



អ្នកអាចការពារកុំឲ្យមានការធ្វើបាបដល់កុមារ

Los Angeles Community Child Abuse Councils
www.lachildabusecouncils.org



ធ្វើអំពើល្អដល់កុមារ ប្រចាំថ្ងៃ

Khmer

អាទិភាព	ចន្ទ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ	សៅរ៍
និយាយរឿងប្រាប់កូនរបស់អ្នក/អានសៀវភៅឲ្យកុមារស្តាប់ ។	សរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត កុមារ ។	ចាប់ផ្តើមមានទម្លាប់ក្នុងការញាំអាហារ៖ ញាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អនៅល្ងាចថ្ងៃអង្គារ ។	ស្តាប់រឿងរ៉ាវ និងបំណងអនាគតរបស់កូន ។ ការនេះអាចជួយឲ្យមានការកើនឡើងនូវ ជំនឿក្នុងខ្លួន ។	សរសើរកូនអ្នកនូវអ្វីដែលគេពូកែ ។	ច្រៀងចំរៀងជាមួយកូនរបស់អ្នក ។	លាបពណ៌លើ រូប- ពិសេសមួយជាមួយកូនរបស់អ្នក ។ ព្យួររូបនោះលើទូរទឹកកក ។
ហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡាជាមួយគ្នា តាមលក្ខណៈគ្រួសារ ។	ចំណាយពេលវេលាជាមួយកូនរបស់អ្នក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។	ផ្តល់ការថែរក្សាកុមារដោយមិនយកប្រាក់ ជូនមាតា/បិតាដែលត្រូវការសម្រាក ។	សរសើរកូន របស់អ្នកដល់អ្នកដទៃឲ្យកូនរបស់ខ្លួនបានពូជផង ។	នាំកូនរបស់អ្នកទៅសួនសត្វ ឬសារមន្ទីរ ។	ជួយកូនរបស់អ្នកជ្រើសរើសរបស់លេងចាស់ៗ ដើម្បីឲ្យទៅក្មេង ដទៃ ។	លេងល្បែងដែលកូនរបស់អ្នកចូលចិត្តជាមួយកូន ។
ធ្វើម្ហូបចំណីជាមួយកូនរបស់ អ្នក និងយកម្ហូបចំណីនោះទៅឲ្យ អ្នកជិតខាង ឬមិត្ត ។	បង្ហាញសេចក្តី - ស្រឡាញ់ដល់កូនរបស់អ្នក (អាចលើដៃស្តាំហើយទះដៃគ្នា) ។	បើកវិទ្យុឲ្យខ្លាំង និងរាំជាមួយគ្នា ។	ធ្វើអ្វីមួយឲ្យអស់កាតតានតឹង ដើម្បីថែរក្សាខ្លួនឯង ។	នាំកូនរបស់អ្នកទៅទស្សនា ស្ថានីយអគ្គិកម្ម ឬបណ្ណាល័យ ។	អាចសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកនៅថ្ងៃនេះ ។	នាំគ្នាដើរជាគ្រួសារ ។
បង្រៀនពាក្យដែលបង្ហាញពីអារម្មណ៍ដើម្បីឲ្យ កូនរបស់អ្នកអាច រៀបរាប់ពីអារម្មណ៍របស់គេ ។	ជួលកូនសម្រាប់មើលជាមួយ គ្រួសារ និងញាំពោតលីង- ជាមួយគ្នា ។	ចូលរួមសិក្ខាសាលាស្តីអំពី ការថែរក្សាកុមារ ។	រៀនអំពីរបៀប រាយការណ៍ ស្តីអំពី ករណីសង្ស័យថា មានការធ្វើបាប កុមារ ។	សួរកូនរបស់អ្នកថា តើថ្ងៃនេះ មានរឿងល្អអ្វីខ្លះ កើតឡើង ?	ប្រាប់កូនរបស់ អ្នកថា «បា/ម៉ាក់ ស្រឡាញ់កូន» ។	នាំគ្រួសារទៅ លេង- សួន ហើយញាំ អាហារ ជាមួយគ្នា ។
ញាំអាហារពេលល្ងាចថ្ងៃអាទិត្យ ជាមួយគ្នា ។	សួរកូនរបស់ អ្នកថា តើគេចូលចិត្តមុខវិជ្ជាអ្វីជាងគេនៅសាលា ។	មានគម្រោងសកម្មភាព ជាមួយគ្រួសារដទៃ ។	រកវិធីជួបអ្នកជិតខាង ។	នាំកូនរបស់អ្នកទៅបណ្ណាល័យ និងខ្លឹមសៀវភៅ ពិសេសមួយ ។	យកកម្រៃថ្លៃសុក្រធ្វើដំរី ។ រកគ្រឹមសម្រាប់គ្រួសារ !	ជួយកូនរបស់អ្នកផ្ញើសំបុត្រ រូបថត, ឬបណ្ណុំទៅអ្នក ណាដែលគេ ជិតគុណ ។



បញ្ជីពាក្យ ដែលបង្ហាញពីអារម្មណ៍ ៖
ខ្លាច ព្រួយ សប្បាយ ភ្ញាក់ ខឹង រសាប់រសល់ ច្រណែន
ដោយក្តីសប្បាយរីករាយ រំខាន រំជួលចិត្ត អស់កម្លាំង មោទនភាព ច្រឡំ
បារម្ភ អជុក ក្តៅក្រហាយ ជ្រុលច្រាលក្នុងចិត្ត រីករាយ តែឯង បង្ហាញ-
នូវសេចក្តីស្រឡាញ់ ខុស អៀន ផ្តេសផ្តាស ដែលចង់ដឹងចង់ឃើញ



កត្តាការពារប្រាំយ៉ាង

កត្តាការពារប្រាំយ៉ាងគឺជាគ្រឹះធ្វើឲ្យគ្រួសារមានភាពរឹងមាំ ។ ការស្រាវជ្រាវដ៏ធំទូលាយបានគាំទ្រនូវគំនិតមួយដែលគិតថា ពេលដែលគ្រួសារមួយមានកត្តាការពារទាំងប្រាំ ហើយអនុវត្តនូវកត្តាទាំងអស់នោះ ការធ្វើបាប និងការមិនយកចិត្តទុកដាក់ដល់កុមារនៅក្នុងគ្រួសារនោះ នឹងមានការចុះថយ ។

ការមានមាតាបិតាដែលមានការតស៊ូ ៖ ការមានលទ្ធភាពទប់ទល់ និងការតស៊ូពុះពារលើគ្រប់ឧបសគ្គ ។

ការមានទំនាក់ទំនងនៅក្នុងសង្គម ៖ មិត្ត, សមាជិកគ្រួសារ, អ្នកជិតខាង, និងសមាជិកដទៃទៀត នៅក្នុងសហគមន៍ ដែលផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍ និងជំនួយជីវិតដល់មាតាបិតា ។

ការមានចំណេះដឹងខាងការអប់រំកុមារ និងការលូតលាស់របស់កុមារ ៖ មានព័ត៌មាន ត្រឹមត្រូវស្តីអំពី ការអប់រំកុមារតូចៗ និងសេចក្តីសង្ឃឹមទៅលើ ចរិយាត្រឹមត្រូវរបស់កុមារ ។

ជំនួយជីវិតនៅពេលត្រូវការ ៖ មានថវិកាដើម្បីការចំណាយប្រចាំថ្ងៃ និងការចំណាយដែលមិនបានគ្រាន់ទុក ដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលខ្លះ, ការទទួលបាននូវការគាំទ្រតាមរយៈការដូចជា TANF និង Medicaid, និងការគាំទ្រក្រៅផ្លូវការពីបណ្តាញសង្គម ។

ការលូតលាស់ផ្នែកអារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមរបស់កុមារ ៖ លទ្ធភាពរបស់កុមារក្នុងការទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ និងការចេះប្រាប់ឲ្យអ្នកដទៃ ដឹងអំពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ។



LOS ANGELES COMMUNITY CHILD ABUSE COUNCILS

www.lachildabusecouncils.org

Advocacy Council for Abused Deaf Children

Jean Marie Hunter (626) 798-6793

Asian and Pacific Islander Children, Youth and

Family Council (ក្រុមប្រឹក្សាគ្រួសារ យុវជន និង កុមារ អាស៊ី ប៉ាស៊ីហ្វិក)

Albert Ko (213) 808-1723, Yasuko Sakamoto (213) 473-3035

Eastside Child Abuse Prevention Council

Elvia Torres (626) 442-1400

End Abuse Long Beach

Paula Cohen (562) 435-3501 x3842

Helene Handler (562) 497-3372

Family, Children, Community Advisory Council

Sandra Guine (213) 639-6443

Foothill Child Abuse and Family Violence Council

Sarah Jin (626) 795-6907

LGBT Child Abuse Prevention Council

Mark Abelsson (818) 239-0112 x121

San Fernando, Santa Clarita Valley Child Abuse Council

Rita Baer (818) 772-9981

Cyndee Bellamy (818) 772-9981

San Gabriel Valley Family Violence Council

Paula Jeppson (626) 967-7153

Lydia Sandoval (626) 966-1755

Service Planning Area 7 Child Abuse Council

Georganne Bruce (562) 904-9590

Westside Child Trauma Council

Michelle Harriman (310) 829-8576

YES2KIDS - Antelope Valley Child Abuse Prevention Council

Bob Broyles (661) 538-1846

Inter-Agency Council on Child Abuse and Neglect

Cathy Walsh (626) 455-4585

Child Abuse Councils. Coordination Project

Monika McCoy, Ph.D. (818) 790-9448