ឧបសម្ព័ន្ធ គ

សកម្មភាពនានា ដើម្បីជំរុញការចូលរួម

សកម្មភាពកសាងក្រុម

ការរៀនស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមក

នៅពេលអ្នកធ្វើការជាមួយមនុស្សមួយក្រុមដែលមិនទាន់ស្គាល់គ្នាច្បាស់ មានសកម្មភាពកម្សាន្តប្លែកៗជាច្រើនដែលជួយឲ្យពួកគេរៀនស្គាល់គ្នា និងបង្កើតនូវស្មារតីសាមគ្គីភាព និងផាសុកភាព។

ការរៀនចំណាំឈ្មោះសិក្ខាកាមក្នុងអំឡុងសិក្ខាសាលា គឺរឹតតែមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល។ វាធ្វើឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ទទួលបានតម្លៃនិងការគោរព នៅពេលដែលអ្នកអាចហៅឈ្មោះពួកគេ។ នៅពេលក្រុមថ្មីមួយត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងអំឡុងកិច្ចប្រជុំ ឬសិក្ខាសាលា ចូរចាប់ផ្តើមជាមួយនឹង "ហ្គេមចំណាំឈ្មោះ" ដូចជាហ្គេមខាងក្រោមជាដើម។

សកម្មភាព **រឿងមួយពីក្រោយការដាក់ឈ្មោះឱ្យខ្ញុំ**

នៅពេលចាប់ផ្តើមការប្រជុំ ចូរឲ្យគ្រប់គ្នាឈរជារង្វង់។ ស្នើឲ្យនរណាម្នាក់និយាយពីឈ្មោះរបស់គាត់ និងមូលហេតុដែលគាត់ត្រូវបានដាក់ឈ្មោះនោះឲ្យ។ អ្នកដែលឈរបន្ទាប់គាត់ ត្រូវនិយាយអ្វីដែលគាត់ទើបបាននិយាយចប់ ហើយបន្ទាប់មកធ្វើការណែនាំឈ្មោះរបស់ខ្លួន។ បន្តធ្វើដូច្នេះរហូតដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់បានណែនាំខ្លួនគ្រប់គ្នា។

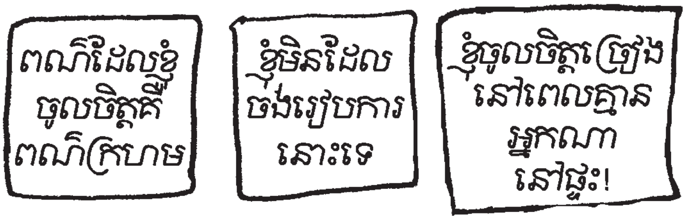
អ្នកអាចធ្វើឲ្យសកម្មភាពនេះកាន់តែពិបាក និងកាន់តែរីករាយដោយស្នើឲ្យបុគ្គលម្នាក់ៗមិនត្រឹមតែនិយាយឡើងវិញពីអ្វីដែលគេនិយាយរួចនោះទេ គឺថែមទាំងនិយាយពីឈ្មោះរបស់អ្នកផ្សេងទៀតដែលបានណែនាំខ្លួនរួច។

សកម្មភាព

ទាយរឿងសម្ងាត់របស់ខ្ញុំ

សកម្មភាពនេះផ្តល់ផលប្រយោជន៍សម្រាប់ក្រុមដែលនៅបន្តរៀនស្គាល់គ្នានៅឡើយ។ សម្រាប់សកម្មភាពនេះ អ្នកនឹងត្រូវការពែងក្រដាសព្រាងតូចៗ និងប៊ិច។

1. ចែកប៊ិច និងក្រដាសឲ្យសមាជិកគ្រប់រូបក្នុងក្រុម។ ស្នើឲ្យគ្រប់គ្នាសរសេររឿងសម្ងាត់របស់ពួកគេនៅលើក្រដាស។ វាអាចជារឿងកំប្លែង ឬជារឿងពិតតាមដែលអ្នកចង់ប្រាប់! ប្រសិនបើអ្នកកំពុងត្រៀមពិភាក្សាជុំវិញប្រធានបទណាមួយ អ្នកអាចស្នើឲ្យពួកគេសរសេរតែពីប្រធានបទនោះក៏បាន។ ចូរប្រាកដថា គ្រប់គ្នាដឹងថារឿងសម្ងាត់ទាំងនេះនឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយ ដូច្នេះពួកគេមិនសរសេរអ្វីមួយដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនខ្លាំងពេកទេ។



2. នៅពេលសរសេរចប់គ្រប់គ្នាហើយ ឲ្យពួកគេដាក់ក្រដាសសរសេររឿងសម្ងាត់នោះទៅក្នុងពែង។ បន្ទាប់មកហុចពែងតគ្នា ដើម្បីឲ្យសមាជិកទាំងអស់ចាប់យកក្រដាសនោះមកអានឮៗ។ អ្នកអាននឹងត្រូវទាយថានរណាជាអ្នកសរសេររឿងសម្ងាត់នោះ។

3. ប្រសិនបើអ្នកអានទាយមិនត្រឹមត្រូវទេ អ្នកដទៃក្នុងក្រុមនោះអាចព្យាយាមទាយបន្ត។ បន្ទាប់មក ឲ្យម្នាក់ទៀតអានរឿងសម្ងាត់មួយទៀត និងព្យាយាមទាយថានរណាជាអ្នកសរសេររឿង។ បន្តធ្វើដូច្នេះរហូតអានរឿងសម្ងាត់អស់។

ប្រសិនបើជាក្រុមធំ ឬមិនមានពេលច្រើនទេ អ្នកអាចជួយក្រុមឲ្យស្គាល់គ្នាកាន់តែច្បាស់ ដោយស្នើឲ្យពួកគេបង្កើតជាក្រុមតូចៗដែលមានគ្នា៣នាក់ដែលអង្គុយជិតគ្នាស្រាប់។ សួរពួកគេប៉ុន្មានសំណួរទាក់ទងនឹងប្រធានបទនៃកិច្ចប្រជុំ បន្ទាប់មកឲ្យពួកគេពិភាក្សាគ្នារកចម្លើយ។ ជាឧទាហរណ៍ ដំបូងអ្នកអាចស្នើឲ្យពួកគេណែនាំខ្លួនជាមុន ហើយបន្ទាប់មកឲ្យពួកគេចែករំលែកអ្វីមួយជាបទពិសោធន៍ថ្មីៗនៅពេលពួកគេទៅគ្លីនិកសុខភាពមួយ។

www.hesperian.org health guides

ការបង្កើតក្រុម

នៅពេលស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមបង្កើតជាក្រុមតូចៗ ពួកគេនឹងចង់ស្ថិតនៅក្នុងក្រុមជាមួយអ្នកដែលពួកគេស្គាល់ស្រាប់ ជាជាងធ្វើការជាមួយមនុស្សថ្មី។ ព្យាយាមបញ្ចូលពួកគេឲ្យនៅជាមួយគ្នា ដើម្បីឲ្យពួកគេរៀនស្គាល់គ្នា និងស្តាប់ពួទស្សនៈប្លែកៗ។

វិធីរាប់! វិធីដ៏សាមញ្ញ និងឆាប់រហ័សមួយសម្រាប់បង្កើតក្រុម គឺ "វិធីរាប់" ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកចង់បង្កើតក្រុមចំនួន៤ ចូរដើរជុំវិញបន្ទប់ រួចស្នើឲ្យពួកគេម្នាក់ៗហៅលេខ១ លេខ២ លេខ៣ ឬលេខ៤ តាមលំដាប់លំដោយ និងបន្តហៅលេខទាំងនោះរហូតដល់អស់អ្នកចូលរួម។ អ្នកដែលហៅលេខ១ នឹងត្រូវបញ្ចូលក្នុងក្រុមទី១ ហើយអ្នកដែលហៅលេខណានឹងត្រូវបញ្ចូលក្នុងក្រុមលេខនោះ។

សកម្មភាព | **ទូកសង្គ្រោះជីវិត**

នេះគឺជាវិធីដ៏សកម្មមួយសម្រាប់បង្កើតក្រុម!

1. ស្នើឲ្យពួកគេទាំងអស់ស្រមៃមើលថាពួកគេកំពុងស្ថិតនៅលើទូកដ៏ធំមួយ ហើយទូកនេះនឹងលិចក្នុងពេលដ៏ខ្លីខណៈព្យុះកំពុងបោកបក់។ ពួកគេនឹងត្រូវលោតចុះទៅក្នុងទូកសង្គ្រោះជីវិតតូចៗដើម្បីអាចរក្សាជីវិតរបស់ពួកគេបាន។ ចូរពន្យល់ថា នៅពេលដែលអ្នកស្រែកថាចំនួនមនុស្សប៉ុននេះអាចស្ថិតនៅក្នុងទូកតូចមួយ ចូរឲ្យពួកគេចាប់ដៃគ្នាជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត ដើម្បីបង្កើតក្រុមមួយដែលមានសមាជិកចំនួនប៉ុននោះ។

2. បន្ទាប់មក និទានរឿងអំពីការធ្វើដំណើរក្នុងពេលព្យុះបោកបក់នោះ។ ផ្អាកនិទានរឿងនោះជាច្រើនដងដោយស្រែកថា "លោត!" ដើម្បីប្រាប់ឲ្យពួកគេលោតចូលក្នុងទូកតូចដែលអាចដាក់មនុស្សបានក្នុងចំនួនកំណត់មួយ។ ធ្វើដូច្នេះឲ្យបានច្រើនដងដោយផ្លាស់ប្តូរទំហំក្រុមរាល់ពេល រហូតដល់អ្នកសម្រេចបាននូវចំនួនមនុស្សក្នុងមួយក្រុម តាមដែលអ្នកចង់បាន។ បើនៅសល់មនុស្សដែលគ្មានទូកសង្គ្រោះជីវិត នោះអ្នកអាចបញ្ចូលពួកគេទៅក្នុងក្រុមផ្សេងនៅពេលចប់។

ល្បែងថាមពល

សកម្មភាពទាំងនេះអាចធ្វើឡើងគ្រប់ពេលក្នុងគោលបំណងនាំមកនូវថាមពលថ្មី ទំនុកចិត្ត ឬសាមគ្គីភាពដល់ក្រុម។ អ្នកអាចនឹងចង់ប្រើប្រាស់សកម្មភាពល្បែងថាមពលណាមួយនៅក្រោយពេលចប់ការពិភាក្សាដ៏តានតឹង ឬនៅពេលដែលក្រុមហាក់ដូចជាកំពុងនឿយហត់។ វាក៏អាចជាមធ្យោបាយកម្សាន្តមួយដើម្បីចាប់ផ្តើមកិច្ចប្រជុំ ឬសិក្ខាសាលាផងដែរ។

សកម្មភាព តើនរណាជាអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើចលនា?

នៅក្នុងហ្គេមនេះ ក្រុមនឹងត្រូវធ្វើចលនាតាមអ្នកដឹកនាំសម្ងាត់មួយរូប ហើយមនុស្សម្នាក់នឹងត្រូវទាយថានរណាជាអ្នកដឹកនាំនោះ។

1. ស្នើសុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ដើម្បីដើរតួជា "អ្នកទាយ" ដំបូងគេ។ ស្នើឲ្យគាត់ចាកចេញពីបន្ទប់ ឬទៅកន្លែងដែលមិនឮសំឡេងក្រុម។
2. ស្នើឲ្យអ្នកដទៃជ្រើសរើស "អ្នកដឹកនាំ" ម្នាក់ និងបង្កើតជារង្វង់មួយ។ ការងារដែលពួកគេនឹងត្រូវធ្វើ គឺត្រាប់តាមចលនារបស់អ្នកដឹកនាំ (ដំបូងយកដៃទះក្បាល បន្ទាប់មកក៏លោតចុះឡើង បន្ទាប់មកអេះជង្គង់ ។ល។)។
3. អញ្ជើញអ្នកទាយឲ្យមកចូលក្រុមវិញ ហើយឈរនៅកណ្តាលរង្វង់។ ស្នើឲ្យគាត់ព្យាយាមទាយថានរណាជាអ្នកដឹកនាំសម្ងាត់នោះ ខណៈដែលអនុវត្តតាមចលនាផ្សេងៗរបស់អ្នកដឹកនាំនោះ។ អនុញ្ញាតឲ្យគាត់ទាយ ៣ដង។
4. ប្រសិនបើគាត់មិនអាចទាយអ្នកដឹកនាំសម្ងាត់នោះត្រូវទេ ក្រុមអាចស្នើឲ្យគាត់ធ្វើអ្វីម្យ៉ាង (ដូចជា ច្រៀងចម្រៀងមួយបទ លោតជើងម្ខាង ។ល។) ។ អរគុណអ្នកទាយ រួចឲ្យគាត់ចូលក្រុមវិញ។ ស្នើសុំអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ទៀតឲ្យដើរតួជាអ្នកទាយថ្មី និងចាប់ផ្តើមលេងហ្គេមម្តងទៀត។ ប្រសិនបើគាត់ទាយអ្នកដឹកនាំសម្ងាត់នោះត្រូវ នោះអ្នកដឹកនាំសម្ងាត់នឹងក្លាយជាអ្នកទាយថ្មីវិញម្តង។

សកម្មភាព ខ្យល់ខ្លាំងបោកបក់

គេអាចប្រើហ្គេមនេះជាល្បែងថាមពល និងក៏អាចលេងតាមរបៀបមួយដែលជួយឲ្យអ្នកចូលរួមមានភាពស្និទ្ធស្នាល និងបើកទូលាយចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកផងដែរ។

ការរៀបចំ ៖ ស្នើឲ្យគ្រប់គ្នាឈរជារង្វង់ និងលេងហ្គេមទាំងអស់គ្នាប្រកបដោយទឹកចិត្តជ្រះថ្លាផ្តល់ការគោរព និងស្មោះត្រង់ចំពោះគ្នា។ ផ្តល់ឲ្យអ្នកលេងម្នាក់ៗនូវក្រដាសមួយសន្លឹក ឈើមួយដុំ ឬអ្វីមួយដើម្បីដាក់លើកម្រាលឥដ្ឋដើម្បីជាសញ្ញាប្រាប់ពីកន្លែងដែលគាត់កំពុងឈរ។ ឬក៏អាចប្រើកៅអីបានផងដែរ ប្រសិនបើពួកគាត់កំពុងអង្គុយស្រាប់។ បន្ទាប់មកយកវត្ថុ ឬកៅអីមួយចេញ ដើម្បីឲ្យវត្ថុនោះមានចំនួនតិចជាងចំនួនអ្នកលេងចំនួនមួយ។

1. ស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ឈរនៅកណ្តាលរង្វង់ និងនិយាយអ្វីមួយដែលពិតអំពីជីវិតរបស់ពួកគាត់ដោយប្រើឃ្លា "ខ្យល់ខ្លាំងបោកបក់ចំ..." (ជាឧទាហរណ៍ "ខ្យល់ខ្លាំងបោកបក់ចំអ្នកដែលចូលចិត្តច្រៀង!")

www.hesperian.org health guides

សកម្មភាព ខ្យល់ខ្លាំងបោកបក់ (ត)

អ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងក្រុមដែលឃ្លានោះគឺជាការពិតរបស់ខ្លួនដែរនោះ ត្រូវតែរត់ទៅកន្លែងថ្មីនៅក្នុងរង្វង់ដែលកំណត់ជាសញ្ញាដោយវត្ថុ ឬកៅអី។ មិនអនុញ្ញាតឲ្យគាត់ត្រឡប់ទៅកន្លែងដើមដែលគាត់បានចាកចេញនោះទេ ហើយក៏មិនអាចរត់ទៅកាន់កន្លែងដែលនៅជាប់នោះផ្ទាល់ដែរ។

2 ជានិច្ចកាលគឺតែងតែមានមនុស្សម្នាក់គ្មានកន្លែងឈរ/អង្គុយ។ គាត់នឹងត្រូវដល់វេណទៅនៅចំណុចកណ្ដាលរង្វង់ដើម្បីនិយាយនូវឃ្លាដែលពិតមួយទៀត។

3 អាស្រ័យទៅតាមក្រុមនីមួយៗ អ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់សកម្មភាពនេះដើម្បីកសាងភាពជឿជាក់លើគ្នាដោយឲ្យសមាជិកក្រុមនិយាយនូវឃ្លាដែលមានលក្ខណៈកាន់តែផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជា ៖

ខ្យល់ខ្លាំងបោកបក់ចំ...

អ្នកដែលចេះមើលថែប្អូនប្រុសស្រី (ជាចំណុចល្អអំពីខ្លួនអ្នកផ្ទាល់)

អ្នកដែលមិនចូលចិត្តកង្កែប (ជាអ្វីមួយដែលអ្នកខ្លាច)

អ្នកដែលតែងតែឃំពេលមើលភាពយន្តកម្សត់ (ជាចំណុចដែលគ្មាននរណាដឹងពីអ្នក)

អ្នកដែលភូតភរឪពុកម្ដាយរបស់ពួកគេ (ជារឿងដែលពិបាកនិយាយចេញ)

4 ក្រោយលេងហ្គេមចប់ ស្នើឲ្យពួកគេពិចារណាអំពីអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅពេលប្រថុយ និងសារភាពអំពីរឿងអ្វីមួយដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនអំពីពួកគេ។ តើមានរឿងរ៉ាវអ្វីខ្លះដែលជារឿយៗពិបាកឲ្យគេនិយាយចេញ? តើហេតុអ្វីបានជាវាអាចក្លាយជារឿងល្អបើយកមកជជែកជាមួយអ្នកដទៃ? តើយើងអាចជួយគ្នាបានដោយរបៀបណានៅពេលដែលយើងចែករំលែករឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនឲ្យគ្នាដឹងទៅវិញទៅមក?

ជំរុញឲ្យសមាជិកក្រុមទាំងអស់និយាយ

"វំពាត់និយាយ" ៖ វំពាត់និយាយជួយរំលឹកក្រុមឲ្យដឹងថា មានតែបុគ្គលម្នាក់ប៉ុណ្ណោះដែលគួរនិយាយនៅពេលណាក៏ដោយ។ សមាជិកក្រុមហុចវំពាត់និយាយបន្តឲ្យអ្នកដែលដល់វេណនិយាយ។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់អ្វីផ្សេងជាវំពាត់និយាយក៏បាន ប្រសិនបើវត្ថុនោះងាយស្រួលក្នុងការហុចបន្តឲ្យគ្នា ហើយមានទំហំធំគ្រប់គ្រាន់អាចឲ្យគ្រប់គ្នាមើលឃើញ។ វត្ថុទាំងនេះអាចរួមមានដូចជា ដំបង បន្ទាត់ បំពង់ធ្វើពីក្រដាសកាតុង ឬឈើ។ រូបសត្វ ឬតុក្កតាចម្រុះពណ៌ក៏អាចប្រើជាវំពាត់និយាយដ៏ល្អមួយផងដែរ ហើយវាអាចបន្ថែមភាពរីករាយដល់អង្គប្រជុំនាពេលជាមួយគ្នានោះផងដែរ។

សកម្មភាព — បំផុសគំនិតដោយប្រើសណ្តែក

"បំផុសគំនិត" គឺជាសកម្មភាពមួយដែលជំរុញឲ្យសមាជិកក្នុងក្រុមទាំងអស់គិត និងចែករំលែកគំនិតដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។

ការរៀបចំ ៖ យកកំប៉ុងទទេមួយ និងគ្រាប់សណ្តែកស្ងួតមួយចំនួនដែលល្មមឲ្យសមាជិកម្នាក់ៗអាចទទួលបានសណ្តែកយ៉ាងតិច ៤-៥គ្រាប់។

1. ចាប់ផ្តើមដោយការណែនាំអំពីសកម្មភាព "បំផុតគំនិត" ។ ចូរពន្យល់ថា ព្យុះកើតឡើងដោយសារការផ្តុំគ្នានៃដំណក់ទឹកភ្លៀងយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ និងថា គំនិតរបស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗគឺដូចទឹកមួយដំណក់អញ្ចឹងដែរ។ បើនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា នោះដំណក់ទឹកទាំងនេះមានទំហំតូច តែបើរួមបញ្ចូលគ្នា នោះពួកវានឹងអាចបង្កើតបានជាព្យុះទឹកភ្លៀងដ៏ខ្លាំងក្លាមួយ! ផ្តល់គ្រាប់សណ្តែកដល់សមាជិកទាំងអស់ម្នាក់មួយក្តាប់ និងពន្យល់ថា គ្រាប់សណ្តែកនីមួយៗតំណាងឲ្យគំនិតមួយផងដែរ។

2. ចូរពិភាក្សាពីប្រធានបទ ឬសំណួរ។ ខណៈដែលសមាជិកម្នាក់ៗចែករំលែកនូវគំនិតមួយដល់កិច្ចពិភាក្សា ចូរឲ្យគាត់ដាក់សណ្តែកមួយគ្រាប់ចូលក្នុងកំប៉ុងដែលតំណាងឲ្យគំនិតនីមួយៗដែលគាត់បានចែករំលែក។ (ជាការប្រសើរគួរសរសេរគំនិតនីមួយៗនៅលើក្រដាសមួយផ្ទាំងធំដើម្បីជួយដល់ការចងចាំនៅពេលពិភាក្សា។)

   បន្តធ្វើដូច្នេះរហូតគ្រប់គ្នាបានចែករំលែកគំនិត ហើយគ្រាប់សណ្តែកភាគច្រើនស្ថិតនៅក្នុងកំប៉ុង។

3. មុននឹងពិនិត្យមើលការរួមចំណែករបស់សមាជិកក្រុមទាំងអស់ ចូរកាន់សំបកកំប៉ុងមកក្រឡុកដើម្បីឲ្យគ្រាប់សណ្តែកទាំងនោះបង្កើតជាសំឡេង។ ស្នើឲ្យសមាជិកទាំងអស់វាយតម្លៃពីរបៀបដែលគ្រាប់សណ្តែកបង្កើតសំឡេងកាន់តែខ្លាំងនៅពេលប្រមូលផ្តុំគ្នាក្នុងកំប៉ុងតែមួយ ដូច្នេះពួកវាមានថាមពលកាន់តែខ្លាំង ហើយថ្លែងអំណរគុណពួកគាត់ដែលបានចែករំលែកគំនិតដែលធ្វើឲ្យក្រុមកាន់តែបង្កើតបាននូវសំឡេងឮខ្លាំង និងមានអំណាចកាន់តែខ្លាំង។

   បន្ទាប់មក ចូរពិភាក្សាពីគំនិតទាំងនោះដែលសមាជិកក្រុមបានផ្តល់នៅក្នុងអំឡុងពេលបំផុសគំនិត។

ប្រសិនបើក្រុមរបស់អ្នកបាន និងកំពុងធ្វើការជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ជាការប្រសើរគួរពិចារណាឡើងវិញអំពីការខិតខំប្រឹងប្រែងក្នុងការបំពេញការងាររបស់សមាជិកគ្រប់រូប។

សកម្មភាព **ការផ្តល់តម្លៃដល់ក្រុម**

សកម្មភាពនេះជួយក្រុមផ្តល់តម្លៃ និងលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ វាក៏អាចជួយឲ្យក្រុមកសាងជំនឿចិត្ត និងសមានចិត្តជាថ្មីឡើងវិញនៅពេលដែលក្រុមជួបបញ្ហាជម្លោះ ឬការមិនចុះសម្រុងគ្នា។

1. បង្កើតជារង្វង់។ ឲ្យសមាជិកក្រុមអង្គុយចម្រុះគ្នាដើម្បីកុំឲ្យពួកគេអង្គុយជាប់មិត្តភក្តិ ឬអ្នកដែលគេស្គាល់ជាងគេ។

2. ស្នើឲ្យសមាជិកម្នាក់ៗគិតពីរឿងល្អៗជាច្រើនអំពីបុគ្គលដែលអង្គុយជាប់ពួកគេនៅខាងស្តាំដៃ។ តើគាត់បានរួមចំណែកអ្វីខ្លះដល់កិច្ចប្រជុំ? តើគម្រោងអ្វីដែលគាត់បានខិតខំបំពេញជាខ្លាំង? ហេតុអ្វីបានអ្នកផ្តល់តម្លៃខ្ពស់ចំពោះការធ្វើការជាមួយគាត់? តើការងារសប្បាយៗអ្វីខ្លះដែលអ្នកបានធ្វើរួមគ្នា?

3. បន្ទាប់ពីគ្រប់គ្នាមានឱកាសគិតរួច ដើរជុំវិញរង្វង់ ហើយស្នើឲ្យគ្រប់គ្នាចែករំលែកការផ្តល់តម្លៃទាំងនោះ?

សកម្មភាពនេះក៏អាចធ្វើជាលក្ខណៈអនាមិកភាពផងដែរ ៖ ចូរសរសេរឈ្មោះសមាជិកក្រុមនៅលើសន្លឹកក្រដាស ដាក់ក្រដាសនោះចូលក្នុងថង់ ស្នើឲ្យសមាជិកក្រុមយកក្រដាសឈ្មោះនោះចេញ រួចសរសេរអំពីការផ្តល់តម្លៃជាសង្ខេប។ នៅពេលសរសេររួច អាចដាក់ការផ្តល់តម្លៃទាំងនេះចូលទៅក្នុងថង់វិញ រួចឲ្យសមាជិកដទៃអានឮៗ។

ការបង្ហាញកាយវិការបែបច្នៃប្រឌិត

យើងទាំងអស់គ្នាទំនាក់ទំនងតាមវិធីផ្សេងៗជាច្រើន។ នៅក្នុងការទំនាក់ទំនង ពេលខ្លះ យើងអាចប្រើប្រាស់រាងកាយនិងសកម្មភាពផ្សេងៗរបស់យើងដើម្បីសម្រាកពីសកម្មភាពគិត និងជជែកមួយរយៈពេលខ្លី។ យើងអាចប្រើសកម្មភាពទាំងនេះដើម្បីគេចចេញពីសកម្មភាពជាទម្លាប់ ឬអនុញ្ញាតឲ្យយើងបង្ហាញពីខ្លួនឯងតាមវិធីដែលប្រហែលជាងាយស្រួលជាងការពិភាក្សាដែលមានលក្ខណៈផ្លូវការ។

ការតាំងសមាធិដែលមានការណែនាំ គឺជាវិធីដ៏អស្ចារ្យមួយក្នុងការជួយឲ្យអ្នកចូលរួមបន្ធូរអារម្មណ៍ក្នុងអំឡុងកិច្ចប្រជុំតានតឹង ឬរំជួលចិត្ត។

ការបង្រៀនដោយប្រើការសំដែងរឿង

ឈុតឆាកសំដែងរឿង និងការសម្ដែងតួ (មើលទំព័រ146 ដល់148) អាចជួយឲ្យសមាជិកក្រុមអនុវត្តវិធីថ្មីៗក្នុងការទំនាក់ទំនងទៅកាន់អ្នកដទៃ។ ការសំដែងអាច ៖

- ភ្ជាប់ទស្សនិកជនទៅនឹងបញ្ហាបែបរំជួលចិត្ត។
- អនុញ្ញាតឲ្យគេពិភាក្សាពីប្រធានបទពិបាកៗតាមវិធីដែលមានសុវត្ថិភាព។
- និយាយទៅកាន់គ្រប់គ្នា ដោយមិនគិតពីសមត្ថភាព ឬកម្រិតវប្បធម៌ឡើយ។
- ជួយគេឲ្យដោះស្រាយបញ្ហាជាក្រុម។

ការសំដែងរឿង និងសកម្មភាពនិទានរឿងក៏អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីអប់រំអ្នកនៅក្រៅក្រុមរបស់អ្នកអំពីបញ្ហាដែលអ្នកកំពុងធ្វើការផងដែរ។ នៅពេលបង្កើតសាច់រឿង ចូរគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកចង់ឲ្យទស្សនិកជនរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា។ តើអ្វីជាបញ្ហាសំខាន់ដែលអ្នកកំពុងសង្ឃឹមថាស្វែងយល់នៅក្នុងការសំដែងរឿងរបស់អ្នក? តើអ្នកអាចជំរុញទឹកចិត្តទស្សនិកជនរបស់អ្នកឲ្យធ្វើសកម្មភាពដោះស្រាយបញ្ហានោះនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេដោយរបៀបណា? ចូរព្យាយាមរកតួអង្គសំដែងដែលទស្សនិកជនរបស់អ្នកនឹងកំណត់អត្តសញ្ញាណបាន ជាតួអង្គដែលនិយាយ រស់នៅ និងស្លៀកពាក់ដូចដែលពួកគេធ្លាប់ធ្វើ។ បញ្ហាដែលតួអង្គរបស់អ្នកជួបប្រទះគួរមានភាពជាក់ស្ដែង និងប្រហាក់ប្រហែលនឹងបញ្ហាដែលទស្សនិកជនរបស់អ្នកប្រឈមមុខផងដែរ។ វាបង្កភាពងាយស្រួលច្រើនក្នុងការជំរុញទឹកចិត្តឲ្យមនុស្សចាត់វិធានការ ប្រសិនបើយើងបង្ហាញបញ្ហាដែលដក់ជាប់ក្នុងបេះដូង និងចិត្តរបស់ពួកគេ។ សាច់រឿងអំពីបញ្ហាមិនត្រូវមានភាពសាមញ្ញពេកទេ។ តាមរយៈការបង្ហាញពីភាពស្មុគស្មាញនៃបញ្ហា យើងអាចជំរុញឲ្យក្រុមគិតបានស៊ីជម្រៅអំពីបញ្ហា និងដំណោះស្រាយ។

បង្កើតរឿងសំដែងរបស់អ្នកដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រ “ចង់-ឧបសគ្គ-ឈ្នះ”

ចាប់ផ្តើមការសំដែងរឿងរបស់អ្នកជាមួយនឹង “ចង់” ។ ផ្តល់សាច់រឿង បន្ទាប់មកចែករំលែកគោលបំណង ឬក្តីប្រាថ្នារបស់តួអង្គសំខាន់។

បង្កើតឧបសគ្គ ពីព្រោះវាជួយឲ្យការសំដែងរឿងរបស់អ្នកកាន់តែមានភាពរំភើប និងគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍។

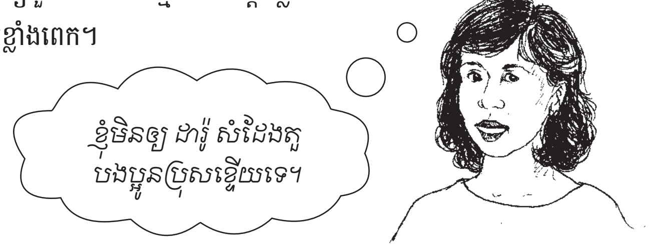
បញ្ចប់ការសំដែងរឿងរបស់អ្នកជាមួយនឹងតួអង្គឈ្នះ ឬចាញ់ក្នុងការខិតខំទាមទាររបស់ពួកគេ!

ជំប្ញាន

ការសំដែងរឿងអាចនឹងផ្តល់ប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ខ្លាំងណាស់។ ចូរចងចាំចំណុចខាងក្រោមនេះ ៖

ប្រការមិនគួរធ្វើ ៖

- កុំបង្ហាញចំណុចអាក្រក់ ដូចជាឈុតចាប់រំលោភកំពុងកើតឡើងដោយផ្ទាល់ ជំនួសមកវិញគួរនិយាយអំពីអំពើនោះដែលបានកើតឡើងក្រៅឆាក។ (មើលជំពូក ៦ ៖ ការបញ្ចប់ហិង្សាយេនឌ័រ ទំព័រ 132 ដល់ 134 ទំព័រ 141 និង 148។)
- កុំស្តីបន្ទោសជនរងគ្រោះ សើចចំអក ឬបង្ហាញឈុតឆាកដែលជាស់អារម្មណ៍ផ្លូវភេទ។
- កុំឲ្យអ្នកសំដែងដើរតួណាដែលអាចនឹងឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាស្តែងខ្លាំងពេក ឬដូចនឹងស្ថានភាពក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេខ្លាំងពេក។



ប្រការគួរធ្វើ ៖

- បែងចែកអ្នកសំដែងឲ្យនៅដាច់ពីតួនាទីរបស់ពួកគេ។ និយាយអំពីសាច់រឿងក្រោយពេលសំដែងចប់ ប៉ុន្តែនៅបន្តសំដៅទៅតួអង្គសំដែងដោយហៅឈ្មោះ ឬតួនាទីរបស់ពួកគេនៅក្នុងសាច់រឿង។
- ផ្តល់ពេលវេលាដល់ការសំដែងរឿងឲ្យបានវែងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីសម្រេចនូវគោលបំណងរបស់អ្នក បន្ទាប់មកសឹមកាត់វាចោលខ្លះៗ។
- ប្រើប្រាស់គ្រឿងតែងឆាក (គ្រឿងដែលតំណាងឲ្យវត្ថុផ្សេងៗ ដូចជា ដាវធ្វើពីក្រដាសកាតុង) ឈុតឆាកកំប្លែង ឈ្មោះបែបកំប្លែងៗ តួនាទីយេនឌ័រដែលផ្លាស់ប្តូរ និងការនិយាយបែបបំផ្លើសឲ្យបានច្រើន!

តន្ត្រី បទចម្រៀង និងការរាំ

ជារឿយៗ តន្ត្រី និងបទចម្រៀងមានឥទ្ធិពលលើអារម្មណ៍របស់មនុស្សជាខ្លាំង។ នៅពេលដែលព័ត៌មាន ឬទស្សនៈត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងឃ្លាបទចម្រៀង ពួកវាកាន់តែងាយស្រួលឲ្យមនុស្សចងចាំ និងយកទៅផ្សព្វផ្សាយបន្តដល់អ្នកដទៃ។ ការច្រៀង និងរាំលើកទឹកចិត្តឲ្យមនុស្សចូលរួមសកម្មភាព ធ្វើឲ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ល្អ និងជាវិធីដ៏អស្ចារ្យក្នុងការផ្សព្វផ្សាយពីអំណាចកើនឡើងដែលបានមកពីការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ក្រុម។ ទន្ទឹមនឹងនេះ តន្ត្រី និងបទចម្រៀងបង្កើតបរិយាកាសរីករាយ! ចម្រៀង និងរបាំអាចផ្លាស់ប្តូរថាមពលនៃកិច្ចប្រជុំ ជួយឲ្យអ្នកទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើបទបង្ហាញសាធារណៈ និងប្រមូលផ្តុំមនុស្សមកគាំទ្របុព្វហេតុរបស់អ្នក។