

ສິ່ງທີ່ພໍ່ແມ່ຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການຂົ່ມເຫັງກັນໃນໂຮງຮຽນ What parents should know about bullying

ການຂົ່ມເຫັງກັນເປັນສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນເປັນປະຈຳໃນໂຮງຮຽນ. ການຂົ່ມເຫັງກັນເກີດຂຶ້ນເມື່ອເດັກຄົນນຶ່ງຂົ່ມເຫັງ ເດັກອີກຄົນນຶ່ງໂດຍເຈຕະນາ ດ້ວຍການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງທາງຮ່າງກາຍ, ເອີ້ນຊື່ຕ່າງໆ, ເວົ້າກວນ ຫຼືເວົ້າແນວບໍ່ມ່ວນກ່ຽວ ກັບລັກສະນະທ້າຕາຮ່າງກາຍຂອງເດັກຄົນນັ້ນ. ການຂົ່ມເຫັງກັນສາມາດຮວມເຖິງການເຮັດໃຫ້ຄົນນຶ່ງ "ຕົກເປັນເຫຍື່ອ" ໂດຍການແຍກໃຫ້ຄົນນັ້ນ ອອກ ຈາກກຸ່ມ, ຫຼືອາດຮອດເຮັດໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມອັບອາຍຂາຍໜ້າດ້ວຍການແພ່ຜາຍຄວາມລັບຂອງຄົນໆນັ້ນ ຫຼື ຊຸບຊິບ ນິນທາເຣື່ອງຂອງລາວໃຫ້ນັກຮຽນຄົນອື່ນໆຟັງ. ບາງຄັ້ງການຂົ່ມ ເຫັງກັນອາດ ຮວມ ເຖິງການທຳຮ້າຍທາງເພດ.

ການຂົ່ມເຫັງກັນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ເດັກນ້ອຍຢ່າງໃດ?

ບາງຄົນອາດເວົ້າວ່າ "ການຂົ່ມເຫັງກັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍເສັຍຫາຍຫຍັງດອກ - ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ". ອັນນີ້ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ. ໂປຼດຈຳໄວ້ວ່າໃນຂະນະທີ່ເດັກບາງຄົນອາດຈະມີຈິດໃຈເຂັ້ມແຂງ ແລະພື້ນຄົນໄດ້ໂດຍງ່າຍ ແຕ່ເດັກຄົນອື່ນໆອາດອ່ອນແອກວ່າ. ການຂົ່ມເຫັງກັນອາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ວັຍຮຸ່ນເກີດຄວາມ ເສັຍຫາຍ ໄດ້ໃນດ້ານຕ່າງໆກັນເຊັ່ນ:

- ມັນເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວ
- ມັນເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ. ເດັກນ້ອຍມັກເຊື່ອໃນສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນເວົ້າກ່ຽວກັບຕົວເຂົາເຈົ້າ. ຖ້າຄົນອື່ນ ເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຂີ້ລ້າຍຫຼືເປັນຄົນໂງ່, ເຂົາອາດເຊື່ອຕາມນັ້ນ, ເຖິງແມ່ນວ່າພໍ່ແມ່ຈະ ເວົ້າເຖິງ ສິ່ງທີ່ດີຂອງ ເຂົາເຈົ້າ ກໍຕາມ.
- ມັນມີຜົນກະທົບຕໍ່ການຮຽນໜັງສືຂອງເຂົາເຈົ້າ
- ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຂົ່ມເຫັງໃນເດັກນ້ອຍແລະໃນຄົນໜຸ່ມ ແລະ, ໃນບາງກໍຣະນີ, ອາດເຮັດໃຫ້ຮອດ ເຖິງຂັ້ນຂ້າຕົວຕາຍ.

ມີອາການຫຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເດັກນ້ອຍຖືກຂົ່ມເຫັງ?

ເນື່ອງຈາກວ່າອາການດັ່ງກ່າວຂ້າງລຸ່ມນີ້ອາດແມ່ນອາການຂອງບັນຫາຢ່າງອື່ນກໍເປັນໄດ້, ສະນັ້ນ ຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານ ຕ້ອງ (ຄ່ອຍ) ເວົ້າຈາ ນຳລູກເບິ່ງເສັຍກ່ອນ ກ່ອນທີ່ຈະສລຸບຜົນເອົາເອງໂລດ.

- ມີຮອຍຊາ້, ຄູດ ຫຼື ບາດໂດຍບໍ່ມີຄຳອະທິບາຍ
- ເຄື່ອງນຸ່ງຫຼີຂອງໃຊ້ ເພພັງເສັຍຫາຍ
- ຂອງໃຊ້ເສັຍ
- ສົນໃຈເຣື່ອງໂຮງຮຽນນ້ອຍລົງ
- ການຮຽນຂີ້ລ້າຍລົງ
- ບໍ່ຢາກໄປໂຮງຮຽນ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນຂີ້ລົດບັສຂອງໂຮງຮຽນ
- ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ, ໃຈຮ້າຍ ຫຼື ມີອາຣິມຮ້າຍ
- ຈົ່ມເຈັບຫົວ, ເຈັບທ້ອງ ຫຼື ໄປຫ້ອງພັກຄົນເຈັບຂອງໂຮງຮຽນເລື້ອຍໆ
- ໂດຍທົ່ວໆໄປ ຂາດຄວາມສຸກໂດຍບໍ່ມີສາເຫດ
- ມີໝູ່ບໍ່ພໍເທົ່າໃດຄົນ
- ມີບັນຫາເຣື່ອງນອນ, ຮວມທັງຢຽວໃສ່ບ່ອນແລະຝັນຮ້າຍ
- ບໍ່ຢາກເວົ້າກ່ຽວກັບເຣື່ອງໂຮງຮຽນ
- ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື "ເຫງົາ" ເມື່ອຮອດຍາມກັບເຂົ້າໂຮງຮຽນຫຼັງຈາກພັກທ້າຍອາທິດ ຫຼື ພັກປີດເທີມ

ຈະເຮັດຢ່າງໃດຖ້າລູກບອກວ່າລາວຖືກຂົ່ມເຫັງຢູ່ໂຮງຮຽນ?

ໃຫ້ຟັງສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າເວົ້າ. ຢ່າເວົ້າວ່າ "ຢ່າໄປສິນໃຈເລື່ອງນີ້" ຫຼື "ຊັດມັນຄົນໂລດ". ໃຫ້ສະແດງໃຫ້ລູກຮູ້ຢ່າງແຈ້ງແຈ້ງວ່າ ທ່ານຮັກແລະສນັບສນູນລູກ. ຖ້າການຂົ່ມເຫັງຍັງເກີດຂຶ້ນຕໍ່ໄປອີກ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ທາງໂຮງຮຽນແລະ ໃຫ້ແຈ້ງຮາຍ ລະອຽດ ຂ້າງລຸ່ມນີ້ໃຫ້ເພີ່ນຟັງ:

- ເກີດເຫດການຫຍັງຂຶ້ນ
- ເຫດການເກີດຂຶ້ນເວລາໃດແລະຢູ່ໃສ
- ໃຫ້ບອກຊື່ຂອງຜູ້ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງແລະພະຍານທີ່ເຫັນເຫດການ
- ການຂົ່ມເຫັງເລີ່ມຕອນໃດ
- ທ່ານໄດ້ພະຍາຍາມແກ້ໄຂຢ່າງໃດແດ່ແລ້ວ
- ຊື່ຂອງນາຍຄຣູທີ່ຮູ້ເລື່ອງນີ້

ການຕິດຕໍ່ໄປທາງໂຮງຮຽນ

ໃຫ້ບອກໃຫ້ລູກຮູ້ວ່າທ່ານຈະໄປທາງທາງໂຮງຮຽນ. ລູກອາດຮູ້ສຶກກັງວົນວ່າການເຮັດດັ່ງນີ້ຈະຍິ່ງເຮັດໃຫ້ເຫດການ ເລວ ຮ້າຍລົງ - ແຕ່ວ່າ ໂຊດຈຳໄວວ່າການຂົ່ມເຫັງກັນ ຈະພອກພູນຂຶ້ນຖ້າເກັບໄວ້ເປັນຄວາມລັບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ພົ້ນ ໃຈເລື່ອງ ການເວົ້າພາສາອັງກິດ, ໃຫ້ເອົາພີ່ນ້ອງ, ໝູ່ກອງ ຫຼື ເພື່ອນບ້ານທີ່ເວົ້າອັງກິດໄດ້ໄປນຳ. ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງເຮັດຄື:

- ໃຫ້ເຮັດນັດພົບກັບບຸກຄົນທີ່ເໝາະສົມ. ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດແມ່ນ ນາຍຄຣູ ຜູ້ທີ່ຕົວທ່ານຫຼືລູກຂອງທ່ານມີ ຄວາມ ສຳພັນທີ່ດີນຳ, ຄຣູໃຫຍ່ ຫຼື ຜູ້ຮອງຄຣູໃຫຍ່, ທີ່ປຶກສານັກຮຽນ ຫຼື (ໃນໂຮງຮຽນມັທຍົມ) ທີ່ປຶກສາ ປະຈຳຊັ້ນ (ນາຍຄຣູຊຶ່ງດູແລສວັດຕິການຂອງນັກຮຽນ ປະຈຳຊັ້ນໃດຊັ້ນນຶ່ງ).

ຈະຕ້ອງເຮັດຫຍັງເມື່ອເຂົ້າປະຊຸມກັບທາງໂຮງຮຽນ

- ຈົ່ງໃຫ້ຄວາມຮ່ວມໄມ້ຮ່ວມມືກັບທາງໂຮງຮຽນ - ໃຫ້ເວົ້າວ່າ "ເຮົາຈະແກ້ໄຂຢ່າງໃດກ່ຽວກັບບັນຫານີ້?" ແທນທີ່ຈະ ກ່າວຫາທາງໂຮງຮຽນ ຫຼື ສະແດງຄວາມໂມໂຫໂຫໂສ.
- ໃຫ້ຖາມທາງໂຮງຮຽນວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີນະໂຍບາຍຫຍັງແດ່ໃນການຈັດການເລື່ອງຂົ່ມເຫັງກັນ
- ໃຫ້ຖາມທາງໂຮງຮຽນວ່າ ຕາມປົກກະຕິເຂົາເຈົ້າແກ້ໄຂເລື່ອງການຂົ່ມເຫັງກັນວິທີໃດ
- ໃຫ້ຖາມວ່າຕົວທ່ານເອງຈະຊ່ວຍຫຍັງໄດ້ແດ່
- ກ່ອນອອກຈາກຫ້ອງປະຊຸມ, ໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈໃຫ້ແຈ້ງວ່າທາງໂຮງຮຽນຈະເຮັດຫຍັງແດ່ກ່ຽວກັບເລື່ອງ ນີ້ ແລະ ເຂົາເຈົ້າຈະຕິດຕໍ່ກັບໄປທາງທ່ານອີກເມື່ອໃດ.

ມູນນິທິສນັບສນູນເພື່ອນຜູ້ (Peer Support Foundation) ຈະຊ່ວຍໄດ້ຢ່າງໃດ

ມູນນິທິສນັບສນູນເພື່ອນຜູ້ແມ່ນອົງການນຶ່ງທີ່ເຮັດໂຄງການຕ່າງໆຕາມໂຮງຮຽນເພື່ອປັບປຸງສວັດຕິການຂອງຄົນໜຸ່ມແລະ ຂອງຊຸມຊົນ. ມູນນິທິນີ້ມີໂຄງການຕ່າງໆເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ໂຮງຮຽນໄດ້ຮູ້ເລື່ອງການຂົ່ມເຫັງກັນໃນໂຮງຮຽນແລະວິທີປ້ອງກັນ. ຖ້າທ່ານມີຄວາມກັງວົນເລື່ອງການຂົ່ມເຫັງກັນໃນໂຮງຮຽນຂອງລູກທ່ານ, ກະຣຸນາຕິດຕໍ່ຫາມູນນິທິນີ້ໄດ້ ເພື່ອຂໍເອົາຮາຍ ລະອຽດເພີ່ມເຕີມ ເບີ ໂທລະສັບ (02) 9905 3499.

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເລື່ອງການ ໂທລະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຣຸນາໂທລະສັບຫາ ຜແນກ ແປ ເອກກະສານແລະແປພາສາ(TIS)ເບີໂທລະສັບ131450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເລື່ອງສຸຂະພາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

ເບີໂທລະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທລະ ໃນສມຸດໂທລະສັບເບິ່ງໃໝ່.