Disability Rights California



**ADMINISTRATION**
100 Howe Avenue, Suite 185N, Sacramento, CA  95825
Telephone: (916) 488-9955  Fax: (916) 488-2635

# ក្បួនការពារ
## (Advocacy Tips)

### តែងតែខ្លាហាន
លោកអ្នកមានសិទ្ធទទួលកិច្ចបំរើ; អ្នកកាន់សំណុំរឿងរបស់លោកអ្នកមានភារៈកិច្ចជួយលោកអ្នកឲ្យ បានទទួលកិច្ចបំរើទាំងនេះ។

### បើសិនជាលោកអ្នកមិនយល់អ្វីមួយ ចូរសួរសំណួរ
លោកអ្នកមានសិទ្ធទទួលព័តមានពីភ្នាក់ងារតាមរបៀបដែលលោកអ្នកងាយយល់។ ចូរសុំឲ្យគេផ្តល់ ព័តមានជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នក។ បើសិនជាលោកអ្នកមិនយល់នូវអ្វីដែលគេនិយាយប្រាប់ លោកអ្នកនោះ ចូរសុំឲ្យគេពន្យល់បន្ថែម។ ចូរសាកសួរគេទាល់តែលោកអ្នកបានយល់ច្បាស់ លាស់។

### ប្តូរព័តមានទៅវិញទៅមក
គេយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការបញ្ចេញយោបល់របស់លោកអ្នក។ លោកអ្នកដឹងហើយនូវសេចក្តីត្រូវ ការរបស់កូន ហើយក៏ដូចអ្នកឯកទេសដែលបានពិនិត្យមើលកូនលោកអ្នកនោះដែរ។ ចូរកុំខ្លាច បញ្ចេញយោបល់ឲ្យសោះ។

### តែងតែត្រៀមខ្លួន
មុននិងលោកអ្នកទៅចូលប្រជុំនៅកន្លែងដែលគេយកសំណុំរឿងរបស់លោកអ្នកពិនិត្យមើលឡើង វិញនោះ ចូររំឭកខ្លួនឯងថា តើលោកអ្នកចង់បានអ្វី ហើយហេតុអ្វី។ ចូរធ្វើបញ្ជីសំណួរដែលលោក អ្នកចង់ឲ្យគេឆ្លើយ។

### រក្សាទុកប្រកាន់ដៃ
បើសិនជាលោកអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងការទៅចូលប្រជុំម្នាក់ឯង ចូរកុំទៅ។ យកមិត្តភត្តិ, សមាជិកក្នុងគ្រួសារ ឬអ្នកការពារសិទ្ធិលោកអ្នកទៅជាមួយ។ លោកអ្នកមានសិទ្ធិនាំយកមនុស្សមក ជាមួយលោកអ្នក ហើយមនុស្សនោះមានប្រយោជន៍ជួយឧបត្ថម្ភស្មារតីនឹងនរចំពោះបញ្ហា, កត់ចុះ អ្វីដែលបានសម្រេចហើយនិងជួយគាំទ្រលោកអ្នក។

### រកគេជួយ
បើសិនជាលោកអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល នៅពេលលោកអ្នកចូលប្រជុំម្នាក់ឯង ចូរកុំទៅប្រជុំ ម្នាក់ឯងឲ្យសោះ។ នាំមិត្តភត្តិ, សមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកជួយការពារលោកអ្នកទៅជាមួយ។ លោកអ្នក តែងតែមានសិទ្ធនាំយកអ្នកណាម្នាក់ទៅប្រជុំជាមួយ, ហើយមនុស្សដែលលោកអ្នកនាំយកជាមួយ នោះ តែងតែជួយលោកអ្នកឲ្យដោតអារម្មណ៍ទៅលើបញ្ហាដែលមាន, កត់ចុះនូវអ្វីដែលគេបាន សម្រេចហើយជួយគាំទ្រលោកអ្នក។

### ត្រៀមខ្លួនចាំស្តាប់
ក្រោយពីលោកអ្នកបានសុំកិច្ចបំរើ ឬបានសាកសួរសំណួរ, ចូរប្រុងស្តាប់ចម្លើយរបស់មន្ទីរភ្នាក់ងារ។ ពេលលោកអ្នកស្តាប់ ចូរសួរខ្លួនឯង បើសិនជាចម្លើយដែលគេបានឆ្លើយមកនោះសមស្របទៅនិង សំណួរលោកអ្នកឬទេ។ បើសិនជាលោកអ្នកមិនច្បាស់ចំពោះចម្លើយនេះទេ ចូរសាកសួរបន្ថែម ទៀត។

“Working in partnership with people with disabilities — to protect, advocate for and advance their human, legal and service rights; striving toward a society that values all people and supports their rights to dignity, freedom, choice and quality of life.”