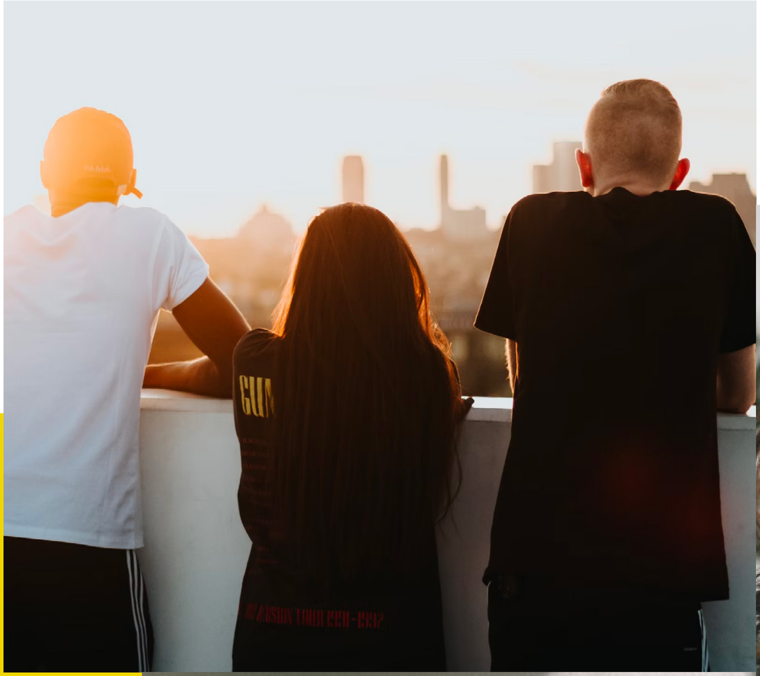
កម្មវិធី បង្ការបន្ទាប់បន្សំ

ភាសាខ្មែរ



អំពីអង្គការមូលនិធិអេ២១ ៖ អេ២១ គឺជាអង្គការប្រឆាំងការជួញដូរមនុស្សសកលលោក ដែលប្តេជ្ញាចិត្តលុបបំបាត់ទាសភាពនៅគ្រប់ទីកន្លែងជារៀងរហូត។ខណៈពេលដែលមានមនុស្សរាប់លាននាក់កំពុងជាប់ជាទាសករនៅលើពិភពលោកសព្វថ្ងៃនេះ អង្គការមូលនិធិអេ២១ នៅតែបន្តផ្តោតលើម្នាក់—បុរសម្នាក់ ស្ត្រីម្នាក់ និងកុមារម្នាក់ដែលជាប់អន្ទាក់នៅក្នុងទាសភាព។តាមរយៈភាពជាដៃគូ និងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកគាំទ្រទូទាំងពិភពលោក អង្គការមូលនិធិអេ២១ ជឿជាក់ថា ទាសភាពអាចត្រូវបានបង្ការ ជនរងគ្រោះអាចត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណ និងជួយសង្គ្រោះ ឧក្រិដ្ឋជនអាចត្រូវបាននាំមកកាត់ទោស ហើយជនរួចរងគ្រោះលាននាក់អាចឈានជើងចូលទៅក្នុងជីវិតឯករាជ្យបាន។សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ A21.org។

រក្សាសិទ្ធិ៖ © អង្គការមូលនិធិ A21 USA , Inc. ២០២៤។រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង។ គ្មានផ្នែកណាមួយនៃការបោះពុម្ពផ្សាយនេះអាចត្រូវបានធ្វើឡើងម្តងទៀត រក្សាទុកក្នុងប្រព័ន្ធទាញយកមកវិញ ឬបញ្ជូនបន្តក្នុងទម្រង់ណាមួយ ឬដោយមធ្យោបាយណាមួយ មិនថាអេឡិចត្រូនិក មេកានិច ការថតចម្លង ការថតសំឡេង ឬវិធីផ្សេងទៀតឡើយ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជាមុនពី អង្គការមូលនិធិ អេ២១ USA, Inc.។ សំណើសុំការអនុញ្ញាតគួរតែត្រូវបានផ្ញើតាមអ៊ីមែលទៅកាន់ info@A21.org; ប្រធានបទ៖ ការអនុញ្ញាតរក្សាសិទ្ធិ។

សេចក្តីប្រកាស់ជាមុន៖ តួអង្គ និងរឿងរ៉ាវទាំងអស់នៅក្នុងឯកសារនេះគឺប្រឌិត។ ឈ្មោះនៅក្នុងករណីនីមួយៗមិនបញ្ជាក់ ឬតំណាងឱ្យបុគ្គលជាក់លាក់ណាមួយឡើយ។ តំបន់នៅក្នុងករណីនីមួយៗមិនពណ៌នាអំពីទម្រង់នៃអំពើជួញដូរមនុស្សដែលត្រូវបានរកឃើញផ្តាច់មុខនៅក្នុងតំបន់ទាំងនោះឡើយ។

ចំណាំខ្លឹមសារ៖ វាជារឿងសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវយល់ថា កុមារដែលធ្លាប់ជួបប្រទះការរំលោភបំពាន និងរបួសផ្លូវចិត្ត អាចនឹងត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយការរំឭកអំពីរបួសផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ។កម្មវិធីនេះពិភាក្សាអំពីប្រធានបទនានា រួមមាន អំពើជួញដូរមនុស្ស និង អំពើកេងប្រវ័ញ្ច (តាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ) ទំនាក់ទំនងដែលមានសុវត្ថិភាព និងមិនមានសុវត្ថិភាព និងការសម្ងាត់គ្មានសុវត្ថិភាព ដែលជារឿយៗទាក់ទងនឹងស្ថានភាពរំលោភបំពាន។កុមារ និងយុវជនអាចនឹងត្រូវបានរំឭកអំពីការរំលោភបំពានកន្លងមក ឬបច្ចុប្បន្ន ហើយអាចនឹងលាតត្រដាងរឿងនេះទៅកាន់អ្នកសម្របសម្រួល (ឬអាចមានប្រតិកម្មផ្លូវអារម្មណ៍ ឬរាងកាយ)។សូមប្រាកដថាអ្នកបានដឹងអំពីនីតិវិធីការពារ និងការរាយការណ៍នៅក្នុងសាលារៀន អង្គការ និង/ឬប្រទេសរបស់អ្នក មុនពេលសម្របសម្រួលកម្មវិធីនេះ។

មាតិកា

វគ្គទី ១៖ សិទ្ធិមនុស្ស និងការឱ្យតម្លៃទំនាក់ទំនង..១៧

ផ្នែកទី ១ - សិទ្ធិមនុស្ស និងតម្លៃ ០៨

ផ្នែកទី ២ - គោលតម្លៃនៃទំនាក់ទំនង និងទំនាក់ទំនងដែលមានសុវត្ថិភាព.........................១៨

វគ្គទី ២៖ ការធ្វើចំណាកស្រុក/ការធ្វើបម្លាស់ទី...២២

ផ្នែកទី ៣ - ការធ្វើចំណាកស្រុកដោយសុវត្ថិភាព និងការងារដែលមានសុវត្ថិភាព ២៣

ផ្នែកទី ៤ - ឱកាសការងារក្លែងក្លាយ ការធ្វើចំណាកស្រុកមិនមានសុវត្ថិភាព ២៩
និង អំពើជួញដូរមនុស្សពលកម្ម

វគ្គទី ៣៖ សុវត្ថិភាពឌីជីថល..៣៣

ផ្នែកទី ៥ - ចំណេះដឹងឌីជីថល៖ ការស្វែងយល់ពីស្លាកស្នាមឌីជីថលរបស់អ្នក..................៣៤

ផ្នែកទី ៦ - ការរក្សាខ្លួនឱ្យមានសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងការការពារ.................. ៣៧

ឧបសម្ព័ន្ធ ៤២

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

គោលបំណង
អំពើជួញដូរមនុស្ស អំពើកេងប្រវ័ញ្ចតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ ការនិយាយអវិជ្ជមានអំពីខ្លួនឯង និងបំណងប្រាថ្នាចង់បានកិត្តិនាម ទ្រព្យសម្បត្តិ និងឥទ្ធិពលតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ គឺគ្រាន់តែជាបញ្ហាពីរបីក្នុងចំណោមបញ្ហាជាច្រើនដែលកុមារ និងយុវជនរបស់យើងកំពុងប្រឈមមុខសព្វថ្ងៃនេះ។ កុមារ និងយុវជនកំពុងប្រឈមមុខនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្លាំងឡើងនៃ អំពើកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ និងការរំលោភបំពានតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ តាមរយៈការបោកបញ្ឆោតតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ឱកាសការងារក្លែងក្លាយ និងសម្ពាធដែលបង្កើតឡើងដោយមិត្តភក្តិ (ឧទាហរណ៍៖ ការផ្ញើរូបភាព ឬវីដេអូអាសអាភាស និងការផ្សាយផ្ទាល់)។ ហានិភ័យជាច្រើនទាំងនេះអាចត្រូវបានការពារតាមរយៈការអប់រំជាមូលដ្ឋាន និងការយល់ដឹងកាន់តែប្រសើរអំពីសិទ្ធិ និងតម្លៃ។

កម្មវិធីបង្ការបន្ទាប់បន្សំ (SPP) គឺជាកម្មវិធីអប់រំបង្ការដែលដោះស្រាយប្រធានបទនានាអំពីសិទ្ធិមនុស្ស និងតម្លៃ អំពើជួញដូរមនុស្ស និង អំពើកេងប្រវ័ញ្ច ការធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងសុវត្ថិភាពឌីជីថល។វាត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដោយអ្នកថែទាំ និងអ្នកជំនាញដែលធ្វើការជាមួយកុមារ និងយុវជនអាយុពី ១៣ ទៅ ១៧ ឆ្នាំ នៅក្នុងបរិស្ថានសាលាផ្លូវការ និងមិនផ្លូវការ នៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលយុវជន នៅក្នុងសហគមន៍ និងនៅផ្ទះ។ កម្មវិធីបង្ការបន្ទាប់បន្សំ (SPP) ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយដល់កុមារ និងយុវជនក្នុងការរៀនពីរបៀបទទួលខុសត្រូវចំពោះសកម្មភាព និងជម្រើសរបស់ពួកគេ ដោយជំរុញវប្បធម៌នៃការគោរព និងការអត់ឱនចំពោះអ្នកដទៃ។

គោលដៅ
កម្មវិធីនេះមានគោលបំណងផ្តល់ឱ្យកុមារ និងយុវជននូវឧបករណ៍ជាក់ស្តែងដែលអាចឱ្យពួកគេយល់ដឹងពីតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេក្នុងនាមជាបុគ្គលស្វយ័តដែលមានសិទ្ធិ និងសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តដើម្បីផ្លាស់ប្តូរពិភពលោកជុំវិញខ្លួន។
វាក៏មានគោលបំណងគាំទ្រកុមារ យុវជន និងអ្នកសម្របសម្រួលឱ្យ៖
- ស្គាល់ពីសារៈសំខាន់នៃសិទ្ធិមនុស្សនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណទំនាក់ទំនងដែលមានសុវត្ថិភាព និងមិនមានសុវត្ថិភាព។
- អភិវឌ្ឍយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់សកម្មភាពសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន។
- យល់ដឹងអំពីចំណេះដឹងឌីជីថល និងឧបករណ៍សុវត្ថិភាពឌីជីថល។
- ចាត់វិធានការដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹង អំពើជួញដូរមនុស្ស និង អំពើកេងប្រវ័ញ្ច (តាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ)។

ទម្រង់កម្មវិធី
កម្មវិធីនេះ៖
- មានវគ្គអន្តរកម្មចំនួនបី ដោយមានពីរផ្នែកក្នុងមួយវគ្គ។
- មានពេលវេលាស្មើឡើងពី ៤៥ នាទីទៅ ១ ម៉ោង ដែលអាចបត់បែនបាន និងអាចកែសម្រួលតាមបរិបទទស្សនិកជនរបស់អ្នក និងរយៈពេលនៃម៉ោងសិក្សារបស់អ្នក។
- ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីសម្រួលតាមលំដាប់លំដោយនៃវគ្គដែលបានបង្ហាញ។
- ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សកម្មភាពនីមួយៗក៏អាចត្រូវបានសម្រួលដោយឯករាជ្យផងដែរ។

ការសម្របសម្រួល និងអនុសាសន៍
កម្មវិធីនេះ៖
- អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងបរិបទសហគមន៍ ឬនៅក្នុងបរិបទសាលាផ្លូវការ។
- មានភាពបត់បែន និងអាចកែសម្រួលបានយ៉ាងងាយស្រួលទៅតាមតម្រូវការរបស់អ្នកសម្របសម្រួល និងកុមារ (ឧ. អាចរៀបចំជាសិក្ខាសាលាមួយថ្ងៃ ឬបែងចែកជាច្រើនថ្ងៃ ច្រើនសប្តាហ៍ ឬច្រើនខែ)។

វាត្រូវបានណែនាំថា កម្មវិធីនេះគួរតែត្រូវបានសម្របសម្រួលក្នុងរយៈពេលយូរជាងនេះ ដោយជំរុញឱ្យមានការពិភាក្សាបន្តពេញមួយឆមាស ឬឆ្នាំ។ វិធីសាស្ត្រនេះអាចឱ្យកុមារ និងយុវជនយល់ដឹងព័ត៌មានសំខាន់ៗប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។សម្រាប់ការបង្ហាញសង្ខេបអំពីរបៀបដែលកម្មវិធីអាចត្រូវបានបែងចែកជាវគ្គខ្លីៗ សូមមើល **ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៩** ដែលផ្តល់នូវការបែងចែកមេរៀនលម្អិត។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

វាក៏ត្រូវបានណែនាំផងដែរថា អ្នកគួរផ្តល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារ និងយុវជនដើម្បីពិចារណាលើសំណួរ និងឆ្លើយតបដោយសេរី មុននឹងផ្តល់ចម្លើយគំរូ។ គ្រប់ទីកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន សូមព្យាយាមលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការពិភាក្សា និងធានាពួកគេថា គ្មានសំណួរណាដែលគួរឱ្យអស់សំណើចនោះទេ។គ្រប់ទីកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន សូមព្យាយាមលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការពិភាក្សា និងធានាពួកគេថា គ្មានសំណួរណាដែលគួរឱ្យអស់សំណើចនោះទេ។

ទស្សនិកជន

កុមារ និងយុវជនដែលមានអាយុពី ១៣-១៧ ឆ្នាំ។

- កម្មវិធីបង្ការបន្ទាប់បន្សំ (SPP) អាចត្រូវបានសម្របសម្រួលជាមួយបុគ្គល (ឧទាហរណ៍៖ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល បុគ្គលិកសង្គម) ឬក្រុមដែលមានទំហំណាមួយ (ឧទាហរណ៍៖ នៅក្នុងថ្នាក់រៀន កម្មវិធីសហគមន៍ ក្រុមសាសនា ផ្ទះបណ្តុះបណ្តាល មជ្ឈមណ្ឌលយុវជន)។

សំណួរបន្ថែម

តាមរយៈការសិក្សាទាំងនេះ យើងក៏មានសំនួរបន្ថែមផងដែរ។ទាំងនេះត្រូវបានកំណត់សម្រាប់សំនួរដែលមានកម្រិតខ្ពស់ ហើយត្រូវបានណែនាំមកពួកយើងសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជាមួយកុមារដែលមានអាយុ ១៥-១៧ឆ្នាំ។

រចនាសម្ព័ន្ធវគ្គនីមួយៗ

- **រៀបចំ៖** គូសបញ្ជាក់អំពីធនធានចាំបាច់ និងពាក្យគន្លឹះដែលអ្នកសម្របសម្រួលត្រូវមានដើម្បីសម្រេចបានវគ្គសិក្សា។
- **ណែនាំ៖** បង្កើតការរំពឹងទុកសម្រាប់ខ្លឹមសារនៃវគ្គ។
- **អន្តរកម្ម៖** ជំរុញឱ្យកុមារចូលរួមក្នុងស្ថានភាពសិក្សាដែលមានបទពិសោធន៍ និងផ្តល់ពេលវេលាដើម្បីដំណើរការខ្លឹមសារនៃវគ្គ។ (សកម្មភាពជាជម្រើសមួយត្រូវបានដាក់បញ្ចូលដើម្បីពង្រឹងខ្លឹមសារនៃវគ្គសិក្សាជាបន្តបន្ទាប់។)
- **ការអំពាវនាវឱ្យធ្វើសកម្មភាព (ជម្រើស)៖** នៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គនីមួយៗ ការអំពាវនាវឱ្យធ្វើសកម្មភាពជាជម្រើសជំរុញឱ្យកុមារ និងយុវជនអនុវត្តខ្លឹមសារនៃវគ្គទៅក្នុងការអនុវត្តតាមរយៈការឆ្លើយតបផ្ទាល់មាត់ ឬជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ និងគម្រោងដៃគូ ឬក្រុម (ឧទាហរណ៍៖ យុទ្ធនាការសាលារៀន ការចែកខិត្តប័ណ្ណ យុទ្ធនាការប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ការសរសេរសំបុត្រទៅកាន់មន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល ការថតវីដេអូ)។

ពាក្យគន្លឹះ

ពាក្យគន្លឹះនឹងត្រូវបានកំណត់ក្នុងអក្សរដិត និងបញ្ចូលពេញមួយកម្មវិធី។

ចម្លើយគំរូ

ផ្នែក សំនួរ នីមួយៗផ្តល់ចម្លើយចំពោះសំណួរដែលបានរៀបរាប់ ដើម្បីណែនាំអ្នកសម្របសម្រួលតាមតម្រូវការ។
ចម្លើយគំរូត្រូវបានផ្តល់ជូននៅពេលដែលចម្លើយអាចប្រែប្រួលទៅតាមបទពិសោធន៍របស់កុមារ។

ធនធានអម

សៀវភៅណែនាំសិស្សសម្រាប់សុវត្ថិភាពឌីជីថល៖ សៀវភៅណែនាំនេះផ្តល់នូវការយល់ដឹងអំពីសុវត្ថិភាពឌីជីថលសម្រាប់កុមារ និងយុវជន គន្លឹះសុវត្ថិភាព សូចនាករបង្ហាញពីហានិភ័យនៃសុវត្ថិភាពឌីជីថល ហើយក៏បង្ហាញពីយុទ្ធសាស្ត្រដែលជនល្មើសអ្នកជួញដូរប្រើប្រាស់ដើម្បីល្បួងលោមជនរងគ្រោះតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ដោយគូសបញ្ជាក់ពីភាពខុសគ្នារវាងការទំនាក់ទំនងដែលមានសុវត្ថិភាព និងគ្មានសុវត្ថិភាព។

ធនធានបន្ថែម | ការបណ្តុះបណ្តាលអ្នកសម្របសម្រួល | ការស្ទង់មតិមតិត្រឡប់សៀវភៅណែនាំ | សុវត្ថិភាពឌីជីថល

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

បើសង្ស័យ រាយការណ៍។

រាយការណ៍អំពី អំពើជួញដូរមនុស្ស ឬ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច៖

នគរបាលប្រឆាំងការជួញដូរមនុស្ស និងការពារអនីតិជន
1288 | 012 852 241

មជ្ឈមណ្ឌលតស៊ូមតិសម្រាប់កុមារ
010 22 07 71 | 071 72 10 771

ប៉ូលីសអំពីភាពអាសន្ន៖
117

ពាក្យគន្លឹះ

ពាក្យគន្លឹះនឹងត្រូវបានកំណត់ក្នុងអក្សរដិត និងបញ្ចូលពេញមួយកម្មវិធី។

សិទ្ធិមនុស្ស៖ គោលការណ៍ច្បាប់ សង្គម និងក្រមសីលធម៌នៃសេរីភាពសម្រាប់មនុស្សជាតិទាំងអស់ ដែលរួមមានសិទ្ធិកុមារ។
សិទ្ធិកុមារ៖ គោលការណ៍ច្បាប់ សង្គម និងក្រមសីលធម៌នៃសេរីភាពដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងជាពិសេសសម្រាប់សិទ្ធិកុមារដែលមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ។
អំពើជួញដូរមនុស្ស៖ ទម្រង់នៃ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច; ជាឧក្រិដ្ឋកម្ម; ការជួញដូរមនុស្សខុសច្បាប់ ភាគច្រើនសម្រាប់គោលបំណងពលកម្មបង្ខំ និងការជួញដូរផ្លូវភេទ។
ការជួញដូរកុមារ៖ អំពើជួញដូរមនុស្សលើអនីតិជន (នរណាម្នាក់ដែលមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ)។
អំពើកេងប្រវ័ញ្ច៖ សកម្មភាពនៃការប្រើប្រាស់អ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ដោយឃោរឃៅ ឬអយុត្តិធម៌។
មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត៖ មនុស្សមានសុវត្ថិភាពដែលមានអាយុលើសពី ១៨ ឆ្នាំ ដែលស្មោះត្រង់ សុចរិត និងគួរឱ្យទុកចិត្ត។
មនុស្សដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត៖ មនុស្សមានសុវត្ថិភាព (គ្រប់វ័យ) ដែលស្មោះត្រង់ សុចរិត និងគួរឱ្យទុកចិត្ត។
សុវត្ថិភាពឌីជីថល៖ សកម្មភាពដើម្បីការពារនរណាម្នាក់ពីគ្រោះថ្នាក់នៅពេលភ្ជាប់ប្រព័ន្ធអនឡាញ។
ចំណេះដឹងឌីជីថល៖ សមត្ថភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗក្នុងការរុករក វាយតម្លៃ វិនិច្ឆ័យ និងទំនាក់ទំនងព័ត៌មានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដោយប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ឌីជីថល បច្ចេកវិទ្យា និងវេទិកា; រួមបញ្ចូលសមត្ថភាពក្នុងការវាយតម្លៃខ្លឹមសារអនឡាញយ៉ាងម៉ត់ចត់ ការការពារអត្តសញ្ញាណឌីជីថលរបស់ខ្លួន និងការចូលរួមប្រកបដោយទំនួលខុសត្រូវនៅក្នុងពិភពឌីជីថល។

សូមអរគុណ

យើងមានអំណរគុណដែលអ្នកបានជ្រើសរើសដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពី អំពើជួញដូរមនុស្ស និង អំពើកេងប្រវ័ញ្ច និងរបៀបចាត់វិធានការដើម្បីទប់ស្កាត់វា។ កម្មវិធីនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពកុមារ និងយុវជន ដើម្បីគាំទ្រសំឡេងរបស់ពួកគេ និងដើម្បីបង្រៀនពួកគេថាពួកគេមានសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយព័ត៌មានដើម្បីការពារខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។ បង្កើតឡើងដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្រ្តផ្តោតលើកុមារ និងសមស្របតាមអាយុ អ្នកសម្របសម្រួលនឹងណែនាំកុមារ និងយុវជនក្នុងការសហការគ្នារវាងមិត្តភក្តិ និងការពិភាក្សាផ្អែកលើសកម្មភាព។ សូមរីករាយ សូមធ្វើឱ្យវាជារបស់អ្នក ហើយកុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការទាក់ទងមកយើងជាមួយនឹងសំណួរតាមរយៈ A21.org/contact ។ យើងទន្ទឹងរង់ចាំស្តាប់អំពីផលប៉ះពាល់ដែលអ្នកបានបង្កើតឡើងក្នុងការតស៊ូដើម្បីសេរីភាព។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សិទ្ធិមនុស្ស និងការឱ្យតម្លៃទំនាក់ទំនង

រៀបចំ

ផ្នែកទី ១

សកម្មភាពសិទ្ធិមនុស្សប្រួនជ្រុង [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១]
តារាងទំនាក់ទំនង និងសិទ្ធិមនុស្ស [ឧបសម្ព័ន្ធទី ២]
សកម្មភាពពិភពលោកគ្មានសិទ្ធិ [ឧបសម្ព័ន្ធទី ៣]
សកម្មភាពអ្វីនឹងកើតឡើងបន្ទាប់? [ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤]
សកម្មភាពពិភាក្សាវីដេអូ "តើអ្នកអាចឃើញខ្ញុំទេ?" [ឧបសម្ព័ន្ធទី ៥]
កន្ត្រៃ
ក្រដាសទទេ
ប៊ិច
ស្កុត, ស្កុតក្រណាត់ស្អិត
តំណភ្ជាប់វីដេអូ "តើអ្នកអាចឃើញខ្ញុំទេ?"

ផ្នែកទី ២

ប៊ិច ខ្មៅដៃ
ខ្សែពួរ ឬដីស
សកម្មភាពសូចនាករទំនាក់ទំនងមិនល្អទល់នឹងល្អ [ឧបសម្ព័ន្ធទី ៦]
សេណារីយ៉ូទំនាក់ទំនង [ឧបសម្ព័ន្ធទី ៧]
សកម្មភាពកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ការឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន [ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨]
ការអំពាវនាវឱ្យធ្វើសកម្មភាព [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៨] (សកម្មភាពជម្រើស)

ពាក្យគន្លឹះ

ផ្នែកទី ១

សិទ្ធិមនុស្ស៖ គោលការណ៍ច្បាប់ សង្គម និងក្រមសីលធម៌នៃសេរីភាពសម្រាប់មនុស្សជាតិទាំងអស់ ដែលរួមមានសិទ្ធិកុមារ។
សិទ្ធិកុមារ៖ គោលការណ៍ច្បាប់ សង្គម និងក្រមសីលធម៌នៃសេរីភាពដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងជាពិសេសសម្រាប់សិទ្ធិកុមារដែលមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ។
អំពើជួញដូរមនុស្ស៖ ទម្រង់នៃ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច; ជាឧក្រិដ្ឋកម្ម; ការជួញដូរមនុស្សខុសច្បាប់ ភាគច្រើនសម្រាប់គោលបំណងពលកម្មបង្ខំ និងការជួញដូរផ្លូវភេទ។
ការជួញដូរកុមារ៖ អំពើជួញដូរមនុស្សលើអនីតិជន (នរណាម្នាក់ដែលមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ)។
មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត៖ មនុស្សមានសុវត្ថិភាពដែលមានអាយុលើសពី ១៨ ឆ្នាំ ដែលស្មោះត្រង់ សុចរិត និងគួរឱ្យទុកចិត្ត។
មនុស្សដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត៖ មនុស្សមានសុវត្ថិភាព (គ្រប់វ័យ) ដែលស្មោះត្រង់ សុចរិត និងគួរឱ្យទុកចិត្ត។
អំពើកេងប្រវ័ញ្ច៖ សកម្មភាពនៃការប្រើប្រាស់អ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ដោយឃោរឃៅ ឬអយុត្តិធម៌។
ទាសភាពសម័យទំនើប៖ ជាពាក្យទូទៅសំដៅលើស្ថានភាពនៃ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច ដែលបុគ្គលមិនអាចចេញបាន រួមទាំងទាសភាព និងការអនុវត្តដូចទាសភាព ពលកម្មបង្ខំ អាពាហ៍ពិពាហ៍បង្ខំ បំណុលជាប់ជំពាក់ និងអំពើជួញដូរមនុស្ស។

ផ្នែកទី ២

ទំនាក់ទំនងល្អ៖ ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សម្នាក់ និងម្នាក់ទៀតដោយផ្អែកលើការគោរព ភាពស្មោះត្រង់ ទំនុកចិត្ត ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ការសម្របសម្រួល និងព្រំដែនដែលមានសុខភាពល្អ។
ទំនាក់ទំនងមិនល្អ៖ កំណត់លក្ខណៈដោយបុគ្គលម្នាក់បង្ខំបុគ្គលម្នាក់ទៀត (ក្នុងទំនាក់ទំនងគ្រប់ប្រភេទ) ឱ្យលះបង់មិត្តភាព ក្រុមគ្រួសារ សាលារៀន គោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន ឯករាជ្យភាព ឬសូម្បីតែសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ ខណៈពេលដែលនៅក្នុងទំនាក់ទំនងនោះ។
ព្រំដែនផ្ទាល់ខ្លួន៖ ដែនកំណត់ដែលយើងកំណត់ដើម្បីបង្កើតចន្លោះរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តជាមួយអ្នកដទៃ; ផ្តល់ការរំពឹងទុកច្បាស់លាស់អំពីអ្វីដែលជា និងអ្វីដែលមិនមែនជាអាកប្បកិរិយាដែលអាចទទួលយកបានជាពិសេសទាក់ទងនឹងរបៀបដែលយើងចង់ត្រូវបានគេប្រព្រឹត្ត។
ការប៉ះពាល់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងសមរម្យ៖ ការប៉ះពាល់វិជ្ជមានដែលធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ មានសារៈសំខាន់ និងមានសុវត្ថិភាព។
ការប៉ះពាល់មិនមានសុវត្ថិភាព និងមិនសមរម្យ៖ ការប៉ះពាល់លាក់កំបាំង ឬអវិជ្ជមានដែលធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬរងគ្រោះ។
ការប៉ះពាល់គ្មានការអនុញ្ញាត៖ នរណាម្នាក់ប៉ះពាល់អ្នកតាមរបៀបដែលមានសុវត្ថិភាព ឬមិនមានសុវត្ថិភាព ដោយគ្មានការអនុញ្ញាត/ការយល់ព្រមពីអ្នក។
ការប៉ះពាល់មានការអនុញ្ញាត៖ ការប៉ះពាល់វិជ្ជមានដែលធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ មានសារៈសំខាន់ និងមានសុវត្ថិភាព; តម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាត/ការយល់ព្រមពីអ្នក។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ណែនាំ

និយាយ៖

ទោះបីជាយើងដឹង ឬមិនដឹងក៏ដោយ យើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែមាន**សិទ្ធិមនុស្ស**រាងៗខ្លួន។ប៉ុន្តែតើ**សិទ្ធិមនុស្ស**ពិតប្រាកដជាអ្វី?តើយើងទាំងអស់គ្នាមានសិទ្ធិចូលប្រើប្រាស់សិទ្ធិទាំងនេះស្មើគ្នាដែរឬទេ?តើបុគ្គលមួយចំនួនត្រូវបានប្រព្រឹត្តខុសគ្នាដោយផ្អែកលើរូបរាង ភេទ ទីកន្លែងរស់នៅ ឬជំនឿសាសនារបស់ពួកគេដែរឬទេ?តើរដ្ឋាភិបាលខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីការពារប្រជាជនងាយរងគ្រោះ និងអនុម័តច្បាប់ប្រឆាំងនឹងការរើសអើង និងឧក្រិដ្ឋកម្មស្អប់ខ្ពើមដែរឬទេ?តើប្រភេទនៃការរំលោភបំពានដូចគ្នាបានកើតឡើងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញដែរឬទេ ឬតើអ៊ីនធឺណិតបានធ្វើឱ្យអ្វីៗមានសុវត្ថិភាពជាងមុន?ក្នុងនាមជាកុមារ និងយុវជន តើមានអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីរួមចំណែកដល់សុវត្ថិភាពសហគមន៍របស់អ្នកដែរឬទេ? ទាំងនេះគ្រាន់តែជាសំណួរមួយចំនួនដែលយើងនឹងស្វែងយល់ និងដោះស្រាយពេញមួយកម្មវិធីនេះ។

ពេញមួយវគ្គទី ១ នេះ យើងនឹងនិយាយអំពី**សិទ្ធិមនុស្ស** និងតម្លៃ **អំពើជួញដូរមនុស្ស ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ** និង**ព្រំដែនផ្ទាល់ខ្លួន**។ យើងនឹងស្វែងយល់ពីរបៀបដែលបញ្ហាផ្សេងៗទាំងនេះត្រួតស៊ីគ្នា របៀបដែលពួកវាទាំងអស់ត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយការចូលប្រើប្រាស់ ឬកង្វះការចូលប្រើប្រាស់**សិទ្ធិមនុស្ស**របស់យើង និងរបៀបអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗដើម្បីរក្សាខ្លួនយើង និងមិត្តភក្តិរបស់យើងឱ្យមានសុវត្ថិភាព។ យើងក៏នឹងរៀនអំពីវិធីផ្សេងៗដែលយើងអាចធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីលើកកម្ពស់**សិទ្ធិមនុស្ស** សេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ សមភាព និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងគ្រប់វិស័យនៃជីវិត ទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ។

អន្តរកម្ម

សួរ៖

ស៖ «តើ**សិទ្ធិមនុស្ស**ជាអ្វី?»

ចម្លើយគំរូ៖ ការទទួលបានទឹកស្អាតសម្រាប់ផឹក អាហារ ថ្នាំពេទ្យ សាលារៀន ទីជម្រក ការរស់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដោយគ្មានការរំលោភបំពាន ឬការរើសអើង សេរីភាពពីសង្គ្រាម ។ល។

ធ្វើ៖

សូមអានផ្នែកខាងក្រោម ឬស្នើសុំនរណាម្នាក់ស្ម័គ្រចិត្តអាន។

សេចក្ដីប្រកាសជាសកលស្ដីពីសិទ្ធិមនុស្ស (UDHR)[១]

មាត្រា ១៖ «មនុស្សទាំងអស់កើតមកមានសេរីភាព និងសមភាពក្នុងសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ និងសិទ្ធិ។ ពួកគេត្រូវបានផ្ដល់ដោយហេតុផល និងសតិសម្បជញ្ញៈ ហើយគួរប្រព្រឹត្តចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងស្មារតីភាតរភាព។»

មាត្រា ២៖ «មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិទទួលបានសិទ្ធិ និងសេរីភាពទាំងអស់ដែលបានចែងក្នុងសេចក្ដីប្រកាសនេះ ដោយគ្មានការរើសអើងគ្រប់បែបយ៉ាង ដូចជាពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ភេទ ភាសា សាសនា មតិនយោបាយ ឬមតិផ្សេងទៀត ប្រភពដើមជាតិ ឬសង្គម ទ្រព្យសម្បត្តិ កំណើត ឬឋានៈផ្សេងទៀត។លើសពីនេះ គ្មានការរើសអើងណាមួយនឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយផ្អែកលើស្ថានភាពនយោបាយ ដែនសមត្ថកិច្ច ឬអន្តរជាតិនៃប្រទេស ឬដែនដីដែលបុគ្គលជាកម្មសិទ្ធិ ទោះជាវាជាឯករាជ្យ ក្រោមអាណាព្យាបាលភាព មិនមែនស្វ័យគ្រប់គ្រង ឬស្ថិតនៅក្រោមដែនកំណត់អធិបតេយ្យភាពផ្សេងទៀតឡើយ។»

អនុសញ្ញាស្ដីពីសិទ្ធិកុមារ (UNCRC)[២]

មាត្រា ១៖ «សម្រាប់គោលបំណងនៃអនុសញ្ញាបច្ចុប្បន្ន **កុមារមានន័យថាមនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ** លុះត្រាតែស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់ដែលអនុវត្តចំពោះកុមារ ភាពពេញវ័យត្រូវបានឈានដល់មុន។»

មាត្រា ២៖ «១. រដ្ឋភាគីត្រូវគោរព និងធានាសិទ្ធិដែលបានចែងក្នុងអនុសញ្ញាបច្ចុប្បន្ននេះចំពោះកុមារគ្រប់រូបនៅក្នុងដែនសមត្ថកិច្ចរបស់ពួកគេដោយគ្មានការរើសអើងគ្រប់ប្រភេទ ដោយមិនគិតពីពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ភេទ ភាសា សាសនា មតិនយោបាយ ឬមតិផ្សេងទៀត ប្រភពដើមជាតិ ពូជសាសន៍ ឬសង្គម ទ្រព្យសម្បត្តិ ពិការភាព កំណើត ឬឋានៈផ្សេងទៀតរបស់កុមារ ឬឪពុកម្ដាយ ឬអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់របស់គាត់ ឬនាងឡើយ។»

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

«២. រដ្ឋភាគីត្រូវចាត់វិធានការសមស្របទាំងអស់ ដើម្បីធានាថាកុមារត្រូវបានការពារប្រឆាំងនឹងទម្រង់នៃការរើសអើង ឬការដាក់ទណ្ឌកម្មទាំងអស់ ដោយផ្អែកលើឋានៈ សកម្មភាព មតិដែលបានសម្តែង ឬជំនឿរបស់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាលស្របច្បាប់ ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់កុមារ។»

សួរៈ

សំណួរទី១៖ «តើអ្នកអាចមើលឃើញភាពស្រដៀងគ្នាណាមួយរវាងសេចក្តីប្រកាសជាសកលស្តីពីសិទ្ធិមនុស្ស (UDHR) និងអនុសញ្ញាស្តីពីសិទ្ធិកុមារ (UNCRC) ដែរឬទេ? បាទ/ចាស ឬទេ? សូមផ្តល់ឧទាហរណ៍។»

ចម្លើយគំរូ៖ បាទ/ចាស។ មាត្រា ២ នៃឯកសារទាំងពីរចែងថា មនុស្សគ្រប់រូបគួរតែត្រូវបានគេប្រព្រឹត្តដាក់ដោយសមភាព ដោយមិនគិតពី «ពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ភេទ ភាសា សាសនា មតិនយោបាយ ឬមតិផ្សេងទៀត ប្រភពដើមជាតិ ពូជសាសន៍ ឬសង្គម ទ្រព្យសម្បត្តិ ពិការភាព កំណើត ឬឋានៈផ្សេងទៀត»។

សំណួរទី២៖ «តើអ្នកអាចមើលឃើញភាពខុសគ្នាណាមួយរវាងសេចក្តីប្រកាសជាសកលស្តីពីសិទ្ធិមនុស្ស (UDHR) និងអនុសញ្ញាស្តីពីសិទ្ធិកុមារ (UNCRC) ដែរឬទេ?បាទ/ចាស ឬទេ? សូមផ្តល់ឧទាហរណ៍។»

ចម្លើយគំរូ៖ បាទ/ចាស។ អនុសញ្ញាស្តីពីសិទ្ធិកុមារទាក់ទងជាពិសេសទៅនឹងកុមារ ដែលពួកគេកំណត់ថាជា «មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ» (មាត្រា ១)។ វាក៏ចែងផងដែរថា រដ្ឋភាគី ដែលមានន័យថា រដ្ឋាភិបាលរបស់យើង ភ្នាក់ងារអនុវត្តច្បាប់ (ឧទាហរណ៍៖ ប៉ូលិស មន្ត្រីអន្តោប្រវេសន៍) និងប្រព័ន្ធច្បាប់ (ឧទាហរណ៍៖ តុលាការ ចៅក្រម) ទាំងអស់ត្រូវខិតខំប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីលទ្ធភាពដើម្បីចាត់ «វិធានការសមស្របដើម្បីធានាថាកុមារត្រូវបានការពារប្រឆាំងនឹងទម្រង់នៃការរើសអើង ឬការដាក់ទណ្ឌកម្មទាំងអស់»។ នេះមានន័យថា អ្នកដែលទទួលខុសត្រូវនៅក្នុងប្រទេសរបស់យើងកំពុងធានានូវការការពារពិសេសសម្រាប់កុមារ។

និយាយៈ

ការការពារកុមារ និងសិទ្ធិរបស់ពួកគេមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលអង្គការសហប្រជាជាតិ (UN) បានបង្កើតឯកសារមួយជាពិសេសសម្រាប់កុមារ។ កុមារទាំងអស់ត្រូវបានទទួលស្គាល់នៅក្នុងអនុសញ្ញាស្តីពីសិទ្ធិកុមារ (UNCRC) (ដែលយើងទើបតែបានមើលខាងលើ)។ ស្ទើរតែគ្រប់ប្រទេសទាំងអស់បានចុះហត្ថលេខា និងផ្តល់សច្ចាប័នលើរឿងនេះ ដែលមានន័យថាពួកគេយល់ព្រមថាកុមារទាំងអស់ ដោយមិនគិតពី 'ឋានៈ' របស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើកុមារស្របច្បាប់នៅក្នុងប្រទេសណាមួយ ឬអត់) មានសិទ្ធិ និងចាំបាច់ត្រូវតែត្រូវបានការពារពីទម្រង់នៃគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ ទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ។

អនុសញ្ញាស្តីពីសិទ្ធិកុមារ (UNCRC) ក៏បានចែងផងដែរ នៅក្នុងកំណែកុមារថា កុមារមានសិទ្ធិ «...មិនថាពួកគេជានរណា ពួកគេរស់នៅទីណា អ្វីដែលឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេធ្វើ ពួកគេនិយាយភាសាអ្វី ជំនឿសាសនារបស់ពួកគេជាអ្វី មិនថាពួកគេជាប្រុស ឬស្រី វប្បធម៌របស់ពួកគេជាអ្វី មិនថាពួកគេមានពិការភាព មិនថាពួកគេជាអ្នកមាន ឬអ្នកក្រនោះទេ។ គ្មានកុមារណាម្នាក់គួរត្រូវបានប្រព្រឹត្តដោយអយុត្តិធម៌ដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានណាមួយឡើយ»។[៣] កុមារគ្រប់រូបមានសិទ្ធិបដិសេធ និងមានភាពតាំងចិត្តក្នុងស្ថានភាពដែលមិនមានសុវត្ថិភាព និងមិនស្រួល។ អនុសញ្ញានេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយការពារកុមារពីភាពអយុត្តិធម៌ និងការរំលោភបំពានសិទ្ធិរបស់ពួកគេ និងរក្សាកុមារឱ្យមានសុវត្ថិភាពពីគ្រោះថ្នាក់ ទោះបីជាគ្រោះថ្នាក់នោះកើតឡើងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញក៏ដោយ។

សួរៈ

សំណួរ៖ «ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតថាវាសំខាន់ដែលរដ្ឋាភិបាលរបស់យើងបង្កើតច្បាប់ និងប្រព័ន្ធដើម្បីធានាថាកុមារមានការការពារ និងឱកាសពិសេស?»

ចម្លើយគំរូ៖ មានរឿងជាច្រើនដែលអនីតិជនមិនអាចធ្វើបាន។ ឧទាហរណ៍៖

- ក្មេងអាយុ ៦ ឆ្នាំមិនអាចធ្វើការបានទេ ដូច្នេះពួកគេត្រូវការមនុស្សពេញវ័យដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ពួកគេ។
- ក្មេងអាយុ ១៤ ឆ្នាំប្រហែលជាមិនអាចបើកបរ ឬមានប័ណ្ណបើកបរបានទេ ដូច្នេះពួកគេត្រូវពឹងផ្អែកលើមនុស្សពេញវ័យដើម្បីជូនទៅសាលារៀន ឬទៅជួបមិត្តភក្តិ។
- ក្មេងអាយុ ៣ ឆ្នាំមិនអាចចម្អិនអាហារសម្រាប់ខ្លួនឯង ឬក្រុមគ្រួសារបានទេ ដូច្នេះពួកគេពឹងផ្អែកលើឪពុកម្តាយ ឬមនុស្សពេញវ័យដើម្បីធានាថាពួកគេទទួលបានអាហារ។
- ក្មេងអាយុ ១៦ ឆ្នាំមិនអាចក្លាយជាគ្រូពេទ្យវះកាត់បានទេ ដូច្នេះប្រសិនបើពួកគេមានគ្រោះថ្នាក់ ពួកគេត្រូវពឹងផ្អែកលើមនុស្សពេញវ័យដែលបានបណ្តុះបណ្តាលដែលបានទៅសាកលវិទ្យាល័យដើម្បីជួយពួកគេ។
- ក្មេងអាយុ ៧ ឆ្នាំមិនអាចចូលសាកលវិទ្យាល័យបានទេ មុនពេលពួកគេបញ្ចប់ការសិក្សា ដែលមានន័យថាពួកគេត្រូវពឹងផ្អែកលើមនុស្សពេញវ័យដើម្បីដាស់ពួកគេ រៀបចំខ្លួន និងនាំពួកគេទៅសាលារៀន។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

និយាយ៖
មានរឿងជាច្រើនដែលកុមារមិនអាចធ្វើបានទាំងផ្លូវកាយ ឬផ្លូវច្បាប់ដោយសារអាយុរបស់ពួកគេ ដែលមានន័យថាពួកគេត្រូវការការការពារពិសេស ដើម្បីធានាថាមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងពិភពលោករបស់ពួកគេកំពុងមើលថែពួកគេ។ សម្រាប់កុមារ និងយុវជនមួយចំនួន មនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងពិភពលោករបស់ពួកគេប្រហែលជាមិនអាចផ្គត់ផ្គង់ពួកគេបានទេ ដោយសារភាពក្រីក្រ ឬប្រហែលជាមិនចង់ផ្គត់ផ្គង់ពួកគេទេ ដោយសារតែពួកគេជាមនុស្សមិនមានសុវត្ថិភាព ឬមិនចិត្តល្អ។ នេះជាមូលហេតុដែលរដ្ឋាភិបាល [សូមចាំ៖ រដ្ឋភាគី ដែលមានន័យថា រដ្ឋាភិបាលរបស់យើង ភ្នាក់ងារអនុវត្តច្បាប់ (ឧទាហរណ៍៖ ប៉ូលិស មន្ត្រីអន្តោប្រវេសន៍) និងប្រព័ន្ធច្បាប់ (ឧទាហរណ៍៖ តុលាការ ចៅក្រម)] បានប្ដេជ្ញាធ្វើឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីធានាថាកុមារទាំងអស់ត្រូវបានការពារ និងមានសិទ្ធិចូលប្រើប្រាស់តម្រូវការជាមូលដ្ឋាន និង**សិទ្ធិមនុស្ស**របស់ពួកគេ។ ការការពារពិសេសទាំងនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយកុមារទាំងអស់ឱ្យមានសុវត្ថិភាព ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពរបស់ពួកគេនៅផ្ទះ។ ហើយនៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់បំពានលើកុមារ ឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ ការការពារពិសេសទាំងនេះអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សធ្វើអន្តរាគមន៍បាន។

មានមាត្រា ៥៤ ផ្សេងគ្នា នៅក្នុងអនុសញ្ញាអង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីសិទ្ធិកុមារ ដែលរៀបរាប់ពីសិទ្ធិផ្សេងៗគ្នាទាំងអស់ដែលមានគោលបំណងធានាសុវត្ថិភាព សុខុមាលភាព និងសុខុមាលភាពរបស់កុមារ។ នោះគឺជាសិទ្ធិជាច្រើនដែលត្រូវចងចាំ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សិទ្ធិទាំងនេះអាចត្រូវបានបែងចែកជាបួនផ្នែកសំខាន់ៗ៖ សិទ្ធិរស់រានមានជីវិត ការការពារ ការចូលរួម និងការអភិវឌ្ឍន៍។ ទាំងនេះគឺជាសិទ្ធិដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីរស់រានមានជីវិត (ឧទាហរណ៍៖ ទឹក និងអាហារ) សិទ្ធិដើម្បីការពារអ្នក (ឧទាហរណ៍៖ អាចរស់នៅដោយគ្មាន អំពើកេងប្រវ័ញ្ច) សិទ្ធិអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកចូលរួម (ឧទាហរណ៍៖ សេរីភាពក្នុងការបញ្ចេញមតិ) និងសិទ្ធិដើម្បីធានាថាអ្នកមានការអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយសុខភាពល្អ (ឧទាហរណ៍៖ ការទទួលបានការអប់រំ)។

ធ្វើ៖
សកម្មភាពសិទ្ធិមនុស្សបួនជ្រុង **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ១]**

សួរ៖
សំណួរទី១៖ «តើអ្នកគិតថាសេណារីយ៉ូទាំងនេះកើតឡើងក្នុងជីវិតពិតដែរឬទេ? បាទ/ចាស ឬទេ? ហេតុអ្វីបានជាកើតឡើង ឬហេតុអ្វីបានជាមិនកើតឡើង?»

ចម្លើយគំរូ៖ បាទ/ចាស។ សេណារីយ៉ូទាំងអស់នេះកើតឡើងក្នុងជីវិតពិត។

សំណួរទី២៖ «តើអ្នកគិតថាសេណារីយ៉ូទាំងនេះកើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកដែរឬទេ? បាទ/ចាស ឬទេ?ហេតុអ្វីបានជាកើតឡើង ឬហេតុអ្វីបានជាមិនកើតឡើង?»

ចម្លើយគំរូ៖ បាទ/ចាស។ ទោះបីជាអ្នកមិនធ្លាប់បានឃើញស្ថានភាពទាំងនេះកើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នកផ្ទាល់ក៏ដោយ វាទំនងជាខ្ពស់ណាស់ដែលទម្រង់ផ្សេងៗនៃការរំលោភបំពាន ការធ្វេសប្រហែស ភាពក្រីក្រ និងសូម្បីតែ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** កំពុងកើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក។ ប្រទេសផ្សេងៗគ្នាអាចជួបប្រទះការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សទាំងនេះច្រើនជាងប្រទេសដទៃទៀត ប៉ុន្តែគ្មានប្រទេសណាមួយរួចផុតពីបញ្ហាទាំងនេះឡើយ។

សំណួរទី៣៖ «តើអ្នកអាចគិតពីអ្វីដែលទីក្រុងរបស់អ្នក ប្រទេសរបស់អ្នក ឬអង្គការសកលដែលអ្នកស្គាល់កំពុងធ្វើដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះបានទេ?»

ចម្លើយគំរូ៖
- បាទ/ចាស។ ទីក្រុងរបស់យើងមានមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ជនអនាថា ដែលផ្តល់អាហារចម្អិនថ្មីៗសម្រាប់អ្នកដែលគ្មានផ្ទះសម្បែង (ឧទាហរណ៍៖ គ្មានទីជម្រក)។
- បាទ/ចាស។ ទីក្រុងរបស់យើងផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នកដែលគ្មានលទ្ធភាព។
- បាទ/ចាស។ មានអង្គការជាច្រើនដែលប្រមូលថវិកាដើម្បីផ្តល់អាហារ និងទឹកស្អាតសម្រាប់បរិភោគដល់អ្នកដែលរស់នៅក្នុងភាពក្រីក្រជុំវិញពិភពលោក។

សំណួរទី៤៖ «តើសេចក្តីថ្លែងការណ៍ខាងក្រោម (មាត្រា ១ UDHR) មានផលប៉ះពាល់យ៉ាងណាចំពោះរបៀបដែលអ្នកគិតថាអ្នកគួរតែប្រព្រឹត្តនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក? “មនុស្សទាំងអស់កើតមកមានសេរីភាព និងសមភាពក្នុងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងសិទ្ធិ។ ពួកគេត្រូវបានផ្តល់ដោយហេតុផល និងសតិសម្បជញ្ញៈ ហើយគួរប្រព្រឹត្តចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងស្មារតីភាតរភាព។”»

ចម្លើយគំរូ៖ យើងគួរតែប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សគ្រប់រូបដោយស្មើភាពគ្នា។ ស្មារតីភាតរភាពមានន័យថា យើងគួរតែប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សដូចដែលយើងចង់ត្រូវបានគេប្រព្រឹត្ត ឬដូចដែលយើងនឹងប្រព្រឹត្តចំពោះក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធរបស់យើង។យើងគួរតែមានការយល់ចិត្តចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក និងស្ថានភាពផ្សេងៗគ្នាដែលយើងទាំងអស់គ្នាឆ្លងកាត់ ហើយស្វែងរកឱកាសដែលយើងអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមកបាន។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

និយាយ៖
យើងដឹងថាអនុសញ្ញាអង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីសិទ្ធិកុមារ គឺជាអនុសញ្ញាអន្តរជាតិ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការចងចាំថាគ្រប់ប្រទេសទាំងអស់មានច្បាប់ និងគោលនយោបាយផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីការពារកុមារផងដែរ។ សូម្បីតែតំបន់ផ្សេងៗគ្នាក៏មានការការពារពិសេសដែរ ឧទាហរណ៍៖ អនុសញ្ញាការពារកុមារប្រឆាំងនឹងការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ និងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទរបស់ក្រុមប្រឹក្សាអឺរ៉ុប។ នៅពេលយើងមើលសិទ្ធិកុមារជារូបភាពទាំងមូល យើងដឹងថាបណ្តាប្រទេស និងរដ្ឋាភិបាលចង់ការពារសិទ្ធិកុមារនៅក្នុងគ្រប់សមត្ថភាព។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលយើងពិចារណាអំពីរឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួន យើងក៏ដឹងថានៅតែមានអ្នកប្រព្រឹត្តអាក្រក់នៅជុំវិញពិភពលោក ដែលចង់ធ្វើ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច រំលោភបំពាន ឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ និងយុវជនតាមវិធីផ្សេងៗទៀត ទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ។ នេះជាមូលហេតុដែលវាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការស្គាល់សិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងនាមជាកុមារ ឬយុវជន និងដឹងថាអ្នកអាចនិយាយជាមួយអ្នកណា ប្រសិនបើអ្នក ឬមិត្តភក្តិត្រូវការជំនួយ។ តោះមើលច្បាប់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ធ្វើ៖
តារាងសិទ្ធិមនុស្ស និងច្បាប់ **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ២]**

ការដោះស្រាយសិទ្ធិមនុស្ស

និយាយ៖
យើងដឹងថាការរំលោភបំពានសិទ្ធិមនុស្ស (ឧទាហរណ៍៖ កង្វះការទទួលបានអាហារ ទឹកស្អាតសម្រាប់បរិភោគ ថ្នាំពេទ្យ ទីជម្រក ឬការអប់រំ ឬគ្មានការការពារពីគ្រោះថ្នាក់ ការរំលោភបំពាន ឬអំពើហិង្សា) គឺជាការពិតសម្រាប់មនុស្សជាច្រើនជុំវិញពិភពលោក ទោះបីជាយើងមានឧបករណ៍សកលដូចជាសេចក្តីប្រកាសជាសកលស្តីពីសិទ្ធិមនុស្ស (UDHR) និងអនុសញ្ញាស្តីពីសិទ្ធិកុមារ (UNCRC) ក៏ដោយ។ ប្រទេសភាគច្រើនមានច្បាប់ អនុសញ្ញា និងចេតនាល្អក្នុងការធ្វើរឿងត្រឹមត្រូវ; ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយគ្មានការប្តេជ្ញាចិត្តចំពោះការអនុវត្តច្បាប់ និងអនុសញ្ញាទាំងនេះ ចេតនាល្អអាចនឹងមិនបានសម្រេចឡើយ។ ការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សក៏បន្តកើតមានផងដែរ នៅពេលដែលមនុស្សត្រូវបានប្រព្រឹត្តដូចជា 'ទំនិញ' សាមញ្ញមួយ ជំនួសឱ្យការ "មានសេរីភាព និងសមភាពក្នុងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងសិទ្ធិ"។[៤] ទំនិញគឺជាផលិតផលដែលអាចទិញ ឬលក់បាន ដូចជាកំប៉ុងសូដា/ភេសជ្ជៈ អាវខោខូវប៊យថ្មី ឬទូរស័ព្ទ។ នៅពេលអ្នកប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សម្នាក់ដូចជាទំនិញ អ្នកកំពុងដកហូត **សិទ្ធិមនុស្ស**របស់ពួកគេ ហើយប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេដូចអ្នកប្រព្រឹត្តដាក់វត្ថុប្រើប្រាស់ រំលោភបំពាន ឬបោះបង់ចោលបាន។

គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGs) គឺជាជំហានសកម្មមួយដែលបង្កើតឡើងដោយអង្គការសហប្រជាជាតិក្នុងឆ្នាំ ២០១៥ ដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅសិទ្ធិមនុស្សដែលបានកំណត់នៅក្នុងសេចក្តីប្រកាសជាសកលស្តីពីសិទ្ធិមនុស្ស និងអនុសញ្ញាស្តីពីសិទ្ធិកុមារ ដើម្បីធានាថាមនុស្សត្រូវបានប្រព្រឹត្តដោយតម្លៃ និងការគោរព ហើយមិនមែនជាទំនិញដែលត្រូវ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច ឬបោះបង់ចោលនោះទេ។ គោលដៅទាំងនេះជួយបណ្តាប្រទេសរៀបចំផែនការ និងប្តេជ្ញាសម្រេចបានក្នុងរយៈពេលកំណត់មួយ។

ឧទាហរណ៍ នៅក្នុងសកម្មភាពសិទ្ធិមនុស្សបួនជ្រុង អ្នកអាចមើលឃើញពីរបៀបដែលសេណារីយ៉ូនីមួយៗភ្ជាប់ទៅនឹង SDG ផ្សេងគ្នា។ នៅក្នុងសេណារីយ៉ូរបស់ ម៉ារៀ នាងមិនអាចចូលរៀនបានដោយសារភាពក្រីក្រ—នេះគឺជាសិទ្ធិអភិវឌ្ឍន៍ (ការទទួលបានការអប់រំ) ដែលជា **SDG ៤.១**៖ «ត្រឹមឆ្នាំ ២០៣០ ធានាថាក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសទាំងអស់បានបញ្ចប់ការអប់រំបឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាដោយឥតគិតថ្លៃ ស្មើភាព និងប្រកបដោយគុណភាព ដែលនាំឱ្យមានលទ្ធផលសិក្សាដែលពាក់ព័ន្ធ និងមានប្រសិទ្ធភាព»។[៥]

គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGs) ត្រូវបាន «អនុម័តដោយរដ្ឋជាសមាជិកអង្គការសហប្រជាជាតិទាំងអស់ក្នុងឆ្នាំ ២០១៥ ដោយផ្តល់ផែនការរួមសម្រាប់សន្តិភាព និងវិបុលភាពសម្រាប់ប្រជាជន និងភពផែនដី ទាំងពេលបច្ចុប្បន្ន និងទៅអនាគត។ ចំនុចគោលរបស់វាគឺគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាពទាំង ១៧ (SDGs) ដែលជាការអំពាវនាវបន្ទាន់សម្រាប់សកម្មភាពដោយគ្រប់ប្រទេសទាំងអស់—ទាំងប្រទេសអភិវឌ្ឍន៍ និងកំពុងអភិវឌ្ឍន៍—នៅក្នុងភាពជាដៃគូសកល។ ពួកគេទទួលស្គាល់ថា ការបញ្ចប់ភាពក្រីក្រ និងកង្វះខាតផ្សេងទៀតត្រូវតែភ្ជាប់ជាមួយយុទ្ធសាស្ត្រដែលធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសុខភាព និងការអប់រំ កាត់បន្ថយវិសមភាព និងជំរុញកំណើនសេដ្ឋកិច្ច—ទាំងអស់នេះខណៈពេលដែលដោះស្រាយបញ្ហាអាកាសធាតុ និងធ្វើការដើម្បីការពារមហាសមុទ្រ និងព្រៃឈើរបស់យើង។»[៦]

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

តារាងគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGs)

១៧ គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGS)					
១. គ្មានភាពក្រីក្រ	២. លុបបំបាត់ភាពអត់ឃ្លាន	៣. សុខភាពល្អ និងសុខុមាលភាព	៤. ការអប់រំប្រកបដោយគុណភាព	៥. សមភាពយេនឌ័រ	៦. ទឹកស្អាត និងអនាម័យ
៧. ថាមពលសមរម្យ និងស្អាត	៨. ការងារសមរម្យ និងកំណើនសេដ្ឋកិច្ច	៩. ឧស្សាហកម្ម នវានុវត្តន៍ និងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ	១០. កាត់បន្ថយវិសមភាព	១១. ទីក្រុង និងសហគមន៍ប្រកបដោយចីរភាព	១២. ការប្រើប្រាស់ និងផលិតកម្មប្រកបដោយទំនួលខុសត្រូវ
១៣. សកម្មភាពអាកាសធាតុ	១៤. ជីវិតក្រោមទឹក	១៥. ជីវិតលើដីគោក	១៦. សន្តិភាព យុត្តិធម៌ និងស្ថាប័នរឹងមាំ	១៧. ភាពជាដៃគូដើម្បីគោលដៅ	

សួរ៖

សំណួរទី១៖ «ដោយការលើកដៃ តើអ្នកជឿថាទាំងនេះជាគោលដៅសំខាន់ដែរឬទេ? ហេតុអ្វីបានជាសំខាន់ ឬហេតុអ្វីបានជាមិនសំខាន់?»

ចម្លើយគំរូ៖ បាទ/ចាស ពួកគេសំខាន់ដោយសារតែពួកគេលើកទឹកចិត្តបណ្តាប្រទេសឱ្យសម្រេចបានគោលដៅដូចជាការលុបបំបាត់ភាពអត់ឃ្លាន និងធានាថាកុមារទាំងអស់ ជាពិសេសក្មេងស្រី ទទួលបានការអប់រំ។ គោលដៅទាំងនេះត្រូវបានកំណត់ឱ្យសម្រេចបានក្នុងរយៈពេលមួយទសវត្សរ៍ខាងមុខ។ ទោះបីជាគោលដៅទាំងនេះមិនអាចសម្រេចបានក៏ដោយ ពួកគេកំពុងលើកទឹកចិត្តបណ្តាប្រទេសឱ្យធ្វើការឆ្ពោះទៅរកគោលដៅសំខាន់ៗដែលនឹងផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់មនុស្សជុំវិញពិភពលោក។

សំណួរទី២៖ «តើការលុបបំបាត់ភាពក្រីក្រ ឬការសម្រេចបានភាពគ្មានអត់ឃ្លានទាក់ទងនឹង**សិទ្ធិមនុស្ស**យ៉ាងដូចម្តេច?»

ចម្លើយគំរូ៖ យើងដឹងថាភាពក្រីក្រមានន័យថាប្រជាជនខ្វះខាតការទទួលបានអាហារ ទឹកស្អាតសម្រាប់ផឹក ទីជម្រក ថ្នាំពេទ្យ ឬការអប់រំ។ ទាំងអស់នេះគឺជាសិទ្ធិមនុស្សដ៏សំខាន់។ ការលុបបំបាត់ភាពក្រីក្រមានន័យថាប្រជាជននឹងមានសិទ្ធិធ្វើការ និងទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលសមរម្យ។ ពួកគេនឹងមានលទ្ធភាពទិញអាហារ និងទទួលបានទឹកស្អាតសម្រាប់ផឹក ដែលផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវថាមពលសម្រាប់ធ្វើការ និងការចិញ្ចឹមជីវិតដើម្បីរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងសប្បាយរីករាយ។ ពួកគេអាចបញ្ជូនកូនរបស់ពួកគេទៅសាលារៀនដើម្បីទទួលបានការអប់រំ ដែលនឹងបើកឱកាសកាន់តែច្រើនសម្រាប់អនាគតរបស់ពួកគេ។ ការទៅសាលារៀនក៏អនុញ្ញាតឱ្យកុមារមានសិទ្ធិក្នុងការលំហែរកាយ និងលេងកម្សាន្តផងដែរ ជំនួសឱ្យការប្រហែលជាត្រូវទៅធ្វើការដើម្បីជួយទ្រទ្រង់គ្រួសាររបស់ពួកគេ។

សំណួរបន្ថែម

សំណួរទី៣៖ «សមភាពយេនឌ័រគឺជាគោលដៅមួយក្នុងចំណោម SDGs។ តើ**សិទ្ធិមនុស្ស**អ្វីខ្លះដែលវាអាចទាក់ទងទៅនឹងវា?»

ចម្លើយគំរូ៖ សិទ្ធិសមភាពយេនឌ័រអាចទាក់ទងនឹងសិទ្ធិមនុស្សជាច្រើន រួមទាំងសិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ សិទ្ធិធ្វើការ សិទ្ធិកាន់កាប់ទ្រព្យសម្បត្តិ និងសិទ្ធិបោះឆ្នោត។ ឧទាហរណ៍ ការធានាការទទួលបានការអប់រំស្មើគ្នាសម្រាប់ក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុសអាចជួយលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ និងបង្កើនសមត្ថភាពស្ត្រីឱ្យសម្រេចបានគោលដៅអាជីពរបស់ពួកគេ។

សំណួរទី៤៖ «តើការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអាចទាក់ទងនឹងសិទ្ធិមនុស្សយ៉ាងដូចម្តេច?»

ចម្លើយគំរូ៖ ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុអាចមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងសំខាន់លើសិទ្ធិមនុស្ស។ ការមិនថែរក្សាភពផែនដីអាចនាំឱ្យមានគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិញឹកញាប់ជាងមុន ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមនុស្សបាត់បង់ផ្ទះសម្បែង បំផ្លាញហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ និងនាំឱ្យបាត់បង់ជីវិត។ ការប្រែប្រួលអាកាសធាតុក៏អាចប៉ះពាល់ដល់ការទទួលបានទឹក និងអាហារ ដែលចាំបាច់សម្រាប់ការរស់រានមានជីវិត។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពពិភពលោកគ្មានសិទ្ធិនេះ **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ៣]**

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

និយាយ៖
ដូចដែលអ្នកបានឃើញនៅក្នុងសកម្មភាពពិភពលោកគ្មានសិទ្ធិនេះ ការខ្វះខាតការទទួលបាន**សិទ្ធិមនុស្ស**មួយមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងធំធេងទៅលើផ្នែកជាច្រើននៃជីវិត។ ឧទាហរណ៍ ការទទួលបានអាហារគឺសំខាន់មិនត្រឹមតែសម្រាប់សុខភាពរាងកាយរបស់អ្នក និងរក្សាអ្នកឱ្យនៅរស់ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍រាងកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក សមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍នៅសាលារៀន ឬកន្លែងការងារ និងសេចក្តីរីករាយ និងគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកផងដែរ។ ការខ្វះខាតការទទួលបានសិទ្ធិមួយអាចប៉ះពាល់ដល់ការទទួលបានសិទ្ធិផ្សេងទៀត ហើយថែមទាំងអាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្សជាច្រើន ដូចជាគ្រួសារ សាលារៀន និងសហគមន៍របស់អ្នក។ ពួកវាទាំងអស់សុទ្ធតែទាក់ទងគ្នា។

ក្នុងន័យដូចគ្នា ការទទួលបាន**សិទ្ធិមនុស្ស**មួយ និងការអនុវត្ត SDG មួយអាចមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន។ ឧទាហរណ៍ ការសម្រេចបានភាពគ្មានការអត់ឃ្លាន (SDG ២) មានន័យថាប្រជាជនមានសុខភាពល្អ និងមានលទ្ធភាពអភិវឌ្ឍរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តឱ្យរឹងមាំ។ ភាពគ្មានការអត់ឃ្លានមានផលប៉ះពាល់ដល់កំណើនរួមនៃសហគមន៍តាមរយៈការអនុវត្ត និងការអភិវឌ្ឍន៍ការងារក្នុងស្រុក កសិកម្មប្រកបដោយនិរន្តរភាព ការអនុវត្តកសិកម្ម និងការរីកចម្រើនផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា។ វាក៏កាត់បន្ថយការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងបង្កើនសមត្ថភាពកុមារ និងយុវជនឱ្យអាចទៅសាលារៀន និងផ្តោតលើអនាគតរបស់ពួកគេផងដែរ។៧

អំពើជួញដូរមនុស្ស៖ ការស្វែងយល់ពីការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សមួយ

និយាយ៖
អ្នកអាចមើលឃើញពីសកម្មភាពពិភពលោកគ្មានសិទ្ធិនេះថា ការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សអាចត្រូវបានដោះស្រាយដោយជោគជ័យតាមវិធីផ្សេងៗគ្នា។ មានដំណោះស្រាយជាច្រើន ដូចជា SDGs ដែលអាចធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការលុបបំបាត់ការរំលោភបំពានទាំងនេះ។ ឧទាហរណ៍ SDG ១៦ (សន្តិភាព យុត្តិធម៌ និងស្ថាប័នរឹងមាំ) មានគោលបំណង «កាត់បន្ថយយ៉ាងសំខាន់នូវទម្រង់នៃអំពើហិង្សាទាំងអស់ និងអត្រាមរណភាពដែលពាក់ព័ន្ធនៅគ្រប់ទីកន្លែង» រួមទាំងការលុបបំបាត់ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** និង **អំពើកេងប្រវ័ញ្ច**។[៨] តោះមើលសេណារីយ៉ូមួយទៀត។

ស្រមៃមើលពិភពលោកដែលអ្នកមិនអាចសម្រេចចិត្តកន្លែងធ្វើការ អ្វីដែលអ្នកស្លៀកពាក់ ឬពេលណាដែលអ្នកអាចគេង ញ៉ាំ ឬសប្បាយ។ អ្នកគ្មានការគ្រប់គ្រងលើលុយរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន។ អ្នកត្រូវបានបំបែកពីមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ប្រហែលជាសូម្បីតែត្រូវបានដកចេញពីទីក្រុង ឬប្រទេសកំណើតរបស់អ្នក។ នៅក្នុងពិភពលោកនេះ អ្នកត្រូវបានគេប្រព្រឹត្តដោយអយុត្តិធម៌ និងរងការរំលោភបំពានរាងកាយពេលខ្លះ។ អ្នកមិនអាចធ្វើរឿងដែលអ្នកចង់ធ្វើបាន ហើយមិនអាចបដិសេធចំពោះរឿងដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើបានទេ។ នេះគឺជាពិភពលោកដែលគ្មានសេរីភាព។

សួរ៖
សំណួរ៖ «តើអ្នកគិតថាពិភពលោកដែលគ្មានសេរីភាពជាការពិតសម្រាប់មនុស្សសព្វថ្ងៃនេះដែរឬទេ? ហេតុអ្វីបានជាកើតឡើង ឬហេតុអ្វីបានជាមិនកើតឡើង?»

> **ចម្លើយគំរូ៖** បាទ/ចាស។ មានមនុស្សរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភពលោកសព្វថ្ងៃនេះដែលរស់នៅដោយគ្មានសេរីភាព៖ សេរីភាពក្នុងការទទួលបានអាហារបំប៉ន និងទឹកស្អាតសម្រាប់ផឹក សេរីភាពក្នុងការចាកចេញពីផ្ទះ សេរីភាពក្នុងការធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសផ្សេងៗ សេរីភាពក្នុងការប្រតិបត្តិសាសនារបស់ខ្លួន សេរីភាពក្នុងការទទួលបានថ្នាំពេទ្យនៅពេលពួកគេ ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេឈឺ សេរីភាពក្នុងការទៅសាលារៀន ឬសិក្សាអ្វីដែលពួកគេចង់បាន ឬសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើសកន្លែង និងពេលដែលពួកគេធ្វើការ។ មនុស្សរាប់លាននាក់រស់នៅក្នុងភាពក្រីក្រ ហើយមនុស្សរាប់លាននាក់ទៀតត្រូវបានគេជួញដូរ និងធ្វើ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច រស់នៅក្នុង **ទាសភាពសម័យទំនើប**។

និយាយ៖
ជីវិតដែលគ្មានសេរីភាពគឺជាការពិតសម្រាប់មនុស្សរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភពលោកសព្វថ្ងៃនេះ។ តាមពិត មានមនុស្សច្រើនជាងមុននៅក្នុង **ទាសភាពសម័យទំនើប** ជាងពេលនាៗទៀតក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ។ ការពិតនេះគឺជាអ្វីដែលយើងហៅថា **អំពើជួញដូរមនុស្ស** និង **អំពើកេងប្រវ័ញ្ច**។ ទោះបីជាមនុស្សគ្រប់រូបមាន**សិទ្ធិមនុស្ស** ហើយគួរតែត្រូវបានប្រព្រឹត្តដោយសមភាពជាមួយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរព ដោយមិនគិតពីអ្វីដែលពួកគេមើលទៅដូចជា ពួកគេកើតនៅទីណា ភេទរបស់ពួកគេ ឬមនោគមវិជ្ជាសាសនា ឬនយោបាយរបស់ពួកគេក៏ដោយ (UDHR មាត្រា ១ និង ២)។ ដូចដែលយើងបានរៀន នេះមិនមានន័យថាមនុស្សគ្រប់រូបមាន**សិទ្ធិ**ចូលប្រើប្រាស់សិទ្ធិមនុស្ស ឬថាពួកគេតែងតែត្រូវបានអនុវត្ត ឬគោរពនោះទេ។ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** និង **អំពើកេងប្រវ័ញ្ច** គឺជាឧទាហរណ៍នៃការរំលោភបំពាន**សិទ្ធិមនុស្ស** ជួនកាលនៅចំពោះមុខភ្នែក។ ដូច្នេះ តើ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** ជាអ្វី? និយាយឱ្យសាមញ្ញ វាគឺជាការជួញដូរមនុស្សខុសច្បាប់។ វាគឺជាការជ្រើសរើស ការគ្រប់គ្រង និងការប្រើប្រាស់មនុស្សសម្រាប់រូបកាយ និងកម្លាំងពលកម្មរបស់ពួកគេ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

និយមន័យពីអង្គការសហប្រជាជាតិនៅក្នុងពិធីសារប៉ាឡឺម៉ូ៩ (ពិធីសារ TIP)៖
មាត្រា ៣

ក. «ការជួញដូរមនុស្ស» មានន័យថា ការជ្រើសរើស ការដឹកជញ្ជូន ការផ្ទេរ ការលាក់ទុក ឬការទទួលមនុស្ស ដោយមធ្យោបាយនៃការគំរាមកំហែង ឬការប្រើប្រាស់កម្លាំង ឬទម្រង់ផ្សេងទៀតនៃការបង្ខិតបង្ខំ ការចាប់ជំរិត ការក្លែងបន្លំ ការបោកបញ្ឆោត ការរំលោភបំពានអំណាច ឬស្ថានភាពងាយរងគ្រោះ ឬការផ្តល់ ឬការទទួលប្រាក់ ឬផលប្រយោជន៍ដើម្បីទទួលបានការយល់ព្រមពីបុគ្គលម្នាក់ដែលមានការគ្រប់គ្រងលើបុគ្គលម្នាក់ទៀត សម្រាប់គោលបំណងនៃ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច។ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច ត្រូវរួមបញ្ចូលយ៉ាងហោចណាស់ ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទអ្នកដទៃ ឬទម្រង់ផ្សេងទៀតនៃការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ ពលកម្ម ឬសេវាកម្មបង្ខំ ទាសភាព ឬការអនុវត្តស្រដៀងនឹងទាសភាព ការបម្រើ ឬការយកចេញសរីរាង្គ;

ខ. ការយល់ព្រមពីជនរងគ្រោះនៃការជួញដូរមនុស្សចំពោះការធ្វើ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច ដែលបានកំណត់ក្នុងអនុប្រការ (ក) នៃមាត្រានេះ នឹងគ្មានសារៈសំខាន់ឡើយ ប្រសិនបើមធ្យោបាយណាមួយដែលបានកំណត់ក្នុងអនុប្រការ (ក) ត្រូវបានប្រើប្រាស់;

គ. ការជ្រើសរើស ការដឹកជញ្ជូន ការផ្ទេរ ការលាក់ទុក ឬការទទួលកុមារសម្រាប់គោលបំណងនៃ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច នឹងត្រូវបានចាត់ទុកថាជា «ការជួញដូរមនុស្ស» ទោះបីជាវាមិនពាក់ព័ន្ធនឹងមធ្យោបាយណាមួយដែលបានកំណត់ក្នុងអនុប្រការ (ក) នៃមាត្រានេះក៏ដោយ;

ឃ. «កុមារ» មានន័យថាមនុស្សណាម្នាក់ដែលមានអាយុក្រោមដប់ប្រាំបីឆ្នាំ។

និយាយ៖

កត្តាបុគ្គល និងសង្គមអាចរួមចំណែកដល់ អំពើជួញដូរមនុស្ស និង**អំពើកេងប្រវ័ញ្ច**។ អស្ថិរភាពសេដ្ឋកិច្ច និងភាពក្រីក្រ ការបៀតបៀន ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងកង្វះការអប់រំ— ក៏ដូចជាបំណងប្រាថ្នាយ៉ាងខ្លាំងសម្រាប់ជីវិតល្អប្រសើរ—សុទ្ធតែជាកត្តាដែលអាចដាក់បុគ្គល គ្រួសារ ឬសូម្បីតែសហគមន៍ទាំងមូលនៅក្នុងស្ថានភាពងាយរងគ្រោះ។ ជាញឹកញាប់ មានអ្វីអវិជ្ជមាន ឬមិនមានសុវត្ថិភាពរុញមនុស្សឱ្យឃ្លាតឆ្ងាយពីជីវិតបច្ចុប្បន្នរបស់ពួកគេ និងការសន្យានៃអ្វីវិជ្ជមាន និងសុវត្ថិភាពទាញពួកគេទៅកន្លែងផ្សេងទៀត។ នៅក្នុងវគ្គទី ២ យើងនឹងស្វែងយល់លម្អិតបន្ថែមអំពីគំនិតនៃកត្តាជំរុញ និងទាញ។ សម្រាប់ពេលនេះ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹងថា ខណៈពេលដែលនរណាម្នាក់អាចក្លាយជាជនរងគ្រោះនៃ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** ក្រុមមនុស្សមួយចំនួនមានភាពងាយរងគ្រោះជាងចំពោះការជួញដូរ និង**អំពើកេងប្រវ័ញ្ច** ដោយសារស្ថានភាពរាងកាយ ឬតួនាទីរបស់ពួកគេនៅក្នុងសង្គម។ បញ្ជីខាងក្រោមរួមបញ្ចូលឧទាហរណ៍នៃមនុស្សដែលអាចប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់នៃការក្លាយជាជនរងគ្រោះនៃការជួញដូរ៖

- កុមារ និង/ឬអនីតិជនគ្មានអ្នកអមដំណើរ
- មនុស្សដែលរស់នៅក្នុងភាពក្រីក្រ
- មនុស្សដែលជួបប្រទះអស្ថិរភាពលំនៅឋាន និងការងារ អសន្តិសុខហិរញ្ញវត្ថុ និងបំណុល
- ពលករចំណាកស្រុក ពលករចំណាកស្រុកខុសច្បាប់ ប្រជាជនគ្មានរដ្ឋ និងជនភៀសខ្លួន
- ប្រជាជនជនជាតិភាគតិច រួមទាំងជនជាតិភាគតិចខាងសាសនា ពូជសាសន៍ និងជនជាតិភាគតិច និងបុគ្គល LGBTQ+
- អ្នកដែលមានបទពិសោធន៍អវិជ្ជមានកាលពីកុមារភាព (ACEs) (ព្រឹត្តិការណ៍ស្ត្រេស ឬរបួសដែលបានកើតឡើងកាលពីកុមារភាព) ការគោរពខ្លួនឯងទាប (គំនិតអំពីខ្លួនឯង) ឬការតស៊ូទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- អ្នកដែលមានពិការភាពរាងកាយ ឬបញ្ញា
- អ្នកដែលមានជំងឺប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ឬការញៀន
- កុមារ និងយុវជនក្នុងការថែទាំមាតាបិតាជំនួស កុមាររត់ចោលផ្ទះ ឬអនីតិជននៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខុមាលភាពកុមារ

ក្រុមទាំងនេះនៅតែជាក្រុមមួយចំនួនដែលមានហានិភ័យខ្ពស់បំផុតនៃការជួញដូរ និង អំពើកេងប្រវ័ញ្ច ដោយសារការពឹងផ្អែករបស់ពួកគេលើអ្នកដទៃសម្រាប់ជំនួយ (ឧទាហរណ៍៖ កុមារ អ្នកដែលមានពិការភាពរាងកាយ ឬបញ្ញា) ឬកង្វះសុវត្ថិភាព និងការការពាររបស់ពួកគេនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍៖ ពលករចំណាកស្រុកខុសច្បាប់ ប្រជាជនគ្មានរដ្ឋ ជនភៀសខ្លួន ជនជាតិភាគតិច)។ ជាច្រើនជួបការលំបាកក្នុងការទទួលបានសិទ្ធិ ឬសេវាកម្មរបស់ពួកគេ ដែលបង្កើនភាពងាយរងគ្រោះរបស់ពួកគេ ហើយជារឿយៗនាំឱ្យមនុស្សស្វែងរកដំណោះស្រាយជំនួស។ ឧទាហរណ៍ អ្នកដែលគ្មានរដ្ឋអាចនឹងមិនអាចទទួលបានសិទ្ធិការងារនៅក្នុងប្រទេសរបស់ពួកគេ ឬទទួលបានលិខិតឆ្លងដែនទេ ដូច្នេះពួកគេអាចស្វែងរកវិធីជំនួសដើម្បីផ្លាស់ទីរវាងប្រទេសនានា និងស្វែងរកការងារនៅកន្លែងផ្សេងទៀត ដោយប្រើប្រាស់ជម្រើសដែលមិនមានសុវត្ថិភាព។ នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពងាយរងគ្រោះ មិនថាដោយសារកត្តារាងកាយ សេដ្ឋកិច្ច អារម្មណ៍ ឬកត្តាទាក់ទងនឹងអាយុកាលទេ ជាធម្មតាមានបុគ្គលដែលនឹងព្យាយាមធ្វើ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច លើភាពងាយរងគ្រោះទាំងនោះដើម្បីផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន។ ជនល្មើសជួញដូរគឺជាអ្នកជំនាញក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណភាពទន់ខ្សោយ និងការប្រើប្រាស់ការបោកបញ្ឆោត។ ពួកគេអាចបង្ខំជនរងគ្រោះឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលមិនចង់បាន ដូចជាពលកម្មបង្ខំ ឬការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ ដើម្បីរកប្រាក់។ ជាអកុសល ដោយសារអំពើហិង្សា និងយុទ្ធសាស្ត្រគំរាមកំហែងដែលប្រើប្រាស់ដោយជនល្មើសជួញដូរ ជនរងគ្រោះជាច្រើនមិនអាចគេចខ្លួន ឬស្វែងរកជំនួយបានទេ ហើយត្រូវបានបង្ខំឱ្យក្លាយជា ទាសករ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សួរ៖

សំណួរ៖ «ដូច្នេះ តើភាពងាយរងគ្រោះជាអ្វី? យើងបានលើកឡើងវារួចហើយពីរបីដងថាជាកត្តាហានិភ័យ ប៉ុន្តែតើការងាយរងគ្រោះមានន័យយ៉ាងណាចំពោះអ្នក? តើអ្នកអាចគិតឧទាហរណ៍ណាមួយបានទេ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ចំពោះខ្ញុំ ភាពងាយរងគ្រោះមានន័យថាការប្រឈមមុខ ឬការបើកចំហរចំពោះគ្រោះថ្នាក់។ វាដូចជាពេលដែលអ្នកគ្មានខែលការពារអ្នកពីអ្វីអាក្រក់ដែលអាចកើតឡើង។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើខ្ញុំត្រូវបានទុកចោលតែម្នាក់ឯងនៅកន្លែងដែលមិនស្គាល់ ហើយខ្ញុំមិនដឹងពីរបៀបត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពអ្វីនឹងកើតឡើងបន្ទាប់? **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤]**

និយាយថា៖

ដូចដែលយើងបានពិភាក្សាមុននេះ មនុស្សអាចមានភាពងាយរងគ្រោះដោយសារកត្តារាងកាយ សេដ្ឋកិច្ច អារម្មណ៍ ឬកត្តាទាក់ទងនឹងអាយុ។ នេះអាចនាំឱ្យមានការធ្វើ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច លើភាពងាយរងគ្រោះទាំងនោះដើម្បីផលប្រយោជន៍អ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលមនុស្សខ្វះការទទួលបានឱកាស ធនធាន និងការគាំទ្រ ការទទួលបានជំនួយអាចពិបាកដោយសារពួកគេប្រហែលជាមិនដឹងថាពួកគេអាចទុកចិត្តអ្នកណា។ ឧទាហរណ៍ ដូចដែលយើងអាចមើលឃើញពីសកម្មភាព តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់? សមាជិកគ្រួសាររបស់ អេនខ្មៅ គឺជាផ្នែកមួយនៃបញ្ហា មិនថាពួកគេដឹងឬអត់នោះទេ។ យើងក៏ដឹងដែរថា អេនខ្មៅ ខ្លាចប៉ូលិស ដែលជាធម្មតាយើងសង្ឃឹមថានឹងពឹងផ្អែកលើដើម្បីជួយក្នុងស្ថានភាពនេះ។ ជួនកាលការសម្រេចចិត្តដែលហាក់ដូចជាជាក់ស្តែងចំពោះអ្នកខាងក្រៅ អាចជាការលំបាកយ៉ាងខ្លាំងសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់នៅក្នុងស្ថានភាពងាយរងគ្រោះក្នុងការធ្វើ។ ការធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយផ្អែកលើព័ត៌មានត្រឹមត្រូវនៅពេលអ្នកប្រឈមមុខនឹងស្ថានភាពអស់សង្ឃឹម ដូចជា អេនខ្មៅ មិនមែនតែងតែងាយស្រួលនោះទេ។

ជម្រើសដែលអ្នកបានធ្វើនៅក្នុងសកម្មភាព តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់? ប្រហែលជានាំឱ្យមានលទ្ធផលខកចិត្ត ហើយវាប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថា អេនខ្មៅ វិលវល់មិនថាអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តបែបណានោះទេ។ នេះគឺជាឧទាហរណ៍នៃវដ្តនៃភាពក្រីក្រ។គ្រួសាររបស់ អេនខ្មៅ មិនមានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់តម្រូវការជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ អេនខ្មៅ និងក្រុមគ្រួសារទាំងមូល រួមទាំងការសិក្សាផងដែរ។ផ្ទុយទៅវិញ ជម្រើសតែមួយគត់ដែលគ្រួសាររបស់នាងអាចមើលឃើញថាជាផ្លូវចេញគឺសម្រាប់ អេនខ្មៅ ត្រូវរៀបការជាមួយបុរសចំណាស់ ឬទៅធ្វើការនៅអាយុតិចណាស់។អ្នកប្រហែលជាបានកត់សម្គាល់ផងដែរថា អេនខ្មៅ មិនមានលទ្ធភាពទទួលបានឯកសារអត្តសញ្ញាណរបស់នាង ដែលចាំបាច់សម្រាប់ផ្នែកជាច្រើននៃជីវិតរបស់នាង រួមទាំងសេរីភាពក្នុងការធ្វើដំណើរ។ វដ្តនៃភាពក្រីក្រជារឿយៗនាំឱ្យមានការអប់រំមិនគ្រប់គ្រាន់ ឱកាសការងារ និងការទទួលបាន**សិទ្ធិមនុស្ស**ជាមូលដ្ឋានផ្សេងទៀត ដែលជាលទ្ធផលកាត់បន្ថយជម្រើសដែលមានសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ដើម្បីគេចចេញពីវដ្តនេះ។ នេះអាចជាជំនាន់បន្ត និងពិបាកសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារទាំងមូលក្នុងការបំបែក ដូចដែលយើងអាចឃើញនៅក្នុងសេណារីយ៉ូនេះ។

សូមចងចាំថា ភាពក្រីក្រគឺជាភាពងាយរងគ្រោះដែលបង្ហាញឱ្យបុគ្គល និងសហគមន៍ទាំងមូលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃការ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច។ នៅក្នុងសកម្មភាព តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់? អ្នកប្រហែលជាបានកត់សម្គាល់ឃើញថាលទ្ធផលមួយចំនួននឹងធ្វើឱ្យ អេនខ្មៅ ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអំពើកេងប្រវ័ញ្ច។ អ្នកប្រហែលជាបានឃើញសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន (ឧទាហរណ៍៖ រឿងដែលមិនត្រឹមត្រូវ) ដែលមានឥទ្ធិពលលើជម្រើសដែលអ្នកបានធ្វើ។ ទាំងនេះត្រូវបានគេហៅថា «សូចនាករ»។ នៅក្នុងសេណារីយ៉ូនេះ អេនខ្មៅ មិនត្រឹមតែជាប់គាំងនៅក្នុងវដ្តនៃភាពក្រីក្រប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏ប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** ផងដែរ។ វាជាការសំខាន់ដែលយើងយល់ពីសូចនាករនៃ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** ដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណ និងជួយការពារមនុស្សដែលកំពុងត្រូវបានជួញដូរ។

សូចនាករទូទៅនៃការជួញដូរ[១០]

- **ត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត៖** ហាក់ដូចជាមាននរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតធ្វើការសម្រេចចិត្តរបស់ពួកគេ។ អាចត្រូវបានអមដោយបុគ្គលដែលគ្រប់គ្រង។ ប្រហែលជាមិននិយាយក្នុងនាមខ្លួនឯងទេ ប៉ុន្តែសំដៅទៅនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត (ប្រហែលជាសមាជិកគ្រួសារ)។ ពេលខ្លះបុគ្គលនោះត្រូវបានបង្ខំឱ្យរស់នៅកន្លែងដែលពួកគេធ្វើការ ឬត្រូវបានតាមដានតាម GPS នៅពេលណាដែលពួកគេចាកចេញពីកន្លែងដែលពួកគេរស់នៅ។
- **កង្វះប្រាក់ចំណូល៖** ពួកគេមិនអាចរក្សាប្រាក់ចំណូលរបស់ពួកគេបានទេ។ វាត្រូវបាន «រក្សាទុកសម្រាប់សុវត្ថិភាព»។ ក្នុងករណីជាច្រើន បុគ្គលនោះមានបំណុលដែលពួកគេកំពុងព្យាយាមសង។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

- **អាកប្បកិរិយាភ័យខ្លាចយ៉ាងខ្លាំង ធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងចុះចូល៖** បុគ្គលនោះខ្លាចនិយាយជាមួយមនុស្សចម្លែក និងអាជ្ញាធរ ដោយសារពួកគេត្រូវបានឃ្លាំមើល និងគ្រប់គ្រងយ៉ាងជិតស្និទ្ធដោយអ្នកជួញដូររបស់ពួកគេ។ ពួកគេអាចមើលទៅភ័យខ្លាច ថប់បារម្ភ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬចុះចូលហួសហេតុ ហើយជៀសវាងការប៉ះភ្នែក។
- **កង្វះឯកសារ៖** ពួកគេមិនមានលិខិតឆ្លងដែន អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ឬឯកសារច្បាប់របស់ពួកគេទេ។ ប្រហែលជាសូម្បីតែនិយាយថាមាននរណាម្នាក់កំពុងកាន់កាប់ឯកសាររបស់ពួកគេ។
- **កង្វះសម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួន៖** ពួកគេអាចមានសម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួនតិចតួច ឬគ្មានសោះ។
- ត្រូវបានបោកបញ្ឆោតដោយការផ្តល់ការងារក្លែងក្លាយ៖ ការងារពិតរបស់ពួកគេខុសពីការងារផ្សព្វផ្សាយដែលពួកគេបានទទួលយក។
- **កង្វះជំនាញភាសា៖** ពួកគេទើបតែមកដល់ប្រទេស ហើយមិននិយាយភាសាក្នុងស្រុក ឬគ្រាន់តែដឹងពាក្យដែលទាក់ទងនឹងការងាររបស់ពួកគេ ឬមានខ្លឹមសារផ្លូវភេទខ្ពស់។
- **សញ្ញានៃការរំលោភបំពានរាងកាយ សុខភាពមិនល្អ និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ៖** ពួកគេអាចមានស្នាមជាំ ស្នាមរបួស និងសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃការរំលោភបំពានរាងកាយ និងការធ្វើទារុណកម្ម។ ជនរងគ្រោះនៃ**អំពើជួញដូរមនុស្ស**ជារឿយៗត្រូវបានគេវាយនៅកន្លែងដែលមិនប៉ះពាល់ដល់រូបរាងរបស់ពួកគេ ដូចជាខ្នងផ្នែកខាងក្រោម។ អាចមានសញ្ញានៃការរំលោភបំពាន ឬសញ្ញាដែលពួកគេត្រូវបានគេបដិសេធអាហារ ទឹក ការគេង និង/ឬការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ។
- **កង្វះទំនុកចិត្ត៖** ពួកគេអាចនឹងមិនទុកចិត្ត និងសង្ស័យ។ ជនរងគ្រោះនៃ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** អាចនឹងមិនទុកចិត្តនរណាម្នាក់ដែលផ្តល់ជំនួយ ឬព្យាយាមនិយាយជាមួយពួកគេ។
- **សញ្ញានៃការពឹងផ្អែក៖** ពួកគេអាចបង្ហាញការស្រឡាញ់ ការជាប់ជំពាក់ ឬការពឹងផ្អែកលើអ្នករំលោភបំពានរបស់ពួកគេ ឬអ្នករំលោភបំពានរបស់ពួកគេអាចជាមនុស្សដែលពួកគេស្គាល់ ឬមានទំនាក់ទំនងគ្រួសារ ឬស្នេហាជាមួយ។
- **អារម្មណ៍ជាប់គាំង៖** បុគ្គលនោះនិយាយដូចជាមិនអាចផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នរបស់ពួកគេបាន។

និយាយថា៖

ខណៈពេលដែលសូចនាករតែមួយមុខមិនអាចបញ្ជាក់ពីអត្ថិភាពនៃ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** បានទេ សូចនាករជាច្រើនរួមបញ្ចូលគ្នាបង្កើនលទ្ធភាពនៃ **អំពើកេងប្រវ័ញ្ច**។ សូចនាករដែលបានរាយបញ្ជីខាងលើគឺជាឯកសារយោងដើម្បីណែនាំអ្នកអំពីអ្វីដែលអ្នកគួរស្វែងរក; ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មិនមែនគ្រប់ស្ថានភាព **អំពើជួញដូរមនុស្ស** សុទ្ធតែមើលទៅដូចគ្នាទេ។ រឿងសំខាន់បំផុតគឺត្រូវទុកចិត្តលើសភាវគតិរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកកត់សម្គាល់ថាមានអ្វីមួយហាក់ដូចជាមិនធម្មតា ឬនរណាម្នាក់មើលទៅមិនស្រួល ឬហាក់ដូចជាត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយបុគ្គលម្នាក់ទៀត នោះអាចជាសញ្ញានៃ **អំពើជួញដូរមនុស្ស**។ វាទំនងជាអ្នកប្រហែលជាមិនដែលប្រាកដទាំងស្រុងថាតើអ្វីដែលអ្នកកំពុងឃើញគឺជាស្ថានភាព **អំពើជួញដូរមនុស្ស** នោះទេ ហើយនោះមិនអីទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកឃើញអ្វីដែលគួរឱ្យសង្ស័យ ការនិយាយអ្វីមួយអាចមានន័យថាជាភាពខុសគ្នារវាងសេរីភាព ឬ ទាសភាព របស់នរណាម្នាក់។ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលអ្នកត្រូវការធ្វើការរាយការណ៍ វាជាការល្អជានិច្ចក្នុងការសុំជំនួយពី**មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត**ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ សូមចងចាំថា **មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត** គឺជាមនុស្សដែលមានសុវត្ថិភាពដែលមានអាយុលើសពី ១៨ ឆ្នាំ ដែលស្មោះត្រង់ សុចរិត និងគួរឱ្យទុកចិត្ត។

នេះគឺជាគន្លឹះមួយចំនួនដើម្បីជួយអ្នក និង**មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត**របស់អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព៖

- លម្អិតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន!
- តើអ្នកដឹងពីពេលវេលា កាលបរិច្ឆេទ និងទីតាំងពិតប្រាកដនៃអ្វីដែលអ្នកបានសង្កេតឃើញដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានព័ត៌មានអត្តសញ្ញាណណាមួយ ដូចជាឈ្មោះ ឬឈ្មោះហៅក្រៅដែរឬទេ?
- តើអ្នកពាក់ព័ន្ធមានស្នាមសាក់ ឬគ្រឿងអលង្ការឬទេ? ឬអ្វីដែលអាចបម្រើជាលក្ខណៈសម្គាល់បាន?
- តើអ្នកបានឃើញព័ត៌មានយានយន្ត លេខផ្លាកលេខ ឬលេខបន្ទប់សណ្ឋាគារដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានអាសយដ្ឋានគេហទំព័រ ឈ្មោះអេក្រង់ ឬអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលដែរឬទេ ប្រសិនបើអ្នកបានឃើញអ្វីដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ?

ធ្វើ៖

សកម្មភាពពិភាក្សាវីដេអូ «តើអ្នកអាចឃើញខ្ញុំទេ?» **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ៥]**

និយាយ៖

ឥឡូវនេះអ្នកបានឃើញឧទាហរណ៍នៃអ្វីដែល **អំពើជួញដូរមនុស្ស** អាចមើលទៅដូចហើយ អ្នកប្រហែលជាសួរថាហេតុអ្វីបានជារឿងនេះនៅតែកើតឡើងនៅក្នុងពិភពលោករបស់យើងសព្វថ្ងៃនេះ បើយើងទាំងអស់គ្នាមានសិទ្ធិ។ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** គឺជាឧក្រិដ្ឋកម្មឆ្លងដែនដែលរីកលូតលាស់លឿនបំផុត (ឧក្រិដ្ឋកម្មដែលកើតឡើងជុំវិញពិភពលោក) និងជាបញ្ហាស្មុគស្មាញ។ ការជួញដូរមិនត្រឹមតែកើតឡើងដោយសារចេតនាអាក្រក់របស់មនុស្សមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏ដោយសារមនុស្សជាច្រើនទៀតដែលពាក់ព័ន្ធដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោលមិនបានដឹងអំពីបញ្ហានេះ ឬព្រងើយកន្តើយចំពោះវា—ដែលជាមូលហេតុដែលមានទីផ្សារសម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ និងតម្រូវការមនុស្ស និងកម្លាំងពលកម្មរបស់ពួកគេ។

នៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់ត្រូវបានប្រព្រឹត្តដូចស្មើទៅនឹងទំនិញដែលត្រូវទិញ លក់ ដោះដូរ ឬបោះចោល វាងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ និងអំពើកេងប្រវ័ញ្ច ពួកគេម្តងហើយម្តងទៀត។ អ្វីដែលធ្វើឱ្យការ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច លើបុគ្គលម្នាក់កាន់តែទាក់ទាញដល់អ្នកជួញដូរនោះគឺថា ពួកគេអាចធ្វើ អំពើកេងប្រវ័ញ្ច លើជនរងគ្រោះបានច្រើនដងតាមដែលពួកគេចង់បាន ខុសពីរបស់របរដែលរលួយបាត់បង់បាន ដែលអាចទិញ ឬលក់បានតែម្តង (ឧទាហរណ៍៖ កំប៉ុងសូដា សាំង/ឧស្ម័ន នំប៉ុងសាំងវិច)។

នេះជាមូលហេតុដែលវាសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹងពីបញ្ហា ដើម្បីយើងអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយផ្អែកលើព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដើម្បីជួយបញ្ឈប់តម្រូវការសម្រាប់ផលិតផល/សេវាកម្មដែលបង្កើតឡើងដោយជនរងគ្រោះ និងយល់ដឹងពីស្ថានភាព **អំពើជួញដូរមនុស្ស** ដែលអាចកើតមានឡើង។ ដូចដែលយើងបានរៀន **អំពើជួញដូរមនុស្ស** គឺមានលក្ខណៈទូទៅជាងអ្វីដែលយើងគិត; វាជារឿយៗត្រូវបានលាក់បាំងនៅចំពោះមុខភ្នែក។ **អំពើជួញដូរមនុស្ស** គឺមានលក្ខណៈទូទៅណាស់ ដែលផលប៉ះពាល់របស់វាមានវត្តមាននៅក្នុងសម្លៀកបំពាក់ដែលយើងស្លៀកពាក់ ផលិតផលដែលយើងបរិភោគ មនុស្សដែលយើងឃើញសុំទានតាមដងផ្លូវ អ្នកដែលធ្វើការនៅកន្លែងលាងរថយន្ត និងអ្វីៗជាច្រើនទៀត។ វាសំខាន់ណាស់ដែលនៅពេលប្រឈមមុខនឹងសកម្មភាពគួរឱ្យសង្ស័យណាមួយ យើងដឹងពីរបៀបធ្វើសកម្មភាព និងរក្សាសុវត្ថិភាព។ ទោះបីជាសភាវគតិរបស់យើងជារឿយៗជំរុញឱ្យយើងធ្វើសកម្មភាព និងធ្វើអ្វីមួយក៏ដោយ អ្វីដែលល្អបំផុតដែលយើងអាចធ្វើបានគឺ៖

១. វាយតម្លៃស្ថានភាព (រកមើលសូចនាករ)
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកតែងតែស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងសុវត្ថិភាព។ ស្វែងរកមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តដើម្បីនិយាយជាមួយ ឬសុំជំនួយ។

២. កត់ត្រា (ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន)
- ប្រសិនបើអ្នកឃើញអ្វីមួយ សូមសរសេរចំណុចសំខាន់ៗដែលអ្នកចងចាំ ដើម្បីធ្វើរបាយការណ៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនៅពេលក្រោយ នៅពេលអ្នកនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តរបស់អ្នក។ ព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួនអាចរួមមាន៖
    - ទីតាំងនៃព្រឹត្តិការណ៍
    - ការពិពណ៌នាលម្អិតអំពីការពិតដែលបានសង្កេតឃើញ
    - ការពិពណ៌នារូបរាងកាយ និងទម្រង់មុខ (ស្នាមសាក់ សម្លៀកបំពាក់ សញ្ញាសម្គាល់ និងការពិពណ៌នាមានប្រយោជន៍ផ្សេងទៀត)
    - លេខផ្លាកលេខយានយន្ត

៣. រាយការណ៍
- ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុង ឬបានឃើញស្ថានភាព អំពើជួញដូរមនុស្ស ដែលអាចកើតមាន សូមកុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការទូរស័ព្ទទៅលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ និងផ្តល់ព័ត៌មានទាំងអស់ដែលអ្នកបានសង្កេតឃើញ។
- ១១៧៖ ប៉ូលិស
- ១២៨៨ | ០១២ ៨៥២ ២៤១ ៖ នគរបាលប្រឆាំងការជួញដូរមនុស្ស និងការពារអនីតិជន
- ០១០ ២២ ០៧ ៧១ | ០៧១ ៧២ ១០ ៧៧១ ៖ មជ្ឈមណ្ឌលតស៊ូមតិសម្រាប់កុមារ
- A21.ORG/REPORT៖ របាយការណ៍តាមប្រព័ន្ធអនឡាញ

ចំណាំ៖ វាជារឿងសំខាន់បំផុតក្នុងនាមជាអនីតិជន ក្នុងការធានាថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យស្ថានភាពណាមួយ សូមប្រាកដថាអ្នកនិយាយជាមួយ**មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត**។

ការណែនាំ

និយាយថា៖

នៅក្នុងវគ្គទី ១ ផ្នែកទី ១ យើងបានរៀន**អំពីសិទ្ធិមនុស្ស** និងតម្លៃ ហើយថាតើមនុស្សគ្រប់រូបមាន**សិទ្ធិមនុស្ស** និងគួរតែត្រូវបានប្រព្រឹត្តដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរពយ៉ាងដូចម្តេច។ យើងក៏បានរៀនផងដែរថាកុមារ និងយុវជនត្រូវការការការពារបន្ថែម ដែលមានន័យថាពួកគេមាន**សិទ្ធិកុមារ**ពិសេស (ដូចដែលបានរាយនៅក្នុង UNCRC)។ យើងក៏បាននិយាយអំពីគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGs) និងថាតើមនុស្សទាំងអស់មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការការពារគ្នាទៅវិញទៅមក និងមនុស្សដែលងាយរងគ្រោះបំផុតនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ ក៏ដូចជាសត្វ និងភពផែនដីយ៉ាងដូចម្តេច។ នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ យើងមានអន្តរកម្ម និងទំនាក់ទំនងផ្សេងៗគ្នាជាមួយមនុស្ស មិនថាពួកគេជាក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ មិត្តរួមថ្នាក់ សហគមន៍កីឡា ឬសាសនា ឬសូម្បីតែមនុស្សចម្លែកក៏ដោយ។ ការឱ្យតម្លៃ និងការលើកកម្ពស់**សិទ្ធិមនុស្ស**មិនត្រឹមតែតម្រូវឱ្យយើងជួយនៅកម្រិតសកលប៉ុណ្ណោះទេ (ឧទាហរណ៍៖ ការដោះស្រាយភាពក្រីក្រ និងការជួយក្រុមដែលត្រូវបានបៀតបៀន) ប៉ុន្តែវាក៏ប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលយើងប្រព្រឹត្តនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង របៀបដែលយើងទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក និងថាតើយើងទំនាក់ទំនងដោយចិត្តល្អ និងការគោរព ឬការព្រងើយកន្តើយ និងការស្អប់។

នៅក្នុងវគ្គទី ១ ផ្នែកទី ២ យើងនឹងនិយាយអំពីតម្លៃទំនាក់ទំនង **ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ** និង**ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន**។ យើងនឹងផ្តល់ឧបករណ៍មានប្រយោជន៍ដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ដើម្បីរក្សាអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងបង្កើត**ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ** និង**ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន**។ផ្នែកទី ២ ក៏នឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវឧបករណ៍ដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណស្ថានភាពប្រឈម និងផ្តល់ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងនៃការកំណត់ដែនកំណត់ដែលមានសុខភាពល្អ និងការនិយាយថាទេចំពោះស្ថានភាពដែលមិនល្អ។ «ទំនាក់ទំនងគឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃជីវិតរបស់យើង។»

ទំនាក់ទំនងគឺចាំបាច់សម្រាប់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយរបស់យើង។ ខណៈពេលដែលគ្មានទំនាក់ទំនងណាមួយល្អឥតខ្ចោះនោះ មានវិធីដើម្បីកំណត់ថាតើទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ ឬមិនល្អ។ អ្នកជួញដូរ (ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា «ដៃគូស្នេហា» ក្នុងស្ថានភាពជាក់លាក់) និងអ្នករំលោភបំពាន ជួនកាលអាចប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងដើម្បីចូលទៅជិតជនរងគ្រោះដែលងាយរងគ្រោះ និងបោកបញ្ឆោតពួកគេឱ្យចូលទៅក្នុងអ្វីដែលហាក់ដូចជា**ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ**។ ពួកគេអាចធ្វើពុតជាមិត្តភក្តិ ដៃគូស្នេហា (មិត្តប្រុស/មិត្តស្រី) **ឬមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត** ដើម្បីទទួលបានការទុកចិត្តពីជនរងគ្រោះរបស់ពួកគេ។ ដំណើរការជ្រើសរើសអាចកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ឬក្នុងរយៈពេលយូរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ តាមពិត ទំនាក់ទំនងទាំងនេះមិនមានសុខភាពល្អទេ ហើយអាចជា អំពើកេងប្រវ័ញ្ច។ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹងពីសញ្ញាព្រមាននៃ**ទំនាក់ទំនងដែលមិនល្អ** និងស្វែងរកជំនួយប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់អាចជាជនរងគ្រោះ។

អន្តរកម្ម

សួរ៖

សំណួរ៖ «តើអ្វីគួរកើតឡើងនៅក្នុងទំនាក់ទំនងដើម្បីឱ្យវាក្លាយជាទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អគួរតែត្រូវបានកសាងឡើងដោយការទុកចិត្ត សេចក្តីស្រឡាញ់ ចិត្តល្អ និងការទំនាក់ទំនងស្មោះត្រង់។

និយាយថា៖

ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ គឺជាទំនាក់ទំនងមួយដែលផ្អែកលើការគោរព ភាពស្មោះត្រង់ ការទុកចិត្ត ការទំនាក់ទំនង ការសម្របសម្រួល និងដែនកំណត់ដែលមានសុខភាពល្អ។ ដើម្បីមាន**ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ** វាជាការសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹងច្បាស់លាស់អំពីសិទ្ធិ អត្តសញ្ញាណ និងតម្លៃរបស់អ្នក និងមានការគោរពខ្លួនឯងល្អ។ **ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន** គឺជាកម្រិតដែលយើងកំណត់ដែលបង្កើតចន្លោះរាងកាយ និងអារម្មណ៍ជាមួយអ្នកដទៃ។ ពួកគេផ្តល់ការរំពឹងទុកច្បាស់លាស់អំពីអ្វីដែលជា និងអ្វីដែលមិនមែនជាអាកប្បកិរិយាដែលអាចទទួលយកបាន ជាពិសេសទាក់ទងនឹងរបៀបដែលយើងចង់ឲ្យអ្នកដទៃប្រព្រឹត្តដាក់។ តាមរយៈការធ្វើការលើទិដ្ឋភាពទាំងនេះ អ្នកនឹងអាចបង្កើតមូលដ្ឋានគ្រឹះដ៏រឹងមាំសម្រាប់ការកសាង**ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ** និង**ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន**។ ទំនាក់ទំនងបែបនេះជាធម្មតាត្រូវបានកសាងឡើងដោយភាពស្មោះត្រង់ ការទុកចិត្ត និងសុវត្ថិភាព ដែលជំរុញការគោរព និងការយល់ដឹងគ្នាទៅវិញទៅមក។ នេះមិនត្រឹមតែសម្រាប់អន្តរកម្មផ្លូវកាយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏សម្រាប់របៀបដែលយើងទំនាក់ទំនងជាមួយ និងអំពីគ្នាទៅវិញទៅមក ទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ។ ទោះបីជាគ្មានទំនាក់ទំនងណាមួយល្អឥតខ្ចោះក៏ដោយ ការទុកចិត្តគឺជាគុណសម្បត្តិសំខាន់មួយនៅក្នុង**ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ**ទាំងអស់។ សូមចងចាំថា មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត គឺជាមនុស្សដែលមានសុវត្ថិភាព ដែលស្មោះត្រង់ សុចរិត និងគួរឱ្យទុកចិត្ត។ ប្រសិនបើមនុស្សពេញវ័យប្រព្រឹត្តដោយមិនស្មោះត្រង់ ជំរុញឱ្យអ្នករក្សា**អាថ៌កំបាំងដែលមិនមានសុវត្ថិភាព** ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ ពួកគេមិនមែនជា**មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត**នោះទេ ហើយនេះមិនមែនជា**ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ**ឡើយ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សួរ៖

សំណួរ៖ «តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យអ្នកគិតថាទំនាក់ទំនងមួយមិនល្អ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ទំនាក់ទំនងដែលមិនល្អអាចមានការរំលោភបំពាន ការទំនាក់ទំនងឈ្លានពាន កង្វះការទុកចិត្ត និងការច្រណែន។

និយាយថា៖

ទំនាក់ទំនងដែលមិនល្អត្រូវបានកំណត់លក្ខណៈដោយមនុស្សម្នាក់បង្ខំមនុស្សម្នាក់ទៀតឱ្យលះបង់មិត្តភាព ក្រុមគ្រួសារ សាលារៀន គោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន ឯករាជ្យភាព ឬសូម្បីតែសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខណៈពេលដែលនៅក្នុងទំនាក់ទំនង។ ជាឧទាហរណ៍ មិត្តភាពមិនល្អអាចជាមិត្តម្នាក់ដែលតែងតែសុំជំនួយ ឬលុយ ប៉ុន្តែមិនដែលចំណាយពេលស្តាប់ ឬផ្តល់ការគាំទ្រជាថ្នូរវិញ និយាយមើលងាយ ឬឈ្លើយដាក់អ្នក ហើយតែងតែយកដោយមិនឱ្យ។ សញ្ញាមួយទៀតនៃ**ទំនាក់ទំនងដែលមិនល្អ**គឺ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ទៀតដាក់សម្ពាធលើអ្នកឱ្យរក្សាអាថ៌កំបាំង ឬចេញការគំរាមកំហែងដើម្បីការពារអ្នកពីការទុកចិត្តលើអ្នកដទៃ។ ក្នុងស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះ **ទំនាក់ទំនងដែលមិនល្អ**អាចជាការរំលោភបំពានផ្លូវកាយ អារម្មណ៍ ពាក្យសំដី ឬផ្លូវចិត្ត ហើយអាចនាំឱ្យមានការជាប់ជំពាក់ផ្លូវចិត្តដោយសាររបួសផ្លូវចិត្ត (trauma bonding)។ នេះគឺនៅពេលដែលមានចំណងដ៏ជ្រាលជ្រៅ ភាពស្មោះត្រង់ ឬការជាប់ជំពាក់ផ្លូវចិត្តរវាងមនុស្សពីរនាក់នៅក្នុងទំនាក់ទំនងដែលបំផ្លិចបំផ្លាញ។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលស្គាល់សញ្ញាព្រមាននៃ**ទំនាក់ទំនងដែលមិនល្អ** និងស្វែងរកជំនួយប្រសិនបើចាំបាច់ ហើយត្រូវចងចាំថា កុំធ្វើការសម្រេចចិត្តពីស្ថានភាពអស់សង្ឃឹម។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពសូចនាករទំនាក់ទំនងមិនល្អទល់នឹងទំនាក់ទំនងល្អ **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ៦]**

និយាយថា៖

ដូចដែលយើងបានឃើញ ទំនាក់ទំនងខ្លះអាចល្អ ហើយខ្លះទៀតអាចមិនល្អ។ ទោះបីជាទំនាក់ទំនងមានអារម្មណ៍ល្អ ឬមើលទៅមានសុខភាពល្អពីខាងក្រៅក៏ដោយ វានៅតែអាចមានធាតុផ្សំដែលមិនល្អនៅក្នុងនោះ។ ឧទាហរណ៍៖ ដៃគូដែលទាក់ទាញ និងយកចិត្តទុកដាក់ ប៉ុន្តែជាមនុស្សរិះគន់ខ្លាំងក្នុងលក្ខណៈឯកជន និងទាមទារភាពស្និទ្ធស្នាល; ដៃគូស្នេហា ដែលតែងតែនិយាយដើមអ្នកនៅពេលអ្នកមិននៅក្បែរ; មាតាបិតាដែលមានមោទនភាពដែលអួតអំពីអ្នកជាសាធារណៈ ប៉ុន្តែនៅផ្ទះ អ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនអាចផ្គាប់ចិត្តពួកគេបានឡើយ។ ពេលខ្លះ អ្នកអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណធាតុទាំងនេះ និងធ្វើអ្វីមួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរវា។

ពេលខ្លះទៀត អ្នក ឬមិត្តភក្តិ/សមាជិកគ្រួសារអាចនឹងត្រូវចាកចេញពីទំនាក់ទំនងនោះ។ ដូច្នេះ វាជារឿងសំខាន់ដែលអ្នកមិនត្រឹមតែយល់ពីសូចនាករនៃ**ទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ**ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវដឹងពីឧបករណ៍/សកម្មភាពដែលត្រូវការដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងស្ថានភាពមិនមានសុវត្ថិភាព។ យើងហៅទាំងនេះថាការការពារទំនាក់ទំនង។

ពាក្យការពារត្រូវបានប្រើនៅពេលយើងអនុវត្តវិធានការការពារដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពក្នុងស្ថានភាពផ្សេងៗគ្នា។ ដូច្នេះ ការការពារទំនាក់ទំនង គឺជាការអនុវត្តវិធានការការពារដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយយើងបង្កើតដែនកំណត់សុវត្ថិភាពនៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់យើង និងធានាថាអ្វីដែលយើងជឿ និងអ្វីដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍សុខស្រួល ត្រូវបានគោរព។ ការការពារទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលត្រូវចងចាំរួមមាន៖

- **ការកំណត់ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន៖** បង្កើតដែនកំណត់ការយល់ព្រមនៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក (ឧទាហរណ៍៖ អ្វីដែលអ្នកមានអារម្មណ៍សុខស្រួលក្នុងការធ្វើ)។
- **ការទំនាក់ទំនងបើកចំហ និងស្មោះត្រង់៖** ប្រើប្រាស់ការទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការអះអាងដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន។ ការទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការអះអាងពាក់ព័ន្ធនឹងការបង្ហាញខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់លាស់ និងស្មោះត្រង់។ បុគ្គលដែលប្រកបដោយការអះអាងក្រោកឈរឡើងសម្រាប់ខ្លួនឯង និងសិទ្ធិរបស់ពួកគេក្នុងលក្ខណៈគោរព។
    - ជាធម្មតា នៅពេលដែលយើងមានចំណងជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត យើងជៀសវាងនិយាយរឿងដែលយើងដឹងថានឹងធ្វើឱ្យពួកគេមើលទៅអាក្រក់។ សួរសំណួរអំពីដៃគូ មិត្តភក្តិ ឬមនុស្សម្នាក់ទៀតរបស់អ្នកដើម្បីស្គាល់ពួកគេផ្ទាល់ខ្លួន។
    - អនុញ្ញាតឱ្យដៃគូ មិត្តភក្តិ ឬមនុស្សម្នាក់ទៀតរបស់អ្នកដឹង ប្រសិនបើអ្វីមួយធ្វើឱ្យអ្នកមិនស្រួល។ ប្រសិនបើភាពស្មោះត្រង់របស់អ្នកត្រូវបានឆ្លើយតបដោយការឈ្លានពាន ឬការដាក់ទណ្ឌកម្ម សូមប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ឬប៉ូលិស។
    - អ្នកតែងតែមានសិទ្ធិនិយាយថាទេ។ អ្នកមិនគួរមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ «ទេ» របស់អ្នកទេ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ទៀតមានអារម្មណ៍អាក់អន់ចិត្ត ឬខឹង ឬតូចចិត្តនៅពេលអ្នកកំណត់ដែនកំណត់ដែលមានសុខភាពល្អ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

- **បង្កើតបណ្តាញសុវត្ថិភាព (រង្វង់សុវត្ថិភាព) ជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក៖** បណ្តាញសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកក៏អាចរួមបញ្ចូលមនុស្សប្លែកមុខដែលមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការការពារ ដូចជាគ្រូបង្រៀន ទីប្រឹក្សាសាលា គិលានុបដ្ឋាយិកាសាលា មន្ត្រីប៉ូលិស អ្នកពន្លត់អគ្គីភ័យ វេជ្ជបណ្ឌិត អ្នកធ្វើការសង្គម អ្នកព្យាបាលរោគ ឬអ្នកដែលមានអាណាត្តិ (ទំនួលខុសត្រូវ) ក្នុងការរាយការណ៍។ចែករំលែកអំពីទំនាក់ទំនងថ្មីរបស់អ្នកជាមួយបណ្តាញសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ ស្វែងរកការគាំទ្រពីមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត។
    - តើអ្វីទៅជារង្វង់សុវត្ថិភាព? វិធីងាយស្រួលដើម្បីចងចាំថាតើអ្នកណាអាចស្ថិតនៅក្នុងរង្វង់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នកគឺត្រូវគិតអំពីមនុស្សប្រាំនាក់ដែលអ្នកអាចទុកចិត្តបាន។ អ្នកដែលនៅក្នុងរង្វង់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នកគួរតែជាមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត។ នៅពេលដែលអ្នកទុកចិត្តនរណាម្នាក់ អ្នកគួរតែមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាព និងផាសុកភាពនៅជុំវិញពួកគេ ហើយជឿជាក់ថាពួកគេអាចជួយអ្នកបានប្រសិនបើចាំបាច់។
- **ការពារសិទ្ធិរបស់អ្នក៖**
    - គិតពីវិធីការពារដើម្បីឆ្លើយតបជាជាងប្រតិកម្ម ប្រសិនបើមានគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង ឬអ្នកមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានគំរាមកំហែង។
    - សូមចងចាំថា ឯកសារអត្តសញ្ញាណ និងទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកជារបស់អ្នក។ វាគឺជាការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកថាអ្នកចែករំលែកទាំងនេះជាមួយអ្នកណា។ រក្សាទុកសម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួន និងអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នកនៅក្នុងកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នក (ឧទាហរណ៍៖ ទូរស័ព្ទ លិខិតឆ្លងដែន កាតធនាគារ) និងធ្វើការបម្រុងទុកឌីជីថល ឬទុកវាជាមួយមិត្តភក្តិដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត។
- **ទុកចិត្តលើការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នក៖** ប្រសិនបើអ្វីមួយមានអារម្មណ៍មិនត្រឹមត្រូវ មិនស្រួល ឬគ្រោះថ្នាក់ សូមស្តាប់ខ្លួនឯង (សំឡេងខាងក្នុងរបស់អ្នក) (ឧទាហរណ៍៖ កុំឡើងជិះរថយន្តជាមួយមនុស្សចម្លែក ឬនរណាម្នាក់ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនមានសុវត្ថិភាព ឬមិនស្រួល)។
- **សុំជំនួយ៖** ទាក់ទងប៉ូលិស មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ឬលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍។

និយាយថា៖

ឥឡូវនេះអ្នកបានរៀនអំពីសូចនាករនៃ**ទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ** និងឧបករណ៍ការពារទំនាក់ទំនងមួយចំនួនផ្សេងគ្នាហើយ សូមអនុវត្តអ្វីដែលអ្នកបានរៀនទៅក្នុងសេណារីយ៉ូទាំងនេះ។

ធ្វើ៖

សេណារីយ៉ូទំនាក់ទំនង **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ៧]**

និយាយថា៖

ហេតុផលមួយក្នុងចំណោមហេតុផលដែលវាសំខាន់ក្នុងការទទួលស្គាល់**ទំនាក់ទំនងល្អ** និង**មិនល្អ** និងដឹងពីរបៀបការពារពួកគេនោះគឺដោយសារក្នុងនាមជាបុគ្គលម្នាក់ៗ យើងមានសិទ្ធិ និងតម្លៃពីកំណើត។ ការទទួលស្គាល់សិទ្ធិទាំងនេះបង្រៀនយើងថា យើងអាចជ្រើសរើសនិយាយថាទេ នៅពេលដែលស្ថានភាពមួយធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬមិនមានសុវត្ថិភាព។

វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការគោរព**ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន**របស់អ្នកដទៃដោយការអនុវត្តការប៉ះពាល់រាងកាយដែលមានសុវត្ថិភាព និងសមរម្យជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់យើង។ សូមចងចាំថា ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ រួមទាំងមិត្តភក្តិ បងប្អូនបង្កើត ឬសមាជិកគ្រួសារនិយាយថាទេ ឬមានអារម្មណ៍មិនស្រួលនៅពេលអ្នកប៉ះពួកគេ អ្នកគួរតែគោរពសំណើរបស់ពួកគេ ហើយឈប់។ មនុស្សម្នាក់ៗអាចមាន**ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន**ខុសគ្នា ដែលរងឥទ្ធិពលដោយបទពិសោធន៍កុមារភាព ឬរបួសផ្លូវចិត្តជាដើម។ នេះមានន័យថា អ្វីដែលអ្នកចាត់ទុកថាជាការប៉ះពាល់ដែលមាន**សុវត្ថិភាព** និង**សមរម្យ** អាចជាការបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍មិនល្អចំពោះអ្នកដទៃ។ ដូច្នេះ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្តាប់អ្នកដទៃ និងសម្រាប់ពួកគេស្តាប់អ្នក។

ដែនកំណត់ទាំងនេះក៏អនុវត្តចំពោះបណ្តាញសង្គមផងដែរ។ អ្នក និងអ្នកដទៃមានសិទ្ធិមានអារម្មណ៍សុខស្រួល និងមានសុវត្ថិភាពជាមួយនឹងអ្វីដែលត្រូវបានចែករំលែកជាមួយអ្នកតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងតាមទូរស័ព្ទ រួមទាំងបណ្តាញសង្គម អ៊ីមែល រូបភាព វីដេអូ ការហៅទូរស័ព្ទ ការហៅវីដេអូ និងសារអក្សរ។ អ្នកដទៃអាចរំលោភសិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងការមានអារម្មណ៍សុខស្រួល និងមានសុវត្ថិភាពដោយការសរសេរអ្វីអវិជ្ជមានអំពីអ្នក ឬដោយការចែករំលែករូបថតរបស់អ្នកដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីអ្នក។ **ទោះបីជាអ្វីៗទាំងអស់គឺតាមប្រព័ន្ធអនឡាញក៏ដោយ អ្នកនៅតែមានសិទ្ធិដូចគ្នានឹងពេលអ្នកនៅផ្ទាល់ដែរ ហើយអ្នកអាចនិយាយថាទេចំពោះអ្វីដែលមនុស្សដទៃផ្សេងៗសុំឱ្យអ្នកធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។**

21 © អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សួរ៖

សំណួរទី១៖ «តើយើងអាចស្គាល់បានដោយរបៀបណាថា ការប៉ះពាល់មួយមានសុវត្ថិភាព និងសមរម្យ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ការប៉ះពាល់មួយមានសុវត្ថិភាព និងសមរម្យនៅពេលដែលមនុស្សទាំងពីរនាក់យល់ព្រមថាវាល្អ វាមិនធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬត្រូវបានគំរាមកំហែង ហើយវាសមហេតុផលសម្រាប់ស្ថានភាពនោះ។.

សំណួរទី២៖ «តើយើងអាចស្គាល់បានដោយរបៀបណាថា ការប៉ះពាល់មួយមិនមានសុវត្ថិភាព និងមិនសមរម្យ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ការប៉ះពាល់ដែលមិនមានសុវត្ថិភាព និងមិនសមរម្យកើតឡើងនៅពេលដែលនរណាម្នាក់មិនចង់ឱ្យគេប៉ះ ឬមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ត្រូវបានគំរាមកំហែង ឬរំលោភបំពាន។ ការប៉ះពាល់ប្រភេទនេះក៏អាចជាលក្ខណៈផ្លូវភេទ ឬមិនសមហេតុផលក្នុងស្ថានភាពណាមួយ។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការគោរពដែនកំណត់របស់អ្នកដទៃ និងសុំការអនុញ្ញាតមុនពេលប៉ះនរណាម្នាក់ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាវាល្អឬអត់។

និយាយថា៖

ដូចដែលយើងបានពិភាក្សា គំនិតនៃ**ការប៉ះពាល់ដែលមានសុវត្ថិភាព និងសមរម្យ**អាចប្រែប្រួលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ និយមន័យជាមូលដ្ឋានមួយចំនួនអាចជួយយើងកំណត់អត្តសញ្ញាណប្រភេទអន្តរកម្មទាំងនេះ។ ជាឧទាហរណ៍ យើងអាចកំណត់និយមន័យនៃ**ការប៉ះពាល់ដែលមានសុវត្ថិភាព និងសមរម្យ**ថាជាការបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ដែលបានអញ្ជើញ ដូចជាការចាប់ដៃ ការទះខ្នង ការប៉ះដៃគ្នា (high five) ឬការឱបចំហៀង (ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាព និងយល់ព្រម)។ ម្យ៉ាងវិញទៀត យើងអាចកំណត់និយមន័យនៃ**ការប៉ះពាល់ដែលមិនមានសុវត្ថិភាព និងមិនសមរម្យ**ថាជាការបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ដែលមិនចង់បាន ដូចជាការប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជន/លាក់កំបាំងនៃរាងកាយ ឬគ្រោះថ្នាក់រាងកាយ ដូចជាការធាក់ ឬការវាយ។

វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការទទួលស្គាល់ថា សកម្មភាពដែលមិនមានសុវត្ថិភាព និងមិនសមរម្យអាចកើតឡើងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញនៅក្នុងការសន្ទនារបស់យើង និងរបៀបដែលយើងទាក់ទង ឬត្រូវបានស្នើសុំឱ្យទាក់ទង។ ការសន្ទនាតាមប្រព័ន្ធអនឡាញដែលមានសុវត្ថិភាព និងសមរម្យរួមមានការផ្ញើសារ និងអ៊ីមែលទៅកាន់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ និងការចែករំលែករូបភាពសមរម្យជាមួយពួកគេ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ការសន្ទនាតាមប្រព័ន្ធអនឡាញដែលមិនមានសុវត្ថិភាព និងមិនសមរម្យរួមមានការចែករំលែកពាក្យសម្ងាត់ ឬព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន (ដូចជាអាសយដ្ឋាន លេខទូរស័ព្ទ ឬឈ្មោះ) ជាមួយមនុស្សប្លែកមុខ ដែលអ្នកមិនស្គាល់ច្បាស់ ការបង្ហោះរូបភាពមិនសមរម្យរបស់ខ្លួនឯង (ដូចជារូបភាពនៃផ្នែកឯកជនរបស់អ្នក) ឬមានជនប្លែកមុខ សុំឱ្យអ្នកបើក កាមេរ៉ាវីដេអូ របស់អ្នក។ វាក៏អាចរួមបញ្ចូលនរណាម្នាក់ចែករំលែករូបភាពដែលមិនចង់បាន មិនសមរម្យ ឬរូបភាពសិចស៊ីរបស់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃជាមួយអ្នកផងដែរ។ សូមចងចាំថា **ការបង្ហាញដោយមិនចង់បាននូវសម្ភារៈក្រាហ្វិកផ្លូវភេទ និងសម្ភារៈរំលោភបំពានផ្លូវភេទ គឺជាទម្រង់នៃការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ហើយមិនមែនជារឿងត្រឹមត្រូវឡើយ។**[១១] សរុបមក សូមយល់ដឹងពីអ្វីដែលបង្កើតបានជាអាកប្បកិរិយាដែលមានសុវត្ថិភាព និងសមរម្យទាំងនៅក្នុងអន្តរកម្មផ្លូវកាយ និងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ហើយសូមនិយាយប្រសិនបើអ្វីមួយធ្វើឱ្យអ្នកមិនស្រួល ឬប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់រំលោភលើដែនកំណត់របស់អ្នក។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨]**

និយាយថា៖

នៅក្នុងវគ្គទី ១ ផ្នែកទី ១ និងទី ២ ការផ្តោតសំខាន់គឺទៅលើការយល់ដឹងពីសិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងនាមជាបុគ្គលម្នាក់ៗ និងការលើកកម្ពស់សំឡេងរបស់អ្នកដើម្បីការពារសិទ្ធិទាំងនោះ។ យើងក៏បានមើលផងដែរថាតើ**សិទ្ធិមនុស្ស**សមនឹងរូបភាពធំជាងនេះយ៉ាងដូចម្តេច ដោយប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍ ប្រទេសជាតិ និងពិភពលោករបស់យើង និងរបៀបទទួលស្គាល់សូចនាករ និងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗនៅពេលដែលសិទ្ធិកំពុងត្រូវបាន អំពើកេងប្រវ័ញ្ច ជាពិសេសដោយ **អំពើជួញដូរមនុស្ស**។ យើងក៏បានស្វែងយល់ពីសារៈសំខាន់នៃ**ទំនាក់ទំនងល្អ** និង**ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន** ដោយទទួលស្គាល់ថាទាំងនេះអាចមានជាមួយក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ នៅសាលារៀន ជាមួយនិយោជក និងមិត្តរួមការងារ ក្នុងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ឬជាមួយជនប្លែកមុខ នៅក្នុងសហគមន៍។ នៅពេលដែលយើងយល់ពីសារៈសំខាន់នៃ**ទំនាក់ទំនងល្អ**នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង និងប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សគ្រប់រូបដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរព សកម្មភាពរបស់យើងមានផលប៉ះពាល់កាន់តែធំធេងក្នុងការលើកកម្ពស់សិទ្ធិមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង។

សកម្មភាពជម្រើស៖ ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៨៖ ការអំពាវនាវឱ្យធ្វើសកម្មភាព

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ការធ្វើចំណាកស្រុក/ការបំលាស់ទី

ការរៀបចំ

ផ្នែកទី ៣

សកម្មភាពខ្ញុំជានរណា? [ឧបសម្ព័ន្ធទី ៩]
សកម្មភាពល្បែងរាប់ទ្វីប/ប្រទេស [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១០]
កន្ត្រែ
ក្រដាសទទេ
ប៊ិច

ផ្នែកទី៤

ប៊ិច ខ្មៅដៃ
ក្រដាសទទេ
តំណភ្ជាប់វីដេអូរឿង «កុំទៅ»
សកម្មភាពវិភាគការងារ (ស្វែងរកភាពខុសគ្នា) [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១១]
សកម្មភាពវីដេអូរឿង «កុំទៅ» [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១២]
ការអំពាវនាវឱ្យធ្វើសកម្មភាព [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៨] (សកម្មភាពជម្រើស)

ពាក្យគន្លឹះ

ផ្នែកទី ៣

ការធ្វើចំណាកស្រុក៖ ការបំលាស់ទីពីកន្លែងរស់នៅមួយទៅកន្លែងមួយទៀត
ការធ្វើចំណាកស្រុកមិនទៀងទាត់ ឬ «មិនមានសុវត្ថិភាព»៖ ការបំលាស់ទីទៅកាន់ប្រទេសមួយផ្សេងទៀតដោយគ្មានឯកសារត្រឹមត្រូវ ឬក្រោមច្បាប់ត្រឹមត្រូវ
ការធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព៖ ការបំលាស់ទីទៅកន្លែងណាមួយដោយសុវត្ថិភាព និងស្របច្បាប់
ការធ្វើចំណាកស្រុកផ្ទៃក្នុង៖ ការបំលាស់ទីទៅកាន់ទីក្រុងផ្សេងមួយទៀតនៅក្នុងប្រទេសតែមួយសម្រាប់ធ្វើការ គ្រួសារ ឬហេតុផលផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍៖ ការធ្វើចំណាកស្រុកផ្ទៃក្នុងពីតំបន់ជនបទទៅតំបន់ទីក្រុង)
ការធ្វើចំណាកស្រុកក្រៅប្រទេស៖ ការបំលាស់ទីពីប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកទៅកាន់ប្រទេសមួយផ្សេងទៀត សម្រាប់ធ្វើការដោយប្រើទិដ្ឋាការ; ជារឿយៗមិនមែនជាការបំលាស់ទីអចិន្ត្រៃយ៍ទេ
ការធ្វើចំណាកស្រុកតាមរដូវកាល៖ ការបំលាស់ទីសម្រាប់ធ្វើការងារតាមរដូវកាល (ជារឿយៗសម្រាប់ការរើសផ្លែឈើ ការប្រមូលផលស្រូវជាដើម); ជាធម្មតាជះឥទ្ធិពលដល់ក្រុមគ្រួសារដែលមានសេដ្ឋកិច្ចសង្គមទាប; ជូនកាលដោយសាររដូវវស្សា ឬទឹកជំនន់
អន្តោប្រវេសន៍ (អន្តោប្រវេសន្ត)៖ ការបំលាស់ទីទៅកាន់ប្រទេសមួយផ្សេងទៀតជាអចិន្ត្រៃយ៍ (ដោយមានប័ណ្ណបៃតង/លិខិតឆ្លងដែន/លិខិតស្នាក់នៅ)
ជនភៀសខ្លួន៖ ជនណាម្នាក់ដែលបានបំលាស់ទីទៅកាន់ប្រទេសថ្មីមួយក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហានៅក្នុងប្រទេសកំណើតរបស់ពួកគេ

ផ្នែកទី៤

ការធ្វើចំណាកស្រុកមិនទៀងទាត់ ឬ «មិនមានសុវត្ថិភាព»៖ ការបំលាស់ទីទៅកាន់ប្រទេសមួយផ្សេងទៀតដោយគ្មានឯកសារត្រឹមត្រូវ ឬក្រោមច្បាប់ត្រឹមត្រូវ
ការធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព៖ ការបំលាស់ទីទៅកន្លែងណាមួយដោយសុវត្ថិភាព និងស្របច្បាប់
ការជួញដូរពលកម្ម៖ ការជ្រើសរើស ការលាក់ទុក ការដឹកជញ្ជូន ការផ្តល់ ឬការទទួលបានបុគ្គលម្នាក់សម្រាប់ពលកម្ម ឬសេវាកម្មតាមរយៈការប្រើប្រាស់កម្លាំង ការក្លែងបន្លំ ឬការបង្ខិតបង្ខំសម្រាប់គោលបំណងនៃការបម្រើដោយបង្ខំ ការបម្រើបំណុល ឬទាសភាព
ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារ ឬឱកាសការងារក្លែងក្លាយ៖ ការសន្យាការងារក្លែងក្លាយក្នុងគោលបំណងជួញដូរមនុស្សសម្រាប់ទាំងពលកម្ម និងផ្លូវភេទ ដោយការជួញដូរពលកម្មគឺជាលទ្ធផលទូទៅបំផុតមួយ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ការណែនាំ

និយាយថា៖

នៅក្នុងវគ្គទី ១ ផ្នែកទី ១ និងទី ២ យើងបានរៀនអំពីសិទ្ធិមនុស្ស តម្លៃ ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន។ នៅក្នុងវគ្គទី ២ នេះ យើងនឹងរៀនអំពីការធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយ**សុវត្ថិភាព** និង**មិនមានសុវត្ថិភាព** **ការជួញដូរពលកម្ម** និងរបៀបកំណត់អត្តសញ្ញាណ **ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ឬឱកាសការងារក្លែងក្លាយ**។ អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់លឺពាក្យ «**ការធ្វើចំណាកស្រុក**» ពីមុនមក ប៉ុន្តែតើវាជាអ្វីទៅ? និយាយឱ្យសាមញ្ញ **ការធ្វើចំណាកស្រុក**ពិពណ៌នាអំពីការបំលាស់ទីរបស់មនុស្សឆ្លងកាត់ព្រំដែនអន្តរជាតិ ឬនៅក្នុងប្រទេសរបស់ពួកគេផ្ទាល់។ ថ្ងៃនេះ យើងនឹងស្វែងយល់ពីទម្រង់ផ្សេងៗគ្នានៃការធ្វើចំណាកស្រុក និងហេតុផលមួយចំនួនដែលមនុស្សធ្វើការបំលាស់ទី។

អន្តរកម្ម

និយាយថា៖

ការធ្វើចំណាកស្រុកមាននៅគ្រប់ទីកន្លែង។ វាគឺជាការបំលាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត។ គ្រួសារ និងបុគ្គលរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភពលោកចង់ ឬត្រូវការផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅរបស់ពួកគេជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ **ការធ្វើចំណាកស្រុក**អាចកើតឡើងដោយមិនគិតពីស្ថានភាពផ្លូវច្បាប់របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ (ឧទាហរណ៍៖ ថាតើពួកគេមានលិខិតឆ្លងដែន ឬទិដ្ឋាការដើម្បីចូលប្រទេសផ្សេងទៀតឬអត់) ថាតើការបំលាស់ទីនោះជាហេតុផលអ្វីក៏ដោយ ដោយស្ម័គ្រចិត្ត ឬមិនស្ម័គ្រចិត្ត (ឧទាហរណ៍៖ ឱកាសការងារ ការផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅសម្រាប់គ្រួសារ គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ សង្គ្រាម/ជម្លោះ) ហើយអាចមានរយៈពេលណាក៏បាន (ខ្លី ឬវែង/អចិន្ត្រៃយ៍)។[១២]

ទិដ្ឋភាពរួមនៃបញ្ហា
«សព្វថ្ងៃនេះ មនុស្សច្រើនជាងពេលណាៗទាំងអស់រស់នៅក្នុងប្រទេសផ្សេង ដែលមិនមែនជាប្រទេសកំណើតរបស់ពួកគេ។ យោងតាមនាយកដ្ឋានប្រជាជននៃនាយកដ្ឋានកិច្ចការសេដ្ឋកិច្ច និងសង្គមរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ (UNDESA) គិតត្រឹមថ្ងៃទី ១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ ២០២០ ចំនួនសរុបនៃជនអន្តោប្រវេសន៍អន្តរជាតិត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណថាមាន ២៨១ លាននាក់។ ជនអន្តោប្រវេសន៍អន្តរជាតិមានប្រមាណ ៣,៥ ភាគរយនៃប្រជាជនពិភពលោក បើប្រៀបធៀបទៅនឹង ២,៨ ភាគរយនៅក្នុងឆ្នាំ ២០០០ និង ២,៣ ភាគរយនៅក្នុងឆ្នាំ ១៩៨០»។[១៣]

ដូចគ្នានឹងមានហេតុផលជាច្រើនដែលមនុស្សម្នាក់អាចធ្វើចំណាកស្រុកដែរ មានប្រភេទនៃការធ្វើចំណាកស្រុកផ្សេងៗគ្នា៖

ការធ្វើចំណាកស្រុកផ្ទៃក្នុង៖ ការបំលាស់ទីទៅកាន់ទីក្រុងផ្សេងមួយទៀតនៅក្នុងប្រទេសតែមួយសម្រាប់ធ្វើការ គ្រួសារ ឬហេតុផលផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍៖ ការធ្វើចំណាកស្រុកផ្ទៃក្នុងពីតំបន់ជនបទទៅតំបន់ទីក្រុង)

ការធ្វើចំណាកស្រុកក្រៅប្រទេស៖ ការបំលាស់ទីពីប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកទៅកាន់ប្រទេសមួយផ្សេងទៀត សម្រាប់ធ្វើការដោយប្រើទិដ្ឋាការ; ជារឿយៗមិនមែនជាការបំលាស់ទីអចិន្ត្រៃយ៍ទេ

ការធ្វើចំណាកស្រុកតាមរដូវកាល៖ ការបំលាស់ទីសម្រាប់ធ្វើការងារតាមរដូវកាល (ជារឿយៗសម្រាប់ការរើសផ្លែឈើ ការប្រមូលផលស្រូវជាដើម); ជាធម្មតាជះឥទ្ធិពលដល់ក្រុមគ្រួសារដែលមានសេដ្ឋកិច្ចសង្គមទាប; ជួនកាលដោយសាររដូវវស្សា ឬទឹកជំនន់

អន្តោប្រវេសន៍ (អន្តោប្រវេសន្ត)៖ ការបំលាស់ទីទៅកាន់ប្រទេសមួយផ្សេងទៀតជាអចិន្ត្រៃយ៍ (ដោយមានប័ណ្ណបៃតង/លិខិតឆ្លងដែន/លិខិតស្នាក់នៅ)

និយមន័យពង្រីក

ជនភៀសខ្លួន៖ ជនណាម្នាក់ដែលបានបំលាស់ទីទៅកាន់ប្រទេសថ្មីមួយក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហានៅក្នុងប្រទេសកំណើតរបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ ការភៀសខ្លួនចេញពីប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកដោយសារតែការបៀតបៀន ឬសង្គ្រាម។ ការស្វែងរកសិទ្ធិជ្រកកោន ឬឋានៈជាជនភៀសខ្លួននៅក្នុងប្រទេសមួយផ្សេងទៀតអាចអនុញ្ញាតឱ្យអ្នករស់នៅ និងធ្វើការដោយសុវត្ថិភាព និងស្របច្បាប់ ខណៈពេលដែលអ្នកមិនអាចត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

ជនភៀសខ្លួនក្នុងស្រុក (IDP)៖ ត្រូវបានបង្ខំឱ្យផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅទៅកាន់ទីក្រុងផ្សេងមួយទៀតនៅក្នុងប្រទេសតែមួយដោយសារតែជម្លោះ គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ឬការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សផ្សេងទៀត; ខុសពីការធ្វើចំណាកស្រុកផ្ទៃក្នុង

ការធ្វើចំណាកស្រុកដោយបង្ខំ៖ ត្រូវបានបង្ខំឱ្យឆ្លងកាត់ព្រំដែនអន្តរជាតិផ្ទុយពីឆន្ទៈរបស់អ្នក (ជារឿយៗដោយគ្មានឯកសារផ្លូវច្បាប់) ជួនកាលដោយសារតែជម្លោះ គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ឬកម្លាំងរាងកាយពីមនុស្សម្នាក់ទៀត (ការធ្វើចំណាកស្រុកប្រភេទនេះជារឿយៗកើតឡើងសម្រាប់គោលបំណងនៃ អំពើជួញដូរមនុស្ស និង អំពើកេងប្រវ័ញ្ច ផងដែរ ដូចដែលយើងបានរៀននៅក្នុងវគ្គទី ១ ផ្នែកទី ២។)

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ដូចដែលអ្នកបានឃើញ មានហេតុផលជាច្រើនសម្រាប់ការបំលាស់ទី ហើយមិនមែនទាំងអស់សុទ្ធតែអាចព្យាករណ៍បាន ឬស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់មនុស្សនោះទេ។ដូច្នេះ វាអាចទៅរួចដែលថាមនុស្សគ្រប់រូបអាចងាយរងគ្រោះ នៅពេលណាមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ចំពោះការបំលាស់ទីដោយបង្ខំ ឬមិនបានគ្រោងទុកដោយហេតុផលដែលមិននឹកស្មានដល់។ នេះជាមូលហេតុដែលវាសំខាន់មិនត្រឹមតែក្នុងការទទួលស្គាល់ហានិភ័យ និងហេតុផលផ្សេងៗដែលមនុស្សធ្វើការបំលាស់ទីប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវមានក្តីមេត្តា និងការយល់ដឹងចំពោះមនុស្សដែលធ្វើចំណាកស្រុកផងដែរ។ អ្នកមិនដែលដឹងថាបុគ្គលនោះបានឆ្លងកាត់អ្វីខ្លះដើម្បីទៅដល់កន្លែងដែលពួកគេនៅសព្វថ្ងៃនេះទេ។

មានកត្តាជំរុញសំខាន់ពីរដែលទាក់ទងនឹងការធ្វើ**ចំណាកស្រុក**ដែលគេស្គាល់ថាជាកត្តាជំរុញ និងកត្តាទាក់ទាញ។ មនុស្សមួយចំនួនធ្វើចំណាកស្រុកដោយជម្រើស ដោយសារពួកគេត្រូវបាន «ទាក់ទាញ» ទៅកាន់ប្រទេស ឬទីក្រុងផ្សេងទៀតសម្រាប់ឱកាសល្អប្រសើរ ដូចជាការងារ ឬកម្រិតជីវភាពរស់នៅខ្ពស់ (ឧទាហរណ៍៖ **ការធ្វើចំណាកស្រុកផ្ទៃក្នុង និងតាមរដូវកាល**)។ អ្នកផ្សេងទៀតត្រូវបាន «ជំរុញ» ឬបង្ខំឱ្យធ្វើចំណាកស្រុក (**ការធ្វើចំណាកស្រុកដោយបង្ខំ**) ដោយសារតែសង្គ្រាម ការកេងប្រវ័ញ្ច ភាពក្រីក្រ ឬគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ (ឧទាហរណ៍៖ ទឹកជំនន់ ភ្លើងឆេះ រញ្ជួយដី)។ បុគ្គលអាចត្រូវបានជំរុញឱ្យចាកចេញពីផ្ទះរបស់ពួកគេ និងបង្ខំឱ្យចាកចេញពីប្រទេសរបស់ពួកគេ ឬពួកគេអាចជួបប្រទះការផ្លាស់ទីលំនៅផ្ទៃក្នុង ដែលពួកគេត្រូវបានបង្ខំឱ្យចាកចេញពីផ្ទះ/ទីក្រុងរបស់ពួកគេ ខណៈពេលដែលនៅតែស្ថិតនៅក្នុងប្រទេសរបស់ពួកគេ។ (ឧទាហរណ៍៖ **ជនភៀសខ្លួនក្នុងស្រុក**)។

កត្តាជំរុញ និងទាក់ទាញទាំងនេះរួមចំណែកដល់មូលហេតុដែលបុគ្គល ក្រុមគ្រួសារ ឬសហគមន៍ទាំងមូលអាចចង់ផ្លាស់ទីដើម្បីស្វែងរកការងារ សុវត្ថិភាព ឬជីវិតប្រសើរជាងមុន ជួនកាលនាំឱ្យមនុស្សប្រឈមមហានិភ័យធំជាងមុន ឬទុកចិត្តជនប្លែកមុខ ដែលចុងក្រោយចង់ជួញដូរ ឬកេងប្រវ័ញ្ចពួកគេ។

ធ្វើ៖

អានកត្តាជំរុញ និងកត្តាទាក់ទាញនៅក្នុងតារាង[១៥]៖

កត្តាជំរុញ	កត្តាទាក់ទាញ
• ការលំបាកសេដ្ឋកិច្ច • គ្រោះមហន្តរាយបរិស្ថាន • ការភ័យខ្លាចការបៀតបៀន ឬអំពើហិង្សា • ឱកាសការងារមិនគ្រប់គ្រាន់ • ភាពចលាចលនយោបាយ និងសង្គ្រាម • ការថែទាំសុខភាពមិនល្អ • ស្ថានភាពរស់នៅមិនស្ថិតស្ថេរ • ការបៀតបៀនសាសនា/កង្វះសេរីភាពសាសនា	• សន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាព • ការងារ/ឱកាសការងារ • ស្តង់ដារសុខភាពខ្ពស់ • ការអប់រំ • ការបង្រួបបង្រួមគ្រួសារ • ស្ថានភាពរស់នៅ/សុខុមាលភាពប្រសើរឡើង • ការសម្រេចបាននូវខ្លួនឯង ការរីករាយ និងការលំហែ • សេរីភាពសាសនា

និយាយថា៖

ការធ្វើចំណាកស្រុកអាចត្រូវបានជះឥទ្ធិពលដោយកត្តាអវិជ្ជមាន រួមទាំងកង្វះលទ្ធភាពទទួលបានអាហារ និងជម្រក ភាពខុសគ្នាវប្បធម៌ និងអស្ថិរភាពបរិស្ថាន នយោបាយ និងសេដ្ឋកិច្ច។អ្នកប្រហែលជាស្គាល់ខ្លះៗពីបញ្ជីសិទ្ធិមនុស្សជាមូលដ្ឋានដែលយើងបានរៀននៅក្នុងវគ្គទី ១។ **ការធ្វើចំណាកស្រុក**ក៏អាចត្រូវបានជះឥទ្ធិពលដោយកត្តាវិជ្ជមានផងដែរ ដូចជាការផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅសម្រាប់គ្រួសារ ឱកាសការងារថ្មីដែលគួរឱ្យរំភើប ទំនាក់ទំនងថ្មី ឬការកម្សាន្ត។ នៅពេលដែលមានជម្រើស និងសេរីភាពទាក់ទងនឹង**ការធ្វើចំណាកស្រុក** វាអាចជាឱកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងគួរឱ្យរំភើប។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជារឿយៗមានហានិភ័យខ្ពស់នៃភាពងាយរងគ្រោះនៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់ត្រូវបានជំរុញឱ្យផ្លាស់ទី («កត្តាជំរុញ») ដោយគ្មានជម្រើស ឬសេរីភាពដោយសារភាពក្រីក្រ អស្ថិរភាពសេដ្ឋកិច្ច ការបៀតបៀន អំពើហិង្សា ឬជម្លោះ។ ក្នុងស្ថានភាពទាំងនេះ **ការធ្វើចំណាកស្រុក**ជារឿយៗត្រូវបានភ្ជាប់ជាមួយនឹងបំណងប្រាថ្នា និងក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់សេរីភាព លក្ខខណ្ឌរស់នៅ និង/ឬការងារប្រសើរជាងមុន យុត្តិធម៌ និងលទ្ធភាពទទួលបានសិទ្ធិមនុស្សស្មើគ្នា («កត្តាទាក់ទាញ» ទីនោះ)។ កត្តាភាពងាយរងគ្រោះទាំងនេះអាចនាំឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗងាយរងគ្រោះក្នុងការត្រូវបានបោកបញ្ឆោតឱ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលមិនមានសុវត្ថិភាព ប្រឈមមហានិភ័យធំជាងមុន (មិនមានសុវត្ថិភាព) ហើយចុងក្រោយត្រូវបានកេងប្រវ័ញ្ច។ តោះយើងមើលឧទាហរណ៍ផ្សេងៗគ្នារវាង**ការធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមិនមានសុវត្ថិភាព**។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ធ្វើ៖

សូមឱ្យកុមារ និងយុវជនអានសូចនាករផ្សេងៗគ្នានៃការធ្វើ**ចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព** និង**មិនមានសុវត្ថិភាព**នៅក្នុងតារាងខាងក្រោម។

សូចនាករប្រកបដោយសុវត្ថិភាព	សូចនាករមិនមានសុវត្ថិភាព (ហានិភ័យធំជាង)
• មានឯកសារត្រឹមត្រូវ (ឧទាហរណ៍៖ ទិដ្ឋាការ លិខិតឆ្លងដែន) • ធ្វើដំណើរជាមួយនរណាម្នាក់ ឬត្រូវប្រាកដថានរណាម្នាក់ដឹងថាអ្នកនៅទីណា • មានលុយគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ដំណើររបស់អ្នក • ស្រាវជ្រាវមុនពេលធ្វើដំណើរ (ឧទាហរណ៍៖ រៀនឃ្លាក្នុងស្រុកខ្លះៗ ស្វែងយល់ពីវប្បធម៌ និងអ្វីដែលត្រូវបានទទួលយក ឬមិនត្រូវបានទទួលយក) • ធ្វើដំណើរជាមួយមនុស្សដែលអ្នកស្គាល់ ឬទុកចិត្ត • មានធានារ៉ាប់រងការធ្វើដំណើរ ឬធានារ៉ាប់រងសុខភាព • ប្រើប្រាស់ផ្លូវធ្វើដំណើរផ្លូវការ និងស្របច្បាប់ • រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ (ឧទាហរណ៍៖ ទិញស៊ីមក្នុងស្រុក ដាក់រ៉ូមីង (roaming) នៅលើទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ប្រើប្រាស់ហាងអ៊ីនធឺណិត) • ស្គាល់លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ ឬរបៀបស្វែងរកជំនួយប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ	• គ្មានទិដ្ឋាការ/ស្ថានភាពទិដ្ឋាការមិនត្រឹមត្រូវ • ធ្វើដំណើរតែម្នាក់ឯង ឬគ្មាននរណាម្នាក់ដឹងពីផែនការធ្វើដំណើររបស់អ្នក • គ្មានប្រាក់ចំណូល/មានមធ្យោបាយហិរញ្ញវត្ថុមានកំណត់ • មិននិយាយភាសាប្រទេសនោះ • មិនស្គាល់វប្បធម៌នៃកន្លែងដែលអ្នកនឹងទៅ • គ្មានវង្វង់សុវត្ថិភាព ឬមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត • គ្មានលទ្ធភាពទទួលបានប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពនៅក្នុងប្រទេសនោះ • ធ្វើដំណើរតាមផ្លូវខុសច្បាប់ • ត្រូវបានកាត់ផ្តាច់ពីក្រុមគ្រួសារ និងមនុស្សដែលគួរឱ្យទុកចិត្តនៅក្នុងប្រទេសកំណើតរបស់អ្នក • មិនស្គាល់ការអនុវត្តច្បាប់របស់ប្រទេស ឬលេខរាយការណ៍

សួរ៖

សំណួរ៖ «ប្រសិនបើមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកឆ្លងកាត់ព្រំដែន (រវាងប្រទេស) សម្រាប់ចុងសប្តាហ៍ តើអ្នកនឹងត្រូវត្រៀមអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើអ្នកទៅជាមួយពួកគេ?»

ចម្លើយគំរូ៖

- ស្រាវជ្រាវខ្លះៗអំពីទីតាំងនោះ។
- សុំការអនុញ្ញាតពីឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលប្រសិនបើអ្នកអាចទៅបាន។
- រៀបចំឯកសារត្រឹមត្រូវ (ឧទាហរណ៍៖ ទិដ្ឋាការ លិខិតឆ្លងដែន)។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការធ្វើដំណើរតែម្នាក់ឯង សូមរៀបចំកាលវិភាគធ្វើដំណើរដែលអាចចែករំលែកជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ឬមិត្តភក្តិ។
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានលុយគ្រប់គ្រាន់។
- ទិញធានារ៉ាប់រងការធ្វើដំណើរ ឬធានារ៉ាប់រងសុខភាព (ប្រសិនបើចាំបាច់)។

និយាយថា៖

ការធ្វើចំណាកស្រុកគឺជាផ្នែកធម្មតាមួយនៃពិភពលោករបស់យើង។ នៅឆ្នាំ ២០២០ «មានជនអន្តោប្រវេសន៍អន្តរជាតិប្រមាណ ២៨១ លាននាក់នៅក្នុងពិភពលោក» «ដែលស្មើនឹង ៣,៦ ភាគរយនៃប្រជាជនពិភពលោក»។[១៥] ដើម្បីដាក់បញ្ចូលទស្សនវិស័យនេះ មនុស្ស ២៨១ លាននាក់ស្ទើរតែស្មើនឹងចំនួនប្រជាជនសហរដ្ឋអាមេរិកទាំងមូល; វាច្រើនជាងពីរដងនៃចំនួនប្រជាជនសរុបនៃប្រទេសម៉ិកស៊ិក ហើយវាច្រើនជាងបួនដងនៃចំនួនប្រជាជននៃប្រទេសដូចជាអេស្ប៉ាញ ចក្រភពអង់គ្លេស ថៃ អាហ្វ្រិកខាងត្បូង អូស្ត្រាលី ឬកម្ពុជា។[១៦] ដូចដែលអ្នកអាចស្រមៃបាន នោះគឺជាចំនួនដ៏ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់នៃជនចំណាកស្រុក។ ការប៉ាន់ប្រមាណសកលនៃ «មនុស្សដែលរស់នៅក្នុងប្រទេសផ្សេងក្រៅពីប្រទេសកំណើតរបស់ពួកគេ» ស្ទើរតែបានកើនឡើងទ្វេដងចាប់តាំងពីឆ្នាំ ១៩៩០ ហើយបានកើនឡើងជាងបីដងចាប់តាំងពីទសវត្សរ៍ឆ្នាំ ១៩៧០។[១៧]

យើងដឹងថា មនុស្សមួយចំនួនបំលាស់ទីដោយជម្រើស ហើយអ្នកផ្សេងទៀតបានបំលាស់ទីដោយសារតែការបង្ខំ។ ពេញមួយប្រវត្តិសាស្ត្រ មានគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ឬជម្លោះដែលបានបង្ខំឱ្យមនុស្សមកពីគ្រប់ទ្វីប និងប្រទេសចាកចេញពីផ្ទះរបស់ពួកគេយ៉ាងលឿន និងដោយគ្មានជម្រើស។ គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDG) 16 លើកកម្ពស់ «សន្តិភាព យុត្តិធម៌ និងស្ថាប័នរឹងមាំ» ដើម្បីឆ្ពោះទៅរកការកសាងសង្គមដែលមានសន្តិភាព និងបរិយាប័ន្ន។

សួរ៖

សំណួរទី១៖ «តើអ្នកគិតថាសង្គមដែលមានសន្តិភាព និងបរិយាប័ន្ន(inclusive society)អាចមានផលប៉ះពាល់ជាវិជ្ជមានលើ**ការធ្វើចំណាកស្រុក**យ៉ាងដូចម្តេច?»

ចម្លើយគំរូ៖ ប្រសិនបើមានសន្តិភាព និងការទទួលយកមនុស្សទាំងអស់ យើងនឹងគ្មានសង្គ្រាមទេ ដែលជាកត្តារួមចំណែកដ៏ធំមួយដែលនាំឱ្យមនុស្សត្រូវបានបង្ខំឱ្យភៀសខ្លួនចេញពីប្រទេសរបស់ពួកគេ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

- ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់រូបទទួលយកគ្នាទៅវិញទៅមកកាន់តែច្រើន វានឹងកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់មនុស្សគ្រប់សញ្ជាតិក្នុងការស្វែងរកសុវត្ថិភាព និងលំនៅឋានថ្មីនៅក្នុងប្រទេសណាមួយ។

សំណួរទី២៖ «តើអ្នកអាចគិតពីព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្រ្តណាមួយដែលបណ្ដាលឱ្យមានការបំលាស់ទីទ្រង់ទ្រាយធំរបស់ប្រជាជន (ឧទាហរណ៍៖ សង្គ្រាម) បានទេ?»

ចម្លើយគំរូ៖ (សូមមើលតារាងវិបត្តិជនភៀសខ្លួនជាប្រវត្តិសាស្រ្ត និងចលនាបំលាស់ទី)

សំណួរទី៣៖ «តើអ្នកអាចគិតពីឧទាហរណ៍ថ្មីៗបន្ថែមទៀតនៃវិបត្តិ ឬស្ថានភាពដែលបណ្ដាលឱ្យមនុស្សបំលាស់ទីបានទេ?»

ចម្លើយគំរូ៖ (សូមមើលតារាងវិបត្តិជនភៀសខ្លួនជាប្រវត្តិសាស្រ្ត និងចលនាបំលាស់ទី)

តារាងវិបត្តិជនភៀសខ្លួនជាប្រវត្តិសាស្រ្ត និងចលនាបំលាស់ទី

សតវត្សរ៍	ព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្រ្ត	ឆ្នាំ	ទីកន្លែង	ការពិពណ៌នា
ទី ១៦ ដល់ទី ១៩	ការបំលាស់ទីរបស់ទាសករ	ចន្លោះឆ្នាំ 1501–1900	អាហ្វ្រិក—អាមេរិក	ពាណិជ្ជកម្មទាសករពីទ្វីបអាហ្វ្រិកទៅកាន់ទ្វីបអាមេរិកត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណថាបានប៉ះពាល់ដល់ជនជាតិអាហ្វ្រិកដែលត្រូវបានធ្វើជាទាសករជាង ១២ លាននាក់។
	ទុរ្ភិក្សធំ	1845–1855	អៀរឡង់—សហរដ្ឋអាមេរិក	ប្រហែល ១,៥ លាននាក់បានភៀសខ្លួនពីអៀរឡង់ទៅកាន់សហរដ្ឋអាមេរិកនៅដើមដំបូងនៃអំឡុងពេលធ្វើចំណាកស្រុកដ៏ធំបំផុតមួយក្នុងប្រវត្តិសាស្រ្តពិភពលោក (ជនជាតិអឺរ៉ុបជាង ៥០ លាននាក់ទៅកាន់សហរដ្ឋអាមេរិក)។
ទី ២០	សង្គ្រាមលោកលើកទី ១	1914–1918	ទោះបីជាការប្រយុទ្ធគ្នាបានកើតឡើងជាចម្បងនៅអឺរ៉ុបក៏ដោយ ប្រទេសជាច្រើននៅជុំវិញពិភពលោកបានចូលរួម។	ជម្លោះយោធាដែលបានចាប់ផ្ដើមជាចម្បងដោយសារតែការធ្វើឃាតអ្នកស្នងមរតកអូទ្រីស-ហុងគ្រីដែលបណ្ដាលឱ្យមានខ្សែសង្វាក់នៃព្រឹត្តិការណ៍វិវត្តទៅជាសង្គ្រាម។ សង្គ្រាមបានបណ្ដាលឱ្យមានការផ្លាស់ទីលំនៅរាប់លាននាក់ដោយសារតែជម្លោះដែលប៉ះពាល់ដល់ជនស៊ីវិល។
	សង្គ្រាមលោកលើកទី ២	1939–1945	ជម្លោះនេះបានកើតឡើងនៅជុំវិញពិភពលោក ដែលប៉ះពាល់ដល់មនុស្សរាប់លាននាក់តាមវិធីផ្សេងៗគ្នា។	ជម្លោះនេះមានវិមាត្រជាច្រើន ហើយជាព្រឹត្តិការណ៍ដ៏សំខាន់បំផុតមួយស្ដីពីបញ្ហាសិទ្ធិមនុស្ស។ Holocaust បានបណ្ដាលឱ្យមានការសម្លាប់រង្គាលជនជាតិជ្វីហ្វ និងជនជាតិភាគតិចរាប់លាននាក់ ក៏ដូចជាការផ្លាស់ទីលំនៅរបស់ជនជាតិជ្វីហ្វរាប់លាននាក់ទៀត ដែលនាំឱ្យមានការបង្កើតរដ្ឋអ៊ីស្រាអែលមួយផ្នែកនៅក្នុងឆ្នាំ ១៩៤៨។
	ការបែងចែកប្រទេសឥណ្ឌា	1947	ឥណ្ឌា—ប៉ាគីស្ថាន	ការបែងចែកប្រទេសឥណ្ឌាដោយសារការមិនចុះសម្រុងគ្នានៃសាសនាបាននាំឱ្យមានការធ្វើចំណាកស្រុកប្រហែល ១៤ លាននាក់រវាងប្រទេសឥណ្ឌា និងប៉ាគីស្ថាន។
ទី ២១	រញ្ជួយដី	2010	ហៃទី	បន្ទាប់ពីរញ្ជួយដីបំផ្លិចបំផ្លាញ មនុស្សរាប់ពាន់នាក់បានភៀសខ្លួន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រទេសមួយចំនួនបានបដិសេធមិនអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សដែលស្វែងរកទីជម្រកមានសុវត្ថិភាពចូល ហើយព្យាយាមជៀសវាងការធ្វើចំណាកស្រុកទ្រង់ទ្រាយធំដែលអាចកើតមាន។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សតវត្សរ៍	ព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្រ	ឆ្នាំ	ទីកន្លែង	ការពិពណ៌នា
ទី ២១	កង្វះធនធាន	ចាប់តាំងពីឆ្នាំ 2021	សូម៉ាលី	ប្រជាជនសូម៉ាលីប្រមាណ ១ លាននាក់បានភៀសខ្លួនចេញពីប្រទេសសូម៉ាលីដោយសារគ្រោះរាំងស្ងួត។
	វិបត្តិមនុស្សធម៌នៅអាហ្វហ្គានីស្ថាន	2021	អាហ្វហ្គានីស្ថាន	ជនជាតិអាហ្វហ្គានីស្ថាន ៨,២ លាននាក់កំពុងត្រូវបានទទួលស្វាគមន៍ដោយប្រទេសជិតខាង ហើយ ៣,២ លាននាក់បន្ថែមទៀតត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅផ្ទៃក្នុង។
	សង្គ្រាមរវាងអ៊ុយក្រែន និងសហព័ន្ធរុស្ស៊ី (រុស្ស៊ី)	2022	អ៊ុយក្រែន	ការឈ្លានពានអ៊ុយក្រែនដោយរុស្ស៊ីនៅដើមឆ្នាំ ២០២២ បន្ទាប់ពីរយៈពេលដ៏យូរនៃភាពតានតឹង បាននាំឱ្យជនជាតិអ៊ុយក្រែនរាប់លាននាក់ភៀសខ្លួនឆ្លងកាត់ព្រំដែន និងតាំងទីលំនៅថ្មីនៅអឺរ៉ុប ឬត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅផ្ទៃក្នុង។

វិបត្តិជនភៀសខ្លួនថ្មីៗ និងចលនាបំលាស់ទី
(កើតឡើងនៅពេលវេលាខុសៗគ្នារវាងឆ្នាំ ២០១៥-២០២៣)[១៧]

ស៊ីរី	១៤ លាននាក់ត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅ
អ៊ុយក្រែន	១៣ លាននាក់ត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅ
អាហ្វហ្គានីស្ថាន	៨,២ លាននាក់ត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅ
វេណេហ្ស៊ុយអេឡា	៦ លាននាក់ត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅ
ស៊ូដង់ខាងត្បូង	២,៤ លាននាក់ត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅ
សាធារណរដ្ឋអាហ្វ្រិកកណ្ដាល (CAR)	២,៧ លាននាក់ត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅ
មីយ៉ាន់ម៉ា	១ លាននាក់ត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅ

ដូចដែលយើងបានរៀនតាមរយៈតារាងខាងលើ មានព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្រជាច្រើនឆ្នាំមកហើយដែលបាននាំឱ្យមនុស្សរាប់សិបលាននាក់ បើមិនរាប់រយលាននាក់ ត្រូវបានបង្ខំឱ្យភៀសខ្លួនចេញពីផ្ទះសម្បែងរបស់ពួកគេ ហើយផ្លាស់ទៅរស់នៅប្រទេសផ្សេងៗ។ អ្នកខ្លះបានធ្វើចំណាកស្រុកជាអចិន្ត្រៃយ៍ អ្នកខ្លះទៀតបានក្លាយជាជនភៀសខ្លួននៅក្នុងជំរុំជនភៀសខ្លួន អ្នកខ្លះត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅផ្ទៃក្នុង ហើយជាច្រើននាក់អាចត្រឡប់ទៅផ្ទះរបស់ពួកគេវិញដើម្បីកសាងជីវិតឡើងវិញ។ ជនភៀសខ្លួន និងជនចំណាកស្រុកមួយចំនួនបានបន្តធ្វើរឿងដ៏អស្ចារ្យ ប្រឈមនឹងការលំបាក។

និយាយថា៖

យើងនឹងធ្វើសកម្មភាពមួយឥឡូវនេះដែលកំណត់អត្តសញ្ញាណជនភៀសខ្លួន និងជនចំណាកស្រុកដែលមានឥទ្ធិពលបំផុតមួយចំនួនក្នុងសម័យទំនើប។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពខ្ញុំជានរណា? **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ៩]**

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

និយាយថា៖

មនុស្សជាច្រើនបានផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅពីទីក្រុង ឬសូម្បីតែប្រទេសនៅចំណុចណាមួយក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ មិនថាដោយជម្រើស ឬដោយបង្ខំនោះទេ។ យើងដឹងថាមនុស្សជាច្រើនដែលធ្វើចំណាកស្រុក/អន្តោប្រវេសន៍/ស្វែងរកសិទ្ធិជ្រកកោន/ជាដើម ចុងក្រោយបាននាំយកវប្បធម៌ និងបទពិសោធន៍របស់ពួកគេទៅកាន់ផ្ទះថ្មីរបស់ពួកគេ ដែលធ្វើឱ្យសហគមន៍ និងប្រទេសជាតិថ្មីរបស់ពួកគេមានភាពសម្បូរបែបខាងវប្បធម៌។ នៅក្នុងសកម្មភាពខ្ញុំជានរណា? របស់យើង យើងបានឃើញថា**ជនភៀសខ្លួន** និងអ្នកស្វែងរកសិទ្ធិជ្រកកោននយោបាយមួយចំនួនបានសម្រេចនូវសមិទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។ នេះជាការពិតចំពោះជនចំណាកស្រុកជាច្រើនដែលទីបំផុតបានក្លាយជាអ្នកឈ្នះរង្វាន់ណូបែលសន្តិភាព អ្នកបង្កើត អ្នកសិល្បៈ តន្ត្រីករ អត្តពលិក តារាសម្តែង អ្នកដឹកនាំធុរកិច្ច មេធាវី អ្នកនយោបាយ អ្នកដឹកនាំសាសនា គ្រូបង្រៀន វេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាយិកា ឬម្តាយ និងឪពុក។ ទីក្រុងរបស់យើង ប្រទេសជាតិរបស់យើង និងសូម្បីតែគ្រួសាររបស់យើងផ្ទាល់គឺដូចសព្វថ្ងៃនេះដោយសារឥទ្ធិពលនៃវប្បធម៌ជាច្រើន។

ប្រសិនបើអ្នកក្រឡេកមើលជុំវិញបន្ទប់នៅថ្ងៃនេះ ទំនងជាមានមនុស្សអង្គុយក្បែរអ្នកដែលមានរឿងរ៉ាវគ្រួសារគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ មិនថាពួកគេកើតនៅបរទេសខ្លួនឯងទេ ឬឪពុកម្តាយ ជីដូនជីតា ឬជីតាទួតរបស់ពួកគេកើតនៅប្រទេសផ្សេង។

សួរ៖

សំណួរ៖ «តើអ្នកធ្លាប់គិតចង់រស់នៅ និងធ្វើការនៅប្រទេសមួយផ្សេងទៀតនៅពេលអ្នកធំឡើងទេ? ហេតុអ្វី ឬហេតុអ្វីមិន?»

ចម្លើយគំរូ៖ បាទ/ចាស ខ្ញុំចង់មានបទពិសោធន៍រស់នៅ និងធ្វើការនៅប្រទេសមួយផ្សេងទៀតនៅពេលខ្ញុំធំឡើង។ វាពិតជាបទពិសោធន៍ដ៏អស្ចារ្យមួយក្នុងការរៀនអំពីវប្បធម៌ថ្មីៗ ជួបមនុស្សមកពីជុំវិញពិភពលោក និងពង្រីកចំណេះដឹងរបស់ខ្ញុំ។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពល្បែងរាប់ទ្វីប/ប្រទេស **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ១០]**

និយាយថា៖

ថ្ងៃនេះ យើងបានរៀនអំពីទម្រង់ផ្សេងៗគ្នានៃ**ការធ្វើចំណាកស្រុក** អ្នកណាខ្លះអាចរងផលប៉ះពាល់ (ឧទាហរណ៍៖ **ជនភៀសខ្លួន**) កត្តាជំរុញ និងកត្តាទាក់ទាញផ្សេងៗគ្នានៃ**ការធ្វើចំណាកស្រុក** និងអ្វីដែល**ការធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព** និង**មិនមានសុវត្ថិភាព**អាចមើលទៅដូចម្តេច។ យើងក៏បានរៀនថាមានហេតុផលជាច្រើនដែលមនុស្សធ្វើចំណាកស្រុក។ មិនថាជាការធ្វើចំណាកស្រុកដោយបង្ខំ ឬដោយជម្រើសទេ ជារឿយៗមានហេតុផលសេដ្ឋកិច្ចដែលភ្ជាប់ទៅនឹងមូលហេតុដែលមនុស្សផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅ។ ការទទួលស្គាល់សូចនាករនៃ**ការធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព** និង**មិនមានសុវត្ថិភាព** និងកត្តាភាពងាយរងគ្រោះ ធ្វើឱ្យយើងដឹងពីហានិភ័យដែលភ្ជាប់ទៅនឹងការធ្វើចំណាកស្រុក និងជួយយើងឱ្យយល់ពីជំហានសកម្មភាពដែលត្រូវការដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព។ វាក៏បង្រៀនយើងឱ្យយល់ពីវប្បធម៌ដ៏សម្បូរបែប និងភាពចម្រុះដែលកើតមានជាមួយនឹង**ការធ្វើចំណាកស្រុក** ដូចដែលយើងបានឃើញតាមរយៈវគ្គនេះ និងរឿងរ៉ាវរបស់តួអង្គផ្សេងៗគ្នា និងរបៀបដែលការរួមបញ្ចូលវប្បធម៌ផ្សេងៗគ្នាអាចនាំទៅរកការអភិវឌ្ឍន៍ថ្មីៗ និងជាវិជ្ជមានសម្រាប់សង្គម។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ការណែនាំ

និយាយថា៖

នៅដើមវគ្គនេះ (វគ្គទី ២ ផ្នែកទី ៣) យើងបានរៀនអំពីការធ្វើចំណាកស្រុក និងអ្វីដែលអាចបណ្តាលឱ្យមនុស្សផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅ ឬភៀសខ្លួនចេញពីផ្ទះរបស់ពួកគេ។ យើងក៏បានរៀនអំពីមនុស្សមួយចំនួនពេញមួយប្រវត្តិសាស្ត្រដែលជាជនចំណាកស្រុក ហើយបានរស់នៅក្នុងជីវិតដែលមានឥទ្ធិពលមិនគួរឱ្យជឿ និងមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងសំខាន់លើពិភពលោក។

យើងក៏បានរៀនអំពីកត្តាផ្សេងៗដែលអាចជះឥទ្ធិពលដល់ការសម្រេចចិត្តរបស់មនុស្សក្នុងការចាកចេញពីផ្ទះ ឬប្រទេសរបស់ពួកគេ ដែលជារឿយៗទាក់ទងនឹងការស្វែងរកឱកាសការងារ។ សូមចងចាំថា នៅពេលដែលមនុស្សប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងភាពមិនស្គាល់បរិស្ថានថ្មីៗ ដូចជាភាសា វប្បធម៌ ឬការអនុវត្តការងារក្នុងស្រុក ពួកគេអាចប្រឈមហានិភ័យខ្ពស់នៃការកេងប្រវ័ញ្ច។ ជនចំណាកស្រុក ជនចំណាកស្រុកមិនទៀងទាត់ ប្រជាជនគ្មានរដ្ឋ និង**ជនភៀសខ្លួន**ស្ថិតនៅក្នុងប្រភេទមនុស្សដែលអាចងាយរងគ្រោះជាងគេ ចំពោះការជួញដូរ និងការកេងប្រវ័ញ្ចដោយសារស្ថានភាពរបស់ពួកគេ ឬតួនាទីរបស់ពួកគេនៅក្នុងសង្គម។ **អំពើជួញដូរកម្លាំងពលកម្ម** និងការជ្រើសរើសតាមរយៈ**ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារ ឬឱកាសការងារក្លែងក្លាយ** គឺជាផ្នែកដ៏ធំមួយនៃបញ្ហានេះ ហើយជារឿយៗត្រូវបានភ្ជាប់ទៅនឹង**ការធ្វើចំណាកស្រុកមិនទៀងទាត់ «មិនមានសុវត្ថិភាព»** ពីព្រោះនិយោជកក្លែងក្លាយនឹងមិនចេញឯកសារត្រឹមត្រូវ ឬជួលមនុស្សក្រោមច្បាប់ត្រឹមត្រូវនោះទេ។

អន្តរកម្ម

និយាយថា៖

សំណួរទី១៖ «តើការងារក្នុងក្តីស្រមៃរបស់អ្នកគឺជាអ្វី? ហេតុអ្វី?»

ចម្លើយគំរូ៖

- ជាអ្នកជះឥទ្ធិពល (influencer) ពីព្រោះវានឹងសប្បាយ ហើយខ្ញុំនឹងមានលុយច្រើន។
- ជាគ្រូបង្រៀន ដើម្បីខ្ញុំអាចជួយក្មេងៗផ្សេងទៀតរៀន។
- ជាមេធាវី ពីព្រោះខ្ញុំនឹងទទួលបានប្រាក់ខែច្រើន។
- ជាវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីខ្ញុំអាចជួយមនុស្ស។
- ជាកីឡាករបាល់ទាត់អាជីព ពីព្រោះខ្ញុំនឹងអាចធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំស្រឡាញ់ ហើយទទួលបានប្រាក់ខែច្រើន។
- អ្វីក៏ដោយ ដើម្បីខ្ញុំអាចមានលទ្ធភាពទិញផ្ទះរស់នៅផ្ទាល់ខ្លួនបាន។

សំណួរទី២៖ «តើរឿងសំខាន់បំផុតអ្វីខ្លះដែលត្រូវរកមើលនៅក្នុងការងារល្អ? ហេតុអ្វី?»

ចម្លើយគំរូ៖

- លុយ/ប្រាក់ខែល្អ
- ភាពបត់បែន/ធ្វើការពីផ្ទះ
- ឱកាសធ្វើដំណើរ
- ឱកាសបណ្តាញរីករាយ
- អត្ថប្រយោជន៍សុខភាព
- មិត្តរួមការងារល្អ
- តុល្យភាពការងារ/ជីវិត
- ហេតុអ្វី៖ ការងារល្អគួរតែរីករាយ មានតុល្យភាពការងារ/ជីវិតល្អ (ឧទាហរណ៍៖ មិនចំណាយពេលទាំងអស់របស់អ្នកនៅកន្លែងធ្វើការដោយមិនសប្បាយចិត្ត)។ វាគួរតែផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវប្រាក់ឈ្នួលរស់នៅ (ឧទាហរណ៍៖ គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អ្នកដើម្បីបង់វិក្កយបត្រទាំងអស់របស់អ្នក ទិញអាហារ និងមានលុយដែលនៅសល់ដើម្បីរីករាយនឹងរឿងសប្បាយៗផងដែរ)។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សំណួរទី៣៖ «តើសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះនៅក្នុងការងារដែលនឹងធ្វើឱ្យអ្នកមិនចង់ធ្វើការឱ្យអាជីវកម្ម/ក្រុមហ៊ុននោះ?»

ចម្លើយគំរូ៖

- ប្រធាន ឬមិត្តរួមការងារមិនល្អ/មិនសប្បុរស
- ទទួលបានប្រាក់ខែតិច ឬមិនទទួលបានប្រាក់ខែទាល់តែសោះ (ឧទាហរណ៍៖ ប្រាក់ខែមិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រស់នៅ)
- លក្ខខណ្ឌការងារមិនមានសុវត្ថិភាព
- គ្មានភាពបត់បែន
- គ្មានជម្រើសសម្រាប់អត្ថប្រយោជន៍ (ឧទាហរណ៍៖ ការថែទាំសុខភាព ប្រាក់ឈ្នួលម៉ោងបន្ថែម ការឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំ ការឈប់សម្រាកឈឺ)
- គ្មានលទ្ធភាពរីកចម្រើននៅក្នុងការងាររបស់អ្នក (ឧទាហរណ៍៖ ការតម្លើងឋានៈ)
- ហេតុអ្វី៖ ទោះបីជាអ្នកមិនស្រឡាញ់ការងាររបស់អ្នកក៏ដោយ វាគួរតែជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើការ ហើយអ្នកគួរតែទទួលបានសំណង សមរម្យសម្រាប់កិច្ចការដែលអ្នកធ្វើ។ កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពមិនមែនគ្រាន់តែមានន័យថាមានសុវត្ថិភាពពីគ្រោះថ្នាក់រាងកាយនោះទេ ប៉ុន្តែក៏មានសុវត្ថិភាពពីការគំរាមកំហែង និងប្រភេទនៃការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតផងដែរ។

សំណួរពង្រីក

សំណួរ៖ «តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីប្រសិនបើមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ប្រាប់អ្នកថាពួកគេបានទទួលយកការងារដែលមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួននៃស្ថានភាពការងារមិនមានសុវត្ថិភាព?»

ចម្លើយគំរូ៖

- ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភ ប៉ុន្តែមិនប្រាកដ អ្នកអាចសុំព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម។
- ប្រាប់ពួកគេឱ្យប្រយ័ត្ន ហើយកុំចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន ឬឯកជន។
- ប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត។
- ប្រសិនបើអ្នក និងមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តមានអារម្មណ៍ថាពួកគេមានហានិភ័យ សូមទូរស័ព្ទទៅប៉ូលីស ឬលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ការជួញដូរមនុស្សក្នុងស្រុក។

និយាយ៖

យើងទើបតែបាននិយាយអំពីការងារក្នុងក្តីស្រមៃរបស់យើង និងអ្វីដែលនឹងជាទិដ្ឋភាពវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាននៃការងារ (ឧទាហរណ៍៖ ប្រាក់ខែល្អ ប្រធានចិត្តល្អ លក្ខខណ្ឌការងារមានសុវត្ថិភាព)។ វាជាការងាយស្រួលក្នុងការគិតអំពីអ្វីៗទាំងនេះ ប៉ុន្តែតើអ្នកអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណពួកវាបានទេក្នុងការអនុវត្ត? ជួនកាលការងារអាចហាក់ដូចជា «ល្អពេកមិនគួរឱ្យជឿ» ពីព្រោះវាជាការពិត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលដែលមនុស្សកំពុងព្យាយាមចាកចេញពីស្ថានភាពអវិជ្ជមាន ឬមិនមានសុវត្ថិភាព ឬបង្កើតជីវិតប្រសើរជាងមុនសម្រាប់ខ្លួនឯង ពួកគេអាចព្រងើយកន្តើយនឹងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលពួកគេបានស្គាល់ ហើយកាន់តែងាយរងគ្រោះក្នុងការត្រូវបានបោកបញ្ឆោតដោយអ្នកជួញដូរ។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពវិភាគការងារ (ស្វែងរកភាពខុសគ្នា) **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ១១]**

និយាយ៖

ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារ ឬឱកាសការងារក្លែងក្លាយ គឺជាវិធីសាស្ត្រជ្រើសរើសបុគ្គលិកដ៏សំខាន់ដែលប្រើប្រាស់ដោយអ្នកជួញដូរ។ នៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់ៗកំពុងស្វែងរកការងារ មានបំណងចង់ចាប់ផ្តើមជីវិតថ្មី និងស្វែងរកអនាគតប្រសើរជាងមុន រួមជាមួយនឹងភាពមិនសូវស្គាល់របស់ពួកគេជាមួយនឹងបរិបទ ភាសា ឬលក្ខខណ្ឌការងារទូទៅនៅក្នុងគោលដៅថ្មី ពួកគេកាន់តែងាយរងគ្រោះក្នុងការក្លាយជាជនរងគ្រោះនៃប្រភេទផ្សេងៗនៃការរំលោភបំពាន អំពើកេងប្រវ័ញ្ច ឬសូម្បីតែអំពើជួញដូរមនុស្ស។ តោះយើងមើលសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនដែលអាចបង្ហាញថាឱកាសការងារមួយជាការក្លែងក្លាយ។

មុនពេលការងារ៖ សូមប្រយ័ត្នចំពោះការផ្តល់ជូនដែលហាក់ដូចជាល្អពេកមិនគួរឱ្យជឿ។ ប្រសិនបើពួកគេផ្តល់ជូនអ្នកនូវអត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យដោយមិនតម្រូវឱ្យមានបទពិសោធន៍ ឬស្រាវជ្រាវជំនាញរបស់អ្នក ពួកគេអាចនឹងព្យាយាមបោកបញ្ឆោតអ្នក។ នេះគឺជាឧទាហរណ៍មួយចំនួន៖

- **ត្រូវបានផ្តល់ការងារដោយគ្មានការពន្យល់ច្បាស់លាស់៖** ពួកគេមិនផ្តល់ព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីប្រាក់ខែ កាលវិភាគការងារ ពេលវេលាសម្រាក និងព័ត៌មានលម្អិតសំខាន់ៗផ្សេងទៀត ដែលអាចជាសញ្ញាថាមានអ្វីមួយមិនត្រឹមត្រូវ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវបានផ្តល់ការងារដោយជនប្លែកមុខ ដែលមិនស្គាល់សមត្ថភាពរបស់អ្នកទាល់តែសោះ។

- **ការផ្តល់ជូនល្អពេកមិនគួរឱ្យជឿ៖** ពួកគេសន្យាថានឹងបង់ថ្លៃចំណាយទាំងអស់របស់អ្នក រួមទាំងឯកសារធ្វើដំណើររបស់អ្នក (ឧទាហរណ៍៖ ទិដ្ឋាការ) និងផ្តល់ជូនអ្នកនូវកន្លែងស្នាក់នៅ ប៉ុន្តែមិនផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់អំពីវាទេ។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការយល់ដឹងឱ្យច្បាស់អំពីលក្ខខណ្ឌលំនៅឋាន និងអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងទៀត មុនពេលទទួលយកការផ្តល់ជូន។
- **គ្មានការត្រួតពិនិត្យប្រវត្តិរូប ឬសម្ភាសន៍៖** ពួកគេផ្តល់ការងារដោយមិនធ្វើការសម្ភាសន៍ ឬស៊ើបអង្កេតបទពិសោធន៍ការងារពីមុនរបស់អ្នក។ ក្រុមហ៊ុនធំៗ និងគួរឱ្យទុកចិត្តគួរតែចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការជួបអ្នក និងវាយតម្លៃថាតើអ្នកជាបេក្ខជនត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការងារនោះដែរឬអត់។
- **គ្មានវត្តមានលើបណ្តាញអនឡាញ៖** អ្នកមិនអាចរកឃើញព័ត៌មានណាមួយអំពីក្រុមហ៊ុន ឬប្រសិនបើវាហាក់ដូចជាមិនគួរឱ្យទុកចិត្ត។ ក្រុមហ៊ុនស្របច្បាប់ជាធម្មតាមានវត្តមានលើបណ្តាញអនឡាញ និងឯកសារយោងពីបុគ្គលិក ឬអតិថិជនផ្សេងទៀត។ អាសយដ្ឋានផ្លូវរបស់ក្រុមហ៊ុនមិនលេចឡើងនៅលើប្រព័ន្ធ GPS ដូចជា Google Maps ទេ។
- **ភាសាដែលមិនអាចចូលប្រើបាន៖** ប្រសិនបើការប្រកាសការងារជាភាសាដែលអ្នកមិនយល់ ហើយគ្មានការបកប្រែទៅជាភាសារបស់អ្នកទេ សូមប្រុងប្រយ័ត្ន។ កង្វះការបកប្រែអាចលាក់បាំងព័ត៌មានលម្អិតសំខាន់ៗ ឬឃ្លាដែលមិនអំណោយផលនៅក្នុងកិច្ចសន្យា។
- **ការរើសអើងដែលអាចកើតមាន៖** ការផ្តល់ជូនការងារសង្កត់ធ្ងន់លើសញ្ជាតិ ភេទ អាយុ ឬលក្ខណៈរូបវន្តជាតម្រូវការ ឬគុណសម្បត្តិ។ នេះអាចជាការរើសអើង និងមិនមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈ។ ស្វែងរកឱកាសការងារដែលឱ្យតម្លៃលើជំនាញ និងសមត្ថភាពរបស់អ្នកជាជាងប្រវត្តិរូបផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

សូមចងចាំថាវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការជឿជាក់លើវិចារណញាណរបស់អ្នក និងប្រើប្រាស់ការយល់ដឹងទូទៅនៅពេលវាយតម្លៃការផ្តល់ជូនការងារ។ ប្រសិនបើអ្វីមួយហាក់ដូចជាគួរឱ្យសង្ស័យ ឬមិនច្បាស់លាស់ វាជាការល្អបំផុតក្នុងការស៊ើបអង្កេតបន្ថែម ឬស្វែងរកជម្រើសផ្សេងទៀតមុនពេលប្តេជ្ញាចិត្ត។ មុនពេលធ្វើដំណើរ អ្នកគួរតែដឹងពីទីកន្លែងពិតប្រាកដ អាសយដ្ឋាន ឬទីក្រុងដែលអ្នកនឹងស្នាក់នៅ មានព័ត៌មានទំនាក់ទំនង និងលេខទូរស័ព្ទរបស់មនុស្សដែលអ្នកនឹងនៅជាមួយ ហើយមានលេខសុវត្ថិភាព និងអាសយដ្ឋានក្នុងករណីមានអាសន្ន (ដូចជាប៉ូលីសនៃប្រទេស សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ ឬអង្គការដែលអាចជួយអ្នកបាន)។

ក្នុងអំឡុងពេលការងារ៖ ជួនកាលមនុស្សមិនបានដឹងថាស្ថានភាពការងាររបស់ពួកគេខុសពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវបានសន្យានោះទេ រហូតដល់ពួកគេមកដល់។ នេះគឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនដែលអាចជួយអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់កំណត់អត្តសញ្ញាណស្ថានភាពការងារកេងប្រវ័ញ្ច ឬការជួញដូរ៖

- **កង្វះការគ្រប់គ្រង៖** ឯកសារអត្តសញ្ញាណរបស់អ្នក (ឧទាហរណ៍៖ លិខិតឆ្លងដែន ប័ណ្ណបើកបរ សំបុត្រកំណើត) ត្រូវបានដកហូតពីអ្នក។ ឯកសារអត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកគឺជាឯកសារសំខាន់បំផុតដែលអ្នកមាន។ នៅពេលនៅបរទេស សូមជៀសវាងការផ្តល់ទាំងនេះទៅនរណាម្នាក់ ហើយត្រូវរក្សាទុកច្បាប់ចម្លងសម្រាប់ករណីអាសន្នជានិច្ច។
- **កង្វះសេរីភាព៖** អ្នកត្រូវបានគេនាំទៅធ្វើការនៅទីតាំងដែលខុសពីកន្លែងដែលអ្នកបានយល់ព្រមធ្វើការ ហើយត្រូវបានបង្ខំឱ្យធ្វើការដែលអ្នកមិនបានយល់ព្រមធ្វើ។ ការចែករំលែកទីតាំងរបស់អ្នក និងការរក្សាការគ្រប់គ្រងឯកសារធ្វើដំណើររបស់អ្នកអាចជួយអ្នក និងក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកឱ្យដឹងថាអ្នកនៅទីណាគ្រប់ពេលវេលា។
- **លក្ខខណ្ឌផ្ទុយនឹងសិទ្ធិរបស់អ្នក៖** អ្នកត្រូវបានបង្ខំឱ្យគេង និងធ្វើការនៅកន្លែងធ្វើការដូចគ្នា។ អ្នកមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យនិយាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកទេ។ អ្នកមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យសម្រាកពេលកំពុងធ្វើការទេ។ អ្នកមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបំលាស់ទីដោយសេរី ឬចាកចេញពីកន្លែងធ្វើការទេ។ គ្មានឱកាសការងារប្រកបដោយសុវត្ថិភាពណាមួយគួរតែរំលោភលើសិទ្ធិមនុស្សរបស់អ្នកឡើយ។
- **បរិយាកាសមិនស្រួល ឬរំលោភបំពានផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្ត៖** អ្នកត្រូវបានប្រព្រឹត្តដោយអាកប្បកិរិយាឈ្លានពាន ទាំងផ្លូវកាយ ឬពាក្យសំដី។ ឬនិយោជករបស់អ្នកបដិសេធមិនស្វែងរកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រប្រសិនបើអ្នក ឬមិត្តរួមការងារម្នាក់រងរបួស។ ប្រសិនបើនិយោជក ឬមិត្តរួមការងាររបស់អ្នកកំពុងរំលោភបំពានផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្ត ឬបដិសេធមិនផ្តល់ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ អ្នកគួរតែព្យាយាមចាកចេញ ឬស្វែងរកជំនួយ។ កុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការហៅប៉ូលីស ឬលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ការជួញដូរប្រសិនបើអ្វីមួយមិនត្រឹមត្រូវ។
- **សំណងហិរញ្ញវត្ថុមានកំណត់ ឬគ្មាន៖** អ្នកមិនទទួលបានសំណងគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កិច្ចការដែលអ្នកធ្វើនោះទេ។ មនុស្សគ្រប់រូបគួរតែទទួលបានសំណងសម្រាប់ការងាររបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានទទួលទេ នេះមិនមែនជាកន្លែងធ្វើការស្របច្បាប់ទេ។អ្នកត្រូវទាក់ទងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានរបស់អ្នកសម្រាប់ជំនួយ។
- **ការគំរាមកំហែង និងការគំរាមកំហែងដោយបង្ខំ៖** និយោជករបស់អ្នកគំរាមរាយការណ៍អ្នកទៅប៉ូលីសសម្រាប់បញ្ហាទិដ្ឋាការ ឬគំរាមធ្វើបាបក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកនិយាយអំពីលក្ខខណ្ឌការងារ ឬសំណង។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិគំរាមកំហែង ឬគំរាមកំហែងដោយបង្ខំអ្នកឡើយ។ ប្រសិនបើអ្វីមួយផ្ទុយនឹងសិទ្ធិរបស់អ្នក អ្នកមានសិទ្ធិនិយាយឡើង។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះទេ អ្នកអាចធ្វើរបាយការណ៍អនាមិកទៅកាន់លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ 1280 (បណ្តាញជំនួយកុមារ) ឬ 1288 (លេខទូរស័ព្ទជាតិប្រឆាំងការជួញដូរមនុស្ស) ។

កុំចាញ់បោកការសន្យាក្លែងក្លាយ។ ប្រសិនបើអ្នករកឃើញខ្លួនឯងក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ ឬអ្នកសង្ស័យថានរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ សូមស្វែងរកជំនួយដោយការហៅលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍។ ការកេងប្រវ័ញ្ចប្រភេទនេះគឺខុសច្បាប់ ហើយវាមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកទេ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

និយាយថា៖

ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារ ឬឱកាសការងារក្លែងក្លាយអាចនាំឱ្យមានរឿងដូចជាបរិយាកាសការងារមិនស្រួល ឬមិនមានសុវត្ថិភាព ប្រាក់ខែមិនយុត្តិធម៌ ឬការសងប្រាក់សម្រាប់ការងាររបស់អ្នក ឬសូម្បីតែទម្រង់នៃការកេងប្រវ័ញ្ចដែលគេស្គាល់ថាជា**អំពើជួញដូរពលកម្ម**។ **អំពើជួញដូរពលកម្ម** គឺជាការជ្រើសរើស ការលាក់ទុក ការដឹកជញ្ជូន ការផ្តល់ ឬការទទួលបានបុគ្គលម្នាក់សម្រាប់ពលកម្ម ឬសេវាកម្មតាមរយៈការប្រើប្រាស់កម្លាំង ការក្លែងបន្លំ ឬការបង្ខិតបង្ខំសម្រាប់គោលបំណងនៃការបម្រើដោយបង្ខំ ការបម្រើបំណុល ឬទាសភាព។ មនុស្សរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភពលោកសព្វថ្ងៃនេះត្រូវបានបង្ខំឱ្យធ្វើការក្នុងលក្ខខណ្ឌការងារគ្រោះថ្នាក់ ក្នុងកម្រិតប្រាក់ឈ្នួលតិចតួច ឬគ្មាន ក្នុងលក្ខខណ្ឌរស់នៅមិនបាន និង/ឬមានសេរីភាពមានកំណត់ ឬគ្មានសេរីភាពក្នុងការចាកចេញ។

ការអប់រំ និងការយល់ដឹងអំពីអ្វីដែលការជួញដូរពលកម្មមើលទៅដូចម្តេច និងរបៀបកំណត់អត្តសញ្ញាណសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារ ឬឱកាសការងារក្លែងក្លាយ ដូចដែលយើងបានពិភាក្សាទើបតែចប់ គឺជាឧបករណ៍បង្ការដ៏សំខាន់។ នៅពេលដែលមនុស្សអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណហានិភ័យដែលអាចកើតមាននៃការងារមួយមុនពេលទទួលយកវា ពួកគេអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយព័ត៌មានថាតើនេះជាអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើឬអត់។ ដូចដែលបានរៀបរាប់ មនុស្សមួយចំនួនអស់សង្ឃឹមក្នុងការចាកចេញពីភាពក្រីក្រ ឬស្ថានភាពមិនមានសុវត្ថិភាព ហើយជឿថាការងារណាមួយក៏ប្រសើរជាងស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នរបស់ពួកគេដែរ។ ការពិតគឺថា**អំពើជួញដូរពលកម្ម** និងទម្រង់នៃការកេងប្រវ័ញ្ចណាមួយគឺជាទម្រង់នៃទាសភាពសម័យទំនើប។ នេះគឺជាកន្លែងដែលសិទ្ធិ និងសេរីភាពរបស់អ្នកត្រូវបានដកហូត។ នៅពេលដែលអ្នកដឹងពីគ្រោះថ្នាក់ពិតប្រាកដនៃអំពើជួញដូរមនុស្ស អ្នកមានទស្សនៈលើស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក ហើយអាចមើលឃើញថា**ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារ ឬឱកាសការងារក្លែងក្លាយ**ទំនងជាមិនប្រសើរជាងនេះទេ។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពវីដេអូរឿង «កុំទៅ» **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ១២]**

និយាយថា៖

វីដេអូនេះបង្ហាញពីលទ្ធផលពីរផ្សេងគ្នាពីស្ថានភាពតែមួយ៖ មួយដែលឪពុក/គ្រួសារមិនមានការយល់ដឹងអំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃ**អំពើជួញដូរពលកម្ម** និងការកេងប្រវ័ញ្ច មួយទៀតដែលឪពុក/គ្រួសារដឹងពីអ្វីដែលត្រូវរកមើល និងទទួលស្គាល់ហានិភ័យ។ សមត្ថភាពក្នុងការទទួលស្គាល់សូចនាករនៃ**ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារ ឬឱកាសការងារក្លែងក្លាយ** និងការកេងប្រវ័ញ្ចពលកម្មដែលមានសក្តានុពល គឺជាកត្តាការពារដែលអាចរក្សាអ្នក និងមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

សកម្មភាពជម្រើស៖ ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៨៖ ការអំពាវនាវឱ្យធ្វើសកម្មភាព

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សុវត្ថិភាពឌីជីថល

ការរៀបចំ

ផ្នែកទី ៥

សកម្មភាពគណនីក្លែងក្លាយ (កំណែភាសាខ្មែរ) [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៣]
សកម្មភាពតើអ្នកនឹងឆ្លើយតបយ៉ាងដូចម្ដេច? [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៤]
មគ្គុទ្ទេសក៍សុវត្ថិភាពឌីជីថល
កន្ត្រៃ
ក្រដាសទទេ
ប៊ិច ខ្មៅដៃ

ផ្នែកទី ៦

ប៊ិច ខ្មៅដៃ
ក្រដាសទទេ
សម្លៀកបំពាក់/សម្ភារៈតុបតែងខ្លួន
សេណារីយ៉ូតើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី? [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៥]
សកម្មភាពផ្លាស់ប្ដូរលទ្ធផល [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៦]
តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី? (ល្បែង) [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៧]
ការអំពាវនាវឱ្យធ្វើសកម្មភាព [ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៨] (សកម្មភាពជម្រើស)

ពាក្យគន្លឹះ

ផ្នែកទី ៥

ស្នាមដានឌីជីថល (Digital Footprint)៖ ស្នាមព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន រួមទាំងរូបភាពដែលបន្សល់ទុកពេលអន្តរកម្មតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ

ចំណេះដឹងឌីជីថល (Digital Literacy)៖ ចំណេះដឹង ជំនាញ និងឥរិយាបថដែលអនុញ្ញាតឱ្យកុមារមានសុវត្ថិភាព និងមានអំណាចនៅក្នុងពិភពឌីជីថលដែលរីកចម្រើន; រួមបញ្ចូលទាំងការលេង ការចូលរួម ការទំនាក់ទំនងសង្គម ការស្វែងរក និងការរៀនសូត្ររបស់ពួកគេតាមរយៈបច្ចេកវិទ្យាឌីជីថល[១៩]

សុវត្ថិភាពឌីជីថល (Digital Safety)៖ សកម្មភាពដើម្បីការពារនរណាម្នាក់ពីគ្រោះថ្នាក់នៅពេលភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ

ការលួងលោម (Grooming)៖ ការរៀបចំ និងការកេងប្រវ័ញ្ចបន្តតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ឬក្រៅបណ្ដាញ ដែលប្រើដោយមនុស្សបោកប្រាស់ និងមិនមានសុវត្ថិភាពដើម្បីល្បួង និងធ្វើជាមិត្តក្លែងក្លាយជាមួយបុគ្គលងាយរងគ្រោះដើម្បីទាញយកប្រយោជន៍ពីពួកគេ។

ផ្នែកទី ៦

អ្នកតស៊ូមតិ (Advocate)៖ ជនណាម្នាក់ដែលតស៊ូមតិដើម្បីបុព្វហេតុរបស់អ្នកដទៃ; បុគ្គលដែលនិយាយ សរសេរ ឬធ្វើសកម្មភាពក្នុងនាមបុគ្គល ឬក្រុមផ្សេងទៀតដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ទៅរកបុព្វហេតុណាមួយ

អ្នកឃើញហេតុការណ៍ (Bystander)៖ បុគ្គលម្នាក់ដែលឃើញអាកប្បកិរិយាមិនល្អធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់ ហើយមិនធ្វើអ្វីដើម្បីជួយបញ្ឈប់ស្ថានភាពប្រឈមហានិភ័យ គ្រោះថ្នាក់ និងមិនមានសុវត្ថិភាពនោះ

ដែនកំណត់ឌីជីថល (Digital Boundaries)៖ គោលការណ៍ណែនាំ ច្បាប់ ឬដែនកំណត់ដែលបានកំណត់ដែលបុគ្គលម្នាក់បង្កើតឡើងដើម្បីការពារសុវត្ថិភាពឌីជីថល និងដែនកំណត់របស់ពួកគេប្រឆាំងនឹងការត្រូវបានកេងប្រវ័ញ្ចជាទំនិញ

រង្វង់សុវត្ថិភាព (Safe Circle)៖ ឧបករណ៍សុវត្ថិភាពដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តប្រាំនាក់ដែលអាចពឹងពាក់បានដើម្បីជួយការពារពួកគេពីគ្រោះថ្នាក់

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ការណែនាំ

និយាយថា៖

នៅក្នុងវគ្គទី ១ យើងបានរៀនអំពីសិទ្ធិមនុស្ស តម្លៃ ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន។ នៅក្នុងវគ្គទី ២ យើងបានពិភាក្សាអំពីការធ្វើចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមិនមានសុវត្ថិភាព ការជួញដូរពលកម្ម និងរបៀបកំណត់អត្តសញ្ញាណការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ឬឱកាសការងារក្លែងក្លាយ។ នៅក្នុងវគ្គចុងក្រោយនេះ (វគ្គទី ៣) យើងនឹងពិនិត្យមើល**សុវត្ថិភាពឌីជីថល** និង**ចំណេះដឹងឌីជីថល** ហើយស្វែងយល់ថាតើកត្តាហានិភ័យ និងភាពងាយរងគ្រោះដែលយើងបានរៀននៅក្នុងវគ្គមុនៗក៏អនុវត្តចំពោះជីវិតអនឡាញ និងអន្តរកម្មរបស់យើងយ៉ាងដូចម្តេច។

នៅក្នុងផ្នែកនេះ (ផ្នែកទី ៥) យើងនឹងរៀនអំពី**ស្នាមជាន់ឌីជីថល**របស់យើង។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងថាយើងជានរណាតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងអ្វីដែលកើតឡើងចំពោះព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន អន្តរកម្ម និងរូបភាពទាំងអស់ដែលយើងបង្ហោះតាមពេលវេលា។ នៅក្នុងផ្នែកចុងក្រោយរបស់យើង (ផ្នែកទី ៦) យើងនឹងបន្តមើលពីរបៀបដែលយើងរក្សាសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងស្វែងយល់ពីការអនុវត្តការពារផ្សេងៗដើម្បីជួយយើងឱ្យក្លាយជា**អ្នកតស៊ូមតិ** ហើយមិនមែនគ្រាន់តែជា**អ្នកឃើញហេតុការណ៍**ចំពោះស្ថានភាពលំបាក ឬមានគ្រោះថ្នាក់នោះទេ។

អន្តរកម្ម

និយាយថា៖

អ៊ីនធឺណិតគឺជាផ្នែកដ៏ធំមួយនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។ វាទំនងជាថាអ្នក ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក មិត្តភក្តិរបស់អ្នក គ្រូបង្រៀនរបស់អ្នក មន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាព និងស្ទើរតែគ្រប់គ្នាដែលអ្នកស្គាល់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតជាផ្នែកដ៏សំខាន់នៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម កម្មវិធី អ៊ីមែល សារបន្ទាន់ ការទិញទំនិញតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ការធនាគារ ផែនការធ្វើដំណើរ កិច្ចការសាលា ការស្រាវជ្រាវវេជ្ជសាស្ត្រ វិទ្យាសាស្ត្រ និងច្រើនទៀត។ មានវិធីផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនដែលអ៊ីនធឺណិតត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងរបៀបដែលយើងរស់នៅ និងរបៀបដែលសហគមន៍របស់យើងដំណើរការ។

តើអ្នកដឹងទេថា យោងតាមធនាគារពិភពលោក វាត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណថាប្រជាជនប្រហែល ៦៣% នៃចំនួនប្រជាជនពិភពលោកប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិត?[២០] នោះគឺមនុស្សជាងប្រាំពាន់លាននាក់។ ក្នុងចំណោមនោះ យូនីសេហ្វប៉ាន់ប្រមាណថា «អ្នកប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតម្នាក់ក្នុងចំណោមបីនាក់គឺជាកុមារអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ»។[២១] ដូច្នេះអ្នកអាចឃើញថាភាគរយដ៏ធំនៃពិភពលោកកំពុងប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតកាន់តែច្រើនឡើងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ ខណៈពេលដែលអ៊ីនធឺណិតអាចនាំមកនូវភាពរីករាយ ការតភ្ជាប់ និងលទ្ធភាពទទួលបានការអប់រំយ៉ាងច្រើន វាថែមទាំងអាចបើកចំហរឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗចូលទៅក្នុងពិភពនៃការកេងប្រវ័ញ្ច ការរំលោភបំពាន និងការបោកបញ្ឆោត។

សួរ៖

សំណួរទី១៖ «តើសុវត្ថិភាពឌីជីថលជាអ្វី?»

> **ចម្លើយគំរូ៖** **សុវត្ថិភាពឌីជីថល**ផ្តោតលើសកម្មភាពបង្ការដើម្បីការពារខ្លួនប្រឆាំងនឹងការកេងប្រវ័ញ្ចតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងផ្តល់ឧបករណ៍ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពងាយរងគ្រោះចំពោះការរៀបចំកុមារ និងការជួញដូរ។

សំណួរទី២៖ «តើអ្នកគិតថា**សុវត្ថិភាពឌីជីថល**សំខាន់ដែរឬទេ? ហេតុអ្វី ឬហេតុអ្វីមិន?»

> **ចម្លើយគំរូ៖** បាទ/ចាស **សុវត្ថិភាពឌីជីថល**សំខាន់ណាស់ ពីព្រោះពិភពលោករបស់យើងសព្វថ្ងៃនេះត្រូវបានតភ្ជាប់គ្នា ហើយមនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវដឹងពីរបៀបការពារខ្លួនតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងរក្សាសុវត្ថិភាពខណៈពេលប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិត។ **សុវត្ថិភាពឌីជីថល**ជួយអ្នកជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់តាមប្រព័ន្ធអនឡាញផ្សេងៗ ដូចជាការគំរាមកំហែងតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត ការលួចអត្តសញ្ញាណ ការរៀបចំកុមារ ជាដើម។ វាបង្រៀនអ្នកពីរបៀបការពារព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក យល់ដឹងពីអ្វីដែលអ្នកចែករំលែកតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងទទួលស្គាល់ហានិភ័យដែលអាចកើតមាន។

សំណួរទី៣៖ «តើអ្នកគិតថាវាងាយស្រួលប៉ុណ្ណាដើម្បីស្វែងយល់អំពីមនុស្សម្នាក់តាមរយៈប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមរបស់ពួកគេ?»

> **ចម្លើយគំរូ៖** ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មិនបានធ្វើឱ្យវេទិកាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមរបស់ពួកគេជាឯកជន ហើយមានភាពបើកចំហខ្លាំងចំពោះអ្វីដែលពួកគេចែករំលែក វាអាចងាយស្រួលណាស់ក្នុងការស្វែងយល់ទាំងអស់អំពីពួកគេពី រូបភាព វីដេអូ និងរឿងរ៉ាវដែលពួកគេបង្ហោះ។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានបើកការកំណត់ឯកជនភាពរបស់ពួកគេ, រឹតបន្តឹងមនុស្សដែលមិនបានអញ្ជើញពីការចូលប្រើគណនីរបស់ពួកគេ, និងមិនចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន ឬឯកជនជាសាធារណៈ, វាអាចពិបាកក្នុងការស្វែងយល់បន្ថែមអំពីបុគ្គលនោះ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សំណួរទី៤៖ «តើអ្នកអាចរាយឈ្មោះវេទិកាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម កម្មវិធី ឬហ្គេមយ៉ាងតិចបីផ្សេងគ្នាដែលអ្នកប្រើជាប្រចាំ និងចំណាយពេលប៉ុន្មានលើពួកវាជារៀងរាល់ថ្ងៃ?»

ចម្លើយគំរូ៖

- TikTok៖ ២ ម៉ោង
- Instagram៖ ១ ម៉ោង
- Snapchat៖ ៣០ នាទី
- X (ពីមុន Twitter)៖ ៣០ នាទី
- Fortnite៖ ២ ម៉ោង
- Roblox៖ ១ ម៉ោង

ចំណាំ៖ សកម្មភាពនេះអាចជួយអ្នកជាអ្នកអប់រំ/អ្នកសម្របសម្រួលឱ្យយល់ពីវេទិកាអ្វីខ្លះដែលកុមារ និងយុវជនដែលអ្នកធ្វើការជាមួយប្រើប្រាស់ និងរយៈពេលប៉ុន្មានដែលពួកគេនៅប្រព័ន្ធអនឡាញ និងប្រឈមនឹងហានិភ័យដែលអាចកើតមាន។

សំណួរពង្រីក

សំណួរទី១៖ «ក្នុងរង្វាស់ពី ១–១០ (១ គឺ «មិនល្អ» និង ១០ គឺ «ល្អណាស់») តើអ្នកនឹងវាយតម្លៃឯកជនភាពនៃគណនីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកកម្រិតណា?»

ចម្លើយគំរូ៖ ខ្ញុំនឹងនិយាយថា ៧ ក្នុងចំណោម ១០។ ខ្ញុំមិននិយាយជាមួយជនប្លែកមុខ មិនមានប្រកាសច្រើនពេក ហើយព្យាយាមមិនបង្ហោះព័ត៌មានអត្តសញ្ញាណច្រើនពេក។

សំណួរទី២៖ «តើអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ប្រសិនបើថ្ងៃណាមួយមាននរណាម្នាក់ថតរូបអេក្រង់នូវព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនទាំងអស់របស់អ្នកពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមឯកជនរបស់អ្នក ហើយធ្វើឱ្យវាជាសាធារណៈដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីអ្នក នៅក្នុងសាលារបស់អ្នក ឬនៅក្នុងកន្លែងដែលអ្នកតែងតែទៅលេង?»

ចម្លើយគំរូ៖ ខ្ញុំនឹងមានអារម្មណ៍មិនស្រួល និងត្រូវបានលាតត្រដាង ដូចជាឯកជនភាពរបស់ខ្ញុំត្រូវបានរំលោភបំពាន។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពគណនីក្លែងក្លាយ **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៣]**

និយាយថា៖

ត្រឹមតែ ៥-១០ នាទី អ្នកអាចរកឃើញព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនជាច្រើនអំពី អេឌ្រៀន និង មារៀ ដោយសារតែ**ស្នាមដានឌីជីថល (Digital Footprint)** ដែលពួកគេបានបន្សល់ទុកនៅលើប្រវត្តិរូបប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមរបស់ពួកគេ។ **ស្នាមដានពឌីជីថល**របស់អ្នកគឺជាស្នាមព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនដែលរួមបញ្ចូលរូបភាពដែលបន្សល់ទុកពេលអន្តរកម្មតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត។ សូមចងចាំថា **ស្នាមដានឌីជីថល**របស់អ្នកគឺជាអ្វីដែលនៅតែមាននៅលើអ៊ីនធឺណិតជារៀងរហូត។ មនុស្សគ្រប់រូបដែលប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតមាន**ស្នាមដានឌីជីថល**។ នៅពេលរូបភាព ឬព័ត៌មានត្រូវបានបង្ហោះ វាលែងជាឯកជនហើយក្លាយជាផ្នែកមួយនៃ**ស្នាមដានឌីជីថល**របស់អ្នក។

ជួនកាលមនុស្សនឹងទាញយកប្រយោជន៍ពីព័ត៌មាននៅក្នុង**ស្នាមដានឌីជីថល**របស់អ្នក ហើយរំលោភបំពានសិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងការមានអារម្មណ៍ស្រួល និងមានសុវត្ថិភាពទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ។ ពួកគេអាចធ្វើបែបនេះដោយនិយាយ ឬសរសេរអ្វីដែលមិនល្អអំពីអ្នក ឬដោយការចែករំលែករូបភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត ឬមិនបានផ្តល់ការអនុញ្ញាតឱ្យចែករំលែក។ ទោះបីជាអ្នកចែករំលែករូបភាព ឬព័ត៌មានជាសាធារណៈ ឬជាឯកជនក៏ដោយ នេះមិនផ្តល់សិទ្ធិឱ្យអ្នកផ្សេងប្រើវាដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីអ្នក ឬដើម្បីកេងប្រវ័ញ្ចវានោះទេ។ **ទោះបីជាអ្វីៗទាំងអស់កើតឡើងតែតាមប្រព័ន្ធអនឡាញក៏ដោយ អ្នកនៅតែមានសិទ្ធិដូចគ្នាទៅនឹងពេលដែលអ្នកនៅផ្ទាល់ដែរ។** អ្នកមានសិទ្ធិបដិសេធចំពោះអ្វីដែលមនុស្សសុំឱ្យអ្នកធ្វើ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬមិនមានសុវត្ថិភាព។ អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានការការពារពីការរំលោភបំពាន និងគ្រោះថ្នាក់ ដូចគ្នាទៅនឹងពេលដែលអ្នកនៅក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញដែរ។

សុវត្ថិភាពឌីជីថលការពារបុគ្គលពីគ្រោះថ្នាក់នៅពេលភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។ ការរៀននូវចំណេះដឹង ជំនាញ និងឥរិយាបថដែលត្រូវការដើម្បីរក្សាអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងមានអំណាចទៅក្នុងពិភពឌីជីថលដែលកំពុងរីកចម្រើន គឺជាអ្វីដែលយើងហៅថា**ចំណេះដឹងឌីជីថល**។ នេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកលេង និងចូលរួមតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ នឹងទំនាក់ទំនងសង្គម និងរៀនតាមរយៈបច្ចេកវិទ្យាឌីជីថលនៅក្នុងបរិស្ថានដែលមានសុវត្ថិភាព។ ការយល់ដឹងអំពីផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងនៃអ្វីដែលអ្នកបង្ហោះគឺចាំបាច់សម្រាប់ការរក្សាសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។ ដោយទទួលស្គាល់គ្រោះថ្នាក់នៃការចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងព្យាយាមឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីរក្សាព័ត៌មាននោះឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងឯកជន អ្នកអាចការពារមនុស្សមិនឱ្យប្រើព័ត៌មាននោះដើម្បីកេងប្រវ័ញ្ច ឬធ្វើបាបអ្នក។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

អ្នកក៏មានសិទ្ធិមានអារម្មណ៍ស្រណុក និងមានសុវត្ថិភាពជាមួយនឹងអ្វីដែលត្រូវបានចែករំលែកជាមួយអ្នកតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងតាមទូរស័ព្ទផងដែរ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម អ៊ីមែល រូបភាព វីដេអូ ការហៅទូរស័ព្ទ ការហៅជាវីដេអូ ការផ្ញើសារ និងការផ្ញើសារ។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិរំលោភលើឯកជនភាព ឬដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ឬក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញឡើយ។

ធ្វើ៖
អាន និងពិភាក្សាមគ្គុទ្ទេសក៍សុវត្ថិភាពឌីជីថល **(តំណភ្ជាប់)**។

និយាយថា៖
អ្នកទើបតែបានអានការសន្ទនាខ្លីមួយរវាងមនុស្សពីរនាក់។ ដំបូងឡើយ វាហាក់ដូចជាជនប្លែកមុខនោះមានអាយុ ១៧ ឆ្នាំ ពីព្រោះពួកគេបានណែនាំខ្លួនបែបនោះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលយើងអាន យើងរកឃើញថា ad.17 តាមពិតគឺ John ដែលមានអាយុ ៥៤ ឆ្នាំ។ គាត់បានទាក់ទងជាមួយក្មេងអាយុ ១៤ ឆ្នាំ ដោយហាក់ដូចជាព្យាយាមបង្កើតមិត្តភាព និងទំនាក់ទំនងដែលអាចកើតមាន។ ក្មេងអាយុ ១៤ ឆ្នាំនោះច្បាស់ជាមិនដឹងថា ad.17 តាមពិតមានអាយុ ៥៤ ឆ្នាំនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកអាចមើលឃើញថាពួកគេកំពុងចាប់ផ្តើមបង្កើតទំនាក់ទំនងអារម្មណ៍ជាមួយគាត់។ អនីតិជននោះកំពុងបើកចិត្តអំពីជីវិតរបស់ពួកគេ ការលំបាកជាមួយឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ ជាដើម ហើយ ad.17 កំពុងធ្វើពុតជាគាំទ្រដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងទុកចិត្ត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដូចដែលយើងអាចឃើញ នេះគឺសម្រាប់គោលបំណងតែមួយគត់នៃការចង់រៀបចំ បោកប្រាស់ និងរំលោភបំពានពួកគេតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។

ស្ថានភាពនេះគឺជា**ការល្បួងលោម (grooming)**។ **ការរៀបចំកុមារ** គឺជាការរៀបចំ និងការកេងប្រវ័ញ្ចបន្តតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ឬក្រៅបណ្តាញ ដែលប្រើដោយមនុស្សបោកប្រាស់ និងមិនមានសុវត្ថិភាពដើម្បីល្បួង និងធ្វើជាមិត្តក្លែងក្លាយជាមួយបុគ្គលងាយរងគ្រោះដើម្បីទាញយកប្រយោជន៍ពីពួកគេ។ នរណាម្នាក់បង្កើតទំនាក់ទំនង និងចំណងអារម្មណ៍ជាមួយអនីតិជនដោយគោលបំណងតែមួយគត់ដើម្បីរៀបចំ កេងប្រវ័ញ្ច ឬរំលោភបំពានពួកគេ (ដោយផ្ទាល់ ឬតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ)។ វាសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវចងចាំថា **ការល្បួងលោម**មិនចាំបាច់មើលទៅដូចសេណារីយ៉ូនេះទេ។ ជនល្មើសអាចមានវ័យចំណាស់ ឬក្មេងជាងនេះ មានភេទណាមួយ មកពីប្រវត្តិណាមួយ ឬមកពីប្រទេសណាមួយ។ អ្នកប្រហែលជាមិនដែលដឹងថាពួកគេមកពីណា ឬអត្តសញ្ញាណពិតប្រាកដរបស់ពួកគេនោះទេ។ ការពិតគឺថា វានឹងតែងតែពិបាកក្នុងការដឹងថាអ្នកកំពុងនិយាយជាមួយអ្នកណា ប្រសិនបើអ្នកមិនដែលបានជួបមនុស្សនោះនៅក្នុងជីវិតពិត ឬនៅក្នុងបរិយាកាសមានសុវត្ថិភាព។ វាក៏ពិបាកក្នុងការដឹងពីចេតនារបស់នរណាម្នាក់ ជាពិសេសនៅពេលដែលស្ថានភាពពាក់ព័ន្ធនឹង**ការល្បួងលោម**។ អ្នកល្បួងលោម គឺជាអ្នកដែល មានគោលបំណងដើម្បីទទួលបានការទុកចិត្តពីអ្នក បង្កើនការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នក ឬធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានគេស្តាប់ ជារឿយៗតាមរយៈការចែករំលែកអារម្មណ៍ និងការកសាងទំនាក់ទំនង។ ពួកគេជាធម្មតាដឹងច្បាស់ពីរបៀបដើម្បីទទួលបានទំនុកចិត្តពីមនុស្ស និងបញ្ចុះបញ្ចូលពួកគេបន្តិចម្តងៗដើម្បីទទួលបានអ្វីដែលពួកគេចង់បាន។

ធ្វើ៖
សកម្មភាពតើអ្នកនឹងឆ្លើយតបយ៉ាងដូចម្តេច? **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៤]**

និយាយថា៖
ក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពតើអ្នកនឹងឆ្លើយតបយ៉ាងដូចម្តេច? យើងបានរៀនថា ការសម្រេចចិត្តតូចៗដែលហាក់ដូចជាមិនសំខាន់ដែលធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងពេលការសន្ទនាតាមប្រព័ន្ធអនឡាញអាចមានផលវិបាកធំធេង។ការចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន និងឯកជនជាមួយជនប្លែកមុខការរៀបចំការជួបជុំដោយផ្ទាល់ ឬការបើកទុកកាមេរ៉ារបស់អ្នកកំឡុងពេលការខលជាវីដេអូ ទាំងអស់នេះអាចនាំឱ្យមានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន។ សកម្មភាពទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យអ្នកងាយរងគ្រោះចំពោះការជំរិតទារប្រាក់ ឬការកេងប្រវ័ញ្ចដោយអ្នកផ្សេងដែលស្វែងរកការទាញយកប្រយោជន៍ពីភាពទន់ខ្សោយរបស់អ្នក។

អ៊ីនធឺណិតបានក្លាយជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ហើយបច្ចេកវិទ្យាអាចជាឧបករណ៍មានប្រយោជន៍សម្រាប់ការទទួលបានជំនាញថ្មីៗ ពង្រឹងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួន និងការកម្សាន្ត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាសំខាន់ណាស់សម្រាប់យើងក្នុងការប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលសម្រេចចិត្តថាតើព័ត៌មានអ្វីខ្លះដែលត្រូវចែករំលែក នរណាខ្លះដែលត្រូវទាក់ទង និងមាតិកាអ្វីខ្លះដែលត្រូវបង្ហោះតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។ តាមរយៈការធ្វើដូច្នេះ យើងអាចការពារខ្លួនយើង មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើង និងបរិស្ថានរបស់យើងពីការប៉ះពាល់នឹងស្ថានភាពមិនល្អ។ ត្រូវតែផ្តល់អាទិភាពដល់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នកជានិច្ច។ វិធីមួយដើម្បីធ្វើវាគឺត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសញ្ញានៃការបោកបញ្ឆោត ដូចជាការមានអារម្មណ៍ថាមានសំពាធបង្ខំឱ្យចែករំលែកព័ត៌មាន ឬមាតិកាជាមួយនរណាម្នាក់ ឬធ្វើអ្វីមួយដើម្បីជៀសវាងការធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់ខកចិត្ត។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ការណែនាំ

និយាយថា៖

នៅក្នុងផ្នែកទី ៥ យើងបានពិនិត្យមើលចំណេះដឹងឌីជីថល ដោយរៀនអំពីស្នាមដានពុម្ពឌីជីថលរបស់យើង និងរបៀបដែលជនល្មើសអាចរៀបចំ និងបោកប្រាស់នរណាម្នាក់តាមប្រព័ន្ធអនឡាញយ៉ាងងាយស្រួលដោយប្រើប្រាស់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនដែលពួកគេបានចែករំលែកតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។ យើងក៏បានពិនិត្យមើលការពិតនៃការលួងលោម និងការជំរិតទារប្រាក់តាមប្រព័ន្ធអនឡាញនៅក្នុងមគ្គុទ្ទេសក៍សុវត្ថិភាពឌីជីថល ដោយកំណត់អត្តសញ្ញាណសូចនាករផ្សេងៗគ្នាដែលអាចមាននៅក្នុងការសន្ទនាតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។ នៅក្នុងផ្នែកទី ៦ យើងនឹងផ្តោតលើរបៀបរក្សាសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងអ្វីដែលជាការការពារតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។ សូមចងចាំថានៅក្នុងវគ្គទី ១ ផ្នែកទី ២ យើងបានណែនាំពីគោលគំនិតនៃ «ការការពារ» នៅក្នុងទំនាក់ទំនង ហើយបានពន្យល់ថាវាគឺជាវិធានការការពារដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពក្នុងសេណារីយ៉ូផ្សេងៗគ្នា និងបង្កើតដែនកំណត់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

នៅក្នុងផ្នែកនេះ យើងនឹងពិនិត្យមើលការការពារតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ដោយប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ និងគោលគំនិតដែលយើងបានរៀនពេញមួយកម្មវិធីនេះ។ សិទ្ធិមនុស្សក៏ជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃជីវិតឌីជីថលរបស់យើងផងដែរ ដែលជាមូលហេតុដែលវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការដឹងពីរបៀបអនុវត្តទាំងនេះទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ។ វាទំនងជាថាអន្តរកម្មសង្គម និងទំនាក់ទំនងជាច្រើនរបស់អ្នកវិវត្តតាមប្រព័ន្ធអនឡាញតាមរយៈការជជែក ការចែករំលែករូបភាព និងវីដេអូ និងការលេងហ្គេម។ វាក៏អាចទៅរួចដែលថាអ្នក ឬមនុស្សនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកមានទំនាក់ទំនង និងការងារចាប់ផ្តើមតាមរយៈវេទិកាអនឡាញផងដែរ។ ដូច្នេះ ឥឡូវនេះវាសំខាន់ជាងពេលណាៗទាំងអស់ដែលយើងដឹងពីរបៀបរក្សាខ្លួនយើងឱ្យមានសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ បង្កើតដែនកំណត់ និងបង្កើតបណ្តាញសុវត្ថិភាព (ឧទាហរណ៍៖ **រង្វង់សុវត្ថិភាព**)។

អន្តរកម្ម

សួរ៖

សំណួរទី១៖ «តើការកំណត់ដែនកំណត់ឌីជីថលមើលទៅដូចម្តេច?»

ចម្លើយគំរូ៖ ជៀសវាងការនិយាយជាមួយមនុស្សដែលអ្នកមិនស្គាល់តាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។ រក្សាព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន និងឯកជនរបស់អ្នកឱ្យស្ថិតឲ្យនៅក្នុងឯកជនភាព។ ត្រូវស្មោះត្រង់ជាមួយឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលរបស់អ្នកអំពីកម្មវិធីដែលអ្នកកំពុងប្រើ។

សំណួរទី២៖ «តើអ្នកអាចការពារសិទ្ធិរបស់អ្នកតាមប្រព័ន្ធអនឡាញដោយរបៀបណា?»

ចម្លើយគំរូ៖ ទោះបីជាអ្វីៗទាំងអស់កើតឡើងតែតាមប្រព័ន្ធអនឡាញក៏ដោយ អ្នកនៅតែមានសិទ្ធិដូចគ្នាទៅនឹងពេលដែលអ្នកនៅផ្ទាល់ដែរ។ឧទាហរណ៍ សិទ្ធិទទួលបានសុវត្ថិភាព/ការការពារ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់គំរាមកំហែងអ្នក ឬគំរាមកំហែងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ អ្នកអាចប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ឬរាយការណ៍ពួកគេ។

សំណួរទី៣៖ «តើអ្នកសម្រេចចិត្តយ៉ាងដូចម្តេចថានរណាម្នាក់ជាផ្នែកមួយនៃបណ្តាញសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក (**រង្វង់សុវត្ថិភាព**របស់អ្នក)?»

ចម្លើយគំរូ៖ រង្វង់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នកគួរតែត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក និងជាធម្មតាជនប្លែកមុខដែលមានសុវត្ថិភាព ដែលអាចរួមបញ្ចូលប៉ូលីស វេជ្ជបណ្ឌិត/គិលានុបដ្ឋាយិកា និងអ្នកធ្វើការសង្គម។

សំណួរពង្រីក

សំណួរទី៤៖ «តើអ្វីជាអ្វីដែលល្អបំផុតដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនមានសុវត្ថិភាព ឬមិនស្រួលតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ប្រសិនបើអ្វីមួយមានអារម្មណ៍មិនត្រឹមត្រូវ មិនស្រួល ឬគ្រោះថ្នាក់ សូមស្តាប់ខ្លួនឯង។ ជឿជាក់លើការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នក ហើយសុំជំនួយពីនរណាម្នាក់នៅក្នុងរង្វង់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ រាយការណ៍មនុស្សនោះតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ដែលបានកំណត់នៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក ឬទាក់ទងប៉ូលីស។

សំណួរទី៥៖ «តើមានវិធីអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចកែលម្អសុវត្ថិភាពឌីជីថលរបស់អ្នកបាន?»

ចម្លើយគំរូ៖

- ពិនិត្យមើលការកំណត់ប្រវត្តិរូបរបស់ខ្ញុំឡើងវិញ និងធានាថាវាត្រូវបានកំណត់ជាឯកជន។
- លុប រារាំង ឬរឹតបន្តឹងនរណាម្នាក់ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬហាក់ដូចជាគណនីក្លែងក្លាយ។
- ជៀសវាងការចែករំលែកព័ត៌មានពេលវេលាពិត និងមិនបង្ហាញអាសយដ្ឋាន ផ្លាកសញ្ញា ឬឡូហ្គោនៃកន្លែងដែលខ្ញុំទៅ។
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះខ្លឹមសារដែលខ្ញុំចែករំលែកតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ព្រោះវាអាចមានផលវិបាករយៈពេលវែងសម្រាប់ **សុវត្ថិភាពឌីជីថល** និងកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់ខ្ញុំ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ធ្វើ៖
សេណារីយ៉ូតើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី? **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៥]**

និយាយថា៖
អ្នកអាចមើលឃើញពីសេណារីយ៉ូមុនៗដែលយើងទើបតែឆ្លងកាត់ ថាជាធម្មតាមានការអនុវត្តសុវត្ថិភាព ដែលយើងអាចយកមកអនុវត្តដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញបាន។ ជំហានមួយចំនួនដែលយើងបានពិភាក្សានៅក្នុងសេណារីយ៉ូតើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី? គឺជាជំហានបង្ការ ដែលមានន័យថាយើងធ្វើរឿងទាំងនេះមុនពេលយើងចូលរួមវេទិកាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម កម្មវិធី ឬហ្គេម។ ឧទាហរណ៍៖
- ជៀសវាងការបង្ហោះព័ត៌មានដែលអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណបាន ដូចជាអាសយដ្ឋានផ្ទះ អាយុ លេខទូរស័ព្ទ អ៊ីមែល សាលារៀនរបស់អ្នក **(ព័ត៌មានដែលអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណបាន)**។
- ជៀសវាងការបន្ថែម (tag) មនុស្សដែលអ្នកមិនស្គាល់នៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម **(ទំនាក់ទំនងគួរឱ្យទុកចិត្ត)**។
- បង្កើតឈ្មោះអ្នកប្រើប្រាស់ដែលមិនបង្ហាញអាយុ ឬឆ្នាំកំណើតរបស់អ្នក **(ឯកជនភាព)**។
- ជៀសវាងការថត ឬបង្ហោះរូបភាពមិនសមរម្យ ឬរូបភាពអាសអាភាស **(ផលប៉ះពាល់ដល់អនាគត)**។
- លៃតម្រូវការកំណត់ឯកជនភាពរបស់អ្នកនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ដើម្បីឱ្យតែមនុស្សដែលអ្នកអនុញ្ញាតប៉ុណ្ណោះដែលអាចចូលប្រើមាតិការបស់អ្នកបាន **(ការកំណត់ឯកជនភាព)**។
- ជៀសវាងការជួបដោយផ្ទាល់ជាមួយមនុស្សដែលអ្នកជួបតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ជាពិសេសដោយខ្លួនឯង **(សុវត្ថិភាព)**។

សកម្មភាពផ្សេងទៀតគឺជាសកម្មភាពប្រតិកម្ម។ ទាំងនេះគឺជាជំហានដែលយើងអនុវត្តបន្ទាប់ពីនរណាម្នាក់ធ្វើអ្វីមួយដែលមិនមានសុវត្ថិភាព ឬធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។ ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូល៖
- ការរារាំង (Blocking) ឬរាយការណ៍អ្នកដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល **(ទំនាក់ទំនងគួរឱ្យទុកចិត្ត)**។
- ត្រូវប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តជានិច្ច ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ចែករំលែករូបភាព ឬវីដេអូមិនសមរម្យជាមួយអ្នកដែលរួមបញ្ចូលមាតិកាដែលមិនចង់បាន សុំរូបភាពស្និទ្ធស្នាល ឬគំរាមកំហែងអ្នកប្រសិនបើអ្នកនិយាយប្រាប់នរណាម្នាក់។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងការនិយាយជាមួយឪពុកម្តាយរបស់អ្នក សូមនិយាយជាមួយគ្រូបង្រៀន ឬធ្វើរបាយការណ៍ទៅ បណ្តាញជំនួយកុមារដែលមានលេខទូរស័ព្ទ 1280 **(សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិរបស់អ្នក)**។

សួរ៖
សំណួរទី១៖ «ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ចែករំលែករូបភាព ឬវីដេអូមិនសមរម្យជាមួយអ្នក តើអ្នកនឹងមានទំនុកចិត្តក្នុងការសុំជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តដើម្បីរាយការណ៍ដែរឬទេ?»

ចម្លើយគំរូ៖
- ខ្ញុំនឹងមានទំនុកចិត្ត ពីព្រោះខ្ញុំដឹងថាពួកគេអាចជួយខ្ញុំបាន។
- ខ្ញុំនឹងមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ប៉ុន្តែខ្ញុំនឹងធ្វើវា។

សំណួរទី២៖ «តើអ្នកនឹងឆ្លើយតបយ៉ាងណាប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់សុំឱ្យអ្នកចែករំលែករូបភាព ឬវីដេអូមិនសមរម្យរបស់ខ្លួនឯងជាមួយពួកគេ?»

ចម្លើយគំរូ៖
- ខ្ញុំនឹងនិយាយថាទេ។
- ខ្ញុំនឹងប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តភ្លាមៗ ហើយរាយការណ៍ពួកគេ។.

សំណួរពង្រីក៖
សំណួរទី៣៖ «ហេតុអ្វីបានជាវាសំខាន់មិនត្រូវចែករំលែករូបភាព ឬវីដេអូមិនសមរម្យតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ឬតាមរយៈសារខ្លី?»

ចម្លើយគំរូ៖
- វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់យើង។
- វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃ។
- វាមានផលប៉ះពាល់យូរអង្វែង។

និយាយថា៖
យើងបានសង្កេតឃើញពីរបៀបដែលឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់តាមវិធីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់។ ជាមួយនឹងការលេចចេញនូវកម្មវិធីបញ្ញាសិប្បនិម្មិត (AI) និងបូត តើយើងគួរព្រួយបារម្ភអំពីការប្រើប្រាស់ AI ដើម្បីបង្កគ្រោះថ្នាក់ដែរឬទេ? ខណៈពេលដែល AI មានសក្តានុ

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ពេលក្នុងការកែលម្អជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងដោយបង្កើនប្រសិទ្ធភាព និងភាពងាយស្រួល វាថែមទាំងបង្ហាញពីបញ្ហាប្រឈមដែលកុមារ និងយុវជនគួរតែដឹង។ ជាឧទាហរណ៍ ក្បួនដោះស្រាយការណែនាំ (ដែលអ៊ីនធឺណិតណែនាំអ្វីដែលអ្នកចង់ឃើញបន្ទាប់) អាចផ្តល់ព័ត៌មានដែលមិនគួរឱ្យកចិត្ត ឬមិនសមរម្យ ហើយការប្រមូលទិន្នន័យអាចប៉ះពាល់ដល់ឯកជនភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ លើសពីនេះ បញ្ញាសិប្បនិម្មិតអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ខុសដើម្បីបង្កើតមាតិកាមិនសមរម្យ ឬការបោកបញ្ឆោតមនុស្ស។

ដើម្បីដោះស្រាយឱកាស និងហានិភ័យដែលទាក់ទងនឹងបច្ចេកវិទ្យា និងបញ្ញាសិប្បនិម្មិត វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការពិចារណាឡើងវិញអំពីរបៀបដែលយើងប្រើប្រាស់ពួកវា និងធ្វើអន្តរកម្មជាមួយពួកវា។ យើងត្រូវតែទទួលស្គាល់ថាការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាដោយមិនត្រឹមត្រូវដើម្បីគំរាមកំហែង ឬធ្វើបាបនរណាម្នាក់ ឬដើម្បីកែប្រែរូបភាពរបស់ពួកគេអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់អ្នកដទៃ និងបណ្តាលឱ្យមានផលវិបាកចំពោះសកម្មភាពរបស់យើង។ ទោះបីជាយើងចាំបាច់ត្រូវការពារខ្លួនយើងប្រឆាំងនឹងមនុស្សដែលប្រើប្រាស់ព័ត៌មានឌីជីថលរបស់យើងខុសក៏ដោយ យើងក៏ចាំបាច់ត្រូវធានាថាយើងមិនក្លាយជាផ្នែកមួយនៃបញ្ហានោះដែរ។

សួរ៖

សំណួរទី១៖ «តើអ្វីខ្លះជាលក្ខណៈវិជ្ជមានមួយចំនួននៃបញ្ញាសិប្បនិម្មិត?»

ចម្លើយគំរូ:

- បង្កើតឱកាសសម្រាប់ការច្នៃប្រឌិតថ្មីៗ។
- កាត់បន្ថយកំហុសរបស់មនុស្សនៅក្នុងវិទ្យាសាស្ត្រ។
- ជួយក្នុងការប្រកបពាក្យ និងវេយ្យាករណ៍។
- ធ្វើឱ្យកិច្ចការកាន់តែងាយស្រួល និងលឿន។

សំណួរទី២៖ «តើអ្វីខ្លះជាលក្ខណៈអវិជ្ជមានមួយចំនួននៃបញ្ញាសិប្បនិម្មិត ឬវិធីដែលបញ្ញាសិប្បនិម្មិតអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់?»

ចម្លើយគំរូ៖

- បង្កើតរូបភាព ឬវីដេអូក្លែងក្លាយរបស់មនុស្ស។
- បញ្ហាឯកជនភាព។
- អាចធ្វើឱ្យយើងខ្ជិលច្រអូស។
- អាចឱ្យមនុស្សមិនស្មោះត្រង់ ឬគំរាមកំហែងមនុស្សដោយអនាមិក។
- ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានអវិជ្ជមាន ឬមិនពិតលឿនជាងមុន។

និយាយថា៖

ដូចដែលមានផលប៉ះពាល់វិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាននៅពេលប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិត ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ក៏មានគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិផងដែរចំពោះការរីកចម្រើននៃបញ្ញាសិប្បនិម្មិត។ ទោះបីជាមានគុណវិបត្តិ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានក៏ដោយ ការរីកចម្រើននៃបច្ចេកវិទ្យា និងរបៀបដែលយើងប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិត និងបញ្ញាសិប្បនិម្មិតកំពុងបន្តរីកចម្រើន និងក្លាយជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃជីវិតរបស់យើង។ យើងបានរៀនវិធីផ្សេងៗគ្នាដើម្បីការពារខ្លួនយើង និងដើម្បីកែលម្អ**ចំណេះដឹងឌីជីថល**របស់យើងដើម្បីរក្សាខ្លួនយើងឱ្យមានសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។

ពេញមួយកម្មវិធីនេះ អ្នកត្រូវបានសួរថាអ្នកនឹងធ្វើអ្វីនៅក្នុងសេណារីយ៉ូផ្សេងៗគ្នា។ នៅក្នុងសេណារីយ៉ូមួយចំនួន ស្ថានភាពបានកើតឡើងចំពោះអ្នក ហើយនៅក្នុងសេណារីយ៉ូផ្សេងទៀត អ្នកបានឃើញអ្វីមួយកើតឡើងចំពោះអ្នកផ្សេង។ វាអាចងាយស្រួលក្នុងការជ្រើសរើសជម្រើសត្រឹមត្រូវនៅពេលអ្នកកំពុងអានសេណារីយ៉ូនៅក្នុងថ្នាក់រៀន ឬក្នុងស្ថានភាពសម្មតិកម្ម។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលដែលយើងប្រឈមមុខនឹងស្ថានភាពទាំងនេះក្នុងជីវិតពិត យើងអាចនឹងមានអារម្មណ៍ធុញថប់ ទោះបីជាវាមិនកើតឡើងចំពោះយើងផ្ទាល់ក៏ដោយ។ ជារឿយៗ យើងគឺជា**អ្នកឃើញហេតុការណ៍** ឬសាក្សីនៃព្រឹត្តិការណ៍មួយ ជាជាងបុគ្គលដែលវាបានកើតឡើងចំពោះ។ បើគ្មានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនទេ យើងអាចមានអារម្មណ៍ផ្តាច់ចេញពីបញ្ហានេះ។ ជាឧទាហរណ៍ អំពើជួញដូរមនុស្ស ការកេងប្រវ័ញ្ចតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងភាពក្រីក្រ គឺជាបញ្ហាសកលដ៏ធំ ដែលប៉ះពាល់ដល់មនុស្សរាប់លាននាក់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអ្វីមួយធំពេក ឬហាក់ដូចជាកើតឡើងតែតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ឬនៅទូទាំងពិភពលោក យើងអាចសួរខ្លួនឯងថា «តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានពិតប្រាកដនៅក្នុងស្ថានភាពនេះ?» ចម្លើយគឺ៖ «ច្រើនណាស់»។

អ្នកឃើញហេតុការណ៍ គឺជា «បុគ្គលម្នាក់ដែលឃើញអាកប្បកិរិយាមិនល្អធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់ ហើយមិនធ្វើអ្វីដើម្បីជួយបញ្ឈប់ស្ថានភាពប្រឈមហានិភ័យ គ្រោះថ្នាក់ និងមិនមានសុវត្ថិភាពនោះ»។[២២] ម្យ៉ាងវិញទៀត **អ្នកតស៊ូមតិ** គឺជាអ្នក «ដែលតស៊ូមតិដើម្បីបុព្វហេតុរបស់អ្នកដទៃ»[២៣] ហើយនឹង «និយាយ សរសេរ ឬធ្វើសកម្មភាពក្នុងនាមបុគ្គល ឬក្រុមផ្សេងទៀតដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ទៅរកបុព្វហេតុ»។[២៤] នៅពេលដែលយើងដើរតួជា**អ្នកតស៊ូមតិ** យើងក្លាយជា**អ្នកឃើញហេតុការណ៍**ដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការធ្វើសកម្មភាព។ ក្នុងនាមជាពលរដ្ឋដែលមានទំនួលខុសត្រូវ ទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ យើងទាំងអស់គ្នាគួរតែខិតខំធ្វើជា**អ្នកតស៊ូមតិ**សម្រាប់អ្នកដទៃនៅពេលយើងឃើញភាពអយុត្តិធម៌។ ដូច្នេះ តើយើងអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីក្លាយជា**អ្នកតស៊ូមតិ**សកម្មជំនួសឱ្យ**អ្នកឃើញហេតុការណ៍**?

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គំរូ ៥ចំនុច (Five Ds) នៃការអន្តរាគមន៍អ្នកឃើញហេតុការណ៍

គំរូ ៥ចំនុច (Five Ds) នៃការអន្តរាគមន៍អ្នកឃើញហេតុការណ៍ ត្រូវបានចងក្រងឡើងដើម្បីជាជំនួយដល់**អ្នកបានឃើញហេតុការណ៍**ក្នុងកាលៈទេសៈណាមួយ។

៥ចំនុច (Five Ds) នៃការអន្តរាគមន៍ មានដូចជា៖

- **ឃ្លាតឆ្ងាយពីការប្រឈមមុខដាក់គ្នា (Distract):** អន្តរាគមន៍ដោយមិនប្រឈមមុខ។
- **ផ្ទេរភារកិច្ច (Delegate):** ស្វែងរកជំនួយ ឬការគាំទ្រ។
- **ធ្វើអន្តរាគមន៍ផ្ទាល់ (Direct):** ធ្វើអន្តរាគមន៍ដោយផ្ទាល់ប្រសិនបើមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ ហើយកំណត់អាកប្បកិរិយា។
- **ពន្យារពេល (Delay):** និយាយជាមួយអ្នកពាក់ព័ន្ធបន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ដើម្បីមើលថាតើគួរធ្វើអ្វីបន្តទៀត។
- **កត់ត្រាឯកសារ (Document):** រក្សាកំណត់ត្រាជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនៃឧប្បត្តិហេតុ មនុស្សគ្រប់រូបដែលពាក់ព័ន្ធ និងព័ត៌មានលម្អិតឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

អ្នកប្រហែលជាមិនអាចធ្វើអន្តរាគមន៍ក្នុងស្ថានភាពមួយបានទេ ដោយសារហេតុផលជាច្រើន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចំណុចសំខាន់នៃ ៥ ចំនុចខាងលើ គឺដើម្បីលើកទឹកចិត្តយើងឱ្យធ្វើអន្តរាគមន៍ប្រសិនបើមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ ដើម្បីជួយក្នុងស្ថានភាពណាមួយដែលយើងអាចធ្វើបាន និងដើម្បីរាយការណ៍ពីស្ថានភាព (ឬអាកប្បកិរិយាគួរឱ្យសង្ស័យ) តាមដែលអាចធ្វើបាន។ វាលើកទឹកចិត្តយើងឱ្យធ្វើសកម្មភាពនៅពេលយើងឃើញអ្វីមួយខុស ទោះបីជាវាជាអ្វីមួយដែលកើតឡើងនៅចំពោះមុខយើងនៅសាលារៀន ឬតាមប្រព័ន្ធអនឡាញចំពោះមិត្តភក្តិក៏ដោយ។ នេះអាចមើលទៅដូចជាការទៅរកមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តដើម្បីសុំជំនួយ ប៉ុន្តែមានវិធីជាច្រើនដែលអ្នកអាចក្លាយជា**អ្នកតស៊ូមតិ**ជំនួសឱ្យ**អ្នកឃើញហេតុការណ៍**។ នេះគឺជាឧទាហរណ៍ផ្សេងៗគ្នា៖

ការគំរាមកំហែងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ៖ អ្នកឃើញនរណាម្នាក់ត្រូវបានគំរាមកំហែងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ឬអ្នកឃើញរូបថតមិនសមរម្យត្រូវបានចែករំលែកអំពីនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់។

- **នេះជាអ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើ៖** រាយការណ៍ពីឧប្បត្តិហេតុ ប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត និងប្លុក (block) មនុស្សនោះ។

ការគំរាមកំហែងដោយផ្ទាល់៖ អ្នកឃើញនរណាម្នាក់ត្រូវបានគំរាមកំហែងនៅសាលារៀន នៅឧទ្យាន ឬនៅផ្ទះ។

- **នេះជាអ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើ៖** ប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តពីអ្វីដែលអ្នកបានឃើញ។

អំពើជួញដូរមនុស្ស៖ ១) អ្នកដើរកាត់នរណាម្នាក់ហើយស្គាល់សូចនាករនៃការជួញដូរមនុស្ស។ ២) អ្នកមើលឃើញភាពយន្តឯកសារអំពីទាសភាពនៅក្នុងកសិដ្ឋានកាកាវ និងកាហ្វេ។

- **នេះជាអ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើ៖** ១) ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ (hotline) ហើយរាយការណ៍លម្អិតពីអ្វីដែលអ្នកបានឃើញ។ ២) ទិញផលិតផលដែលមានប្រភពប្រកបដោយក្រមសីលធម៌ និងអប់រំមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីបញ្ហានេះ។

ការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សជាសកល៖ អ្នកបានដឹងពីភាពក្រីក្រ ការរើសអើងយេនឌ័រ និងការខ្វះខាតលទ្ធភាពទទួលបានការអប់រំ ថ្នាំពេទ្យ និងទឹក។

- **នេះជាអ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើ៖** លើកកម្ពស់ការយល់ដឹង រៃអង្គាសប្រាក់ និងទិញផលិតផលដែលមានប្រភពប្រកបដោយក្រមសីលធម៌។

និយាយថា៖

នៅក្នុងវគ្គទី ១ ផ្នែកទី ២ អ្នកបានរៀនអំពីសូចនាករនៃស្ថានភាពជួញដូរមនុស្ស និងសារៈសំខាន់នៃសូចនាករទាំងនេះក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណស្ថានភាពជួញដូរមនុស្សដែលអាចកើតមាន។ តើអ្នកដឹងទេថា ក៏មានសូចនាករដែលយើងអាចរកមើលដើម្បីដឹងថាតើការកេងប្រវ័ញ្ចតាមប្រព័ន្ធអនឡាញកំពុងកើតឡើងដែរឬទេ?

សូចនាករនៃការកេងប្រវ័ញ្ចតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ៖

- ត្រូវបានញែកចេញពីមិត្តភក្តិ/ក្រុមគ្រួសារទាំងផ្នែកសង្គម និងអារម្មណ៍។
- ក្លាយជាមនុស្សអាប់អួរ និង/ឬបង្ហាញអាកប្បកិរិយាលាក់បាំង។
- ចំណាយពេលច្រើនពេកក្នុងការផ្ញើសារ ឬជជែកជាមួយនរណាម្នាក់តាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។
- អាកប្បកិរិយា និងលទ្ធផលការសិក្សា/ការងារធ្លាក់ចុះ។
- មិនបានទៅសាលារៀន ឬតែងតែរំលងសាលារៀន ឬការងារ។
- មានអំណោយដែលមិនអាចពន្យល់ឬដឹងពីប្រភព។

ការរៀនពីរបៀបទទួលស្គាល់សូចនាករទាំងនេះនៃការកេងប្រវ័ញ្ចតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ នឹងបំពាក់បំប៉នបន្ថែមដល់អ្នកដើម្បីអាចរក្សាខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឱ្យមានសុវត្ថិភាព។ ចូរយើងក្រឡេកមើលសេណារីយ៉ូបន្ថែមទៀត ហើយមើលថាតើយើងអាចអនុវត្តអ្វីដែលយើងបានរៀនដើម្បីផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផលពីមិនមានសុវត្ថិភាពទៅជាមានសុវត្ថិភាពបានដែរឬទេ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ធ្វើ៖

សកម្មភាពផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផល **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៦]**

និយាយថា៖

នៅក្នុងសកម្មភាពផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផល យើងអាចពិនិត្យមើលស្ថានភាពផ្សេងៗគ្នា និងមើលថាតើយើងអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផល។ ជួនកាលនៅពេលដែលយើងមានឱកាសក្រឡេកមើលស្ថានភាពដែលមិនមានសុវត្ថិភាព ឬមិនស្រួល ហើយវិភាគវា វាកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់យើងក្នុងការមើលឃើញនូវអ្វីដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរដើម្បីធ្វើឱ្យស្ថានភាពមានសុវត្ថិភាព។ ដោយពិនិត្យមើលព្រឹត្តិការណ៍កាលពីអតីតកាល យើងអាចរៀនពីរបៀបការពារកុំឱ្យរឿងដដែលកើតឡើងនៅពេលអនាគត។ នៅក្នុងវគ្គទី ១ ផ្នែកទី ២ យើងបានរៀនអំពីស្ថានភាពការពារ ដែលជាពេលដែលយើងអនុវត្តវិធានការការពារដើម្បីធានាសុវត្ថិភាព។ នេះគឺជាអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើនៅចំនុចនេះ។ ដោយការយល់ដឹងពីអ្វីដែលហានិភ័យផ្សេងៗគ្នាមើលទៅដូចម្តេច និងរបៀបដែលយើងអាចការពារស្ថានភាពដើម្បីការពារពីគ្រោះថ្នាក់ ទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ យើងអាចរៀនពីរបៀប និងពេលណាដែលយើងអាចអនុវត្តវិធានការការពារ។

សូម្បីតែសកម្មភាពរបស់យើង និងរបៀបដែលយើងជ្រើសរើសប្រព្រឹត្តចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ក៏អាចជាវិធីផ្សេងគ្នានៃការអនុវត្តវិធានការការពារដើម្បីរក្សាអ្នកដទៃឱ្យមានសុវត្ថិភាពផងដែរ។ ប្រសិនបើយើងជ្រើសរើសប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សគ្រប់រូបដោយសេរី និងស្មើភាព ដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរព ទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ យើងកំពុងធានាថាសកម្មភាពរបស់យើងមិនធ្វើបាបអ្នកដទៃឡើយ—ឧទាហរណ៍ នៅពេលយើងទាក់ទងគ្នាតាមប្រព័ន្ធអនឡាញដោយគោរពជំនួសឱ្យការមិនរាក់ទាក់ ឬការគំរាមកំហែងអ្នកដទៃ ឬនៅពេលយើងជ្រើសរើសធ្វើជា**អ្នកតស៊ូមតិ**ជំនួសឱ្យ**អ្នកឃើញហេតុការណ៍** និងនិយាយប្រឆាំងនឹងការគំរាមកំហែង។ កុំឱ្យយើងក្លាយជា**អ្នកឃើញហេតុការណ៍**ចំពោះភាពអយុត្តិធម៌ ទាំងធំ និងតូច ដែលកើតឡើងនៅជុំវិញយើង។ ដូចដែលអ្នកបានឃើញនៅក្នុងសកម្មភាពមុននេះ សកម្មភាពរបស់យើងមានផលប៉ះពាល់ ហើយជាអ្វីដែលធ្វើឱ្យពិភពលោកក្លាយជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ។

ធ្វើ៖

តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី? (ល្បែង) **[ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៧]**

និយាយថា៖

នៅក្នុងវគ្គទី ៣ ផ្នែកទី ៥ និងទី ៦ យើងបានរៀន**អំពីសុវត្ថិភាពឌីជីថល** និង**ចំណេះដឹងឌីជីថល**។ យើងក៏បានរៀនអំពីសារៈសំខាន់នៃ**ស្នាមជានឌីជីថល**របស់យើង របៀបដាក់វិធានការការពារដើម្បីឱ្យយើងមានសុវត្ថិភាព និងរបៀបក្លាយជា**អ្នកតស៊ូមតិ** ហើយមិនមែនគ្រាន់តែជា**អ្នកឃើញហេតុការណ៍**។ ខណៈពេលដែលស្វែងយល់ពីប្រធានបទទាំងនេះ យើងបានរៀនថាសកម្មភាពរបស់យើងមានផលវិបាកដូចគ្នា ទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ឬក្រៅប្រព័ន្ធអនឡាញ។ សូមចងចាំថា យើងតែងតែមានជម្រើស៖ ថាតើយើងនឹងទទួលខុសត្រូវ និងមានចិត្តសប្បុរសចំពោះអ្នកដទៃ ឬមិនរាក់ទាក់ និងមិនមានសុវត្ថិភាព។ នៅពេលដែលពិភពលោករបស់យើងបន្តរីកចម្រើន ការប៉ះពាល់របស់យើងទៅនឹងពិភពឌីជីថលក៏នឹងរីកចម្រើនដែរ។ នោះហើយជាមូលហេតុដែលវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការបំពាក់ខ្លួនអ្នកជាមួយនឹងឧបករណ៍ដើម្បីការពារមិនត្រឹមតែខ្លួនអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏អ្នកដទៃផងដែរ។ នៅពេលអ្នកមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងចំណេះដឹងរបស់អ្នកអំពីបញ្ហាផ្សេងៗ អ្នកកាត់បន្ថយកត្តាហានិភ័យរបស់អ្នក។

វាសំខាន់ណាស់ដែលប្រសិនបើយើងឃើញអ្វីមួយ យើងនិយាយអ្វីមួយ ហើយធ្វើអ្វីមួយ។ សម្រាប់អ្នកជាកុមារ និងយុវជន នេះអាចមានន័យថា ការប្រាប់គ្រូបង្រៀន ឪពុកម្តាយរបស់អ្នក ឬមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តផ្សេងទៀត។ ទោះបីជាអ្នកនៅក្មេងក៏ដោយ សំឡេងរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់! ប្រសិនបើអ្នកគិតថានរណាម្នាក់កំពុងត្រូវបានធ្វើបាប ឬស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ អ្នកមានសិទ្ធិនិយាយ។ យើងដឹងថាអ្នកមានសិទ្ធិជាកុមារក្រោមអនុសញ្ញាអង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីសិទ្ធិកុមារ។ អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានការការពារ (មាត្រា ៣) ហើយអ្នកមានសិទ្ធិត្រូវបានគេស្តាប់ (មាត្រា ១២)។

សកម្មភាពស្រេចចិត្ត៖ ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៨៖ ការអំពាវនាវឱ្យធ្វើសកម្មភាព

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ឧបសម្ព័ន្ធ

© A21 USA, INC. 2024. ALL RIGHTS RESERVED.

គោលបំណង៖
ដើម្បីអប់រំកុមារអំពី**សិទ្ធិមនុស្ស**ជាមូលដ្ឋានដែលមនុស្សគ្រប់រូបគួរតែមានលទ្ធភាពទទួលបាន និងជួយពួកគេឱ្យយល់ពីរបៀបដែលសិទ្ធិទាំងនេះជះឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានដល់ទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃជីវិត។

សម្ភារៈ
- កាតប្រភេទសិទ្ធិកុមារ (កាត់ចេញទាំង ៤)
- ឧទាហរណ៍សេណារីយ៉ូ
- កន្ត្រៃ
- កាសែតស្អិត កាសែតបិទភ្ជាប់ ឬ blue-tac

ជំហានទី ១៖
ដោយប្រើកាតប្រភេទសិទ្ធិកុមារ សូមសរសេរឈ្មោះតាមជ្រុងនៃបន្ទប់នីមួយៗ ជាមួយនឹងជម្រើស សិទ្ធ មួយ ក្នុងចំណោមសិទ្ធទាំងបួន (សិទ្ធិចូលរួម សិទ្ធិអភិវឌ្ឍន៍ សិទ្ធិការពារ និងសិទ្ធិរស់រានមានជីវិត)។

អានឱ្យឮៗនូវនិយមន័យនៅក្នុងតារាងប្រភេទសិទ្ធិ និងសិទ្ធិផ្សេងៗនៅក្នុងតារាងកាតសិទ្ធិមនុស្ស។

ជំហានទី ២៖
ជ្រើសរើស និងអានឧទាហរណ៍សេណារីយ៉ូ (ខាងក្រោម) ដល់កុមារ និងយុវជន។

សុំឱ្យកុមារ និងយុវជន ធ្វើការសម្រេចចិត្ត ថាឧទាហរណ៍សេណារីយ៉ូអ្នកបានអាន ត្រូវនឹងសិទ្ធអ្វី រួចឱ្យពួកគេទៅឈរនៅតាមជ្រុងនៃបន្ទប់ដែលអ្នកបានបិតឈ្មោះសិទ្ធនីមួយៗទាំង៤។ នេះអាចលេងជាល្បែងមួយ ដែលកុមារ និងយុវជនផ្លាស់ទីទៅជ្រុងដែលពួកគេគិតថាត្រឹមត្រូវ។ (ស្រេចចិត្ត៖ កុមារ និងយុវជនដែលទៅជ្រុងត្រឹមត្រូវនឹងទទួលបានឱកាសបន្តលេង និងបន្តនៅក្នុងហ្គេម។)

ជំហានទី ៣៖
នៅពេលដែលកុមារ និងយុវជនបានជ្រើសរើសជ្រុងរបស់ពួកគេ សូមសុំឱ្យពួកគេពន្យល់ពីមូលហេតុដែលពួកគេជ្រើសរើសប្រភេទនោះ។ បន្ទាប់ពីនេះ អ្នកអាចពន្យល់ថាតើពួកគេត្រឹមត្រូវ ឬអត់ និងមូលហេតុ ដោយប្រើចម្លើយគំរូ។

ជំហានទី ៤៖
ដើម្បីសង្ខេបសកម្មភាព សូមប្រើសំណួរពិភាក្សាដូចខាងក្រោម៖

សំណួរទី១៖ «តើអ្នកគិតថាកុមារអាចរងគ្រោះដោយរបៀបណា ប្រសិនបើសិទ្ធិរបស់ពួកគេមិនត្រូវបានការពារ?»
ចម្លើយគំរូ៖
- ប្រសិនបើសិទ្ធិមិនត្រូវបានការពារ ខ្យល់ ទឹក និងអាហារអាចកខ្វក់ ហើយធ្វើឱ្យកុមារឈឺ។
- ការអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកដទៃគំរាមកំហែងអាចបង្កើតការភ័យខ្លាច និងខ្វះទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង។

សំណួរទី២៖ «តើអ្នកគិតថានរណាគួរទទួលខុសត្រូវក្នុងការធានាថាសិទ្ធិកុមារទាំងនេះត្រូវបានការពារ?»
ចម្លើយគំរូ៖
- អ្នកដឹកនាំមូលដ្ឋាន និងថ្នាក់ជាតិ
- រដ្ឋាភិបាល
- មនុស្ស
- ឪពុកម្ដាយ និងអាណាព្យាបាល
- ជូនកាលខ្លួនយើងផ្ទាល់ និងកុមារ និងយុវជនដទៃទៀតអាចជួយការពារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ និងសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃបាន។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សំណួរពង្រីក៖

សំណួរទី៣៖ «តើការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយប្រាជ្ញាអាចការពារកុមារពីគ្រោះថ្នាក់ និងរក្សាពួកគេឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អដោយរបៀបណា?»

ចម្លើយគំរូ៖

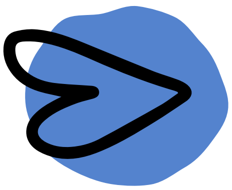
- រក្សាសុខភាពរាងកាយឱ្យល្អដោយរៀនជ្រើសរើសអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ។
- ចៀសចេញពីស្ថានភាពប្រថុយប្រថាន និងមិនមានសុវត្ថិភាព។
- មានចិត្តសប្បុរសចំពោះអ្នកដទៃ និងប្រឆាំងនឹងការរើសអើង ឬការគំរាមកំហែង។
- ប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តប្រសិនបើអ្នក ឬមិត្តភក្តិត្រូវការជំនួយ។
- និយាយអ្វីមួយប្រសិនបើពួកគេឃើញអ្វីដែលមើលទៅមិនត្រឹមត្រូវ។

តារាងប្រភេទសិទ្ធិ

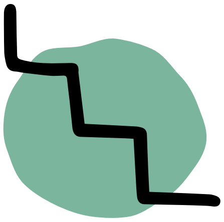
ប្រភេទ	និយមន័យ
ការចូលរួម៖	សិទ្ធិទាក់ទងនឹងការចូលរួមយ៉ាងសកម្ម និងប្រកបដោយអត្ថន័យរបស់ប្រជាជននៅក្នុងជីវិតនយោបាយ សេដ្ឋកិច្ច សង្គម និងវប្បធម៌នៃសហគមន៍របស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍៖ ចែករំលែកមតិ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយសាសនា សេរីភាពក្នុងការបញ្ចេញមតិ)
ការអភិវឌ្ឍន៍៖	សិទ្ធិដែលអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សសម្រេចបាននូវសក្តានុពលពេញលេញរបស់ពួកគេ និងមានឱកាសដើម្បីកែលម្អលក្ខខណ្ឌរស់នៅរបស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍៖ ការអប់រំ ការលេង និងសកម្មភាព ការសម្រាក)
ការការពារ៖	សិទ្ធិដែលការពារមនុស្សពីអំពើហិង្សា ការរើសអើង និងការជិះជាន់ (ឧទាហរណ៍៖ គ្មានការគំរាមកំហែង សុវត្ថិភាពពីការចាប់ជំរិត ឬការលក់ គ្មានគ្រោះថ្នាក់ពីការកេងប្រវ័ញ្ច)
ការរស់រាន មានជីវិត៖	សិទ្ធិជាមូលដ្ឋានដែលចាំបាច់ដើម្បីរក្សាជីវិត និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស ដូចជាសិទ្ធិទទួលបានអាហារ ទឹក និងលំនៅឋានគ្រប់គ្រាន់ (ខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ ទឹកស្អាត អាហារបំប៉ន)

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

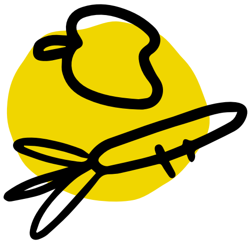
កាតប្រភេទសិទ្ធិកុមារ



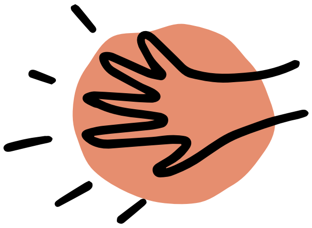
សិទ្ធិការពារ



សិទ្ធិអភិវឌ្ឍ



សិទ្ធិរស់រានមានជីវិត



សិទ្ធិចូលរួម

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ឧទាហរណ៍សេណារីយ៉ូះ

1. ម៉ារីយ៉ាចង់ក្លាយជាមេធាវី ប៉ុន្តែដោយសារស្ថានភាពហិរញ្ញវត្ថុគ្រួសារ ឪពុកម្តាយរបស់នាងមិនអាចបង់ថ្លៃសិក្សាបានទេ។ នាងមិនអាចបញ្ចប់ការអប់រំបឋមសិក្សាបានទេ ដែលធ្វើឱ្យនាងពិបាកចូលសាកលវិទ្យាល័យ។ នាងមិនអាចបញ្ចប់ការអប់រំបឋមសិក្សាបានទេ ដែលធ្វើឱ្យនាងពិបាកចូលសាកលវិទ្យាល័យ។ **(លទ្ធភាពទទួលបានការអប់រំ, ការអភិវឌ្ឍន៍)**
   ចម្លើយគំរូះ លទ្ធភាពទទួលបានការអប់រំជាមូលដ្ឋានគឺជាសិទ្ធិជាមូលដ្ឋានរបស់កុមារ។ ទោះបីជាគ្រួសាររបស់ម៉ារីយ៉ាមិនមានប្រាក់ដើម្បីធ្វើឱ្យនាងក៏ដោយ ប្រទេសភាគច្រើនបានធ្វើការប្តេជ្ញាចិត្ត ឬកំពុងប្តេជ្ញាចិត្តក្នុងការធ្វើឱ្យការអប់រំមានតម្លៃសមរម្យ ឬឥតគិតថ្លៃ និងអាចចូលដំណើរការបាន ដើម្បីធានាថាកុមារដូចម៉ារីយ៉ាមានលទ្ធភាពចូលរៀនដោយមិនគិតពីស្ថានភាពហិរញ្ញវត្ថុរបស់ឪពុកម្តាយពួកគេឡើយ។

2. ប៉េដ្រូរស់នៅក្នុងកន្លែងដែលការផ្គត់ផ្គង់ទឹកមិនទៀងទាត់ ហើយជួនកាលគុណភាពទឹកដែលទៅដល់ផ្ទះរបស់គាត់មិនល្អ ដោយសារបញ្ហានៅក្នុងប្រព័ន្ធបំពង់ទឹក។ **(លទ្ធភាពទទួលបានទឹក, ការរស់រានមានជីវិត)**
   ចម្លើយគំរូះ លទ្ធភាពទទួលបានទឹកស្អាត និងលទ្ធភាពទទួលបានអនាម័យ គឺជាសិទ្ធិមនុស្សដែលត្រូវបានទទួលស្គាល់ជាអន្តរជាតិ។ ច្បាប់សិទ្ធិមនុស្សអន្តរជាតិបង្ខំរដ្ឋ (មានន័យថាប្រទេស) ឱ្យខិតខំដើម្បីសម្រេចបាននូវលទ្ធភាពទទួលបានទឹក និងអនាម័យជាសកលសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា ដោយគ្មានការរើសអើងណាមួយឡើយ ខណៈពេលដែលផ្តល់អាទិភាពដល់អ្នកដូចជាប៉េដ្រូដែលមានតម្រូវការជាមូលដ្ឋានបំផុតនេះ។

3. ចាប់តាំងពីម្តាយរបស់អែណ្ហាបានបាត់បង់ការងារ គ្រួសាររបស់នាងបានជួបការលំបាកក្នុងការបំពេញតម្រូវការអាហារជាមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេ។ នេះបាននាំឱ្យអែណ្ហាហា និងបងប្អូនរបស់នាងមិនទទួលបានអាហារមានតុល្យភាពជាប្រចាំ។ **(លទ្ធភាពទទួលបានអាហារ, ការរស់រានមានជីវិត)**
   ចម្លើយគំរូះ លទ្ធភាពទទួលបានអាហារគឺជាសិទ្ធិមនុស្ស។ នេះត្រូវបានកំណត់ថាជាការមានលទ្ធភាពទទួលបានអាហារគ្រប់គ្រាន់ទាំងបរិមាណ និងគុណភាពជាប្រចាំ ស្ថិតស្ថេរ និងគ្មានការរឹតបន្តឹង (ទាំងផ្ទាល់ ឬតាមរយៈការទិញហិរញ្ញវត្ថុ) ទៅកាន់អាហារដែលគ្រប់គ្រាន់ និងមានគុណភាព។ ប្រទេសនានាមានកាតព្វកិច្ចបំពេញ (ផ្តល់) សិទ្ធិទទួលបានអាហារគ្រប់គ្រាន់ដល់មនុស្សដែលមិនអាចបំពេញតម្រូវការអាហារជាមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេដោយសារហេតុផលលើសពីការគ្រប់គ្រងរបស់ពួកគេ ដូចជាគ្រួសាររបស់អែណ្ហាហា។

4. ៤. មានរឿងរ៉ាវនៅក្នុងប្រទេសរបស់ចូកាដែលមើលទៅមិនត្រឹមត្រូវសម្រាប់គាត់។ គាត់ចង់អាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរខ្លះ ប៉ុន្តែប្រសិនបើគាត់ចេញទៅតាមផ្លូវដើម្បីធ្វើបាតុកម្ម គាត់នឹងត្រូវជាប់គុក។ ដូច្នេះចូកានៅស្ងៀមហើយមិននិយាយអ្វីទាំងអស់។ **(សេរីភាពនៃការបញ្ចេញមតិ និងមតិយោបល់, ការចូលរួម)**
   ចម្លើយគំរូះ ចូកា ដូចមនុស្សទាំងអស់នៅជុំវិញពិភពលោក មានសិទ្ធិមនុស្សដើម្បីសេរីភាពក្នុងការបញ្ចេញមតិ; នោះរួមបញ្ចូលទាំងសេរីភាពក្នុងការរក្សាមតិដោយគ្មានការជ្រៀតជ្រែក និងស្វែងរក, ទទួលបាន, និងផ្តល់ព័ត៌មាន និងគំនិតតាមរយៈប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយណាមួយដោយមិនគិតពីកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ។ ប្រទេសរបស់គាត់គួរតែធានាសិទ្ធិនេះ។

5. សារ៉ារស់នៅក្នុងកន្លែងដែលស្ត្រីមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការ, ប៉ុន្តែជាអកុសល, សារ៉ាមិនមានសាច់ញាតិប្រុសទេ, ដូច្នេះនាងត្រូវតែរកលុយដោយខ្លួនឯង។ នាងត្រូវបានគេជួលនៅក្នុងរោងចក្រផលិតកាបូបមួយដែលនាងត្រូវធ្វើការ ១៦ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃនៅក្នុងអគារដែលគ្មានបង្អួច។ នាងត្រូវបានគេបង់ប្រាក់តិចតួច, ប៉ុន្តែវាជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ដែលនាងអាចរកប្រាក់ខែបាន, ទោះបីជាវាតិចតួចក៏ដោយ។ **(ការងារ, ជម្រើសការងារដោយសេរី, លក្ខខណ្ឌការងារសមរម្យ និងអំណោយផល, ការការពារ)**
   ចម្លើយគំរូះ ទោះបីជាសារ៉ារស់នៅក្នុងកន្លែងដែលនាងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការក៏ដោយ, នាងមានសិទ្ធិមនុស្សក្នុងការងារ, ជម្រើសការងារ, និងលក្ខខណ្ឌការងារសមរម្យ។ នាងសមនឹងទទួលបានការអនុវត្តសិទ្ធិនេះដោយសេរីពីការរំលោភបំពាន និងការកេងប្រវ័ញ្ច; ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ, នាងបច្ចុប្បន្នធ្វើការ ១៦ ម៉ោងក្នុងលក្ខខណ្ឌមិនគ្រប់គ្រាន់។ រដ្ឋាភិបាលមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការធានាលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាព និងការពារក្រុមហ៊ុនពីការកេងប្រវ័ញ្ច ឬទាញយកប្រយោជន៍ពីមនុស្សងាយរងគ្រោះដូចសារ៉ា។

6. ម៉ាកូសបានធ្វើការផ្នែកកសិកម្ម ហើយមានអារម្មណ៍ថា ចៅហ្វាយនាយរបស់គាត់កំពុងកេងប្រវ័ញ្ចគាត់; ពួកគេបានដកហូតលិខិតឆ្លងដែនរបស់គាត់ ហើយប្រាប់គាត់ថា គាត់ត្រូវបង់បំណុលដ៏ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់សម្រាប់ការស្នាក់នៅ និងការដឹកជញ្ជូនទៅធ្វើការរបស់គាត់។ គាត់ចង់រាយការណ៍ទៅប៉ូលិស; ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅក្នុងប្រទេសរបស់គាត់ ប៉ូលិសអាចមានអំពើពុករលួយ ដូច្នេះម៉ាកូសភ័យខ្លាចថាចៅហ្វាយនាយរបស់គាត់ធ្វើការជាមួយប៉ូលិសដែលនឹងមិនជួយគាត់ទេ ដោយសារពួកគេពុករលួយ។ [ចំណាំ នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន មន្ត្រីអនុវត្តច្បាប់គឺជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីទៅរកជំនួយ ទោះបីជានេះមិនមែនតែងតែជាករណីសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាក៏ដោយ។] **(ការការពារប្រឆាំងនឹងទាសភាព និងការជួញដូរមនុស្ស, ការការពារ)**
   ចម្លើយគំរូ៖ ទាសភាពត្រូវបានហាមឃាត់ក្នុងគ្រប់ទម្រង់ទាំងអស់ ហើយម៉ាកូសមានសិទ្ធិត្រូវបានការពារដោយប៉ូលិស និងរដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសដែលគាត់រស់នៅ ប្រឆាំងនឹងស្ថានភាពនៃការកេងប្រវ័ញ្ច ការរំលោភបំពាន ឬការគំរាមកំហែងណាមួយ។

7. អាន៉ាឃើញថា មានក្មេងជាច្រើននៅខាងក្រៅសាលារៀនរបស់នាងនៅពេលរសៀលកំពុងរង់ចាំឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេមកទទួល។ នាងគិតថាវាអាចជាឱកាសមួយដើម្បីបង្កើតកម្មវិធីសម្រាប់ពួកគេដើម្បីអាចលេងសប្បាយ រៀន និងសិក្សានៅកន្លែងណាមួយ ជំនួសឱ្យការគ្រាន់តែរង់ចាំឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ **(ការលេង និងសកម្ម, ការអភិវឌ្ឍន៍)**
   ចម្លើយគំរូ៖ សិទ្ធិលេង និងសកម្មគឺសំខាន់ ព្រោះវាជួយកុមារអភិវឌ្ឍជំនាញដើម្បីទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ រុករកពិភពលោកទទួលយកទម្លាប់ល្អ និងលើកកម្ពស់ការច្នៃប្រឌិត។ សំណើរបស់អាន៉ាអាចបង្កើតកន្លែងមួយដែលកុមារដែលកំពុងរង់ចាំឪពុកម្តាយមកទទួល អាចបន្តអភិវឌ្ឍជំនាញ និងទំនាក់ទំនងសង្គមរបស់ពួកគេ។

8. ហេលេណាបានឮថា មានបាតុកម្មកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសក្បែរនោះ ហើយបន្ទាប់ពីស្រាវជ្រាវរួច នាងក៏ចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងចំពោះអ្វីដែលពួកគេកំពុងតវ៉ា។ នាងចង់ទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍លើរឿងនេះនៅសាលារៀនរបស់នាងដោយបង្កើតសកម្មភាពមួយចំនួន ឬផ្តល់បទបង្ហាញអំពីវា ប៉ុន្តែគ្មាននរណាម្នាក់នៅសាលារៀនរបស់នាងទទួលយកគំនិតរបស់នាងទេ។ **(ចែករំលែកមតិលើបញ្ហា, ការចូលរួម)**
   ចម្លើយគំរូ៖ ហេលេណាមានសិទ្ធិចែករំលែកមតិរបស់នាង ឬសូម្បីតែនាំយកប្រធានបទថ្មីៗនៃការសន្ទនាទៅកាន់សាលារៀនរបស់នាង ដោយមិនត្រូវបានគេសើចចំអក ឬបំបិទមាត់ ទោះបីជាគំនិតរបស់នាងមិនត្រូវបានចែករំលែកដោយក្រុម ឬគ្រូបង្រៀនក៏ដោយ។ គំនិតរបស់នាងគួរតែត្រូវបានគោរព ហើយកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងការគោរពសម្រាប់ការពិភាក្សាគួរតែត្រូវបានផ្តល់ជូន។

9. អនគ្រូដឹងថាឪពុកចុងរបស់គាត់បានរំលោភបំពានប្អូនប្រុសតូចរបស់គាត់ ប៉ុន្តែគាត់មិនបានប្រាប់នរណាម្នាក់ទេ ព្រោះគាត់ខ្លាចអ្វីដែលនឹងកើតឡើងប្រសិនបើគាត់និយាយ។ ទោះបីជាគាត់ចង់រាយការណ៍ក៏ដោយ គាត់មិនដឹងថាត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកណាទេ ហើយគាត់ជឿថាគ្មានអ្វីនឹងកើតឡើងទេ ព្រោះគាត់គ្មានមធ្យោបាយដើម្បីមានលទ្ធភាពទទួលបានជំនួយផ្លូវច្បាប់។ **(សិទ្ធិមានសុវត្ថិភាព, គ្មានគ្រោះថ្នាក់ ឬការកេងប្រវ័ញ្ច, ការការពារ)**
   ចម្លើយគំរូ៖ អនគ្រូ និងប្អូនប្រុសតូចរបស់គាត់មានសិទ្ធិមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាព និងត្រូវបានការពារនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ។ អនគ្រូគួរតែមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាព និងមានសេរីភាពក្នុងការប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តអំពីការរំលោភបំពាន ហើយគួរតែមានទំនុកចិត្តថាសំឡេងរបស់គាត់នឹងត្រូវបានគេស្តាប់ ហើយវិធានការនឹងត្រូវបានអនុវត្ត។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិធ្វើបាបអ្នក ឬអ្នកដទៃឡើយ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីផ្តល់នូវទិដ្ឋភាពទូទៅជាក់លាក់បន្ថែមទៀតអំពីសន្ធិសញ្ញា និងការប្តេជ្ញាចិត្តផ្សេងៗគ្នាដែលបានចុះហត្ថលេខាដោយតំបន់ និងប្រទេសជុំវិញពិភពលោកទាក់ទងនឹងសិទ្ធិមនុស្ស។

សម្ភារៈ៖
- តារាងសិទ្ធិកុមារ និងសិទ្ធិមនុស្ស

ជំហានទី ១៖

សួរ៖
សំណួរ៖ «តើអ្នកអាចដាក់ឈ្មោះច្បាប់ សន្ធិសញ្ញា កិច្ចព្រមព្រៀង ឬអង្គការអន្តរជាតិណាមួយដែលទាក់ទងនឹងសិទ្ធិមនុស្ស និងសិទ្ធិកុមារនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកបានទេ?» [មើលតារាងសម្រាប់ចម្លើយ។]

ជំហានទី ២៖
ផ្តល់ពេលឱ្យកុមារអានព័ត៌មាននៅក្នុងតារាង។ នេះគឺជាតារាងយោងដែលផ្តល់នូវទស្សនៈទូលំទូលាយបន្ថែមទៀតអំពីសារៈសំខាន់នៃសិទ្ធិមនុស្សជាពិសេសទាក់ទងនឹងសិទ្ធិកុមារ និងយុវជន។ វាក៏មានបញ្ជីមិនពេញលេញនៃច្បាប់ និងអង្គការដែលពាក់ព័ន្ធសម្រាប់ប្រទេសរបស់អ្នកផងដែរ ដោយផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការយល់ដឹងកាន់តែទូលំទូលាយអំពីបទប្បញ្ញត្តិជាក់លាក់សម្រាប់ការការពារអនីតិជន និងសិទ្ធិមនុស្សទូទៅនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ [ចំណាំ បញ្ជីទាំងនេះមិនពេញលេញទេ ហើយមិនបានរៀបរាប់លម្អិតអំពីច្បាប់រដ្ឋជាក់លាក់នៃរដ្ឋនីមួយៗរបស់សហរដ្ឋអាមេរិកឡើយ។ វាត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីផ្តល់ឧទាហរណ៍នៃឧបករណ៍ផ្លូវច្បាប់ និងអង្គការមួយចំនួនដែលផ្តោតលើសិទ្ធិ និងការការពារកុមារ យុវជន និងបញ្ហាសិទ្ធិមនុស្សជាទូទៅ។]

តារាងសិទ្ធិមនុស្ស និងច្បាប់

ច្បាប់/អង្គការនៅអាមេរិកខាងជើង
សេចក្តីប្រកាស អនុសញ្ញា សន្ធិសញ្ញា (សហរដ្ឋអាមេរិក និងសកលលោក) • សហរដ្ឋអាមេរិក សេចក្តីប្រកាសឯករាជ្យឆ្នាំ ១៧៧៦ • អនុសញ្ញាអង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីសិទ្ធិកុមារ (ចុះហត្ថលេខាឆ្នាំ ១៩៩៥) • កតិកាសញ្ញាអន្តរជាតិស្តីពីសិទ្ធិពលរដ្ឋ និងនយោបាយ (ផ្តល់សច្ចាប័នឆ្នាំ ១៩៩២) • អនុសញ្ញាអន្តរជាតិស្តីពីការលុបបំបាត់រាល់ទម្រង់នៃការរើសអើងជាតិសាសន៍ (ផ្តល់សច្ចាប័នឆ្នាំ ១៩៩៤) • អនុសញ្ញាស្តីពីការលុបបំបាត់រាល់ទម្រង់នៃការរើសអើងប្រឆាំងនឹងស្ត្រី (ចុះហត្ថលេខាឆ្នាំ ១៩៨០) • អនុសញ្ញាប្រឆាំងទារុណកម្ម និងការព្យាបាល ឬការដាក់ទណ្ឌកម្មដ៏ឃោរឃៅ អមនុស្សធម៌ ឬបន្ទាបបន្ថោកផ្សេងទៀត (ផ្តល់សច្ចាប័នឆ្នាំ ១៩៩៤) **ច្បាប់៖** • ច្បាប់ការពារជនរងគ្រោះដោយការជួញដូរ (TVPA) ឆ្នាំ ២០០០ • ច្បាប់អនុញ្ញាតឡើងវិញសម្រាប់ការការពារជនរងគ្រោះដោយការជួញដូរឆ្នាំ ២០០៣ (TVPRA 2003), Pub. L. No. 108-193 • ច្បាប់សហព័ន្ធហាមឃាត់ការបម្រើដោយបង្ខំ ទាសភាព និងពលកម្មបង្ខំ។ • ការរំលោភបំពានទាំងនេះត្រូវបានចងក្រងនៅក្នុង 18 U.S.C. § 1581, et. seq. ការរំលោភបំពានជាក់លាក់ដែលបានពិពណ៌នានៅទីនេះអាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុង 18 U.S.C. §§ 1584, 1589, 1590, 1591, 1592 • ច្បាប់សិទ្ធិពលរដ្ឋ (CRA) (១៩៦៤) • ច្បាប់ការពារ និងព្យាបាលការរំលោភបំពានកុមារ (CAPTA) • ច្បាប់សិទ្ធិអប់រំគ្រួសារ និងឯកជនភាព (FERPA) • ច្បាប់អប់រំបុគ្គលដែលមានពិការភាព (IDEA) • ច្បាប់សុខុមាលភាពកុមារឥណ្ឌា (ICWA) • ច្បាប់យុត្តិធម៌អនីតិជន និងការទប់ស្កាត់បទល្មើស (JJDPA) • ច្បាប់សុំកូន និងគ្រួសារមានសុវត្ថិភាព (ASFA)

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

- ច្បាប់ស្តីពីស្តង់ដារការងារសមធម៌ (សម្រាប់កុមារ) (FLSA)
- ច្បាប់ការពារឯកជនភាពអនឡាញរបស់កុមារ (ក្រោមអាយុ ១៣ ឆ្នាំ) (COPPA)

*វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវកត់សម្គាល់ថា សិទ្ធិកុមារភាគច្រើនត្រូវបានបញ្ចូលគ្នាទៅក្នុងសិទ្ធិ និងទំនួលខុសត្រូវផ្នែកច្បាប់របស់ឪពុកម្តាយ និង/ឬអាណាព្យាបាល។ មានច្បាប់ និងបទបញ្ញត្តិជាក់លាក់ជាច្រើនរបស់រដ្ឋដែលផ្តល់ការការពារ និងសិទ្ធិសម្រាប់កុមារ។ ឧទាហរណ៍ នៅរដ្ឋតិចសាស់ ក្រមគ្រួសាររដ្ឋតិចសាស់ (TFC) ធានានូវសិទ្ធិ និងការការពារកុមារក្រោម៖

- TFC, ជំពូក ២៦៤៖ ការយល់ព្រមលើការព្យាបាលកុមារដោយមិនមែនឪពុកម្តាយ ឬកុមារ
- TFC, ជំពូក ២៦៣៖ ការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់កុមារ

អង្គការ៖

- គណៈកម្មការអន្តរអាមេរិកស្តីពីសិទ្ធិមនុស្ស (IACHR)
- យូនីសេហ្វ សហរដ្ឋអាមេរិក (UNICEF USA)
- អង្គការឃ្លាំមើលសិទ្ធិមនុស្ស (Human Rights Watch)
- អង្គការលើកលែងទោសអន្តរជាតិ (Amnesty International)
- នាយកដ្ឋានសេវាកុមារ និងគ្រួសារ (សេវាការពារកុមារ)
- អង្គការទស្សនៈពិភពលោកអាមេរិក (World Vision America)
- នាយកដ្ឋានសេវាសង្គម
- អង្គកាមូលនិធិអេ២១

ជំហានទី ៣៖
តារាងសេវា និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងក៏ផ្តល់ព័ត៌មាន ធនធាន និងលេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍បន្ថែមសម្រាប់អ្នក និងកុមារ និងយុវជន ដែលអាចពិនិត្យឡើងវិញនៅពេលក្រោយបាន។ រំលឹកកុមារ និងយុវជនថា ព័ត៌មាននៅក្នុងតារាងនេះអាចរក្សាទុក និងប្រើប្រាស់បានក្នុងគ្រាអាសន្ន ឬគ្រប់ពេលដែលពួកគេ ឬនរណាម្នាក់ដែលពួកគេស្គាល់អាចនឹងជួបប្រទះអំពើហិង្សា ការរំលោភបំពាន ការកេងប្រវ័ញ្ច ឬបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត។

តារាងសេវា និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនង

សេវា/ទីតាំង	ទំនាក់ទំនង
បណ្តាញជំនួយកុមារ	១២៨០
លេខទូរស័ព្ទជាតិប្រឆាំងការជួញដូរមនុស្ស	១២៨៨
ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់របស់អង្គការ APLE សម្រាប់ករណីបណ្តាញកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទកុមារតាមអនឡាញ	០៩២-៣១១-៥១១

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីស្គាល់ពីសារៈសំខាន់នៃ**សិទ្ធិមនុស្ស** និងផលប៉ះពាល់ដែលការខ្វះខាតលទ្ធភាពទទួលបានសិទ្ធិទាំងនេះអាចមានលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

សម្ភារៈ៖
- កាតសិទ្ធិមនុស្ស
- ក្រដាស ឬកុំព្យូទ័រ
- ខ្មៅដៃ ប៊ិច
- ឧបករណ៍តន្ត្រី (ស្រេចចិត្ត)
- សំលៀកបំពាក់ (ស្រេចចិត្ត)

ជំហានទី ១៖
ប្រគល់ក្រដាសមួយសន្លឹក និងកាតសិទ្ធិមនុស្សជាច្រើន (ឧទាហរណ៍៖ ទទួលបានការអប់រំ, អាហារបំប៉ន, លំនៅឋាន/ទីជម្រកគ្រប់គ្រាន់, ថ្នាំពេទ្យ

ជំហានទី ២៖

SAY:
ក្នុងរយៈពេល ១៥ នាទីបន្ទាប់ យើងនឹងបែកគ្នាជាក្រុម (ឬធ្វើការតែម្នាក់ឯង) ដើម្បីបង្ហាញតាមវិធីច្នៃប្រឌិតមួយថា ពិភពលោកនឹងទៅជាយ៉ាងណាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ប្រសិនបើពួកគេមិនមានលទ្ធភាពទទួលបានសិទ្ធិណាមួយក្នុងចំណោមសិទ្ធិទាំងនេះ។ ឧទាហរណ៍៖ ថ្នាំពេទ្យ ការអប់រំ ទឹកស្អាត ឬសេរីភាពក្នុងការបញ្ចេញមតិ។ [មើលរឿងគំរូសម្រាប់ឧទាហរណ៍។] អ្នកអាចសរសេរបទចម្រៀង កំណាព្យ ឬរឿង ឬថែមទាំងថតវីដេអូបានផងដែរ អាស្រ័យលើពេលវេលា និងកម្រិតនៃការច្នៃប្រឌិតដែលអ្នកចង់បាន។

ពិចារណាសំណួរខាងក្រោមនៅពេលអ្នកធ្វើការ៖
> **សំ១: តើពិភពលោកនឹងទៅជាយ៉ាងណាប្រសិនបើគ្មានសិទ្ធិមនុស្សនៅលើកាតដែលអ្នកបានទទួល?**
> **សំ២: តើនេះអាចជះឥទ្ធិពលដល់អនាគតរបស់នរណាម្នាក់ ឬកូនៗ ចៅៗ ឬសាច់ញាតិនាពេលអនាគតរបស់ពួកគេដោយរបៀបណា?**

ជំហានទី ៣៖
បន្ទាប់ពីកុមារបានចំណាយពេលប្រហែល ១៥ នាទីក្នុងការបង្កើតរឿង ឬសាច់រឿងរបស់ពួកគេ សូមពិភាក្សាថាពិភពលោកនឹងទៅជាយ៉ាងណាប្រសិនបើគ្មានសិទ្ធិ ឬមានលទ្ធភាពទទួលបានមានកម្រិតចំពោះសិទ្ធិមនុស្សនីមួយៗដែលពួកគេទើបតែបានរៀន។

ឱ្យកុមារ និងយុវជនឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម៖
> **សំ១: តើពិភពលោករបស់អ្នកមើលទៅដូចម្ដេចប្រសិនបើគ្មានសិទ្ធិមនុស្សនោះ?**
> **សំ២: តើអ្នកគិតថាលទ្ធផលនេះនឹងជះឥទ្ធិពលដល់មនុស្សជំនាន់ក្រោយដោយរបៀបណា?**

ជំហានទី ៤៖
ចំណាយពេលដើម្បីពិនិត្យមើលតារាងគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGs) នៅក្នុងវគ្គទី ១ ផ្នែកទី ១ ជាមួយគ្នា។

ឱ្យកុមារ និងយុវជនឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម៖
> **សំ១: តើ SDGs ពីរណាដែលអ្នកគិតថាទាក់ទងនឹងបញ្ហាដែលអ្នកនឹងត្រូវដោះស្រាយនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកដោយគ្មានសិទ្ធិនោះ?**
> **សំ២: តើការអនុវត្ត SDGs ទាំងនេះនឹងផ្លាស់ប្ដូរលទ្ធផលនៃរឿងរបស់អ្នកដោយរបៀបណា?**

ជំហានទី ៥៖ (ស្រេចចិត្ត)
សុំឱ្យកុមារ និងយុវជនបង្កើតសេណារីយ៉ូជំនួសដោយប្រើ SDGs ដែលពួកគេបានកំណត់ថាជាការដោះស្រាយការរំលោភបំពានសិទ្ធិមនុស្សរបស់ពួកគេ។

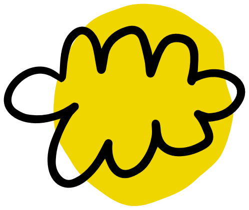
© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើអ្នកចូលរួមមួយចំនួនមិនមានលទ្ធភាពទទួលបានទឹកស្អាតជាសិទ្ធិដែលពួកគេត្រូវរស់នៅដោយគ្មាននោះ ពួកគេអាចជ្រើសរើស SDGs 1 (គ្មានភាពក្រីក្រ) និង 6 (ទឹកស្អាត និងអនាម័យ) ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ។ ពួកគេអាចពិភាក្សាអំពីតម្រូវការក្នុងការធ្វើឱ្យទឹកឥតគិតថ្លៃ ឬអាចប្រើប្រាស់បានសម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ ប្រហែលជាតាមរយៈប្រព័ន្ធបំពង់ទឹកសាធារណៈ អណ្តូង និងធុង។ ពួកគេក៏អាចគិតអំពីប្រព័ន្ធច្រោះទឹកដែលអាចសម្អាតទឹកជាដើម។

រឿងគំរូ៖

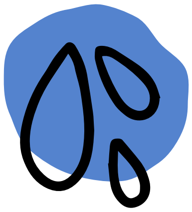
សហគមន៍កំពុងប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរជាមួយនឹងលទ្ធភាពទទួលបានទឹកស្អាត ដោយសារប្រព័ន្ធបំពង់ទឹកមិនដំណើរការល្អ។ នេះបាននាំឱ្យមានការរំខានញឹកញាប់នៅក្នុងសាលារៀន អាជីវកម្ម និងកន្លែងផ្សេងទៀត ដែលបណ្តាលឱ្យមានការធ្លាក់ចុះផ្នែកអប់រំយ៉ាងសំខាន់សម្រាប់កុមារ និងរារាំងកំណើនសេដ្ឋកិច្ចសហគមន៍។ គ្រួសារកំពុងជួបការលំបាក លទ្ធផលសិក្សារបស់កុមារកំពុងធ្លាក់ចុះបើធៀបនឹងមិត្តភ័ក្តិនៅក្នុងសហគមន៍ផ្សេងទៀត ហើយសេដ្ឋកិច្ចមូលដ្ឋានកំពុងរងផលប៉ះពាល់។ គ្រួសារមួយចំនួនត្រូវបានបង្ខំឱ្យផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅដោយបន្សល់ទុកផ្ទះសម្បែងរបស់ពួកគេដើម្បីចាប់ផ្តើមជីវិតថ្មី។ យូរៗទៅ ស្ថានភាពរួមនៃតំបន់នេះកំពុងតែអាក្រក់ទៅៗ រហូតក្លាយជាតំបន់ក្រីក្របំផុតមួយនៅក្នុងប្រទេស។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។



សិទ្ធិទទួលបាន

ខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ



សិទ្ធិទទួលបាន

ទឹកស្អាត

សិទ្ធិទទួលបាន

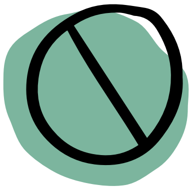
អាហារបំប៉ន

សិទ្ធិគ្មាន

ការគំរាមកំហែង

សិទ្ធិការពារពី

ការចាប់ជំរិត ឬការលក់



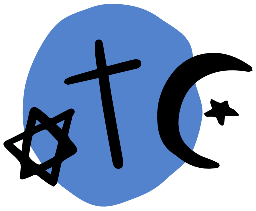
សិទ្ធិគ្មាន

គ្រោះថ្នាក់ពីការកេងប្រវ័ញ្ច

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សិទ្ធិ

ចែករំលែកមតិលើបញ្ហា



សិទ្ធិ

**ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង
ជាមួយសាសនា**

សិទ្ធិ

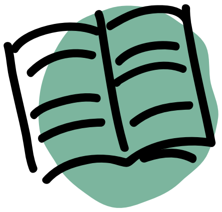
**សេរីភាពក្នុង
ការបញ្ចេញមតិ**

សិទ្ធិ

លេង និងសកម្ម

សិទ្ធិ

សម្រាក



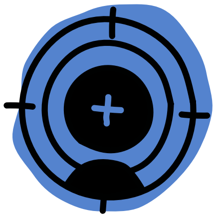
សិទ្ធិ

ទទួលបានការអប់រំ

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សិទ្ធិ

មានឈ្មោះ និងសញ្ជាតិ



សិទ្ធិការពារ

ក្នុងអំឡុងពេលសង្គ្រាម

សិទ្ធិ

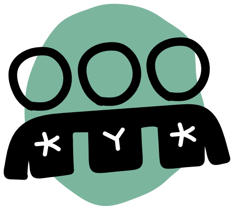
ការពារពីការងារ
ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់

សិទ្ធិ

អត្តសញ្ញាណ

សិទ្ធិទទួលបាន

ថ្នាំពេទ្យ និងការ
ថែទាំសុខភាព



សិទ្ធិទទួលបាន

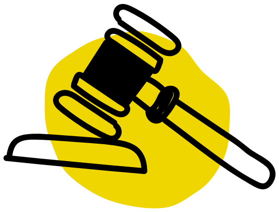
វប្បធម៌
និងភាសារបស់អ្នក

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សិទ្ធិទទួលបាន
ព័ត៌មាន

សិទ្ធិ
ឯកជនភាព

សិទ្ធិការពារពី
ការរំលោភបំពាន



សិទ្ធិទទួលបាន
ជំនួយផ្លូវច្បាប់ និងការព្យាបាលដោយយុត្តិធម៌

សិទ្ធិការពារពី
ភាពសាហាវយង់ឃ្នង

សិទ្ធិ
គាំទ្រ និងការដាក់បញ្ចូលជនពិការ

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សិទ្ធិការពារពី

ភាពសាហាវយង់ឃ្នង

សិទ្ធិ

**ស្គាល់ក្រុមគ្រួសារ
របស់អ្នក**

សិទ្ធិទទួលបាន

**លំនៅឋាន
ឬទីជម្រកគ្រប់គ្រាន់**

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីបង្ហាញសិស្សថាតើកត្តាងាយរងគ្រោះប៉ះពាល់ដល់ក្រុមសង្គមជាក់លាក់ដោយរបៀបណា ដែលធ្វើឱ្យពួកគេ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេកាន់តែពិបាកក្នុងការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយព័ត៌មាន ឬធានាលទ្ធភាពទទួលបាន**សិទ្ធិមនុស្ស**ជាមូលដ្ឋានបំផុត។

សម្ភារៈ៖
- តារាងតើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់?

ជំហានទី ១៖
អានសេណារីយ៉ូរបស់អាន់ខ្រោះ

អាន់ខ្រោះរស់នៅក្នុងភូមិដាច់ស្រយាលមួយក្នុងប្រទេសក្រីក្រមួយ។ នាងពិតជាមិនដឹងអាយុរបស់នាងទេ, ព្រោះគ្មានឯកសារ ឬរចនាសម្ព័ន្ធនៅក្នុងភូមិរបស់នាងដែលបានកត់ត្រាកំណើតរបស់នាង, ប៉ុន្តែក្រុមគ្រួសាររបស់នាងគិតថានាងមានអាយុប្រហែល ១៥ ឆ្នាំ។ នាងគ្មានលិខិតឆ្លងដែន, គ្មានលិខិតបញ្ជាក់, និងលែងមានឱកាសទៅសាលារៀនទៀតហើយ។ នាងអាចអានបានបន្តិចបន្តួចប៉ុន្តែគ្រាន់តែពាក្យមូលដ្ឋានខ្លាំងណាស់ដែលនាងបានរៀនក្នុងរយៈពេលពីរបីឆ្នាំដំបូងនៅសាលារៀន និងពីសៀវភៅនៅក្នុងភូមិ។ ធំឡើង, ដោយសារភាពក្រីក្រ, វាក្លាយជា “រឿងធម្មតា” សម្រាប់នាងក្នុងការឃើញក្មេងស្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់នាងត្រូវបានបង្ខំឱ្យធ្វើការ និងរៀបការតាំងពីក្មេងដើម្បីជួយទ្រទ្រង់ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។ អាន់ខ្រោះមិនចង់ត្រូវបានបង្ខំឱ្យរៀបការជាមួយបុរសចំណាស់ទេ, ប៉ុន្តែមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធដើម្បីជួយក្រុមគ្រួសាររបស់នាង, ឥឡូវនេះនាងមានវ័យចាស់បន្តិចហើយ។ ក្រុមគ្រួសារសាច់ឆ្ងាតរបស់នាងបានរកឃើញគូដណ្តឹងឱ្យនាង។ គាត់មើលទៅដូចជាមនុស្សល្អ, ប៉ុន្តែគាត់មានអាយុយ៉ាងតិច ៤០ ឆ្នាំចាស់ជាងនាង។ នាងដឹងថាប្រសិនបើនាងរៀបការជាមួយគាត់, ក្រុមគ្រួសាររបស់នាងនឹងមានសុវត្ថិភាព, ប៉ុន្តែនាងនឹងត្រូវផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅឆ្ងាយពីក្រុមគ្រួសាររបស់នាង, ចាប់ផ្តើមធ្វើការ, និងប្រហែលជាចាប់ផ្តើមមានកូនឆាប់ៗនេះ។

ជំហានទី ២៖
ដោយប្រើតារាង «**តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់**?» អានជម្រើសទាំងបីផ្សេងគ្នានៅក្នុងជួរនីមួយៗ។ ជម្រើសនីមួយៗនឹងមានលទ្ធផលខុសគ្នា។ ពីលទ្ធផលនោះ, នឹងមានជម្រើសមួយផ្សេងទៀតដែលត្រូវធ្វើ, ហើយបន្តបន្ទាប់ទៀត។ មានជម្រើស ៣ ប្រភេទ។ ជម្រើសនីមួយៗមានសំណួរខុសៗគ្នាអំពីបញ្ហា ហើយចម្លើយរបស់កុមារ និងយុវជនអាចបង្វែរពួកគេទៅជម្រើសមួយផ្សេងទៀត។ រាល់ការសម្រេចចិត្តដែលបានធ្វើឡើងនឹងនាំទៅរកលទ្ធផលខុសគ្នា។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់? តារាង

	កំណែទី ១	កំណែទី ២	កំណែទី ៣
១ ជម្រើស	អេនទ្រៀ រត់គេចពីភូមិរបស់នាងទៅទីក្រុងមួយទៀតដើម្បីធ្វើការជាមួយបងប្អូនជីដូនមួយរបស់នាង។	អេនទ្រៀ ស្ដាប់គ្រួសាររបស់នាង ហើយរៀបការ។	អេនទ្រៀ ព្យាយាមនិយាយជាមួយគ្រួសាររបស់នាង ហើយរកដំណោះស្រាយផ្សេង។
២ លទ្ធផល	បងប្អូនជីដូនមួយរបស់នាងនាំនាងទៅធ្វើការជាមួយក្មេងៗផ្សេងទៀតនៅក្នុងរោងចក្រក្បែរនោះ។	ប្ដីរបស់នាងមិនចិត្តល្អទេ ហើយនាងចង់ចាកចេញ។	គ្រួសាររបស់នាងស្ដាប់នាង ហើយណែនាំជម្រើសមួយផ្សេងទៀត។
៣ ជម្រើស	តើ អេនទ្រៀ គួរតែទទួលយកការងារនេះទេ? បាទ/ចាស៖ បន្ត ទេ៖ ត្រឡប់ទៅកំណែទី ២ ឬទី ៣ ជួរទី ១	តើ អេនទ្រៀ គួរតែព្យាយាមចាកចេញទេ? បាទ/ចាស៖ បន្ត ទេ៖ ត្រឡប់ទៅកំណែទី ៣ ជួរទី ១	តើ អេនទ្រៀ គួរតែស្ដាប់គ្រួសាររបស់នាង ហើយទទួលយកជម្រើសថ្មីនេះទេ? (ទោះបីជានាងមិនទាន់ដឹងថាវាជាអ្វីក៏ដោយ) បាទ/ចាស៖ បន្ត ទេ៖ ត្រឡប់ទៅកំណែទី ១ ឬទី ២ ជួរទី ១
៤ លទ្ធផល	នៅរោងចក្រកាត់ដេរ អេនទ្រៀ ត្រូវបានបង្ខំឱ្យធ្វើការ ១៥ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ នាងរស់នៅ និងដេកនៅកន្លែងដដែល ដែលមានស្ថានភាពអាក្រក់ខ្លាំង។នាងមិនអាចចេញទៅក្រៅតាមដែលនាងចង់បានទេ ហើយនាងគ្មានសិទ្ធិចូលបន្ទប់ទឹក និងគ្មានសិទ្ធិទទួលបានអាហារឡើយ។	នាងរត់គេចខ្លួន ហើយរកឃើញប៉ុស្តិ៍ប៉ូលិស។នាងបារម្ភថាពួកគេនឹងមិនជួយនាងទេ។	គ្រួសាររបស់នាងនាំនាងទៅទីក្រុងដើម្បីស្នាក់នៅជាមួយបងប្អូនជីដូនមួយរបស់នាង។បងប្អូនជីដូនមួយរបស់នាងប្រាប់នាងអំពីការងារនៅក្នុងរោងចក្រក្បែរនោះ។នាងមិនប្រាកដថាការងារនោះពាក់ព័ន្ធនឹងអ្វីទេ។
៥ ជម្រើស	តើ អេនទ្រៀ គួរតែព្យាយាមរត់គេចខ្លួនទេ? បាទ/ចាស៖ ទៅកំណែទី ២ ជួរទី ៤ ទេ៖ បន្ត	តើ អេនទ្រៀ គួរតែទុកចិត្តប៉ូលិសទេ? បាទ/ចាស៖ បន្ត ទេ៖ ត្រឡប់ទៅកំណែទី ១ ឬទី ៣ ជួរទី ១	តើ អេនទ្រៀ គួរតែសួរព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមពីបងប្អូនជីដូនមួយរបស់នាង មុនពេលទទួលយកការងារនេះទេ? បាទ/ចាស៖ បន្ត ទេ៖ ទៅកំណែទី ១ ជួរទី ៤
៦ លទ្ធផល	ចៅហ្វាយរបស់នាងប្រាប់នាង និងក្មេងៗផ្សេងទៀតថា ប្រសិនបើពួកគេធ្វើតាមអ្វីដែលបានប្រាប់ ពួកគេនឹងទទួលបានអាហារ និងប្រាក់ខែ។បើមិនដូច្នោះទេ ពួកគេនឹងមិនទទួលបានឡើយ។	ប៉ូលិសសុំឱ្យនាងប្រាប់លម្អិតបន្ថែមអំពីកន្លែងដែលនាងធ្វើការ និងអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះនាង។	អេនទ្រៀ សួរបងប្អូនជីដូនមួយរបស់នាងថាការងារនោះពាក់ព័ន្ធនឹងអ្វី។ បងប្អូនជីដូនមួយរបស់នាងនិយាយថាគាត់មិនប្រាកដទេ។គាត់គ្រាន់តែដឹងថាក្មេងៗផ្សេងទៀតដែលមានអាយុដូចនាងធ្វើការនៅក្នុងរោងចក្រនោះ។
៧ ជម្រើស	តើ អេនទ្រៀ គួរតែស្នាក់នៅ និងព្យាយាមបំពេញការងារទាំងអស់របស់នាងទេ? បាទ/ចាស៖ បន្ត ទេ៖ ទៅកំណែទី ២ ជួរទី ៤	តើ អេនទ្រៀ គួរតែស្មោះត្រង់ជាមួយប៉ូលិស និងផ្ដល់ព័ត៌មានលម្អិតទាំងអស់ទេ? បាទ/ចាស៖ បន្ត ទេ៖ ត្រឡប់ទៅកំណែទី ១ ឬទី ៣ ជួរទី ១	ដោយដឹងរឿងនេះ តើអ្នកគិតថា អេនទ្រៀ គួរតែទទួលយកការងារនេះទេ? បាទ/ចាស៖ ទៅកំណែទី ១ ជួរទី ៤ ទេ៖ បន្ត

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់? តារាង

	កំណែទី ១	**កំណែទី ២**	**កំណែទី ៣**
៨ លទ្ធផល	អេនទ្រៀ ព្យាយាមអស់ពីសមត្ថភាព ដើម្បីធ្វើជាកម្មការិនីល្អ ទោះបីជានាងអស់កម្លាំង និងស្អប់ទីនោះក៏ដោយ។ ទោះបីជានាងធ្វើអ្វីៗបានត្រឹមត្រូវក៏ដោយ ក៏នាងនៅតែមិនទាន់បានទទួលប្រាក់ខែដែរ។	អេនទ្រៀ ប្រាប់ប៉ូលិសទាំងអស់៖ ថានាងបានរៀបការ រត់គេចខ្លួន បានការងារនេះ ហើយត្រូវបានគេធ្វើបាប ហើយថានៅមានកុមារជាច្រើនទៀតដែលនៅតែធ្វើការនៅក្នុងរោងចក្រ។ប៉ូលិសស្តាប់ និងកត់ត្រាការឆ្លើយបំភ្លឺ។ពួកគេប្រាប់នាងថា មានអង្គការមួយដែលអាចជួយនាងបាន បើនាងចង់។	អេនទ្រៀ មិនប្រាកដថាការងារនេះស្របច្បាប់ទេ។ជំនួសឱ្យការទទួលយកការងារនេះ នាងសម្រេចចិត្តរកមើលការងារផ្សេងទៀតតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។នាងចូលទៅកាន់គេហទំព័រការងាររដ្ឋាភិបាល ហើយរកឃើញកន្លែងហាត់ការដែលនាងអាចធ្វើការ និងសិក្សាក្នុងពេលតែមួយ។ពាក្យការងារ បានរៀបរាប់ពីចំនួនប្រាក់ខែដែលនាងនឹងទទួលបាន និងការរំពឹងទុក។វាមិនបានផ្តល់ប្រាក់ខែច្រើនទេ ប៉ុន្តែវាផ្តល់ឱកាសឱ្យនាងត្រលប់ទៅសាលារៀនវិញ និងទទួលបានសញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ។
៩ ជម្រើស	តើ អេនទ្រៀ គួរតែព្យាយាមរត់គេចខ្លួនដែរឬទេ? បាទ/ចាស៖ ទៅកំណែទី ២ ជួរទី ៤ ទេ៖ បន្ត	តើ អេនទ្រៀ គួរតែទទួលយកជំនួយពីប៉ូលិស និងអង្គការដែរឬទេ? បាទ/ចាស៖ បន្ត ទេ៖ ទៅកំណែទី ១ ជួរទី ៩	តើអ្នកគិតថា អេនទ្រៀ គួរតែដាក់ពាក្យសុំការងារនេះដែរឬទេ? បាទ/ចាស៖ បន្ត ទេ៖ ទៅកំណែទី ១ ជួរទី ៤
១០ លទ្ធផល	ចៅហ្វាយរបស់នាងកាន់តែអាក្រក់ទៅៗជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយពេលខ្លះគាត់ប្រើអំពើហិង្សា។អេនទ្រៀ អស់កម្លាំង ហើយចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។ នាងគិតថានាងមិនអាចស្នាក់នៅទីនេះទៀតទេ។	អេនទ្រៀ យល់ព្រមជួបជាមួយអ្នកសង្គមកិច្ចពីអង្គការនោះ។ ពួកគេមានចិត្តល្អណាស់ ហើយនាំសម្លៀកបំពាក់ថ្មី និងអាហារឱ្យនាង។ លើសពីនេះ ពួកគេស្តាប់នាង ហើយនាងក៏ចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់នាង។ ពួកគេប្រាប់នាងថា ពួកគេនឹងជួយនាងរកកន្លែងមានសុវត្ថិភាពដើម្បីស្នាក់នៅ និងធ្វើការជាមួយនាង បើនាងចង់និយាយជាមួយប៉ូលិសបន្ថែមទៀត។	អេនទ្រៀ សម្រេចចិត្តដាក់ពាក្យ។ នាងពន្យល់ពីស្ថានភាពរបស់នាង ហើយកន្លែងហាត់ការនោះបានណែនាំនាងទៅកាន់កន្លែងសមរម្យដើម្បីទទួលបានអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ និងឯកសារចាំបាច់សម្រាប់តម្រូវការការងារ។ បន្ទាប់ពីទទួលបានអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ នាងក៏ទទួលបានជោគជ័យ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីបង្ហាញថាតើសេណារីយ៉ូពិតនៃអំពើជួញដូរមនុស្សមើលទៅដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យកុមារ និងយុវជនអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណបាន។

សម្ភារៈ៖
- ឧបករណ៍សម្រាប់ចាក់វីដេអូដែលមានសំឡេង
- តំណភ្ជាប់វីដេអូ "តើអ្នកអាចឃើញខ្ញុំទេ?"

តើអ្នកអាចឃើញខ្ញុំទេ? **តើអ្នកអាចឃើញខ្ញុំទេ?** **តើអ្នកអាចឃើញខ្ញុំទេ?**

ជំហានទី ១៖
មើលវីដេអូមួយ ឬទាំងពីរជាក្រុម ឬជាក្រុមតូចៗ។

ជំហានទី ២៖
បំបែកមនុស្សគ្រប់គ្នាទៅជាក្រុមតូចៗដែលមានមនុស្សបួន ឬប្រាំនាក់។

ជំហានទី ៣៖
ឱ្យកុមារ និងយុវជនឆ្លើយសំណួរខាងក្រោមជាក្រុមតូចៗ។

សួរ៖

សំ១: តើអ្នកណាជាជនរងគ្រោះ? ពិពណ៌នាអំពីទម្រង់របស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍៖ អាយុ ភេទ ការងារ/សាលារៀន សម្លៀកបំពាក់)។

សំ២: តើជនរងគ្រោះនៅឯណា? ពិពណ៌នាអំពីទីតាំង។

សំ៣: តើអ្វីជាលក្ខណៈរបស់ជនល្មើសជួញដូរ? ពិពណ៌នាអំពីទម្រង់របស់ពួកគេ (ឧទាហរណ៍៖ អាយុ ភេទ ការងារ/សាលារៀន សម្លៀកបំពាក់)។

សំ៤: តើមានសូចនាករ/សញ្ញាអ្វីខ្លះដែលអនុញ្ញាតឱ្យយើងដឹងថា តួអង្គសំខាន់គឺជាជនរងគ្រោះសក្តានុពលនៃការជួញដូរមនុស្ស?

សំ៥: តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីដើម្បីជួយក្នុងស្ថានភាពនេះ?

ចំណាំ៖ ប្រើសកម្មភាពនេះដើម្បីផ្តល់គន្លឹះសុវត្ថិភាពដល់អ្នកចូលរួម។ ឧទាហរណ៍៖ រំលឹកពួកគេកុំឱ្យធ្វើអន្តរាគមន៍ដោយផ្ទាល់ដោយគ្មានមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ប៉ុន្តែត្រូវប្រើពិធីការដែលបានពន្យល់ក្នុងវគ្គទី ២ ផ្នែកទី ២ ហើយត្រូវប្រាកដថាពួកគេពិភាក្សាជាមួយមនុស្សពេញវ័យដើម្បីកុំឱ្យខ្លួនឯងប្រឈមនឹងហានិភ័យ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីផ្តល់ឱ្យកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងនូវឱកាសមួយដើម្បីវាយតម្លៃទំនាក់ទំនងផ្សេងគ្នានៅក្នុងខ្សែភាពយន្ត កម្មវិធីទូរទស្សន៍ ឬសៀវភៅ ហើយពិភាក្សាអំពីសូចនាករនៃទំនាក់ទំនងដែលមាន**សុខភាពល្អ និងមិនល្អ**។

សម្ភារ:
- កាតសូចនាករទំនាក់ទំនងដែលមិនមានសុខភាពល្អ និងមានសុខភាពល្អ (វាត្រូវបានណែនាំអោយសម្របភាសានៃសេណារីយ៉ូទៅតាមអាយុ និងកម្រិតនៃថ្នាក់។)
- ប៊ិច ខ្មៅដៃ
- ខ្សែពួរ ឬដីស (ដើម្បីបង្កើតរង្វង់)

ជំហានទី 1៖
បំបែកកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងជាក្រុមតូចៗ (នេះក៏អាចធ្វើឡើងជាក្រុមធំមួយផងដែរ)។ឲ្យក្រុមនីមួយៗគូរ ឬបង្កើតរង្វង់តូចមួយ។សុំឱ្យកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងអានកាតផ្សេងៗគ្នា ហើយដាក់សូចនាករដែលត្រូវនឹងទំនាក់ទំនងដែលមាន**សុខភាពល្អ**នៅក្នុងរង្វង់ និងសូចនាករដែលត្រូវនឹង**ទំនាក់ទំនងមិនល្អ**នៅខាងក្រៅរង្វង់។(ចំណាំ៖ អ្នកសម្របសម្រួលអាចប្រើឆន្ទានុសិទ្ធិរបស់ពួកគេដើម្បីសម្រេចថាតើផ្នែកណាដែលត្រូវចែករំលែក អាស្រ័យលើអាយុរបស់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងនៅក្នុងបន្ទប់។)

កាតសូចនាករមិនល្អ

គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

- ការប្រើការល្បួងដើម្បីបញ្ឆោត និង "វក់" នរណាម្នាក់ចូលទៅក្នុងទំនាក់ទំនង។
- បង្កើតទំនាក់ទំនងផ្លូវចិត្ត ប៉ុន្តែមិនចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនយ៉ាងច្រើនអំពីខ្លួនពួកគេ (ពួកគេសម្ងាត់ ឬសុំឱ្យអ្នករក្សាការសម្ងាត់ ឬកុហកសម្រាប់ពួកគេ)។
- ចូលរួមក្នុងការបំភ្លឺដោយព្យាយាមគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃដោយធ្វើឱ្យមានការភាន់ច្រឡំ និងធ្វើឱ្យពួកគេសង្ស័យការយល់ឃើញ ការចងចាំ ឬការយល់ដឹងអំពីព្រឹត្តិការណ៍របស់ពួកគេ។

ទាមទារភាពស្និទ្ធស្នាល

- តម្រូវឱ្យដៃគូផ្សេងទៀតធ្វើរឿងដែលពួកគេមិនស្រួល (ឧ. ការរួមភេទដោយបង្ខំ ការថតវីដេអូសកម្មភាពផ្លូវភេទ/អាក្រាតកាយ ការបង្ហោះរូបភាព)។
- ហួសព្រំដែន ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានអារម្មណ៍មិនស្រួលជាមួយនឹងវិធីដែលទាក់ទងជាមួយពួកគេ។វាអាចជារបៀបដែលមនុស្សម្នាក់ឃើញពួកគេ ឬពីរបៀបដែលពួកគេប៉ះពួកគេ ឬសុំឱ្យពួកគេចែករំលែកខ្លឹមសារផ្ទាល់ខ្លួនដូចជារូបថត ឬព័ត៌មានលម្អិតជិតស្និទ្ធជាដើម។

បង្ខំឱ្យឯកោ

- រីកចម្រើនលើភាពជាម្ចាស់ ការច្រណែន ឬការគ្រប់គ្រងលើដៃគូរបស់ពួកគេ។
- ព្យាយាមឃ្លាតឆ្ងាយពីដៃគូរបស់ពួកគេពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍។

ទាមទារការគ្រប់គ្រង

- ការកំណត់ ឬដកសិទ្ធិចូលប្រើគណនីធនាគារផ្ទាល់ខ្លួន ឬឯកសាររបស់អ្នកដទៃ (ប័ណ្ណបើកបរ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ សំបុត្រកំណើត លិខិតឆ្លងដែន ឬទិដ្ឋាការ)។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ការត្រួតពិនិត្យឈ្លានពាន

- ដៃគូបង្ហាញភាពកាចច្រឡោតបើទោះបីជា នៅទីកន្លែងឯកជន និង/ ឬ ទីតាំងសាធារណៈ ដែលអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការឈ្លានពានលើរូបរាងកាយ (ចាប់ រុញ វាយ ទះកំផ្លៀង) ការប្រើពាក្យសំដីមិនសមរម្យ (ហៅឈ្មោះ ស្រែក ជេរស្តី គំហក) ឬការឈ្លានពានផ្លូវចិត្ត (មើលងាយ សើចចំអក ផ្តាច់ចេញពីអ្នកដទៃ ធ្វើឱ្យជនរងគ្រោះមានអារម្មណ៍ថាមិនល្អគ្រប់គ្រាន់)។

ការរំពឹងទុកមិនពិត (ស្តង់ដារហូលីវូដ)

- រំពឹងថាដៃគូផ្សេងទៀត ឬទំនាក់ទំនងខ្លួនវាល្អឥតខ្ចោះ ឬយកគម្រាប់តាមទំនាក់ទំនងដែលបង្ហាញក្នុងភាពយន្តហូលីវូដ។
- ការបង្ហាញរូបភាពផ្លូវភេទ និងបំណងប្រាថ្នាចង់ចម្លងវានៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេផ្ទាល់ ដោយគ្មានការយល់ព្រម។

ប័ណ្ណសូចនាករល្អ

ពង្រឹងទំនាក់ទំនង

- គោរពការសន្ទនាដោយបើកចំហ និងស្មោះត្រង់ក្នុងទំនាក់ទំនង និងឱ្យតម្លៃលើអារម្មណ៍របស់គ្នាទៅវិញទៅមក។
- ចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន (ការងារ ប្រវត្តិគ្រួសារ ការចងចាំពីកុមារភាព)។

រក្សាការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

- ជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក និងអនុញ្ញាតឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកមានទំនាក់ទំនងផ្សេងទៀតជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។
- រីករាយក្នុងការចែករំលែកមិត្តភាពទៅវិញទៅមក។

គោរពព្រំដែន

- ការបង្កើតព្រំដែនការយល់ព្រម។
- មានអារម្មណ៍សុខស្រួលក្នុងការបញ្ចេញមតិដោយបើកចំហអំពីតម្រូវការផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយរបស់ពួកគេ និងអ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ស្រួល។
- ដៃគូមានអារម្មណ៍សុខស្រួល និងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការនិយាយថាទេចំពោះអ្វីដែលពួកគេមិនស្រួលក្នុងការធ្វើរាងកាយ ឬចែករំលែកអំពីជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន ឬទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។

លើកកម្ពស់ស្វ័យភាព

- ផ្តល់កន្លែងឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីមានមតិ និងផលប្រយោជន៍រៀងៗខ្លួន។
- អារម្មណ៍បានឮ និងដឹងពីសំឡេងរបស់ពួកគេមានសារៈសំខាន់។

គាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក

- ដៃគូប្រើប្រាស់ភាសាដែលគួរឱ្យគោរព និងយកចិត្តទុកដាក់ និងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។
- ដៃគូធ្វើការតាមរយៈការមិនចុះសម្រុងគ្នាដោយការស្តាប់ និងមើលឃើញពីទស្សនៈនីមួយៗដោយគ្មានអំពើហិង្សា។

ការរំពឹងទុកជាក់ស្តែង

- កំណត់ការរំពឹងទុកជាក់ស្តែងជាគូស្នេហ៍ ឬក្រុមមិត្តភក្តិ ដោយយល់ថាអ្នកគ្រប់គ្នាមានភាពមិនល្អឥតខ្ចោះ ហើយវាមិនអីទេ។
- គោរពព្រំដែនរបស់ដៃគូ និងមិត្តភ័ក្តិ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយស្មោះត្រង់ និងស្វ័យភាព។
- សុំការយល់ព្រម និងគោរពចម្លើយរបស់អ្នកដទៃ ទោះបីជាវាមិនមែនជាអ្វីដែលអ្នកចង់បានក៏ដោយ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ជំហានទី ២៖

សួរ៖

សំណួរទី១៖ «តើមានភាពយន្ត កម្មវិធីទូរទស្សន៍ ឬសៀវភៅអ្វីខ្លះដែលបង្ហាញពីសញ្ញានៃទំនាក់ទំនងមិនល្អ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ភាពយន្តរឿង បន្ទាប់ (After) បង្ហាញពីដៃគូដែលបិទបាំងអារម្មណ៍។ នៅក្នុងភាពយន្ត យើងឃើញ ហាឌិន (Hardin) មើលងាយ និងឈ្លើយចំពោះ តេសា (Tessa)។ គាត់និយាយមើលងាយនាង ហើយនេះជាអ្វីដែល តេសា (Tessa) តែងតែត្អូញត្អែរ ប៉ុន្តែនាងនៅតែបន្តនៅក្នុងទំនាក់ទំនងនោះ។

សំណួរទី២៖ «តើមានភាពយន្ត កម្មវិធីទូរទស្សន៍ ឬសៀវភៅអ្វីខ្លះដែលបង្ហាញពីសញ្ញានៃទំនាក់ទំនងល្អ?»

ចម្លើយគំរូ៖ នៅក្នុងកម្មវិធីទូរទស្សន៍ចំណាងជើងថា «មិត្តភក្តិ» (Friends) យើងឃើញការទំនាក់ទំនងដ៏រឹងមាំរវាង មូនីកា(Monica) និង ឆានឡឺ (Chandler)។ ឆានឡឺ តែងតែនិយាយអំពីរបៀបដែលគាត់មិនពូកែខាងរឿងស្រីៗ ប៉ុន្តែគាត់តែងតែប្រឹងប្រែងទំនាក់ទំនងជាមួយ Monica ហើយឱ្យនាងដឹងពីអារម្មណ៍របស់គាត់។ មូនីកា ក៏ស្មោះត្រង់ និងទំនាក់ទំនងជាមួយ ឆានឡឺ នៅពេលនាងមានការសង្ស័យ។

សំណួរទី៣៖ «ប្រសិនបើមិត្តរបស់អ្នកប្រាប់ថាពួកគេកំពុងស្ថិតក្នុងទំនាក់ទំនងមិនល្អ តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបាន ហើយអ្នកអាចនិយាយជាមួយអ្នកណា?»

ចម្លើយគំរូ៖ មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត (ឧទាហរណ៍៖ ម៉ាក់ ប៉ា ជីដូនជីតា គ្រូបង្រៀន មន្ត្រីប៉ូលិស)

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីវិភាគ និងកំណត់ថាតើសេណារីយ៉ូនៃទំនាក់ទំនងផ្សេងៗល្អ ឬមិនល្អ និងអ្វីជាវិធានការការពារដែលកំពុងប្រើប្រាស់ ឬអាចណែនាំបាន។

សម្ភារៈ៖
• សេណារីយ៉ូទំនាក់ទំនង

ជំហានទី ១៖
អានសេណារីយ៉ូខាងក្រោមដល់កុមារ និងយុវជន។ សួរពួកគេថាតើពួកគេជឿថាសេណារីយ៉ូនីមួយៗបង្ហាញពី**ទំនាក់ទំនងល្អ ឬមិនល្អ**។

ជំហានទី ២៖

និយាយថា៖

សូមមើលសេណារីយ៉ូដែលបានផ្តល់ជូន ហើយមើលថាតើពួកគេល្អ ឬមិនល្អ និងអ្វីជាវិធានការការពារទំនាក់ទំនងដែលអាចប្រើប្រាស់បាន។ សូមយោងទៅលើវិធានការការពារទំនាក់ទំនងផ្សេងៗដែលបានពិភាក្សានៅទំព័រ ១៩–២០។

- **ការកំណត់ព្រំដែនផ្ទាល់ខ្លួន**
- **ការទំនាក់ទំនងបើកចំហ និងស្មោះត្រង់**
- **បង្កើតបណ្តាញសុវត្ថិភាព (រង្វង់សុវត្ថិភាព) ជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក**
- **ការពារសិទ្ធិរបស់អ្នក**
- **ជឿជាក់លើការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នក**
- **សុំជំនួយ**

ជំហានទី ៣៖
នៅពេលដែលអ្នកចូលរួមទាំងអស់ (ឬអ្នកដែលចង់) មានឱកាសឆ្លើយរួចហើយ សូមចែករំលែកចម្លើយត្រឹមត្រូវជាមួយពួកគេ ហើយចំណាយពេលពន្យល់ថាហេតុអ្វីបានជាសេណារីយ៉ូនោះមានសុវត្ថិភាព ឬមិនមានសុវត្ថិភាព។
(ចំណាំ៖ ដើម្បីសន្សំពេលវេលា អ្នកសម្របសម្រួលអាចជ្រើសរើសសេណារីយ៉ូមួយ ឬពីរ)។

សេណារីយ៉ូទំនាក់ទំនង

សេណារីយ៉ូទី ១៖
ម៉ារីយ៉ាទើបតែចាប់ផ្តើមរៀននៅសាលាថ្មី ហើយភ័យខ្លាចក្នុងការបង្កើតមិត្តថ្មី។ នៅថ្ងៃដំបូងរបស់នាង ខេត (Kate) និង ប៊ីលី (Billy) ណែនាំខ្លួន ហើយអញ្ជើញនាងឱ្យអង្គុយជាមួយពួកគេ។ ម៉ារីយ៉ាសប្បាយចិត្តខ្លាំងណាស់ដែលបានមិត្តថ្មីលឿនបែបនេះ។ ពេលពួកគេកំពុងដើរ ខេត ក៏ចាប់យកខ្សែដៃរបស់ម៉ារីយ៉ាហើយនិយាយថា «បើអ្នកចង់ធ្វើជាមិត្តរបស់ខ្ញុំមែន អ្នកត្រូវឱ្យខ្សែដៃនេះជាភស្តុតាង»។ ខ្សែដៃនោះជាកាដូពីជីដូនរបស់ម៉ារីយ៉ា ដូច្នេះនាងក៏និយាយថាអត់។ ប៊ីលី និយាយថា «មកម៉ារីយ៉ា។ តើអ្នកចង់ឱ្យសាលាទាំងមូលគិតថាអ្នកក្រពេកមិនអាចឱ្យកាដូដល់មិត្តភក្តិរបស់អ្នកទេឬ?» ម៉ារីយ៉ាមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ព្រោះនាងស្រឡាញ់ខ្សែដៃនេះ ប៉ុន្តែនាងក៏ខ្លាចនិយាយថាអត់ ព្រោះនាងមិនចង់បាត់បង់មិត្តថ្មីរបស់នាង។

សំណួរទី១៖ «តើអ្នកគិតថានេះជា**ទំនាក់ទំនងល្អ ឬមិនល្អ**?»
ចម្លើយគំរូ៖ នេះមើលទៅដូចជាការចាប់ផ្តើមនៃទំនាក់ទំនងមិនល្អ ព្រោះ ខេត និង ប៊ីលី កំពុងធ្វើឱ្យមិត្តភាពរបស់ពួកគេមានលក្ខខណ្ឌ ដោយផ្អែកលើសម្ភារពីមិត្តភ័ក្តិអវិជ្ជមាន ការបិទបាំង និងការគំរាមកំហែង។ ប្រសិនបើនេះជា**ទំនាក់ទំនងល្អ** ពួកគេនឹងគោរពការបដិសេធរបស់ម៉ារីយ៉ា។ ពួកគេនឹងមិនព្យាយាមបង្ខំនាងឱ្យធ្វើអ្វីដែលនាងមិនស្រួលនោះទេ។

សំណួរទី២៖ «តើវិធានការការពារទំនាក់ទំនងអ្វីខ្លះកំពុងត្រូវបានប្រើប្រាស់ ឬតើអ្នកនឹងស្នើឱ្យអនុវត្តវិធានការការពារអ្វីខ្លះនៅទីនេះ?»
ចម្លើយគំរូ៖ ម៉ារីយ៉ាអាចនិយាយដោយស្មោះត្រង់ជាមួយមិត្តភក្តិរបស់នាងអំពីអារម្មណ៍របស់នាង។ ប្រសិនបើមិត្តភក្តិរបស់នាងឆ្លើយតបដោយភាពឈ្លានពាន ឬការគំរាមកំហែងបន្ថែមទៀត នាងអាចសុំជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តនៅក្នុងបណ្តាញសុវត្ថិភាពរបស់នាង ឬនៅសាលា។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សេណារីយ៉ូទី ២៖
វីននី (Winnie), ស៊ូ (Su) និង លីណា (Leena) ជាមិត្តភក្តិល្អណាស់។ ពួកគេបានធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងជាមួយគ្នាតាំងពីក្មេង។ ពួកគេរៀនថ្នាក់ដូចគ្នាទាំងអស់នៅសាលា ហើយលេងកីឡាប្រភេទដូចគ្នាក្រោយពេលចេញពីសាលា។ ពួកគេថែមទាំងចំណាយពេលថ្ងៃឈប់សម្រាកជាមួយគ្នាទៀតផង។ ជួនកាល វីននី មានអារម្មណ៍ចង់ទៅដើរលេងនៅផ្សារជាមួយមិត្តភក្តិផ្សេងទៀត ជំនួសឱ្យការដើរលេងជាមួយស៊ូ និងលីណា។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នាងមិនដែលទៅទេ ព្រោះនាងបារម្ភពីការធ្វើឱ្យមិត្តភក្តិរបស់នាងមិនសប្បាយចិត្ត។ ថ្ងៃមួយ នាងសម្រេចចិត្តនិយាយជាមួយស៊ូ និងលីណាអំពីអារម្មណ៍របស់នាង។ នាងប្រាប់ពួកគេថានាងស្រឡាញ់ពួកគេ និងចូលចិត្តចំណាយពេលជាមួយពួកគេ ប៉ុន្តែនាងចង់ទៅផ្សារជាមួយមិត្តភក្តិផ្សេងទៀតរបស់នាងម្តងម្កាល។ ស៊ូ និងលីណា មានការយល់ដឹងខ្លាំងណាស់។ ពួកគេប្រាប់ វីននី ថាពួកគេក៏ស្រឡាញ់នាងដែរ ហើយថាពួកគេមិនខ្វល់ទេ ប្រសិនបើនាងចង់ចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិផ្សេងទៀត។ ពួកគេក៏ប្រាប់នាងដែរថា នាងតែងតែអាចអញ្ជើញមិត្តភក្តិរបស់នាងឱ្យមកដើរលេងជាមួយពួកគេបានដែរ។ ពួកគេគ្រាន់តែចង់ឱ្យនាងសប្បាយចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ វីននី មានអារម្មណ៍ធូរស្រាលដែលស៊ូ និងលីណាមិនខឹងនាង។ នាងពិតជាដឹងគុណដែលមានមិត្តល្អបែបនេះ។

សំណួរទី១៖ «តើអ្នកគិតថានេះជា**ទំនាក់ទំនងល្អ ឬមិនល្អ**?»

ចម្លើយគំរូ៖ នេះជា**ទំនាក់ទំនងល្អ**។ វីននី មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីមានការសន្ទនាដោយស្មោះត្រង់ជាមួយមិត្តភក្តិរបស់នាង។ ស៊ូ និងលីណា ស្តាប់ វីននី យល់ពីអារម្មណ៍របស់នាង និងគោរពព្រំដែនរបស់នាង។ ពួកគេក៏គាំទ្រការសម្រេចចិត្តរបស់ វីននី ផងដែរ ហើយមិនព្យាយាមគំរាមកំហែង ឬបិទបាំងនាងឱ្យផ្លាស់ប្តូរគំនិតឡើយ។

សំណួរទី២៖ «តើវិធានការការពារទំនាក់ទំនងអ្វីខ្លះកំពុងត្រូវបានប្រើប្រាស់ ឬតើអ្នកនឹងស្នើឱ្យអនុវត្តវិធានការការពារអ្វីខ្លះនៅទីនេះ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ការទំនាក់ទំនងបើកចំហ និងស្មោះត្រង់។ ព្រំដែនសុវត្ថិភាព។

សេណារីយ៉ូទី ៣៖
ខាលូស (Carlos) អាយុ ១៧ ឆ្នាំ។ គាត់ខិតខំរៀននៅសាលា ហើយទទួលបានពិន្ទុល្អ ប៉ុន្តែចំណង់ចំណូលចិត្តពិតប្រាកដរបស់គាត់គឺបាល់ទាត់។ គាត់បានហ្វឹកហាត់យ៉ាងខ្លាំង ដូច្នេះគាត់សង្ឃឹមថានឹងអាចលេងបាល់ទាត់អាជីពក្នុងរយៈពេលពីរបីឆ្នាំទៀត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ឪពុករបស់គាត់មានផែនការផ្សេងសម្រាប់ជីវិតរបស់គាត់។ គាត់ចង់ឱ្យកូនប្រុសរបស់គាត់បន្តអាជីវកម្មគ្រួសារ (ហាងក្នុងស្រុក)។ ខាលូស មិនចង់ធ្វើឱ្យឪពុករបស់គាត់ខកចិត្តទេ ដូច្នេះគាត់ក្រោកពីព្រលឹមមុនពេលទៅសាលារៀនជារៀងរាល់ព្រឹក ហើយជួយឪពុករបស់គាត់។ នៅចុងសប្តាហ៍ គាត់លេងបាល់ទាត់ ប៉ុន្តែថ្មីៗនេះ ឪពុករបស់គាត់បានសុំឱ្យគាត់ជួយនៅហាងវិញ។ នៅពេលណាដែល ខាលូស ព្យាយាមពន្យល់ឪពុករបស់គាត់ថាវាសំខាន់ណាស់ដែលគាត់ទៅហ្វឹកហាត់ ឪពុករបស់គាត់រំលឹកគាត់ថាគាត់អាចមានលទ្ធភាពទៅបានដោយសារតែអាជីវកម្មគ្រួសារ។ ឪពុករបស់គាត់នឹងនិយាយថា «បើអាជីវកម្មគ្រួសារបរាជ័យ នោះជាកំហុសរបស់កូន» និង «កូនមិនសូវពូកែបាល់ទាត់ទេ»។ «កូននឹងមិនអាចរកស៊ីចិញ្ចឹមជីវិតបានទេពីការងារនេះ។ ឈប់ខ្ជះខ្ជាយពេលរបស់កូនឯងទៅ»។ ទោះបីជានេះធ្វើឱ្យខាលូស ឈឺចាប់ក្នុងអារម្មណ៍ក៏ដោយ គាត់មិនតបតទេ ព្រោះគាត់ដឹងថាឪពុករបស់គាត់នឹងខឹង។

សំណួរទី១៖ «តើអ្នកគិតថានេះជា**ទំនាក់ទំនងល្អ ឬមិនល្អ**?»

ចម្លើយគំរូ៖ នេះជា**ទំនាក់ទំនងមិនល្អ**។ ឪពុករបស់ ខាលូស ប្រហែលជាស្រឡាញ់ ខាលូស ពិតប្រាកដ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះគាត់មិនស្តាប់កូនប្រុសរបស់គាត់ទេ។ គាត់ហាក់ដូចជាគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ ខាលូស ហើយមិនគោរពអារម្មណ៍របស់គាត់ទេ។ គាត់ក៏ហាក់ដូចជានិយាយមាក់ងាយ ខាលូស និងបន្ទាបបន្ថោកគាត់។ ខាលូស ក៏ហាក់ដូចជាខ្លាចនិយាយអ្វីទៅឪពុករបស់គាត់ដែរ ដែលមិនមែនជា**ទំនាក់ទំនងល្អ**គួរតែមាន។ នៅក្នុង**ទំនាក់ទំនងល្អ** អ្នកគួរតែអាចមានការខ្វែងគំនិតគ្នាដោយមិនខ្លាច។

សំណួរទី២៖ «តើវិធានការការពារទំនាក់ទំនងអ្វីខ្លះកំពុងត្រូវបានប្រើប្រាស់ ឬតើអ្នកនឹងស្នើឱ្យអនុវត្តវិធានការការពារអ្វីខ្លះនៅទីនេះ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ខាលូស អាចនិយាយដោយស្មោះត្រង់ជាមួយឪពុករបស់គាត់អំពីអារម្មណ៍របស់គាត់។ ប្រសិនបើឪពុករបស់គាត់ឆ្លើយតបដោយកំហឹង ឬបន្តគ្រប់គ្រង ខាលូស អាចនិយាយជាមួយម្តាយរបស់គាត់ ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់គាត់។ ប្រសិនបើគាត់បារម្ភថាឪពុករបស់គាត់អាចនឹងប្រើអំពើហិង្សា ឬប្រសិនបើឪពុករបស់គាត់ប្រើអំពើហិង្សា គាត់អាចសុំជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តនៅក្នុងបណ្តាញសុវត្ថិភាពរបស់គាត់។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សេណារីយ៉ូទី ៤៖
Coco (កូកូ) ជិតដល់អាយុ ១៨ ឆ្នាំហើយ ហើយទើបតែបញ្ចប់ឆមាសទី១ នៅមហាវិទ្យាល័យ។ នាងទទួលបានលទ្ធផលល្អ ប៉ុន្តែនាងនៅតែសម្របខ្លួនមិនទាន់បានល្អ ហើយមិនទាន់មានមិត្តភក្តិច្រើន។ ថ្ងៃមួយ កូកូ កំពុងលេងបណ្តាញសង្គម ពេលនាងឃើញសារពីបុរសសង្ហាម្នាក់ឈ្មោះ Josh (ចូស)។ គាត់ប្រាប់នាងថាគាត់ស្រឡាញ់ស្ទីលរបស់នាង ហើយថាការបង្ហោះរបស់នាងធ្វើឱ្យនាងមើលទៅដូចជាក្មេងស្រីដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ណាស់។ យូរៗទៅ កូកូ និងចូស ក៏និយាយគ្នាទៅមកកាន់តែច្រើនឡើង។ នាងមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពជាមួយគាត់ ហើយប្រាប់គាត់គ្រប់យ៉ាងអំពីជីវិតរបស់នាង និងអ្វីដែលនាងកំពុងធ្វើ។ នាងនិយាយអំពីកន្លែង និងភោជនីយដ្ឋានដែលនាងចូលចិត្ត កន្លែងដែលនាងរស់នៅជាដើម។

ទីបំផុត ពួកគេក៏រៀបចំជួបគ្នាផ្ទាល់។ ចូស ពិតជាសង្ហាដូចក្នុងរូបភាព។ ពាក្យដំបូងដែលគាត់និយាយទៅកាន់ កូកូ គឺ «អ្នកសូម្បីតែស្រស់ស្អាតជាងនៅក្នុងរូបភាពទៅទៀត»។ បន្ទាប់ពីបានចេញទៅក្រៅពីរបីដង ចូស បានប្រាប់ កូកូ ថាគាត់ខ្លាចមានរឿងអាក្រក់កើតឡើងចំពោះនាង ហើយបានសុំឱ្យនាងចែករំលែកទីតាំងរបស់នាងជាមួយគាត់ជានិច្ច។ គាត់ក៏បានសុំឱ្យនាងផ្លាស់ប្តូររបៀបស្លៀកពាក់បន្តិច ដោយនិយាយថា «អ្នកមើលទៅស្រស់ស្អាតពេកពេលអ្នកពាក់សម្លៀកបំពាក់នោះ ខ្ញុំបារម្ភពីអ្នកដទៃធ្វើអ្វីមិនសមរម្យ»។ ថ្ងៃមួយ ពេលពួកគេណាត់ជួបគ្នា ចូស បានធ្វើលើសដាក់ កូកូ លើសពីកម្រិតព្រំដែនរាងកាយរបស់នាង។ នាងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលជាមួយនឹងរបៀបដែលគាត់ប៉ះនាង ប៉ុន្តែនាងមិនបាននិយាយអ្វីទេ ព្រោះនាងមិនចង់ឱ្យគាត់មិនសប្បាយចិត្តនឹងនាង។ នាងក៏បានឃើញគាត់ផ្ញើរូបភាពឯកជន និងជិតស្និទ្ធមួយចំនួនរបស់នាងដែលនាងបានថតសម្រាប់តែគាត់ទៅកាន់មិត្តភក្តិរបស់គាត់។ វាធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលបន្តិច ប៉ុន្តែនាងក៏គិតថាប្រហែលជាគាត់ធ្វើវាព្រោះគាត់ចង់បង្ហាញនាង ហើយថានាងកំពុងប្រតិកម្មហួសហេតុ។

សំណួរទី១៖ «តើអ្នកគិតថានេះជា**ទំនាក់ទំនងល្អ ឬមិនល្អ**?»

ចម្លើយគំរូ៖ ចម្លើយគំរូ៖ នេះជាទំនាក់ទំនងមិនល្អ។ ចូស (Josh) ប្រព្រឹត្តអំពើមិនល្អ ដូចជាការគ្រប់គ្រងសកម្មភាពរបស់កូកូ (Coco) ប្រាប់នាងពីអ្វីដែលត្រូវស្លៀកពាក់ និងចែករំលែករូបថតរបស់នាងជាមួយមនុស្សដែលនាងមិនស្គាល់ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីនាង។ នៅក្នុងទំនាក់ទំនងល្អ កូកូ គួរតែអាចប្រាប់ ចូស ពីអ្វីដែលធ្វើឱ្យនាងមិនស្រួល និងកំណត់ព្រំដែនល្អ។ យើងអាចឃើញសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួននៅក្នុងរបៀបដែល ចូស ប្រព្រឹត្ត ដែលធ្វើឱ្យ កូកូ មិនស្រួល (ឧទាហរណ៍៖ ការប៉ះពាល់រាងកាយដែលមិនចង់បាន ការបញ្ជូនបន្តសារ/រូបភាពឯកជនដោយគ្មានការយល់ព្រម)។ ទោះបីជា កូកូ មានអារម្មណ៍មិនស្រួលក៏ដោយ នាងមិនបាននិយាយ ឬធ្វើអ្វីឡើយ ព្រោះនាងបារម្ភពីរបៀបដែល ចូស នឹងប្រតិកម្ម។ ការភ័យខ្លាចប្រតិកម្មរបស់ដៃគូរបស់អ្នកអាចមានន័យថាមានអាកប្បកិរិយាគ្រប់គ្រង និងបិទបាំង។ នៅក្នុងទំនាក់ទំនងល្អ មនុស្សទាំងពីរគួរតែមានអារម្មណ៍សេរីក្នុងការបង្ហាញអារម្មណ៍របស់ពួកគេដោយគ្មានការភ័យខ្លាចការសងសឹក ឬការបោះបង់ចោល។

សំណួរទី២៖ «តើវិធានការការពារទំនាក់ទំនងអ្វីខ្លះកំពុងត្រូវបានប្រើប្រាស់ ឬតើអ្នកនឹងស្នើឱ្យអនុវត្តវិធានការការពារអ្វីខ្លះនៅទីនេះ?»

ចម្លើយគំរូ៖ ចម្លើយគំរូ៖ កូកូ ត្រូវតែកំណត់ព្រំដែនការយល់ព្រម។ នាងក៏ត្រូវមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពដើម្បីមានការទំនាក់ទំនងបើកចំហ និងស្មោះត្រង់ជាមួយ ចូស។ វាជាការសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ កូកូ ដើម្បីជឿជាក់លើការវិនិច្ឆ័យរបស់នាង។ ប្រសិនបើនាងខ្លាច ចូស នឹងខឹង ឬមិនសប្បាយចិត្តជាមួយនាង ប្រសិនបើនាងស្មោះត្រង់ ប្រហែលជានេះមិនមែនជាទំនាក់ទំនងដែលមានសុវត្ថិភាពទេ ហើយនាងគួរតែសុំជំនួយ។ លើសពីនេះ កូកូ គួរតែអាចនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ ដូចជាមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត អំពីស្ថានភាពនេះ។

ជំហានទី ៤៖

និយាយថា៖

ជួនកាលយើងអាចរកឃើញខ្លួនឯងនៅក្នុង**ទំនាក់ទំនងមិនល្អ** និង**មិនមានសុវត្ថិភាព** មិនថាជាទំនាក់ទំនងស្នេហា គ្រួសារ ឬមិត្តភាពនោះទេ។ យើងបានឃើញនៅក្នុងសកម្មភាពនេះថា ជួនកាលជម្រើសល្អបំផុតគឺត្រូវសុំជំនួយពី**មនុស្សពេញវ័យ**ដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត។ ដើម្បីធ្វើដូច្នេះ វាមានប្រយោជន៍ណាស់ក្នុងការដឹងថាអ្នកណាជា**មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត**នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។

ជំហានទី ៥៖

សួរ៖

សំណួរទី១៖ «ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះសេណារីយ៉ូស្រដៀងទៅនឹងអ្វីដែលបានលើកឡើងក្នុងសកម្មភាពនេះ តើអ្នកនឹងទៅរកអ្នកណាខ្លះនៅក្នុងរង្វង់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក?»

ចម្លើយគំរូ៖ មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត (ឧទាហរណ៍៖ ម៉ាក់ ប៉ា ជីដូនជីតា គ្រូបង្រៀន មន្ត្រីប៉ូលិស)

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សំណួរទី២៖ «តើការមានរង្វង់សុវត្ថិភាពអាចជួយឱ្យអ្នកមានសុវត្ថិភាពទាំងនៅលើអ៊ីនធឺណិត និងក្រៅអ៊ីនធឺណិតដោយរបៀបណា?»

ចម្លើយគំរូ៖ រង្វង់សុវត្ថិភាពរបស់យើងត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត។ នៅពេលដែលយើងមិនប្រាកដថាគួរធ្វើអ្វី ឬត្រូវការជំនួយក្នុងការដោះស្រាយស្ថានភាពលំបាក យើងមានមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលផ្តល់ដំបូន្មានដល់យើង ដែលយើងក៏អាចទៅរកបានក្នុងស្ថានភាពអាសន្ន។ វាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅពេលដែលមានអ្នកផ្សេងទៀតមើលថែយើង និងត្រៀមខ្លួនជួយ។

សំណួរទី៣៖ «តើអ្នកណាខ្លះនៅក្នុងរង្វង់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក?»"

ចម្លើយគំរូ៖

- ម៉ាក់
- ប៉ា
- ជីដូន/ជីតា
- អាណាព្យាបាល
- សាច់ញាតិ (ឧទាហរណ៍៖ បងប្អូនជីដូនមួយ មីង ពូ)
- មន្ត្រីប៉ូលិស
- វេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាយិកា
- គ្រូបង្រៀន
- អ្នកជំនាញសង្គម ទីប្រឹក្សាណែនាំ

ជំហានទី ៦ (ស្រេចចិត្ត)៖

ស្នើឱ្យកុមារ និងយុវជនជ្រើសរើសសេណារីយ៉ូណាមួយ ហើយធ្វើការជាមួយគ្នាជាក្រុមដើម្បីប្រែក្លាយសេណារីយ៉ូនោះទៅជាសាច់រឿងដែលពួកគេអាចសម្តែងបាន។ អ្នកអាចលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យផ្អាកការសម្តែងរបស់ពួកគេនៅពេលណាដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថាគួរតែបន្ថែមវិធានការការពារទំនាក់ទំនង ដើម្បីធ្វើឱ្យសេណារីយ៉ូនោះបង្ហាញពី**ទំនាក់ទំនងល្អ**។

កុមារ និងយុវជនអាចឈប់ ហើយនិយាយដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ទស្សនិកជន ដោយដោះស្រាយបញ្ហា និងអ្វីជាវិធានការការពារទំនាក់ទំនងដែលអាចប្រើប្រាស់បាននៅពេលនោះ។

ឧទាហរណ៍៖

- «នៅទីនេះ យើងអាចឃើញថាមិត្តភក្តិរបស់តួអង្គសំខាន់របស់យើងកំពុងតែក្លាយជាមនុស្សអាក្រក់ ហើយនិយាយពាក្យដែលធ្វើឱ្យឈឺចាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ នេះគឺជាឱកាសដ៏ល្អសម្រាប់តួអង្គសំខាន់របស់យើងក្នុងការនិយាយដោយស្មោះត្រង់ជាមួយមិត្តភក្តិរបស់នាងអំពីអារម្មណ៍របស់នាង។» **(សេណារីយ៉ូទី ១)**
- «ត្រង់ចំណុចនេះ មិត្តប្រុសមិនមានចិត្តល្អចំពោះតួអង្គសំខាន់របស់យើងទេ ហើយបានធ្វើជ្រុលពេកហើយ។ នាងអាចអនុវត្តព្រំដែនការយល់ព្រមរបស់នាងនៅទីនេះ។» **(សេណារីយ៉ូទី ៤)**

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីព្រំដែនផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនង និងអ្វីដែលការស្រលាញ់ដែលមិនចង់បានអាចមើលទៅដូចម្តេច ហើយដើម្បីកំណត់គុណសម្បត្តិ និងលក្ខណៈនៃទំនាក់ទំនងដែលមានសុវត្ថិភាព។

សម្ភារៈ៖
- ទម្រង់ឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន
- ប៊ិច ខ្មៅដៃ

ជំហានទី ១៖
ចែកទម្រង់ឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួនដល់កុមារ និងយុវជនគ្រប់រូប។

ជំហានទី ២៖
ស្នើឱ្យកុមារ និងយុវជនចំណាយពេលបំពេញការឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួនខាងក្រោម។ ការឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួននីមួយៗគឺមានឯកជនភាព ហើយមិនចាំបាច់ចែករំលែកជាមួយអ្នកផ្សេងឡើយ។

ទម្រង់ឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន

1. តើគុណសម្បត្តិ និងលក្ខណៈអ្វីខ្លះដែលអ្នករកមើលនៅក្នុងទំនាក់ទំនងដែលមានសុវត្ថិភាព (ឧទាហរណ៍ មិត្តភាពល្អ ឬជាមួយដៃគូស្នេហា)?

____

____

2. តើគុណសម្បត្តិ និងលក្ខណៈអ្វីខ្លះដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍មិនមានសុវត្ថិភាព ឬមិនស្រួលនៅក្នុងមិត្តភាព ឬជាមួយដៃគូស្នេហា?

____

____

3. នៅលើមាត្រដ្ឋាន ១-១០ (១ មានន័យថា "មិនល្អ" និង ១០ មានន័យថា "ល្អណាស់") តើអ្នកនឹងវាយតម្លៃកម្រិតសុខភាពនៃទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធបំផុតរបស់អ្នកដោយរបៀបណា?

____

____

សំណួរបន្ថែម

4. តើអ្នកមាន "ចំណុចដែលមិនអាចចរចាបាន" ណាមួយនៅក្នុងមិត្តភាព ឬទំនាក់ទំនងស្នេហាទេ?

____

____

5. តើអ្នកអាចនិយាយជាមួយអ្នកណា ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងទំនាក់ទំនងមិនមានសុវត្ថិភាព (ឧទាហរណ៍ មិត្តភាព ឬជាមួយដៃគូស្នេហា)? (វាយនាមមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តយ៉ាងតិចប្រាំនាក់។)

____

____

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ឧបសម្ព័ន្ធទី ៩៖ សកម្មភាព «តើខ្ញុំជាអ្នកណា?»

គោលបំណង៖
ដើម្បីបង្ហាញថា ឆ្លងកាត់ប្រវត្តិសាស្ត្រ មនុស្សបានសម្រេចកិច្ចការដ៏អស្ចារ្យ ទោះបីជាពួកគេបានឆ្លងកាត់ការលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ។

សម្ភារៈ៖
- សេណារីយ៉ូ និងចម្លើយ «តើខ្ញុំជាអ្នកណា?»

ជំហានទី ១៖

និយាយថា៖
យើងនឹងលេងល្បែងទាយពាក្យ។ ខ្ញុំនឹងអានព័ត៌មានលម្អិតអំពីជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ហើយអ្នកត្រូវមើលថាតើអ្នកអាចទាយឈ្មោះពួកគេបានដែរឬទេ។ មនុស្សមួយចំនួននឹងជាតន្ត្រីករល្បី អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ អ្នកតស៊ូមតិសិទ្ធិមនុស្ស អត្តពលិក តារាសម្តែង អ្នកបង្កើត ឬអ្នកនយោបាយ។

ជំហានទី ២៖
ដោយប្រើសេណារីយ៉ូ និងចម្លើយ «តើខ្ញុំជាអ្នកណា?» សូមអានសេណារីយ៉ូនីមួយៗ ហើយសុំឱ្យកុមារ និងយុវជនទាយថាពួកគេគិតថាអ្នកនោះជាអ្នកណា។ ប្រាប់ពួកគេឱ្យដឹងថាពួកគេអាចទាយបានគ្រប់ពេល។

សេណារីយ៉ូ និងចម្លើយ «តើខ្ញុំជាអ្នកណា?»

សេណារីយ៉ូទី ១
ខ្ញុំកើតនៅប្រទេសអាល្លឺម៉ង់ក្នុងឆ្នាំ ១៨៧៩។ ខ្ញុំបានរស់នៅ និងសិក្សាវិទ្យាសាស្ត្រនៅទីនេះអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។ ខ្ញុំអាចធ្វើដំណើរជុំវិញទ្វីបអឺរ៉ុប ហើយក្លាយជាអ្នកឯកទេសខាងរូបវិទ្យា។ ខ្ញុំបានក្លាយជាសាស្ត្រាចារ្យ ហើយរស់នៅប្រទេសអាល្លឺម៉ង់រហូតដល់សង្គ្រាម។ ក្នុងឆ្នាំ ១៩៣៣ ខ្ញុំបានបោះបង់សញ្ជាតិរបស់ខ្ញុំដោយហេតុផលនយោបាយ ហើយបានធ្វើអន្តោប្រវេសន៍ទៅសហរដ្ឋអាមេរិក។ ខ្ញុំល្បីល្បាញបំផុតសម្រាប់ទ្រឹស្តីទាក់ទង និងការយល់ដឹងអំពីទំនាញផែនដី។ តើខ្ញុំជាអ្នកណា?
ចម្លើយ៖ Albert Einstein[29]

សេណារីយ៉ូទី ២
ខ្ញុំកើតនៅឆ្នាំ ១៩៤៦ នៅលើកោះហ្សានហ្ស៊ីបា។ ក្នុងឆ្នាំ ១៩៦៤ គ្រួសាររបស់ខ្ញុំត្រូវភៀសខ្លួនចេញពីស្រុកកំណើតរបស់យើង បន្ទាប់ពីភាពមិនស្ថិតស្ថេរផ្នែកនយោបាយបានធ្វើឱ្យកោះនេះមិនមានស្ថេរភាព។ គ្រួសាររបស់ខ្ញុំ និងខ្ញុំបានបញ្ចប់ទៅទីក្រុងឡុងដ៍ ចក្រភពអង់គ្លេស។ នៅទីនោះហើយដែលខ្ញុំបានជួបមិត្តរួមក្រុមនាពេលអនាគតរបស់ខ្ញុំ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យចំណង់ចំណូលចិត្តតន្ត្រីរបស់ខ្ញុំរីកចម្រើន។ ពីរបីឆ្នាំក្រោយមក ខ្ញុំបានចូលរួមក្រុមតន្ត្រីមួយឈ្មោះ Queen ជាតួអង្គនាំមុខរបស់ពួកគេ ហើយបាននិពន្ធបទចម្រៀងល្បីៗដូចជា “Bohemian Rhapsody” និង “We Are the Champions”។ តើខ្ញុំជាអ្នកណា?
ចម្លើយ៖ Freddy Mercury[30]

សេណារីយ៉ូទី ៣
ខ្ញុំកើតនៅប្រទេសប៉ាគីស្ថានក្នុងឆ្នាំ ១៩៩៧។ ឪពុករបស់ខ្ញុំជាអ្នកអប់រំ និងជាអ្នកសកម្មជន។ កាលខ្ញុំនៅក្មេង ខ្ញុំធ្លាប់សរសេរប្លក់ក្រោមឈ្មោះក្លែងក្លាយ (pseudonym) ប្រឆាំងនឹងការរឹតបន្តឹងរបស់តាលីបង់លើការអប់រំរបស់ស្ត្រី។ កាលខ្ញុំអាយុ ១៥ ឆ្នាំ ខ្ញុំត្រូវបានគេបាញ់ក្បាលដោយសារទស្សនៈរបស់ខ្ញុំលើការអប់រំ ពេលកំពុងត្រឡប់មកពីសាលារៀនថ្ងៃមួយ។ ខ្ញុំបានរួចផុតពីការវាយប្រហារនេះ ហើយបានភៀសខ្លួនជាមួយគ្រួសារទៅចក្រភពអង់គ្លេស។ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៤ ពេលខ្ញុំអាយុទើបតែ ១៧ ឆ្នាំ ខ្ញុំបានឈ្នះពានរង្វាន់ណូបែលសន្តិភាពសម្រាប់ការងាររបស់ខ្ញុំក្នុងការតស៊ូដើម្បីឱ្យកុមារទាំងអស់ទទួលបានការអប់រំ។ ខ្ញុំជាអ្នកទទួលពានរង្វាន់ណូបែលក្មេងជាងគេក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ។ តើខ្ញុំជាអ្នកណា?
ចម្លើយ៖ Malala Yousafzai[31]

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សេណារីយ៉ូទី ៤
ខ្ញុំកើតនៅទីក្រុងប្រាក (Prague) ក្នុងឆ្នាំ ១៩៣៧ ក្នុងអតីតប្រទេសឆេកូស្លូវ៉ាគី (បច្ចុប្បន្នសាធារណរដ្ឋឆេក ឬឆេគា)។ គ្រួសាររបស់ខ្ញុំបានភៀសខ្លួនទៅប្រទេសអង់គ្លេសដើម្បីគេចចេញពីការបោសសម្អាតជនជាតិភាគតិច និងការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញផ្នែកនយោបាយក្រោមរបបហ៊ីត្លែរ។ យើងបានត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ គ្រាន់តែដើម្បីភៀសខ្លួនពីការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញផ្នែកនយោបាយម្តងទៀត លើកនេះបានបញ្ចប់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក។ ខ្ញុំបានរស់នៅទីក្រុងញូវយ៉ក ហើយអាចសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ ក្រោយមកបានក្លាយជាសមាជិកមហាវិទ្យាល័យ និងជាឯកអគ្គរដ្ឋទូតសហរដ្ឋអាមេរិកប្រចាំអង្គការសហប្រជាជាតិ។ ក្នុងឆ្នាំ ១៩៩៧ ខ្ញុំបានក្លាយជារដ្ឋលេខាធិការស្ត្រីដំបូងគេ និងជាស្ត្រីដែលមានឋានៈខ្ពស់បំផុតក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រសហរដ្ឋអាមេរិកនៅពេលនោះ។ តើខ្ញុំជាអ្នកណា?
ចម្លើយ៖ Madeleine Albright[32]

សេណារីយ៉ូទី ៥
ខ្ញុំកើតនៅប្រទេសរុស្ស៊ីក្នុងឆ្នាំ ១៩៧៣។ ខ្ញុំមានអាយុ ៦ ឆ្នាំនៅពេលដែលគ្រួសាររបស់ខ្ញុំបានធ្វើអន្តោប្រវេសន៍ទៅសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីគេចចេញពីការប្រឆាំងនឹងពួកសាសន៍យូដា/ការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញសាសនា។ ឪពុករបស់ខ្ញុំជាសាស្ត្រាចារ្យ ហើយម្តាយរបស់ខ្ញុំធ្វើការឱ្យទីភ្នាក់ងារជាតិអវកាស និងអាកាសចរណ៍ NASA។ ខ្ញុំអាចទៅសាកលវិទ្យាល័យ ហើយធ្វើការលើប្រព័ន្ធទិន្នន័យជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីជួយស្វែងរកព័ត៌មាននៅលើអ្វីដែលថ្មីនេះហៅថា “អ៊ីនធឺណិត”។ ការបង្កើតរបស់យើងបានធ្វើបដិវត្តន៍របៀបដែលយើងប្រើអ៊ីនធឺណិតសព្វថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាខ្ញុំជានរណាទេ អ្នកអាចប្រើការបង្កើតរបស់ខ្ញុំ Google ដើម្បីស្វែងរកចម្លើយ។ តើខ្ញុំជាអ្នកណា?
ចម្លើយ៖ Sergey Brin[33]

សេណារីយ៉ូទី ៦
ខ្ញុំកើតនៅភូមិមួយក្នុងប្រទេសប៉ូឡូញក្នុងឆ្នាំ ១៨៤៩។ ឪពុករបស់ខ្ញុំជាគ្រូបង្រៀនដែលមានដើមកំណើតបារាំង។ បងស្រីរបស់ខ្ញុំជាគ្រូបង្រៀនព្យាណូដំបូងរបស់ខ្ញុំ ហើយបន្ទាប់ពីរៀនជាមួយគ្រូបង្រៀនល្អបំផុតតាំងពីអាយុ ៦ ឆ្នាំ ខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នកតែងបទភ្លេង និងអ្នកលេងព្យាណូដ៏ឆ្នើម ដែលជារឿយៗត្រូវបានចាត់ទុកថាជាម្នាក់ក្នុងចំណោមអ្នកល្អបំផុតក្នុងសម័យរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំបាននិពន្ធបទភ្លេងដំបូងរបស់ខ្ញុំនៅអាយុ ៧ ឆ្នាំ។ ខ្ញុំបានបញ្ចប់ការផ្លាស់ទៅប្រទេសបារាំងបន្ទាប់ពីខ្ញុំត្រូវបាននិរទេសចេញពីប្រទេសកំណើតរបស់គាត់ដោយសារទស្សនៈនយោបាយរបស់ខ្ញុំ។ តើខ្ញុំជាអ្នកណា?
ចម្លើយ៖ Frédéric Chopin[34]

សេណារីយ៉ូទី ៧
ខ្ញុំកើតនៅហ្សាម៉ាអ៊ីកក្នុងឆ្នាំ ១៩៤៥ ហើយបានចាប់ផ្តើមអាជីពតន្ត្រីរបស់ខ្ញុំជាផ្នែកមួយនៃក្រុម Ska និង Rock ប៉ុន្តែក្រោយមកខ្ញុំបានបន្តជាអ្នកចម្រៀងទោល។ ចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ខ្ញុំគឺការលាយបញ្ចូលគ្នានូវស្ទីលតន្ត្រីផ្សេងៗ ហើយតាមរយៈការលាយបញ្ចូលគ្នានូវ Reggae, Ska, Rock និង Rastafarianism នោះខ្ញុំបានបង្កើតសំឡេងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ ដែលបានទៅដល់ប្រទេសផ្សេងៗជុំវិញពិភពលោក។ ខ្ញុំនឹងកំណត់ខ្លួនឯងថាជាមនុស្សស្រឡាញ់សន្តិភាព។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជីវិតរបស់ខ្ញុំមិនតែងតែមានសន្តិភាពទេ ហើយជួនកាលខ្ញុំរងការហិង្សាដោយសារតែការគិតនយោបាយរបស់ខ្ញុំ។ តើខ្ញុំជាអ្នកណា?
ចម្លើយ៖ Bob Marley[36]

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សេណារីយ៉ូទី ៦
ឪពុកម្ដាយជនជាតិអាល់បានីរបស់ខ្ញុំមានខ្ញុំនៅឆ្នាំ ១៩៩០ នៅកូសូវ៉ូ។ ជនជាតិអាល់បានីត្រូវបានធ្វើទុក្ខបុកម្នេញយ៉ាងខ្លាំង ហើយមានភាពតានតឹងផ្នែកនយោបាយច្រើន ដូច្នេះឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តថាពួកយើងគួរតែចាកចេញពីប្រទេស ហើយទៅរស់នៅចក្រភពអង់គ្លេសក្នុងឆ្នាំ ១៩៩១។ ខ្ញុំតែងតែស្រឡាញ់ការច្រៀង ហើយខ្ញុំនឹងសំដែងនៅហាងស្រាររបស់ឪពុកខ្ញុំ ហើយបង្ហោះបទចម្រៀងច្រៀងសារឡើងវិញ (Cover) ក្នុងYouTube។ ទីបំផុតខ្ញុំបានជោគជ័យនៅឆ្នាំ ២០១២ ដោយបានជាប់ក្នុងតារាង UK Singles Chart ជាមួយបទចម្រៀង “Hot Right Now”។ តើខ្ញុំជាអ្នកណា?
ចម្លើយ៖ Rita Ora[37]

សេណារីយ៉ូទី ១០
ខ្ញុំកើតនៅឆ្នាំ ១៨៥៦ នៅក្នុងចក្រភពអូទ្រីស។ ឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំមានតម្រូវការហិរញ្ញវត្ថុច្រើន ដូច្នេះនេះបានជំរុញឱ្យខ្ញុំសិក្សា។ ខ្ញុំបានចូលសាកលវិទ្យាល័យ Vienna នៅអាយុ ១៧ ឆ្នាំ។ ខ្ញុំបានបន្តបង្កើតចិត្តវិភាគ ហើយនិពន្ធសៀវភៅសំខាន់ៗជាច្រើនក្នុងវិស័យវេជ្ជសាស្ត្រ។ ក្នុងឆ្នាំ ១៩៣៣ ពួកណាហ្ស៊ីបានចាប់ផ្ដើមវាយឆ្មក់ប្រទេសអូទ្រីស។ ទោះបីជាខ្ញុំជាជនជាតិយូដាក៏ដោយ ខ្ញុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការចាកចេញពីប្រទេសរបស់ខ្ញុំ។ មិត្តល្អបំផុតរបស់ខ្ញុំមួយចំនួនបានទទូចឱ្យខ្ញុំចាកចេញ ហើយបានជួយឱ្យគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ និងខ្ញុំទទួលបានលំនៅឋាននៅប្រទេសអង់គ្លេស។ ទីបំផុតខ្ញុំបានទៅដល់ទីក្រុងឡុងដ៍ក្នុងឆ្នាំ ១៩៣៨។ តើខ្ញុំជាអ្នកណា?
ចម្លើយ៖ Sigmund Freud[38]

ជំហានទី ៣៖ (ស្រេចចិត្ត)
ឱ្យកុមារ និងយុវជនធ្វើការស្រាវជ្រាវដោយខ្លួនឯង (មិនថាជាពេលវេលាដែលបានបែងចែកក្នុងថ្នាក់ ឬជាកិច្ចការផ្ទះ) ហើយបង្កើតសេណារីយ៉ូ និងចម្លើយ «តើខ្ញុំជាអ្នកណា?» ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។

រំលឹកពួកគេថាពួកគេកំពុងស្វែងរកព័ត៌មានលម្អិតអំពីបុគ្គលសំខាន់ៗ ឧទាហរណ៍ តារាល្បី អត្តពលិក តន្ត្រីករ អ្នកនយោបាយ ឬអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ដែលបានធ្វើចំណាកស្រុក ឬចាប់ផ្ដើមជីវិតជាជនភៀសខ្លួន។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីបង្ហាញថា យើងអាចមានទំនាក់ទំនងច្រើនជាមួយផ្នែកផ្សេងៗនៃពិភពលោកជាងអ្វីដែលយើងដឹង។

សម្ភារៈ៖
- តារាងរាប់ទ្វីប/ប្រទេស
- ប៊ិច ខ្មៅដៃ

ជំហានទី ១៖
ចែកតារាងរាប់ទ្វីប/ប្រទេស ដល់អ្នករាល់គ្នា។

ជំហានទី ២៖

និយាយថា៖

ដោយប្រើឯកសារដែលបានចែក សូមដើរជុំវិញបន្ទប់ ហើយសួរសំណួរគ្នាទៅវិញទៅមកដើម្បីបំពេញផ្នែកផ្សេងៗនៅក្នុងតារាង។ សួរមិត្តភក្តិរបស់អ្នកថាតើប្រទេសណាខ្លះដែលពួកគេធ្លាប់ទៅលេង ឬមានក្រុមគ្រួសាររស់នៅ ឬកន្លែងណាដែលពួកគេកើត។ អ្នកត្រូវព្យាយាមរាយបញ្ជីឈ្មោះប្រទេសផ្សេងៗគ្នានៅក្នុងជួរឈរនីមួយៗ។

ជំហានទី ៣៖
សួរសំណួរខាងក្រោមទៅកុមារ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេចែករំលែកជាមួយក្រុម។

> **សំ១៖ តើអ្នករាល់គ្នាបានទៅទស្សនាទ្វីបប៉ុន្មានហើយ?**
> **សំ២៖ តើប្រទេសណាខ្លះដែលអ្នក ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកបានទៅទស្សនានៅក្នុងទ្វីបទាំងនេះ?**
> **សំ៣៖ ប្រសិនបើអ្នកមានក្រុមគ្រួសារនៅទ្វីបផ្សេង ឬនៅប្រទេសផ្សេង ឬកើតនៅប្រទេសផ្សេង ហើយមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងការចែករំលែក តើអ្វីជាហេតុផលមួយចំនួនដែលអ្នក/ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកបានផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅ? (ឧទាហរណ៍៖ ឱកាសការងារ ជីវិតថ្មី ការគេចចេញពីជម្លោះ គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ)។**

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

តារាងគណនាទ្វីប/ប្រទេស (គំរូ)

ទ្វីប	កើតនៅទីនោះ	គ្រួសារនៅទីនោះ	បានទស្សនានៅទីនោះ
អឺរ៉ុប			
អូសេអានី (អូស្ត្រាលី/នូវែលសេឡង់/ប៉ាស៊ីហ្វិក)			
អាស៊ី			
អាហ្វ្រិក			
អាមេរិកខាងជើង			
អាមេរិកខាងត្បូង			
អង់តាក់ទិក			

តារាងគណនាទ្វីប/ប្រទេស (គំរូ)

ទ្វីប	កើតនៅទីនោះ	គ្រួសារនៅទីនោះ	បានទស្សនានៅទីនោះ
អឺរ៉ុប			
អូសេអានី (អូស្ត្រាលី/នូវែលសេឡង់/ប៉ាស៊ីហ្វិក)			
អាស៊ី			
អាហ្វ្រិក			
អាមេរិកខាងជើង			
អាមេរិកខាងត្បូង			
អង់តាក់ទិក			

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីផ្តល់នូវសកម្មភាពជាក់ស្តែងសម្រាប់កុមារ និងយុវជនដើម្បីកំណត់ដោយខ្លួនឯងថាតើទិដ្ឋភាពនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារមួយណាពិត ឬក្លែងក្លាយ និងដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណទង់ក្រហមដែលនឹងធ្វើឱ្យពួកគេចោទសួរអំពីសុពលភាពនៃការងារមុនពេលទទួលយកវា។

សម្ភារ:
- ថតចម្លងតារាងសេណារីយ៉ូការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារពិត/ក្លែងក្លាយ
- <u>គោលការណ៍ណែនាំអំពីការងារដែលមានសុវត្ថិភាព</u>

ជំហានទី 1៖
ផ្តល់ឱ្យកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងគ្រប់រូប តារាងសេណារីយ៉ូការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារពិត/ក្លែងក្លាយរបស់ពួកគេ។
(កុមារតូចៗអាចធ្វើការជាក្រុមពីរ។)

ជំហានទី 2៖
សុំឱ្យកុមារ និងយុវជនពិនិត្យមើលជួរឈរទាំងពីរ ហើយកំណត់ថាតើពាក្យសុំការងារមួយណាក្លែងក្លាយ ហើយមួយណាជាការងារពិត ហើយបន្ទាប់មកឱ្យពួកគេគូសបញ្ជាក់ពីអ្វីដែលពួកគេគិតថា សូចនាករនៃការងារពិត។ (ចំណាំ៖ ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមួយចំនួនត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីឱ្យមើលទៅពិត/មានសុវត្ថិភាព (ជួរឈរខាងឆ្វេង) ហើយកម្មវិធីផ្សេងទៀតត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីមើលទៅក្លែងក្លាយ/មិនមានសុវត្ថិភាព (ជួរឈរខាងស្តាំ)។ កុមារមិនគួរដឹងថាមួយណា។)

តារាងគណនាទ្វីប/ប្រទេស (គំរូ)

<table>
<tr><th>ពិត</th><th>ក្លែងក្លាយ</th></tr>
<tr><td colspan="2">សេណារីយ៉ូ ១៖</td></tr>
<tr><td><u>ការងារកសិកម្ម</u>

តួនាទី៖ មុខតំណែងអ្នកគ្រប់គ្រងថ្ងៃ
ព័ត៌មានលម្អិត៖ យើងជាក្រុមហ៊ុនកសិកម្មដែលបានបង្កើតឡើងក្នុងឆ្នាំ 1997 ដែលធ្វើការនៅក្នុង និងជុំវិញខេត្ត Valencia ។
យើងកំពុងស្វែងរកអ្នកដែលទទួលខុសត្រូវ ឧស្សាហ៍ព្យាយាម ជាមួយនឹងកាលវិភាគដែលអាចបត់បែនបាន។
បទពិសោធន៍៖ ត្រូវការ ៣ ខែ
កម្រិតវប្បធម៌៖ សញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ ឬវិញ្ញាបនបត្រសាកវប្បកម្ម
សញ្ជាតិ៖ ត្រូវតែជាអ្នករស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ឬត្រូវតែមានទិដ្ឋាការការងារដែលមានសុពលភាព (យើងមិនជួយឧបត្ថម្ភទិដ្ឋាការទេ។)
ប្រភេទកិច្ចសន្យា៖ ក្រៅម៉ោង ជាមួយនឹងលទ្ធភាពនៃកិច្ចសន្យាពេញម៉ោង
ប្រាក់ខែ៖ 15,200 ដុល្លារ/ឆ្នាំ
អ៊ីមែល៖ jobvalenciaag@valenciaag.com
ទូរស័ព្ទ៖ ៦៧៨-៣៥៥-៩៨១១
ហ្វេសប៊ុក៖ ValenciaaAgriculture
គេហទំព័រ៖ ValenciaaAgriculture.com</td><td><u>ការងារកសិកម្ម</u>

តួនាទី៖ មុខតំណែងអ្នកគ្រប់គ្រងថ្ងៃ
ព័ត៌មានលម្អិត៖ បើអ្នកកំពុងស្វែងរកការងារដែលមានប្រាក់ខែល្អ បត់បែន ហ៊ុំព័ទ្ធដោយក្រុមខ្លាំង មើលទៅមិនឆ្ងាយទេ!!
បទពិសោធន៍៖ ១-៣ ខែ (អាទិភាព)
តម្រូវការអប់រំ៖ គ្មានតម្រូវការ
សញ្ជាតិ៖ មិនចាំបាច់ជាអ្នករស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកទេ។
យើងអាចជួយឧបត្ថម្ភទិដ្ឋាការដោយគ្មានការងារធ្វើដោយអ្នក (ចំណាំ៖ ប្រសិនបើមកពីក្រៅប្រទេស យើងនឹងជួយផ្តល់កន្លែងរស់នៅ)។
ប្រភេទកិច្ចសន្យា៖ ពេញម៉ោង
ប្រាក់ខែ៖ ប្រាក់បៀវត្សរ៍ប្រកួតប្រជែងផ្តល់ជូន។
សក្តានុពលក្នុងការធ្វើការថែមម៉ោង ដើម្បីទទួលបានប្រាក់បៀវត្សរ៍កើនឡើង។
ទំនាក់ទំនង៖ John តាមរយៈ 431-993-4800
គេហទំព័រ៖ ValenciaaAgriculture.com</td></tr>
</table>

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

<table>
<tr><th colspan="2">សេណារីយ៉ូ ២៖</th></tr>
<tr>
<td>
<u>ការងារសំណង់</u>

តួនាទី៖ អ្នកគ្រប់គ្រងការដ្ឋាន
ក្រុមហ៊ុន៖ ConstructCity
ព័ត៌មានលម្អិត៖ យើងខ្ញុំជាក្រុមហ៊ុនកំពុងស្វែងរកអ្នកឧស្សាហ៍ព្យាយាមដែលមានចំណង់ចំណូលចិត្តក្នុងវិស័យសំណង់ ដើម្បីចូលរួមជាមួយក្រុមរបស់យើង។ត្រូវតែមានភាពបត់បែនទាក់ទងនឹងកាលវិភាគ។មានលទ្ធភាពសម្រាប់តួនាទីដឹកនាំនាពេលអនាគត។
បទពិសោធន៍៖ ត្រូវមានលទ្ធភាពធ្វើការជាក្រុម និងសហការ។បទពិសោធន៍ 3 ឆ្នាំ។ជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំត្រូវបានគេពេញចិត្ត។សូមរាយបញ្ជីប្រាក់ខែដែលចង់បានក្នុងកម្មវិធី។
ប្រភេទកិច្ចសន្យា៖ ពេញម៉ោង (ជាមួយរយៈពេលវាយតម្លៃ ៣ខែ)
អ៊ីមែល៖ ConstructCity@gmail.com
ទូរស័ព្ទ៖ ៨១៧ ៥១១ ៨០៥
ហ្វេសប៊ុក៖ ConstructCity
គេហទំព័រ៖ ConstructCity.org
</td>
<td>
<u>ការងារសំណង់</u>

តួនាទី៖ អ្នកគ្រប់គ្រងការដ្ឋាន
ក្រុមហ៊ុន៖ N/A

មិនត្រូវការបទពិសោធន៍/ការអប់រំ។

ប្រាក់ខែ៖ $25,000 (បូកអត្ថប្រយោជន៍/ប្រាក់បន្ថែមម៉ោងដែលប្រកួតប្រជែងខ្លាំង)

ព័ត៌មានលម្អិត៖ យើងសាងសង់ក្នុង និងជុំវិញ Alicante។
មិនត្រូវការទិដ្ឋាការការងារទេ។

ដាក់ពាក្យតាមរយៈអ៊ីមែល៖ johnconstruction@yahoo.com
</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">សេណារីយ៉ូ ៣៖</th></tr>
<tr>
<td>
<u>ជាងធ្វើក្រចក (នៅសាឡន)</u>

ក្រុមហ៊ុន៖ Happy Nails
ព័ត៌មានលំអិត៖ ចូលរួមជាមួយក្រុមរីករាយ និងតម្រង់ទិសមនុស្សនៅគ្លីនិកកែសម្ផស្សដែលមានការគោរពបំផុតនៅក្នុងតំបន់។
យើងកំពុងស្វែងរកបេក្ខជនដែលមានបទពិសោធន៍យ៉ាងតិចពីរឆ្នាំ ដែលអាចធ្វើការក្រោមសម្ពាធ។

សូមបញ្ចូល CV ជាមួយនឹងព័ត៌មានថ្មីៗ។ លិខិតគម្របដែលផ្ញើទៅកាន់ Happy Nails និងបញ្ជីឯកសារយោងរួមជាមួយនឹងពាក្យសុំរបស់អ្នក។ ពាក្យសុំដោយគ្មាន CV នឹងមិនត្រូវបានពិចារណាទេ។

បទពិសោធន៍៖ ត្រូវការបទពិសោធន៍ ២ឆ្នាំ។ 2+ ឆ្នាំដែលពេញចិត្ត។
បេក្ខជនដែលមិនបំពេញតម្រូវការនឹងមិនត្រូវបានពិចារណាឡើយ។
អ៊ីមែល៖ Happynails@gmail.com
ទូរស័ព្ទ៖ ៥១២ ១៣៦ ៥១១៨
ហ្វេសប៊ុក៖ @_HappyNails
គេហទំព័រ៖ HappyNails123.com
</td>
<td>
<u>ជាងធ្វើក្រចក (នៅសាឡន)</u>

ព័ត៌មានលំអិត៖ ចូលរួមជាមួយក្រុមការងាររីករាយ និងមានគំនិតគោលដៅនៅគ្លីនិកកែសម្ផស្សដែលមានការគោរពបំផុតនៅក្នុងតំបន់។ បទពិសោធន៍ 1 ឆ្នាំគឺចាំបាច់។រួមបញ្ចូលរយៈពេលបណ្តុះបណ្តាល។ អោយបេក្ខភាពលើអ្នកដែលមានសញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ។

ត្រូវតែជាស្ត្រី។

សូមផ្ញើ CV មក ទោះបីលក្ខខណ្ឌខាងលើមិនត្រូវបានបំពេញក៏ដោយ។ អ្នកអាចនឹងត្រូវបានចាត់ទុកប្រសិនបើក្រុមរបស់យើងរកឃើញថាអ្នកសមល្អ។

សូមបញ្ចូលរូបថតនៅលើ CV របស់អ្នក។
អ្នកដាក់ពាក្យត្រូវតែមានឆន្ទៈក្នុងការមានកាលវិភាគដែលអាចបត់បែនបាន។

ទំនាក់ទំនង៖
ម៉ារី៖ ៥១២ ៨៨៨ ៥១២៨
</td>
</tr>
</table>

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សេណារីយ៉ូ ៤៖	
<u>អ្នកក្រឡុកស្រា</u> Joe's Bar ១២៣៥ មហាវិថីមេន ៣៤២-១២៣៤ barjoes@gmail.com **ព័ត៌មានលម្អិត:** យើងកំពុងស្វែងរកបុគ្គលដែលមានភាពច្នៃប្រឌិត ចូលចិត្តទំនាក់ទំនងសង្គម និងមានឆន្ទៈធ្វើការងារម៉ោងបន្ថែម (ពេលយប់ និងចុងសប្តាហ៍)។ **បទពិសោធន៍:** មិនតម្រូវឱ្យមានបទពិសោធន៍ជាអ្នកក្រឡុកស្រាទេ។ បទពិសោធន៍ពីមុននៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត។ ការបណ្តុះបណ្តាលគឺជាកាតព្វកិច្ចដោយមិនគិតពីបទពិសោធន៍។ ប្រសិនបើចាប់អារម្មណ៍ហើយគ្មានសិទ្ធិធ្វើការ សូមទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ។ **ការទូទាត់:** ប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមា + ថ្លៃសេវា (Tips) **ទំនាក់ទំនង:** សូមផ្ញើអ៊ីមែលមកយើងខ្ញុំសម្រាប់សំណួរ ឬការបារម្ភនានា។ យើងទន្ទឹងរង់ចាំទទួលដំណឹងពីអ្នក។	**<u>អ្នកក្រឡុកស្រា</u>** បារពេញនិយមជិតផ្លូវធំ **ព័ត៌មានលម្អិត៖** យើងកំពុងស្វែងរកបុគ្គលវ័យក្មេង រួសរាយរាក់ទាក់ ដែលអាចធ្វើការបានយឺតពេលនៅពេលយប់ និងចុងសប្តាហ៍។ លើកទឹកចិត្តបេក្ខនារីជាស្ត្រី ប៉ុន្តែអ្នកណាក៏អាចដាក់ពាក្យបានដែរ។ **បទពិសោធន៍៖ មិនតម្រូវឱ្យមានបទពិសោធន៍ ឬចំណេះដឹងពីមុនឡើយ។** **ប្រាក់ខែ៖ ខ្ពស់**ជាងប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមា + ថ្លៃសេវា (មានលទ្ធភាពរកប្រាក់បន្ថែមបានរាប់រយអឺរ៉ូនៅចុងសប្តាហ៍ដែលមានភ្ញៀវច្រើន)។ អ្នករក្សាទុកថ្លៃសេវាទាំងអស់ដែលរកបានក្នុងមួយយប់! ទិដ្ឋាការការងារមិនមែនជាកាតព្វកិច្ចទេ។ សូមផ្ញើរូបថតរបស់អ្នកជាមួយពាក្យសុំ។ **សូមចូលរួមជាមួយក្រុមរបស់យើង!**

សេណារីយ៉ូ ៥៖	
<u>អ្នកសម្អាតផ្ទះ</u> **ព័ត៌មានលម្អិត:** កំពុងស្វែងរកអ្នកសម្អាតផ្ទះ។ត្រូវតែជាអ្នករស់នៅស្របច្បាប់ដែលមានសិទ្ធិធ្វើការ។លិខិតអនុញ្ញាតការងារត្រូវតែបង្ហាញនៅពេលសម្ភាសន៍ជាប់។ ធ្វើការពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ក្នុងមួយថ្ងៃ ៣ ម៉ោង។ ១០០ ដុល្លារក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ពាក្យសុំអាចដាក់តាមរយៈ House Keepers, Inc. **អ៊ីមែល:** HousekeepersInc@gmail.com **គេហទំព័រ:** HousekeepersInc.org	**<u>អ្នកសម្អាតផ្ទះ</u>** ត្រូវការអ្នកសម្អាតផ្ទះ។មិនតម្រូវឱ្យមានទិដ្ឋាការទេ។ត្រូវបង្ហាញលិខិតឆ្លងដែននៅពេលមកដល់។ ប្រាក់ឈ្នួល ៤០ ដុល្លារក្នុងមួយម៉ោង។ ជាផ្ទះធំ ដូច្នេះតម្រូវឱ្យធ្វើការរាល់ថ្ងៃ សម្រាប់រយៈពេលជាច្រើនម៉ោង។ ប្រសិនបើចាប់អារម្មណ៍ សូមទូរស័ព្ទលេខ ៥១២ ៣២៤ ១៤៣២។

ជំហានទី ៣៖

សួរ៖

សំណួរទី ១: "តើអ្វីជាទង់ក្រហម (សញ្ញាព្រមាន) ដែលលេចធ្លោសម្រាប់អ្នកនៅលើការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មក្លែងក្លាយ? ហេតុអ្វី?"

ចម្លើយគំរូ៖

- វាខ្វះព័ត៌មានលម្អិត។
- ការងារមិនបានផ្តល់ការពន្យល់ច្បាស់លាស់អំពីប្រាក់ខែ ឬកាលវិភាគការងារនោះទេ។
- និយោជកខ្វះវត្តមានអនឡាញ (មិនមានគេហទំព័រវាយបញ្ចូល ទំព័រប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម)។
- ការងារស្តាប់ទៅល្អពេកដើម្បីក្លាយជាការពិត (ឧ. មិនចាំបាច់មានជំនាញទេ ប៉ុន្តែប្រាក់ខែខ្ពស់ពិតប្រាកដ មិនត្រូវការទិដ្ឋាការ ឬឯកសារផ្លូវការ)។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ជំហានទី ៤៖

សួរ៖

សំណួរទី 2: "ប្រសិនបើអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើការងារដែលខ្វះព័ត៌មានលម្អិតក្នុងការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីដើម្បីមើលថាតើវាពិតឬអត់?"

ចម្លើយគំរូ៖

- ទូរស័ព្ទទៅលេខដែលបានផ្តល់ឱ្យ ហើយសួរព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម។
- ប្រសិនបើពួកគេមិនចង់ផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម នេះមិនមែនជាការងារដែលអ្នកគួរទុកចិត្តនោះទេ។
- ស្វែងរកតាមរយៈមូលដ្ឋានទិន្នន័យការងារដែលមានសុវត្ថិភាព និងគួរឱ្យទុកចិត្ត ឬសុំឱ្យភាគីទីបីធ្វើឱ្យមានសុពលភាព។
- សុំឱ្យមនុស្សពេញវ័យដែលជឿទុកចិត្តមើលពាក្យសុំការងារជាមួយអ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្វែងរកភស្តុតាងនៃការងារតាមអ៊ីនធឺណិត ឬនៅលើមូលដ្ឋានទិន្នន័យការងារដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ហើយគ្មាននរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តបានឮអំពីពួកគេទេ នេះទំនងជាសញ្ញាថាការងារនេះមិនស្របច្បាប់។

ជំហានទី 5 (ជម្រើសជម្មើសជំនួស)៖
ជំហានទី 1៖
ប្រគល់តារាងសេណារីយ៉ូនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មការងារពិត/ក្លែងក្លាយដល់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងរបស់ពួកគេ (កុមារតូចៗក៏អាចធ្វើការជាក្រុមពីរបានដែរ)។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេដឹងថា ទាំងនេះសុទ្ធតែជាការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មក្លែងក្លាយ។

ជំហានទី 2៖
សុំឱ្យកុមារ និងយុវជនមើលជួរការងារក្លែងក្លាយ និងកំណត់មូលហេតុដែលការផ្តល់ជូនការងារនេះហាក់ដូចជាមិនមានសុវត្ថិភាព។ ដោយប្រើសេណារីយ៉ូឧទាហរណ៍ និងគំរូ ស្នើសុំឱ្យពួកគេបង្កើតជម្រើសពិតប្រាកដ និងសុវត្ថិភាពមួយនៅជ្រុងខាងឆ្វេងនៃតារាងដែលនឹងទទេ។

ឧទាហរណ៍ សេណារីយ៉ូ/គំរូ៖

សេណារីយ៉ូ ១៖	
<u>ការងារកសិកម្ម</u> **តួនាទី៖ មុខតំណែងអ្នកគ្រប់គ្រងថ្ងៃ** **ព័ត៌មានលម្អិត៖** ______________________ ______________________ ______________________ **បទពិសោធន៍៖** ______________________ **តម្រូវការអប់រំ៖** ______________________ **តម្រូវការសញ្ជាតិ/ទិដ្ឋាការ៖** ______________________ **ប្រភេទកិច្ចសន្យា៖** ______________________ **ប្រាក់ខែ៖** ______________ **/ ឆ្នាំ។** **អ៊ីមែល៖** ______________________ **ទូរស័ព្ទ៖** ______________________ **ហ្វេសប៊ុក៖** ______________________ **គេហទំព័រ៖** ______________________	**<u>ការងារកសិកម្ម</u>** **ព័ត៌មានលម្អិត៖** បើអ្នកកំពុងស្វែងរកការងារដែលមានប្រាក់ខែល្អ បត់បែន ហ៊ុំព័ទ្ធដោយក្រុមខ្លាំង មើលទៅមិនឆ្ងាយទេ!! **បទពិសោធន៍៖** ១-៣ ខែ (អាទិភាព) **តម្រូវការអប់រំ៖** គ្មានតម្រូវការ **សញ្ជាតិ៖** មិនចាំបាច់ជាអ្នករស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកទេ។ យើងអាចជួយឧបត្ថម្ភទិដ្ឋាការដោយគ្មានការងារធ្វើដោយអ្នក (ចំណាំ៖ ប្រសិនបើមកពីក្រៅប្រទេស យើងនឹងជួយផ្តល់កន្លែងរស់នៅ)។ **ប្រភេទកិច្ចសន្យា៖** ពេញម៉ោង **ប្រាក់ខែ៖** ប្រាក់បៀវត្សរ៍ប្រកួតប្រជែងផ្តល់ជូន។សក្តានុពលក្នុងការធ្វើការថែមម៉ោង ដើម្បីទទួលបានប្រាក់បៀវត្សរ៍កើនឡើង។ **ទំនាក់ទំនង៖** John នៅ 431-993-4800

សេណារីយ៉ូ ២៖	
ការងារសំណង់ **តួនាទី៖** អ្នកគ្រប់គ្រងការដ្ឋាន **ព័ត៌មានលម្អិត៖** ____________________ ____________________ ____________________ **បទពិសោធន៍៖** ____________________ **តម្រូវការអប់រំ៖** ____________________ **តម្រូវការសញ្ញាប័ត្រ/ទិដ្ឋាការ៖** ____________________ **ប្រភេទកិច្ចសន្យា៖** ____________________ **ប្រាក់ខែ៖** ______________ / **ឆ្នាំ។** **អ៊ីមែល៖** ____________________ **ទូរស័ព្ទ៖** ____________________ **ហ្វេសប៊ុក៖** ____________________ **គេហទំព័រ៖** ____________________	**ការងារសំណង់** **តួនាទី៖ អ្នកគ្រប់គ្រងគេហទំព័រ** **ក្រុមហ៊ុន៖** N/A មិនត្រូវការបទពិសោធន៍/ការអប់រំ។ **ប្រាក់ខែ៖** $25,000 (បូកអត្ថប្រយោជន៍/ប្រាក់បន្ថែមម៉ោងដែលប្រកួតប្រជែងខ្លាំង) **ព័ត៌មានលម្អិត៖** យើងសាងសង់ក្នុង និងជុំវិញ Alicante។ មិនត្រូវការទិដ្ឋាការការងារទេ។ **ដាក់ពាក្យតាមរយៈអ៊ីមែល៖** johnconstruction@yahoo.com

សេណារីយ៉ូ ៣៖	
ជាងធ្វើក្រចក (នៅសាឡន) **តួនាទី៖** អ្នកគ្រប់គ្រងការដ្ឋាន **ព័ត៌មានលម្អិត៖** ____________________ ____________________ ____________________ **បទពិសោធន៍៖** ____________________ **តម្រូវការអប់រំ៖** ____________________ **តម្រូវការសញ្ញាប័ត្រ/ទិដ្ឋាការ៖** ____________________ **ប្រភេទកិច្ចសន្យា៖** ____________________ **ប្រាក់ខែ៖** ______________ / **ឆ្នាំ។** **អ៊ីមែល៖** ____________________ **ទូរស័ព្ទ៖** ____________________ **ហ្វេសប៊ុក៖** ____________________ **គេហទំព័រ៖** ____________________	**ជាងធ្វើក្រចក (នៅសាឡន)** ព័ត៌មានលំអិត៖ ចូលរួមជាមួយក្រុមការងាររីករាយ និងមានគំនិតគោលដៅនៅគ្លីនិកកែសម្ផស្សដែលមានការគោរពបំផុតនៅក្នុងតំបន់។ បទពិសោធន៍ 1 ឆ្នាំគឺចាំបាច់។រួមបញ្ចូលរយៈពេលបណ្តុះបណ្តាល។ អោយបេក្ខភាពលើអ្នកដែលមានសញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ។ត្រូវតែជាស្ត្រី។ សូមផ្ញើ CV មក ទោះបីលក្ខខណ្ឌខាងលើមិនត្រូវបានបំពេញក៏ដោយ។ អ្នកអាចនឹងត្រូវបានចាត់ទុកប្រសិនបើក្រុមរបស់យើងរកឃើញថាអ្នកសមល្អ។សូមបញ្ចូលរូបថតនៅលើ CV របស់អ្នក។ អ្នកដាក់ពាក្យត្រូវតែមានឆន្ទៈក្នុងការមានកាលវិភាគដែលអាចបត់បែនបាន។ **ទំនាក់ទំនង៖** ម៉ារី៖ ៥១២ ៨៤៨ ៥១២៨

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សេណារីយ៉ូ ៤៖

ជាងធ្វើក្រចក (នៅសាឡន)

ព័ត៌មានលម្អិត៖ ______________________________
____
____

បទពិសោធន៍៖ ______________________________
តម្រូវការអប់រំ៖ ______________________________
តម្រូវការសញ្ជាតិ/ទិដ្ឋាការ៖
____
ប្រភេទកិច្ចសន្យា៖ ______________________________
ប្រាក់ខែ៖ ____________________ / **ឆ្នាំ។**

អ៊ីមែល៖ ______________________________
ទូរស័ព្ទ៖ ______________________________
ហ្វេសប៊ុក៖ ______________________________
គេហទំព័រ៖ ______________________________

អ្នកក្រឡុកស្រា

បារពេញនិយមជិតផ្លូវធំ

ព័ត៌មានលម្អិត៖ យើងកំពុងស្វែងរកបុគ្គលវ័យក្មេង រួសរាយរាក់ទាក់ដែលអាចធ្វើការបានយឺតពេលនៅពេលយប់ និងចុងសប្តាហ៍។ លើកទឹកចិត្តបេក្ខនារីជាស្ត្រី ប៉ុន្តែអ្នកណាក៏អាចដាក់ពាក្យបានដែរ។
បទពិសោធន៍៖ មិនតម្រូវឱ្យមានបទពិសោធន៍ ឬចំណេះដឹងពីមុនឡើយ។

ប្រាក់ខែ៖ ខ្ពស់ជាងប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមា + ថ្លៃសេវា (មានលទ្ធភាពរកប្រាក់បន្ថែមបានរាប់រយអឺរ៉ូនៅចុងសប្តាហ៍ដែលមានភ្ញៀវច្រើន)។ អ្នករក្សាទុកថ្លៃសេវាទាំងអស់ដែលរកបានក្នុងមួយយប់!

ទិដ្ឋាការការងារមិនមែនជាកាតព្វកិច្ចទេ។

សូមផ្ញើរូបថតរបស់អ្នកជាមួយពាក្យសុំ។

សូមចូលរួមជាមួយក្រុមរបស់យើង!

Scenario 5:

អ្នកសម្អាតផ្ទះ:

ព័ត៌មានលម្អិត៖ ______________________________
____
____

បទពិសោធន៍៖ ______________________________
តម្រូវការអប់រំ៖ ______________________________
តម្រូវការសញ្ជាតិ/ទិដ្ឋាការ៖
____
ប្រភេទកិច្ចសន្យា៖ ______________________________
ប្រាក់ខែ៖ ____________________ / **ឆ្នាំ។**

អ៊ីមែល៖ ______________________________
ទូរស័ព្ទ៖ ______________________________
ហ្វេសប៊ុក៖ ______________________________
គេហទំព័រ៖ ______________________________

អ្នកសម្អាតផ្ទះ:

ត្រូវការអ្នកសម្អាតផ្ទះ។មិនតម្រូវឱ្យមានទិដ្ឋាការទេ។ត្រូវបង្ហាញលិខិតឆ្លងដែននៅពេលមកដល់។

ប្រាក់ឈ្នួល ៤0 ដុល្លារក្នុងមួយម៉ោង។
ជាផ្ទះធំ ដូច្នេះតម្រូវឱ្យធ្វើការរាល់ថ្ងៃ សម្រាប់រយៈពេលជាច្រើនម៉ោង។

ប្រសិនបើចាប់អារម្មណ៍ សូមទូរស័ព្ទលេខ ៥១២ ៣២៤ ១៤៣២។

ជំហានទី 6 (ជម្រើសជម្មើសជំនួស)៖
មគ្គុទ្ទេសក៍ការងារប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់ A21

- • ប្រគល់មគ្គុទ្ទេសក៍ការងារប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់ A21 ហើយអានការណែនាំជាមួយគ្នា (ឬជាបុគ្គល)។
- • ពិភាក្សាអំពីគន្លឹះសុវត្ថិភាពនៅទំព័រ 5 និង 6 ។
- • សួរកុមារថាតើពួកគេអាចគិតពីគន្លឹះសុវត្ថិភាពបន្ថែមឬអត់។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ឧបសម្ព័ន្ធទី ១២៖ សកម្មភាពវីដេអូ «កុំទៅ (DON’T GO)»

គោលបំណង៖
ដើម្បីបង្ហាញពីរបៀបដែលការអប់រំ និងការបង្ការអាចជះឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានដល់ជីវិតមនុស្ស និងរក្សាសុវត្ថិភាពដល់ពួកគេ។

សម្ភារៈ៖
- តំណភ្ជាប់វីដេអូរឿង «កុំទៅ (Don’t Go)»

ជំហានទី ១៖
មើលវីដេអូរឿង «កុំទៅ»។

ជំហានទី ២៖

និយាយថា៖
ដេអូនេះបង្ហាញពីគ្រួសារដដែលនៅក្នុងស្ថានភាពពីរផ្សេងគ្នា។ ស្ថានភាពមួយបណ្តាលឱ្យឪពុកបែកពីគ្រួសារ ហើយក្លាយជាជនរងគ្រោះនៃអំពើជួញដូរពលកម្ម ខណៈដែលស្ថានភាពមួយទៀតរក្សាគ្រួសារឱ្យនៅជាមួយគ្នា និងឪពុកមានសុវត្ថិភាព។ នៅក្នុងសេណារីយ៉ូដែលមានសុវត្ថិភាព យើងអាចឃើញថាឪពុក និងកូនស្រីរបស់គាត់បានទទួលសម្ភារៈបង្ការ និងអប់រំដែលគូសបញ្ជាក់ពីសូចនាករផ្សេងៗនៃការកេងប្រវ័ញ្ចបន្ថែមពីលើការឃើញសម្ភារៈផ្សព្វផ្សាយនៅជុំវិញទីក្រុង និងនៅលើកញ្ចក់ទូរទស្សន៍។ ឪពុកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយឈរលើមូលដ្ឋានព័ត៌មានអំពីការផ្តល់ការងារដែលគាត់ទទួលបាន ដោយសារសម្ភារៈបង្ការ និងអប់រំនេះ។

ជំហានទី ៣៖

សួរ៖
សំ១៖ «តើអ្នកគិតថាវីដេអូនេះកំពុងព្យាយាមបង្ហាញពីអ្វី?»
ចម្លើយគំរូ៖ វាបង្ហាញពីរបៀបដែលការសម្រេចចិត្តផ្សេងៗគ្នាអាចជះឥទ្ធិពលដល់ជីវិតរបស់យើង និងរបៀបដែលការបង្ការ និងការអប់រំអាចជួយមនុស្សឱ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

សំ២៖ «តើអ្នកបានស្គាល់ពីកត្តាហានិភ័យ ឬសូចនាករណាមួយនៃអំពើជួញដូរមនុស្សដែរឬទេ?»
ចម្លើយគំរូ៖
- បាទ/ចាស។
- ឱកាសការងារក្លែងក្លាយ និងលក្ខខណ្ឌការងារមិនមានសុវត្ថិភាព។
- ត្រូវបានបង្ខំឱ្យប្រគល់លិខិតឆ្លងដែនរបស់គាត់។
- និយោជកហាក់ដូចជាប្រើអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ។
- ទីតាំងហាក់ដូចជាមិនស្អាត ឬមិនមានសុវត្ថិភាព។
- សេរីភាពមានកំណត់ក្នុងការធ្វើដំណើរ។
- មិនបានទទួលប្រាក់បៀវត្សរ៍។

សំ៣៖ «តើអ្វីជាភាពខុសគ្នាដ៏សំខាន់នៅក្នុងស្ថានភាពទាំងពីរដែលបានបង្ហាញ?»
ចម្លើយគំរូ៖ ក្នុងស្ថានភាពមួយ កូនស្រី និងឪពុកទាំងពីរនាក់រៀនអំពីការជួញដូរមនុស្សតាមរយៈសម្ភារៈផ្សព្វផ្សាយ។ ក្នុងស្ថានភាពមួយទៀត ពួកគេមិនដឹងពីហានិភ័យនៃអំពើជួញដូរមនុស្សទេ។ កម្រិតជីវភាពរបស់ឪពុកក្នុងសេណារីយ៉ូដែលគាត់ទទួលយកការងារមិនមានសុវត្ថិភាព គឺអាក្រក់ជាងនៅក្នុងសេណារីយ៉ូជំនួស។

សំ៤៖ «តើអ្នកអាចបង្កើនការយល់ដឹងអំពីអំពើជួញដូរមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកដោយរបៀបណា ដើម្បីជួយនរណាម្នាក់ដែលអាចជួបប្រទះស្ថានភាពបែបនេះ?»
ចម្លើយគំរូ៖ ខ្ញុំអាចបិទផ្ទាំងរូបភាពនៅក្នុងសាលារៀន/មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍របស់ខ្ញុំ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីបង្ហាញថាតើវាមានភាពងាយស្រួលប៉ុណ្ណា ក្នុងការស្វែងរកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នរណាម្នាក់តាមរយៈបណ្តាញសង្គមរបស់ពួកគេ និងអ្វីដែលពួកគេបង្ហោះនៅលើអ៊ីនធឺណិត ហើយដើម្បីបង្រៀនកុមារ និងយុវជននូវអ្វីដែលពួកគេត្រូវដឹង ដើម្បីអនុវត្តសុវត្ថិភាពឌីជីថល។

សម្ភារៈ៖
- ទំព័រប្រូហ្វែលក្លែងក្លាយ
- ប៊ិច ខ្មៅដៃ
- ក្រដាសទទេ

ជំហានទី ១៖
ចែក ឬបង្ហាញទំព័រប្រូហ្វែលក្លែងក្លាយនៅលើអេក្រង់។ ផ្តល់ឱ្យកុមារ និងយុវជន ៥-១០ នាទីដើម្បីមើលទម្រង់នីមួយៗ អេឌ្រៀន (Adrian) និង ម៉ារីយ៉ា (Maria)។

ជំហានទី ២៖
ស្នើឱ្យកុមារ និងយុវជនសរសេរអ្វីៗជាច្រើនអំពីមនុស្សដែលពួកគេអាចរកឃើញ ដូចជាឈ្មោះពេញ អាយុ/ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត កន្លែងដែលពួកគេទៅសាលារៀន ឬធ្វើការ ឬសកម្មភាព/ក្លឹប។

ជំហានទី ៣៖

សួរ៖
«នេះជាសំណួរតាមដានមួយចំនួន ដើម្បីមើលថាតើវាអាចងាយស្រួលប៉ុណ្ណា ក្នុងការស្វែងរក ឬទាក់ទង អេឌ្រៀន (Adrian) និង ម៉ារីយ៉ា (Maria) ហើយធ្វើពុតជាស្គាល់ពួកគេ។»

Q1: «តើអ្នកអាចរក អេឌ្រៀន នៅឯណាមុន ឬក្រោយពេលចេញពីសាលារៀន? ចុះ ម៉ារីយ៉ា វិញ?»
Q2: «តើអ្នកនឹងជូនអំណោយអ្វីដល់ ម៉ារីយ៉ា សម្រាប់ថ្ងៃកំណើតរបស់នាង?»
Q3: «ប្រសិនបើអ្នកចង់ទាក់ទង អេឌ្រៀន តើអ្នកនឹងធ្វើវាដោយរបៀបណា?»
Q4: «តើអ្នកនឹងធ្វើឱ្យ ម៉ារីយ៉ា ភ្ញាក់ផ្អើលសម្រាប់ឱកាសពិសេសដោយរបៀបណា?»
Q5: «ប្រសិនបើអ្នកចង់ធ្វើជាមិត្តជាមួយ ម៉ារីយ៉ា តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី?»
Q6: «តើអ្នកណាជាមិត្តជិតស្និទ្ធបំផុតរបស់ អេឌ្រៀន?»
Q7: «តើអ្នកស្គាល់គណនីបណ្តាញសង្គមរបស់ម្តាយ ម៉ារីយ៉ា ដែរឬទេ?»

ជំហានទី ៤៖

និយាយថា៖
ក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីប៉ុន្មាននាទី វាពិតជាងាយស្រួលណាស់ក្នុងការស្វែងយល់ច្រើនអំពីមនុស្សពីប្រូហ្វាល់បណ្តាញសង្គមរបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកណាជាមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ កន្លែងដែលពួកគេចូលចិត្តដើរលេង ចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេ និងសូម្បីតែឈ្មោះសាលារៀន ក្លឹបកីឡា ឬកន្លែងធ្វើការរបស់ពួកគេ។ ការបង្ហោះបណ្តាញសង្គមរបស់យើងស្ទើរតែដូចជាបំណែកផ្គុំរូបតូចៗអំពីជីវិតរបស់យើង។ នៅពេលអ្នកមើលគ្រប់ការបង្ហោះដែលនរណាម្នាក់ធ្លាប់បានបង្ហោះ វាមិនពិបាកពេកទេក្នុងការផ្គុំអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងបញ្ចូលគ្នា ហើយស្វែងយល់ច្រើនអំពីពួកគេ។

សំណួរបន្ថែម៖
Q: «តើ អេឌ្រៀន ឬ ម៉ារីយ៉ា អាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីអនុវត្តសុវត្ថិភាពឌីជីថល និងរក្សាព័ត៌មានរបស់ពួកគេជាឯកជន?»

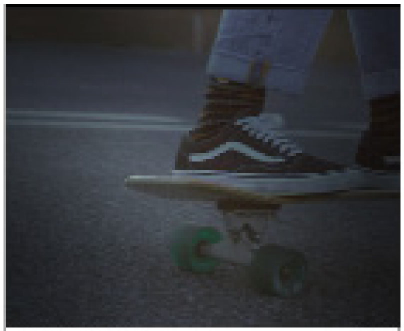
ចម្លើយគំរូ៖
- ពួកគេអាចប្រាកដថាការកំណត់ឯកជនភាពនៃប្រូហ្វាល់របស់ពួកគេត្រូវបានកំណត់ជាឯកជន ដូច្នេះមានតែក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេប៉ុណ្ណោះដែលអាចមើលឃើញអ្វីដែលពួកគេបង្ហោះ។
- ពួកគេគួរតែជៀសវាងការដាក់បញ្ចូលព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនជាឯកជននៅក្នុងចំណងជើងរបស់ពួកគេ ដូចជាឈ្មោះ និងទីតាំងសាលារៀន អាសយដ្ឋានអ៊ីមែល ឬលេខទូរស័ព្ទរបស់ពួកគេ។

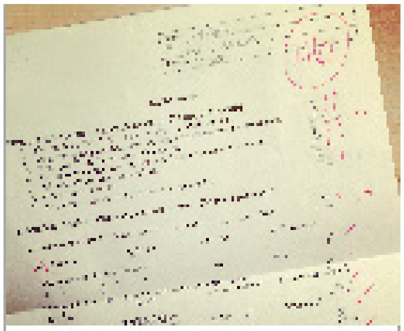
© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

78 ប្រកាស | 233 អ្នកតាមដាន | 321 តាមដាន

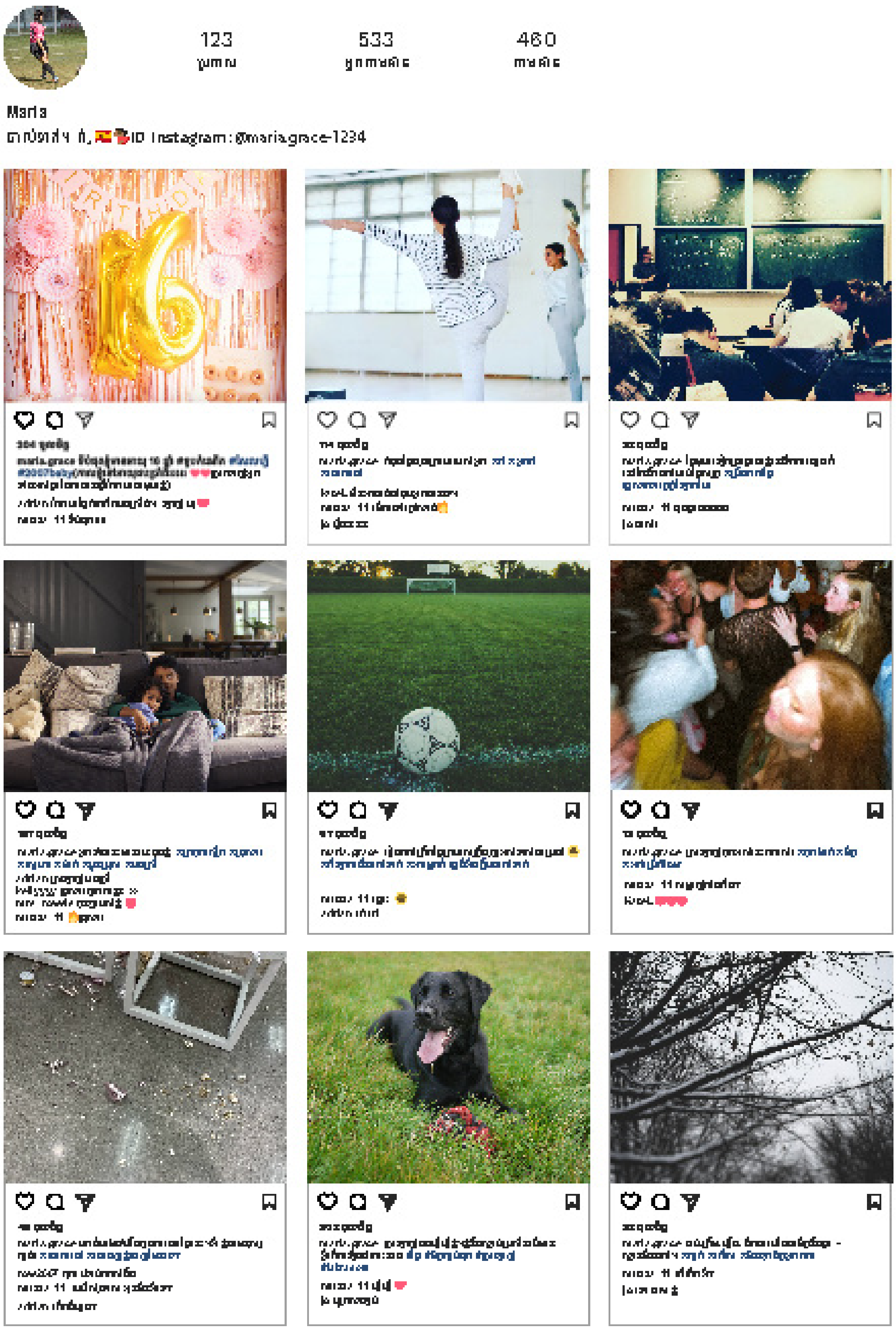
អេឌ្រៀន

ID Instagram:@adr2005





© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។



© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីមើលថាតើកុមារ និងយុវជននឹងឆ្លើយតបយ៉ាងណាទៅនឹងសេណារីយ៉ូផ្ញើសារតាមអ៊ីនធឺណិតមួយចំនួនដែលពួកគេអាចជួបប្រទះក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ហើយដើម្បីបំពាក់ឱ្យពួកគេនូវចំណេះដឹងអំពីអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបាន។

សម្ភារៈ៖
- សេណារីយ៉ូ «តើអ្នកនឹងឆ្លើយតបយ៉ាងណា?»

ជំហានទី ១៖

និយាយថា៖
ស្រមៃថាថ្ងៃមួយ អ្នកភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់នៅលើអ៊ីនធឺណិត តាមរយៈកម្មវិធី ហ្គេម ឬសូម្បីតែគេហទំព័រណាត់ជួប។ អ្នកស្ទើរតែមិនស្គាល់មនុស្សម្នាក់នេះទេ។ អ្នកមិនធ្លាប់ជួបពួកគេផ្ទាល់ទេ ហើយមិនធ្លាប់បានបញ្ជាក់អត្តសញ្ញាណរបស់ពួកគេឡើយ។

ជំហានទី ២៖
សួរកុមារ និងយុវជនថា «តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានសារខាងក្រោម?» ហើយបន្ទាប់មកជ្រើសរើសសេណារីយ៉ូមួយដើម្បីអានឮៗ។ សេណារីយ៉ូនីមួយៗមានជម្រើសបួនដើម្បីជ្រើសរើស។ នៅពេលដែលកុមារ និងយុវជនបានផ្តល់ចម្លើយរបស់ពួកគេ អ្នកអាចអានគន្លឹះសុវត្ថិភាពបាន។

សេណារីយ៉ូ «តើអ្នកនឹងឆ្លើយតបយ៉ាងណា?»
តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានសារខាងក្រោម? ជ្រើសរើសជម្រើសមួយក្នុងចំណោមជម្រើសដែលបានផ្តល់ឱ្យ។

1. «ចង់ដឹងអត់ថាអ្វីដែលនឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អជាងមុន? ការហៅវីដេអូពីខ្ញុំ 😍»
   ជម្រើសទី ១៖ ខ្ញុំនឹងធ្វើការហៅ ហើយបិទប្រសិនបើខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។
   ជម្រើសទី ២៖ ខ្ញុំនឹងមិនធ្វើការហៅទេ។
   ជម្រើសទី ៣៖ ខ្ញុំនឹងធ្វើការហៅ ប៉ុន្តែបិទវីដេអូរបស់ខ្ញុំ។
   ជម្រើសទី ៤៖ ខ្ញុំនឹងផ្ញើសារវិញ។

   គន្លឹះសុវត្ថិភាព៖ ប្រសិនបើអ្នកមិនស្គាល់នរណាម្នាក់ច្បាស់ អ្នកមិនគួរទទួលការហៅវីដេអូពីពួកគេឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងការហៅវីដេអូជាមួយនរណាម្នាក់ មិនថាអ្នកស្គាល់ពួកគេច្បាស់ឬអត់នោះទេ អ្នកមានសិទ្ធិនិយាយថាអត់ ហើយពួកគេគួរតែគោរពព្រំដែនរបស់អ្នក។ អ្នកតែងតែមានសិទ្ធិមានអារម្មណ៍ស្រួល និងមានសុវត្ថិភាព។

2. «សុំទោសកាមេរ៉ារបស់ខ្ញុំមិនដំណើរការទេ ប៉ុន្តែប្រដាក់ស្រូបសម្លេងដំណើរការ។ យ៉ាងហោចណាស់ខ្ញុំអាចមើលឃើញមុខដ៏ស្រស់ស្អាត/សង្ហារបស់អ្នក។»
   ជម្រើសទី ១៖ ខ្ញុំនឹងធ្វើការហៅ ហើយបិទប្រសិនបើខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។
   ជម្រើសទី ២៖ ខ្ញុំនឹងមិនទទួលការហៅវីដេអូទេ ប្រសិនបើខ្ញុំមើលមិនឃើញពួកគេ។
   ជម្រើសទី ៣៖ ខ្ញុំនឹងធ្វើការហៅ ប៉ុន្តែខ្ញុំក៏នឹងបិទវីដេអូរបស់ខ្ញុំដែរ។
   ជម្រើសទី ៤៖ ខ្ញុំនឹងសួរថាតើយើងអាចជជែកគ្នានៅពេលក្រោយបានទេ នៅពេលដែលកាមេរ៉ារបស់ពួកគេដំណើរការ។

   គន្លឹះសុវត្ថិភាព៖ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលគេស្គាល់នៃការលួងលោម គឺនៅពេលដែលមនុស្សដែលអ្នកកំពុងនិយាយជាមួយតែងតែរកលេសថាហេតុអ្វីបានជាពួកគេមិនអាចបើកវីដេអូរបស់ពួកគេនៅក្នុងវីដេអូឆាត។ អ្នកលួងលោម/ជនល្មើសធ្វើពុតជាមនុស្សដែលពួកគេមិនមែន ដូច្នេះពួកគេតែងតែព្យាយាមជៀសវាងការចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន ហើយនឹងប្រើឈ្មោះ/ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនក្លែងក្លាយ និងរូបថតក្លែងក្លាយ។ ពួកគេរកលេសដើម្បីបិទវីដេអូរបស់ពួកគេ ដូច្នេះអ្នកមិនអាចមើលឃើញថាពួកគេកំពុងកុហកអំពីអត្តសញ្ញាណរបស់ពួកគេឡើយ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មិនអាចបើកវីដេអូរបស់ពួកគេជានិច្ច អ្នកត្រូវសួរខ្លួនឯងថា តើពួកគេកំពុងនិយាយការពិតអំពីថាពួកគេជានរណា ឬអ្វីដែលពួកគេអាចនឹងកំពុងលាក់បាំង។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

3. «ចង់ជួបគ្នាទេ? ប្រាប់ខ្ញុំកន្លែងណាដែលនៅជិតអ្នក ហើយខ្ញុំអាចជួបអ្នកនៅទីនោះបាន។ វាងាយស្រួលសម្រាប់ខ្ញុំទៅជួបអ្នក ;-)»
ជម្រើសទី ១៖ ខ្ញុំនឹងជ្រើសរើសកន្លែងសាធារណៈ ហើយទៅដល់ទីនោះមុនដើម្បីមើលថាតើពួកគេជានរណា។
ជម្រើសទី ២៖ ខ្ញុំនឹងជ្រើសរើសកន្លែងសាធារណៈ ហើយនាំមិត្តភក្តិម្នាក់ទៅជាមួយដើម្បីសុវត្ថិភាព។
ជម្រើសទី ៣៖ ខ្ញុំនឹងសុំឱ្យពួកគេជ្រើសរើសកន្លែង ហើយខ្ញុំទៅជួបពួកគេ។
ជម្រើសទី ៤៖ ខ្ញុំនឹងមិនទៅទេ។

គន្លឹះសុវត្ថិភាព៖ ទោះបីជានេះអាចមើលទៅដូចជាសារដែលគ្មានកំហុសក៏ដោយ សារនេះពិតជាវិធីលួចលាក់ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ។ ទោះបីជាអ្នកប្រហែលជាមិនបានផ្តល់ទីតាំងផ្ទះរបស់អ្នកក៏ដោយ អ្នកកំពុងផ្តល់ឱ្យមនុស្សចម្លែកនូវកន្លែងដែលនៅជិតអ្នក (ឧទាហរណ៍ ផ្សារទំនើប ហាងកាហ្វេ សួនច្បារ)។ អ្នកកំពុងផ្តល់មធ្យោបាយជំនួសដោយអចេតនាដើម្បីស្វែងរកអ្នកដែលអាចផ្តល់ឱ្យជនល្មើសនូវមធ្យោបាយដើម្បីទាក់ទងអ្នក សូម្បីតែបន្ទាប់ពីអ្នកបញ្ឈប់ទំនាក់ទំនង ឬការសន្ទនាក៏ដោយ។

4. សេណារីយ៉ូទី ៤«ខ្ញុំចង់ដឹងបន្ថែមអំពីអ្នក 😍💓 ឪពុកម្តាយ? បងប្អូន? ឆ្មា? ហិហិ»
ជម្រើសទី ១៖ ខ្ញុំនឹងប្រាប់ពួកគេទាំងអស់អំពីក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ។ ឈ្មោះ និងអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង។
ជម្រើសទី ២៖ ខ្ញុំនឹងប្រាប់ពួកគេអំពីក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ប៉ុន្តែខ្ញុំនឹងមិនចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនទេ។
ជម្រើសទី ៣៖ ខ្ញុំនឹងមិនប្រាប់ពួកគេអំពីក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្ញុំទេ។
ជម្រើសទី ៤៖ ខ្ញុំនឹងគួរសម ហើយប្រាប់ពួកគេរឿងមួយចំនួន ប៉ុន្តែគ្រាន់តែព័ត៌មានកម្រិតផ្ទៃលើប៉ុណ្ណោះ។

គន្លឹះសុវត្ថិភាព៖ ការផ្តល់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនទៅមនុស្សចម្លែក រួមទាំងព័ត៌មានលម្អិតអំពីក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក និងសូម្បីតែសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ប្រឆាំងនឹងអ្នកនៅពេលក្រោយ។ នៅពេលដែលអ្នកលួងលោម/ជនល្មើសដឹងអំពីជីវិតរបស់អ្នក ពួកគេអាចប្រើព័ត៌មានលម្អិតដើម្បីធ្វើពុតជាភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដើម្បីបង្កើតមិត្តភាពកាន់តែស៊ីជម្រៅ។ ពួកគេក៏អាចប្រើព័ត៌មានលម្អិតទាំងនេះដើម្បីព្យាយាមបោកប្រាស់ គំរាមកំហែង ឬជំរិត/គំរាមយកលុយអ្នកឱ្យធ្វើអ្វីដែលអ្នកប្រហែលជាមិនចង់ធ្វើ។

5. សេណារីយ៉ូទី ៥«ខ្ញុំបានឃើញអ្វីមួយ ហើយគិតដល់អ្នកនៅសប្តាហ៍នេះ។ ខ្ញុំអត់នឹងទិញវាមិនបាន។ ផ្ញើអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកមកខ្ញុំ ហើយខ្ញុំនឹងផ្ញើវាទៅអ្នក 😉 »
ជម្រើសទី ១៖ ខ្ញុំនឹងផ្ញើអាសយដ្ឋានរបស់ខ្ញុំទៅពួកគេ។ ខ្ញុំចង់ដឹងថាពួកគេទិញអ្វីឱ្យខ្ញុំ។
ជម្រើសទី ២៖ ខ្ញុំនឹងផ្ញើអាសយដ្ឋានមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំទៅពួកគេ។
ជម្រើសទី ៣៖ ខ្ញុំនឹងសួរថាតើយើងអាចជួបគ្នាបានទេ ហើយពួកគេអាចផ្តល់វាឱ្យខ្ញុំដោយផ្ទាល់។
ជម្រើសទី ៤៖ ខ្ញុំនឹងនិយាយថាអរគុណ ប៉ុន្តែមិនទទួលទេ។

គន្លឹះសុវត្ថិភាព៖ ទោះបីជានេះអាចមើលទៅដូចជាសារដែលគ្មានកំហុស ឬសូម្បីតែសារផ្អែមល្ហែមក៏ដោយ សារនេះពិតជាវិធីលួចលាក់ដើម្បីស្វែងរកអាសយដ្ឋានផ្ទះរបស់អ្នក។ វាងាយស្រួលសម្រាប់យើងក្នុងការមានអារម្មណ៍រីករាយ ឬសូម្បីតែមានតម្លៃនៅពេលនរណាម្នាក់គិតដល់យើង ឬផ្តល់អំណោយដល់យើង។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកមិនគួរចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយអ្នកដែលអ្នកមិនស្គាល់នោះទេ។ វាជាការសំខាន់ផងដែរក្នុងការដឹងថាអ្នកលួងលោមតែងតែចង់ "ទិញ" មិត្តភាពរបស់អ្នកដោយអំណោយ; វាអាចជាការទាក់ទាញប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ឯកា មិនត្រូវបានស្រឡាញ់ ឬមិនត្រូវបានគេឱ្យតម្លៃ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនស្គាល់នរណាម្នាក់ច្បាស់ ហើយពួកគេកំពុងទិញអំណោយឱ្យអ្នក សូមសួរខ្លួនឯងថា តើអ្វីជាការជម្រុញរបស់ពួកគេ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីផ្តល់សកម្មភាពជាក់ស្តែងសម្រាប់កុមារ និងយុវជនដើម្បីកំណត់ដោយខ្លួនឯងនូវអ្វីដែលពួកគេនឹងធ្វើនៅក្នុងស្ថានភាពអនឡាញដែលអាចមិនមានសុវត្ថិភាព ដោយប្រើគន្លឹះសុវត្ថិភាព/ព្រំដែនសុវត្ថិភាពឌីជីថល។

សម្ភារៈ៖
• គន្លឹះសុវត្ថិភាព/ព្រំដែនសុវត្ថិភាពឌីជីថល
• សេណារីយ៉ូ

ជំហានទី ១៖
អានព័ត៌មាននៅក្នុង គន្លឹះសុវត្ថិភាព/ព្រំដែនសុវត្ថិភាពឌីជីថល ឱ្យឮៗ។

គន្លឹះសុវត្ថិភាព/ព្រំដែនសុវត្ថិភាពឌីជីថល

- **ព័ត៌មានដែលអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណបាន៖** ជៀសវាងការបង្ហោះព័ត៌មានដែលអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណបាន (ឧទាហរណ៍ អាសយដ្ឋាន អាយុ លេខទូរស័ព្ទ អ៊ីមែល សាលារៀនរបស់អ្នក)។
- **ទំនាក់ទំនងដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត៖** ជៀសវាងការបន្ថែមមនុស្សដែលអ្នកមិនស្គាល់នៅលើបណ្តាញសង្គម ហើយបិទ និង/ឬរាយការណ៍អ្នកដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។
- **ឯកជនភាព៖** ជ្រើសរើសឈ្មោះអ្នកប្រើប្រាស់ដែលមិនបង្ហាញអាយុ ឬឆ្នាំកំណើតរបស់អ្នក។
- ផលប៉ះពាល់ទៅលើអនាគត៖ ជៀសវាងការថត ឬបង្ហោះរូបភាពមិនសមរម្យ ឬរូបភាពអាក្រាតកាយ ហើយតែងតែប្រាប់នរណាម្នាក់ ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានរូបថត ឬវីដេអូដែលមានខ្លឹមសារមិនចង់បាន ឬមិនបានអញ្ជើញ។
- **សុវត្ថិភាព៖** ជៀសវាងការជួបផ្ទាល់ជាមួយមនុស្សដែលអ្នកស្គាល់តាមអ៊ីនធឺណិត (ជាពិសេសដោយម្នាក់ឯង)។
- **ការកំណត់ឯកជនភាព៖** លៃតម្រូវការកំណត់ឯកជនភាពរបស់អ្នកនៅលើបណ្តាញសង្គម ដើម្បីឱ្យតែមនុស្សដែលអ្នកអនុញ្ញាតប៉ុណ្ណោះអាចចូលប្រើខ្លឹមសាររបស់អ្នក។
- **សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិរបស់អ្នក៖** និយាយចេញ។ តែងតែប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត (ឧទាហរណ៍ ឪពុកម្តាយ សមាជិកគ្រួសារចាស់ គ្រូបង្រៀន) ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ចែករំលែករូបភាពមិនសមរម្យជាមួយអ្នក សុំរូបភាពស្និទ្ធស្នាល ឬគំរាមកំហែងអ្នក ប្រសិនបើអ្នកប្រាប់នរណាម្នាក់។

ជំហានទី ២៖
អានសេណារីយ៉ូទាំងពីរឱ្យឮៗ។ សេណារីយ៉ូនីមួយៗមានសំណួរបួនសម្រាប់កុមារ និងយុវជនពិចារណា ជាមួយនឹងចម្លើយគំរូ។

សេណារីយ៉ូទី ១៖
Gabriella (ហ្គាប្រ៊ីយ៉ែលឡា) និង Paul (ប៉ូល) មានអាយុ ១២ ឆ្នាំដូចគ្នា។ ពួកគេរៀននៅសាលាជាមួយ Jane (ជេន) ដែលមានអាយុ ១២ ឆ្នាំដែរ។ អ្នកគ្រប់គ្នានៅសាលាស្គាល់ ជេន ព្រោះនាងតែងតែចែករំលែករូបថត និងវីដេអូកំប្លែងៗរបស់នាងផ្ទាល់។ នាងថែមទាំងមានគេហទំព័រផ្ទាល់ខ្លួនទៀតផង។ មនុស្សភាគច្រើនគិតថានាងជាមនុស្សអួតអាង។ នាងគ្រាន់តែចង់បានការចាប់អារម្មណ៍ ហើយវាគួរឱ្យធុញទ្រាន់។ ថ្ងៃមួយ ជេន បានផ្ញើរូបថតមិនសមរម្យរបស់នាងទៅ ហ្គាប្រ៊ីយ៉ែលឡា ប៉ូល និងសិស្សចាស់ៗជាច្រើននាក់ផ្សេងទៀតនៅសាលា។ សិស្សមួយចំនួនទៀតកំពុងសើចសប្បាយ និងចែករំលែករូបថតនោះជាមួយមិត្តភក្តិដែលមិនបានទៅសាលា។ ហ្គាប្រ៊ីយ៉ែលឡា និង ប៉ូល មិនមានអារម្មណ៍ស្រួលជាមួយនឹងអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងទេ ហើយក៏បារម្ភបន្តិចអំពី ជេន ព្រោះនាងជាមនុស្សល្អម្នាក់។ ពួកគេក៏ដឹងថានាងកំពុងឆ្លងកាត់ស្ថានភាពលំបាកនៅផ្ទះផងដែរ។ ពួកគេកំពុងឆ្ងល់ថាហេតុអ្វីបានជានាងចែករំលែករូបភាពទាំងនេះ ហើយថាតើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងមិនអីទេ។ តើវាគ្រាន់តែជាការយកចិត្តទុកដាក់មែនទេ?

សំ១៖ «តើអ្នកគិតថាមានអ្វីកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងសេណារីយ៉ូនេះ?»

> **ចម្លើយគំរូ៖** ពីព័ត៌មានលម្អិតដែលយើងមាន យើងមិនដឹងថាតើ ជេន កំពុងចែករំលែករូបភាព និងវីដេអូទាំងនេះដោយសារនាងចង់ ឬត្រូវបានបង្ខំនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងដឹងថានាងមានអាយុត្រឹមតែ ១២ ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះនាងនៅក្មេងពេកមិនទាន់យល់ថាទង្វើទាំងនេះអាចជះឥទ្ធិពលដល់នាងឥឡូវនេះ និងទៅអនាគតបានយ៉ាងណានោះទេ។ រូបភាពដែល ជេន កំពុងចែករំលែកនឹងត្រូវបានចាត់ទុកថាជារូបភាពមិនសមរម្យរបស់កុមារ ដោយមិនគិតពីការយល់ព្រមឬអត់នោះទេ ព្រោះ ជេន នៅក្មេងពេកមិនទាន់អាចយល់ព្រមនឹងអ្វីដែលនាងកំពុងធ្វើបានទេ។ លើសពីនេះ ការចែករំលែករូបភាពមិនសមរម្យរបស់កុមារគឺជាបទឧក្រិដ្ឋ។ នៅក្នុងប្រទេសមួយចំនួន មិនថាអ្នកមានអាយុប៉ុន្មាន ឬប្រសិនបើអ្នកខ្លួនឯងនៅតែជាអនីតិជនក៏ដោយ ការចែករំលែករូបភាពមិនសមរម្យរបស់កុមារនៅតែអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានបញ្ហាបាន។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សំ២៖ «តើអ្នកគួរធ្វើអ្វី ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានរូបថត និងវីដេអូទាំងនេះ? ឬដឹងថាពួកគេកំពុងត្រូវបានចែករំលែកនៅទូទាំងសាលារៀន?»

ចម្លើយគំរូ៖ ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាមានរឿងបែបនេះកំពុងកើតឡើង វាជារឿងសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវចែករំលែកព័ត៌មាននេះជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តភ្លាមៗ។ យើងមិនដឹងថាតើស្ថានភាពរបស់ ជេន យ៉ាងណាទេ ថាតើនាងកំពុងមានបញ្ហា ឬថាតើនាងត្រូវការជំនួយឬអត់។ យើងមិនតែងតែដឹងថាមានអ្វីកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់នរណាម្នាក់នោះទេ។ ជាជាងមិនអើពើនឹងស្ថានភាព ឬគ្រាន់តែគិតថានាងកំពុង "អួត" វាជាការប្រសើរក្នុងការប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តក្នុងករណីដែល ជេន ត្រូវការជំនួយ ឬត្រូវការនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់។ ទោះបីជានាងកំពុងធ្វើបែបនេះដោយសារនាងគិតថានាងចង់ក៏ដោយ នាងនៅក្មេងពេកមិនទាន់យល់ពីផលវិបាករយៈពេលវែង ឬផលប៉ះពាល់នៃទង្វើរបស់នាងបានទេ។ នេះជាមូលហេតុដែលវាសំខាន់ដែលមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តដឹងពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ដូច្នេះពួកគេអាចជួយបាន។

សំ៣៖ «តើមានផលវិបាកណាមួយសម្រាប់សិស្សដទៃទៀតដែលកំពុងចែករំលែករូបភាព និងវីដេអូទាំងនេះដែរឬទេ?»

ចម្លើយគំរូ៖ អាចមានផលវិបាកមួយចំនួនសម្រាប់អ្នកដែលចែករំលែករូបភាព និងវីដេអូ។ យើងដឹងថាការចែករំលែករូបភាព និងវីដេអូទាំងនេះឡើងវិញ មិនមែនជារឿងល្អដែលត្រូវធ្វើនោះទេ។ នៅក្នុងសេណារីយ៉ូនេះ យើងមិនដឹងថាតើស្ថានភាពរបស់ ជេន យ៉ាងណា ឬថាតើនាងត្រូវបានបង្ខំឱ្យចែករំលែករូបភាព និងវីដេអូទាំងនេះឬអត់នោះទេ។ យ៉ាងហោចណាស់ សិស្សដែលចែករំលែកបន្តអាចមានបញ្ហាសម្រាប់ការគំរាមកំហែង ជេន។ នៅកន្លែងខ្លះ ទោះបីជាអ្នកជាអនីតិជនក៏ដោយ ការចែករំលែករូបភាពមិនសមរម្យរបស់កុមារឡើងវិញអាចជាឧក្រិដ្ឋកម្មដែលមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ។ វាជាការសំខាន់ផងដែរក្នុងការគិតពីរដងមុននឹងចែករំលែកអ្វីមួយនៅលើអ៊ីនធឺណិត ឬជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ដល់ជីវិតរបស់នរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត ឬសូម្បីតែជីវិតរបស់អ្នកផ្ទាល់។

សំ៤៖ «ដោយប្រើគន្លឹះសុវត្ថិភាព/ព្រំដែនសុវត្ថិភាពឌីជីថល តើអ្នកនឹងណែនាំអ្វី?»

ចម្លើយគំរូ៖ "ផលប៉ះពាល់លើអនាគត" និង "សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិរបស់អ្នក"៖ ជេន អាចនឹងកំពុងតស៊ូជាមួយអ្វីមួយ ឬត្រូវបានបង្ខំដោយនរណាម្នាក់ឱ្យចែករំលែករូបភាពទាំងនេះ។ ទោះបីជាមិត្តភក្តិរបស់នាង ហ្គាប្រីយ៉ែលឡា និងប៉ូល មិនប្រាកដពីហេតុផលដែលនាងកំពុងចែករំលែករូបភាពទាំងនេះក៏ដោយ ក្នុងនាមជាមិត្តភក្តិ ពួកគេគួរតែព្យាយាមនិយាយជាមួយនាង។ ពួកគេគួរតែសួរថាតើនាងមិនអីទេ ហើយថាតើនាងត្រូវការជំនួយឬអត់ ហើយរំលឹកនាងពីផលប៉ះពាល់នាពេលអនាគតដែលរូបភាពទាំងនេះអាចមាន។ ម្យ៉ាងទៀត ពួកគេគួរតែរំលឹកនាងថានាងអាចនិយាយជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តបាន ហើយប្រសិនបើនាងបារម្ភ ពួកគេអាចទៅជាមួយនាងបាន។

សេណារីយ៉ូទី ២៖

Blake (ប្លេក) និង Alex (អាឡិច) មានអាយុ ១៦ ឆ្នាំដូចគ្នា។ ពួកគេបានណាត់ជួបគ្នាអស់រយៈពេលបីខែហើយ រឿងរ៉ាវកំពុងតែក្លាយជាការធ្ងន់ធ្ងរ។ អាឡិច គិតថាពួកគេជាគូស្នេហ៍ដ៏គួរឱ្យស្រលាញ់ម្នាក់។ ប្លេក កំពុងទៅឆ្ងាយពីរបីសប្តាហ៍ក្នុងអំឡុងរដូវក្តៅ ហើយនឹងនឹក អាឡិច ខ្លាំងណាស់។ អាឡិច សម្រេចចិត្តថតរូបភាព និងវីដេអូស៊ិចស្វាល/សិចស៊ីដើម្បីផ្ញើទៅ ប្លេក ដូច្នេះពួកគេនឹងមិនមានអារម្មណ៍ឯកាទេនៅពេលពួកគេនៅឆ្ងាយពីគ្នា។ បន្ទាប់ពីមួយសប្តាហ៍នៅឆ្ងាយ អាឡិច ឃើញ ប្លេក រាំជាមួយមនុស្សចម្លែកនៅលើបណ្តាញសង្គមរបស់នាង ហើយកត់សម្គាល់ ប្លេក ចុច Like រូបថតទាំងអស់របស់មនុស្សថ្មីដែលនៅជាមួយគ្នា។ អាឡិច ផ្ញើសារទៅ ប្លេក ដើម្បីសួរថាតើមានអ្វីកើតឡើង ប៉ុន្តែ ប្លេក មិនឆ្លើយតបទេ។ អាឡិច រង់ចាំពីរបីថ្ងៃ ហើយបន្ទាប់មកផ្ញើសារម្តងទៀត ដោយមានអារម្មណ៍ខកចិត្តបន្តិច។ នៅតែមិនមានការឆ្លើយតប។ ក្រោយមកថ្ងៃនោះ ប្លេក បង្ហោះរូបភាពបន្ថែមទៀតជាមួយមនុស្សចម្លែកដដែលនៅលើបណ្តាញសង្គម។ អាឡិច ខឹង ហើយនិយាយជាមួយមិត្តភក្តិរួមគ្នារបស់ពួកគេនៅសាលា សួរថាតើពួកគេដឹងអ្វីកំពុងកើតឡើងឬអត់។ នាងនិយាយថានាងពិតជាច្របូកច្របល់អំពីស្ថានភាពទាំងមូល ព្រោះនាងគិតថាពួកគេជាក់លាក់ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក។ មិត្តភក្តិម្នាក់របស់ពួកគេនិយាយថា៖ «តើអ្នកប្រាកដទេ? អ្នកទើបតែណាត់ជួបគ្នាប៉ុន្មានខែប៉ុណ្ណោះ។ ប្លេក ប្រាប់យើងថាអ្នកទាំងពីរមិនមែនជាគូស្នេហ៍ផង។» អាឡិច ក៏ខឹងខ្លាំង ហើយផ្ញើសារទៅ ប្លេក សួរថាហេតុអ្វីបានជាពួកគេធ្វើបែបនេះ៖ «តើមានអ្វីកើតឡើង? ខ្ញុំគិតថាអ្នកពិតជាចូលចិត្តខ្ញុំណាស់?» ទីបំផុត ប្លេក ឆ្លើយតបថា៖ «យើងមិនមែនជាគូស្នេហ៍ទេ។ អ្នកត្រូវឈប់និយាយរកខ្ញុំ! ប្រសិនបើអ្នកមិនឈប់ផ្ញើសារមកខ្ញុំទេ ខ្ញុំនឹងផ្ញើវីដេអូដែលអ្នកផ្ញើមកខ្ញុំទៅអ្នកគ្រប់គ្នាដែលយើងស្គាល់ ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកបានតាមដានខ្ញុំ។»

សំ១៖ «តើអ្នកគិតថាមានអ្វីកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងសេណារីយ៉ូនេះ?»

ចម្លើយគំរូ៖ មានរឿងជាច្រើនអាចកើតឡើងនៅក្នុងសេណារីយ៉ូនេះ។ វាហាក់ដូចជា ប្លេក និង អាឡិច បានចាប់ផ្តើមណាត់ជួប ហើយបន្ទាប់មកបានបែកគ្នា។ វាក៏ហាក់ដូចជាអាចមានការយល់ច្រឡំអំពីអត្ថន័យនៃទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយក៏ជាការយល់ច្រឡំអំពីអារម្មណ៍របស់គ្នាទៅវិញទៅមកផងដែរ។ វាក៏ហាក់ដូចជាអាចមានការបៀតបៀន និងការគំរាមកំហែងពីភាគីទាំងសងខាង។ អាឡិច អាចមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានគេមិនអើពើ ឬដូចជា ប្លេក កំពុងបិទបាំងពួកគេ។ ប្លេក អាចមានអារម្មណ៍ថា អាឡិច កំពុងបៀតបៀនពួកគេ ហើយមិនយល់ពីការណែនាំថាពួកគេមិនចង់និយាយ។ វាអាចពិបាកក្នុងការដឹងច្បាស់ពីអ្វីដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែយើងអាចមើលឃើញថា ប្លេក កំពុងមានអារម្មណ៍តានតឹង ហើយគំរាម អាឡិច ជាមួយនឹងការជំរិតបញ្ចេញរូបភាពអាក្រាតកាយ ដែលជារឿងមិនល្អ។

សំ២៖ «តើមានផលវិបាកអ្វីខ្លះប្រសិនបើ ប្លេក ចែករំលែករីដេអូនោះ?»

ចម្លើយគំរូ៖ បាទ/ចាស មានផលវិបាក។ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ទៀតកំពុងប្រើរូបភាពផ្ទាល់ខ្លួន/ស្និទ្ធស្នាលរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀតដើម្បីគ្រប់គ្រងពួកគេ (ការជំរិតទាររូបភាពអាក្រាតកាយ) ពួកគេអាចប្រើការភ័យខ្លាច និងភាពងាយរងគ្រោះដើម្បីបង្ខំមនុស្សនោះឱ្យធ្វើអ្វីដែលពួកគេមិនធ្លាប់ធ្វើ។ នៅក្នុងស្ថានភាពនេះ ប្លេក កំពុងគំរាមចែករំលែករូបភាពផ្ទាល់ខ្លួន/ស្និទ្ធស្នាលរបស់ អាឡិច លុះត្រាតែនាងធ្វើតាមអ្វីដែល ប្លេក និយាយ។ នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន វាជាបទឧក្រិដ្ឋប្រសិនបើ ប្លេក ចែករំលែករូបភាពនេះ—ហើយក៏អាចជាបទឧក្រិដ្ឋសូម្បីតែការគំរាមធ្វើបែបនេះក៏ដោយ។

សំ៣៖ «តើអ្នកគួរធ្វើអ្វីប្រសិនបើអ្នកជា ប្លេក?»

ចម្លើយគំរូ៖ ទោះបីជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អាឡិច កំពុងបៀតបៀនអ្នកក៏ដោយ អ្នកមិនគួរបំពានដោយការចែករំលែករូបភាពផ្ទាល់ខ្លួន/ស្និទ្ធស្នាល ឬវីដេអូរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀតជាការសងសឹកឡើយ។ នៅកន្លែងជាច្រើន នេះគឺជាបទឧក្រិដ្ឋ ហើយអ្នកអាចមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។ នៅក្នុងសេណារីយ៉ូនេះ វាជាការល្អបំផុតសម្រាប់ ប្លេក ក្នុងការទៅនិយាយជាមួយមិត្តភក្តិ ឬមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តអំពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។

សំ៤៖ «តើអ្នកគួរធ្វើអ្វីប្រសិនបើអ្នកជា អាឡិច?»

ចម្លើយគំរូ៖ អាឡិច គួរតែស្ដាប់សំណើរបស់ ប្លេក ឱ្យឈប់ទាក់ទងពួកគេ ហើយគោរពព្រំដែនរបស់ពួកគេ។
អាឡិច ក៏គួរតែប្រាប់គ្រូបង្រៀន ឬមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ឬសូម្បីតែប៉ូលីស ប្រសិនបើ ប្លេកកំពុងគំរាមចែករំលែករូបភាពផ្ទាល់ខ្លួន/ស្និទ្ធស្នាលរបស់ពួកគេ។

សំ៥៖ «ដោយប្រើគន្លឹះសុវត្ថិភាព/ព្រំដែនសុវត្ថិភាពឌីជីថល តើអ្នកអាចណែនាំអ្វីខ្លះ?»

ចម្លើយគំរូ៖ “ផលប៉ះពាល់លើអនាគត” “ទំនាក់ទំនងដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត” និង “សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិរបស់អ្នក”៖ ការសម្រេចចិត្តដែល អាឡិច និង ប្លេកកំពុងធ្វើ នឹងជះឥទ្ធិពលដល់អនាគតរបស់ពួកគេ។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការគិតពីរដងមុននឹងចែករំលែករូបភាពផ្ទាល់ខ្លួន/ស្និទ្ធស្នាល ឬវីដេអូរបស់ខ្លួនឯងជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត។ នៅក្នុងសេណារីយ៉ូនេះ អាឡិច មិនស្គាល់ ប្លេក យូរទេមុននឹងចែករំលែករូបភាពផ្ទាល់ខ្លួន/ស្និទ្ធស្នាលមួយចំនួន។ ពួកគេមិនមែនជាទំនាក់ទំនងដែលគួរឱ្យទុកចិត្តពិតប្រាកដទេ។ ទាំង អាឡិច និង ប្លេកមានសិទ្ធិនិយាយអំពីស្ថានភាពរបស់ពួកគេ និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ហើយសុំជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តប្រសិនបើចាំបាច់។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីប្រើប្រាស់ជំនាញការគិតប្រកបដោយការរិះគន់ ដើម្បីពិនិត្យមើលស្ថានភាពដែលមិនមានសុវត្ថិភាព និងទទួលស្គាល់នូវអ្វីដែលអាចផ្លាស់ប្តូរបាន ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផលទៅជាសុវត្ថិភាព។

សម្ភារ:
- ថតចម្លងនៃការផ្លាស់ប្តូរសេណារីយ៉ូលទ្ធផល
- ប៊ិច ខ្មៅដៃ

ជំហានទី 1៖
ប្រគល់សេណារីយ៉ូនៃការផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផលដល់កុមារ និងយុវជនម្នាក់ៗ។

ជំហានទី ២៖

និយាយថា៖

សេណារីយ៉ូនីមួយៗមានផ្នែក A និងផ្នែក B ។ ផ្នែក A គឺជាសេណារីយ៉ូដើម។ ផ្នែក B គឺជាសេណារីយ៉ូដូចគ្នាជាមួយផ្នែកដែលត្រូវបានដកចេញ។ អ្នកត្រូវប្រើពាក្យ/ជម្រើសដែលបានផ្តល់ដើម្បីបំពេញចន្លោះទទេ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផលនៃសេណារីយ៉ូ។ ការងាររបស់អ្នកគឺព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរសេណារីយ៉ូឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងវិជ្ជមាន។

ផ្លាស់ប្តូរសេណារីយ៉ូលទ្ធផល

សេណារីយ៉ូ ១

A. Joe ទទួលបានទូរស័ព្ទថ្មីសម្រាប់ខួបកំណើតរបស់គាត់។គ្រួសាររបស់គាត់អនុញ្ញាតឱ្យគាត់ធ្វើអ្វីដែលគាត់ចង់បាន។ នៅពេលដែល Joe ទទួលបានទូរស័ព្ទរបស់គាត់ភ្លាម គាត់បានចូលរួមកម្មវិធីថ្មីនេះ ហើយបានបង្កើតឈ្មោះគណនីថា @joe_23!! ភ្លាមៗនោះគាត់បានចុចបន្ថែមមិត្តភក្តិទៅកាន់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ Joe រំភើបក្នុងការទៅជប់លៀងនៅពេលបន្ទាប់ពីនោះគាត់បានសម្រេចចិត្តបង្ហោះអំពីវាជាមួយនឹង hashtags ទាំងនេះ៖ #TheBurgerHouse #Georgetown #Joe’sBday ។

ផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផល (បំពេញចន្លោះ)
B. Joe ទទួលបានទូរស័ព្ទថ្មីសម្រាប់ខួបកំណើតរបស់គាត់។គ្រួសាររបស់គាត់______________________។ នៅពេលដែលJoe ទទួលបានទូរស័ព្ទរបស់គាត់ភ្លាម គាត់បានចូលរួមកម្មវិធីថ្មីនេះ ហើយបានបង្កើតឈ្មោះគណនីថា @joe_23!! ភ្លាមៗនោះគាត់____________។ Joe រំភើបក្នុងការទៅជប់លៀងនៅពេលបន្ទាប់ពីនោះគាត់បានសម្រេចចិត្ត____________ ។

សេណារីយ៉ូទី១៖ ជម្រើសដើម្បីបំពេញចន្លោះ

ទទេលេខ ១៖
- បានដំឡើងការគ្រប់គ្រងដោយមាតាបិតានៅលើទូរស័ព្ទរបស់គាត់។
- កំណត់ច្បាប់ច្បាស់លាស់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទដៃ
- មិនខ្វល់ពីអ្វីដែលគាត់ធ្វើ
- ផ្តល់ឱ្យគាត់នូវស្រោមការពារអេក្រង់ និងអ៊ីនធឺណិតគ្មានដែនកំណត់
- ដាក់ការតាមដានសកម្មភាពទូរស័ព្ទសម្រាប់ករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់

ទទេលេខ ២៖
- បន្ថែមមិត្តភក្តិទៅមនុស្សដែលគេស្គាល់ និងជឿទុកចិត្ត រួមទាំងមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងមនុស្សធំដែលគួរឱ្យទុកចិត្តផ្សេងទៀត។
- បានបន្ថែមមិត្តភក្តិទៅនរណាម្នាក់ដែលហាក់ដូចជាគួរឱ្យទុកចិត្ត និងមានរូបថតដ៏ស្រស់ស្អាត
- បានបន្ថែមមិត្តភក្តិទៅគណនីនីមួយៗជាមួយនឹងរូបភាពសោភ័ណភាព
- ទទួលយកអ្នកតាមដាន (follower) ណាមួយដើម្បីឱ្យគាត់អាចមានច្រើន។

ទទេលេខ ៣៖
- ប្រកាសទីតាំងអាសយដ្ឋានឯកជនសម្រាប់ពិធីជប់លៀង
- ដាក់ស្លាកមនុស្សដែលនឹងចូលរួមក្នុងពិធីជប់លៀង
- បង្ហោះរូបថតសម្លៀកបំពាក់ដែលគាត់នឹងពាក់

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សេណារីយ៉ូ ២

A. Mia ចូលចិត្តបង្ហោះ vlog ប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត និងគួរឱ្យអស់សំណើចនៅលើបណ្តាញសង្គមរបស់នាងនៅពេលនាងនៅសាលារៀន ជាធម្មតានៅក្នុងថ្នាក់ភាសាអង់គ្លេស និងថ្នាក់រាំ។ នាងតែងតែ tag មិត្តភក្តិរបស់នាង និងទីតាំងរបស់សាលា។ នាងកំពុងតែចាប់ផ្តើមសាងកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ធំមួយ ហើយចង់ក្លាយជាអ្នកមានឥទ្ធិពល។ Mia ចូលចិត្តធ្វើអន្តរកម្មជាមួយ "មិត្ត" ថ្មីតាមអ៊ីនធឺណិតតាមរយៈ DMs ។ភ្លាមៗដែលនាង "ទុកចិត្ត" ពួកគេ នាងក៏បានផ្តល់លេខទូរសព្ទរបស់នាងទៅពួកគេ ហើយប្រាប់ឱ្យពួកគេទាក់ទងមកនាងវិញ បើសិនជាពួកគេមកដល់ទីក្រុង ឬចង់សហការគ្នា។

ផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផល (បំពេញចន្លោះ)

B. Mia ចូលចិត្តបង្ហោះ vlog ប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត និងគួរឱ្យអស់សំណើចនៅលើបណ្តាញសង្គមរបស់នាងនៅពេលដែលនាងមានអាយុ _______ ជាធម្មតា _______ ។នាងតែងតែ tag មិត្តភក្តិរបស់នាង និង ________ ។នាងកំពុងតែចាប់ផ្តើមសាងកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ធំមួយ ហើយចង់ក្លាយជាអ្នកមានឥទ្ធិពល។ Mia ចូលចិត្តធ្វើអន្តរកម្មជាមួយ _________ តាមអ៊ីនធឺណិតតាមរយៈ DMs ។ ដរាបណានាង _______________ ហើយសុំឱ្យពួកគេ __________ ។

សេណារីយ៉ូទី២៖ ជម្រើសដើម្បីបំពេញចន្លោះ

ចន្លោះទំនេរ ១៖
- ទស្សនាកន្លែងថ្មី។
- កន្លែងណាដែលតុបតែងយ៉ាងស្អាត
- នៅក្នុងបន្ទប់របស់នាង
- នៅកន្លែងទាន់សម័យ

ចន្លោះទំនេរ ២៖
- ដោយខ្លួនឯង។
- ជាមួយមិត្តភក្តិ

ចន្លោះទំនេរ ៣៖
- អាសយដ្ឋានសាធារណៈ
- ទីកន្លែង

ចន្លោះទំនេរ ៤៖
- មិត្តភក្តិដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត
- មិត្តភក្តិរបស់មិត្តភក្តិ
- មិត្តភក្តិគ្រួសារ
- នរណាម្នាក់

ចន្លោះទំនេរ ៥៖
- ភ្ជាប់នាងធ្វើអនុស្សាវរីយ៍គួរឱ្យអស់សំណើច
- ចាប់ផ្តើមមើលវីដេអូរបស់ពួកគេ នាងសម្រេចចិត្តភ្ជាប់
- ភ្ជាប់នាងសុំលេខរបស់ពួកគេ។

ចន្លោះទំនេរ ៖
- ការហៅជាវីដេអូ
- ធ្វើអនុស្សាវរីយ៍ឆ្នាគួរឱ្យអស់សំណើចរបស់នាង
- ចូលចិត្តការបង្ហោះរបស់នាង

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សេណារីយ៉ូ ៣

A. Kate តែងតែមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ថ្ងៃមួយ នាងមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំណាស់ ហើយសម្រេចចិត្តបង្ហោះរូបភាពខ្លួនឯងកំពុងយំ។ មិត្តរួមថ្នាក់របស់នាងឈ្មោះ @QBee1 បានថតអេក្រង់ហើយផ្ញើវាទៅក្នុងក្រុមមួយនៅសាលា។ នៅពេល Kate ទៅដល់សាលានៅថ្ងៃបន្ទាប់ គ្រប់គ្នាបានសើចចំអកឱ្យនាង សូម្បីតែមិត្តភក្តិរបស់នាងក៏ដោយ។ នាងមានអារម្មណ៍ថាគ្មាននរណាម្នាក់ស្រឡាញ់ / ចូលចិត្តនាងទេ។ នាងរត់ទៅបន្ទប់ទឹក ហើយមើលទូរស័ព្ទរបស់នាង។ ភ្លាមៗនោះ នាងបានឃើញរូបថតអេក្រង់ដែលនាងកំពុងយំ ជាមួយនឹងចំណងជើងថា «ខ្ញុំក៏នឹងយំដែរ បើខ្ញុំអាក្រក់យ៉ាងនេះ»។ សិស្សទាំងមូលកំពុងបញ្ចេញមតិលើរូបភាពនោះដោយយល់ស្រប ឬនិយាយពាក្យអាក្រក់ៗផ្សេងទៀត។ សូម្បីតែមនុស្សដែលនាងគិតថាជាមិត្តភក្តិរបស់នាងក៏មិននិយាយអ្វីដើម្បីការពារនាងដែរ។ អ្នកដែលបានថតអេក្រង់ហើយធ្វើការបញ្ចេញមតិអាក្រក់នោះ គិតថាជារឿងកំប្លែង ដូច្នេះពួកគេបន្តចែករំលែកវាទៅកាន់មនុស្សផ្សេងទៀត។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់នៅសាលានិយាយអ្វីទេ ពួកគេគ្រាន់តែសើច។

ផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផល (បំពេញចន្លោះ)

B. Mia ចូលចិត្តបង្ហោះ vlog ប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត និងគួរឱ្យអស់សំណើចនៅលើបណ្តាញសង្គមរបស់នាងនៅពេលដែលនាងមានអាយុ _______ ជាធម្មតា _______ ។នាងតែងតែ tag មិត្តភក្តិរបស់នាង និង ________ ។នាងកំពុងតែចាប់ផ្តើមសាងកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ធំមួយ ហើយចង់ក្លាយជាអ្នកមានឥទ្ធិពល។ Mia ចូលចិត្តធ្វើអន្តរកម្មជាមួយ _________ តាមអ៊ីនធឺណិតតាមរយៈ DMs ។ ដរាបណានាង _______________ ហើយសុំឱ្យពួកគេ __________ ។

សេណារីយ៉ូទី៣៖ ជម្រើសដើម្បីបំពេញចន្លោះ

ចន្លោះទំនេរ #១:
- មិត្តភក្តិរបស់នាងបានរកឃើញនាងភ្លាមៗ ហើយសួរថាតើនាងមិនអីទេ
- អ្នកគ្រប់គ្នាបារម្ភពីនាង
- មិត្តភក្តិរបស់នាងបានឆែកមើលនាង ហើយមើលថាតើនាងត្រូវការអ្វី
- អ្នកគ្រប់គ្នាកំពុងនិយាយដើមនាង

ចន្លោះទំនេរ #២:
- មនុស្សខ្វល់ពីនាង
- អ្នកគ្រប់គ្នាគិតថានាងកំពុងព្យាយាមទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍
- អ្នកគ្រប់គ្នាកំពុងគាំទ្រនាង
- គ្មាននរណាម្នាក់ខ្វល់ពីនាងទេ
- នាងត្រូវបានគេក្បត់

ចន្លោះទំនេរ #៣ និង #៤:
- «អ្នកត្រូវតែលុបវាចេញ»
- «នេះមិនមែនជារឿងល្អទេ»
- «ខ្ញុំសរសើរ ខេត ដែលស្មោះត្រង់»
- «ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ខេត មិនអីទេ»
- «ខ្ញុំនឹងរាយការណ៍អ្នកពីបទគំរាមកំហែង»
- «នាងគ្រាន់តែព្យាយាមទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍»
- «មិនចាំបាច់បង្ហោះនេះទេ»
- «នាងពិតជាពូកែសន្សំរឿងណាស់»

ចន្លោះទំនេរ #៥:
- មិនមែនជាមិត្តភក្តិរបស់នាងកំពុងការពារនាងទេ
- មិនចូលចិត្តនាងកំពុងសួរថាតើនាងមិនអីទេ

ចន្លោះទំនេរ #៦:
- មិត្តភក្តិរបស់នាង
- អ្នកគ្រប់គ្នា
- គ្រូបង្រៀន

ចន្លោះទំនេរ #៧:
- អ្វីមួយ
- នេះមិនមែនមិនអីនោះទេ
- ការបង្ហោះត្រូវតែលុបចោល
- ប្រាប់គ្រូបង្រៀនអំពីស្ថានភាពនេះ ហើយសួរពួកគេថាតើត្រូវធ្វើអ្វី
- រាយការណ៍សិស្ស
- យកមនុស្សចេញពីក្រុមសន្ទនា

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

សេណារីយ៉ូទី ៤

A. អ្នកបានណាត់ជួបដៃគូរបស់អ្នកអស់រយៈពេលប៉ុន្មានខែហើយ។ពួកគេពិតជាគួរឱ្យស្រលាញ់ណាស់នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមណាត់ជួបដំបូង ប៉ុន្តែអ្នកបានចាប់ផ្តើមឃើញការផ្លាស់ប្តូរ។ ម្សិលមិញអ្នកចេញទៅក្រៅជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ហើយដៃគូរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមលេងសើចនឹងអ្នក។ អ្នកគ្រប់គ្នាកំពុងសើច។ ដំបូងឡើយ អ្នកក៏បានសើចដែរ ប៉ុន្តែបន្ទាប់មកការលេងសើចនៅតែកើតមាន ហើយចាប់ផ្តើមក្លាយជាការចំអក។ នៅចំណុចមួយ ដៃគូរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមចំអកពីរូបរាង និងភាពឆ្លាតវៃរបស់អ្នក។ អ្នកឃើញពួកគេថតរូបអ្នកកំពុងញ៉ាំ ហើយអ្នកខ្លាចថាពួកគេនឹងផ្ញើសារមិនល្អទៅកាន់មិត្តភក្តិរួមរបស់អ្នក ដើម្បីបន្តចំអកឱ្យអ្នក។

ប្តូរលទ្ធផល (បំពេញចន្លោះទំនេរ)

B. ក. អ្នកបានណាត់ជួបដៃគូរបស់អ្នកអស់រយៈពេលប៉ុន្មានខែហើយ។ ពួកគេ ______ គួរឱ្យស្រលាញ់ _______ ប៉ុន្តែអ្នកបានចាប់ផ្តើមឃើញការផ្លាស់ប្តូរ។ ម្សិលមិញអ្នកចេញទៅក្រៅជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ហើយដៃគូរបស់អ្នកចាប់ផ្តើម ______។ អ្នកគ្រប់គ្នាកំពុងសើច។ ដំបូងឡើយ អ្នកក៏បានសើចដែរ ប៉ុន្តែបន្ទាប់មកការលេងសើចនៅតែកើតមាន ហើយចាប់ផ្តើមទទួលបាន ។ នៅចំណុចមួយ ដៃគូរបស់អ្នកចាប់ផ្តើម. អ្នកឃើញពួកគេថតរូបអ្នកកំពុងញ៉ាំ ហើយ ___________ ជាមួយមិត្តភក្តិរួមរបស់អ្នក _________។

សេណារីយ៉ូទី ៤៖ ជម្រើសដើម្បីបំពេញចន្លោះទំនេរ

ចន្លោះទំនេរ #១:
- អាចជា
- គឺជា
- មិនមែនជាង

ចន្លោះទំនេរ #២:
- ជានិច្ចកាល
- ពេលខ្លះ
- ញឹកញាប់

ចន្លោះទំនេរ #៣:
- និយាយរឿងកំប្លែងអំពីចុងសប្តាហ៍
- និយាយរឿងកំប្លែងដែលដកក្នុងចិត្ត
- ធ្វើអត្ថាធិប្បាយចំអកអំពីទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក

ចន្លោះទំនេរ #4:
- មិនសូវល្អ
- មិនសមរម្យបន្តិច
- ឆ្គួតៗ

ចន្លោះទំនេរ #៥:
- ចំអកឱ្យអ្នក
- ថតរូប
- សើចចំអកអ្នក

ចន្លោះទំនេរ #៦:
- អ្នកប្រាប់ពួកគេពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ហើយសុំកុំឱ្យចែករំលែកវា
- អ្នកសុំពួកគេដោយគួរសមកុំឱ្យចែករំលែកវា
- អ្នកបារម្ភថាពួកគេនឹងបន្តចំអកឱ្យអ្នក

ចន្លោះទំនេរ #៧:
- ហើយដៃគូរបស់អ្នកបានស្តាប់សំណើរបស់អ្នក
- ហើយដៃគូរបស់អ្នកសុំទោស
- ហើយដៃគូរបស់អ្នកមិនអើពើនឹងអ្នក

ជំហានទី ៣៖
បន្ទាប់ពីសកម្មភាពនេះ សូមស្នើសុំឱ្យកុមារ និងយុវជនចែករំលែកជម្រើស “បំពេញចន្លោះទំនេរ” ដែលពួកគេបានជ្រើសរើស។ លើកទឹកចិត្តអ្នកគ្រប់គ្នាឱ្យចែករំលែកពីរបៀបដែលពួកគេគិតថាជម្រើសថ្មីរបស់ពួកគេផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផលនៃសេណារីយ៉ូឱ្យក្លាយជាសេណារីយ៉ូដែលមានសុវត្ថិភាព និងវិជ្ជមានជាងមុន។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីប្រើប្រាស់ការច្នៃប្រឌិតដើម្បីគូសបញ្ជាក់សេណារីយ៉ូផ្សេងៗគ្នា និងដើម្បីគិតដោយត្រិះរិះពិចារណាអំពីអ្វីដែលអាចធ្វើបានដើម្បីផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផលក្នុងវិធីវិជ្ជមាន ឬអ្វីដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរដើម្បីជៀសវាងលទ្ធផលអវិជ្ជមាន។

សម្ភារៈ៖
- ផ្ទាំងសេណារីយ៉ូ
- ប៊ិច ខ្មៅដៃ
- ក្រដាស
- សម្លៀកបំពាក់/សម្ភារៈសំដែង

ជំហានទី ១៖
ឱ្យកុមារ និងយុវជនបំបែកជាក្រុមដើម្បីបង្កើតល្ខោន ឬឈុតខ្លីៗដោយប្រើសេណារីយ៉ូផ្សេងៗគ្នានៅក្នុង តារាងសេណារីយ៉ូ។

ជំហានទី ២៖
ស្នើសុំឱ្យកុមារ និងយុវជនសរសេរស្គ្រីបខ្លីមួយ។ ការណែនាំអំពីសេណារីយ៉ូ តួអង្គ និងលទ្ធផលជំនួស (វិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន) ត្រូវបានផ្តល់ជូន។ ពួកគេអាចជ្រើសរើសសរសេរសេណារីយ៉ូរបស់ពួកគេជាមួយនឹងលទ្ធផលល្អ ឬអាក្រក់មុនគេ។

ជំហានទី ៣៖
ឱ្យកុមារ និងយុវជនហាត់សម និងសម្តែងសេណារីយ៉ូរបស់ពួកគេ។
ស្នើសុំឱ្យអ្នកគ្រប់គ្នាចាត់តួអង្គដល់សមាជិកក្រុមនីមួយៗ ដើម្បីឱ្យអ្នករាល់គ្នាបានចូលរួមគ្រប់គ្នា។

ជំហានទី ៤៖
នៅពេលដែលអ្នកគ្រប់គ្នាមានឱកាសសរសេរ និងហាត់សមល្ខោន ឬឈុតខ្លីៗរបស់ពួកគេ ហើយពួកគេបានបង្ហាញក្រុមធំជាងនេះ សូមស្នើសុំឱ្យពួកគេផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផល។

ប្រសិនបើល្ខោន ឬឈុតខ្លីៗដើមរបស់ពួកគេមានលទ្ធផលល្អ សូមសួរ:
សំ១៖ តើនៅក្នុងល្ខោនរបស់អ្នកមាន អ្នកតស៊ូមតិ បានលេចវត្តមាន និងបានជួយដោះស្រាយបញ្ហាឬទេ?
សំ២៖ តើអ្វីទៅដែលអាចនឹងធ្វើឱ្យស្ថានភាពរឿងរបស់អ្នកមានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន?

ប្រសិនបើល្ខោន ឬឈុតខ្លីៗដើមរបស់ពួកគេមានលទ្ធផលអាក្រក់ សូមសួរ:
សំ១៖ តើនៅក្នុងល្ខោនរបស់អ្នក មានអ្នកបានឃើញហេតុការណ៍ហើយមិនបានចូលជួយដែរឬទេ?
សំ២៖ តើអ្នកគួរតែត្រូវធ្វើអ្វី ដើម្បីកែសាច់រឿងឲ្យមានលទ្ធផលវិជ្ជមានវិញ?
សំ៣៖ តើ អ្នកបានឃើញហេតុការណ៍ អាចក្លាយជា អ្នកតស៊ូមតិ ក្នុងស្ថានភាពនេះដោយរបៀបណា?

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

Characters (individual) Outcome (positive and negative)

តារាងសេណារីយ៉ូ

#	សេណារីយ៉ូ (ជាក្រុម)	តួអក្សរ (បុគ្គល)	លទ្ធផល (វិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន)
1	នៅសាលា (នរណាម្នាក់កំពុងត្រូវបានគំរាមកំហែង)	ជនរងគ្រោះ ជនល្មើស គ្រូ មិត្តរួមថ្នាក់	វិជ្ជមាន: មិត្តរួមថ្នាក់កត់សម្គាល់បញ្ហា ហើយទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រូបង្រៀន ដែលចាត់វិធានការ និងនាំមកនូវដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហា។ អវិជ្ជមាន: មិត្តរួមថ្នាក់ចូលរួមជាមួយអ្នកគំរាមកំហែង ហើយគ្រូបង្រៀនមិនអើពើនឹងបញ្ហា។
2	នៅលើអ៊ីនធឺណិត (ព័ត៌មាន និងរូបថតមិនសមរម្យកំពុងត្រូវបានចែករំលែកអំពីក្មេងស្រី/ប្រុសម្នាក់នៅលើ Instagram)	ជនរងគ្រោះ ជនល្មើស ឪពុកម្តាយ មិត្តភក្តិ សាក្សីតាមអ៊ីនធឺណិត	វិជ្ជមាន: មិត្តភក្តិឃើញអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ហើយព្យាយាមរកដំណោះស្រាយ ដោយលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យនិយាយជាមួយឪពុកម្តាយ ឬមនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ហើយពួកគេចាត់វិធានការ។ សាក្សីតាមអ៊ីនធឺណិតរាយការណ៍គណនីដែលប្រព្រឹត្តខុស។ អវិជ្ជមាន: មិត្តភក្តិព្យាយាមមើលងាយបញ្ហា ហើយឪពុកម្តាយមិនខ្វល់ពីបណ្តាញសង្គមរបស់កូនពួកគេ។ សាក្សីតាមអ៊ីនធឺណិតមិនអើពើនឹងអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។
3	នៅក្នុងឧទ្យាន (មិត្តភក្តិរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកថាពួកគេបានឃើញឱកាសការងារដ៏ល្អមួយ ដែលចំណាយទាំងអស់ត្រូវបានគេទូទាត់ឲ្យ និងប្រាក់ខែល្អនៅក្នុងប្រទេសហូឡង់)	ជនរងគ្រោះ ជនល្មើស មិត្ត មនុស្សពេញវ័យដែលមានទំនួលខុសត្រូវ	វិជ្ជមាន: មិត្តភក្តិណែនាំពួកគេឱ្យធ្វើការស្រាវជ្រាវអំពីនិយោជក ហើយសុំយោបល់ទីពីរពីមនុស្សពេញវ័យដែលទទួលខុសត្រូវ។ មនុស្សពេញវ័យកត់សម្គាល់ថាមានអ្វីមួយខុសប្រក្រតី ហើយផ្តល់ជំនួយស្វែងរកការផ្តល់ការងារផ្សេងទៀតនៅលើគេហទំព័រដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត។ អវិជ្ជមាន: មិត្តភក្តិលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យទទួលយកឱកាសដ៏អស្ចារ្យ។ មនុស្សពេញវ័យដែលទទួលខុសត្រូវបង្ហាញការចាប់អារម្មណ៍តិចតួចចំពោះលក្ខខណ្ឌ និងប្រភពនៃការផ្តល់ការងារ ដរាបណាពួកគេរកលុយបាន។
4	នៅផ្ទះ/ក្នុងគ្រួសារ (មិត្តប្រុស/មិត្តស្រីមិនគោរពព្រំដែនគ្នាទៅវិញទៅមក)	ជនរងគ្រោះ ជនល្មើស បងប្រុស/បងស្រី មនុស្សពេញវ័យដែលមានទំនួលខុសត្រូវ	វិជ្ជមាន: បងប្អូនប្រុស/ស្រីកត់សម្គាល់អ្វីដែលប្លែក ហើយលើកទឹកចិត្តជនរងគ្រោះឱ្យនិយាយជាមួយឪពុកម្តាយ ឬមនុស្សពេញវ័យដែលទទួលខុសត្រូវ ដែលចាត់វិធានការ។ អវិជ្ជមាន: បងប្អូនប្រុស/ស្រីដឹងអំពីទំនាក់ទំនងនេះ ហើយជំរុញជនរងគ្រោះឱ្យរក្សាទំនាក់ទំនង “ដើម្បីស្នេហា”។ មនុស្សពេញវ័យដែលទទួលខុសត្រូវមិនខ្វល់ពីជីវិតស្នេហារបស់ជនរងគ្រោះទេ។
5	មនុស្សពេញវ័យជាជនរងគ្រោះដោយមានកុមារឃើញ (ក្រុមយុវវ័យទៅហាងកាត់ក្រចកដែលមានជនរងគ្រោះដោយការកេងប្រវ័ញ្ចពលកម្ម)	ជនរងគ្រោះ ជនល្មើស ក្មេងជំទង់ មនុស្សពេញវ័យដែលមានទំនួលខុសត្រូវ	វិជ្ជមាន: យុវវ័យកត់សម្គាល់អ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ហើយប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលទទួលខុសត្រូវ ដែលរាយការណ៍ករណីនេះទៅអាជ្ញាធរ។ អវិជ្ជមាន: យុវវ័យមិនខ្វល់ពីស្ថានភាពដែលអាចកើតឡើងនោះទេ។ មនុស្សពេញវ័យដែលទទួលខុសត្រូវមិនធ្វើអ្វីទាំងអស់ដើម្បី “ជៀសវាងបញ្ហា”។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

គោលបំណង៖
ដើម្បីផ្ដល់ឱកាសច្នៃប្រឌិតសម្រាប់កុមារ និងយុវជនក្នុងការបញ្ចេញមតិ និងអ្វីដែលពួកគេបានរៀនពេញមួយកម្មវិធី។

សម្ភារៈ៖
ប៊ិច ខ្មៅដៃ
ថ្នាំលាប/សម្ភារៈសិល្បៈ/សម្ភារៈសិប្បកម្មដែលមានស្រាប់
ក្រដាស
ឧបករណ៍តន្ត្រី
សម្លៀកបំពាក់

ជំហានទី ១៖
ឱ្យកុមារ និងយុវជនឆ្លុះបញ្ចាំងពីសារៈសំខាន់នៃប្រធានបទណាមួយខាងក្រោម៖

១. សិទ្ធិកុមារ
២. អំពើជួញដូរមនុស្ស
៣. ការធ្វើចំណាកស្រុកដោយសុវត្ថិភាព
៤. សុវត្ថិភាពឌីជីថល
៥. ប្រធានបទពាក់ព័ន្ធណាមួយដែលពួកគេបានរៀនក្នុងវគ្គ

ជំហានទី ២៖
ស្នើសុំឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រច្នៃប្រឌិតណាមួយខាងក្រោម។

បង្កើតវា (បែបសិល្បៈ)
កុមារ និងយុវជនគូរ ឬលាបរូបភាពដែលតំណាងឱ្យ៖ ១) ការការពារសិទ្ធិកុមារ; ២) ពិភពលោកដែលគ្មានការជួញដូរមនុស្ស; ៣) ការធ្វើចំណាកស្រុកដោយសុវត្ថិភាព; ៤) ការរក្សាសុវត្ថិភាពតាមអ៊ីនធឺណិត; ឬ ៥) ប្រធានបទពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀតដែលមើលទៅដូចអ្វី ឬមានន័យយ៉ាងណាចំពោះពួកគេ។
ពួកគេក៏អាចធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីបង្កើតផ្ទាំងគំនូរ ប៉ាណូ ឬការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មយុទ្ធនាការ។

សម្ដែងវា (បែបល្ខោន)
កុមារ និងយុវជនធ្វើការជាក្រុមដើម្បីបង្កើតល្ខោន ឈុតឆាក ឬខ្សែភាពយន្តខ្លីៗដោយផ្អែកលើ៖ ១) ការការពារសិទ្ធិកុមារ; ២) ការជួយនរណាម្នាក់ឱ្យរួចផុតពីការជួញដូរមនុស្ស; ៣) ការធ្វើចំណាកស្រុកដោយសុវត្ថិភាព; ៤) ការរក្សាសុវត្ថិភាពតាមអ៊ីនធឺណិត; ឬ ៥) ប្រធានបទពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត។ ពួកគេនឹងសរសេរស្គ្រីបខ្លីៗ និងចាត់តួអង្គដល់សមាជិកក្រុមនីមួយៗ។

សរសេរវា (បែបបញ្ចេញមតិ)
កុមារ និងយុវជននឹងសរសេរកត់ត្រាពីអ្វីដែល “ពិភពលោកដ៏សុខសាន្ត ឬសហគមន៍ដ៏ល្អឥតខ្ចោះ” មើលទៅដូច ឬមានលក្ខណៈបែបណា ដែលកុមារគ្រប់រូបមានសិទ្ធិ និងត្រូវបានការពារ ដោយការសរសេរ ឬគូរគំនិត និងគំនិតច្នៃប្រឌិតរបស់ពួកគេ។ ឱ្យពួកគេវិភាគសិទ្ធិមួយចំនួននៅក្នុង “សហគមន៍ដ៏ល្អឥតខ្ចោះ” របស់ពួកគេ និងអ្វីដែលនឹងកើតឡើងប្រសិនបើសិទ្ធិទាំងនោះត្រូវបានរំលោភបំពាន។

ប្រាប់វា (បែបតន្ត្រី)
កុមារ និងយុវជនធ្វើការជាក្រុមដើម្បីបង្កើតបទចម្រៀង បទរ៉េប ឬកំណាព្យដើម្បីបញ្ចេញអារម្មណ៍របស់ពួកគេអំពី៖ ១) សិទ្ធិរបស់ពួកគេក្នុងនាមជាកុមារ; ២) ហេតុអ្វីបានជាគ្មាននរណាម្នាក់គួរត្រូវបានឃុំឃាំងក្នុងទាសភាពសម័យទំនើប; ៣) សារៈសំខាន់នៃការអាចធ្វើដំណើរដោយសេរី; ៤) ការរក្សាសុវត្ថិភាពតាមអ៊ីនធឺណិត; ឬ ៥) ប្រធានបទពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត។ ពួកគេក៏អាចជ្រើសរើសពន្យល់អំពីប្រធានបទរបស់ពួកគេ និងចែករំលែកពីមូលហេតុដែលពួកគេជ្រើសរើសប្រធានបទនោះដើម្បីបញ្ចូលក្នុងការបកស្រាយតន្ត្រីរបស់ពួកគេ។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ជំហានទី ៣៖
ដោយប្រើវិធីសាស្ត្រច្នៃប្រឌិតដែលពួកគេជ្រើសរើស សូមអញ្ជើញកុមារ និងយុវជនម្នាក់ៗឱ្យបង្ហាញពីរបៀបដែលប្រធានបទរបស់ពួកគេរួមចំណែកដល់ពិភពលោកដែលកុមារទាំងអស់មានសេរីភាព និងសុវត្ថិភាពពីគ្រោះថ្នាក់។

ជំហានទី ៤ (ស្រេចចិត្ត)៖
សម្រាប់បញ្ហាប្រឈមបន្ថែម សូមឲ្យកុមារ និងយុវជនគិតអំពីសេណារីយ៉ូរបស់ពួកគេនៅក្នុងពិភពលោកដែលគ្មានសិទ្ធិមនុស្ស និងដោយគ្មានច្បាប់ណាមួយ។

សួរ៖

សំណួរទី ១៖ «តើអ្នកគិតថាពិភពលោកដែលគ្មានសិទ្ធិមនុស្ស និងច្បាប់ណាមួយនឹងល្អ ឬអាក្រក់? ហេតុអ្វីបានជាឬមិនដូច្នេះ?»
សំណួរទី ២៖ «តើអ្វីជាសិទ្ធិ ឬច្បាប់ដ៏សំខាន់បំផុតរបស់មនុស្សដែលត្រូវការនៅក្នុងប្រធានបទដែលអ្នកបានជ្រើសរើស?»

អញ្ជើញកុមារ និងយុវជនឱ្យពន្យល់បន្ថែម ដោយប្រើវិធីសាស្ត្រដែលពួកគេជ្រើសរើស។

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ការរចនាដើម
ការរចនាដើមនៃកម្មវិធីមានវគ្គអន្តរកម្មចំនួនបី ដោយមានពីរផ្នែកក្នុងមួយវគ្គ។ រយៈពេលដែលបានណែនាំគឺ ៤៥ នាទីទៅមួយម៉ោងក្នុងមួយផ្នែក។

កំណែបន្ថែម
កំណែបន្ថែមនៃកម្មវិធីមានវគ្គអន្តរកម្មចំនួនបី ដោយមានបួនផ្នែកក្នុងមួយវគ្គ (ឧទាហរណ៍ ផ្នែក ១A, ១B, ២A, ២B, ជាដើម)។

មគ្គុទ្ទេសក៍ដែលបានគូសបញ្ជាក់ខាងក្រោមផ្តល់នូវការបែងចែកកម្មវិធីជាលក្ខណៈរចនាសម្ព័ន្ធ ដោយផ្តល់ការណែនាំអំពីរបៀបដែលវគ្គនីមួយៗអាចត្រូវបានពង្រីកដោយបែងចែកផ្នែកនីមួយៗទៅជាមេរៀនខ្លីៗ។ តាមរយៈការពង្រីករយៈពេលមេរៀន អ្នកសម្របសម្រួលអាចលើកទឹកចិត្តដល់ការចូលរួមប្រកបដោយអត្ថន័យ និងផ្តល់ឱ្យសិស្សនូវការយល់ដឹងដ៏ទូលំទូលាយអំពីសម្ភារៈ។ [ចំណាំ៖ អត្ថបទពណ៌ក្រហមផ្តល់ការណែនាំអំពីកន្លែងដែលមេរៀនអាចត្រូវបានបែងចែកដោយធម្មជាតិ និងសកម្មភាពណាដែលពួកគេរួមបញ្ចូល]។

វគ្គទី ១៖ សិទ្ធិមនុស្ស និងការឱ្យតម្លៃទំនាក់ទំនង

ផ្នែកទី ១៖ សិទ្ធិមនុស្ស និងតម្លៃ

A: មេរៀនទី ១៖ សិទ្ធិមនុស្ស/គោលដៅអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព (SDGs) (ទំព័រ ៨–១២)
- សកម្មភាពសិទ្ធិមនុស្សប្រូនជ្រុង (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១)
- តារាងសិទ្ធិមនុស្ស និងច្បាប់ (ឧបសម្ព័ន្ធទី ២)
- សកម្មភាពពិភពលោកគ្មានសិទ្ធិនេះ (ឧបសម្ព័ន្ធទី ៣)

B: មេរៀនទី ២៖ អំពើជួញដូរមនុស្ស (ទំព័រ ១៣–១៨)
- សកម្មភាព "តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់?" (ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤)
- សកម្មភាពពិភាក្សាវីដេអូ "តើអ្នកអាចឃើញខ្ញុំទេ?" (ឧបសម្ព័ន្ធទី ៥)

ផ្នែកទី ២៖ តម្លៃទំនាក់ទំនង និងទំនាក់ទំនងសុវត្ថិភាព

A: មេរៀនទី ១៖ ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃទំនាក់ទំនងល្អ និងមិនល្អ (ទំព័រ ១៩–២១)
- សកម្មភាពសូចនាករទំនាក់ទំនងមិនល្អទល់នឹងទំនាក់ទំនងល្អ (ឧបសម្ព័ន្ធទី ៦)

B: មេរៀនទី ២៖ ឧបករណ៍ការពារទំនាក់ទំនង (ទំព័រ ២១–២២)
- សេណារីយ៉ូទំនាក់ទំនង (ឧបសម្ព័ន្ធទី ៧)
- សកម្មភាពសរសេរកំណត់ហេតុឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន (ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨)

វគ្គទី ២៖ ការធ្វើចំណាកស្រុក/ចលនា

ផ្នែកទី ៣៖ ការធ្វើចំណាកស្រុកដោយសុវត្ថិភាព និងការងារដែលមានសុវត្ថិភាព

A: មេរៀនទី ១៖ ការស្វែងយល់អំពីការធ្វើចំណាកស្រុក កត្តាជំរុញ និងទាក់ទាញ និងសូចនាករ (ទំព័រ ២៤–២៦)
- សំណួរ គ្មានសកម្មភាព

B: មេរៀនទី ២៖ ប្រវត្តិសាស្ត្រ និងបុគ្គលដែលមានឥទ្ធិពល (ទំព័រ ២៦–២៩)
- សកម្មភាព "តើខ្ញុំជានរណា?" (ឧបសម្ព័ន្ធទី ៩)
- សកម្មភាពហ្គេមរាប់ទ្វីប/ប្រទេស (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១០)

ផ្នែកទី ៤៖ ឱកាសការងារក្លែងក្លាយ ការធ្វើចំណាកស្រុកមិនមានសុវត្ថិភាព និងការជួញដូរពលកម្ម

A: មេរៀនទី ១៖ ឱកាសការងារក្លែងក្លាយ (ទំព័រ ៣០–៣៣)
- សកម្មភាពវិភាគការងារ (ស្វែងរកចំណុចខុសគ្នា) (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១១)

B: មេរៀនទី ២៖ ការងារក្លែងក្លាយ និងការជួញដូរពលកម្ម (ទំព័រ ៣៣)
- សកម្មភាពវីដេអូ "កុំទៅ" (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១២)
- សកម្មភាពជ្រើសរើស៖ ការអំពាវនាវឱ្យចាត់វិធានការ (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៨)

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង ។

<u>វគ្គទី ៣៖ សុវត្ថិភាពឌីជីថល៖ ការរក្សាសុវត្ថិភាពតាមអ៊ីនធឺណិត</u>

<u>ផ្នែកទី ៥៖</u> ចំណេះដឹងឌីជីថល៖ ការស្គាល់ស្នាមជើងឌីជីថលរបស់អ្នក

A: មេរៀនទី ១៖ ចំណេះដឹង និងស្នាមជើងឌីជីថលរបស់អ្នក (ទំព័រ ៣៤–៣៧)

- សកម្មភាពគណនីក្លែងក្លាយ (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៣)

B: មេរៀនទី ២៖ មគ្គុទ្ទេសក៍សុវត្ថិភាពឌីជីថល/ការបោកបញ្ឆោត (ទំព័រ ៣៧)

- មគ្គុទ្ទេសក៍សុវត្ថិភាពឌីជីថល
- សកម្មភាព "តើអ្នកនឹងឆ្លើយតបយ៉ាងដូចម្តេច?" (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៤))

<u>ផ្នែកទី ៦៖ ការរក្សាសុវត្ថិភាពតាមអ៊ីនធឺណិត និងការការពារ</u>

A: មេរៀនទី ១៖ រង្វង់សុវត្ថិភាព ព្រំដែន និងអ្នកឃើញហេតុការណ៍ (ទំព័រ ៣៨–៤១)

- សកម្មភាព "តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី?" (សេណារីយ៉ូ) (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៥)

B: មេរៀនទី ២៖ ការអនុវត្តជាក់ស្តែង (ទំព័រ ៤១–៤៣)

- សកម្មភាព "ផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផល" (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៦)
- សកម្មភាព "តើអ្នកធ្វើអ្វី?" (ល្បែង) (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៧)
- សកម្មភាពជ្រើសរើស៖ ការអំពាវនាវឱ្យចាត់វិធានការ (ឧបសម្ព័ន្ធទី ១៨)

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

ឯកសារយោង

1. United Nations. (n.d.). *Universal Declaration of Human Rights*, 1948. https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights
2. United Nations. (n.d.). *Convention on the Rights of the Child* (UNCRC), General Assembly resolution 44/25, 20 November 1989 https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child
3. UNICEF. (1989). *The United Nations Convention on the Rights of the Child: The children's version*. https://www.unicef.org/media/60981/file/convention-rights-child-text-child-friendly-version.pdf
4. United Nations. (n.d.). *Universal Declaration of Human Rights, 1948*. https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights
5. Project Everyone. (n.d.). *Goal 4: Quality education*. The Global Goals. https://www.globalgoals.org/goals/4-quality-education/
6. United Nations Department of Economic and Social Affairs. (n.d.). The 17 goals, Sustainable Development Goals (SDGs) History. https://sdgs.un.org/goals
7. Project Everyone. (n.d.). *Goal 2: Zero hunger*. The Global Goals. https://www.globalgoals.org/goals/2-zero-hunger/
8. United Nations Development Programme. (n.d.). *Goal 16: Peace, justice and strong institutions*. https://www.undp.org/sustainable-development-goals/peace-justice-and-strong-institutions
9. United Nations Office on Drugs and Crime. (2004). *United Nations Convention against Transnational Organized Crime and the protocols thereto*. https://www.unodc.org/documents/treaties/UNTOC/Publications/TOC%20Convention/TOCebook-e.pdf
10. A21 USA, Inc. (n.d.). *Human trafficking*. Retrieved September 30, 2022, from https://www.a21.org/content/human-trafficking/gqe0rc
11. Rape, Abuse & Incest National Network. (n.d.). *Sexual harassment*. https://www.rainn.org/articles/sexual-harassment
12. United Nations. (n.d.). *International migration*. Retrieved November 2023, from https://www.un.org/en/global-issues/migration
13. United Nations. (n.d.). *International migration*. Retrieved November 2023, from https://www.un.org/en/global-issues/migration
14. United Nations Office on Drugs and Crime. (2019, January). *Migration and migrant smuggling*. https://www.unodc.org/e4j/zh/tip-and-som/module-5/key-issues/Migration-and-migrant-smuggling.html
15. International Organization for Migration. (n.d.). *World Migration Report 2022*. https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2022-interactive/
16. Worldometer. (n.d.). *Countries in the world by population (2023)*. Retrieved November 2023, from https://www.worldometers.info/world-population/population-by-country/
17. Worldometer. (n.d.). *Countries in the world by population (2023)*. Retrieved November 2023, from https://www.worldometers.info/world-population/population-by-country/
18. See United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2023). Figures at a glance. https://www.unhcr.org/us/about-unhcr/who-we-are/figures-glance ; Concern Worldwide US. (2023). The 10 largest refugee crises to know in 2023 https://concernusa.org/news/largest-refugee-crises/ ; USA for UNHCR. (n.d.). *Afghanistan humanitarian crisis: Refugees.* https://www.unrefugees.org/emergencies/afghanistan/ ; UNHCR. (March, 2023). Syria Refugee Crisis Explained, Retrieved November 2023, from https://www.unrefugees.org/news/syria-refugee-crisis-explained/ ; UNHCR. (2023). About the Crisis in South Sudan https://www.unrefugees.org/emergencies/south-sudan/
19. United Nations Children's Fund. (n.d.). *Digital literacy for children: 10 things to know.* https://www.unicef.org/globalinsight/documents/digital-literacy-children-10-things-know
20. World Bank. (n.d.). *Individuals using the Internet (% of population)*. Retrieved September 10, 2023, from https://data.worldbank.org/indicator/IT.NET.USER.ZS?end=2021&start=1960&view=chart
21. United Nations Children's Fund. (2019). *Growing up in a connected world.* https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/GKO%20Summary%20Report.pdf

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

22. A21's K-12 Human Trafficking Education Curriculum, Grade 5: Relationship Boundaries, p25.
23. Merriam-Webster. (n.d.). Advocate. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved September 9 2023, from https://www.merriam-webster.com/dictionary/advocate
24. A21's Human Trafficking Education Curriculum, Grade 11: Rights and Responsibilities, p9.
25. Queensland Law Society (QLS) The College of Law, *Practice Paper PR404 A Lawyer's Relationship with the Public* (PDF), s 4.7, 15.
26. This right connects to SDG 4.1: "By 2030, ensure that all girls and boys complete free, equitable and quality primary and secondary education leading to relevant and effective learning outcomes". Project Everyone. (n.d.). *Goal 4: Quality education*. The Global Goals. https://www.globalgoals.org/goals/4-quality-education/
27. This right connects to SDG 6: "By 2030, achieve universal and equitable access to safe and affordable drinking water for all" and "access to adequate and equitable sanitation and hygiene for all." Project Everyone. (n.d.). *Goal 6: Clean water and sanitation*. The Global Goals. https://www.globalgoals.org/goals/6-clean-water-and-sanitation/
28. United Nations. (n.d.). *Universal Declaration of Human Rights*. 1948. Article 19 https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights
29. International Rescue Committee (IRC). (2017). *Famous refugees*. Retrieved September 9, 2023, from https://www.rescue.org/article/famous-refugees ; The Nobel Prize. (n.d.). *Albert Einstein*. https://www.nobelprize.org/prizes/physics/1921/einstein/biographical/
30. Britannica. (n.d.). Freddie Mercury. In *Britannica.com encyclopedia*. Retrieved September 9, 2023, from https://www.britannica.com/biography/Freddie-Mercury
31. The Nobel Prize. (n.d.). Malala Yousafzai: Facts. https://www.nobelprize.org/prizes/peace/2014/yousafzai/facts/; United Nations. (n.d.). *Malala Yousafzai*. https://www.un.org/en/messengers-peace/malala-yousafzai
32. US Department of State, Office of the Historian. (n.d.). *Biographies of the Secretaries of State: Madeleine Korbel Albright (1937–2022)*. https://history.state.gov/departmenthistory/people/albright-madeleine-korbel
33. History-Computer. (2023, August 1). *Sergey Brin: Biography, history and inventions*. Retrieved September 9, 2023, from https://history-computer.com/sergey-brin-complete-biography/ ; The Immigrant Learning Center. (n.d.). Sergey Brin. Retrieved September 9, 2023, from https://www.ilctr.org/entrepreneur-hof/sergey-brin/
34. Refugee Week. (n.d.). Famous refugees. https://refugeeweek.org.uk/resources/facts-figures-and-contributions/famous-refugees/
35. Bob Marley. (n.d.). *History*. https://www.bobmarley.com/history/
36. UNICEF. (2023). Rita Ora, UNICEF UK Ambassador, Retrieved September 9, 2023, from https://www.unicef.org.uk/celebrity-supporters/rita-ora-ambassador/
37. Thornton, S. P. (n.d.). Sigmund Freud (1856—1939). In *Internet Encyclopedia of Philosophy*. https://iep.utm.edu/freud/

© អង្គការមូលនិធិ A21 USA , INC. ២០២៤។ រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង ។

A21.org/Cambodia @A21Campaign @A21Campaign