



- Child Abuse Prevention Service ( ផ្នែកគាំទ្រជៀសវាងការធ្វើបាបកូន ) ទូរស័ព្ទ (02) 9716 8000
- Family Support Service Association ( សមាគមគាំទ្រគ្រួសារ ) ទូរស័ព្ទ (02) 9743 6565
- The Child Protection and Family Crisis Service ( ផ្នែកការពារកូនភ្លេងនិងគាំទ្រគ្រួសារនៅពេលមានអាសន្ន ) ទូរស័ព្ទ 1800 06 6777 មាន២៤ម៉ោង ឬ Parent Line ( ទូរស័ព្ទសំរាប់មាតាបិតាទាក់ទង ) លេខ 132055

The Granville Multicultural Centre - Family Support Scheme ( មណ្ឌលគាំទ្រមាតាបិតានៅ ក្រុងរីល ) ទូរស័ព្ទ (02) 9637 7600

ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការនិយាយភាសាអង់គ្លេស ចូរអ្នកទូរស័ព្ទក្រសួងផ្តល់អ្នកបកប្រែតាមទូរស័ព្ទ ( Translating and Interpreting Service ) លេខ 131450 ។

**មុនពេលអ្នកវាយកូនក្មេង ចូរឈប់និចិត្រសម្រាក**  
**Before You Hit a Child - Stop and Think**

\*\*\*\*\*

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព  
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខុស៖ លោក-  
ស្រី ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង "សៀវភៅទូរស័ព្ទ"  
(Telephone Directory)។

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111



# មុនពេលអ្នកវាយកូនក្មេង ចូរឈប់និចពិចារណាសិន

## Before You Hit a Child - Stop and Think

កូនក្មេងគ្រប់អាយុទាំងអស់ តែងតែមានធ្វើអ្វីៗដែលធ្វើឲ្យមាតាបិតាមានអារម្មណ៍ខឹងនិងភ័យក្នុងចិត្ត ។ ទោះបីពេលខ្លះដែលទារកយំ ក៏វាអាចជាការគ្រប់គ្រាន់ធ្វើឲ្យមាតាបិតាខ្លះដែលកំពុងតែមានការនឿយហត់ឬពិបាកចិត្ត បញ្ចេញកំហឹងទៅលើកូន ។

ក៏ប៉ុន្តែវាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ក្នុងខ្លួនថា លទ្ធផលនៃកំហឹងនេះមិនធ្វើឲ្យកូនរងទុក្ខឈឺឈាប់ ។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ កូនក្មេងជាច្រើនបានត្រូវរឬស ហើយជាញយដឹងដែលរឬសនោះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរព្រមទាំងបណ្តាលមកពីមាតាបិតា ។ អំពើដូចជាការចាប់អង្អែនទារកឬកូនក្មេង ដែលមនុស្សជាច្រើនអាចគិតថាវាគ្មានគ្រោះថ្នាក់ អាចបណ្តាលឲ្យមានរឬសជាទម្ងន់ដល់ខួរក្បាលដែលមិនអាចកែរឡើងវិញ ឬរហូតដល់ស្លាប់ ។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាវេជ្ជបណ្ឌិតបញ្ជាក់នូវភាពសំខាន់ដែលមិនត្រូវអង្អែនកូនក្មេង ជាពិសេសកូនក្មេងអាយុក្រោម ២ឆ្នាំ។ ការអង្អែនទារកធ្វើឲ្យវាទន់ ហើយខួរក្បាលក្មេងដែលងាយបាក់បែកនោះប៉ះទង្គិចទៅនឹងឆ្អឹងលលាដ៍ក្បាល - អំពើនេះវាបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាទម្ងន់រហូតដល់ស្លាប់ ឬពិការដែលធ្វើឲ្យយឺតយូរក្នុងការលូតលាស់ ឬពិការក្នុងផ្នែកអប់រំ ។ ទោះបីការលេងអង្អែនទារក ឬការបោះទារកទៅលើ ក៏ជាការអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដូចគ្នានេះដែរ ។

មាតាបិតាដែលធ្វើឲ្យមានរឬសដល់កូន មិនមែនតែងតែមានន័យថាមាតាបិតានោះអាក្រក់ទេ - ជាញយដឹងមាតាបិតានោះជាអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យក្នុងចិត្តហើយបញ្ចេញកំហឹង ។ យ៉ាងណាមិញការកិច្ចជាមាតាបិតាមិនមែនជាការងាយស្រួលព្រមជាមួយនៃការខ្វះខាតថវិកា ឬដោយសារគ្មានព្យាបាលនៅជិត វារឹតតែធ្វើឲ្យស្ថានភាពនេះតឹងតែងទៅទៀត ។ ហេតុដូច្នេះហើយវាជាកំនិតល្អមួយសំរាប់មាតាបិតាទាំងអស់ ដែលត្រូវដឹងពីរបៀបដើម្បីទប់កំហឹងរបស់ខ្លួនឯងក្នុងការទាក់ទងជាមួយកូន ។ លើកក្រោយនៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់វាយកូន ចូរអ្នកសាកល្បងនូវមធ្យោបាយទាំងនេះជាមុនសិន ៖

- ត្រូវឈប់ ។ ពិចារណាជាមុនសិន មុនធ្វើអ្វី ។

- ដាក់កូននៅកន្លែងណាដែលផុតគ្រោះថ្នាក់ ( ឧទាហរណ៍ ក្នុងបន្ទប់ឬគ្រែសំរាប់កូនក្មេង ) ហើយទុកកូនមួយភ្លែតសិនដើម្បីឲ្យអ្នករម្ងាប់ទឹកចិត្ត ។
- ដកដង្ហើមឲ្យវែងៗ - ដកដង្ហើមចេញចូលយឺតៗ រហូតទាល់តែអ្នកមានអារម្មណ៍បានល្អឡើងវិញ ។
- ចូរអ្នកដើរចេញក្រៅ ឬទៅបន្ទប់ណាស្ងាត់រហូតទាល់តែអ្នកបានរម្ងាប់ក្នុងចិត្ត ។
- ចូរទូរស័ព្ទទៅមិត្ត ឬព្យាបាលសម្ភាស ។
- ចូរអ្នកអង្គុយចុះ ពិសារតែឬកាហ្វេ ឬមុជទឹកក្នុងអាង ឬស្តាប់ដូរតន្ត្រីណាដែលអ្នកចូលចិត្ត ។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមានកំហឹង ចូរអោបខ្លើយ ឬវាយខ្លើយវិញ ។ បើអ្នកពិចារណាពីរឿងនេះ ការវាយកូនវាមិនមែនជាការបង្រៀនកូននូវអ្វីដែលមានប្រយោជន៍ទាល់តែសោះ ។ កូនក្មេងដែលទទួលការវាយពីកំហឹងមាតាបិតា វាបានរៀនត្រឹមតែការវាយនៅពេលដែលវាមានកំហឹងដែរប៉ុណ្ណោះ ។ មធ្យោបាយដែលល្អជាងនេះចំពោះអាកប្បកិរិយាអាក្រក់របស់កូន ឧទាហរណ៍ដូចជាការដកយកនូវវត្ថុ ឬកម្មវិធីណាដែលវាចូលចិត្តមួយរយៈ ឬបញ្ជូនវាឲ្យនៅក្នុងបន្ទប់មួយរយៈ ។ ចូរអ្នកទម្ងាប់មិនធ្វើដឹងនូវអាកប្បកិរិយាមិនល្អរបស់វា ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើជាមិនដឹង វាច្រើនតែមិនធ្វើដដែលតទៅទៀត ។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកមិនត្រូវភ្លេចលើកទឹកចិត្តវាទេកាលណាវាធ្វើល្អ ។

ចូរអ្នកប្រើអ្វីជារង្វាន់ក្នុងការលើកទឹកចិត្ត ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើវាដាក់របស់កូនក្មេងលេងទុកវិញនៅពេលឈប់លេង វាអាចមើលកម្មវិធីទូរទស្សន៍ណាដែលវាចូលចិត្ត ។

មាតាបិតាត្រូវចាំថា ដូចគ្នានឹងអ្នកណាដែលធ្វើការច្រើនហើយពិបាក អ្នកនោះក៏ត្រូវការពេលសំរាប់ខ្លួនឯងដើម្បីសំរាក និងធ្វើអ្វីដែលខ្លួនចូលចិត្តដែរ ...

មាតាបិតាណាដែលមានអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងចិត្ត ហើយចង់បានជំនួយសម្រាប់ខ្លួន ៖

- The Arabic Family Support Service ( ផ្នែកគាំទ្រសំរាប់គ្រួសារ ) ទូរស័ព្ទ (02) 9709 4333