

Safeguarding Kids Together (SKT) Fact sheet for parents and carers



ការការពារកុមាររួមគ្នា

សន្លឹកព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ

អំពីការការពារកុមាររួមគ្នា (SKT)

សាលារៀនមានធនធានជាច្រើន ដើម្បីជួយសិស្សគ្រប់រូបសម្រេចបាននូវសក្តានុពលរបស់ពួកគេ។ SKT មានសម្រាប់សាលារៀនរដ្ឋក្នុងរដ្ឋ NSW ទាំងអស់ ផ្តល់ដំបូន្មានអ្នកជំនាញ ការគាំទ្រ និងកម្មវិធីផ្ទាល់នឹងកន្លែង ដើម្បីជួយដល់សាលារៀនក្នុងការដោះស្រាយ ឥរិយាបថប្រកបដោយហានិភ័យខ្ពស់របស់សិស្ស។ SKT ជួយ៖

- កសាងបរិយាកាសសាលារៀនដែលមានការដាក់បញ្ចូល និងស្វាហាប់។
- កំណត់អត្តសញ្ញាណសិស្សដែលអាចងាយរងគ្រោះ ហើយផ្តល់ការគាំទ្រសមស្រប។
- គ្រប់គ្រង និងឆ្លើយតបចំពោះឧប្បត្តិហេតុបន្ទាន់។

ធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេង

មានកត្តាជាច្រើនដែលអាចនាំឱ្យសិស្ស ក្លាយជាជនងាយធ្វើឱ្យលឺចាប់ ក្នុងការទាក់ទិននឹងឥរិយាបថប្រកបដោយហានិភ័យខ្ពស់ ដូចជាការសម្តែងកំរាម រួមទាំងការសម្តែងកំរាមតាមអនឡាញ អំពើហិង្សាលើរាងកាយ ឬការគំរាមកំហែងដោយអំពើហិង្សាលើរាងកាយ ការធ្វើបាបខ្លួនឯង ការប្រើប្រាស់សារធាតុខុស និងការចូលរួមជាមួយឧក្រិដ្ឋជន ឬអង្គការដែលបង្កអន្តរាយផ្សេងទៀត

- រួមជាមួយសាលារៀន អ្នកស្ថិតក្នុងជំហរតែមួយ ដើម្បីកត់សំគាល់ការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗ នៅក្នុងឥរិយាបថរបស់កូនអ្នក ហើយជួយពួកគេឱ្យស្វែងរកការគាំទ្រ។ ប្រសិនបើអ្នកកត់សម្គាល់ការផ្លាស់ប្តូរ ក្នុងឥរិយាបថរបស់កូនអ្នក ឬកូនរបស់អ្នកថែទាំលើកព័ត៌មានជាមួយអ្នក ដែលនាំឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីកូនរបស់អ្នក គំនិតដូចខាងក្រោមអាចជួយបាន។



ស្តាប់ដោយស្ងប់ស្ងាត់ ហើយស្វែងយល់ពីសាច់រឿងឱ្យបានពេញលេញ។ លើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកឱ្យនិយាយ ហើយប្រាប់ពួកគេថាការស្វែងរកជំនួយ និងដំបូន្មានមិនអីទេ។



សួរសំណួរដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ៖ នរណា កន្លែងណា ពេលណា។ សួរកូនរបស់អ្នកពីអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើ - និងអ្វីដែលពួកគេចង់ឱ្យអ្នកធ្វើ។ កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាស្នាក់នៅស្ទើរ ដែលអ្នកនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសាលា។



ពិភាក្សាពីគំនិតនេះ ហើយធានាដល់ពួកគេថាការស្វែងរកជំនួយ និងយោបល់ពីសាលារៀនអាចជួយបាន។



ចែករំលែកព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធជាមួយសាលារៀន។ ធ្វើការណាត់ជួប ដើម្បីជួបជាមួយគ្រូរបស់កូនអ្នក ហើយប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ សូមនិយាយជាមួយនាយកសាលា។



រក្សាកំណត់ហេតុនៃការប្រជុំសាលា និងវិធីដែលអ្នកនឹងធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានោះ។



ធ្វើការរួមគ្នាជាមួយសាលា គឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហា។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភខ្លាំង ចំពោះសុវត្ថិភាពរបស់កូនអ្នក សូមទាក់ទងប៉ូលីស។



កត្តាការពារដែលមានឥទ្ធិពលបំផុត ក្នុងចំណោមមនុស្សវ័យក្មេង គឺការតភ្ជាប់ និងភាពជាកម្មសិទ្ធិរបស់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសាលារៀន។

តើមានវិធីណាខ្លះដែលអ្នកអាចជួយកូនរបស់អ្នក?



ចូលរួម និងផ្តល់ឱកាសដល់កូនរបស់អ្នក ដើម្បីចែករំលែកជាមួយអ្នក ពីតំណែងអំពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ របស់ពួកគេ មិត្តភក្តិ និងជីវិតសាលា។ នេះនឹងជួយអ្នកឱ្យទទួលបានពីតំណែងច្បាស់លាស់ អំពីកន្លែងដែលកូនរបស់អ្នកនៅ នរណាដែលពួកគេនៅជាមួយ ហើយថាពួកគេកំពុងធ្វើអ្វី។



លើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកឱ្យទាក់ទិនក្នុងសកម្មភាពនានា ដែលផ្តល់នូវអារម្មណ៍នៃកម្មសិទ្ធិ និងកន្លែងណាមួយដើម្បីផ្តោតចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ កីឡា ការសម្តែងសិល្បៈ ការប្រកបអ្វីមួយជាការកម្សាន្ត និងក្លឹបដែលបានរៀបចំជាមុន។



ដឹងពីសន្តិសុខតាមអ៊ីនធឺណិត ហើយស្វែងយល់ពីអត្ថប្រយោជន៍ និងហានិភ័យពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងអេឡិចត្រូនិច របស់កូនអ្នក ដូចជាកុំព្យូទ័រ ថេប្លេត និងទូរស័ព្ទដៃវ័យឆ្នាំ ហើយជួយកូនរបស់អ្នក ឱ្យប្រើប្រាស់ឧបករណ៍របស់ពួកគេប្រកបដោយភាពរវាងវៃ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការជួយកូនរបស់អ្នក ឱ្យមានបទពិសោធន៍សុវត្ថិភាព និងរីករាយតាមអនឡាញ សូមចូលមើលគេហទំព័រ eSafety នៅត្រង់ esafety.gov.au/



ធ្វើជាគំរូតាមរយៈការសាងទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន ហើយបង្ហាញកូនរបស់អ្នក ពីរបៀបគិតពិចារណាឱ្យបានដិតដល់អំពីព័ត៌មាន។



កត់សម្គាល់ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់កូនអ្នក ហើយជួយពួកគេឱ្យមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព ក្នុងការចែករំលែកគំនិត និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេជាមួយអ្នក។



លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការពិភាក្សាបើកចំហ និងស្មោះត្រង់ជាមួយកូនរបស់អ្នក ដូច្នេះពួកគេអាចរៀន និងស្វែងយល់ពីទស្សនៈរបស់អ្នកដទៃ។

ស្តាប់ការព្រួយបារម្ភរបស់កូនអ្នក ហើយព្យាយាមស្វែងយល់ពីទស្សនៈរបស់ពួកគេ។ ទោះបីជាអ្នកមិនយល់ស្រប នឹងអ្វីដែលកូនអ្នកកំពុងនិយាយក៏ដោយ វាសំខាន់ដែលត្រូវប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេត្រូវបានទទួលយក ហើយអ្នកនៅទីនោះដើម្បីជួយពួកគេ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ប្រសិនបើអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងសាលារៀន ក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ដើម្បីជួយក្នុងការសាកសួររបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទមក សេវាកម្មអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរស័ព្ទ លេខ 131 450 ហើយស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ជាភាសារបស់អ្នក។

ប្រាប់ការិយាល័យស្តីពីលេខទូរស័ព្ទដែលអ្នកចង់ហៅ ហើយការិយាល័យនឹងរៀបចំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការសន្ទនា។ គេនឹងមិនគិតថ្លៃសេវានេះពីអ្នកទេ។

ពិនិត្យមើលគេហទំព័រដែលមានប្រយោជន៍មួយចំនួន

- Beyond Blue ផ្តល់ព័ត៌មាន និងការគាំទ្រ ដើម្បីជួយមនុស្សគ្រប់គ្នា ឱ្យទទួលបានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អបំផុត នៅតាមគេហទំព័រ beyondblue.org.au
- គេហទំព័រប្រឆាំងនឹងការសម្តែងគំរាមរបស់រដ្ឋ NSW ផ្តល់ព័ត៌មានដល់បុគ្គលិក សិស្ស និងឪពុកម្តាយដើម្បីទប់ស្កាត់ និងឆ្លើយតបចំពោះការសម្តែងគំរាមសិស្ស នៅតាមគេហទំព័រ antibullying.nsw.gov.au
- ធនធាន និងការណែនាំពីសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ ទាក់ទិននឹងការរំលោភបំពានតាមអ៊ីនធឺណិត អាចរកឃើញនៅតាមគេហទំព័ររបស់ស្នងការ eSafety នៅត្រង់ esafety.gov.au

