្យនៅក្នុងសង្គម។

1. ……………………………………………………………..

បិតាធិបតេយ្យ

2. …………………………..
…………………………..
…………………………..

3. …………………………..
…………………………..
…………………………..

- តើប្អូនធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ចំពោះចំណុចណាមួយខាងលើក្នុងគ្រួសារ ឬសហគមន៍របស់ប្អូនដែរឬទេ? ប្រសិនបើធ្លាប់ សូមចែករំលែកបទពិសោធន៍ណាមួយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងកត្តានីមួយៗ។

1. ការបង្កើត និងនិរន្តរកម្មពូជពង្សវង្សត្រកូល ៖

……
……

2. បុព្វសិទ្ធិ និងប្រយោជន៍សម្រាប់បុរស ៖

……
……

3. អំណាច និងការគ្រប់គ្រងលើស្ត្រី ៖ សូមជ្រើសរើសចំណុចមួយ ឬច្រើនមកសរសេរ

ការងារ ……………………………………………………………………………………………………

សេរីភាព និងការធ្វើដំណើរ…………………………………………………………………………………

ទ្រព្យសម្បត្តិ ………………………………………………………………………………………………

ការរួមភេទ …………………………………………………………………………………………………

ការបន្តពូជ …………………………………………………………………………………………………

កិច្ចការផ្ទះ

ទទួលខុសត្រូវ ៖ អនុវត្តស្វ័យតាពជាអ្នកដឹកនាំ

លំហាត់សន្លឹកកិច្ចការផ្ទាល់ខ្លួន

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរបំពេញសន្លឹកកិច្ចការនេះក្នុងពេលដែលប្អូនទំនេរ ប៉ុន្តែមិនត្រូវយកវាជារឿងរហូតដើម្បីចាប់ផ្តើមទទួលខុសត្រូវលើជីវិតរបស់ប្អូន និងធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដោយផ្អែកលើព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដែលនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ប្អូន។
- សូមមើលចំណុចផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទាំង៤ ដែលបានផ្តល់ជូនខាងក្រោម។ តើប្អូនមានជម្រើសក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ចំពោះចំណុចណាមួយក្នុងចំណោមចំណុចទាំង៤ នេះនៅក្នុងផ្ទះរបស់ប្អូនដែរឬទេ?
- ចូរផាត់ពណ៌លើប្រអប់ណាមួយដើម្បីបង្ហាញថាប្អូន «អាច»។

ការបន្តការសិក្សា	ពេលវេលាដែលខ្ញុំចង់រៀបការ	ការងារនាពេលអនាគតរបស់ខ្ញុំ	សេរីភាពក្នុងការធ្វើដំណើរ

- ប្រសិនបើ "មិនអាច" តើមានកត្តាអ្វីខ្លះដែលបង្អាក់មិនឱ្យប្អូនធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តទាំងនេះសម្រាប់ខ្លួនឯង? ចូរសរសេរកត្តាទាំងនោះនៅទីនេះ

……………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

- តើប្អូនមានឆន្ទៈក្នុងការផ្លាស់ប្តូរចំណុចនេះសម្រាប់ខ្លួនឯងដែរឬទេ? គូស(✓)លើចំណុចមួយដែលជាចម្លើយរបស់ប្អូន
  - មាន
  - ប្រហែល
  - មិនមាន

- ប្រសិនបើ "មាន ឬ ប្រហែល" តើប្អូនត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ? ចូរសរសេរពីផែនការរបស់ប្អូននៅទីនេះ។
- ប្រសិន "មិនមាន" ចូរពន្យល់ពីមូលហេតុ។

………..

………..

………..

………..

………..

………..

កាលបរិច្ឆេទសម្រាប់ផ្តួចផ្តើមផែនការនេះ …………………………………………………………………

ជំពូកទី៤ ៖ រាងកាយល្អ

ខ្ញុំស្រលាញ់ខ្លួនខ្ញុំ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

រាងកាយមនុស្សគឺមានភាពស្រស់ស្អាតគ្រប់ទម្រង់ទាំងអស់។ នៅពេលដែលយើងធំឡើង ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយក្លាយជាផ្នែករួមមួយនៃបទពិសោធន៍ និងភាពពិតប្រាកដនៃការរស់នៅរបស់យើង។

វ័យជំទង់អាចជាពេលវេលាដ៏រំភើប និងភាន់ច្រឡំមួយ។ នៅពេលមានវ័យជំទង់ យើងមានភាពស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការនិយាយដោយសេរីពីរាងកាយរបស់យើង ឬផ្នែកផ្សេងៗរបស់វា។ ជាញឹកញាប់ យើងក៏មិនបានស្គាល់ឈ្មោះផ្នែកជាច្រើននៃរូបរាងកាយរបស់យើងដែរ។ ការមានអារម្មណ៍មានផាសុខភាពជាមួយនឹងរូបរាងកាយរបស់យើង និងការយល់ដឹងពីបទពិសោធន៍ព្រមទាំងអារម្មណ៍ផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងរាងកាយមានសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យជំទង់តែម្តង។ ក្មេងស្រីគួរតែធំពេញវ័យឡើងដោយបានស្គាល់ច្បាស់ និងជឿជាក់លើរូបរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន។ ការស្គាល់ច្បាស់ និងជឿជាក់របៀបនេះក៏ធ្វើឱ្យក្មេងស្រីមានលទ្ធភាពថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទ និងមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទកាន់តែល្អប្រសើរដែរ។

តួនាទីយេនឌ័រ ជារឿយៗ មានភាពច្បាស់លាស់កាន់តែខ្លាំងនៅពេលពេញវ័យជំទង់ទាំងសម្រាប់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី។ គេកត់សម្គាល់ឃើញការប្រែប្រួលនេះតាមរយៈគម្លាតមួយដែលកំពុងរីកធំឡើងចំពោះសិទ្ធិទទួលបានឱកាស និងជម្រើសស្មើភាពគ្នា។ នៅពេលចាប់ផ្តើមពេញវ័យជំទង់ ក្មេងស្រីមានបទពិសោធន៍ជាពិសេសទាក់ទងនឹងការរឹតត្បិតការដើរហើរ និងសិទ្ធិសេរីភាព ហើយគំនិតនៃការរៀនខ្មាស និងការមាក់ងាយបានក្លាយជាផ្នែករួមមួយនៃការចរចាប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ ការប្រែប្រួលអាកប្បកិរិយាដែលគេរំពឹងទុកសម្រាប់ក្មេងស្រីមានទំនោរធ្វើឱ្យពួកគេយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលរូបរាងកាយច្រើនជ្រុលដែលអាចធ្វើឱ្យមានឥទ្ធិពលដល់ការជឿជាក់ និងភាពនៃខ្លួនឯងរបស់គេ។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្កើតឱ្យមានបរិយាកាសដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ក្មេងស្រីដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមានផាសុកភាពជាមួយរាងកាយផ្ទាល់របស់ខ្លួន និងមានគំនិតវិជ្ជមានចំពោះរូបសម្បត្តិខ្លួនឯងដើម្បីពង្រឹងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន។

ជំពូកទី៨ ៖ លទ្ធផលសិក្សា

ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សឱ្យ ៖

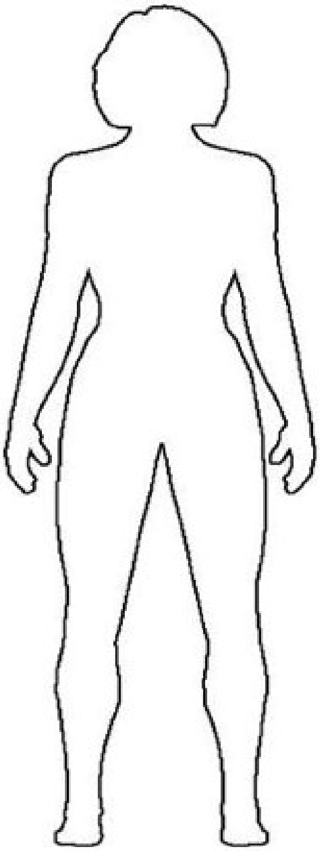
1. យល់ដឹងថាការប្រែប្រួលរូបរាងកាយគឺជាដំណើរការជាលក្ខណៈធម្មជាតិ និងជីវសាស្ត្រ។ មិនមានប្រភេទរាងកាយ ឬរូបសម្បត្តិខាងក្រៅដែល «ល្អឥតខ្ចោះ» ឬ «ធម្មតា» ទេ ទោះបីជាសារផ្នែកវប្បធម៌ និងព័ត៌មានមានលក្ខណៈផ្ទុយពីនេះក៏ដោយ។
2. យល់ដឹងថាយើងបានជួបប្រទះបទពិសោធន៍ និងអារម្មណ៍ខុសៗគ្នាជាមួយនឹងរូបរាងកាយរបស់យើង ផ្នែករបស់រូបរាងកាយ និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយដែលកើតឡើងស្របគ្នានឹងពេលវេលាដែលយើងពេញវ័យជំទង់។
3. ប្រែក្លាយជាមានអារម្មណ៍ល្អ(មានផាសុកភាព)ក្នុងការនិយាយពីរូបរាងកាយ និងផ្នែកនៃរូបរាងកាយ។
4. មានលទ្ធភាពអនុវត្តជំហានទី១ឆ្ពោះទៅរកការទទួលយករូបរាងកាយរបស់ខ្លួន និងការអប់រំពីភាពនៃការទទួលស្គាល់តម្លៃខ្លួនឯង និងការផ្តល់តម្លៃឱ្យខ្លួនឯង។

រាងកាយរបស់ខ្ញុំគឺពិសេស

ផែនទីរាងកាយ

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ចូរគូសផ្នែកខុសៗគ្នានៃរាងកាយក្នុងរូបភាពរបស់មនុស្សស្រីខាងក្រោមនេះ
- សូមដាក់ឈ្មោះផ្នែកដែលប្អូនគូរ។



សេចក្ដីណែនាំ ៖

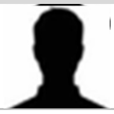
- តើផ្នែកណាខ្លះនៅលើរាងកាយរបស់ប្អូនដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចខាងក្រោម?
  - ឈឺ *(ដាក់ពណ៌ក្រហម)*
  - សប្បាយ (ដាក់ពណ៌ខៀវ)
  - មានអំណាច (ដាក់ពណ៌បៃតង)
  - អាម៉ាស់ (ដាក់ពណ៌ខ្មៅ)

រាងកាយប្រែប្រួលក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់

ពេញវ័យជំទង់ ៖ ជាអ្វី? យ៉ាងណា? ពេលណា?

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ក្រុមទី១ ៖ ពិភាក្សា និងកត់ត្រាទុកពីការប្រែប្រួលរូបរាងកាយដែលក្មេងស្រីឆ្លងកាត់ក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់។
- ក្រុមទី២ ៖ ពិភាក្សា និងកត់ត្រាទុកពីការប្រែប្រួលរូបរាងកាយដែលក្មេងប្រុសឆ្លងកាត់ក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់។

តារាងម៉ាទ្រីសទី១៖ ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់	
ក្រុមទី ១	ក្រុមទី ២ 

ការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍ក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់

ពេញវ័យជំទង់ ៖ ជាអ្វី? របៀបណា? ពេលណា?

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ក្រុមទី១៖ ពិភាក្សា និងកត់ត្រាទុកពីការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍ដែលក្មេងប្រុសឆ្លងកាត់ក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់
- ក្រុមទី២៖ ពិភាក្សា និងកត់ត្រាទុកពីការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍ដែលក្មេងស្រីឆ្លងកាត់ក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់

តារាងម៉ាទ្រីសទី២ ៖ ការប្រែប្រួលផ្នែកអារម្មណ៍ក្នុងពេលពេញវ័យជំទង់	
ក្រុមទី ១	ក្រុមទី ២

ជំពូកទី៥ ៖ អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

- នៅពេលក្មេងស្រីឆ្លងកាត់វ័យជំទង់ ពួកគេឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលទាំងរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍។ ពួកគេនឹងឆ្លងកាត់អារម្មណ៍ជាច្រើន (ឧ. ការអៀនខ្មាស ការខឹង ការមិនសប្បាយចិត្ត ការចាប់អារម្មណ៍។ល។) អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចមានលក្ខណៈច្រើនលើសលុប ដោយសារតែពួកគេមិនបានយល់ដឹងពេញលេញពីអ្វីដែលពួកគេកំពុងជួបប្រទះ ឬដឹងពីរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន។
- កាលនៅជាទារក ទាំងទារនិងទារិកាតែងតែយំដើម្បីបង្ហាញអំពីអារម្មណ៍មួយចំនួន ដូចជាការមិនសប្បាយចិត្ត ការខ្លាច និងការខឹងជាដើម។ នៅពេលដែលពួកគេធំឡើង គេបង្រៀនក្មេងស្រីឱ្យចេះគ្រប់គ្រងកំហឹង និងឱ្យចេះបង្ហាញនូវអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តរបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែឱ្យមានសេរីភាពក្នុងការបង្ហាញពីភាពមិនសប្បាយចិត្ត ឬភាពភ័យខ្លាចរបស់ខ្លួន ចំណែកឯក្មេងប្រុសត្រូវបានគេបង្រៀនមិនឱ្យយំ និងប្រាប់ឱ្យជម្នះភាពភ័យខ្លាច។ គេលើកទឹកចិត្តឱ្យក្មេងប្រុសប្រុងប្រៀបប្រយុទ្ធនៅពេលមានកំហឹង ដែលចំណុចនេះគេមិនបានចាត់ទុកថាជារឿងដែលអាចទទួលយកបានសម្រាប់ក្មេងស្រីទេ។ ដូច្នេះរបៀបដែលយើងរៀនបង្ហាញពីអារម្មណ៍ក៏ត្រូវបានគេបែងចែកទៅតាមយេនឌ័រដែរ។
- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្ហាញពីអារម្មណ៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដែលមិនធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់។ ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សឱ្យយល់ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការបង្ហាញអារម្មណ៍របស់ខ្លួនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ វាក៏បានគូសបញ្ជាក់ពី "ប្រភេទទំនាក់ទំនងជាមូលដ្ឋានចំនួន៥" ដែលយើងនឹងឆ្លងកាត់នៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ពោលគឺ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកមិនស្ទូវជិតស្និទ្ធ និងអ្នកជិតស្និទ្ធ។

ជំពូកទី៥ ៖ លទ្ធផលសិក្សា

ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សឱ្យ ៖

1. មានការយល់ដឹងពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃអារម្មណ៍។
2. យល់ដឹងពីប្រតិកម្មរបស់ខ្លួនចំពោះប្រភេទខុសៗគ្នានៃអារម្មណ៍ និងផលវិបាករបស់វា។
3. យល់ដឹងពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃទំនាក់ទំនងដែលមាននៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ពួកគេ។

កិច្ចការផ្ទះ

ការគូរផែនទីនៃអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ

ការយល់ដឹងពីអារម្មណ៍

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ក្នុងរយៈពេល៦ថ្ងៃទៀត ចូរគូសផែនទីបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ប្អូនដោយអនុវត្តតាមចំណុចខាងក្រោមជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
  - កត់ត្រាពីអារម្មណ៍ដែលប្អូនមាន(ឆ្លងកាត់)ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
  - កត់ត្រាស្ថានភាពដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍បែបនោះ។
  - កត់ត្រាពីគំនិត(ការគិត) និងសកម្មភាពរបស់ប្អូនចំពោះអារម្មណ៍ដែលប្អូនមាន(ឆ្លងកាត់)។
  - កត់ត្រាពីផលវិបាកនៃសកម្មភាពរបស់ប្អូនប្រសិនបើមាន។

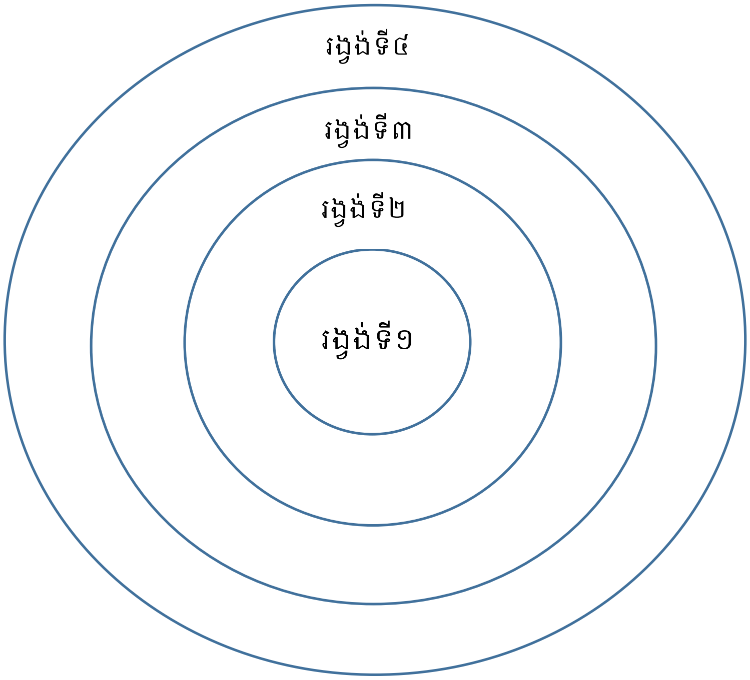
ថ្ងៃ	ស្ថានភាព	អារម្មណ៍	ការគិត និងសកម្មភាព	ផលវិបាក
1				
2				
3				
4				
5				
6				

ការគូសផែនទីនៃទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ

ការយល់ដឹងពីទំនាក់ទំនង

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- **រង្វង់ទី១** ៖ សរសេរឈ្មោះប្អូននៅទីនេះ។
- **រង្វង់ទី២** ៖ សរសេរឈ្មោះអ្នកដែលសំខាន់ និងជិតស្និទជាមួយប្អូនក្នុងជីវិតរបស់ប្អូន។
- **រង្វង់ទី៣** ៖ សរសេរឈ្មោះអ្នកដែលប្អូនស្គាល់ និងមានទំនាក់ទំនងជាមួយរៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែមិនជិតស្និទនោះទេ។
- **រង្វង់ទី៤** ៖ សរសេរឈ្មោះអ្នកដែលនៅជុំវិញ(ជិត)ប្អូន *(អ្នកជិតខាង សាលារៀន)* ដែល*ប្អូន*ជួបជារៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែមិនដែលប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬមានទំនាក់ទំនងជា*ប្រចាំ*ទេ ពោលគឺអ្នក*ដែលប្អូន*ស្គាល់មិនសូវច្បាស់។



សេចក្ដីណែនាំ ៖

- សូមមើលឈ្មោះអ្នកដែលនៅក្នុងដ្យាក្រាមរបស់ប្អូន ហើយអនុវត្តចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - កំណត់ និង**គូររង្វង់**លើឈ្មោះអ្នកដែលប្អូនមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយ។ ជ្រើសរើសទំនាក់ទំនងសំខាន់ណាមួយ ហើយគិតពីអ្វីដែលប្អូនចូលចិត្តចំពោះទំនាក់ទំនងនេះ។
  - កំណត់អត្តសញ្ញាណ និង**គូរគោង**ជុំវិញឈ្មោះអ្នកដែលប្អូនមិនមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយ។ ចូរជ្រើសរើសនិងគិតពីអ្វីដែលប្អូនមិនចូលចិត្តចំពោះទំនាក់ទំនងនេះ។

ឧបសម្ព័ន្ធទី២

ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្ស

ពិន្ទុសរុប
........../៦០

កម្រងសំណួរការធ្វើតេស្តចំណេះដឹងសិស្ស
សម្រាប់ក្មេងស្រី ពេញវ័យ (ម៉ូឌុល ១)

វិទ្យាល័យ/អនុវិទ្យាល័យ.............................ខេត្ត/ក្រុង.....................ស្រុក/ខណ្ឌ....................ឃុំ/សង្កាត់..................
ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន...ភេទ...............ឈ្មោះសិស្ស..ភេទ.................
ថ្នាក់ទី...............កាលបរិច្ឆេទការធ្វើតេស្ត: ថ្ងៃទី................ខែ..........................ឆ្នាំ..

ខ្លឹមសារ	**ពិពណ៌នាសកម្មភាព**	**ឥស្សុតាខ ផ្សេងៗ**
	ម៉ូឌុលទី១: *ខ្លួនឯង*	
ជំពូកទី១៖ អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន និងការស្វែងយល់		
១.១. តើខ្ញុំជានរណា? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាការស្គាល់អំពីលក្ខណៈ និងអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន។	
	☐ខ. ជាការស្គាល់នូវការកំណត់ និងបម្រែបម្រួលនៃអត្តសញ្ញាណ។	
	☐គ. គឺជាការស្គាល់តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន។	
	☐ឃ. គឺជាការស្គាល់មិត្តភក្តិ គ្រួសារ បងប្អូន និងកន្លែងរស់នៅ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
១.២. ការកសាងជំនឿលើខ្លួនឯង ឬ ការលើកទឹកចិត្តគឺ...? លទ្ធផល ☐	☐ក. ជាការលើកទឹកចិត្ត និងគិតរឿងវិជ្ជមានអំពីខ្លួនឯង និងការកសាងជំនឿលើខ្លួនឯងដើម្បីសម្រេចការងារមួយឱ្យបានល្អ។	
	☐ខ. ជាការកសាងទំនុកចិត្តខ្លួនឯងក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។	
	☐គ. ជាសកម្មភាពមួយដែលមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវធ្វើដើម្បីខ្លួនឯង។	
	☐ឃ. ជាការលើកទឹកចិត្ត និងសរសើរខ្លួនឯង។	
	☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី២៖ ការបង្កើតសង្គមយេនឌ័រ		
២.១. សំណាញ់ពាក្យ លទ្ធផល ☐	☐ក. ជាវិធីនៃការសិក្សាឱ្យឃើញនូវភាពខុសគ្នារវាង ភេទ និងយេនឌ័រ។	
	☐ខ. ជាវិធីដើម្បីសិក្សាពីអត្ថន័យនៃពាក្យ ស្ត្រី និងបុរស។	
	☐គ. ជាវិធីម្យ៉ាងដែលប្រើដើម្បីញែកភាពដូច និងខុសគ្នារវាងវត្ថុពីរ	
	☐ឃ. គឺជាការចងក្រងពាក្យជាក្រុមទៅតាម ខ្លឹមសារ និងអត្ថន័យ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
២.២. តើអ្វីទៅជាយេនឌ័រ ហើយវាមានឥទ្ធិពលលើយើងយ៉ាងដូចម្តេច? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាការរំពឹងទុកដែលផ្អែកលើការអនុវត្តតាមបែបសង្គមវប្បធម៌ដែលអាចមានភាពមិនស្មើគ្នា និងអយុត្តិធម៌។	
	☐ខ. គឺជាទំនួលខុសត្រូវ តួនាទី និងការងារដែលត្រូវធ្វើជាមួយគ្នារវាងភេទប្រុស និងភេទស្រី។	
	☐គ. គឺជាសិទ្ធនិងអំណាចឬឯករាជ្យភាពរបស់ភេទទាំងពីរ ។	

	☐ឃ. គឺជាលទ្ធភាពនៃការសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយរបស់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី។ ☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី៣៖ អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ		
៣.១. តើអំណាចជាអ្វី?	☐ក. គឺជាសិទ្ធសេរីភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗក្នុងការសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយ តែស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់ច្បាប់។	
លទ្ធផល	☐ខ. គឺជាសិទ្ធិឬអំណាចដែលបុគ្គលម្នាក់ៗអាចធ្វើអ្វីមួយបាន។	
	☐គ.គឺជាតួនាទីនិងទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។	
	☐ឃ. គឺជាការបែងចែកឋានៈរវាងអ្នកមាននិងអ្នកក្រ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
៣.២. ប្រភពនៃអំណាចគឺជា?	☐ក. យេនឌ័រគឺជាប្រភពនៃអំណាចរបស់មនុស្ស ដែលមានការបត់បែនទៅតាមសង្គមមួយដែលបានកំណត់។	
លទ្ធផល	☐ខ. អំណាចកើតចេញពីការចាត់តាំងរបស់អ្នកមានតួនាទីខ្ពស់។	
	☐គ. អំណាចកើតចេញពីចំណេះដឹងរបស់មនុស្ស។	
	☐ឃ. អំណាចកើតចេញពីទ្រព្យសម្បត្តិ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
៣.៣. បិតាធិបតេយ្យគឺជា..?	☐ក. គឺជាប្រព័ន្ធសង្គមមួយដែលបុរសទទួលបានបឋមភាពក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។	
លទ្ធផល	☐ខ. គឺជាប្រព័ន្ធសង្គមមួយដែលយកបុរសជាធំ។	
	☐គ. គឺជាប្រព័ន្ធសង្គមដែលផ្តល់តម្លៃតិចតួចឱ្យស្ត្រី។	
	☐ឃ. ជាការដឹកនាំដែលស្ត្រីគ្មានសិទ្ធក្នុងការសម្រេចចិត្ត។	
	☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី៤៖ រាងកាយល្អ		
៤.១. គំនូសតាងរាងកាយគឺ ?	☐ក. ជាការកំណត់ផ្នែកខុសៗគ្នានៃរាងកាយរបស់យើងដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនិងថាមពល ការឈឺចាប់ ការរីករាយ ឬអៀនខ្មាស និងហេតុផលនៅពីក្រោយអារម្មណ៍ទាំងនោះ។	
លទ្ធផល	☐ខ. ជាការបង្ហាញនូវតួនាទីនៃរាងកាយរបស់មនុស្ស។	
	☐គ. ជាគំនូសតាងដែលបង្ហាញពីរចនាសម្ព័ន្ធនៃរាងកាយ។ ☐ឃ. ជារូបភាពនៃរាងកាយរឹងមាំមនុស្ស។ ☐ង. មិនដឹង។	

៤.២. តើអ្វីជាភាពពេញវ័យ? យ៉ាងដូចម្ដេច? នៅពេលណា?	☐ក. ជាការប្រែប្រួលនៃទិដ្ឋភាពរាងកាយ និងអារម្មណ៍ពីវ័យជំទង់មកពេញវ័យរបស់ក្មេងស្រីដែលចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍ពីរាងកាយរបស់ខ្លួន និងអ្នកដទៃទៀត។	
លទ្ធផល ☐	☐ខ. ជាវ័យដែលក្មេងស្រីមានការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ និងគិតច្រើនចំពោះគ្រួសារ។ ☐គ. ជាពេលដែលក្មេងស្រីមានវ័យគ្រប់ការ និងមានរដូវ។ ☐ឃ. ជាពេលដែលក្មេងស្រីធំពេញវ័យ និងមានការងារធ្វើ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
៤.៣. អ្វីជាការមានរដូវ និងការប្រែប្រួលរាងកាយ?	☐ក. ជាដំណើរការជីវសាស្ត្រធម្មជាតិរបស់មនុស្សស្រីដែលមានរយៈពេលមួយខែម្ដង។	
លទ្ធផល ☐	☐ខ. ជាដំណើរនៃការនៃការបូរឈាមមិនល្អចេញពីរាងកាយរបស់មនុស្សស្រី។	
	☐គ. ជាពេលដែលក្មេងស្រីប្រែប្រួលពីវ័យជំទង់ ទៅពេញវ័យ	
	☐ឃ. ជាពេលវេលាដែលក្មេងស្រីមានការធ្លាក់ស	
	☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី៥៖ អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង		
៥.១. ការស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍	☐ក. ជាការស្វែងយល់ពីប្រភពខុសគ្នានៃទំនាក់ទំនង និងរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។	
លទ្ធផល ☐	☐ខ. ជាការស្វែងយល់ពីប្រភេទអារម្មណ៍ និងការប្រើប្រាស់អារម្មណ៍ទៅតាមពេលវេលា។	
	☐គ. ជាការស្វែងយល់ពីភាពខុសគ្នានៃអារម្មណ៍របស់មនុស្ស។	
	☐ឃ. ជាសកម្មភាពសិក្សាពីតម្រូវការចិត្តរបស់មនុស្ស។	
	☐ង. មិនដឹង។	
៥.២. ការស្វែងយល់អំពីទំនាក់ទំនង	☐ក. ជាការស្វែងយល់ពីប្រភេទខុសគ្នានៃទំនាក់ទំនង និងការប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។	
លទ្ធផល ☐	☐ខ. ជាការស្វែងយល់នូវប្រភេទមូលដ្ឋានទាំងបួននៃទំនាក់ទំនង គ្រួសារ មិត្តភ័ក្ដ ធម្មតា និងជិតស្និទ្ធ។	
	☐គ. ជាការស្វែងយល់ពីនិយមន័យនៃទំនាក់ទំនង។	
	☐ឃ. ជាការសិក្សាពីទំនាក់ទំនងរវាងសិស្សនិងគ្រូ។	
	☐ង. មិនដឹង។	