ខ្ញុំនិងកូនរបស់ខ្ញុំ

គឺជាសៀវភៅមួយក្បាលសំរាប់ឪពុកម្តាយ
ស្តីអំពីសៀវភៅ១ក្បាលនេះ

幼兒篇

（柬埔寨文版）

國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

ខ្ញុំនឹងកូនរបស់ខ្ញុំ

គឺជាសៀវភៅមួយក្បាលសំរាប់ឪពុកម្តាយ
ស្តីអំពីសៀវភៅ១ក្បាលនេះ

នេះគឺជាសៀវភៅមួយក្បាលដែលបានរៀបចំឡើងសម្រាប់ឪពុកម្ដាយនៃកូនសិស្សថ្នាក់មត្តេយ្យ សៀវភៅណែនាំនេះបែងចែកជា៤ផ្នែកធំៗគឺ ការលូតលាស់របស់កុមារ តួនាទីរបស់ឪពុកម្តា យ ទំនាក់ទំនងឪពុកម្ដាយនិងកូន និងជីវិតនៅសាលា។ឪពុកម្ដាយអាចពិនិត្យមើលបទពិសោធន៍ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនជាមុនសិន

1

ឪពុកម្តាយអាចមានការប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាទទួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារដែលពិបាកដោះស្រាយ។

2

ឆ្លងកាត់ការសង្កេតមើលឃើញឪពុកម្ដាយធ្វើការទំនាក់ទំនងចំពោះបុគ្គលបុត្រាបុត្រីនិងមាតាបិតា ស្វែងយល់អំពីតម្រូវការនៃការអប់រំគ្រួសារខ្លួនឯងផ្ទាល់។

3

តាមការពណ៌នាដ៏សាមញ្ញនេះ
ឪពុកម្តាយនឹងអាចសិក្សារៀនសូត្រចំណេះដឹងនិងជំនាញបាន
យ៉ាងលឿននិងត្រឹមត្រូវ។

- រាល់ព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងសៀវភៅនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយឪពុកម្ដាយសិស្សសាលាមត្តេយ្យ លោកគ្រូអ្នកគ្រូ អ្នកជំនាញត្រួតពិនិត្យឡើងវិញព្រមទាំងអ្នកជំនាញផ្នែកអប់រំគ្រួសារមួយក្រុមខាងវិស័យពាក់ព័ន្ធដើម្បីបញ្ចប់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការ។

- ជឿជាក់ថារាល់ការខិតខំប្រឹងប្រែងដែលពួកយើងរួមគ្នាធ្វើគឺ-

  ជួយសំរួលឪពុកម្ដាយក្នុងនាមជាអ្នកអាណាព្យាបាលកូនអោយទៅរកគំនិតរីកដុះដាលកាន់តែប្រសើរឡើង ធ្វើអោយការរីកលូតលាស់ររបស់កុមារកាន់តែរីករាយនិងមានសុខភាពល្អ។

តារាងមាតិកា

ការលូតលាស់កូនប្រុសស្រី

ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវស្វែងយល់អំពីលក្ខណៈ ពិសេសនៃភាពលូតលាស់របស់កុមារ? 12

កូននៅសុខៗចូលចិត្តនិយាយពាក្យ(កុំ) យើងគួរធ្វើដូចម្តេច? 15

កូនខ្ញុំរាល់ពេលចេះតែរើសចំណីជានិច្ច ត្រូវធ្វើដូចម្តេច? 18

កូនខ្ញុំរាល់ពេលតែងតែធ្វើអ្វីយឺតៗ ខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច? 21

កូននៅតូចបែបនេះតើគួរត្រូវហ្វឹកហាត់ពួកគេ អោយមាន ភាពទទួលខុសត្រូវដែរឬទេ? 24

កូនរបស់ខ្ញុំអត់មានអំណត់អត់ធ្មត់ ធ្វើដូចម្តេច? 27

តើត្រូវបង្ហាត់បង្រៀនកូនឲ្យចេះមានការគួរសមដោយរបៀបណា? 30

កូនៗតែងទាស់ទែងរវាងបងប្អូនឯងក្នុងគ្រួសារ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច? 33

តួនាទីជាឪពុកម្តាយ

តើខ្ញុំគួរដើរតួរជាឪពុកម្តាយបែបណាទើបល្អ? 38

ខ្ញុំមិនដឹងថាតើចង់សហការ ឬទំនាក់ទំនងជាមួយ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដោយរបៀបណា? 40

ណាគ្រួសារផងណាការងារផងរវល់ទាំងសងខាងតើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច? 43

តើខ្ញុំគួរត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងបែបណាអោយល្អ? 46

តើខ្ញុំគួររៀបឥរិយាបថបែបណាដើម្បីធ្វើជាគំរូដល់កូនៗ? 49

ចំណុចនៃការអប់រំរបស់ខ្ញុំ រវាង(ប្តីឬប្រពន្ធ)មាន ភាពមិនសម្របគ្នា តើធ្វើដូចម្តេច? 52

តារាងមាតិកា

ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន

កូនៗយល់ថាខ្ញុំមានចិត្តលំអៀង តើធ្វើដូចម្តេច? 58

ពេលថ្ងៃឈប់សំរាកខ្ញុំចង់តែសំរាក ប៉ុន្តែកូនៗ តើខ្ញុំត្រូវរៀបចំទុកដាក់យ៉ាងណា? 60

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការនិយាយទាក់ទងរបៀបណាជាមួយកូនតូចៗ? 62

មានពេលខ្លះខ្ញុំមិនអាចបែងចែករវាងការគោរពនិងការបណ្តោយតាមចិត្ត តើគួរធ្វើដូចម្តេច? 65

កូនៗតែងតែមិនគោរពតាមវិន័យ(សន្យា) តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច 68

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងរបៀបណាជាមួយកូនតូចៗ? 71

កូនរបស់ខ្ញុំតែងតែទាមទារប្រើទូរស័ព្ទដៃឬឡេបថប តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច? 74

ការរស់នៅក្នុងបរិវេណសាលារៀន

តើគួរជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យបែបណា សក្តិសមនឹងកូនៗរបស់ខ្ញុំ? 80

កូនរបស់ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទៅសាលារៀន តើធ្វើដូចម្តេច? 83

កូនៗមិន ដឹង ចង់ធ្វើការទំនាក់ទំនងគ្នារវាងមិត្តភក្តិតូចៗតាមរបៀបណា តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច? 86

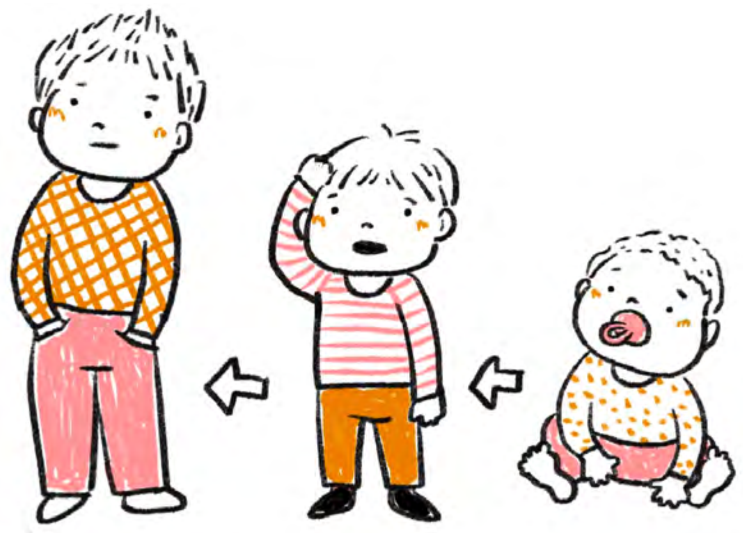
កូនៗចាំបាច់ត្រូវការហាត់រៀនការពារខ្លួនដែរឬទេ? 89

តើខ្ញុំគួរជួយរៀបចំសម្រាប់កូនយ៉ាងដូចម្តេច ដើម្បីធ្វើជាសិស្ស មត្តេយ្យ? 92

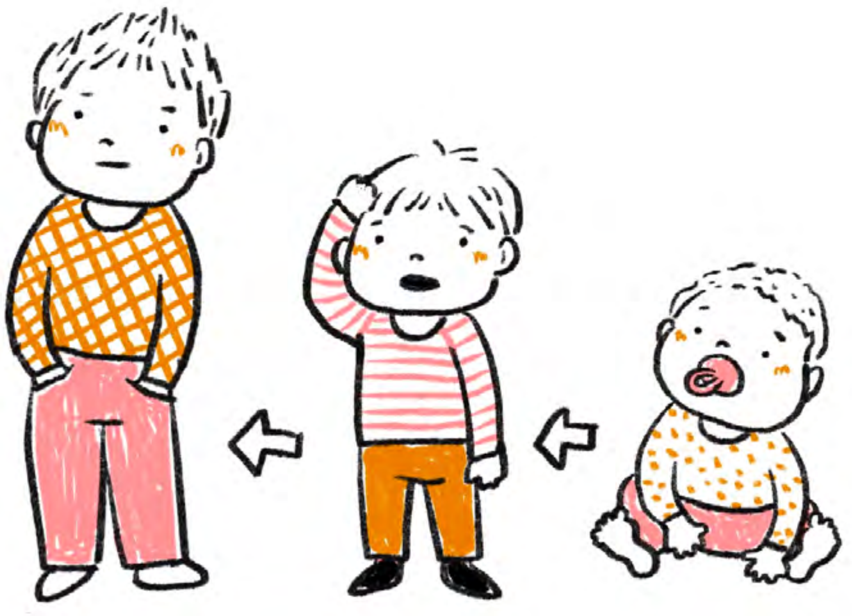
ការលូតលាស់កូនប្រុសស្រី

កូនដែលនៅក្នុងដំណាក់កាលជាទារក គឺជាការលូតលាស់យ៉ាងច្បាស់លាស់ ថែមទាំងលឿនបំផុតនៅក្នុងជីវិត ការទទួលស្វាគមន៍សមាជិកថ្មីមកដល់គឺជាភាពរំភើបរីករាយក្នុងចិត្តបំផុតរបស់ឪពុកម្តាយជាច្រើនរូប ប៉ុន្តែស្របគ្នានៃកំណើតកូនមកដល់និងការលូតលាស់របស់កូន កាតព្វកិច្ចអប់រំកូនក៏មកដល់   នេះហើយគឺជាមេរៀនដ៏ធំមួយដែលឪពុកម្តាយត្រូវប្រឈមមុខ។គួរធ្វើរបៀបណាក្នុងដំណាក់កាលដែលកូនវិវឌ្ឍន៍លឿនបំផុត ស្វែងយល់និងលើកយករាល់អ្វីដែលកូនៗត្រូវការ ផ្តល់នូវការសម្រួលដ៏សក្តិសមទាំងនេះគឺជាការគួរយកចិត្តទុកដាក់របស់ឪពុកម្តាយ។)

អញ្ចឹងទេគឺតែងតែ និយាយពាក្យ អត់ទេធ្វើកិច្ចការអ្វីយឺតៗ ចំពោះទង្វើទាំងនេះមិនមានសកម្មភាពគ្រោងទុកមុននោះទេ តើឪពុកម្តាយគួរធ្វើដូចម្តេច?



ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវស្វែងយល់អំពីលក្ខណៈពិសេសនៃភាពលូតលាស់របស់កុមារ។?



កំឡុងពេលវ័យទារក ការវិវឌ្ឍន៍របស់កូនតូចនៅក្នុងគ្រួសារពិតជាអាចនិយាយបានថាតែមួយពព្រិចភ្នែកគឺធំហើយ។ ក៏ប៉ុន្តែឪពុកម្តាយជាទីរាប់អានតើអ្នកដឹងទេថា លូតលាស់ទិសដៅនៃដំណាក់កាលលូតលាស់របស់ទារកមានអ្វីខ្លះ?

យើងមកស្គាល់ពីដំណាក់កាលទារកនិងកុមារនៅក្នុងផ្ទះមានអាយុ(ប្រហែល៥-៦ឆ្នាំ) និងយល់ពីស្ថានភាពលូតលាស់ដូចខាងក្រោម ៖

☐ 1. កូននៅពេលហូបបាយ មិនទាន់ចេះប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទទួលទាន។

☐ 2. កូនមិនចេះប្រើកន្ត្រៃព្រមទាំងបិទឡេវ។

☐ 3. កូននៅមិនទាន់ចេះប្រើជើងម្ខាងលោតនិងលេងលោតអន្ទាក់

☐ 4. កូននៅមិនទាន់ចេះទៅបង្គន់ដោយខ្លួនឯង។

☐ 5. កូន មិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍និងការនិយាយជាមួយមនុស្សផ្សេង ម្យ៉ាងទៀតងាយបញ្ចេញភាពឆេវឆាវ។

☐ 6. កូននិយាយពាក្យដដែលៗតែម្នាក់ឯងជាញឹកញាប់ ឬនិយាយមិនច្បាស់។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសពាក្យខាងលើ អញ្ចឹងនោះ អ្នកត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់អំពីសភាពលូតលាស់របស់កូន!

នៅក្នុងដំណាក់កាលទារក ការលូតលាស់របស់កុមារអាយុពី៥-៦ឆ្នាំគឺគ្រប់ជ្រុងជ្រោយទាំងអស់ រួមមាន៖ រាងកាយ កាយវិការ ការយល់ដឹង ភាសា សង្គម និងអារម្មណ៍។ល។បើសិនជាឪពុកម្តាយអាចស្វែងយល់ពីលក្ខណៈពិសេសនៃការលូតលាស់របស់កុមារ អាចជៀសវាងការភ័យពេក ហើយក៏អាចជួយដល់ការលូតលាស់វិជ្ជមានរបស់កុមារយ៉ាងសកម្ម។

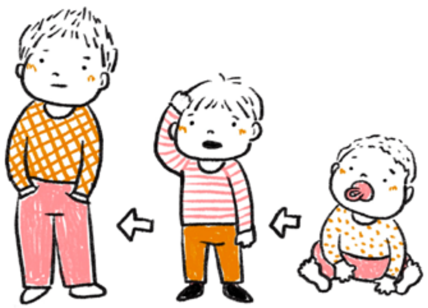
- **ឪពុកម្តាយអាចប្រើវិធីខាងក្រោមដើម្បីមកជួយសម្រួលកូន:**

1. ឪពុកម្តាយត្រូវស្វែងយល់និងក្តោបក្តាប់អំពីការលូតលាស់របស់កូន ថែមទាំងប្រើវិធីផ្សេងៗដើម្បីជួយដល់ការលូតលាស់របស់កូន ដូចជា លេងល្បែងកំសាន្ត ការអានឬការហាត់ប្រាណជាដើម។
2. ឪពុកម្តាយអាចយកការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរៀបចំអោយកូនមានការចូលរួមរាល់កម្មពិធីគ្រប់ប្រភេទ ដើម្បីអោយការលូតលាស់ខ្លួនប្រាណ គំនិត យល់ដឹង និងអារម្មណ៏របស់កូនឲ្យមានការ វិវឌ្ឍន៏ល្អ។

3. ឪពុកម្តាយគួរប្រើ"តារាងត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍កុមារ"មកធ្វើការសង្កេតនិងស្វែងយល់ពីស្ថានភាពវិវឌ្ឍន៍របស់កូន។ (http://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=411)

4. កូនម្នាក់ៗតែងតែមានលក្ខណៈនិងនិស្ស័យពិសេស ម្យ៉ាងទៀត ពេលវេលានិងល្បឿនផ្តើមលូតលាស់ក៏មានភាពខុសប្លែកគ្នា។

5. នៅពេលឪពុកម្តាយមានរាល់បញ្ហាពាក់ព័ន្ធ អ្នកអាចមើលសៀវភៅ សួរអ្នកជំនាញ សួរលោកគ្រូអ្នកគ្រូឬនាំកូនទៅមន្ទីរពេទ្យពិនិត្យ ព្រមទាំងបញ្ជាក់អោយច្បាស់ពីបញ្ហា ដើម្បីផ្តល់ការលូតលាស់ដែលមានសុខមាលភាពដល់កុមារ។



កូននៅសុខៗចូលចិត្តនិយាយពាក្យ(កុំ)យើងគួរធ្វើដូចម្តេច?

កូនធំម្តងបន្តិចៗ ជាពិសេសគឺដល់អាយុ២ទៅ៣ឆ្នាំ តែងតែនៅសុខៗនិយាយពាក្យថាអត់ទេថែមទាំងយកពាក្យអត់ទេ អត់ទេធ្វើជាពាក្យនិយាយមិនដាច់ជាប់មាត់ ធ្វើអោយឪពុកម្តាយឈឺក្បាលថែមទាំងវិលមុខទៀតផង តើដល់ពេលនេះគួរត្រូវធ្វើដូចម្តេច?តើត្រូវនិយាយនិងបង្រៀនយ៉ាងដូចម្តេចទៅ?

នៅពេលដែលកូននិយាយពាក្យថាអត់ទេ តើអ្នកមានចរិកនិងអាកប្បកិរិយាដូចខាងក្រោមឬទេ?

☐ 1. មិនរវីរវល់ទាល់តែសោះ រឹតតែធ្វើតាមចិត្តរបស់ខ្លួនដើម្បីសំរេចកិច្ចការ។

☐ 2.មិនប្រកែករកឈ្នះចាញ់ឬប្រើបទបញ្ជា ដើម្បីអោយកូនប្រតិបត្តិតាម។

☐ 3.បាត់ការគ្រប់គ្រងលើម្ចាស់ការ ថែមទាំងគ្មានការ
អត់ធ្មត់ ខឹងសំបាល គិតតែពីស្តីបន្ទោសកូន។

☐ 4.ព្រមាន គំរាមថែមទាំងប្រើវិធីដាក់ពិន័យចំពោះកូន។

☐ 5.ថែមទាំងមានអាកប្បកិរិយារឹតបន្តឹងអនុម័ត្ត គ្រប់គ្រងកូន។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសពាក្យខាងលើ ដូច្នេះអ្នកគួរតែ កែតម្រូវនិងផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាផ្ទាល់ខ្លួន និងឥរិយាបថណាំ

● **វិធីខាងក្រោមផ្តល់ជូនឪពុកម្តាយយកទៅពិចារណា ដើម្បីជួយសម្រួលកូនអោយឆ្លងផុតដំណាក់កាល"No-No"នេះ:**

1. កូននិយាយពាក្យអត់ទេគឺជាការគិតចេញពីខ្លួនឯង ឪពុកម្តាយអាចស្របតាមគំនិតកូនសិន ចាំប្រាប់បង្ហាញនិងវិធីធ្វើដ៏សមស្របដល់កូនតាមក្រោយ។

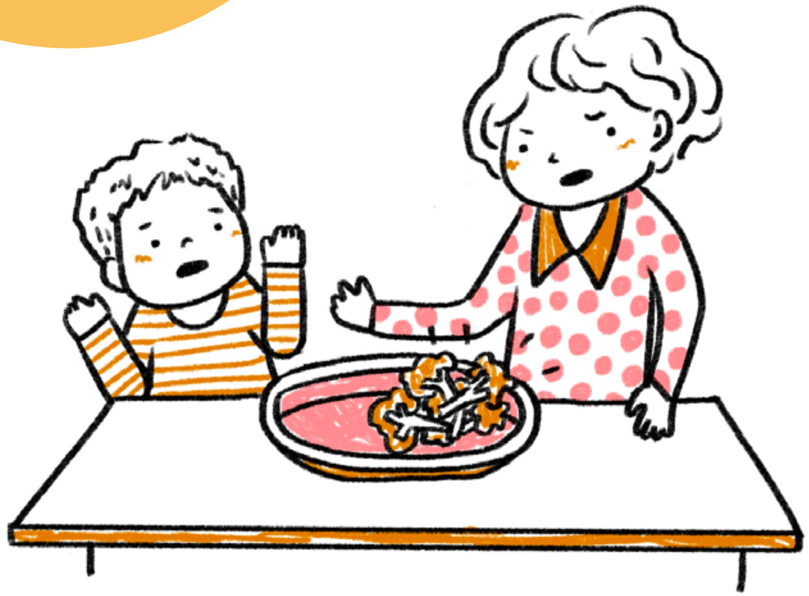
2. នៅក្រោមភាពគ្មានការព្រួយបារម្ភសក្តិសមនិងផ្តល់ឱកាសបង្ហាត់បង្រៀនដើម្បីអោយកូនរៀនយល់ពីការទទួលខុសត្រូវអំពីលទ្ធផលដែលខ្លួនបាននិយាយចេញទៅ ដូចជាពាក្យ[និយាយថាអត់ទេ]។

3. មិនត្រូវសួរថាតើកូនចង់ញាំវាទេ? គឺឪពុកម្តាយត្រូវប្រើវិធីសាស្រ្តផ្តល់ជម្រើស   ដោយអនុញ្ញាតឱ្យកូនជ្រើសរើសវិធីដែលគេចង់បាន ដូចជា៖ អ្នកចង់ញាំ "សណ្តែក" មុន ឬចង់ញាំ "ផ្កាខាត់ណា" មុន ។

4. ផ្តល់នូវឱកាស់រៀនសូត្រថ្មីៗខ្លះដើម្បីអោយកូនក្លាយជាសមាជិកមួយដែលអាចជួយកិច្ចការក្នុងផ្ទះ ឆ្លៀតក្នុងឱកាសនេះរឹតតែប្រាកដបានថាកូនស្ម័គ្រចិត្តចូលរួមរាល់សកម្មភាពទាំងការពេញចិត្ត ដើម្បីលើកតម្កើងសមត្ថភាព។

ដំណាក់កាលនៃទារក
ការចាប់រីកលូតលាស់របស់កូនគឺផ្តើមពីមនសិកាខ្លួនផ្ទាល់ មានពេលខ្លះឆ្លងកាត់ពីការនិយាយពាក្យថាអត់ទេមកចង់បង្ហាញពីការបញ្ចេញមតិខ្លួនមូលហេតុចង់ទាក់ទាញយកចិត្តទុកដាក់ឬចង់អោយមនុស្សជុំកំដរខ្លួន ឪពុកម្តាយគួរចំណាយពេលវេលានិងកំលាំងកាយចិត្ត ដើម្បីមកកំដរនិងស្វែងយល់កូន!

កូនខ្ញុំរាល់ពេលចេះតែរើសចំណីជានិច្ច ត្រូវធ្វើដូចម្តេច?



កូនខ្ញុំរើសចំណីណាស់ រាល់ពេលតែងតែ មិនញ៉ាំនេះ មិនចូលចិត្តញ៉ាំនោះ ពិតជាធ្វើឱ្យយើងឈឺក្បាលវិលមុខនិងអស់មធ្យោបាយ។ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយតែងតែបារម្ភខ្លាច ពេលវេលាកាន់យូរទៅអាចជះឥទ្ធិពលដល់ការលូតលាស់រាងកាយនិងប្រាជ្ញារបស់កូន ឬដោយសារតែអាហារគ្មានអតុល្យភាពបង្កឱ្យមានបញ្ហាជាច្រើនកើតឡើង។បើកូននៅតែចូលចិត្តរើសចំណី តើគួរធ្វើដូចម្តេចទៅហ្ន៎

យើងទាំងអស់គ្នាចូរមើលកូនៗពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទទួលទាន មានបង្ហាញអក្បកិរិយា ដូចខាងក្រោមនេះឬទេ?

- ☐ 1. ពេលញ៉ាំបាយ ញ៉ាំតែពីរម៉ាត់គឺឈប់ញ៉ាំហើយ។
- ☐ 2. ចូលចិត្តញ៉ាំចំណីរើសមុខ ចំពោះចំណីផ្សេងៗទៀតគឺបដិសេធជានិច្ច។
- ☐ 3. ញ៉ាំតែចំណីធ្លាប់ស្គាល់និងញ៉ាំញឹកញាប់ ចំពោះចំណីថ្មីៗគឺថារើសមុខ។
- ☐ 4. មើលតែមុខម្ហូបនិងហិតក្លិនម្ហូប ក៏សំរេចនូវចំណង់ចិត្តរបស់ខ្លួនភ្លាម។
- ☐ 5. ឪពុកម្តាយរាល់ពេលតែងតែដេញបញ្ចុកបាយកូន។

ប្រសិនបើរាល់សភាពខាងលើឧស្សាហ៍កើតឡើងនៅលើខ្លួនកូនៗ អ្នកគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់កូនរាល់សកម្មភាពក្នុងការទទួលទាន និងបរិភោគអាហារ កែប្រែអាកប្បកិរិយារើសចំណីរបស់កូន។

ជួយសម្រួលកូនៗអោយទទួលបញ្ចូលបាននូវអាហារគ្រប់ប្រភេទ ដើម្បីអោយអាហាររូបត្ថម្ភឈានដល់តុល្យភាព ឪពុកម្តាយអាចសាកល្បងវិធីសាស្រ្តដូចខាងក្រោម!

1. កាត់បន្ថយកត្តាដែលធ្វើឱ្យកូនបែកអារម្មណ៍នៅពេលញ៉ាំ ដូចជា៖ញ៉ាំបាយបណ្តើរលេងបណ្តើរឬមើលទូរទស្សន៍បណ្តើរញ៉ាំបាយបណ្តើរ។
2. កែប្រែរូបរាងខាងក្រៅរបស់អាហារដែលកូនមិនចូលចិត្តញ៉ាំ ចាប់ផ្តើម "វិចខ្ចប់"សារជាថ្មីឬដាក់ក្នុងចានអាហារដែលគួរឱ្យស្រឡាញ់។
3. អញ្ជើញកូនអោយចូលរួមការត្រៀមរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ ដើម្បីអោយកូនទទួលបាននូវភាពរីករាយជាមួយការចម្អិនអាហារដោយផ្ទាល់ដៃ រឹតតែអាចធ្វើអោយគាត់ស្គាល់ពីគ្រឿងផ្សំទើបអោយគាត់យល់ច្បាស់ ហើយ កាត់បន្ថយការរើសចំណី។
4. ក្រពះកូនផ្ទុកបានតិចណាស់ ឪពុកម្តាយគួរតែកំណត់ពេលវេលា និងបរិមាណសមរម្យអោយកូនទទួលទាន។

5. រៀបចំលំហាត់ប្រាណ លេងល្បែងកំសាន្ត ឬសកម្មភាពណា ដែលអាចកាត់បន្ថយជាតិកាឡូរីក្នុងខ្លួនងាយ រំលាយអាហារ កូនៗប្រើកំលាំងកាន់តែខ្លាំងការងាយ ឃ្លានកាន់តែកើនឡើងនិងមានៗចំណង់អាហារ។

6. ឱ្យកូនញ៉ាំបាយជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ដោយអង្គុយនៅលើកៅអីថេរ។

7. ចាប់ផ្តើមធ្វើពីខ្លួនយើងមុន មិនរើសចំណី និងដាច់ខាត ហាមនិយាយរិះគន់ចំណីអាហារនៅមុខកូនៗ ដូច្នេះដើម្បីជៀសវៀងកុំអោយកូនមានការយល់ឃើញ អវិជ្ជមានទៅកាន់ចំណីអាហារតទៅទៀត។

8. ចាប់ផ្តើមធ្វើពីខ្លួនយើងមុន ដោយមិនរើសចំណី និងមិនត្រូវនិយាយ វាយតម្លៃពីភាពអាក្រក់ល្អរបស់ម្ហូបនៅចំពោះមុខកូនៗឡើយ ដើម្បី កាត់បន្ថយការគិតមិនល្អចំពោះអាហាររបស់កូនៗ។

ការបិរភោគអាហារក្នុងបរិយាកាសរីករាយ សុខដុមរមនា អាចកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងភាពរឹងរុសរបស់កូន!

កូនខ្ញុំរាល់ពេលតែងតែធ្វើអ្វីយឺតៗ ខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

កាយវិការ អាចសុំឲ្យលឿនបន្តិចបានទេកូន! ពាក្យមួយម៉ាត់នេះប្រហែល ធ្លាប់លឺជាញឹកញ៉ាប់ហើយ! ជឿជាក់ថាឪពុកម្តាយឧស្សាហ៍និយាយបែបនេះនៅ ពេលកូនៗតែងតែញុំាបាយយឺត ស្លៀកសំលៀកបំពាក់មិនរហ័សរហួន គួរគំនូរក៏គួរ ឡើងកន្លះថ្ងៃ...គ្រាន់តែមើល ដឹងថាមិនទាន់ពេលទៅហើយ ហេតុអ្វីកូនយឺតយ៉ាវ យ៉ាងនេះ?ធ្វើអោយមនុស្សធំខកចិត្តផង អស់យោបល់ផង តើគួរត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

នៅពេលដែលកូនមានកាយវិកា "យឺតយ៉ាវ" តើអ្នកធ្លាប់មានសភាពដូចខាងក្រោម ទេ?

- ☐ 1. ព្រលឹមឡើងតែងតែធ្លាប់ស្តីបន្ទោសកូននូវកាយវិការយឺតយ៉ាវនិងមិនក្រោកពីព្រលឹម។
- ☐ 2. តែងតែធ្លាប់ខ្វាយខ្វល់ដាស់តឿនថា "កាយវិការលឿនបន្តិចមក!ពួកយើងហួសម៉ោងទៀតហើយ!"
- ☐ 3. ចាំបណ្តើរ រអ៊ូ បណ្តើរ និងស្តីបន្ទោសកូន បណ្តើរ។
- ☐ 4. ស្រែកទាំងតឹងតែងហើយខឹងទៀតផង កូនស្តាប់ហើយរឹតតែធុញទ្រាន់និងអស់កំលាំងចិត្ត។
- ☐ 5. បាត់បង់ការអត់ធ្មត់រង់ចាំ យកល្បយកកិច្ចការងារកូនមកធ្វើដោយខ្លួនឯងទាំងអស់តែម្តងទៅលឿន។

<u>ប្រសិនបើអ្នកមានសភាពដូចខាងលើ ទង្វើរនិងការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកហើយនឹងកូនចាំបាច់ត្រូវធ្វើវិសោធនកម្មនិងកែតម្រូវ!</u>

● នៅពេលឪពុកម្តាយដែលមានចិត្តប្រញាប់ប្រញាល់ប៉ះចំកូនដែលយឺតយ៉ាវ ជំហានខាងក្រោមផ្តល់ជូនទុកជាការយល់ដឹង

1. កែរសម្រួលទម្លាប់រស់នៅប្រចាំថ្ងៃក្នុងគ្រួសារ ត្រូវឆាប់ឱ្យកូនចូលគេងហើយក្រោកពីព្រលឹម ដើម្បីកាត់បន្ថយសម្ពាធពេលចេញដំណើរនៅព្រឹកបន្ទាប់។

2. ក្រោយពេលកូនចេញពីសាលា ត្រូវនាំកូនរបស់អ្នកទៅសួនច្បារ ឬកន្លែងលេងដើម្បីបញ្ចេញថាមពលច្រើនហួសរបស់កូន និងដើម្បីជួយកូនឱ្យចូលគេងទាន់ពេលកំណត់។

3. តំណាក់កាលនៃទារក ការយល់ឃើញអំពីពេលវេលារបស់កូននៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ឪពុកម្តាយអាចដាស់តឿនកូនជាមុន ដើម្បីអោយកូនមានការត្រៀមធ្វើ ការងារផ្សេងៗ បន្តទៀតព្រមទាំងមានទុកពេលវេលាឲ្យ គ្នាខ្លះ។

4. កូនដែលនៅក្នុងដំណាក់កាលជាទារក   មិនទាន់មានការយល់ពីពេលវេលាបានគ្រប់គ្រាន់ទេ ឪពុកម្តាយអាចជួយរំលឹកកូនជាមុនបាន ដូចជា៖ ការប្រើឱ្យបានល្អពីមុខងាររាប់ថយក្រោយរបស់ទូរស័ព្ទ ដើម្បីឱ្យកូនមានពេលវេលាផ្ទេរនិងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់រឿងបន្ទាប់ជាមុន ហើយគួរតែផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តទាន់ពេលវេលា នៅពេលដែលកូនបានបញ្ចប់ក្នុងរយៈពេលកំណត់។

5. កាយវិការមិនស្ទាត់ឬកំលាំងមិនគ្រប់គ្រាន់បណ្តាលអោយមានកាយវិការយឺតយ៉ាវ ឪពុកម្តាយអាចមើលតាមកាលៈទេសៈឬកំលាំងក្នុងការកែសម្រួលជំហានរបស់ខ្លួន។ឧទាហរណ៍ ប្រយ័ត្នបរិមាណចំណីអាហារ ឬវិធីទទួលទាន។

6. ឪពុកម្តាយអាចយកវិធីធ្វើការនាំមុខព្រមទាំងធ្វើអោយកូនត្រាប់តាម ដើម្បីបង្កើនលទ្ធផលការងារកូន។

7. ឪពុកម្តាយធ្វើជាគំរូដល់កូន ធ្វើកិច្ចការត្រូវមានលំដាប់លំដោយ មិនអូសដំណើរ។

ផ្តល់ការសរសើរនិងលើកទឹកចិត្តដ៏ សក្តិសមដល់កូន អាចធ្វើអោយកូនរឹតតែមានស្មារតីភ្លឺស្វាង មានក្តីជឿជាក់ថែមទាំងចង់ហាត់រៀនដោយខ្លួនឯងទៀតផង។

កូននៅតូចបែបនេះតើគួរត្រូវហ្វឹកហាត់ពួកគេអោយមានភាពទទួលខុសត្រូវដែរឬទេ?

កូនៗរាល់សមត្ថភាពទាំងអស់ត្រូវការ ហ្វឹកហាត់ម្តងបន្តិចៗ បោះជំហានទៅមុខនិងកាន់តែរីកចម្រើន
រាល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃកិច្ចការធំតូចគឺជាក្បួនវិធីបង្ហាត់បង្រៀនកូនអោយមានទំនួលខុសត្រូវដ៏ល្អ កូនដែលមានទំនួលខុសត្រូវមិនត្រឹមតែចេះរៀបចំខ្លួនក្នុងការរស់នៅ រីឯការសិក្សាក៏បង្ហាញឃើញនូវសមត្ថភាពល្អ។

គិត សាកមើល សភាពខាងក្រោមនេះមានឃ្លាដូចគ្នា រវាងអ្នកនិងកូន?

☐ 1. សំណូមពរកូនអោយប្រមូលប្រដាប់លេងចាំបាច់ត្រូវតឿនបីបួនដង។

☐ 2.គ្រូបង្រៀនថ្នាក់មត្តេយ្យបានលើកឡើង កូននៅសាលាឧស្សាហ៍បោះរបស់របរចុះឡើង។

☐ 3. កិច្ចការដែលបានផ្តាំទៅកូន ត្រូវបានកូនបំភ្លេចចោលជាញឹកញាប់ដោយសារតែលេងហ្គេម។

☐ 4.តែងសំណូមពរឲ្យកូន បញ្ចប់រាល់កិច្ចការ កូនមិនបានបំពេញ ក៏ហីទៅ។

☐ 5.ដោយសារភ័យខ្លាចកូនកាន់តែធ្វើកាន់តែយ៉ាប់ ចឹងមានតែធ្វើដោយខ្លួនឯងទើបរហ័។

☐ 6.វ័យរបស់កូននៅតូចនៅឡើយធ្វើមិនទាន់កើត អោយមនុស្សធំដោះស្រាយនិងធ្វើជំនួសទៅបានហើយ។

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានស្ថានភាពដូចខាងលើចាប់ពីចំនុចទី1ដល់ទី4 អ្នកគួរតែសាកហ្វឹកហាត់កូន ឱ្យមានការទទួលខុសត្រូវលើអាកប្បកិរិយារបស់ខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើអ្នកមានទស្សនៈពី៥ ទៅ ៦ អ្នកគួរតែព្យាយាមព្រលែងដៃដើម្បីឱ្យកូនរៀនលូតលាស់ក្នុងបទពិសោធន៍របស់គេ។

បណ្តុះបណ្តាលទំនួសខុសត្រូវរបស់កូន អ្នកគួរធ្វើ បែបនេះ

1. កុំព្រោះតែខ្លាចមានបញ្ហាធ្វើឱ្យកូនៗបាត់បង់ឱកាសរៀនសូត្រ ត្រូវឱ្យកូនរៀនរៀបចំដោយខ្លួនឯងនូវសម្ភារសិក្សាប្រចាំថ្ងៃនិងវត្ថុដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូផ្តាំ ដូចជា៖ សៀវភៅទំនាក់ទំនងកិច្ចការផ្ទះ ចង់ដាក់ប្រអប់អាហារ ដបទឹក។ ល។

2. កុំរំលងនូវសមត្ថភាពរបស់កូន ជៀសវៀងការព្រួយបារម្ភនិងការពារហួសហេតុ ជៀសវាងទម្លាប់អោយកូនពឹងផ្អែកមនុស្សធំអោយជួយដោះស្រាយ។

3. ចាប់ផ្តើមពីកិច្ចការឬកាតព្វកិច្ចងាយៗស្នើរអោយកូនធ្វើ,ឧទាហរណ៍:ប្រមូលប្រដាប់លេង ជូតតុយកឥវ៉ាន់ដាក់ទៅកន្លែងដើម-ល-។ បន្ទាប់មកមើលតាមវ័យរបស់កូនបែងចែកផ្នែកតាមកាលៈទេសៈឬបង្វែរការងារនិងកាតព្វកិច្ចពីកំរិតស្រួលទៅពិបាក។

4. កុំធ្វើជាអ្នកនាំពាក្យរបស់កូន បើមានរបស់អ្វីដែលត្រូវឱ្យកូនប្រគល់ជូនគ្រូ អ្នកគួរសាកល្បងឱ្យកូនធ្វើដោយខ្លួនឯង ហើយសរសេរវានៅក្នុងសៀវភៅទំនាក់ទំនងង សូមលោកគ្រូអ្នកគ្រូយកចិត្តទុកដាក់លើរឿងនោះ។

5. មិនមានអ្នកណាម្នាក់ចាប់ផ្តើមដំបូងគឺធ្វើបានល្អពេញលេញនោះទេ ប៉ុន្តែនៅតែផ្តល់ជូនកូនៗនូវការលើកទឹកចិត្ត ដើម្បីអោយពួកគេមានក្តីជឿជាក់លើខ្លួនឯងនិងក្លាហានបន្តការសាកល្បងទៅមុខទៀត។

6. ធ្វើអោយកូនចេះទទួលខុសត្រូវរាល់ទង្វើ និងទទួលយកនូវលទ្ធផលរាល់ការសំរេចចិត្តរបស់ខ្លួន ឧទាហរណ៍ កូនមិនទាន់គោរពតាមពាក្យសន្យាថាប្រមូលប្រដាប់លេង យើងត្រូវយកប្រដាប់លេងមកទុកមិនអោយកូនលេង នៅពេលដែលកូនមិនគោរពពាក្យសន្យាគឺចាំបាច់ត្រូវរៀនទទួលយកលទ្ធផលនូវការបាត់បង់សិទ្ធអ្វីមួយ។

កូនរបស់ខ្ញុំអត់មានអំណត់អត់ធ្មត់ ធ្វើដូចម្តេច?

"ខ្ញុំឃ្លានណាស់!ហេតុអ្វីម្ហូបនៅមិនទាន់មកអញ្ចឹង?"
"ហើយឬនៅ?ប៉ាម៉ាក់លឿនឡើង ខ្ញុំមិនចង់ចាំទៀតទេ!"
ជឿជាក់ថាការសន្ទនាខាងលើ ឪពុកម្តាយទាំងឡាយប្រហែលជាស្គាល់ ក្នុងកន្លែងជាច្រើនដែលត្រូវការការរង់ចាំ កុមារតែងតែយំជារឿយៗដោយសារតែពួកគេមិនចេះអត់ធ្មត់ ឬធ្វើកិច្ចការអ្វីគ្រប់យ៉ាងគឺបានតែពីរបីនាទីប៉ុណ្ណោះ ធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយពិតជាពិបាកចិត្តណាស់ ខ្ញុំពិតជាមិនដឹងថាត្រូវបង្រៀនកូនៗដោយរបៀបណាទេ!

គិតសាកមើល កូនបង្ហាញចេញនូវអាកប្បកិរិយាមិនមានភាពអត់ធ្មត់ណាខ្លះ!

☐ 1. ធ្វើកិច្ចការគ្មានក្បាលគ្មានកន្ទុយ។

☐ 2.នៅពេលមិនអាចស្របតាមគោលបំណងឬមិនស្របតាមចិត្តដែលខ្លួនចង់បាន ក៏ចាប់ផ្តើមរករឿង អុកឡុកយំ។

☐ 3. នៅពេលជួបប្រទះរឿងពិបាកបន្តិចបន្តួចងាយ បោះបង់ ឬរកជំនួយពីអ្នកដ៏ទៃអោយជួយភ្លាម។

☐ 4. នៅពេលលេងប្រដាប់លេងឬអានសៀវភៅតែងតែមួយភ្លែតយកមួយនេះ បន្តិចដូរយកមួយនោះ។

☐ 5. មិនអាចយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់សម្តីរបស់ខ្ញុំឬលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។

បើសិនអ្នកជ្រើសរើសពាក្យខាងលើ នោះ ឪពុកម្តាយគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ថែមទាំងបង្ហាត់បង្រៀនកូនពីភាពអត់ធ្មត់និងគំនិតក្នុងការរង់ចាំ!

● នៅពេលដែលកូនខ្វះការអត់ធ្មត់ ឪពុកម្តាយអាចធ្វើដូចនេះបាន៖

1. កូនដែលមានវ័យកាន់តែតូច ចំពោះការផ្តោតអារម្មណ៍ការតស៊ូនិងពេលវេលារង់ចាំគឺមានរយៈពេលខ្លីនិងមិនគ្រប់គ្រាន់ ដូច្នេះឪពុកម្តាយអាចបង្កើតឱកាសឱ្យកូនចេះរង់ចាំ ដើម្បីបណ្តុះភាពអត់ធ្មត់។
2. ផ្តល់នូវហ្គេមដែលងាយស្រួលធ្វើបានសម្រេចនិងមានមោទនភាព។ ចាប់ផ្តើមពីហ្គេមដែលសាមញ្ញងាយៗឆាប់ចប់ រួចទើបបន្តចូលដល់កម្រិតហ្គេមស្មុគស្មាញ គឺចាប់ផ្តើមពីការបណ្តុះទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងអារម្មណ៍នៃសមិទ្ធិផល។
3. បើសិនកូនជួបការលំបាកធ្វើល្បិចជាយំ ឪពុកម្តាយអាចនៅកំដររហូតបញ្ចប់ការងារជាមួយគ្នា មិនមែនជំនួសដោយការចុះចាញ់មិនបាច់បញ្ចប់នោះទេ ឬក៏វាយដំនិងស្តីបន្ទោសបង្ខំឱ្យកូនធ្វើបន្តឡើយ។

4. នៅពេលកូនលេងល្បែងកំសាន្តឬសកម្មភាពអ្វីមួយ គួរចៀសវាងពីបរិស្ថានដែលធ្វើឱ្យមានភាពរំខាន មួយដងឱ្យលេងល្បែងបានតែមួយមុខឬអានសៀវភៅតែមួយក្បាលបានហើយ ហើយសាកល្បងឱ្យកូនធ្វើអ្វីមួយឱ្យរួចរាល់ ឬចាប់ផ្តើមអានសៀវភៅមួយក្បាលពីដើមដល់ចប់ ទើបប្តូរលេងល្បែងឬអានសៀវភៅបន្ទាប់។

5. ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដើម្បីបណ្តុះគំនិតកូនៗអំពីពេលវេលារៀនពីការបន្តនិងការរង់ចាំ ដូចជាការផ្តល់នាឡិការកញ្ចក់និងឧបករណ៍កំណត់ម៉ោងជាដើម ដើម្បីធ្វើជាសន្ទស្សន៍យោងជួយក្នុងការមើលឃើញ។

6. នៅពេលដែលអាកប្បកិរិយារបស់កូនមានភាពប្រសើរឡើង គួរតែលើកទឹកចិត្តឬ អះអាងជាលក្ខណៈទ្រង់ទ្រាយដល់កូន។ នៅពេលកូនៗទទួលបានសមិទ្ធផល និងទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ពួកគេនឹងចំណាយការអត់ធ្មត់បន្ថែមទៀតដើម្បីបំពេញកិច្ចការ។

ការអត់ធ្មត់អាចរៀននិងបណ្តុះបណ្តាលបាន។ ទន្ទឹមនឹងការបណ្តុះភាពអត់ធ្មត់របស់កូន ឪពុកម្តាយក៏កុំភ្លេចអត់ធ្មត់ឱ្យបានច្រើនដែរក្នុងការកំដរកូនៗ។

តើត្រូវបង្ហាត់បង្រៀនកូនឲ្យចេះ
មានការគួរសមដោយរបៀបណា?

ពួកយើងទំងអស់គ្នាតែងតែសង្ឃឹមថាកូនៗចេះមានការគួរសម ចេះនិយាយ សួរសុខទុក្ខនិងហៅទៅកាន់អ្នកដ៏ទៃមុន ទោះបង្ហាត់បង្រៀនយ៉ាងណាក៏ដោយ កូននៅតែប្រងើយកន្តើយមិនខ្វល់និងមនុស្សធំឡើយ សូម្បីតែមានអ្នកមកសួរនាំ ក៏ហាក់ដូចជាមានលក្ខណ:ឆ្លើយក៏មិនចង់ឆ្លើយ តើគួរបង្រៀនឬបណ្ដុះ បណ្ដាលកូនអោយមានការគួរសមទៅកាន់អ្នកដ៏ទៃដោយរបៀបណា?

អាចធ្វើការសង្កេតមើលមុនសិន តើកូនរបស់អ្នកមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោម ឬទេ៖

- ☐ 1. បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់កូនមានការអៀនខ្មាស់មិនរស់រាយ។
- ☐ 2. កូនមិនដឹងគួរហៅភាគីម្ខាងទៀតដូចម្ដេច។
- ☐ 3. ជាញឹកញាប់កូនមានអារម្មណ៍ថាពិបាកបើកមាត់និយាយពាក្យគួរសម ទៅរកមនុស្សម្នាណាស់ គឺមិនដឹងថាត្រូវបញ្ចេញមតិរបៀបណា។
- ☐ 4. កូនមានអារម្មណ៍ថាភ័យ មានសម្ពាធនៅពេល ដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។
- ☐ 5. កូនក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃគ្មានទម្លាប់និយាយ ពាក្យ"សូមអញ្ជើញ អរគុណឬក៏សុំទោស"។
- ☐ 6. កូនមិនចេះនិយាយពាក្យជំរាបសួរទៅកាន់គេមុនដោយខ្លួនឯង។
- ☐ 7. កូននៅពេលនិយាយជាមួយអ្នកដ៏ទៃមិនចេះមើលមុខគេសោះ។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសចំណុចខ្លះៗ អ្នកគួរតែចាប់ផ្ដើមជួយសម្រួលនិង បណ្ដុះបណ្ដាលការគួរសមរបស់ កូន ទំនាក់ទំនងរវាង កូន និងអ្នកដ៏ទៃ។

● បណ្ដុះបណ្ដាលការចេះគួរសមរបស់កូនអ្នកអាចធ្វើដូច នេះ

1. ឪពុកម្ដាយគួរប្រយ័ត្នប្រយ៉ែងនូវអាកប្បកិរិយានិង ការគួរសមរបស់ខ្លួន "គួរធ្វើខ្លួនជាគំរូដល់កូន"ឧស្សាហ៍ និយាយពាក្យ" សូមអញ្ជើញ អរគុណ សុំទោស"។
2. នៅពេលកូនជួបអ្នកចាស់ទុំឬជនមិនធ្លាប់ស្គាល់មុខជាលើកដំបូង ឪពុកម្ដាយគួរតែធ្វើបង្ហាញឬណែនាំកូនពីរបៀបគួរសមឱ្យត្រូវនឹងពេល។
3. ដើម្បីអោយកូនដឹងថាវិធីជំរាបសួរមានច្រើន បែប។ ឧទាហរណ៍: ងក់ក្បាល ញញឹមឬលើកដៃ សុទ្ធតែអាចធ្វើបានគ្រប់វិធី-ល-។

4. ប្រើប្រាស់សៀវភៅរឿងឬដើរជាតួសម្តែង មកបង្ហាត់បង្រៀននូវចំណុចសំខាន់នៃការគួរសមនិងកាបង្ហាញចេញមក។

5. អាចប្រើវិធីក្នុងការលេងល្បែងកំសាន្តហ្វឹកហាត់សារចុះឡើង អភិវឌ្ឍន៍ការគួរសមអោយក្លាយជាទម្លាប់ល្អ។

6. នៅពេលដែលកូនបញ្ចេញនូវឥរិយាបថចេះមានការគួរសម ឪពុកម្តាយអាចផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តអោយច្រើនៗ ជាក់លាក់ពីឥរិយាបថដ៏មានការគួរសមរបស់កូន។

7. ត្រូវយល់ចិត្តនិងទទួលយកថាកូនមានការភ័យខ្លាចចំពោះការស្វាគមន៍និងសុជីវធម៌ប្រចាំថ្ងៃ ហើយក៏ត្រូវយល់ពីមូលហេតុនោះផងដែរ។

សុជីវធម៌គឺស្ថិតនៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ការធ្វើជាគំរូរបស់ឪពុកម្តាយគឺជាការចាប់ផ្តើមបណ្តុះកូនឱ្យមានសុជីវធម៌!

កូនៗតែងទាស់ទែងរវាងបងប្អូនឯងក្នុងគ្រួសារ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

ឃើញកូនៗរបស់អ្នកដ៏ទៃចេះស្រលាញ់ ជួយមើលការខុសត្រូវគ្នាទៅវិញទៅមក រីឯកូនៗរបស់ខ្ញុំចេះតែឈ្លោះប្រកែកគ្នាមិនឈប់ តើខ្ញុំគួរជួយសម្របសម្រួលអោយកូនៗទាំងអស់សាមគ្គីគ្នាជាធ្លុងដោយរបៀបណា?

ពួកយើងមកសង្កេតមើលសភាពយើងនិងកូន ៗបន្តិចសិន!

- ☐ 1. នៅពេលកូនៗប្រកែកគ្នា ខ្ញុំតែងតែស្តីបន្ទោសកូនដែលមានវ័យធំជាង។
- ☐ 2.តែងតែផ្តល់សិទ្ធអោយទៅកូនច្បងគ្រប់គ្រងប្រៀនប្រដៅប្អូនៗ។
- ☐ 3.នៅពេលដែលកូនឈ្លោះប្រកែកគ្នា គឺផ្អែកលើកូនដោះស្រាយដោយខ្លួនឯងជានិច្ច។
- ☐ 4.នៅពេលកូនៗមានការឈ្លោះប្រកែកគ្នាកើតឡើង មិនថាហេតុផលអ្វី គឺរាល់កូនទាំងអស់ត្រូវទទួលពិន័យ។

សូមប្រុងប្រយ័ត្ន ស្ថានភាពខាងលើអាចនឹងបង្កើតជាភាពទំនាស់ របស់កូនៗ (បងប្អូន)!

- **ដើម្បីជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនប្រុសស្រីអោយមានទំនាក់ទំនងជិតស្និត ខ្ញុំអាចធ្វើដូចនេះ**

1. នៅពេលកូនៗឈ្លោះប្រកែកគ្នា ឪពុកម្តាយដើម្បីជៀសវាងការកាត់ក្តីខុសឬត្រូវ គួរតែស្តាប់គំនិតនិងយោបល់របស់កូនអោយបានច្រើន។

2. ឪពុកម្តាយត្រូវតែជួយសម្រួលកូនអោយដឹងអំពីមូលហេតុនៃការទាស់ទែងគ្នា ថែមទាំងណែនាំកូនពិភាក្សាពីវិធីដោះស្រាយយ៉ាងសក្តិសមនៅពេលមានទំនាស់។

3. ឪពុកម្តាយអាចលើកឡើងតាមសៀវភៅរឿងឬសៀវភៅរូបភាពមកពិភាក្សាបង្ហាត់បង្រៀនកូនពីរបៀបដោះស្រាយក្នុងការទំនាស់គ្នា និងក្រោយពេលទំនាស់គ្នារួចនៅមានអារម្មណ៍ត្រូវរ៉ូវគ្នាវិញ។

4. ប្រើការលេងល្បែងកំសាន្តដើម្បីបណ្តុះបណ្តាល ភាពជិតស្និត រវាងគ្នានិងគ្នាជំនួយដល់ការចែករំលែកនិងសហការ ឧទាហរណ៍ ការលេងផ្គុំរូបនិងគងឈើផ្គុំធ្វើ ដល់សំរេចជាមួយគ្នា។

5. ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃត្រូវបណ្តុះបណ្តាលរវាងការគួរសមនិងការគោរព គួរនិយាយពាក្យ"សូមអញ្ជើញ អរគុណ និងសុំទោស"អោយបានច្រើន។

បងប្អូនទំនាស់តិចតួចក្នុងគ្រួសារជាការធម្មតា
ឪពុកម្តាយត្រូវតែទទួលយក
ម្យ៉ាងទៀតនៅពេលកូនប្រុសស្រីប្រឈមមុខនឹងទំនាស់
ព្រមទាំងដោះស្រាយបញ្ហានេះក៏ជាការរៀនសូត្រដ៏ល្អមួយ!

តួនាទីជាឪពុកម្តាយ

តើអ្នកធ្លាប់ឈឺក្បាលចំពោះការដើរតួជាឪពុកម្តាយល្អដោយរបៀបណា? មានពេលខ្លះក៏ព្រោះការអប់រំកូនមានគំនិតមិនដូចគ្នានឹងគ្រួសារខាងស្វាមី(ភរិយា) ម៉្យាងមិនដឹងគួរធ្វើការនិយាយទំនាក់ទំនងបែបណាជាមួយគ្រួសារស្វាមី(ភរិយា)? ជាពិសេសនៅពេលប្រឈមនឹងការងារ គ្រួសារទាំងសងខាងមានការរវល់យ៉ាងខ្លាំងហើយស្មុគស្មាញទៀតមិនដឹងគួរធ្វើដូចម្តេច?

យើងនាំគ្នាចូលមើលប្រធានបទក្នុងសៀវភៅណែនាំជួយសម្រួលអ្នកនិងរឹតតែអោយយើងកាន់តែស្វែងយល់ពីការទំនាក់ទំនងរវាងគ្រួសារខាងប្តី(ប្រពន្ធ)ហើយបន្ទាប់មកចំពោះឪពុកម្តាយកាន់តែត្រូវរៀបចំអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាននិងការរៀនសូត្រ។

តើខ្ញុំគួរដើរតួរជាឪពុកម្តាយបែបណាទើបល្អ?

ស្របពេលទារកបានចាប់កំណើតមក ឪពុកម្តាយចាប់ផ្តើមប្រឈមមុខតទល់នឹងបញ្ហា គួរសម្តែងតួជាឪពុកម្តាយបែបណាល្អ ទើបមិនបណ្តាលអោយរវល់តក់ក្រហល់ មិនរំលងនូវទំនួលខុសត្រូវរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន ដំបូងយើងមកមើលស្ថានភាពខ្លួនឯងផ្ទាល់។

☐ 1. មិនដឹងធ្វើបែបណាដើម្បីបំពេញចំណេះដឹងអប់រំរបស់ខ្លួន។

☐ 2.ហេតុតែរវល់ពេក គ្មានពេលវេលាមកកំដរកូនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

☐ 3.នៅពេលកូនមានផលពិបាក ខ្ញុំប្រគល់អោយតែខាងប្តី(ប្រពន្ធ)ឬអ្នកផ្ទះទៅដោះស្រាយ។

☐ 4.ខ្ញុំតែងយល់ថាខ្លួនឯងមិនយល់ពីអារម្មណ៍និងចរិករបស់កូន។

☐ 5. ការថែទាំឬការអប់រំកូនសុទ្ធតែប្រគល់អោយខាងប្តី(ប្រពន្ធ)ឬអ្នកផ្សេងទទួលខុសត្រូវ។

<u>នៅពេលមានស្ថានភាពខាងលើ អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមដើរតួជាឪពុកម្តាយដ៏ល្អ!</u>

● សម្តែងតួជាឪពុកម្តាយល្អ ខ្ញុំអាចធ្វើដូចនេះ

1. ជារៀងរាល់ថ្ងៃយ៉ាងតិចណាស់ចំណាយពេលចាប់ពី១៥នាទីឡើងទៅមកកំដរកូន ចែករំលែកគ្នាទៅវិញទៅមកឬលេងល្បែងកំសាន្តអ្វីមួយជាមួយគ្នា។
2. ចូលរួមកម្មវិធីនៅសាលាមត្តេយ្យជាមួយកូន រឹតតែអាចអោយយើងកាន់តែស្វែងយល់ពីការរៀនសូត្ររបស់កូននិងការអភិវឌ្ឍន៍ក្នុងសង្គម។
3. ផ្តល់នូវឱកាសហ្វឹកហាត់បណ្តុះបណ្តាល ឱ្យកូនឯករាជ្យម្ចាស់ការខ្លួយនឯង មើលតាមស្ថានភាពចាំបាច់ទើបផ្តល់ជំនួយ។
4. នៅក្នុងការរស់នៅត្រូវយកខ្លួនធ្វើជាគំរូ អោយកូនយកតម្រាប់តាម។
5. គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លួនឯង ហើយរៀនបន្ធូរសម្ពាធពីការប្រៀនប្រដៅ។
6. ធ្វើការនិយាយទំនាក់ទំនងជាមួយប្តីប្រពន្ធឬអ្នកផ្ទះពីឥរិយាបថអប់រំកូនដូចៗគ្នា ថែមទាំងគោរពគាំទ្រការអនុវត្តវិជ្ជមានរបស់ប្តីប្រពន្ធឬគ្រួសារ។
7. ធ្វើការសម្របសម្រួលជាមួយប្តីប្រពន្ធឬអ្នកផ្ទះក្នុងការអប់រំព្រមទាំងកំដរកូន។

ការរីកលូតលាស់របស់កូនគឺមានតែម្តងគត់ ពេលវេលាខ្លីណាស់ខកខាននឹងត្រូវបាត់បង់ ឪពុកម្តាយគួររក្សាបទពិសោធដ៏មានតម្លៃក្នុងមួយជីវិតនេះ។

ខ្ញុំមិនដឹងថាតើចង់សហការ ឬទំនាក់ទំនងជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូ ដោយរបៀបណា?

ដំបូងយើងចូលពិនិត្យមើលស្ថានភាពកូនរបស់អ្នកក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូនៅសាលារៀនបន្តិចសិន!

☐ 1. ខ្ញុំមិនដែលទៅរកលោកគ្រូអ្នកគ្រូផ្ទាល់ដើម្បីស្វែងយល់ពីសភាពរបស់កូននៅក្នុងសាលារៀនទេ។

☐ 2.ហេតុតែការងាររមមារញឹក មិនសូវបានចូលរួមនូវរាល់កម្មវិធីដែលសាលារៀនឬលោកគ្រូអ្នកគ្រូរៀបចំឡើយ។

☐ 3. គួរតែគោរពនូវជំនាញរបស់គ្រូ មិនបញ្ចេញនូវការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន។

☐ 4. ខ្ញុំមិនដែលប្រាប់គ្រូពីសភាពរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់កូនឡើយ។

☐ 5. ខ្ញុំមិនយល់រាល់សកម្មភាពដែលសាលាផ្តល់អោយកូនរៀនសូត្រ ដូចជាអាហារថ្ងៃត្រង់និងបង្អែមជាដើម។

ប្រសិនបើអ្នកគូសជ្រើសរើសចំណុចណាមួយខាងលើ អ្នកប្រហែលជាចន្លោះចោលសារសំខាន់ដែលសាលាមត្តេយ្យចង់ផ្តល់បង្ហាញទៅឪពុកម្តាយ ឬក៏ប្រហែលជាមិនបានប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្រូឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ទើបមិនយល់ពីការវិវឌ្ឍន៍របស់កូនៗ។

ធ្វើការទំនាក់ទំនងសហការជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូ អ្នកអាចធ្វើដូចនេះ:

1. ជ្រើសរើសពេលវេលាសមស្របនិងវិធីប្រាស្រ័យគ្នារវាងឪពុកម្តាយនិងគ្រូ ដូចជាតាមរយៈការសរសេរសៀវភៅទំនាក់ទំនងឪពុកម្តាយនិងគ្រូ។ ឬណាត់ពេលជួបប្រាស្រ័យគ្នាដោយផ្ទាល់ជាមួយគ្រូ ដែលមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃនិងសកម្មភាពរបស់សាលាមត្តេយ្យ។

2. ចូលរួមកម្មវិធីនៅសាលាមត្តេយ្យជាមួយកូន រឹតតែអាចអោយយើងកាន់តែស្វែងយល់ពីការរៀនសូត្ររបស់កូននិងការអភិវឌ្ឍន៍ក្នុងសង្គម។

3. រវាងឪពុកម្តាយនិងគ្រូគួរតែការសហការគ្នាដោយការជឿទុកចិត្តនិងការយកចិត្តទុកដាក់ កុំវាយតម្លៃគ្រូនៅចំពោះមុខកូនបើមានតម្រូវការណាមួយដែលត្រូវបញ្ជាក់បញ្ហា គួរតែសួរគ្រូឱ្យបានច្បាស់ ហើយពិភាក្សាជាមួយគ្រូ គឺមិនមែនបង្គាប់បញ្ជាគ្រូទេ។

4. ក្លាយខ្លួនទៅជាសម្ព័ន្ធមិត្តជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូ ជួយសម្រួលគ្រូស្វែងយល់ពីកូនរបស់ខ្លួន នៅពេលកូនចូលសាលាមត្តេយ្យដំបូង ឪពុកម្តាយអាចឆ្លងកាត់ការប្រជុំជួបអាណាព្យាបាល ឬសៀវភៅទំនាក់ទនង នៅពេលទៅទទួលកូនចេញពីសាលារៀនឬប្រើបណ្តាញក្រុមអ៊ីនធើណេតធ្វើការទំនាក់ទំនងដើម្បីអោយលោកគ្រូអ្នកគ្រូកាន់តែស្គាល់ច្បាស់ពីចំណុចពិសេសរបស់កូនយើង។

ទំនាក់ទំនងល្អរវាងគ្រូនិងឪពុកម្តាយ ជំនួយវិជ្ជមានដល់ការរៀនសូត្រនិងរីកលូតលាស់របស់កូន!

ណាគ្រួសារផងណាការងារផងរវល់ទាំងសងខាងតើ ខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

រួមជាមួយនឹងសមាមាត្រគ្រួសារដែលធ្វើការទាំងពីរនាក់ប្តីប្រពន្ធកើនឡើងបន្ទាប់ពីទារកកើតមកធ្វើឱ្យតួនាទីការងារនិងគ្រួសារងាយនឹងមានជម្លោះ ធ្លាប់មានជួបប្រទះសភាពដូចខាងក្រោមដែរឬទេដែលតែងតែកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន៖

☐ 1. ពេលទៅធ្វើការឬចេញពីធ្វើការតែងតែប្រញាប់ប្រញាល់ជូននិងទទួលកូនទៅរៀននិងចេញពីសាលាផង ។

☐ 2. ជារៀងរាល់ថ្ងៃចេញពីធ្វើការត្រូវមើលការថែទាំកូន ធ្វើម្ហូប បោកសំលៀកបំពាក់-ល- មានកិច្ចការផ្ទះជាច្រើនធ្វើមិនចេះចប់មិនចេះហើយ។

☐ 3. ជារៀងរាល់ថ្ងៃមមារញឹកមានពេលតិចក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយប្តី(ប្រពន្ធ)និងអ្នកផ្ទះ ស្ទើរតែគ្មានពេលធ្វើការទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមកនិងសាសងគ្នា។

☐ 4. អស់រយៈពេលជាយូរមកហើយដែលមិនមានពេលវេលាធ្វើកិច្ចការដែលខ្លួនចង់ធ្វើ។

☐ 5. ការងារមិនងាយសុំច្បាប់ប៉ុន្តែរឿងរបស់កូនក៏មិនចង់រំលងចោលឧស្សាហ៍ធ្វើអោយខ្លួនឯងមានផលលំបាកទាំងសងខាង។

នៅពេលមានសភាពដូចខាងលើ អ្នកគួរចាប់ផ្តើមធ្វើការកែតម្រូវខ្លះៗ ដើម្បីអោយមានផលប្រយោជន៍រវាងការងារនិងគ្រួសាររឹតតែទទួលបានជាទីគាប់ចិត្ត!

ជំហានខាងក្រោមអាចឱ្យឪពុកម្តាយធូរស្រាលក្នុងស្ថានភាពការងារនិងគ្រួសារទាំងសងខាង

1. ហ្វឹកហាត់កូនឱ្យចេះរៀនមានភាពទំនួលខុសត្រូវឯករាជ្យ។
2. កុំសំណូមពរអោយធ្វើកិច្ចការល្អឥតខ្ចោះ។
3. រៀនប្តូរការគិតពិចារណាវិជ្ជមាន អាចជួយផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ខ្លួន។
4. សំរេចកិច្ចការងារផ្ទះរួមគ្នាជាមួយអ្នកផ្ទះឬប្តីប្រពន្ធ។
5. ទុកពេលវេលាបន្ធូរអារម្មណ៍ខ្លួនឯងជាមួយអ្នកផ្ទះឬប្តីប្រពន្ធ។
6. ត្រូវចេះប្រើធនធានដែលមាននៅជុំវិញអ្នក ដូចតារាងខាងក្រោម៖

តារាងទី១ អាចប្រើបញ្ជីវិភាគធនធាន

ធនធាន	គំរោងផ្តល់ជំនួយ	លទ្ធផលសម្រេច
ធនធានថែទាំនិងបរិក្ខា	ម៉ែដោះ ស្ថាប័នថែទាំ ឬសាលាមត្តេយ្យ	ចែករំលែកការងារថែរក្សា
អាណាព្យាបាលដទៃទៀត សម្របសម្រួល ថែទាំរួមគ្នា	ជូននិងទទួលកុមារប្រុសស្រី	រួមគ្នាចែករំលែកតម្រូវការធ្វើដំណើររបស់គ្រួសារ ដទៃៗទៀត
ញាត្តិផៅសណ្តាន	ថែទាំ ឬ ជូន និង ទទួលពេលអាសន្ន	កាត់បន្ថយ សម្ពាធនៃការមើលថែទាំកូន
អាហារដ្ឋានដែលមានអនាម័យខ្ពស់	ប្រភពអាហារពេលយប់ពេលចាំបាច់	សម្ពាធបន្ទាន់បានធ្លាក់ចុះ
សេវាជំនួយកិច្ចការផ្ទះ	រៀបចំបោសសំអាតកិច្ចការផ្ទះម្ហូបអាហារជាដើម	ចំណេញកំលាំងនិងពេលវេលាកំដរកូន
វិធានការណ៍គ្រួសារមិត្តភាពការងារ	បុគ្គលិកសាលាមត្តយ្យធ្វើការទាន់ពេលវេលា	គ្រួសារនិងការងារមានភាពស្មើរគ្នា
ធនធានផ្សេងទៀត	ដូចជា៖ប្រើអ៊ីនធឺណិតទិញឥវ៉ាន់ឬការដឹកជញ្ជូនដើម្បីចំណេញពេលវេលាទិញ។ ល។	

គ្រួសារសារចេះចែករំលែកកិច្ចការងារផ្ទះរួមគ្នា ប្រើប្រាស់ជំនួយជុំវិញខ្លួន ការងារ គ្រួសាររឹតតែមានភាពងាយស្រួល!

តើខ្ញុំគួរត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងបែបណាអោយល្អ?

មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានអារម្មណ៍ អារម្មណ៍ដែលទទួលបានគ្មានភាពត្រូវឬខុសទេ ប៉ុន្តែការបង្ហាញអារម្មណ៍មិនសមរម្យរបស់ឪពុកម្តាយវានឹងអាចប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន អាចនឹងដល់ទំនាក់ទំនងគ្រួសារ

ផងដែរ។ជាដំបូងយើងពិនិត្យមើលអារម្មណ៍របស់យើងជាមុនសិនស្ថានភាពខាងក្រោមណាខ្លះដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកខឹងយ៉ាងខ្លាំង ជេរស្តីឱ្យកូនរហូតដល់ដាក់ទណ្ឌកម្មលើរាងកាយ៖

☐ 1. ពិតជាធ្វើឱ្យតប់ប្រម៉ល់ក្នុងចិត្តមិនអាចអត់ធ្មត់បាន នៅពេលខ្ញុំកំពុងរវល់យ៉ាងខ្លាំង ឯកូនៗរឹតតែឡូឡាឥតឈប់ឈរ ។

☐ 2. កូនៗមិនស្តាប់ដំបូន្មាននិងឈ្លោះគ្នាជាមួយបងប្អូនឬមិត្តភក្តិ ដែលធ្វើឱ្យយើងខឹង។

☐ 3. នៅពេលដែលកូនយំ មិនស្តាប់បង្គាប់ ប្តីឬសមាជិកគ្រួសារបែជាមិនអើពើនឹងកូនទេ ក្បាលខ្ញុំជិតផ្ទុះហើយ!

☐ 4. ពិតជាគួរឱ្យធុញទ្រាន់ណាស់ ពេលដែលឃើញប្រដាប់ក្មេងលេងពង្រាយពេញផ្ទះ ដោយសារកូនលេងរួចមិនប្រមូលទៅដាក់កន្លែងដើមវិញទេ!

☐ 5. ខ្ញុំពិតជាហត់ណាស់ នៅពេលកូនលេងល្បែងភ្លេចគោរពតាម ពេលវេលានិងច្បាប់ដែលបានកំណត់ !

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសពាក្យខាងលើ អ្នកគួរតែស្វែងរកការបន្ធូរអារម្មណ៍និងការគ្រប់គ្រងដ៏សមស្រប។

លើកតម្កើងសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ខ្ញុំអាចធ្វើដូចនេះ

1. ការយល់និងការទទួលយកអារម្មណ៍ខ្លួនឯង នៅពេលអារម្មណ៍មិនល្អ និយាយបញ្ជាក់ប្រាប់កូនគ្រួសារឬប្តីប្រពន្ធជាមុន សូមអោយពួកគាត់យោគយល់និងអត់អោន។ដូចជាថ្ងៃនេះអារម្មណ៍មិនល្អ អោយខ្ញុំសំរាកបន្តិចសិន។

2. ក្នុងករណីដែលមិនបារម្ភនិងសុវត្ថិភាព ប្រាប់ទៅកូន ប្តី(ប្រពន្ធ)ឬសមាជិកគ្រួសារថា ខ្ញុំសុំចាកចេញពីកន្លែងសម្ពាធខ្ពស់បណ្តោះអាសន្នពីរបីនាទីសិន ដើម្បីឱ្យស្ងប់ចិត្តសិននិងសម្រួលអារម្មណ៍។ក្រោយពីសម្រួលអារម្មណ៍រួច ត្រូវនិយាយប្រាប់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ដើម្បីឱ្យកូនយល់ពីអារម្មណ៍របស់មនុស្សពេញវ័យនិងរៀនពីរបៀបឆ្លើយតប។ដូចជា៖"អម្បាញ់មិញពួកឯងទាំងពីរដណ្តើមប្រដាប់លេងគ្នា ធ្វើឱ្យម៉ាក់ខឹងយ៉ាងខ្លាំង។"

3. រៀនស្វែងរកវិធីសម្របនិងបន្ធូរអារម្មណ៍ដ៏សក្តិសមនឹងខ្លួន។ ដូចជាការហាត់កីឡា មើលវីឌីអូស្តាប់ចំរៀង គូរគំនូរ បន្ទូរសាច់ដុំរាល់សកម្មភាពធ្វើអោយធូរអារម្កណ៍-ល-។

4. ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគាំទ្រ នៅពេលមានអារម្មណ៍ស្មុគស្មាញ អាចរកអ្នកដទៃជជែកគ្នាឬសួរនាំបានគ្រប់ពេល ធ្វើអោយអារម្មណ៍ទទួលបានភាពធូរស្រាល។

ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍គឺអាចហាត់រៀន ចាប់ផ្តើម
រកឃើញវិធីបន្ធូរអារម្មណ៍ស័ក្តិសមនឹងខ្លួន

តើខ្ញុំគួររៀបឥរិយាបថបែបណាដើម្បីធ្វើជាគំរូដល់កូនៗ?

ផ្ទះគឺជាកន្លែងទីមួយដែលកុមារធំលូតលាស់និងជួបប្រទះមុនគេបង្អស់ រីឯឪពុកម្តាយគឺជាវត្ថុសិក្សាដំបូងបំផុត ដោយផ្ទាល់ និងជាក់ស្តែងបំផុតសម្រាប់កូនៗរៀនធ្វើត្រាប់តាម។ដូច្នេះវាពិតជាពិសេសនិងមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើជាគំរូសិក្សាដ៏ល្អសម្រាប់កូនៗ។

សូមពិនិត្យមើលការបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន:

- ☐ 1. ប្រាប់កូនថាឱ្យផ្តោតអារម្មណ៍ពេលញ៉ាំបាយ ប៉ុន្តែជារឿយៗសមាជិកគ្រួសារ បែជាញ៉ាំបាយបណ្តើរមើលទូរស័ព្ទដៃនិងទូរទស្សន៍បណ្តើរ។
- ☐ 2. ប្រាប់កូនគេងពីព្រលប់ក្រោកពីព្រលឹមសុខភាពល្អ ខ្លួនឯងដល់ពាក់កណ្តាលអធ្រាត្រនៅមិនទាន់ចូលដេក។
- ☐ 3. សំណូមពរកូនអោយជួបអ្នកដ៏ទៃចេះគួរសម ខ្លួនឯងបែជាឃើញមនុស្សធ្វើដូចមើលមិនឃើញ។
- ☐ 4. ភ្លេចនូវរឿងដែលធ្លាប់ព្រមព្រៀងជាមួយកូនរួច ក្រោយមកក៏មិនប៉ះប៉ូវអោយកូនដែរ។
- ☐ 5. ឈ្លោះប្រកែកគ្នាជាមួយគ្រួសារឬប្តីប្រពន្ធនៅមុខកូនៗ ថាចេះតែឈ្លោះតែគ្នាក៏ប៉ុន្តែបែរជាស្តីបន្ទោសកូន។

រាល់ឃ្លាខាងលើសុទ្ធតែជាអាកប្បកិរិយាមិនល្អដែលបង្ហាញចេញមក ឪពុកម្តាយដូចជាកញ្ចក់មួយ នៅពេលដែលកូនឆ្លុះមើលឃើញយ៉ាងម៉េចគឺរៀនតាមយ៉ាងនោះ រីឯអ្នកក៏មើលឃើញនូវស្រមោលអាកប្បកិរិយាខ្លួននៅលើខ្លួនប្រាណរបស់កូនដែរ។

ដើម្បីបង្កើតគំរូ ល្អដល់កូន អ្នកអាចក្តោបក្តាប់គោលការណ៍ខាងក្រោម:

1. ក្រិតក្រមច្បាប់ពីអាកប្បកិរិយារបស់កូនស្របគ្នានេះក៏ត្រូវសំណូមពរខ្លួនឯ ងផងដែរ កុំអោយកូនកើតមានការយល់ឃើញថាមនុស្សធំនិយាយយ៉ាងនេះធ្វើយ៉ាងនោះ។
2. ឪពុកម្តាយមានអាកប្បកិរិយានិងឥរិយាបថល្អ អាចអោយកូនស្តាប់លឺនិងមើលឃើញក្លាយទៅជាទម្លាប់ល្អតាមធម្មជាតិ។
3. បង្កើតច្បាប់ត្រូវគោរពប្រតិបត្តិរួមគ្នា កុំដោយសារតែភាគីម្ខាងមិនដូចគ្នាការកំហិតក៏មិនជាក់លាក់ បើមិនដូចគួរតែបកស្រាយបន្ថែម។
4. បង្កើតកិត្យានុភាពរបស់ឪពុកម្តាយ សន្យាចំពោះកូនមិនគួរលេបសម្តីងាយៗ ក្រៅពីអាចបង្កើតតម្លៃនៃសម្តីជាក់លាក់ផងនោះ ក៏អាចបង្កើតជំនឿរជឿជាក់របស់កូនចំពោះមនុស្សធំផងដែរ។
5. បង្កើតបរិស្ថានសិក្សាល្អ ណែនាំកូនឱ្យមានទស្សនៈត្រឹមត្រូវនិងយល់ដឹងពីការរៀនសូត្រ។ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យកូនអាចញ៉ាំអាហារមានតុល្យភាព នៅក្នុងការរៀបចំអាហារអ្នកគួរតែជ្រើសរើសអាហារដែលមានតុល្យភាពដែរ។

ដើម្បីអោយកូនហាត់រៀនយកគំរូតាម ចាប់ផ្តើមក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃបន្តិចម្តងៗ!

ចំណុចនៃការអប់រំរបស់ខ្ញុំ រវាង(ប្តីឬប្រពន្ធ)មានភាព មិន សម្របគ្នា តើធ្វើដូចម្តេច?

ក្រោយពីមានកូនមក ចំណុចអប់រំរបស់ឪពុកម្តាយប្រសិនបើមិនទន្ទឹមគ្នា ងាយក្លាយជាការប្រកែកប៉ះទង្គិចឬបណ្តាលអោយនាំមានរឿងផ្ទុះឡើង ថែមទាំងនាំអោយកូនមិនធ្វើតាម។

ពេលអប់រំកូន នៅក្នុងផ្ទះតែងតែបង្ហាញឃើញនូវសភាពឆ្លើយឆ្លងដូចខាងក្រោមឬទេ?

☐ 1. ប្តី(ឬប្រពន្ធ)បញ្ចេញនូវមតិជំទាស់របស់អ្នកភ្លាមនៅមុខកូន។

☐ 2. អ្នកបកក្រោយនិយាយថាកូនមិនត្រូវ តែប្តីឬប្រពន្ធបែជាថាអ្នកមិនត្រូវ។

☐ 3. ឧស្សាហ៍ព្រោះតែប្រៀនប្រដៅកូនខ្វែង បែជា មានការក្រកែកគ្នាជាមួយប្តីឬប្រពន្ធ។

☐ 4. ឧស្សាហ៍យល់ឃើញថាប្តីឬប្រពន្ធមានកាយវិការស្លន់ស្លោហួស ចំពោះទង្វើរបស់កូន។

☐ 5. នៅក្នុងផ្ទះ ខ្ញុំឬក៏ប្តីប្រពន្ធតែងតែនិយាយពាក្យ"ល្អ! អ្នកឯងពូកែ អញ្ចឹងថ្ងៃក្រោយអ្នកប្រដៅ និងគ្រប់គ្រងខ្លួនកូនឯងទៅបានហើយ!"

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសពាក្យខាងលើ អ្នកនិងប្តីឬប្រពន្ធ ការអប់រំកូនគួរតែធ្វើការកែតម្រូវខ្លះហើយ!

● នៅពេលគំនិតអប់រំរបស់ឪពុកម្តាយមិនដូចគ្នា អ្នកអាចធ្វើដូចនេះ

1. រកមើលចំណុចមិនដូចឬខុសគ្នារវាងប្តីប្រពន្ធ និយាយប្រឹក្សានិងផ្សះផ្សារល្អ ចាំយកឥរិយាបថដូចគ្នាទៅប្រឈមមុខជាមួយកូន។

2. ប្តីប្រពន្ធចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកថែមទាំងឈរនៅខ្សែជាមួយគ្នា ជៀសវៀងកូនមិនដឹងគួរចាប់យកមួយណា។

3. នៅពេលអប់រំមានការប៉ះទង្គិច អាចលើកយកមតិភាគីម្ខាងមុន ទាំងសងខាងចាំរកឱកាសសមរម្យមកនិយាយប្រឹក្សាគ្នា ជៀសវៀងឈ្លោះប្រកែកគ្នានៅមុខកូន បង្កអោយកូនមិនដឹងគួរចាប់យកមួយណាមុន។

4. រវាងប្ដីប្រពន្ធគួរតែបែងចែកកិច្ចសហការនៅក្នុងការអប់រំ ប្រសិនបើភាគីម្ខាងពិន័យកូន ម្ខាងទៀតត្រូវគាំទ្រនូវក្រោមការដាក់ពិន័យ តែភាគីម្ខាងធ្វើជាល្បួងលោមកូន អ្នកដាក់ពិន័យនៅតែធ្វើជាអ្នកដាក់ ហើយអ្នកម្ខាងទៀតនៅតែធ្វើជាអ្នកល្បួងលោម។

5. ស្វែងរកជំនួយផ្នែកខាងក្រៅនិងអ្នកជួយកាត់បន្ថយការប៉ះទង្គិចរវាងប្ដីប្រពន្ធ ដូចជាមជ្ឈមណ្ឌលអប់រំគ្រួសារ(មន្ទីរអប់រំគ្រួសារទូទាំងប្រទេស សេវាស៊ើបសួរពត៌មាននិងជួយសម្រួល បណ្ដាញទូរស័ព្ទលេខ412-8185)

ឪពុកម្ដាយអាចធ្វើការនិយាយទំនាក់ទំនង មានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញ ខិតខំប្រឹងប្រែងរួមគ្នាដើម្បីការអប់រំបង្រៀនកូន នេះគឺជាសេក្ដីសុខសុភមង្គលបំផុតរបស់កូនគ្រប់រូប!

ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្ដាយនិងកូន

នៅក្នុងដំណាក់កាលទារក សកម្មភាពទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្ដាយនិងកូនឬសមាជិកគ្រួសារ អាចជួយកូនដោយចាប់ផ្ដើមទាក់ទងបន្តិចម្ដងៗពីបុគ្គល និងស្វែងយល់ពីបរិយាកាសខាងក្រៅរឹតតែអាចជួយកូនងាយស្រួលសម្របខ្លួនពេលទៅរៀនសាលាមត្តេយ្យនៅថ្ងៃអនាគត។ប៉ុន្តែកូននៅតូចយ៉ាងនេះ តើត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃដូចម្តេច? តើត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃដោយរបៀបណា?កូនត្រូវការឱ្យមនុស្សធំកំដរជារឿយៗ ប៉ុន្តែមនុស្សធំក៏ត្រូវមានពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួនដែរ! តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?ដែលជារឿយៗកូនមិនគោរពតាមច្បាប់វិន័យ ហើយយល់ថាខ្ញុំមានចិត្តលំអៀង។

កូនៗយល់ថាខ្ញុំមានចិត្តលំអៀង តើធ្វើដូចម្តេច?

ខ្ញុំយល់ថាខ្លួនខ្ញុំចំពោះកូនៗគឺយុត្តិធម៌ មិនត្រឹមតែអាកប្បកិរិយា ទិញរបស់ឬការបែងចែកកិច្ចការងារសុទ្ធតែគិតស្របគ្នានៃតម្រូវការរបស់កូន ក៏ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែនិយាយថា"ពួកអ្នកសុទ្ធតែលំអៀង"តើធ្វើដូចម្តេច?

កូនៗយល់ថាអ្នកមានចិត្តលំអៀង ពួកយើងចូរមកមើលបន្តិចមើល!

☐ 1. ឧស្សាហ៍យកកូនមិនដូចគ្នាមកធ្វើការប្រៀបធៀបទៅវិញទៅមក។

☐ 2. ចំណាយពេលវេលាច្រើននៅលើតែខ្លួនកូនណាម្នាក់។

☐ 3. មានចិត្តអត់ធ្មត់តែចំពោះកូនណាម្នាក់។

☐ 4. ឧស្សាហ៍និយាយថាៈអ្នកគឺជាបងប្រុស(បងស្រី) ដូច្នេះ
អ្នកត្រូវលើកលែងអោយប្អូនប្រុស(ប្អូនស្រី)។

☐ 5. អោយការលើកទឹកចិត្តតែកូនម្នាក់ សរសើរលើសពីកូនម្នាក់ទៀត។

☐ 6. នៅមុខកូនៗស្តីបន្ទោសឲ្យតែកូនម្នាក់ ក្នុងចំណោមកូនទាំងឡាយ។

ខាងលើសុទ្ធតែងាយមានសភាពកើតឡើងបណ្តាលអោយ
កូនយល់ថាអ្នកអយុត្តិធម៌ឫមានចិត្តលំអៀង!

● កាត់បន្ថយភាពមិនយុត្តិធម៌ឫភាពត្អូញត្អែរ ខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងនេះ

1. ជារៀងរាល់ថ្ងៃត្រូវមានពេលវេលាទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយកូនគ្រប់គ្នា។នៅពេលទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយកូន ធ្វើអោយកូនទទួលបាននូវការស្រលាញ់របស់មនុស្សធំទៅកាន់គាត់។
2. ជៀសវៀងធ្វើការប្រៀបធៀបរវាងបងនិងប្អូនកាត់បន្ថយភាពកើតឡើងនូវការប្រជែងនិងប៉ះទង្គិចគ្នា។
3. ហាមនិយាយថា"អ្នកគឺបងប្រុស(ឬបងស្រី) ដូច្នេះត្រូវលើកលែងអោយ..."អ្វីដែលសំខាន់ កាត់បន្ថយការប្រឆាំងរវាងកូននិងកូន។
4. ស្តាប់កូនៗនិយាយយ៉ាងដូចម្តេចសិន ស្វែងយល់រាល់ការនិយាយពាក្យថា"ចិត្តលំអៀង"របស់កូនចង់ចង្អុលបង្ហាញពីអ្វី?ឪពុកម្តាយឆ្លៀតឱកាសមកកែតម្រូវខ្លួនឯងនិងស្ថានភាពទំនាក់ទំនងរវាងកូនទុកជាការយល់ដឹង។
5. ធ្វើការសម្របសម្រួលជាមួយប្តី(ប្រពន្ធ)ឬអ្នកផ្ទះចែករំលែកការកំដរនិងអប់រំកូនជាមួយគ្នា,ដើម្បីអោយកូនទទួលបាននូវការស្រលាញ់យចិត្តទុកដាក់ពីមនុស្សធំ។

កូនគ្រប់ៗរូបគឺមានលក្ខណៈពិសេសរៀងៗខ្លួន ត្រូវស្វែងយល់ពីលក្ខណៈផ្សេងៗគ្នារបស់កូន កំដរកូនតាមរបៀបដែលកូនៗចូលចិត្ត ដើម្បីឱ្យកូនទទួលបាននូវអារម្មណ៍ពោរពេញដោយក្តីស្រលាញ់!

ពេលថ្ងៃឈប់សំរាកខ្ញុំចង់តែសំរាក ប៉ុន្តែកូនៗ តើខ្ញុំត្រូវរៀបចំទុកដាក់យ៉ាងណា?

កំលាំងស្មារតីរបស់កូនស្ទើរតែប្រើមិនចេះអស់ ជាធម្មតាធ្វើការហត់ណាស់ហើយ មានពេលខ្លះថ្ងៃឈប់ចង់តែសំរាក ប៉ុន្តែកូនបែជាសំណូមពរអោយនាំពួកគាត់ដើរលេង តើធ្វើដូចម្តេច?

មុនដំបូងពួកយើង ត្រូវមើលស្ថានភាពថ្ងៃសំរាករបស់ខ្លួន

☐ 1. ថ្ងៃឈប់សំរាកកូនសំណូមពរអោយខ្ញុំនាំគាត់ចេញក្រៅដើរលេង ខ្ញុំតែងតែរកលេសមិនទៅ។

☐ 2. ច្បាប់ទម្លាប់កូនមិនល្អ ខ្ញុំបារម្ភនាំចេញក្រៅមានផលវិបាក។

☐ 3. ពេលជាធម្មតាខ្ញុំរវល់ណាស់ទៅហើយ ថ្ងៃសំរាកខ្ញុំតែងតែដេករហូតដល់ឆ្អែតទើបក្រោក។

☐ 4.ថ្ងៃឈប់សំរាកត្រូវធ្វើការឬថែមម៉ោង មិនអាចនាំកូនចេញក្រៅ បាន។

☐ 5.ខ្ញុំតែងតែយកលេសថាថ្ងៃឈប់សំរាកមនុស្សច្រើនណាស់ មិនអាចនាំកូនទៅក្រៅដើរបានទេ

ប្រសិនបើស្ថានភាពខាងលើឧស្សាហ៍កើតមាននៅលើខ្លួន របស់អ្នកគួរតែកែសម្រួលអោយទាន់ពេលជៀសវៀងភាពស្និតស្នាលរបស់អ្នកនិងកូនធ្លាក់ចុះ!

រៀបចំការរស់នៅនាថ្ងៃសំរាករបស់កូន ខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងនេះ

1. ត្រូវយល់ថាទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារគឺសំខាន់បំផុត មិនគួរផ្តល់អាទិភាពដល់ការងារឡើយ ហើយក៏មិនគួរយកលេសថារវល់ឬនឿយហត់ដែរ។
2. ដំណើរកំសាន្តជាមួយគ្រួសារដទៃទៀត ដើម្បីអោយកូនមានគ្នាកំដរ។
3. ប្រើប្រាស់ធនធានសហគម៍ ក៏អាឈានដល់ការទំនាក់ទំនងឪពុកម្តាយនិងកូនទទួលបានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញដូចគ្នា។
4. បបួលកូនឱ្យចូលរួមរៀបចំផែនការសកម្មភាពថ្ងៃឈប់សម្រាកជាមួយគ្នា ដោយជ្រើសរើសសកម្មភាពដែលឪពុកម្តាយនិងកូនៗ ចាប់អារម្មណ៍ចូលរួមជាមួយគ្នា មិនត្រឹមតែលើកកម្ពស់ទំនាក់ទំនងឪពុកម្តាយនិងកូនប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងបណ្តុះការចាប់អារម្មណ៍របស់កូនទៀតផង។
5. បង្កើតច្បាប់ទម្លាប់ល្អដល់កូន ពេលចេញទៅក្រៅរឹតតែទុកចិត្ត។

ការកំដរកូនគឺជាកាដូរដ៏មានតម្លៃបំផុតមួយដែលឪពុកម្តាយផ្តល់អោយកូន ថ្ងៃក្រោយក៏កុំភ្លេចក្តោបក្តាប់ពេលវេលាសំរាកធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការនិយាយទាក់ទងរបៀបណាជាមួយកូនតូចៗ?

នៅពេលទារកទើបចាប់កំណើត បញ្ចេញភាពស្រែកយំនិងអារម្មណ៍ជាដើមបង្ហាញពីភាពត្រូវការបន្ទាប់មកប្រើកាយវិកានិងភាសាបញ្ចេញពីគំនិតម្តងបន្តិចៗប៉ុន្តែកូនរបស់ខ្ញុំនៅតូចនៅឡើយ
ឧស្សាហ៍និយាយមិនច្បាស់
ខ្ញុំក៏មិនដឹងថាគាត់ស្តាប់សម្តីខ្ញុំនិយាយបានឬអត់
តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការនិយាយទាក់ទងរបៀបណាជាមួយក្មេងវ័យតូចៗ?

ការទំនាក់ទំនងខ្ញុំនិងកូនតើមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោមឬទេ?

- ☐ 1. ខ្ញុំរវល់ខ្លាំងណាស់ ដូច្នេះហើយគ្មានពេលវេលានិយាយជាមួយកូន។
- ☐ 2. កូនស្ទើរតែស្តាប់មិនយល់សម្តីរបស់ខ្ញុំ។
- ☐ 3. កូនតែងតែសួរ"ហេតុអី"ឬនិយាយ"ខ្ញុំមិនយក" ធ្វើអោយខ្ញុំអស់ភាពអត់ទ្រាំ។
- ☐ 4. កូនតែងតែធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំបានប្រាប់គាត់រួចហើយថាកុំឲ្យធ្វើ បែរជាធ្វើហើយធ្វើទៀត។
- ☐ 5. កូនយំឡូឡា ខ្ញុំតែងតែមិនសូវយល់ពីមូលហេតុ។

ពេលមានស្ថានភាពដូចខាងលើ ធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយកូនព្រមទាំងការនិយាយគួរតែធ្វើការកែតម្រូវខ្លះៗ។

លើកកំពស់សមត្ថភាពក្នុងការនិយាយទំនាក់ទំនងជាមួយកូន ខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងនេះ

1. មុននិងធ្វើការនិយាយទំនាក់ទំនងជាមួយកូន ធ្វើអារម្មណ៍ខ្លួនឯងអោយនឹងនសិន។
2. កុំគិតថាកូននៅតូចមិនយល់ គួរតែបណ្តុះទម្លាប់និយាយជាមួយកូន នេះនឹងក្លាយជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន។
3. ស្តាប់សំលេងក្នុងចិត្តរបស់កូន ទទួលយកនិងគោរពគំនិតរបស់កូន។
4. មួយដងផ្តល់ការណែនាំតែមួយប៉ុណ្ណោះ ដោយប្រើពាក្យដែលកូនអាចយល់បាននិងបង្រៀនកូនដោយអត់ធ្មត់។
5. រៀនបញ្ចេញអារម្មណ៍និងយកចិត្តទុកដាក់របស់ខ្លួន ឧទាហរណ៍: "នៅពេលដែលអ្នកឡើងលើសាឡុង ខ្ញុំបារម្ភខ្លាចអ្នកធ្លាក់ចុះមកគ្រោះថ្នាក់។"

6. ប្រើពាក្យយល់ចិត្តគ្នា ការប្រាស្រ័យគ្នាក៏កាន់តែរលូន ដូចជា៖"កូនពិតជាចង់លេងជាមួយក្មេងៗ ប៉ុន្តែពួកគេមិនឱ្យកូនលេងជាមួយទេ ពេលនោះកូនមានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំនិងមិនសប្បាយចិត្ត មែនទេ?" ។

7. ប្រើការដឹកនាំនិងលើកទឹកចិត្តដ៏វិជ្ជមានជំនួសការរិះគន់ ឧទាហរណ៍:ប្រមូលប្រដាប់ប្រដារលេងជាមួយកូនរួចនិយាយថា: "អ្នកចេះប្រមូលប្រដាប់លេងដែលលេងរួចមកទុក ធ្វើវាបានល្អណាស់!" ជៀសវៀងនិយាយ"អ្នកគឺចេះតែលេងប្រដាប់លេង មិនដែលចេះប្រមូលឡើងសោះ"

កូនគឺធំលូតលាស់ក្នុងពេលមនុស្សធំកំពុងកំដរ ចូរធ្វើការទំនាក់ទំនងអោយបានច្រើជាមួយកូន នៅក្នុងការទំនាក់ទំនងទើបអាចស្វែងយល់កាន់តែច្រើនចំពោះកូន ដូចនេះនិងអាចជួយជាជំនួយក្នុងការនិយាយទាក់ទងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន!

មានពេលខ្លះខ្ញុំមិនអាចបែងចែករវាងការគោរពនិងការបណ្តោយតាមចិត្ត តើគួរធ្វើដូចម្តេច?

កូនគឺជាគ្រាប់ពេជ្រក្នុងបេះដូងរបស់ឪពុកម្តាយ ប៉ុន្តែគួរបែងចែកថែរក្សាវិន័យយ៉ាងដូចម្តេច តែងតែជាប្រធានបទដ៏គួរអោយឈឺក្បាលវិលមុខរបស់ឪពុកម្តាយ។

សូមស្វែងយល់ជាមុនថាតើ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកមានស្ថានភាពណាមួយដូចខាងក្រោមនេះដែរឬទេ?

☐ 1. កូននៅតូច ទោះបីជាឡូឡារមិនសមហេតុមិនសមផលវាជាធម្មតាហើយ។

☐ 2. ដើម្បីកុំឱ្យមានបញ្ហា ខ្ញុំនឹងប្រើលុយ កាដូរឬលេងទូរស័ព្ទដៃជារង្វាន់លើកទឹកចិត្ត ដើម្បីឱ្យកូនគោរពតាមច្បាប់។

☐ 3. ដើម្បីចំណេញពេលវេលានិងខ្លាចកូនធ្វើប្រលាក់ ខ្ញុំបញ្ចុកកូនអោយញុំាបាយ។

☐ 4. អោយតែមានរឿងដែលមិនស្របចិត្តកូន កូននិងប្រើគ្រប់ល្បិច ចុងក្រោយខ្ញុំមានតែប្រតិបត្តិតាម។

☐ 5. រាល់ពេលអោយកូនញុំាបាយឬចូលគេង ខ្ញុំតែងតែធ្វើការចរចារ ប្រើអស់ពីសមត្ថភាព។

បើមានស្ថានភាពដូចខាងលើគឺបានន័យថាចាប់ផ្តើមបណ្តោយ ឪពុកម្តាយគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ថា ទាំងនេះអាចបណ្តាលឱ្យកូនពឹងផ្អែកខ្លាំងពេក ស្រឡាញ់ហួសពេក ឬក្លាយជាបុគ្គលដែលមានការទំនាក់ទំនងមិនល្អ"ក្មេងព្រហើន"

ប៉ុន្មានចំណុចខាងក្រោមនេះផ្តល់ជូនឪពុកម្តាយសម្រាប់ជាឯកសារយោងក្នុងការរិះគិតលៃលកឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលដែល"គោរពប៉ុន្តែមិនបណ្តោយ":

1. ឪពុកម្តាយគួរផ្តល់តាមវ័យរបស់កូនអោយធ្វើតាមច្បាប់នៃឥរិយាបថ ដើម្បីអោយកូនដឹងថាអ្វីគួរធ្វើ អ្វីមិនគួរធ្វើ ហាត់រៀនគោរពខ្លួនឯងនិងអ្នកដ៏ទៃ។

2. ធ្វើអោយកូនហាត់រៀនបញ្ចេញគំនិតសមស្របរបស់ខ្លួន ម្យ៉ាងទៀតឪពុកម្តាយគួរផ្តល់ភាពខ្ពាស់ខ្អែងឆ្លើយតបជៀសរៀងកូនប្រើវិធីស្រែកយំមកបង្ហាញ។

3. ឪពុកម្តាយអាចរកពេលវេលាសមស្របដើម្បីនិយាយពន្យល់ឱ្យច្បាស់ពីឥរិយាបថមិនត្រឹមត្រូវ អាចមានផលប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនឯងឬអ្នកដទៃ។បើសិនកូនមិនញុំាអាហារថ្ងៃត្រង់ទេ នោះនឹងឃ្លាននៅពេលរសៀល ហើយពេលកូនធ្លាប់ជួប"ផលវិបាកធម្មជាតិ"លើកក្រោយប្រហែលជានឹងមិនខកខានពេលអាហារថ្ងៃត្រង់ទេ។

4. ឪពុកម្តាយគួរចំណាយពេលកំដរកូនឱ្យច្រើន ហើយកុំដោយសារគិតថាខ្លួនមានកំហុសក៏បណ្តោយកូន ដើម្បីបំពេញតម្រូវការផ្លូវចិត្ត។

ការហាត់រៀនប្រើប្រាស់អាកប្បកិរិយាគ្រប់គ្រងការបង្រៀននិងជំនាញមកជួយដល់ឪពុកម្តាយនិងកូនក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងគ្នាព្រមទាំងអប់រំទម្លាប់ការរស់នៅនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់កូនប្រុសស្រី។

កូនៗតែងតែមិនគោរពតាមវិន័យ(សន្យា) តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

អ្នកក្បែរផ្ទះអាហ័រស្តាប់បង្គាប់ណាស់ គោរពច្បាប់ទម្លាប់ ផ្ទុយពីកូនរបស់ខ្ញុំសៀវមីងហេតុអ្វីបញ្ហាមួយគំនរយ៉ាងនេះ?
និយាយក៏មិនស្តាប់!

ស្ថានភាពខាងក្រោម តើធ្លាប់កើតឡើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឬទេ?

- ☐ 1. កូនរបស់ខ្ញុំតែងតែមកឆាឆៅ និយាយប្រាប់ដាស់តឿនរាប់ពាន់រាប់មឺនដងនៅតែគ្មានប្រយោជន៍។
- ☐ 2. កូនតែងតែលេងរបស់របរនៅផ្ទះបាយ តុទទួលភ្ញៀវ ធ្វើឡើងរញ៉េរញ៉ៃក៏មិនប្រមូល។
- ☐ 3. កូនឧស្សាហ៍ប្រើវិធីយំស្រែកឬមាយា មិនគោរពរាល់ច្បាប់វិន័យនៅក្នុងផ្ទះដែលបានកំណត់។
- ☐ 4. កូនចេញក្រៅតែងតែរត់ទៅរត់មក គ្មានមធ្យោបាយគ្រប់គ្រង។
- ☐ 5. កូនមិនគោរពច្បាប់វិន័យក្នុងសាលារៀន ឧស្សាហ៍មិនស្តាប់បង្គាប់អ្នកគ្រូ។

ដាស់តឿនអ្នក ការរិះគិតរវាងភាពស្រលាញ់និងទំនើងកូនគឺគ្រាន់តែជាខ្សែរបន្ទាត់ដាច់ដោយឡែកគ្នា។

ដឹកនាំកូនអោយគោរពច្បាប់វិន័យ ខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងនេះ:

1. ប្រើវិធីពិភាក្សារវាងឪពុកម្តាយនិងកូនដើម្បីបង្កើតច្បាប់គ្រួសារ ព្រមទាំងយល់ពីតម្រូវការនិងធ្វើការកែតម្រូវទៅតាមស្ថានភាពរបស់កូន (ដូចជា៖ អាយុ) រក្សានូវតម្រូវការរបស់កូននិងឪពុកម្តាយ។
2. ត្រូវប្រើរបៀបទន់ភ្លន់ សម្តីមឹងម៉ាត់មកធ្វើការទំនាក់ទំនង ប្រើភាសាដែលកូនស្តាប់យល់ មកបកស្រាយគោលការណ៍ឬរឿងដែលបានសន្យាជាមួយកូន។
3. នៅពេលប្រតិបត្តិច្បាប់វិន័យ គួរតែធ្វើតាមលំដាប់លំដោយឈានទៅមុខ ថែមទាំងអោយកូនមានឱកាសហាត់រៀននិងយល់ដឹងគ្រប់គ្រាន់។
4. ធ្វើការកាត់បន្ថយអាកប្បកិរិយាមិនយកចិត្តទុកដាក់របស់កុមារ   តាមរយៈកាលវិភាគជីវិតទៀងទាត់ និងការបង្កើតទម្លាប់។

5. ប្រើឱកាសក្នុងការរស់នៅ សហការជាមួយសាលាមត្តេយ្យបង្កើតក្បួនខ្នាតជាឯកច្ឆ័ន្ទ បង្រៀនកូនឱ្យគោរពច្បាប់ នាពេលអនាគតងាយនឹងសម្របខ្លួននៅសាលាមត្តេយ្យឬជីវិតជាក្រុមនៅក្នុងសង្គម។

គោរពនូវច្បាប់ទម្លាប់និងច្បាប់វិន័យអាចធ្វើអោយការរស់នៅកូនធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយមានបង្អែក ក៏អាចអោយកូនហាត់រៀនឯករាជ្យព្រមទាំងរឹកហាត់ការទទួលខុសត្រូវ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងរបៀបណាជាមួយកូនតូចៗ?

ខ្ញុំដឹងថាការកំដរកូនគឺសំខាន់ណាស់ ប៉ុន្តែកូននៅតូច ក៏មិនដឹងថានៅជាមួយពួកគាត់ធ្វើអ្វីខ្លះ?ខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច ទើបជួយដល់ភាពអភិវឌ្ឍន៍ចំពោះកូន?

គិតមើលៗ ពេលនៅជាមួយគ្នា តើអ្នកនិងកូនបានធ្វើកិច្ចការអ្វីខ្លះ?

☐ 1. អ្នកនិងកូន មើលទូរទស្សន៍ ទូរស័ព្ទដៃ អាយផេតឬកុំព្យូទ័ររៀងៗខ្លួន។

☐ 2. ខ្ញុំលេងទូរស័ព្ទបណ្តើរមើលកូនលេងហ្គេមទូរស័ព្ទបណ្តើរល។

☐ 3. អោយតែកូនមិនស្រែកឡូឡា ខ្ញុំក៏មិនប្រយ័ត្នថាកូនកំពុងធ្វើអ្វីឡើយ។

☐ 4. ផ្តាំលិច ផ្តាំកើត និយាយដដែលៗ ។

☐ 5. កែតម្រូវនៃអាកប្បកិរិយារបស់កូនមកជំរះបញ្ជីចាស់។

ស្រាវជ្រាវបង្ហាញពីភាពវិជ្ជមាន មានអារម្មណ៍ធ្វើទំនាក់ទំនងឪពុកម្តាយ និងកូនទៅវិញទៅមក អាចបំពេញនូវការវិវឌ្ឍន៍និងភាពវិជ្ជមានគ្រប់ផ្នែករបស់កុមារអោយស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់និងមានភាពជឿជាក់។

- **ពេលធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយកូនជៀសវៀងការកំដរតែសំបកក្រៅដែលមនុស្សនៅតែអារម្មណ៍មិននៅក្នុងខ្លួន ។ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូនដ៏មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ អ្នកគួរធ្វើដូចនេះ:**

1. ជារៀងរាល់ថ្ងៃអាចស្តាប់កូនចែករំលែក នូវអ្វីដែលពួកគេបានធ្វើនៅក្នុងសាលាមត្តេយ្យឬសកម្មភាពក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។មិនត្រឹមតែអាចយល់ពីស្ថានភាពរបស់កូន ថែមទាំងជួយដល់ការបញ្ចេញមតិផ្ទាល់មាត់របស់កូន ហើយអ្នកក៏អាចយល់ពីជីវិតនៅមត្តេយ្យរបស់កូនអ្នកផងដែរ។

2. លេងល្បែងកំសាន្តអាចអោយកូនទទួលបាននូវអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ ក៏ងាយស្រួលបង្កើនបរិស្ថានរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន ឧទាហរណ៍: លេងឈើផ្គុំជាមួយគ្នា, លេងផ្គុំរូប, លេងល្បែងលើតុនិងអនុវត្តសម្តែងដើរតួរ...-ល-។

3. កំដរកូនអានសៀវភៅរូបភាពជាមួយគ្នា ដូចជាការអានរឿងឱ្យកូនស្តាប់ឬសុំឱ្យកូននិយាយរឿងជូនសមាជិកគ្រួសារស្តាប់ដែលប្រើរបៀបរបស់គេផ្ទាល់ ក្រៅពីអាចជួយបង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាល ក៏អាចតាមរយៈសាច់រឿងនៅក្នុងសៀវភៅរូបភាព បង្កើននូវភាពរីកចម្រើនផ្នែកភាសារបស់កូន និងអប់រំកូនអំពីទស្សនៈត្រឹមត្រូវក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

4. ថ្ងៃឈប់សម្រាករៀបគំរោងធ្វើកីឡានិងការចេញទៅដើរលេងនៅខាងក្រៅ ឬប្រើធនធានដែលនៅជិតផ្ទះដើម្បីចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពគ្រួសារ ដូចជាកំដរកូនជិះកង់នៅសួនច្បារ ចេញទៅបោះតង់នៅជាយក្រុង ឬទៅដើរលេងសួនកំសាន្តកុមារ សួនសត្វ ទីធ្លាសម្រាប់ឪពុកម្តាយនិងកូនលេងឬបណ្ណាល័យដើម្បីបង្កើនគុណភាពទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន។

ការលូតលាស់កូនគឺហាត់រៀនចេញពីការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ គួរអត់ធ្មត់ច្រើនបន្តិច កំដរច្រើនបន្តិច អ្នករឹតតែអាចទទួលបាននូវពេលវេលាដ៏ផ្អែមល្ហែមរួមគ្នារវាងឪពុកម្តាយនិងកូន។

កូនរបស់ខ្ញុំតែងតែទាមទារប្រើទុរស័ព្ទដៃឬឡេបថប តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

"សម័យអ៊ីនធើណេត"ចេញមកបានកែប្រែការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់គ្រួសារ
ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃឧស្សាហ៍ឃើញកូនៗប្រើគ្រឿង៣Cអេឡិចត្រូនិច
"មកគ្រប់គ្រង"អាណាព្យាបាល
មិនអោយគឺយំមិនឈប់។តើអ្នកព្រួយបារម្ភកូនក្នុងការប្រើប្រាស់រ
គ្រឿងអេឡិចត្រូនិចហួសកំណត់អាចជះឥទ្ធិពលដល់ភាព
លូតលាស់ខ្លួនប្រាណរបស់កូនដែលឬទេ?

គិតមើលៗ នៅក្នុងផ្ទះតើមានស្ថានភាពប្រើប្រាស់គ្រឿង៣Cដូចខាងក្រោមឬទេ?

- ☐ 1. នៅពេលខ្លួនឯងឬប្តី(ប្រពន្ធ)ប្រើផលិតផល3Cកូនក៏មើលតាម។
- ☐ 2. ប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទឬអាយផេតរយៈពេលយូរ ធ្វើលេសថាជាឧបករណ៍ជំនួយការសិក្សា។
- ☐ 3. គ្មានពេលវេលាកំដរកូន យកគ្រឿង3C(អេឡិចត្រូនិច)ធ្វើជាម៉ែដោះបន្ទោះអាសន្ន។
- ☐ 4. កូនយំទារប្រើទូរស័ព្ទឬឡេថប ដើម្បីលួងចិត្តកូនគឺមានតែព្រមតាមសំណូមពរ។
- ☐ 5. ទុកជាការលើកទឹកចិត្តនៅពេលដែលកូនធ្វើការអនុវត្តល្អ។

ប្រសិនបើអ្នកមានជ្រើសរើសជម្រើសខាងលើ
អញ្ចឹងគួរតែចាប់ផ្តើមកែតម្រូវនិងផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពអ្នក
និងកូននូវការប្រើប្រាស់គ្រឿង3Cបន្តិចហើយ!

● ប្រើគ្រឿង៣Cហួសកំណត់អាចមានផលប៉ះពាល់ដល់កូន:

1. ប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ភ្នែក កូនវ័យតូច"ខូច"ភ្នែកដល់ខ្លួន។
2. ប៉ះពាល់ការរៀនសូត្រយល់ដឹងព្រមទាំងអសមត្ថភាពដោះស្រាយ។
3. ការទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលមិនគ្រប់គ្រាន់ ជះឥទ្ធិពលដល់សង្គមនិងអន្តរកម្មភាសាព្រមទាំងការអភិវឌ្ឍន៍។
4. មានទម្លាប់ជម្រុញនូវស្រមោលរូបភាពចលនា មិនមានមធ្យោបាយផ្តោតអារម្មណ៍នូវសកម្មភាពបិតិវន្ត។

- **នៅពេលកូនចេះតែស្រែកទារប្រើទូរស័ព្ទនិងឡេបថប អាណាព្យាបាលគួរប្រុងប្រយ័ត្នគោលការណ៍ខាងក្រោម**

1. អាណាព្យាបាលអាចជួយធ្វើការបញ្ជាក់ពីទម្រង់ផលិតផល3C ឧទាហរណ៍ រាល់ពេលប្រើប្រាស់ម្តង រកមើលអត្ថន័យអាចប្រើបានឬមិនបាននៅក្នុងរង្វង់ផ្ទះ។
2. អាណាព្យាបាលយកខ្លួនធ្វើជាគំរូ,រឹតបន្តឹងខ្លួនផ្ទាល់ ដាក់ទូរស័ព្ទចុះមកកំដរកូនលេងល្បែងកំសាន្តផ្សេងៗ អានអក្សរឬអនុវត្តការហាត់ប្រាណក្រៅផ្ទះ។
3. កំដរកូនឱ្យបានច្រើន សង្កេតមើលចំណាប់អារម្មណ៍ឬចំណូលចិត្តរបស់កូន ហើយផ្លាស់ប្តូរវាទៅជារង្វាន់ ដោយមិនយកផលិតផល 3C ធ្វើជារង្វាន់ទេ។
4. នៅពេលកូនមានអារម្មណ៍កើតឡើង,គួរតែសាកល្បងស្វែងយល់ពីតម្រូវការឬអាការៈរបស់កូន,ជួយសម្រួលកូនអោយបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ល្អ មិនគួរដោយសារតែលួងលោមចិត្តកូន យកគ្រឿង3Cធ្វើជាម៉ែដោះបណ្តោះអាសន្ន។

ខ្លួនដែលស្ថិតនៅសម័យបច្ចេកវិទ្យាទំនើប ពួកយើងមិនអាចកាត់ផ្តាច់កូនមិនអោយប្រើប្រាស់ផលិតផល3Cបាននោះទេ សំខាន់គឺថាប្រើយ៉ាងដូចម្តេចទើបត្រឹមត្រូវ។

ការរស់នៅក្នុងបរិវេណសាលារៀន

សាលាមត្តេយ្យគឺជាកន្លែងដែលកូនជួបប្រទះដំបូងគេបង្អស់ ដូច្នេះមានការជះឥទ្ធិពលដ៏ជ្រៀលជ្រៅនិងធំទូលាយណាស់ចំពោះកូនៗនិងស្របតាមការលូតលាស់របស់កូនអាចជួបប្រទះនូវមិត្តភាពសង្គមម្យ៉ាងរឹតតែមានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងនិងមានភាពរញ៉េរញ៉ៃ។

ភាពលូតលាស់របស់កូនចាំបាច់ត្រូវមានមនុស្សធំកំដរ
ប៉ុន្តែចំពោះក្នុងបរិស្ថានសាលាមត្តេយ្យនេះ
កូនក្រៅពីមានឪពុកម្តាយកំដរ
ក៏ត្រូវការភាពដឹកនាំដ៏សមស្របពីឪពុកម្តាយផងដែរ
ដើម្បីធ្វើអោយភាព លូតលាស់កាន់តែមានភាពល្អប្រសើរ។
ប៉ុន្តែក្នុងការប្រឈមមុខរាល់ភាពថ្មីថ្មោងនិងអស្ចារ្យនៅក្នុងសាលាមត្តេយ្យ
ឪពុកម្តាយគួរជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យបែបណាដែលសក្តិសមនិងកូនរបស់ខ្លួន? កូនមិនចូលចិត្តទៅសាលារៀន
មិនទាន់ចេះធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តរួមថ្នាក់
តើគួរធ្វើដូចម្តេចទៅ?

តើគួរជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យបែបណា សក្តិសមនឹងកូនៗរបស់ខ្ញុំ?

ឆ្មេចបើកៗក៏ដល់ដំណាក់កាលកូនចូលសាលាមត្តេយ្យហើយ ជឿជាក់ថាឪពុកម្តាយប្រាកដជាជួបប្រទះនូវភាពពិបាកសំរេចចិត្តនូវការជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យដូចប្រធានបទខាងលើ តើគួរវិនិច្ឆ័យបែបណាទើបអាចដឹងថាសាលាមួយណាសមស្របនិងកូនរបស់យើង?

មុននឹងជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យ ត្រូវពិនិត្យមើលសិនថាតើកូនបានត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ចូលរៀនមត្តេយ្យហើយឬនៅ?

☐ 1. កូនត្រូវមានសមត្ថភាពមើលថែខ្លួនឯងក្នុងការរស់នៅជាមូលដ្ឋាន ដូចជាអាចផឹកទឹកដោយខ្លួនឯងញ៉ាំបាយ...។ល

☐ 2. កូនអាចស្តាប់យល់ពីពាក្យបញ្ជារបស់មនុស្សធំ ដូចជា៖ ប្រមូលប្រដាប់លេងឱ្យល្អ ទៅផឹកទឹក ទៅបង្គន់។

☐ 3. កូនអាចបង្ហាញពីតម្រូវការរបស់ខ្លួនច្បាស់លាស់ដូចជាខ្ញុំចង់ទៅបន្ទប់ទឹកខ្ញុំឃ្លានហើយខ្ញុំចង់ផឹកទឹកជាដើម រាល់តម្រូវការពាក់ព័ន្ធក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

☐ 4. កូនអាចឬក៏ចូលចិត្តលេងជាមួយមិត្តភក្តិ។

☐ 5. កូនអាចអនុវត្តសកម្មភាពអ្វីមួយដោយខ្លួនឯង ថែមទាំងអាចផ្តោតអារម្មណ៍អាចបានចាប់ពី១០នាទីឡើងទៅ។

☐ 6. កូនមានសភាពជម្មតាម្យ៉ាងទៀតត្រូវមានកំលាំងយ៉ាងតិចកន្លះថ្ងៃក្នុងការ លេងល្បែងកំសាន្តនិងរាល់សកម្មភាព។

បើសិនកូនអាចសមស្របក្នុងជម្រើសភាគច្រើន បញ្ជាក់ថាឪពុកម្តាយអាចចាប់ផ្តើមស្វែងរកសាលាមត្តេយ្យដែលសក្តិសមនិងកូនហើយ!

- ចង់វិនិច្ឆ័យថាសាលារៀនមួយដែលស័ក្តិសមឬមិនស័ក្តិសមនិងកូន គ្រាន់តែឃើញការផ្សព្វផ្សាយឬព័ត៌មានខ្លះនៅខាងក្រៅពិតជាពិបាកធ្វើការវិនិច្ឆ័យត្រឹមត្រូវណាស់។

ជម្រើសប៉ុន្មានចំណុចខាងក្រោមនេះគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យផ្តល់ជូនឪពុកម្តាយទុកគ្រាន់ពិចារណា

1. ជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យដែលបានចុះឈ្មោះស្របច្បាប់ អាចស្វែងរកនៅរាល់បណ្តារខេត្តក្រុងនានា(សាខា)នៃវើបសាយរបស់មន្ទីរអប់រំ។

2. ពិចារណាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ជ្រើសរើសសាលារៀនដែលនៅក្បែរផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការងាយស្រួលចេញទៅនិងទទួលយកកូន។ក្រសួងអប់រំស្ថាបនាបណ្តាញអប់រំនិងពត៌មានជាតិ (http://www.ece.moe.edu.tw/) សំបូរបែប ពត៌មានទាក់ទងនឹងការអប់រំជាក់ស្តែង។

3. ស្វែងយល់ថែមទាំងច្បាស់លាស់ក្នុងសាលារាល់លក្ខណ:ការបង្រៀន អត្ថន័យការអប់រំ ពេលវេលាទទួល ថ្លៃសេវាទូទៅ សមាមាត្រគ្រូនិងសិស្ស គ្រូដែលមានលក្ខណ:សម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ បរិស្ថានសុវត្ថិភាព ព្រមទាំងមានអសូចនាករដែលទាក់ទងជំនាញវិជ្ជាជីវ:ជាដើម ដើម្បីធានាថាកូនអាចទទួលបាននូវផាសុខភាពនិងការធានារ៉ាប់រងល្អ។

4. នាំកូនទៅទស្សន:សាលារៀនឬសាករៀនផ្ទាល់។

5. អាចពិចារណាកំរិតនៃការទទួលយកនិងចូលចិត្តរបស់កូន ចូលអនុវត្តការវាយតម្លៃនិងពិភាក្សាជាមួយកូនរួច ទើបធ្វើការសំរេចចិត្ត។

ក្នុងការរស់នៅរបស់កូន ត្រូវមានចិត្តត្រៀមមួយកំរិតចំពោះការរស់នៅក្នុងសាលាកាន់តែទទួលបាននូវភាពសម្របខ្លួនមួយកំរិតទៀត!

កូនរបស់ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទៅសាលារៀន តើធ្វើដូចម្តេច?

កូនចូលរៀនសាលាមត្តេយ្យហើយ ក៏ប៉ុន្តែឧស្សាហ៍តែខ្ជិលក្រោក(ដេកស្ពឹក) កិចកុកមិនចង់ទៅសាលារៀន ឬក៏តាមផ្លូវទៅសាលាស្រែកយំឡូរឡាររហូត ជារៀងរាល់ថ្ងៃធ្វើអោយខ្ញុំឈឺក្បាលវិលមុខថែមទាំងខឹងជាខ្លាំង កូនមានស្ថានភាពមិនចូលចិត្តទៅសាលា តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

នៅពេលដែលកូនបង្ហាញចេញនូវភាពមិនចូលចិត្តទៅសាលារៀន អ្នកគួរធ្វើការតបតដូចម្តេច?សូមពិនិត្យមើលនៅក្នុងផ្ទះតើមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោមឬអត់?

☐ 1. មិនខ្វល់ពីទឹកចិត្តនិងអារម្មណ៍របស់កូន ទទូចនៅតែអោយកូនទៅសាលារៀន។

☐ 2. ប្រើអារម្មណ៍និងសម្តីធំមកនិយាយហេតុផល ឧទាហរណ៍និយាយទៅកាន់កូនថា: "កូនក្មេងម្នាក់ៗសុទ្ធតែត្រូវទៅសាលារៀនសូត្រ!"។

☐ 3. សម្តីនាំនូវភាពគំរាមកូន ឧទាហរណ៍និយាយទៅកាន់កូនថា"កូនឯងនៅតែមិនទៅសាលារៀនម៉ាក់(ប៉ា)លែងត្រូវការកូនឯងហើយ!"។

☐ 4. តែងតែនិយាយទៅកាន់កូនថា:"បើសិនជាកូនឯងមិនទៅសាលារៀន អញ្ចឹងត្រូវតែទទួលពិន័យឈរ!"។

☐ 5. កូនតែងតែយកលេសមិនទៅសាលាទទួលបានផលប្រយោជន៍ ឬក៏យល់ថាមិនទៅសាលាអាចបាននៅផ្ទះមានផលប្រយោជន៍ជាច្រើន ឧទារហណ៍:អាចមើលទូរទស្សន៍ដោយសេរី, លេងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិច(3c) ញុំានំចំណីជាដើម។

ដាស់តឿនឪពុកម្តាយ នៅពេលដែលកូនមិនចូលចិត្តទៅសាលារៀន ឪពុកម្តាយហាមធ្វើរឿងដូចខាងលើជាដាច់ខាត!

● **ប្រឈមមុខនិងកូនក្នុងស្ថានភាព"មិនចង់ទៅសាលារៀន "អាចពិចារ្យណា"រូបមន្ត" ខាងក្រោម:**

1. ស្តាប់សម្តីរបស់កូន អត់ធ្មត់ ទន់ភ្លន់ដើម្បីទៅស្វែងយល់មូលហេតុពិតពីក្រោយខ្នងនៃការមិនចង់ទៅសាលារបស់កូន។

2. ឈរនៅជំហររបស់កូនមកធ្វើការសម្របចិត្តនូវការយល់ចិត្តនិងអារម្មណ៍ផ្ទាល់របស់កូន ដូចជា:ម៉ាក់(ប៉ា)ដឹងថាកូននៅចង់គេងបន្តរ។

3. ជួយសម្រួលកូនអោយសម្របខ្លួននៃការរស់នៅក្នុងសាលាមត្តេយ្យ ជារៀងរាល់ថ្ងៃអោយកូនចែករំលែករឿងសប្បាយៗនៅក្នុងសាលា ឬផ្តល់ការសរសើរដល់កូនចំពោះឥរិយាបថល្អនៅសាលារៀន។

4. ជួយរកអ្នកដែលលេងបិតថេរជាមួយ ឬមិត្តភក្តិឱ្យកូន ដូចជាកូនរបស់សាច់ញាតិ អ្នកជិតខាងឬមិត្តរួមថ្នាក់មត្តេយ្យ បបួលមកលេងដល់ផ្ទះឬទៅដើរលេងជាមួយគ្នា។

5. គួរតែព្យាយាមឱ្យកូនរក្សានូវកាលវិភាគដូចថ្ងៃដូចធម្មតា ទោះនៅថ្ងៃចុងសប្តាហ៍ ថ្ងៃឈប់សម្រាកជាប់គ្នាឬវិស្សមកាលរដូវរងានិងរដូវក្តៅក៏ដោយ ដើម្បីកាត់បន្ថយការពិបាកសម្របខ្លួនទៅនឹងជីវិតសាលាពេលចូលរៀនវិញក្រោយពីថ្ងៃឈប់សម្រាកចប់ ដែលនឹងលេចចេញការមិនចូលចិត្តទៅសាលារៀនជាម្តងហើយម្តងទៀត។

6. ឪពុកម្តាយចែករំលែកការសិក្សាឬបទពិសោធន៍ការងាររបស់ខ្លួន ណែនាំនិងលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យមានភាពទន្ទឹងរង់ចាំនៃពេលចូលសាលារៀន។

7. សុំជំនួយពីគ្រូប្រចាំថ្នាក់ជួយសម្រួលកូនជាមួយគ្នា សង្កេតមើលថែមទាំងណែនាំកូនអោយសម្របខ្លួនតាមសាលារៀន។

ជារៀងរាល់ថ្ងៃកំណត់ពេលមកស្តាប់កូនចែករំលែករឿងនៅក្នុងសាលា ផ្តល់អោយទាន់ពេលនូវភាពជាក់លាក់និងការលើកទឹកចិត្ត កូននឹងកាន់តែចូលចិត្តទៅសាលារៀន!

កូនៗមិន ដឹង ចង់ធ្វើការទំនាក់ទំនងគ្នារវាងមិត្តភក្តិតូចៗតាម របៀបណា តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

កូននិយាយប្រាប់ខ្ញុំថា:"នៅសាលារៀន គ្មានអ្នកណាលេងជាមួយខ្ញុំទេ" គ្រូបាននិយាយថាកូនរបស់ខ្ញុំតែងចាំមើលសកម្មភាពរបស់សិស្សរួមថ្នាក់ជានិច្ច មិនហ៊ានចូលរួមសកម្មជាមួយគេ។តើខ្ញុំគួរជួយកូនអោយចូលរួមក្នុងការរស់នៅជាក្រុមដោយរបៀបណា?

យើងចូរមើលស្ថានភាពកូនបន្តិចមើលរវាងអន្តរបុគ្គល:

☐ 1. ពេលមានសកម្មភាព ឧស្សាហ៍គំលាតឆ្ងាយពីកុមារដទៃទៀត។

☐ 2. មិនសូវលើកពីស្ថានភាពទំនាក់ទំនងរវាងមិត្តរួមថ្នាក់ដ៏ទៃទៀត។

☐ 3. មិនចេះចែករំលែកប្រដាប់លេងរបស់ខ្លួន ក៏មិនចូលចិត្តរាប់អានមិត្តភក្តិថ្មី។

☐ 4. មិនសកម្មចូលរួមលេងល្បែងកំសាន្តឬសកម្មភាពជាមួយកុមារដ៏ទៃទៀត ។

☐ 5. មិនសកម្មជួយឬយកចិត្តទុកដាក់កុមារផ្សេងៗទៀត។

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានរាល់សកម្មភាពខាងលើ គាត់អាចប្រឈមមុខនឹងផលពិបាកនៃអន្តរបុគ្គល!

● **ជួយបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អរវាងគ្នានិងគ្នា អ្នកអាចធ្វើយ៉ាងនេះ:**

1. រកមូលហេតុដែលអាចអោយមានភាពរំខាននៃការធ្វើទំនាក់ទំនងរវាងអន្តរបុគ្គលរបស់កូន ដូចជាបុគ្គលលក្ខណ: កង្វះជំនាញសង្គមឬកង្វះបទពិសោធន៍ជាដើម។
2. ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានភាពអៀនខ្មាស់ពីធម្មជាតិ អ្នកអាចបង្កើតឱកាស់អោយកូនធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដ៏ទៃ ឧទាហរណ៍ទៅសួនច្បារ មន្ទីរមាតានិងកុមារ ង្កើនឱកាសរៀនសូត្រនិងទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។
3. យស្វែងរកដៃគូរលេងនិងមិត្តប្រាកដម្នាក់ដល់កូន ឧទាហរណ៍ កូនរបស់សាច់ញាត្តិ កូនអ្នកជិតខាងឬមិត្តភក្តិក្នុងសាលារៀនណាត់ពួកគេមកលេងផ្ទះឬក៏ចេញដើរកំសាន្តជាមួយគ្នា ឪពុកម្តាយក៏អាចធ្វើគំរូអោយកូនដឹងពីរបៀបរាប់អានមិត្តភក្តិ។
4. ឆ្លងកាត់តាមរយ:សៀវភៅរូបភាពឬវិធីដើរតួរសម្តែង ដឹកនាំកូនរៀនសូត្រឥរិយាបថវិជ្ជមាននៅក្នុងសង្គម នៅពេលបង្កើតទំនាក់ទំនងរវាងមិត្តរួមថ្នាក់ អាចមានអាកប្បកិរិយានិងឥរិយាបថសមរម្យ។

៦. នៅពេលដែលកូនមានឥរិយាបថកែប្រែវិជ្ជមានផ្តល់ជូនភ្លាម
នូវការលើកទឹកចិត្តនិងជាក់លាក់ចំណែកចំពោះឥរិយាបថអវិជ្ជមានរបស់កូន
ក៏គួរទប់ស្កាត់ភ្លាមៗដែរ
ថែមទាំងកែតម្រូវឥរិយាបថត្រឹមត្រូវក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនង។

> ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលអាចប៉ះពាល់ដល់ការរៀនសូត្រ អារម្មណ៍និងសុខភាព
> របស់មនុស្សម្នាក់ អ្នកអាចរួមដំណើរជាមួយកូន ៗដើម្បីឆ្លងកាត់ឆ្លងកាត់ឧបសគ្គ
> និងជួយបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អក្នុងសង្គមយ៉ាងប៉ិនប្រសប់។ ប៉ុន្តែសូមកុំភ្លេចថា
> ត្រូវទុកពេលឱ្យកូនដើម្បីសម្របខ្លួននិងអនុវត្តន!

កូនៗចាំបាច់ត្រូវការហាត់រៀនការពារខ្លួនដែរឬទេ?

**ដើម្បីអោយកូនមានភាពសុខសប្បាយក្នុងការលូតលាស់ ណែនាំកូនពីរបៀបការ
ពារខ្លួនគឺជារឿងដ៏សំខាន់មួយ។ប៉ុន្តែតើ
គួរធ្វើដូចម្តេចទៅ?**

**យើងចូរមើលកុមារនៅក្នុងផ្ទះតើមានត្រៀមសមត្ថភាពការពារ
ខ្លួនដូចខាងក្រោមឬទេ?**

☐ 1. កូនមិនចងចាំផ្ទះខ្លួនឯងព្រមទាំងលេខទូរស័ព្ទរបស់ឪពុកម្តាយ។

☐ 2. កូននិយាយទៅកាន់អ្នកដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ស្រេចតែចិត្ត។

☐ 3. កូននៅពេលលេងល្បែងកំសាន្ត អោយតែចូលចិត្ត
គឺតែងតែភ្លេចនូវសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន។

☐ 4.កូនចេះតែរត់ចេញទៅលេងនៅខាងក្រៅដោយខ្លួនឯង។

☐ 5.កូនចេះតែប៉ះពាល់របស់ដែលមិនច្បាស់លាស់។

☐ 6.ពេលដើរបែកគ្នាពីសមាជិកគ្រួសារ កូនមិនដឹងពីរបៀបសុំជំនួយ។

☐ 7. កូនចេះតែទទួលយកនំចំណីឬប្រដាប់លេងពីមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់។

បើកូនមានស្ថានភាពខាងលើ អញ្ចឹងអ្នកគួរតែណែនាំដោយផ្ទាល់ពីរបៀបហាត់រៀនការពារខ្លួនហើយ!

បើកូនមិនមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការការពារខ្លួន ឪពុកម្តាយក៏អាចឆ្លងកាត់តាមរយៈចំនេះដឹងទាក់ទងខាងក្រោមមកធ្វើការណែនាំកូន:

1. ណែនាំកូននៅពេលចេញទៅខាងក្រៅ កុំដើរដាច់តែឯង, កុំចាកឆ្ងាយពីក្រសែភ្នែកអ្នកផ្ទះ។

2. បើពេលដើរបែកពីអ្នកផ្ទះ ត្រូវចេះទៅប្តឹងសុំជំនួយពីប៉ូលីសឫចាំនៅកន្លែងដើមរងចាំអ្នកផ្ទះត្រលប់ក្រោយបកមករកវិញ។

3. ណែនាំកូនកុំនិយាយឫនៅជិតមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ស្រេចតែចិត្ត ហាមទទួលយកស្ករគ្រាប់ពីជនមិនស្គាល់មុខ, ភេសជ្ជៈឫប្រដាប់លេង។ល។

4. ណែនាំកូនមិនអោយអ្នកដ៏ទៃប៉ះពាល់ខ្លួនប្រាណ បើពេលជួបប្រទះមានអ្នកចង់ញ៉ែឫចង់អង្អែលខ្លួនប្រាណ ត្រូវស្រែកអោយខ្លាំងៗថា"ទេ", និងរត់អោយលឿនព្រមទាំងស្រែកខ្លាំងៗអោយគេជួយ។

5. ប្រាប់កូនជាទូទៅត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពាក្យសម្ដីនិងការប្រព្រឹត្ត ឫកពួម:កុំចង់លេចមុខមាត់ពេក កុំនិយាយប្រាប់អ្នកដ៏ទៃពីស្ថានភាពទ្រព្យសម្បត្តិនៅក្នុងគ្រួសារបស់ខ្លួនស្រេចតែចិត្ត ជៀសវៀងក្លាយជាមុខសញ្ញារបស់ជនខិលខូចកត់សម្គាល់។

6. ជាធម្មតាមានឱកាសគឺអោយកូនហាត់រៀនប្រើទូរស័ព្ទនៅផ្ទះ ឫទូរស័ព្ទរបស់ឪពុកម្តាយ។

7. ប្រាប់កូនចំពោះរបស់របរដែលមិនច្បាស់លាស់ហាមប៉ះពាល់ស្រេចតែចិត្ត(ដូចជារុក្ខជាតិសត្វជាតុដែលមិនធ្លាប់ស្គាល, សំបុកសត្វជាដើម)ជៀសវៀងមានគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង។

8. ណែនាំកូននៅពេលដៃសើម ហាមប៉ះពាល់ឌុយគ្រឿងអគ្គីសនីយន៍ កុំយករបស់ឫកន្រ្តៃរត់ទៅរត់មក។

9. បើមានបរិយាកាសមិនប្រក្រតី ត្រូវសកម្មប្រាប់មនុស្សធំ ឧទារហណ៍ ហិតក្លិននៅក្នុងផ្ទះមានក្លិនហ្គាស់ ប្រញ៉ាប់ទៅប្រាប់មនុស្សធំភ្លាម។

1. នៅក្នុងសាលាមត្តេយ្យ គួរតែយកចិត្តទុកដាក់៖កុំដើរចេញពីថ្នាក់ស្រេចតែចិត្ត នៅពេលនាំទៅកម្មវិធីបង្រៀនក្រៅសាលាត្រូវនៅជាប់ជាមួយគ្រូ កុំដើរចេញពីក្រុមស្រេចតែចិត្តឬភ្នែកគ្រូមើលមិនឃើញ។

2. បើបានឃើញមនុស្សចម្លែកនៅក្នុងបរិវេណសាលា អាចប្រាប់គ្រូភ្លាម។ ទោះបីនៅក្នុងបរិវេណសាលា ក៏កុំចេញពីសាលាជាមួយមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់។

តើខ្ញុំគួរជួយរៀបចំសម្រាប់កូនយ៉ាងដូចម្តេច ដើម្បីធ្វើជាសិស្សមត្តេយ្យ?

កូនសំលាញ់របស់ខ្ញុំត្រូវចូលរៀនសាលាបឋមសិក្សាហើយ!នេះពិតជាដំណាក់កាលដ៏ថ្មីស្រឡាងមួយ។គ្រាន់តែឪពុកម្តាយព្រមទាំងកូនកុមារដឹងទេថា?នៅមុនពេលចូលថ្នាក់បឋមបើអាចមានការត្រៀមទុកជាមុននូវកាលវិភាគ ទម្លាប់ការរស់នៅ អាកប្បកិរិយារៀនសូត្រជាដើម

អញ្ចឹងនោះជឿជាក់ថាកូនកុមារនឹងរឹតតែអាចស្គាល់ច្បាស់ពីការរស់នៅក្នុងសាលាបឋមកាន់តែលឿនថែមទៀតផង!

យើងចូរពិនិត្យមើលបន្តិចមើលតើកូនៗរបស់ពួកយើងត្រៀមរៀបចំនៃការផ្សារភ្ជាប់គ្នាជាស្ទួលរវាងកូនវ័យក្មេងហើយឬនៅ?

- ☐ 1. កូនជារៀងរាល់ព្រឹកក្រោកពីដេកមិនរួច។
- ☐ 2. កូនមិនចេះចូលបង្គន់ ស្លៀកពាក់ខោអាវ ពាក់ស្រោមជើងនិងស្បែកជើងដោយខ្លួនឯង។
- ☐ 3. កូនមិនចេះត្រៀមមុនមួយថ្ងៃយកខោអាវដែលត្រូវស្លៀកឬរបស់ដែលសាលាត្រូវប្រើប្រាស់ទុកសំរាប់ថ្ងៃស្អែកទេ។
- ☐ 4. កូនមិនមានសមត្ថភាពច្បាស់លាស់បង្ហាញនូវមតិផ្ទាល់របស់ខ្លួនឯងឡើយ។
- ☐ 5. កូនមិនដឹងថាសាលាបឋមសិក្សាមិនមានបង្អែមទេ។
- ☐ 6. កូនមិនដឹងពីកាលវិភាគរបស់សាលាបឋមឬពេលវេលាចេញចូលរៀន។

ប្រសិនបើកូនមានស្ថាភាពដូចខាងលើ អញ្ចឹងអ្នកត្រូវតែចាប់ផ្តើមត្រៀមជួយសម្រួលការផ្សារភ្ជាប់គ្នាជាស្ទួលរវាងកូនវ័យក្មេងហើយ!

- **បើកូនក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកមិនទាន់ត្រៀមនូវទម្លាប់ឬសមត្ថភាពខាងលើ អាចប្រើវិធីជួយសម្រួលខាងក្រោមថែមទាំងកំដរកូនហាត់រៀនជាមួយគ្នា:**

1. ជួយកែសម្រួលទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់កូននិងខ្លួនឯង ទម្លាប់ឆាប់ចូលគេងហើយក្រោកពីព្រលឹម ទៅសាលារៀនឱ្យទាន់ពេលវេលា។
2. អោយកូនមានឱកាស់ហាត់រៀនដោះស្លៀកពាក់ខោអាវស្បែកជើងព្រមទាំងពិនិត្យមើលការហ្វឹកហាត់របស់ខ្លួន។
3. បង្រៀនកូនឱ្យចេះជូតគូថដោយខ្លួនឯង ក្រោយប្រើបង្គន់និងបត់ជើងរួច។

4. អោយកូនសាកហាត់រៀននិងអនុវត្តនិយាយទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រូនិងសិស្សរួមថ្នាក់ដោយខ្លួនឯង។

5. រៀនស្គាល់ឈ្មោះខ្លួនឯង សម្លៀកបំពាក់និងសម្ភារៈសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួន និងឱ្យកូនរៀបចំសម្ភារប្រើនិងសំលៀកបំពាក់ដែលត្រូវស្លៀកថ្ងៃស្អែកទុកជាមុនស្រេច។

6. ឪពុកម្តាយអាចជួយរៀបចំកន្លែងសិក្សាផ្តាច់មុខមួយអោយកូនប្រុសស្រីសំរាប់អោយកូនអាចយកចិត្តទុកដាក់រៀនអាន ផាត់ពណ៌ឫរៀនសូត្រ។

7. នាំកូនអោយស្គាល់ពីបរិស្ថានថ្មីរបស់សាលាដែលជិតទៅចូលរៀនស្វែងយល់អំពីសាលាមត្តេយ្យមិនដូចគ្នានិងសាលាបឋមសិក្សាកាលវិភាគម៉ោងចេញចូលរៀនមានភាពខុសប្លែកគ្នា។

ទម្លាប់កូនពីកាលវិភាគរស់នៅនិងថែទាំខ្លួនអោយល្អទាន់ពេល បង្រៀនអប់រំរៀនសូត្រចំណាប់អារម្មណ៍សមត្ថភាពធ្វើទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានិងគ្នា ដើម្បីជួយអោយកូននៅសាលាបឋមសិក្សារឹតតែទទួលបាននូវភាពសម្របខ្លួនល្អថែមទៀតផង។

ខ្ញុំនឹងកូនរបស់ខ្ញុំ គឺជាសៀវភៅមួយក្បាលសំរាប់ឪពុកម្តាយ ស្តីអំពីសៀវភៅ១ក្បាលនេះ
幼兒篇(柬埔寨版)

總 編 輯：唐先梅、陳若琳
主　　編：周麗端、高淑清、陳富美
總 策 畫：林立維、汪威銘
編撰人員：李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟
　　　　(依姓氏筆畫為序)
封面設計、插畫：陳建霖、鹹水文化製作
發行機關：教育部
地　　址：臺北市中正區中山南路 5 號
網　　址：http://www.edu.tw
電　　話：02-7736-6666（代表號）
編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心
地　　址：新北市蘆洲區中正路 172 號
出版年月：111年 1 月
版　　次：111 年 1 月二版一刷
其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站/終身教育司/出版品
定　　價：新臺幣 100 元
展 售 處：五南文化廣場
　地址：臺中市中區中山路 6 號，電話：04-22260330＃820、821
　國家書店松江門市（秀威資訊科技公司）
　地址：臺北市中山區松江路 209 號，電話：02-25180207＃17
　國家教育研究院教育資源及出版中心
　地址：臺北市大安區和平東路一段 181 號，電話：02-33225558＃173
　三民書局
　地址：臺北市中正區重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511＃114
　教育部員工消費合作社
　地址：臺北市中正區中山南路 5 號，電話：02-77366054
GPN：1011100170　　ISBN：978-626-7106-22-8（平裝）
著作財產權人：教育部

本著作係採用創用 CC「姓名標示-非商業性-禁止改作」3.0 版台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

孩子的成長只有一次，稍縱即逝，
親子互動時光是無可取代的！

幼兒階段的孩子是人生中發展最為快速且明顯的時期，隨著孩子成長所帶來的教養責任，將是家長即刻要面對的一大課題。如何在孩子的幼兒階段裡，了解並提供孩子所需，給予適當的協助？孩子那麼小，到底該如何與他相處？又要如何跟他溝通呢？

讓我們一起進入手冊的主題中，協助你更了解自己以及孩子，進而對家長的角色有更正向的態度、學習和準備。

教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號

ISBN 978-626-7106-22-8

GPN 1011100170
定價 NT $100 元