

ការជួយកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងដោះស្រាយក្រោយ គ្រោះធម្មជាតិ

ព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ អ្នកថែទាំ និងសិស្ស

គ្រោះធម្មជាតិអាចជារឿងគួរឱ្យភ័យខ្លាច និងកើតទុក្ខព្រួយ។ វាជារឿងធម្មតាក្នុងការជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ ជាច្រើន។ ប្រតិកម្មទូទៅរួមមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និងការថប់បារម្ភ កំហឹង និងការរសាយចិត្ត ច្របូកច្របល់ សោកសៅ ការបាត់បង់ និងការអស់កម្លាំង។ មនុស្សម្នាក់ៗនឹងមានប្រតិកម្មខុសៗគ្នា។ ព្រឹត្តិការណ៍គ្រោះធម្មជាតិ អាចរម្ងឹកកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងមួយចំនួនអំពីបទពិសោធន៍ពីមុន។

តើឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំអាចធ្វើអ្វីបាន?

អ្នកអាចជួយដោយបង្កើតបរិយាកាសសុវត្ថិភាព និងគាំទ្រ ហើយរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងត្រូវដឹងថា សមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេស្រឡាញ់ពួកគេ ហើយនឹងប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីថែរក្សាពួកគេ។

វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា ទុក្ខព្រួយគឺជារឿងធម្មតា ហើយត្រូវបានរំពឹងទុកក្លាមបន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ប៉ុន្តែវាជារឿងសំខាន់ ក្នុងការតាមដានសញ្ញាទុក្ខព្រួយនានាដែលកំពុងបន្ត ឬកើនឡើង ហើយគាំទ្រកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងតាមតម្រូវការ។

កុមារ និងក្មេងជំទង់មានទំនោររើបង្កើនវិញ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏លឺចាប់មួយ។ យើងអាចគាំទ្រពួកគេ និងលើកកម្ពស់ការស្តារឡើងវិញដោយ ធម្មជាតិរបស់ពួកគេ ជាមួយនឹងយុទ្ធសាស្ត្រសាមញ្ញមួយចំនួន។

លើកកម្ពស់សុវត្ថិភាព

- អនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នកនិយាយ រម្ងឹកកូនរបស់អ្នកអំពីសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ និងធានាពួកគេឡើងវិញថាប្រតិកម្មរបស់ពួកគេគឺធម្មតាទេ។
- ការត្រឡប់ទៅរកទម្លាប់ រួមទាំងការទៅរៀនឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន នឹងកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ហើយជួយកូនរបស់អ្នកឱ្យមាន អារម្មណ៍សុវត្ថិភាព។
- ផ្តល់ព័ត៌មានជាក់ស្តែង និងសមស្របតាមអាយុ ហើយតាមដានការរង់ចាំរបស់ពួកគេចំពោះរឿងរ៉ាវនៅតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។

លើកកម្ពស់ភាពស្ងប់ស្ងាត់

- ទទួលស្គាល់ និងបញ្ជាក់បទពិសោធន៍របស់កូនអ្នក។ ជួយពួកគេឱ្យទទួលស្គាល់ និងដំណើរការអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។
- បន្តអារម្មណ៍ និងរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ដល់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងដែលមានទុក្ខព្រួយ ឬមានអារម្មណ៍លើសលប់។
- និយាយដោយស្មោះត្រង់ និងបើកចំហអំពីព្រឹត្តិការណ៍នោះតាមរបៀបដែលសមស្របតាមអាយុ។ ផ្តល់ព័ត៌មានពិត ប៉ុន្តែសាមញ្ញ ដែលនឹងជួយពួកគេឱ្យយល់។ មិនចាំបាច់ចែករំលែកព័ត៌មានលម្អិតច្រើនពេកទេ។
- ផ្តល់ឱ្យកុមារនូវចម្លើយសាមញ្ញៗ និងជាក់ស្តែងចំពោះសំណួររបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចឆ្លើយសំណួរបានទេ វាមិនអីទេក្នុងការ និយាយថា "ខ្ញុំមិនដឹងចម្លើយចំពោះរឿងនោះទេ", "យើងប្រហែលជាមិនដែលដឹងចម្លើយចំពោះចំពោះរឿងនោះទេ"។
- អនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នកដឹងថា ពួកគេអាចនិយាយនៅពេលណាដែលពួកគេត្រៀមខ្លួនរួចរាល់។ អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេសួរសំណួរណាមួយដែល ពួកគេមាន។ កុមារនឹងឆ្លងកាត់ដំណើរទុក្ខព្រួយក្នុងល្បឿនរៀងខ្លួនរបស់ពួកគេដូចមនុស្សធំដែរ។

ជួយកុមារ គ្រួសារ និងសហគមន៍នានា ជាផ្នែកនៃការស្តារឡើងវិញរបស់ពួកគេ

- ផ្សព្វផ្សាយយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយ និងថែទាំខ្លួនឯងដូចជាការស្តាប់តន្ត្រី ការលេងជាមួយសត្វចិញ្ចឹម ឬការមើលកម្មវិធីដែលចូលចិត្ត។
- ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវព័ត៌មានដែលសមស្របតាមអាយុអំពីមនុស្ស និងសេវាកម្មគាំទ្រនានា ហើយរង្វឹកពួកគេអំពីភាពធន់ និងយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយរបស់ពួកគេ។
- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់មនុស្សវ័យក្មេង ឱ្យមានអារម្មណ៍គ្រប់គ្រងប្រតិកម្មរបស់ពួកគេ និងគាំទ្រពួកគេឱ្យបញ្ចេញមតិចំពោះអ្វីដែលពួកគេត្រូវការ។

លើកកម្ពស់ទំនាក់ទំនង

- និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកនៅពេលណាពួកគេចង់និយាយ ឈោងដៃទៅរកពួកគេក្នុងលំនាំច្រើនៗ ហើយសួរថាតើពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ។
- ជួយកុមារស្វែងរកការគាំទ្រសង្គម និងជួយឱ្យមានទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន។ លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យរត់សម្លាប់ការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ ហើយយកចិត្តទុកដាក់គ្នាទៅវិញទៅមក។
- កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងគួរមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់អំពីអ្នកដែលពួកគេអាចនិយាយជាមួយ ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការការគាំទ្រ ឬបារម្ភអំពីមិត្តភក្តិ។

លើកកម្ពស់ក្តីសង្ឃឹម

- គាំទ្រកូនរបស់អ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងការគ្រប់គ្រង។ ផ្តោតលើជំហានវិជ្ជមានតូចៗ។
- ទទួលស្គាល់ថាឥឡូវនេះមានការលំបាក ប៉ុន្តែនឹងមានភាពប្រសើរឡើងជាមួយនឹងការគាំទ្រ និងតាមពេលវេលា។
- បង្កើនជំនាញដោះស្រាយ និងអារម្មណ៍វិជ្ជមាន។ ចែករំលែករឿងរ៉ាវនៃការដោះស្រាយនៅពេលអ្វីៗមានការលំបាកពីអតីតកាល ហើយរំលឹកគ្នាទៅវិញទៅមកអំពីអ្វីដែលបានជួយ។
- បើអាចធ្វើទៅបាន ទាក់ទិនកូនរបស់អ្នកក្នុងសកម្មភាពនានាដែលរួមចំណែកដល់សហគមន៍ទូលំទូលាយ និងគាំទ្រដល់ការស្តារឡើងវិញ។

សេវាកម្មជំនួយ

ទាក់ទងទៅបណ្តាញទូរសព្ទមួយ ប្រសិនបើអ្នកកើតមានការព្រួយបារម្ភអំពីខ្លួនអ្នក ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។

បណ្តាញទូរសព្ទសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Mental Health Line): 1800 011 511

ខ្សែទូរសព្ទ 24/7 ធ្វើការដោយអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលអាចណែនាំបុគ្គលទៅកាន់សេវាជំនួយក្នុងតំបន់។

បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារ (Kids Helpline): 1800 55 1800

សេវាកម្មសម្ងាត់ឥតគិតថ្លៃ ដែលផ្តល់ការប្រឹក្សាតាមអនឡាញ ឬតាមទូរសព្ទសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង។

បណ្តាញទូរសព្ទសង្គ្រោះជីវិត (Lifeline): 13 11 14

ការគាំទ្រក្នុងពេលមានវិបត្តិ 24 ម៉ោង សម្រាប់អ្នកដែលមានវិបត្តិ ឬទុក្ខព្រួយការធ្វើអត្តឃាត។

Headspace: 1800 650 890

សេវាគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងតំបន់សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ ដោយផ្តោតលើការអន្តរាគមន៍ទាន់ពេល។

13YARN: 13 92 76

ជំនួយការប្រឹក្សាក្នុងពេលមានវិបត្តិដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ជនជាតិដើម Aboriginal និងអ្នកកោះ Torres Strait។

បណ្តាញទូរសព្ទសម្រាប់បុរស (MensLine): 1300 78 99 78

ជំនួយការប្រឹក្សាតាមទូរសព្ទ 24/7 សម្រាប់បុរសដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ទំនាក់ទំនង ភាពតានតឹង និងសុខុមាលភាព។

បណ្តាញទូរសព្ទផ្តល់វប្បធម៌ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

ខ្សែទូរសព្ទធ្វើការដោយបុគ្គលិកពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 4.30 ល្ងាច ដើម្បីគាំទ្រប្រជាជនក្នុងរដ្ឋ NSW ពីសហគមន៍ចម្រុះទៅដោយវប្បធម៌ និងភាសាផ្សេងៗគ្នា។

សេវាកម្មអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទ (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សូមទូរសព្ទទៅ TIS ហើយប្រាប់ពីភាសាណាមួយដែលអ្នកត្រូវការ និងលេខទូរសព្ទដែលអ្នកចង់ហៅ។ ការទូរសព្ទនឹងរៀបចំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទ ដើម្បីជួយក្នុងការសន្ទនារបស់អ្នក។