វាមានការបំពានសិទ្ធិជាច្រើនយ៉ាង ។ ប្រសិនបើមានការបំពានសិទ្ធិកើតឡើងក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក សូមកុំរក្សាវាទុកជាការសម្ងាត់ឡើយ ។ សូមនិយាយជាមួយអ្នកណាម្នាក់ ។ សូមរកជំនួយ ។ ការបំពានសិទ្ធិមានច្រើនយ៉ាងណាស់ ។ ការបំពានសិទ្ធិនេះអាចជាការបំពានសិទ្ធិដោយប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ នៅពេលនរណាម្នាក់វាយដំខ្លួនប្រាណអ្នក ។ វាអាចជាការបំពានសិទ្ធិដោយពាក្យសំដី ការគំរាមកំហែងខាងផ្លូវចិត្ត និងការនិយាយស្តីបែបឃោរឃៅ ក៏ជាការរំលោភសិទ្ធិដែរ ។ គឺគ្មាននរណាម្នាក់សោះ សូម្បីតែសមាជិកគ្រួសារក្តី ដែលមានសិទ្ធិប្រើភាពសាហាវ ឬរំលោភសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃបានឡើយ ។

នេះជាសេចក្តីពិតខ្លះៗ អំពីការបំពានសិទ្ធិក្មេង និងអំពើឃោរឃៅដែលអ្នកត្រូវដឹង :

- អំពើឃោរឃៅភាគច្រើន ត្រូវបានធ្វើដោយសមាជិកគ្រួសារ ។
- កូនក្មេងរងទុក្ខ នៅពេលនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារទទួលការបំពានសិទ្ធិ ។
- កូនក្មេងដែលឃើញការបំពានសិទ្ធិ ឬអំពើឃោរឃៅ មានការលំបាកនៅឯសាលារៀន ។ គេរមែងតែមានការតប់ប្រមល់ចិត្ត និងការព្រួយបារម្ភ ។

សូមប្រយ័ត្នចំពោះសញ្ញាទាំងនេះ ។ វាអាចជាសញ្ញានៃការបំពានសិទ្ធិ ក្មេង ។ កូនក្មេងដែលទទួលការ បំពានសិទ្ធិ ជួនកាលអាច :

- មានស្នាមជាំ ឬមានស្នាមដែលមិនអាចពន្យល់បាន ។
- មានការលំបាកក្នុងការដេក ។
- មានការឈឺចាប់ ហើម ឬមានឈាមនៅមាត់ ឬលើប្រដាប់បន្តពូជ ដែលមិនអាចពន្យល់បាន ។

កូនក្មេងដែលទទួលការបំពានសិទ្ធិ ជួនកាលក៏អាច :

- មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ព្រួយចិត ឬរាថយដោយគ្មានហេតុផល ។
- មានចិត្តកាច ឬឃោរឃៅដាក់អ្នកដទៃ ។
- ធ្វើតាមរបៀបដែលមនុស្សចាស់សំដែងក្នុងការរួមដំណេក ។
- គ្មានចំណង់ក្នុងការរៀនសូត្រ ឬការផ្សេងទៀតៗដែលគេធ្លាប់ចូលចិត្តធ្វើពីមុនមក ។

តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមានការបំពានសិទ្ធិក្មេង :

- ត្រូវបង្រៀនកូនឲ្យចេះនិយាយប្រាប់អ្នក ប្រសិនបើមានការអាក្រក់កើតឡើងដល់គេ ។
- ត្រូវផ្តល់ឱវាទភ្លាម ។
- អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញរហ័សទាន់ចិត្ត ដែលមានវាយលេខនៅខាងខ្នងសន្លឹកក្រដាសនេះ សំរាប់ជាជំនួយ និងឱវាទ ។

FIRST 5 CALIFORNIA

ល្បិចវិធី ការពារ ការបំពាន សិទ្ធិក្មេង

ការពារគ្រួសាររបស់អ្នក ពីការបំពានសិទ្ធិ

អ្នកអាចមានផ្ទះមួយ ប្រកបដោយក្តីសុខសាន្ត

ប្រសិនបើអ្នកនៅកន្លែងមួយដែលគ្មានក្តីសុខ នោះចូរការពារខ្លួនអ្នក និងកូនរបស់អ្នក ។

- និយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ ដែលអ្នកទុកចិត្ត ។ រកជំនួយដើម្បីចាកចេញ ។
- រកកន្លែងមួយដែលសុខសាន្ត សំរាប់រស់នៅជាមួយកូនរបស់អ្នក ។
- ប្រសិនបើអ្នកភ័យខ្លាច ចូរហៅប៉ូលិសឥឡូវនេះភ្លាម ។
- ទុកលេខទូរស័ព្ទសំរាប់ភាពអាសន្ន នៅជិតទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ។

ធ្វើគំរោងការមួយ ក្នុងករណីអ្នកត្រូវចាកចេញជាបន្ទាន់ ។ រៀបចំទុកដាក់ :

- មានសំលៀកបំពាក់លើសចំនួន សំរាប់អ្នក និងកូនរបស់ អ្នកដែរ ។
- មានលុយកាក់ខ្លះ ។
- មានប័ណ្ណសំគាល់ខ្លួនរបស់អ្នក និងឯកសារសំខាន់ៗដទៃទៀត ។

ប្រសិនបើអ្នកបិតនៅក្នុងការគ្រោះថ្នាក់ ឬឈឺ :

- ទៅកន្លែងមួយដែលផុតពីគ្រោះថ្នាក់ ។ វាអាចជាផ្ទះមិត្តភ័ក្តិ ឬហាងលក់ទំនិញនៅជិតខាង ។
- ទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ឬពឹងអ្នកជិតខាងឲ្យជួយទូរស័ព្ទឲ្យ ។
- ស្វែងរកជំនួយខាងការព្យាបាល ដែលអ្នកត្រូវការ ។
- ទូរស័ព្ទទៅកន្លែងផ្តល់ទីជំរក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការកន្លែងសំរាប់ស្នាក់នៅ ។
- ទូរស័ព្ទទៅមណ្ឌលវិបត្តិ 800-656-HOPE បិតនៅជិតអ្នក ។ អ្នកមិនមែននៅឯកោទេ ។

វិធីរស់នៅដោយរួចផុតពីការបំពានសិទ្ធិ ។

- ស្វែងរកជំនួយដែលអ្នកត្រូវការ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងរស់នៅក្រោមការបំពានសិទ្ធិ ។ វាគ្មានបញ្ហាអ្វីសោះឡើយ ដែលអ្នកស្វែងរកជំនួយនោះ ។
- និយាយជាមួយនឹងកូនរបស់លោកអ្នក ហើយប្រព្រឹត្តចំពោះគេដោយការគោរព ។
- ត្រូវស្គាល់អ្នកជិតខាងខ្លួន ។
- សាកសួរប៉ូលិស អំពីកម្មវិធីឃ្លាំមើល-អំពើឧក្រិដ្ឋ (Crime-Watch) ។

កន្លែងដើម្បីទៅរកជំនួយ

លេខឥតបង់ថ្លៃ ChildAbuse Hotline

(សំឡេង) 1-800-422-4453 (TTY) 1-800-222-4453

លេខឥតបង់ថ្លៃ National Domestic Violence Hotline

(សំឡេង) 1-800-799-7233 (TTY) 1-800-787-3224

National Crime Prevention Council

www.ncpc.org

ប្រសិនបើអ្នកនៅកន្លែងមួយដែលគ្មានក្តីសុខ នោះចូរការពារខ្លួនអ្នក និងកូនរបស់អ្នក ។

- និយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ ដែលអ្នកទុកចិត្ត ។ រកជំនួយដើម្បីចាកចេញ ។
- រកកន្លែងមួយដែលសុខសាន្ត សំរាប់រស់នៅជាមួយកូនរបស់អ្នក ។
- ប្រសិនបើអ្នកភ័យខ្លាច ចូរហៅប៉ូលិសឥឡូវនេះភ្លាម ។
- ទុកលេខទូរស័ព្ទសំរាប់ភាពអាសន្ន នៅជិតទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ។

ធ្វើគំរោងការមួយ ក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវចាកចេញជាបន្ទាន់ ។ រៀបចំទុកដាក់ :

- មានសំលៀកបំពាក់លើសចំនួន សំរាប់អ្នក និងកូនរបស់អ្នកដែរ ។
- មានលុយកាក់ខ្លះ ។
- មានប័ណ្ណសំគាល់ខ្លួនរបស់អ្នក និងឯកសារសំខាន់ៗដទៃទៀត ។

ប្រសិនបើអ្នកបិតនៅក្នុងការគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយ :

- ទៅកន្លែងមួយដែលផុតពីគ្រោះថ្នាក់ ។ វាអាចជាកផ្ទះមិត្តភ័ក្តិ ឬហាងលក់ទំនិញនៅជិតខាង ។
- ទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ឬពឹងអ្នកជិតខាងឲ្យជួយទូរស័ព្ទឲ្យ ។
- ស្វែងរកជំនួយខាងការព្យាបាល ដែលអ្នកត្រូវការ ។
- ទូរស័ព្ទទៅកន្លែងផ្តល់ទីជំរក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការកន្លែងសំរាប់ស្នាក់នៅ ។

FIRST 5 CALIFORNIA

ល្បិចវិធី ការពារ ការបំពាន សិទ្ធិក្មេង

ការពារគ្រួសាររបស់អ្នក ពីការបំពានសិទ្ធិ

អ្នកអាចមានផ្ទះមួយ ប្រកបដោយក្តីសុខសាន្ត

វិធីរស់នៅដោយរួចផុតពីការបំពានសិទ្ធិ ។

- និយាយជាមួយនឹងកូនរបស់លោកអ្នក ហើយប្រព្រឹត្តចំពោះគេដោយការគោរព ។
- ត្រូវស្គាល់អ្នកជិតខាងខ្លួន ។

ស្វែងរកជំនួយដែលអ្នកត្រូវការ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងរស់នៅក្រោមការបំពានសិទ្ធិ ។ វាគ្មានបញ្ហាអ្វីសោះឡើយ ដែលអ្នកស្វែងរកជំនួយនោះ ។

សាកសួរប៉ូលិស អំពីកម្មវិធីឃ្លាំមើល-អំពើឧក្រិដ្ឋ (Crime-Watch) ។

កន្លែង ដើម្បីទៅរកជំនួយ

លេខឥតបង់ថ្លៃ ជហិលដ ាបុសេ ៀតលិនេ

(សំឡេង) 1-800-422-4453 (TTY) 1-800-222-4453

លេខឥតបង់ថ្លៃ ណាតិ្យនាល ឌ្យមសេតិច ប្យិលនេចេ ៀតលិនេ

(សំឡេង) 1-800-799-7233 (TTY) 1-800-787-3224

ណាតិ្យនាល ជរិមេ ភរវេនេតិ្យន ជ្យនចិល

www.ncpc.org

©2003 First 5 California