

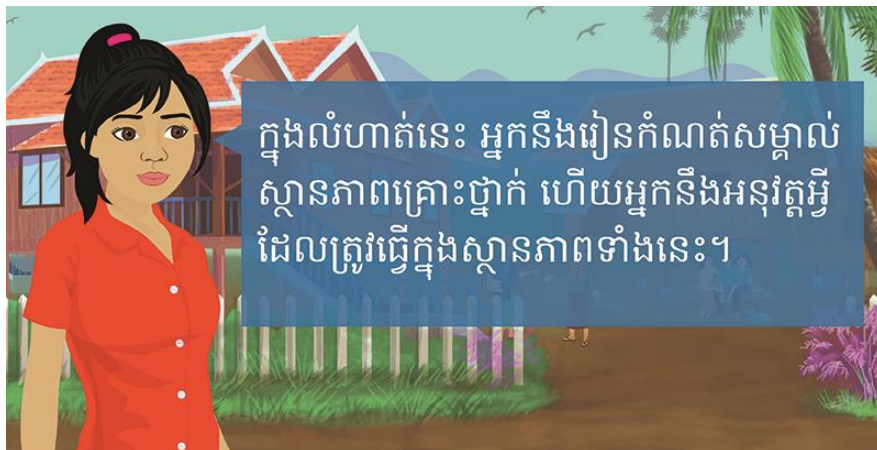
# មេរៀនទី២៖ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទលើកុមារ

## គោលបំណង នៃមេរៀន

បន្ទាប់ពីបញ្ចប់មេរៀននេះ សិស្ស៖

- យល់ពីបរិបទអំពើហិង្សាលើកុមារកើតមានឡើង៖ នៅសាលារៀន នៅផ្ទះ តាមផ្លូវ និងក្នុងសហគមន៍
- ដឹងច្បាស់ថា ជនបង្កអំពើហិង្សាលើកុមារជានរណា
- អភិវឌ្ឍជំនាញ ក្នុងការកំណត់សម្គាល់ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ និងយល់ពីវិធីជាក់ស្តែងក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា។

## ពិភាក្សា--ការពារខ្លួនអ្នក



ក្នុងលំហាត់នេះ អ្នកនឹងរៀនកំណត់សម្គាល់ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ ហើយអ្នកនឹងអនុវត្តអ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងស្ថានភាពទាំងនេះ។

**ជំហានទី ១៖** ពិភាក្សារួម ពីស្ថានភាពដែលអំពើហិង្សាកើតឡើងក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍៖ ពេលដែលដើរតាមផ្លូវ នៅសាលារៀន នៅផ្ទះរបស់ជនរងគ្រោះ ឬជនបង្ក។

**ជំហានទី ២៖** ធ្វើការជាគូ ហើយអនុវត្តវិធីផ្សេងៗក្នុងការដោះស្រាយជាមួយនឹងស្ថានភាពទាំងនោះ។ ជ្រើសយកស្ថានភាពមួយ នៃស្ថានភាពដែលបានពិភាក្សាក្នុងក្រុម មកសំដែងជារឿង។

**ជំហានទី ៣៖** ម្នាក់ដើរតួជាជនបង្ក ម្នាក់ទៀតដើរតួជាជនរងគ្រោះ។ ជនរងគ្រោះត្រូវអនុវត្តវិធីផ្សេងៗគ្នា ក្នុងការដោះស្រាយជាមួយស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់នេះ

**ជំហានទី ៤:** ឥឡូវនេះ ពិភាក្សាជាមួយក្រុមទាំងមូល ថាតើមានយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះ ក្នុងការដោះស្រាយជាមួយនឹងស្ថានភាពទាំងនោះ។ សូមពិភាក្សាផងដែរ ថាតើយុទ្ធសាស្ត្រណាខ្លះមានសុវត្ថិភាពជាង។

[រូបភាព: និមិត្តសញ្ញា នៃការការពារខ្លួនអ្នក]



**ប្រការគូរដឹង ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក:**

- ជៀសវាងការនៅខាងក្រៅម្នាក់ឯងពេលយប់ ឬនៅកន្លែងស្ងាត់។
- ប្រសិនបើអ្នកតម្រូវឱ្យដើរកាត់កន្លែងស្ងាត់ អ្នកត្រូវតែមាននរណាម្នាក់ទៅជាមួយអ្នក ហើយអ្នកគួរតែដើរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងដើរឱ្យលឿន។
- កុំព្រមចេញទៅក្រៅជាមួយមនុស្សដែលអ្នកមិនស្គាល់ច្បាស់ ឬមនុស្សដែលអ្នកសង្ស័យ។ ប្រសិនបើអ្នកព្រម សុំឱ្យអ្នកផ្សេងទៅជាមួយអ្នកដែរ--ឬទូរស័ព្ទប្រាប់នរណាម្នាក់ពីឈ្មោះនៃបុគ្គលម្នាក់នោះ និងទីកន្លែងដែលអ្នកត្រូវទៅ។ រឿងអាក្រក់ជាច្រើនអាចកើតឡើងនៅកន្លែងស្ងាត់។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថានឹងមានរឿងហេតុកើតលើអ្នក ត្រូវទូរស័ព្ទទៅនរណាម្នាក់ភ្លាម (ប្រសិនបើអាច) ហើយប្រាប់ពីទីតាំងនោះឱ្យបានច្បាស់។
- កុំដើរមកផ្ទះតែឯងពេលយប់។
- កុំទៅលេងផ្ទះអ្នកណាឱ្យសោះ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងច្បាស់ថាមានអ្នកណាខ្លះនៅទីនោះ។
- ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យពីគោលបំណងរបស់អ្នកណាម្នាក់មកលើអ្នក ត្រូវជៀសឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកនោះ។
- ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុងរំលោភបំពានអ្នក ត្រូវទៅរកមនុស្សជំទង់ដែលគួរទុកចិត្តឱ្យជួយ។
- ប្រសិនបើអ្នករំលោភខុសៗទៀតកើតឡើងក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដាក់តាមខ្លួននូវដីខ្សាច់ និងម្សៅម្រេច ដើម្បីទុកជះចូលភ្នែកអ្នកវាយប្រហារអ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេវាយប្រហារ ត្រូវស្រែកឱ្យខ្លាំងៗ និងបន្តស្រែករហូត

- ប្រើម្រាមដៃ និងក្រចកដៃ។ ចាក់ ភ្នែកជនបង្កឱ្យខ្លាំងតាមតែអាចធ្វើទៅបាន។ កុំបារម្ភខ្លាច ក្រែងថាជនបង្កនោះឈឺ! ជននោះមានបំណងធ្វើបាបអ្នក!
- ប្រើជង្គង់របស់អ្នកបុកឱ្យខ្លាំងចំកន្លែងពិសេសរបស់ជនបង្ក។ ប្រសិនបើអ្នកបុកជង្គង់បាន ខ្លាំងល្មមដែរ នោះជនបង្កនឹងឈឺចុកចាប់ខ្លាំង ធ្វើឱ្យជននោះឈឺលើសមួយកម្រិតទៀត។
- ប្រសិនបើជនបង្កនៅពីលើអ្នក សង្កត់អ្នក ដោយមុខរបស់អ្នកខ្ទប់ទៅនឹងដី ប្រើកែងជើង របស់អ្នក ទាត់ឱ្យចម្លើងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ដែលស្ថិតនៅពីលើត្រូវ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានកម្លាំងខ្សោយជាងជនបង្ក ត្រូវសម្លឹង ហើយព្យាយាមបញ្ឆោតឱ្យជនបង្ក ធ្វេសប្រហោស។ បន្ទាប់មកចាក់ភ្នែក ឬបុកជង្គង់ឱ្យចម្រុះ។
- រត់ទៅផ្ទះដែលនៅជិតៗនោះ ខណៈដែលជនបង្កផ្អាកសកម្មភាពដោយសារការឈឺចាប់។

**ព័ត៌មានជាក់ស្តែង--ផ្ទាំងបង្ហាញ**

**ផ្ទាំងទី ១:** សិទ្ធិកុមារគឺជាសិទ្ធិជាក់លាក់មួយដែលការពារកុមារពីអំពើហិង្សា ការចាប់ជំរិត ការធ្វើ បាបផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវកាយ និងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ។ រាល់កុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ មានសិទ្ធិនេះ ដោយមិនប្រកាន់ពី សាសនា ប្រវត្តិ វប្បធម៌ និងភាសារបស់ពួកគេឡើយ។ មាតា បិតា និងរដ្ឋាភិបាលមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការការពារសិទ្ធិកុមារ។

**ផ្ទាំងទី ២:** អំពើហិង្សាលើកុមារអាចកើតឡើងនៅទីកន្លែងជាច្រើន។ កន្លែងដែលមានអំពើហិង្សា កើតឡើង

ជារឿយៗក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានដូចជា៖

- នៅផ្ទះរបស់ជនរងគ្រោះ
- នៅសាលារៀន
- នៅតាមផ្លូវ និងវាលស្រែ
- នៅផ្ទះជនល្មើស
- នៅផ្ទះនរណាម្នាក់
- នៅវត្ត
- នៅទីកន្លែងស្ងាត់

កុមារភាគច្រើនមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព ពេលដែលពួកគេនៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន ជាជាង នៅកន្លែងដែលគេបោះបង់ចោល ឬជាចម្រុះ។

**ផ្ទាំងទី ៣៖** ជនបង្ក ឬអ្នករំលោភបំពាន ជាអ្នកដែលប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ ផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្តទៅលើកុមារ។ មតិទូទៅតែងសំដៅថាមានតែជនប្លែកមុខទេ ដែលជាជនបង្ក ឬអ្នករំលោភបំពាន។ មតិនេះមិនត្រឹមត្រូវទេ ដោយសារតែមនុស្សដែលអ្នកស្គាល់ច្បាស់ក៏អាចជាជនបង្ក នៃការប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាលើកុមារដែរ។

- អ្នកជិតខាងផ្ទះ មិត្តភក្តិ សង្សារ និងសមាជិកគ្រួសារក៏អាចជាជនបង្ក នៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទដែរ។
- ម្តាយក៏អាចជាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តលើកុមារ។
- គ្រូបង្រៀនគឺជាជនបង្កដ៏ញឹកញាប់ជាងគេ នៃអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ដែលកើតឡើងនៅក្រៅផ្ទះ។

សូមកុំភ្លេចថា គ្រូបង្រៀន មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង សមាជិកគ្រួសារ ជនប្លែកមុខ និងអាណាព្យាបាលអាចជាជនបង្ក នៃអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវភេទ។

**បង្កើត--គូរូបភាពជាសាច់រឿង**



**ជំហានទី ១៖** បង្កើតក្រុមដែលមានមនុស្សបីនាក់

**ជំហានទី ២៖** ក្នុងក្រុមនីមួយៗ អ្នកត្រូវគូរូបភាពបី ដែលប្រាប់ពីសាច់រឿងមួយ៖ មួយសម្រាប់អំពើហិង្សាផ្លូវចិត្ត មួយសម្រាប់ផ្លូវកាយ និងមួយទៀតសម្រាប់ផ្លូវភេទ។ អ្នកអាចចែករូបភាពក្នុងក្រុមរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យងាយស្រួល។

**ជំហានទី ៣៖** ក្នុងរូបនីមួយៗ គូរូបញ្ជាក់ឱ្យច្បាស់ថាអ្នកណាជាអ្នករំលោភបំពាន ឬជនបង្ក។ អាចមានជនបង្កច្រើនជាងម្នាក់ក្នុងរូបនីមួយៗ។

[រូបជនបង្គំ]



**ជំហានទី ៤:** ពេលអ្នកគួរចប់ហើយ ដាក់រូបភាពរបស់អ្នកជាប់បន្តគ្នា។ ពិភាក្សាក្នុងក្រុម ថាតើនរណាជាជនបង្គំ ឬអ្នករំលោភបំពានក្នុងរឿងនីមួយៗ អំពីអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវភេទ។ តើអ្នករំលោភបំពានទាំងអស់នោះជាជនសង្ស័យដដែលៗ ឬមិនមែន?

មិនមែនមានតែជនប្លែកមុខទេ ដែលជាអ្នករំលោភបំពាន។ ជនបង្គំ នៃអំពើហិង្សាអាចជា អ្នកជិតខាង មិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ ម្តាយ ឬឪពុក សមាជិកសហគមន៍ និងមិត្តប្រុស ឬមិត្តស្រី។

**ល្បែងអប់រំ--កន្លែងណាអាចជួយអ្នកបាន?**

**របៀបលេង:** ក្នុងល្បែងអប់រំនេះ សិស្សនឹងបំពេញចម្លើយរបស់ពួកគេក្នុងប្រអប់អត្ថបទ ដែលមានសម្រាប់ប្រយោគនីមួយៗ។ ប្រអប់អត្ថបទមួយនឹងលេចចេញមក បន្ទាប់ពីពួកគេបញ្ចូលចម្លើយរបស់ពួកគេជាមួយនឹងព័ត៌មានត្រឡប់។ នៅចុងបញ្ចប់នៃល្បែងអប់រំ ពួកគេនឹងឃើញចម្លើយរួមរបស់ពួកគេ។

**ពាក្យណែនាំ:** ក្នុងល្បែងអប់រំនេះ អ្នកនឹងរៀនចេះពីវិធីការការពារខ្លួនអ្នក និងកន្លែងដែលអ្នកអាចស្វែងរកជំនួយបាន។ សម្រាប់ប្រធានបទនីមួយៗ សូមប្រាប់ពីអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើ។--ប៊ូតុង "ចាប់ផ្តើម"



អេក្រង់ទី ១

**ប្រអប់អត្ថបទ៖** តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបាន ប្រសិនបើជានរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក រំលោភបំពានផ្លូវចិត្តអ្នក?

**ប្រអប់អត្ថបទ៖** សរសេរចម្លើយរបស់អ្នកនៅទីនេះ។

**ព័ត៌មានត្រឡប់៖** ប្រសិនបើជានរណាម្នាក់កំពុងរំលោភបំពានអ្នក ត្រូវរត់រកមនុស្សជំទង់ដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យជួយ។ មនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តនេះអាចជា គ្រូបង្រៀនដែលអ្នកទុកចិត្ត អ្នកជិតខាង ម្តាយ ឬ ឪពុក ។ល។





**អង្រែទី ២**

**ប្រអប់អត្ថបទ:** តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបាន ប្រសិនបើគ្រូបង្រៀនរបស់អ្នកវាយអ្នកនឹងរំពាត់ជាច្រើនដង ហើយបានប្រាប់អ្នកមិនឱ្យប្រាប់អ្នកណា?

**ប្រអប់អត្ថបទ:** សរសេរចម្លើយរបស់អ្នកនៅទីនេះ។

**ព័ត៌មានត្រឡប់:** ប្រសិនបើគ្រូបង្រៀនប្រើអំពើហិង្សាផ្លូវកាយលើអ្នក អ្នកអាចនិយាយប្រាប់នាយកសាលា ឬគ្រូបង្រៀនដែលអ្នកទុកចិត្ត អ្នកក៏អាចរកមនុស្សដទៃ ដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យជួយផងដែរ។

**អង្រែទី ៣**

**ប្រអប់អត្ថបទ:** តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបាន ប្រសិនបើមិត្តម្នាក់ប្រាប់អ្នកថាគាត់ត្រូវបានគេរំលោភ?

**ប្រអប់អត្ថបទ:** សរសេរចម្លើយរបស់អ្នកនៅទីនេះ។

**ព័ត៌មានត្រឡប់:** ជាដំបូង អ្នកត្រូវព្យាយាមបញ្ជាក់ប្រាប់មិត្តរបស់អ្នកថា អ្នកអាចទុកចិត្តបាន ហើយអ្នកចង់ជួយគាត់ និងបញ្ជាក់ប្រាប់គាត់ថាអ្នកនឹងរក្សាការសម្ងាត់អំពីរឿងនេះ។ វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវទៅប៉ុស្តិ៍ប៉ូលីស ដើម្បីរាយការណ៍ពីឧបទ្ធករហេតុនោះ និងទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីពិនិត្យសុខភាព។ នេះជាការលំបាកណាស់ ដូច្នេះហើយត្រូវប្រាកដថា មិត្តរបស់អ្នកមិនទៅម្នាក់ឯង។ សួរគាត់ថា តើ អ្នក ឬក៏មនុស្សដទៃណាម្នាក់ដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ជូនគាត់ទៅបាន ឬអត់។

**អង្រែទី ៤**

**ប្រអប់អត្ថបទ:** តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបាន ប្រសិនបើជនណាម្នាក់គំរាមវាយតប់អ្នកនៅតាមផ្លូវ?

**ប្រអប់អត្ថបទ:** សរសេរចម្លើយរបស់អ្នកនៅទីនេះ។

**ព័ត៌មានត្រឡប់:** ជាដំបូង ត្រូវទៅរកកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពភ្លាមៗ ដែលជាកន្លែងដែលអ្នកដឹងថាជននោះមិនអាចធ្វើបាបអ្នកបាន។ និយាយអំពីឧបទ្ធករហេតុនោះជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ហើយសុំឱ្យគាត់ជួយ។ វាជារឿងល្អជានិច្ច ក្នុងការរាយការណ៍ពីរឿងនេះទៅកាន់ប៉ូលីស។

**អេក្រង់ទី ៥**

**ប្រអប់អត្ថបទ:** តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបាន ប្រសិនបើជនណាម្នាក់ប៉ះពាល់អ្នកបែបផ្លូវភេទ ដោយគ្មានការយល់ព្រមពីអ្នក?

**ប្រអប់អត្ថបទ:** សរសេរចម្លើយរបស់អ្នកនៅទីនេះ។

**ព័ត៌មានត្រឡប់:** និយាយទៅកាន់ជននោះថា អ្នកមិនចង់ឱ្យជននោះប៉ះអ្នកទេ ហើយអ្នកនឹងស្រែកឱ្យគេជួយ ប្រសិនបើជននោះមិនឈប់ប៉ះពាល់អ្នក។ ឬ អ្នកអាចដើរចេញឱ្យឆ្ងាយក៏បាន។

**អេក្រង់ បញ្ចប់**

អរគុណសម្រាប់ការចូលរួមរបស់អ្នក។ សូមកុំភ្លេចថាជនរងគ្រោះ នៃអំពើហិង្សាគឺមិនត្រូវទទួលខុសត្រូវលើអ្វីដែលបានកើតឡើងលើពួកគេឡើយ។ វានឹងជួយជនរងគ្រោះ នៃអំពើហិង្សា ក្នុងការនិយាយជាមួយមនុស្សដទៃ ឬមិត្តភក្តិដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត។ ពួកគាត់នឹងជួយផ្តល់ជំនួយ ហើយសុំឱ្យពួកគាត់ទៅជាមួយអ្នកពេល

រាយការណ៍ករណីរំលោភបំពាននោះទៅប៉ូលីស ឬពេលទៅមណ្ឌលសុខភាព។-ប្តីតុង “លេងម្តងទៀត”

**សង្ខេបមេរៀន**



**តើយើងអាចរៀនចេះអ្វីខ្លះពីមេរៀននេះ?**

កុមារមានសិទ្ធិទទួលបានការការពារពីអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវភេទ។ ឪពុកម្តាយ និងរដ្ឋាភិបាលមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការការពារសិទ្ធិទាំងនេះ។



អំពើហិង្សាលើកុមារអាចកើតឡើងនៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នា ដូចជានៅផ្ទះជនរងគ្រោះ នៅសាលារៀន នៅតាមផ្លូវ ក្នុងវាលស្រែ នៅផ្ទះរបស់អ្នករំលោភបំពាន នៅកន្លែងស្ងាត់... កុមារភាគច្រើនមាន អារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន ជាជាងនៅកន្លែងដែលគេបោះបង់ ចោល ឬកន្លែងដាច់ស្រយាល។

គ្រូបង្រៀន មិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ ជនប្លែកមុខ និងអាណាព្យាបាល អាចជាជនបង្ក នៃអំពើហិង្សា ផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវភេទ។  
[និមិត្តសញ្ញា នៃការការពារខ្លួនអ្នក]

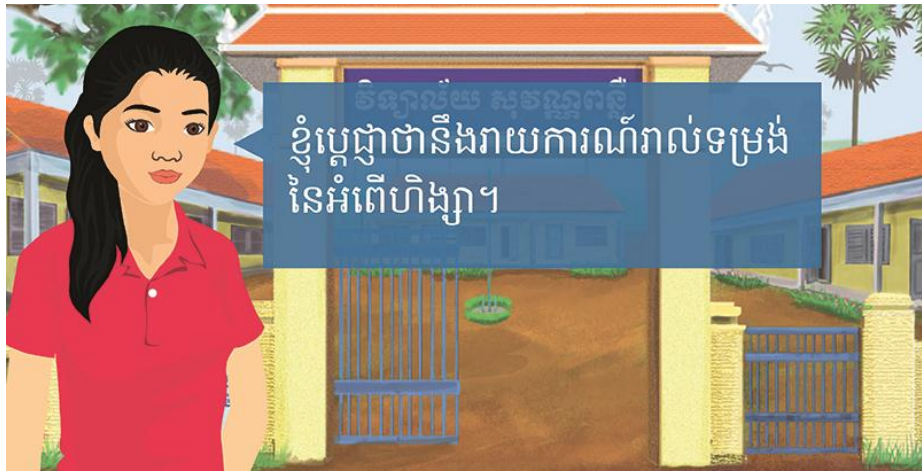


**ប្រការគូរដឹង ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក៖**

- ជៀសវាងការនៅខាងក្រៅម្នាក់ឯង ឬនៅកន្លែងស្ងាត់។
- ប្រសិនបើអ្នកតម្រូវឱ្យដើរកាត់កន្លែងស្ងាត់ អ្នកត្រូវតែមាននរណាម្នាក់ទៅជាមួយអ្នក ហើយ អ្នកគួរតែដើរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងដើរឱ្យលឿន។
- កុំព្រមចេញទៅក្រៅជាមួយមនុស្សដែលអ្នកមិនស្គាល់ច្បាស់ ឬមនុស្សដែលអ្នកសង្ស័យ។ ប្រសិនបើអ្នកព្រម សុំឱ្យអ្នកផ្សេងទៅជាមួយអ្នកដែរ--ឬទូរស័ព្ទប្រាប់នរណាម្នាក់ពីឈ្មោះ នៃបុគ្គលម្នាក់នោះ និងទីកន្លែងដែលអ្នកត្រូវទៅ។ រឿងអាក្រក់ជាច្រើនអាចកើតឡើងនៅ កន្លែងស្ងាត់។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថានឹងមានរឿងហេតុកើតលើអ្នក ត្រូវទូរស័ព្ទទៅ នរណាម្នាក់ភ្លាម (ប្រសិនបើអាច) ហើយប្រាប់ពីទីតាំងនោះឱ្យបានច្បាស់។
- កុំដើរមកផ្ទះតែឯងពេលយប់។
- កុំទៅលេងផ្ទះអ្នកណាឱ្យសោះ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងច្បាស់ថាមានអ្នកណាខ្លះនៅទីនោះ។
- ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យពីគោលបំណងរបស់អ្នកណាម្នាក់មកលើអ្នក ត្រូវជៀសឱ្យឆ្ងាយពីអ្នក នោះ។
- ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុងរំលោភបំពានអ្នក ត្រូវទៅរកមនុស្សជំទង់ដែលគួរទុកចិត្តឱ្យជួយ

- ប្រសិនបើជាករណីរំលោភឧស្សាហ៍កើតឡើងក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដាក់តាមខ្លួននូវដីខ្សាច់ និងម្សៅម្រេច ដើម្បីទុកជះចូលភ្នែកអ្នកវាយប្រហារអ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេវាយប្រហារ ត្រូវស្រែកទ្រហោឱ្យខ្លាំងៗ និងបន្តស្រែករហូត។
- ប្រើម្រាមដៃ និងក្រចកដៃ។ ចាក់ ភ្នែកជនបង្កឱ្យខ្លាំងតាមតែអាចធ្វើទៅបាន។ កុំបារម្ភខ្លាចក្រែងថាជនបង្កនោះឈឺ! ជននោះមានបំណងធ្វើបាបអ្នក!
- ប្រើជង្គង់របស់អ្នកបុកឱ្យខ្លាំងចំកន្លែងពិសេសរបស់ជនបង្ក។ ប្រសិនបើអ្នកបុកជង្គង់បានខ្លាំងល្មមដែរ នោះជនបង្កនឹងឈឺចុកចាប់ខ្លាំង ធ្វើឱ្យជននោះឈឺលើសមួយកម្រិតទៀត។
- ប្រសិនបើជនបង្កនៅពីលើអ្នក សង្កត់អ្នក ដោយមុខរបស់អ្នកខ្ទប់ទៅនឹងដី ប្រើកែងជើងរបស់អ្នក ទាត់ឱ្យចម្លើងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ដែលស្ថិតនៅពីលើគូទ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានកម្លាំងខ្សោយជាងជនបង្ក ត្រូវសម្លឹង ហើយព្យាយាមបញ្ឆោតឱ្យជនបង្កធ្វេសប្រហោស។ បន្ទាប់មកចាក់ភ្នែក ឬបុកជង្គង់ឱ្យចំគ្រលៀន។
- រត់ទៅផ្ទះដែលនៅជិតៗនោះ ខណៈដែលជនបង្កផ្អាកសកម្មភាពដោយសារការឈឺចាប់។

**ការប្តេជ្ញាចិត្ត**



តើអ្នកត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ ដើម្បីប្តេជ្ញាហើយ ឬនៅ?

ធ្វើការប្តេជ្ញាចិត្ត ដើម្បីឱ្យខ្លួនឯងមុតមាំ និងក្លាយជាគំរូសម្រាប់អ្នកដទៃ! ការប្តេជ្ញាចិត្តជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន ហើយវាស្ថិតនៅលើអ្នកក្នុងការជ្រើសរើសថាតើអ្នកចង់ប្តេជ្ញាដោយខ្លួនឯង ឬក៏អត់ ហើយអ្នកចង់ធ្វើការប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាងដូចម្តេច។ ប៉ុន្តែជាដំបូង អ្នកត្រូវតែអនុវត្ត! កុំបោះបង់ចោល! ព្យាយាមរហូតទាល់តែវាក្លាយជារឿងធម្មតា។



អ្នកអាចរៀបរាប់ការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់អ្នកផ្ទាល់ ឬក៏ប្រើឧទាហរណ៍ដែលមានស្រាប់នៅទីនេះ ៖

- ❖ ខ្ញុំប្តេជ្ញាថានឹងជៀសឱ្យផុតពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់។
- ❖ ខ្ញុំប្តេជ្ញាថានឹងរាយការណ៍រាល់ទម្រង់ នៃអំពើហិង្សា។