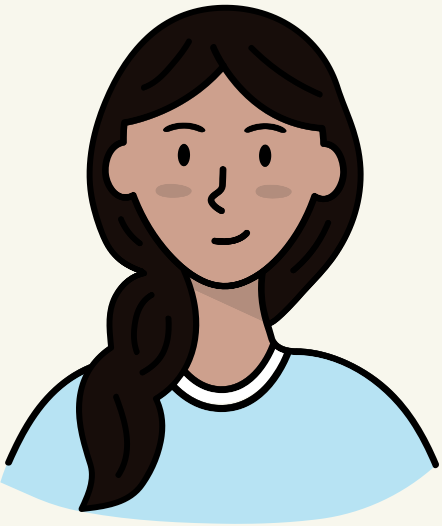
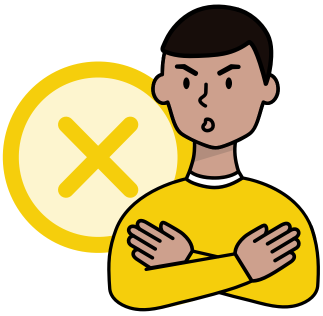
ការស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ និង ភាសាកាយវិការ ជួយឲ្យទំនាក់ទំនងមានប្រសិទ្ធភាព

ការទំនាក់ទំនងល្អ ចាប់ផ្តើមពីការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់



1. មើលភ្នែកអ្នកនិយាយ ដើម្បីបង្ហាញការគោរព
2. បង្ហាញថាអ្នកកំពុងស្តាប់ និងយល់ពីអ្នកនិយាយ
3. កុំរំខានពេលអ្នកដទៃកំពុងនិយាយ

ប្រើកាយវិការសមរម្យ និងមានការគោរព



- ✗ កាយវិការខឹង ឬរឹងទទឹង អាចបង្កជម្លោះ
- ✗ កាយវិការមិនអើពើ មិនអាចជួយដោះស្រាយបានទេ

- ✓ កាយវិការទន់ភ្លន់ និងសុភាពរាបសា ជួយឲ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ

ប្រភេទនៃការទំនាក់ទំនង

ការទំនាក់ទំនងបែបឈ្លានពាន និងស្ទាក់ស្ទើរ អាចបង្កជម្លោះ និងការមិនពេញចិត្តក្នុងការងារ

ការទំនាក់ទំនងបែបបំពាន

- ប្រើពាក្យប្រមាថឬនិយាយមិនគួរអោយគោរព
- រំខានពេលអ្នកដទៃកំពុងនិយាយ
- ស្រែក ឬនិយាយបែបគំរាម
- ខឹងខ្លាំង ឬបង្ហាញអារម្មណ៍ខឹងភ្លាមៗ
- សងសឹកឬធ្វើអ្វីដើម្បីប៉ះពាល់អ្នកដទៃ

ការទំនាក់ទំនងបែបស្ទាក់ស្ទើរ

- សុំទោសជាញឹកញាប់
- មិនហ៊ានបង្ហាញមតិយោបល់
- ជៀសវាងការប្រឈមមុខ
- មិនហ៊ានមើលភ្នែកអ្នកដទៃ
- និយាយសំឡេងតិចៗ

ការទំនាក់ទំនងបែបអះអាង ជួយឲ្យមានការយល់ព្រម និងទំនាក់ទំនងល្អ

ទំនាក់ទំនងបែបអះអាង

- និយាយដោយបើកចំហនិងស្ងប់ស្ងាត់
- ស្មោះត្រង់ និងមានភាពមុតមាំ
- ប្រើកាយវិការដែលសមរម្យ
- គោរពចន្លោះផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដទៃ
- និយាយច្បាស់ៗនិងងាយយល់
- ធ្វើកិច្ចព្រមព្រៀងដែលទាំងពីរភាគីអាចអនុវត្តបាន

ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេស និង ដោះស្រាយបញ្ហា

ស្ត្រេស គឺជាស្ថានភាពអារម្មណ៍ និងចិត្តមិនស្ថិតស្ថេរ ដែលកើតឡើងដោយសម្ពាធការងារ បញ្ហាជីវិត ឬបញ្ហាគ្រួសារ

ស្ត្រីភាគច្រើនមានស្ត្រេស ពីព្រោះមានទំទួលខុសត្រូវទាំងការងារ និងគ្រួសារ ចំណែកបុរសភាគច្រើនមានស្ត្រេស ពីសម្ពាធការងារ និងការរំពឹងរំពឹងទុកពីសង្គម

ស្ត្រេសអាចនាំឲ្យមានជម្លោះ អំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពាននៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងគ្រួសារ

ជំហានទាំង៤ អាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាពេលមានស្ត្រេស

- ស្ងប់ស្ងាត់ និងមិនប្រតិកម្មភ្លាមៗ
- កំណត់បញ្ហា
- រកដំណោះស្រាយដែលអាចធ្វើបាន
- ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកដទៃ

របៀបគ្រប់គ្រងស្ត្រេស

- គេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ហាត់ដកដង្ហើមវែងៗ
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជា ធ្វើកាយវិការពេលធ្វើការ
- បរិភោគអាហារមានតុល្យភាព និង ជៀសវាងហូបស្ករច្រើនពេក

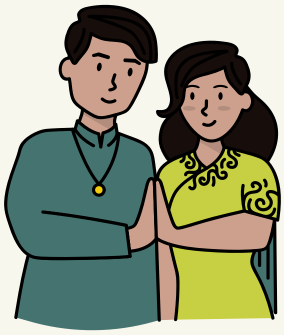
សមភាពយេនឌ័រធានាថា មនុស្សគ្រប់ភេទ មានសិទ្ធិ និងឱកាសស្មើៗគ្នា សម្រាប់ស្ត្រី បុរស និងមនុស្សដែលមិនកំណត់ភេទ

មនុស្សគ្រប់ភេទមានសិទ្ធិ និងឱកាសស្មើៗគ្នា

គ្រប់ភេទ ត្រូវតែបានប្រាក់ខែ
ស្មើៗគ្នា សម្រាប់ការងារដូចគ្នា

កុមារី កុមារា និងកុមារមិនកំណត់ភេទ
អាចលេងគ្រប់កីឡាបាន

បុរសអាចយំ និងបង្ហាញ
អារម្មណ៍សោកសៅ



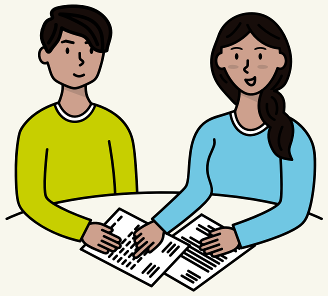
អាពាហ៍ពិពាហ៍ គឺជា
ការព្រមព្រៀងគ្នា

បុរសអាចធ្វើការងារផ្ទះ

ស្ត្រីអាចជាមេដឹកនាំល្អ

ទទួលស្គាល់កុមារគ្រប់រូប ដោយ
មិនកំណត់ភេទ

មនុស្សគ្រប់ភេទអាចលេង
របស់លេងអ្វីក៏បាន



សមាជិកគ្រប់រូបក្នុងគ្រួសារអាច
សម្រេចចិត្តផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ

បុរស និងស្ត្រីអាចផ្តល់
ការថែទាំបានល្អដូចគ្នា

riseequal.org

RISE

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះពេលមានអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពានផ្អែកលើយេនឌ័រ?

អំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ មានន័យថា ការធ្វើបាប និងការរំលោភបំពានលើមនុស្សម្នាក់ទៀត ដោយសាភេទមួយប្រើអំណាចលើភេទមួយទៀត។ អំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពានផ្អែកយេនឌ័រ គឺជាការបំពានសិទ្ធិមនុស្សយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។

អំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពានផ្អែកលើយេនឌ័រ រួមមាន៖

ហិង្សាផ្លូវកាយ

ការប្រើកម្លាំងផ្លូវកាយដូចជាវាយដំ រុញច្រានឬទាត់ធាក់បង្អាប់

ហិង្សាផ្លូវចិត្ត

ការគ្រប់គ្រងខ្លាំងជ្រុល សំដីប្រមាថ និងការមើលងាយ

ហិង្សាផ្លូវភេទ

ការបង្ខំ មិនមានការអនុញ្ញាត ការរួមភេទដោយបង្ខំ និងមានហិង្សា

ហិង្សាផ្អែកសេដ្ឋកិច្ច

មិនអនុញ្ញាតឲ្យប្រើប្រាស់ប្រាក់របស់ខ្លួន ឬសិទ្ធិធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្អែកហិរញ្ញវត្ថុ

គ្រប់ប្រភេទនៃអំពើហិង្សា ឬការរំលោភបំពាន មិនអាចទទួលយកបាន ហើយត្រូវចូលរួមបញ្ឈប់ភ្លាមៗ

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីការពារកុំអោយមានអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពានផ្អែកលើយេនឌ័រ?

- ស្គាល់ទម្រង់នៃអំពើហិង្សាទាំង៤ប្រភេទ
- ចូលរួមបញ្ឈប់អំពើហិង្សាប្រសិនបើអ្នកឃើញវា
- កុំបន្ទោសអ្នករងគ្រោះ
- ណែនាំអ្នករងគ្រោះទៅទទួលសេវាគាំទ្រ និងការសង្គ្រោះ និងគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍
- ធ្វើការរាយការណ៍ពីករណីហិង្សានេះ

ស្វែងរកជំនួយពីហូតឡាញ (Hotline)

1288 & 117

ទំនាក់ទំនងទាំងនេះអាចជួយជនរងគ្រោះ ឬដំណោះស្រាយផ្សេងៗទៀត។

ច្បាប់ និងបទបញ្ញាត នៃការដោះស្រាយ អំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពានតាមយេនឌ័រ នៅកន្លែងធ្វើការ

ការអនុវត្តតាមច្បាប់ការងារនៃកម្ពុជា (ច្បាប់ការងារឆ្នាំ 1997) និយាយពីការជួបប្រទះ និងអំពើហិង្សានៅកន្លែងធ្វើការ

បង្កើតការយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់កម្មករ និយោជិក និងការពារការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ និងការរើសអើងភេទ

បង្កើតគោលនយោបាយទូលំទូលាយក្នុងរោងចក្រ

ធ្វើសកម្មភាពដើម្បីបង្ការ និងដោះស្រាយអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពាន ផ្អែកលើយេនឌ័រ

បង្កើតគណៈកម្មការទទួលពាក្យបណ្ដឹង ស៊ើបអង្កេត និងផ្ដល់អនុសាសន៍

គណៈកម្មការនេះគួរតែមាន៖

- សមាជិកយ៉ាងហោចណាស់៥នាក់
- សមាជិកភាគច្រើនគួរជាស្ត្រី
- គួរតែមានស្ត្រីជាអ្នកដឹកនាំ
- និងគួរបន្ថែមសមាជិកពីរនាក់ទៀតពីអង្គភាពខាងក្រៅ ដែលមានជំនាញពិសេសលើបញ្ហាការរំលោភបំពានផ្សេងៗ

និតិវិធីបណ្ដឹង៖

1. បណ្ដឹងអាចធ្វើឡើងដោយជនរងគ្រោះ ឬតាមរយៈអ្នកគ្រប់គ្រង តំណាងកម្មករ គ្រួសារ មិត្តរួមការងារ ឬសហជីប
2. បណ្ដឹងត្រូវបានដាក់នៅក្នុងរយៈពេល ៣០ ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការ
3. គណៈកម្មការបណ្ដឹងនឹងស៊ើបអង្កេតករណីនេះ

របៀបដែលគណៈកម្មការបណ្ដឹងធ្វើសកម្មភាព

1. ការស៊ើបអង្កេតត្រូវធ្វើក្នុងការសម្ងាត់
   - អត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកដើមបណ្ដឹង និងត្រូវបានរក្សាការសម្ងាត់មិនត្រូវបានបង្ហាញ
   - ការពារសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកដើមបណ្ដឹង
2. គណៈកម្មការបណ្ដឹងនឹងរាយការណ៍នៅក្នុងរយៈពេល ៣០ ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការ
3. ករណីមិនអាចដោះស្រាយបាននៅកន្លែងការងារ នឹងត្រូវបញ្ជូនទៅក្រសួងការងារ បណ្ដុះបណ្ដាលវិជ្ជាជីវៈ ឬអាជ្ញាធរ