លីលីក្នុងសួនច្បារវេទមន្ត

កូនសៀវភៅតូចសម្រាប់សន្ទនាអំពីអារម្មណ៍ និងដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយកុមារ

អំពីកូនសៀវភៅ

កូនសៀវភៅរឿង «លីលីនៅក្នុងសួនច្បាររវេទមន្ត» ប្រើពាក្យពេចន៍សាមញ្ញ ងាយស្រួលយល់ និងការច្នៃប្រឌិត ដើម្បីបង្ហាញកុមារអំពីប្រធានបទ «ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន (Boundaries)» ។ តាមរយៈតួអង្គក្មេងស្រី និងមិត្ត ដែលជាទន្សាយនិងសុនក និងការសន្ទនាសាមញ្ញៗរបស់ពួកគេ កុមារតូចៗ រៀនស្គាល់អារម្មណ៍របស់ខ្លួន ប្រាប់ពីអ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគេមិនស្រួលក្នុងចិត្ត និង គោរពដែនកំណត់ របស់អ្នកដទៃ។ សៀវភៅនេះត្រូវ បាន រចនាឡើងសម្រាប់ការអានជាមួយ មនុស្សពេញវ័យ ដើម្បីជួយបើកការពិភាក្សាអំពី ការយល់ព្រម សុវត្ថិភាព ការយល់ដឹងអារម្មណ៍ និងមិត្តភាពបែបគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។

ការនិយាយជាមួយកុមារអំពី «ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន (Boundaries)» ក៏ដូចជាការសុំការអនុញ្ញាតិ (Consent) អាចទាក់ទងនឹងការសន្ទនាជាធម្មតាជាច្រើនអំពី រាងកាយ សុវត្ថិភាព និងការសម្រេចចិត្តនាថ្ងៃខាងមុខ ហើយ ក៏ជាការផ្តល់ពត៌មានត្រឹមត្រូវ ក៏ដូចជាបង្កើនទំនុកចិត្តដល់កុមារផងដែរ។

មនុស្សពេញវ័យក៏នឹងរៀនអំពីការស្តាប់សកម្ម និង យល់ដឹងពីវិធីសាស្រ្តអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ពីសៀវភៅនេះ ផងដែរ។

គោលបំណងសៀវភៅ

សៀវភៅនេះមានគោលបំណង បង្កើនការយល់ដឹងរបស់កុមារអំពីដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន ការយល់ព្រម និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយគោរពគ្នា ដើម្បីជួយពួកគេអភិវឌ្ឍជំនាញក្នុងការទំនាក់ទំនងសង្គមដោយមានទំនុកចិត្ត និងការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកដទៃ។

លទ្ធផលរំពឹងទុក

នៅពេលអានរឿងនេះចប់ កុមារអាចៈ

- យល់អំពីអ្វីទៅជាដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន និងហេតុអ្វីវាមានសារៈសំខាន់។
- សម្គាល់ព្រឹត្តិការណ៍ ឬស្ថានភាពណាដែលធ្វើឱ្យពួកគេស្រួល ឬមិនស្រួលចិត្តតាមរយៈការប្រើភាសាសាមញ្ញ តែមានទំនុកចិត្ត ដើម្បីបង្ហាញអារម្មណ៍ និងស្នើឱ្យអ្នកដទៃបញ្ឈប់ពេល ពួកគេមិនពេញចិត្ត។
- យល់អំពីសារៈសំខាន់នៃការគោរពដែនកំណត់របស់អ្នកដទៃ។
- បង្កើនការយល់ដឹងពីខ្លួនឯង និងការយកចិត្តទុកដាក់តាមរយៈការស្តាប់រឿង

កាលពីពេងនាយ មានក្មេងស្រីតូចច្រមក់ម្នាក់ឈ្មោះ លីលី ។នៅពេលទំនេរនាងចូលចិត្តចំណាយពេលជាមួយធម្មជាតិ នៅក្នុងសួនច្បារតូចមួយ ដែលមានដើមឈើ និងផ្កាជាច្រើនប្រភេទ ។ នាងមានមិត្តភក្តិសត្វជាច្រើន ប៉ុន្តែមិត្តល្អបំផុតរបស់នាង គឺកូនទន្សាយស ប្រុញ ។

នារសៀលមួយ លីលី រត់លេងដេញចាប់និងប្រុញជុំវិញដើមឈើនៅក្នុងសួនច្បាររបស់នាង។ បន្ទាប់ពីលេងផងអស់សំណើចផងមួយសន្ទុះធំ ពួកគេទាំងពីរនាក់ក៏អង្គុយសម្រាកក្រោមដើមឈើដ៏ធំមួយ។

កូនទន្សាយប្រុញក្រឡេកមើលមកលីលី ហើយ
បានសួរនាង យ៉ាងទន់ភ្លន់ថា "លីលី! តើឯងចង់
រៀនពីដែនកំណត់របស់ខ្លួនឯងទេ" លីលីងាក
មើលប្រុញយ៉ាងងើញឆ្ងល់"អំ តើនឹងជាអ្វី?"

ប្រុញឆ្លើយទៅវិញថា"ដែនកំណត់ គឺដូចជារបង
ជុំវិញសួនច្បាររបស់ឯង ។វាអាចជួយឲ្យដឹងថាអ្វី
អាច ធ្វើឲ្យឯងមានអារម្មណ៍ល្អ និងអារម្មណ៍មិនល្អ ។
ជាឧទាហរណ៍ បើសិនជាឯងមិនចង់ឲ្យមាន នរណា
ជាន់លើផ្កាក្នុងសួនទេ ឯងអាចប្រាប់គេបាន ។"
"ដែនកំណត់
គឺដូចជារបងជុំវិញ
សួនច្បាររបស់
ឯង ។"

លើលើគិតបន្តិច ហើយតប
"អញ្ចឹង ខ្ញុំអាចប្រាប់អ្នកដទៃបានទេ
បើខ្ញុំមិនចូលចិត្តរឿងអ្វីមួយ ?"
"ត្រឹមត្រូវណាស់! ប្រសិនជាមានរឿង
ដែលធ្វើឲ្យឯងមិន សប្បាយចិត្ត ឯងគួរ
តែនិយាយចេញមក។ គួរតែនិយាយថា
"សូមឈប់ ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទេ។"
"អារម្មណ៍របស់ ឯងពិត
ជាសំខាន់ណាស់។"

ប្រុញបន្តប្រាប់ទៅលីលីទៀតថា "ប្រសិនជាឯងគិតថាមិនអាចនិយាយប្រាប់ម្នាក់នោះដោយផ្ទាល់បានឯងគួរតែប្រាប់មនុស្សធំណាដែលឯងមានអារម្មណ៍ថាអាចទុកចិត្តបាន អាចជាប៉ាម៉ាក់ បងប្រុស បងស្រី ឬក៏លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ក៏បានដែរ។ "លីលីស្តាប់ហើយក៏ងក់ក្បាល។

ល្ងាចបន្តិច ប្រុញ និងលីលី ក៏ទៅលេងបិទពួនជា
មួយនឹងមិត្ត របស់ពួកគេមួយរូបទៀត
គឺកូនឆ្កែ គីគី។ ពួកគេទាំងបីនាក់
បន្តរត់លេងយ៉ាងសប្បាយនៅ
ក្នុងសួនច្បារតូច។

ពេលដែលកំពុងរត់លេង គីគី បានទះស្ទាររបស់
លីលីផាច់ ៗក្នុងន័យលេងសើច។ ប៉ុន្តែ លីលី មិន
សប្បាយចិត្តនោះទេ។

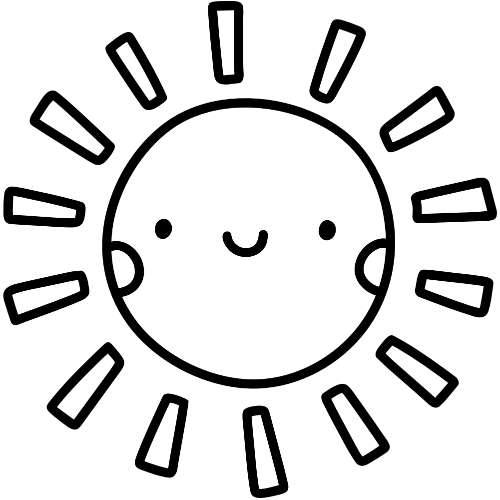
លីលី ក៏បានប្រាប់ទៅគីគីថា "ខ្ញុំមិនចូលចិត្តលេងបែបនេះទេ គីគី។ វាធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អសោះ។"គីគីបើកភ្នែកធំៗក្នុងន័យភ្ញាក់ផ្អើល តែក្រោយមកក៏តបទៅលីលី វិញក្នុងសម្លេងទន់ភ្លន់"ខ្ញុំសូមទោសផង លីលី ខ្ញុំគ្មានចេតនាទេ។ លើកក្រោយ ខ្ញុំនឹងប្រយ័ត្នជាងនេះ។"

ចាប់ពីថ្ងៃនោះមក លីលី ប្រុញ និងគីគី ដឹងថាពួក
គេអាចរក្សា ដែនកំណត់របស់ខ្លួនឯងបាន។ លីលី និយាយ
ប្រាប់មិត្តភក្តិរបស់នាងទាំងពីរយ៉ាងមានទំនុកចិត្ត ថា "រាងកាយរបស់
ពួកយើង គឺជាសិទ្ធិរបស់ពួកយើង ។"

ជំពូកទី ២៖
សកម្មភាពសម្រាប់កុមារ

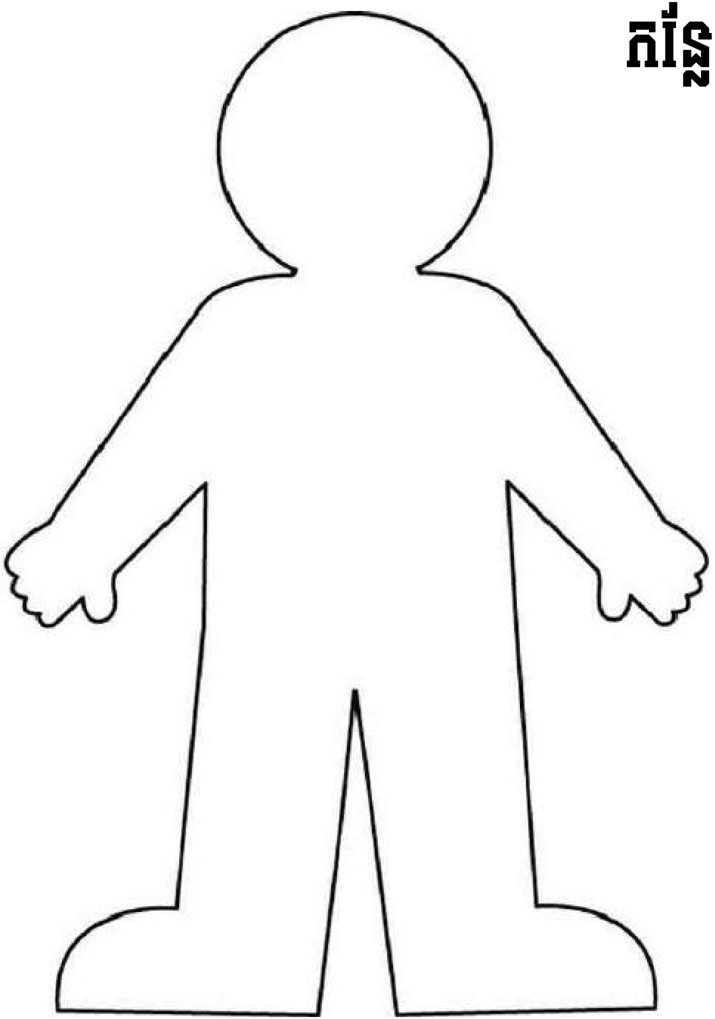
គូររូប ឬជាតំណាងណាមួយដែលបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ប្អូន នៅក្នុងតំឡុងពេលនេះ

ប្រសិនជាប្អូនមានអារម្មណ៍សប្បាយចិត្ត និងមិនមានភាពភ័យខ្លាច តើចង់គូររូប ឬផាត់ពណ៌បែបណាដែរ?



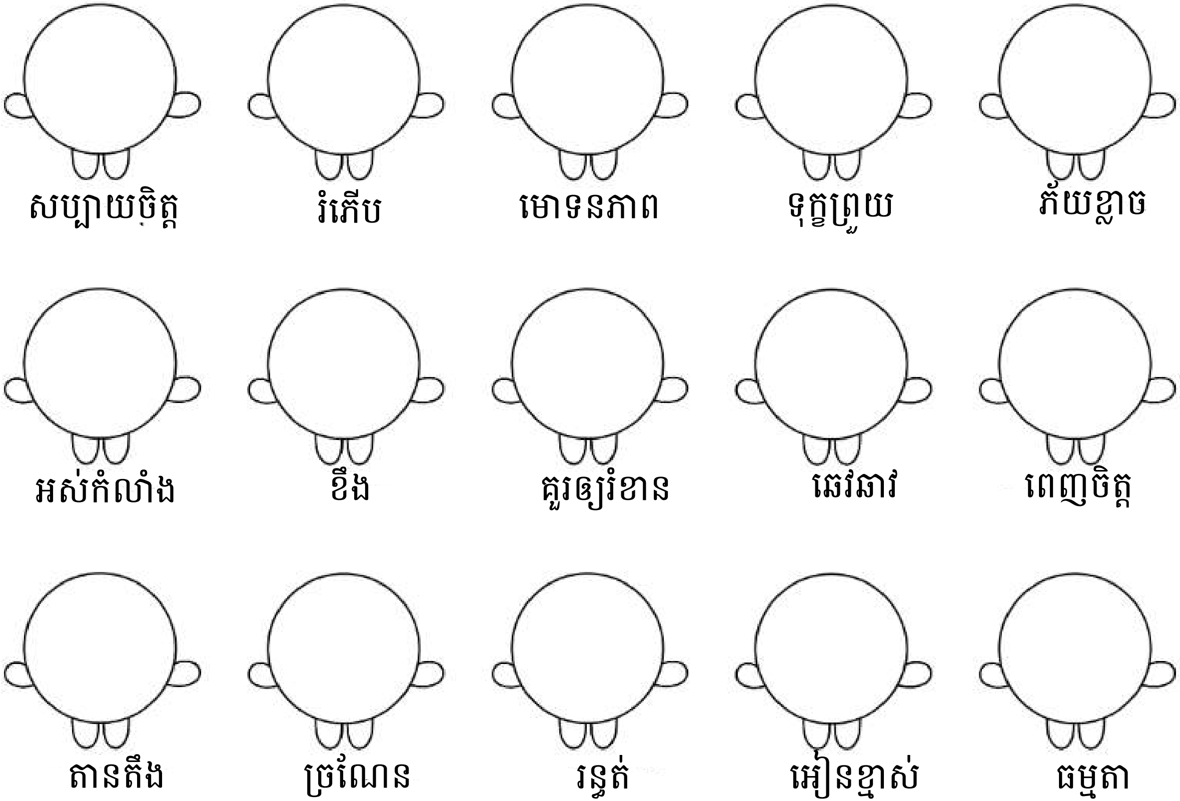
ប្រសិនជាប្អូនមានអារម្មណ៍មិនល្អ មានភាពភ័យខ្លាច តើចង់គូររូប ឬជាត់ពណ៌បែប ណាដែរ?

កន្លែងដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព



- ផាត់ពណ៌បៃតងលើផ្នែកដែលប្អូនមានអារម្មណ៍ស្រួលចិត្ត ប្រសិនបើអ្នកដទៃប៉ះ
- ផាត់ពណ៌ទឹកក្រូច ប្រសិនជាសម្រាប់តែអ្នកជិតស្និទ្ធប៉ុណ្ណោះ
- ផាត់ពណ៌ក្រហម ប្រសិនជាប្អូនមានអារម្មណ៍មិនល្អ មិនចង់ឲ្យមានការប៉ះ

គូរគំនូរដើម្បីបង្ហាញថាមនុស្សខាងក្រោមមានអារម្មណ៍បែបណាខ្លះ?



ជំពូកទី ៣៖
សកម្មភាពសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

(សម្រាប់ឪពុកម្ដាយ អណាព្យាបាល បងប្រុសបងស្រី លោកគ្រូអ្នកគ្រូ
ឬមនុស្សពេញវ័យ ដែលអាចចំណាយពេលជាមួយកុមារ)

វិធីសាស្ត្រក្នុងការបង្កើតបរិយាកាសសុវត្ថិភាព ដើម្បីនិយាយជាមួយកុមារតូចអំពី ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន

ការបង្កើតបរិយាកាសសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារដើម្បីនិយាយពីដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួនពិតជាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់កុមារ និងមនុស្សធំជុំវិញខ្លួនកុមារពីព្រោះវាធ្វើអោយភាគីទាំងអស់អាចនិយាយដោយបើកចំហរនិងបង្ហាញអារម្មណ៍ជាមួយគ្នាយ៉ាងកក់ក្តៅ ព្រមទាំងទទួលបានការគាំទ្រពីគ្នាទៅវិញទៅមក។ ខាងក្រោមនេះជាជំហានដែលមនុស្សធំត្រូវធ្វើ នៅពេលអានរឿងជាមួយកុមារ៖

១. កំណត់ពីការព្រមព្រៀងគ្នា (Agreement)

- **គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក៖** ជំនួសអោយការបញ្ជា ក្នុងនាមជាមនុស្សពេញវ័យ អ្នកត្រូវផ្តល់អារម្មណ៍ស្វាគមន៍ទៅ កាន់កុមារតូចៗតាំងពីពេលចាប់ផ្តើមរហូតដល់បញ្ចប់នៃការជជែកគ្នា។
- **និយាយម្តងម្នាក់៖** ជំនួសអោយការនិយាយជាន់គ្នា ទាំងអស់គ្នាត្រូវយល់ស្របគ្នានិយាយម្តងម្នាក់ទោះជាមានគំនិតចង់បញ្ចេញខ្លាំងក៏ដោយ ត្រូវចាំដល់វេនទើបនិយាយ។ ហាមនិយាយកាត់ ធ្វើដូចនេះអ្នក និងកុមារតូចៗអាចស្តាប់គ្នាបានដោយយកចិត្តទុកដាក់។
- សូមព្យាយាមសួរសំណួរ “ តើ...អ្វីខ្លះ?” “បែបណា?” “ ពេលណា” ឬ “នរណា?” នៅពេលជជែកគ្នា។ ប្រសិនបើអាច សូមជៀសវាងសំណួរ “ ហេតុអ្វី?”
- សូមសួរទៅកាន់កុមារតូចៗ ថាតើពួកគេមានអ្វីដែលចង់ប្រាប់បន្ថែមទៀតទេ

២. កំណត់ពីគោលបំណងនៃការជជែកគ្នា (Set intention)

- សូមប្រាប់ពីគោលបំណងរបស់អ្នកអំពីប្រធានបទនេះអោយបានច្បាស់ដោយប្រើប្រាស់ភាសាសាមញ្ញ និង ងាយយល់ ចំពោះកុមារ។
- សូមអោយកុមារបង្ហាញពីគោលបំណងរបស់គេផងដែរ។

៣. ពន្យល់អំពីសារៈសំខាន់នៃប្រធានបទទៅកាន់កុមារ(សូមប្រើភាសាសាមញ្ញ)

- សូមពន្យល់កុមារតូចៗអំពីអត្ថន័យនៃដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន (សូមប្រើសៀវភៅរឿងរបស់យើងដើម្បីពន្យល់កុមារ)
- សូមប្រាប់ពួកគេអំពីសារៈសំខាន់នៃការយល់ដឹងពីប្រធានបទដោយភ្ជាប់មកជាមួយហេតុផល។ កុមារវ័យនេះចាប់ផ្តើមគិតអំពីហេតុផល។
- សូមប្រាប់អំពីគុណវិបត្តិនៃការដែលមិនមានចំនេះដឹងអំពីប្រធានបទនេះ
- សូមសួរកុមារអំពីវិធីខ្លះៗដែលគេអាចធ្វើបានដើម្បីការពារខ្លួន និង មិត្តភក្តិរបស់គេ។ (ការសួរសំណួរ សូមមើលក្នុង ផ្នែកទី ១)

៤. ឆ្លុះបញ្ចាំង

- ដើម្បីបិទបញ្ចប់ការជជែកគ្នា អ្នកនិងកូនៗអាចចែករំលែកអំពី មេរៀនសំខាន់ ១ទៅ៣ ចំណុចដែលអ្នកទទួលបានពីការសន្ទនាជាមួយគ្នា។ ជាការល្អ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ ការគូសរូបដើម្បីបង្ហាញពីចំណុចទាំងនោះ។ រូបភាពដែលបានគូរ អាចក្លាយទៅជា អាល់ប៊ុម ឬ ដាក់តាំងនៅក្នុងផ្ទះ ដើម្បីជាការរំលឹកអំពីប្រធានបទ។
- បន្ទាប់ពីអានសៀវភៅមួយនេះចប់ គួរតែមានជាកាយវិការអបអរសាទរ ដូចជា ហាយហ្វាយ (High-Five) ឬ អោប ប៉ុន្តែត្រូវតែអនុវត្តការសុំការអនុញ្ញាតិពីកុមារតូចជានិច្ច។

សំណួរដែលអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីចាប់ផ្ដើមការសន្ទនាជាមួយកុមារតូច

តើអ្វីដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍កក់ក្ដៅ និងសុវត្ថិភាព?
តើមានរឿងអ្វីខ្លះ ហើយជួយឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ?

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ប៉ះយើងតាមរបៀបដែលមិនត្រឹមត្រូវ តើយើងអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្លួនឯង? តើយើងអាចនិយាយជាមួយនរណាបាន?

តើយើងគួរធ្វើយ៉ាងណា បើមិត្តភក្តិមិនចូលចិត្ត ការឱបក្រសោប ឬការលេង?
ហេតុអ្វីបានជាការស្តាប់ពីអារម្មណ៍ពួកគេគឺសំខាន់?

តើប្រយោគ «រាងកាយរបស់យើង គឺជាសិទ្ធិរបស់យើង» មានន័យយ៉ាងណាដែរ?

ហេតុអ្វីបានជាផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយយើង ជាកន្លែងឯកជនផ្ទាល់ខ្លួន (Private Parts)?
តើយើងអាចថែរក្សាផ្នែកទាំងនោះឱ្យមានសុវត្ថិភាពយ៉ាងដូចម្ដេច?

ប្រសិនបើយើងឃើញមិត្តភក្តិកំពុងត្រូវគេធ្វើបាប ឬមានអារម្មណ៍មិនល្អ តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានល្អដើម្បីជួយដល់ពួកគេ?

អំពីអ្នកបង្កើតមាតិកាសម្រាប់កូនសៀវភៅតូច

ញឹប សុជាត គឺជាគ្រូបណ្តុះបណ្តាល (Certified Coach) និងជាអ្នកសម្របសម្រួលច្នៃប្រឌិត ដែលមានបទពិសោធន៍ជាង ៩ ឆ្នាំ ក្នុងការជួយបុគ្គល និងការងារក្រុមស្វែងយល់បន្ថែមពីគោលបំណង ការអភិវឌ្ឍជំនាញ និងរបៀបគិតសំខាន់ៗ។ បច្ចុប្បន្ននេះ គាត់ជាអ្នកដឹកនាំអង្គការសម្រាប់ក្រុមយុវជនមួយឈ្មោះថា ASD - Alumni for Soft Skills Development ដែលផ្តោតលើការលើកកម្ពស់ការរស់នៅប្រកបដោយអត្ថន័យ។។

ធីម រចនា ជាអ្នកដែលចូលចិត្តការងារសង្គមមួយរូប ដែលមានចំណង់ចំណូលចិត្តលើការសរសេរ ការនិទានរឿង ការយកព័ត៌មាន ការងារទំនាក់ទំនង និងការគ្រប់គ្រងគម្រោង។ ចំណាប់អារម្មណ៍របស់គាត់ទាក់ទងនឹងប្រធានបទសមភាពយេនឌ័រ ការរួមបញ្ចូលសង្គម បរិស្ថាន និងការទំនាក់ទំនងដោយគ្មានហិង្សា។

ពត៌មានបន្ថែមពីគម្រោងទាក់ទង

<u>អំពីកូនសៀវភៅ៖</u>

កូនសៀវភៅនេះប្រើពាក្យពេចន៍សាមញ្ញ និង ការច្នៃប្រឌិត ដើម្បីបង្ហាញកុមារអំពី "ដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន" និងជួយពួកគេឲ្យរៀនស្គាល់អារម្មណ៍របស់ខ្លួន។ សៀវភៅនេះត្រូវបានរចនាឡើងសម្រាប់ការអានជាមួយ មនុស្សពេញវ័យ ដើម្បីជួយបើកការពិភាក្សាចាំបាច់អំពីការយល់ព្រម សុវត្ថិភាព ការយល់ដឹងអារម្មណ៍ និងមិត្តភាពបែបគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។

<u>រៀបចំឡើងដោយ:</u>

ASD

ឈប់ទ្រាំ

<u>ក្រោមការគាំទ្រ៖</u>

NGO-CEDAW

DIGNITY

Tel: 0476360681