កំណត់សម្គាល់ទី ៦ សម្រាប់ការអនុវត្ត ៖ ការវាយតម្លៃអំពីហានិភ័យ

តើការលាតត្រដាងនៅក្នុងបរិបទនៃអំពើហិង្សា និងការបៀតបៀនផ្អែកលើយេនឌ័រ (GBVH) គឺជាអ្វី?

ការលាតត្រដាងកើតឡើងនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់បង្ហាញថា ពួកគេ ឬ អ្នកណាម្នាក់ដែលពួកគេស្គាល់ធ្លាប់ឆ្លងកាត់ ឬ បានប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សា រួមទាំង GBVH ផងដែរ។ ពួកគេអាចកំពុងតែចែករំលែកហេតុការណ៍មួយ ឬ ច្រើនដែលបានកើតឡើងនាពេលថ្មីៗនេះ ឬ កាលពីអតីតកាល។

ហេតុអ្វីបានជាយើងចាំបាច់ត្រូវគិតគូរដល់ពួកគេ នៅក្នុងករណីនៃការលាតត្រដាងអំពី GBVH?

ការលាតត្រដាងអំពីហេតុការណ៍ណាមួយអាចមានការពិបាកចំពោះមនុស្សម្នាក់ ដោយសារតែការគិតគូរអំពីបញ្ហានោះ និង ការនិយាយឡើងវិញអំពីហេតុការណ៍ណាមួយ (ដែលកើតឡើងចំពោះពួកគេផ្ទាល់ ឬ ចំពោះអ្នកណាម្នាក់ផ្សេងទៀត) ដែលអាចនាំឲ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តម្តងទៀតនៅពេលដែលពួកគេអាចត្រូវឆ្លងកាត់អារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ឬ និមិត្តហេតុអវិជ្ជមានដែលពាក់ព័ន្ធនឹងបទពិសោធន៍ដើមនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹង GBVH ម្តងទៀត។

ដោយសារតែផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានជាសក្តានុពល ដែលយើងអាចមានលើមនុស្សម្នាក់ដែលលាតត្រដាងអំពីហេតុការណ៍ណាមួយអាស្រ័យលើរបៀបឆ្លើយតបរបស់យើងនោះ វាមានសារសំខាន់នៅក្នុងការគិតគូរផ្តល់ការគាំទ្រ ដើម្បីបញ្ជៀសការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តម្តងទៀត និង ជៀសវាងការបង្អាក់ទឹកចិត្តពីការចែករំលែកព័ត៌មានអំពីសំណុំរឿងនានានៅកន្លែងការងារ។

តើការលាតត្រដាងមានលក្ខណៈយ៉ាងដូចម្តេច?

ពុំមានវិធីណាមួយជាក់លាក់នៅក្នុងការលាតត្រដាងអំពីសំណុំរឿងGBVHនោះទេ។វាមានសារសំខាន់នៅក្នុងការសម្គាល់ថាមនុស្សមួយចំនួនប្រហែលជាមិនអាចកំណត់ ឬ ចាត់ទុកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេថាជាអំពើហិង្សា ឬ ការបៀតបៀននោះទេ ដោយសារតែកត្តាជាច្រើនចាប់ពីកង្វះខាតការយល់ដឹងថា តើអ្វីខ្លះដែលបង្កើតបានជាអំពើហិង្សា ឬ ការបៀតបៀន (ឧទាហរណ៍៖ ការសន្មតថាវាត្រូវតែមានការប៉ះពាល់ផ្លូវកាយ ឬ មានភាពធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងខ្លាំង) ឬ និយាមនៃវប្បធម៌ និង/ឬ សង្គមជាដើម។ ពួកគេប្រហែលជាគ្រាន់តែរៀបរាប់អំពីហេតុការណ៍ណាមួយដោយផ្អែកលើអារម្មណ៍របស់ពួកគេ និង គ្រោះថ្នាក់ដែលពួកគេបានឆ្លងកាត់តែប៉ុណ្ណោះ។ ដោយសារតែពួកគេអាចលាតត្រដាងតាមវិធីខុសៗគ្នា ដូច្នេះអ្នកទទួលខុសត្រូវចំពោះការស្តាប់ ត្រូវតែស្គាល់ទម្រង់ និង និយមន័យខុសៗគ្នានៃ GBVH ផ្អែកតាមផលប៉ះពាល់របស់វាលើជនរងគ្រោះ និង ឧត្តរជីវី។

ពេលវេលា និង ទីកន្លែងនៃការលាតត្រដាងក៏អាចមានការប្រែប្រួលផងដែរ។ មនុស្សមួយចំនួនអាចជ្រើសរើសចែករំលែកអំពីហេតុការណ៍ណាមួយភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមានហេតុការណ៍បានកើតឡើងហើយសម្រាប់អ្នកដទៃពួកគេអាចលាតត្រដាងអំពីហេតុការណ៍ណាមួយក្នុងរយៈពេលជាច្រើនខែ ប្រហែលជាអាចដល់ជាច្រើនឆ្នាំ កន្លងមក។ ចំពោះទីតាំងវិញ មនុស្សមួយចំនួនអាចធ្វើការលាតត្រដាងនៅក្នុងកិច្ចសន្ទនាជាក្រុម នៅក្នុងការបណ្តុះបណ្តាល ឬ លើកឡើងអំពីវាដោយចៃដន្យ។ អ្នកដទៃទៀតអាចធ្វើការលាតត្រដាងនៅក្នុងកិច្ចសន្ទនាជាលក្ខណៈឯកជន មួយទល់នឹងមួយ។

care

BetterFactories Cambodia

តើយើងឆ្លើយតបទៅនឹងការលាតត្រដាងទាំងនោះដោយរបៀបណា?

ពុំមានវិធីដ៏ត្រឹមត្រូវមួយនៅក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងការលាតត្រដាងនោះទេ ពីព្រោះវាមានលក្ខណៈ និង បរិបទខុសៗគ្នា។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកដែលកំពុងតែធ្វើការទប់ស្កាត់ និង ឆ្លើយតបទៅនឹងសំណុំរឿង GBVH គួរតែអាចកំណត់ និង ឆ្លើយតបតាមវិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាព មានការគិតគូរអំពីយេនឌ័រ និង មានការគោរព។

លើកលែងតែអ្នកបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលដែលមានការទទួលស្គាល់ផ្នែកវិជ្ជាជីវៈជាមេធាវី ឬ បានបំពេញការងារជាមេធាវីនៅក្នុងអង្គភាពរបស់អ្នកអ្នកមិនត្រូវបានគេរំពឹងទុកថាជាទីប្រឹក្សាម្នាក់នោះទេ។ ផ្ទុយមកវិញ តួនាទីរបស់អ្នកគឺស្តាប់មនុស្សម្នាក់នោះបង្ហាញថាអ្នកជឿពួកគេនិងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការលាតត្រដាងនោះ។ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយនៅពេលនិយាយជាមួយជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវី ចូរពន្យល់ជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវីថា អ្នកមិនមែនជាមេធាវីនោះទេ ឬ មិនបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលឲ្យដោះស្រាយជាមួយសំណុំរឿងទាំងនេះដោយផ្ទាល់នោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចណែនាំពួកគេទៅទទួលសេវាដែលមានវិជ្ជាជីវៈ និង មានឯកទេសច្បាស់លាស់បាន។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ? តើខ្ញុំមិនអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ?

កិច្ចការសំខាន់ៗបំផុតចំនួនបី ដែលអ្នកអាចធ្វើបានគឺ៖

ស្តាប់ដោយមិនវិនិច្ឆ័យ ឬ មិនរំខាន

ជឿជាក់ និង ទទួលយកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ

ផ្តល់ព័ត៌មានដែលនឹងគាំទ្រដល់ជនទាំងនោះនៅក្នុងការជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯងចំពោះអ្វីដែលនឹងកើតឡើងបន្តទៀត

អ្នកគួរ	អ្នកមិនគួរ
☐ ផ្តល់ការគាំទ្រ	☐ ផ្តល់ដំបូន្មាន
☐ គ្មានការវិនិច្ឆ័យ	☐ ព្យាយាមកែសម្រួលស្ថានការណ៍
☐ មានព័ត៌មានអំពីការបញ្ជូនដែលត្រឹមត្រូវ	☐ ផ្តល់ការពិគ្រោះយោបល់
☐ អនុវត្តអភិក្រម LIVES	☐ ព្យាយាមស្វែងរកព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមទៀត
	☐ បង្ខំឲ្យមនុស្សម្នាក់នោះធ្វើ ឬ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីមួយ

តើអភិក្រម LIVES គឺជាអ្វី?

មានកិច្ចការដ៏សាមញ្ញចំនួនប្រាំដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការផ្តល់ការគាំទ្រដល់ជនរងគ្រោះ និងឧត្តរជីវី។

ស្តាប់

ស្តាប់យ៉ាងសកម្មនិងបង្ហាញការយល់ចិត្ត។អាស្រ័យលើតួនាទីរបស់អ្នកនៅកន្លែងការងារអ្នកប្រហែលជាចង់ដឹងអំពីអង្គហេតុនានា ប៉ុន្តែជំហានដំបូងនេះគឺនិយាយអំពីការផ្តល់ចន្លោះទំនេរសម្រាប់ជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវី នៅក្នុងការចែករំលែកដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ ឬ ការស្តីបន្ទោស។

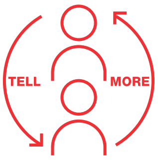
អ្វីដែលគួរធ្វើ	អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ
ស្វែងរកកន្លែងស្ងាត់ និង កន្លែងឯកជនមួយសម្រាប់និយាយ ធ្វើដូច្នេះ ជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវីអាចនិយាយដោយរក្សាការសម្ងាត់	និយាយអំពីបទពិសោធន៍នៃអំពើហិង្សា ឬ ការបៀតបៀនរបស់អ្នក ឬ អ្នកដទៃទៀត
មានភាពអត់ធ្មត់ និង ស្ងប់អារម្មណ៍	សួរសំណួរជាច្រើនដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានលម្អិតអំពីស្ថានការណ៍
បញ្ជាក់ថាអ្វីដែលត្រូវបានចែករំលែកនេះ នឹងមិនត្រូវបានយកទៅចែករំលែកបន្តដោយគ្មានការយល់ព្រមរបស់ពួកគេនោះទេ	កុំបង្ខំពួកគេឲ្យនិយាយឲ្យលឿន
បង្ហាញថាអ្នកកំពុងតែស្តាប់ តាមរយៈការងក់ក្បាល និង លើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យនិយាយចេញមក	កុំកាត់សម្ដីពួកគេ
ស្តាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ (និង មិនមែនស្តាប់អ្វីដែលពួកគេកំពុងតែនិយាយនោះទេ)	ជៀសវាងប្រយោគដែលធ្វើការវិនិច្ឆ័យដូចជា“អ្នកមិនគួរគិតបែបនេះទេ” ឬ “អ្នកមានសំណាងហើយដែលមិនអាក្រក់ជាងនេះ”
យកចិត្តទុកដាក់លើភាសាកាយវិការរបស់អ្នកផងដែរ (ក្រសែភ្នែក ទឹកមុខ កាយវិការ ឥរិយាបថនៃការឈរ ឬ អង្គុយ)	ជៀសវាងការស្តីបន្ទោសជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវីតាមរយៈប្រយោគនានាដូចជា“អ្នកជួបប្រទះតែនឹង............ដោយសារតែអ្នក............ឬបានធ្វើ............”
អនុញ្ញាតឲ្យមានភាពស្ងប់ស្ងាត់	វិនិច្ឆ័យ ឬ រិះគន់ការសម្រេចចិត្ត និង ជម្រើសរបស់ជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវីឬណែនាំថាពួកគេអាចធ្វើសកម្មភាពតាមវិធីខុសៗគ្នាដើម្បីការពារខ្លួនពួកគេ
ប្រសិនបើជនរងគ្រោះឬឧត្តរជីវីយំផ្តល់ពេលវេលាដើម្បីពួកគេសម្រួលអារម្មណ៍ឡើងវិញ និង ផ្អាកការសន្ទនា និង ឈប់សម្រាក	បង្ហាញអារម្មណ៍រសាយចិត្ត ឬ កំហឹងទៅកាន់ជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវី
ជឿជាក់លើការផ្តល់ព័ត៌មានអំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ	ថ្កោលទោស ឬ និយាយអាក្រក់អំពីឧក្រិដ្ឋជន
បង្ហាញការយល់ចិត្ត និង មិនវិនិច្ឆ័យ	ផ្តល់ការពិគ្រោះយោបល់
ថ្កោលទោសការប្រើប្រាស់អំពើហិង្សា ឬ ការបៀតបៀនពីសំណាក់ជនជាប់ចោទនោះ	

ដើម្បីបង្ហាញការយល់ចិត្ត និង បង្ហាញថាអ្នកកំពុងតែយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវី អ្នកអាចនិយាយពាក្យខាងក្រោមនៅខណៈពេលកំពុងតែស្តាប់ការលាតត្រដាងនោះ៖

“វាស្តាប់ទៅដូចជាបទពិសោធន៍ដ៏អាក្រក់មួយ...”

“ផ្អែកតាមអ្វីដែលខ្ញុំបានស្តាប់ អ្នកមានកង្វល់ថា...”

“អ្នកបាននិយាយថា... តើត្រឹមត្រូវដែរឬទេ?”



“តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំអំពីរឿងនោះបន្ថែមទៀតបានដែរឬទេ?”

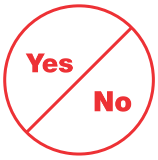
“សូមអរគុណសម្រាប់ការចែករំលែក”

នៅក្នុងប្រទេសដែលមានកាតព្វកិច្ចតាមផ្លូវច្បាប់នៅក្នុងការរាយការណ៍អំពីសំណុំរឿង ចូរកុំសន្យាជាមួយជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវីថា អ្នកនឹងរក្សាការសម្ងាត់។

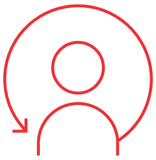
ការសួរសំណួរអំពីតម្រូវការ និង កង្វល់

នៅពេលដែលអ្នកស្តាប់ជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវី ចូរសួរអំពីតម្រូវការ និង កង្វល់របស់ពួកគេ។ នៅពេលនិយាយជាមួយពួកគេ ចូរស្តាប់អំពីតម្រូវការ និង កង្វល់របស់ពួកគេ រួមទាំង តម្រូវការផ្នែកសុខភាព សេដ្ឋកិច្ច ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ សុវត្ថិភាព និង តម្រូវការសង្គមផងដែរ។

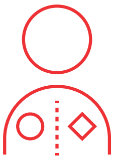
បច្ចេកទេសខាងក្រោមអាចជួយដល់អ្នកនៅក្នុងការស្វែងយល់អំពីតម្រូវការ និង កង្វល់របស់ជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវី



ជៀសវាងសួរសំណួរដែលចម្លើយមានតែ បាទ/ចាស/ទេ និង ផ្ទុយមកវិញ ចូរសួរសំណួរទម្រង់បើក



និយាយឡើងវិញអំពីអ្វីដែលពួកគេបាននិយាយដើម្បីផ្ទៀងផ្ទាត់ថា អ្នកយល់អំពីអ្វីដែលពួកគេកំពុងតែព្យាយាមនិយាយ ស្នើសុំការបញ្ជាក់ ប្រសិនបើចាំបាច់



ឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ

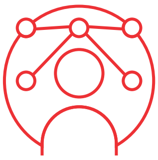
ជួយដល់ពួកគេនៅក្នុងការកំណត់អំពីតម្រូវការ និង កង្វល់របស់ពួកគេតាមរយៈការសួរសំណួរ៖ “តើអ្នកត្រូវការអ្វី ឬ តើអ្នកមានកង្វល់អំពីរឿងអ្វីមួយដែរឬទេ?” “ស្តាប់ទៅ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការ...”

នៅពេលសួរអំពីតម្រូវការ និង កង្វល់របស់ពួកគេ ជៀសវាងសួរសំណួរឲ្យតម្រុយ ឧទាហរណ៍៖ សួរថាតើពួកគេមានអារម្មណ៍ជាក់លាក់ណាមួយដែរឬទេ (ផ្ទុយមកវិញ ចូរសួរពួកគេថាតើពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចចំពោះស្ថានការណ៍ជាក់លាក់ណាមួយ)។

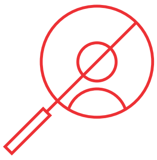
ទទួលយក

វាមានសារសំខាន់នៅក្នុងការបង្ហាញទៅកាន់ជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវីថា ការឆ្លើយតប និង អារម្មណ៍របស់ពួកគេគឺធម្មតា និង ថាពួកគេមានសិទ្ធិរស់នៅដោយគ្មានភាពភ័យខ្លាច និង GBVH។ ជំហាននេះមានសារសំខាន់ ដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកកំពុងតែស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ និង យ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ថាអ្នកមិនបានធ្វើការវិនិច្ឆ័យអំពីពួកគេនោះទេ និង ថាអ្នកជឿអ្វីដែលពួកគេកំពុងតែនិយាយ។ ចូរប្រាកដថា អ្នកបានប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេមិនត្រូវ និង មិនអាចត្រូវគេស្តីបន្ទោសចំពោះអ្វីដែលបានកើតឡើងនោះទេ និង ថាពុំមានអ្នកណាម្នាក់គួរតែធ្លាប់ជួបប្រទះ GBVH (និង ពុំមានអ្វីមួយអាចធ្វើយុត្តិកម្មការប្រព្រឹត្តិ GBVH បាននោះទេ)។

ដើម្បីជួយទទួលយកជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវី អ្នកអាចមានបំណងនិយាយប្រយោគខាងក្រោម៖



ខ្ញុំគិតថា អ្នកត្រូវប្រើប្រាស់សេចក្តីក្លាហានខ្លាំងណាស់នៅក្នុងការចែករំលែកសាច់រឿងរបស់អ្នកជាមួយខ្ញុំ



ពុំមានអ្នកណាម្នាក់គួរតែធ្លាប់ជួបប្រទះអ្វីដែលបានឆ្លងកាត់នោះ

មនុស្សគ្រប់រូបគួរតែទទួលបានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និង ការគោរពនៅពេលធ្វើការ

ខ្ញុំបារម្ភថា រឿងនេះអាចមានផលប៉ះពាល់ចំពោះសុខភាព និង/ឬ សុខមាលភាពរបស់អ្នក

Help

មានជំនួយ (ប្រសិនបើវាជាការពិត)

ពង្រឹងសុវត្ថិភាព

មនុស្សមួយចំនួនដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់GBVHអាចមានភាពភ័យខ្លាចចំពោះសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ នៅខណៈពេលដែលអ្នកដទៃទៀតអាចសន្មតថាពួកគេនឹងមិនជួបប្រទះហេតុការណ៍ផ្សេងទៀតម្តងទៀតនោះទេ។ ពន្យល់ថា សុវត្ថិភាព និង សុខមាលភាព គឺជាកិច្ចពិភាក្សាជាបន្តបន្ទាប់និងមិនមែនជាដំណើរការដែលកើតឡើងតែមួយលើកនោះទេ។ ចូរចំណាយពេលពិភាក្សាជាមួយពួកគេអំពីតម្រូវការ និង ព័ត៌មានលម្អិតនៃស្ថានភាពជាក់លាក់របស់ពួកគេឧទាហរណ៍៖ថាតើពួកគេអាចស្ថិតនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗដែរឬទេ។

ប្រសិនបើអ្នកមានកង្វល់អំពីហានិភ័យភ្លាមៗ ចូរនិយាយថា អ្នកមានកង្វល់អំពីសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ និង ថាអ្នកមានបំណងពិភាក្សាអំពីវិធីការពារពួកគេពីការរងគ្រោះថ្នាក់។

ហេតុការណ៍ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលធ្វើឲ្យអ្នកជឿជាក់ថាអ្នកណាម្នាក់កំពុងតែប្រឈមមុខនឹងហានិភ័យភ្លាមៗគួរតែត្រូវបានពិភាក្សាជាមួយអ្នកដឹកនាំ (ចូររក្សាការសម្ងាត់ ដោយមិនបង្ហាញឈ្មោះនោះទេ)។ អង្គការភាគច្រើននឹងមានគោលនយោបាយ និង ដំណើការសម្រាប់ហានិភ័យអំពីសុវត្ថិភាពភ្លាមៗ។ អ្នកត្រូវដឹងអំពីគោលនយោបាយនិងនីតិវិធីរបស់អង្គការនិងស្វែងរកដំបូន្មានពីអ្នកជំនាញប្រសិនបើមើលឃើញកង្វល់ផ្នែកសុវត្ថិភាពភ្លាមៗ។

ជាពិសេស នៅក្នុងករណីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ វាមិនទំនងជាហេតុការណ៍ដែលកើតឡើងតែមួយលើកនោះទេហើយវាអាចបន្តកើតឡើងទៅតាមពេលវេលានិងកាន់តែខ្លាំងឡើង។នៅក្នុងករណីដែលជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវីមានហានិភ័យនៅក្នុងការត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញនោះ ចូរបង្កើតផែនការសុវត្ថិភាពអំពីកន្លែងសុវត្ថិភាពដែលត្រូវទៅ(ក្រៅពីផ្ទះ)ផែនការសម្រាប់កុមារនិងជនដែលរស់នៅក្នុងបន្ទុកដទៃទៀត ការដឹកជញ្ជូន សម្ភារដែលត្រូវយក (ឯកសារប្រាក់កាស សម្លៀកបំពាក់។ល។) និង បណ្តាញគាំទ្រ (អ្នកជិតខាង សមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិដែលរស់នៅជិតគ្នា)។

ការគាំទ្រ

វាអាស្រ័យលើអ្នកធ្វើការលាតត្រដាង នៅក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើពួកគេចង់ធ្វើសកម្មភាព និង ទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបញ្ជូនដែរឬទេ។ ជនដែលធ្លាប់ទទួលរងអំពើហិង្សាជាញឹកញាប់បានបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការសម្រេចចិត្ត និង ការគ្រប់គ្រង ចូរព្យាយាមធ្វើឲ្យជនរងគ្រោះ ឬ ឧត្តរជីវីមានសមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងឡើងវិញ និង ធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ថាតើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលពួកគេចង់ធ្វើ។ តួនាទីរបស់អ្នកគឺ ចង្អុលបង្ហាញពួកគេអំពីប្រភេទសេវាគាំទ្រដែលអាចស្វែងរកបាន ឧទាហរណ៍ តាមរយៈការនិយាយប្រយោគនានាដូចខាងក្រោម៖

•តើអ្នកចង់ធ្វើអ្វីខ្លះនៅពេលនេះ?

•តើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលអ្នកគិតថាមានប្រយោជន៍ចំពោះអ្នកខ្លាំងបំផុត ប្រសិនបើយើងអាចធ្វើវានៅពេលនេះបាន?

•ខ្ញុំមិនបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលជាពិសេសអំពីការជួយជនដែលមានបទពិសោធន៍ដូចអ្នកនោះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំអាចផ្តល់ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលបែបនោះជូនអ្នកបាន

•ការជ្រើសរើសថានឹងធ្វើអ្វីខ្លះជាមួយព័ត៌មាននេះ គឺអាស្រ័យលើអ្នកប៉ុន្តែខ្ញុំអាចផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានទំនាក់ទំនងដើម្បីទទួលបានសេវាពីអ្នកជំនាញដោយឥតគិតថ្លៃ ដែលអ្នកអាចទាក់ទងបាន ប្រសិនបើចាំបាច់។

•តើអ្នកមានព័ត៌មានទំនាក់ទំនងដើម្បីទទួលបានសេវាពីអ្នកជំនាញណាម្នាក់ដែរឬទេ? ប្រសិនបើអ្នកមានបិច និង ក្រដាស ខ្ញុំអាចផ្តល់វាជូនអ្នកបាន។

•តើអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិ អ្នកជិតខាង ឬ អ្នកណាម្នាក់នៅខាងក្រៅកន្លែងការងារ ដែលអ្នកអាចនិយាយជាមួយបានដែរទេ?

ធនធានបន្ថែម

ការឃ្លាំមើលរបស់យើង. ២០១៧. អនុវត្តការណែនាំ៖ ការឆ្លើយតបទៅនឹងការលាតត្រដាង។
អាចស្វែងរកបាននៅ៖
https://d2bb010tdzqaq7.cloudfront.net/wp-content/uploads/sites/2/2019/02/15002441/PG_Responding-to-disclosures_UpdatedFeb2019.pdf.

WHO. ២០១៤. ការថែទាំសុខភាពរបស់ស្ត្រីដែលទទួលរងអំពើហិង្សាដៃគូ ឬ អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ៖ សៀវភៅណែនាំអំពីការព្យាបាល៖
អាចស្វែងរកបាននៅ៖
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/136101/WHO_RHR_14.26_eng.pdf?sequence=1.

WHO. ២០១៩. ការថែទាំស្ត្រីដែលទទួលរងអំពើហិង្សា៖ កម្មវិធីរបស់ WHO សម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលអ្នកថែទាំសុខភាព។
អាចស្វែងរកបាននៅ៖
https://www.who.int/reproductivehealth/publications/caring-for-women-subject-to-violence/en/.