ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ម៉ូឌុលទី ៣ សមត្ថភាពធ្វើការងារ

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

សម្រាប់សិស្សពេញវ័យ (អាយុ១៤ ដល់ ១៧ឆ្នាំ)

គាំទ្រដោយក្រុមហ៊ុន Gap Inc.

រៀបចំដោយ អង្គការសកម្មភាពសម្រាប់ការអប់រំនៅកម្ពុជា (ខេប)

កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.

ការដាក់ទុនលើជំនាញថ្មីដើម្បីអនាគត

Personal Advancement and Career Enhancement

កម្មវិធីសម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ
(អាយុ១៤ ដល់ ១៧ឆ្នាំ)

 សៀវភៅណែនាំសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

មាតិកា

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅ .... *i*

ផ្នែក ៖ សមត្ថភាពធ្វើការងារ *1*

ម៉ូឌុលទី៣ ៖ សមត្ថភាពធ្វើការងារ / ភាពវាងវៃ *2*

ជំពូកទី១ ៖ យេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នា 6

មេរៀនទី១ ៖ តើការងារបង្កើតឱ្យមានតួនាទីយេនឌ័រដូចម្តេច? 7

មេរៀនទី២ ៖ ស្ត្រី និងការងារ 19

ជំពូកទី២ ៖ ការរៀបចំផែនទីស្តីពីបំណងប្រាថ្នា និងការកំណត់គោលដៅ 28

មេរៀនទី៣ ៖ ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បាន 29

មេរៀនទី៤ ៖ គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ 35

ជំពូកទី៣ ៖ ជំនាញ (បំណិន) ដែលប្អូនចង់បាន 50

មេរៀនទី៥ ៖ តើ កញ្ញា គួរធ្វើអ្វីខ្លះ? 52

មេរៀនទី៦ ៖ ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា 62

មេរៀនទី៧ ៖ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង 67

មេរៀនទី៨ ៖ នរណាជាអ្នកដឹកនាំ? 81

ឧបសម្ព័ន្ធទី១៖ សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស *88*

ឧបសម្ព័ន្ធទី២៖ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន *107*

សេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ

១. សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅម៉ូឌុលទី៣សម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យ(អាយុពី១៤-១៧ឆ្នាំ)មានគោលបំណងធ្វើឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពធ្វើឱ្យដំណើរការផ្លាស់ប្តូរនានាកាន់តែមានលទ្ធភាពថែមទៀត ព្រមទាំងផ្តល់ភាពអង់អាចដល់ពួកគេដើម្បីឱ្យពួកគេមានទំនុកចិត្តថែមទៀតក្នុងការបំពេញគន្លងអាជីពនាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន។ ម៉ូឌុលនេះមាន៣ជំពូកគឺ ៖ ១) សមត្ថភាពធ្វើការងារ ឬភាពវាងវៃ ២) ការរៀបចំផែនទីស្តីពីបំណងប្រាថ្នា និងការកំណត់គោលដៅ និង ៣) ជំនាញ(បំណិន)ដែលសិស្សចង់បានដោយជំពូកនីមួយៗមានមេរៀនដាច់ៗដោយឡែកពីគ្នាចំនួន៨មេរៀន។ ជំពូកនីមួយៗមានកំណត់ពីលទ្ធផលសិក្សាដែលរំពឹងទុកសម្រាប់សិស្សរៀងៗខ្លួន។

ជំពូកស្តីពីយេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នាជួយសិស្សឱ្យយល់កាន់តែទូលំទូលាយពីរបៀបដែលយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើអនាគតរបស់គេទាក់ទងនឹងការងារវិជ្ជាជីវៈ និងអាជីពដែលជាបំណងប្រាថ្នានៃអាជីពរបស់ពួកគេ។ ជំពូកស្តីពីការរៀបចំផែនទីស្តីពីបំណងប្រាថ្នា និងការកំណត់គោលដៅធ្វើឱ្យសិស្សយល់ពីរបៀបកំណត់គោលដៅដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ពិតប្រាកដ និងអាចសម្រេចបាន ព្រមទាំងរបៀបដែលពួកគេអាចគិត និងធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅរបស់ខ្លួន។ ចំពោះជំពូកស្តីពី ជំនាញ(បំណិន)ដែលសិស្សចង់បានផ្តល់ឱកាសឱ្យសិស្សរៀនសូត្រពីជំនាញដែលទាក់ទងនានាតាមវិធីមួយដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍កាន់តែប្រាកដលើខ្លួនឯង និងបំណងប្រាថា ពេលអនាគតរបស់ពួកគេ ព្រមទាំងមានលទ្ធភាពធ្វើការងារជាប់ជាប្រចាំឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅនាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន។

២. វត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុល

នៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ូឌុលនេះសិស្ស ៖

- មានចក្ខុវិស័យច្បាស់លាស់ពីគោលដៅរបស់ពួកគេ និងមានលទ្ធភាពរៀបចំផែនការច្បាស់លាស់មួយសម្រាប់ការអប់រំបន្ថែមទៀត ឬសម្រាប់ការងារ។
- មានលទ្ធភាពកំណត់ព័ត៌មានដែលត្រូវការដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅរបស់ខ្លួន និងទីកន្លែងដែលអាចទទួលព័ត៌មានទាំងនោះបាន។
- មានការយល់ដឹងពីហិរញ្ញវត្ថុជាមូលដ្ឋានដែលរួមមាន ៖ សេវាធនាគារ ការសន្សំប្រាក់ និងការចំណាយប្រាក់។

- យល់ថាតើបណ្ដុំជំនាញណាខ្លះដែលគេត្រូវការសម្រាប់អាជីពនានាដែលគេជ្រើសរើស
- មានលទ្ធភាពកំណត់ពីបុគ្គលគំរូនានានៅក្នុងសហគមន៍ដែលអាចផ្ដល់ឱ្យពួកគេនូវការណែនាំសម្រាប់អនាគតរបស់ខ្លួន។
- ដឹងពីការអនុវត្តការងារដែលមានលក្ខណៈសមស្រប មានសុវត្ថិភាព យុត្តិធម៌ និងមានក្រមសីលធម៌។

៣. សេចក្តីពន្យល់ពីការប្រើប្រាស់ម៉ូឌុល

សៀវភៅនេះគឺជាសៀវភៅសម្រាប់គ្រូដែលបានរៀបចំរួចជាស្រេចនូវផែនការ ឬលំនាំនៃការបង្រៀនសម្រាប់ជំនួយដល់គ្រូក្នុងការបង្រៀនសិស្ស។ វាចែកចេញជា៦ផ្នែកធំៗតាមលំដាប់លំដោយពោលគឺ ១) ផ្នែក ២) ម៉ូឌុល ៣) ជំពូក ៤) មេរៀន ៥) ឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស និង ៦) ឧបសម្ព័ន្ធទី២ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន។ នៅក្នុងម៉ូឌុលមានបែងចែកជាជំពូកធំៗចំនួន៥ ហើយនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗមានចំនួនមេរៀនជាក់លាក់ទៅតាមភាពចាំបាច់របស់ជំពូក។

ផ្នែកនៃម៉ូឌុល ផ្ដល់នូវការណែនាំទូទៅទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារទាំងមូលនៃប្រធានបទ ជំពូក និងមេរៀន។ ដូច្នេះនៅក្នុងផ្នែកនេះ បានដាក់បញ្ចូលនូវ៖ ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃម៉ូឌុល រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងរបស់ម៉ូឌុលដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងបានទូលំទូលាយពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ប្រធានបទទាំងមូល។

ផ្នែកនៃជំពូក ផ្ដល់នូវការណែនាំជាក់លាក់សម្រាប់ប្រធានបទរួមរបស់មេរៀនទាំងមូលនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗ។ ដូចគ្នានឹងផ្នែកម៉ូឌុលដែរ បានដាក់បញ្ចូលនូវ៖ ទិដ្ឋភាពទូទៅ រយៈពេលឬចំនួនម៉ោងបង្រៀនសរុប ចំនួនលំនាំបង្រៀន និងវត្ថុបំណងដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗ ដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនយល់ដឹងពីខ្លឹមសារទូទៅរបស់ជំពូកនីមួយៗ។

ផ្នែកនៃមេរៀន ផ្ដល់នូវព័ត៌មានលម្អិតសម្រាប់ការងាររៀបចំជាមុនរបស់គ្រូបង្រៀន។ នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗមានកំណត់ និងរៀបចំតាមលំដាប់លំដោយនូវ៖ វត្ថុបំណង រយៈពេលសារសំខាន់ៗ សម្ភារៈដែលត្រូវការ សេចក្ដីណែនាំ និងចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា។ នៅខាងដើមនៃសកម្មភាពនីមួយៗក៏បានបញ្ចូលនូវ«គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន»ដើម្បីជាជំនួយដល់គ្រូបង្រៀនផងដែរ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី១ សន្លឹកកិច្ចការសិស្សមានបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ពីកិច្ចការសម្រាប់សិស្ស ដែលត្រូវបំពេញនៅក្នុងថ្នាក់ និងកិច្ចការផ្ទះផងដែរ។

ផ្នែកឧបសម្ព័ន្ធទី២ ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្សមុន និងក្រោយពេលបង្រៀន គឺជាទម្រង់ស្តង់ដារដែលសិស្សត្រូវបំពេញមុនពេលរៀន និងក្រោយពេលបញ្ចប់ដើម្បីឱ្យគ្រូងាយស្រួលក្នុងការពិនិត្យមើលលទ្ធផលសិក្សារបស់សិស្សក្រោយពេលបញ្ចប់ម៉ូឌុលនេះ។

- **ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀនសិស្ស**

មានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរបៀបចាប់ផ្តើមបង្រៀនសិស្ស ឬផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាពនៃការបង្រៀន និងរៀន។ វាក៏ផ្តល់នូវការណែនាំពីការរៀបចំសម្ភារៈ និងឯកសារដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវការសម្រាប់ការបង្រៀន និងរៀន។

- **សម្ភារឧបទេ្ទស**

ផ្នែកនេះផ្តល់នូវសេចក្តីសង្ខេបពីសម្ភារឧបទ្ទេស ដែលភាគច្រើនជាសម្ភារៈមូលដ្ឋានដូចជា ក្តារខៀន ដីស ឬហ្វឺត ស្កុត កន្ត្រៃ ប៊ិក សៀវភៅ ក្រដាសទំហំផ្សេងៗគ្នា ក្រដាសព័ត៌មាន ឬឯកសារផ្សេងៗជាដើម។ សម្ភារៈ ឯកសារផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងសៀវភៅនេះក៏ត្រូវបានផ្តល់ឱ្យសិស្សសម្រាប់អនុវត្តដែរតាមរយៈសន្លឹកកិច្ចការសម្រាប់សិស្សដែលមានភ្ជាប់នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

- **វត្ថុបំណង**

ផ្តល់នូវឃ្លា ឬប្រយោគជាក់លាក់មួយចំនួនពីអ្វីដែលត្រូវសម្រេចឱ្យបាន។ សម្រាប់ចំណុចនេះ វត្ថុបំណងចែកចេញជា៣ផ្នែកធំៗដូចរៀបរាប់ខាងលើ ពោលគឺ ៖ ១) វត្ថុបំណងទូទៅដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃម៉ូឌុល ២) វត្ថុបំណងដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ដែលមានកំណត់នៅក្នុងផ្នែកនៃជំពូក និង ៣) វត្ថុបំណងជាក់លាក់សម្រាប់មេរៀននីមួយៗ។

- **ជំហាន និងលំនាំនៃការបង្រៀន និងរៀន**

នេះជាផ្នែកមេរៀនពិតប្រាកដ។ នៅក្នុងផ្នែកនេះមានផ្តល់ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរយៈពេលបង្រៀន និងរៀន វត្ថុបំណង សារសំខាន់ៗ សម្ភារៈដែលត្រូវការ សេចក្តីណែនាំនិងគន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ដែលជាផ្នែកដ៏សំខាន់សម្រាប់គ្រូបង្រៀនក្នុងការធ្វើសកម្មភាពក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ នៅក្នុងផ្នែកនៃ«សេចក្តីណែនាំ»មានបញ្ជាក់នូវសកម្មភាពដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើសំណួរបំផុសគំនិត ឧទាហរណ៍ និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត។ ដូចដែលបានបញ្ជាក់ពីខាងលើ «គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន»

ដែលនៅក្នុងមេរៀននីមួយៗ ក៏ផ្តល់នូវការណែនាំបន្ថែមសម្រាប់ដំណើរការបង្រៀន និងរៀន និងខ្លឹមសារផ្សេងៗដែលគ្រូបង្រៀនអាចណែនាំ និងពន្យល់សិស្សបន្ថែមទៀតទៅលើខ្លឹមសារមេរៀន។

- **ការប្រើប្រាស់និមិត្តសញ្ញា**

និមិត្តសញ្ញាមួយចំនួនត្រូវបានគេដាក់បញ្ចូលនៅក្នុងសៀវភៅនេះដើម្បីឱ្យគ្រូបង្រៀនមានការចាប់អារម្មណ៍ និងងាយស្រួលយល់ និងប្រើប្រាស់។ និមិត្តសញ្ញាទាំងនោះរួមមាន ៖

🏆 វត្ថុបំណងម៉ូឌុល ឬជំពូក	៖	ចំណេះដឹងក្រោយរបស់សិស្សដែលទទួលបាននៅក្នុងម៉ូឌុលទាំងមូល និងជំពូកនីមួយៗ។ ☺ ចំណេះដឹងលម្អិតនីមួយៗដែលសិស្សទទួលបាន។
❐ ចំនួនលំនាំបង្រៀន	៖	ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុបសម្រាប់ជំពូកនីមួយៗ។
🕘 រយៈពេល	៖	ចំនួនម៉ោងសម្រាប់មេរៀននីមួយៗ។
➲ វត្ថុបំណងមេរៀន	៖	លទ្ធផលសិក្សាដែលសិស្សសម្រេចបានក្រោយពីបញ្ចប់មេរៀននីមួយៗ។
✉ សារសំខាន់ៗ	៖	ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់មេរៀននីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវបញ្ជាក់ប្រាប់សិស្ស។ 🗎 ខ្លឹមសារសង្ខេបនីមួយៗ។
🕮 សម្ភារៈដែលត្រូវការ	៖	មានសរសេរនៅក្នុងមេរៀននីមួយៗដែលតម្រូវឱ្យគ្រូបង្រៀនរៀបចំទុកជាមុន។
📢 សេចក្តីណែនាំ	៖	ចំណុចនានាដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវអនុវត្តជាទូទៅក្នុងពេលបង្រៀននិងរៀន។ ☞ ចំណុចនីមួយៗដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើ។
🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា	៖	បញ្ជាក់ពីចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សាក្រុមតូច ឬក្រុមធំ។ ◈ សំណួរបំផុសគំនិត ឬពិភាក្សាក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ ☝ ចម្លើយសម្រាប់សំណួរនីមួយៗ ឬការពន្យល់ទូទៅ។
⊶ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន	៖	ចំណុចបន្ថែមដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំ អនុវត្ត ឬពន្យល់បន្ថែមក្នុងពេលបង្រៀន និងរៀន។ 🕯 ចំណុចដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវរៀបចំ អនុវត្តឬពន្យល់បន្ថែម។

កិច្ចការផ្ទះ ៖ កិច្ចការដែលគ្រូបង្រៀនដាក់ឱ្យសិស្សបំពេញនៅផ្ទះ។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖ កិច្ចការដែលគ្រូបង្រៀនដាក់ឱ្យសិស្សបំពេញនៅក្នុងថ្នាក់។

៤. សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

នៅខាងក្រោយនៃសៀវភៅនេះមានដាក់បញ្ចូលនូវសន្លឹកកិច្ចការសិស្ស*(ឧបសម្ព័ន្ធទី១)*។ មេរៀនមួយចំនួនក្នុងចំណោមមេរៀនទាំងនេះមានឯកសារ និងលំហាត់សម្រាប់សិស្ស។ តាមការដាក់ស្តែងគ្រូអាចថតចម្លងលំហាត់ ឬអាចរៀបចំសន្លឹកកិច្ចការសិស្សនីមួយៗសម្រាប់ចែកជូនដល់សិស្ស។ តាមការអនុវត្តជាក់ស្តែង និងលក្ខណៈពិសេសរបស់ម៉ូឌុល សន្លឹកកិច្ចការសិស្សគប្បីដាក់បញ្ចូលគ្នាទាំង៤ម៉ូឌុលដើម្បីឱ្យសិស្សអាចមើលឡើងវិញបាននៅពេលដែលត្រូវការ ព្រោះថាម៉ូឌុលទាំង៤ពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រតិបត្តិល្អច្រើនក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

៥. ខ្លឹមសារសង្ខេបរបស់ម៉ូឌុល

ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្តីសង្ខេបរបស់មេរៀនទាំង៨ដែលមាននៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ ៖

ចំណងជើងមេរៀន	រយៈពេល	សេចក្តីសង្ខេប
ជំពូកទី១ ៖ យេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នា		
១. តើការងារបង្កើតឱ្យមានតួនាទីយេនឌ័រដូចម្តេច?	៤៥នាទី	- សិស្សសិក្សាពីផលប៉ះពាល់របស់យេនឌ័រទៅលើទិដ្ឋភាពខុសៗគ្នានៃការងារ។
២. ស្ត្រី និងការងារ	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ពីសារៈសំខាន់នៃការងារដែលទទួលបានប្រាក់កម្រៃ។
ជំពូកទី២ ៖ ការរៀបចំផែនទីស្តីពីបំណងប្រាថ្នា និងការកំណត់គោលដៅ		
៣. ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បាន	៤៥នាទី	- សិស្សបែងចែកដាច់ពីគ្នារវាងការចាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នា ព្រមទាំងជួយពួកគេឱ្យកំណត់ពីជំនាញ (បំណិន)ជាលក្ខណៈបុគ្គលម្នាក់ៗដើម្បីរៀបចំផែនទីបង្ហាញផ្លូវសម្រាប់គោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន។ - សិស្សកំណត់ធនធាន និងជម្រើសជាក់ស្តែងដែលអាចអនុវត្តបានក្នុងការរៀបចំគោលដៅ និងបំណងប្រាថ្នាសម្រាប់អាជីពរបស់ខ្លួន។

៤. គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ពីអត្ថន័យនៃគោលដៅ និងផ្តល់ធាតុចូលពីរបៀបកំណត់គោលដៅនោះ។
ជំពូកទី៣ ៖ ជំនាញ(បំណិន)ដែលប្អូនចង់បាន		
៥. តើ កញ្ញា គួរធ្វើអ្វីខ្លះ?	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ពីការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ជំហានទាក់ទងនឹងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងសារៈសំខាន់នៃការថ្លឹងថ្លែងពីផលវិបាកនៃការសម្រេចចិត្ត។
៦ ៖ ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា	៤៥នាទី	- សិស្សយល់ពីតម្លៃពេលវេលា និងរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងវាឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។
៧ ៖ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង	៤៥នាទី	សិស្សយល់ពីរបៀបដែលអារម្មណ៍តានតឹងមានឥទ្ធិពលដល់ជីវិតរបស់មនុស្ស និងរៀនរបៀបដោះស្រាយវាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពនៅផ្ទះ និងនៅកន្លែងធ្វើការ។
៨ ៖ នរណាជាអ្នកដឹកនាំ?	៤៥នាទី	- សិស្សពិភាក្សា និងយល់ពីគុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដឹកនាំ និងមានលទ្ធភាពទទួលស្គាល់គុណសម្បត្តិទាំងនោះចំពោះបុគ្គលណាម្នាក់។ - សិស្សរៀនពីការធ្វើជាអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់។

៦. ការវាយតម្លៃសិស្ស

នៅខាងចុងនៃសៀវភៅនេះមានដាក់បញ្ចូលនូវទម្រង់នៃការវាយតម្លៃសិស្ស*(ឧបសម្ព័ន្ធទី២)* ដែលទម្រង់នេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់វាស់វែងចំណេះដឹងរបស់សិស្ស។ ការវាយតម្លៃនេះត្រូវធ្វើជាពីរដំណាក់កាល ពោលគឺ ការវាយតម្លៃមុនពេលបង្រៀន *(Pre-test)* និងក្រោយពេល បង្រៀន *(Post-test)* ដើម្បីពិនិត្យមើលលើការរីកចម្រើនផ្នែកចំណេះដឹងរបស់សិស្ស។

៧. ឯកសារយោង (**បន្ថែម**)

នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗមានបញ្ចូលនូវឯកសារយោង ឬបន្ថែមសម្រាប់ការអានរបស់សិស្ស និងការពន្យល់បន្ថែមរបស់គ្រូ។ ឯកសារទាំងនេះមានចំនួន២ប្រភេទគឺ «ឧបសម្ព័ន្ធ និងក្របខណ្ឌចំណេះដឹង»។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលគ្រូបង្រៀនត្រូវអានចំណុចទាំងនេះជាមុន ព្រោះវាផ្តល់នូវការពន្យល់ទូទៅនូវចំណេះដឹងមួយចំនួន។

ផ្នែក ៖ សមត្ថភាពធ្វើការងារ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ផ្នែកស្តីពី «សមត្ថភាពធ្វើការងារ» មាន២ម៉ូឌុល ៖

- សមត្ថភាពធ្វើការងារ / ភាពវាងវៃ
- សមត្ថភាពរកការងារធ្វើ

ម៉ូឌុលទី២ «សមត្ថភាពរកការងារធ្វើ» ចែកចេញជា២ផ្នែកទៀត ៖

- ផ្នែកទី១ ៖ សមត្ថភាពរកការងារធ្វើ
- ផ្នែកទី២ ៖ សហគ្រិនភាព

វត្ថុបំណងរបស់ផ្នែកនេះគឺដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សមានបំណិន និងភាពជឿជាក់ដែលចាំបាច់ដើម្បី អាចអនុវត្តនូវជំហានជាក់លាក់សម្រាប់អនាគតរបស់ពួកគេ។

ជំពូកនានាដែលរៀបចំឡើងនៅក្រោមផ្នែកនេះជួយឱ្យសិស្សរៀនពីរបៀបដែលការងារបង្កើត តួនាទីយេនឌ័រ និងរបៀបដែលពួកគេអាចអភិវឌ្ឍជំនាញដែលនឹងធ្វើឱ្យពួកគេកាន់តែមានភាពវាងវៃ ថែមទៀតដូចជាការរៀបចំផែនទីបំណងប្រាថ្នានិងការកំណត់គោលដៅ ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា ការគ្រប់គ្រងការតានតឹងអារម្មណ៍ និងជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំ។ ពួកគេក៏នឹងរៀនពីរបៀបបង្កើត ប្រវត្តិរូបសង្ខេប ឬដាក់ពាក្យសុំធ្វើការងារដែលត្រូវនឹងចំណាប់អារម្មណ៍របស់ខ្លួន របៀបរៀបចំសម្រាប់ការសម្ភាសន៍ របៀបសន្សំប្រាក់ និងគ្រប់គ្រងថវិកា ។ល។ សិស្សក៏ទទួលបានការណែនាំពីទស្សនៈស្តីពីសហគ្រិនភាព និងជំនាញដែលមនុស្សម្នាក់ត្រូវការដើម្បីក្លាយជាសហគ្រិនជោគជ័យ និងចាប់ផ្តើមបើកសហគ្រាស។

ការរួមបញ្ចូលគ្នានូវម៉ូឌុលទាំងពីរស្តីពីសមត្ថភាពធ្វើការងារ / ភាពវាងវៃ និង សមត្ថភាពរកការងារធ្វើនៅក្នុងផ្នែកនេះអាចឱ្យសិស្សមានភាពជឿជាក់ និងមានជំនាញកាន់តែច្រើនដើម្បីរៀបចំផែនការសម្រាប់អនាគតរបស់ពួកគេ។

ម៉ូឌុលទី៣ ៖ សមត្ថភាពធ្វើការងារ / ភាពខាងវៃ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

នៅក្នុងម៉ូឌុលទី១ ស្តីពី ៖ «ខ្លួនឯង» សិស្សបានរៀនពីយេនឌ័រ អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យ និងរបៀបដែលចំណុចទាំងនេះកំណត់ពីឥទ្ធិពល និងផលជះលើអត្តសញ្ញាណ និងជីវិតរបស់ពួកគេ។ ម៉ូឌុលទី២ ស្តីពី ៖ «ស្វ័យប្រសិទ្ធភាព» ផ្តោតលើការជួយសិស្សឱ្យអភិវឌ្ឍបំណិនជាក់លាក់នានាជុំវិញការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលអាចលើកកម្ពស់សមត្ថភាពក្នុងការគិតដោយឯករាជ្យ និងការចរចារបស់ពួកគេ។ ម៉ូឌុលទាំងពីរដែលស្ថិតក្នុងផ្នែកនេះ «ការផ្តល់ភាពអង់អាច» ក៏ជួយសិស្សឱ្យរៀនសូត្រពីប្រភេទនានានៃការទំនាក់ទំនង របៀបដែលអំណាចដំណើរការក្នុងការទំនាក់ទំនង ព្រមទាំងរបៀបកត់សម្គាល់អំពើហិង្សានិងកត្តាទូទៅរបស់វានៅក្នុងបរិយាកាសរបស់ខ្លួន និងនៅក្នុង ទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ។

នៅត្រង់ចំណុចនេះ ការយល់ដឹង និងការសិក្សាស្វែងយល់ដែលសិស្សទទួលបាននឹងជួយពួកគេឱ្យបង្កើតនូវភាពនៃខ្លួនឯងកាន់តែរឹងមាំថែមទៀត ហើយបន្ទាប់មកពួកគេអាចចាប់ផ្តើមមាន គំនិតមួយចំនួនជុំវិញទីកន្លែងដែលពួកគេមើលឃើញពីខ្លួនឯងនៅថ្ងៃអនាគត។

ម៉ូឌុលទី៣ស្តីពី ៖ សមត្ថភាពធ្វើការងារ «កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc.P.A.C.E.» សម្រាប់ក្មេងស្រីពេញវ័យនឹងធ្វើឱ្យដំណើរការផ្លាស់ប្តូរនេះកាន់តែមានលទ្ធភាពថែមទៀត ព្រមទាំងផ្តល់ភាពអង់អាចដល់សិស្សមានទំនុកចិត្តថែមទៀតក្នុងការបំពេញគន្លងអាជីពនាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន។ វានឹងជួយពួកគេឱ្យរៀនសូត្រពីរបៀបធ្វើឱ្យខ្លួនមានភាពវាងវៃនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ខ្លួនតាមរយៈការធ្វើឱ្យពួកគេមានលទ្ធភាព ៖

- យល់ពីរបៀបដែលការងារកំណត់ពីយេនឌ័រ
- រៀបចំផែនទីគោលដៅអាជីពរបស់ខ្លួន
- រៀនពីរបៀបធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយមានព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
- គ្រប់គ្រងពេលវេលា និងភាពតានតឹងរបស់ខ្លួន
- អភិវឌ្ឍជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំ

តាមរយៈការចូលរួមនៅក្នុងម៉ូឌុលទី៣ សិស្សនឹងរៀបចំខ្លួនបានកាន់តែប្រសើរឡើង ក្នុងការរៀបចំផែនការ និងធ្វើឱ្យបានសម្រេចនូវបំណងប្រាថ្នានាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន។

រយៈពេលរបស់ម៉ូឌុល ៖ ៦ ម៉ោង

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៨

វត្ថុបំណង ៖
១. ដើម្បីមានចក្ខុវិស័យច្បាស់លាស់ពីគោលដៅរបស់ពួកគេ និងមានលទ្ធភាពរៀបចំផែនការច្បាស់ លាស់មួយសម្រាប់ការអប់រំបន្ថែមទៀត ឬសម្រាប់ការងារ។
២. ដើម្បីមានលទ្ធភាពកំណត់ព័ត៌មានដែលត្រូវការដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅរបស់ខ្លួន និងទីកន្លែងដែលអាចទទួលព័ត៌មានទាំងនោះបាន។
៣. ដើម្បីមានការយល់ដឹងពីហិរញ្ញវត្ថុជាមូលដ្ឋានដែលរួមមាន ៖ សេវាធនាគារ ការសន្សំប្រាក់ និងការចំណាយប្រាក់។
៤. ដើម្បីយល់ថាតើបណ្តុំជំនាញណាខ្លះដែលគេត្រូវការសម្រាប់អាជីពនានាដែលគេជ្រើសរើស។
៥. ដើម្បីមានលទ្ធភាពកំណត់ពីបុគ្គលគំរូនានានៅក្នុងសហគមន៍ដែលអាចផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវការណែនាំសម្រាប់អនាគតរបស់ខ្លួន។
៦. ដើម្បីដឹងពីការអនុវត្តការងារដែលមានលក្ខណៈសមស្រប មានសុវត្ថិភាព យុត្តិធម៌ និងមានក្រមសីលធម៌។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី១ ៖ ព័ត៌មានបន្ថែមសម្រាប់គ្រូបង្រៀនក្នុងម៉ូឌុលនេះ

សន្ទានុក្រមពាក្យបច្ចេកទេស

☞ **ធនធាន** ៖ ទីកន្លែង ឬវត្ថុដែលផ្តល់អ្វីមួយដែលមានប្រយោជន៍។

☞ **ភាពវាងវៃ** ៖ សមត្ថភាពដោះស្រាយស្ថានភាពថ្មី ឬលំបាក និងសមត្ថភាពស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាផ្សេងៗ។

....
....

◈ **ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវការធនធាន?**

- យើងត្រូវការធនធានដើម្បីឱ្យជីវិតរស់នៅរបស់យើងមានសក្តានុពលពេញលេញបំផុត។
- យើងអាចមានធនធាននានាជាឧបករណ៍មួយដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់យើង។
- ធនធានគឺជាលក្ខខណ្ឌ ដោយសារតែវាពឹងផ្អែកលើស្ថានភាពរបស់យើង និងលទ្ធភាពដែលយើងទទួលបានធនធានដែលយើងត្រូវការបានកម្រិតណា។
- ជារឿយៗ ធនធាននានាមានទំនាក់ទំនងគ្នាពីមួយទៅមួយ។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការស្វែងរក និងប្រើប្រាស់ធនធានទាំងនោះឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។

◈ **តើឧទាហរណ៍មួយចំនួនស្តីពីធនធានមានអ្វីខ្លះ?**

- ឱកាស
- ពេលវេលា
- ការអប់រំ
- ប្រាក់
- មនុស្ស
- ទ្រព្យសម្បត្តិ
- ធនធានធម្មជាតិ
- បច្ចេកវិទ្យា
- អំណាច
- ព័ត៌មាន

ហេតុអ្វីបានជាក្មេងស្រីចាំបាច់ត្រូវរៀនដើម្បីឱ្យមានភាពរាងវៃ?

- ការរៀនពីជំហាននានាដើម្បីឱ្យមានភាពវាងវៃគឺជាគន្លងដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់ក្មេងស្រីក្នុងការអនុវត្តតាមផែនការ និងគោលដៅដែលពួកគេបានកំណត់សម្រាប់អនាគតរបស់ខ្លួន។
- ប្រសិនបើក្មេងស្រីរៀនពីរបៀបធ្វើឱ្យមានភាពវាងវៃ ពួកគេនឹងមានការសម្រេចចិត្តដោយឯករាជ្យក្នុងការស្វែងរកធនធានផ្សេងៗដែលពួកគេត្រូវការ និងរៀនពីរបៀបសម្រេចបានគោលដៅរបស់ខ្លួន ដោយឯករាជ្យ បើទោះបីជាពួកគេអាចជួបប្រទះការលំបាកណាមួយនៅក្នុងដំណើរការនេះក៏ដោយ។

ជំពូកទី១ ៖ យេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នា

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ជំពូកទី១នៅក្នុងម៉ូឌុលទី៣ ផ្តោតលើ «យេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នា»។

ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សឱ្យយល់កាន់តែទូលំទូលាយពីរបៀបដែលយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើអនាគតរបស់ពួកគេទាក់ទងនឹងការងារវិជ្ជាជីវៈ និងអាជីពដែលជាបំណងប្រាថ្នានៃអាជីពរបស់ពួកគេ។ ជំពូកនេះក៏ជម្រុញឱ្យសិស្សគិតពីភាពសំខាន់របស់ស្ត្រីដើម្បីចូលរួមក្នុងការងារដែលមានប្រាក់ឈ្នួលដែលជាជម្រើសរបស់គេដែរ។

រយៈពេលរបស់ជំពូក ៖ ៩០ នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ២

វត្ថុបំណង
១. ដើម្បីរៀនពីរបៀបដែលការងារបង្កើតតួនាទីយេនឌ័រ និងរបៀបដែលយេនឌ័រអាចប៉ះពាល់ដល់ប្រភេទការងារ ឬអាជីពដែលពួកគេប្រាថ្នាចង់បាន ឬជ្រើសរើសដើម្បីសម្រេចឱ្យបាន។
២. ដើម្បីរៀនពីសារៈសំខាន់នៃការងារដែលទទួលបានកម្រៃ។

មេរៀនទី១ ៖ តើការងារបង្កើតឱ្យមានតួនាទីយេនឌ័រដូចម្តេច?

➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖** ដើម្បីបង្ហាញដល់សិស្សពីផលប៉ះពាល់របស់យេនឌ័រទៅលើទិដ្ឋភាពខុសៗគ្នានៃការងារ។

🕘 **រយៈពេលមេរៀន ៖** ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

១. ការងារគឺជាផ្នែកដែលមានការកំណត់ពីតួនាទីយេនឌ័រ ប៉ុន្តែវាក៏មានវិធីជាច្រើនដើម្បីប្រើប្រាស់លំហរក្នុងការទទួលបានអ្វីដែលប្អូនចង់បាននៅថ្ងៃអនាគត។

២. ក្នុងនាមជាក្មេងស្រី ប្អូនមិនគួរមានអារម្មណ៍ថាទទួលរងការបង្ខិតបង្ខំក្នុងការជ្រើសរើសការងារដោយសារបទដ្ឋានយេនឌ័រដែលសង្គមបានកំណត់ពីមុនមកទេ។ ប្អូនត្រូវមានការប្តេជ្ញាចិត្តឱ្យបានមុតមាំចំពោះអ្វីដែលប្អូនចង់បានពិតប្រាកដទោះបីជាវាមិនអនុលោមទៅតាមប្រភេទការងារដែលប្រពៃណីបានកំណត់ថាសម្រាប់តែស្ត្រីក៏ដោយ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

- ☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្រដាស A4 មួយសន្លឹក ក្រដាសផ្ទាំងធំមួយសន្លឹក ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ក្តារខៀនហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតលុបមិនជ្រះចំនួនពីរដើម ស្កុត បន្ទាត់ និងកន្ត្រៃ។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការ ៖ កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ទំព័រទី៩១ និងកិច្ចការយកទៅផ្ទះទំព័រទី៩២-៩៣ និងប្រដាប់ប្រដាសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅស្តីពីផ្នែក«សមត្ថភាពធ្វើការងារ» ម៉ូឌុលទី៣ ៖ សមត្ថភាពធ្វើការងារ / ភាពវាងវៃ ម៉ូឌុលទី៣ ជំពូកទី១៖ យេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នា និងព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីប្រធានបទនៃភាពវាងវៃ (សូមមើលឯកសារអំណានទី១ នៅក្នុងសំណុំឯកសារ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ☞ អានលំនាំបង្រៀននិងយល់ឱ្យច្បាស់ពីលំនាំការបង្រៀននោះ។

- បង្កើតតារាង «នរណាធ្វើកិច្ចការនេះ?[1]» នៅលើក្តារខៀន (សូមមើលឯកសារអំណានទី២ នៅក្នុងសំណុំឯកសាររបស់គ្រូបង្រៀន)។
- បង្កើតតារាងរឿងពិត «ការងាររបស់ស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា» នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ (សូមមើលឯកសារអំណានទី ៣ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ថតចម្លងឯកសារស្តីពី «ពន្យល់ការពិត ៖ ការងាររបស់ស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា» មួយច្បាប់ (សូមមើលឯកសារអំណានទី៤នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ប្រមូលសម្ភារៈ ដែលត្រូវការផ្សេងៗទាំងអស់។
- សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេចូលថ្នាក់រៀន។
- ពិនិត្យមើលថាតើសិស្សមានយកសន្លឹកកិច្ចការមកជាមួយដែរឬទេ។
- សួរសិស្សថាតើពួកគេបានធ្វើកិច្ចការផ្ទះរបស់ខ្លួនរួចរាល់ហើយឬនៅ។
- ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗយកប្រដាប់ប្រដាសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកណែនាំពួកគេពីផ្នែកទី២ស្តីពី «សមត្ថភាពធ្វើការងារ» របស់កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E.។
- សង្ខេបប្រាប់សិស្សពីទិដ្ឋភាពនៃម៉ូឌុលទី៣ និងអ្វី(មេរៀន)ដែលមាននៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ។
- ណែនាំសិស្សពីជំពូកទី១នៃម៉ូឌុលទី៣។
- អាននិងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើថ្ងៃនេះពួកគេនឹងរៀនពីមេរៀនអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេនៅក្នុងក្រុម។
- ប្រាប់សិស្សថា នៅថ្ងៃនេះពួកគេនឹងផ្តោតលើរឿងសំខាន់ចំនួន២ ៖
  - របៀបដែលយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលលើឱកាសការងារដែលស្ត្រីមានសិទ្ធិទទួលបាន។
  - របៀបដែលយេនឌ័រប៉ះពាល់ដល់ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន និងវិជ្ជាជីវៈរបស់ស្ត្រី។
- បែងចែកសិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ជា៤ក្រុមស្មើៗគ្នា។

[1] ដកស្រង់ចេញពីអង្គការ Naz Foundations កម្មវិធីសិក្សា "គោលដៅសម្រាប់ក្មេងស្រី៖ ជាខ្លួនរបស់អ្នក"

- ឱ្យពួកគេអង្គុយតាមក្រុមដែលបានកំណត់ដោយបែរមុខទៅរកតារាងដែលបិទនៅក្នុងថ្នាក់។
- ប្រាប់ពួកគេថា ទាំងស្ត្រី និងបុរសធ្វើកិច្ចការខុសៗគ្នាទាំងនៅផ្ទះ និងនៅកន្លែងធ្វើការ។
- ចង្អុលទៅកាន់តារាង «នរណាធ្វើកិច្ចការនេះ?» បន្ទាប់មកនិយាយថា «ដំបូង យើងនឹងផ្តោតលើកិច្ចការដែលគេធ្វើនៅក្នុងផ្ទះ»។
- ផ្តល់ការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖
  - ខ្ញុំ(លោកគ្រូ / អ្នកគ្រូ)នឹងអានភារកិច្ចម្តងមួយៗដែលមាននៅក្នុងតារាង។
  - ក្រុមរបស់ប្អូនមានពេល ១៥ នាទី ដើម្បីពិភាក្សាថាតើនរណាដែលធ្វើកិច្ចការជាក់លាក់នេះនៅផ្ទះ ៖ «បុរស» «ស្ត្រី» ឬ «ទាំងបុរស និងស្ត្រី»។
  - គិតពីបទដ្ឋានសង្គមជុំវិញកិច្ចការនីមួយៗដែលបានអាន។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលដែលយើងគិតពីអ្នកធ្វើម្ហូបនៅផ្ទះ យើងគិតពីស្ត្រីនៅក្នុងគ្រួសារ *(ឧ. ម្តាយ បងប្អូនស្រី មីង ខ្លួនឯងផ្ទាល់)*។ នៅពេលយើងគិតពីអ្នកធ្វើម្ហូបនៅក្នុងភោជនីយដ្ឋាន ជាទូទៅយើងគិត ពីបុរស។
- ចាប់ផ្តើមសកម្មភាព។ ដាក់ឈ្មោះកិច្ចការនីមួយៗនៅក្នុងតារាង។ ឱ្យក្រុមនីមួយៗឆ្លើយម្នាក់ម្តងៗ។ កត់ត្រាចម្លើយទាំងអស់ដោយប្រៀបធៀបជាមួយនឹងភារកិច្ចនីមួយៗដោយប្រើអក្សរ «ប» សម្រាប់បុរស «ស» សម្រាប់ស្ត្រី និង «ប+ស» សម្រាប់ទាំងបុរស និងស្ត្រីនៅលើក្តារខៀន។
- អនុវត្តតាមដំណើរការដូចគ្នានេះដែរសម្រាប់ «កន្លែងធ្វើការ»។

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖**
>
> - លើកទឹកចិត្តសិស្សក្នុងក្រុមនីមួយៗឱ្យផ្តល់ចម្លើយរបស់ខ្លួនឱ្យបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានមុនពេលពួកគេឯកភាពគ្នាដើម្បីចាប់យកអ្វីដែលពួកគេគិតដោយប្រើអារម្មណ៍ជាជាងគិតពីការពិត។ ពេលវេលាសម្រាប់ផ្ទុះបញ្ចាំងអាចផ្លាស់ប្តូរការឆ្លើយតបរបស់ពួកគេបានក្នុងការកែតម្រូវចម្លើយដែលពួកគេគិតថាគេចង់ឱ្យពួកគេឆ្លើយ។

- នៅពេលការឆ្លើយបានបញ្ចប់ អានចម្លើយទាំងអស់នៅលើក្តារខៀនឱ្យបានលឿន។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

- សុំឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី៩១។
- អានសេចក្តីណែនាំ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវធ្វើ ៖
  - អានអាជីពវិជ្ជាជីវៈដែលសរសេរនៅក្នុងកូឡោនទី១ និងផ្ទុះបញ្ចាំងពីបុគ្គលដែលជាទូទៅធ្វើការងារប្រភេទនេះ ៖ «បុរស» «ស្ត្រី» ឬ «ទាំងបុរស និងស្ត្រី»។

– គូសសញ្ញាធិក(✓)នៅក្នុងកូឡោនដែលត្រឹមត្រូវដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីចម្លើយរបស់ប្អូន។
– ប្អូនមានពេល៣នាទីដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ។

☞ ឱ្យសិស្សឆ្លុះបញ្ចាំងពីចម្លើយនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការរបស់គេ បន្ទាប់មកឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ដើម្បីបំពេញកិច្ចការនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេ ៖

– តើប្រភេទការងារជាក់លាក់មួយចំនួនជាទូទៅស្ត្រីជាអ្នកធ្វើនៅផ្ទះ ហើយបុរសជាអ្នកធ្វើនៅក្រៅផ្ទះមែនដែរឬទេ? គូសរង្វង់ «បាទ / ចាស» ឬ «ទេ» និងបន្ទាប់មកសរសេរប្រយោគ២ ឬ៣ ពាក់ព័ន្ធនឹងមូលហេតុដែលប្អូនគិតថាអាចនឹងមានការអនុវត្តបែបនេះ។
– ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល៥នាទីដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ។

☞ សួរសិស្ស នូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

– ទាក់ទងជាមួយនឹងសកម្មភាពក្នុងសន្លឹកកិច្ចការដែលយើងទើបតែបានធ្វើ តើមានប្រភេទភារកិច្ចជាក់លាក់មួយចំនួនដែលស្ត្រីធ្វើនៅផ្ទះ ប៉ុន្តែជាការងារអាជីពដែលបុរសធ្វើនៅក្រៅផ្ទះដែរឬទេ? ប្រសិនបើមាន តើមានហេតុផលអ្វីខ្លះសម្រាប់ភាពខុសគ្នាទាំងនេះ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ២-៣ បន្ទាប់មកពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖

– ដូចបានពិភាក្សានៅម៉ូឌុលទី១ បិតាធិបតេយ្យគឺជាប្រព័ន្ធសង្គមមួយដែលគេផ្ដល់អាទិភាពឱ្យបុរស។ ប្រព័ន្ធនេះគ្រប់គ្រងលើទិដ្ឋភាពជាច្រើននៃជីវិតរបស់ស្ត្រីដូចជាសេរីភាព និងការដើរហើរ បញ្ហាផ្លូវភេទ និងការបន្តពូជ ទ្រព្យសម្បត្តិ ធនធាន និងការងាររបស់ពួកគេ។
– ភាពនៃបិតាធិបតេយ្យនេះធ្វើឱ្យមានប្រព័ន្ធទាំងមូលមួយដែលស្ត្រីត្រូវនៅផ្ទះដើម្បីធ្វើការងារដែលគេមិនទទួលស្គាល់ និងមិនមានប្រាក់កម្រៃ (ឧទាហរណ៍ ការមើលថែកូន និង ការទទួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារ) ដែលរារាំងពួកគេមិនឱ្យស្វែងរកធនធាន ធ្វើការសម្រេចចិត្តក្នុងគ្រួសារ និងការបង្កើតទ្រព្យសម្បត្តិ (ឧទាហរណ៍ ការវិនិយោគលើទ្រព្យសម្បត្តិ)។
– ដោយសារបទដ្ឋានទាំងនេះ គេកំណត់ឱ្យស្ត្រី និងក្មេងស្រីបំពេញកិច្ចការក្នុងផ្ទះ ចំណែកបុរស និងក្មេងប្រុសជាអ្នករកប្រាក់។
– ជារឿយៗ បុរសធ្វើកិច្ចការស្រដៀងគ្នានេះដែរដូចជាការកាត់ដេរ ការចំអិនម្ហូបអាហារដើម្បីរកប្រាក់ចំណូល ចំណែកឯស្ត្រីបំពេញកិច្ចការទាំងនេះដែរនៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួនដោយមិនបានទទួលប្រាក់ឈ្នួលអ្វីទាំងអស់។
– សមាជិកគ្រួសារដែលជាអ្នករកប្រាក់ចំណូល (ក្នុងករណីនេះសំដៅលើបុរសជាចម្បង) មានអំណាចធ្វើការសម្រេចចិត្តនៅក្នុងគ្រួសារ។ ប្រព័ន្ធនេះធ្វើឱ្យស្ត្រីក្លាយជាបន្ទុកជាប់ជានិច្ចរបស់បុរស និងធ្វើឱ្យស្ត្រីមានតួនាទីជាអ្នកនៅក្រោមបង្គាប់តទៅទៀត។

– នៅគ្រប់សង្គមទាំងអស់ការទទួលខុសត្រូវចម្បងនៃកិច្ចការនៅក្នុងគ្រួសារគឺធ្លាក់ទៅលើស្ត្រី ចំណែកបុរសវិញទទួលខុសត្រូវចំពោះការរកប្រាក់សម្រាប់គ្រួសារ។ ខណៈពេលដែលបុគ្គលមួយចំនួនអាចធ្វើការបែងចែងការងារនេះតាមជម្រើសក៏ដោយ ក៏ជាញឹកញាប់បំផុតវាទទួលរងឥទ្ធិពលពីបទដ្ឋានយេនឌ័រ ដែលវប្បធម៌សង្គមទទួលយកសម្រាប់សង្គមនោះ។ ឧទាហរណ៍ ៖ គេចាត់ទុកថា ការដែលស្ត្រីចម្អិនម្ហូបអាហារនៅផ្ទះគឺជាកាតព្វកិច្ចរបស់គេ ស្របពេលដែលកិច្ចការដូចគ្នានេះដែលបុរសធ្វើនៅក្រៅផ្ទះដោយទទួលបានប្រាក់កម្រៃ ក្លាយជាការងារ និងទទួលបាននូវការគោរពច្រើន។
– យើងចាំបាច់ត្រូវចោទសួរពីសម្ពាធដែលស្ត្រី និងបុរសប្រឈមដើម្បីឱ្យស្របទៅតាម លក្ខណៈការងារដែលគេរំពឹងទុកផ្អែកយេនឌ័ររបស់ពួកគេ។ ការចរចានេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការទាមទារមកវិញនូវសិទ្ធិសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងនិងសិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើស ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តសម្រាប់គោលដៅរយៈពេលវែងរបស់ពួកគេ។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

– ប្រសិនបើទាំងស្ត្រី និងបុរសធ្វើការនៅក្រៅផ្ទះ តើគេអាចគ្រប់គ្រងការទទួលខុសត្រូវនៅក្នុងគ្រួសារបានដោយរបៀបណា?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកបញ្ជាក់ថា ទំនួលខុសត្រូវនៅក្នុងគ្រួសារ នៅពេលដែលគេបែងចែកកំណត់ និងគ្រប់គ្រងជាមួយគ្នា និងទៅតាមការជ្រើសរើសរវាងសមាជិកទាំងបុរស និងស្ត្រី វាជាដំណើរការរីកចម្រើនមួយឆ្ពោះទៅរកលំហរនៃសមភាពយេនឌ័រ។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រើចម្លើយរបស់សិស្សដើម្បីបង្កើតឱ្យមានការពិភាក្សាពីរបៀបដែលគេបែងចែកការងារតាមយេនឌ័រនៅក្នុងផ្នែកខាងក្រោម។

៣. ការពង្រីកចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ ទាញការចាប់អារម្មណ៍របស់សិស្សទៅរកចម្លើយនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការរបស់គេវិញ។ ឱ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំង និងឆ្លើយសំណួរដូចខាងក្រោម។

– តើប្អូនជឿថា មានប្រភេទការងារមួយចំនួនដែលបុរសគួរធ្វើ និងប្រភេទការងារមួយចំនួនដែលស្ត្រីគួរធ្វើដែរឬទេ? ប្រសិនបើជឿ ហេតុអ្វី? ប្រសិនបើមិនជឿ ហេតុអ្វី?

- តើប្រភេទការងារនោះមានអ្វីខ្លះ? ចូររៀបរាប់។
- តើការងារប្រភេទណាខ្លះដែលក្រុមមនុស្សភេទទីបី ឬក្រុមមនុស្សអន្តរភេទធ្វើបាន?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- បទដ្ឋានយេនឌ័រមាននៅក្នុងសង្គមរបស់យើង និងមានផលប៉ះពាល់ទាំងបុរស និងស្ត្រីនៅពេលដែលវាក្លាយទៅជាជម្រើសនៃប្រភេទការងារដែលពួកគេចង់ស្វែងរក។ ឧទាហរណ៍ ៖ ជាធម្មតា បុរសចាប់យកអាជីពដូចជាកម្មករសំណង់ អ្នកបើកយន្តហោះ ជាងទុយោរទឹក ជាងភ្លើង មន្ត្រីកងកម្លាំងប្រដាប់អាវុធ អ្នកដឹកជញ្ជូន ម្ចាស់អាជីវកម្ម អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ វិស្វករ ជាដើម ចំណែកស្ត្រីជាទូទៅចាប់យកការងារទាក់ទងនឹងសេវាផ្ទាល់ខ្លួន ឧទាហរណ៍ ការថែទាំ ការបង្រៀន អ្នកកែសម្ផស្ស ការងារលេខាជាដើម។
- ទោះបីជាមានបទដ្ឋានទាំងនេះក៏ដោយ ក៏វាមិនមានន័យថា វាមិនអាចសម្រេចបានទេសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងការធ្វើការងារក្នុងវិស័យការងារដែលបុរសធ្វើភាគច្រើន។ វាក៏មានលក្ខណៈដូចគ្នាដែរសម្រាប់បុរសក្នុងការធ្វើការងារដែលភាគច្រើនស្ត្រីជាអ្នកធ្វើ។
- នៅក្នុងពិភពលោកបច្ចុប្បន្ន ក្មេងស្រីកាន់តែច្រើនឡើងៗកំពុងឈានចូលទៅក្នុងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកវិទ្យា គណិតវិទ្យា និងវិស្វកម្ម។ មានក្រុមហ៊ុនច្រើនដែរដែលបានដាក់ឱ្យអនុវត្តនូវពិធីសារផ្សេងៗដើម្បីលើកទឹកចិត្តឱ្យមានស្ត្រីកាន់តែច្រើនមកធ្វើការជាមួយខ្លួន។
- សម្រាប់បុគ្គលដែលមានភេទផ្សេង វាជារឿងត្រឹមត្រូវដែលមនុស្សម្នាក់មានការភាន់ច្រឡំ និងមិនអាចគិតបានភ្លាមៗពីបញ្ហានេះ។ រឿងនេះកើតឡើងដោយសារតែពួកគេប្រឈមមុខនឹងការរើសអើង និងស្លាកស្នាមទុយិស ដែលធ្វើឱ្យពួកគេជួបការលំបាកសូម្បីតែសិទ្ធិ ទទួលបានឱកាសអប់រំ និងការងារ។ ដូច្នេះ យេនឌ័រមានផលប៉ះពាល់លើមនុស្សគ្រប់រូប។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- បន្ទាប់ពីផ្តល់ព័ត៌មាននេះឱ្យសិស្សហើយ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវទាញការយកចិត្តទុកដាក់របស់ពួកគេទៅរកការចងចាំទុកក្នុងចិត្តថាតើការកំណត់ពីយេនឌ័រនៅកន្លែងធ្វើការមានភាពស៊ីជម្រៅកម្រិតណា ហើយថាតើវាមិនគ្រាន់តែមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ស្ត្រីក្នុងការធ្វើការដើម្បីរកប្រាក់ចំណូលទេ តែថែមទាំងទទួលបានការងារប្រកបដោយអត្ថន័យនៅកន្លែងធ្វើការដែលមានការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកយេនឌ័រដូចម្តេច។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើចំណុចសំខាន់មួយចំនួនក្នុងចំណោមចំណុចសំខាន់នានាមានអ្វីខ្លះដែលប្អូនត្រូវស្វែងរកនៅកន្លែងធ្វើការដែលមានការលើកទឹកចិត្ត និងឱកាសជោគជ័យក្នុងអាជីព?

☞ រង់ចាំឱ្យពួកគេឆ្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

– នៅពេលស្វែងរកអាជីព និងកន្លែងធ្វើការសមស្រប ត្រូវមើលលើចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - តើមានបន្ទប់ទឹកសម្រាប់ស្ត្រីនៅកន្លែងធ្វើការងារដែរឬទេ?
  - តើមានច្បាប់លំហែមាតុភាពដែរឬទេ?
  - តើមានការផ្តល់ជូនអ្វីខ្លះសម្រាប់ការមើលថែទាំទារក?
  - តើស្ត្រីទទួលបានការគោរពនៅកន្លែងធ្វើការដែរឬទេ?
  - តើកន្លែងធ្វើការនេះស្ថិតនៅតំបន់មានសុវត្ថិភាពដែរឬទេ?
  - តើមានសេវាធ្វើដំណើរដែលគាំទ្រដល់តម្រូវការធ្វើដំណើរប្រចាំថ្ងៃដែរឬទេ?

☞ និយាយដោយសង្ខេបពីរបៀបដែលគេកំណត់ពីយេនឌ័រនៅក្នុងការងារតាមរយៈវិសមភាពនៃប្រាក់ឈ្នួលទូទាំងពិភពលោក នៅពេលដែលបុរស និងស្ត្រីមានគុណវុឌ្ឍិ និងមុខតំណែងការងារដូចគ្នា ប៉ុន្តែស្ត្រីទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលទាបជាងបុរសដោយសារតែយេនឌ័ររបស់ពួកគេ។ ប្រាប់សិស្សថា នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា វិសមភាពប្រាក់ឈ្នួលកើតមានចំពោះស្ត្រីក្នុងវិស័យ សាធារណៈ ឯកជន និងវិស័យក្រៅផ្លូវការ[2]។

☞ ចង្អុលទៅកាន់តារាង«ការពិតពីការងាររបស់ស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា» បន្ទាប់មកអានការពិតនីមួយៗ និងពន្យល់សិស្សពីចំណុចនោះដោយសង្ខេប។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ដើម្បីពន្យល់ពីការពិតពី «ការងាររបស់ស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា» ដោយប្រើឯកសារថតចម្លងស្តីពី«ការពិតដែលបានពន្យល់ ៖ ការងាររបស់ស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា» (សូមមើលឯកសារអំណានទី៤ នៅក្នុង សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)

☞ សរុបការពិភាក្សាដោយចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

[2] Das ២០១២ វិសមភាពប្រាក់ឈ្នួលក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា សេដ្ឋកិច្ច និងនយោបាយប្រចាំសប្តាហ៍

- តើការងារអ្វីដែលសង្គមកំណត់ថា «សមស្រប» សម្រាប់ក្មេងស្រី និងស្ត្រី ហើយដែលកើតចេញពីឫសគល់នៃតួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវផ្អែកយេនឌ័រដែលមានលក្ខណៈជាបទដ្ឋាន?
- គេផ្តល់ការងារឱ្យស្ត្រីដើម្បីរក្សាឋានានុក្រមរបស់បុរស និងធ្វើឱ្យស្ត្រីស្ថិតនៅក្រោមបង្គាប់ ជានិច្ច។ ការផ្តល់ឱ្យនេះធ្វើឱ្យមានគម្លាតច្រើនចំពោះគុណតម្លៃការងារដែលស្ត្រី និងបុរស ធ្វើ។ ដោយសារការផ្តល់ការងារ និងវិសមភាពប្រាក់ឈ្នួលដោយផ្អែកលើផ្នត់គំនិតយេនឌ័រ ការងាររបស់ស្ត្រី *(មិនថាមាន ឬគ្មានប្រាក់ឈ្នួល)*ជារឿយៗគេឱ្យតម្លៃទាបជាងការងារ របស់បុរស សូម្បីតែស្ត្រីកំពុងតែធ្វើការងារច្រើនដូចបុរសក៏ដោយ។ គេអាចតវ៉ាចំពោះគុណតម្លៃដែលបានកំណត់ជាមុននេះបានតែនៅពេលណាដែលបុគ្គលនានាចាប់ផ្តើមមានក្តីប្រាថ្នា ចំពោះការងារដែលពួកគេចង់ធ្វើទៅតាមជម្រើស និងមិនមែនទៅតាមការអនុវត្តតាមទម្លាប់របស់សង្គមនោះទេ។
- វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចងចាំថា គ្មានការងារណាជាការងាររបស់បុរស ឬរបស់ស្ត្រីទេ។ ការងារគឺការងារ។ បុរសអាចធ្វើម្ហូបបានពូកែដូចស្ត្រីដែរ ហើយស្ត្រីក៏អាចប្តូរអំពូលភ្លើងបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពដូចបុរសដែរ។
- ជានិច្ចកាលត្រូវចងចាំថា ក្នុងនាមប្អូនជាក្មេងស្រី..... ជាសិស្ស..... ជាអ្នកដឹកនាំនៅថ្ងៃអនាគតរបស់ពិភពលោក ប្អូនមិនត្រូវមានអារម្មណ៍ថាទទួលរងការដាក់កំហិតចំពោះបំណងប្រាថ្នា និងក្តីសុបិនរបស់ប្អូនសម្រាប់អាជីពមួយដោយសារការយល់ឃើញរបស់សង្គមដែលថាអ្វីដែល «សមស្រប» សម្រាប់ក្មេងស្រីឡើយ។ ភាពជាស្ត្រីភេទមិនគួរជាឧបសគ្គមួយក្នុងការសម្រេចបំណង ប្រាថ្នា និង ការរៀបចំផែនការសម្រាប់អនាគតរបស់ខ្លួនឡើយ។

☞ ប្រសិនបើមានពេល សុំឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនពីជំពូកនេះ។

កិច្ចការនៅផ្ទះ

☞ មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នាសូមលោកគ្រូអ្នកគ្រូចំណាយពេល៥នាទីពន្យល់កិច្ចការផ្ទះដល់ពួកគេ។

☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់គេនៅទំព័រទី៩២ និងទី៩៣ រួចអានការណែនាំ និងពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវធ្វើ។

☞ រំឭកសិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់គេមកវិញនៅម៉ោងក្រោយ។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី២ ៖ តារាងគំរូ ៖ តើនរណាធ្វើកិច្ចការនេះ?

តើនរណាធ្វើកិច្ចការនេះ?		
ប្រភេទកិច្ចការ(ការងារ)		
ដេរប៉ាក់ / កាត់ដេរ		
ចម្អិនអាហារ		
បោសសម្អាត / បោសជូត		
បម្រើសេវាកម្មក្នុងភោជនីយដ្ឋាន		
បោកគក់ / បោកអ៊ុត		
បង្រៀនកូនៗ		

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ថតចម្លងឯកសារទំព័រនេះមួយច្បាប់។ ប្រើប្រាស់វាជាឯកសារយោងពេលគូរតារាងនៅលើក្តារខៀន ឬប្រើប្រាស់សៀវភៅណែនាំ និងយោងលើទំព័រនេះ។
- គូរតារាងដែលមានកូឡោន៣ និង និងជួរដេក១ សម្រាប់ដាក់ចំណងជើង និងជួរដេកចំនួន៧ ផ្សេងទៀតនៅពីក្រោមដូចបង្ហាញខាងលើ។
- សរសេរ«តើនរណាធ្វើកិច្ចការនេះ?» នៅក្នុងជួរដេកសម្រាប់ចំណងជើង។
- សរសេរ និងគូររូបនៅក្នុងជួរដេកទី២ដូចរូបដែលបានបង្ហាញ។
- នៅក្នុងជួរឈរទី១សរសេរ ពាក្យ/ ឃ្លាដូចដែលបានបង្ហាញ។
- ត្រូវធានាថាអក្សរសរសេរឱ្យបានជិតល្អ ដែលសិស្សទាំងអស់គ្នាអាចមើលឃើញ។
- កូឡោនទី ២ និងទី៣ ត្រូវបំពេញក្នុងពេលធ្វើសកម្មភាពនេះ។

ឯកសារអំណានទី៣ ៖ តារាងរឿងពិត ៖ ការងារស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

ការពិតស្តីពីការងារស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា
ការពិតទី១. មានតែស្ត្រី ២៩% ប៉ុណ្ណោះនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដែលមានការងារ ឬ មុខតំណែងដែលមាន ប្រាក់ឈ្នួល។ អត្រានេះបានធ្លាក់ចុះពីខ្ពស់ជាង ៣៧% នៅឆ្នាំ ២០០៤-០៥ មក ២៩% នៅឆ្នាំ២០០៩-១០។
ការពិតទី២. កម្លាំងពលកម្មនារីនៅទីក្រុងមានកម្រិតទាបខ្លាំង គឺត្រឹមតែ ១៨.៥% បើធៀបជាមួយកម្លាំង ពលកម្មបុរសនៅទីក្រុងដែលមានដល់ ៧៥%។
ការពិតទី៣. អត្រានៃការចូលរួមក្នុងការងាររបស់ស្ត្រីមានកម្រិតទាប ព្រោះក្មេងស្រីត្រូវបានគេរើសអើង ហើយជារឿយៗ ត្រូវបានបដិសេធឱកាសក្នុងការសិក្សា និងរៀនសូត្រ។
ការពិតទី៤. ស្ត្រីទំនងជាធ្វើការនៅក្នុងវិស័យដែលមិនរៀបរយ ជាកន្លែងដែលមានការងារត្រូវការជំនាញទាប ដោយពុំមានទទួលផលប្រយោជន៍ ឬសិទ្ធិជាផ្លូវការច្រើនទេ។
ការពិតទី៥. តាមវប្បធម៌ ជារឿយៗ ការងាររបស់ស្ត្រីជាការងារមិនមានប្រាក់ឈ្នួលនេះដោយសារតែការ ងារភាគច្រើនគឺជាការងារនៅក្នុងគ្រួសារ។
ការពិតទី៦. ការងារមិនមានប្រាក់ឈ្នួលរបស់ស្ត្រីនៅទីក្រុងចូលរួមចំណែក ៣០០.០០០រៀល ក្នុងមួយខែនៃតម្លៃសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា ទោះបីស្ត្រីមិនទទួលបានសំណងសម្រាប់ការងាររបស់ខ្លួនក៏ដោយ។

សេចក្តីណែនាំ ៖

- គូរតារាងដូចបង្ហាញខាងលើដាក់លើក្រដាសផ្ទាំងធំ។
- សរសេរចំណងជើងធំនៅកណ្តាលជួរដេកទី១។
- សរសេរឃ្លាសមស្របក្នុងជួរដេកនីមួយៗ ដោយមានការពិតទាំង ៦ ដូចបង្ហាញនៅក្នុងតារាងខាងលើ។
- ត្រូវធានាថាឃ្លា/ប្រយោគនីមួយសរសេរបានច្បាស់ល្អ។

– បិទតារាងនៅលើជញ្ជាំងក្នុងថ្នាក់រៀន។ ត្រូវធានាថាសិស្សទាំងអស់ មើលតារាងឃើញច្បាស់ល្អនៅពេលអនុវត្តសកម្មភាព។

ឯកសារអំណានទី៤ ៖ ពន្យល់ការពិត ៖ ការងារស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

ពន្យល់ពីការពិតទី១ និង ទី២
មានតែស្ត្រី ២៥.៨% ប៉ុណ្ណោះនៅក្នុងប្រទេសរបស់យើង ដែលមានការងារ ឬមុខតំណែងដែលមានប្រាក់ឈ្នួលនៅក្នុងវិស័យកសិកម្មនៅជនបទ។ អត្រានៃការចូលរួមនៅទីក្រុងរបស់ស្ត្រីមានកម្រិតទាបត្រឹមតែ ១៨.៥% ប៉ុណ្ណោះ បើធៀបជាមួយអត្រានៃការចូលរួមនៅទីក្រុងរបស់បុរសដែលមានដល់ទៅ៧៤%។
ពន្យល់ពីការពិតទី៣
អត្រានៃការចូលរួមការងាររបស់ស្ត្រីមានកម្រិតទាបដោយសារតែការរើសអើងដែលជារឿយៗបដិសេធមិនឱ្យពួកគេបានសិក្សា ឬរៀនសូត្រ។ កង្វះការអប់រំ និងមានជំនាញទាបធ្វើឱ្យស្ត្រីបាត់បង់អត្ថប្រយោជន៍បើធៀបជាមួយនឹងដៃគូដែលជាបុរសរបស់គេ។ ស្ត្រីដែលមានលទ្ធភាពពុះពារឧបសគ្គទាំងនេះបានជារឿយៗត្រូវតស៊ូនឹងការរឹតត្បិតផ្សេងៗនៃការមិនអនុញ្ញាតឱ្យចេញក្រៅដើម្បីធ្វើការងារ។
ពន្យល់ពីការពិតទី៤
ស្ត្រីទំនងជាធ្វើការនៅក្នុងការងារក្រៅផ្លូវការនៅក្នុងវិស័យមិនរៀបរយច្រើនជាងបុរសដែលភាគច្រើនជាការងារប្រើជំនាញទាប ដោយមិនទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ និងសិទ្ធិស្របច្បាប់ច្រើន។
ពន្យល់ពីការពិតទី៥
អ្វីដែលគេមើលឃើញថា «ជាការងារសមស្រប» សម្រាប់ស្ត្រីគឺសង្គមជាអ្នកកំណត់ ហើយកើតចេញពីឫសគល់នៃតួនាទីនិងទំនួលខុសត្រូវយេនឌ័រ។ គេកំណត់យ៉ាងដូច្នេះ ដើម្បីរក្សានូវឋានានុក្រមរបស់បុរស និងធ្វើឱ្យស្ត្រីនៅក្រោមបង្គាប់ជានិច្ច ដូច្នេះវាបង្កើតឱ្យមានគម្លាតចំពោះគុណតម្លៃការងារដែលស្ត្រី និងបុរសធ្វើ។ ដោយសារការរៀបចំការងារនិងវិសមភាពប្រាក់ឈ្នួលតាមផ្នត់គំនិតយេនឌ័រការងាររបស់ស្ត្រីជារឿយៗត្រូវបានគេឱ្យតម្លៃតិចជាងការងាររបស់បុរស។ គេអាចជម្នះចំណុចទាំងអស់នេះបាននៅពេលដែលកម្លាំងពលកម្មរបស់ស្ត្រីកើនឡើងកាន់តែច្រើន និងកាន់តែរឹងមាំ។

ពន្យល់ពីការពិតទី ៦

តាមវប្បធម៌ការងារក្នុងគ្រួសារដែលស្ត្រីធ្វើមិនមានប្រាក់ឈ្នួលទេ និងត្រូវបានគេយល់ឃើញថាស្ត្រីដែលនៅផ្ទះមិនធ្វើការទេ។ ប៉ុន្តែ ការវិភាគសេដ្ឋកិច្ចនៃការងាររបស់ស្ត្រីត្រូវបានវាស់វែង និងបង្ហាញថាវាមានសារៈសំខាន់។ គេប៉ាន់ប្រមាណថា ស្ត្រីគ្រប់រូបនៅក្នុងតំបន់ជនបទ និងទីក្រុង នៃប្រទេសកម្ពុជាចូលរួមចំណែកចំនួន ១,៣៥០រៀល ទៅក្នុងសេដ្ឋកិច្ចតាមរយៈការងារមិនមានប្រាក់ឈ្នួលរបស់ពួកគេក្នុងមួយខែៗ ហើយទឹកប្រាក់ដែលបានចូលរួមចំណែករបស់ស្ត្រីនៅទីក្រុងមានចំនួន ២,៧៥០រៀលសម្រាប់រឿងដូចគ្នានេះ។

សេចក្តីណែនាំ ៖

– ថតចម្លងឯកសារទំព័រនេះមួយច្បាប់។ ប្រើវាជាឯកសារយោងនៅពេលអនុវត្តសកម្មភាព ដើម្បីពន្យល់ពីការពិតដល់សិស្ស ឬប្រើប្រាស់សៀវភៅណែនាំ ដោយយោង លើទំព័រនេះប្រសិនបើចាំបាច់។

មេរៀនទី២ ៖ ស្ត្រី និងការងារ

➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖** ដើម្បីយល់ពីសារៈសំខាន់នៃការងារដែលទទួលបានប្រាក់កម្រៃ។

🕘 **រយៈពេលនៃមេរៀន ៖** ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

១. ការចូលរួមក្នុងការងារមានប្រាក់ឈ្នួលធ្វើឱ្យស្ត្រីមានលទ្ធភាពបង្កើនភាពជឿជាក់ និងឯករាជ្យភាព មានសិទ្ធិទទួលបានអំណាច និងធនធានកាន់តែប្រសើរ ព្រមទាំងបង្កើនសិទ្ធិធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តនៅក្នុងគ្រួសារ។

២. វាមានសារៈសំខាន់ដែលក្មេងស្រីមានក្តីប្រាថ្នាចង់មានអាជីព មានការទទួលស្គាល់លើការងារ និងមានប្រាក់ឈ្នួលរបស់ខ្លួនព្រមទាំងជម្នះបាននូវបទដ្ឋានបិតាធិបតេយ្យទាំងនៅក្នុងគ្រួសារ និងកន្លែងធ្វើការ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

- ☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំមួយសន្លឹក ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ក្រដាស A4 ចំនួន១សន្លឹក ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតលុបមិនជ្រះពណ៌ខ្មៅ២ដើម ស្កុត បន្ទាត់ និងកន្ត្រៃ។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស៖ ក្រដាស A4 ចំនួន៤សន្លឹក និងសម្ភារៈសរសេរផ្សេងទៀត។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ ថតចម្លងឯកសារ «អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់ស្ត្រីដែលធ្វើការ» មួយច្បាប់ (សូមមើលឯកសារអំណានទី៥ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន) និងប្រើវាជាឯកសារយោងនៅពេលបង្កើតតារាងនៅលើក្តារខៀន។
- ☞ នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំបង្កើត «បញ្ជីស្ត្រីដែលមានមុខតំណែងវិជ្ជាជីវៈខ្ពស់» (សូមមើលឯកសារអំណានទី៦ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ☞ បិទតារាងនោះនៅក្នុងថ្នាក់ លើជញ្ជាំងដែលបានកំណត់។
- ☞ ប្រមូលសម្ភារៈដែលត្រូវការផ្សេងៗទៀតទាំងអស់។
- ☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀនលើក្តារខៀន។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្ស ឱ្យចុះវត្តមាននៅពេលពួកគេចូលថ្នាក់រៀន។
- ពិនិត្យមើលថាតើសិស្ស មានយកសន្លឹកកិច្ចការមកជាមួយដែរឬទេ។
- សួរពួកគេថាតើពួកគេបានធ្វើកិច្ចការនៅផ្ទះរបស់ខ្លួនឬទេ។
- ឱ្យពួកគេទុកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅលើតុរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងយកប្រដាប់ប្រដាសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» របស់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយ ឱ្យពួកគេប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។

☞ អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះ នឹងរៀនពីអ្វី។ សុំឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេទៅកាន់ក្រុម។

☞ សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- ◈ តើនៅក្នុងចិត្តប្អូនគិតឃើញអ្វីខ្លះនៅពេលដែលប្អូនគិតពីពាក្យ «ការងារ»?

☞ លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យឆ្លើយនឹងសំណួរនេះ។ ទទួលយកចម្លើយទាំងអស់។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- ◈ តើប្អូនគិតថាវាមានសារៈសំខាន់ដែរឬទេដែលស្ត្រីត្រូវធ្វើការ មានការងារ ឬអាជីព?

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ឆ្លើយសំណួរ។ ចម្លើយអាចរួមមានដូចខាងក្រោម ៖

- បាទ/ចាស វាជួយស្ត្រីឱ្យមានភាពម្ចាស់ការផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ មានជម្រើសកាន់តែច្រើន និងមានសេរីភាពកាន់តែប្រសើរ។
- វាអាស្រ័យលើតម្រូវការហិរញ្ញវត្ថុនៅក្នុងគ្រួសារ ឬផ្ទះ និងប្រសិនបើវាជាតម្រូវការសំខាន់នោះវាជាការត្រឹមត្រូវដែលស្ត្រីត្រូវធ្វើការងារ។
- ស្ត្រីគួរធ្វើការងាររហូតដល់ពួកគេមានកូន ហើយបន្ទាប់មកពួកគេគួរផ្តោតលើការចិញ្ចឹមកូន និងថែទាំគ្រួសារ។

☞ បែងចែកសិស្ស ទៅជា៤ក្រុមស្មើគ្នា។ ចែកក្រដាស A4 ដល់ក្រុមនីមួយៗ។

☞ ឱ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាចំណុចខាងក្រោមនៅក្នុងក្រុមនីមួយៗរបស់គេ ៖

- កំណត់ពីស្ត្រីម្នាក់ ឬច្រើននាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់ប្អូន ឬសហគមន៍ដែលមានការងារ មានប្រាក់ឈ្នួល។ ឧទាហរណ៍ នរណាម្នាក់ដែលធ្វើការនៅក្នុងរោងចក្រ ឬមានអាជីវកម្មឯករាជ្យផ្ទាល់ខ្លួន។
- ពិភាក្សាពីបញ្ហាប្រឈមចំនួន២ដែលប្អូនគិតថា ស្ត្រីទាំងនេះអាចជួបប្រទះនៅពេលបំពេញការងាររបស់ខ្លួន។
- រៀបរាប់វិធីចំនួន៣ទៅ៥ចំណុចចំពោះការមានការងារដែលមានប្រាក់ឈ្នួល ឬអាជីវកម្មមានឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានលើជីវិតរបស់ស្ត្រីទាំងនោះ។
- សរសេរពីអត្ថប្រយោជន៍របស់ស្ត្រីដែលមានការងារមានប្រាក់ឈ្នួល *(ឱ្យសិស្សសរសេរពីអត្ថប្រយោជន៍នោះដាក់ក្នុងក្រដាស A4 របស់គេ)*។
- ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល១០នាទីដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- នៅក្នុងក្រុមធំ មិនត្រូវពិភាក្សាពីបញ្ហាប្រឈមដែលស្ត្រីធ្វើការជួបប្រទះឡើយ។
- ប្រសិនបើសិស្ស មានសំណួរ ឬមតិយោបល់ពីការលំបាកដែលស្ត្រីជួបប្រទះនៅពេលធ្វើការ ឬបញ្ហាប្រឈមផ្សេងៗដែលមានទាក់ទងនឹងការងារ សូមទាញការយកចិត្តទុកដាក់របស់គេមកលើការរៀនសូត្ររបស់គេនៅក្នុងម៉ូឌុល២ ៖ ប្រសិទ្ធភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងការសិក្សាស្វែងយល់ ដែលពួកគេបានធ្វើទាក់ទងនឹងប្រធានបទផ្សេងៗដូចជា ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ការចរចា និងការដោះស្រាយបញ្ហាវិញ។ រំឭកសិស្សថា ពួកគេបានរៀនពីរបៀបនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងម៉ូឌុលទី២ ដោយត្រូវចងចាំជានិច្ចពីបរិបទ ពេលវេលា និងទីកន្លែង។
- លើកឧទាហរណ៍មួយដោយនិយាយថា «ប្រសិនបើស្ត្រីម្នាក់ជួបប្រទះនូវការជំទាស់ចំពោះជម្រើសរបស់ខ្លួនក្នុងការទទួលយកការងារមានប្រាក់ឈ្នួល នាងត្រូវប្រើជំនាញដែលបានរៀនពីទំនាក់ទំនងពីការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនិងបញ្ជាក់ឱ្យបានច្បាស់ពីហេតុផលនៃការសម្រេចចិត្តរបស់នាង។ នាងក៏អាចចរចាដោយលើកឡើងពីឧទាហរណ៍របស់ស្ត្រីដែលនាងស្គាល់ ហើយដែលបានជ្រើសរើសជម្រើសដូចគ្នានេះ»។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

☞ ឱ្យសិស្សម្នាក់មកពីក្រុមនីមួយៗបង្ហាញពីគំនិតរបស់ក្រុមខ្លួនស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍របស់ស្ត្រីដែលមានការងារមានប្រាក់ឈ្នួល។

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**
>
> លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖
>
> - នៅពេលក្រុមនីមួយៗបានចែករំលែកគំនិតរបស់ខ្លួនហើយ សូមគូសសញ្ញា(✓)នៅក្បែរចំណុចមូលនៅលើតារាងដែលមានស្រាប់នៅលើក្តារខៀន ឬបន្ថែមទៅលើចំណុចនោះ។
> - ប្រសិនបើក្រុមមិនបានលើកឡើងនូវចម្លើយខ្លះដែលមាននៅលើតារាងទេ សួរបញ្ជាក់ពួកគេបន្ថែម។
> - មើលក្ដារឡានឈរទី២នៅក្នុងក្រដាសថតចម្លង។ វាផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតសម្រាប់ជាចំណុចយោងរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។

☞ បន្ទាប់ពីក្រុមទាំងអស់បានបញ្ចប់ការធ្វើបទបង្ហាញរួចហើយ អរគុណសិស្សចំពោះការចូលរួមចំណែករបស់គេ។

☞ ប្រាប់សិស្សដូចខាងក្រោម ៖

- ដូចដែលបានពិភាក្សានៅម៉ូឌុលមុនៗ *(ខ្លួនឯង និងប្រសិទ្ធភាពផ្ទាល់ខ្លួន)* ផ្នត់គំនិតយេនឌ័រ និងឥរិយាបថបិតាធិបតេយ្យ ជារឿយៗ មានឥទ្ធិពលនិងផលជះមួយផ្នែកធំដល់ជីវិតរបស់ក្មេងស្រីដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការដើរហើរ និងអត្តសញ្ញាណដែរ។
- ដូចគ្នានេះដែរ ការរំពឹងទុករបស់សង្គមពីតួនាទីយេនឌ័រក៏បានកំណត់ពីរបៀបដែលយើងយល់ឃើញចំពោះការងារ និងប្រភេទការងារ ឬអាជីពដែលយើងជ្រើសរើសដូចដែលបានពិភាក្សានៅក្នុងមេរៀនមុន។

– កន្លែងធ្វើការ *(រួមជាមួយទីកន្លែងសាធារណៈ)* គឺជាកន្លែងដែលមានកំណត់ពីយេនឌ័រ។ កន្លែងធ្វើការតំណាងឱ្យការរកប្រាក់ និងជាទីកន្លែងដែលជាប្រពៃណីមានបុរសភាគច្រើនពង្រីកការគ្រប់គ្រងលើធនធាននៅក្នុងរចនាសម្ព័ន្ធបិតាធិបតេយ្យ។ តាមរយៈការរកការងារធ្វើ ស្ត្រីត្រូវប្រឈមផ្ទាល់ទៅនឹងបទដ្ឋានបិតាធិបតេយ្យដែលកំណត់ពីតួនាទី និងឱកាសរបស់ខ្លួននៅក្នុងបរិបទនៃគ្រួសារ។ ការផ្លាស់ប្តូរ ឬការជំទាស់ទៅនឹងបទដ្ឋាន ឬឥរិយាបថ ទាំងនោះអាចមានការលំបាក ប៉ុន្តែវាមិនមែនមានន័យថាវាមិនអាចធ្វើទៅបាននោះទេ។

☞ ស្ត្រីដែលចូលរួមធ្វើការងារដែលមានប្រាក់ឈ្នួល...តើវាផ្តល់អ្វីខ្លះដល់ពួកគេ?

- វាបង្កើនឱកាសឱ្យស្ត្រីចូលរួមក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តនៅក្នុងគ្រួសារ។
- វាអាចលើកទឹកចិត្តឱ្យមានភាពម្ចាស់ការផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ឧទាហរណ៍ ៖ អាចជួយឱ្យស្ត្រីមានលទ្ធភាពស្មើគ្នាក្នុងការគ្រប់គ្រងធនធានក្នុងគ្រួសារ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរចំពោះឥរិយាបថរបស់សមាជិកគ្រួសារចំពោះស្ត្រីឱ្យក្លាយជាសមាជិកដែលមានសមភាពជាងមុន។

☞ ការស្រាវជ្រាវក៏បង្ហាញដែរថា ម្តាយដែលមានការងារធ្វើមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អប្រសើរជាង មានលទ្ធភាពកសាងទំនាក់ទំនងកាន់តែល្អនៅក្នុងគ្រួសារ និងបង្កើនប្រាក់ចំណូលក្នុងគ្រួសាររបស់គេ។ នៅពេលស្ត្រីរកប្រាក់ និងគ្រប់គ្រងប្រាក់របស់ខ្លួន ពួកគេអាច និងប្រហែលជាជ្រើសរើសការចំណាយប្រាក់នោះទៅលើសុខភាពរបស់ខ្លួនដែលតាមធម្មតាគេផ្តល់អាទិភាពតិចតួចនៅក្នុងតម្រូវការប្រចាំគ្រួសារ នៅពេលដែលបុរសជាអ្នកគ្រប់គ្រងថវិកា។ ជាមួយគ្នានេះដែរ បុរសដែលមានម្តាយជាអ្នកធ្វើការទំនងជាមានទំនោរទៅរកការចូលរួមចំណែកក្នុងការធ្វើកិច្ចការផ្ទះ និងចំណាយពេលវេលាច្រើនលើការថែទាំសមាជិកគ្រួសារ។

☞ ស្ត្រីកម្ពុជាកំពុងតែជម្នះនឹងផ្នត់គំនិត និងឥរិយាបថយេនឌ័រនៅកន្លែងធ្វើការដោយកំពុងតែអនុវត្តវិជ្ជាជីវៈបានយ៉ាងល្អដែលតាមទំនៀមទម្លាប់គេមើលឃើញវិជ្ជាជីវៈនោះថាជាការងារដែលបុរសភាគច្រើនជាអ្នកធ្វើ។ ឧទាហរណ៍រួមមាន ៖

- បច្ចុប្បន្ននេះ ស្ត្រីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាកំពុងឈានជើងចូលក្រុមហ៊ុនល្បីៗជាច្រើន ដែលជាងពាក់កណ្តាលនៃក្រុមហ៊ុនទាំងនោះស្ថិតក្នុងវិស័យហិរញ្ញវត្ថុ។ ពួកគេជាអ្នកដឹកនាំស្ថាប័នកំពូលមួយចំនួននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

☞ ឧទាហរណ៍មួយទៀតគឺជាវិស័យអាកាសចរណ៍ឥណ្ឌាដែលផ្តល់តួនាទីវិជ្ជាជីវៈដល់ស្ត្រីច្រើនជាងគេដំបូង។ បច្ចុប្បន្ន អ្នកបើកយន្តហោះនៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាមាន ១១.៧% (៥,១០០ នាក់) គឺជាស្ត្រី ធៀបទៅនិងអ្នកបើករយន្តហោះជាស្ត្រីនៅទូទាំងពិភពលោកចំនួន ៣%[3]។ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើប្អូនមានស្គាល់ស្ត្រីមកពីគ្រួសារ ឬសហគមន៍ផ្ទាល់របស់ប្អូនដែលបានឡើងតំណែងនៅកន្លែងធ្វើការដែរឬទេ? ឧទាហរណ៍ ៖ ថាតើប្អូនស្គាល់នរណាម្នាក់ដែលមានមុខតំណែងជាអ្នកគ្រប់គ្រង ឬប្រធាននៅក្នុងក្រុមហ៊ុនរបស់គាត់ ឬនរណាម្នាក់ដែលចាប់ផ្តើមបើកអាជីវកម្មផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់ និងមានអារម្មណ៍សប្បាយចិត្តជាមួយនឹងការងាររបស់គាត់។

---

[3] http://economictimes.indiatimes.com/industry/transportation/airlines-/-aviation/how-indias-women-pilots-are-breaking-the-gender-barrier-to-soar-high/articleshow/47952673.cms?utm_source=contentofinterest&utm_medium=text&utm_campaign=cppst

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ឡើងឆ្លើយ។
☞ ចង្អុលនិងពិភាក្សាដោយសង្ខេបទៅលើតារាងដែលរៀបរាប់ពីស្ត្រីក្នុងមុខតំណែងវិជ្ជាជីវៈខ្ពស់[4]។
☞ សរុបសេចក្តីដោយចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
- សេដ្ឋកិច្ចរបស់ប្រទេសមួយនឹងមានប្រសិទ្ធផលបំផុត នៅពេលដែលពលរដ្ឋភាគច្រើនរបស់ខ្លួនអាចចូលរួមក្នុងកម្លាំងពលកម្ម ដែលមានន័យថាមនុស្សគ្រប់គ្នាដោយមិនគិតពីយេនឌ័ររបស់គេ មានសិទ្ធិទទួលបានឱកាសស្មើគ្នា និងអាចធ្វើការជ្រើសរើសដោយហ្មត់ចត់។
- ស្ត្រីដែលចេញទៅធ្វើការអាចមានន័យថាមានលទ្ធភាពទទួលបានអំណាច និងធនធានសម្រាប់ពួកគេដែលអាចនាំពួកគេទៅរកមុខតំណែងស្មើភាពកាន់តែច្រើនសម្រាប់ស្ត្រីនៅក្នុងសង្គម។
☞ ប្រសិនបើនៅមានពេល សរុបមេរៀនដោយប្អូកសរុបពីអ្វីដែលបានរៀនពីមេរៀននេះ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖
- ធានាថា សិស្សទាំងអស់បានប្រគល់សន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេមុនពេលបំបែកគ្នា។

---
[4] សូមមើលព័ត៌មានបន្ថែមនៅផ្នែកចុងក្រោយនៃជំពូកនេះ។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី៥ ៖ តារាងគំរូ ៖ អត្ថប្រយោជន៍នៃការងារសម្រាប់ស្ត្រី

អត្ថប្រយោជន៍នៃការងារសម្រាប់ស្ត្រី	ពន្យល់ពីអត្ថប្រយោជន៍
ភាពម្ចាស់ការផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ	– ការរកប្រាក់ចំណូលអាចមានន័យថា មានការគ្រប់គ្រងធនធានកាន់តែប្រសើរនៅក្នុងគ្រួសារ។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីដែលចូលរួមក្នុងការងារមានប្រាក់ឈ្នួលអាចមានសិទ្ធិច្រើនក្នុងការនិយាយពីរបៀបចាយវាយប្រាក់របស់នាងនៅក្នុងគ្រួសារ ទាំងទៅលើការអប់រំ ឬសុខភាពរបស់កូន។ – គេអាចមើលឃើញថានាងជាអ្នកទទួលខុសត្រូវផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ និងបានផ្លាស់ប្តូរតួនាទីបែបប្រពៃណីដែលតាមធម្មតាគេកំណត់ថាជាតួនាទីរបស់បុរសក្នុងបរិបទគ្រួសាររបស់ឥណ្ឌា។ ឧទាហរណ៍ តាមធម្មតាគេមើលឃើញថាបុរសគឺជាអ្នករកប្រាក់ចំណូលសំខាន់នៅក្នុងគ្រួសារហេតុដូច្នេះហើយទើបគេមើលឃើញថាគាត់ជាអ្នកទទួលខុសត្រូវផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុនៅក្នុងគ្រួសារ។ នៅពេលស្ត្រីធ្វើការងារមានប្រាក់ឈ្នួល ពួកគេអាចបំបែកតួនាទីដែលបានកំណត់សម្រាប់ពួកគេ ហើយហេតុដូច្នេះហើយទើបពួកគេទទួលបានទំនុកចិត្ត និងការគោរពខ្លួនឯងកាន់តែច្រើន។
ការចរចា និងអំណាចធ្វើការសម្រេចចិត្តកាន់តែប្រសើរនៅក្នុងគ្រួសារ	– សិទ្ធិប្រើប្រាស់ធនធានភាគច្រើនលើកកម្ពស់ដល់ការជឿជាក់របស់មនុស្សម្នាក់ក្នុងការបង្ហាញពីគំនិតរបស់ខ្លួន។ ការធ្វើការនៅកន្លែងធ្វើការផ្នែកវិជ្ជាជីវៈក៏បណ្តុះគុណភាពនៃការងារជាក្រុម ការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗ និងភាពជាម្ចាស់ផងដែរ។ នៅក្នុងគ្រួសារ គុណសម្បត្តិទាំងនេះនឹងជួយស្ត្រីឱ្យចែករំលែកទស្សនៈរបស់ខ្លួន និងធ្វើការជ្រើសរើសកាន់តែហ្មត់ចត់ថែមទៀតចំពោះទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។
ការគោរព និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរកាន់តែប្រសើរ	– ភាពជឿជាក់របស់ស្ត្រីក៏ជួយពួកគេឱ្យទទួលបានការគោរពពីមិត្តភក្តិគ្រួសារ និងមនុស្សដែលគេមានទំនាក់ទំនងជាមួយនៅពេលធ្វើការ។
ការកើនឡើងនៃសេរីភាពក្នុងការធ្វើដំណើរ	– ជារឿយៗ គេរឹតត្បិតស្ត្រីមិនឱ្យធ្វើដំណើរទៅកាន់ទីសាធារណៈផ្សេងៗទេ ដោយសារតែការទទួលខុសត្រូវនៅក្នុងគ្រួសារជាពិសេស ដូចជាការទៅផ្សារទិញបន្លែ ការទៅយកកូនពីសាលារៀនជាដើម។ ប៉ុន្តែ សម្រាប់ស្ត្រី

	ដែលធ្វើការងារមានប្រាក់ឈ្នួលអាចប្រើប្រាស់សេវាដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ឬឯកជនជាមធ្យោបាយដើម្បីធ្វើដំណើរទៅការិយាល័យ ឬកន្លែងធ្វើការ។
ការកើនឡើងនូវភាពជឿជាក់	– នៅកន្លែងធ្វើការ ទំនួលខុសត្រូវ និងភារកិច្ចវិជ្ជាជីវៈដែលត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់ និងត្រូវបំពេញឱ្យបានជោគជ័យបញ្ជាក់ពីការជឿជាក់របស់ខ្លួន។ ភាពនៃការគោរពខ្លួនឯងដែលស្ត្រីអាចទទួលបានពីការងារនេះមានតួនាទីមួយក្នុងការអះអាងពីការកើនឡើងនៃភាពជឿជាក់និងការពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង។
ការទំនាក់ទំនងសង្គមនៅក្រៅផ្ទះ និងសហគមន៍	– កន្លែងធ្វើការផ្តល់ឱកាសដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងក្រៅផ្លូវការជាមួយមិត្តរួមការងារ និងមិត្តភក្តិនៅក្នុងដំណើរដ៏វែងឆ្ងាយ។ ដោយសារវាគឺជាក្រុមមនុស្សចម្រុះ ស្ត្រីនឹងជួបមនុស្សជាច្រើនដែលបង្កើនទំនាក់ទំនងក្នុងរង្វង់សង្គមរបស់គេ។
គោលបំណង និងផ្នែកមួយផ្សេងទៀតនៃអត្តសញ្ញាណរបស់ស្ត្រី	– ការជឿជាក់ និងការគោរពខ្លួនឯងដែលស្ត្រីទទួលបានពីការងារមានប្រាក់ឈ្នួលមានឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមាននៅក្នុងពេលវេលាភាគច្រើន។ វាមានសារៈសំខាន់ដោយសារស្ត្រីកំណត់ខ្លួនឯងថាជាមនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកដទៃជឿទុកចិត្តក្នុងការសម្រេចចិត្ត និងដែលអាចគាំទ្រមិត្តរួមការងាររបស់ខ្លួន ហើយក៏ជាអ្នកដែលអាចធ្វើការងារដែលមានក្នុងដៃបានជោគជ័យដែរ។

សេចក្តីណែនាំ ៖

- គូរតារាងមួយដែលមានបង្ហាញកូឡោនទី១ និងជួរដេកចំនួន៨។
- សរសេរចំណងជើងដូចដែលមាននៅក្នុងជួរដេកទី១ កូឡោនទី១។
- សរសេរឃ្លា / ប្រយោគដែលគេផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងជួរដេកទាំង ៨ ក្នុងកូឡោនទី១។
- ថតចម្លងទំព័រនេះមួយច្បាប់ដើម្បីប្រើជាឯកសារយោងដើម្បីពន្យល់ពីអត្ថប្រយោជន៍នៅពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ។

ឯកសារអំណានទី៦ ៖ តារាងគំរូ ៖ ស្ត្រីកម្ពុជានៅក្នុងមុខតំណែងវិជ្ជាជីវៈខ្ពស់

ឈ្មោះ	ការចាត់តាំង(តួនាទី)	ស្ថាប័ន
លោកជំទាវកិត្តិសង្គហបណ្ឌិត ម៉ែន សំអន	ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី រដ្ឋមន្ត្រី	ក្រសួងទំនាក់ទំនងជាមួយរដ្ឋសភា-ព្រឹទ្ធសភា និងអធិការកិច្ច
ជំទាវ វេជ្ជ. អ៊ឹង កន្ថាផាវី	រដ្ឋមន្ត្រី	ក្រសួងកិច្ចការនារី
លោកជំទាវ គឹម សេដ្ឋានី	រដ្ឋលេខាធិការ	ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លោកជំទាវ	អនុរដ្ឋលេខាធិការ	ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លោកស្រី	ប្រធាននាយកដ្ឋាន	សុខភាពសិក្សា (ក្រសួង អ.យ.ក)
លោកស្រី	ប្រធាននាយកដ្ឋាន	.... (ក្រសួង អ.យ.ក)
លោកជំទាវ មិថុនា ភួងថង	អភិបាលនៃអគ្គណៈអភិបាល	ខេត្តកោះកុង
លោកជំទាវ ប្បាន ស្រីមុំ	អភិបាលនៃអគ្គណៈអភិបាល	ខេត្តប៉ៃលិន
លោកស្រី ចក់ សុភាព	នាយិកាប្រតិបត្តិ	អង្គការមជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា
លោកស្រី ចាន់ រ៉ាមី	នាយិកាប្រតិបត្តិ	អង្គការកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ធនធានយុវជន

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ប្រើក្រដាសផ្ទាំងធំដើម្បីបង្កើតតារាងដូចបង្ហាញខាងលើ។
- តារាងត្រូវមាន៣កូឡោន និងជួរដេកចំនួន១៦។
- សរសេរចំណងជើងនៅក្នុងជួរដេកទី១ក្នុងកូឡោននីមួយៗដូចបង្ហាញខាងលើ។
- បំពេញឃ្លា ឬប្រយោគដែលសមស្របក្នុងជួរដេក និងកូឡោននីមួយៗ ដូចដែលគេបានផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងតារាងខាងលើ។ ត្រូវសរសេរឃ្លា ឬប្រយោគឱ្យបានច្បាស់ល្អ។
- ទុកជួរដេកមួយចំនួនឱ្យទំនេរដើម្បីឱ្យសិស្ស ផ្តល់ឧទាហរណ៍ ពីស្ត្រីនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ពួកគេដែលពួកគេជឿថាទទួលជោគជ័យក្នុងវិជ្ជាជីវៈ។
- បិទតារាងនៅលើជញ្ជាំងក្នុងថ្នាក់រៀន។ ត្រូវធានា សិស្សទាំងអស់អាចមើលឃើញតារាងច្បាស់នៅពេលអនុវត្តសកម្មភាព។

ជំពូកទី២ ៖ ការរៀបចំផែនទីស្តីពីបំណងប្រាថ្នា និងការកំណត់គោលដៅ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ម៉ូឌុលទី៣ ៖ ជំពូកទី២ មានគោលដៅជួយសិស្សពង្រឹងការយល់ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការកំណត់ពីការចាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់របស់ខ្លួន បន្ទាប់មកអនុវត្តជំហានជាក់លាក់ឆ្ពោះទៅរកការកំណត់គោលដៅតាមទិសដៅនោះ។

ជារឿយៗ ក្មេងស្រីត្រូវពុះពារឧបសគ្គជាប្រចាំដើម្បីមានលទ្ធភាពធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពចំពោះការទទួលខុសត្រូវនៅក្នុងផ្ទះ និងការងារសាលារៀន។ ពេលចប់ម៉ោងរៀនក្មេងស្រីមួយចំនួនក៏អាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនៃកម្មវិធីសិក្សាបំពេញបន្ថែមផ្សេងទៀត ឬធ្វើការងារក្រៅម៉ោងនៅក្រៅផ្ទះរបស់ពួកគេ។ ដូច្នេះ នៅក្នុងពេលកំពុងឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការចំពោះមុខនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ក្មេងស្រីមានពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួនតិចតួចបំផុតសម្រាប់ខ្លួនឯង។

ជំពូកនេះធ្វើឱ្យសិស្សមានលទ្ធភាពយល់ពីរបៀបកំណត់គោលដៅដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ ពិតប្រាកដ និងអាចសម្រេចបាន និងរបៀបដែលពួកគេអាចគិត និងធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅរបស់ខ្លួន។

រយៈពេលមេរៀន ៖ ១ ម៉ោង ៣០ នាទី

ចំនួនលំនាំបង្រៀន ៖ ២

វត្ថុបំណង ៖
១. ដើម្បីមានលទ្ធភាពគិត និងកំណត់ពីចំណាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់របស់ខ្លួន។
២. ដើម្បីយល់ថាតើគោលដៅជាអ្វី និងរបៀបកំណត់គោលដៅទាំងនោះ។

មេរៀនទី៣ ៖ ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បាន

➡ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖**

- ដើម្បីលើកទឹកចិត្តសិស្ស ឱ្យបែងចែកឱ្យដាច់ពីគ្នារវាងការចាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នា ព្រមទាំងជួយពួកគេឱ្យកំណត់ពីជំនាញ(បំណិន)ជាលក្ខណៈបុគ្គលម្នាក់ៗដើម្បីរៀបចំផែនទីបង្ហាញផ្លូវសម្រាប់គោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន។
- កំណត់ធនធាន និងជម្រើសជាក់ស្តែងដែលអាចអនុវត្តបានក្នុងការរៀបចំគោលដៅ និងបំណងប្រាថ្នាសម្រាប់អាជីពរបស់ខ្លួន។

🕘 **រយៈពេលមេរៀន ៖** ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

១. សិស្សយល់ពីសារៈសំខាន់នៃបំណងប្រាថ្នា និងធនធានដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីសម្រេចក្តីសុបិនរបស់ខ្លួន។

២. សិស្សចាប់ផ្តើមរៀបចំផែនទីស្តីពីចំណាប់អារម្មណ៍ និងជំនាញ(បំណិន)របស់ពួកគេដើម្បីជួយពួកគេកំណត់ពីគោលដៅរបស់គេនៅក្នុងលំហាត់ខាងមុខ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំចំនួន៣សន្លឹក ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតលុបមិនជ្រះ២ដើម និងស្កុត។

☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការ កិច្ចការផ្ទះទំព័រទី៩៥។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អានទិដ្ឋភាពទូទៅរបស់ម៉ូឌុលទី៣ ៖ ជំពូកទី២ «ការរៀបចំផែនទីស្តីពីបំណងប្រាថ្នា និងការកំណត់គោលដៅ»។

☞ អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ សរសេររឿងចំនួន៣លើក្រដាសផ្ទាំងធំដាច់ដោយឡែកពីគ្នា (សូមមើលឯកសារអំណានទី៧នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈដែលចាំបាច់ទាំងអស់ផ្សេងៗទៀត។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្ស ឱ្យចុះវត្តមាន នៅពេលពួកគេចូលក្នុងថ្នាក់រៀន។
- ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ពួកគេ និងប្រដាប់ប្រដាសរសេរមុនពេលរៀន។

២. វិធីសាស្ត្របង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» របស់គេនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់គេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- ណែនាំសិស្សពីជំពូកទី២ នៃម៉ូឌុលទី៣។
- អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ប្រាប់ពួកគេថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងណែនាំពួកគេពីមនុស្ស៣នាក់តាមរយៈសាច់រឿង៣ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។
- អានរឿងទី១ឱ្យឮៗ(សូមមើលឯកសារអំណានទី៧នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។ ឱ្យសិស្សបំពេញចន្លោះទទេ។
- អនុវត្តដំណើរការដូចគ្នាឡើងវិញសម្រាប់សាច់រឿងទី ២ និងទី ៣។

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ធ្វើឱ្យសកម្មភាពនេះមានទំនាក់ទំនងគ្នា។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់បំពេញចន្លោះទទេដោយពិភាក្សាជាមួយសិស្សផ្សេងទៀត។
- លើកទឹកចិត្តសិស្ស ឱ្យរកពាក្យផ្សេងៗដើម្បីបំពេញចន្លោះទទេសម្រាប់សាច់រឿងទាំង៣

៣.ការពង្រឹងចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

- សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - តើប្អូនសម្រេចចិត្តបំពេញពាក្យដើម្បីបញ្ចប់សាច់រឿងទាំង៣យ៉ាងដូចម្ដេច?
  - សរសេរចម្លើយរបស់គេដាក់នៅលើក្ដារខៀន។

☞ ចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- ជាញឹកញាប់បំផុត បំណងប្រាថ្នារបស់យើងកើតមានឡើងទៅតាមប្រភេទនៃជម្រើសផ្សេងៗដែលយើងមើលឃើញនៅជុំវិញខ្លួនយើង។
- យើងទទួលរងឥទ្ធិពលដោយសារការរំពឹងទុកដែលយើងត្រូវបំពេញនៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្តពីអ្វីដែលខ្លួនយើងប្រាថ្នាចង់បាន (ក្លាយជាអ្វីមួយ)។
- ការណ៍នេះនាំឱ្យមានការយល់មិនច្បាស់លាស់មួយពីជម្រើស និងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើប្អូនគិតថាផ្នែកខ្លះនៅក្នុងរឿងណាមួយនៃរឿងទាំង៣មានភាពមិនប្រាកដនិយមដែរឬទេ?

◈ តើប្អូនស្គាល់នរណាម្នាក់នៅក្នុងជីវិតរបស់ប្អូនដែលមានបំណងប្រាថ្នា «គ្មានភាពប្រាកដនិយម» ដែរឬទេ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- មានពេលវេលាជាច្រើនដែលកម្លាំងជម្រុញខាងក្រៅទៅលើបំណងប្រាថ្នារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗកើតចេញពីបុគ្គលដែលមានឥទ្ធិពលដែលរស់នៅជុំវិញយើង។ ឧទាហរណ៍ ៖ ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុសវ័យជំទង់ជាច្រើននាក់សុបិនចង់ក្លាយជាតារាសម្ដែងពីព្រោះជីវិតរបស់តួអង្គដែលពួកគេចូលចិត្តបានបំផុសគំនិតរបស់ពួកគេ។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរ អ្នកខ្លះប្រហែលជាប្រាថ្នាចង់ធ្វើជាគ្រូបង្រៀន ព្រោះពួកគេចំណាយពេលជាអតិបរិមាជាមួយគ្រូបង្រៀន។
- យើងត្រូវដឹង និងយល់ពីលទ្ធភាពនៃធនធានរបស់យើង ឬលទ្ធភាពនៃការបង្កើតនិងការទទួលបានធនធានទាំងនោះ ដើម្បីគាំទ្រនិងសម្រេចតាមគន្លងអាជីពរបស់យើង។
- វិជ្ជាជីវៈនីមួយៗតម្រូវឱ្យមនុស្សមានជំនាញ(បំណិន)សំខាន់ៗ និងមានទេពកោសល្យដើម្បីសម្រេចបានក្នុងវិស័យណាមួយ។ ដូច្នេះហើយ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបែងចែកភាពខុសគ្នារវាងក្ដីសុបិន និងការពិត និងស្វែងរកវិធីដែលសមស្របបំផុតដើម្បីឆ្ពោះទៅមុខ។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើប្អូនយល់ពាក្យ «បំណងប្រាថ្នា» មានន័យយ៉ាងដូចម្ដេច?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- វាជានិន្នាការរបស់មនុស្សទូទៅក្នុងការប្រាថ្នាចង់បានអ្វីមួយ និងស្រមៃពីការចង់បាននោះជាញឹកញាប់ជាងរបស់ដែលពាក់ព័ន្ធណាមួយផ្សេងទៀត។ ពួកយើងមួយចំនួនក៏មានបុគ្គលគំរូដែលមានឥទ្ធិពលនៅក្នុងប្រភេទនៃចំណុចនានាដែលគេប្រាថ្នាចង់បានដែរ។
- ជារឿយៗ ស្ត្រីខិតខំតស៊ូក្នុងការបង្ហាញពីក្ដីសុបិនផ្ទាល់ខ្លួន និងវិជ្ជាជីវៈរបស់ពួកគេ។ យោងតាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយដែលធ្វើឡើងដោយធនាគារពិភពលោកក្នុងឆ្នាំ២០១២ បុរស

៥៥% បាននិយាយថាស្ត្រីគួររួមបញ្ចូលតួនាទីក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេជាមួយនឹងការរកប្រាក់ដែរ។[5] ការរំពឹងទុក និងការកំណត់តួនាទីទាំងនេះសម្រាប់ស្ត្រីបានកំណត់លើក្តីសុបិន និងជម្រើសរបស់គេ។

– ដូចដែលយើងបានយល់ពីមេរៀនកន្លងមក ជារឿយៗ យេនឌ័រ និងអំណាចវាយតម្លៃទាបលើការចូលរួមចំណែករបស់ស្ត្រីក្នុងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច។ វាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវទទួលស្គាល់ថាក្នុងនាមជាស្ត្រី និងក្មេងស្រី យើងពិតជាមានតួនាទីកាន់តែធំទូលាយមួយក្នុងការសិក្សាស្វែងយល់ពីខ្លួនយើង ហើយនៅក្នុងដំណើរការនេះយើងត្រូវតែធ្វើជាអ្នកសម្រេចចិត្តពី ជម្រើសនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់យើង។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើចំណុចអ្វីខ្លះដែលប្អូនត្រូវចងចាំក្នុងចិត្តនៅពេលប្អូនរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ធ្វើការងារ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

– មានចំណុចចំនួន៣ ដែលប្អូនត្រូវចងចាំ ៖

១. ចំណាប់អារម្មណ៍ ២. សមត្ថភាព ៣. ជម្រើសអាជីព

– វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការចាត់ចំណាត់ថ្នាក់បំណងប្រាថ្នាអាជីពរបស់ប្អូនទៅតាមការកំណត់ទាំងនេះដើម្បីធានាថាបំណងប្រាថ្នាទាំងនោះអាចអនុវត្តនិងសម្រេចបាន។ ជាផ្នែកមួយនៃកម្មវិធីសិក្សា សិស្សនឹងអនុវត្តលំហាត់មួយស្តីពីការកំណត់គោលដៅ និងការអនុវត្តការសម្រេចចិត្ត។

☞ ប្រសិនបើមានពេល សរុបមេរៀនដោយសរុបនូវអ្វីដែលបានរៀនពីមេរៀននេះ។

កិច្ចការផ្ទះ

☞ មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា ចូរចំណាយពេល៥នាទីដើម្បីពន្យល់ពីកិច្ចការផ្ទះដល់ពួកគេ។

☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការទំព័រទី៩៥-៩៦។

☞ អានសេចក្តីណែនាំ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលសិស្សត្រូវធ្វើ។

☞ រំឭកសិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនមករៀននៅម៉ោងក្រោយ។

[5] http://siteresources.worldbank.org/INTWDR2012/Resources/7778105-1299699968583/7786210-1316090663409/Spread-3.pdf

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី៧ ៖ តារាងរឿងគំរូ

តារាងទី១

រឿងទី១
___________ មានប្អូនស្រី២នាក់ និងបងប្រុសម្នាក់។ ___________ ស្រឡាញ់ការសិក្សា និងចូលរៀនរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ___________ ចូលរៀនថ្នាក់របាំក្នុងតំបន់។ ថ្ងៃមួយ ___________ បានចូលរួមពិធីមង្គលការនៅក្នុងគ្រួសារមួយដែល ___________ ត្រូវបានគេសួរថា «តើប្អូនចង់ធ្វើអ្វីនៅថ្ងៃអនាគត? » ___________ បានឆ្លើយថា «ខ្ញុំមិនដឹងទេ» ។ ___________ បានសម្តែងរបាំនៅក្នុងពិធីមង្គលការនោះ។ គ្រប់គ្នារីករាយនិងពេញចិត្តក្នុងការមើលការសម្តែងនោះ។ *(ត្រឡប់តារាងនេះទៅម្ខាងទៀត។ សរសេររឿងនេះឡើងវិញ។ បំពេញក្នុងចន្លោះ ដោយប្រើឈ្មោះ រីណា)*

តារាងទី២

រឿងទី២
___________ គឺជាសិស្សដែលខំប្រឹងរៀន។ ___________ តែងតែទទួលបានពិន្ទុខ្ពស់ជាងគេរាល់ការប្រឡងនៅក្នុងថ្នាក់។ ប្អូនមិនដែលឃើញ ___________ នៅលេងលើដងផ្លូវជាមួយមិត្តភក្តិនោះទេ។ ___________ ចង់ក្លាយជាវិស្វករសំណង់ស៊ីវិល។ *(ត្រឡប់តារាងនេះទៅម្ខាងទៀត។ សរសេររឿងនេះឡើងវិញ។ បំពេញក្នុងចន្លោះទទេដោយប្រើឈ្មោះស៊ីណា)*

តារាងទី៣

រឿងទី៣
___________ ចូលចិត្តប្រដាល់។ ___________ ក៏ធ្លាប់បានឈ្នះការប្រកួតថ្នាក់រដ្ឋមួយចំនួន។ ___________ ចង់កសាងអាជីពប្រដាល់។ ___________ នឹងដាក់ពាក្យសុំអាហារូបករណ៍ដើម្បីសុំប្រាក់ឧបត្ថម្ភដល់ការសិក្សា។ *(ត្រឡប់តារាងនេះទៅម្ខាងទៀត។ សរសេររឿងនេះឡើងវិញ។ បំពេញក្នុងចន្លោះទទេដោយប្រើឈ្មោះរតនា)*

សេចក្តីណែនាំ ៖

- បង្កើតតារាងរឿងចំនួន៣។
- សរសេររឿងមួយនៅលើតារាងនីមួយៗ។
- នៅផ្នែកម្ខាងនៃតារាងនីមួយៗ ចូរសរសេរឃ្លា ឬប្រយោគដែលមានទាំងចន្លោះទទេដូចមាននៅខាងលើ។
- នៅផ្នែកម្ខាងទៀតនៃតារាងនីមួយៗ ចូរសរសេររឿងឡើងវិញដោយបំពេញឈ្មោះរបស់មនុស្សនៅក្នុងចន្លោះ ដូចដែលបានណែនាំនៅក្នុងរឿងនីមួយៗ។
- បិទតារាងរឿងទាំង៣នៅក្នុងថ្នាក់។ ធានាថាផ្នែកដែលមានចន្លោះទទេគឺជាអ្វីដែលសិស្សអាចមើលឃើញ។
- សិស្សត្រូវបំពេញចន្លោះនៅលើតារាងសាច់រឿងនីមួយៗនៅពេលអនុវត្តសកម្មភាព។

មេរៀនទី៤ ៖ គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ[6]

➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖** ដើម្បីពន្យល់ពីអត្ថន័យនៃគោលដៅ និងផ្តល់ធាតុចូលពីរបៀបកំណត់គោលដៅនោះ។

🕘 **រយៈពេលមេរៀន ៖** ៤៥ នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

១. វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការកំណត់គោលដៅនានាសម្រាប់ការរីកចម្រើន និងការអភិវឌ្ឍផ្ទាល់ខ្លួន។

២. គេត្រូវកំណត់គោលដៅតាមលក្ខណៈ«ជ.វ.ស.ទ.ព»។

៣. នៅពេលកំណត់គោលដៅរួចហើយ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើការងារសារឡើងវិញដើម្បីរៀបចំផែនការ រៀបចំកិច្ចការ និងកំណត់វត្ថុបំណងឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចគោលដៅទាំងនោះ។ នៅពេលធ្វើរួចរាល់ហើយ វានឹងជួយយើងឱ្យយល់កាន់តែទូលំទូលាយ និងកំណត់អាទិភាពកិច្ចការដែលសំខាន់ និងបន្ទាន់បំផុត ព្រមទាំងតម្រង់ទិសការយកចិត្តទុកដាក់ពេលវេលា និងថាមពលរបស់យើងឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចគោលដៅនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

៤. ការកំណត់គោលដៅជួយយើងក្នុងការរៀបចំធនធាន កំណត់អាទិភាព ក៏ដូចជាប្រើពេលវេលាប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាពដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅទាំងនោះ។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្រដាសតារាងមួយសន្លឹក ក្តារខៀន ហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតលុបមិនជ្រះមួយដើម ខ្មៅដៃពណ៌ ឬថ្នាំលាប និងជក់ ឬប៊ិកគូររូប ស្កុត និងកន្ត្រៃ។

☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការ ៖ កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ទំព័រទី៩៧ និងទី៩៩ និងសម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់ពីលំនាំបង្រៀនឱ្យច្បាស់។

[6] ដកស្រង់ពីកម្មវិធីសិក្សា P.A.C.E នៃ ICRW-Gap Inc។

- ☞ អានឯកសារអំណានទី៨ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។
- ☞ បង្កើតតារាងមួយដែលពន្យល់អត្ថន័យរបស់ពាក្យគោលដៅ «ជ.វ.ស.ទ.ព» (សូមមើលឯកសារអំណានទី៩ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ☞ បិទតារាងគោលដៅ «ជ.វ.ស.ទ.ព» នៅក្នុងថ្នាក់។
- ☞ ប្រមូលសម្ភារៈដែលចាំបាច់ផ្សេងៗទៀត។
- ☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមាននៅពេលពួកគេចូលក្នុងថ្នាក់រៀន។
- ពិនិត្យមើលថាតើសិស្សមានយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនមកសាលារៀនដែរឬទេ។
- សួរសិស្សថាតើពួកគេបានធ្វើកិច្ចការផ្ទះរបស់គេដែរឬទេ។
- ឱ្យសិស្ស ម្នាក់ៗយកសម្ភារៈសរសេរមុនពេលរៀន។

២. វិធីសាស្ត្របង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- ☞ អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ☞ ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងជួយពួកគេឱ្យយល់កាន់តែទូលំទូលាយនូវចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - អ្វីជាគោលដៅ។
  - មូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការកំណត់គោលដៅ។
- ☞ សួរសិស្សនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - តើគោលដៅគឺជាអ្វី?
  - តើពាក្យអ្វីខ្លះដែលមានទាក់ទងជាមួយនឹងគោលដៅ?

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- សរសេរពាក្យ «គោលដៅ» នៅលើក្តារខៀន។ គូរវង្វង់ជុំវិញពាក្យនោះ។ នៅពេលសិស្សឆ្លើយសំណួរខាងលើ សរសេរពាក្យគន្លឹះដែលទាក់ទងពីចម្លើយរបស់ពួកគេនៅជុំវិញរង្វង់ដើម្បីបង្កើតសំណាញ់ពាក្យ។
- ចម្លើយដែលអាចមានរួមមានដូចខាងក្រោម ៖ «វត្ថុបំណង» «ការចង់បាន» «គោលបំណង» «ផែនការ» «ទិសដៅ»។

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

– គេកំណត់**គោលដៅ**មួយថាជាអ្វីមួយដែលយើងមានបំណង ***សម្រេចឱ្យបាន*** នៅថ្ងៃអនាគត។ វាជាសមិទ្ធផលជាក់លាក់ដែលជួយយើងក្នុងការសម្រេចក្តីសុបិន ឬបំណងប្រាថ្នានៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើយេនឌ័ររបស់មនុស្សម្នាក់ប៉ះពាល់ដល់គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅរបស់គេដែរឬទេ? តើដោយរបៀបណា?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖

– ឆ្លុះបញ្ចាំងឡើងវិញនូវជំពូកនានានៅក្នុងម៉ូឌុលទី១ស្តីពី យេនឌ័រ អំណាច និងបិតាធិបតេយ្យដែលបង្ហាញយើងពីរបៀបនៃការរំពឹងទុកផ្នែកយេនឌ័រជុំវិញអ្វីដែលសមស្របសម្រាប់ស្ត្រី និងបុរសដែលកំណត់អាកប្បកិរិយា ឥរិយាបថ ជម្រើស សមត្ថភាពធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងការទទួលបានមូលធនសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចរបស់យើង។

– នៅក្នុងលក្ខណៈស្រដៀងគ្នានេះដែរ កម្លាំងយេនឌ័រ អំណាច និងសង្គមបិតាធិបតេយ្យអាច និងជារឿយៗពិតជាមានឥទ្ធិពលលើការសម្រេចចិត្តរបស់ក្មេងស្រីវ័យជំទង់ទៅលើផែនការអនាគតរបស់ពួកគេ រួមទាំងគោលដៅដែលពួកគេបានកំណត់សម្រាប់ខ្លួនឯងផងដែរ។

– ក្មេងស្រី និងស្ត្រី អាចយល់ឃើញថា គោលដៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេជារឿយៗត្រូវបានកំណត់ជាមុន ឬត្រូវកំណត់ឱ្យពួកគេដោយពួកគេមិនបានចូលរួមយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងដំណើរការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- នៅក្នុងបរិបទនេះ ត្រូវរំឭកសិស្សថា គោលដៅរបស់គេត្រូវមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ជាជាងការផ្អែកលើការរំពឹងទុករបស់ឪពុកម្ដាយ ឬសង្គមទាំងមូល។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

- ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី៩៧។
- អានសេចក្ដីណែនាំ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវធ្វើ។
  - ឱ្យសិស្សឆ្លុះបញ្ចាំងពីជីវិតរបស់ពួកគេ និងគិតពីគោលដៅសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលពួកគេចង់សម្រេចបាន។ ឱ្យសិស្សសរសេរគោលដៅទាំងនោះនៅលើក្រដាសកិច្ចការរបស់គេ *(ឱ្យសិស្សពិចារណាលើការមើលក្រដាសកិច្ចការទំព័រទី៩៧ឡើងវិញ (ក្ដីសុបិនរបស់ខ្ញុំ ចំណាប់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ / ជម្រើសអាជីពរបស់ខ្ញុំ)*។
  - ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល៥នាទីដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកជាមួយក្រុមធំ។
- យកឧទាហរណ៍ពីចម្លើយរបស់សិស្ស បន្ទាប់មកពន្យល់ចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - ពេលខ្លះ គោលដៅរបស់យើងមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនជាទីបំផុត ហើយពេលខ្លះយើងមានគោលដៅដែលតម្រង់ទៅរកភាពល្អជារួមនៅក្នុងសហគមន៍។ ជារឿយៗ គោលដៅពឹងផ្អែកទៅលើធនធានការអប់រំរបស់យើង ។ល។
  - មនុស្សម្នាក់អាចកែសម្រួលឡើងវិញ ឬផ្លាស់ប្ដូរគោលដៅទៅតាមពេលវេលាបាន។
  - គោលដៅអាចមានរយៈពេលខ្លី ឬរយៈពេលវែង។
  - ការសិក្សាស្វែងយល់ក៏ជាកត្តាមួយក្នុងការសម្រេចចិត្តលើគោលដៅរបស់មនុស្សម្នាក់ដែរ។
  - គេមិនអាចហៅអ្វីមួយដែលអាចទទួលបានដោយស្រួលថាជាគោលដៅបានទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្ដី យើងត្រូវគិតគូរពិចារណាពីលទ្ធភាព និងបំណងប្រាថ្នាពេលអនាគតរបស់យើង *(អ្វីដែលយើងចង់សម្រេចឱ្យបាន)* នៅពេលកំណត់គោលដៅផ្សេងៗ។
- សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - ហេតុអ្វីបានជាប្អូនគិតថា វាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវកំណត់គោលដៅ?

☞ ចម្លើយដែលអាចមាន រួមមានដូចខាងក្រោម ៖

– សម្រាប់ការរីកចម្រើន និងការអភិវឌ្ឍរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។
– សម្រាប់ភាពជោគជ័យ និងសមិទ្ធផលនៅក្នុងជីវិត។
– ដើម្បីផ្តល់ទិសដៅ និងគោលបំណងសម្រាប់ជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។
– ដើម្បីឯករាជ្យភាព និងការពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង។
– ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតរបស់យើងមានន័យ។
– ដើម្បីសម្រេចក្តីសុបិន ។ល។

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

– ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យយើងត្រូវកំណត់គោលដៅសម្រាប់ខ្លួនយើង។
– គោលដៅផ្តល់ឱ្យយើងនូវទិសដៅច្បាស់លាស់មួយដើម្បីធ្វើការឆ្ពោះទៅរកគោលដៅនោះ។
– ប្រសិនបើគ្មានការកំណត់គោលដៅ យើងនឹងខ្វះការយកចិត្តទុកដាក់ និងទិសដៅ។
– ការកំណត់គោលដៅធ្វើឱ្យយើងមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងលើគន្លង និងទិសដៅដែលសំខាន់ក្នុងជីវិតរបស់យើង។ វាក៏ផ្តល់ឱ្យយើងនូវចំណុចដៅដែលកំណត់ថាតើយើងពិតជាទទួលបានជោគជ័យដែរឬទេ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើគោលដៅរបស់ប្អូនគឺត្រូវសន្សំប្រាក់ដើម្បីបន្តការសិក្សានៅថ្នាក់ឧត្តមសិក្សា ហើយប្អូនបានសន្សំប្រាក់គ្រប់ចំនួននៅក្នុងគណនីធនាគាររបស់ប្អូន តែប្អូនមិនបានចុះឈ្មោះចូលរៀននៅថ្នាក់ឧត្តមសិក្សា ឬរៀនមិនបានពិន្ទុល្អ ដូច្នេះប្រាក់ដែលសន្សំបាននោះនឹងមានលក្ខណៈផ្ទុយពីរបៀបដែលប្អូនកំណត់ភាពជោគជ័យរបស់ខ្លួន។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើអ្វីជាការកំណត់គោលដៅពិតប្រាកដ?
◈ តើមនុស្សម្នាក់កំណត់គោលដៅដោយរបៀបណា?

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ឆ្លើយសំណួរ បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

– ការកំណត់គោលដៅគឺជាការគិតពីអនាគតដែលពាក់ព័ន្ធនឹងអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើនិងសម្រេចឱ្យបានតាមវិធីជាក់លាក់មួយ។ ការកំណត់គោលដៅគឺលើសពីការសម្រេចចិត្តលើអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើ។ វាពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងការគិតគូរពីអ្វីដែលយើងចាំបាច់ត្រូវធ្វើដើម្បីទៅដល់កន្លែងដែលយើងចង់ទៅ និងរយៈពេលដែលយើងត្រូវចំណាយដើម្បីទៅដល់ទីនោះ។ វាពាក់ព័ន្ធនឹងការគិត ការរៀបចំផែនការ និងការកំណត់ពេលវេលា សម្រាប់របៀបដែលយើងចង់ធ្វើអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើ។ គេអាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា ៖
  – ជំហានដំបូងនៃការកំណត់គោលដៅគឺការស្គាល់ពីទីកន្លែងដែលយើងចង់ទៅ។

– ជំហានទី២ គឺការមានផែនការសម្រាប់ទៅឱ្យដល់ទីនោះ។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើមនុស្សម្នាក់ដឹងថាគោលដៅមួយល្អដោយរបៀបណា?
- តើយើងអាចរៀបចំផែនការប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដើម្បីសម្រេចគោលដៅនោះបានដោយរបៀបណា?

☞ ទទួលយកចម្លើយ២-៣ បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

– ដើម្បីកំណត់គោលដៅដែលមានអានុភាព យើងត្រូវរៀបចំគោលដៅតាមវិធីដែលហៅថាគោលដៅ «ជ.វ.ស.ទ.ព»។

– តើយើងដឹងថាគោលដៅមួយមានលក្ខណៈ «ជ.វ.ស.ទ.ព» ដោយរបៀបណា ហើយតើយើងអាចរៀបចំផែនការប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅនោះដោយរបៀបណា?

☞ ពន្យល់ពីគោលការណ៍ដែលត្រូវអនុវត្តតាមជានិច្ចទាំង៥ក្នុងការកំណត់គោលដៅដែលរួមមាន ៖

គោលការណ៍ទី១ ៖ កំណត់គោលដៅមួយដែលលើកទឹកចិត្តដល់ប្អូន

– គោលការណ៍នេះមានន័យថា គោលដៅដែលប្អូនកំណត់សម្រាប់ខ្លួនឯងត្រូវការលើកទឹកចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន និងសំខាន់សម្រាប់ប្អូន។ វាអាចបន្ថែមគុណតម្លៃដល់ជីវិតរបស់ប្អូន នៅពេលប្អូនសម្រេចបានគោលដៅនោះ បានន័យថាវាត្រូវជួយប្អូនឱ្យបង្កើនសមត្ថភាពរបស់ប្អូន និងធ្វើឱ្យឱកាសនាពេលអនាគតរបស់ប្អូនកាន់តែល្អប្រសើរឡើង។

– ប្រសិនបើគោលដៅដែលប្អូនកំណត់មានភាពចាប់អារម្មណ៍តិចតួចសម្រាប់ប្អូន ឬមិនមានសារៈសំខាន់ចំពោះប្អូននៅក្នុងស្ថានភាពទូទៅនៃជីវិតរបស់ប្អូន ពេលនោះវាអាចមានលទ្ធភាពដែលថា ប្អូនអាចនឹងមិនធ្វើឱ្យវាកើតឡើង១០០%ទេ។ ការលើកទឹកចិត្តគឺជាសមាសធាតុសំខាន់នៃការសម្រេចគោលដៅដែលយើងកំណត់សម្រាប់ខ្លួនយើងបានដោយជោគជ័យ។

«ស្មាត S.M.A.R.T. ឬ ជ.វ.ស.ទ.ព»

គោលការណ៍ទី២ ៖ កំណត់គោលដៅដែលមានលក្ខណៈ «ជ.វ.ស.ទ.ព»

☞ ពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖

– ដើម្បីកំណត់គោលដៅដែលមានអានុភាព យើងត្រូវកំណត់ថាតើជាគោលដៅមានលក្ខណៈ «ជ.វ.ស.ទ.ព»ដែរឬទេ។

– តើយើងដឹងថាគោលដៅមួយមានលក្ខណៈ«ជ.វ.ស.ទ.ព»ដោយរបៀបណា ហើយតើមនុស្សម្នាក់អាចរៀបចំផែនការប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅនោះដោយរបៀបណា?

☞ ពន្យល់ពីគោលការណ៍នៃការកំណត់គោលដៅ «ជ.វ.ស.ទ.ព» ដោយមានឧទាហរណ៍មួយដើម្បីជួយសិស្សឱ្យយល់កាន់តែច្បាស់។

☞ គោលដៅត្រូវតែមានលក្ខណៈ....

– ជាក់លាក់ (ជ-Specific) ៖ យើងត្រូវកំណត់គោលដៅដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់។

  ○ ចំណុចនេះមានន័យថា គោលដៅរបស់ប្អូនត្រូវតែមានលក្ខណៈច្បាស់លាស់ និងពិតប្រាកដ។ គោលដៅដែលមានលក្ខណៈទូលំទូលាយមិនមានប្រយោជន៍ឡើយ ដោយសារវាមិនបានផ្តល់ទិសដៅគ្រប់គ្រាន់។ ចូរចងចាំថា ប្អូនត្រូវការគោលដៅដើម្បីបង្ហាញផ្លូវរបស់ប្អូន។ ចូរបង្កើតគោលដៅដែលមានលក្ខណៈងាយស្រួលតាមដែលប្អូនអាចធ្វើបាន ដើម្បីទៅឱ្យដល់កន្លែងដែលប្អូនចង់ទៅតាមរយៈការកំណត់ឱ្យបានច្បាស់ពីកន្លែងដែលប្អូនចង់បញ្ចប់។ *ឧទាហរណ៍ ៖ ខ្ញុំនឹងត្រៀមខ្លួនឱ្យបានល្អ ហើយនឹងប្រឡងយកអាហារូបករណ៍នៅសកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញនៅរយៈពេល២ឆ្នាំខាងមុខ។*

– អាចវាស់វែងបាន (វ-Measurable) ៖ យើងត្រូវកំណត់គោលដៅដែលអាចវាស់វែងបាន។

  ○ ចំណុចនេះរួមមានផ្នែកដែលចាំបាច់នានាសម្រាប់គោលដៅរបស់ប្អូន ដូចជា កាលបរិច្ឆេទជាក់លាក់ ហិរញ្ញវត្ថុ ។ល។ វាអាចឱ្យប្អូនវាស់ពីកម្រិតនៃភាពជោគជ័យរបស់ប្អូនបាន។ *ឧទាហរណ៍ ៖ វាគឺជាគោលដៅមួយដែលគេអាចវាស់វែងបានចំពោះការរៀបចំមូលនិធិហិរញ្ញប្បទានដើម្បីចុះឈ្មោះឱ្យទាន់ពេលវេលា ពេលវេលាដែលមានសម្រាប់ចូលរួមក្នុងការត្រៀមខ្លួនប្រឡង ក៏ដូចជាការចូលរួមប្រឡង ដែរ។*

– អាចសម្រេចបាន (ស-Achievable) ៖ យើងត្រូវកំណត់គោលដៅដែលអាចសម្រេចបាន។

  ○ ត្រូវប្រាកដថា គោលដៅធ្វើឱ្យប្អូនចាប់អារម្មណ៍។ ប្រសិនបើប្អូនកំណត់គោលដៅមួយដែលប្អូនដឹងថា ប្អូនមានការចាប់អារម្មណ៍តិចតួច ឬមិនចាប់អារម្មណ៍សោះ វានឹងមិនជំរុញទឹកចិត្តប្អូនទេ ហើយថែមទាំងកាត់បន្ថយការជឿជាក់លើខ្លួនឯងរបស់ប្អូនទៀតផង។ ត្រូវកំណត់ខ្លួនឯងដោយជៀសវាងការកំណត់គោលដៅដែលងាយស្រួល។ ការសម្រេចបានគោលដៅមួយដែលមានភាពងាយខ្លាំងពេកអាចធ្វើឱ្យប្អូនខកចិត្តនៅទីបញ្ចប់ ហើយអាចធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចក្នុងការកំណត់គោលដៅផ្សេងៗនាពេលអនាគតដែលមានហានិភ័យចំពោះភាពបរាជ័យ។ ដើម្បីរក្សាបាននូវតុល្យភាព ចូរ

កំណត់គោលដៅដែលមានលក្ខណៈប្រាកដនិយមដែលតម្រូវឱ្យប្អូនពុះពារ ជួយប្អូនឱ្យកែលម្អខ្លួនឯង និងផ្ដល់ឱ្យប្អូននូវភាពពេញចិត្តកាន់តែខ្លាំងឡើងនៅពេលប្អូនសម្រេចវាបាន។ *ឧទាហរណ៍ ៖ គោលដៅនេះអាចសម្រេចទៅបានដោយផ្អែកលើការតស៊ូ ការប្ដេជ្ញាចិត្ត និងការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់នរណាម្នាក់ដើម្បីត្រៀមប្រឡង។*

- ភាពទាក់ទងគ្នា (ទ-Relavant) ៖ យើងត្រូវកំណត់គោលដៅដែលមានភាពជាប់ទាក់ទងគ្នា។
  - គោលដៅរបស់ប្អូនត្រូវតែជាប់ទាក់ទងទៅនឹងទិសដៅដែលប្អូនចង់ឱ្យដំណើរជីវិតនាពេលអនាគតរបស់ប្អូនប្រព្រឹត្តទៅ។ គោលដៅគួរមានភាពជាប់ទាក់ទង និងសង្គតិភាពព្រមទាំងមិនរាយប៉ាយ។ *ឧទាហរណ៍ ៖ គោលដៅនេះមានជាប់ទាក់ទងនឹងខ្ញុំដោយយោងលើគុណវុឌ្ឍិបច្ចុប្បន្នរបស់ខ្ញុំ (បរិញ្ញាបត្រផ្នែកសង្គមវិទ្យា) ហើយជំនាញ(បំណិន)ដែលខ្ញុំមានបច្ចុប្បន្ននេះធ្វើឱ្យខ្ញុំមានលទ្ធភាពរៀបចំខ្លួនក្នុងការកំណត់ធនធានផ្សេងៗដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំអាចសិក្សាសម្រាប់ការប្រឡង។*
- ពេលវេលាកំណត់ (ព-Time Bound) ៖ យើងត្រូវកំណត់គោលដៅដែលមានពេលវេលាកំណត់។
  - គោលដៅរបស់ប្អូនត្រូវតែមានកំណត់ពេលវេលា ឬកាលបរិច្ឆេទចុងក្រោយមួយ។ ចំណុចនេះមានន័យថា ប្អូនត្រូវកំណត់ពេលវេលាដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅ ដែលប្អូនអាចធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការសាទរចំពោះភាពជោគជ័យរបស់ប្អូន។ កាលកំណត់បង្កើតឱ្យមានភាពបន្ទាន់ដែលពេលខ្លះធ្វើឱ្យប្អូនសម្រេចគោលដៅមុនពេលកំណត់។ *ឧទាហរណ៍ ៖ គេកំណត់គោលដៅនៅក្នុងពេលវេលាជាក់លាក់មួយ។ ក្នុងករណីនេះ វាមានរយៈពេល២ឆ្នាំ។*

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី៩៧។ ផ្ដល់ការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖

- កំណត់គោលដៅសំខាន់បំផុតសម្រាប់ខ្លួនប្អូនដោយឆ្លុះបញ្ចាំងទៅលើចំណុចនីមួយៗ និងឆ្លើយសំណួរដូចខាងក្រោម ៖
  - តើគោលដៅនេះលើកទឹកចិត្តប្អូនជាលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនដែរឬទេ? តើវាមានសារៈសំខាន់ចំពោះប្អូនដែរឬទេ?
  - តើគោលដៅនេះជួយបង្កើនសមត្ថភាពផ្ទាល់របស់ប្អូន និងធ្វើឱ្យប្អូនមានឱកាសកាន់តែប្រសើរឡើងនៅពេលអនាគតដែរឬទេ?

– នៅពេលដែលប្អូនបានកំណត់ពីគោលដៅសំខាន់បំផុតរបស់ប្អូនហើយ ចូរគូសសញ្ញា(✓) នៅក្បែរវា។

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

🕯 មុនពេលសិស្សគូសសញ្ញា(✓)នៅក្បែរគោលដៅសំខាន់ និងបន្ទាន់បំផុតនៅលើសន្លឹកកិច្ចការរបស់គេ សូមណែនាំឱ្យគេគិតទៅរកបំណងប្រាថ្នាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន ៖ អ្វីដែលពួកគេចង់សម្រេចបានតាមវិធីជាក់លាក់ណាមួយ និងគោលដៅមួយដែលនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ជីវិតរបស់គេនាពេលអនាគត។ ឱ្យសិស្សឆ្លុះបញ្ចាំងលើសន្លឹកកិច្ចការពីមុនមករបស់គេ (ទំព័រទី៩៧)។

☞ នៅពេលសិស្សម្នាក់ៗបានកំណត់ពីគោលដៅរបស់ខ្លួនហើយ ចូរប្រាប់សិស្សថា ឥឡូវនេះពួកគេនឹងអនុវត្តគោលការណ៍ទី៣ ដែលតម្រូវឱ្យគេកំណត់គោលដៅរបស់ខ្លួនជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនៅក្នុងទម្រង់ជាសេចក្តីថ្លែងគោលដៅ។

☞ ពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖

គោលការណ៍ទី៣ ៖ កំណត់គោលដៅរបស់ប្អូនជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ

– សកម្មភាពនៃការសរសេរគោលដៅមួយធ្វើឱ្យគោលដៅនោះមានភាពពិតប្រាកដ និងជាក់លាក់។ វាធ្វើឱ្យប្អូនប្តេជ្ញាចិត្តក្នុងការធ្វើឱ្យគោលដៅនោះកើតឡើង។ នៅពេលដែលប្អូនសរសេរគោលដៅរបស់ប្អូន ចូរប្អូនប្រើពាក្យថា «**ខ្ញុំនឹង**» ជំនួសឱ្យពាក្យ «ខ្ញុំប្រហែលជាអាច» ឬ «ខ្ញុំអាច»។
   - ឧទាហរណ៍មួយស្តីពីសេចក្តីថ្លែងគោលដៅដែលមានលក្ខណៈប្តេជ្ញាចិត្តខ្ពស់គឺ ៖ «ចាប់ពីថ្ងៃនេះតទៅខ្ញុំនឹងខំរៀនដើម្បីត្រៀមប្រឡងយកអាហារូបករណ៍នៅសកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ និងចូលប្រឡងនៅឆ្នាំ២០១៨»។
   - ឧទាហរណ៍អំពីសេចក្តីថ្លែងគោលដៅដែលមានលក្ខណៈខ្សោយគឺ ៖ «ខ្ញុំអាចប្រឡងយកអាហារូបករណ៍នៅសកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញក្នុងពេល ២ ឆ្នាំខាងមុខ»។

– សេចក្តីថ្លែងគោលដៅទី១គឺជាសេចក្តីថ្លែងដែលមានអានុភាព និងវិជ្ជមាន។ ប្អូនអាចមើលឃើញដោយខ្លួនឯងពីការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់ប្អូនផ្ទាល់ និងធ្វើការលើគោលដៅនោះចាប់ពីថ្ងៃនេះតទៅ។ សេចក្តីថ្លែងគោលដៅទី២មានភាពខ្វះខាតការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ និង ពុំមាន

ភាពជាក់លាក់។ វាផ្តល់ឱ្យប្អូននូវលំហរ និងឱកាសដើម្បីដោះសារ ប្រសិនបើប្អូនផ្លាស់ប្តូរការចាប់អារម្មណ៍លើគោលដៅនោះ។

– ដើម្បីរំឭកខ្លួនអ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ចូរសរសេរគោលដៅរបស់ប្អូននៅលើក្រដាសមួយ ឬច្រើនសន្លឹក និងបិទវានៅទីកន្លែងផ្សេងៗគ្នានៅក្នុងផ្ទះរបស់ប្អូន ដូចជានៅលើជញ្ជាំង នៅក្បែរគ្រែ នៅលើកញ្ចក់ នៅលើទូរចានជាដើម។ វានឹងជួយរំឭកប្អូនជាប់ជាប្រចាំជារៀងរាល់ថ្ងៃនូវអ្វីដែលប្អូនតាំងចិត្តធ្វើ។

៣. ការពង្រីកចំណេះដឹង

🗣 **ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា**

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី៩៨។

☞ ពន្យល់ថា សិស្សត្រូវអនុវត្តគោលការណ៍គោលដៅ«ជ.វ.ស.ទ.ព»សម្រាប់គោលដៅរបស់ខ្លួន។ ឱ្យសិស្សធ្វើការជាជំហានៗ បន្ទាប់មកបំពេញព័ត៌មានដែលទាក់ទង។

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកសេចក្តីថ្លែងគោលដៅរបស់ខ្លួន និងមូលហេតុដែលគេគិតថា គោលដៅរបស់ខ្លួនជាគោលដៅ «ជ.វ.ស.ទ.ព»។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ចងចាំថា សិស្សជាច្រើនប្រហែលជាមិនធ្លាប់បានគិតពីគោលដៅ និងមិនមានគោលដៅជាវិជ្ជាជីវៈ ឬអប់រំនៅឡើយទេនៅពេលនេះ។ គោលបំណងរបស់កម្មវិធីសិក្សា Gap Inc. P.A.C.E. គឺដើម្បីផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សទាំងនោះ ៖ ដើម្បីកំណត់ពីបំណងប្រាថ្នា និងសុបិនរបស់ខ្លួននាពេលអនាគត។
- ដំណើរការនៃការគិតពីគោលដៅគឺជាការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់សិស្ស ហើយវានឹងបង្កើតឱកាសមួយឱ្យពួកគេមើលឃើញពីលទ្ធផលរូបី និងអរូបីតាមរយៈដំណើរការនេះ។

☞ ពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖

គោលការណ៍ទី៤ ៖ ប្រើប្រាស់ផែនការសកម្មភាពជាមូលដ្ឋាន

- ការរៀបចំផែនការជាជំហានៗដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ប្អូនមានសារៈសំខាន់ណាស់។ វាជួយឱ្យប្អូនផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ និងធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការទទួលបានជោគជ័យចំពោះការសម្រេចបានគោលដៅរបស់ប្អូនជានិច្ច។
- នៅពេលរៀបចំផែនការ ចូរសរសេរជំហាននីមួយៗដែលនឹងជួយប្អូនឱ្យសម្រេចបានគោលដៅរបស់ប្អូន។ គូសសញ្ញា(✓)នៅក្បែរជំហាននីមួយៗនៅពេលប្អូនបានអនុវត្តជំហាននោះហើយ។ ចំណុចនេះនឹងបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ពីវឌ្ឍនភាពរបស់ប្អូនឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានលទ្ធផលចុងក្រោយ។
- ដំណើរការនៃការរៀបចំផែនការទៅមុខ និងការរៀបចំផែនការសកម្មភាពទៅជាជំហានតូចៗអាចជួយប្អូនបាន ប្រសិនបើគោលដៅរបស់ប្អូនមានរយៈពេលវែង មានទំហំធំ និងតម្រូវឱ្យប្អូនចំណាយពេលវេលា ថាមពល និងធនធានច្រើន។
- អ្វីដែលប្អូនចាំបាច់ត្រូវធ្វើ ៖
  - ជំហានទី១ ៖ គិតពីចំណុចទាំងអស់ដែលប្អូនចាំបាច់ត្រូវបំពេញដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ប្អូន។ ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងសកម្មភាពដំបូងដែលប្អូនចាំបាច់ត្រូវអនុវត្ត។ នៅពេលប្អូនបញ្ចប់សកម្មភាពនោះហើយ ចូរគិតពីអ្វីដែលប្អូនត្រូវធ្វើបន្ទាប់ និងសកម្មភាពបន្តបន្ទាប់ទៀត។ ចូរពិនិត្យមើលជំហានទាំងអស់ បន្ទាប់មកពិនិត្យមើលថាតើប្អូនត្រូវកំណត់អាទិភាពជំហានណាមួយដែលតម្រូវឱ្យប្អូនបំពេញតាមកាលកំណត់ជាក់លាក់ ឬដោយសារប្អូនពឹងផ្អែកលើនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត ហើយពេលវេលា និងការដែលអាចជួបគេបានមានកម្រិតបំផុតដែរឬទេ។
  - ជំហានទី២ ៖ នៅពេលដែលប្អូនមានបញ្ជីសកម្មភាព ឬកិច្ចការដែលបានកំណត់ហើយ ប្អូនចាំបាច់ត្រូវធ្វើវាតាមលំដាប់លំដោយដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅរបស់ប្អូនចាប់ពីពេលចាប់ផ្តើមរហូតដល់ពេលបញ្ចប់ដោយពិនិត្យមើលកិច្ចការនីមួយៗយ៉ាងលម្អិត។ ចូរពិនិត្យមើលថាតើប្អូនអាចអនុវត្តជំហានណាមួយរួចហើយ តែនៅតែមិនទាន់សម្រេចបាននូវវត្ថុបំណងដែលបានគ្រោងទុកដែរឬទេ។ តើប្អូនត្រូវការសុំជំនួយដែរឬទេ? តើមានកាលបរិច្ឆេទកំណត់ណាមួយសម្រាប់ជំហាន ឬសកម្មភាពជាក់លាក់ដែលចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តដែរឬទេ? តើប្អូនត្រូវការ និងចាំបាច់ត្រូវរៀបចំធនធានបន្ថែម ដូចជា ហិរញ្ញវត្ថុ មនុស្សផ្សេងទៀត ។ល។ ដើម្បីជួយដែរឬទេ?

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី៩៩។

☞ ពន្យល់ពីអ្វីដែលសិស្សចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។ លើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យរៀបចំផែនការសកម្មភាពជាជំហានៗសម្រាប់គោលដៅដែលពួកគេបានកំណត់។ ឱ្យសិស្សកំណត់ឧបសគ្គដែលអាចកើតមានដែលរារាំងពួកគេមិនឱ្យសម្រេចបានគោលដៅរបស់ខ្លួន និងស្វែងរកដំណោះស្រាយដើម្បីជម្នះឧបសគ្គទាំងនោះ។

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**
>
> លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖
>
> - ប្រសិនបើមិនមានពេលវេលាដើម្បីអនុវត្តសន្លឹកកិច្ចការក្នុងថ្នាក់នៅទំព័រទី១០០បាន ចូរពិចារណាយកវាធ្វើជាកិច្ចការផ្ទះវិញ។ ពន្យល់លម្អិតពីអ្វីដែលសិស្សត្រូវធ្វើ និងផ្តល់ពេលវេលាឱ្យសិស្ស សួរបញ្ជាក់ពីសំណួរណាមួយដែលពួកគេអាចមាន។

☞ សរុបសេចក្តីដោយពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖

គោលការណ៍ទី៨ ៖ តស៊ូ - ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវផែនការរបស់ប្អូន

- ចូរចងចាំថា ការកំណត់គោលដៅគឺជាសកម្មភាពបន្តជាប្រចាំមិនមែនត្រឹមតែជាមធ្យោបាយសម្រាប់ការបញ្ចប់ការងារមួយទេ។
- រៀបចំឱ្យមានការរំឭកដើម្បីឱ្យប្អូនអនុវត្តតាមផែនការរបស់ខ្លួនជានិច្ច។
- កំណត់រយៈពេលជាក់លាក់ជាប្រចាំដើម្បីពិនិត្យមើលគោលដៅរបស់ប្អូនឡើងវិញ។
- គោលដៅចុងក្រោយរបស់ប្អូនអាចនៅតែមានភាពស្រដៀងគ្នាក្នុងរយៈពេលវែង ប៉ុន្តែផែនការសកម្មភាពដែលប្អូនបានកំណត់សម្រាប់ខ្លួនប្អូនផ្ទាល់ក្នុងកំឡុងពេលដំណើរការអាចផ្លាស់ប្តូរជាដុំកំភួន។ ចូរធានាថាភាពជាប់ទាក់ទង គុណតម្លៃ និងភាពចាំបាច់នៅតែមានកម្រិតខ្ពស់។

☞ ប្រសិនបើមានពេល សូមបញ្ចប់មេរៀនដោយសរុបនូវអ្វីដែលបានរៀនពីមេរៀននេះ។

> **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**
>
> លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖
>
> - ប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការទាំងអស់មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា ក្នុងករណីដែលពួកគេបានបញ្ចប់សន្លឹកកិច្ចការទំព័រទី១០០ ដែលជាកិច្ចការក្នុងថ្នាក់។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី៨ ៖ ឯកសារអំណានសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

បរិបទចំណេះដឹង ៖ របៀបបង្កើតគោលដៅ «ជ.វ.ស.ទ.រ - S.M.A.R.T.»

ជាក់លាក់-អាចវាស់វែងបាន-អាចសម្រេចបាន-ជាប់ទាក់ទងគ្នា -រយៈពេលកំណត់

ជាក់លាក់ ៖ គោលដៅជាក់លាក់មួយមានឱកាសក្នុងការសម្រេចបានច្រើនជាងគោលដៅទូទៅឆ្ងាយណាស់។ ដើម្បីកំណត់គោលដៅជាក់លាក់ ប្អូនត្រូវឆ្លើយសំណួរចំនួន៦ដូចខាងក្រោម ៖

១. នរណា ៖ តើនរណាជាប់ទាក់ទង?	៤. ពេលវេលា ៖ កំណត់ពេលវេលា។
២. អ្វី ៖ តើអ្វីដែលខ្ញុំចង់សម្រេចបាន?	៥. ណាមួយ ៖ កំណត់តម្រូវការ និងឧបសគ្គដែលអាចកើតមាន។
៣. ទីកន្លែង ៖ កំណត់ទីតាំងចាំបាច់។	៦. មូលហេតុ ៖ កំណត់មូលហេតុ ឬអត្ថប្រយោជន៍ជាក់លាក់នៃការសម្រេចគោលដៅ។

ឧទាហរណ៍ ៖ គោលដៅទូទៅគឺ ៖ «ខ្ញុំចង់បានរាងកាយមាំមួន»។ គោលដៅជាក់លាក់គឺ ៖ «ខ្ញុំនឹងទៅក្លឹបសុខភាពចាប់ពីថ្ងៃស្អែក និងហាត់ប្រាណ៣ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ក្នុងរយៈពេល៦ខែបន្ទាប់»។

អាចវាស់វែងបាន ៖ កំណត់លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យជាក់លាក់សម្រាប់វាស់វែងវឌ្ឍនភាពចំពោះការសម្រេចគោលដៅដែលប្អូនបានកំណត់។ នៅពេលប្អូនវាស់វែងវឌ្ឍនភាពរបស់ប្អូន ប្អូនតាមដានដំណើរការនៃគោលដៅ សម្រេចគោលដៅតាមកាលបរិច្ឆេទកំណត់ និងទទួលបាននូវភាពសប្បាយរីករាយលើសមិទ្ធផលដែលជំរុញប្អូនឱ្យខិតខំបន្តដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ប្អូន។ ដើម្បីកំណត់ថាតើគោលដៅរបស់ប្អូនអាចវាស់វែងបានដែរឬទេ ចូរសួរសំណួរដូចជា ៖ ប៉ុន្មាន(តម្លៃ ឬពេលវេលា)? ចំនួនប៉ុន្មាន? តើខ្ញុំដឹងដោយរបៀបណា នៅពេលដែលខ្ញុំសម្រេចបានគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

អាចសម្រេចបាន ៖ នៅពេលប្អូនកំណត់គោលដៅដែលមានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់ប្អូន ប្អូនចាប់ផ្តើមគិតគូរពីវិធីដែលប្អូនអាចធ្វើវាឱ្យក្លាយជាការពិត។ ប្អូនបង្កើតឥរិយាបថ សមត្ថភាព ជំនាញ និងសមត្ថភាពហិរញ្ញវត្ថុដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅនោះ។ ប្អូនចាប់ផ្តើមមើលឃើញឱកាសដែលកន្លងផុតទៅដែលនាំប្អូនខិតកាន់តែជិតទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅរបស់ប្អូន។

ប្អូនអាចសម្រេចបានស្ទើរតែទាំងស្រុងនូវគោលដៅណាមួយដែលប្អូនបានកំណត់នៅពេលដែលប្អូនរៀបចំផែនការជាជំហានៗរបស់ប្អូនប្រកបដោយភាពឆ្លាតវៃ និងកំណត់ពេលវេលាដែលអនុញ្ញាត្តិឱ្យប្អូនអនុវត្តជំហានទាំងនោះ។ គោលដៅដែលហាក់ដូចជានៅឆ្ងាយនិងមិនអាចសម្រេចបានកាន់តែខិតមកជិត និងអាចសម្រេចបាន មិនមែនដោយសារគោលដៅរបស់ប្អូនរួមតូចនោះទេ ប៉ុន្តែដោយសារប្អូនមានការរីកចម្រើន និងពង្រីកសកម្មភាពដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅទាំងនោះ។ នៅពេលប្អូនធ្វើតារាងគោលដៅរបស់ប្អូន ប្អូនកសាងនូវនិមិត្តរូបផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូន។ ប្អូនមើលឃើញខ្លួនឯងថាមានតម្លៃដោយសារគោលដៅទាំងនេះហើយបង្កើតលក្ខណៈពិសេស និងបុគ្គលិកលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនដែលអាចឱ្យប្អូនទៅដល់គោលដៅទាំងនោះ។

ភាពទាក់ទងគ្នា ៖ ដើម្បីឱ្យមានភាពទាក់ទងគ្នា គោលដៅត្រូវតែតំណាងឱ្យវត្ថុបំណងមួយដែលប្អូនមានទាំង**ឆន្ទៈ** និង**សមត្ថភាព**ធ្វើការងារឆ្ពោះទៅរកវត្ថុបំណងនោះ។ គោលដៅអាចមានលក្ខណៈធំនិងប្រាកដនិយម។ ប្អូនគឺជាមនុស្សតែម្នាក់គត់ដែលអាចសម្រេចចិត្តថាតើគោលដៅរបស់ប្អូនគួរធំប៉ុណ្ណា។ ចូរធានាថារាល់គោលដៅនីមួយៗតំណាងឱ្យវឌ្ឍនភាពសំខាន់ៗ។

គោលដៅធំមួយជាញឹកញាប់មានភាពងាយស្រួលក្នុងការសម្រេចបានជាងគោលដៅតូច ដោយសារគោលដៅតូចតម្រូវឱ្យមានកម្លាំងចិត្តតិចដែរ។ ការងារលំបាកបំផុតមួយចំនួនដែលប្អូនអាចសម្រេចបានហាក់ដូចជាអាចមានភាពងាយស្រួល ដោយសារការងារទាំងនោះជាការងារដែលយើងស្រឡាញ់។

ពេលវេលាកំណត់ ៖ គោលដៅត្រូវមានកាលកំណត់ជាក់លាក់មួយ។ ប្រសិនបើគោលដៅពុំមានកាលកំណត់ជាក់លាក់ទេ នោះវាពុំមានភាពបន្ទាន់ឡើយ។ ប្រសិនបើប្អូនចង់ស្រកទម្ងន់ ៥ គីឡូក្រាម តើប្អូនចង់ស្រកទម្ងន់នោះនៅពេលណា? ពាក្យថា «ថ្ងៃណាមួយ» វាមិនដំណើរការទេ។ ប្រសិនបើប្អូនកំណត់ពេលវេលាជាក់លាក់មួយ ដូចជា «ត្រឹមថ្ងៃទី២១ ខែមិថុនា» ពេលនោះប្អូនបានកំណត់ក្នុងចិត្តដើម្បីចាប់ផ្តើមអនុវត្តលើគោលដៅនោះ។

ឯកសារអំណានទី៩ ៖ តារាងគំរូ ៖ គោលដៅ «ជ.វ.ស.ទ.ព - S.M.A.R.T.»

S **ជាក់លាក់** ៖ សេចក្តីថ្លែងគោលដៅរបស់ប្អូនត្រូវច្បាស់លាស់ និងគួរឆ្លើយសំណួរទាំង ៦ រួមមាន ៖ អ្វីខ្លះ នរណា ណាមួយ ពេលណា ទីកន្លែងណា មូលហេតុ?

M **អាចវាស់វែងបាន** ៖ កំណត់លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យជាក់លាក់សម្រាប់វាស់វែងវឌ្ឍនភាពឆ្ពោះទៅរកគោលដៅដែលប្អូនបានកំណត់។ ដើម្បីកំណត់ថាតើគោលដៅរបស់ប្អូនអាចវាស់វែងបានដែរឬទេ សួរសំណួរដូចជា ៖ (រយៈពេល / ថ្ងៃ) ប៉ុន្មាន? ចំនួនប៉ុន្មាន? តើខ្ញុំនឹងដឹងដោយរបៀបណា នៅពេលដែលខ្ញុំសម្រេចបានគោលដៅនោះ?

A អាចសម្រេចបាន ៖ គោលដៅត្រូវមានភាពលំបាកខ្លះ ប៉ុន្តែអាចសម្រេចបាន។

R **ភាពជាប់ទាក់ទងគ្នា** ៖ គោលដៅត្រូវមានភាពលំបាកខ្លះ ប៉ុន្តែត្រូវតែទាក់ទងនឹងប្អូន។ ប្អូនត្រូវតែមានការលើកទឹកចិត្ត និងមានឆន្ទៈក្នុងការធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅនោះ។

T **រយៈពេលកំណត់** ៖ គោលដៅត្រូវមានការកំណត់ពេលវេលាថាតើពេលណាដែលប្អូនចង់សម្រេចបាននូវលទ្ធផលរបស់ប្អូន។

សេចក្តីណែនាំ ៖

- បង្កើតតារាងពីគោលដៅ«ជ.វ.ស.ជ.ព - S.M.A.R.T. »ដូចបង្ហាញខាងលើ។
- ធានាថា អត្ថបទសរសេរជាអក្សរជិត ហើយអាចមើលឃើញច្បាស់។
- បិទតារាងនៅក្នុងថ្នាក់។

ចំណាំសម្រាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ៖ ផ្លាស់ប្តូរពណ៌នៅក្នុងតារាងខាងលើទៅជា «ជ.វ.ស.ទ.ព - S.M.A.R.T.» ដើម្បីឱ្យត្រូវទៅតាមមេរៀន។

ជំពូកទី៣ ៖ ជំនាញ(បំណិន)ដែលប្អូនចង់បាន

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ក្មេងស្រីវ័យជំទង់ឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍ជាច្រើន នៅពេលដែលពួកគេឈានពីវ័យជំទង់ទៅជាមនុស្សពេញវ័យ។ ជាមួយនឹងការប្រែប្រួលទាំងនេះ ពួកគេក៏រៀនពុះពារនឹងសម្ពាធនានាពីសាលារៀន ការងារផ្ទះ និងការទទួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារ។ ជារឿយៗពួកគេមើលឃើញថាខ្លួនឯងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលពួកគេត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលនឹងប៉ះពាល់ដល់ជីវិត និងអនាគតរបស់ពួកគេ។

ចំពោះសិស្សដែលមានអារម្មណ៍ជឿជាក់លើសមត្ថភាពខ្លួនឯងក្នុងការគ្រប់គ្រងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់គេ ពួកគេធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងធ្វើការលើបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន។ ពួកគេចាំបាច់ត្រូវបង្កើតជំនាញដូចជាភាពជាអ្នកដឹកនាំ ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ព្រមទាំងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា និងភាពតានតឹង។

មេរៀននេះនឹងផ្តល់ឱកាសឱ្យសិស្សរៀនសូត្រពីជំនាញទាំងនេះតាមវិធីមួយដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍កាន់តែប្រាកដលើខ្លួនឯង និងបំណងប្រាថ្នាពេលអនាគតរបស់ពួកគេ ព្រមទាំងមានលទ្ធភាពធ្វើការងារជាប់ជាប្រចាំឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅនាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន។

រយៈពេលជំពូក ៖ ៣ ម៉ោង

ចំនួនលំនាំបង្រៀនសរុប ៖ ៤

វត្ថុបំណង

១. ដើម្បីមានលទ្ធភាពយល់ពីការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងថ្លឹងថ្លែងពីផលវិបាកនៃការសម្រេចចិត្តរបស់ពួកគេ។

២. ដើម្បីយល់ពីតម្លៃនៃពេលវេលា និងមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ខ្លួនបានកាន់តែល្អប្រសើរ។
៣. ដើម្បីអាចកំណត់ពីមូលហេតុនៃភាពតានតឹងក្នុងជីវិតរបស់គេ និងរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងវា។
៤. ដើម្បីមើលឃើញពីលក្ខណៈពិសេសនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដែលជាគុណសម្បត្តិដែលគេមានដែលគេអាចអភិវឌ្ឍបន្ថែមទៀត។

មេរៀនទី៥ ៖ តើ កញ្ញា គួរធ្វើអ្វីខ្លះ?[7]

➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖** ដើម្បីយល់ពីការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្ត ជំហានទាក់ទងនឹងការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្ត និងសារៈសំខាន់នៃការថ្លឹងថ្លែងពីផលវិបាកនៃការសម្រេចចិត្ត។

រយៈពេលមេរៀន ៖ ៤៥ នាទី

សារសំខាន់ៗ ៖

១. ការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តមានន័យថា ជាការធ្វើការជ្រើសរើសរវាងជម្រើសជាច្រើន។

២. មនុស្សម្នាក់គួរធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តបន្ទាប់ពីការពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្នពីលទ្ធផល និងផលវិបាកដែលអាចកើតមាន។

៣. ការសម្រេចចិត្តត្រូវធ្វើឡើងដោយផ្អែកលើគុណតម្លៃរបស់មនុស្សម្នាក់ ក៏ដូចជាគោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន និងវិជ្ជាជីវៈ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន និងទៅអនាគត។

១. ការរៀបចំ

សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

- សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំមួយសន្លឹក ក្ដារខៀនហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតលុបមិនជ្រះពណ៌ខ្មៅមួយដើម ស្កុត និងកន្ត្រៃ។
- សម្រាប់សិស្ស ៖ ក្រដាស A4ចំនួន ៤ សន្លឹក សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- អានទិដ្ឋភាពទូទៅរបស់ម៉ូឌុលទី៣ ៖ ជំពូកទី៣«ជំនាញដែលប្អូនចង់បាន» និងឯកសារអំណានទី១០ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។
- អាន និងយល់ឱ្យច្បាស់ពីលំនាំបង្រៀន។
- រៀបចំ(សរសេរ)សាច់រឿងចំនួន៤ (សូមមើលឯកសារអំណានទី១១ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ប្រមូលសម្ភារៈដែលត្រូវការផ្សេងៗ។
- សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។

[7] ដកស្រង់ពីកម្មវិធីសិក្សាសុខភាព និងបំណិនជីវិត AGEP

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្ស ឱ្យចុះវត្តមាន នៅពេលពួកគេចូលថ្នាក់រៀន។
- ប្រសិនបើលោកគ្រូ អ្នកគ្រូឱ្យសិស្សធ្វើកិច្ចការផ្ទះ *(សន្លឹកកិច្ចការទំព័រទី១០០)* នៅពេលបង្រៀនមេរៀនមុន សូមប្រាប់គេឱ្យដាក់សន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅលើតុរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូមុនពេលចូលរៀន។

២. វិធីសាស្ត្របង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល «អារម្មណ៍» សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- ណែនាំសិស្សពីជំពូកទី៣នៃម៉ូឌុលទី៣ (សូមមើលឯកសារអំណានទី១០នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ សុំឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងជួយពួកគេឱ្យយល់ពីចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - អត្ថន័យនៃការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត។
  - ដំណើរការដែលពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត។
- បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុមស្មើៗគ្នា។
- ចែកក្រដាស A4 មួយសន្លឹកដល់ក្រុមនីមួយៗ ប្រដាប់ប្រដាសរសេរ និងសាច់រឿងមួយច្បាប់។
- ឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើដូចខាងក្រោម ៖
  - អានសាច់រឿងដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។
  - ចូលរួមក្នុងការពិភាក្សាលម្អិតពីការសម្រេចចិត្តដែលកញ្ញា ត្រូវធ្វើនៅក្នុងសាច់រឿងដែលផ្តល់ឱ្យ។
  - បំផុសគំនិត និងពិភាក្សាពីជម្រើសខុសៗគ្នា ព្រមទាំងផលវិបាក ឬលទ្ធផលដែលអាចកើតមានរបស់ជម្រើសនីមួយៗ។
  - ឯកភាពគ្នាទៅលើអ្វីដែល កញ្ញា គួរធ្វើនៅក្នុងស្ថានភាពដែលផ្តល់ឱ្យ។

- ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេមានពេល ១៥ នាទីដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ បន្ទាប់មកពួកគេត្រូវធ្វើបទបង្ហាញពីចម្លើយរបស់ខ្លួនទៅដល់ក្រុមផ្សេងទៀត។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- មេរៀននេះប្រើឈ្មោះ«កញ្ញា»សម្រាប់តួអង្គក្មេងស្រីដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងសកម្មភាព។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចប្រើឈ្មោះផ្សេងពីនេះអាស្រ័យលើបរិបទ ឬប្រសិនបើសិស្សមានឈ្មោះដូចគ្នា។
- លើកទឹកចិត្តសិស្ស ឱ្យចែករំលែកទស្សនៈរបស់ខ្លួន និងចូលរួមក្នុងការពិភាក្សាជាក្រុម។
- នៅពេលសិស្ស ចូលរួមក្នុងការពិភាក្សាជាក្រុម ចូរសរសេរសំណួរ៣ (ខាងក្រោម) នៅចំហៀងម្ខាងនៃក្តារខៀនសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗដើម្បីមើលនៅពេលធ្វើបទបង្ហាញរបស់ខ្លួន។
- មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើបទបង្ហាញ សូមកំណត់វិន័យមូលដ្ឋានមួយចំនួនដើម្បីឱ្យសិស្សគ្រប់គ្នាអនុវត្តតាម។ វិន័យទាំងនោះរួមមាន ៖
  - សិស្សម្នាក់ៗត្រូវផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអ្នកធ្វើបទបង្ហាញ។
  - សិស្សម្នាក់ៗត្រូវស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអ្វីដែលអ្នកធ្វើបទបង្ហាញម្នាក់ៗនិយាយ។
  - ហាមនិយាយឆ្លងឆ្លើយគ្នានៅពេលធ្វើបទបង្ហាញជាក្រុម។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ ឱ្យសិស្សចូលក្នុងក្រុមធំវិញដើម្បីពិភាក្សា។ ឱ្យសិស្សអង្គុយតាមក្រុមដែលបានកំណត់។

☞ បន្ទាប់មក ឱ្យក្រុមនីមួយៗឡើងធ្វើបទបង្ហាញពីចម្លើយរបស់ខ្លួនម្តងមួយក្រុមៗដល់ក្រុមផ្សេងទៀត ដោយផ្អែកលើសំណួរដែលសរសេរនៅលើក្តារខៀន។

សំណួរចំនួន៣ ៖

១. តើមានបញ្ហាអ្វីនៅក្នុងសាច់រឿង?	២. តើការសម្រេចចិត្តដំបូងដែលកញ្ញាត្រូវធ្វើគឺជាអ្វីបើតាមសាច់រឿង?	៣. ហេតុអ្វីបានជានាងត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តនេះ? តើការសម្រេចចិត្តរបស់នាងផ្អែកលើអ្វី?

☞ សរសេរពាក្យសំខាន់ៗដែលបានពីចម្លើយរបស់ក្រុមនីមួយៗនៅក្រោមផ្នែកចំនួន២ផ្សេងគ្នា ៖

- របៀបដែលក្រុមបានវិភាគពីអ្វីដែលជាទ្វេគ្រោះ។
- មូលដ្ឋានដែលក្រុមប្រើប្រាស់ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្ត។

☞ ក្រោយពីធ្វើបទបង្ហាញរួច សូមលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យវិភាគបន្ថែមលើការសម្រេចចិត្តដែលពួកគេបានធ្វើ។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- ◈ តើប្អូនបានគិត និងវិភាគពីផលវិបាកនៃការសម្រេចចិត្តដែលក្រុមរបស់ប្អូនបានលើកឡើងដែរឬទេ?
- ◈ តើវាសមស្របសម្រាប់កញ្ញាដែរឬទេចំពោះស្ថានភាពដែលកញ្ញាមាន? និយាយម្យ៉ាងទៀត តើប្អូនបានគិតឬទេថាតើការសម្រេចចិត្តរបស់ក្រុមប្អូននឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់ ឬផលអវិជ្ជមានក្នុងជីវិតរបស់ កញ្ញា ដែរឬទេ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកប្រាប់សិស្សពីរបៀបធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលល្អមួយ ៖

- ការសម្រេចចិត្តមួយគឺជាជម្រើសមួយដែលធ្វើឡើងរវាងជម្រើស២ ឬច្រើនដែលអាចមាន។
- យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើការសម្រេចចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយនឹងត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តជាច្រើនទៀតក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់យើង។ ការសម្រេចចិត្តរបស់យើងមួយចំនួននឹងមានឥទ្ធិពលលើជីវិតរស់នៅរបស់យើង ដូច្នេះចូរយើងពិនិត្យមើលឱ្យបានដិតដល់លើផ្នែកសំខាន់ៗនៃការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ៖
  - ពិនិត្យមើលជាមុន ប្រមើលមើលពីអ្វីដែលអាចនឹងកើតឡើង ប្រសិនបើប្អូនធ្វើអ្វីមួយ។ ចំណុចនេះគេហៅថាការព្យាករណ៍លទ្ធផល ឬការយល់ពីផលវិបាកផ្សេងៗ។ ការដែលប្អូនព្យាករណ៍បានកាន់តែល្អ ប្អូននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តបានកាន់តែល្អចំពោះលទ្ធផល ឬផលវិបាកដែលប្អូនចង់បាន។
  - ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តត្រូវតែធ្វើឡើងដោយគិតគូរជានិច្ចពីពេលវេលា ទីកន្លែង និងស្ថានភាព។
  - ការសម្រេចចិត្តអាចមានទាំងរយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែង។ ពេលខ្លះយើងប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តមួយដែលមិនសូវមានការពេញចិត្តដោយដឹងថាវានឹងជួយយើងឱ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តមួយដែលយើងពេញចិត្តទៅថ្ងៃក្រោយ។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- ◈ តើមានជំហានសំខាន់ៗអ្វីខ្លះសម្រាប់ធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តមួយដែលល្អ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកចែករំលែកដូចចំណុចខាងក្រោម ៖

- គិតឱ្យបានច្បាស់លាស់ និងដោយស្ងៀមស្ងាត់ ពីបញ្ហា ស្ថានភាព ឬចំណុចបញ្ហាដែលត្រូវការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។
- ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែម ប្រសិនបើប្អូនមានចម្ងល់ពីស្ថានភាពនោះ។
- គិតពីផលវិបាក ឬលទ្ធផលដែលអាចកើតមានសម្រាប់ការអនុវត្តន៍សកម្មភាពនីមួយៗ។
- គិតពីមូលហេតុនៃការជំទាស់ដែលប្អូនអាចមានទាក់ទងនឹងការសម្រេចចិត្តដែលប្អូនត្រូវធ្វើដោយផ្អែកលើគោលការណ៍ និងជំនឿផ្ទាល់ខ្លួន។
- ជ្រើសរើសការសម្រេចចិត្តដែលហាក់ដូចជាសមស្របបំផុតដោយយោងលើចំណេះដឹង គុណតម្លៃ ព្រមទាំងគោលដៅបច្ចុប្បន្ន និងអនាគត។
- គិតដោយប្រុងប្រយ័ត្នពីជម្រើសទាំងអស់ និងមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងចិត្តជាមួយនឹងជម្រើសចុងក្រោយដែលប្អូនសម្រេច។

☞ គិតពីវិធីដែលសមស្របបំផុតក្នុងការប្រាប់ពីការសម្រេចចិត្តនោះទៅបុគ្គលដែលពាក់ព័ន្ធ។ ចូរចងចាំជានិច្ចពីឱកាស ពេលវេលា និងកាលៈទេសៈសមស្របនានាដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាមនុស្សម្នាក់មានលទ្ធភាពដោះស្រាយស្ថានភាពនានាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

☞ ប្រសិនបើមានពេល សូមបញ្ចប់មេរៀនដោយសរុបនូវអ្វីដែលបានរៀនពីមេរៀននេះ។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ៖

- មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា ត្រូវធានាថាលោកគ្រូ អ្នកគ្រូបានទទួលសន្លឹកកិច្ចការទាំងអស់ពីសិស្ស *(ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន)*។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី១០ ៖ ឯកសារអំណានសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

បរិបទចំណេះដឹង ៖ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

១. លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវមានចិត្តទូលាយ និងមិនលម្អៀងដោយត្រូវគោរពចំពោះចម្លើយរបស់សិស្ស ព្រោះថាមិនមានចម្លើយជាក់លាក់ដែលអាចត្រូវនឹងសាច់រឿងទេ។

២. សាច់រឿងនីមួយៗត្រូវធ្វើឡើងដោយផ្អែកទៅតាមករណីនីមួយៗ និងទៅតាមការយល់ឃើញដែលក្មេងស្រីនឹងមានចម្លើយខុសៗគ្នាដោយផ្តោតលើទស្សនៈផ្សេងៗគ្នា និងបរិបទ ឬបទពិសោធន៍ខុសគ្នា។

៣. លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ក៏ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នដែរដើម្បីជៀសវាងពីការវិនិច្ឆ័យផ្ទាល់ខ្លួននៅពេលមានការពិភាក្សាជាមួយក្រុម។

៤. លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ត្រូវចងចាំជានិច្ចថា នេះគឺជាលំហាត់ដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់សិស្ស ដោយសារពួកគេអនុវត្តជំនាញដោះស្រាយបញ្ហារបស់គេដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូបានបង្រៀនពួកគេនៅក្នុងជំពូកមុនៗ។

សន្ទានុក្រមពាក្យបច្ចេកទេស

- **ផលវិបាក** ៖ រឿងល្អ ឬអាក្រក់ដែលអាចបណ្តាលមកពីការសម្រេចចិត្ត ឬសកម្មភាពមួយ។
- **ការសម្រេចចិត្ត** ៖ ការជ្រើសរើសមួយរវាងជម្រើសពីរ ឬច្រើន។
- **ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត** ៖ ដំណើរការនៃការឈានដល់ការសម្រេចចិត្តមួយ។
- **ដំណើរការ** ៖បណ្តុំសកម្មភាព ឬជំហានជាបន្តបន្ទាប់ដែលគេធ្វើឡើងដើម្បីសម្រេចបានអ្វីមួយ។
- **គុណតម្លៃ** ៖ គុណតម្លៃគឺជាគោលការណ៍ទាំងឡាយណាដែលគេជឿថាមានសារៈសំខាន់ចំពោះរបៀបដែលគេរស់នៅមិនថាវាជាជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន ការសិក្សា ឬវិជ្ជាជីវៈរបស់គេឡើយ។

ឯកសារអំណានទី១០ ៖ ឯកសារអំណានសម្រាប់គ្រូបង្រៀន (ត)

បរិបទចំណេះដឹង ៖ កំណាត់ចំណាំបន្ថែមសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

មេរៀននេះមានបំណងបង្រៀនសិស្សពីរបៀបដែលគេត្រូវដោះស្រាយស្ថានភាពមួយដែលគេត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ ផ្នែកផ្សេងទៀតក្រៅពីចំណុចដែលបានបញ្ជាក់ខាងលើ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវបញ្ជាក់ពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃជំនាញ(បំណិន)ដែលយើងត្រូវការដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តមួយដូចដែលបានរៀននៅមេរៀនមុន។

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចប្រើកំណត់ចំណាំខាងក្រោមដើម្បីផ្តល់ឧទាហរណ៍ពីការប្រើជំនាញដែលបានរៀនចំពោះការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត។ កំណត់ចំណាំនេះគូសបញ្ជាក់ពីជំនាញជាក់លាក់ និងភ្ជាប់ទៅនឹងសាច់រឿងជាក់លាក់ដែលគេផ្តល់ឱ្យសិស្ស។

លោកគ្រូ **អ្នកគ្រូត្រូវចងចាំជានិច្ចនូវចំណុចខាងក្រោម នៅពេលពិភាក្សាពីសាច់រឿង ៖**

- **ទំនួលខុសត្រូវ និងការកំណត់អាទិភាពរួមគ្នា ៖**

  ជាញឹកញាប់ គេរំពឹងទុកថាក្មេងស្រីត្រូវចូលរួមរៀបចំម្ហូបអាហារដើម្បីទទួលភ្ញៀវដែលមកលេងផ្ទះរបស់គេ ឬត្រូវចូលរួមធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃក្នុងគ្រួសារ ដោយត្រូវកាត់បន្ថយការគិតគូរពីអាទិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។ វាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ កញ្ញា ក្នុងការប្រាប់ម្តាយនាង ឬបងរបស់នាងពីមូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់ចំពោះនាងក្នុងការធ្វើអ្វីមួយដែលនាងចូលចិត្តស្របពេលដែលនាងក៏ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះទំនួលខុសត្រូវរបស់នាងនៅក្នុងផ្ទះដែរ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ នាងអាចចាប់ផ្តើមសាកល្បងនិយាយជាមួយបងប្រុសរបស់នាងដើម្បីឱ្យគាត់ជួយនាង ដូច្នេះនាងមានពេលវេលាដើម្បីធ្វើអ្វីដែលនាងចង់ធ្វើ ហើយគាត់ក៏ដូចគ្នាដែរ។ នៅក្នុងសាច់រឿងនេះ នៅពេលដែល កញ្ញា ត្រូវត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការប្រឡង វាគួរតែជា អាទិភាពរបស់នាង។ នាងចាំបាច់ត្រូវនិយាយពីរឿងនេះជាមួយជីដូន និងម្តាយរបស់នាង ហើយប្រាប់ពួកគាត់ពីមូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់ចំពោះនាងក្នុងការរៀនសូត្រនៅដំណាក់កាលនេះ។ ទំនួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារគឺជាកិច្ចការរួម ហើយជាបណ្តើរៗ កញ្ញានឹងមានលទ្ធភាពបង្កើតបានទម្លាប់មួយនៅក្នុងគ្រួសារដោយមិនគំរាមកំហែងដល់អារម្មណ៍របស់នរណាម្នាក់ឡើយ។

- **វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវនិយាយថា ទេ «គិត! ប្រតិកម្ម! និងធ្វើសកម្មភាព!»**

  គួរឱ្យសោកស្តាយ ដែលការបៀតបៀនផ្លូវភេទនៅកន្លែងសាធារណៈគឺជាទម្រង់ធម្មតាបំផុតនៃអំពើហិង្សា។ គេ«បង្រៀន»ក្មេងស្រីភាគច្រើនមិនឱ្យរវល់ពីការបៀតបៀនផ្លូវភេទនៅតាមផ្លូវ។ ពេលខ្លះពួកគេក៏មិនរវល់នឹងវាដែរដោយសារតែការភ័យខ្លាចពីការសងសឹក កង្វះការគាំទ្រពីសាធារណៈជន និងការកាត់បន្ថយសេរីភាពដើរហើរពីសំណាក់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ទោះជា

យ៉ាងនេះក្តី នៅក្នុងសាច់រឿងទី២ និងសាច់រឿងស្រដៀងៗគ្នានេះវាមានសារៈសំខាន់ដែល កញ្ញា ដឹងថា វាមិនមែនជាកំហុសរបស់នាងទេ។ ពេលខ្លះ នៅក្នុងស្ថានភាពបែបនោះ ការនិយាយថា«ទេ»ខ្លាំងៗពិតជាមានប្រយោជន៍ណាស់។ ប្រសិនបើស្ថិតនៅតាមទីសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើន គេអាចទាញការចាប់អារម្មណ៍ និងចែករំលែកវាជាមួយអ្នកដែលនៅក្បែរៗនោះ។ វាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវចូលរួមជាមួយមនុស្សនៅជុំវិញប្អូន។ តាមអ្វីដែលគ្រួសារមានការបារម្ភ ការភ័យខ្លាចធំបំផុតមួយក្នុងចំណោមការភ័យខ្លាចនានាចំពោះការរិះគន់ចេញមកពីពួកគេ។ និយាយយ៉ាងដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចងចាំពីសារៈសំខាន់នៃការចែករំលែកពីឧបទ្ទវហេតុ និងអារម្មណ៍ដែលប្អូនមានពីឧបទ្ទវហេតុនេះជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ។ មានពេលជាច្រើនដែលក្មេងស្រីមិនបានបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ក្រោយពីមានឧបទ្ទវហេតុមួយដូចនេះ។ ការនិយាយ និងការចែករំលែកជាមួយមនុស្សដែលជិតស្និតនឹងប្អូនធ្វើឱ្យប្អូនបានធូរស្បើយផ្លូវចិត្ត និងជួយប្អូនបង្កើតប្រព័ន្ធគាំទ្រមួយសម្រាប់ខ្លួនឯង។

- **ពិចារណាពីពេលវេលា ទីកន្លែង និងស្ថានភាព ៖** ទម្រង់ណាមួយនៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារក៏ប៉ះពាល់ដល់កូនៗដែរ។ នៅក្នុងស្ថានភាពនេះ កញ្ញា អាចរង់ចាំឱ្យស្ថានភាពរវាងឪពុកម្តាយរបស់នាងវិលទៅរកភាពប្រក្រតីសិនមុនពេលនាងនិយាយជាមួយពួកគាត់។ នាងអាចខិតខំយកចិត្តទុកដាក់រៀបចំតែសម្រាប់ឪពុកម្តាយនាងនៅពេលពួកគាត់ត្រជាក់ចិត្តបន្តិច ឬទុកពេលឱ្យពួកគាត់និយាយរកគ្នាវិញសិន។ នៅពេលអ្វីៗត្រលប់ទៅរកភាពប្រក្រតីវិញហើយ កញ្ញាអាចប្រាប់ពីគំនិតរបស់នាងពីការរៀនសូត្រដល់ឪពុក ឬម្តាយ ឬពួកគាត់ទាំងពីរនាក់។ នាងអាចពន្យល់ពីមូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់នាងក្នុងការចូលហាត់របាំ។ នាងក៏អាចធានាចំពោះពួកគាត់ដោយប្រាប់ថា មិត្តភក្តិនាងជាច្រើននាក់បានចុះឈ្មោះចូលរៀនដែរ ដូច្នេះហើយវាអាចមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់នាងក្នុងការដើរត្រឡប់មកផ្ទះវិញជាមួយពួកគេនៅពេលព្រលប់។ ការធ្វើបែបនេះក៏នឹងផ្តល់សុពលភាពដល់សំណើសុំរបស់នាងដែរ។ ឪពុកម្តាយនាងអាចពិចារណាប្រសិនបើទីតាំងនោះមើលទៅសមស្រប ហើយប្រសិនបើមនុស្សជាច្រើនដែលពួកគេស្គាល់បានចូលហាត់របាំដែលកញ្ញាអាចមកផ្ទះវិញដោយសុវត្ថិភាព។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវបើកចិត្តឱ្យទូលាយ និងមិនលម្អៀងដោយត្រូវគោរពចំពោះចម្លើយរបស់សិស្សព្រោះមិនមានចម្លើយជាក់លាក់ដែលអាចត្រូវនឹងស្ថានភាពដែលមានទាំងអស់ទេ។

ឯកសារអំណានទី ១១ ៖ ប័ណ្ណឈុត

សាច់រឿងទី ១ ៖ ក្រុម ១

ប្រធានបទ ៖ ទំនួលខុសត្រូវក្នុងផ្ទះ និងការសិក្សា

កញ្ញាជាក្មេងស្រីរៀនថ្នាក់ទី១១។ សប្តាហ៍នេះគឺជាសប្តាហ៍ដែលនាងត្រូវប្រឡង ហើយនាងត្រូវប្រឡងគណិតវិទ្យានៅថ្ងៃស្អែក ដែលជាមុខវិជ្ជាដែលនាងចាំបាច់ត្រូវខំរៀន។ នៅពេលដែលនាងទៅដល់ផ្ទះភ្លាម នាងរៀបចំទៅកាន់បន្ទប់របស់នាងដើម្បីរៀន។ បន្តិចក្រោយមកមានសាច់ញាតិខ្លះ បានមកលេងគ្រួសារនាង។ ជីដូន និងម្តាយ របស់ កញ្ញា បានឱ្យនាងទៅជួយរៀបចំអាហារ និងសម្អាតផ្ទះ។ បងប្អូនប្រុស កញ្ញាកំពុងលេងជាមួយមិត្តភក្តិរបស់គាត់នៅឯទីលានមុខផ្ទះ។

តើ កញ្ញា គួរធ្វើដូចម្តេច?

សាច់រឿងទី ២ ៖ ក្រុម ២

ប្រធានបទ ៖ ការដោះស្រាយការបៀតបៀន

កញ្ញាជាក្មេងស្រីរៀននៅថ្នាក់ទី១១។ ថ្ងៃមួយនៅពេលនាងចេញពីសាលាត្រលប់មកផ្ទះវិញ ក្មេងប្រុសមួយក្រុមដែលឈរនៅតាមផ្លូវចាប់ផ្តើមស្រែកហៅនាងដោយប្រើពាក្យអាសគ្រាម។ នៅពេលនាងដើរកាត់ពួកគេ ពួកគេចាប់ផ្តើមដើរតាមនាង។ កញ្ញាដើរកាន់តែលឿនដើម្បីឱ្យឆាប់ទៅដល់ផ្ទះ។ ក្រោយពីជួបការបៀតបៀននេះ នាងបានទៅដល់ផ្ទះដោយមើលទៅមានភាពភិតភ័យ និងច្របូកច្របល់។ ឪពុករបស់នាងនៅផ្ទះនៅពេលនោះ ហើយបានសួរនាងថាតើមានរឿងអ្វីកើតឡើង។

ប្រសិនបើកញ្ញាប្រាប់ឪពុកនាងថា នាងត្រូវបានគេបៀតបៀន នោះឪពុកនាងអាចនឹងឈប់ឱ្យនាងទៅសាលារៀន ហើយនាងមិនចង់មានរឿងបែបនេះទេ។ ប៉ុន្តែនាងចង់ប្រាប់ឪពុករបស់នាងពីរឿងនេះដើម្បីឱ្យគាត់អាចជួយនាងបាន។

តើ កញ្ញា គួរធ្វើដូចម្តេច?

សាច់រឿងទី ៣ ៖ ក្រុម ៣

ប្រធានបទ ៖ ការដើរហើរ

កញ្ញាជាក្មេងស្រីរៀននៅថ្នាក់ទី១១។ សាលារបស់នាងបានប្រកាសពីថ្នាក់របាំ និងសម្តែងដែលចាប់ផ្តើមនៅក្នុងសាលារៀនចាប់ពីម៉ោង៦ល្ងាចដល់ម៉ោង៨យប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃកញ្ញាចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការចុះឈ្មោះចូលរៀនថ្នាក់របាំនោះ។ ប៉ុន្តែ ជាច្បាប់ នាងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចេញក្រៅផ្ទះក្រោយម៉ោង៧យប់ទេ។ ថ្ងៃនោះកញ្ញាបានចេញពីសាលាមកផ្ទះរួមជាមួយនឹងពាក្យសុំចុះឈ្មោះ។ ហើយស្អែកគឺជាថ្ងៃចុងក្រោយសម្រាប់ការដាក់ពាក្យនេះ។

នៅពេល កញ្ញា ចូលទៅដល់ផ្ទះនាងឃើញថាឪពុកម្តាយនាងកំពុងតែឈ្លោះគ្នាយ៉ាងខ្លាំងហើយបរិយាកាសនាពេលនោះក៏មានសភាពតានតឹងដែរ។ កញ្ញាមិនប្រាកដថា តើនាងគួរនិយាយពីការហាត់របាំនៅក្នុងស្ថានភាពនេះដែរឬទេ។ ប៉ុន្តែនាងពិតជាចង់ចុះឈ្មោះណាស់ ហើយកាលបរិច្ឆេទចុងក្រោយសម្រាប់ការដាក់ពាក្យគឺនៅថ្ងៃស្អែក។

តើ កញ្ញា គួរធ្វើដូចម្តេច?

សាច់រឿងទី ៤ ៖ ក្រុម ៤

ប្រធានបទ ៖ ការអប់រំនៅកម្រិតឧត្តមសិក្សា

កញ្ញាជាក្មេងស្រីរៀននៅថ្នាក់ទី១១។ នាងជាសិស្សពូកែ ហើយនាងប្រាថ្នាចង់ក្លាយជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ។

នាងចង់រៀនបន្តថ្នាក់ឧត្តមសិក្សា និងរៀនយកបរិញ្ញាបត្រផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រក្នុងនាមជាសិស្សធម្មតាម្នាក់។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ឪពុកម្តាយរបស់នាងធ្លាប់ប្រាប់នាងថា ក្មេងស្រីនៅក្នុងគ្រួសាររបស់គេត្រូវរៀបការនៅចន្លោះពីអាយុ១៥ ទៅ ១៧ ឆ្នាំ។ ឪពុកម្តាយរបស់នាងបានចាប់ផ្តើម រកមើលគូស្រករដែលសមស្របនឹងនាងរួចហើយ។ ក្រៅពីនេះសមាជិកចាស់ៗនៅក្នុងគ្រួសារមិនអនុញ្ញាតឱ្យកូនស្រីទៅឆ្ងាយដូចជាទៅទីក្រុងដើម្បីចូលរៀនមហាវិទ្យាល័យទេ។ ប៉ុន្តែកញ្ញាប្រាកដក្នុងចិត្តណាស់ថា នាងចង់រៀនបន្ថែម ហើយមិនចង់រៀបការមុនអាយុ២៥ឆ្នាំទេ។

តើ កញ្ញា គួរធ្វើដូចម្តេច?

សេចក្តីណែនាំ ៖

- បត់ក្រដាសផ្ទាំងធំទៅជា៤ផ្នែកស្មើគ្នា។
- លាក្រដាសឡើងវិញ។
- កាត់ក្រដាសតាមស្នាមបត់ជា៤ផ្ទាំងដើម្បីសរសេរសាច់រឿងចំនួន៤។
- សរសេរសាច់រឿងមួយនៅលើក្រដាសមួយដូចដែលបង្ហាញខាងលើ។
- យកក្រដាសសាច់រឿងនេះមកជាមួយលោកគ្រូ អ្នកគ្រូដើម្បីធ្វើលំហាត់នេះ។

មេរៀនទី៦ ៖ ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា

➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖** ដើម្បីយល់ពីតម្លៃពេលវេលា និងរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងវាឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។

🕒 **រយៈពេលមេរៀន ៖** ៤៥ នាទី

✉ សារសំខាន់ៗ ៖

១. មនុស្សគ្រប់រូបមានពេលវេលាចំនួន២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយប្អូនចង់ប្រើប្រាស់ពេលវេលារបស់ប្អូនដោយរបៀបណាគឺអាស្រ័យទៅលើប្អូន។

២. ដើម្បីអាចគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ប្អូនឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព ប្អូនត្រូវមានលទ្ធភាពបែងចែកឱ្យដាច់រវាងកិច្ចការបន្ទាន់ និងកិច្ចការសំខាន់ ព្រមទាំងកំណត់អាទិភាពវាទៅតាមនោះ។

៣. ការគ្រប់គ្រងពេលវេលាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពមានន័យថា ការរៀបចំផែនការជាមុនសម្រាប់ថ្ងៃ ឬសប្តាហ៍របស់ប្អូនដើម្បីដាក់បញ្ចូលទាំងកិច្ចការបន្ទាន់ និងសំខាន់។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្ដារខៀន និងហ្វឺត ឬដីស។

☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការ ៖ កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ទំព័រទី១០១ និងទី១០២ សម្ភារៈសរសេរ។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈដែលត្រូវការផ្សេងៗទៀតទាំងអស់។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀនលើក្ដារខៀន។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមានរបស់ខ្លួនពេលពួកគេចូលរៀន។
- ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួន និងសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២. ដំណើរការបង្រៀន

សេចក្តីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល«អារម្មណ៍»សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្តារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងផ្តោតលើចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - ពេលវេលាជាធនធានមានតម្លៃអ្វីម្ល៉េះទេ!
  - របៀបដែលគេគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ខ្លួនឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

- ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១០១។
- ផ្តល់ការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖
  - ធ្វើការងារលើនាឡិកាទី១ ៖ បែងចែកនាឡិកានោះជា៤ផ្នែកដែលមានរយៈពេល៣ៗម៉ោងដោយផ្អែកលើពេលវេលានៃការចាប់ផ្តើមជាទូទៅរបស់ប្អូនក្នុងមួយថ្ងៃៗ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើថ្ងៃរបស់ប្អូនចាប់ផ្តើមនៅម៉ោង៦:០០ព្រឹក នោះចំណែកម៉ោងដំបូងរបស់ប្អូនគឺពីម៉ោង៦:០០ព្រឹកដល់ម៉ោង៩:០០ព្រឹក ចំណែកម៉ោងទី២របស់ប្អូនគឺពីម៉ោង៩:០០ព្រឹកដល់ម៉ោង១២:០០ថ្ងៃត្រង់ ចំណែកម៉ោងទី៣របស់ប្អូនគឺពីម៉ោង១២:០០ថ្ងៃត្រង់ដល់ម៉ោង ៣:០០រសៀល និងចំណែកម៉ោងទី៤របស់ប្អូនគឺពីម៉ោង៣:០០រសៀលដល់ម៉ោង៦:០០ល្ងាច។
  - បន្ទាប់មក សរសេរពីសកម្មភាពទាំងអស់ដែលប្អូនធ្វើនៅក្នុងចំណែកម៉ោងនីមួយៗទោះតិចក្តីច្រើនក្តី។ ឧទាហរណ៍ នៅក្នុងចំណែកម៉ោងទីមួយគឺពីម៉ោង៦៖០០ដល់ម៉ោង៩:០០ព្រឹក អាចមានសកម្មភាពដូចជា រៀបចំខ្លួនទៅសាលា រៀបចំអាហារពេលព្រឹក ដើរទៅសាលាជាដើម។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរ នៅក្នុងចំណែកម៉ោងទី៣គឺពីម៉ោង១២:០០ថ្ងៃត្រង់ដល់ម៉ោង៣:០០រសៀល សកម្មភាពអាចរួមមានការញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់ ដើរត្រឡប់ពីសាលារៀនវិញ ការបញ្ចប់កិច្ចការសាលា ការដើរលេង ការរៀនគួរជាដើម។
  - ប្រាប់សិស្សថា គេមានពេល៥នាទីដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់ ៖

☞ នៅពេលសិស្សបានបញ្ចប់កិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រ១០១ ហើយឱ្យសិស្សផ្តោតលើសន្លឹកកិច្ចការនៅទំព័រ១០២។

☞ ផ្តល់ការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖

– ចែកនាឡិកាទី២របស់ប្អូនទៅជា៤ចំណែកដូចដែលប្អូនបានធ្វើមុននេះនៅទំព័រទី១០២។

– នៅក្នុងនាឡិកាទី២ ចូរសរសេរកិច្ចការនៅក្នុងចំណែកម៉ោងនីមួយៗដែលប្អូនចង់ធ្វើ ប៉ុន្តែមិនមានពេលធ្វើវាទេ។ ឧទាហរណ៍ សកម្មភាពទាំងនេះអាចមានដូចជា ការទៅផ្ទះមិត្តភក្តិ ទៅផ្សារ មើលទូរទស្សន៍ គេងថ្ងៃត្រង់មួយភ្លែត ការអានសៀវភៅ ការទៅរៀនរបាំជាដើម។

– ប្រាប់គេថា គេមានពេល៥នាទីដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ។

៣. ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

– តើកិច្ចការមួយចំនួនក្នុងចំណោមកិច្ចការនានានៅក្នុងនាឡិកាទី២ដែលប្អូនបានកំណត់ថាជាកិច្ចការបន្ទាន់ និងសំខាន់ ហើយចង់ធ្វើវា ប៉ុន្តែមិនមានពេលនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្អូនមានអ្វីខ្លះ?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកសួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើប្អូនអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីផ្លាស់ប្តូររឿងនេះ?

◈ តើគេអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីធ្វើឱ្យមានពេលវេលាសម្រាប់កិច្ចការដែលប្អូនគិតថាបន្ទាន់ និងមានសារៈសំខាន់ ហើយចង់ធ្វើវា?

☞ ទទួលយកចម្លើយ បន្ទាប់មកពន្យល់ដូចខាងក្រោម ៖

– ប្អូនមិនអាចបង្កើតពេលវេលាបន្ថែមទៀតបានទេ ដោយសារមានការកំណត់ចំនួនម៉ោងមួយក្នុងមួយថ្ងៃៗដែលមានសម្រាប់ប្អូន។

– ទោះជាយ៉ាងនេះក្តីប្អូនអាចគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ប្អូនឱ្យកាន់តែល្អបានដើម្បីបញ្ចូលសកម្មភាពនានាដែលប្អូនគិតថាសំខាន់ ឬបន្ទាន់ ហើយដែលប្អូនពិតជាចង់ធ្វើវានោះ។

– ដើម្បីមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ប្អូនមានប្រសិទ្ធភាព ប្អូនត្រូវមានលទ្ធភាពបែងចែកឱ្យដាច់ពីគ្នារវាងកិច្ចការដែលសំខាន់ និងកិច្ចការដែលបន្ទាន់។

– មនុស្សគ្រប់រូបមានកិច្ចការដែលពួកគេពិតជាចង់ធ្វើនៅតាមថ្ងៃនីមួយៗ។ ប៉ុន្តែ ពេលវេលាក្នុងមួយថ្ងៃៗក៏តម្រូវឱ្យយើងបំពេញកិច្ចការ ឬសកម្មភាពមួយចំនួនជាប្រចាំថ្ងៃផងដែរ។ ដូច្នេះ ដើម្បីធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពចំពោះលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់យើងឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព យើងត្រូវយល់ពីការបែងចែកដូចខាងក្រោម ៖

  - **កិច្ចការសំខាន់** ជាទូទៅទាក់ទងទៅនឹងគោលដៅជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលតាមធម្មតាមានរយៈពេលវែង និងមានលក្ខណៈយុទ្ធសាស្រ្ត។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើគោលដៅរយៈពេលវែងរបស់ក្មេងស្រីម្នាក់គឺត្រូវចូលរួមប្រឡងប្រកួតប្រជែងក្រោយពីបញ្ចប់ការអប់រំនៅវិទ្យាល័យរបស់ខ្លួន ហើយនាងត្រូវការពង្រឹងជំនាញភាសាអង់គ្លេស និងជំនាញទូទៅរបស់នាង នាងត្រូវបណ្តុះទម្លាប់ក្នុងការអានសារព័ត៌មានឱ្យបានមួយម៉ោងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការប្រឡង និងការកសាងជំនាញក្នុងការឆ្លើយឆ្លងដែលគេត្រូវការសម្រាប់ការប្រឡងនេះគឺជាកិច្ចការដ៏សំខាន់។ ហេតុដូច្នេះហើយ ពួកគេត្រូវកំណត់អាទិភាពចំពោះការលៃបម្រុងទុកពេលវេលារបស់ខ្លួនក្នុងមួយថ្ងៃៗដើម្បីឱ្យគេអាចឈានទៅដល់គោលដៅរយៈពេលវែងដែលមានការរៀបចំប្រកបដោយជោគជ័យសម្រាប់ការប្រឡងដែលមានភាពប្រកួតប្រជែង។
  - **កិច្ចការបន្ទាន់** ជាធម្មតាក៏មានសារៈសំខាន់ដែរ ប៉ុន្តែភាពបន្ទាន់គឺទាក់ទងជាមួយនឹងកត្តាពេលវេលា ពោលគឺ ការប្តេជ្ញាចិត្តរយៈពេលខ្លី ភ្លាមៗ ភាគច្រើនផ្អែកលើពេលវេលាកំណត់។ ដោយពិចារណាបន្ថែមទៅលើឧទាហរណ៍ខាងលើ យើងអាចនិយាយបានថាក្មេងស្រីដដែលដែលចង់ចូលរួមប្រឡងប្រកួតប្រជែងបានអានសារព័ត៌មានជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែថ្ងៃមួយ គេប្រាប់នាងថា ថ្នាក់របស់នាងត្រូវប្រឡងពាក់កណ្តាលឆមាសនៅថ្ងៃបន្ទាប់។ ដោយសារការអានសារព័ត៌មានគឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់គោលដៅរយៈពេលវែងដើម្បីឱ្យការប្រឡងប្រកួតប្រជែងបានទទួលដោយជោគជ័យ នាងត្រូវបោះបង់ការអានសារព័ត៌មាននៅថ្ងៃនោះសិន ដើម្បីឱ្យនាងអាចរៀនសម្រាប់ការប្រឡងពាក់កណ្តាលឆមាសនៅថ្ងៃបន្ទាប់បាន។ ការប្រឡងពាក់កណ្តាលឆមាសបានលទ្ធផលល្អគឺមានភាពចាំបាច់សម្រាប់ក្មេងស្រីនោះដើម្បីបញ្ចប់ថ្នាក់វិទ្យាល័យរបស់នាង។ ដូច្នេះ ការរៀនសម្រាប់ការប្រឡងពាក់កណ្តាលឆមាសមិនត្រឹមតែមានសារៈសំខាន់ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងបន្ទាន់ផងដែរ។ ការធ្វើបែបនេះដោយសារតែកត្តាពេលវេលា។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ និងបន្ទាន់ដោយសារតែវាជាគោលដៅមួយដែលមានរយៈពេលខ្លី ឬបន្ទាន់។

- ទោះបីវាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវយល់ថាតើកិច្ចការ ឬសកម្មភាពណាដែលប្អូនចង់កំណត់អាទិភាពក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្អូនក៏ដោយ ផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃការយល់នេះក៏ត្រូវរៀនសូត្រពីការនិយាយថា «ទេ» ដែរចំពោះកិច្ចការ ឬសកម្មភាពដែលអ្នកផ្សេងទៀតរំពឹងទុកពីប្អូន។
- ការគ្រប់គ្រងពេលវេលាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្អូនគឺជាគន្លឹះក្នុងការសម្រេចបានគោលដៅ និងបំណងប្រាថ្នារបស់ប្អូនសម្រាប់អនាគតរបស់ប្អូន។ មានតែពេលដែលប្អូនគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ប្អូនដើម្បីបញ្ចូលកិច្ចការដែលប្អូនចង់ធ្វើជាសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ និងកិច្ចការដែលប្អូនចាំបាច់ត្រូវធ្វើដើម្បីមានលទ្ធភាពធ្វើការឆ្ពោះទៅរកគោលដៅអនាគតរបស់ប្អូនប៉ុណ្ណោះទើបជាពេលវេលាដែលប្អូនកំពុងធ្វើការដោយប្រុងប្រយ័ត្នឆ្ពោះទៅរកអ្វីដែលប្អូនចង់សម្រេចបាន។
- **ការរៀបចំផែនការឆ្ពោះទៅមុខ** ៖ មនុស្សម្នាក់ៗមានពេល១៦៨ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើប្អូនមិនបានរៀបចំផែនការពីរបៀបចំណាយពេលវេលានេះទេ ប្អូនមិនអាចប្រាកដថាប្អូននឹងបំពេញការងារទាំងអស់ដែលប្អូនចង់ធ្វើបានដោយជោគជ័យទេ។ ដូច្នេះ ការរៀបចំផែនការប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រចាំសប្តាហ៍របស់ប្អូនមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការរៀបចំផែនការពេលវេលារបស់ប្អូនក៏ធ្វើឱ្យប្អូនមានលទ្ធភាពមានអារម្មណ៍ជឿជាក់កាន់តែច្រើន និងចំពោះការគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ប្អូនដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលដែលប្អូនរៀបចំផែនការប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រចាំសប្តាហ៍របស់ប្អូន វាផ្តល់នូវពេលវេលាសមស្របមួយចំនួនដែលប្អូនអាចដោះស្រាយការងារមិនបានគ្រោងទុកដែលកើតមាន ឬយកពេលវេលានោះសម្រាប់ការសម្រាកលំហែ និងធ្វើឱ្យខ្លួនមានថាមពល។

☞ ប្រសិនបើមានពេល សរុបមេរៀនដោយបូកសរុបអ្វីដែលបានរៀនពីមេរៀននេះ។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រមូលសន្លឹកកិច្ចការទាំងអស់មុនពេលសិស្សបំបែកគ្នា។

មេរៀនទី៧ ៖ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង

➲ **វត្ថុបំណងមេរៀន ៖** ដើម្បីយល់ពីរបៀបដែលអារម្មណ៍តានតឹងមានឥទ្ធិពលដល់ជីវិតរបស់មនុស្ស និងរៀនរបៀបដោះស្រាយវាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពនៅផ្ទះ និងនៅកន្លែងធ្វើការ។

🕒 **រយៈពេលមេរៀន ៖** ៤៥នាទី

✉ **សារសំខាន់ៗ ៖**

១. អារម្មណ៍តានតឹងអាចមានឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានលើជីវិតរបស់យើង សុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍ និងរាងកាយយើង ព្រមទាំងផលិតភាពរបស់យើង។

២. ជានិច្ចកាល យើងនឹងឆ្លងកាត់ស្ថានភាពនានាដែលអាចធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍តានតឹង។ មុនពេលយើងអាចដោះស្រាយអារម្មណ៍តានតឹងបាន យើងត្រូវរៀនទទួលស្គាល់អ្វីដែលជាមូលហេតុរបស់វា។ យើងត្រូវរៀនបង្កើតយន្តការដោះស្រាយអារម្មណ៍តានតឹងផ្ទាល់របស់យើងដែលអាចជួយយើងឱ្យគ្រប់គ្រង និងសម្រាលអារម្មណ៍តានតឹងបាន។ យើងត្រូវអនុវត្តវិធីសាស្ត្រជាក់ស្តែងដើម្បីដោះស្រាយស្ថានភាពដែលបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹង។

៣. អារម្មណ៍តានតឹង គឺជាស្ថានភាពផ្លូវចិត្តមួយ ហើយគេអាចដោះស្រាយវាបាន។

១. ការរៀបចំ

📖 **សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖**

- ☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្រដាសផ្ទាំងធំមួយសន្លឹកកាត់ជា៤ ម៉ាស៊ីនថតចម្លង ក្រដាសA4ចំនួន២សន្លឹក ក្រណាត់បិទភ្នែកមួយ ក្តារខៀន ឬហ្វឺត ឬដីស ហ្វឺតលុបមិនជ្រះ ស្កុត និងកន្ត្រៃ។
- ☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ សន្លឹកកិច្ចការ ៖ កិច្ចការផ្ទះទំព័រទី១០៣ និងទី១០៥ ក្រដាស A4ចំនួន២សន្លឹក និងសម្ភារៈសរសេរ *(មួយឈុតក្នុងមួយក្រុម)*។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

- ☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យបានច្បាស់។
- ☞ អានឯកសារអំណានទី១២ នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន។
- ☞ រៀបចំប័ណ្ណចំនួន៤សន្លឹកដែលបង្ហាញពីស្ថានភាពខុសៗគ្នាចំនួន៤ (សូមមើលឯកសារអំណានទី១៣នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។
- ☞ ថតចម្លងឯកសារ«គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀនមួយច្បាប់» (សូមមើលឯកសារអំណានទី១២នៅក្នុងសំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

- តម្រៀបតុនៅក្នុងថ្នាក់រៀនសម្រាប់សកម្មភាព «ដើរបិទភ្នែក» *(ប្រសិនបើប្រើតុ)*។
- ប្រមូលសម្ភារៈដែលចាំបាច់ផ្សេងៗទៀតទាំងអស់។
- សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្ស ឱ្យចុះវត្តមានរបស់ខ្លួននៅពេលពួកគេចូលរៀន។
- ឱ្យសិស្សម្នាក់ៗយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួន និងសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចូលរៀន។

២. វិធីសាស្ត្របង្រៀន

សេចក្ដីណែនាំ

- ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល«ស្ថានភាពអារម្មណ៍»សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យពួកគេប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។
- អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ២-៣នាក់ចែករំលែកពីគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយក្រុម។
- ប្រាប់សិស្សថា ថ្ងៃនេះពួកគេនឹងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពមួយដែលជួយពួកគេឱ្យរៀនពីអារម្មណ៍តានតឹង និងរបៀបដែលវាប៉ះពាល់លើជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ព្រមទាំងរបៀបដែលយើងអាចចាត់វិធានការដើម្បីគ្រប់គ្រងវា។
- បែងចែកសិស្សជា៤ក្រុម។
- ចែកប័ណ្ណមួយសន្លឹកឱ្យក្រុមនីមួយៗដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីស្ថានភាពមួយ ក្រដាសA4២សន្លឹក និងសម្ភារៈសរសេរមួយឈុត។
- ឱ្យក្រុមនីមួយៗអនុវត្តដូចខាងក្រោម ៖
  - ពិនិត្យមើលស្ថានភាពដែលមាននៅក្នុងប័ណ្ណរបស់ប្អូន។
  - ចំណាយពេល៥នាទីដើម្បីបំផុតគំនិតពីចំណុចផ្សេងៗដែលអាចបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅក្នុងជីវិតរបស់ប្អូននៅក្នុងស្ថានភាពដែលគេផ្ដល់ឱ្យ។
  - សរសេរចំណុចទាំងនេះដាក់ចូលទៅក្នុងប័ណ្ណរបស់ប្អូន។
  - ពិភាក្សា និងគូសរង្វង់លើកត្តាដែលបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងបំផុតចំនួន២ នៅក្នុងប័ណ្ណរបស់ប្អូន។

– ប្រើក្រដាសA4ចំនួន២សន្លឹក និងសរសេរ «ស្ថានភាព» របស់ក្រុមរបស់ប្អូនជាចំណងជើងធំនៅលើក្រដាសទាំងពីរសន្លឹក។ សរសេរកត្តាមួយក្នុងចំណោមកត្តាទាំងពីរដែលបានគូសរង្វង់ដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងពីក្នុងប័ណ្ណស្ថានភាពរបស់ប្អូននៅក្នុងក្រដាសA4នីមួយៗ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- កំណត់ពេលវេលាសម្រាប់សកម្មភាព។ ប្រាប់សិស្សឱ្យបញ្ឈប់សកម្មភាពក្រោយរយៈពេល ៥នាទី។

- ឱ្យសិស្សម្នាក់មកពីក្រុមនីមួយៗចែករំលែកពីកត្តាសំខាន់បំផុតចំនួន២ដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងដែលគេបានរកឃើញ។
- ចម្លើយមួយចំនួនរបស់ពួកគេអាចមានដូចខាងក្រោម ៖
  - សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ *(ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន)។*
  - ទំនាក់ទំនងស្នេហា *(ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន)*។
  - ភាពតានតឹង ឬសម្ពាធការសិក្សាដែលត្រូវធ្វើឱ្យបានល្អនៅសាលារៀន*(ផ្ទះ ឬសាលារៀន)*។
  - ការរំពឹងទុកខ្ពស់ពីឪពុកម្តាយ៖ ការងារនៅក្នុងគ្រួសារ ការប្រព្រឹត្តិអាកប្បកិរិយា ។ល។ *(ផ្ទះ)។*
  - សម្ពាធជុំវិញអាពាហ៍ពិពាហ៍ មិត្តភាពសមស្រប ។ល។ *(ផ្ទះ)*។
  - ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា ៖ ពេលវេលាកំណត់ និងកិច្ចការ *(ការងារថ្ងៃអនាគត)*។

សកម្មភាពបន្ថែម ៖ ដើរបិទភ្នែក

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ឱ្យសិស្សចូលរួមក្នុងសកម្មភាពបន្ថែម *(ការដើរបិទភ្នែក)* ប្រសិនបើលោកគ្រូ អ្នកគ្រូគិតថាវានឹងជួយសិស្សឱ្យមានការយល់ដឹងកាន់តែទូលំទូលាយថែមទៀត និងប្រសិនបើលោកគ្រូ អ្នកគ្រូមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់។
- ប្រសិនបើសិស្សបានបង្ហាញពីការយល់ដឹងទូលំទូលាយតាមរយៈការកំណត់កត្តាដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងស្ថានភាពនានា *(ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន ផ្ទះ សាលារៀន ជីវិតនៅថ្ងៃអនាគត ។ល។)* សូមបន្តទៅកាន់ជំហានទី៣ ៖ ការពង្រឹកចំណេះដឹង ដោយផ្ទាល់។

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់មកពីក្រុមនីមួយៗបិទក្រដាសA4ពីរសន្លឹករបស់ខ្លួន *(ដោយមានសរសេរកត្តាដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅលើក្រដាសនោះ)* នៅលើតុចំនួន២ណាមួយនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។

☞ រៀបចំសម្រាប់សកម្មភាពខាងមុខដោយអនុវត្តនូវចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- បែងចែកសិស្សជា២ក្រុមធំ។ ដាក់លេខក្រុមទី១ និងក្រុមទី២។ ឱ្យសិស្សឈរពីរជួរទល់មុខគ្នានៅក្នុងថ្នាក់។
- ប្រាប់សិស្សថា ៖ «ចូរស្រមៃថា ថ្នាក់រៀននេះគឺជាផ្លូវមួយដែលប្អូនត្រូវដើរក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្អូន ហើយតុដែលមានក្រដាសគឺជា«គ្រលុក»ដែលតំណាងឱ្យអារម្មណ៍តានតឹងដែលយើងជួបនៅតាមផ្លូវនេះ។
- ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២នាក់ចេញមកក្រៅជួរ បន្ទាប់មកចងក្រណាត់បិទភ្នែកសិស្សម្នាក់។
- ផ្តល់ការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖
  - **សម្រាប់សិស្សស្ម័គ្រចិត្តដែលចងក្រណាត់បិទភ្នែក** ៖ ប្អូនចាំបាច់ត្រូវដើរចេញពីចុងម្ខាងនៃថ្នាក់រៀនទៅកាន់ចុងម្ខាងទៀតដោយមិនត្រូវឱ្យបុកជាមួយតុទេ ជាពិសេស មិនត្រូវប៉ះតុនានាដែលមានបិទក្រដាសដែលសរសេរពីកត្តាធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងទេ។
  - **សម្រាប់សិស្សស្ម័គ្រចិត្តទី២៖** ប្អូនចាំបាច់ត្រូវតែបង្ហាញផ្លូវអ្នកដែលមានចងក្រណាត់បិទភ្នែកដោយប្រាប់ទិសដៅដល់គេដើម្បីដើរជុំវិញតុនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។
  - **ក្រុមទី១** ៖ ប្អូនត្រូវស្រែកប្រាប់ពីយោបល់ជាវិជ្ជមានដែលមានលក្ខណៈគាំទ្រដល់សិស្សស្ម័គ្រចិត្តដែលមានចងក្រណាត់បិទភ្នែក ឧទាហរណ៍«អ្នកអាចធ្វើវាបាន!» ឬ «ជិតដល់ហើយ!»។
  - **ក្រុមទី២** ៖ ប្អូនត្រូវស្រែកប្រាប់យោបល់អវិជ្ជមានទៅឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្តដែលមានចងក្រណាត់បិទភ្នែក ឧទាហរណ៍ «អ្នកមិនអាចធ្វើវាបានទេ!» ឬ «អ្នកនឹងមិនអាចទៅដល់គោលដៅរបស់អ្នកទេ»។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ធានាថាតុនៅក្នុងថ្នាក់រៀនបានតម្រៀបជាជួរហើយស្រេច មុនពេលសកម្មភាពនេះចាប់ផ្តើម។

🕯 នៅពេលសកម្មភាពកំពុងដំណើរការសូមធានាថា ក្រុមទី២ដែលស្រែកប្រាប់ពីយោបល់អវិជ្ជមានត្រូវមានការគោរព និងជៀសវាងមតិណាមួយជាលក្ខណៈបុគ្គល។ កំណត់ច្បាប់នេះនៅពេលផ្តល់សេចក្តីណែនាំដល់ក្រុមទី២។

☞ នៅពេលចប់សកម្មភាព ឱ្យសិស្សចូលក្នុងក្រុមធំវិញ។

☞ សួរសិស្សស្ម័គ្រចិត្តដែលចងក្រណាត់បិទភ្នែកនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

– តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចនៅពេលគេចងបិទភ្នែកប្អូនពេលអនុវត្តសកម្មភាពនេះ?
– តើប្អូនកត់សម្គាល់អ្វីខ្លះពីកម្រិតនៃអារម្មណ៍តានតឹងរបស់ប្អូននៅពេលប្អូនត្រូវដើរគេចគ្រលុក ខណៈដែលមិត្តរួមថ្នាក់របស់ប្អូនស្រែកប្រាប់ប្អូនទាំងចំណុចវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានព្រមៗគ្នា?

☞ សួរសិស្សស្ម័គ្រចិត្តទី២ ៖

– តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចពេលកំពុងផ្តល់ការណែនាំ ប្រាប់ទិសដៅ និងផ្តល់ការគាំទ្រ?

☞ សួរក្រុមទាំងពីរ ៖

– ប្រសិនបើប្អូនត្រូវជ្រើសរើសការគាំទ្រផ្នែកណាមួយ
  តើប្អូនត្រូវជ្រើសរើសយកការផ្តល់មតិបែប វិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមាន?

☞ បើកការពិភាក្សានៅក្នុងថ្នាក់ទាំងមូល ៖

– តើប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចចំពោះតួនាទីដែលប្អូនបានសម្តែង?
– តើប្អូនគិតថា សកម្មភាពនេះអាចទាក់ទងទៅនឹងជីវិតផ្ទាល់របស់ប្អូនយ៉ាងដូចម្តេច?

☞ រង់ចាំចម្លើយរបស់ពួកគេ បន្ទាប់ពីលោកគ្រូ អ្នកគ្រូសួរសំណួរនីមួយៗ។

៣.ការពង្រឹងចំណេះដឹង

🗣 ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

– តើអ្វីដែលប្អូនគិតថាធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង?

☞ ចម្លើយដែលអាចមានដូចខាងក្រោម ៖

– ការព្រួយបារម្ភពីអនាគត។
– ការរៀបចំត្រៀមប្រឡង។
– សម្ពាធក្នុងការដែលត្រូវធ្វើឱ្យបានល្អក្នុងការសិក្សា។ល។

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- សូមមើលក្រដាសថតចម្លងរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ«គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន»ដើម្បីមើលបញ្ជីទាំងមូលនៃកត្តាដែលអាចធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹង (សូមមើលឯកសារអំណានទី១៣សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន)។

☞ ចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- បន្ថែមពីលើចំណុចទាំងអស់ដែលប្អូនបានលើកឡើង វានឹងមានប្រភេទកត្តាផ្សេងទៀតដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅក្នុងជិវិតរបស់ប្អូននៅពេលប្អូនចាប់ផ្ដើមធ្វើការងារ ដូចជាការរំពឹងទុកនៅកន្លែងការងារ បរិយាកាសការងារថ្មី ការធ្វើដំណើរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ការធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពរវាងការងារ និងជីវិតនៅផ្ទះ ។ល។ វាជាការសំខាន់ដែលប្អូនត្រូវយល់ពីចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - តើអារម្មណ៍តានតឹងគឺជាអ្វី?
  - តើមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍តានតឹងលើរឿងផ្សេងៗ?
  - តើយើងអាចកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងដោយរបៀបណា?

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើប្អូនគិតថា អ្វីជាអារម្មណ៍តានតឹង?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន បន្ទាប់មកពន្យល់ចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- អារម្មណ៍តានតឹងគឺជាការឆ្លើយតបចេញពីផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយទៅលើការទាមទារ ឬគំនាបណាមួយ។
- វាជាការឆ្លើយតបតាមធម្មជាតិ ហើយជាទូទៅទាក់ទងនឹងបទពិសោធន៍ ការព្រួយបារម្ភ និងបញ្ហាប្រឈមប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងនៅផ្ទះ ឬសាលារៀន នៅក្នុងសហគមន៍ និងនៅក្នុងក្រុមមិត្តភក្ដិរបស់យើង។
- អារម្មណ៍តានតឹងអាចមានផលប៉ះពាល់ទាំងល្អ និងអាក្រក់លើជីវិតរបស់យើង។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះរាងកាយរបស់ប្អូន នៅពេលដែលប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង? តើប្អូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្ដេច?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន បន្ទាប់មកពន្យល់ចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- ស្របពេលដែលយើងម្នាក់ៗធ្វើការឆ្លើយតប និងដោះស្រាយអារម្មណ៍តានតឹងតាមវិធីខុសៗគ្នា ឥទ្ធិពលនៃអារម្មណ៍តានតឹងជាប្រចាំ និង / ឬមិនបានដោះស្រាយអាចបណ្ដាលឱ្យមានអារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង កើតទុក្ខ ឆាប់ខឹង ដកខ្លួនចេញពីស្ថានភាព ឬមនុស្ស ការផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់មិនបានល្អ ឆេវឆាវ ជំងឺរាងកាយ អស់កម្លាំង រំខានការគេង និងមានជំនាញ (បំណិន)ដោះស្រាយបញ្ហាអន់ខ្សោយដូចជាការប្រើថ្នាំជក់ គ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ព្រមទាំងមានបញ្ហាផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តទៀតផង។ កត្តាទាំងអស់នេះអាចបន្ថយបង្អាក់សមត្ថភាពរបស់យើងក្នុងការធ្វើអ្វីមួយអស់ពីលទ្ធភាពរបស់យើង និងដឹកនាំជីវិតមួយដែលមានសុខភាពល្អផ្នែកអារម្មណ៍ និងរាងកាយ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

ប្រសិនបើលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវពន្យល់បន្ថែម សូមប្រើឧទាហរណ៍ដែលបានផ្ដល់ឱ្យខាងក្រោមដើម្បីពន្យល់ពីឥទ្ធិពលរបស់អារម្មណ៍តានតឹង។

- ការឈឺចាប់ផ្នែករាងកាយ ៖ ឈឺក្បាល ឈឺពោះ ឈឺសាច់ដុំ ល្វិតល្វៃ ។ល។
- ការដកខ្លួនចេញ ៖ គ្មានការប្រាស្រ័យទាក់ទង ដកខ្លួនចេញពីមនុស្ស និងសកម្មភាពនានា ។ល។
- ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ ៖ អារម្មណ៍ខឹង អន្ទះអន្ទែង ឬបារម្ភ ឆាប់ខឹង បញ្ចេញកំហឹងដាក់អ្នកផ្សេង យំ ។ល។
- ភាពច្របូកច្របល់ ៖ ការគេង និងការញ៉ាំ ៖ ច្រើនពេក ឬមិនគ្រប់គ្រាន់។
- ការផ្ដោតអារម្មណ៍ ៖ ខ្វះការផ្ដោតអារម្មណ៍ ឬការយកចិត្តទុកដាក់បានក្នុងរយៈពេលខ្លី ។ល។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើយើងកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងឱ្យនៅក្នុងកម្រិតអប្បបរមានៅក្នុងជីវិតរបស់យើងបានដោយរបៀបណា ដែលមិនធ្វើឱ្យយើងខាតបង់ពេលវេលា ថាមពល សុខភាព ។ល។ និងធ្វើឱ្យមានផលិតភាពពិតប្រាកដ?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន បន្ទាប់មកពន្យល់ចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- ដើម្បីចាប់ផ្ដើម យើងត្រូវយល់ពីអារម្មណ៍តានតឹងមុនពេលយើងអាចដោះស្រាយអារម្មណ៍តានតឹងនោះបាន ហើយយើងក៏ត្រូវរៀនទទួលស្គាល់ពីអ្វីដែលបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងដែរ។

- ការកំណត់ ទទួលស្គាល់ និងបង្ហាញថាប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹងជួយប្អូនឱ្យផ្តោតលើការស្វែងយល់ពីមូលហេតុនៃភាពតានតឹងនោះ។
- ការរៀនពីជំនាញកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងជាក់ស្តែងគឺជាជំហានសំខាន់បំផុតក្នុងការដោះស្រាយអារម្មណ៍តានតឹង។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើកិច្ចការមួយចំនួនក្នុងចំណោមកិច្ចការនានាដែលប្អូនអាចធ្វើបានដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងមានអ្វីខ្លះ?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន បន្ទាប់មកពន្យល់ចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- គេអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងបានតាមរយៈមធ្យោបាយដូចខាងក្រោម ៖
  - តាមរយៈការគ្រប់គ្រងការឆ្លើយតបផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍របស់ប្អូនចំពោះអារម្មណ៍តានតឹងដោយខ្លួនឯង និងតាមរយៈការធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ដើម្បីគិតពីអ្វីដែលបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹង។
  - តាមរយៈការគិតពីមធ្យោបាយជាក់ស្តែងដើម្បីត្រូវដោះស្រាយស្ថានភាពដែលបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹង។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- ◈ នៅពេលណាយើងកំពុងមានអារម្មណ៍តានតឹង តើយើងអាចកាត់បន្ថយវាបានដោយរបៀបណា?
- ◈ តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីឱ្យការឆ្លើយតបផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍របស់យើងមានភាពវិជ្ជមានជានិច្ច?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- មានបច្ចេកទេសជាច្រើនដែលគេបានស្គាល់ក្នុងការគ្រប់គ្រង និងកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងដោយខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍ ការចូលរួមក្នុងទម្រង់មួយចំនួននៃសកម្មភាពផ្នែករាងកាយ ការញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពនិងទៀងទាត់ ការសរសេរពីអ្វីដែលជាអារម្មណ៍របស់ប្អូន ការស្តាប់តន្ត្រី ។ល។

⊶ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- ប្រាប់សិស្សថា ពួកគេនឹងមានឱកាសមួយនៅពេលធ្វើកិច្ចការផ្ទះរបស់ខ្លួនដើម្បីអានពីគន្លឹះនៃការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងដ៏មានតម្លៃនៅក្នុងសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនដែលនឹងជួយ

ពួកគេឱ្យកាត់បន្ថយ និងគ្រប់គ្រងស្ថានភាពដែលបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។ សូមមើលសន្លឹកកិច្ចការទំព័រទី១០៩។

☞ ចែករំលែកដូចខាងក្រោម ៖

- ក្រៅពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងដោយខ្លួនឯង ប្អូនត្រូវរៀនទទួលស្គាល់ស្ថានភាពនានាដែលអាចបង្កឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង ឬបង្កឱ្យមានការឆ្លើយតបដោយអារម្មណ៍តានតឹងចេញពីប្អូន។ សូមមើលរបៀបមួយចំនួនសម្រាប់គ្រប់គ្រងស្ថានភាពនេះ ៖

១. **រៀននិយាយថា«ទេ»** ៖ ការប្ដេជ្ញាចិត្តជ្រុលគឺជាប្រភពដ៏ធំមួយនៃអារម្មណ៍តានតឹងទោះបីជាសកម្មភាពដែលប្អូនចូលរួមគឺប្រកបដោយភាពរីករាយក្ដី ឧទាហរណ៍ ការចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិ។ ទោះបីសកម្មភាពដែលមានភាពរីករាយគឺជាវិធីមួយដើម្បីសម្រាកលម្ហែក្ដី ក៏សកម្មភាពទាំងនោះអាចក្លាយជាប្រភពមួយនៃអារម្មណ៍តានតឹងដែរនៅពេលដែលគេមិនបានប្រើប្រាស់ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា។ ត្រូវមានភាពប្រាកដនិយម និងរៀបចំផែនការអាទិភាព។ គ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃជីវិតរបស់ប្អូនដូចជា ការងារសាលា ជីវិតគ្រួសារ ជីវិតសង្គម សកម្មភាពតាមកម្មវិធីសិក្សាតាមរចនាសម្ព័ន្ធ ឬបន្ថែម *(កីឡា របាំ ។ល។)* ត្រូវមានតុល្យភាពដើម្បីកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងឱ្យនៅក្នុងកម្រិតអប្បបរមា។ ពេលខ្លះវាមានការពិបាកក្នុងការនិយាយថា «**ទេ**» ជាពិសេសប្រសិនបើប្អូនមានការព្រួយបារម្ភពីការធ្វើឱ្យអ្នកដទៃខកចិត្ត ឬទាស់ចិត្ត។ ប៉ុន្តែការរៀននិយាយថា«**ទេ**»បែបការទូតមានសារៈសំខាន់ចំពោះការកាត់បន្ថយស្ថានភាពដែលបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងដែលយើងអាចជួបប្រទះ។

២. **ការរៀបចំឱ្យបានល្អ** ៖ អភិវឌ្ឍជំនាញរៀបចំដូចជា ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា និងសមត្ថភាពបំបែកកិច្ចការធំមួយឱ្យទៅជាកិច្ចការតូចៗ និងដែលអាចសម្រេចបានភាគច្រើន។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយប្អូនកាត់បន្ថយកម្រិតនៃអារម្មណ៍តានតឹងនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្អូន។

៣. **កំណត់អាទិភាព** ៖ កំណត់ និងទទួលស្គាល់ពីកិច្ចការសំខាន់ និងបន្ទាន់ដែលប្អូនចាំបាច់ត្រូវធ្វើ។ រៀបចំកិច្ចការរបស់ប្អូន និងអនុវត្តវាដោយខ្លួនឯងទៅតាមនោះ។

៤. **ការស្វែងរកជំនួយ** ៖ កសាងបណ្ដាញមួយជាមួយមិត្តភក្តិដែលជួយប្អូនឱ្យដោះស្រាយបញ្ហាតាមវិធីវិជ្ជមាន។ និយាយជាមួយមនុស្សពេញវ័យ ឬមិត្តភក្តិដែលទុកចិត្តដែលនឹងស្ដាប់ប្អូនពិតប្រាកដ និងមិនវិនិច្ឆ័យប្អូន ឬប្រតិកម្មជ្រុលហួសហេតុ។ ការនិយាយពីអារម្មណ៍តានតឹងនឹងជួយប្អូនឱ្យនិយាយចេញពីអារម្មណ៍នានា មានអារម្មណ៍ថាគេបានយល់ពីប្អូន និងជួយប្អូនឱ្យចាប់ផ្ដើមដោះស្រាយបញ្ហារបស់ប្អូន។

៥. រក្សាវិធីឃាបចរិជ្ជមាន ៖ សុទិដ្ឋិនិយម និងអ្នកគិតបែបវិជ្ជមានទទួលបានសុខភាពល្អ មានអារម្មណ៍តានតឹងតិច និងមាន«សំណាង»ច្រើននៅក្នុងជីវិត។ ព្យាយាមកាត់បន្ថយការនិយាយទៅកាន់ខ្លួនឯងបែបអវិជ្ជមានតាមរយៈការជម្នះគំនិតបែបអវិជ្ជមានពីខ្លួនឯងដោយមានគំនិតវិជ្ជមានវិញ។ ទោះបីជាវាត្រូវការការអនុវត្តបន្តិចដើម្បីរៀបចំផ្លូវចិត្តបែបវិជ្ជមានក្តី វាពិតជាអាចផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍ទាំងមូលនៃជីវិតរបស់ប្អូន និងរបៀបដែលប្អូនត្រូវរស់នៅបាន។

៦. ការគ្រប់គ្រងទំនាស់ ៖ ប្រសិនបើស្ថានភាពនៃទំនាស់មួយកំពុងតែធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង ចូរប្អូនរៀនពីរបៀបដោះស្រាយ និងគ្រប់គ្រងទំនាស់។ ទំនាស់អាចកើតឡើងទាំងចំពោះទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួន និងវិជ្ជាជីវៈ។ វាមិនអាចចៀសផុតបានទេ។ ទំនាស់នឹងកើតឡើងនៅពេលណាដែលប្អូនមានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលមានការរំពឹងទុកខុសៗគ្នា។ វាអាចកើតឡើងនៅពេលប្អូនចាប់ផ្តើមធ្វើការងារនៅថ្ងៃអនាគត ដោយប្អូនអាចនឹងមានថៅហ្វាយ ឬមិត្តរួមការងារដែលប្អូនអាចមានជម្លោះ ឬការខ្វែងគំនិតជាមួយពួកគេ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការរៀនសូត្រពីរបៀបស្វែងរកមធ្យោបាយសមស្របដើម្បីដោះស្រាយស្ថានភាពនៃទំនាស់ទាំងនេះដោយសារវាអាចនាំទៅរកអារម្មណ៍តានតឹង និងប៉ះពាល់ដល់ការអនុវត្តន៍ការងាររបស់ប្អូន។ វិវាទអាចបញ្ចៀសបានប្រសិនបើគេចាត់វិធានការតាំងពីដំបូងនៅក្នុងការពិភាក្សាមួយដើម្បីរំសាយកំហឹង និងសម្របសម្រួលការប្រាស្រ័យទាក់ទង។ ដើម្បីដោះស្រាយទំនាស់ ចូរចងចាំពីចំណុចសំខាន់ៗខាងក្រោមនៅពេលកំពុងរិះរកវិធីដោះស្រាយស្ថានភាពទំនាស់មួយ ៖

- វាមានសារៈសំខាន់ដែលដំបូងបំផុត និងសំខាន់បំផុតគឺត្រូវរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងផ្តោតទៅរកការឆ្លើយតបចំពោះស្ថានភាពជាជាងការមានប្រតិកម្ម។
- ត្រូវដឹងថា ប្អូនអាចចាប់ផ្តើមដោយយល់ស្របចំពោះអ្វីដែលប្អូនមិនយល់ស្រប។ ប្អូន និងមនុស្សម្នាក់ទៀតអាចមានទស្សនៈខុសគ្នាចំពោះបញ្ហាមួយ ហើយក៏អាចមានដំណោះស្រាយខុសគ្នាផងដែរចំពោះបញ្ហានោះ។ ចំណុចគន្លឹះគឺត្រូវមានលទ្ធភាពសម្រេចបាននូវចំណុចឯកភាពរួមគ្នាមួយដែលអាចទទួលយកបានសម្រាប់ភាគីពាក់ព័ន្ធទាំងពីរ។ វាក៏អាចធ្វើទៅបានដែរដែលប្អូនអាចយល់ស្របចំពោះការមិនយល់ស្របដោយមិនចាំបាច់វិនិច្ឆ័យ ឬមិនសប្បាយចិត្តនឹងគំនិតរបស់អ្នកដទៃ។ ត្រូវទទួលស្គាល់ថាមនុស្សអាចមានគំនិតខុសៗគ្នា។ ចូរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ និងធ្វើអ្វីដែលដំណើរការល្អបំផុតសម្រាប់ប្អូន និងបុគ្គលដទៃទៀតដែរ។

☞ មានគន្លឹះជាច្រើនដែលអាចជួយដោះស្រាយទំនាស់បាន ដូចជាការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ការដោះស្រាយបញ្ហា ការចរចា ។ល។ ដែលយើងបានរៀនពីក្នុងម៉ូឌុលទី២។

សូមមើលសន្លឹកកិច្ចការរបស់ប្អូនទំព័រទី១៥ ស្ដីពីគន្លឹះនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

- ☞ សរុបមេរៀនដោយចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖
  - អារម្មណ៍តានតឹងគឺជាវិធីនៃការឆ្លើយតបនៃរាងកាយរបស់ប្អូនចំពោះការទាមទារប្រភេទណាមួយ។ វាអាចបង្កឡើងដោយសារបទពិសោធន៍ល្អ និងអាក្រក់។
  - អារម្មណ៍តានតឹងខ្លាំងអាចរំខានដល់ផលិតភាពរបស់ប្អូននិងមានឥទ្ធិពលលើសុខភាពរាងកាយ និងអារម្មណ៍របស់ប្អូន។
  - នៅពេលប្អូនមិនអាចគ្រប់គ្រងកិច្ចការគ្រប់យ៉ាងនៅក្នុងបរិយាកាសរបស់ប្អូនដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹងបាន វាមិនមានន័យថាប្អូនមិនមានអំណាចទេ ទោះបីជាពេលនោះប្អូនកំពុងជាប់នៅក្នុងស្ថានភាពលំបាកមួយក៏ដោយ។
  - ចំណុចគន្លឹះគឺត្រូវមានលទ្ធភាពស្វែងរកវិធីដោះស្រាយ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងដែលសមស្របសម្រាប់ប្អូន។
  - នៅពេលខ្លះ មិនថានៅផ្ទះ សាលារៀន ឬនៅកន្លែងធ្វើការរបស់ប្អូននៅថ្ងៃអនាគតឡើយប្អូននឹងប្រឈមនឹងស្ថានភាពមួយដែលនាំឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងមួយចំនួនផ្នែករាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ប្រសិនបើប្អូនបានដឹងរួចហើយនូវយន្តការ និងវិធីដោះស្រាយអារម្មណ៍តានតឹងរបស់ប្អូន ប្អូននឹងមានសមត្ថភាពកាន់តែប្រសើរឡើងក្នុងការដោះស្រាយស្ថានភាពបែបនេះនៅពេលអនាគត។
- ☞ ប្រសិនបើមានពេល បូកសរុបសារសំខាន់ៗពីមេរៀននេះឱ្យបានលឿន។

កិច្ចការផ្ទះ ៖

- ☞ មុនពេលសិស្ស បំបែកគ្នា ចំណាយពេល៥នាទីដើម្បីពន្យល់ពីកិច្ចការនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ។
- ☞ ឱ្យពួកគេបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១០៣។
  - ឱ្យពួកគេអាន«គន្លឹះសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង» បន្ទាប់មកសាកល្បងប្រើប្រាស់វាក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់គេ។
- ☞ ឱ្យសិស្សបើកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួននៅទំព័រទី១០៥។
  - អានសេចក្ដីណែនាំ បន្ទាប់មកពន្យល់ពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវធ្វើ។
- ☞ រំឭកសិស្សពីសារៈសំខាន់នៃការយកសន្លឹកកិច្ចការរបស់ខ្លួនមកវិញនៅម៉ោងក្រោយ។

សំណុំឯកសារសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ឯកសារអំណានទី១២ ៖ ប័ណ្ណគំរូបង្ហាញពីស្ថានភាពចំនួន៤

ប័ណ្ណស្ថានភាពទី១ ៖ ផ្ទះ	ប័ណ្ណស្ថានភាពទី២ ៖ សាលា
ប័ណ្ណស្ថានភាពទី៣ ៖ ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន *(មិត្តភក្តិ ទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម បំណងប្រាថ្នា)*	ប័ណ្ណស្ថានភាពទី៤ ៖ ការងារនៅថ្ងៃអនាគត

សេចក្តីណែនាំ ៖

- បត់ក្រដាសផ្ទាំងធំជា៤ផ្នែកស្មើៗគ្នា។
- លាក្រដាសផ្ទាំងធំវិញ។
- កាត់ក្រដាសតាមស្នាមបត់ដើម្បីបង្កើតស្ថានភាពបួនប្រភេទ។
- សរសេរឃ្លា ឬប្រយោគនៅក្នុងប័ណ្ណនីមួយៗដូចបង្ហាញខាងលើ។
- យកប័ណ្ណមកជាមួយលោកគ្រូ អ្នកគ្រូសម្រាប់ជំពូកនេះ។

ឯកសារអំណានទី១៣ ៖ គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

កត្តាធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងជីវិត ៖ បញ្ជីចម្លើយដែលសិស្សអាចឆ្លើយ

គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖

- ខាងក្រោមគឺជាបញ្ជីកត្តាដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងដែលសិស្សអាចឆ្លើយ ឬលោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចបង្ហើបវាបាន ៖
  - សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ ឬអ្នកដែលមានអាយុស្របាលគ្នា
  - ពុំមានពេលវេលាធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗដែលយើងចង់ធ្វើ
  - ការយឺតយ៉ាវ
  - មានកិច្ចការសាលាច្រើនពេក
  - ការនិយាយជាសាធារណៈ
  - ការមើលថែប្អូន
  - ការឈ្លោះគ្នាជាមួយមិត្តភក្តិ
  - ការរឹតត្បិតឱ្យនៅតែផ្ទះ
  - កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងផ្ទះ
  - ពុំមានពេលសម្រាក និងគេងត្រឹមត្រូវ(គ្រប់គ្រាន់)
  - មុខកើតមុនច្រើន
  - ការមករដូវ (ស្ត្រី)
  - ការបាត់បង់របស់អ្វីមួយដែលមានតម្លៃ
  - ការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត
  - ឪពុកម្តាយឈ្លោះប្រកែកគ្នា និងវាយតប់គ្នាជាប្រចាំ
  - ការព្រួយបារម្ភចំពោះការស្វែងរកការងារធ្វើ
  - កាលវិភាគបន្ទាន់ និងចង្អៀតជារៀងរាល់ថ្ងៃ
  - ការរើទៅរស់នៅផ្ទះថ្មី ឬការប្តូរទៅរៀននៅសាលារៀនថ្មី
  - សម្ពាធដែលតម្រូវឱ្យគេធ្វើឱ្យបានល្អទៅតាមមុខមាត់នៃជីវិតគ្រួសារ រូបរាងកាយ ឬគំនិតផ្សេងទៀតដែលវប្បធម៌តម្រូវឱ្យមាន
  - ការវិវត្តន៍រាងកាយ ៖ លឿនពេក ឬយឺតពេក
  - បញ្ហាគ្រួសាររួមមាន ទំនាស់ ការបំពាន និងគ្រឿងស្រវឹង

- បញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ និងប្រាក់
- បរិវេណរស់នៅមិនមានសុវត្ថិភាព
- ការបៀតបៀនតាមផ្លូវ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ថតចម្លងឯកសារនេះមួយច្បាប់។
- យកឯកសារនេះតាមខ្លួនសម្រាប់អនុវត្តសកម្មភាពនេះ។ ឬលោកគ្រូ អ្នកគ្រូអាចប្រើសៀវភៅណែនាំនេះដោយយោងលើទំព័រនេះ។

មេរៀនទី៨ ៖ នរណាជាអ្នកដឹកនាំ?

➲ វត្ថុបំណងមេរៀន ៖

- ដើម្បីពិភាក្សា និងយល់ពីគុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដឹកនាំ និងមានលទ្ធភាពទទួលស្គាល់គុណសម្បត្តិទាំងនោះចំពោះបុគ្គលណាម្នាក់។
- ដើម្បីរៀនពីការធ្វើជាអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់។

🕒 រយៈពេលមេរៀន ៖ ៤៥នាទី

✉ សារសំខាន់ៗ ៖

១. ភាពជាអ្នកដឹកនាំមិនមានន័យត្រឹមតែជាការដឹកនាំអ្នកដទៃទេ។ យើងទាំងអស់គ្នាមានគុណសម្បត្តិមួយចំនួនដែលអាចក្លាយជាអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង។ លទ្ធភាពក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងការទទួលខុសត្រូវលើជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូនក៏ជាជំនាញ (បំណិន)នៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដែរ។

២. វាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវស្គាល់ពីលក្ខណៈពិសេសនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំផ្ទាល់ខ្លួនរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាមានសក្តានុពលក្នុងការអភិវឌ្ឍជំនាញ និងគុណវុឌ្ឍិនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំ ដែលមានដូចជាជំនាញប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ សមត្ថភាពក្នុងការផ្តោត និងរៀបចំផែនការ ព្រមទាំងការទទួលខុសត្រូវ។

៣. នៅពេលប្អូនបានស្គាល់ពីលក្ខណៈពិសេសទាំងនេះហើយ ប្អូនអាចប្រើវាឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពថែមទៀតនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ប្អូន និងអភិវឌ្ឍវាបន្ថែមទៀតដើម្បីដឹកនាំអ្នកដទៃទៀតនៅថ្ងៃអនាគត។

១. ការរៀបចំ

📖 សម្ភារៈដែលត្រូវការ ៖

☞ សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ៖ ក្តារខៀនហ្វីត ឬដីស ស្កុត និងកន្ត្រៃ។

☞ សម្រាប់សិស្ស ៖ ក្រដាសA4មួយសន្លឹក និងសម្ភារៈសរសេរ *(មួយឈុតក្នុងមួយក្រុម)*។

ការរៀបចំទុកជាមុន ៖

☞ អាន និងយល់លំនាំបង្រៀនឱ្យច្បាស់។

☞ ប្រមូលសម្ភារៈដែលត្រូវការផ្សេងៗទៀតទាំងអស់។

☞ សរសេរចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- រំឭកសិស្សឱ្យចុះវត្តមាននៅពេលពួកគេចូលថ្នាក់រៀន។
- ពិនិត្យមើលថាតើពួកគេមានយកសន្លឹកកិច្ចការមកដែរឬទេ។ ប្រាប់សិស្សឱ្យទុកសៀវភៅកិច្ចការនៅលើតុ និងយកសម្ភារៈសរសេរមុនពេលចូលរៀន។
- សួរសិស្សថាតើពួកបានធ្វើកិច្ចការផ្ទះរបស់គេដែរឬទេ? អានពីគន្លឹះស្ដីពី «ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង» និងព្យាយាមប្រើវានៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងបានធ្វើកិច្ចការនៅលើសន្លឹកកិច្ចការដែរឬទេ *(ការកំណត់ និងការកត់ត្រាអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងសប្ដាហ៍កន្លងទៅ)*។

២. ដំណើរការបង្រៀន

📢 សេចក្ដីណែនាំ

☞ ស្វាគមន៍សិស្ស បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល«អារម្មណ៍»សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ដោយឱ្យសិស្សប្រើដៃរបស់ខ្លួនដើម្បីបង្ហាញពីកម្រិតថាមពលរបស់ពួកគេ។

☞ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់សង្ខេបពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀននៅម៉ោងមុន។

☞ ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះជាមេរៀនចុងក្រោយរបស់ម៉ូឌុលទី៣ ៖ សមត្ថភាពធ្វើការងារ / ភាពឆ្លាតវៃ។

☞ អាន និងចង្អុលចំណងជើងមេរៀននៅលើក្ដារខៀន។ ឱ្យសិស្សទាយថាតើមេរៀនថ្ងៃនេះនឹងរៀនពីអ្វី។ ឱ្យសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត២-៣នាក់ចែករំលែកគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយក្រុម។

☞ ប្រាប់សិស្សថា មេរៀននៅថ្ងៃនេះនឹងជួយពួកគេឱ្យយល់ពី«ភាពជាអ្នកដឹកនាំ»និងអត្ថន័យរបស់វានៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

◈ តើប្អូនអាចគិតពីមនុស្សម្នាក់ដែលប្អូនស្គាល់ដែលជាអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងបរិបទសាធារណៈដែរឬទេ?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន។ ចម្លើយដែលអាចមានរួមមានដូចខាងក្រោម ៖

- ឈ្មោះបុគ្គលប្រវត្តិសាស្ត្រដូចជា ព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧ សម្ដេចសង្ឃជួនណាត ព្រះនាងឥន្ទ្រៈទេវី អាចារ្យ ហែម ចៀវ ។ល។

– ឈ្មោះអ្នកនយោបាយបច្ចុប្បន្នដូចជា សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន សម្តេចក្រឡាហោម ស ខេង លោកជំទាវកិត្តិសង្គហបណ្ឌិត ម៉ែន សំអន។ល។
– ឈ្មោះមនុស្សមកពីវិស័យភាពយន្ត ឬកីឡាពេញនិយមដូចជា លោក ទេព រិនដារ៉ូ លោកស្រី អម្ពរ ទេវី លោកស្រី ស៊ិន សៀវម៉ី ។ល។

☞ បែងចែកសិស្សជាក្រុមដែលមានគ្នា៥នាក់។

🗝 គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

- បែងចែកសិស្ស ទៅជាក្រុមតូចៗសម្រាប់សកម្មភាពមួយអាចត្រូវចំណាយពេលវេលាបន្តិច។ អនុវត្តតាមវិធីសាស្ត្រណាមួយក្នុងចំណោមវិធីសាស្ត្រដែលគេផ្តល់ឱ្យខាងក្រោម ឬបង្កើត វិធីសាស្ត្រផ្ទាល់របស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូដើម្បីអនុវត្តការគ្រប់គ្រងថ្នាក់រៀនឱ្យកាន់តែប្រសើរ។
  – **វិធីសាស្ត្រទី១** ៖ ដើរជុំវិញបន្ទប់ ហើយឱ្យសិស្សម្នាក់ៗរាប់លេខពី១-៥។ នៅពេលសិស្ស៥នាក់បានរាប់លេខពី១ទៅ៥រួចហើយ ឱ្យពួកគេរួមគ្នាបង្កើតជាក្រុមមួយ។ បន្តអនុវត្តតាមវិធីនេះរហូតដល់សិស្សគ្រប់គ្នាបានចូលទៅក្នុងក្រុមមួយ។

    ឬ
  – **វិធីសាស្ត្រទី២** ៖ ឱ្យសិស្សបែងចែកខ្លួនគេជា៤ក្រុមនៅតាមកន្លែងអង្គុយរបស់គេដោយធានាថាក្រុមនីមួយៗមានចំនួនសិស្សស្មើគ្នា។ ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សពាក់កណ្តាលដែលអង្គុយនៅខាងមុខចំនួន២ជួរគឺជាក្រុមទី១ សិស្ស២ជួរបន្ទាប់នៅជួរខាងមុខគឺជាក្រុមទី២។ អនុវត្តដូចគ្នានេះសម្រាប់សិស្ស២ជួរចុងក្រោយ។

☞ ឱ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើដូចខាងក្រោម ៖
– ដាក់ឈ្មោះអ្នកដឹកនាំម្នាក់សម្រាប់ផ្នែកចំនួន៣ដូចដែលបានឆ្លុះបញ្ចាំងខាងក្រោម។
– ផ្តល់ឧទាហរណ៍ខាងក្រោមដើម្បីជួយសិស្សឱ្យយល់កាន់តែច្បាស់ ៖

១. ក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ប្អូន	២. នៅក្នុងសហគមន៍	៣. នៅក្នុងពិភពលោក
ឧទាហរណ៍ ៖ *អ្នកដឹកនាំនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ប្អូនអាចជាម្តាយ ឬឪពុក បងប្អូនបង្កើត មិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិ ។ល។ របស់ប្អូន។*	*(នរណាម្នាក់ដែលប្អូនស្គាល់)* ***ឧទាហរណ៍ ៖*** *អ្នកដឹកនាំមកពីសហគមន៍របស់ប្អូនអាចជានរណាម្នាក់ដែលប្អូនបានឃើញទទួលតំណែងជាអ្នក ដឹកនាំ ដោយផ្លូវការ ឬក្រៅផ្លូវការ ពោលគឺស្ត្រីដែលជាអ្នកជិតខាងដែលដឹកនាំក្រុមជួយខ្លួនឯង (SHG) ឬនរណាម្នាក់ដែលបានកៀរគរសហគមន៍ឱ្យថែរក្សាអនាម័យ ។ល។*	*(នរណាម្នាក់ដែលជាបុគ្គលសាធារណៈ)* ***ឧទាហរណ៍ ៖*** *អ្នកដឹកនាំក្នុងនយោបាយក្នុងវិស័យកីឡា ក្នុងវិស័យអប់រំ ។ល ។*

- នៅពេលក្រុមបានរកឃើញអ្នកដឹកនាំ៣នាក់នៅក្នុងផ្នែកដែលបានផ្តល់ឱ្យរួចហើយ ឱ្យសិស្សពិភាក្សា និងសរសេរលក្ខណៈពិសេស ឬបុគ្គលិកលក្ខណៈនីមួយៗដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យពួកគេគិតថាបុគ្គលជាក់លាក់នោះគឺជាអ្នកដឹកនាំ។ តើគុណសម្បត្តិអ្វីខ្លះដែលពួកគេចូលចិត្តចំពោះបុគ្គលនីមួយៗក្នុងចំណោមបុគ្គលទាំងនោះ?
- ឱ្យសិស្សគូសរង្វង់លើគុណសម្បត្តិដែលអ្នកដឹកនាំមានជាទូទៅ និងបង្កើតបញ្ជីលក្ខណៈពិសេសរួមមួយ។
- ប្រាប់ក្រុមទាំងអស់ថា ពួកគេមានពេល ១០នាទី ដើម្បីពិភាក្សា និងបង្កើតបញ្ជីចុងក្រោយរបស់ខ្លួន។

☞ ឱ្យសិស្សម្នាក់មកពីក្រុមនីមួយៗឡើងចែករំលែកឧទាហរណ៍នៃអ្នកដឹកនាំរបស់ខ្លួននៅក្នុងផ្នែកទាំង៣ និងលក្ខណៈពិសេសនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំរួមដែលគេរកឃើញនៅក្នុងចំណោមអ្នកដឹកនាំទាំង៣ប្រភេទ *(ក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន ក្នុងសហគមន៍ និងជាសាធារណៈ)*។

☞ ចម្លើយដែលអាចមានរួមមាន ៖

- គាត់ / នាងគិតពីគោលដៅរបស់ក្រុមជានិច្ច។
- គាត់ / នាងជាអ្នកផ្តួចផ្តើមគំនិត។
- គាត់ / នាងស្តាប់សមាជិកនៅក្នុងក្រុម និងយកគំនិតរបស់ពួកគេទៅពិចារណា។
- គាត់ / នាងគិតគូរពីអ្នកដទៃ និងបង្ហាញពីសមានចិត្ត។

– គាត់ / នាងមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ និងជាវាគ្មិនល្អ។
– គាត់ /នាងមានភាពក្លាហាន ដាក់ខ្លួន និងមានសុចរិតភាព ។ល។

🗝 **គន្លឹះសម្រាប់គ្រូបង្រៀន**

លោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ ៖

🕯 នៅពេលក្រុមធ្វើបទបង្ហាញ ប្រើក្តារខៀនដើម្បីកត់ត្រាលក្ខណៈពិសេសនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដែលសិស្សបានរកឃើញ។

៣. ការពង្រីកចំណេះដឹង

ចំណុចសម្រាប់ការពិភាក្សា

☞ ចូលក្នុងក្រុមធំវិញ។

☞ ចង្អុលទៅក្តារខៀនដែលមានបញ្ជីស្តីពីលក្ខណៈពិសេសនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំ បន្ទាប់មកសួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

– តើគុណសម្បត្តិដែលមាននៅលើក្តារខៀនគឺជាអ្វីមួយដែលមនុស្សមានតាំងពីកំណើត ឬប្អូនគិតថាពួកគេបង្កើតគុណសម្បត្តិទាំងនេះ?
– តើនរណាម្នាក់ និងមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចក្លាយជាអ្នកដឹកនាំបានដែរឬទេ?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

– នរណាម្នាក់ និងគ្រប់គ្នាអាចអភិវឌ្ឍជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំបាន។ គិតពីសមត្ថភាពនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូន។ មនុស្សម្នាក់មិនចាំបាច់ត្រូវការមនុស្ស ឬក្រុមមួយ ដើម្បីក្លាយជាអ្នកដឹកនាំនោះទេ។ ការមានសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងទទួលខុសត្រូវលើជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូនក៏ជាជំនាញនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដែរ។
– មនុស្សម្នាក់ក៏អាចបង្ហាញពីសក្តានុពល និងគុណសម្បត្តិភាពជាអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់គេដែរ។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

– តើយើងដឹងដោយរបៀបណាថាតើយើងមានលក្ខណៈពិសេសនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំ?
– តើយើងអាចប្រើគុណសម្បត្តិនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើងបានដោយរបៀបណា?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

– អ្នកដឹកនាំល្អគឺជាអ្នកផ្តួចផ្តើមសកម្មភាព និងជាអ្នកផ្តួចផ្តើមគំនិត។

- ពួកគេបង្ហាញពីសមត្ថភាពក្នុងការកំណត់គោលដៅច្បាស់លាស់ និងហ្មត់ចត់សម្រាប់ខ្លួន។
- ពួកគេមានជំនាញទំនាក់ទំនងល្អដែលអាចឱ្យពួកគេបង្ហាញពីតម្រូវការរបស់ខ្លួនយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពដល់សមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងស្តាប់សមាជិករបស់ខ្លួនដែរ។
- ទាំងនេះជាលក្ខណៈពិសេសដែលយើងម្នាក់ៗអាចអភិវឌ្ឍបាន។ ប្អូនៗទាំងអស់គ្នាត្រូវតែមានចំណុចមួយចំនួននៃភាពជាអ្នកដឹកនាំដែលមានសក្តានុពលភាពនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ប្អូនមិនថាវាជាការទទួលខុសត្រូវ ឬការបង្ហាញសមត្ថភាពក្នុងការចរចាជាមួយឪពុកម្តាយរបស់ប្អូនពីការទៅផ្ទះមិត្តភក្តិរបស់ប្អូនជាដើម។ ដូច្នេះ គ្រប់ពេលដែលប្អូនជួបបញ្ហាមួយ ឬចាំបាច់ត្រូវចរចាពីអ្វីមួយជាមួយនរណាម្នាក់ នោះបានន័យថាគឺប្អូនកំពុងប្រើប្រាស់ជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់ប្អូន ដោយសារជំនាញទាំងនេះក៏ជាការរួមបញ្ចូលនូវភាពជាអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទង អ្នកចរចា និងអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដែរ។

☞ សួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

  ◈ តើប្អូនអាចផ្តល់ឧទាហរណ៍មួយពីពេលវេលាណាមួយនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ប្អូនដែលប្អូនបានបង្ហាញពីលក្ខណៈពិសេសនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំផ្ទាល់ខ្លួន ពោលគឺនៅពេលគេឱ្យប្អូនទទួលខុសត្រូវ ឬដឹកនាំអ្វីមួយដែរឬទេ?

☞ ទទួលយកចម្លើយមួយចំនួន បន្ទាប់មកចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- វាមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវទទួលស្គាល់ពីការចាប់ផ្តើមយល់ពីសក្តានុពលភាពនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំនៅក្នុងខ្លួនប្អូន។ ការចាប់ផ្តើមយល់ទាំងនេះគឺជាគុណសម្បត្តិដែលប្អូនអាចកែលម្អបានដើម្បីអភិវឌ្ឍជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំឱ្យកាន់តែរឹងមាំ។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនមាន ៖
  - សមត្ថភាពរបស់ប្អូនក្នុងការគិតពីគោលដៅបច្ចុប្បន្នរបស់ប្អូនមានការផ្ចង់ផ្តោតល្អ និងការរៀបចំផែនការសម្រាប់គោលដៅនោះ*(វាអាចទាក់ទងនឹងការសិក្សារបស់ប្អូន)*។
  - មានសមត្ថភាពក្នុងការបង្ហាញពីតម្រូវការរបស់ប្អូនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពទៅដល់សមាជិកគ្រួសារ មិត្តរួមថ្នាក់ ឬគ្រូរបស់ប្អូន ។ល។
  - មានភាពជឿជាក់។ ភាពជឿជាក់ឆ្លុះបញ្ចាំងពីទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងភាពប្រាកដប្រជាចំពោះអ្វីដែលប្អូនកំពុងអះអាង។ វាក៏បង្ហាញពីសមត្ថភាពដើម្បីឈរលើការពិតចំពោះអ្វីដែលប្អូនចង់ និងមិនងាករេដោយស្រួលទៅតាមកាលៈទេសៈនានាឡើយ។
  - ការទទួលខុសត្រូវចំពោះខ្លួនប្អូន ឬនៅពេលដែលគេឱ្យប្អូនទទួលខុសត្រូវចំពោះស្ថានភាពមួយ។
  - ការគិតពីចំណុចល្អរួមសម្រាប់អ្នកដទៃ ដូចជាគ្រួសារ សហគមន៍ ឬថ្នាក់របស់ប្អូននៅសាលា។

- ការមានភាពវិជ្ជមាន និងច្នៃប្រឌិត។

☞ សរុបមេរៀនដោយចែករំលែកចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

- ប្អូនមិនដឹងទេថាស្ថានភាពអ្វីនៅក្នុងជីវិតដែលតម្រូវឱ្យប្អូនទទួលយកតួនាទី ឬមុខតំណែងក្នុងភាពជាអ្នកដឹកនាំទេ។
- នៅពេលប្អូនទទួលស្គាល់ និងធ្វើការដោយឈរលើសក្តានុពលភាពនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំផ្ទាល់របស់ប្អូន ប្អូនអាចអភិវឌ្ឍជំនាញដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានលទ្ធភាពដឹកនាំអ្នកផ្សេងទៀតប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនៅពេលអនាគតមិនថាតែនៅក្នុងសហគមន៍ផ្ទាល់របស់ប្អូន ឬនៅកន្លែងធ្វើការរបស់ប្អូនទេ។ វាជាចំណុចសំខាន់ចំពោះការមានលទ្ធភាពបណ្តុះលក្ខណៈពិសេស និងជំនាញនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំ។

☞ ប្រសិនបើមានពេល បូកសរុបសារសំខាន់ៗពីមេរៀននេះឱ្យបានឆាប់។

ឧបសម្ព័ន្ធទី១

សន្លឹកកិច្ចការសិស្ស

សន្លឹកកម្មវិធីសិក្សា ៖ តើត្រូវស្វែងរកនៅកន្លែងណា?

ផ្នែកលទ្ធភាពធ្វើការងារ ៖ ម៉ូឌុលទី៣ សមត្ថភាពធ្វើការងារ				
ជំពូក	កូដមេរៀន និង សន្លឹកកិច្ចការ	ចំណងជើងមេរៀន	ចំណងជើងសន្លឹកកិច្ចការ	ទំព័រ
1. យេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នា				90
	ជំពូក១៖ មេរៀនទី១	តើគេបែងចែកការងារទៅតាមលក្ខណៈយេនឌ័រយ៉ាងដូចម្តេច?	តើនរណាធ្វើកិច្ចការនេះ?	91
	ជំពូក១៖ មេរៀនទី១	តើគេបែងចែកការងារទៅតាមលក្ខណៈយេនឌ័រយ៉ាងដូចម្តេច?	ការឆ្លុះបញ្ចាំងរបស់ខ្ញុំ	92
	ជំពូក១៖ មេរៀនទី១	តើគេបែងចែកការងារទៅតាមលក្ខណៈយេនឌ័រយ៉ាងដូចម្តេច?	សកម្មភាព និងលទ្ធផលរបស់ខ្ញុំ	93
2. ការគូសផែនទីស្តីពីបំណងប្រាថ្នា និងការកំណត់គោលដៅ				94
	ជំពូក២៖ មេរៀនទី៣	ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បាន	ក្តីសុបិននិងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ	95-96
	ជំពូក២៖ មេរៀនទី៤	គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ	គោលដៅដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ អាចវាស់វែងបាន អាចសម្រេចបាន មានភាពឆ្លើយតប(ទាក់ទង) និងមានពេលវេលាច្បាស់លាស់ (ជ.វ.ស.ទ.ព / S.M.A.R.T)របស់ខ្ញុំ	97-98
	ជំពូក២៖ មេរៀនទី៤	គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ	ផែនការសកម្មភាពរបស់ខ្ញុំ	99
3. ជំនាញដែលប្អូនអាចចង់បាន				100
	ជំពូក៣៖ មេរៀនទី៦	ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា	តើថ្ងៃរបស់ខ្ញុំមានលក្ខណៈដូចម្តេច?	101
	ជំពូក៣៖ មេរៀនទី៦	ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា	ការផ្តល់អាទិភាពពេលវេលារបស់ខ្ញុំ	102
	ជំពូក៣៖ មេរៀនទី៧	ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង	សន្លឹកកិច្ចការចំណេះសិស្ស ៖ ការណែនាំពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង	103-104
	ជំពូក៣៖ មេរៀនទី៧	ការគ្រប់គ្រងសម្ពាធផ្លូវអារម្មណ៍	ការយល់ដឹងពីអារម្មណ៍តានតឹង និងមូលហេតុរបស់វា	105-106

ជំពូកទី១ ៖ យេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នា

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

«យេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នា» គឺជាជំពូកទី១នៅក្នុងម៉ូឌុលទី ៣ «សមត្ថភាពធ្វើការងារ»។

ជំពូកនេះផ្តោតលើការជួយប្អូនឱ្យយល់ដឹងច្បាស់លាស់ពីរបៀបដែលយេនឌ័រមានផលជះលើអនាគតរបស់ប្អូនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការងារវិជ្ជាជីវៈ និងបំណងប្រាថ្នាផ្នែកអាជីពរបស់ប្អូន។

មេរៀននេះនឹងជួយប្អូនឱ្យអភិវឌ្ឍការយល់ដឹងមួយពីមូលហេតុនៃផលជះនេះ និងរបៀបពិនិត្យមើលចន្លោះខ្វះខាត ក្នុងលក្ខណៈមួយដែលមិនធ្វើឱ្យប្អូនបាក់ទឹកចិត្តក្នុងការសម្រេចគោលដៅជាអាជីពរបស់ប្អូន។

មេរៀននេះក៏ជំរុញការគិតរបស់ប្អូនឆ្ពោះទៅរកការយល់ពីសារៈសំខាន់សម្រាប់ក្មេងស្រីចូលរួមធ្វើការងារ ដែលមានប្រាក់កម្រៃ និងរបៀបដែលការចូលរួមនេះអាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់ការរស់នៅរបស់ពួកគេ។

ជំពូកទី១ ៖ លទ្ធផលសិក្សា

ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សឱ្យ ៖

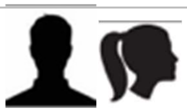
1.	យល់ដឹងអំពីរបៀបដែលគេបែងចែកការងារទៅតាមយេនឌ័រ និងរបៀបដែលយេនឌ័រអាចមានផលប៉ះពាល់លើប្រភេទការងារ ឬអាជីពដែលពួកគេប្រាថ្នាចង់ធ្វើ ឬជ្រើសរើសដើម្បីសម្រេចឱ្យបាន។
2.	រៀនសូត្រពីសារៈសំខាន់នៃការងារប្រកបដោយគុណប្រយោជន៍។

តើនរណាធ្វើកិច្ចការនេះ?

តើគេបែងចែកការងារទៅតាមលក្ខណៈយេនឌ័រយ៉ាងដូចម្តេច?

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរមើលប្រភេទការងារនីមួយៗដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងកូឡោនទី១។
- ចូរគិតថាតើនរណាដែលស័ក្តិសមធ្វើការងារប្រភេទនេះ បុរស ស្ត្រី ឬទាំងបុរសនិងស្ត្រី។
- ចូរគូសសញ្ញា(✓)លើប្រអប់នៅខាងស្តាំទៅតាមនោះ។

ប្រភេទការងារ			
គិលានុបដ្ឋាក			
វិស្វករ			
បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច			
សន្តិសុខ			
អ្នករចនាម៉ូតសម្លៀកបំពាក់			
អ្នកកែសម្ផស្ស			
ប្រធានផ្នែកលក់			
ជំនាញកុំព្យូទ័រព័ត៌មានវិទ្យា			
គ្រូបង្រៀន			
ចុងភៅ			

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរមើលចម្លើយរបស់ប្អូនខាងលើ រួចឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម ៖
  - តើមានប្រភេទការងារជាក់លាក់ដែលតាមធម្មតាស្ត្រីជាអ្នកធ្វើនៅផ្ទះ និងបុរសជាអ្នកធ្វើនៅខាងក្រៅផ្ទះដែរឬទេ? គូសរង្វង់លើចម្លើយ «មាន» ឬ «មិនមាន» ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីចម្លើយរបស់ប្អូន។
  - ប្រសិនបើប្អូនគូសរង្វង់លើចម្លើយថា «មាន» ហេតុអ្វីបានជាប្អូនគិតថាវាមានលក្ខណៈបែបនេះ?

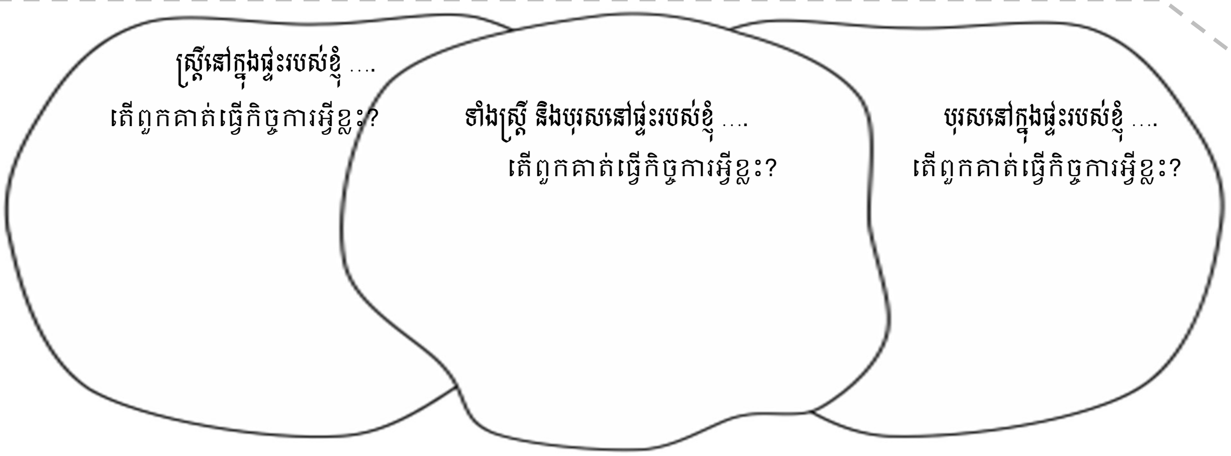
មាន ៖ ....

មិនមាន ៖ ....

ការឆ្លុះបញ្ចាំងរបស់ខ្ញុំ

តើគេបែងចែកការងារទៅតាមលក្ខណៈយេនឌ័រយ៉ាងដូចម្តេច?

តើនរណាជាអ្នកធ្វើកិច្ចការទាំងនេះនៅក្នុងផ្ទះ?



គំនិតឆ្លុះបញ្ចាំង .....

តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចចំពោះរឿងនេះ? សូមរៀបរាប់ពីគំនិត និងអារម្មណ៍របស់ប្អូននៅទីនេះ។

ចែករំលែកកិច្ចការក្នុងផ្ទះ .....

តើប្អូនចង់ផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលរឿងរ៉ាវទាំងនេះកំពុងកើតមានដែរឬទេ?
ប្រសិនបើចង់ តើចំណុចចំនួន៣ដែលប្អូនចង់ផ្លាស់ប្តូរមានអ្វីខ្លះ?.... តើប្អូនចង់ឱ្យវាផ្លាស់ប្តូរដោយរបៀបណា?

1. ....

   ....

2. ....

   ....

3. ....

   ....

កិច្ចការផ្ទះ

សកម្មភាព និងលទ្ធផលរបស់ខ្ញុំ

តើគេបែងចែកការងារទៅតាមលក្ខណៈយេនឌ័រយ៉ាងដូចម្ដេច?

តើមានអ្វីមួយបានផ្លាស់ប្តូរដែរឬទេនៅឯផ្ទះ?
ប្រសិនបើមាន តើមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះ?
ប្រសិនបើមិនមាន តើអ្វីជាឧបសគ្គរបស់ប្អូនក្នុងការធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ?

....

....

....

គូសរង្វង់លើរូបភាពមួយឬច្រើនដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ប្អូនចំពោះការផ្លាស់ប្តូរដែលប្អូន បានគ្រោងទុក និងវឌ្ឍនភាពនាពេលបច្ចុប្បន្នរបស់វា។

ជំពូកទី ២ ៖ ការគូសផែនទីស្តីពីបំណងប្រាថ្នា និងការកំណត់គោលដៅ

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ម៉ូឌុលទី៣៖ ជំពូកទី២ មានគោលដៅជួយសិស្សឱ្យពង្រឹងនូវការយល់ដឹងពីសារៈសំខាន់ក្នុងការកំណត់ពីចំណាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ បន្ទាប់មកចាត់វិធានការជាក់លាក់ឆ្ពោះទៅរកការកំណត់គោលដៅតាមទិសដៅនោះ។

ក្មេងស្រីតែងតែប្រឈមនឹងបញ្ហាជាប់ជាប្រចាំមួយចំពោះលទ្ធភាពធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពលើទំនួលខុសត្រូវនៅក្នុងផ្ទះ និងកិច្ចការសាលា។ ក្រោយម៉ោងសិក្សា ក្មេងស្រីមួយចំនួនអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកម្មវិធីសិក្សាបន្ថែម ឬធ្វើការងារក្រៅម៉ោងនៅក្រៅផ្ទះរបស់ខ្លួន។ ដូចនេះ ទាក់ទងនឹងចំណុចស្នូលនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការចំពោះមុខក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ពួកគេមានពេលតិចតួចណាស់សម្រាប់ខ្លួនឯង។

ជំពូកនេះនឹងធ្វើឱ្យសិស្សយល់ដឹងពីរបៀបកំណត់គោលដៅដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ពិតប្រាកដ និងអាចសម្រេចបាន ព្រមទាំងរបៀបដែលពួកគេអាចគិត និងធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅរបស់ខ្លួន។

ជំពូកទី២ ៖ លទ្ធផលសិក្សា

ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សឱ្យ៖

1. មានលទ្ធភាពគិត និងកំណត់ពីចំណាប់អារម្មណ៍ និងបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់របស់ខ្លួន។
2. ដើម្បីយល់ថាតើគោលដៅជាអ្វី និងរបៀបកំណត់គោលដៅទាំងនោះ។

ក្ដីសុបិន និងបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ

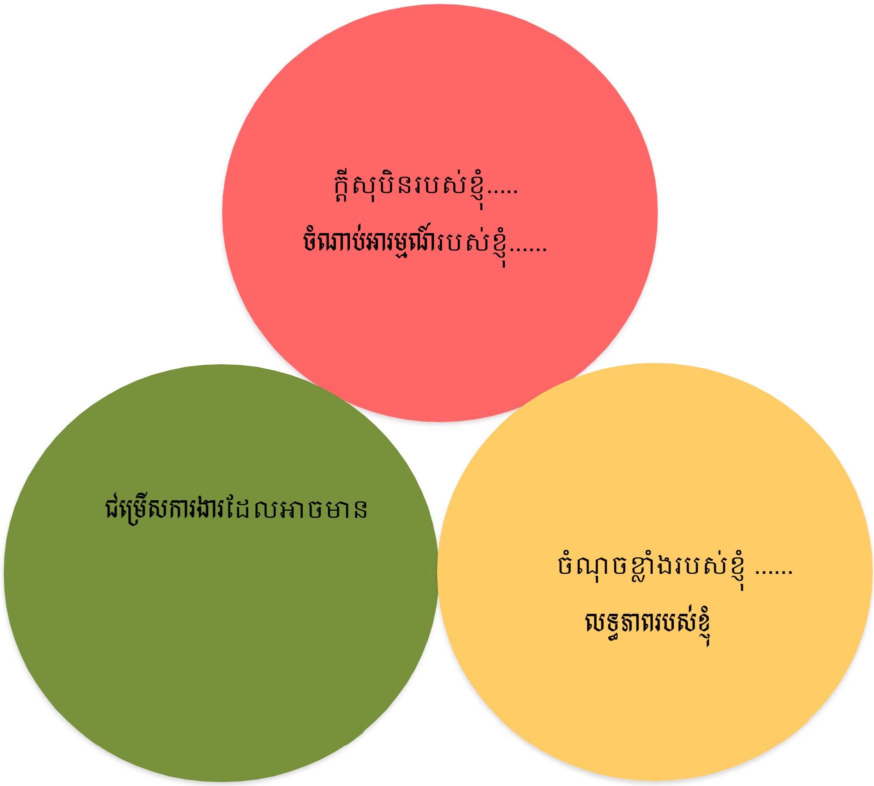
ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បាន

នៅពេលដែលប្អូនគិតពីបំណងប្រាថ្នាផ្នែកអាជីពរបស់ប្អូន វាមានសារៈសំខាន់ដែលប្អូនត្រូវចាំទុកក្នុងចិត្តពី ចំណាប់អារម្មណ៍ និងលទ្ធភាពរបស់ប្អូន។

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ចូររៀបរាប់ពីក្ដី**សុបិន និងចំណាប់អារម្មណ៍**របស់ប្អូននៅក្នុង**រង្វង់ពណ៌ផ្កាឈូក**
- ចូររៀបរាប់ពី**ចំណុចខ្លាំង និងលទ្ធភាព**របស់ប្អូននៅក្នុង**រង្វង់ពណ៌លឿង**

យោងតាមចម្លើយរបស់ប្អូនពីចំណុចទាំង២ខាងលើ ចូរប្អូនរៀបរាប់ពីជម្រើសការងារដែលអាចមាន ដែលបើកឱកាសឱ្យប្អូនស្វែងរកនៅក្នុងរង្វង់ពណ៌បៃតង



សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ត្រូវចងចាំក្នុងចិត្តពីចំណាប់អារម្មណ៍ និងលទ្ធភាពរបស់ប្អូន។
- ចាត់ចំណាត់ថ្នាក់តាមលំដាប់លំដោយពីជម្រើសការងារកំពូល(សំខាន់បំផុត)ចំនួន២ សម្រាប់ខ្លួនប្អូនផ្ទាល់។

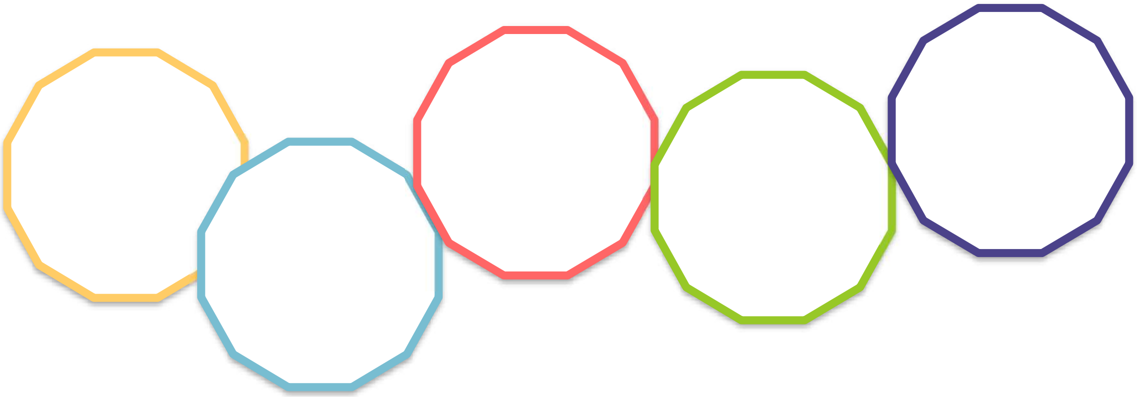
ចំណាត់ថ្នាក់ជម្រើសការងារ	ចំណាប់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ	លទ្ធភាពរបស់ខ្ញុំ
១.		
២.		

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

គោលដៅដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ អាចវាស់វែងបាន អាចសម្រេចបាន មានភាពឆ្លើយតប(ទាក់ទង) និងមានពេលវេលាច្បាស់លាស់ (ជ.វ.ស.ទ.ព / S.M.A.R.T.) របស់ខ្ញុំ

គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ

- ចូរឆ្លុះបញ្ចាំងពីជីវិតរបស់ប្អូន និងគិតពីគោលដៅសំខាន់ៗចំនួនមួយ ឬច្រើនដែលប្អូនចង់សម្រេចឱ្យបាន។
- ចូរសរសេរគោលដៅទាំងនោះនៅទីនេះ(ប្អូនអាចពិចារណាទៅមើលសន្លឹកកិច្ចការក្នុងផ្នែកមុនស្តីពី«ក្តីសុបិនរបស់ខ្ញុំ ចំណាប់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ» *នៅទំព័រទី ៩៦*)



សេចក្តីណែនាំ ៖

- ឥឡូវនេះ ចូរកំណត់គោលដៅសំខាន់បំផុតរបស់ប្អូនផ្ទាល់ ដោយឆ្លុះបញ្ចាំងទៅលើវាម្តងមួយៗ និងឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ៖
  - តើគោលដៅនេះលើកទឹកចិត្តខ្ញុំដែរឬទេ? តើវាមានសារៈសំខាន់ចំពោះខ្ញុំដែរឬទេ?
  - តើគោលដៅនេះបានជួយខ្ញុំឱ្យកែលម្អសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវក្តីសង្ឃឹមនាពេលអនាគតរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ?
- នៅពេលដែលប្អូនបានកំណត់គោលដៅសំខាន់បំផុតរបស់ប្អូនរួចហើយ ចូរគូសសញ្ញា (✓) លើគោលដៅនោះ។

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

ជ.វ.ស.ទ.ព

តើគោលដៅរបស់ប្អូនមានលក្ខណៈ ជ.វ.ស.ទ.ព (S.M.A.R.T) ដែរឬទេ?

- ជ - ធ្វើឱ្យវាមានលក្ខណៈជាក់លាក់ ៖ បង្កើតសេចក្តីថ្លែងពីគោលដៅរបស់ប្អូន។ ចូរប្រើពាក្យថា «ខ្ញុំនឹង» ដើម្បីធ្វើឱ្យវាមានភាពជាក់លាក់។

....

- វ - ធ្វើឱ្យវាមានលក្ខណៈអាចវាស់វែងបាន ៖ តើប្អូននឹងដឹងដោយរបៀបណានៅពេលដែលប្អូនសម្រេចបានគោលដៅរបស់ខ្លួន?

....

- ស - ធ្វើឱ្យវាមានលក្ខណៈអាចសម្រេចបាន ៖ តើប្អូននឹងធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចគោលដៅរបស់ប្អូនដោយរបៀបណា? ចូរកំណត់សកម្មភាពដំបូងរបស់ប្អូននៅទីនេះ។ តើប្អូននឹងធ្វើអ្វី? ប្រើប្រាស់សន្លឹកកិច្ចការបន្ទាប់ *(ទំព័រទី៩)* និងកំណត់ *ពីវិធានការ*ដែល*អាចធ្វើសកម្មភាពបាន* ដែលប្អូនត្រូវធ្វើដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់*ប្អូន*។

កិច្ចការដំបូងដែលខ្ញុំត្រូវធ្វើគឺ ....

....

- ទ - ធ្វើឱ្យវាមានលក្ខណៈទាក់ទងគ្នា ៖ តើគោលដៅនេះមានតម្លៃក្នុងការខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីសម្រេចឱ្យបានដែរឬទេ? សូមពន្យល់ពីមូលហេតុ។

....

....

- ព - ធ្វើឱ្យវាមានពេលវេលាជាក់លាក់ ៖ តើគោលដៅនេះនឹងត្រូវសម្រេចបាននៅពេលណា? ចូរបញ្ជាក់ពីពេលវេលាឱ្យបានច្បាស់លាស់។

....

....

កិច្ចការក្នុងថ្នាក់

ផែនការសកម្មភាពរបស់ខ្ញុំ

គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅ

សេចក្តីថ្លែងគោលដៅរបស់ខ្ញុំ

ខ្ញុំនឹង ....

ផែនការជាជំហានៗរបស់ខ្ញុំដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ

សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូររៀបរាប់ពីសកម្មភាព ឬកិច្ចការយ៉ាងតិចចំនួន៥ដើម្បីជួយប្អូនឱ្យសម្រេចគោលដៅបាន។
- ចូរព្យាយាមកំណត់ពីកាលបរិច្ឆេទដែលជាចំណុចដៅសម្រាប់កិច្ចការនីមួយៗដែលមិនជាការងារប្រចាំថ្ងៃ។ កំណត់កាលបរិច្ឆេទដែលជាចំណុចដៅសម្រាប់កិច្ចការប្រចាំសប្តាហ៍។

ល.រ	សកម្មភាព ឬកិច្ចការ	ធនធានដែលខ្ញុំត្រូវការ	កាលបរិច្ឆេទដែលជាចំណុចដៅ	កាលបរិច្ឆេទបញ្ចប់ (ត្រូវបំពេញ)
១				
២				
៣				
៤				
៥				
៦				

ឧបសគ្គ ឬបញ្ហាដែលអាចកើតមាន

សេចក្តីណែនាំ ៖

- តើមានឧបសគ្គដែលអាចកើតមានអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំអាចព្យាករណ៍ថានឹងជួបប្រទះនៅពេលកំពុងសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?
- តើមានដំណោះស្រាយ ឬសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំអាចធ្វើដើម្បីជម្នះឧបសគ្គទាំងនោះ?

ល.រ	ឧបសគ្គ ឬបញ្ហា	ដំណោះស្រាយ និងសកម្មភាព
១		
២		
៣		
៤		
៥		

តើខ្ញុំត្រូវឱ្យរង្វាន់ខ្លួនឯងបែបណា ក្រោយពេលខ្ញុំសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

....

ជំពូកទី៣ ៖ ជំនាញដែលប្អូនអាចចង់បាន

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ក្មេងស្រីជំទង់ឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍ជាច្រើននៅពេលពួកគេផ្លាស់ប្តូរវ័យពីក្មេងស្រីវ័យជំទង់ទៅជាមនុស្សស្រីពេញវ័យ។ តាមរយៈការប្រែប្រួលនេះ ពួកគេក៏បានរៀនសូត្រពីការដោះស្រាយនូវសម្ពាធជាច្រើនពីសាលា ការងារផ្ទះ និងទំនួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារផងដែរ។ ជារឿយៗ ពួកគេដឹងដោយខ្លួនឯងចំពោះស្ថានភាពផ្សេងៗដែលពួកគេត្រូវធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដែលនឹងប៉ះពាល់ដល់ការរស់នៅ និងអនាគតរបស់ពួកគេ។

ដើម្បីធ្វើឱ្យសិស្សមានទំនុកចិត្តលើសមត្ថភាពក្នុងការរកដំណោះស្រាយសម្រាប់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងការធ្វើការឆ្ពោះទៅរកបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ពួកគេត្រូវតែអភិវឌ្ឍជំនាញផ្សេងៗដូចជា ភាពជាអ្នកដឹកនាំ ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ព្រមទាំងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា និងអារម្មណ៍តានតឹង។

មេរៀននេះ នឹងនាំសិស្សឱ្យរៀនសូត្រពីជំនាញទាំងនេះ ក្នុងលក្ខណៈមួយដែលធ្វើឱ្យពួកគេកាន់តែមានភាពច្បាស់លាស់ចំពោះខ្លួនឯង និងបំណងប្រាថ្នាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងមានលទ្ធភាពធ្វើការជាប់ជាប្រចាំឆ្ពោះទៅរកការសម្រេចបានគោលដៅនាពេលអនាគតរបស់ខ្លួន។

ជំពូកទី៣៖ លទ្ធផលសិក្សា

ជំពូកនេះនឹងជួយសិស្សឱ្យ ៖

1. មានលទ្ធភាពយល់ពីការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងចេះថ្លឹងថ្លែងពីផលវិបាកនៃ ការសម្រេចចិត្តដែលគេបានធ្វើ។
2. យល់ពីតម្លៃពេលវេលា និងមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ខ្លួនបានកាន់តែប្រសើរ។
3. មានលទ្ធភាពកំណត់ពីមូលហេតុនៃអារម្មណ៍តានតឹងចំពោះការរស់នៅរបស់ខ្លួន និងសិក្សាពីរបៀបគ្រប់គ្រងវា។
4. មើលឃើញពីលក្ខណៈសម្បត្តិក្នុងភាពជាអ្នកដឹកនាំ ដែលជាគុណសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនដែលពួកគេមាន ហើយដែលគេអាចអភិវឌ្ឍបន្ថែមទៀតបាន។

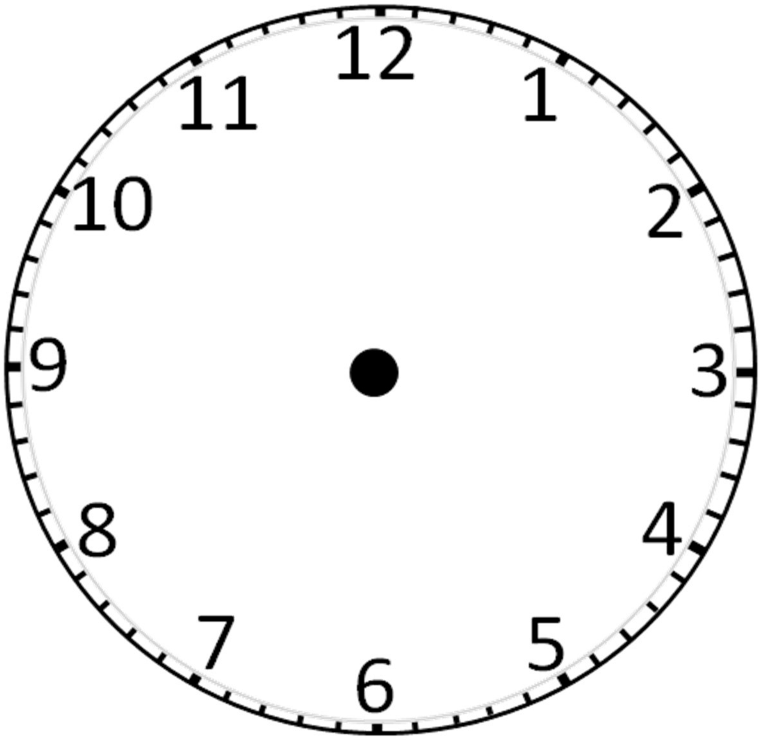
តើថ្ងៃរបស់ខ្ញុំមានលក្ខណៈដូចម្តេច?

ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា

សេចក្តីណែនាំ ៖

- បែងចែកនាឡិកាទី១ជា៤ផ្នែក ដោយផ្អែកលើចំនួនពេលវេលាប៉ាន់ស្មានដែលប្អូនចាប់ផ្តើមថ្ងៃថ្មីរបស់ប្អូន។
- សរសេររៀបរាប់ពីសកម្មភាពទាំងអស់ដែលប្អូនធ្វើក្នុងផ្នែកនីមួយៗ ដែលជាសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។

នាឡិកាទី 1



សេចក្តីណែនាំ ៖

- ចូរឆ្លុះបញ្ចាំងពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្អូន។គូសរង្វង់លើសកម្មភាពក្នុងផ្នែកនីមួយៗទៅតាមអាទិភាព ៖
  - សកម្មភាពដែលមាន**អាទិភាពជាងគេ**ដែលប្អូនត្រូវតែធ្វើ *(គូសរង្វង់ពណ៌បៃតង)*។
  - សកម្មភាពដែលមាន**អាទិភាពមធ្យម**ដែលប្អូនអាចពឹងឱ្យអ្នកដទៃអនុវត្តជំនួសបាន*(គូសរង្វង់ពណ៌ខៀវ)*
  - សកម្មភាពដែលមាន**អាទិភាពទាប** ដែលប្អូនមិនចាំបាច់ធ្វើ *(គូសរង្វង់ពណ៌ក្រហម)*។

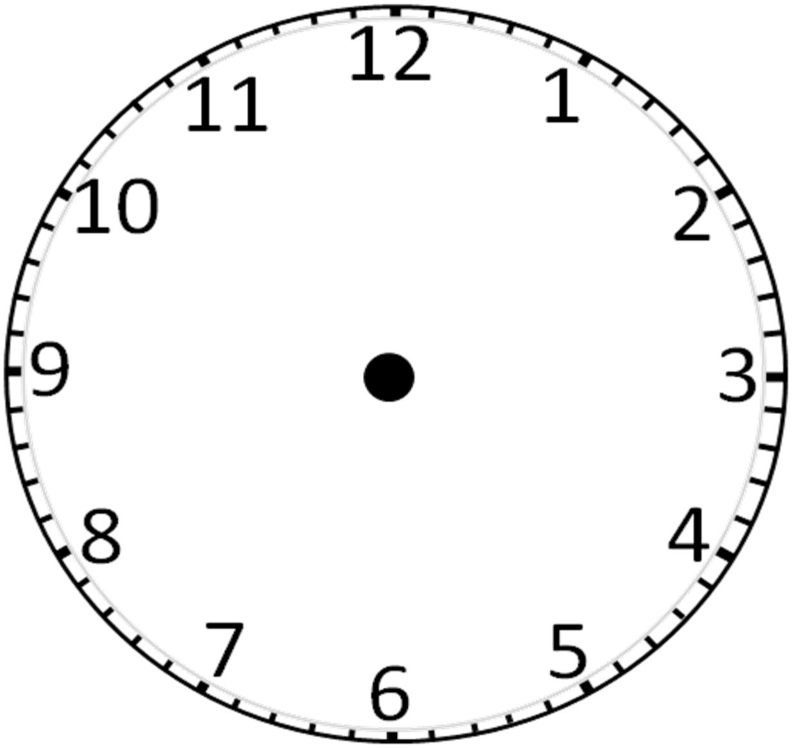
ការចាត់អាទិភាពលើពេលវេលារបស់ខ្ញុំ

ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ចូរបែងចែកនាឡិកាទី២ជាបួនផ្នែកដូចដែលអ្នកបានធ្វើលើនាឡិកាទី១ដែរ។
- ចូរសរសេររៀបរាប់ការងារដែលប្អូនចង់ធ្វើ ប៉ុន្តែមិនមានពេលធ្វើទេ។

នាឡិកាទី ២



សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ចូរឆ្លុះបញ្ចាំងពីបញ្ជីសកម្មភាពខាងលើដែលប្អូនចង់ធ្វើ ប៉ុន្តែមិនមានពេលធ្វើ។
- កំណត់សកម្មភាព១ឬ២ ដែលបន្ទាន់បំផុត ឬសំខាន់បំផុតសម្រាប់ប្អូន។
- គូរវង្វង់តាមពណ៌ដែលប្អូនចូលចិត្ត។ ដាក់វាជំនួសសកម្មភាពដែលមានអាទិភាពទាប ឬមធ្យម ក្នុងនាឡិកាទី១។
- ប្រើពណ៌ដែលប្អូនចូលចិត្តដើម្បីសរសេរសកម្មភាពទាំងនេះនៅក្នុងនាឡិកាទី១។ គូសចោល សកម្មភាពនានាដែលប្អូនបានដាក់ជំនួស។

សន្លឹកកិច្ចការចំណេះដឹងសិស្ស ៖ ការណែនាំពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង

ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ចូរអានផ្នែកខាងក្រោមនេះ ដែលជាវិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងដោយខ្លួនឯង និងរបៀប ដោះស្រាយវិវាទ។ ព្យាយាម និងអនុវត្តចំណុចណាមួយជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

វិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងដោយខ្លួនឯង

- ហាត់ប្រាណ។ វាអាចជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹង និងបង្កើតកម្លាំង។
- បរិភោគអាហារឱ្យបានទៀតទាត់។ ការបរិភោគអាហារដែលមានអាហារូបត្ថម្ភ។ ការទទួលទានម្ហូបអាហារមានជាតិស្ករ និងខ្លាញ់ខ្ពស់នឹងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍មានភាពមិននឹងនរ។
- ត្រូវនិយាយថាទេចំពោះគ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង និងបារី។ សារធាតុទាំងនេះមិនមែនជាវិធីសាស្ត្រវិជ្ជមានក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងទេ ហើយបើទោះបីជាវាអាចធ្វើឱ្យបញ្ហារបស់ប្អូនធូរស្រាលមួយរយៈពេលក្ដី ពួកវានឹងបង្កើតឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងបន្ថែមទៀតដោយជៀសពុំរួច ឬ បង្កើននូវការរំជួលចិត្តរបស់ប្អូនកាន់តែខ្លាំង។
- សម្រាក និងគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ គេផ្ដល់អនុសាសន៍ឱ្យគេងឱ្យបានជាអប្បបរមាចំនួន៨ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ការអស់កម្លាំងនឹងបង្កើននូវអារម្មណ៍តានតឹងរបស់ប្អូនដោយស្វ័យប្រវត្តិ និងមានផលជះលើសមត្ថភាពក្នុងការមានប្រតិកម្មទៅលើស្ថានភាពនានាប្រកបដោយភាពចាស់ទុំ។
- សម្រាក។ ចំណាយពេលវេលាសម្រាក ឬធ្វើសកម្មភាពដែលប្អូនចូលចិត្ត។ ការចំណាយពេល១៥នាទីនៅម្នាក់ឯងដោយគ្មានការរំខាន អាចធ្វើឱ្យប្អូនមានភាពស្រស់ថ្លាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីដោះស្រាយគ្រប់បញ្ហាដែលប្អូនត្រូវធ្វើ និងធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍កាន់តែធូរស្រាល។
- ស្ដាប់តន្ត្រីរងំៗដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍។
- ចេញដើរទៅខាងក្រៅផ្ទះ។
- សរសេររៀបរាប់អំពីអារម្មណ៍របស់ប្អូនចូលក្នុងទិនានុប្បវត្តិ ឬសៀវភៅកំណត់ហេតុ។
- រៀនហាត់ប្រាណដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍ ដូចជាការដកដង្ហើមចេញឱ្យអស់ពីពោះបច្ចេកទេសបន្ធូរ(សម្រួល) សាច់ដុំ សមាធិ យូហ្គា ។ល។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណផ្លូវដង្ហើម គឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អមួយក្នុងការកាត់បន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងនៅគ្រប់ពេលវេលា និងគ្រប់ទីកន្លែង។ លំហាត់ប្រាណទាំងនេះគឺមានលក្ខណៈងាយស្រួលរៀន និងធ្វើតាមប្អូនអាចធ្វើបាននៅនឹងកន្លែង និងគ្រប់ពេលវេលានៅពេលដែលប្អូនមានអារម្មណ៍ថាកម្រិតនៃអារម្មណ៍តានតឹងកំពុងកើនឡើង ហើយជួយប្អូនឱ្យមានអាម្មណ៍ល្អភ្លាមៗ។ លំហាត់ប្រាណមួយដែលមានប្រសិទ្ធភាពគឺ «ការស្រូបខ្យល់ដង្ហើមដែលមានសេចក្ដីស្ងប់ចូល» និង«ការបញ្ចេញខ្យល់ដង្ហើមដែលមានអារម្មណ៍តានតឹងចេញ»។
- សាកល្បងពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងអ្នកពិគ្រោះយោបល់វេជ្ជសាស្ត្រក្នុងករណីដែលប្អូនមានអារម្មណ៍ថាត្រូវការនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។

<u>វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយទំនាស់</u>

សាកល្បងបច្ចេកទេសមួយចំនួនក្នុងចំណោមបច្ចេកទាំងនេះដើម្បីដោះស្រាយទំនាស់នានាក្នុងជីវិតរបស់ប្អូនៗ

- ស្ដាប់ដើម្បីឱ្យយល់អំពីស្ថានភាពដែលកើតចេញពីទស្សនៈទានរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា *(ការយល់ចិត្ត)*។
- ឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពជំនួសឱ្យការមានប្រតិកម្មទៅលើស្ថានភាពនោះ។
- បង្ហាញពីរឿងរបស់ប្អូនឱ្យបានច្បាស់លាស់ ដោយភាពអត់ធ្មត់ និងប្រកបដោយទំនុកចិត្ត។
- មិនត្រូវស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការទទួលស្គាល់ ឬទទួលយកកំហុសរបស់ប្អូនឡើយ ប្រសិនបើវា ជាការពិត។
- ផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើចំណុចវិជ្ជមាន។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការស្វែងរកចំណុចរួមមួយចំនួន ឬបង្កើតឱ្យមានចំណុចរួមរវាងប្អូន និងអ្នកដែលប្អូនមានទំនាស់ជាមួយ។
- ផ្តោត ឬនិយាយទៅលើបញ្ហា មិនមែនទៅលើមនុស្សនោះទេ។ ឧទាហរណ៍នៅកន្លែងការងារ ប្រសិនបើគេមិនបានបំពេញភារកិច្ចឱ្យបានចប់ទាន់ពេលវេលាទេ ដូច្នេះជាជាងការស្ដីបន្ទោសលើនរណាម្នាក់ដោយនិយាយថា «អ្នកតែងតែធ្វើឱ្យការងាររញ៉េរញ៉ៃ» ប្អូនគួរនិយាយថា «យើងត្រូវពិនិត្យមើលឱ្យបានដិតដល់ជាងនេះពីមូលហេតុដែលភាពយឺតយ៉ាវនេះនៅតែបន្តកើតមាន»។
- ធ្វើការងារឆ្ពោះទៅរកចំណុចល្អរួមគ្នា។ ការដឹងថាតើទំនាស់ធ្វើឱ្យស្ថានភាពមានភាពធ្ងន់ធ្ងរកម្រិត ណាក៏ដោយវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការដោះស្រាយទំនាស់នោះនៅកន្លែងធ្វើការដើម្បីឱ្យប្អូន និងអ្នកផ្សេងទៀតអាចធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅរកចំណុចកាន់តែល្អប្រសើរដែលមាននៅក្នុងចិត្តដូចជា ជោគជ័យក្នុងគម្រោងការងារមួយជាដើម។

ការយល់ដឹងអំពីអារម្មណ៍តានតឹង និងមូលហេតុរបស់វា

ការគ្រប់គ្រងសម្ពាធផ្លូវអារម្មណ៍

សេចក្ដីណែនាំ ៖

- ចូរឆ្លុះបញ្ចាំង និងគិតពីព្រឹត្តិការណ៍ជាច្រើនដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹងកាលពីសប្ដាហ៍មុន។
- ប្រើប្រាស់តារាងខាងក្រោមដើម្បីបំពេញទិន្នន័យដែលសមស្រប។
- សម្រាប់ការណែនាំ សូមមើល «ផ្នែកជំនួយ» ដែលបានផ្ដល់ជូនខាងក្រោម។

	កូឡោនទី ១ កាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលា	កូឡោនទី ២ ហេតុការណ៍ នរណា-ជាអ្វី-ឯណា?	កូឡោនទី ៣ កម្រិតនៃអារម្មណ៍តានតឹង ទាប-មធ្យម-ខ្ពស់	កូឡោនទី ៤ ប្រតិកម្មរបស់ខ្ញុំ	កូឡោនទី ៥ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង វិធីសាស្ត្រដែលខ្ញុំអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងរបស់ខ្ញុំ
១					
២					
៣					
៤					
៥					

ផ្នែកជំនួយ ៖ រៀបបំពេញទិន្នន័យត្រឹមត្រូវចូលក្នុងតារាងខាងលើ។				
កូឡោនទី ១	**កូឡោនទី ២**	**កូឡោនទី ៣**	**កូឡោនទី ៤**	**កូឡោនទី ៥**
សរសេរកាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលានៃហេតុការណ៍ដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង	បំពេញព័ត៌មានលម្អិតស្ដីពីហេតុការណ៍ដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង - តើនរណាធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង? (អ្នកពាក់ព័ន្ធ) - តើអ្វីដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍តានតឹង - តើអារម្មណ៍តានតឹងនោះកើតឡើង នៅកន្លែងណា?	បង្ហាញពីកម្រិតនៃអារម្មណ៍តានតឹងដែលប្អូនមាន។ ចូរសរសេរថាទាប មធ្យម ឬខ្ពស់ដោយប្រៀបធៀបជាមួយហេតុការណ៍នីមួយៗ។	តើប្អូនមានអារម្មណ៍ និងប្រតិកម្មបែបណាចំពោះអារម្មណ៍តានតឹងដែលកើតមានក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នោះ?	លើកឡើងពីវិធីសាស្ត្រដែលប្អូនត្រូវគ្រប់គ្រង អារម្មណ៍តានតឹងនេះ។ តើប្អូនត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

ឧបសម្ព័ន្ធទី២

ទម្រង់វាយតម្លៃសិស្ស

ពិន្ទុសរុប
........../៣០

កម្រងសំណួរការធ្វើតេស្តចំណេះដឹងសិស្ស
សម្រាប់ក្មេងស្រី ពេញវ័យ (ម៉ូឌុល ៣)

វិទ្យាល័យ/អនុវិទ្យាល័យ..............................ខេត្ត/ក្រុង....................ស្រុក/ខណ្ឌ....................ឃុំ/សង្កាត់..................
ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន................................ភេទ..............ឈ្មោះសិស្ស..................................ភេទ............ថ្នាក់ទី................
កាលបរិច្ឆេទការធ្វើតេស្តៈ ថ្ងៃទី................ខែ.........................ឆ្នាំ.................

ខ្លឹមសារ	**ពិពណ៌នាសកម្មភាព**	**ឥស្សេងៗ**
	ម៉ូឌុលទី៣: *សមត្ថភាពធ្វើការសម្រេចចិត្ត*	
ជំពូកទី១៖ យេនឌ័រ និងបំណងប្រាថ្នា		
១.១. យេនឌ័រក្នុងការងារមានន័យដូចម្តេច? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺជាការបង្ហាញពីប្រភេទការងារដែលបុរស និងស្ត្រីមិនអាចធ្វើជាមួយគ្នាបាន។	
	☐ខ. គឺជាការយល់ច្បាស់ពីប្រភេទការងាររបស់បុរស និងស្ត្រី។	
	☐គ. គឺជាដំណើរការដែលបុរស និងស្ត្រីមានសិទ្ធធ្វើការដូចគ្នា និងមានការសម្រេចចិត្តដោយមិនគិតពី តួនាទី ឬ ភេទឡើយ។	
	☐ឃ. គឺជាដំណើរការដែលបុរស និងស្ត្រីធ្វើការជាមួយគ្នា តែបុរសជាអ្នកគ្រប់គ្រង និងធ្វើការសម្រេចចិត្ត។	
	☐ង. មិនច្បាស់។	
១.២. នៅពេលដែលស្ត្រីម្នាក់មានការងារល្អមួយធ្វើ តើស្ត្រីនោះនិងមានការប្រែប្រួលយ៉ាងដូចម្តេច? លទ្ធផល ☐	☐ក. ធ្វើឱ្យស្ត្រីនោះមានគេស្គាល់ និងរាប់អានច្រើនជាងមុន។ ☐ខ. ធ្វើឱ្យស្ត្រីមានលុយចាយច្រើនជាងមុន។ ☐គ. ធ្វើឱ្យស្ត្រីនោះមានទំនួលខុសត្រូវខ្ពស់ជាងមុនលើផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចនៅក្នុងគ្រួសារ។ ☐ឃ. ធ្វើឱ្យស្ត្រីមានភាពជឿជាក់ និងម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង មានសិទ្ធទទួលបានអំណាច និងធនធានកាន់តែប្រសើរ និងបង្កើនសិទ្ធក្នុងការសម្រេចចិត្តនៅកម្រិតគ្រួសារ។ ☐ង. មិនច្បាស់។	

ជំពូកទី២៖ ការរៀបចំសេចក្ដីចង់បាន និងការកំណត់គោលដៅ		
២.១. គោលដៅ និងការកំណត់គោលដៅមានសារៈសំខាន់ដូចម្ដេច? លទ្ធផល ☐	☐ក. មានសារៈសំខាន់ខ្លាំងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប។	
	☐ខ. មិនសូវសំខាន់ឡើយ។	
	☐គ. ធ្វើឱ្យមនុស្សមានទិសដៅជីវិតច្បាស់លាស់ និងចេះរៀបចំផែនការដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្លួនដែលបានកំណត់។	
	☐ឃ. ធ្វើឱ្យមនុស្សដឹងពីទិសដៅដែលត្រូវទៅ និងសម្រេចឱ្យបាន។	
	☐ង. មិនច្បាស់។	
ជំពូកទី៣៖ ជំនាញដែលអ្នកចង់បាន		
៣.១. តើការសម្រេចចិត្តមានន័យដូចម្ដេច? លទ្ធផល ☐	☐ក. គឺការធ្វើការជ្រើសរើសរវាងជម្រើសច្រើន ដោយធ្វើការពិចារណាតិចតួច។	
	☐ខ. គឺការធ្វើការជ្រើសរើសរវាងជម្រើសច្រើន ដោយឆ្លងកាត់ការពិចារណាយ៉ាងហ្មត់ចត់មុននិងសម្រេចចិត្ត។	
	☐គ. ជាការចង់បានរបស់អ្វីមួយ។	
	☐ឃ. គឺការធ្វើការជ្រើសរើសរវាងជម្រើសច្រើន។	
	☐ង. មិនច្បាស់។	
៣.២. តើធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីគ្រប់គ្រងពេលវេលាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព? លទ្ធផល ☐	☐ក. គោរពពេលវេលាក្នុងការសិក្សា។	
	☐ខ. កំណត់ពេលវេលាឱ្យបានច្បាស់លាស់ក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។	
	☐គ. ត្រូវរៀបចំផែនការពេលវេលា និងអនុវត្តផែនការ។	
	☐ឃ. ត្រូវធ្វើផែនការ និងបែងចែកឱ្យដាច់រវាងកិច្ចការបន្ទាន់ និងកិច្ចការសំខាន់ និងកំណត់នូវកិច្ចការអាទិភាពផងដែរ។	
	☐ង. មិនច្បាស់។	

៣.៣. នរណាជាអ្នកដឹកនាំ? **លទ្ធផល** ☐	☐ក. គឺជាមនុស្សដែលមានមុខមាត់ស្អាត និងរាងកាយមាំមួន។	
	☐ខ. គឺជាមនុស្សដែលមានទ្រព្យច្រើន និងរាងកាយមាំមួន។	
	☐គ. គឺជាមនុស្សដែលមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន។	
	☐ឃ. មនុស្សគ្រប់រូបគឺជាអ្នកដឹកនាំ។	
	☐ង. មិនច្បាស់។	