ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ម៉ូឌុលទី ៣ ខ្ញុំ អារម្មណ៍ខ្ញុំ និងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

សម្រាប់សិស្សវ័យជំទង់ (អាយុ១១ ដល់ ១៣ឆ្នាំ)

គាំទ្រដោយក្រុមហ៊ុន Gap Inc.
រៀបចំដោយ អង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា (ខេប)

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

ការដាក់ទុនលើជំនាញថ្មីដើម្បីអនាគត

Personal Advancement and Career Enhancement

កម្មវិធីសម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់

(អាយុ១១ ដល់ ១៣ឆ្នាំ)

សៀវភៅណែនាំសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

លេខ: ៦៣៧ **អយក.**ប្រក

ប្រកាស
ស្តីពី
ការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយ
សៀវភៅបំណិនជីវិតសម្រាប់កុមារីវ័យជំទង់ អាយុ ១១ឆ្នាំ ដល់ ១៣ឆ្នាំ

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 ១១ឆ្នាំ ដល់ ១៣ឆ្នាំ ដែលមាន៤ចំណងជើងគឺ **១-ខ្ញុំនិងបរិស្ថានជុំវិញខ្ញុំ ២-ខ្ញុំនិងរាងកាយខ្ញុំ ៣-ខ្ញុំ អារម្មណ៍ខ្ញុំ និងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ ៤-ខ្ញុំនិងបំណងប្រាថ្នាខ្ញុំ** ដែលជាស្នាដៃនិពន្ធ និងរៀបរៀងរបស់គណៈកម្មការនិពន្ធនៃអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា(KAPE) ដោយមានការគាំទ្រពីកម្មវិធី P.A.C.E របស់ក្រុមហ៊ុន Gap Inc. ដើម្បីប្រើប្រាស់ជាឯកសារជំនួយសម្រាប់ការរៀននិងបង្រៀននៅតាមសាលារៀនបឋមសិក្សា និងសាលាមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

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

ថ្ងៃ សុក្រ ១៣កើត 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

សេចក្តីណែនាំពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅ i

ម៉ូឌុលទី៣ ៖ ខ្ញុំ អារម្មណ៍ខ្ញុំ និងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ 1

ជំពូកទី១ ៖ អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ 3

មេរៀនទី ១ ៖ ការយល់ដឹងពីអារម្មណ៍របស់យើង 4

មេរៀនទី២ ៖ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ 8

មេរៀនទី៣ ៖ អារម្មណ៍អវិជ្ជមាន 13

មេរៀនទី៤ ៖ ការគ្រប់គ្រងភាពអវិជ្ជមាន 16

មេរៀនទី៥ ៖ ពេលវេលាលេងកំសាន្ត 22

មេរៀនទី៦ ៖ ទំនាស់ និងការដោះស្រាយទំនាស់ 25

ជំពូកទី២ ៖ ទំនាក់ទំនង និងមិត្តភាព 31

មេរៀនទី៧ ៖ ការទាក់ទាញ -- តើវាជារឿងធម្មតាមែនទេ? 32

មេរៀនទី៨ ៖ បណ្តាញសង្គមរបស់ខ្ញុំ 36

មេរៀនទី៩ ៖ តើអ្វីជាទំនាក់ទំនងល្អ? 41

មេរៀនទី១០ ៖ ទំនាក់ទំនង និងការយល់ព្រម 44

មេរៀនទី១១ ៖ ការស្វែងរកមិត្តភក្តិថ្មី 51

មេរៀនទី១២ ៖ សម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា 55

ជំពូកទី៣ ៖ អំពើហិង្សា 61

មេរៀនទី១៣ ៖ តើអំពើហិង្សាគឺជាអ្វី? 62

មេរៀនទី១៤ ៖ អំពើហិង្សា និងយេនឌ័រ 67

មេរៀនទី១៥ ៖ ទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងពុំមានសុវត្ថិភាព 70

ឧបសម្ព័ន្ធទី១ ៖ សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស 82

ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ៖ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន 91

សេចក្តីណែនាំពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅ

១. សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅម៉ូឌុលទី៣សម្រាប់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់ (អាយុពី១១-១៣ឆ្នាំ)មានគោលបំណងឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលជាច្រើននៅក្នុងវ័យជំទង់របស់ខ្លួន ជាពិសេសការឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ផ្នែកអារម្មណ៍ និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ។ ម៉ូឌុលនេះមាន៣ជំពូកគឺ ៖ ១) អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ ២)ទំនាក់ទំនង និងមិត្តភាព និង ៣) អំពើហិង្សា ដោយជំពូកនីមួយៗមានមេរៀនដាច់ៗដោយឡែកពីគ្នាចំនួន១៥មេរៀន។ ជំពូកនីមួយៗមានកំណត់ពីលទ្ធផលសិក្សាដែលរំពឹងទុកសម្រាប់សិស្សរៀងៗខ្លួន។

ជំពូកស្តីពីអារម្មណ៍ធ្វើឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីអត្ថន័យនៃពាក្យ«អារម្មណ៍ ឬមនោសញ្ចេតនា» ភាពស្មុគ្រស្មាញ និងប្រភេទរបស់វាទាក់ទងនឹងស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្ស និងបរិយាកាសជុំវិញខ្លួន។ ជំពូកស្តីពីទំនាក់ទំនង និងមិត្តភាពធ្វើឱ្យសិស្សយល់ពីរបៀបដែលទំនាក់ទំនងកើតឡើង ប្រភពនៃទំនាក់ទំនង និងសារផ្សេងៗជុំវិញការទំនាក់ទំនង និងមិត្តភាព។ ចំពោះជំពូកស្តីពីអំពើហិង្សាជួយសិស្សឱ្យយល់ពីទម្រង់ផ្សេងៗនៃអំពើហិង្សា ផលវិបាករបស់វា ព្រមទាំងរបៀបទប់ស្កាត់ និងឆ្លើយតបទៅនឹងអំពើហិង្សាផ្សេងៗ។

២. វត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុល

នៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ូឌុលនេះសិស្ស ៖

- យល់ដឹងពីអារម្មណ៍ផ្ទាល់របស់ខ្លួន និងរបៀបដែលអារម្មណ៍ទាំងនោះមានផលជះដល់ជម្រើស និងការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន។
- យល់ដឹងពីអត្ថន័យនៃពាក្យ «អារម្មណ៍ទាក់ទាញចំពោះអ្នកនៅជុំវិញខ្លួន» និងយល់ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការបង្កើតទំនាក់ទំនងមិត្តភាព និងបណ្តាញជាមួយអ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នាដែលនឹងគាំទ្រពួកគេ។
- គិតគូរពិចារណាតាមរយៈអារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងដែលមានភាពកាន់តែចាស់ទុំដែលកំពុងតែវិវឌ្ឍ។
- សិក្សាពីអំពើហិង្សា ទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ។

៣. សេចក្តីពន្យល់ពីការប្រើប្រាស់ម៉ូឌុល

សៀវភៅនេះគឺជាសៀវភៅសម្រាប់គ្រូដែលបានរៀបចំរួចជាស្រេចនូវផែនការ ឬលំនាំនៃការបង្រៀនសម្រាប់ជំនួយដល់គ្រូក្នុងការបង្រៀនសិស្ស។ វាចែកចេញជា៥ផ្នែកធំៗតាមលំដាប់លំដោយពោលគឺ ១) ម៉ូឌុល ២) ជំពូក ៣) មេរៀន ៤) ឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស និង ៥) ឧបសម្ព័ន្ធទី២

ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន។ នៅក្នុងម៉ូឌុលមានបែងចែកជាជំពូកធំៗចំនួន៣ ហើយនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗមានចំនួនមេរៀនជាក់លាក់ទៅតាមភាពចាំបាច់របស់ជំពូក។

ផ្នែកនៃម៉ូឌុល ផ្តល់នូវការណែនាំទូទៅទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារទាំងមូលនៃប្រធានបទ ជំពូក និងមេរៀន។ ដូច្នេះនៅក្នុងផ្នែកនេះ បានដាក់បញ្ចូលនូវ៖ ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃម៉ូឌុល រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុលដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងបានទូលំទូលាយពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ប្រធានបទទាំងមូល។

ផ្នែកនៃជំពូក ផ្តល់នូវការណែនាំជាក់លាក់សម្រាប់ប្រធានបទរួមរបស់មេរៀនទាំងមូលនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗ។ ដូចគ្នានឹងផ្នែកម៉ូឌុលដែរ បានដាក់បញ្ចូលនូវ៖ ទិដ្ឋភាពទូទៅ រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ជំពូកនីមួយៗ។

ផ្នែកនៃមេរៀន ផ្តល់នូវព័ត៌មានលម្អិតសម្រាប់ការងាររៀបចំជាមុនរបស់គ្រូបង្រៀន។ នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗមានកំណត់ និងរៀបចំតាមលំដាប់លំដោយនូវ ៖ រយៈពេល វត្ថុបំណង សម្ភារៈដែលត្រូវការ សេចក្តីណែនាំ និងចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា។ នៅខាងចុងនៃមេរៀន ក៏បានបញ្ចូល«គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន និងសារសំខាន់ៗ»ដើម្បីជាជំនួយដល់គ្រូបង្រៀនផងដែរ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្សមានបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ពីកិច្ចការសម្រាប់សិស្សដែលត្រូវបំពេញនៅក្នុងថ្នាក់ និងកិច្ចការផ្ទះផងដែរ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី២ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន គឺជាទម្រង់ស្ទង់ដារដែលសិស្សត្រូវបំពេញមុនពេលរៀន និងក្រោយពេលបញ្ចប់ដើម្បីឱ្យគ្រូងាយស្រួលក្នុងការពិនិត្យមើលលទ្ធផលសិក្សារបស់សិស្សក្រោយពេលបញ្ចប់ម៉ូឌុលនេះ។

- **ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀនសិស្ស**

មានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរបៀបចាប់ផ្តើមពីការបង្រៀនសិស្ស ឬផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាពនៃការបង្រៀន និងរៀន។ វាក៏ផ្តល់នូវការណែនាំពីការរៀបចំសម្ភារៈ និងឯកសារដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវការសម្រាប់ការបង្រៀន និងរៀន។

- **សម្ភារឧបទ្ទេស**

ផ្នែកនេះផ្ដល់នូវសេចក្ដីសង្ខេបពីសម្ភារឧបទ្ទេស ដែលភាគច្រើនជាសម្ភារៈមូលដ្ឋានដូចជា ក្ដារខៀន ដីស ឬហ្វឺត ស្កុត កន្រ្ដៃ ប៊ិក សៀវភៅ ក្រដាសទំហំផ្សេងៗគ្នា ក្រដាសព័ត៌មាន ឬឯកសារផ្សេងៗជាដើម។ សម្ភារៈ ឯកសារផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងសៀវភៅនេះក៏ត្រូវបានផ្ដល់ឱ្យសិស្សសម្រាប់អនុវត្តដែរតាមសៀវភៅលំហាត់សម្រាប់សិស្សដែលមានភ្ជាប់នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

- **វត្ថុបំណង**

ផ្ដល់នូវឃ្លា ឬប្រយោគជាក់លាក់មួយចំនួនពីអ្វីដែលត្រូវសម្រេចឱ្យបាន។ សម្រាប់ចំណុចនេះ វត្ថុបំណងចែកចេញជា៣ផ្នែកធំៗដូចរៀបរាប់ខាងលើ ពោលគឺ ៖ ១) វត្ថុបំណងទូទៅដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃម៉ូឌុល ២)វត្ថុបំណងដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃជំពូក និង ៣) វត្ថុបំណងជាក់លាក់សម្រាប់មេរៀននីមួយៗ។

- **ជំហាន និងលំនាំនៃការបង្រៀន និងរៀន**

នេះជាផ្នែកមេរៀនពិតប្រាកដ។ នៅក្នុងផ្នែកនេះមានផ្ដល់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរយៈពេលបង្រៀន និងរៀន វត្ថុបំណង សម្ភារៈដែលត្រូវការ និងសេចក្ដីណែនាំដែលជាផ្នែកដ៏សំខាន់សម្រាប់គ្រូបង្រៀនក្នុងការធ្វើសកម្មភាពក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ នៅក្នុងផ្នែកនៃ «សេចក្ដីណែនាំ» មានបញ្ជាក់នូវសកម្មភាពដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើ សំណួរបំផុសគំនិត ឧទាហរណ៍ និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត។ ដូចដែលបានបញ្ជាក់ពីខាងលើ «គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន និងសារសំខាន់ៗ»ដែលនៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននីមួយៗ ក៏ផ្ដល់នូវការណែនាំបន្ថែមសម្រាប់ដំណើរការបង្រៀន និងរៀន និងខ្លឹមសារផ្សេងៗដែលគ្រូបង្រៀនអាចណែនាំ និងពន្យល់សិស្សបន្ថែមទៀតទៅលើខ្លឹមសារមេរៀន។

- **ការប្រើប្រាស់និមិត្តសញ្ញា**

និមិត្តសញ្ញាមួយចំនួនត្រូវបានគេដាក់បញ្ចូលនៅក្នុងសៀវភៅនេះដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនមានការចាប់អារម្មណ៍ និងងាយស្រួលយល់ និងប្រើប្រាស់។ និមិត្តសញ្ញាទាំងនោះរួមមាន ៖

🏆 **វត្ថុបំណងម៉ូឌុល ឬជំពូក**	៖	ចំណេះដឹងក្រោយរបស់សិស្សដែលទទួលបាននៅក្នុងម៉ូឌុលទាំងមូល និងជំពូកនីមួយៗ។ ☺ ចំណេះដឹងលម្អិតនីមួយៗដែលសិស្សទទួលបាន។
🕘 **រយៈពេល**	៖	ចំនួនម៉ោងសម្រាប់មេរៀននីមួយ។
➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន**	៖	លទ្ធផលសិក្សាដែលសិស្សសម្រេចបានក្រោយពីបញ្ចប់

		មេរៀននីមួយៗ។
🕮 សម្ភារៈដែលត្រូវការ	៖	មានសរសេរនៅក្នុងមេរៀននីមួយៗដែលតម្រូវឱ្យគ្រូបង្រៀនរៀបចំទុកជាមុន។
📢 សេចក្ដីណែនាំ	៖	ចំណុចនានាដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវអនុវត្តជាទូទៅក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ ☞ ចំណុចនីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើ។
🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា	៖	បញ្ជាក់ពីចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុមតូច ឬក្រុមធំ។ ◈ សំណួរបំផុសគំនិត ឬពិភាក្សាក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ ☝ ចម្លើយសម្រាប់សំណួរនីមួយៗ ឬការពន្យល់ទូទៅ។
⊶ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន	៖	ចំណុចបន្ថែមដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំអនុវត្ត ឬពន្យល់បន្ថែមក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ 🕯 ចំណុចនីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំ អនុវត្ត ឬពន្យល់បន្ថែម។
✉ សារសំខាន់ៗ	៖	ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់មេរៀននីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវបញ្ជាក់ប្រាប់សិស្ស។ 🗎 ខ្លឹមសារសង្ខេបនីមួយៗ។

៤. សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

នៅខាងក្រោយនៃសៀវភៅនេះមានដាក់បញ្ចូលនូវសន្លឹកកិច្ចការសិស្ស*(ឧបសម្ព័ន្ធទី១)*។ មេរៀនមួយចំនួនក្នុងចំណោមមេរៀនទាំងនេះមានឯកសារ និងលំហាត់សម្រាប់សិស្ស។ តាមការជាក់ស្តែងគ្រូអាចថតចម្លងលំហាត់ ឬអាចរៀបចំសន្លឹកកិច្ចការសិស្សនីមួយៗសម្រាប់ចែកជូនដល់សិស្ស។ តាមការអនុវត្តជាក់ស្តែង និងលក្ខណៈពិសេសរបស់ម៉ូឌុល សន្លឹកកិច្ចការសិស្សគប្បីដាក់បញ្ចូលគ្នាទាំង៤ម៉ូឌុល ដើម្បីឱ្យសិស្សអាចមើលឡើងវិញបាននៅពេលដែលត្រូវការ ព្រោះថាម៉ូឌុលទាំង៤ពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រតិបត្តិល្អច្រើនក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

៥. ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់ម៉ូឌុល

ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្ដីសង្ខេបរបស់មេរៀនទាំង១៥ដែលមាននៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ ៖

ចំណងជើងមេរៀន	រយៈពេល	សេចក្ដីសង្ខេប
ជំពូកទី១ ៖ អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ		

១. ការយល់ដឹងពីអារម្មណ៍របស់យើង	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃអារម្មណ៍ និងរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។
២. ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានល្អ។
៣. អារម្មណ៍អវិជ្ជមាន	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីអារម្មណ៍តានតឹង(ស្រ្តេស) និងដឹងអំពីវិធីសាស្រ្តដោះស្រាយអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន។
៤. ការគ្រប់គ្រងភាពអវិជ្ជមាន	៤៥នាទី	- សិស្សសិក្សាពីមធ្យោបាយក្នុងការដោះស្រាយភាពតានតឹង និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន។
៥. ពេលវេលាលេងកំសាន្ត	៣០នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីទំនាស់។
៦. ទំនាស់ និងការដោះស្រាយទំនាស់	៤៥នាទី	- សិស្សសិក្សារៀនសូត្រពីមធ្យោបាយនានាដែលគេអាចដោះស្រាយទំនាស់មួយបាន។
ជំពូកទី២ ៖ ទំនាក់ទំនង និងមិត្តភាព		
៧. ការទាក់ទាញ តើវាជារឿងធម្មតាមែនទេ?	៤៥នាទី	- សិស្សពិភាក្សាពីភាពទាក់ទាញ និងធ្វើឱ្យការសន្ទនាពាក់ព័ន្ធនឹងរឿងនេះមានភាពធម្មតា។
៨. បណ្តាញសង្គមរបស់ខ្ញុំ	៤៥នាទី	- សិស្សពិភាក្សាពីប្រភេទផ្សេងៗនៃទំនាក់ទំនងសង្គម។
៩. តើអ្វីជាទំនាក់ទំនងល្អ?	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ដឹងពីអ្វីដែលរួមចំណែកធ្វើឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ។
១០. ទំនាក់ទំនង និងការយល់ព្រម	៦០នាទី	- សិស្សពិភាក្សាពីទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ និងដោះស្រាយបញ្ហានានាទាក់ទងនឹងការយល់ព្រម។
១១. ការស្វែងរកមិត្តភក្តិថ្មី	៤៥នាទី	- សិស្សសិក្សាស្វែងយល់ និងពិភាក្សាពីមិត្តភាព។
១២. សម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា	៤៥នាទី	- សិស្សមានការយល់ដឹងពីសម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា និងរបៀបដោះស្រាយសម្ពាធនោះ។
ជំពូកទី៣ ៖ អំពើហិង្សា		

១៣. តើអំពើហិង្សាគឺជាអ្វី?	៦០នាទី	- សិស្សយល់ដឹងថាតើអំពើហិង្សាគឺជាអ្វី និងទម្រង់ខុសៗគ្នារបស់វា។
១៤. អំពើហិង្សា និងយេនឌ័រ	៦០នាទី	- សិស្សយល់ពីទម្រង់ទាំងអស់នៃអំពើហិង្សាដែលបុរស និងស្ត្រីជួបប្រទះនៅក្នុងសង្គមរបស់យើង និងរបៀបនានាដែលអំពើហិង្សាជាប់ទាក់ទងទៅនឹងបទដ្ឋានយេនឌ័រ។
១៥. ទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងពុំមានសុវត្ថិភាព	៤៥នាទី	- សិស្សមានលទ្ធភាពវិភាគពីរបៀបដែលយេនឌ័រជះឥទ្ធិពលដល់ការដើរហើរ សុវត្ថិភាព និងការចេញចូលទីកន្លែងផ្សេងៗក្នុងសហគមន៍។

៦. ការវាយតម្លៃសិស្ស

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

៧. ឯកសារយោង

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

ម៉ូឌុលទី៣ ៖ ខ្ញុំ អារម្មណ៍ខ្ញុំ និងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

វ័យជំទង់ និងវ័យគ្រប់ការធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលជាច្រើនក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្សវ័យក្មេង។ ស្របជាមួយនឹងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយដែលបានពិភាក្សាក្នុងមេរៀនមុនៗ គេក៏កត់សម្គាល់ការប្រែប្រួលនេះតាមរយៈការឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នៃអារម្មណ៍ជាច្រើន និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងថ្មីៗ។ ម៉ូឌុលនេះ គឺនិយាយពីការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្សវ័យជំទង់។ ជាពិសេស វានិយាយពីអារម្មណ៍វិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានដែលពួកគេអាចជួបប្រទះ ដោយផ្សារភ្ជាប់អារម្មណ៍ទាំងនេះទៅនឹងទំនាក់ទំនងល្អ ប្រើប្រាស់អារម្មណ៍ទាំងនេះនៅក្នុងការចរចាជម្លោះ យល់ដឹងពីសម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា និងចុងក្រោយគឺទទួលស្គាល់ និងការដោះស្រាយអំពើហិង្សា។ ម៉ូឌុលនេះក៏ផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើរបៀបដែលចំណុចទាំងអស់នេះរងផលប៉ះពាល់ពីបណ្តាញ និងទំនាក់ទំនងរបស់យើង ហើយដែលបណ្តាញ និងទំនាក់ទំនងទាំងនេះអាច ឬមិនអាចបង្កើតប្រព័ន្ធគាំទ្រពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រែប្រួលរបស់មនុស្សវ័យជំទង់។

មនុស្សវ័យក្មេងគឺស្ថិតនៅក្នុងចំណុចចាប់ផ្តើមនៃការទទួលបទពិសោធន៍ថ្មីដែលរួមមានការស្វះស្វែងរកទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃដែលអាចជាជនប្លែកមុខដែលគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬអ្នកមើលថែមិនបានណែនាំឱ្យស្គាល់។ ម៉ូឌុលនេះមានគោលដៅបំពាក់បំប៉នសិស្សឱ្យចេះគិតពីខ្លួនឯង និងវាយតម្លៃស្ថានភាពថ្មីៗជាមួយនឹងមនុស្សថ្មីដើម្បីឱ្យភាពរីករាយពេលធំឡើងគឺស្របទៅតាមសមត្ថភាពដែលចេះតែកើនឡើងក្នុងការកំណត់ និងចរចាបំណងប្រាថ្នា ជម្រើស និងការសម្រេចចិត្តផ្ទាល់របស់ខ្លួន។

តាមធម្មតា អារម្មណ៍មិនមែនជាកម្មវត្ថុនៃការផ្ចង់ផ្តោតលើមនុស្សវ័យក្មេងទេ។ ពួកគេមិនគិតអ្វីច្រើនទេ ហើយវាបានក្លាយជាផ្នែកមួយនៃអាកប្បកិរិយាក្នុងការធ្វើសកម្មភាព ប្រតិកម្ម និងការឆ្លើយតបដោយពុំមានការវិភាគ ឬឆ្លុះបញ្ចាំងទេ។ ដូច្នេះ ភាពចាស់ទុំនៃអារម្មណ៍ដែលមនុស្សពេញវ័យរំពឹងទុក គឺជាអ្វីមួយដែលមនុស្សវ័យជំទង់មិនបានធ្វើ។ មនុស្សជាច្រើនជឿថា អារម្មណ៍នេះនឹង «កើតឡើងជាធម្មជាតិ» ដូចដែលមនុស្សជាច្រើនជឿថា ចំណេះដឹងពាក់ព័ន្ធនឹងភេទ និងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទនឹង «កើតឡើងជាធម្មជាតិ» អ៊ីចឹងដែរ។ ជំនឿនេះបង្កឱ្យមានការព្រួយបារម្ភ និងមានព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ ជ្រើសរើសខុស និងការសម្រេចចិត្តមិនបានល្អ។ ការ

យល់ដឹង ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ និងសមត្ថភាពក្នុងការគិតពីខ្លួនឯងគឺជារឿងសំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់។

រយៈពេលរួម ៖ ១១ ម៉ោង ៤៥ នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ១៥ មេរៀន

វត្ថុបំណង ៖

- ☺ យល់ដឹងពីអារម្មណ៍ផ្ទាល់របស់ខ្លួន និងរបៀបដែលអារម្មណ៍ទាំងនោះមានផលជះដល់ជម្រើស និងការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន។
- ☺ យល់ដឹងពីអត្ថន័យនៃពាក្យ «អារម្មណ៍ទាក់ទាញចំពោះអ្នកនៅជុំវិញខ្លួន» និងយល់ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការបង្កើតទំនាក់ទំនងមិត្តភាព និងបណ្តាញជាមួយអ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នាដែលនឹងគាំទ្រពួកគេ។
- ☺ គិតគូរពិចារណាតាមរយៈអារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងដែលមានភាពកាន់តែចាស់ទុំដែលកំពុងតែវិវឌ្ឍ។
- ☺ សិក្សាពីអំពើហិង្សា និងទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ។

ជំពូកទី១ ៖ អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

អារម្មណ៍ ឬមនោសញ្ចេតនាគឺជាប្រតិកម្មផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ និងសរីរសាស្ត្រដ៏ស្មុគស្មាញ ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្ស និងបរិយាកាសជុំវិញខ្លួន។ គេយល់ដឹងជាទូទៅថា អារម្មណ៍គឺជាមនោសញ្ចេតនាដែលមានលក្ខណៈច្រើនបែប ដូចជាអារម្មណ៍ស្រឡាញ់ ចូលចិត្ត ខឹង ប្រចណ្ឌ សប្បាយ ពិបាកចិត្ត ខ្លាច ខុសឆ្គង ទុក្ខសោក រីករាយ ជឿជាក់ ភ័យ រំខាន ខ្មាសអៀន ច្រណែន ចង់បាន ខកចិត្ត បារម្ភ ខឹងសម្បារ មោទនភាព ឬស្តាយក្រោយ។ តាមធម្មតា មនុស្សម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍ច្រើនក្នុងពេលតែមួយ ហើយក៏មានមូលហេតុច្រើនដែរដែលធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ច្រើន។

🕘 **រយៈពេលរួម ៖ ៤ ម៉ោង ១៥ នាទី**

❐ **ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៦ មេរៀន**

🏆 វត្ថុបំណង ៖

- ☺ ទទួលបានការយល់ដឹងកាន់តែច្រើនពីអារម្មណ៍ ភាពចម្រុះនៃអារម្មណ៍ និងការបង្ហាញអារម្មណ៍។
- ☺ សិក្សាពីរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងរបៀបដែលអារម្មណ៍ជាប់ទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពរបស់មនុស្ស។

មេរៀនទី ១ ៖ ការយល់ដឹងពីអារម្មណ៍របស់យើង[១]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីយល់ដឹងពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃអារម្មណ៍ និងរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងប៊ិក ឬក្តារខៀន និងដីស។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ឱ្យសិស្សអង្គុយជារាងរង្វង់ និងនិយាយអំពីអារម្មណ៍។ សិស្សត្រូវចាប់ផ្តើមដោយការរៀបរាប់ពីអារម្មណ៍ដែលពួកគេអាចគិតឃើញដូចជា ៖ សុភមង្គល កំហឹង ប្រចណ្ឌ សេចក្តីស្រឡាញ់ ការពិបាកចិត្ត ភាពភ័យខ្លាច។

☞ ចម្លើយទាំងនេះត្រូវកត់ត្រាទុកនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬក្តារខៀន។

☞ នៅពេលសិស្សបានរៀបរាប់ពីអារម្មណ៍រួចហើយ ឱ្យសិស្សឈរក្នុងបន្ទប់ក្នុងចម្ងាយមួយបោះដៃផុតពីគ្នា[ឈរលាតសន្ធឹងដៃ] (ប្រសិនបើមិនមានទីតាំងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឈររបៀបនេះទេ ត្រូវបន្តរៀបចំកន្លែងអង្គុយដែលមានស្រាប់)។

☞ ហៅពាក្យទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះម្តងមួយៗ។ ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងអារម្មណ៍នីមួយៗ សិស្សមានពេលប្រាំវិនាទីដើម្បីបង្ហាញអារម្មណ៍នោះតាមរយៈទឹកមុខ និងកាយវិការទៅតាមអ្វីដែលគេគិតថាអារម្មណ៍នោះមាន«លក្ខណៈយ៉ាងណា» ហើយបន្ទាប់មកសិស្សត្រូវឈប់ស្ងៀមដោយរក្សាកាយវិការដែលបានបង្ហាញ(ស្កុប)។ អារម្មណ៍សម្រាប់ធ្វើលំហាត់នេះរួមមាន ៖

---

[១] *សៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាល GEMS សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល (ICRW, ២០១១)*

សុភមង្គល កំហឹង ប្រចណ្ឌ(ច្រណែន) សេចក្តីស្រឡាញ់ ពិបាកចិត្ត ភ័យខ្លាច និងព្រួយបារម្ភ។ នៅពេលសិស្សបានសម្តែងអារម្មណ៍ទាំងនោះរួចហើយ សិស្សត្រូវកំណត់ថាតើអារម្មណ៍ណាមួយដែលធ្វើឱ្យពួកគេសប្បាយរីករាយ និងអារម្មណ៍ណាមួយដែលធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍នឿយហត់។ អារម្មណ៍ទាំងនេះត្រូវកត់ត្រាទុកក្នុងកូឡោនចំនួនពីរនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំដែលមានចំណងជើងថា «សប្បាយរីករាយ» និង «នឿយហត់»។

☞ បញ្ចប់សកម្មភាពដោយការពិភាក្សាពីលំហាត់នេះ និងការឆ្លើយតបរបស់សិស្ស។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ពិភាក្សា ៖

- តើសិស្សចូលចិត្តសកម្មភាពនេះ ឬទេ?
- តើសកម្មភាពទាំងនេះឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្វីខ្លះ? ពោលគឺ តើសិស្សព្យាយាមបង្ហាញពីអ្វី?
  - ☝ អារម្មណ៍នីមួយៗរំឭកឡើងវិញនូវអារម្មណ៍ពិសេសដាច់ដោយឡែកមួយ។ អារម្មណ៍ខ្លះមានលក្ខណៈវិជ្ជមាន និងខ្លះទៀតអវិជ្ជមាន មានន័យថា អារម្មណ៍ខ្លះធ្វើឱ្យយើងធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងមិនសប្បាយចិត្ត នៅពេលដែលអារម្មណ៍ខ្លះធ្វើឱ្យយើងរីករាយជាមួយខ្លួនឯង និងបរិយាកាសជុំវិញខ្លួនយើង។ អារម្មណ៍ទាំងអស់ មានថាមពលផ្ទាល់របស់វា ពោលគឺអារម្មណ៍ខ្លះធ្វើឱ្យសប្បាយចិត្ត និងលើកទឹកចិត្ត ចំណែកឯអារម្មណ៍ខ្លះទៀតធ្វើឱ្យខឹងនឿយហត់ ឬធ្វើឱ្យអ្នកបាក់ទឹកចិត្ត។
- តើពាក្យ«អារម្មណ៍»មានន័យយ៉ាងណាចំពោះអ្នក?
  - ☝ អារម្មណ៍ គឺជាមនោសញ្ចេតនាដែលកើតឡើងដោយសារការជួបប្រទះ(ការឆ្លងកាត់) ឬគំនិតមួយចំនួនដែលមនុស្សម្នាក់មាន។ អារម្មណ៍គឺជាការបង្ហាញនូវមនោសញ្ចេតនាដែលយើងឆ្លងកាត់ក្នុងពេលវេលាខុសៗគ្នាដែលកើតឡើងទៅតាមកាលៈទេសៈ និងអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សផ្សេងៗ។ ទាំងអស់នេះគឺជាអារម្មណ៍។ អារម្មណ៍ ឬមនោសញ្ចេតនាគឺជាប្រតិកម្មផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ និងសរីរសាស្ត្រដែលមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញពាក់ព័ន្ធនឹងស្ថានភាពផ្លូវចិត្តនិងបរិយាកាសជុំវិញ។ គេយល់ដឹងជាទូទៅថា អារម្មណ៍គឺជាមនោសញ្ចេតនាដែលមានលក្ខណៈច្រើនបែប ដូចជាអារម្មណ៍ស្រឡាញ់ ចូលចិត្ត ខឹង ប្រចណ្ឌ សប្បាយ ពិបាកចិត្ត ខ្លាច ខុសឆ្គង ទុក្ខសោក រីករាយ ជឿជាក់ ភ័យ រំខាន ខ្មាសអៀន ច្រណែន ចង់បាន ខកចិត្ត បារម្ភ ខឹងសម្បារ មោទនភាព ឬស្តាយក្រោយ។ តាមធម្មតា មនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ច្រើនក្នុងពេលតែមួយ ហើយក៏មានមូលហេតុច្រើនដែរដែលធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ច្រើន។
- តើសិស្សបានបង្ហាញអារម្មណ៍អ្វីខ្លះ?
  - ☝ *(សុភមង្គល ខឹង ច្រណែន(ប្រចណ្ឌ) ស្រឡាញ់ ពិបាកចិត្ត ខ្លាច និងភ័យបារម្ភ)*

- តើអារម្មណ៍ទាំងនេះអាចពាក់ព័ន្ធនឹងស្ថានភាពក្នុងជីវិតពិតដែលសិស្សធ្លាប់ជួបប្រទះ(ឆ្លងកាត់)ដែរឬទេ?
  - ពិតជាពាក់ព័ន្ធការឆ្លើយតប និងប្រតិកម្មរបស់យើងចំពោះអ្វីដែលកើតឡើងជុំវិញខ្លួនយើងនៅក្នុងបរិយាកាសជុំវិញយើង ដែលយើងប្រើពាក្យថាអារម្មណ៍ គឺត្រូវឆ្លងកាត់គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។ ប្រសិនបើយើងព្យាយាមគិតពីឧទាហរណ៍មួយសម្រាប់ថ្ងៃណាមួយក្នុងជីវិតរបស់យើង យើងនឹងនឹកឃើញមិនត្រឹមតែពីអារម្មណ៍មួយទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងនឹកឃើញនូវអារម្មណ៍ជាច្រើនក្នុងចំណោមអារម្មណ៍ទាំងនេះ។ ពេលខ្លះ យើងក៏ប្រហែលចងចាំអំពីអារម្មណ៍ជាច្រើនដែលកើតឡើងក្នុងពេលតែមួយផងដែរ។ ឧទារណ៍ ប្រសិនបើសិស្សម្នាក់ទទួលបានពិន្ទុល្អក្នុងការប្រឡង ហើយមិត្តរបស់គេធ្វើមិនបានល្អ សិស្សនោះអាចមានអារម្មណ៍សប្បាយចិត្ត និងមោទនភាពយ៉ាងខ្លាំងចំពោះខ្លួនឯង ប៉ុន្តែក៏មានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តចំពោះមិត្តរបស់ខ្លួនដែរ។
- ហេតុអ្វីបានជាអារម្មណ៍មានសារៈសំខាន់? តើអ្វីជាផលជះ ឬ ចំណុចពិសេសជាវិជ្ជមាននិងអវិជ្ជមានរបស់អារម្មណ៍? នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានប្រតិកម្មចំពោះស្ថានភាពជាក់លាក់ណាមួយ តើប្រតិកម្មនោះមានផលប៉ះពាល់ដូចម្តេចចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃទៀត?
  - ដោយសារតែអារម្មណ៍គឺជាប្រតិកម្មរបស់មនុស្ស ហើយអាចមានផលជះទាំងវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការយល់ដឹងពីអារម្មណ៍ទាំងនោះ និងមិនត្រូវមានភាពខ្មាសអៀនចំពោះអារម្មណ៍ទាំងនោះឡើយ។ ការទទួលស្គាល់អំពីអារម្មណ៍វិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានគឺជាចំណុចល្អសម្រាប់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ការនិយាយពីអារម្មណ៍អាចមានការលំបាកសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង។ ត្រូវបង្កើតកន្លែងសុវត្ថិភាពមួយសម្រាប់សិស្សទាំងអស់គ្នា ដោយជំរុញឱ្យសិស្សគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលដែលអ្នកដទៃនិយាយអំពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ និងមិនត្រូវនិយាយរឿងរបស់នរណាម្នាក់ឱ្យអ្នកផ្សេងស្តាប់ឡើយ។ ត្រូវពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃភាពរសើបចំពោះអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃហើយឱ្យសិស្សស្តាប់ប្រកបដោយការយល់ចិត្តនៅពេលអ្នកដទៃចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន។
- ក្រើនរំឭកសិស្សគ្រប់គ្នាពីវិធានមូលដ្ឋាន ហើយត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាមិនមាននរណាម្នាក់ត្រូវបានគេបង្អាប់ ឬសើចចំអកនៅពេលគេចែករំលែកអំពីអារម្មណ៍ឡើយ។
- ចាប់តម្រុយនៃការឆ្លើយតបរបស់សិស្សដើម្បីពន្យល់អំពីអារម្មណ៍ផ្សេងៗ។ ការធ្វើ

ដូច្នេះ អាចធ្វើឱ្យសិស្សយល់បានកាន់តែច្បាស់នៅពេលដែលវាមានឥទ្ធិពលទៅលើបរិបទផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។

សារសំខាន់ ៖

- ហេតុការណ៍ និងស្ថានភាពជាក់លាក់ធ្វើឱ្យយើងបង្ហាញអារម្មណ៍របស់យើង (កំហឹង ការពិបាកចិត្ត សុភមង្គល ។ល។) ទាំងនេះគេហៅថាអារម្មណ៍។ អារម្មណ៍គឺជាវិធីសាស្ត្រនៃការបង្ហាញពីរបៀបដែលយើងមានមនោសញ្ចេតនាទៅលើរឿង ឬស្ថានភាពខុសៗគ្នាទៅតាមពេលវេលាផ្សេងៗគ្នា។
- អារម្មណ៍គឺជារឿងទូទៅរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ហើយវាគឺជាទម្រង់មួយនៃការបង្ហាញ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទង។
- អារម្មណ៍អាចមានលក្ខណៈទាំងអវិជ្ជមាន និងវិជ្ជមាន ហើយអាចមានផលជះមកលើយើង និងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនយើងទាំងវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការរៀនសូត្រពីពេលវេលាណាដែលត្រូវបង្ហាញអារម្មណ៍មួយណា និងរបៀបនៃការបង្ហាញអារម្មណ៍នោះ។
- អារម្មណ៍គឺជារឿងធម្មជាតិរបស់មនុស្សគ្រប់រូប និងគ្រប់យេនឌ័រ។

មេរៀនទី២ ៖ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍[២]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ យល់ដឹងពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានល្អ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ កូនក្រដាសដែលមានសរសេរប្រយោគក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី១ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ អានឧបសម្ព័ន្ធ១ និងរៀបចំដើម្បីការពិភាក្សា។
- ☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ សរសេរពាក្យទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍នៅក្នុងសកម្មភាពទី ១ លើក្រដាសផ្ទាំងធំ ៖ សុភមង្គល កំហឹង សេចក្តីស្រឡាញ់ ការពិបាកចិត្ត និងភាពភ័យខ្លាច។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចាប់យកកូនក្រដាសណាមួយដែលមានសរសេរប្រយោគក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី១ ហើយអានឱ្យឮៗ។ បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សឆ្លើយសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
- ☞ តើពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅពេលអានក្រដាសនេះ?
- ☞ តើពួកគេគិតដូចម្តេចចំពោះស្ថានភាពដែលសរសេរនៅលើកូនក្រដាស និងចំពោះអារម្មណ៍ដូចគ្នារបស់គេ?
- ☞ តើពួកគេមានប្រតិកម្មបែបណា?
- ☞ តើប្រតិកម្មអ្វីខ្លះដែលអាចកើតមានសម្រាប់មនុស្សខុសៗគ្នាចំពោះស្ថានភាពដែលបាន

---

[២] *សៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាល GEMS សម្រាប់អ្នកចូលរួម (ICRW, ២០១១)*

បង្ហាញដោយប្រយោគនោះ?

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចពិភាក្សា ៖

- តើយើងតែងតែគិតពិចារណាជានិច្ចមុននឹងមានប្រតិកម្មមែនទេ?
  - ☝ យើងទាំងអស់គ្នាឆ្លងកាត់អារម្មណ៍ជាច្រើន ហើយមធ្យោបាយរបស់យើងក្នុងការបង្ហាញ និងដោះស្រាយពីអារម្មណ៍ទាំងនោះគឺមានភាពខុសគ្នាទៅតាមបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងកាលៈទេសៈរបស់យើង។ ដោយសារតែអារម្មណ៍ទាំងនេះគឺជារឿងរបស់មនុស្ស អារម្មណ៍មួយចំនួនក្នុងចំណោមនោះអាចធ្វើឱ្យយើង និងអ្នកជុំវិញយើងមិនសប្បាយចិត្ត។ ការគិតមុនពេលផ្តល់ចម្លើយ និងបង្ហាញប្រតិកម្មរបស់យើងមានប្រយោជន៍ណាស់។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សអាចខឹង នៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់ជេរប្រមាថពួកគេ ប៉ុន្តែការឆ្លើយតបដោយអំពើហិង្សាគឺមិនមែនជាវិធីល្អបំផុតទេ ហើយអាចធ្វើឱ្យយើងមានបញ្ហាថែមទៀតផង។ វាក៏អាចជាការរំខានផ្នែកអារម្មណ៍ដល់បុគ្គលដទៃ និងធ្វើឱ្យពួកគេលែងសប្បាយចិត្តដែរ។
- តើយើងអាចប្រតិកម្មជានិច្ចទៅតាមការចង់របស់យើងបានដែរ ឬទេ? ហេតុអ្វីអាច / ហេតុអ្វីមិនអាច?
  - ☝ ត្រូវចាំក្នុងចិត្តចំពោះមេរៀនស្តីពីការប្រាស្រ័យទាក់ទង ព្រោះថាពេលខ្លះ វាជាការល្អក្នុងការចាំទុកក្នុងចិត្តពីពេលវេលា ស្ថានភាព និងទីកន្លែង (ពេលព្រឹក ជិតដល់រដូវចូលឆ្នាំ និងសាលាឃុំ) មុនពេលប្រតិកម្ម ឬបង្ហាញអារម្មណ៍របស់យើង។ យើងត្រូវតែគិតពី ស្ថានភាពដែលយើងកំពុងស្ថិតនៅ និងមនុស្សនៅជុំវិញយើងមុនពេលបង្ហាញប្រតិកម្មមួយដែលអាចជួយឱ្យយើងគេចផុតពីការគិត ឬព្រឹត្តិការណ៍អវិជ្ជមាន ឬជម្លោះ។
- តើអ្នកយកចិត្តទុកដាក់លើគំនិតរបស់អ្នកដែរឬទេ នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍(ដឹង)អ្វីមួយ?
  - ☝ ជានិច្ចកាល វាជាការល្អក្នុងការចំណាយពេលខ្លះគិតពីអារម្មណ៍របស់យើងក្នុងស្ថានភាពមួយដែលគេផ្តល់ឱ្យ។ ការធ្វើបែបនេះអាចធ្វើឱ្យគេយល់ពីមូលហេតុនានាដែលនៅពីក្រោយអារម្មណ៍ទាំងនេះ។ ពេលខ្លះបុគ្គលម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ ពិបាកចិត្ត ឬរំភើបពីអ្វីមួយបានទេ។ អ្នកខ្លះមានអារម្មណ៍ថាមិនមានអ្វីអាចជួយបានទេ។ ទោះបីជាយ៉ាងណា ប្រសិនបើគេយកចិត្តទុកដាក់លើគំនិតនានារបស់ខ្លួន វាអាចធ្វើឱ្យគេយល់កាន់តែច្បាស់ពីមូលហេតុដែលរឿង ឬ បញ្ហានេះកើតឡើង និងអាចគិតពីដំណោះស្រាយនានាដែលអាចធ្វើទៅបានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាអារម្មណ៍ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗ។
- តើទង្វើរបស់យើងអាចធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់ដែរឬទេនៅពេលដែលទង្វើទាំងនោះពុំបានគិតគូរល្អិតល្អន់?

- ពេលខ្លះ មនុស្សម្នាក់មិនអាចបង្ហាញពីអារម្មណ៍ដែលពួកគេមានទេ ហើយក៏មិនអាចធ្វើសកម្មភាពទៅតាមអារម្មណ៍នោះបានដែរ។ ឧទាហរណ៍ យើងអាចខឹងនឹងអ្វីមួយយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែយើងមិនចាំបាច់បង្ហាញពីទំហំនៃកំហឹងរបស់យើងនៅពេលនោះបានទេ ដោយសារវាអាចជារឿងពុំត្រឹមត្រូវក្នុងការបញ្ចេញកំហឹង។ យើងមិនអាចដឹងឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយទេថា តើវានឹងមានផលជះចំពោះអ្នកដែលនៅចំពោះមុខយើង ឬស្ថានភាព និងអ្វីផ្សេងៗទៀតដោយរបៀបណា។ ដូច្នេះ ជានិច្ចកាល វាជាការកាន់តែប្រសើរក្នុងការគិតមុនពេលបង្ហាញអារម្មណ៍របស់យើង។

- តើយើងអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើងបានដែរឬទេ? គ្រប់គ្រងដោយរបៀបណា?
  - វិធីមួយក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើង គឺត្រូវចែករំលែកអារម្មណ៍ទាំងនោះ ជាមួយអ្នកដែលយើងជឿទុកចិត្ត។ អ្នកដែលយើងទុកចិត្តអាចជាឪពុកម្តាយ បងបង្កើត គ្រូបង្រៀន ឬមិត្តភក្តិរបស់យើង។ យើងមិនត្រូវព្យាយាមលាក់ទុក អារម្មណ៍របស់យើងយូរពេកទេ ជាពិសេសគឺនៅពេលដែលអារម្មណ៍ទាំងនោះធ្វើឱ្យយើងភ័យខ្លាច ឬរំខានយើង។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ការនិយាយអំពីអារម្មណ៍អាចមានការលំបាកសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង។ សូមកត់សម្គាល់ចំពោះអារម្មណ៍ដែលងាយប្រតិកម្ម(រសើប)ទាំងនោះ និងត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាសិស្សស្តាប់ប្រកបដោយការយល់ចិត្តនៅពេលអ្នកដទៃចែករំលែកពីអារម្មណ៍អ្វីមួយ។
- មិនត្រូវបង្ខំឱ្យនរណាម្នាក់ចែករំលែកអារម្មណ៍របស់គេឡើយ។ ប្រសិនបើសិស្សមានឆន្ទៈក្នុងការចែករំលែកអ្វីមួយ សូមស្តាប់ដោយការយកចិត្តទុកដាក់ ហើយត្រូវធានាថាសិស្សនោះ មានអារម្មណ៍ថាគេឱ្យតម្លៃ ព្រមទាំងត្រូវបញ្ជាក់អះអាងថាអារម្មណ៍របស់គេត្រូវបានគេយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់និងទទួលស្គាល់។
- ត្រូវបញ្ជាក់ថា នៅក្នុងវគ្គសិក្សានេះ មិនមានចម្លើយខុស ឬត្រូវឡើយ។

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

- អារម្មណ៍ គឺជាផ្នែកមួយនៃជីវិតរបស់មនុស្សគ្រប់រូប។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មុនពេលបង្ហាញអារម្មណ៍ ប្អូនត្រូវដឹងពីកាលៈទេសៈ និងគិតឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយពីរបៀបដែលត្រូវបង្ហាញអារម្មណ៍នោះ។
- ប្អូនត្រូវចៀសវាងការលាក់បាំងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន តែផ្ទុយទៅវិញ ត្រូវបង្ហាញអារម្មណ៍នោះក្នុងលក្ខណៈមួយដែលមិនធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់ឈឺចាប់។
- នៅពេលដែលប្អូនមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តចំពោះអ្វីមួយ ប្អូនគួរនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះប្អូន និងអាចជួយប្អូនបាន ដូចជាឪពុកម្ដាយ បងបង្កើត ឬគ្រូបង្រៀន។

ឧបសម្ព័ន្ធទី ១ ៖ ការបង្ហាញអារម្មណ៍

សុភមង្គល	ឪពុកម្ដាយរបស់ប្អូនសរសើរពីការងាររបស់ប្អូន។
	ប្អូនទទួលបានពិន្ទុខ្ពស់ក្នុងការប្រឡង។
	ប្អូនទទួលបានវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍(អំណោយ)។
	នរណាម្នាក់សរសើរពីរ៉ូបរបស់ប្អូន។
កំហឹង	នរណាម្នាក់ស្ដីបន្ទោសលើការងាររបស់ប្អូន។
	នរណាម្នាក់បង្អាប់ប្អូន។
	ឪពុកម្ដាយរបស់ប្អូនស្ដីឱ្យប្អូននៅចំពោះមុខមិត្តភក្តិរបស់ប្អូន។
	អ្វីដែលប្អូនចង់បានគឺបានទៅលើប្អូនប្រុសរបស់ប្អូនទៅវិញ។
ពិបាកចិត្ត	ប្អូនទទួលបានពិន្ទុទាបក្នុងការប្រឡង។
	នរណាម្នាក់ស្ដីបន្ទោសប្អូនដោយមិនមានមូលហេតុ។
	នរណាម្នាក់ដែលជិតស្និទ្ធជាមួយប្អូនបានទទួលមរណភាព។
	នរណាម្នាក់បានដឹងរឿងសម្ងាត់របស់ប្អូន។
ខ្លាច	ប្អូនមកសាលារៀនទាំងមិនបានធ្វើកិច្ចការសាលារបស់ប្អូន។
	ប្អូននៅផ្ទះម្នាក់ឯង។
	គ្រូសួរសំណួរប្អូន ហើយប្អូនមិនដឹងចម្លើយ។
	ប្អូនបានធ្វើឱ្យបាត់របស់សំខាន់របស់មិត្តភក្តិប្អូន។
ស្រឡាញ់	ម្ដាយរបស់ប្អូនបានធ្វើម្ហូបដែលប្អូនចូលចិត្តនៅពេលដែលប្អូនមិនសប្បាយចិត្ត។
	មិត្តល្អបំផុតរបស់ប្អូនដែលរស់នៅខេត្តផ្សេងមកលេងប្អូន។
	មិត្តរបស់ប្អូនទៅលេងផ្ទះរបស់ប្អូន និងនៅជាមួយប្អូននៅពេលដែលប្អូនឈឺ។

- ប្រើប្រាស់តារាងខាងក្រោម (សរសេរលើក្រដាសផ្ទាំងធំ) ដើម្បីកត់ត្រាចម្លើយ ៖

ប្រយោគ	**អារម្មណ៍**	**ការគិត(គំនិត)**	**សកម្មភាព**	**ផលវិបាក**
	ខឹង			
	សុភមង្គល			
	ពិបាកចិត្ត			
	ខ្លាច			
	ស្រឡាញ់			

មេរៀនទី៣ ៖ អារម្មណ៍អវិជ្ជមាន[៣]

🕒 **រយៈពេល ៖** ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង ៖** ដើម្បីយល់ដឹងពីអារម្មណ៍តានតឹង(ស្រ្តេស) និងដឹងអំពីវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះរបស់សិស្សទំព័រទី៨៣។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ ឱ្យសិស្សអង្គុយជារាងពាក់កណ្តាលរង្វង់ និងបែរមុខទៅរកក្រដាសផ្ទាំងធំ។ សិស្សត្រូវពិភាក្សាពីការយល់របស់ខ្លួនចំពោះពាក្យ «អារម្មណ៍តានតឹង»។
  - ☝ អារម្មណ៍តានតឹង ៖ ជាស្ថានភាពមួយនៃគំនាប ឬភាពតានតឹងផ្នែកអារម្មណ៍ ឬផ្លូវចិត្ត ដែលបណ្តាលមកពីកាលៈទេសៈធ្ងន់ធ្ងរ ឬទាមទារខ្ពស់ណាមួយ។
- ☞ ឱ្យសិស្សបង្កើតក្រុមដែលមានសមាជិក៣នាក់ និងឱ្យពួកគេត្រៀមរៀបចំការសម្តែងតួមួយនិយាយពីស្ថានភាពនៃអារម្មណ៍ដែលមានលក្ខណៈតានតឹង។ អ្នកសម្តែងត្រូវបង្ហាញសញ្ញានៃស្ថានភាពអារម្មណ៍តានតឹង។ ពួកគេមានពេលពី៨ទៅ១០នាទីដើម្បីត្រៀមរៀបចំសាច់រឿង និង២នាទីដើម្បីសម្តែង។
- ☞ នៅពេលសិស្សសម្តែងចប់ សួរសិស្សទាំងអស់ពីសញ្ញានៃអារម្មណ៍តានតឹងដែលតួអង្គបានសម្តែង។ រៀបចំបញ្ជីស្តីពីសញ្ញានៅលើក្តារខៀន ឬ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងពិភាក្សាពីសញ្ញាទាំង

---

[៣] *កម្មវិធីសិក្សាសុខភាព និងបំណិនជីវិត (ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន, 2013)*

នោះឱ្យបានល្អិតល្អន់ក្រោយពីការសម្ដែងទាំងអស់បានបញ្ចប់។

កិច្ចការផ្ទះ៖

☞ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនទំព័រទី៨៣។

☞ ប្រាប់សិស្សថា ប្អូនត្រូវឆ្លុះបញ្ចាំង និងគិតពីព្រឹត្តិការណ៍ជាច្រើនកាលពីសប្ដាហ៍មុនដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង។

☞ គ្រូណែនាំសិស្សអំពីរបៀបនៃការអនុវត្តកិច្ចការនេះនៅផ្ទះ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

◈ តើអារម្មណ៍តានតឹងមានផលជះដូចម្ដេចមកលើយើង?

- ដូចដែលយើងទើបតែបានបញ្ជាក់ អារម្មណ៍តានតឹងអាចមានផលជះដល់សុខុមាលភាពរបស់យើងតាមវិធីជាច្រើន ហើយវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការយល់ដឹងពីការពិតនេះ។ ការណ៍នេះនឹងជួយយើងក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយមួយចំពោះអារម្មណ៍តានតឹង។ អារម្មណ៍តានតឹងគឺជាអារម្មណ៍មួយដែលអាចកើតឡើងដោយសារស្ថានភាពផ្សេងៗដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ហត់ បារម្ភ ឬមិនអាចជួយអ្វីបាន។

◈ តើអារម្មណ៍តានតឹងកើតចេញពីណា?

- ស្ថានភាពតែឯងមិនអាចបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងជានិច្ចនោះទេ ពោលគឺ វាគឺជារបៀបដែលយើងគិតពីវា ឬប្រតិកម្មចំពោះវាដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍តានតឹង។

◈ ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវនិយាយពីអារម្មណ៍តានតឹង?

- អារម្មណ៍តានតឹងអាចមានផលជះអវិជ្ជមាន និងគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដល់សុខភាព សុខុមាលភាពរបស់យើង និងការសម្រេចចិត្តដែលយើងធ្វើ។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការនិយាយពីវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងអាម្មណ៍តានតឹង។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ក្នុងករណីដែលសកម្មភាពបន្ទាប់មិនកើតឡើងក្នុងរយៈពេល២-៣ថ្ងៃទៀត សូមប្រាប់សិស្សថា មេរៀនបន្ទាប់នឹងផ្ដោតលើការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង។ ក្នុងពេលនេះសិស្សត្រូវសង្កេតមើលពីអ្នកដែលមានអារម្មណ៍តានតឹង ឬស្ថានភាពនៃអារម្មណ៍តានតឹងជាកិច្ចការផ្ទះរបស់ខ្លួនដើម្បីពិនិត្យមើលពីរបៀបដែលគេឆ្លើយតបចំពោះអារម្មណ៍តានតឹង (ប្រហែលជាមានអ្នកខ្លះយំ និងរៀបរាប់ប្រាប់មិត្តភក្តិ អ្នកខ្លះទិញអីវ៉ាន់ លេងកីឡា ស្ដាប់ចម្រៀង អ្នកខ្លះគេងមិនលក់ ឬញ៉ាំមិនបាន ។ល។)

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

- មនុស្សប្រហែលជាធ្លាប់ឆ្លងកាត់អារម្មណ៍តានតឹងញឹកញាប់ និងទៅលើរឿងខុសៗគ្នា។
- ជានិច្ចកាល អារម្មណ៍តានតឹងគឺមិនមែនជាអ្វីដែលកើតឡើងមកពីកត្តាខាងក្រៅនោះទេ ប៉ុន្តែវាជាមធ្យោបាយដែលយើងមានប្រតិកម្ម ឬឆ្លើយតបចំពោះអ្វីៗដែលបានកើតឡើងនោះ។
- អារម្មណ៍តានតឹងអាចមានផលជះអវិជ្ជមានលើមនុស្ស ហើយវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការសិក្សាពីរបៀបកំណត់ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង។

មេរៀនទី៤ ៖ ការគ្រប់គ្រងភាពអវិជ្ជមាន[៤]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីសិក្សាពីមធ្យោបាយក្នុងការដោះស្រាយភាពតានតឹង និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត និង ឯកសារចែកជូនទី១ និងទី២ សម្រាប់សិស្ស។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ថតចម្លងឯកសារចែកជូនទី១ និងទី២សម្រាប់ចែកសិស្ស។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ បែងចែកសិស្សជាក្រុមដែលមានគ្នាពី៤ទៅ៥នាក់ និងឱ្យក្រុមនីមួយៗចាត់តាំងអ្នកតំណាងក្រុមម្នាក់។

☞ ក្រុមនីមួយៗមានពេល៥នាទីដើម្បីពិភាក្សាពីបច្ចេកទេសខុសៗគ្នាសម្រាប់ជួយគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង។

☞ ក្រោយពីបញ្ចប់ការពិភាក្សា តំណាងក្រុមនីមួយៗត្រូវបង្ហាញពីបច្ចេកទេសរបស់ខ្លួនទៅក្រុមធំ

☞ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវកត់ត្រាបច្ចេកទេសទាំងនេះលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ក្រោយពីក្រុមបានធ្វើបទបង្ហាញរួចហើយ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវបន្ថែមបច្ចេកទេសណាមួយដែលមាននៅក្នុងឯកសារចែកជូនទី២ដែលសិស្សមិនបានលើកឡើង។ ក្រុមទាំងមូលត្រូវពិភាក្សាគ្នាពីចំណុចនេះ។

---

[៤] PACE

☞ នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពនេះ សិស្សទាំងអស់ត្រូវទទួលបានឯកសារចែកជូនទី ១ និងទី២

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- តើមានបច្ចេកទេស ឬវិធីសាស្ត្រផ្សេងក្រៅពីនេះដែលអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីដោះស្រាយអារម្មណ៍តានតឹងឬទេ?
  - ចែករំលែកអារម្មណ៍របស់ប្អូនជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ គ្រូបង្រៀន ឬនរណាម្នាក់ដែលជួយបាន ដូចជាអ្នកពិគ្រោះយោបល់ក្នុងសាលាអាចជួយបំបាត់អារម្មណ៍តានតឹងបាន។
  - ចំណាយពេលវេលាជាមួយអ្នកដែលធ្វើឱ្យប្អូនសប្បាយចិត្តគឺជាវិធីល្អមួយក្នុងការដោះស្រាយភាពអវិជ្ជមាន។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានជីដូនជីតាដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ស្រឡាញ់ និងសប្បាយរីករាយ ពួកគាត់នេះហើយគឺជាអ្នកដែលគួរចំណាយពេលជាមួយ។ ឬ អ្នកខ្លះអាចចង់ចំណាយពេលវេលាជាមួយមិត្តជិតស្និទ្ធបំផុតដែលបែកគ្នាជាយូរមកហើយ។ ការសរសេរពីគំនិត និងអារម្មណ៍ក៏អាចជួយបញ្ជាក់ពីស្ថានភាព និងបំបាត់អារម្មណ៍តានតឹងដែរ។
- ហេតុអ្វីបានជាការពិភាក្សាពីរឿងទាំងនេះមានសារៈសំខាន់?
  - ការលាក់ទុកអារម្មណ៍ និងគិតពីអារម្មណ៍នោះម្តងហើយម្តងទៀតអាចបង្កើតឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹង និងបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍ខឹង ខកចិត្ត ពិបាកចិត្ត និងអស់ សង្ឃឹម។ ការធ្វើបែបនេះមានផលជះអវិជ្ជមានមួយលើសុខភាព និងសុខុមាល ភាពរបស់យើង។
  - ទោះបីជាវាមានភាពខ្មាសអៀនបន្តិចបន្តួចក្តី ការស្វែងរកជំនួយភ្លាមៗក្រោយពេលមានបញ្ហាកើតឡើងអាចជួយប្អូនឱ្យចៀសផុតពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរបាន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

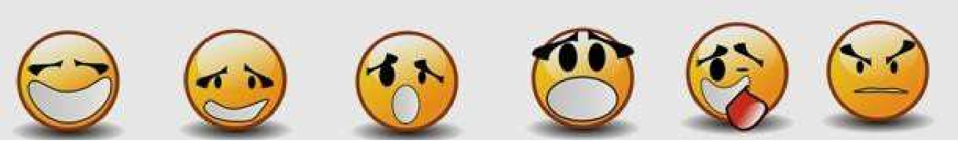
លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ពន្យល់សិស្សថា បច្ចេកទេសខុសៗគ្នា មានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់មនុស្សខុសៗគ្នាដែរ ហើយមនុស្សម្នាក់ៗត្រូវកំណត់បច្ចេកទេសបំបាត់អាម្មណ៍តានតឹងដែលអាចប្រើបានសម្រាប់ខ្លួនឯងផ្ទាល់។ ឧទាហរណ៍ បុគ្គលមួយចំនួនចូលចិត្តធ្វើសកម្មភាពផ្នែករាងកាយ ដូចជាកីឡា ឬការរាំ ហើយការធ្វើបែបនេះអាចជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងរបស់ពួកគេបាន ប៉ុន្តែការធ្វើរបៀបនេះសម្រាប់អ្នកខ្លះទៀតបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងទៅវិញ ហើយពួកគេអាចចូលចិត្តអានសៀវភៅ សរសេរ ឬសមាធិវិញ។

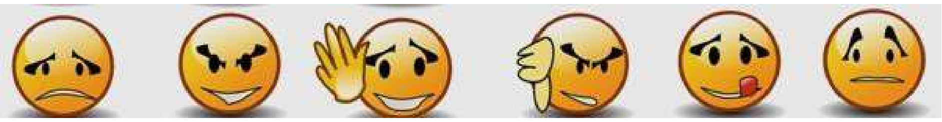
✉ **សារសំខាន់ៗ**

- អារម្មណ៍តានតឹងគឺជាការព្រួយបារម្ភផ្នែកអារម្មណ៍ ឬផ្លូវចិត្ត ឬភាពតានតឹងដែលកើតចេញពីកាលៈទេសៈធ្ងន់ធ្ងរ ឬទាមទារ(តម្រូវការ)ខ្លាំង។
- អារម្មណ៍អវិជ្ជមានអាចមានផលជះដល់សុខុមាលភាពរបស់យើងតាមវិធីជាច្រើន។
- ការលាក់ទុកអារម្មណ៍នៅក្នុងខ្លួន និងការគិតច្រើនពេកពីរឿងដដែលៗអាចបង្កើនអារម្មណ៍តានតឹង។
- គេអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងស្ទើរតែទាំងអស់បានជានិច្ច ហើយមានបច្ចេកទេសដែលមានប្រយោជន៍ជាច្រើនដែលគេអាចប្រើប្រាស់បានក្នុងគោលបំណងនេះ។

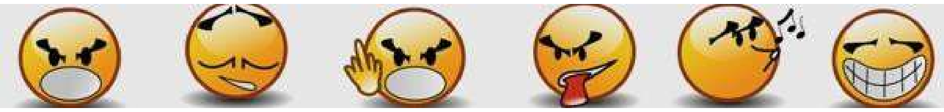
<u>ឯកសារចែកជូនទី ១ ៖ សញ្ញានៃអារម្មណ៍តានតឹង</u>



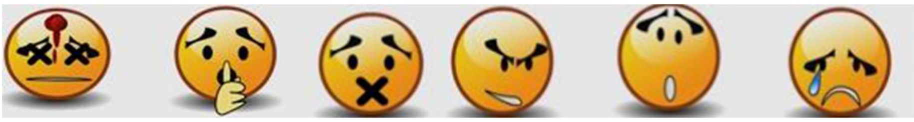
អារម្មណ៍ ៖ បារម្ភ ក្តៅក្រហាយ ខ្លាច ក្រញេវក្រញូវ ខ្មាសអៀន



ការគិត ៖ រិះគន់ខ្លួនឯង ពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ ឬការសម្រេចចិត្ត ភ្លេចច្រើន ការគិតដដែលៗ ខ្លាចបរាជ័យ ។ល។



អាកប្បកិរិយា ៖ និយាយត្រដិត និយាយមិនចេញ(ពិបាកនិយាយ) យំ ធ្វើដោយមិនគិត ខ្លាចគេសើច ចំអក ស្រែកដាក់មិត្តភក្តិ / គ្រួសារ ខាំ(សង្កៀត)ធ្មេញ ខាំថ្គាម



ប្រតិកម្មផ្នែករាងកាយ ៖ ត្រជាក់ និងបែកញើសដៃ ឈឺក្បាល ឈឺខ្នង ឬក ឈឺក្រពះ ត្រជាក់ខ្លាំង និងឆ្លងមេរោគ អស់កម្លាំង ដកដង្ហើមញាប់ បេះដូងលោតញាប់

ឯកសារចែកជូនទី២ ៖ បច្ចេកទេសក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាអារម្មណ៍តានតឹង

ដកដង្ហើមវែងៗ ៖ អារម្មណ៍តានតឹង ជាទូទៅធ្វើឱ្យមានការដកដង្ហើមញាប់ ហើយចំណុចនេះស្ទើរតែបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងកាន់តែខ្លាំងជានិច្ច។ ការសម្រាក១នាទីដើម្បីដកដង្ហើមយឺតៗ និងវែងៗ មានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់។

និយាយចេញមក ៖ ការលាក់ទុកអារម្មណ៍អាចបង្កើនឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹង។ ការចែករំលែកអារម្មណ៍របស់ខ្លួនជាមួយមិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ ឬគ្រូបង្រៀន ឬអ្នកផ្សេងទៀតដែលអាចជួយបាន ដូចជាអ្នកពិគ្រោះយោបល់នៅសាលារៀន អាចជួយបន្ធូរអារម្មណ៍តានតឹងបាន។ ទោះបីជាមានការខ្មាសអៀនបន្តិចបន្តួចក្តី ការសុំជំនួយក្រោយពីមានបញ្ហាកើតឡើងភ្លាមៗអាចជួយបញ្ចៀស បង្ការបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរបាន។ ការសរសេរពីគំនិត និងអារម្មណ៍ក៏អាចជួយបញ្ជាក់ពីស្ថានភាព និងផ្តល់នូវទស្សនៈទានថ្មីមួយដែរ។

សម្រាក «មួយនាទី» ៖ គេមិនអាចរត់គេចជារៀងរហូតបានទេ ប៉ុន្តែគេអាចមានក្តីស្រមៃបានជានិច្ច។ ការចំណាយពេលវេលាមួយភ្លែតដើម្បីបិទភ្នែករបស់ខ្លួន និងស្រមើស្រមៃពីទីកន្លែង សម្រាប់ការលំហែ និងមានផាសុកភាពគឺជារឿងដ៏អស្ចារ្យមួយដែលត្រូវធ្វើ។ ក្នុងពេលសម្រាកនេះ ត្រូវរុករកកន្លែងនោះដោយលម្អិត ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងសំឡេង ក្លិន និងសីតុណ្ហភាពដ៏គួរឱ្យរីករាយ។ ការធ្វើបែបនេះអាចជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងបាន។

យកចិត្តទុកដាក់លើផាសុកភាពផ្នែករាងកាយ ៖ ការធ្វើឱ្យមានផាសុកភាពផ្នែករាងកាយនៅពេលដែលស្ថានភាពអំណោយផល គឺជារឿងល្អដែលត្រូវធ្វើ។ ផាសុកភាពផ្នែករាងកាយ រួមមានការស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់ដែលមានផាសុកភាព។ ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពក្តៅពេក ត្រូវទៅកន្លែងណាដែលត្រជាក់។ ប្រសិនបើកៅអីអង្គុយមិនស្រួល មិនត្រូវប្រើកៅអីនោះទេ។ គេមិនត្រូវរង់ចាំរហូតទាល់តែភាពគ្មានផាសុកភាពទាំងនេះក្លាយទៅជាបញ្ហាពិតប្រាកដមួយនោះទេ។

ធ្វើសកម្មភាពរូបរាងកាយ ៖ នៅពេលដែលមានអារម្មណ៍ភ័យ ខឹង ឬមិនសប្បាយចិត្ត គេត្រូវរំសាយអារម្មណ៍តានតឹងតាមរយៈការហាត់ប្រាណ ឬសកម្មភាពរូបរាងកាយ។ ការធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកពេញចិត្តជាប្រចាំគឺជាវិធីសាស្ត្របំបាត់អារម្មណ៍តានតឹងដ៏ល្អបំផុត។ ការហាត់ប្រាណទាំងនោះអាចជាការលេងល្បែងជាមួយមិត្តភក្តិដោយការធ្វើសកម្មភាពផ្នែករាងកាយជាប្រចាំមួយចំនួនដែលបង្កភាពសប្បាយរីករាយ។ ការរត់ ដើរ ឬរាំ គឺជាជម្រើសដ៏ល្អ។ ការធ្វើការងារនៅក្នុងសួនច្បារ សម្អាត ឬលេងជាមួយក្មេងៗអាចបន្ធូរអារម្មណ៍តានតឹង និងជាឧបករណ៍បង្កើនថាមពលដែរ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការចងចាំថា រាងកាយ និងចិត្ត / អារម្មណ៍មានដំណើរការជាមួយគ្នា។

ថែទាំរាងកាយរបស់ប្អូន ៖ ការបរិភោគអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព និងគេងបានគ្រប់គ្រាន់ជួយបំពេញថាមពលស្មារតី(ចិត្ត) និងរូបរាងកាយ។ គេត្រូវចៀសវាងការទទួលទានជាតិស្ករច្រើនពេក។ រូបរាងកាយដែលទទួលបានអាហាររូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវអាចដោះស្រាយអារម្មណ៍តានតឹងបានកាន់តែ

ប្រសើរ ដូច្នេះការទទួលទានបានត្រឹមត្រូវ និងទៀងទាត់តាមកាលវិភាគមានសារៈសំខាន់ណាស់។

ការសើច ៖ ការរក្សាអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការសើចខ្លួនឯងគឺជាបច្ចេកទេសដ៏ល្អមួយ។ ការចែករំលែករឿងកំប្លែង និងគួរឱ្យអស់សំណើចជាមួយមិត្តភក្តិស្ទើរតែអាចជួយបានជានិច្ច។ សំណើចផ្តល់ផលល្អដល់យើងគ្រប់គ្នា។

ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា ៖ រៀបចំកាលវិភាគដែលមានលក្ខណៈប្រាកដនិយមមួយ និងការដាក់បញ្ចូលពេលវេលាសម្រាប់កាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការព្យាយាមថែរក្សារឿងគ្រប់យ៉ាងនៅក្នុងពេលតែមួយអាចជារឿងហួសហេតុពេក។ ផ្ទុយទៅវិញ ទម្លាប់ល្អ គឺត្រូវធ្វើបញ្ជីអាទិភាព ហើយបន្ទាប់មក ចាប់ផ្តើមធ្វើការងារនោះម្តងមួយៗ។ ធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗដែលសំខាន់បំផុត និងពេញចិត្តបំផុតមុន ដោយសារភាពស្រស់ថ្លា ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងតិចសម្រាប់រយៈពេលដែលនៅសល់ក្នុងមួយថ្ងៃ ដែលវាជាការល្អ ព្រោះពេលវេលាដែលដើរទៅមុខក្នុងមួយថ្ងៃៗធ្វើឱ្យចិត្ត និងរាងកាយរបស់យើងមាន អារម្មណ៍ហេវហត់ និងត្រូវការសម្រាក(ដេក)ឱ្យបានស្កប់ស្កល់នៅពេលយប់។ ការដឹងពីពេលវេលាដែលគេមានអារម្មណ៍តានតឹងបំផុត និងធ្វើការសម្រាកឱ្យបានសមស្រប ដូចជាការដើរ ឬស្តាប់ចម្រៀងគឺជារឿងដែលមានប្រយោជន៍មួយ។

មេរៀនទី៥ ៖ ពេលវេលាលេខអំសាន្ត[៥]

🕒 រយៈពេល ៖ ៣០ នាទី

➲ វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីយល់ដឹងពីទំនាស់។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ខ្សែពួរវែង និងបំណែកកំណាត់(កំណាត់)។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ បែងចែកសិស្សជា ២ ក្រុមដើម្បីលេងល្បែងទាញព្រ័ត្រ។ ក្រុមទាំង ២ ត្រូវឈរទល់មុខគ្នានៅខាងចុងម្ខាងៗនៃបន្ទប់។ ត្រូវដាក់បំណែកកំណាត់នៅកណ្តាលបន្ទប់ដើម្បីកំណត់ព្រំដែន។ ត្រូវដាក់ខ្សែពួរនៅម្ខាងម្នាក់ដោយយកបំណែកកំណាត់នោះជាចំណុចកណ្តាល (ដូច្នេះ ក្រុមនីមួយៗមានខ្សែពួរម្នាក់ពាក់កណ្តាល)។ សមាជិកក្រុមនីមួយៗត្រូវកាន់ខ្សែពួរនោះនៅខាងផ្នែករបស់ខ្លួន ហើយនៅពេលល្បែងចាប់ផ្តើម ក្រុមនីមួយៗត្រូវទាញខ្សែពួរនោះដើម្បីយកឈ្នះក្រុមម្ខាងទៀត។ ក្រុមដែលគេទាញឱ្យឆ្លងផុតបន្ទាត់កំណាត់នោះគឺជាអ្នកចាញ់។ ក្រុមអាចលេងល្បែងនេះ២ ឬ៣ដង។

☞ បន្ទាប់ពីលេងល្បែងនេះ សូមរៀបចំការពិភាក្សាមួយដើម្បីឈានទៅរៀនមេរៀនស្តីពីទំនាស់។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 **ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖**

◈ តើប្អូនចូលចិត្តល្បែងនេះដែរ ឬទេ?

---

[៥] ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន (២០១៣) កម្មវិធីសិក្សាសុខភាព និងបំណិនជីវិត

- តើមានរឿងអ្វីខ្លះកើតឡើង? តើប្អូនមានមើលឃើញទំនាស់ណាមួយកើតឡើងដែរ ឬទេ?
- តើទំនាស់នោះបានដោះស្រាយទេ? ប្រសិនបើបាន ព្រោះអ្វី? ប្រសិនបើមិនបាន ព្រោះអ្វី?
- ប្រសិនបើទំនាស់ត្រូវបានដោះស្រាយ តើដោះស្រាយដោយរបៀបណា? តើអាចរកដំណោះស្រាយមួយបានដែរ ឬទេ?
- តើទំនាស់គឺជាអ្វី?
    - **ទំនាស់** គឺជាការមិនព្រមព្រៀងគ្នា ឬការឈ្លោះប្រកែកគ្នាធ្ងន់ធ្ងរ ជាទូទៅគឺជាអ្វីដែលអូសបន្លាយពេលមួយរយៈ។ ទំនាស់សំដៅលើការមិនចុះសម្រុងគ្នា ការមិនព្រមព្រៀងគ្នា ឬការមិនស្រុះស្រួលគ្នាដែលកើតឡើងក្នុងក្រុមមួយ ឬរវាងមនុស្ស២នាក់។
    - ជារឿយៗ យើងបានឆ្លងកាត់ស្ថានភាពនានាដែលមនុស្សម្នាក់មានគោលបំណង ឬយោបល់ខុសពីអ្នកផ្សេងទៀតដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេ។ វាអាចជាបញ្ហាសាមញ្ញដែលកើតឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬអាចជាបញ្ហាអ្វីមួយដែលមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង។ ពេលខ្លះ ស្ថានភាពដូចនេះមិនមានអ្វីដែលត្រូវធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នកដែលកំពុងពិភាក្សារឿងនេះទេ ប៉ុន្តែវាអាចនៅតែបង្កជាទំនាស់បាន។ មនុស្សជ្រើសរើសការឈរនៅម្ខាងៗចំពោះរឿងរ៉ាវនានាដែលជាបញ្ហាធំ ដូចជាបញ្ហាសង្គម ឬការពិភាក្សាដេញដោលពីវប្បធម៌ និងប្រពៃណី។ ការជ្រើសរើសការឈរនៅម្ខាងៗ ជាទូទៅ មានន័យថាមានទំនាស់មួយហើយចំពោះគំនិត និងយោបល់។
- តើទំនាស់មានន័យដូចម្តេចចំពោះសិស្សនៅក្នុងមេរៀននេះ?
    - តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅពេលមានទំនាស់? តើទំនាស់បង្កផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះ?
    - ទំនាស់អាចធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍តានតឹង និងរំខាន។ ពេលខ្លះ មនុស្សមិនអាចដឹងថាតើត្រូវមានប្រតិកម្មដូចម្តេចទេ និងតើត្រូវញែកឱ្យដាច់ពីគ្នាយ៉ាងដូចម្តេចរវាងអ្វីដែលសំខាន់ជាងនៅក្នុងស្ថានភាពនោះ។ ពេលខ្លះ វាមានការលំបាកក្នុងការកំណត់ថាតើខាងណាមានសារៈសំខាន់ជាងខាងណា ឬតើបុគ្គលណាមានសារៈសំខាន់ជាងបុគ្គលណា។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ល្បែងទាញព្រ័ត្រត្រូវលេងដោយក្តីសប្បាយរីករាយ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចផ្លាស់ប្តូរក្រុមទៅវិញទៅមកពេលលេងម្តងៗ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចភ្ជាប់ការផ្លាស់ប្តូរក្រុមនេះទៅនឹងការពិភាក្សាពីការជ្រើសរើសខាងណាមួយ ពោលគឺដែលអាចឱ្យសិស្សមើលឃើញរឿងមួយបានទាំងសងខាង។

សារសំខាន់ៗ ៖

- នៅក្នុងជីវិតនេះ យើងឆ្លងកាត់ទំនាស់ទាំងវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន។
- ទំនាស់វិជ្ជមានអាចជាអ្វីមួយដូចជាការជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ដែលត្រូវស្លៀកពាក់ ការជ្រើសរើសម្ហូបអាហារដែលត្រូវហូប ។ល។
- ទំនាស់អវិជ្ជមានអាចជាអ្វីមួយដូចជាការជ្រើសរើសការប្រយុទ្ធជាជាងការនិយាយគ្នា។ ចំណុចទាំង២នេះគឺជាទ្វេគ្រោះនៃទំនាស់។
- នៅពេលដែលយើងពាក់ព័ន្ធនឹងទំនាស់មួយ យើងអាចមានលទ្ធភាពជ្រើសរើសការពិនិត្យមើលពីចំណុចណាមួយរបស់ភាគីម្ខាងទៀតមិនមែនមើលតែផ្នែកផ្ទាល់របស់ខ្លួនទេ។

មេរៀនទី៦ ៖ ទំនាស់ និងការដោះស្រាយទំនាស់

រយៈពេល ៖ ៤៥ នាទី

វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីសិក្សារៀនសូត្រមធ្យោបាយនានាដែលគេអាចដោះស្រាយទំនាស់មួយបាន។

១. ការរៀបចំ

សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

- សម្រាប់គ្រូ៖ សាច់រឿងក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី២ ឯកសារចែកជូនទី៣ សេចក្តីណែនាំ ឬ គន្លឹះសម្រាប់ការដោះស្រាយទំនាស់សម្រាប់សិស្សទាំងអស់ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ ហ្វឺត ក្តារខៀន ដីស។
- សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះរបស់សិស្សទំព័រ ៨៤-៨៥។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ថតចម្លងឧបម្ព័ន្ធទី២ ឯកសារចែកជូនទី៣ (ថតចម្លងច្រើនសន្លឹក) សម្រាប់ចែកសិស្ស។
- អាន និងសិក្សានូវក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹងរបស់មេរៀន។
- ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម។ ចាត់តាំងឱ្យក្រុមនីមួយៗរៀបចំសេណារីយ៉ូ(ឈុតឬឆាក)មួយដែលបានមកពីឧបសម្ព័ន្ធទី២ ហើយពួកគេមានពេល១០នាទីក្នុងការរៀបចំការសម្តែងតួខ្លីមួយ។
- ក្រុមនីមួយៗត្រូវសម្តែងរឿងខ្លីរបស់ខ្លួន។
- ក្រោយពីសម្តែងចប់មួយរឿងៗ សិស្សទាំងអស់ត្រូវពិភាក្សាពីទំនាស់ដែលបានបង្ហាញ។
- លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវកត់ត្រាទុកនូវសំណូមពរ និង ការលើកឡើងនានាដែលសិស្សបានពិភាក្សាដើម្បីបង្ការទំនាស់។
- បន្ទាប់ពីការសម្តែងតួចប់ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវចែកឯកសារចែកជូនទី៣ទៅឱ្យសិស្ស ហើយបន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមពិភាក្សាពីការបង្ការទំនាស់ ការដោះស្រាយទំនាស់ និងសារៈសំខាន់នៃការ

ប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ។

កិច្ចការផ្ទះ៖

- ☞ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅក្នុងទំព័រទី៨៤-៨៥។
- ☞ ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេត្រូវបំពេញកិច្ចការនេះនៅផ្ទះ។
- ☞ ពន្យល់សិស្សពីរបៀបនៃការបំពេញកិច្ចការ និងសារៈសំខាន់នៃធ្វើកិច្ចការនេះ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- តើអ្វីជាមូលហេតុនៃទំនាស់ដែលបានបង្ហាញក្នុងការសម្តែងតួ?
- តើអាចមានផលជះ(ផលប៉ះពាល់)អ្វីខ្លះដែលកើតចេញពីទំនាស់នេះ?
- តើតួអង្គនៅក្នុងការសម្តែងតួនេះដោះស្រាយទំនាស់ដោយរបៀបណា?
- តើទំនាស់ដែលបានបង្ហាញអាចដោះស្រាយបានតាមវិធីផ្សេងទៀតដែរ ឬទេ? បើបាន តើត្រូវដោះស្រាយដោយរបៀបណា?
- តើគេអាចទប់ស្កាត់(បង្ការ) ឬដោះស្រាយទំនាស់មួយបានដែរ ឬទេ?
    - ☝ ទំនាស់រវាងមនុស្សកើតឡើងជារឿយៗ ប៉ុន្តែគេអាចបង្ការ ឬដោះស្រាយទំនាស់មួយបានតាមរយៈការស្តាប់ដោយភាពអត់ធ្មត់ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ និងការយោគយល់ ព្រមទាំងការបើកចំហចំពោះស្ថានភាពរបស់អ្នកដទៃទៀត (សូមមើលសេចក្តីណែនាំ ឬគន្លឹះស្តីពីការដោះស្រាយទំនាស់ក្នុងឯកសារចែកជូនទី៣)។
- តើយើងយល់ដឹងអ្វីខ្លះពីការដោះស្រាយទំនាស់?
    - ☝ ស្ថានភាពមួយនៃទំនាស់កើតឡើងនៅពេលដែលមនុស្ស២នាក់ ឬ២ក្រុមមិនយល់ស្របគ្នា និងប្រកាន់យកគំនិតរៀងៗខ្លួនលើបញ្ហា ឬដំណោះស្រាយជាក់លាក់នានាចំពោះស្ថានភាពមួយចំនួន។ ការដោះស្រាយស្ថានភាពនៃទំនាស់មួយអាចតម្រូវឱ្យមានមធ្យោបាយផ្សេងៗជាច្រើន ដូចជាការលើកបញ្ហាមកដាក់លើតុដើម្បីពិភាក្សាគ្នា ឬការសម្រុះសម្រួលដោយភាគីទី៣។
- តើយើងអាចប្រើប្រាស់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដើម្បីដោះស្រាយទំនាស់បានយ៉ាងដូចម្តេច?
    - ☝ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការដោះស្រាយទំនាស់ ដោយសារការបង្ហាញពីគំនិត និងការនិយាយគ្នាពីបញ្ហានៃការខ្វែងគំនិតគ្នា ជារឿយៗគឺជាការព្រួយបារម្ភដ៏ចម្បង។ តាមធម្មតា កត្តារាំងស្ទះដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាបង្កឱ្យមានទំនាស់។ កត្តារាំងស្ទះទាំងនេះអាចមានកត្តាជាច្រើនដែលបង្កជាឧបសគ្គដែលរំខានដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ។ ការជេរប្រមាថ ការនិយាយកាត់ ការអនុម័ត(សម្រេច)មិនយល់ព្រម ឬកាយ

វិការច្រងេងច្រងាង(រំលោភបំពាន) ការប្តូរប្រធានបទ ការមិនអើពើចំពោះអ្វីដែលគេកំពុងនិយាយ ឬការដែលត្រូវបានគេដកចេញពីការពិភាក្សាដោយសាររឿងផ្សេងៗទៀតគឺជាឧទាហរណ៍ទូទៅរួមនៃកត្តារាំងស្ទះការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា។ គេត្រូវតែដកចេញនូវកត្តារាំងស្ទះទាំងនេះដើម្បីដោះស្រាយស្ថានភាពទំនាស់មួយបាន។

ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ៖ សាច់រឿងសម្រាប់ការសម្តែងតួ

រឿងទី១

សារវីកត់សម្គាល់ថា មិត្តរបស់នាងឈ្មោះ វណ្ណា កំពុងប្រើប្រាស់ប៊ិកដូចគ្នាទៅនឹងប៊ិកដែលនាងបាត់កាលពីម្សិលមិញ។ នៅពេល សារវី សួរ វណ្ណា ពីរឿងនេះកាលពីម្សិលមិញ វណ្ណា ថាមិនបានឃើញប៊ិកនោះទេ។ សារវី មិនចង់បាត់បង់ វណ្ណា ជាមិត្តនោះទេ ប៉ុន្តែនាងក៏ដឹងដែរថា វណ្ណា យកប៊ិករបស់នាង ហើយនាងចង់យកប៊ិកនោះមកវិញ។ តើ សារវី ត្រូវនិយាយជាមួយ វណ្ណា យ៉ាងដូចម្តេចចំពោះបញ្ហាប៊ិកនេះ?

រឿងទី២

ថាវីខឹងខ្លាំងណាស់នៅពេលដែលម្តាយរបស់នាងមិនឱ្យនាងចេញទៅលេងនៅខាងក្រៅជាមួយមិត្តភក្តិរបស់នាង។ ផ្ទុយទៅវិញ ម្តាយរបស់នាងអនុញ្ញាតឱ្យបងប្រុសរបស់នាង សុវណ្ណ ចេញទៅលេងនៅខាងក្រៅជាមួយមិត្តភក្តិរបស់គេបានដោយសេរី។ ថាវីមិនមានលទ្ធភាពតវ៉ាពីរឿងនេះជាមួយម្តាយ ឬបងប្រុសរបស់នាងទេ បើទោះបីជានាងមានអារម្មណ៍ជាប់ជាប្រចាំថារឿងនេះមិនមានយុត្តិធម៌ក៏ដោយ។ តើ ថាវីត្រូវនិយាយជាមួយម្តាយនាងយ៉ាងដូចម្តេច?

រឿងទី៣

ចន្ថាមានការប្រឡងសំខាន់មួយនៅថ្ងៃព្រហស្បតិ៍នៅសាលារៀន ហើយនាងដឹងថាប្រសិនបើនាងមិនបានត្រៀមជាមុនឱ្យបានល្អទេ នាងប្រហែលជាមិនអាចប្រឡងជាប់ទេ។ ប្អូនស្រីរបស់ចន្ថា ចង់ឱ្យនាងជួយលាងចាន និងរៀបចំអាហារពេលល្ងាច ប៉ុន្តែចន្ថាចង់មើលមេរៀន។ចន្ថាមិនអាចសម្រេចចិត្តថាតើត្រូវដោះស្រាយស្ថានភាពនេះដោយរបៀបណាទេ។ តើនាងត្រូវបដិសេធចំពោះសំណើរបស់ប្អូនស្រីនាងទេ? តើនាងត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

រឿងទី៤

រ៉ានី មិនអាចបញ្ចប់កិច្ចការផ្ទះរបស់នាងបានទេ ព្រោះនាងត្រូវមើលថែប្អូនប្រុសរបស់នាងដែលឈឺធ្ងន់។ រ៉ានី ខ្លាចគ្រូរបស់នាងគិតថានាងដោះសារ និងស្តីបន្ទោសនាងនៅចំពោះមុខមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងមូល។ តើប្អូនគិតថារ៉ានីត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?

ឯកសារចែកជូនទី ៣ - សេចក្តីណែនាំ ឬគន្លឹះសម្រាប់ការដោះស្រាយទំនាស់[៦]

- ○ បង្ហាញគំនិតរបស់ប្អូនដោយទន់ភ្លន់
- ○ ឱ្យអ្នកដទៃបង្ហាញគំនិត(យោបល់)របស់គេ
- ○ ស្តាប់នៅពេលដែលអ្នកដទៃនិយាយ និងព្យាយាមស្វែងយល់ពីគំនិត(ទស្សនៈ)របស់គេ
- ○ ធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយបញ្ហា
- ○ ប្រើប្រាស់ប្រយោគចាប់ផ្តើមដោយពាក្យ«ខ្ញុំ»ដើម្បីបង្ហាញឱ្យបានច្បាស់លាស់ពីគំនិតរបស់ប្អូន
- ○ ឱ្យមនុស្សពេញវ័យដែលប្អូនជឿទុកចិត្តជួយ ប្រសិនបើប្អូនមិនមានលទ្ធភាពសម្រេចបាននូវដំណោះស្រាយ ឬកិច្ចព្រមព្រៀង។

ដកខ្លួនចេញ ឬចាកចេញពីស្ថានភាពនោះសិន ប្រសិនបើប្អូនមិនអាចគ្រប់គ្រងភាពខកចិត្ត ឬកំហឹងរបស់ប្អូនបាន ឬប្រសិនបើប្អូនមានភាពតានតឹងខ្លាំងពេក។ ពិភាក្សាពីបញ្ហានៅពេលដែលប្អូនមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ដើម្បីកុំឱ្យនរណាម្នាក់មានការឈឺចាប់ ហើយប្អូនក៏មិនមានការសោកស្តាយចំពោះពាក្យពេចន៍ដែលពោរពេញដោយកំហឹងណាមួយទេនៅពេលក្រោយ។

---

[៦] TukoPamoja, កម្មវិធីសិក្សាសុខភាពបន្តពូជមនុស្សវ័យជំទង់កេនយ៉ា (កម្មវិធីសិក្សាសុខភាពបន្តពូជរបស់មនុស្សវ័យជំទង់ និងបំណិនជីវិត), PATH, USAID, ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន និងព្រំដែនសុខភាពបន្តពូជ., ២០០៦

ក្របខ័ណ្ឌចំណោះដឹង[៧]

ទំនាស់មួយចំនួនកើតឡើងរវាងមនុស្សដែលកំពុងមានការប្រកួតប្រជែងគ្នាចំពោះទស្សនៈ និងផលប្រយោជន៍ផ្សេងៗ។ យើងអាចដឹង និងមានអារម្មណ៍រឹងមាំតាមរយៈការពិនិត្យមើលពីរបៀបដែលយើងដោះស្រាយទំនាស់នានានៅក្នុងជីវិតរបស់យើងកាលពីពេលមុន។ យើងអាចដឹងពីទំនាស់របស់យើងបានកាន់តែច្បាស់តាមរយៈការពិនិត្យមើលមូលហេតុដែលវាកើតឡើង ហើយបន្ទាប់មកគិតពីមធ្យោបាយផ្សេងៗក្នុងការទប់ស្កាត់វា។ យើងអាចគិតពីរបៀបដែលយើងចង់ឱ្យជីវិតរស់នៅរបស់យើងមានលក្ខណៈដូចម្តេចបាន។ បន្ទាប់មក យើងអាចរកមើលថាតើជំហានអ្វីខ្លះដែលយើងអាចធ្វើបានដើម្បីធ្វើឱ្យក្តីស្រមៃរបស់យើងក្លាយជាការពិត និងធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការទទួលបានជំនាញដែលនាំយើងឱ្យចាកផុតពីជម្លោះនានាដោយពុំមានផលជះយ៉ាងជូរចត់ចំពោះទំនាក់ទំនង និងបំណងប្រាថ្នារបស់យើង។

[៧] ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន, (២០១៣) កម្មវិធីសិក្សាសុខភាព និងបំណិនជីវិត

ជំពូកទី២ ៖ ទំនាក់ទំនង និងមិត្តភាព

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

មិត្តភាពមួយចំនួនអាចកើតឡើងជាពិសេសនៅពេលដែលពួកគេមានភាពស្និទ្ធស្នាល ជឿជាក់ និងស្មោះត្រង់ជាមួយគ្នា។ ក្នុងវ័យជំទង់ ជាទូទៅមិត្តភាពបានកើតឡើងរវាងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីតាមរយៈភាពជឿជាក់ អារម្មណ៍ និងការគិតដូចគ្នា។ ពេលខ្លះ គេអាចមានអារម្មណ៍ថាភាពទាក់ទាញដ៏ស៊ីជម្រៅដែលអាចមិនមានលក្ខណៈចាំបាច់សម្រាប់អារម្មណ៍ផ្អែមល្ហែម ឬផ្លូវភេទទេ ប៉ុន្តែវាជាភាពពេញចិត្តចំពោះមិត្តភាពនោះទៅលើអ្នកផ្សេងវិញ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សវ័យជំទង់អាចមានអារម្មណ៍ទៅលើការចាប់អារម្មណ៍ចំពោះភាពផ្អែមល្ហែមមួយសម្រាប់មិត្តភក្តិ ឬអ្នកទើបនឹងស្គាល់គ្នារបស់ខ្លួន។ នេះគឺជារឿងធម្មតាបំផុត នៅពេលដែលអរម៉ូនមានការប្រែប្រួលក្នុងអំឡុងពេលពេញវ័យ មនុស្សវ័យជំទង់ ក៏ទទួលបានសារជាច្រើនជុំវិញសេចក្តីស្នេហា និងភាពផ្អែមល្ហែមក្នុងបឋមវ័យពីខ្សែភាពយន្ត ចម្រៀង ទស្សនាវដ្តី ទូរទស្សន៍ អ៊ីនធឺណិត។ល។ វាគឺជារឿងធម្មជាតិសម្រាប់ការមានអារម្មណ៍ទាក់ទាញចំពោះមនុស្សផ្សេងៗ ហើយវាមិនមានបញ្ហាអ្វីទេចំពោះការមានអារម្មណ៍បែបនោះ ហើយវាក៏មិនមានបញ្ហាអ្វីដែរចំពោះការពុំមានអារម្មណ៍ទាក់ទាញសម្រាប់នរណាម្នាក់។ មនុស្សវ័យជំទង់ក៏អាចយល់ច្រឡំអារម្មណ៍បែបនេះជាមួយសេចក្តីស្នេហាដែរ។ ខណៈដែលវាជារឿងទូទៅចំពោះអារម្មណ៍ទាក់ទាញមនុស្សវ័យជំទង់ត្រូវដឹងថា ស្នេហាគឺមានភាពស៊ីជម្រៅជាងអារម្មណ៍ទាក់ទាញ ព្រមទាំងពាក់ព័ន្ធនឹងការប្តេជ្ញាចិត្ត និងកាតព្វកិច្ច។ ចំណុចនេះអាចពុំមានភាពងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រងទេក្នុងពេលដែលមនុស្សម្នាក់មានវ័យនៅក្មេង។

រយៈពេលរួម ៖ ៤ ម៉ោង ៤៥ នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៦ មេរៀន

វត្ថុបំណង ៖

- ដើម្បីពិភាក្សាពីប្រភេទផ្សេងៗនៃទំនាក់ទំនងសង្គមដោយរាប់បញ្ចូលទាំងមិត្តភាព
- ដើម្បីយល់ពីអ្វីដែលរួមចំណែកចំពោះទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ។
- ដើម្បីអភិវឌ្ឍការយល់ដឹងមួយពីសម្ពាធអ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា(មិត្តភក្តិ) និងរបៀបដោះស្រាយសម្ពាធនោះ ប្រសិនបើគេត្រូវការ។

មេរៀនទី៧ ៖ ការទាក់ទាញ - តើវាជារឿងធម្មតាមែនទេ?[៨]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីពិភាក្សាពីភាពទាក់ទាញ និងធ្វើឱ្យការសន្ទនាពាក់ព័ន្ធនឹងរឿងនេះមានភាពធម្មតា។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ សាច់រឿងក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី៣ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬ ក្តារខៀន និងដីស។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅស្តីពី ជំពូកទី២ ៖ ទំនាក់ទំនង និងមិត្តភាព។

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ អានឯកសារឧបសម្ព័ន្ធទី៣ រឿងរបស់សាមិត។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ឱ្យសិស្សអង្គុយជារង្វង់ និងស្តាប់រឿងដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាន(សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី៣)។

☞ ត្រូវពិភាក្សាពីរឿងនេះបន្ទាប់ពីលោកគ្រូ អ្នកគ្រូអានចប់។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 **ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា** ៖

◈ តើប្អូនគិតថាអារម្មណ៍របស់សាមិត និងនីតា គឺជាអារម្មណ៍ធម្មតាមែនទេ? តើវាជារឿងល្អ ឬមិនល្អដែលពួកគេមានអារម្មណ៍បែបនេះ? ព្រោះអ្វី?

   ☝ ការមានអារម្មណ៍សប្បាយ និងរំភើបដែលបាននៅជាមួយដៃគូ ឬមនុស្សម្នាក់ ដែលមាន

---

[៨] កម្មវិធីសិក្សា AGEP

ភេទដូចគ្នាគឺជារឿងធម្មតា។ ដោយសាររឿងនេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយអាចកាន់តែមានលក្ខណៈជ្រាលជ្រៅឡើងដោយសារការប្រែប្រួលផ្នែកជីវសាស្ត្រ និងសរីរាង្គ ពោលគឺ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចងចាំថា គំនិត និងរាងកាយរបស់យើងក៏កំពុងតែប្រែប្រួល និងវិវឌ្ឍន៍ដែរ។ **អរម៉ូន** ជាសារធាតុគីមីដែលចំណុចចាប់ផ្តើមនៃភាពពេញវ័យ ក៏ចាប់ផ្តើមបង្កើតអារម្មណ៍ផ្សេងៗដូចជាការទាក់ទាញ និងភាពរំភើបក្នុងដំណាក់កាលនេះដែរ។

- តើវាពុំមានបញ្ហាអ្វីទេឬ ចំពោះមនុស្សវ័យក្មេងក្នុងការមានអារម្មណ៍ទាក់ទាញចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក?
  - ពិតមែនហើយ វាគឺជារឿងធម្មតាសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងក្នុងការមានអារម្មណ៍ទាក់ទាញចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍រំភើបខ្លាំងមែនទែន វាជាការប្រសើរបំផុតក្នុងការចែករំលែកអារម្មណ៍ទាំងនោះជាមួយអ្នកផ្សេងដែលយើងជឿទុកចិត្ត។ មនុស្សគ្រប់រូបតែងតែឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនេះ។
- តើប្អូនធ្លាប់មានអារម្មណ៍ដូច សាមិត ឬនីតាដែរឬទេ? តើប្អូនមានស្គាល់នរណាម្នាក់ដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់ស្ថានភាពស្រដៀងគ្នានេះដែរ ឬទេ? តើប្អូនគិតយ៉ាងណាចំពោះស្ថានភាពនេះ?
  - ពេលខ្លះ អារម្មណ៍បែបនេះអាចមានលក្ខណៈជ្រាលជ្រៅ និងអូសបន្លាយរយៈពេលវែង។ យើងអាចមានអារម្មណ៍រំភើបខ្លាំងដោយសារអារម្មណ៍របស់យើងមានចំពោះអ្នកដទៃ និងចង់ចំណាយពេលវេលាទាំងអស់របស់យើងជាមួយអ្នកទាំងនោះ។ ទោះបីជាអារម្មណ៍បែបនេះគឺជារឿងធម្មតាក៏ដោយ ក៏វានៅតែជាការល្អជានិច្ចដែរក្នុងការចែករំលែកអារម្មណ៍ទាំងនេះជាមួយមិត្តភក្តិ ឬមនុស្សពេញវ័យដែលយើងជឿទុកចិត្ត ប្រសិនបើវាក្លាយទៅជារឿងដែលយើងគិតគូរ ឬខ្វល់ខ្វាយច្រើនហួសហេតុ។ ដូចគ្នានេះដែរ ប្រសិនបើយើងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលចិត្តចំពោះអារម្មណ៍ទាំងនេះ ឬមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចចំពោះស្ថានភាពនេះ សូមគិតឱ្យបានច្បាស់ពីមូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍បែបនេះ ហើយជាថ្មីម្តងទៀតចូរចែករំលែកអារម្មណ៍នេះជាមួយអ្នកដែលយើងជឿទុកចិត្ត។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- សិស្សមួយចំនួនអាចមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាសពេលពិភាក្សាពីប្រធានបទនេះ។ ដូច្នេះ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ស្រួលចិត្តឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបានដើម្បីឱ្យពួកគេនិយាយ។ មិនត្រូវធ្វើឱ្យសិស្សមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេត្រូវតែចែករំលែកអ្វីមួយដែលពួកគេមិនចង់និយាយទេ។
- វាមានប្រយោជន៍ណាស់ក្នុងការយោងទៅលើមេរៀននានានៅក្នុងម៉ូឌុលទី២ ស្តីពីភាពពេញវ័យ(វ័យគ្រប់ការ) និងការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ។

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

- ក្នុងវ័យជំទង់ វាគឺជារឿងធម្មតាក្នុងការមានអារម្មណ៍ទាក់ទាញជ្រាលជ្រៅចំពោះអ្នកដែលមានអាយុស្របាលៗគ្នា។
- ភាគច្រើន ការទាក់ទាញនេះគឺជាអារម្មណ៍ធម្មតាមួយនៃភាពរំភើបរីករាយនៅពេលនរណាម្នាក់សរសើរ ឬមានចំណាប់អារម្មណ៍ពិសេសចំពោះយើង។
- ពេលខ្លះ អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចប្រែក្លាយទៅជាការរំភើបខ្លាំង ឬអ្នកដែលយើងចូលចិត្តអាចក្លាយជាប្រភពនៃភាពមិនស្រួលចិត្ត។ ក្នុងស្ថានភាពដូចនេះ វាជាការល្អបំផុតក្នុងការចែករំលែក និងពិភាក្សាពីអារម្មណ៍ទាំងនេះជាមួយនឹងមនុស្សពេញវ័យដែលយើងជឿទុកចិត្តដូចជា ឪពុក ឬម្ដាយ គ្រូបង្រៀន ឬមិត្តភក្តិ។

ឧបសម្ព័ន្ធទី៣ ៖ រឿងរបស់សាមិត

សាមិតមានអាយុ ១៦ ឆ្នាំ និងសិក្សាថ្នាក់ទី ១០ នៃសាលាជាស៊ីមសន្ធរមុខ។ ថ្មីៗនេះនីតាបានចូលរៀននៅថ្នាក់ទី៨ក្នុងសាលានេះដែរ។ នាងក៏ជាអ្នកជិតខាងរបស់សាមិតដែរ។ ដោយសារជាអ្នកជិតខាងនឹងគ្នា ម្ដាយរបស់នីតាបានសុំម្ដាយសាមិតថាតើសាមិតអាចជួយបង្រៀននីតាបានទេព្រោះគាត់ជាសិស្សពូកែ។ ពួកគេបានចំណាយពេលវេលាជាច្រើនជាមួយគ្នា និងសប្បាយចិត្តក្នុងការនិយាយជាមួយគ្នា។ សាមិតក៏ផ្ញើសារឱ្យនាងតាមទូរស័ព្ទជារៀងរាល់ល្ងាច ហើយនាងមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយជាខ្លាំង នៅពេលនាងបានមើលសាររបស់ សាមិត។

មេរៀនទី៨ ៖ បណ្ដាញសង្គមរបស់ខ្ញុំ[៩]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីពិភាក្សាពីប្រភេទផ្សេងៗនៃទំនាក់ទំនងសង្គម។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសស ប៊ិកគូសសម្រាប់សិស្សម្នាក់ៗ និងក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្ដារខៀន និងដីស។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់សិស្សទំព័រ៨៦ និងកិច្ចការផ្ទះទំព័រទី៨៧។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

ផ្នែកទី ១ - លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ ឱ្យសិស្សគិតពីពាក្យដែលគេធ្លាប់ដឹងទាក់ទងនឹងពាក្យ «ទំនាក់ទំនង» (ដែលសរសេរនៅលើក្ដារខៀន) បន្ទាប់មក កត់ត្រាចម្លើយរបស់សិស្សនៅលើក្ដារខៀន។
- ☞ សិស្សក៏ត្រូវដាក់ឈ្មោះទំនាក់ទំនងសង្គមខុសៗគ្នាដែលពួកគេមានក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នដែរ ហើយលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវកត់ទំនាក់ទំនងទាំងនោះនៅលើក្ដារខៀនផងដែរ។
- ☞ បន្តធ្វើលំហាត់ក្នុងផ្នែកទី២សម្រាប់ការពិភាក្សាមួយពីទំនាក់ទំនងមួយចំនួនក្នុងចំណោមទំនាក់ទំនងទាំងនេះ និងរបៀបដែលទំនាក់ទំនងទាំងនេះមានឥទ្ធិពលទៅលើមនុស្សដែលស្ថិតក្នុងទំនាក់ទំនងនោះ។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់៖

- ☞ ឱ្យសិស្សបើសន្លឹកកិច្ចរបស់ខ្លួនទំព័រទី៨៦ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការក្នុងថ្នាក់ដូចខាងក្រោម។

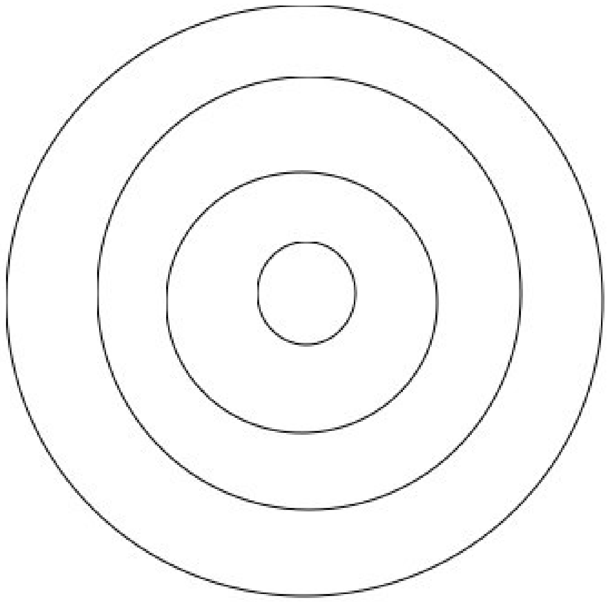
ផ្នែកទី ២

- ☞ ឱ្យសិស្សគូររង្វង់បួនជាន់ នៅលើក្រដាសសនោះ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចគូររង្វង់នេះនៅលើ

---

[៩] ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន, (២០១៣). កម្មវិធីសិក្សាសុខភាព និងបំណិនជីវិត

ក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬក្ដារខៀន ជាឧទាហរណ៍ ៖



☞ ឱ្យសិស្សសរសេរឈ្មោះខ្លួនឯងនៅចំកណ្ដាល (ឬគូររូបភាពតំណាងឱ្យខ្លួនឯង) ។ នៅខាងក្រៅរង្វង់តូចបំផុត ពួកគេអាចសរសេរឈ្មោះ(ឬគូររូបតំណាង)អ្នកដែលជិតស្និទ្ធជាមួយពួកគេបំផុត

☞ នៅក្នុងរង្វង់២ខាងក្រៅ សិស្សអាចដាក់ឈ្មោះ (ឬគូររូបតំណាង) អ្នកដែលមិនសូវជិតស្និទ្ធជាមួយពួកគេ ប៉ុន្តែជាអ្នកដែលគេចង់មានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយ។

☞ នៅពេលធ្វើរួចរាល់ ឱ្យសិស្សបំបែកគ្នាជាក្រុមតូចៗ និងឱ្យពួកគេពិភាក្សាគ្នាពីរង្វង់(រូបភាព) នៅក្នុងក្រុមទាំងនោះ។ ការពិភាក្សានេះ ត្រូវរាប់បញ្ចូលនូវអ្វីដែលជាប្រភេទនៃការសន្ទនាដែលពួកគេមានជាមួយអ្នកដែលជិតស្និទ្ធនឹងគេបំផុត (ដាក់ចូលក្នុងរង្វង់២ខាងក្នុង)។ នៅពេលដែលសិស្សទាំងអស់គ្នាមានឱកាសពិភាក្សាពីរូបភាពរបស់គេហើយ សិស្សត្រូវត្រលប់ចូលក្នុងក្រុមធំវិញដើម្បីពិភាក្សាបន្ថែម។

កិច្ចការផ្ទះ៖

☞ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់សកម្មភាពខាងលើហើយ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការផ្ទះរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី៨៧។

☞ អាននូវសេចក្ដីណែនាំដែលសិស្សត្រូវធ្វើ។

☞ ណែនាំសិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការយកកិច្ចការមកវិញសម្រាប់ការសិក្សាម៉ោងក្រោយ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

សំណួរសម្រាប់ពិភាក្សា ៖

◈ តើសិស្សបានសរសេរពីប្រភេទទំនាក់ទំនងអ្វីខ្លះ? តើទំនាក់ទំនងទាំងនេះធម្មតាសម្រាប់មនុស្សទូទៅឬ?

- ☝ សិស្សអាចដាក់ឈ្មោះទំនាក់ទំនងទាំងនោះ (ឈ្មោះជាក់លាក់) ដូចជា ម្តាយ ឪពុក បងប្អូនប្រុស បងប្អូនស្រី គ្រូបង្រៀន មិត្តភក្តិ សត្វចិញ្ចឹម ។ល។

◈ តើសិស្សគ្រប់គ្នាដាក់សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង និងគ្រូបង្រៀនក្នុងរង្វង់ដូចគ្នា ឬខុសគ្នា? តើពួកគេភាគច្រើនដាក់គ្រូបង្រៀនរបស់គេនៅរង្វង់ណា? ឬដាក់អ្នកជិតខាងរបស់គេនៅកន្លែងណា? តើមានសិស្សណាម្នាក់ដាក់ពួកគេនៅក្នុងរង្វង់ផ្សេងគ្នាខុសពីកន្លែងដែលសិស្សភាគច្រើនដាក់ពួកគេដែរ ឬទេ?

- ☝ យើងទាំងអស់គ្នាមានទំនាក់ទំនងខុសៗគ្នាជាមួយមនុស្សផ្សេងៗគ្នានៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ទំនាក់ទំនងមួយចំនួនមានភាពជិតស្និទ្ធចំពោះមនុស្សមួយចំនួនច្រើនជាងមនុស្សមួយចំនួនទៀត។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សមួយចំនួនអាចមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយម្តាយរបស់គេច្រើនជាង មនុស្សមួយចំនួនទៀតអាចមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយឪពុករបស់ខ្លួនច្រើនជាង ហើយខ្លះទៀតអាចមានទំនាក់ទំនងស្មើគ្នាជាមួយលោកទាំងពីរ។ មនុស្សមួយចំនួនមិនមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយឪពុក ឬម្តាយទេ ហើយបានដាក់ពួកគាត់នៅរង្វង់ខាងក្រៅបំផុតទៀតផង។ អ្នកខ្លះមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយមិត្តភក្តិ ឬ បងប្អូនបង្កើតជាជាងជាមួយឪពុកម្តាយរបស់គេ។ វាមិនមែនជារបៀបដែលមនុស្សម្នាក់ត្រូវជាអ្វីនឹងនរណាម្នាក់ទៀតដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានភាពស្និទ្ធស្នាលនឹងគ្នាទេ។ មនុស្សមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតដោយសារលក្ខណៈសម្បត្តិ(គុណភាព)នៃទំនាក់ទំនង និងការមានអារម្មណ៍ចំពោះទំនាក់ទំនងនោះ។ មនុស្សគ្រប់រូបឆ្លងកាត់ទំនាក់ទំនងដូចគ្នាតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា។

◈ តើទំនាក់ទំនងដើរតួនាទីអ្វីខ្លះក្នុងជីវិតរបស់យើង និងហេតុអ្វីបានជាទំនាក់ទំនងមានសារៈសំខាន់សម្រាប់យើង?

- ☝ ទំនាក់ទំនងខុសគ្នាជួយបំពេញតម្រូវការផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សខុសៗគ្នា។ តម្រូវការអាចជាផ្នែកអារម្មណ៍ សង្គម រូបរាងកាយ បញ្ញា និងសេដ្ឋកិច្ច។ ឧទាហរណ៍ ទំនាក់ទំនងមួយជាមួយគ្រូបង្រៀនអាចជាទំនាក់ទំនងមិនស្និទ្ធស្នាល និងការគោរព ទំនាក់ទំនងជាមួយឪពុកម្តាយគឺជាទំនាក់ទំនងនៃអារម្មណ៍ ហើយទំនាក់ទំនងប្តីប្រពន្ធគឺជាទំនាក់ទំនងនៃអារម្មណ៍ និង រូបរាងកាយ ពោលគឺវាអាស្រ័យលើបុគ្គលម្នាក់ៗ។ ពេលខ្លះ ទំនាក់ទំនងរបស់យើងក៏ផ្អែកយ៉ាងខ្លាំងទៅលើលក្ខណៈមូលដ្ឋាន និងមុខងារដែរនៅពេលដែលមានជាប់ទាក់ទងនឹងទម្រង់មួយចំនួននៃការផ្តល់ឱ្យ និងទទួលយក អាចដូចជាទំនាក់ទំនងរវាងគ្រូបង្រៀន និងសិស្ស ហើយពេលខ្លះវាមានលក្ខណៈស៊ីជម្រៅជាងនេះនៅពេលដែលយើងទទួលបានការគាំទ្រ និងសុវត្ថិភាពផ្លូវអារម្មណ៍ និងការមានអារម្មណ៍ជាកម្មសិទ្ធិ ដូចជា ជាមួយមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសារ។ យើងអាចចែករំលែកបញ្ហា និងពេលវេលាដ៏សប្បាយរីករាយរបស់យើងជាមួយអ្នកដែលជិតស្និទ្ធជាមួយយើង និងមានអារម្មណ៍គាំទ្រយើង។ យើងសម្រេចចិត្តថានរណាដែលយើងមានភាពជិតស្និទ្ធ និងមិនមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយដោយ

ផ្អែកលើប្រភេទទំនាក់ទំនងដែលយើងមានជាមួយពួកគេ។ ទំនាក់ទំនងមានភាពខុសគ្នាសម្រាប់មនុស្សផ្សេងគ្នា។

- តើមានពាក្យអ្វីខ្លះដែលពណ៌នាពីអ្វីដែលប្អូនឱ្យតម្លៃចំពោះអ្នកដែលប្អូនមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធជាមួយ?
  - តើលក្ខណៈនៃទំនាក់ទំនងមួយចំនួនដែលប្អូនដាក់នៅក្នុងរង្វង់ខាងក្នុងបំផុតមានអ្វីខ្លះ និងប្រភេទទំនាក់ទំនងដែលប្អូនចាត់ទុកថាមានភាពជិតស្និទ្ធមានអ្វីខ្លះ?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ចម្លើយរបស់ពាក្យ «ទំនាក់ទំនង» អាចមានដូចជា ៖ ការគាំទ្រ ស្រឡាញ់ មិត្តភាព ។ល។ ចម្លើយចំពោះការដាក់ឈ្មោះទំនាក់ទំនងសង្គមខុសៗគ្នាអាចមានដូចជា ៖ ឪពុកម្តាយ មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន អ្នកជិតខាង ។ល។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូក៏អាចប្រើពាក្យទាំងនេះជាឧទាហរណ៍ក្នុងការចាប់ផ្តើមការពិភាក្សាបានដែរប្រសិនបើចាំបាច់។
- ទំនាក់ទំនងដែលបានរៀបរាប់អាចមិនរាប់បញ្ចូលនូវទំនាក់ទំនងផ្អែមល្ហែម មិត្តរួមថ្នាក់ មិត្តក្នុងបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត សត្វពាហនៈ និងសត្វចិញ្ចឹម ។ល។ ទេ។ ប្រសិនបើគេមិនបានរៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងណាមួយក្នុងចំណោមទំនាក់ទំនងទាំងនេះទេ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវលើកឡើងពីទំនាក់ទំនងទាំងនេះ និងបន្ថែមវាចូលក្នុងបញ្ជី។
- ចំពោះលំហាត់នៃការគូរង្វង់ទំនាក់ទំនងនេះ វត្ថុបំណងគឺត្រូវឱ្យសិស្សគូរផែនទីទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ ហើយតាមរយៈដំណើរការនេះសិស្សអាចគិតពីទំនាក់ទំនងទាំងនោះបានកាន់តែស៊ីជម្រៅ។
- ឧទាហរណ៍ចំពោះការរួមចំណែកដែលធ្វើឲ្យទំនាក់ទំនងមួយមានភាពជិតស្និទ្ធអាចមានដូចជា ៖ ភាពស្មោះត្រង់ សន្តិសុខ សេចក្តីស្រឡាញ់ ការគោរព ការថែទាំ ឬយកចិត្តទុកដាក់ ការជឿជាក់ និងភាពសប្បាយរីករាយ។

សារសំខាន់ៗ ៖

- ទំនាក់ទំនងគឺជាប្រភពដ៏សំខាន់នៃការគាំទ្ររបស់យើង។ ទំនាក់ទំនងអាចជាទម្រង់នៃគ្រួសារ អ្នកមានវ័យស្របាលគ្នា មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន អ្នកជិតខាង ដៃគូ និងរួមទាំងសត្វចិញ្ចឹមផងដែរ។
- ទំនាក់ទំនងខុសគ្នាជួយបំពេញតម្រូវការផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សខុសៗគ្នា។ តម្រូវការអាចជាអារម្មណ៍ សង្គម រូបរាងកាយ ភាពឆ្លាតវៃ និងសេដ្ឋកិច្ច។
- ទំនាក់ទំនងមិនស្ថិតនៅលើថាតើនរណាម្នាក់ត្រូវជាអ្វីនឹងនរណាម្នាក់ទៀតទេ ប៉ុន្តែវាស្ថិតនៅលើលក្ខណៈនៃទំនាក់ទំនង និងអារម្មណ៍ដែលមានចំពោះទំនាក់ទំនងនោះ។ ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធគឺជាទំនាក់ទំនងទាំងឡាយណាដែលយើងទទួលការគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍ សន្តិសុខ និងការមានអារម្មណ៍ជាកម្មសិទ្ធិ។ មនុស្សម្នាក់ៗឆ្លងកាត់ទំនាក់ទំនងខុសៗគ្នា ហើយចំណុចនេះធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងនីមួយៗមានលក្ខណៈពិសេសដាច់ដោយឡែក។

មេរៀនទី៩ ៖ តើអ្វីជាទំនាក់ទំនងល្អ?

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីយល់ដឹងពីអ្វីដែលរួមចំណែកធ្វើឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស ឯកសារឧបសម្ព័ន្ធទី៩ចំនួន ១ច្បាប់ «តើវាជាទំនាក់ទំនងល្អឬប្រសិនបើ...» សម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះរបស់សិស្សទំព័រទី៨៨។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ អានឧបសម្ព័ន្ធទី៩ តើវាជាទំនាក់ទំនងល្អមែនទេប្រសិនប...
- ☞ ប្រមូលសម្ភារៈដែលចាំបាច់ផ្សេងទៀត។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ គូសកូឡោនចំនួនពីរនៅលើក្តារខៀន ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ និងដាក់ឈ្មោះកូឡោនមួយថា «ទំនាក់ទំនងដែលយើងចង់បាន» និងមួយទៀតឈ្មោះថា«ទំនាក់ទំនងដែលយើងមិនចង់បាន»។ ឱ្យសិស្សនិយាយពីពាក្យ និងសរសេរពាក្យទាំងនោះនៅក្នុងកូឡោនដែលត្រឹមត្រូវ។
- ☞ ក្រោយពីបានបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ឱ្យសិស្សឈរទន្ទឹមស្មាគ្នាជាជួរនៅកណ្តាលបន្ទប់។ សិស្សត្រូវបិទភ្នែកនៅពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះតាំងពីចាប់ផ្តើមរហូតដល់ចប់។ សុំឱ្យពួកគេឆ្លើយនៅពេលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូអានប្រយោគផ្សេងៗឱ្យគេស្តាប់៖ ប្រសិនបើពួកគេគិតថាប្រយោគណាមួយជាសញ្ញានៃទំនាក់ទំនងល្អ គេត្រូវឈានទៅមុខមួយជំហាន ហើយប្រសិនបើពួកគេគិតថាជាសញ្ញានៃទំនាក់ទំនងមិនល្អ គេត្រូវឈានថយក្រោយមួយជំហាន។
- ☞ នៅពេលដែលអានប្រយោគទាំងអស់ចប់ សិស្សត្រូវបើកភ្នែកវិញ ហើយសង្កេតមើលថាតើសិស្សគ្រប់គ្នាឈរនៅត្រង់ណាខ្លះ។ សូមបញ្ចាប់សកម្មភាពនេះដោយមានការ ពិភាក្សាជាក្រុមមួយ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ពិភាក្សា ៖

- តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា នៅពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ?
- តើប្រយោគទាំងនេះស្រដៀងគ្នាទៅនឹងស្ថានភាពពិតក្នុងជីវិតរបស់ប្អូន ឬក្នុងជីវិតអ្នកនៅជុំវិញប្អូនដែរឬទេ? (សំណួរនេះ គឺដើម្បីជួយក្រុមឱ្យឆ្លុះបញ្ចាំង និងអាចភ្ជាប់លំហាត់នេះទៅនឹងតថភាពជាក់ស្ដែងនៃការរស់នៅរបស់ពួកគេតែប៉ុណ្ណោះ)។
- តើទំនាក់ទំនងល្អជាអ្វី? ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់?
  - យើងរស់នៅក្នុងសង្គមមួយដែលយើងបង្កើតទំនាក់ទំនងជាច្រើនជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកមានអាយុស្របាលគ្នា អ្នកជិតខាង គ្រូបង្រៀន និងដៃគូរបស់យើង។ ដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងឱ្យបានល្អ វាមានសារៈសំខាន់ដែលមនុស្សស្ថិតក្នុងទំនាក់ទំនងនោះ មានអារម្មណ៍ទទួលបានការកោតសរសើរ និងគោរព និងរក្សានូវការយល់អារម្មណ៍ ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយពុំមានមើលរំលងពីភាពសំខាន់របស់គ្នាទៅវិញទៅមកទេ។

កិច្ចការផ្ទះ៖

- ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនទំព័រទី៨៨ ដើម្បីមើលកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើនៅផ្ទះ។
- អានសេចក្ដីណែនាំនូវកិច្ចការដែលសិស្សត្រូវធ្វើ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យគិតពីខ្លួនឯង និងកំណត់លក្ខណៈសម្បត្តិមួយចំនួនក្នុងចំណោមលក្ខណៈសម្បត្តិនានាដែលពួកគេមានក្នុងចិត្តចំពោះទំនាក់ទំនងល្អ និងលក្ខណៈសម្បត្តិមួយចំនួនចំពោះទំនាក់ទំនងមិនល្អ។
- កត់សម្គាល់សិស្សដែលឆ្លើយមិនត្រឹមត្រូវទៅនឹងប្រយោគដែលបានអានឱ្យពួកគេស្ដាប់។ ប្រយោគមួយចំនួនដែលសិស្សកាន់តែច្រើនឆ្លើយមិនបានត្រឹមត្រូវ ត្រូវលើកយកមកពិភាក្សាឱ្យបានកាន់តែស៊ីជម្រៅ។

សារសំខាន់ៗ ៖

- ការគោរព គាំទ្រ សមភាព ភាពជឿជាក់ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគឺជាគន្លឹះក្នុងការរក្សាទំនាក់ទំនងល្អ។
- ទំនាក់ទំនងមួយដែលបុគ្គលម្នាក់តែងតែរិះគន់ បន្ទុះបង្អាប់ ឬព្យាយាមគ្រប់គ្រងលើបុគ្គលម្ខាងទៀតគឺមិនមែនជាទំនាក់ទំនងល្អទេ។

ឧបសម្ព័ន្ធទី៤ ៖ តើវាជាទំនាក់ទំនងល្អមែនទេប្រសិនបើ ...

សម្គាល់ ៖ នៅពេលអានប្រយោគទាំងនេះឱ្យសិស្សស្តាប់ សូមកុំអានចម្លើយ (ដែលគេផ្តល់ឱ្យក្នុងរង្វង់ក្រចកជាប់នឹងប្រយោគនីមួយៗ) ឱ្យសិស្សស្តាប់ទេ។ ចម្លើយទាំងនេះគឺជាឯកសារយោងសម្រាប់តែលោកគ្រូ អ្នកគ្រូពិនិត្យមើលភ្លាមៗប៉ុណ្ណោះ។

តើវាជាទំនាក់ទំនងល្អមែនទេប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់ (អាចជាមិត្តភក្តិ សាច់ញាតិ ដៃគូៗលៗ)

- តែងតែសម្រេចចិត្តជំនួសប្អូនជានិច្ច (មិនល្អ)
- ប្រាប់ប្អូនថានរណាដែលត្រូវនិយាយរក ឬជួបជាមួយ (មិនល្អ)
- គោរពអារម្មណ៍របស់ប្អូន (ល្អ)
- គំរាមធ្វើបាបប្អូន (មិនល្អ)
- កោតសរសើរ / ឱ្យតម្លៃប្អូន និងអ្វីដែលប្អូនបានធ្វើចំពោះគេ (ល្អ)
- លើកទឹកចិត្តឱ្យប្អូនធ្វើឱ្យបានល្អក្នុងជីវិត (ល្អ)
- គាំទ្រការសម្រេចចិត្តរបស់ប្អូន (ល្អ)
- រិះគន់គ្រប់សកម្មភាពរបស់ប្អូន(មិនល្អ)
- ធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍មិនល្អចំពោះខ្លួនឯង (មិនល្អ)

មេរៀនទី១០ ៖ ទំនាក់ទំនង និងការយល់ព្រម

🕒 រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោង

➲ វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីពិភាក្សាពីទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ និងដោះស្រាយបញ្ហានានាទាក់ទងនឹងការយល់ព្រម។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងប៊ិក ឬក្តារខៀន និងដីស ឯកសារចែកជូន៨ច្បាប់សម្រាប់សិស្សគ្រប់រូប និងឧបសម្ព័ន្ធ៥ ចំនួន១ច្បាប់សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ អាន និងថតចម្លងឧបសម្ព័ន្ធទី៥ សម្រាប់គ្រូខ្លួនឯង និងថតចម្លងឯកសារចែកជូនទី៨សម្រាប់សិស្សគ្រប់គ្នា។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 សេចក្តីណែនាំ

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ បែងចែកសិស្សជា២ក្រុមដែលមួយក្រុមៗមានចំនួនសិស្សស្មើៗគ្នា ពោលគឺក្រុមទី១ និងទី២។ សិស្សក្រុមទី១ត្រូវឈរជាជួរ។ ក្រុមទី២ត្រូវឈរមួយជួរទៀតដោយបែរមុខទៅរកក្រុមទី១ បានន័យថាសមាជិកម្នាក់ក្នុងក្រុមទី១ត្រូវឈរទល់មុខគ្នាជាមួយនឹងសមាជិកម្នាក់ក្នុងក្រុមទី២។

☞ ឱ្យសិស្សស្តាប់នៅពេលដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូអានពីស្ថានភាពមួយ ហើយបន្ទាប់មកសិស្សមានពេល១នាទីដើម្បីពិភាក្សាពីស្ថានភាពនោះជាមួយអ្នកដែលឈរទល់មុខខ្លួន (សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី ៥ ស្ថានភាពផ្សេងៗ)។

☞ ក្រោយពីបានអានប្រយោគទាំងនោះចប់ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវឱ្យសិស្សម្នាក់ៗក្នុងក្រុមទី ១ ឈរនៅកន្លែងដដែល ចំណែកឯសិស្សក្នុងក្រុមទី២ឈានទៅខាងស្តាំរបស់ខ្លួនមួយជំហានដើម្បីឱ្យពួកគេមានដៃគូថ្មី។ សិស្សដែលស្ថិតនៅខាងចុងជួរនៃក្រុមទី២ត្រូវទៅឈរពីមុខសិស្ស

ដែលឈរនៅដើមគេក្នុងក្រុមទី១ (បើមិនដូច្នោះទេ សិស្សខ្លះនិងមិនមានដៃគូទេបន្ទាប់ពីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ)។

☞ សិស្សត្រូវប្តូរដៃគូបន្ទាប់ពីប្រយោគនីមួយៗ។ ក្រោយពីអានប្រយោគទាំងអស់ចប់ សិស្សត្រូវចូលមកក្រុមធំឡើងវិញ។ បន្ទាប់មក គេត្រូវពិភាក្សាពីស្ថានភាពទាំងនោះទាំងអស់គ្នាឱ្យបានកាន់តែលម្អិតថែមទៀត។

☞ ក្រោយពីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវចែកឯកសារចែកជូនទី៤ ៖ ABCs សម្រាប់បង្កើត និងថែរក្សាទំនាក់ទំនងល្អទៅឱ្យសិស្សម្នាក់ៗដើម្បីឱ្យគេយកទៅផ្ទះ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា (សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី៥) ៖

- តើប្អូនគិតថាទំនាក់ទំនងនេះល្អ មិនល្អ ឬទាំងពីរ? ហេតុអ្វី?
- តើដៃគូរបស់ប្អូនយល់ស្របនឹងគំនិត(យោបល់)ប្អូនដែរ ឬទេ? ហេតុអ្វីបានជាប្អូនគិតបែបនេះ?
- បញ្ហានានាដូចនេះអាចកើតឡើងចំពោះគ្រប់ទំនាក់ទំនងទាំងអស់ ដូច្នេះហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការពិភាក្សាពីបញ្ហាទាំងនេះ?
  - មនុស្សម្នាក់ឆ្លងកាត់ទំនាក់ទំនង និងស្ថានភាពជាច្រើននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលយើងពិភាក្សាលម្អិតពីទិដ្ឋភាពនៃទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អដើម្បីឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមានលទ្ធភាពចរចាពីទំនាក់ទំនងរបស់ខ្លួនបានកាន់តែល្អប្រសើរនាពេលអនាគត។
- ទំនាក់ទំនងអាចឆ្លងកាត់ភាពល្អប្រសើរ និងល្អក់កករជាច្រើន។ តើអ្វីដែលប្អូនគិតថាជួយធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងកើតឡើង?
  - វាមានសារៈសំខាន់ដែលមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ស្រួលចិត្តចំពោះទំនាក់ទំនងមួយដែលគេអាចប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយស្មោះត្រង់ទៅកាន់អ្នកដទៃពីអ្វីដែលគេចូលចិត្ត និងមិនចូលចិត្ត ដោយមិនមានការភ័យខ្លាច និងការបារម្ភណាមួយ។ វាមិនមែនជាការចង់បានសម្រាប់នរណាម្នាក់ក្នុងការមានអារម្មណ៍ថាទទួលសម្ពាធ ឬបង្ខំឱ្យធ្វើអ្វីមួយចំពោះទំនាក់ទំនងមួយទេ។ ពេលខ្លះ ទំនាក់ទំនងមួយអាចធ្វើឱ្យមានការបែកបាក់ ព្រមទាំងអាចមានសារៈសំខាន់បំផុត និងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់អារម្មណ៍ដែរ។ ទំនាក់ទំនងនីមួយៗមានតួនាទីផ្ទាល់របស់វានៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ហើយត្រូវការភាពអត់ធ្មត់ ការយោគយល់ ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ការគោរព និងការជឿទុកចិត្តពីមនុស្សជាច្រើនដែលពាក់ព័ន្ធដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងឱ្យបានល្អ និងបន្តទៅមុខទៀត។
- តើអ្វីជាតួនាទីនៃការយល់ព្រមចំពោះទំនាក់ទំនងនានា?
  - ការយល់ព្រមមានន័យថាផ្តល់ការអនុញ្ញាត ឬការយល់ស្របចំពោះអ្វីមួយ។ មនុស្សគ្រប់រូប

មានសិទ្ធិយល់ព្រម និងឈប់យល់ព្រមវិញនៅក្នុងកាលៈទេសៈណាមួយដែលគេចង់ចំពោះទំនាក់ទំនងរបស់គេ។ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តថាតើពួកគេចង់ចូលរួមក្នុងទម្រង់ណាមួយនៃសកម្មភាពផ្លូវភេទដែរ ឬអត់ នៅពេលណា និងជាមួយនរណាដែលមានដូចជា ការកាន់ដៃ ការប៉ះស្ទាប ការថើប និង ការរួមភេទ។ ឧទាហរណ៍ ស៊ីណាន មិនបានយល់ព្រមឱ្យ រ៉ាវុធ ឱបនាងទេ។ ស៊ីណានមិនមានកាតព្វកិច្ចក្នុងការធ្វើបែបនេះទេ ពីព្រោះនាងគ្រាន់តែស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពមិត្តភាព ឬទំនាក់ទំនងប៉ុណ្ណោះ។

- តើគេត្រូវតែបង្កើត ឬកែលម្អទំនាក់ទំនងទាំងអស់ និងធ្វើឱ្យវាមានភាពយូរអង្វែងដែរ ឬទេ?
  - សកម្មភាពនីមួយៗនៅក្នុងទំនាក់ទំនងមួយនឹងមានប្រតិកម្មមួយ ហើយវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចងចាំពីចំណុចនេះនៅក្នុងចិត្ត។ មនុស្សម្នាក់អាចមានទំនាក់ទំនងមួយចំនួនដែលជាទំនាក់ទំនងមិនល្អ ហើយការកាត់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនងទាំងនោះអាចបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី វាជាការប្រសើរបំផុតក្នុងការកាត់ផ្តាច់វា ព្រោះទំនាក់ទំនងមិនល្អអាចមានផលប៉ះពាល់ខ្លាំងទៅលើការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង និងសុខុមាលភាព។ ពេលខ្លះវាអាចហាក់ដូចជាពុំមានជម្រើសទាល់តែសោះចំពោះទំនាក់ទំនងមួយដែលមានទម្រង់មិនល្អដោយសារជួនកាលវាអាចកើតឡើងជាមួយឪពុកម្តាយ។ មនុស្សម្នាក់អាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងប្រើប្រាស់យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយទំនាស់ ប្រសិនគេអាចធ្វើទៅបាន។ គេត្រូវតែចងចាំថា ទោះបីជាទំនាក់ទំនងល្អមួយក៏ដោយ ក៏វាត្រូវការការខិតខំ ការអត់ធ្មត់ ការយោគយល់ ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការជឿទុកចិត្ត ដែរដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងនេះឱ្យបានល្អយូរអង្វែងផង។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- វត្ថុបំណងនៃសកម្មភាពនេះគឺត្រូវបញ្ជាក់ម្តងហើយម្តងទៀតពីទិដ្ឋភាពនៃទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អដែលបានបង្រៀនក្នុងមេរៀនមុនក្នុងលក្ខណៈមួយដែលសិស្សកាន់តែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងផ្សេងៗទៅនឹងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់គេ។
- អាចសួរសំណួរដែលគេបានស្នើឡើងនៅក្នុងចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សានៅគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ដែលត្រូវអានសម្រាប់សកម្មភាពនេះនៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី៥។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូមិនចាំបាច់សួរសំណួរទាំងអស់នោះទេ ប្រសិនបើសិស្សបានលើកឡើងគ្រប់ខ្លឹមសារទាំងអស់នៅក្នុងកិច្ចពិភាក្សាហើយ។ លើសពីនេះទៅទៀត លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចជ្រើសរើសស្ថានភាពចន្លោះពី៤ទៅ៦ក្នុងចំណោមស្ថានភាពទាំងអស់នៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី៥ ដោយយោងតាមចំនួនសមាជិកក្នុងក្រុម។
- រៀបចំការបង្ហាញជាឧទាហរណ៍មួយដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាសិស្សយល់ពីសេចក្តីណែនាំ

ផ្សេងៗ។

- រឿងរបស់ លីដា និង ស៊ីដេត គឺជាមធ្យោបាយក្នុងការទាញចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះការពិតដែលថាទំនាក់ទំនងមិនល្អមិនអាចមានដែនកំណត់ត្រឹមការជួបមុខគ្នាផ្ទាល់នោះទេ។
- ភ្ជាប់ការពិភាក្សាពីការយល់ព្រមទៅនឹងគោលគំនិតនៃ«ការយល់ព្រម»ក្នុងម៉ូឌុលទី២។ នៅក្នុងម៉ូឌុលទី២វាជាប់ទាក់ទងជាមួយរាងកាយ និងក្នុងម៉ូឌុលនេះ វាជាប់ទាក់ទងទាំងរូបរាងកាយ និងទំនាក់ទំនង។
- ដោយសារតែប្រធានបទនេះមានភាពរសើប សិស្សអាចបង្ហាញភាពស្ទាក់ស្ទើរ ស្ងាត់ស្ងៀម ឬសើចតិចៗ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវពន្យល់ថា ទោះជាវាពុំមានភាពងាយស្រួលក្នុងការនិយាយពីបញ្ហានានាដូចនេះក៏ដោយ ក៏វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការនិយាយពីវាដែរដោយសារតែបញ្ហានេះកើតឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប។

សារសំខាន់ៗ ៖

- យើងត្រូវតែដឹងក្នុងចិត្តថាតើយើងកំពុងស្ថិតនៅក្នុងទំនាក់ទំនងល្អ ឬមិនល្អ។
- ទំនាក់ទំនងល្អគឺជាទំនាក់ទំនងនានាដែលយើងអាចបង្ហាញភាពស្មោះត្រង់ និងភាពនៃខ្លួនយើង។
- ទំនាក់ទំនងល្អត្រូវតែផ្អែកលើការគោរពគ្នា និងការជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក និងត្រូវតែជាទំនាក់ទនងដែលធ្វើឱ្យយើងទទួលជោគជ័យនៅក្នុងជីវិត។
- វាតម្រូវឱ្យមានការខិតខំប្រឹងប្រែងដោយស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងល្អដំណើរការទៅមុខ និងមានភាពយូរអង្វែង។

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨ ៖ ស្ថានភាពផ្សេងៗ

(ត្រូវអានស្ថានភាពនីមួយៗម្តងមួយៗឱ្យសិស្សស្តាប់ដើម្បីពិភាក្សាជាមួយដៃគូរបស់គេ។)

១. តារា និង សុផា គឺជាគូស្នេហ៍នឹងគ្នា។ តារាចង់ទៅមើលភាពយន្ត។ សុផាប្រាប់តារាថា ឯងនឹងទៅមើលកុនជាមួយគាត់ប្រសិនណាបើគាត់ថើបនាង។ តារាមានភាពស្ទាក់ស្ទើរ ប៉ុន្តែសុផាព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលគាត់ថា នេះមិនមែនជារឿងធំដុំទេ។

២. តុលា ជាមនុស្សចិត្តល្អចំពោះប្អូនស្រីរបស់គាត់ឈ្មោះ លីណា ប៉ុន្តែគាត់តែងតែខឹងនាងយ៉ាងខ្លាំង នៅពេលដែលនាងចេញក្រៅដោយមិនស្លៀកខោ ឬសំពត់វែង។ ដូច្នេះលីណា តែងតែស្លៀកពាក់ខោ ឬសំពត់វែង ពីព្រោះនាងមិនចង់ឈ្លោះគ្នាជាមួយបងរបស់នាង។

៣. រដ្ឋា និង កុសល គឺជាមិត្តល្អនឹងគ្នា។ មិនថាពួកគេឈ្លោះគ្នាខ្លាំងប៉ុណ្ណាទេ ពួកគេមិនដែលនិយាយរឿងសម្ងាត់របស់គ្នាទៅវិញទៅមកឱ្យអ្នកដទៃដឹងឡើយ។ នៅពេលណាក៏ដោយដែលពួកគេឈ្លោះគ្នា ពួកគេតែងនិយាយគ្នាដោយស្ងាត់ស្ងៀមនៅថ្ងៃបន្ទាប់ និងដោះស្រាយបញ្ហារបស់ពួកគេ។

៤. ពិសី បានទទួលការស្នើសុំធ្វើជាមិត្តពីរតនានៅលើបណ្តាញសង្គមហ្វេសប៊ុក(Facebook)។ នាងមិនស្គាល់ម្នាក់នោះទេ ដូច្នេះហើយទើបនាងបដិសេធការស្នើសុំធ្វើជាមិត្តនោះ។ គាត់បានស្នើសុំម្តងទៀត ហើយពេលនោះនាងមិនចង់ឱ្យគេយល់ថានាងជាមនុស្សមិនគួរសមទេ ដោយសារតែមិត្តភក្តិធម្មតាមួយចំនួនរបស់នាងក៏ជាមិត្តរបស់រតនាដែរ។ ដូច្នេះ នាងក៏ព្រមទទួលយកសំណើនោះ។ ពេលខ្លះ ពួកគេជជែកគ្នាលេងពីចម្រៀង និងភាពយន្តដែលទើបនឹងចេញថ្មីៗ បន្ទាប់មកនាថ្ងៃមួយ គាត់បានសួរនាងនូវសំណួរផ្ទាល់ខ្លួនមួយចំនួនដែលធ្វើឱ្យនាងមិនស្រួលចិត្តទាល់តែសោះ។ ភ្លាមៗនោះ នាងក៏បានលុបគាត់ចេញពីបញ្ជីមិត្តភក្តិ។ ចាប់ពីពេលនោះមក គាត់បានផ្ញើសារ និងសារអេឡិចត្រូនិច(អ៊ីមែល)មិនសមរម្យឱ្យនាងរហូត។

៥. មករា ធ្លាប់ធ្វើជាលេខានៅក្នុងការិយាល័យមួយ ប៉ុន្តែគាត់តែងតែមានបំណងចង់ធ្វើជាគ្រូបង្រៀនជានិច្ច។ ប្រពន្ធរបស់គាត់ឈ្មោះ សុខា ចង់ធ្វើជាអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ ប៉ុន្តែ មករា ទទូចឱ្យនាងធ្វើការងារជាគ្រូបង្រៀនវិញ។ សុខា មិនចង់ធ្វើការងារជាគ្រូបង្រៀនទេ ប៉ុន្តែគាត់យល់ព្រមធ្វើការងារនេះ ពីព្រោះនាងស្រឡាញ់ប្តី និងកូនស្រីរបស់នាង។ នាងចង់ឱ្យ មករា សប្បាយចិត្ត និងចង់ធ្វើឱ្យមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងគ្រួសារ។

៦. សុផារី និង សុផាត ជាមិត្តនឹងគ្នាតាំងពីកុមារភាពមកម្ល៉េះ និងបានធំដឹងក្តីជាមួយគ្នាក្នុងភាពជាអ្នកជិតខាង។ រៀងរាល់ល្ងាច ពួកគេបានចំណាយពេលជាមួយគ្នាដើម្បីលេងកីឡា ល្បែង និងមើលភាពយន្តជាមួយគ្នាអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។ ឥឡូវពួកគេទាំងពីរ រៀននៅក្នុងសាកលវិទ្យាល័យជាមួយគ្នា ហើយនៅតែចំណាយពេលវេលាជាច្រើនជាមួយគ្នាដដែល។ ថ្មីៗនេះ សុផារីកត់សម្គាល់ឃើញថា រាល់ពេលដែលពួកគេជួបគ្នា សុផាត តែងតែឱបនាង ហើយនិយាយថា «ហាយ (Hi)!»។ នាងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលចិត្តទាល់តែសោះចំពោះទង្វើនេះ

ហើយក៏បានប្រាប់រឿងនេះដល់គាត់។ ភ្លាមៗនោះ គាត់ក៏បានសុំទោសនាង ហើយបាននិយាយថាគាត់រៀនធ្វើបែបនេះពីមិត្តថ្មីរបស់គាត់នៅក្នុងសាលា និងមិនបានដឹងថាការធ្វើបែបនេះធ្វើឱ្យនាងមិនស្រួលចិត្តទេ។ ចាប់ពីពេលនោះមក គាត់មិនដែលធ្វើបែបនេះដាក់នាងទៀតឡើយ។

៧. ចន្ធី និង កំសាន្ត គឺជាមិត្តល្អនឹងគ្នាជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ និងបានយល់ចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមកយ៉ាងច្បាស់។ ចន្ធី ហួងហែងកំសាន្តណាស់ និងមិនចូលចិត្តឱ្យកំសាន្តចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិផ្សេងទៀតរបស់គាត់ដោយពុំមានចន្ធីឡើយ។ ទង្វើនេះបានធ្វើឱ្យ កំសាន្ត មិនសប្បាយចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែគាត់មិនអាចនិយាយពីបញ្ហានេះជាមួយចន្ធីបានឡើយ ព្រោះគាត់ខ្លាចចន្ធីចាកចេញពីគាត់។

ឯកសារចែកជូនទី ៨ ៖ យ.ត.ជ សម្រាប់បង្កើត និងរក្សាទំនាក់ទំនងល្អ

យ គឺសំដៅលើការ«យល់ដឹង» ត គឺសំដៅលើ«តុល្យភាព» និង ជ គឺសំដៅលើការ«ជ្រើសរើសដោយស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន»

យ គឺសំដៅលើការយល់ដឹង

ការយល់ដឹងមានន័យថា ជាការប្រើប្រាស់អ្វីដែលអ្នកបានដឹងពីគ្នាទៅវិញទៅមកដើម្បីយល់ពីអ្វីដែលសំខាន់សម្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមក និងអ្វីដែលនាំឱ្យមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមានចំពោះបុគ្គលម្ខាងទៀត។ តាមរយៈការយល់ដឹងនេះ យើងរៀនគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ ការយល់ដឹងគឺជាចំណេះដឹងពីផលវិបាករបស់ទំនាក់ទំនងមិនល្អ (ពោលគឺ វាជាទំនាក់ទំនងមិនស្មើភាពគ្នាដែលប្អូនគ្រប់គ្រងលើមិត្តភក្តិ ឬដៃគូ ឬត្រូវមិត្តភក្តិ ឬដៃគូជាអ្នកគ្រប់គ្រងប្អូន) និងជាការស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ក៏ដូចជាការដឹងពីអ្វីដែលជាព្រំដែនរបស់ប្អូនដែរ។

ត គឺសំដៅលើតុល្យភាព

តុល្យភាពមានន័យថាគឺជាទំនាក់ទំនងមួយដែលមិនមានតែម្ខាង បានន័យថាបុគ្គលម្នាក់ត្រួតត្រា ឬមានអំណាចជាងបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ ទាំងការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការគោរពគឺជាគន្លឹះដ៏សំខាន់ក្នុងការរក្សាតុល្យភាព។ បុគ្គលទាំងពីរត្រូវតែទទួលស្គាល់ថា ពួកគេបានផ្តល់តម្លៃដល់ទំនាក់ទំនង និងត្រូវធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីរក្សាតុល្យភាពចំពោះការរំពឹងទុក កាតព្វកិច្ច និងបំណងប្រាថ្នារបស់ពួកគេ។

ជ គឺសំដៅលើការជ្រើសរើសដោយស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន

ជម្រើសដោយស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នរួមមាន ការមានលទ្ធភាពសម្រេចចិត្តពីអ្វីដែលជាជំហានបន្ទាប់ចំពោះទំនាក់ទំនងមួយ និងការធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងមិនមែន «គ្រាន់តែកើតឡើង» ទេ។ ជម្រើសមានន័យថាមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងបាន។

ដើម្បីឱ្យមានការយល់ដឹង មានតុល្យភាព និងធ្វើការជ្រើសរើសឱ្យបានល្អ ប្អូនត្រូវផ្តុំគ្នានូវ «យ.ត.ជ»តាមរយៈ ៖ ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ការជឿទុកចិត្ត និងការគោរព ដោយសារចំណុចទាំងនេះជាគន្លឹះដ៏សំខាន់ចំពោះទំនាក់ទំនងល្អ និងជាមូលដ្ឋានគ្រឹះរបស់ «យ.ត.ជ»។

មេរៀនទី១១ ៖ ការស្វែងរកមិត្តភក្តិថ្មី[១០]

🕒 រយៈពេល ៖ ៤៥ នាទី

➲ វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីសិក្សាស្វែងយល់ និងពិភាក្សាពីមិត្តភាព។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត សម្រាប់ក្រុមតូចៗ។

☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះរបស់សិស្សទំព័រទី៨៩។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

☞ ឱ្យសិស្សបែងចែកជាក្រុមតូចៗ។ ក្រុមនីមួយៗទទួលបានក្រដាសផ្ទាំងធំមួយសន្លឹក និងហ្វឺតមួយចំនួន។ ឱ្យក្រុមនីមួយៗរៀបរាប់ពីលក្ខណៈសម្បត្តិដែលគេចង់បាន និងស្វែងរកមិត្តភក្តិថ្មីម្នាក់។ ពួកគេមានពេល៣ ទៅ៥នាទីសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពនេះ។

☞ នៅពេលដែលក្រុមទាំងអស់ធ្វើសកម្មភាពនេះចប់ ពួកគេត្រូវរៀបចំការប្រកាសស្វែងរកមិត្តភក្តិចំនួន២នាទីដោយដាក់ចំណងជើងថា «ការស្វែងរកមិត្ត»។ ការប្រកាសស្វែងរកនេះអាចធ្វើឡើងតាមរយៈវិទ្យុ ការសម្តែង ឬកាសែត ដោយមានបញ្ជាក់ពីលក្ខណៈសម្បត្តិទាំងអស់ដែលក្រុមកំពុងស្វែងរកមិត្តថ្មីម្នាក់។

☞ សិស្សត្រូវធ្វើបទបង្ហាញពីការប្រកាសស្វែងរកមិត្តថ្មីរបស់ខ្លួននៅក្នុងក្រុមធំ។

---

[១០] សាលាសុខាភិបាលសាធារណៈ Johns Hopkins Bloomberg /មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់កម្មវិធីទំនាក់ទំនង, (២០១១) Go Girls!

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ពិភាក្សា ៖

- តើលក្ខណៈសម្បត្តិមួយចំនួនក្នុងចំណោមលក្ខណៈសម្បត្តិសំខាន់ៗមានអ្វីខ្លះដែលយើងស្វែងរកមិត្តភក្តិថ្មីៗ?
  - ការគាំទ្រ
  - លើកទឹកចិត្ត
  - មិនបន្ទុះបង្អាប់ ឬមើលងាយ
  - មិនប្រើភាសាដែលធ្វើឱ្យឈឺចាប់
  - គោរពចំពោះយោបល់ ឬគំនិតខុសគ្នាក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ
  - សហការ
  - ចេះគិតគូរពិចារណាពីគ្នា
  - និយាយដោយបើកចំហពីការមិនឯកភាពផ្សេងៗ
  - ចេះសុំទោសនៅពេលធ្វើឱ្យមិត្តភក្តិម្នាក់ឈឺចាប់
- ហេតុអ្វីបានជាប្អូនគិតថាលក្ខណៈសម្បត្តិទាំងនេះមានសារៈសំខាន់?
  - សូមមើល «តុល្យភាព» នៅក្នុងអភិក្រម យ.ត.ជ នៅមេរៀនមុនដែលគេផ្តល់ឱ្យ ឯកសារចែកជូនទី៤ ៖ យ.ត.ជ សម្រាប់ការបង្កើត និងរក្សាទំនាក់ទំនងល្អ។
  - យ.ត.ជ.ទាំងនេះមានលក្ខណៈពិតប្រាកដចំពោះគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ គ្រប់ទំនាក់ទំនងទាំងអស់ មនុស្សត្រូវមានពេលវេលាដើម្បីធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗដែលគេចូលចិត្ត។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ផ្លាស់ប្តូរទាំងស្រុងចំពោះទំនាក់ទំនងមួយ ហើយសម្របទៅតាមអ្វីដែលជាការពេញចិត្ត ទម្លាប់ និងរបៀបរបបរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតទាំងស្រុង ទំនាក់ទំនងនោះនឹងក្លាយជាទំនាក់ទំនងដែលមិនមានតុល្យភាព។ អ្នកនោះអាចមានអារម្មណ៍ដូចជាគេបានបាត់បង់អត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន។ ជារឿយៗចំណុចនេះគឺជាសញ្ញាមួយដែលអាក្រក់បំផុត។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានការភ័យខ្លាចចំពោះការបាត់បង់មិត្តភាពមួយដោយសុខចិត្តស៊ូទ្រាំចំពោះអ្វីដែលគេជឿថាត្រឹមត្រូវ ពេលនោះពួកគេកំពុងមានមិត្តភាពមួយដែលមិនមានភាពស្ថិតស្ថេរ។ មិត្តភក្តិពិតប្រាកដស្តាប់ និងគោរពគំនិតយោបល់របស់គ្នាទៅវិញទៅមក។
- តើការរំពឹងទុក និងការទទួលខុសត្រូវអ្វីខ្លះដែលប្អូនអាចមានចំពោះមិត្តភាពមួយ? ហេតុអ្វីបានជាមិត្តភាពមានសារៈសំខាន់?
  - សម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ ទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេជាមួយអ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នាអាចជាបរិយាកាសសមស្របមួយដែលពួកគេអាចយល់ថា មានអ្នកដទៃទៀតដែលនៅជុំវិញខ្លួន

កំពុងឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលស្រដៀងគ្នានឹងខ្លួនដែរ។ មិត្តភក្តិក៏ជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដែរតាមរយៈការគាំទ្រគ្នា ការមើលថែទាំគ្នា និងការនៅជួបជុំគ្នាដើម្បីធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗជាមួយគ្នា ព្រមទាំងពិភាក្សាគ្នាពីអារម្មណ៍ និងបញ្ហារបស់គ្នាទៅវិញទៅមក។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការរាប់អានមិត្តភក្តិ ព្រោះការមានមិត្តភក្តិអាចជាប្រព័ន្ធនៃការគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍ដ៏រឹងមាំមួយ។ មិត្តភក្តិនិយាយពីរឿងផ្សេងៗដែលគេមិនអាចពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតបានជានិច្ចនោះ។

- តើក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសអាចក្លាយជាមិត្តភក្តិនឹងគ្នាបានដែរ ឬទេ? ហេតុអ្វី?
  - ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសអាចក្លាយជាមិត្តភក្តិនឹងគ្នាបាន។ យើងទាំងអស់គ្នាមានទំនាក់ទំនងផ្សេងៗជាមួយអ្នកដែលយើងជួបជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពោលគឺអ្នកដែលមិនមែនជាមិត្តភក្តិ ជាសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកដែលយើងមានទំនាក់ទំនងស្និទ្ធស្នាលជាមួយទេ។ មនុស្សម្នាក់ក៏អាចជាមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានភេទផ្ទុយគ្នាបានដែរ ប្រសិនបើមានការជាប់ទាក់ទងគ្នាដោយអារម្មណ៍នោះ។ ការជាប់ទាក់ទងគ្នានេះមិនមែនចាំបាច់ទាល់តែស្ថិតក្នុងបរិបទនៃទំនាក់ទំនងមួយដែលមានភាពផ្អែមល្ហែម ឬផ្លូវភេទនោះទេ។

កិច្ចការផ្ទះ៖

- ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនទំព័រទី៨៩ ដើម្បីមើលកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើ។
- អាននូវសេចក្តីណែនាំនៃកិច្ចការដែលសិស្សត្រូវធ្វើ។
- ប្រាប់សិស្សពីសារៈសំខាន់នៃកិច្ចការនេះសម្រាប់មេរៀនបន្ទាប់។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រធានបទរសើបមួយចំនួនអាចលេចឡើងក្នុងអំឡុងពេលពិភាក្សាពីសកម្មភាពនេះ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវដោះស្រាយចំណុចរសើបទាំងនេះដោយយកចិត្តទុកដាក់។
- ប្រសិនបើស្គាល់គ្នានៅខាងក្រៅក្រុមសិក្សានេះ វាអាចមានលទ្ធភាពដែលការពិភាក្សាទាំងនេះនឹងមានផលជះទៅលើទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេទៅវិញទៅមក។ ត្រូវរម្លឹកសិស្សពីមេរៀននានាដែលបានរៀនកន្លងមកពីការប្រាស្រ័យទាក់ទង ការចរចា និងការដោះស្រាយទំនាស់ ។

សារសំខាន់ៗ ៖

- មិត្តភក្តិ គឺជាអ្នកដែលយើងស្គាល់ច្បាស់ និងរាប់អានដោយក្តីស្រលាញ់ ជឿទុកចិត្ត និងគោរព។
- ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ភ័យខ្លាចបាត់បង់មិត្តភាព ដោយស៊ូទ្រាំអត់ធ្មត់ចំពោះអ្វីដែលគេជឿថាត្រឹមត្រូវ ពេលនោះពួកគេកំពុងមានមិត្តភាពមួយដែលពុំមានភាពស្អិតស្អែរ។ ក្នុងករណីនេះ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការគិតពីកិច្ចការផ្សេងៗ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយភាពស្មោះត្រង់ ព្រមទាំងធ្វើឱ្យមានការគោរពចំពោះខ្លួនឯងសម្រាប់ភាគីទាំង២ និងការគោរពចំពោះភាគីម្ខាងទៀតដែលស្ថិតក្នុងមិត្តភាពនោះ។

មេរៀនទី១២ ៖ សម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា[១១]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ៤៥ នាទី

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីបង្កើតការយល់ដឹងពីសម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្រាបាលគ្នា និងរបៀបដោះស្រាយសម្ពាធនោះ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ឯកសារឧបសម្ព័ន្ធទី៦ ចំនួន១ច្បាប់សម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត ឬក្តារខៀន និងដីស។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ ថតចម្លងឧបសម្ព័ន្ធទី៦ ឈុតឆាកនៃសម្ពាធរបស់អ្នកមានវ័យស្របាលគ្នា។
- ☞ អាន និងសិក្សានូវក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹងនៃមេរៀន។
- ☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម និងចាត់ឱ្យក្រុមនីមួយៗរៀបចំការសម្តែងតួតាមឈុត ឬឆាក (សេណារីយ៉ូ)ពីក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី៦៖ សេណារីយ៉ូនៃសម្ពាធដៃគូ។ ក្រុមនីមួយៗមានពេល៥នាទីដើម្បីរៀបចំការសម្តែងមួយដែលមានរយៈពេល៣នាទីទៅតាមសេណារីយ៉ូដែលគេផ្តល់ឱ្យក្រុមខ្លួន។
- ☞ ក្រុមនីមួយៗត្រូវបង្ហាញការសម្តែងតួរបស់ខ្លួនម្តងមួយក្រុមៗ។ នៅពេលក្រុមនីមួយៗសម្តែងតួចប់ ក្រុមទាំងមូលត្រូវពិភាក្សាពីសេណារីយ៉ូនោះមុនពេលការសម្តែងតួមួយទៀតចាប់ផ្តើម។
- ☞ ធ្វើសេចក្តីសន្និដ្ឋានពីសកម្មភាពនេះដោយមានការពិភាក្សាសង្ខេបទៅលើចំណុចសំខាន់ៗដែលគេបានលើកឡើងក្នុងពេលពិភាក្សាទាំងនេះ។

---

[១១] ក្រុមប្រឹក្សាប្រជាជន(២០១៣) កម្មវិធីសិក្សាសុខភាព និងបំណិនជីវិត

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 **ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖**

- តើការសម្តែងតួនេះមានលក្ខណៈប្រាកដនិយមដែរ ឬទេ?
- តើប្អូនគិតថាស្ថានភាពទាំងនេះទាក់ទងនឹងប្អូន និងជីវិតរបស់ប្អូនដែរ ឬទេ?
- តើសម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នាគឺជាអ្វី?
  - សម្ពាធពីអ្នកដែលមានវ័យស្រាបាលគ្នាគឺជាសម្ពាធសង្គមដែលបុគ្គលម្នាក់ៗមានអារម្មណ៍ដោយសារអាកប្បកិរិយា ឥរិយាបថ សកម្មភាព និងតម្លៃប្រព័ន្ធនៃគុណតម្លៃដែលមានក្នុងចំណោមក្រុមរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា។ អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នាភាគច្រើនរួមមាន អ្នកដែលមានអាយុស្មើគ្នាដែលស្ថិតនៅក្នុងបរិបទដូចគ្នាដោយភ្ជាប់ទៅនឹងការពិតដែលថាពួកគេធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយជាមួយគ្នាជាក្រុមដូចជា ការសិក្សា ការលេងកីឡា ឬដែលជាអ្នកជិតខាងនឹងគ្នា។បុគ្គលម្នាក់ៗមានអារម្មណ៍ថាទទួលការបង្ខិតបង្ខំឱ្យគិត ឬធ្វើដូចគ្នាដើម្បីឱ្យគេទទួលយកខ្លួន(ចូលក្នុងក្រុម)។
  - សម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នាអាចជាសម្ពាធក្នុងការស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់ជាក់លាក់ សម្ពាធក្នុងការចូលចិត្តអ្វីមួយជាក់លាក់ និងធ្វើអ្វីមួយជាក់លាក់ ដូចជាសម្ពាធក្នុងការផឹកគ្រឿងស្រវឹង ជក់បារី និងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។
- តើយើងអាចបញ្ចៀស ឬគ្រប់គ្រងសម្ពាធអ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នាបានដោយរបៀបណា?
  - ដំបូង គេត្រូវទទួលស្គាល់ពីសម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នានោះថាជាអ្វី តាមរយៈការឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្វីដែលយើងចង់បាន អ្វីដែលយើងមានអារម្មណ៍ អ្វីដែលយើងធ្វើ និងមូលហេតុ។ គេអាចបញ្ចៀសសម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នាតាមរយៈការចំណាយពេលជាមួយមនុស្សដែលមានគុណតម្លៃ និងការចាប់អារម្មណ៍ប្រហាក់ប្រហែលយើង។ ការនិយាយថា«ទេ»ដោយភាពដាច់ខាត ការដឹងថាយើងមានន័យថា«ទេ» ការគិតពីសកម្មភាព និងការសម្រេចចិត្តរបស់យើង ព្រមទាំងការមិនដាក់សម្ពាធលើអ្នកដទៃឱ្យធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗដែលយើងគិតថាពួកគេគួតែធ្វើគឺជាវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហានៃសម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា។

⊶ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- លើកឡើងពីចំណុចនានាសម្រាប់ការពិភាក្សាក្នុងពេលពិភាក្សាក្រោយពីការសម្តែងនីមួយៗ
- កត់ត្រាចំណុចសំខាន់ក្នុងការពិភាក្សានៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ដូច្នេះលោកគ្រូអ្នកគ្រូអាចមើលចំណុចទាំងនោះបានឡើងវិញក្នុងពេលពិភាក្សា និងងាយស្រួលក្នុងការបូកសរុបមេ

រៀន។

- ប្រសិនបើសិស្សណាម្នាក់ហាក់ដូចជាជាប់គាំងចំពោះសំណួរណាមួយក្នុងចំណោមសំណួរនានា សូមផ្ដល់ឧទាហរណ៍ផ្សេងៗដើម្បីលើកទឹកចិត្តឱ្យគេឆ្លើយតប។

សារសំខាន់ៗ ៖

- សម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្រេបាលគ្នាអាចដើរតួនាទីដ៏សំខាន់មួយចំពោះទំនាក់ទំនងជាមិត្តភាព។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានភាពងាយរងគ្រោះចំពោះសម្ពាធអ្នកដែលមានវ័យស្រេបាលគ្នា ទំនាក់ទំនងនោះគឺមិនមានតុល្យភាពឡើយ។
- យើងទាំងអស់គ្នាមានសិទ្ធ និងទំនួលខុសត្រូវក្នុងការរក្សាជំហរចំពោះអ្វីដែលយើងជឿថាត្រឹមត្រូវ និងមិនត្រូវមានអារម្មណ៍ថាបានទទួលរងការបង្ខិតបង្ខំ ឬការដាក់សម្ពាធឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលយើងមិនចង់ធ្វើឡើយ។

ឧបសម្ព័ន្ធទី៦ ៖ ឈុត ឬ ឆាក(សេណារីយ៉ូ)នៃសម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្រប្រហាលគ្នា

ឈុតទី១

ចន្នីជាសិស្សរៀនថ្នាក់ទី១០។ ក្មេងប្រុសទាំងអស់ដែលលេងបាល់ទាត់ជាមួយចន្នីជារៀងរាល់ល្ងាចនោះ សុទ្ធតែជក់បារីទាំងអស់។ ពួកគេតែងតែសើចចំអកឱ្យចន្នីថាមិនចេះជក់បារី។ ឪពុករបស់ចន្នីកើតជំងឺមហារីកសួតដោយសារការជក់បារី ដូច្នេះគាត់មិនចង់ជក់បារីទេ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គាត់ក៏មិនចង់ឱ្យក្មេងៗទាំងនោះសើចចំអកគាត់ដែរ។

ឈុតទី២

វណ្ណារីសិស្សរៀនថ្នាក់ទី១១និងបានចូលសិក្សាថ្នាក់បណ្តុះបណ្តាលដើម្បីក្លាយជាវិស្វករក្រោយបញ្ចប់ការសិក្សា។ ក្មេងស្រីភាគច្រើនក្នុងថ្នាក់របស់នាងមានមិត្តប្រុស និងបានចំណាយពេលភាគច្រើនដើម្បីជជែកជាមួយមិត្តប្រុស។ ថ្ងៃមួយ នៅតាមផ្លូវទៅបន្ទប់ទឹកវណ្ណារីបានឮក្មេងស្រីមួយក្រុមនិយាយគ្នាដោយចៃដន្យនៅក្នុងថ្នាក់របស់នាងពីការដែលនាងមិនដែលមានមិត្តប្រុស។ ចាប់ពីថ្ងៃនោះមក នាងមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធចំពោះការមានមិត្តប្រុស និងឆ្ងល់ថាតើនាងគួរពិចារណាពីរឿងនេះដែរ ឬយ៉ាងណា។

ឈុតទី៣

គឹមសាន្តកំពុងដើរលេងជាមួយមិត្តរបស់គេក្នុងផ្សារក្រោយពីរៀនចប់ នៅពេលនោះម្នាក់ក្នុងចំណោមមិត្តរបស់គេបានបបួលទៅហាងមួយដើម្បីលួចស្ករកៅស៊ូ។ គ្រប់គ្នាបានយល់ស្របនឹងគំនិតនេះ ព្រោះពួកគេទាំងអស់គេធុញទ្រាន់ និងចង់ធ្វើអ្វីមួយដែលរំភើប។ គឹមសាន្តមិនមានអារម្មណ៍ល្អ ចំពោះគំនិតណាមួយទេ និងគិតថាវាមិនត្រឹមត្រូវទេ។ គាត់មិនដឹងថាតើត្រូវបញ្ចុះបញ្ចូលមិត្តរបស់ខ្លួនយ៉ាងណានោះទេដើម្បីកុំឱ្យពួកគេធ្វើដូច្នេះ។

ឈុតទី៤

សុខនី បានចូលថ្នាក់បណ្តុះបណ្តាលរូបវិទ្យា នៅមជ្ឈមណ្ឌលមួយជិតផ្ទះរបស់ខ្លួន។ ថ្ងៃមួយមិត្តរបស់គាត់ឈ្មោះសេងហុងបានចូលរៀនថ្នាក់នេះ និងមានកាន់ទូរស័ព្ទចុចលើអេក្រង់សេរីទំនើបចុងក្រោយគេបង្អស់ទៅជាមួយដែរ។ ចាប់ពីពេលនោះមក សេងហុង ក៏បានបង្អាប់សុខនីថាគ្មានទូរស័ព្ទប្រើ។ សុខនីមិនប្រាកដក្នុងចិត្តថាតើគាត់គួរនិយាយប្រាប់សេងហុងឱ្យឈប់បង្អាប់គាត់ ឬប្រាប់ម្តាយរបស់គាត់ឱ្យទិញទូរស័ព្ទថ្មីឱ្យគាត់ដែរឬទេ។

ក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹង

ទំនាក់ទំនង[១២]

យើងទាំងអស់គ្នាមានទំនាក់ទំនងខុសៗគ្នា។ ត្រង់ចំណុចនេះ យើងនិយាយពីទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ។

មានប្រភេទនៃទំនាក់ទំនងជាមូលដ្ឋានមួយចំនួនដែលយើងមានដូចៗគ្នា ៖ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន អ្នកជួបគ្នាជាប្រចាំ និងអ្នកដែលទើបនឹងជួបថ្មីៗ។ នៅពេលកុមារធំដឹងក្តី ពួកគេដឹងថាមានទំនាក់ទំនងជាច្រើនដែលពួកគេអាចមានជាមួយអ្នកដទៃ។

ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ

ដំបូង យើងដឹងពីទំនាក់ទំនង ព្រមទាំងការស្រឡាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ពីគ្រួសាររបស់យើង។ យើងមានអារម្មណ៍ស្និទ្ធស្នាលបំផុតជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសាររបស់យើង ប៉ុន្តែជារឿយៗគ្រួសារក៏អាចជាកន្លែងដែលពួកយើងមួយចំនួនឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នៃទំនាក់ទំនងអំណាចដែលមានលក្ខណៈកៀបសង្កត់ និងអតុល្យភាពរវាងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស បុរស និងស្ត្រី ព្រមទាំងមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារដែរ។ គេអាចមើលឃើញទំនាក់ទំនងនេះចំពោះរឿង តូចតាចផ្សេងៗដូចជានរណាទទួលបានចំណែកម្ហូបអាហារច្រើនជាង ឬនរណាដែលទទួលបានធនធានច្រើនជាង ឬការអប់រំច្រើនជាង។

ដោយសារវាជាដំណើរការនៃសង្គមភាវូបនីយកម្ម និងការរើសអើងរវាងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រី ចាប់ផ្តើមកើតមានក្នុងគ្រួសារ យើងក៏ត្រូវតែដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះចាប់ពីក្នុងគ្រួសារទៅដែរ។ គ្រួសារគឺជាប្រភពនៃកម្លាំង ការថែទាំ និងការគាំទ្រ។ វាមិនដែលយឺតពេលទេក្នុងការចាប់ផ្តើមដំណើរការនៃការកែលម្អទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារ ទោះបីជាទំនាក់ទំនងនោះមានគុណភាពល្អហើយក៏ដោយ ពោលគឺតាមរយៈការរៀបចំឱ្យមានជំនាញសាមញ្ញៗមួយចំនួន។

ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ

មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវការមិត្តភក្តិ។ មិត្តភក្តិគឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលយើងស្គាល់ច្បាស់ និងរាប់អានដោយក្តីស្រលាញ់ ជឿទុកចិត្ត និងគោរព។ មិត្តភាពអាចមានការប្រែប្រួលគ្រប់ពេលវេលា។

- ការបង្កើត និងរក្សាមិត្តភាព អាចមានភាពតឹងតែងជាក់លាក់ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានភាពអៀនខ្មាស ឬមិនច្បាស់លាស់ចំពោះខ្លួនឯង។
- វិធីល្អបំផុតក្នុងការបង្កើតមិត្តថ្មី គឺត្រូវចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗនៅសាលារៀន និងក្នុងសហគមន៍។ វិធីផ្សេងមួយទៀតគឺ ត្រូវមានភាពរួសរាយរាក់ទាក់ និងជួយយកអាសារអ្នកដទៃ និយាយជាមួយគេ ព្យាយាមស្គាល់ពួកគាត់ និងស្វែងយល់ថាតើមានចំណាប់

[១២] ICRW, (២០១១) កម្មវិធីសិក្សា GEMS, សៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល

អារម្មណ៍ និងគុណតម្លៃរួមគ្នាដែរ ឬទេ។

- សម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នាអាចដើរតួនាទីសំខាន់មួយចំពោះមិត្តភាព។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ងាយរងគ្រោះដោយសារសម្ពាធពីអ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា នោះទំនាក់ទំនងនោះគឺមិនមានតុល្យភាពទេ។ យើងទាំងអស់គ្នាមានសិទ្ធិ និងទំនួលខុសត្រូវក្នុងការរក្សាជំហរចំពោះអ្វីដែលយើងជឿថាត្រឹមត្រូវ។
- បង្ហាញពីជំហររបស់ខ្លួនផ្ទាល់ឱ្យមិត្តរបស់ប្អូនដឹង។ ប្អូនមានសិទ្ធិក្នុងការនិយាយថា «ទេ» ប្រសិនបើប្អូនមិនយល់ស្រប។

ទំនាក់ទំនងធម្មតា

ទំនាក់ទំនងធម្មតាគឺជាទំនាក់ទំនងដែលយើងមានជាមួយអ្នកដែលយើងជួបជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពោលគឺអ្នកដែលមិនមែនជាមិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកដែលយើងមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយ។ ឧទាហរណ៍ ៖ នរណាម្នាក់ដែលជាអ្នកជិតខាង ឬអ្នកលក់ដូរតាមហាង។

ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ

ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធគឺជាទំនាក់ទំនងមួយដែលប្អូនអាចបង្ហាញពីលក្ខណៈពិតប្រាកដរបស់ប្អូនផ្ទាល់ជាមួយនរណាម្នាក់ ហើយប្អូនគោរពអ្នកនោះ និងគេគោរពប្អូនវិញ។ ទំនាក់ទំនងនេះទាក់ទងនឹងការជាប់ទាក់ទងផ្នែកអារម្មណ៍ផងដែរ។ ទំនាក់ទំនងនេះអាច ឬមិនអាចស្ថិតក្នុងបរិបទនៃទំនាក់ទំនងផ្អែមល្ហែម ឬផ្លូវភេទទេ។

ទំនាក់ទំនងល្អ

ទំនាក់ទំនងមួយដែលមានការគោរព ការជឿទុកចិត្ត ការយោគយល់ ការស្រឡាញ់ និងឱកាសក្នុងការបង្ហាញពីខ្លួនឯងគឺជាទំនាក់ទំនងល្អមួយ។ នៅក្នុងទំនាក់ទំនងនីមួយៗ យើងមានការរំពឹងទុក និងទំនួលខុសត្រូវជាក់លាក់។ ដោយសារតែយើងត្រូវមានឱកាសដើម្បីរក្សាជំហរចំពោះអ្វីដែលយើងជឿជាក់ យើងក៏ត្រូវតែគោរពទស្សនៈ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកផ្សេងដែលនៅក្នុងទំនាក់ទំនងនោះដែរ។ ប្រសិនបើយើងភ័យខ្លាចចំពោះការបាត់បង់ទំនាក់ទំនងមួយដោយការនិយាយពីចិត្តរបស់យើងនោះយើងកំពុងស្ថិតនៅក្នុងទំនាក់ទំនងមួយដែលមិនមានភាពស្ថិតស្ថេរ។ ពុំមានកន្លែងសម្រាប់ការបង្ខិតបង្ខំ និងអំពើហិង្សានៅក្នុងទំនាក់ទំនងល្អទេ។ មិត្តភក្តិពិតប្រាកដស្តាប់ និងគោរពគំនិតយោបល់របស់គ្នាទៅវិញទៅមក។ យើងត្រូវខិតខំធ្វើការងារដើម្បីធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងរបស់យើងមានភាពល្អប្រសើរ។

ជំពូកទី៣ ៖ អំពើហិង្សា

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ការប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាមានផលជះអវិជ្ជមានលើកុមារ ព្រមទាំងរារាំងការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់ពួកគេឆ្ពោះទៅរកសុខុមាលភាព និងការគិតដោយសេរី ក៏ដូចជាការបំពេញតួនាទីពេញលេញក្នុងនាមជាមនុស្សពេញវ័យ។ គេសង្កេតឃើញថា បញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរនៃការអភិវឌ្ឍ រូបរាងកាយ អារម្មណ៍ និងសុខភាពផ្នែកខួរក្បាលកើតមានលើអ្នកដែលរស់រានមានជីវិតជាកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់អំពើហិង្សា ទោះបីក្នុងនាមជាអ្នកសង្កេតក៏ដោយ។ កុមារតែងតែមានអារម្មណ៍តក់ស្លុតជានិច្ចដែលបណ្ដាលមកពីបទពិសោធន៍ទាំងនោះ។ ការឆ្លងកាត់អំពើហិង្សាក្នុងទម្រង់ណាមួយអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាអាកប្បកិរិយាជាច្រើនសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់។ គេអាចមើលឃើញចំណុចនេះចំពោះករណីនានារបស់កុមារដែលប្រព្រឹត្តិខុសច្បាប់ និងក៏ដូចជាកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងដែលមានបញ្ហាគ្រឿងញៀន និងសារធាតុខុសច្បាប់ផ្សេងៗ។ ដូច្នេះ ក្នុងបរិបទរបស់ម៉ូឌុលនេះដែលនិយាយទាក់ទងដល់អារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង គាំទ្រជាបណ្ដាញ និងសម្ពាធរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា ការពិភាក្សាពីអំពើហិង្សានៅក្នុងបណ្ដាញទាំងនេះ ក្នុងគ្រួសារ និងឱកាសផ្សេងៗគឺជារឿងសំខាន់បំផុត។ មេរៀននេះស្វែងរកការផ្ដល់លទ្ធភាពឱ្យសិស្សកំណត់ និងយល់ពីទម្រង់ផ្សេងៗគ្នានៃអំពើហិង្សា ក៏ដូចជាដើម្បីស្វែងរកលទ្ធភាពក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងពីបទពិសោធន៍ណាមួយនៃអំពើហិង្សាដែលពួកគេមាន ឬអាចមាន។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចងចាំថា មេរៀននេះអាចបង្ហាញជាភស្ដុតាងនៃការប្រឈមដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយសម្រាប់កុមារមួយចំនួនដែលបានឆ្លងកាត់អំពើហិង្សាមួយចំនួនរួចហើយ។ វាអាចជាការចាំបាច់ក្នុងការកំណត់ពីការប្រឹក្សា និងធនធានពីខាងក្រៅផ្សេងទៀតដើម្បីគាំទ្រសិស្ស ប្រសិនបើគេត្រូវការការគាំទ្រដូចនេះ។

🕘 **រយៈពេលរួម** ៖ ២ ម៉ោង ៤៥នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៣ មេរៀន

វត្ថុបំណង

- ☺ ដើម្បីអាចកំណត់ពីអំពើហិង្សាថា តើវាមានអ្វីខ្លះ និងនិយាយពីអំពើហិង្សាប្រសិនបើចាំបាច់។
- ☺ ដើម្បីយល់ដឹងថា តើអំពើហិង្សាជាអ្វី និងទម្រង់ផ្សេងៗរបស់វា។
- ☺ ដើម្បីទទួលយកការរៀនសូត្រថា អំពើហិង្សាគឺជារឿងដែលមិនអាចទទួលយកបាន។
- ☺ ដើម្បីសិក្សាពីមធ្យោបាយ និងយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗសម្រាប់ឆ្លើយតបទៅនឹងអំពើហិង្សា។

មេរៀនទី១៣ ៖ តើអំពើហិង្សាគឺជាអ្វី?[១៣]

🕒 **រយៈពេល** ៖ ១ ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីយល់ដឹងថាតើអំពើហិង្សាគឺជាអ្វី និងទម្រង់ខុសៗគ្នារបស់វា។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- សម្រាប់គ្រូ៖ ឧបសម្ព័ន្ធទី៧ ករណីសិក្សាផ្សេងៗដែលបានសរសេរ ឬថតចម្លង (មួយរឿង មួយសន្លឹក) ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងហ្វឺត។
- សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ថតចម្លងឧបសម្ព័ន្ធទី៧ ករណីសិក្សា។
- ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- សរសេរពាក្យ «អំពើហិង្សា» នៅលើក្តារខៀន ហើយសិស្សត្រូវចែករំលែកការយល់ដឹងរបស់គេចំពោះពាក្យនេះ។
- បន្ទាប់មក លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវសរសេរពាក្យ «អំពើហិង្សា» «មិនមែនអំពើហិង្សា» និង «មិនដឹង» នៅលើក្រដាសព័ត៌មានចំនួន៣សន្លឹកដាច់ៗពីគ្នា ហើយបិទក្រដាសនោះនៅលើជញ្ជាំង ៣ផ្សេងគ្នាក្នុងបន្ទប់ (ឬទុកនៅទីតាំង៣ផ្សេងគ្នា ដែលក្រុមកំពុងធ្វើការ)។
- បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម។ ត្រូវចាត់តាំងក្រុមនីមួយៗឱ្យទទួលខុសត្រូវរឿង ឬករណីសិក្សាមួយនៅលើក្រដាសដែលពួកគេត្រូវពិភាក្សានៅក្នុងក្រុមរបស់គេ។ ដំបូង សិស្សត្រូវសម្រេចចិត្តថាតើស្ថានភាពដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងករណីសិក្សានោះជា**អំពើហិង្សា** ឬមិនមែន។ នៅពេល

[១៣] ICRW. (២០១៣) Regional Learning Community for South and Southeast Asia៖ Transforming Masculinities to Promote Gender Justice. Parivartan, ICRW and GEMS.

ដែលសិស្សបានសម្រេចចិត្តថាតើស្ថានភាពនោះជាអ្វីហើយ ពួកគេត្រូវទៅឈរក្បែរក្រដាសព័ត៌មានជាក្រុមដែលបង្ហាញពីគំនិតរបស់គេ (បានន័យថា បើសិនជាពួកគេគិតថាស្ថានភាពនេះមិនមែនជាអំពើហិង្សាទេ ពួកគេត្រូវឈរនៅជិតជញ្ជាំងដែលមានក្រដាសព័ត៌មានដែលសរសេរថា «មិនមែនអំពើហិង្សា»។

- ☞ នៅពេលដែលសិស្សសម្រេចចិត្ត និងប្រមូលផ្តុំគ្នាឈរជាក្រុមនៅជិតក្រដាសព័ត៌មានហើយ សុំឱ្យពួកគេពិភាក្សាពីករណីនោះជាមួយក្រុមធំ។ ក្រុមនីមួយៗមានពេល៥នាទីដើម្បីពិភាក្សាពីករណីរបស់ពួកគេ ហើយបន្ទាប់មកត្រូវឱ្យពួកគេការពារគំនិតរបស់ខ្លួន។
- ☞ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវប្រាប់សិស្សថា ដោយផ្អែកលើកិច្ចពិភាក្សារបស់ក្រុមធំទាំងមូល ពួកគេអាចផ្លាស់ប្តូរចិត្តរបស់គេបាននៅទីបញ្ចប់ថាតើករណីនេះជាអំពើហិង្សា ឬអត់ និងអាចជ្រើសរើសផ្លាស់ប្តូរកន្លែងដែលពួកគេកំពុងឈរបាន (បានន័យថា ប្តូរទៅឈរនៅជិតក្រដាសព័ត៌មានដែលតំណាងឱ្យគំនិតថ្មីរបស់គេ)។
- ☞ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវធានាថា ចំណុចសំខាន់ៗរបស់ក្រុមតូចនីមួយៗត្រូវបានបង្ហាញដល់ក្រុមធំទាំងមូល។
- ☞ ក្រុមធំទាំងមូលត្រូវពិភាក្សាពីចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សាខាងក្រោមបន្ទាប់ពីការពិភាក្សាករណីនីមួយៗរួចហើយ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

- ◈ តើស្ថានភាពទាំងនេះមានលក្ខណៈប្រាកដនិយមដែរ ឬទេ?
- ◈ តើប្អូនគិតថាអំពើហិង្សាជាអ្វី?
  - ☝ អំពើហិង្សាគឺជាសកម្មភាព ឬអាកប្បកិរិយា ឬសូម្បីជាពាក្យពេចន៍ ដែលបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ (ផ្នែកផ្លូវចិត្ត រូបរាងកាយ ឬអារម្មណ៍) ចំពោះបុគ្គលផ្សេងទៀតដែលគេ ប្រព្រឹត្តចំពោះ។ ការបដិសេធចំពោះសិទ្ធិរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ក៏ជាអំពើហិង្សាដែរ។
- ◈ តើទម្រង់នៃអំពើហិង្សាមានអ្វីខ្លះ? តើនរណាប្រឈមនឹងអំពើហិង្សា?
  - ☝ អំពើហិង្សាអាចមានទម្រង់ជាច្រើនដូចជា អំពើហិង្សាលើរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍ និងផ្លូវភេទ។ មនុស្សគ្រប់រូបអាចប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាទៅតាមពេលវេលាខុសៗគ្នានៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។ ប៉ុន្តែ អ្នកទាំងឡាយណាដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលមានអំណាចតិច ដូចជា ស្ត្រី និងកុមារ គឺងាយនឹងទទួលរងអំពើហិង្សាច្រើនជាងគេ។
- ◈ តើអំពើហិង្សាជារឿងស្របច្បាប់ដែរ ឬទេ? តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សា?
  - ☝ អំពើហិង្សាមិនមែនជារឿងស្របច្បាប់ទេ។ ជាទូទៅ អ្នកដែលទទួលរងអំពើហិង្សាជាញឹកញាប់គឺស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលមានអំណាចតិចជាងអ្នកដែលប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សា។ ពេលខ្លះ

បុគ្គលម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍ថាគេមិនមានជម្រើសណាក្រៅពីប្រឈមមុខនឹងអំពើហិង្សាទេ។ អតុល្យភាពនៃអំណាចនេះបង្កើតឱ្យមានស្ថានភាពមួយដែលជារឿយៗហាក់ដូចជាពិបាកក្នុងការដោះស្រាយ។ មានមធ្យោបាយពីរបីដែលមនុស្សវ័យក្មេងអាចចាប់ផ្តើមដោះស្រាយអំពើហិង្សាបានមាន ៖ ការនិយាយពីអំពើហិង្សាជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលគេជឿទុកចិត្ត ការប្រមូលផ្តុំគ្នាជាក្រុមជាមួយមិត្តភក្តិ និងអ្នកដែលមានអាយុស្របាលគ្នាដើម្បីប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សា ឬការគិតពីមធ្យោបាយដែលគេអាចទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាមុនពេលវាកើតឡើង ឬការធ្វើអន្តរាគមន៍ពេលវាកើតឡើង។

- ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សប្រើអំពើហិង្សា?
  - អ្នកដែលមានអំណាច ពេលខ្លះរំលោភអំណាចនោះ និងប្រើប្រាស់វាជាមធ្យោបាយដែលងាយស្រួលមួយក្នុងការគ្រប់គ្រង ឬបំភិតបំភ័យអ្នកដែលមានអំណាចតិច។ ពេលខ្លះមនុស្សម្នាក់ដែលឆ្លងកាត់អំពើហិង្សានៅក្នុងបរិយាកាសទូទៅ ឬនៅក្នុងគ្រួសារ ឬដែលអំពើហិង្សានោះសំដៅប្រឆាំងលើខ្លួនរបស់គេផ្ទាល់ អាចបង្កើតឱ្យមានទំនោរទៅរកការប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សា ពោលគឺ វដ្តនៃអំពើហិង្សារបៀបនេះត្រូវតែបញ្ឈប់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនមែនមានលទ្ធភាពជានិច្ចក្នុងការយល់ពីមូលហេតុដែលមនុស្សម្នាក់ប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាទេ។ អ្វីដែលកាន់តែសំខាន់នោះគឺត្រូវចងចាំថា អំពើហិង្សាគឺជាការរំលោភអំណាច ជាការរំលោភបំពានសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃទៀត ហើយចាំបាច់ត្រូវតែប្រឆាំង និងដោះស្រាយពីសំណាក់មនុស្សពេញវ័យដែលមានមធ្យោបាយនិងវិធីសាស្ត្រក្នុងការដោះស្រាយវាជានិច្ច។
- តើមានទម្រង់នៃអំពើហិង្សាខុសៗគ្នាអ្វីខ្លះនៅជុំវិញខ្លួនប្អូន?
  - ការត្រួតត្រា ការបង្ខិតបង្ខំ ការស្រែកគំហក ការគំរាមកំហែង និងអំពើហិង្សាលើរូបរាងកាយ និងផ្លូវភេទ។ យើងឃើញអំពើហិង្សាផ្នែករាងកាយច្រើន ហើយទម្រង់ផ្សេងទៀតនៃអំពើហិង្សាតិចដោយសារវាត្រូវបានគេលាក់បាំង និងចំណាយពេលយូរដើម្បីយល់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើយើងដឹងពីទម្រង់ខុសៗគ្នានៃអំពើហិង្សា យើងអាចយល់ពីអំពើហិង្សានៅក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗរបស់វា។
- តើទម្រង់នៃអំពើហិង្សាណាដែលគេមើលឃើញថាច្រើន និងទម្រង់ណាដែលគេមើលឃើញថាតិច? ហេតុអ្វី?
  - អំពើហិង្សាលើរាងកាយគឺងាយនឹងកត់សម្គាល់ ហើយអំពើហិង្សាលើផ្លូវចិត្តឬ អារម្មណ៍ដែលមានលក្ខណ:ស្ងប់ស្ងាត់ ជាទូទៅគេមិនចាប់អារម្មណ៍(កត់សម្គាល់)ទេ។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរ គេមិនពិភាក្សាពីអំពើហិង្សាផ្លូវភេទទេដោយសារតែស្លាកស្នាមទុរយសជុំវិញបញ្ហានេះ និងរបៀបដែលសង្គមយល់ឃើញចំពោះអ្នកដែលឆ្លងកាត់ និងរស់រានមានជីវិតពីអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។

◈ តើប្អូនមើលឃើញពីស្ថានភាពទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្អូនដែរឬទេ? តើយើងឃើញអំពើហិង្សានៅជុំវិញខ្លួនយើងកន្លែងណាខ្លះ?

- យើងអាចមើលឃើញអំពើហិង្សានៅជុំវិញយើងដូចជាក្នុងសាលារៀន ក្នុងគ្រួសាររបស់យើង និងអ្នកជិតខាងរបស់យើង។ ជាទូទៅ គេពណ៌នាពីអំពើហិង្សាក្នុងផ្ទះដោយប្រើពាក្យថា «អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ»។ ក្នុងសាលារៀន យើងអាចមើលឃើញអំពើហិង្សាក្នុងទម្រង់នៃការសំឡុតគំរាមកំហែង និងដាក់ងារឱ្យគ្នា ហើយចំពោះជិតខាងនៅគ្រប់ទីសាធារណៈ ក្នុងទីក្រុង ទីប្រជុំជន និងក្នុងភូមិយើងឃើញញវាក្នុងទម្រង់ជា ការបៀតបៀនមានដូចជាការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។ អំពើហិង្សាលើរូបរាងកាយ និងផ្លូវភេទក៏ជាបញ្ហាប្រឈមដ៏ចម្បងមួយដែរ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- បញ្ចូលសាច់រឿងទៅក្នុងចំណុចពិភាក្សា និងសំណួរផ្សេងៗដែលជាឧទាហរណ៍នៅក្នុងករណីសិក្សា (ឧបសម្ព័ន្ធទី ៧)។

សារសំខាន់ៗ ៖

- អំពើហិង្សាអាចកើតឡើងលើរូបរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត ពាក្យសម្តី ឬផ្លូវភេទ។ ជាទូទៅ ទម្រង់នៃអំពើហិង្សាជាច្រើនកើតមានក្នុងពេលតែមួយ។
- ជារឿយៗ មនុស្សតែងតែស៊ូទ្រាំនឹងអំពើហិង្សា តាមរយៈការដោះសារ(ធ្វើឱ្យត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់) ជាពិសេសនៅពេលវាកើតឡើងរវាងមនុស្សដែលស្គាល់គ្នាច្បាស់។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីម្នាក់អាចត្រូវប្តីរបស់នាងវាយដោយសារតែនាងមិនយកម្ហូបក្តៅៗឱ្យ។ ស្ត្រីអាចដោះសារពីបញ្ហានេះដោយនិយាយថា«ប្តីរបស់គាត់ខឹងពីព្រោះម្ហូបត្រជាក់» ឬ «វាគ្រាន់តែជាការឆេវឆាវមួយពេលទេ»។
  - អំពើហិង្សាក្នុងទម្រង់ណាមួយក៏ដោយគឺមិនអាចទទួលយកបានទេ។ អំពើហិង្សាក្នុងទម្រង់ណាមួយក៏ដោយក៏មិនស្របច្បាប់ដែរ។ គេត្រូវតែបញ្ឈប់វា។
  - ទង្វើណាមួយក៏ដោយដែលបណ្តាលឱ្យ ឬទំនងជាបណ្តាលឱ្យមានរបួសស្នាម ឬការឈឺចាប់ផ្នែករាងកាយ ផ្លូវភេទ ឬចិត្តសាស្ត្រ រួមមានការគំរាមកំហែងដូចជា ទង្វើផ្សេងៗ ការបង្ខិតបង្ខំ ឬការដកហូតសិទ្ធិសេរីភាពតាមអំពើចិត្ត មិនថាតែនៅតាមទីសាធារណៈ ឬជីវិតឯកជនទេ គឺជាអំពើហិង្សា។

ឧបសម្ព័ន្ធទី៧ ៖ ករណីសិក្សា

ករណីសិក្សាទី១ ៖ រ៉ាឌី ចូលចិត្ត សូនីតា។ ពួកគេគឺជាអ្នកជិតខាងនឹងគ្នា។ ពួកគេធ្លាប់បានជួបគ្នាជារឿយៗ។ ថ្មីៗនេះ ពួកគេបាននៅជាមួយគ្នាក្នុងទីកន្លែងស្ងាត់មួយ។ ពួកគេចាប់ផ្តើមថើបគ្នា។ រ៉ាឌី បានបញ្ចុះបញ្ចូលសូនីតាឱ្យដោះសម្លៀកបំពាក់ចេញ។ នៅទីបំផុតនាងក៏បានយល់ព្រមធ្វើតាម ប៉ុន្តែក្រោយមកសូនីតាមិនសប្បាយចិត្ត និងមិនចង់ធ្វើអ្វីតទៅទៀតទេក្រៅពីដើរចេញ។ រ៉ាឌី ព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលនាងថា ពួកគេបានឈានដល់ចំណុចនេះហើយ ហើយពួកគេនៅតែអាចបន្តទៅមុខបាន។ គាត់បានព្យាយាមទទូចឱ្យសូនីតារួមភេទជាមួយគាត់ម្តងហើយម្តងទៀត។ គាត់បានប្រាប់នាងថា នាងជានារីស្អាតហើយគាត់នឹងមើលថែនាង។ រ៉ាឌីមិនបានប្រើការបង្ខិតបង្ខំលើរូបរាងកាយណាមួយឡើយ។ **តើនេះជាអំពើហិង្សាដែរឬទេ?**

ករណីសិក្សាទី២ ៖ សុធា ធ្លាប់ញ៉ោះក្មេងស្រីៗក្នុងឡាន។ ពេលណាក៏ដោយដែលក្មេងស្រីញញឹម ឬសើច សុធា ព្យាយាមប៉ះពួកគេ។ បន្ទាប់ពីនោះមក ក្មេងស្រីធ្លាប់សើច និងញញឹមចំពោះទង្វើរបស់គាត់ ហើយសុធាគិតថា ក្មេងស្រីទាំងនោះចូលចិត្តទង្វើនេះ។ ប្រសិនបើគាត់ញ៉ោះក្មេងស្រីណាម្នាក់ ហើយនាងញញឹម **តើនេះជាអំពើហិង្សាដែរឬទេ?**

ករណីសិក្សាទី៣ ៖ ម៉ាលី និងនឿនបានរៀបការជាមួយគ្នាមួយឆ្នាំមកហើយ ហើយពួកគេស្រឡាញ់គ្នាខ្លាំងណាស់។ ក្រោយរៀបការរួចនឿន ត្រូវឈប់ធ្វើការ ដោយសារនាង និងប្តីរបស់នាងត្រូវប្តូរទៅរស់នៅក្នុងទីក្រុង។ នាងបានព្យាយាមស្វែងរកការងារធ្វើ ប៉ុន្តែនឿន មិនចូលចិត្តគំនិតចង់ធ្វើការរបស់នាងក្រោយរៀបការទេ។ ទោះបីគាត់មិនបានឈ្លោះប្រកែកជាមួយនាង និងប្រាប់នាងពីអ្វីមួយក៏ដោយ ក៏រៀងរាល់ពេលដែលនាងនិយាយពីរឿងនេះ គាត់គ្រាន់តែនៅស្ងៀម និងបដិសេធមិននិយាយជាមួយនាង រហូតទាល់តែនាងព្យាយាមសម្រួលរឿងនេះវិញ។ របៀបដែល នឿន ធ្វើចំពោះ ម៉ាលី តើប្អូនគិតនេះជា**អំពើហិង្សាដែរឬទេ?**

ករណីសិក្សាទី ៤ ៖ ធីតា និង ណារី រៀននៅសាលាជាមួយគ្នា។ ធីតា រៀននៅថ្នាក់ទី ៥ ហើយណារី ជាសិស្សថ្នាក់ទី ៧។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ នៅពេលទៅសាលារៀន ណារីសុំឱ្យធីតា ស្ពាយកាតាប និងកាន់ដបទឹករបស់នាង។ ប្រសិនបើ ធីតា បដិសេធ ណារីស្តីបន្ទោសធីតា និងប្រាប់ធីតាថា នាងមានអាយុច្រើនជាងធីតា ដូច្នេះធីតា ត្រូវតែគោរព និងស្តាប់បង្គាប់នាង។ **តើនេះជាអំពើហិង្សាមែនទេ?**

មេរៀនទី១៤ ៖ អំពើហិង្សា និងយេនឌ័រ[14]

🕒 រយៈពេល ៖ ១ ម៉ោង

➲ **វត្ថុបំណង** ៖ ដើម្បីយល់ពីទម្រង់ទាំងអស់នៃអំពើហិង្សាដែលបុរស និងស្ត្រីជួបប្រទះនៅក្នុង សង្គមរបស់យើង និងរបៀបនានាដែលអំពើហិង្សាជាប់ទាក់ទងទៅនឹងបទដ្ឋានយេនឌ័រ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ** ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ក្ដារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ក្រដាសផ្ទាំងធំ និងប៊ិកចំនួន៣ដើម។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ គ្មាន។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📣 **សេចក្ដីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ បែងចែកសិស្សជា៣ក្រុម ដែលមានក្រុមទី១ ទី ២ និងទី ៣
- ☞ ក្រុមទី១ ត្រូវពិភាក្សា និងសរសេរទម្រង់នៃអំពើហិង្សាទាំងអស់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ដែលកុមារអាចជួបប្រទះតាំងពីមុនពេលកើតរហូតដល់អាយុ៩ឆ្នាំ។ ក្រុមទី២ ត្រូវធ្វើដូចគ្នាសម្រាប់កុមារអាយុពី ១០-១៤ ឆ្នាំ ហើយក្រុមទី៣ ធ្វើចាប់ពីអាយុ ១៥-១៩ ឆ្នាំ។ ក្រុមនីមួយៗមានពេល ១០ នាទី ដើម្បីពិភាក្សា និងត្រៀមធ្វើបទបង្ហាញ។
- ☞ ក្រុមនីមួយៗត្រូវធ្វើបទបង្ហាញការងាររបស់ខ្លួនទៅកាន់ក្រុមធំ។
- ☞ ក្រោយពីបញ្ចប់បទបង្ហាញទាំង៣សិស្សទាំងអស់ត្រូវចូលរួមនៅក្នុងកិច្ចពិភាក្សាក្រុមដែលមានការណែនាំមួយពីប្រធានបទនេះ។

---

[14] Rozan, (២០១១)) ចូលរួមជាមួយក្មេងប្រុស និងបុរសវ័យក្មេងដើម្បីដោះស្រាយអំពើហិង្សាលើយេនឌ័រ និងបុរសនិយម ម៉ូឌុលបណ្ដុះបណ្ដាល។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា ៖

- តើអ្វីជាចំណុចខុសគ្នា និងស្រដៀងគ្នារវាងក្រុមអាយុទាំងនោះ?
  - នៅពេលពួកគេនៅក្មេង ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីប្រឈមនឹងទម្រង់នៃអំពើហិង្សាស្រដៀងគ្នា (ការដាក់ពិន័យរូបរាងកាយ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ) ទោះបីក្មេងស្រីឆ្លងកាត់ច្រើនជាងចំពោះទម្រង់មួយចំនួនក្តី (ឧ. ការរំលូតកូន ប្រសិនបើទារកជាកូនស្រី មិនផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភ ទទួលបន្ទុកលើទំនួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារ កង្វះសិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ។ល។) ហើយពេលខ្លះ ក្មេងប្រុស ជួបប្រទះការដាក់ពិន័យលើរូបរាងកាយច្រើនជាងនៅសាលារៀន និងនៅផ្ទះ។
  - នៅពេលដែលពួកគេកាន់តែធំ ទម្រង់នៃអំពើហិង្សាចាប់ផ្តើមប្រែប្រួល។ បុរស និងក្មេងប្រុសពេញវ័យ ទំនងជាងាយនឹងក្លាយជាជនរងគ្រោះដោយសារអំពើហិង្សានៅខាងក្រៅផ្ទះ (ឧ. សង្គ្រាម អំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងពូជសាសន៍ ក្រុមក្មេងទំនើង។ល។) ស្របពេលដែលស្ត្រី និងក្មេងស្រីពេញវ័យងាយនឹងក្លាយជាជនរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សានៅក្នុងផ្ទះ (អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ការត្រួតត្រាផ្លូវចិត្ត ។ល។)។ បុរសហាក់បីដូចជាមានការត្រួតត្រាច្រើនជាងប្រភេទនៃអំពើហិង្សាដែលជួបប្រទះឬពាក់ព័ន្ធ (ឧទាហរណ៍ មិនមែនបុរសទាំងអស់ចូលរួមនៅក្នុងក្រុមក្មេងទំនើង ឬទៅធ្វើសង្គ្រាមទេ) ខណៈដែលស្ត្រីមានការត្រួតត្រាតិចតួចលើអំពើហិង្សាដែលគេជួបប្រទះ (ឧទាហរណ៍ ពួកគេមិនជ្រើសរើសប្តីដែលប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សា ឬឪពុកម្តាយដែលប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាឡើយ)។ អ្នកប្តូរយេនឌ័រ និងអន្តរភេទ ជាធម្មតាគឺប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាពីអ្នកដទៃ ដោយសារតែការបណ្តុះបង្អាប់ជុំវិញអត្តសញ្ញាណយេនឌ័ររបស់គេ។
- តើមានប្រភេទនៃអំពើហិង្សាដែលទាក់ទងនឹងយេនឌ័ររបស់មនុស្សដែរឬទេ? តើប្រភេទនៃអំពើហិង្សាដែលគេប្រព្រឹត្តិជាទូទៅលើស្ត្រីមានអ្វីខ្លះ? លើបុរសមានអ្វីខ្លះ? តើមានតែបុរសឬដែលប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សា ឬក៏ស្ត្រីក៏ប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាដែរ?
  - អំពើហិង្សាមិនមែនចាំបាច់ទាល់តែជារឿងអ្វីមួយដែលបុរសប្រព្រឹត្តិទៅលើស្ត្រីប៉ុណ្ណោះទេ។ **អំពើហិង្សាផ្អែកយេនឌ័រ** សំដៅលើទម្រង់ផ្សេងៗនៃអំពើហិង្សាប្រឆាំងនឹងបុគ្គលណាម្នាក់ដែលប្រឈមនឹងហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័ររបស់ពួកគេ។ បុគ្គលនេះរួមមាន ស្ត្រី អ្នកប្តូរយេនឌ័រ និងបុរស។
- តើមានភាពខុសគ្នា និងដូចគ្នាអ្វីខ្លះរវាងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស និងរវាងបុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុដំណាលគ្នា? តើនរណាដែលប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាច្រើនជាង ពោលគឺ ក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុស បុរស ឬស្ត្រី?

☝ បិតាធិបតេយ្យប្រើអំពើហិង្សាជាឧបករណ៍មួយដើម្បីបន្តរក្សាផ្នត់គំនិតបទដ្ឋានយេនឌ័រ ដែលបុរសមានតួនាទីដែលមានផលចំណេញមួយដោយសារក្នុងករណីភាគច្រើនពួកគេគឺជាអ្នកប្រព្រឹត្តិ (ដូចជា ប្តី ឪពុក បងប្រុស ឬកូនប្រុស) ហើយស្ត្រីគឺជាជនរងគ្រោះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយទាំង បុរស និងស្ត្រីសុទ្ធតែប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាដូចគ្នា។ ជាទូទៅ បុរសឆ្លើយតបទៅនឹងអំពើហិង្សាដែលគេជួបប្រទះ ប៉ុន្តែស្ត្រីជាច្រើនតាមធម្មតាមិនអាចធ្វើដូចនេះបានឡើយ។ អំពើហិង្សាដែលបុរសជួបប្រទះតាមធម្មតាជាអំពើហិង្សាបែបបណ្តោះអាសន្ន (ឧទាហរណ៍ នៅពេលដែលការវាយតប់គ្នាកំពុងបន្ត ឬនៅពេលដែលសង្គ្រាមកំពុងកើតឡើង។ល។) ស្របពេលដែលអំពើហិង្សាដែលស្ត្រីជួបប្រទះជាទូទៅមានរយៈពេលយូរ (ឧទាហរណ៍ វាកំពុងកើតមានក្នុងផ្ទះ ដូច្នេះវាជាអំពើហិង្សាដែលកើតឡើងជាបន្តបន្ទាប់)។ ទោះបីជាមនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែងាយរងគ្រោះចំពោះអំពើហិង្សាក៏ដោយ ក៏ស្ត្រីប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាច្រើនជាង និងញឹកញាប់ជាងបុរសដែរ ដោយសារតែឋានៈទាបជាងរបស់គេនៅក្នុងសង្គម។ អំពើហិង្សាលើស្ត្រី កើតមានពេញមួយវដ្តនៃជីវិត ប៉ុន្តែមានទម្រង់ផ្សេងៗគ្នា។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះដែរ វាក៏មានសារៈសំខាន់ដែរក្នុងការទទួលស្គាល់អំពើហិង្សាក្នុងជីវិតរបស់បុរស ផលវិបាករបស់វា និងរបៀបដែលបុរសជាទូទៅបិទបាំងការឈឺចាប់ និងការភាន់ច្រឡំរបស់ខ្លួនទាក់ទងនឹងអំពើហិង្សានេះ ដោយសារតែការរំពឹងទុកទៅលើតួនាទីយេនឌ័ររបស់បុរសមិនអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេបង្ហាញពីអារម្មណ៍ និងភាពងាយរងគ្រោះ។ អំពើហិង្សាដែលក្មេងប្រុសបានឆ្លងកាត់ក្នុងវ័យកុមារភាពរបស់ពួកគេ ពេលខ្លះអាចនាំឱ្យពួកគេក្លាយជាអ្នកប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាជាប់ជាប្រចាំនៅពេលគេធំពេញវ័យ។

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

- 🗎 អំពើហិង្សាបង្កការឈឺចាប់លើនរណាម្នាក់ ដោយផ្អែកលើយេនឌ័រ ឬភេទរបស់គេហៅថាអំពើហិង្សាផ្អែកយេនឌ័រ។
- 🗎 នៅពេលដែលពួកគេនៅក្មេង ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីអាចប្រឈមនឹងទម្រង់នៃអំពើហិង្សាស្រដៀងគ្នាទោះបីជាការពេញចិត្តកូនប្រុសច្រើនជាងនិងការថែទាំខុសគ្នាអាចមើលឃើញតាំងតែពីដំបូងមកក្តី។ នៅពេលដែលពួកគេធំឡើង ទម្រង់នៃអំពើហិង្សាចាប់ផ្តើម ខុសគ្នាកាន់តែខ្លាំង។ អ្នកប្តូរយេនឌ័រ និងអន្តរភេទ ជារឿយៗ ប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាពីអ្នកដទៃដោយសារតែការបបន្ទុះបង្អាប់ជុំវិញអត្តសញ្ញាណយេនឌ័ររបស់ខ្លួន។
- 🗎 ទោះបីជាទាំងបុរស និងស្ត្រីប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាដូចគ្នាក៏ដោយ ក៏ស្ត្រីប្រឈមនឹងអំពើហិង្សាច្រើនជាងនិងញឹកញាប់ជាងដែរដោយសារតែឋានៈទាបជាងរបស់ខ្លួនក្នុងសង្គមដែលជាលទ្ធផលនៃវប្បធម៌ និងបទដ្ឋានបិតាធិបតេយ្យ។

មេរៀនទី១៥ ៖ ទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងពុំមានសុវត្ថិភាព[១៥]

🕒 រយៈពេល ៖ ៤៥ នាទី

➲ វត្ថុបំណង ៖ ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពវិភាគពីរបៀបដែលយេនឌ័រជះឥទ្ធិពលដល់ការដើរ ហើរ សុវត្ថិភាព និងការចេញចូលទីកន្លែងផ្សេងៗក្នុងសហគមន៍។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

- ☞ សម្រាប់គ្រូ៖ ផែនទីសហគមន៍ដែលបានថតចម្លង ឬទីតាំងនានាក្នុងតំបន់ (១ក្រុម១ច្បាប់ អាចគូសព្រាងបានប្រសិនបើមិនមាន) បញ្ជីទីកន្លែងដូចខាងក្រោមដែលបានថតចម្លងដែលត្រូវដាក់នៅក្នុងផែនទី (១ក្រុម១ច្បាប់) ខ្មៅដៃពណ៌ ឬហ្វឺត (គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ)។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ សន្លឹកកិច្ចការផ្ទះរបស់សិស្សទំព័រទី៩០។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ ប្រមូលធនធានចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។
- ☞ សរសេរសារសំខាន់ៗនៃមេរៀនដើម្បីបង្ហាញសិស្សនៅចុងម៉ោងមុនពេលបំបែកគ្នា។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 **សេចក្តីណែនាំ**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ☞ បែងចែកសិស្សជាក្រុមតូចៗ។ ក្រុមនីមួយៗត្រូវទទួលបានផែនទីរួមមួយច្បាប់សម្រាប់ទីកន្លែងក្នុងតំបន់ (សម្រាប់ក្រុមសិស្សដែលពូកែ គេអាចគូរផែនទីព្រាងដោយខ្លួនឯង)។
- ☞ សុំឱ្យសិស្សគូរផែនទីយេនឌ័រក្នុងសហគមន៍ដែលបង្ហាញថាតើទីកន្លែង ឬតំបន់ណាខ្លះដែលនៅក្រៅផ្ទះ គឺជាទូទៅសម្រាប់តែបុរស និងក្មេងប្រុស (កន្លែងដែលពួកគេជួបគ្នា លេងជាមួយគ្នា ឬចំណាយពេលលេងកម្សាន្តរបស់គេ) និងកន្លែងណាដែលជាទូទៅសម្រាប់តែស្ត្រី និងក្មេងស្រី និងកន្លែងណាសម្រាប់អ្នកទាំងពីរ។
- ☞ សិស្សត្រូវធ្វើការងារដោយប្រើខ្មៅដៃពណ៌ចំនួន៣ឈុត (ឬហ្វឺត) និងបញ្ជីទីតាំងខាងក្រោមក្នុងសហគមន៍របស់គេ (សម្រាប់ក្រុមដែលពូកែ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចឱ្យពួកគេរៀបចំបញ្ជីទីកន្លែង

---

[១៥] កម្មវិធីសិក្សាមួយសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា

នៅក្នុងតំបន់ដោយខ្លួនឯង) ៖

- អគារស្នាក់នៅប្រមូលផ្តុំ ឬរួមគ្នា
- សាលារៀន
- មហាវិទ្យាល័យ
- ស្ថានីយប្រេងឥន្ធនៈ
- អ៊ិនធឺណិតកាហ្វេ
- មន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរពិនិត្យព្យាបាលរោគ(គ្លីនិក)
- ធនាគារ និង ATMs
- ចំណតរថយន្ត
- សួនសាធារណៈ
- កន្លែងក្មេងលេង
- ទីតាំងសាសនា ឬកន្លែងបួងសួង
- សាលាឃុំ / សង្កាត់
- ផ្សារ ឬផ្សារទំនើប
- ផ្លូវធំ
- ភោជនីយដ្ឋាន ឬកង់ទីន
- ហាងតែតូចៗ

☞ ឱ្យសិស្ស ៖

- ពិភាក្សាត្រួសៗជាមួយសមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួនថាតើទីកន្លែងនីមួយៗជាទូទៅ បុរស ឬក្មេងប្រុស ស្ត្រី ឬកុមារីជាអ្នកទៅលេង ឬអ្នកទាំងពីរភេទអាចទៅលេងបានដូចគ្នា។ តើទីកន្លែងទាំងនេះទទួលស្វាគមន៍ និងមានសុវត្ថិភាពដែរឬទេ?
- គូសពណ៌ចំណាំមួយសម្រាប់ទីកន្លែងដែលសមស្របចំពោះបុរស និងពណ៌ផ្សេងទៀតសម្រាប់ទីកន្លែងសមស្របចំពោះស្ត្រី និងពណ៌ទី៣សម្រាប់ទីកន្លែងមួយទៀតដែលមិនប្រកាន់យេនឌ័រ ពោលគឺដែលស្វាគមន៍ និងមានសុវត្ថិភាពទាំងសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី។ ពួកគេត្រូវដាក់ឈ្មោះទីកន្លែងនីមួយៗនៅលើផែនទីដោយប្រើប្រាស់ពណ៌ដែលបង្ហាញពីលក្ខណៈ «យេនឌ័រ»នៃទីកន្លែងនោះ។
- ក្នុងពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ ឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាពីច្រក ឬផ្លូវណាខ្លះ ដែលបង្ហាញពីការធ្វើដំណើរសុវត្ថិភាពនិងចេញចូលទៅកាន់ទីតាំងសាធារណៈក្នុងសហគមន៍។ សិស្សមានពេល ១០ នាទីសម្រាប់ការពិភាក្សា និងគូសផែនទី។
- ក្រុមនីមួយៗត្រូវបង្ហាញពីផែនទីរបស់ខ្លួនទៅកាន់ក្រុមធំ។ បន្ទាប់ពីធ្វើបទបង្ហាញរួចហើយ សិស្សទាំងអស់ត្រូវចូលរួមក្នុងការពិភាក្សាជាក្រុមដែលមានការណែនាំ។

☞ នៅពេលបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ឱ្យសិស្សធ្វើកិច្ចការផ្ទះដោយគិត និងជ្រើសរើសទីកន្លែងមួយដែលស្ត្រី និងក្មេងស្រីមានអារម្មណ៍ថាគ្មានសុវត្ថិភាព និងការស្វាគមន៍។ ពួកគេត្រូវពណ៌នាពីចំណាត់ការណាមួយដែលគេត្រូវធ្វើដើម្បីកែប្រែស្ថានការណ៍នោះ។ តើការផ្លាស់ប្តូរនោះអាចកើតឡើងដោយរបៀបណា?

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ពិភាក្សា ៖

- តើការសង្កេតឃើញមួយចំនួនរបស់ប្អូនមានអ្វីខ្លះ? តើក្មេងស្រីមានសិទ្ធិដើរហើរច្រើនដូចក្មេងប្រុសដែរឬទេ? តើក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសប្រៀបធៀបគ្នាដូចម្តេចចំពោះសិទ្ធិចេញចូលទៅកាន់ទីកន្លែងសាធារណៈ?
  - ការដើរហើរជាប់ទាក់ទងដោយផ្ទាល់ទៅនឹងសុវត្ថិភាព។ ដូច្នេះ ជាទូទៅ គេបង្ខាំងក្មេងស្រីទុកតែនៅផ្ទះ និងទីកន្លែងនានាដែលគេចាត់ទុកថាមានសុវត្ថិភាពជាង ពោលគឺច្រើនតែនៅកន្លែងដែលមានរបងបិទជិត (ក្នុងផ្ទះ សាលារៀន និងមហាវិទ្យាល័យ) ជាជាងទុកឱ្យនៅខាងក្រៅ (ផ្សារ ផ្លូវ ទីសារធារណៈ)។ ការចេញចូលទៅកាន់ទីសាធារណៈក៏ជាប់ទាក់ទងទៅនឹងការព្រួយបារម្ភដូចគ្នាដែរ ពោលគឺ ការភ័យខ្លាចអំពើហិង្សា ការធ្វើបាប និងការញ៉េះញ៉ោះ ឬលែបខាយ ដែលរឹតត្បិតការដើរហើរសម្រាប់ក្មេងស្រីក្រៅពីទីកន្លែងជាក់លាក់មួយចំនួន (ជាទូទៅនៅតែក្នុង និងជុំវិញផ្ទះរបស់ខ្លួន) និងក្រៅពីម៉ោងជាក់លាក់ (ពេលល្ងាច និងព្រឹកព្រលឹម)។ ម៉្យាងវិញទៀត សម្រាប់ក្មេងប្រុស ការព្រួយបារម្ភនៅតែកើតមានដដែល ប៉ុន្តែក្នុងកម្រិតតិចតួចជាងឆ្ងាយណាស់។ ការចេញចូលទៅកាន់ទីសារធារណៈរបស់ពួកគេមានការបារម្ភតិចជាងកុមារីច្រើនណាស់ទាំងចំពោះទីកន្លែងនិងពេលវេលា។
- តើសុវត្ថិភាពតាមទីសាធារណៈមានដូចគ្នាទាំងអស់សម្រាប់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីដែរឬទេ? តើស្ថានភាពទាំងនេះមានការប្រែប្រួលដែរឬទេនៅពេលក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីកាន់តែធំដឹងក្តី?
  - ដូចដែលបានរៀបរាប់ពីខាងលើ បញ្ហាសុវត្ថិភាពតាមទីសាធារណៈអាចមានភាពស្រដៀងគ្នាសម្រាប់ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីចំពោះវិសាលភាពមួយចំនួន។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយនៅពេលដែលពួកគេកាន់តែធំដឹងក្តី ការព្រួយបារម្ភផ្សេងៗផ្នែក សុវត្ថិភាពសម្រាប់ក្មេងស្រីអាចប្រែប្រួល ដោយសារតែពួកគេប្រឈមនឹងការគំរាមកំហែងច្រើនជាងចំពោះអំពើហិង្សានិងការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។ ការគំរាមកំហែងនេះបង្កឱ្យមានការរឹតត្បិតការដើរហើរ និងការត្រួតត្រាកាន់តែច្រើនលើការដើរហើររបស់គេពីសំណាក់គ្រួសារ និងអាណាព្យាបាល។
- តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះលក្ខណៈយេនឌ័រនៅតាមទីសាធារណៈ?
  - ប្រសិនបើយើងសង្កេតមើលកាន់តែល្អិតល្អន់ ទីសាធារណៈគឺមានលក្ខណៈយេនឌ័រ ហើយ

ភាគច្រើនគេរៀបចំសម្រាប់បុរស មិនមែនសម្រាប់ភេទទាំងពីរទេ។ ចំណុចនេះមានភាពជាក់ស្តែងតាមរយៈការខ្វះបន្ទប់ទឹកសម្រាប់ស្ត្រី ការពុំមានភ្លើងបំភ្លឺនៅតាមផ្លូវ ឬផ្លូវឡើងហែមដែលស្ងាត់ ខ្វះផ្លូវដឹកជញ្ជូនសារធារណៈដែលមានសុវត្ថិភាព ។ល។ យើងអាចទទួលស្គាល់ថាគេរៀបចំទីសាធារណៈនៅក្នុងទីក្រុងដើម្បីពង្រឹងផ្នត់គំនិតនិងការលើសអើងយេនឌ័រ។

- ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់ប្រឈមនឹងអំពើហិង្សា តើគេអាចស្វែងរកទីកន្លែង ឬការគាំទ្រអ្វីខ្លះបាន? ឬតើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលគេអាចស្វែងរកជំនួយ ឬការគាំទ្រទាំងនោះបាន? ការគាំទ្រមានច្រើនទម្រង់ដូចខាងក្រោម (បរិបទប្រទេសកម្ពុជា)៖
  ១. មានខ្សែទូរស័ព្ទជួយសង្គ្រោះកុមារលេខ ១២៨០ របស់អង្គការ បណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជា (CHC) ។ កុមារដែលប្រឈមនឹងទម្រង់នៃអំពើហិង្សាណាមួយ ឬបុគ្គលទីពីរណាម្នាក់ដែលដឹងពីការរំលោភបំពានលើកុមារណាម្នាក់អាចទាក់ទងមកខ្សែទូរស័ព្ទនេះបាននៅទូទាំងប្រទេស។
  ២. ក្រសួងមហាផ្ទៃមាននាយកដ្ឋានប្រឆាំងការជួញដូរមនុស្ស និងការពារអនីតិជន។ តាមរយៈវិធានការភូមិឃុំមានសុវត្ថិភាព គ្រប់ប៉ុស្តិ៍នគរបាលទាំងអស់សុទ្ធតែមានលេខទូរស័ព្ទរបស់នគរបាល និងអ្នកពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗទៀត។ ជាងនេះនៅតាមឃុំ ឬសង្កាត់នីមួយៗក៏មានបង្កើតគណៈកម្មការស្ត្រី និងកុមារថ្នាក់ឃុំដែរអប់រំផ្សព្វផ្សាយ និងការពារស្ត្រី និងកុមារ។
  ៣.ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា និងក្រសួងកិច្ចការនារីក៏មានរៀបចំគោលនយោបាយជាតិផ្សេងៗសំដៅលើកកម្ពស់ និងការងារស្ត្រី និងកុមារដែរ។

ការចរចាពីសុវត្ថិភាពនៅតាមទីសាធារណៈ ៖

ប្អូនត្រូវជូនដំណឹងដល់មិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ឬសមាជិកគ្រួសារជាប្រចាំពីទីកន្លែងដែលប្អូនកំពុងស្ថិតនៅ ដើម្បីឱ្យមានមនុស្សម្នាក់ ឬពីរនាក់ដឹងជានិច្ចថាតើប្អូននៅកន្លែងណា ហើយនរណានឹងតាមរម្លឹកប្អូន។ លើសពីនេះទៅទៀត ប្អូនត្រូវព្យាយាមនៅជាមួយមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ ឬច្រើននាក់ ប្រសិនបើប្អូនរំពឹងទុកថានឹងនៅខាងក្រៅរហូតដល់យប់ជ្រៅ ឬនៅកន្លែងណាដែលសុវត្ថិភាពគឺជាការព្រួយបារម្ភមួយ(ឬកន្លែងណាដែលប្អូនយល់ឃើញថាមានហានិភ័យ)។ បញ្ហាសុវត្ថិភាពភាគច្រើនកើតមានជុំវិញការបៀតបៀនតាមផ្លូវ។ ដើម្បីចរចាពីបទពិសោធន៍ និងឱកាសទាំងនេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលប្អូនត្រូវមានភាពរឹងមាំ មានជំនឿចិត្ត និងបញ្ចេញមតិដោយសេរី និងឆាប់រហ័សចំពោះការព្រួយបារម្ភណាមួយ ដែលនរណាម្នាក់បានប្រព្រឹត្តិដើម្បីឱ្យមនុស្សដែលនៅជុំវិញប្អូនបានដឹងភ្លាមៗថា មានបញ្ហាមួយកំពុងកើតឡើង។ ឧទាហរណ៍ ក្មេងស្រីដែលប្រើមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈជាទូទៅប្រឈមនឹងការប៉ះស្ទាប និងការបៀតបៀនដែលគេមិនចង់បាន តាមរយៈការនិយាយឌឺដងលែបខាយ។ ក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ក្រោយពីវាយតម្លៃថា តើ

មានមនុស្សគ្រប់គ្រាន់ដែលអាចអន្តរាគមន៍បានដែរឬទេប្រសិនបើចាំបាច់នោះ ប្អូនមានលទ្ធភាពនិយាយខ្លាំងៗពីសកម្មភាពនោះ ព្រមទាំងស្វែងរកជំនួយ និងការគាំទ្រ។ ប្រសិនបើហាក់ដូចជាមានការលំបាក ឬទំនងជាមិនអាចជួយបានទេ ប្អូនត្រូវរកវិធីដើម្បីគេចចេញពីស្ថានភាពនេះ ដើម្បីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់របស់ប្អូនមុនពេលប្អូននិយាយប្រាប់រឿងនេះដល់មនុស្សពេញវ័យដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន និងដែលអាចដោះស្រាយបញ្ហានេះបាន។

កិច្ចការផ្ទះ៖

☞ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់សកម្មភាពខាងលើហើយ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនទំព័រទី៩០ ដើម្បីមើលកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើ។

☞ ពន្យល់នូវសេចក្តីណែនាំនៃកិច្ចការដែលសិស្សត្រូវធ្វើនៅផ្ទះ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ដើរមើលតាមក្រុម នៅពេលដែលសិស្សគូរផែនទីដើម្បីសម្របសម្រួលដល់កិច្ចពិភាក្សារបស់គេ។

សារសំខាន់ៗ

- ការដើរហើរអាចត្រូវបានគេរឹតត្បិតដោយសារការព្រួយបារម្ភពីសុវត្ថិភាពរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ប៉ុន្តែការដើរហើររបស់ក្មេងស្រីអាចទទួលផលជះច្រើនជាងតាមរយៈបញ្ហាសុវត្ថិភាពជាពិសេសក្នុងបរិបទទីសាធារណៈ។
- ការចរចាពីសុវត្ថិភាពក្នុងទីសាធារណៈ អាចមានច្រើនរបៀប។ របៀបទាំងនោះរួមមានការបង្កើតបណ្តាញគាំទ្រ ការនិយាយ និងសម្តែងមតិប្រឆាំងនឹងការបៀតបៀនតាមទីសាធារណៈ ការស្គាល់ផ្លូវ ទីតាំង និងពេលវេលាចំពោះបរិបទសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងចំណុចផ្សេងៗទៀត។

ក្របខ័ណ្ឌចំណេះដឹង[១៦]

ការកំណត់ពីទម្រង់ និងប្រភេទនៃអំពើហិង្សាខុសៗគ្នា

- **ការស្មន់** ៖ ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរវាងអ្នកដែលជាប់សាច់ឈាមនឹងគ្នា (ដូចជាការរួមភេទរវាងឪពុក និងកូនស្រី ឪពុកនិងកូនប្រុស ម្តាយនិងកូនប្រុស បងប្អូនប្រុស និងបងប្អូនស្រី បងប្អូនប្រុស និងបងប្អូនប្រុស ។ល។)
- **ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទលើកុមារ** ៖ សំដៅលើប្រភេទណាមួយនៃទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ផ្លូវភេទ រូបរាងកាយរវាងមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារ ក៏ដូចជាការសន្ទនា ឥរិយាបថ និងអាកប្បកិរិយា ដែលមានលក្ខណៈផ្លូវភេទរវាងមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារ។
- **រំលោភ** ៖ ការប្រើប្រាស់ការបង្ខិតបង្ខំ ឬការគំរាមកំហែងលើរូបរាងកាយដើម្បីទទួលបានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទដោយការដាក់បញ្ចូល (តាមមាត់ ទ្វារមាស ឬរន្ធគូថ) [និយមន័យតាមផ្លូវច្បាប់អាចមានភាពខុសគ្នា ទៅតាមប្រទេស]។
- **ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ** ៖ ការទាញយកផលប្រយោជន៍ ឬការឱ្យកុមារ ឬមនុស្សវ័យជំទង់ ឬមនុស្សពេញវ័យដែលមិនយល់ព្រម ឬងាយរងគ្រោះ ចូលរួមបំពេញចិត្តផ្លូវភេទរបស់អ្នកដទៃ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងសកម្មភាពទិញដូរផ្លូវភេទ ដូចជាពេស្យាចារ ឬរឿងអាសអាភាសទាក់ទងនឹងកុមារ។
- **ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ** ៖ ត្រូវបានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់តាមរយៈការស្នើសុំមិនសមរម្យ ពាក្យពេចន៍អាសអាភាស និងការដាក់សម្ពាធឱ្យរួមភេទ ដែលភាគីម្ខាងទៀតមិនចង់។
- **អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ** ៖ ការដាក់សម្ពាធ ឬការបង្ខំនរណាម្នាក់ឱ្យធ្វើសកម្មភាពទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទ (អាចរាប់ចាប់ពីការថើបរហូតដល់ការរួមភេទ) ដែលប្រឆាំងនឹងឆន្ទៈរបស់គេ ឬការនិយាយប៉ះពាល់ផ្លូវភេទដែលធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍អាម៉ាស់ ឬមិនស្រណុកចិត្ត។ វាមិនមានបញ្ហាអ្វីទេ ប្រសិនបើមានការយល់ព្រមរួមភេទជាមុនរវាងបុគ្គលទាំងពីរ។
- **អំពើហិង្សាលើផ្លូវចិត្ត** ៖ ជាទូទៅគឺជាទម្រង់នៃអំពើហិង្សាដែលពិបាកកំណត់បំផុត។ អំពើហិង្សានេះត្រូវបានបង្ហាញតាមរយៈការជេរប្រមាថ ការធ្វើឱ្យអាម៉ាស់ ការគំរាមកំហែង ការខ្វះក្តីស្រឡាញ់។ល។ ផលវិបាកចំពោះបុរស និងស្ត្រីអាចជាការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងទាប ការបាត់បង់ជំនឿ និងអសន្តិសុខផ្នែកផ្លូវចិត្ត។
- **អំពើហិង្សាលើរូបរាងកាយ** ៖ គឺជាអំពើហិង្សាដែលបានបង្ហាញឱ្យឃើញ តាមរយៈការវាយដំ ការទាត់ធាក់ ការរុញ និងសកម្មភាពលើរូបរាងកាយផ្សេងៗទៀតដែលអាចបង្ករបួស

[១៦] ICRW. (២០១១). សៀវភៅណែនាំបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល។ ញូវដេលី។

ស្នាម ការឈឺចាប់ និងបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃ។

ក្នុងឆ្នាំ ១៩៩៣ សេចក្ដីប្រកាសរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិស្ដីពីការលុបបំបាត់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី បានផ្ដល់និយមន័យជាផ្លូវការលើកដំបូងពីអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ ៖

ប្រការ ១ ៖ សកម្មភាពណាមួយនៃអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ ដែលបង្ក ឬទំនងជាបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ ឬទទួលរងការឈឺចាប់ផ្លូវកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្តចំពោះស្ត្រី រួមទាំងការគំរាមកំហែងនានាដូចជាការធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ការបង្ខិតបង្ខំ ឬការដកហូតសិទ្ធិសេរីភាពតាមអំពើចិត្ត ទោះបីវាកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតជាសាធារណៈ ឬជីវិតឯកជនក៏ដោយ។

ប្រការ ២ ៖ នៃសេចក្ដីប្រកាសនេះចែងថា និយមន័យនេះត្រូវគ្របដណ្ដប់ ប៉ុន្តែមិនមានដែនកំណត់ត្រឹមតែចំពោះសកម្មភាពហិង្សាលើរូបរាងកាយ ផ្លូវភេទ និងផ្លូវចិត្តនៅក្នុងគ្រួសារសហគមន៍ ឬដែលប្រព្រឹត្តឬការលើកលែងទោសដោយរដ្ឋទោះវាកើតឡើងនៅទីកន្លែងណាក៏ដោយ។

សកម្មភាពទាំងនេះរួមមាន៖ អំពើឧក្រិដ្ឋរវាងប្តីប្រពន្ធ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទដោយរាប់បញ្ចូលទាំងក្មេងស្រី អំពើហិង្សាដែលទាក់ទងនឹងបណ្ណាការ ការរំលោភដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការរំលោភក្នុងជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ ការធ្វើឱ្យដាច់ ឬកាត់ប្រដាប់ភេទស្ត្រី និងការអនុវត្តបែបប្រពៃណីដែលបង្កការឈឺចាប់ដល់ស្ត្រី អំពើហិង្សារបស់អ្នកដែលមិនមែនជាប្តីប្រពន្ធ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទដែលទាក់ទងនឹងការកេងប្រវ័ញ្ច ការបៀតបៀន និងការគំរាមកំហែងផ្លូវភេទនៅកន្លែងធ្វើការ សាលារៀន និងកន្លែងផ្សេងទៀត ការជួញដូរស្ត្រី និងការបង្ខំឱ្យធ្វើការជាពេស្យាចារ។

នេះគឺជារឿងពិតដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលស្ត្រីក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅតែទទួលរងអំពើហិង្សា ដោយសារតែប្រទេសនេះមានសង្គមមួយដែលគ្រប់គ្រងដោយបុរសតាំងពីដើមមក។ ស្ត្រីត្រូវបានគេដកហូតនូវអត្តសញ្ញាណឯករាជ្យ និងជារឿយៗត្រូវបានគេមើលងាយ និងប្រព្រឹត្តចំពោះប្រៀបដូចជាទំនិញទិញដូរ សូម្បីតាមរយៈអាពាហ៍ពិពាហ៍។ ពួកគេអាចរងផលប៉ះពាល់ដោយសារស្លាកស្នាមទុរយស និងបាត់បង់សេចក្ដីថ្លៃថ្នូរដោយសារតែការគំរាមកំហែង ឬការប្រលោមលួងលោមជាសាធារណៈពីសំណាក់បុរសនៅខាងក្រៅផ្ទះ ប៉ុន្តែនៅក្នុងផ្ទះខ្លួនឯងផ្ទាល់ ពួកគេក៏អាចក្លាយជាជនរងគ្រោះដោយសារអំពើឃោរឃៅដែរ។ អំពើដ៏ឃោរឃៅដែលប្រព្រឹត្តចំពោះស្ត្រីគ្របដណ្ដប់លើសកម្មភាពនៃអំពើហិង្សាទាំងអស់ដែលមានដូចជា ៖ លើរូបរាងកាយ ផ្លូវភេទ ស្មារតី សង្គម អារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត។ ទម្រង់នៃអំពើហិង្សាផ្សេងទៀតរួមមានការមិនទទួលបានការអប់រំ សិទ្ធិទទួលបានសេវាសុខភាព ។ល។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ស្លាកស្នាមទុរយសរបស់ស្ត្រីក៏អាចបន្តតាម រយៈការចាប់រំលោភ និងទម្រង់នៃអំពើហិង្សាផ្សេងៗទៀតដែលរួមមាន ការវាយដំ ការវាយប្រហារដោយទឹកអាស៊ីត និងឃាតកម្មលើស្ត្រីផងដែរ។

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

គេអាចរៀបរាប់ពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារថាជាស្ថានភាពមួយដែលមនុស្សរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នា ប្រើប្រាស់អំណាចមិនត្រឹមត្រូវមកគ្រប់គ្រង និងបំពានអ្នកដទៃទៀតតាមរយៈការប្រើប្រាស់អំពើហិង្សាផ្សេងៗ។ ភាគច្រើន គេប្រើពាក្យនេះនៅក្នុងបរិបទដែលស្ត្រីជាជនរងគ្រោះនៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារនេះ។ វាគឺជាការបង្កើតការគ្រប់គ្រង និងភាពភ័យខ្លាចចំពោះទំនាក់ទំនងមួយតាមរយៈអំពើហិង្សា និងទម្រង់នៃការរំលោភបំពានផ្សេងៗទៀត។ អំពើហិង្សាអាចពាក់ព័ន្ធនឹងការរំលោភបំពានលើរូបរាងកាយ ការបំពានផ្លូវភេទ និងការគំរាមកំហែង។ ពេលខ្លះ អំពើហិង្សានេះមានភាពមិនច្បាស់លាស់ច្រើនដូចជា ៖ ការធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាគ្មានតម្លៃ មិនឱ្យប្រាក់ពួកគេ ឬមិនឱ្យពួកគេចេញពីផ្ទះ។ ការធ្វើឱ្យនៅឯកោក្នុងសង្គម និងការរំលោភបំពានផ្លូវចិត្ត ក៏ដូចជាអំពើហិង្សាលើរូបរាងកាយអាចមានផលប៉ះពាល់រយៈពេលយូរអង្វែង។ ដោយយោងតាម NFHS-3 បង្ហាញឈ្មោះច្បាស់ជាការល្អស្ត្រី ចំនួន៣៧% បានរាយការណ៍ថាបានឆ្លងកាត់អំពើហិង្សាវាងប្តីប្រពន្ធ[១៧]។ ទិន្នន័យនេះបញ្ជាក់ថាមានស្ត្រីរាប់លាននាក់ដែលបានរងគ្រោះ និងបន្តទទួលរងគ្រោះដោយសារស្នាដៃប្តីរបស់ខ្លួន។

តើកុមារទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារយ៉ាងដូចម្តេចនៅឯផ្ទះ?

១) កុមារអាចទទួលរងការរំលោភបំពាន ឬការឈឺចាប់លើរូបរាងកាយ។

២) ជារឿយៗ កុមារព្យាយាមអន្តរាគមន៍ដើម្បីការពារម្តាយរបស់ខ្លួនដែលធ្វើឱ្យពួកគេស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់។

៣) កុមារអាចបណ្តុះ និងបង្ហាញអាកប្បកិរិយាហិង្សាដែលពួកគេបានឃើញតាំងពីវ័យកុមារ និងវ័យជំទង់។

៤) ការមើលឃើញ ឬឆ្លងកាត់សកម្មភាពហិង្សា អាចធ្វើឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត។

៥) កុមារអាចវិវឌ្ឍន៍ទៅជាមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងការថប់អារម្មណ៍។

៦) កុមារអាចបាត់បង់ជំនឿលើខ្លួនឯង ភ័យខ្លាច ខឹង និងសូម្បីបន្ទោសខ្លួនឯងចំពោះអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ឬមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុស។

អំពើហិង្សាក្នុងសាលារៀន

អំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រនៅក្នុងសាលារៀនគឺជាទម្រង់ណាមួយនៃអំពើហិង្សា ឬការរំលោភបំពានដែលផ្អែកលើតួនាទី និងទំនាក់ទំនងយេនឌ័រ។ អំពើហិង្សានេះអាចជាទម្រង់ណាមួយលើរូបរាងកាយ ផ្លូវភេទ ផ្លូវចិត្ត ឬរួមបញ្ចូលទាំង៣នេះតែម្តង។ អំពើហិង្សានេះអាចកើតមាននៅក្នុងសាលារៀន នៅកន្លែងក្មេងលេងកំសាន្តក្នុងសាលារៀន តាមផ្លូវទៅ ឬមកពីសាលារៀន ឬក្នុង

---

[១៧] សកម្មភាពហិង្សារូបរាងកាយប្រព្រឹត្តដោយប្តីមកលើប្រពន្ធ ដូចជា៖ រុញ អង្រួន គប់របស់លើនាង ទះកំផ្លៀង មួលកដៃ បោចសក់ ដាល់ ទាត់ ការប្រទាញប្រទង់។

អន្តេវាសិកដ្ឋានក្នុងសាលា។ អំពើហិង្សាទាំងនោះមិនមែនមានត្រឹមតែ ៖ ការចាប់រំលោភ ការប៉ះស្ទាបបែបផ្លូវភេទដែលគេមិនស្វាគមន៍ ការប្រើពាក្យពេចន៍ទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទដែលគេមិនចង់ស្តាប់ ការទណ្ឌកម្មលើរាងកាយ ការសម្លុត និងការនិយាយបៀតបៀន។ គ្រូ សិស្ស ឬសមាជិកសហគមន៍ អាចប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សានេះ។ ទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស អាចជាជនរងគ្រោះ ហើយក៏អាចជាអ្នកប្រព្រឹត្តិដែរ។ អំពើហិង្សានេះ អាចប៉ះពាល់ដល់លទ្ធផលសិក្សា និងសុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។

ក្នុងពេលធ្វើការស្ទង់មតិជាមួយសិស្សក្នុងកម្មវិធី GEMS[1] ក្មេងប្រុសពីរភាគបីបាននិយាយថា ពួកគេធ្លាប់ជួបប្រទះអំពើហិង្សាយ៉ាងតិចណាស់មួយទម្រង់ក្នុងរយៈពេល៣ខែចុងក្រោយនៅសាលារៀន។ អំពើហិង្សាលើរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍គឺជារឿងទូទៅដែលប៉ះពាល់ដល់ក្មេងប្រុស ដោយ៦៧%ទៅលើរាងកាយ និង៤៥%ទៅលើផ្លូវអារម្មណ៍។ ទោះបីជាក្មេងស្រីមានចំនួនតិចតួចបានរាយការណ៍ពីការជួបប្រទះអំពើហិង្សាក្នុងទម្រង់ណាមួយ(៤២%) ក៏ដោយ ក៏អត្រានៃអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តនៅតែជាក្តីបារម្ភធ្ងន់ធ្ងរដដែល (ពោលគឺ៣៥% និង ២៦% សម្រាប់អំពើហិង្សានីមួយៗ)។ ទាំងសិស្សស្រី និងសិស្សប្រុសក៏បានរាយការណ៍ដែរថាខ្លួនជាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាក្នុងសាលារៀន។ តួរលេខនេះមានចំនួនតិចតួចជាងតួរលេខរបស់សិស្សដែលរាយការណ៍ថាខ្លួនជាជនរងគ្រោះ។ ទោះបីជាផលវិបាកនៃអំពើហិង្សាលើកុមារអាចមានភាពខុសគ្នាទៅតាមលក្ខណៈ និងភាពធ្ងន់ធ្ងររបស់វាក្តី ក៏ផលវិបាករយៈពេលខ្លី និងវែងតាមធម្មតាមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ និងខូចខាតច្រើនណាស់។ ការរំលោភបំពានជាពាក្យសម្តី និងការបំពានរូបរាងកាយគឺជាកត្តារួមចំណែកដ៏សំខាន់ចំពោះវត្តមានមិនទៀងទាត់នៅសាលារៀនរបស់កុមារ និងការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងទាប។ អំពើហិង្សាអាចបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំងឡើងចំពោះភាពទន់ខ្សោយផ្នែកសង្គម ផ្លូវចិត្ត និងប្រាជ្ញាស្មារតីពេញមួយជីវិត និងចំពោះអាកប្បកិរិយាប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងការចាប់ផ្តើមមានអាកប្បកិរិយាទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទលឿន។

ការគាំទ្រកុមារដែលជួបប្រទះអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពាន

វាមានលទ្ធភាពដែលកុមារមួយចំនួនមានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ទៅនឹងអំពើហិង្សា។ ពួកគេអាចមើលឃើញ ឬជួបប្រទះអំពើហិង្សានៅផ្ទះ និងសាលារៀន ប៉ុន្តែពួកគេមិនដែលនិយាយពីរឿងនេះប្រាប់នរណាម្នាក់ ឬទទួលយកវាថាជារឿងធម្មតាទេ។ អ្នកផ្សេងទៀតអាចធ្លាប់ជួបប្រទះការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ប៉ុន្តែមិនដែលដឹងថាវាជាអំពើហិង្សាផ្លូវភេទទេ។ សិស្សមួយចំនួនអាចជាកម្មវត្ថុចំពោះការនិយាយលែបខាយ ឬការប្រមាថយ៉ាងឈឺចាប់ពីសំណាក់សិស្សរួមសាលា ប៉ុន្តែមិនដែលមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងចិត្តចំពោះការនិយាយពីបញ្ហានេះទេ។ អ្នកផ្សេងទៀតអាចមានភាពសាហាវ ឬហិង្សាលើអ្នកដទៃ និងបានប្រព្រឹត្តិកំហុស ឬមានអារម្មណ៍យល់ច្រឡំពីរឿងនេះ។ តើអ្នកអាចធ្វើដូចម្តេចបានដើម្បីលួងលោមសិស្សប្រភេទនេះ? ខាងក្រោមនេះគឺជាការណែនាំ

មួយចំនួនដែលអាចមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នក។

សកម្មភាពដែលធ្វើឱ្យមិនស្រួលក្នុងចិត្ត ៖

- មិនត្រូវរំខាន ឬបង្អាប់សិស្ស
- មិនត្រូវរិះគន់ ចំអក ឬស្តីបន្ទោសសិស្ស
- មិនត្រូវសួរចម្លើយសិស្ស
- មិនត្រូវវិនិច្ឆ័យសិស្ស
- មិនត្រូវព្រងើយកន្តើយចំពោះអារម្មណ៍សិស្ស
- មិនត្រូវប្រាប់សិស្សពីរបៀបបញ្ចេញអារម្មណ៍
- មិនត្រូវពិភាក្សាអំពីអារម្មណ៍សិស្សជាមួយអ្នកដទៃនៅទីសាធារណៈ

សកម្មភាពដែលធ្វើឱ្យស្រួលចិត្ត ៖

- ផ្តល់ជំនួយភ្លាមៗដល់សិស្សដែលមានអារម្មណ៍តានតឹង
- នាំសិស្សទៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពដែលនៅឆ្ងាយពីមិត្តរួមថ្នាក់
- មិនត្រូវវិនិច្ឆ័យ តែត្រូវផ្តល់ការគាំទ្រ និងព័ត៌មានដល់ពួកគេដោយមិនគិតពីអារម្មណ៍ខ្លួនឯង
- ស្តាប់អ្វីដែលពួកគេនិយាយ និងផ្តល់ការយោគយល់ និងការគាំទ្រដល់សិស្ស។ ធានាប្រាប់សិស្សថា ការមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តគឺជារឿងធម្មតា។
- តាមដានពួកគាត់។ ការធ្វើដូចនេះនឹងបង្ហាញថាលោកគ្រូ អ្នកគ្រូយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ។
- វាមានភាពចាំបាច់ក្នុងការមានអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ គ្លីនិកណែនាំកុមារ ឬវិជ្ជាជីវៈផ្សេងៗដែលអាចជួយសិស្សបែបនេះបាន។

ជំនឿ និងការពិតពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ[១៨]

ជំនឿ ៖ វាគឺជាទំនួលខុសត្រូវរបស់ស្ត្រីក្នុងការការពារខ្លួនឯងពីអំពើហិង្សា

ការពិត៖ ចំណុចនេះបានឆ្លុះបញ្ចាំងពីផ្នត់គំនិតដែលដាក់សម្ពាធ និងទំនួលខុសត្រូវលើស្ត្រីសម្រាប់អំពើហិង្សាដែលកើតឡើងចំពោះពួកគេ។ ប្រយោគនេះបានប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងស្ត្រី ហើយជារឿយៗ ពួកគេចាប់ផ្តើមស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងចំពោះអំពើហិង្សាដែលកើតលើពួកគេ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការយល់ថា បុគ្គលម្នាក់ៗមានទំនួលខុសត្រូវចំពោះសកម្មភាពរបស់ខ្លួន។ ក្នុងករណីនេះ អ្នកប្រព្រឹត្តត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះសកម្មភាពអំពើហិង្សារបស់ខ្លួនឯង មិនមែនស្ត្រីដែលជាជនរងគ្រោះនោះទេ។ ប្រយោគនេះពង្រឹងតួនាទីក្រោមបង្គាប់របស់ស្ត្រីដែលពួកគេរំពឹងទុកថាស្ត្រីនឹងមិនជំទាស់ និងតតាំងជាមួយបុរសក្នុងគ្រួសារទេ។

ជំនឿ ៖ ស្ត្រីត្រូវប្រឈមមុខ និងទទួលយកអំពើហិង្សាដើម្បីរក្សាគ្រួសារកុំឱ្យបែកបាក់គ្នា

ការពិត ៖ ជាអកុសល នៅក្នុងបរិបទសង្គមរបស់យើង ជាទូទៅគេប្រើប្រាស់គ្រួសារជាឧបករណ៍មួយដើម្បីកេងប្រវ័ញ្ចលើស្ត្រី។ ជាថ្មីម្តងទៀត ទំនួលខុសត្រូវទាំងអស់ក្នុងការរក្សាគ្រួសារត្រូវបានគេប្រគល់ឱ្យស្ត្រី ហើយគេរំពឹងថាស្ត្រីនឹងបូជាសុខុមាភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងទទួលយករាល់អំពើឃោរឃៅ និងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ដើម្បីរក្សាគ្រួសារកុំឱ្យបែកបាក់គ្នា។ ចំណុចនេះគឺជាស្ថានភាពដែលអយុត្តិធម៌បំផុតសម្រាប់ស្ត្រី។ វាក៏មានសារៈសំខាន់ដែរក្នុងការយល់ថា នៅពេលដែលមានការទទួលយកអំពើហិង្សា នោះវានឹងមានការលំបាកក្នុងការនិយាយប្រឆាំងនឹងវា។ ដោយសារតែក្នុងបរិបទរបស់យើង ស្ត្រីត្រូវពឹងផ្អែកផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចលើបុរស ជនរងគ្រោះដោយសារអំពើហិង្សាមានជម្រើសតិចតួចក្នុងការតវ៉ា ហើយហេតុដូច្នេះស្ត្រីជាច្រើនទទួលយកអំពើហិង្សានោះថាជាវាសនារបស់ពួកគេ។ ការអត់ឱនចំពោះអំពើហិង្សាជួយឱ្យវដ្តនៃអំពើហិង្សាកើតមានបន្តទៀត និង បំផ្លាញការខិតខំប្រឹងប្រែងទាំងស្ត្រី និងកុមារដែលទទួលរងការភិតភ័យទាំងផ្នែកស្មារតី និងរាងកាយ។

ជំនឿ ៖ បុរសពិតត្រូវត្រួតត្រាលើស្ត្រីក្នុងគ្រួសារ

ការពិត ៖ ដោយសារស្រមោលនៃភាពជាបុរសគឺត្រូវមានភាពលប់លើ និងត្រួតត្រាលើអ្នកដែលទន់ខ្សោយផ្សេងទៀតនៅក្នុងសង្គម គេកំណត់និយមន័យបុរស «ពិត» ជុំវិញកត្តាកំណត់ទាំងនេះ។ បុរសជាច្រើនជឿថា ប្រសិនបើបុរសម្នាក់មិនមានលទ្ធភាពត្រួតត្រាលើស្ត្រីក្នុងគ្រួសារទេ គេនឹងមិនចាត់ទុកបុរសនោះថាជាបុរសទេ។ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីភាពជាបុរសរបស់ខ្លួន បុរសត្រូវបង្ហាញភាពលប់លើ និងគ្រប់គ្រងលើស្ត្រី និងសូម្បីប្រើប្រាស់អំពើហិង្សាដើម្បីរក្សាគំនិតនេះ។

[១៨] Rozan. (២០១១) ចូលរួមជាមួយក្មេងប្រុស និងបុរសវ័យក្មេងដើម្បីដោះស្រាយអំពើហិង្សាលើយេនឌ័រ និងបុរសនិយម ម៉ូឌុលបណ្តុះបណ្តាល។

ជំនឿ ៖ នៅពេលដែលមានគេរំខានអ្នកម្តងហើយម្តងទៀត នោះការប្រើអំពើហិង្សាគឺជារឿងសមហេតុផល

ការពិត ៖ បុរសជាច្រើនប្រើប្រាស់ចំណុចនេះជាការដោះសារមួយ និងនិយាយថា ស្ត្រីសមតែគេវាយដោយសារតែនាងមិនស្តាប់ ឬមិនគោរពតាម ឬនិយាយច្រំដែលៗ។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការយល់ពីកម្លាំងនៃអំពើហិង្សា និងដឹងពីការពិតដែលថាយើងបង្កហិង្សាជាមួយអ្នកដែលមានអំណាចខ្សោយជាងយើង។ វាមានតិចតួចណាស់ ប្រសិនបើមានអ្វីមួយត្រូវធ្វើទាក់ទងនឹងសកម្មភាពជាក់ស្តែងដែលបង្កឱ្យមានអំពើហិង្សា ប៉ុន្តែអ្វីៗដែលត្រូវធ្វើជាមួយនឹងទំនាក់ទំនងអំណាចដែលមិនស្មើភាពគ្នារវាងស្ត្រី និងបុរស។ អំពើហិង្សាក្នុងទម្រង់ណាមួយជាមួយអ្នកណាម្នាក់ គឺមិនស្របច្បាប់ទេ។ ប្រសិនបើមិនយល់ស្របគ្នាត្រង់ចំណុចណាមួយ គេចាំបាច់ត្រូវដោះស្រាយវាតាមរយៈការពិភាក្សាគ្នា ព្រោះអំពើហិង្សាមិនអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាបានទេ ផ្ទុយទៅវិញវាបង្កឱ្យមានបញ្ហាកាន់តែវែងឆ្ងាយ។

ជំនឿ ៖ លក្ខណៈដែលស្ត្រីស្លៀកពាក់ និងការប្រព្រឹត្តិទាក់ទាញការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ការពិត ៖ របៀបស្លៀកពាក់របស់ស្ត្រី មិនមានអ្វីពាក់ព័ន្ធនឹងការចាប់រំលោភនោះទេ។ របាយការណ៍បង្ហាញថា ស្ត្រីដែលស្លៀកពាក់រុំជិតខ្លួនក្មេងស្រីតូចៗ ស្ត្រីវ័យចំណាស់ និងស្ត្រីរស់នៅក្នុងផ្ទះខ្លួនឯងផ្ទាល់អាចត្រូវបានគេរំលោភគ្រប់ៗគ្នា។ ការរំលោភគឺជាអំណាច និងការគ្រប់គ្រង និងមិនមែនជាសេចក្តីប្រាថ្នាផ្លូវភេទនោះទេ។

ជំនឿ ៖ មានតែស្ត្រីវ័យក្មេងប៉ុណ្ណោះដែលប្រឈមនឹងអំពើហិង្សា ឬការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ការពិត ៖ ស្ត្រី និងក្មេងស្រីគ្រប់វ័យ វប្បធម៌ ពណ៌សម្បុរ ចំណាប់អារម្មណ៍ ទម្លាប់ ទាំងអស់ទទួលរងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ។ ទង្វើនេះត្រូវបានរាយការណ៍ថាក្រុមក្មេងស្រីអនីតិជន និងស្ត្រីវ័យចំណាស់អាយុ ៨០ ត្រូវបានគេរំលោភ។

ជំនឿ ៖ អំពើហិង្សាគឺបណ្តាលមកពីមនុស្សម្នាក់មិនអាចគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួនឯងបាន

ការពិត ៖ អំពើហិង្សាគឺជាវដ្ត ដែលមានជាប់ពាក់ព័ន្ធយ៉ាងស្អិតរមួតជាមួយនឹងអំណាច និងការត្រួតត្រា។ ជារឿយៗ បុរសប្រើប្រាស់អំពើហិង្សាដោយផ្តល់ហេតុផលថា ពួកគេមិនអាចគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួនបាន ដូច្នេះពួកគេក៏ប្រើអំពើហិង្សា។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់អាចគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួនឯងបានក្នុងស្ថានភាពមួយដែលគូបដិបក្ខមានអំណាចធំជាង (ឧទាហរណ៍ នៅចំពោះមុខប្រធានរបស់ខ្លួន) នោះគេក៏អាចគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួនចំពោះមុខនរណាម្នាក់ ដែលគេគិតថាទន់ខ្សោយជាងខ្លួនដែរ ក្នុងករណីនេះគឺសំដៅដល់ស្ត្រី។

ឧបសម្ព័ន្ធទី១

សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

ជំពូកទី១

មេរៀនទី៣ ៖ អារម្មណ៍អវិជ្ជមាន និងមេរៀនទី៤ ៖ ការគ្រប់គ្រងភាពអវិជ្ជមាន[9]

កិច្ចការផ្ទះ និងកិច្ចការក្នុងថ្នាក់

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរឆ្លុះបញ្ចាំង និងគិតពីព្រឹត្តិការណ៍ជាច្រើនកាលពីសប្តាហ៍មុនដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង។
- ចូរបំពេញទិន្នន័យសមស្របក្នុងតារាងខាងក្រោម
- សូមចូលទៅកាន់ "ផ្នែកជំនួយ" នៅខាងក្រោម ដើម្បីមើលការណែនាំ។
- ចូរស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវការណែនាំរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូពីរបៀបអនុវត្តសកម្មភាពនេះ ដោយសារសកម្មភាពនេះនឹងត្រូវបញ្ចប់ជា២ផ្នែក។

ផ្នែកជំនួយ ៖ របៀបបំពេញទិន្នន័យសមស្របចូលតារាងខាងក្រោម។

កូឡោនទី១	កូឡោនទី២	កូឡោនទី៣	កូឡោនទី៤	កូឡោនទី៥
ចូរសរសេរកាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលារបស់ព្រឹត្តិការណ៍ដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង។	ចូរបំពេញព័ត៌មានលម្អិតពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង។ - តើនរណាធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង? (អ្នកពាក់ព័ន្ធ) - តើអ្វីទៅដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង? - តើព្រឹត្តិការណ៍នេះកើតឡើងនៅកន្លែងណា?	ចូរបង្ហាញពីកម្រិតនៃភាពតានតឹងដែលប្អូនបានឆ្លងកាត់។ ចូរសរសេរពីកម្រិត ៖ ទាប មធ្យម ឬខ្ពស់សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍នីមួយៗ។	តើប្អូនមានអារម្មណ៍ និងប្រតិកម្មយ៉ាងណាចំពោះភាពតានតឹងក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នេះ?	ចូរបង្ហាញអំពីវិធីដែលប្អូនអាចគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងនេះបាន។ តើប្អូនគិតឃើញវិធីអ្វីខ្លះ?

[9] សៀវភៅកិច្ចការសម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ PACE

មេរៀនទី៦ ៖ ទំនាស់ និងការដោះស្រាយទំនាស់

កិច្ចការផ្ទះ

កូឡោនទី១	កូឡោនទី២	កូឡោនទី៣	កូឡោនទី៤	កូឡោនទី៥	កូឡោនទី៦
កាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលា	ព្រឹត្តិការណ៍ នរណា-អ្វី-ទីណា	កម្រិតនៃភាពតានតឹង ទាប-មធ្យម-ខ្ពស់	ប្រតិកម្មរបស់ខ្ញុំ	ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង របៀបគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង	វិធីដែលខ្ញុំអាចគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងបាន

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ៖

សំណួរទី១ ៖ ចូរប្រាប់ពីវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយទំនាស់ចំនួន៣ដែលប្អូនបានសិក្សា និងចង់អនុវត្តនៅក្នុងជីវិតនាពេលអនាគតរបស់ប្អូន។

………

………

………

………

………

………

សំណួរទី២ ៖ គិត / ស្រមៃពីស្ថានភាពទំនាស់មួយ និងសរសេរពីស្ថានភាពនោះ។ ឥឡូវ ចូរជ្រើស

រើសវិធីសាស្ត្រចំនួន២ដែលបានលើកឡើងខាងលើ និងពន្យល់អំពីរបៀបដែលប្អូននឹងប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រទាំង២នោះដើម្បីដោះស្រាយទំនាស់ជាក់លាក់នេះ។ ប្អូនក៏អាចមើលឯកសារចែកជូនទី៣ដែរ ការណែនាំ(គន្លឹះ)សម្រាប់ការដោះស្រាយទំនាស់សម្រាប់ចំណុចនេះ។ (ចំណាំ ៖ ប្អូនអាចប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រច្រើនទៅតាមការដែលប្អូនចូលចិត្ត ប៉ុន្តែចំនួនតិចបំផុតគឺ២)។

………

………

………

………

………

………

………

………

………

………

………

………

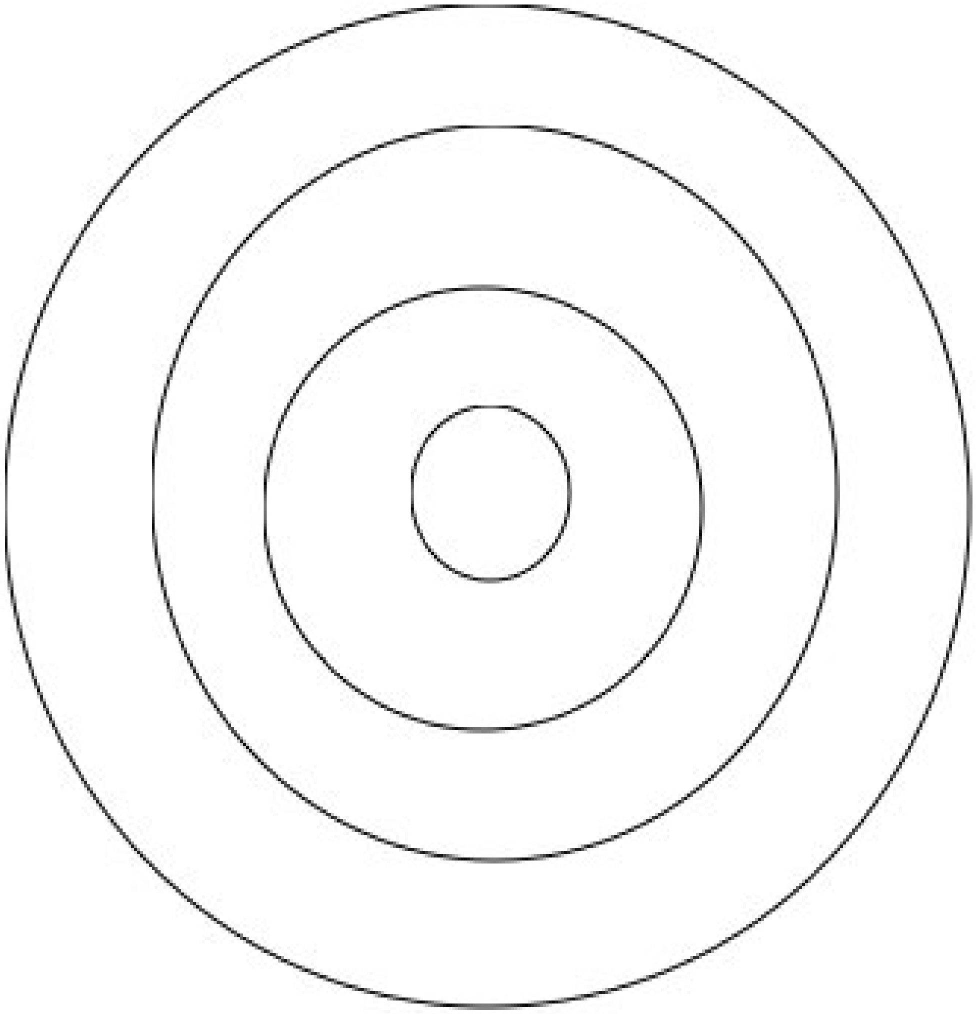
ជំពូកទី២

មេរៀនទី៨ ៖ បណ្ដាញសង្គមរបស់ខ្ញុំ

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ចូរសរសេរឈ្មោះរបស់ប្អូននៅចំកណ្ដាល (ឬគូររូបមួយតំណាងឱ្យខ្លួនរបស់ប្អូន)
- ចូរសរសេរឈ្មោះ(ឬគូររូបតំណាង)អ្នកដែលជិតស្និទ្ធជាងគេបំផុតរបស់ប្អូនក្នុងរង្វង់បន្ទាប់ពីរង្វង់តូចជាងគេ។
- នៅក្នុងរង្វង់២ខាងក្រៅ ចូរដាក់ឈ្មោះ(ឬគូររូបតំណាង)អ្នកដែលមិនជិតស្និទ្ធជាមួយប្អូន(រង្វង់កណ្ដាល) ប៉ុន្តែគឺជាអ្នកដែលប្អូនចង់មានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយ (រង្វង់ខាងក្រៅបំផុត)។



កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរមើលដ្យាក្រាមខាងលើ ហើយឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម ៖

សំណួរទី១ ៖ ចូររៀបរាប់ពីចំណុចមួយចំនួនដែលប្អូនឱ្យតម្លៃលើមនុស្សដែលប្អូនមានអារម្មណ៍ថាស្និទ្ធស្នាលបំផុត។

………

………

………

………

………

………

………

សំណួរទី២ ៖ ចូរសរសេរពីគុណសម្បត្តិចំនួន ៣ របស់មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារដែលប្អូនចូលចិត្ត

១.……

………

………

២.……

………

………

៣.……

………

………

សំណួរទី៣ ៖ ចូរកំណត់ និងពន្យល់ពីមូលហេតុដែលគុណសម្បត្តិទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ចំពោះប្អូន។

………

………

………

………

………

………

មេរៀនទី៩ ៖ តើអ្វីជាទំនាក់ទំនងល្អ?

កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- បន្ទាប់ពីបានសិក្សាពីអ្វីដែលជាទំនាក់ទំនងល្អ និងការប្រើប្រាស់ឧបសម្ព័ន្ធទី៨រួចមក ៖ តើវាជាទំនាក់ទំនងល្អទេប្រសិនបើ... ជាឯកសារយោង ចូរពិភាក្សាពីអ្វីដែលប្អូនបានសិក្សាពីទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមនុស្សម្នាក់នៅក្នុងជីវិតរបស់ប្អូនដែលប្អូនមានភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយ (បងប្អូនបង្កើត ឬ មិត្តភក្តិ)។ ចូរសរសេរពីបទពិសោធន៍នៃទំនាក់ទំនង(អន្តរកម្ម)របស់ប្អូនខាងក្រោម ៖

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

មេរៀនទី១១ ៖ ការស្វែងរកមិត្តភក្តិថ្មី[២]

កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- តើប្អូនអាចជួយមិត្តភក្តិដែលកំពុងកើតទុក្ខយ៉ាងដូចម្តេច? ចូរគូររង្វង់លើចម្លើយណាមួយខាងក្រោមដែលប្អូនគិតថានឹងយកមកប្រើប្រាស់។
  - កាន់ដៃនៅពេលគាត់យំ
  - និយាយអំពីបញ្ហានេះ
  - យកអាហារដែលមិត្តភក្តិអ្នកចូលចិត្ត ហើយលួងលោមឱ្យគាត់ញ៉ាំ
  - អង្គុយកំដរមិត្តភក្តិនោះដោយស្ងៀមស្ងាត់
  - ទៅដើរលេងជាមួយមិត្តភក្តិនោះ
  - ធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃមួយចំនួនជាមួយគ្នា
  - ប្រសិនបើមិត្តម្នាក់នោះបានបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់គេ ប្អូនអាច
    - មើលកម្រងរូបភាពរីករាយជាមួយគ្នា
    - រំឭក(គិត)ពីពេលវេលាដ៏រីករាយដែលប្អូនមានជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់នោះ ឬ
    - រំឭក(គិត)ពីរឿងទាំងអស់ដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់នោះចង់ឱ្យប្អូនធ្វើ។

- ដោយយោងទៅលើបញ្ជីខាងលើ តើចំណុចណាខ្លះដែលប្អូនចង់ឱ្យមិត្តភក្តិរបស់ប្អូនធ្វើនៅពេលដែលប្អូនមិនសប្បាយចិត្ត? ចូរសរសេរចំណុចទាំងនោះខាងក្រោម ៖

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

- ចូរសរសេរ "លិខិតថ្លែងអំណរគុណ" ជូនមិត្តល្អបំផុតរបស់ប្អូនដោយប្រាប់គាត់ថា ពួកគាត់សំខាន់យ៉ាងណាចំពោះប្អូន និងអរគុណពួកគាត់សម្រាប់ក្តីស្រឡាញ់ ការគាំទ្រ និងការយោគយល់របស់ពួកគាត់ចំពោះទំនាក់ទំនងជាមួយប្អូន។ ប្អូនអាចឱ្យ ឬមិនឱ្យសំបុត្រនេះទៅមិត្តរបស់ប្អូន ប៉ុន្តែប្អូនត្រូវសរសេរសំបុត្រនេះសម្រាប់ជាផ្នែកមួយនៃកិច្ចការផ្ទះរបស់ប្អូន។

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

[២] ការអប់រំបំណិនជីវិតសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ និងយុវវ័យ។ សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល

ជំពូកទី ៣

មេរៀនទី១៥ ៖ កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងពុំមានសុវត្ថិភាព

កិច្ចការផ្ទះ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- គិត និងជ្រើសរើសទីកន្លែងមួយដែលស្ត្រី និងក្មេងស្រីមិនមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព និងងាយស្រួល(ផាសុខភាព) ហើយរៀបរាប់ពីអ្វីដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរចំពោះស្ថានភាពនោះ ៖ តើធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីធ្វើឱ្យកន្លែងនោះកាន់តែមានភាពងាយស្រួល(ផាសុខភាព)ជាងមុន? តើគេអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ?

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

……………………………………………………

ឧបសម្ព័ន្ធទី២

ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្ស

ពិន្ទុសរុប
........../៥០

កម្រងសំណួរការធ្វើតេស្តចំណេះដឹងសិស្ស
សម្រាប់ក្មេងស្រី *វ័យជំទង់ (ម៉ូឌុល ៣)*

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

ខ្លឹមសារ	ពិពណ៌នាសកម្មភាព	ផ្សេងៗ
	ម៉ូឌុលទី៣: *ខ្ញុំ អារម្មណ៍ខ្ញុំ និងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ*	
ជំពូកទី១៖ អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ		
១.១.ការយល់ដឹងពីអារម្មណ៍ជាអ្វី? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាការយល់ដឹងអំពីប្រតិកម្មបែបចិត្តសាស្ត្ររបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ជាមួយនឹងបរិស្ថាននៅជុំវិញ។	
	☐ខ. គឺជាការយល់ដឹងពីបំណង់ប្រាថ្នា ការតាំងចិត្ត និងការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន។	
	☐គ. គឺជាការយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលការគិតរបស់យើង។	
	☐ឃ. គឺជាការយល់ដឹងពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួន។	
	☐ង. មិនដឹង។	
១.២.ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មានន័យដូចម្តេច? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាការលាក់បាំងពីអារម្មណ៍ និងប្រតិកម្មពិតរបស់ខ្លួន។	
	☐ខ. គឺជាការបង្ហាញពីអារម្មណ៍ពេញចិត្តឬមិនពេញចិត្ត។	
	☐គ. គឺជាការគិតពិចារណាមុននឹងប្រតិកម្មទៅនឹងស្ថានភាពអ្វីមួយដែលកើតឡើង។	
	☐ឃ. គឺជាការមិនប្រតិកម្មតបជាមួយបញ្ហាខាងក្រៅដោយងាយៗ។	
	☐ង. មិនដឹង។	
១.៣. តើអ្វីជាអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាអារម្មណ៍តានតឹងដែលកើតឡើងនៅក្នុងខ្លួន និងត្រូវបានបង្ហាញចេញ ឬប្រតិកម្មតបចំពោះអ្វីដែលកើតឡើង	
	☐ខ. គឺជាអារម្មណ៍ដែលទទួលរងសម្ពាធពីមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ។	
	☐គ. គឺជាអារម្មណ៍ដែលមិនពេញចិត្តចំពោះកាលៈទេសៈមួយដែលកើតឡើង។	
	☐ឃ. គឺជាអារម្មណ៍ខឹង មួម៉ៅ។	
	☐ង. មិនដឹង។	

១.៤. តើគួរគ្រប់គ្រងភាពអវិជ្ជមានដោយរបៀបណា? **លទ្ធផល** ☐	☐ក. ដោយការនិយាយប្រាប់បុគ្គលណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត។	
	☐ខ. ដោយការចំណាយពេលសប្បាយរីករាយជាមួយមនុស្សនៅជុំវិញខ្លួន។	
	☐គ. ដោយការពិភាក្សា ឬពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលណាម្នាក់ដែលអ្នកមានភាពទុកចិត្ត ហើយពួកគេអាចចែករំលែកឬស្វែងរកដំណោះស្រាយល្អដល់អ្នក។ ☐ឃ. ដោយការបង្ហាញវាចេញមកក្រៅ។ ☐ង. មិនដឹង។	
១.៥. ឥទ្ធិពលនៃល្បែងនាំអោយ...(*ចម្លើយអាចលើសពីមួយ)* **លទ្ធផល** ☐	☐ក. មានជម្លោះ។	
	☐ខ. មានអំពើហិង្សា។	
	☐គ. មានចោរកម្ម។	
	☐ឃ. មានបំណុល។	
	☐ង. មិនដឹង។	
១.៦. ជម្លោះជាអ្វី? តើគួរដោះស្រាយដោយរបៀបណា? **លទ្ធផល** ☐	☐ក. ជាការឈ្លោះខ្វែងគំនិតគ្នា។ គ្មានដំណោះស្រាយទេ។	
	☐ខ. ជាការឈ្លោះប្រកែកគ្នា មិនពេញចិត្តគ្នា។ ដំណោះស្រាយគឺ មិនត្រូវនៅជិតមនុស្សដែលយើងមិនចូលចិត្ត។	
	☐គ. ជាភាពមិនចុះសម្រុងគ្នារវាងបុគ្គលពីរនាក់ឬពីរក្រុម។ ដំណោះស្រាយគឺ ពិភាក្សា ឬសម្រុះសម្រួលគ្នា។	
	☐ឃ. ស្ថានភាពជម្លោះដែលកើតឡើងនៅពេលមនុស្សពីរនាក់ ឬពីរក្រុមមិនយល់ស្រប និងប្រកាន់យកគំនិតរៀងៗខ្លួនលើបញ្ហា ឬដំណោះស្រាយចំពោះស្ថានភាពណាមួយ។ ការដោះស្រាយស្ថានភាពជម្លោះ តម្រូវអោយមានវិធីសាស្ត្រជាច្រើន ដូចជាកិច្ចពិភាក្សាលើតុ ឬការសម្របសម្រួលដោយភាគីទីបី។	
	☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី២៖ ទំនាក់ទំនង និងមិត្តភាព		
២.១. តើអ្វីទៅជាទំនាក់ទំនងល្អ? **លទ្ធផល** ☐	☐ក. គឺជាការស្គាល់គ្នាធម្មតា។	
	☐ខ. គឺជាការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាក្នុងការងារ និងសង្គម។	
	☐គ. គឺជាការទាក់ទងគ្នាក្នុងន័យស្នេហា។	
	☐ឃ. គឺជាទំនាក់ទំនងមួយដែលយើងអាចមានភាពស្មោះត្រង់ និងអាចមានភាពជាខ្លួនឯងជានិច្ច។	
	☐ង. មិនដឹង។	

២.២. អ្វីទៅជាសម្ពាធពីអ្នកដែលមានវ័យស្មើគ្នា? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺសំដៅដល់សម្ពាធសង្គម ដែលបុគ្គលម្នាក់ទទួលអារម្មណ៍ដោយសាប្រព័ន្ធអាកប្បកិរិយា ឥរិយាបថ សកម្មភាព និងតម្លៃដែលលុបលើរបស់អ្នកដែលមានវ័យស្មើគ្នានៅក្នុងក្រុម។	
	☐ខ. គឺជាការបង្ខិតបង្ខំពីសំណាក់វ័យស្មើគ្នាក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។	
	☐គ. គឺជាការដាក់ទណ្ឌកម្មពីមនុស្សវ័យស្មើគ្នា។	
	☐ឃ. គឺជាការដាក់បញ្ញាពីមនុស្សវ័យស្មើគ្នា។	
	☐ង. មិនដឹង។	
ជំពូកទី៣៖ ហិង្សា		
៣.១. តើអ្វីទៅជាអំពើហិង្សា? លទ្ធផល ☐	☐ក. ការឈ្លោះប្រកែកគ្នា។ ☐ខ. ការវាយតប់គ្នា។ ☐គ. គឺសកម្មភាព ឬអាកប្បកិរិយា ឬពាក្យពេជន៍ ដែលបង្កអោយមានការឈឺចាប់ (ផ្នែកស្មារតី រូបរាងកាយ ឬអារម្មណ៍) ចំពោះបុគ្គលផ្សេងទៀត ដែលត្រូវបានប្រព្រឹត្តចំពោះ។ ☐ឃ. ការស្តីបន្ទោសអោយគ្នា។	
	☐ង. មិនដឹង។	
៣.១. អំពើហិង្សា និងយេនឌ័រជាអ្វី? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាការប្រើអំពើហិង្សារបស់បុរសលើស្ត្រី។	
	☐ខ. គឺជាការប្រើអំពើហិង្សាលើមនុស្សដែលមានភេទដូចគ្នា។	
	☐គ. អំពើហិង្សាបង្កការឈឺចាប់លើអ្នកណាម្នាក់ ដោយសារតែយេនឌ័រ ឬភេទរបស់ពួកគេហៅ អំពើហិង្សាទាក់ទងនិងយេនឌ័រ។	
	☐ឃ. គឺជាការបំពាននរណាម្នាក់ លើការទំនួលខុសត្រូវការងារ ។	
	☐ង. មិនដឹង។	