



ពាក្យប្រើប្រាស់ទាក់ទងនឹងមិត្តភក្តិ

បញ្ជីពាក្យខាងក្រោមត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ជាញឹកញាប់ក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ
(បណ្តាជនដែលមានពិការភាព)។ បញ្ជីពាក្យនេះជួយអ្នកឱ្យយល់អ្វីដែលយើងចង់និយាយ។

1. Peer

សេចក្តីបកប្រែ	មិត្តភក្តិ
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	<p>មិត្តភក្តិគឺជាអ្នកជំនាញការម្នាក់នៅក្នុងជីវិតរបស់គាត់។</p> <p>មិត្តភក្តិគឺជាជនម្នាក់ដែលមានបទពិសោធន៍ក្នុងជីវិតផ្នែកពិការភាព។</p> <p>មិត្តភក្តិមានឋានៈស្មើគ្នា។</p> <p>មិត្តភក្តិចែករំលែកចំណេះដឹងនិងបទពិសោធន៍របស់ខ្លួនទៅវិញទៅមក។</p>
ឧទាហរណ៍ខ្លះៗបង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ មិត្តភក្តិពីរនាក់ជួបគ្នានៅក្នុងហាងកាហ្វេមួយដើម្បីចែករំលែកនូវអ្វីដែលខ្លួនដឹងអំពីការគ្រប់គ្រងផែនការអិសឌីអាយអេស (NDIS) ដោយខ្លួន ឯង។ ▪ មិត្តភក្តិមួយក្រុមជួបជុំគ្នាដើម្បីចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍របស់ខ្លួនក្នុងការរកបុគ្គលិកផ្នែកគាំទ្រ (support Worker) ។ <p>ម្នាក់ៗរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមក។</p>

--	--

2. Peer Facilitator

សេចក្តីបកប្រែ	អ្នកសម្របសម្រួលកិច្ចការរវាងមិត្តភក្តិ
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	<p>មិត្តភក្តិម្នាក់ដែលជួយមិត្តភក្តិម្នាក់ទៀត</p> <p>ឬមិត្តភក្តិមួយក្រុមឱ្យរៀន ឬយល់ដឹងនូវអ្វីដែលថ្មី។</p> <p>មិត្តភក្តិម្នាក់ដែលជួយនិងណែនាំមនុស្សមួយក្រុមឱ្យមានការសន្ទនា និងរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមក។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ</p> <p>បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ មិត្តភក្តិមួយក្រុមជួយជំនួយគ្នាដើម្បីរៀនអំពីបច្ចេកវិទ្យាជួយអ្នកពិការ (Assistive Technology)។ មិត្តភក្តិម្នាក់ត្រូវបានគេជ្រើសរើសឱ្យដឹកនាំកិច្ចប្រជុំដើម្បីធានាឱ្យប្រាកដថា អ្នកណាក៏ដោយដែលចង់និយាយអ្វីនឹងមានឱកាសនិយាយ។ ▪ មិត្តភក្តិម្នាក់បានទទួលការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីធ្វើជាមេដឹកនាំផ្នែកការគាំទ្រមិត្តភក្តិ (Peer Support)។

	<p>ឥឡូវនេះអ្នកស្រី/កញ្ញាកំពុងជួយមិត្តភក្តិថ្មីៗឱ្យរៀនអំពីការគាំ ប្រទះមិត្តភក្តិ។</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------

3. Peer Movement

សេចក្តីបកប្រែ	ចលនាមិត្តភក្តិ
<p>ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថ ន័យ</p>	<p>មិត្តភក្តិ និងសម្ព័ន្ធមិត្ត សហការគ្នា ហើយចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរអ្វីៗឱ្យវាបានប្រសើរ។</p> <p>មិត្តភក្តិជួបជុំគ្នាហើយនិយាយថា៖ “គ្មានអ្វីដែលពាក់ព័ន្ធដល់យើងអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដោយគ្មានការចូលរួមពីយើងទេ”។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រា ស់ពាក្យនេះ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ មិត្តភក្តិមួយក្រុម និងសម្ព័ន្ធមិត្តរបស់ខ្លួនជួបជុំគ្នាដើម្បីតវ៉ាអំពីការខ្វះច្រកទ្វារសំរាប់ជន ពិការចូលទៅក្នុងរោងកុនថ្មីមួយ។ ▪ មិត្តភក្តិមួយក្រុម និងសម្ព័ន្ធមិត្តរបស់ខ្លួនជួបជុំគ្នាដើម្បីរៀបចំបទបង្ហាញមួយយកទៅនិ យាយនៅក្នុងសន្និសីទអំពីបទពិសោធន៍ និងចំណេះដឹងរបស់ខ្លួន។

4. Peer Mentor

<p>សេចក្តីបកប្រែ</p>	<p>មិត្តភក្តិណែនាំ</p>
<p>ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ</p>	<p>មិត្តភក្តិណែនាំ គឺជាជនម្នាក់ដែលមានជំនាញ ឬចំណេះដឹងដែលខ្លួនគេអាចចែករំលែកជាមួយមិត្តភក្តិម្នាក់ទៀត មួយទល់នឹងមួយ។ ម្នាក់ៗត្រូវខិតខំអ្វីមួយ ដូច្នោះម្នាក់ៗអាចធ្វើជាមិត្តភក្តិណែនាំបាន។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ ពាក្យនេះ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ អ្នកស្រី/កញ្ញាសូភាដឹងច្រើនអំពីការគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯង។ អ្នកស្រី/កញ្ញាជួបជាមួយលោកឧត្តមរៀនរាល់ខែហើយជួយគាត់ ឱ្យចេះគ្រប់គ្រងប្រាក់ NDIS បានកាន់តែប្រសើរឡើង។ គាត់ទាំងពីរនាក់នឹងធ្វើការនេះចំនួនបីខែ ហើយបន្ទាប់មកគេនឹងពិនិត្យមើលថាតើ លោកឧត្តមនៅតែត្រូវការឱ្យអ្នកស្រី/កញ្ញាសូភាជួយឬទេ។ ▪ លោកបានត្រូវខិតខំគ្រប់គ្រងប្រាក់កាសរបស់ខ្លួន។ គាត់មានប្រព័ន្ធមួយដែលល្អសំរាប់គាត់។ គាត់ជួបលោកចនពីរបីដង ហើយបង្ហាញលោកចនអំពីប្រព័ន្ធនេះ។

5. Peer Network

សេចក្តីបកប្រែ	បណ្តាញមិត្តភក្តិ
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	ទំនាក់ទំនងដែលមិត្តភក្តិមានទៅវិញទៅមក។ មិត្តភក្តិមួយក្រុមដែលរក្សាទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមក (តាមរយៈកិច្ចប្រជុំ តាមប្រតិបត្តិការ ឬតាមទូរស័ព្ទ)។
ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ជនពិការមួយក្រុមជួបជុំគ្នាមួយខែម្តងនៅក្នុងហាងកាហ្វេមួយ និងនិយាយអំពីបញ្ហាផ្លូវចូលសំរាប់កៅអីរុញក្នុងតំបន់ ហើយត្រូវធ្វើដូចម្តេចអំពីបញ្ហាទាំងនោះ។ ▪ មិត្តភក្តិបីនាក់ដែលមានចំណូលចិត្តស្រដៀងគ្នាក្នុងការលេងល្បែងកំសាន្តតាម (online gaming) ហើយគេជួបគ្នាតាមអ៊ីនធឺណិត រៀងរាល់សប្តាហ៍ដើម្បីលេងល្បែងកំសាន្តខ្លះៗជាមួយគ្នា និងចែករំលែកនូវគន្លឹះ និងល្បិចទៅវិញទៅមក។

6. Peer Support

សេចក្តីបកប្រែ	ការគាំទ្រមិត្តភក្តិ
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	ការចាំជួយមិត្តភក្តិម្នាក់ទៀត ពេលគេត្រូវការជំនួយ។ ការជួយមិត្តភក្តិម្នាក់ទៀត។

<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ លោកលឹម ជួយលោកវ៉ែ សរសេរសំបុត្រប្តឹងតវ៉ា (complaint letter) ▪ អ្នកស្រីស្វរណ៍ ជួយលោកវ៉ែ ធ្វើសម្ភាសន៍បុគ្គលិកថ្មី។
-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. Peer Support Group

<p>សេចក្តីបកប្រែ</p>	<p>ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ</p>
<p>ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ</p>	<p>មិត្តភក្តិមួយក្រុមជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ ក្រុមនេះអាចជួបទល់មុខគ្នា ឬតាមរយៈអ៊ីនធឺណិត ឬតាមទូរសព្ទ។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<p>មិត្តភក្តិមួយក្រុមជួបជុំគ្នាដើម្បីនិយាយអំពីការធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅ និងថាត្រូវធ្វើដូចម្តេច។ ពួកគេចែករំលែកបទពិសោធន៍ និងរៀនរ៉ាវរបស់ខ្លួន។</p>

8. Peer Leadership

<p>សេចក្តីបកប្រែ</p>	<p>ភាពជាមេដឹកនាំលើមិត្តភក្តិ</p>
<p>ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ</p>	<p>មិត្តភក្តិណាម្នាក់អាចជាមេដឹកនាំ។ ភាពជាមេដឹកនាំលើមិត្តភក្តិកើតមានឡើងនៅពេលដែលមិត្តភក្តិម្នាក់ ឬមិត្តភក្តិមួយក្រុម</p>

<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិមួយក្នុងតំបន់ដឹកនាំដោយលោកតូនី និងអ្នកស្រី/កញ្ញាលី លោកវិជ្ជ ឲ្យនេះកំពុងដើរតួជាមេដឹកនាំដោយទទួលខុសត្រូវខាងទូរសព្ទទៅរក ▪ អំណាចមិត្តភក្តិ (peer power) <p>គឺជាព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយមេដឹកនាំពីរបីនាក់ដើម្បីឱ្យ</p>

9. Accountability

<p>សេចក្តីបកប្រែ</p>	<p>ភាពទទួលខុសត្រូវ</p>
<p>ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ</p>	<p>អ្នកអាចទុកចិត្តខ្ញុំបាន។ បើខ្ញុំនិយាយថា ខ្ញុំនឹងធ្វើអ្វីមួយ នោះខ្ញុំនឹងធ្វើវា។ ហើយបើអ្នកនិយាយថាអ្នកនឹងធ្វើអ្វីមួយ ខ្ញុំនឹងទុកចិត្តអ្នក និងពឹងផ្អែកលើអ្នក។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<p>• បើសិនអ្នករៀបចំកិច្ចប្រជុំមួយ នោះអ្នកនឹងមកចូលរួមទាន់ពេលវេលា។</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ខ្ញុំនិយាយថា ខ្ញុំនឹងរៀបចំអ្វីមួយ <p>ហើយខ្ញុំបានធ្វើមែន។</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • ខ្ញុំទូរសព្ទទៅអ្នកដោយហេតុថា អ្នកបាននិយាយថាអ្នកនឹងរៀបចំកិច្ច ការនេះឱ្យហើយមុនសប្តាហ៍កន្លងទៅ តែអ្នកមិនបានធ្វើវាទេ។
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10. Paying It Forward

សេចក្តីបកប្រែ	ការឱ្យគេអ្វីមួយដោយមិនចង់បានអ្វីមកវិញ (Paying It Forward)
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	<p>អ្នកឱ្យអ្វីមួយដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយពុំចង់បានអ្វីតបមកវិញទេ។</p> <p>ជនម្នាក់បានជួយអ្នក ហើយឥឡូវនេះអ្នកចង់ជួយអ្នកដទៃ។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ</p> <p>បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • មិត្តភក្តិម្នាក់ដែលបានទទួលអត្ថប្រយោជន៍ពីការដែលគេជួយមានអារម្មណ៍ថាចង់ក្លាយទៅជាមិត្តណែនាំម្នាក់ (Peer Mentor) ដើម្បីឱ្យគាត់ (អ្នកស្រី/កញ្ញា) ឥឡូវនេះអាចជួយអ្នកដទៃដែរ។ • អ្នកទៅចូលរួមកិច្ចប្រជុំមួយរបស់ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ (peer support group) ដោយហេតុថាអ្នកមានព័ត៌មានខ្លះៗដែលអ្នកដឹងហើយដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជនដទៃ។

11. To be humble

សេចក្តីបកប្រែ	ភាពដាក់ខ្លួន
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	<p>អ្នកដឹងខ្លួនថាអ្នកជានរណា</p> <p>ហើយអ្នកប្រហែលជាពូកែខាងអ្វីមួយ។</p> <p>ប៉ុន្តែអ្នកមិនបង្អត់បង្អួច ឬអត់អាងទេ។ អ្នកពុំក្រអឺតក្រទមទេ។</p> <p>លោកអ្នកពូកែខាងធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានអារម្មណ៍ថាអ្នកស្មើនឹងគេដែរ។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ</p> <p>បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • អ្នកត្រូវបានគេស្នើសុំឱ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកពូកែហើយដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើ។ ប៉ុន្តែអ្នកដឹងថាមានជនដទៃទៀតនៅក្នុងក្រុមដែលធ្វើកិច្ចការនេះបានដូច្នោះអ្នកដកខ្លួនថយ ហើយធ្វើឱ្យប្រាកដថាជនម្នាក់ផ្សេងមានឱកាសធ្វើកិច្ចការនេះ។ • ជនម្នាក់សរសើរអ្នក។ អ្នកអរគុណគេហើយធ្វើឱ្យប្រាកដថាជនគ្រប់រូបក្នុងក្រុមដែលបានជួយក៏បានទទួលការនូវការសរសើរខ្លះដែរ។

12. Ally

សេចក្តីបកប្រែ	សម្ព័ន្ធមិត្ត
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	សម្ព័ន្ធមិត្តម្នាក់ (Ally) មិនមែនជាមិត្តភក្តិ (peer) ទេ ប៉ុន្តែគេជាអ្នកគាំទ្រម្នាក់។ គេជាផ្នែកមួយនៃចលនាមិត្តភក្តិ (peer movement) ហើយធ្វើការរួមគ្នាជាមួយមិត្តភក្តិដើម្បីធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ។ សម្ព័ន្ធមិត្តធ្វើតាមការដឹកនាំរបស់មិត្តភក្តិ។
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ</p> <p>បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<p>. អ្នកស្រី/កញ្ញាអាទីបានរាប់អានលោកចៃ</p> <p>មជាមិត្តរយៈពេលយូរមកហើយ។</p> <p>អ្នកស្រី/កញ្ញាបានចូលរួមកិច្ចប្រជុំនៃក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ (Peer Support)</p> <p>ហើយបានជួយលោកចៃក្នុងការបញ្ចេញមតិរបស់ខ្លួន។</p> <p>.</p> <p>លោកប៉ូឡូជាអ្នកធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់នៅមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់កិច្ចបំរើក្នុងតំបន់មួយ។ រៀងរាល់ពេលដែលក្រុមមិត្តភក្តិ (peer group) ជួបជុំគ្នា គាត់បើកសាលប្រជុំ</p> <p>ហើយរៀបចំកៅអីរួចជាស្រេច។</p> <p>គាត់ក៏ជួយដែរនៅពេលកិច្ចប្រជុំចប់។</p>

13. Reflection

សេចក្តីបកប្រែ	ការជញ្ជឹងគិត
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	<p>ការគិតអំពីអ្វីដែលកើតឡើងកន្លងទៅ</p> <p>ហើយធ្វើការផ្តល់ប្តូរអ្វីមួយដើម្បីធ្វើឱ្យវាប្រសើរឡើងនៅពេលក្រោយ។</p> <p>ការជញ្ជឹងគិតអាចធ្វើតែម្នាក់ឯង</p> <p>ឬទាំងអស់គ្នាជាមួយអ្នកដទៃ។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ</p> <p>បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<p>បន្ទាប់ពីកិច្ចប្រជុំនៃក្រុមមិត្តភក្តិមក</p> <p>អ្នកអង្គុយជាមួយនឹងអ្នកសម្របសម្រួលកិច្ចការ(facilitator)</p> <p>ហើយអ្នកជញ្ជឹងគិតអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើងនៅពេលប្រជុំ។</p> <p>សំណួរដែលអ្នកសួរគឺមាន៖</p> <p>អ្វី ...ដែលដំណើរការល្អ/មិនដំណើរការល្អ?</p> <p>ដូច្នោះអ្វី...ដែលយើងអាចផ្តល់ប្តូរបាននិងធ្វើខុសពីមុន?</p> <p>ឥឡូវនេះអ្វី...ដែលយើងត្រូវធ្វើនៅចន្លោះពេលឥឡូវទៅដល់ពេលប្រជុំលើកក្រោយ។</p>

14. Confidentiality

សេចក្តីបកប្រែ	ការសម្ងាត់
---------------	------------

<p>ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ</p>	<p>កិច្ចព្រមព្រៀងមួយស្តីអំពីអ្វីដែលអាច និងអ្វីដែលមិនអាចចែករំលែកជាមួយអ្នកដទៃទៀតដែលពុំមែនជាភាគីនៃកិច្ចព្រមព្រៀង។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ ពាក្យនេះ</p>	<p>ក្រុមគាំទ្រមិត្តភក្តិ (peer support group) មួយបានធ្វើកិច្ចព្រមព្រៀងមួយនេះស្តីអំពីការរក្សាការសម្ងាត់ដូចតទៅ៖ អ្វីៗដែលបាននិយាយចេញមកអំពីជនណាម្នាក់នៅក្នុងក្រុមគឺជាអ្វីៗផ្ទាល់ខ្លួន និងមិនត្រូវនិយាយប្រាប់បន្តទៅជនដទៃទៀតនៅក្រៅក្រុមឡើយ។</p>

15. I get you – factor

<p>សេចក្តីបកប្រែ</p>	<p>ការមានអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួនថាគេយល់ឬដឹងពីយើងហើយ</p>
<p>ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ</p>	<p>ការបានចែករំលែកបទពិសោធន៍ជាមួយអ្នកដទៃម្នាក់ ជាអ្វីៗនេះមានន័យថាជនម្នាក់នោះអាចយល់អ្នកបានយ៉ាងងាយ ហើយការនេះមានន័យថា អ្នកមិនចាំបាច់ពន្យល់អំពីខ្លួនឯងទេ។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ ពាក្យនេះ</p>	<p>មិត្តភក្តិមួយក្រុមចែករំលែកចំណេះដឹងនិងបទពិសោធន៍របស់ខ្លួនស្តីអំពីការទៅជួបជួបជួបជួបក្នុងតំបន់។</p>

	<p>ម្នាក់ៗមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនយល់ច្បាស់លាស់ព្រោះថាម្នាក់ៗចែករំលែកបទពិសោធន៍ស្រដៀងគ្នា។</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------

16. Reciprocal / mutually beneficial

សេចក្តីបកប្រែ	ការទទួលបានផលប្រយោជន៍ទាំងសងខាង
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	<p>មនុស្សគ្រប់រូបមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនជាអ្នកឈ្នះម្នាក់ៗ។</p> <p>វាជាការល្អសំរាប់ជនគ្រប់រូប។</p> <p>ម្នាក់ៗបានទទួលផលប្រយោជន៍អ្វីមួយពីវា។</p>
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ</p> <p>បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់</p> <p>ពាក្យនេះ</p>	<p>លោកសែម និងអ្នកស្រី/កញ្ញាថាវីជួបគ្នាដើម្បីដឹកកាហ្វេ</p> <p>ហើយគេចែករំលែកនូវអ្វីដែលខ្លួនដឹងអំពីការជួលបុគ្គលិក។</p> <p>ក្រោយមកគេមានអារម្មណ៍ថាម្នាក់ៗបានទទួលអត្ថប្រយោជន៍ទាំងសងខាងពីការជួបគ្នានោះ។</p>

17. Advocacy

សេចក្តីបកប្រែ	ការតស៊ូមតិ/ការគាំទ្រ
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	និយាយឱ្យគេដឹងអំពីអ្វីដែលសំខាន់។
<p>ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ</p> <p>បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ</p>	<p>ជនពិការជាច្រើនពុំអាចរកការងារធ្វើបានទេ។</p> <p>អ្នកគាំទ្រមួយក្រុម (ជនដែលមានពិការភាព</p>

	<p>និងសម្ព័ន្ធមិត្ត) បានជួបជុំគ្នា ហើយបានរៀបចំ យុទ្ធនាការមួយដើម្បីជួបជាមួយអ្នកនយោបាយក្នុងតំបន់ ហើយពិភាក្សាជាមួយគេស្តីអំពីបញ្ហានោះ។</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18. Self-Advocacy Movement

សេចក្តីបកប្រែ	ចលនាការតស៊ូមតិសំរាប់ខ្លួនឯង
ការពន្យល់ខ្លីៗពីអត្ថន័យ	<p>អ្នកគាំទ្រខ្លួនឯងគឺជាអ្នកមានពិការភាព។</p> <p>អ្នកគាំទ្រខ្លួនឯងជួបជុំគ្នា ហើយចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរអ្វីៗដែលជាបញ្ហាសំខាន់។</p> <p>អ្នកគាំទ្រខ្លួនឯងបានជួបជុំគ្នា ហើយនិយាយថា៖ “គ្មានអ្វីដែលពាក់ព័ន្ធដល់យើងអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដោយគ្មានការចូលរួមពីយើងទេ”</p>
ឧទាហរណ៍ខ្លះៗ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ	<p>. អ្នកគាំទ្រខ្លួនឯងបានជួបជុំគ្នា ហើយតវ៉ាអំពីការខ្វះផ្លូវសំរាប់ជនពិការចូលទៅក្នុងរោងកុនឌ្រីមួយ។</p> <p>. អ្នកគាំទ្រខ្លួនឯងបានជួបជុំគ្នា ហើយរៀបចំសន្និសីទមួយសំរាប់ជនដ៏ទៃទៀតដែលមានពិការភាពឱ្យយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់ខ្លួននៅពេលទៅជួបផ្សេងៗគ្នា។</p>