Suspension factsheet: supporting your child's wellbeing

Parent/carer information

សន្លឹកព័ត៌មាន៖ ការគាំទ្រសុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក

ព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ/អ្នកថែទាំ

របៀបគាំទ្រកូនរបស់អ្នក

កន្លែងដ៏ល្អមួយដើម្បីចាប់ផ្ដើមនៅពេលគាំទ្រសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នកក្នុងអំឡុងពេលបញ្ឈប់បណ្ដោះអាសន្ន គឺត្រូវប្រមូលព័ត៌មាន និងដំបូន្មានពីអ្នកជំនាញ។ សម្រាប់ដំបូន្មាន និងព័ត៌មានជាក់ស្ដែងដើម្បីគាំទ្រសុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក សូមមើលធនធាននៅលើទំព័រខាងក្រោម៖

- សុខុមាលភាព (Wellbeing)

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងវិជ្ជមាន និងបើកចំហរវាងផ្ទះ និងសាលារៀន ជួយផ្ដល់ឱ្យសិស្សនូវឱកាសដ៏ល្អបំផុតដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ។

- ធានាកូនរបស់អ្នកឡើងវិញថា ពួកគេជាសមាជិកម្នាក់ដ៏មានតម្លៃនៃសហគមន៍សាលារៀន។
- លើកឡើងពីកង្វល់ណាមួយជាមួយសាលារៀន។
- ធ្វើការក្នុងភាពជាដៃគូជាមួយក្រុមសាលារៀនដើម្បីបង្កើត និងអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រនានា ដែលគាំទ្រដល់ការចូលរួមក្នុងការរៀនសូត្ររបស់កូនអ្នក។
- ចូលរួមក្នុងកិច្ចប្រជុំដោះស្រាយការបញ្ឈប់បណ្ដោះអាសន្នរបស់កូនអ្នក។ នេះអាចធ្វើឡើងដោយការជួបទល់មុខផ្ទាល់ តាមអនឡាញ ឬតាមទូរសព្ទ ដោយប្រើរបៀបមួយដែលនឹងផ្ដល់ឱកាសដ៏ល្អបំផុតនៃការពិភាក្សាជាវិជ្ជមាន។
- និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីអាកប្បកិរិយាសមស្រប ដែលបង្កើតបរិយាកាសរៀនសូត្រវិជ្ជមាន សុវត្ថិភាព រួមបញ្ចូល និងគួរឱ្យគោរព។
- លើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកឱ្យចែករំលែកការគិត និងគំនិតនានារបស់ពួកគេយ៉ាងសកម្មដែលគួរឱ្យគោរព។

ការរៀនសូត្រពីផ្ទះ ខណៈពេលត្រូវបានបញ្ឈប់បណ្ដោះអាសន្ន

- សមាជិកបុគ្គលិកនឹងទាក់ទងមកអ្នក និងកូនរបស់អ្នកជាទៀងទាត់ក្នុងអំឡុងពេលនៃការបញ្ឈប់បណ្ដោះអាសន្ន។
- ជួយកូនរបស់អ្នករៀនសូត្រ ដោយកំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់សម្រាប់ម៉ោងរៀនសូត្រនៅពេលថ្ងៃ ស្វែងរកកន្លែងស្ងាត់ និងសួរនាំថាតើការរៀនសូត្ររបស់ពួកគេ កំពុងរីកចម្រើនយ៉ាងណាដែរ។
- ត្រូវប្រាកដថាពួកគេមានពេលឈប់សម្រាក ផឹកទឹក ហើយគាំទ្រពួកគេប្រសិនបើពួកគេមានភាពតានតឹង ឬព្រួយបារម្ភ។
- ឱ្យមានពេលសម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយ។
- គ្រប់គ្រងកូនរបស់អ្នកឱ្យប្រើបច្ចេកវិទ្យាដោយសុវត្ថិភាព។ គេហទំព័រការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិជ្ជា (Using technology) មានព័ត៌មាន និងធនធានដែលអ្នកអាចរកឃើញថាមានប្រយោជន៍។

តំណភ្ជាប់ដែលមានប្រយោជន៍

- កញ្ចប់ការរៀនសូត្រ (Learning packages)
- ដំបូន្មានអំពីការរៀនសូត្រ និងការគាំទ្រសម្រាប់សិស្សមានពិការភាព (Disability learning and support advice)
- កញ្ចប់ឧបករណ៍គាំទ្រអាកប្បកិរិយា៖ ការគាំទ្រសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ (Behaviour support toolkit: support for parents)
- ការជួយកូនរបស់អ្នករៀនសូត្រពីផ្ទះ (Helping your child learn from home)
- បណ្ដាញទូរសព្ទជំនួយកុមារ (Kids Helpline) គឺជាសេវាកម្មប្រឹក្សាយោបល់តាមទូរសព្ទ ឥតគិតថ្លៃតែមួយគត់របស់ប្រទេសអូស្ត្រាលី សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងដែលមានអាយុពី5ឆ្នាំ ដល់25ឆ្នាំ។ ទូរសព្ទលេខ 1800 55 1800។

សេវាកម្មអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទ

ប្រសិនបើអ្នកមានបំណងចង់ទាក់ទងមកសាលារៀន ហើយត្រូវការជំនួយផ្នែកភាសាអង់គ្លេស សូមទូរសព្ទទៅសេវាកម្មអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទតាមលេខ 131 450 ប្រាប់ពួកគេពីភាសាដែលអ្នកត្រូវការ ហើយស្នើសុំឱ្យការីទូរសព្ទទូរសព្ទទៅសាលារៀន។ ការីទូរសព្ទនឹងរៀបចំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទដើម្បីជួយអ្នកនៅក្នុងការសន្ទនារបស់អ្នក។ គេនឹងមិនគិតថ្លៃសេវានេះពីអ្នកទេ។