ເອົາໃສ່ຕໍ່ຄວາມປະພຶດບໍ່ດີເຫຼົ່ານັ້ນ ເຂົາເຈົ້າກໍຈະເຮັດນ້ອຍລົງ - ແຕ່ວ່າຢ່າລືມຍ້ອງເມື່ອເຂົາເຈົ້າປະພຶດດີ.

ໃຫ້ໃຊ້ວິທີໃຫ້ລາງວັນເມື່ອເຂົາເຈົ້າປ່ຽນແປງຄວາມປະພຶດ - ເຊັ່ນໃຫ້ເວົ້າວ່າ "ຖ້າລູກມ້ຽນຂອງຫຼິ້ນໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເຕືອນ, ລູກສາມາດເລືອກເບິ່ງລາຍການທີວີເອງໄດ້ໃນລາຍການຕໍ່ໄປ."

ພໍ່ແມ່ຕ້ອງໄດ້ຈື່ໄວ້ວ່າຕົນເອງ - ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຄົນອື່ນໆທີ່ເຮັດວຽກອັນຍາກແລະລຳບາກ - ຕ້ອງໄດ້ມີເວລາພັກຜ່ອນແລະເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຕົນມັກ.

ພໍ່ແມ່ທີ່ຮູ້ສຶກກົດດັນແລະຕ້ອງການຄຳແນະນຳ ຂໍເຊີນຕິດຕໍ່ຫາສະຖານທີ່ດັ່ງກ່າວຂ້າງລຸ່ມນີ້ໄດ້:

* ພະແນກປ້ອງກັນການຂົ່ມເຫງເດັກ (Child Abuse Prevention Service) ໂທຣ (02) 9716 8000
* ສະມາຄົມສົ່ງເສີມບໍຣິການຄອບຄົວ (Family Support Services Association) ໂທຣ (02) 9743 6565
* ພະແນກປ້ອງກັນເດັກແລະສະພາບເດືອດຮ້ອນໃນຄອບຄົວ (The Child Protection and Family Crisis Service) ໂທຣ 1800 06 6777 (24 ຊົ່ວໂມງ) ຫຼື ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອພໍ່ແມ່ (Parent Line) 132055
* ສູນນາງວັທນະທັມແກຣນວິລ - ໂຄງການສົ່ງເສີມຄອບຄົວ (The Granville Multicultural Centre - Family Support Scheme) ໂທຣ (02) 9637 7600

NSW Multicultural Health Communication Service
website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) [illegible]

(ຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກເຣື່ອງພາສາອັງກິດ, ພະແນກແປເອກະສານແລະແປພາສາ ໂທຣ 131 450 ສາມາດຊ່ວຍໂທຣຕິດຕໍ່ໃຫ້ທ່ານໄດ້).

multicultural communication

Laotian
9 June 1997

# Before You Hit a Child - Stop and Think

# ກ່ອນຈະຕີລູກ - ໃຫ້ຢຸດຄິດໃຫ້ດີເສັຍກ່ອນ

NSW HEALTH
DEPARTMENT

# Before You Hit a Child - Stop and Think
# ກ່ອນຈະຕີລູກ - ໃຫ້ຢຸດຄິດໃຫ້ດີເສັຍກ່ອນ

ເດັກນ້ອຍບໍ່ວ່າຈະອາຍຸນ້ອຍໃຫຍ່ສໍ່າໃດກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ພໍ່ແມ່ເກີດຄວາມໂມໂຫແລະຫງຸດຫງິດໄດ້ - ແມ່ນແຕ່ສຽງແອນ້ອຍ ໄຫ້ກໍ່ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ພໍ່ແມ່ ທີ່ເມື່ອຍອ່ອນເພັຍແລະກົດດັນເກີດອາຣົມເສັຍຂຶ້ນມາໄດ້ໃນບາງຄັ້ງ.

ແຕ່ວ່າເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ໝັ້ນໃຈວ່າຄວາມໂມໂຫຂອງພໍ່ແມ່ນີ້ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ລູກເຈັບໂຕໃນດ້ານໃດດ້ານນຶ່ງ - ໃນແຕ່ລະປີເດັກນ້ອຍເປັນຈໍານວນຫຼາຍຄົນໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ບາງຄັ້ງກໍ່ເຈັບໜັກຮ້າຍແຮງ, ຍ້ອນພໍ່ແມ່. ການກະທໍາເຊັ່ນຈັບແອນ້ອຍຫຼືເດັກນ້ອຍສັ່ນ - ຊຶ່ງຫຼາຍຄົນຄຶດວ່າບໍ່ເປັນຫຍັງນັ້ນ - ສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍສມອງເສັຍຢ່າງຮ້າຍແຮງແລະປົວບໍ່ໄດ້ຫຼືອາດເຖິງຕາຍໄດ້. ເພາະສະນັ້ນ ທ່ານໝໍຈຶ່ງເນັ້ນເຖິງຄວາມສໍາຄັນວ່າບໍ່ໃຫ້ ຈັບເດັກນ້ອຍສັ່ນຈັກເທື່ອ (ໂດຍສະເພາະເດັກທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າສອງປີ). ການຈັບເດັກສັ່ນເຮັດໃຫ້ ສມອງທີ່ຍັງອ່ອນແລະບອບບາງຂອງເດັກກະທົບກັບ ກະໂຫຼກຫົວທີ່ແຂງ - ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຕາຍໄດ້ ຫຼື ເປັນອັມພາດ ຫຼືເຕີບໂຕຊ້າ ຫຼືມີບັນຫາ ຫຍຸ້ງຍາກໃນເຣື່ອງຮຽນໜັງສື. ແມ່ນແຕ່ການຍອກ ເດັກດ້ວຍການສັ່ນຫຼືຍົກຂຶ້ນຖິ້ງເທິງອາກາດກໍ່ອາດມີຜົນເສັຍຮ້າຍແຮງໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ພໍ່ແມ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ລູກເຈັບບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງແມ່ນຄົນບໍ່ດີສເມີໄປ - ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າເປັນຄົນທີ່ມີຄວາມກົດດັນແລະຄວບຄຸມຕົນເອງບໍ່ໄດ້. ໃນຂນະດຽວກັນການລ້ຽງລູກກໍ່ບໍ່ແມ່ນຂອງງ່າຍ ແລະ ຄວາມກົດດັນເພີ້ມຕື່ມຢ່າງອື່ນເຊັ່ນຂາດເຂີນເງິນຄໍາຫຼືບໍ່ມີຍາດພີ່ນ້ອງຢູ່ໃກ້ຄຽງກັນເປັນຕົ້ນ, ກໍ່ອາດເຮັດໃຫ້ຊີວິດການເປັນຢູ່ລໍາບາກຍິ່ງຂຶ້ນ. ເພາະສະນັ້ນຈຶ່ງເປັນຄວາມຄຶດທີ່ດີທີ່ພໍ່ແມ່ທຸກຄົນຕ້ອງຮູ້ຈັກຄວບຄຸມອາຣົມຮ້າຍຂອງຕົນເອງເມື່ອເວົ້ານໍາລູກ. ຄັ້ງຕໍ່ໄປ ເມື່ອທ່ານເກີດອາຣົມເສັຍຢາກຕີລູກຂຶ້ນມາໃຫ້ລອງເຮັດສິ່ງດັ່ງກ່າວຂ້າງລຸ່ມນີ້ເບິ່ງເສັຍກ່ອນ:

* ໃຫ້ຢຸດ. ຄຶດກ່ອນຈຶ່ງທໍາ
* ໃຫ້ເອົາເດັກໄວ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ປອດພັຍ (ເຊັ່ນ ເອົານອນໄວ້ໃນອູ່, ຢູ່ໃນຫ້ອງ) ແລະປະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຢູ່ທີ່ນັ້ນເສັຍກ່ອນໃນ ຂນະທີ່ທ່ານສງົບສະຕິອາຣົມ.
* ໃຫ້ຫັນໃຈເລິກໆ - ຫັນເຂົ້າແລະອອກຊ້າໆຈົນຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ
* ອອກໄປທາງນອກ ຫຼື ໄປຢູ່ໃນຫ້ອງງຽບໆຄົນດຽວຈົນຮູ້ສຶກຈິດໃຈສງົບ
* ໃຫ້ໂທຣະສັບຫາໝູ່ເພື່ອນຫຼືຍາດພີ່ນ້ອງ
* ໃຫ້ນັ່ງພັກຜ່ອນດື່ມນໍ້າຊາຫຼືກາເຟ, ຫຼືນອນພັກຜ່ອນໃນອ່າງອາບນໍ້າ, ຫຼືຟັງ ເພງທີ່ຕົນມັກ.
* ຖ້າຫາກຍັງໃຈຮ້າຍຢູ່ອີກ, ໃຫ້ລອງກອດຫຼືຊົດໝອນ.
* ໃຫ້ຄຶດຫາສາເຫດທີ່ອາດເຮັດໃຫ້ລູກປະພຶດໂຕໄປໃນທາງດັ້ ແລະ ໃຫ້ພຍາຍາມຊອກຫາວິທີປ້ອງກັນຄວາມປະພຶດນັ້ນ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງ ທໍາຮ້າຍເດັກ.

ເມື່ອເຮົາມາລອງຄຶດດືງເບິ່ງແລ້ວ, ການຕີລູກນັ້ນກໍ່ບໍ່ສັ່ງສອນສິ່ງທີ່ເປັນປໂຍດຕໍ່ເຂົາແນວໃດເລີຍ - ເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກພໍ່ແມ່ທີ່ໂມໂຫໂຫໂສຕີ ກໍ່ຈະຮຽນຮູ້ແຕ່ຕີຕ່ອຍເຊັ່ນກັນເມື່ອໂຕເຂົາເຈົ້າເອງໃຈຮ້າຍຂຶ້ນມາ. ວິທີການທີ່ດີກວ່າໃນການຈັດການກັບການກະທໍາທີ່ບໍ່ດີຂອງເດັກ ກໍ່ມີເຊັ່ນວ່າ ເອົາສິ່ງຂອງທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກໜີລະຍະນຶ່ງ - ເຊັ່ນຂອງຫຼິ້ນຫຼືລາຍການໂທຣະທັດທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກເປັນຕົ້ນ, ຫຼືສັ່ງໃຫ້ໄປຢູ່ໃນຫ້ອງນອນລະຍະນຶ່ງ. ໃຫ້ພຍາຍາມຝຶກຕົນເອງໃຫ້ເມີນເສີຍຕໍ່ຄວາມປະພຶດທີ່ບໍ່ດີຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ສະແດງຄວາມ

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.