我和我的孩子

A Book for Parents (Cambodia)

教育部 發行

國立空中大學
健康家庭研究中心 編印

ខ្ញុំនឹងកូនរបស់ខ្ញុំ

គឺជាសៀវភៅមួយក្បាលសំរាប់ឪពុកម្តាយ
ស្តីអំពីសៀវភៅ១ក្បាលនេះ

សៀវភៅមួយក្បាលនេះគឺរៀបចំសំរាប់ឪពុកម្តាយសិស្សសាលាមត្តេយ្យ
គំនិតរចនាបទរបស់វាគឺ:

1.ឪពុកម្តាយអាចមានការប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាទទួលខុសត្រូវក្នុងគ្រួសារដែលពិបាកដោះស្រាយ។

2.ឆ្លងកាត់ការសង្កេតមើលឃើញឪពុកម្តាយធ្វើការទំនាក់ទំនងចំពោះបុគ្គលបុត្រាបុត្រីនិងមាតាបិតា ស្វែងយល់អំពីតម្រូវការនៃការអប់រំគ្រួសារខ្លួនឯងផ្ទាល់។

3. តាមការពណ៌នាដ៏សាមញ្ញនេះ ឪពុកម្តាយនឹងអាចសិក្សារៀនសូត្រចំណេះដឹងនិងជំនាញបានយ៉ាងលឿននិងត្រឹមត្រូវ។

រាល់ពត៌មានពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងសៀវភៅនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយឪពុកម្តាយសិស្សសាលាមត្តេយ្យ លោកគ្រូអ្នកគ្រូ អ្នកជំនាញត្រួតពិនិត្យឡើងវិញព្រមទាំងអ្នកជំនាញផ្នែកអប់រំគ្រួសារមួយក្រុមខាងវិស័យពាក់ព័ន្ធដើម្បីបញ្ចប់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការ។

ជឿជាក់ថារាល់ការខិតខំប្រឹងប្រែងដែលពួកយើងរួមគ្នាធ្វើគឺ-ជួយសំរួលឪពុកម្តាយក្នុងនាមជាអ្នកអាណាព្យាបាលកូនអោយទៅរកគំនិតរីកដុះដាលកាន់តែប្រសើរឡើង ធ្វើអោយការរីកលូតលាស់របស់កុមារកាន់តែរីករាយនិងមានសុខភាពល្អ។

តារាងមាតិកា

ការលូតលាស់កូនប្រុសស្រី

ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវស្វែងយល់អំពីលក្ខណៈពិសេសនៃភាពលូតលាស់របស់កុមារ។?........8

កូននៅសុខៗចូលចិត្តនិយាយពាក្យ(កុំ) យើងគួរធ្វើដូចម្តេច?........11

កូនខ្ញុំរាល់ពេលចេះតែរើសចំណីជានិច្ច ត្រូវធ្វើដូចម្តេច?........14

កូនខ្ញុំរាល់ពេលតែងតែធ្វើអ្វីយឺតៗ ខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?........17

កូននៅតូចបែបនេះតើគួរត្រូវហ្វឹកហាត់ពួកគេអោយមាន ភាពទទួលខុសត្រូវដែរឬទេ?........20

កូនរបស់ខ្ញុំអត់មានអំណត់អត់ធ្មត់ ធ្វើដូចម្តេច?........23

តើត្រូវបង្ហាត់បង្រៀនកូនឲ្យចេះមានការគួរសមដោយរបៀបណា?........26

កូនៗតែងទាស់ទែងរវាងបងប្អូនឯងក្នុងគ្រួសារ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?........29

តួនាទីជាឪពុកម្តាយ

តើខ្ញុំគួរដើរតួរជាឪពុកម្តាយបែបណាទើបល្អ?......................................34

ខ្ញុំមិនដឹងថាតើចង់សហការ ឬទំនាក់ទំនងជាមួយលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដោយរបៀបណា?...36

ណាគ្រួសារផងណាការងារផងរវល់ទាំងសងខាងតើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?..39

តើខ្ញុំគួរត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងបែបណាអោយល្អ?...............43

តើខ្ញុំគួររៀបឥរិយាបថបែបណាដើម្បីធ្វើជាគំរូដល់កូនៗ?........................46

ចំណុចនៃការអប់រំរបស់ខ្ញុំ រវាង(ប្តីឬប្រពន្ធ)មានភាពមិនសម្របគ្នា តើធ្វើដូចម្តេច?...49

ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្ដាយនិងកូន

កូនៗយល់ថាខ្ញុំមានចិត្តលំអៀង តើធ្វើដូចម្ដេច?....................................54

ពេលថ្ងៃឈប់សំរាកខ្ញុំចង់តែសំរាក ប៉ុន្តែកូនៗ តើខ្ញុំត្រូវរៀបចំទុកដាក់យ៉ាងណា?..56

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការនិយាយទាក់ទងរបៀបណាជាមួយកូនតូចៗ?...................58

ខ្ញុំមានពេលខ្លះបែងចែកមិនច្បាស់លាស់ចំពោះការគោរពឬការបណ្ដោយតាមចិត្តកូន ធ្វើដូចម្ដេច?...61

កូនៗតែងតែមិនគោរពតាមវិន័យ(សន្យា) តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្ដេច?.................64

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងរបៀបណាជាមួយកូនតូចៗ?.........................67

កូនរបស់ខ្ញុំតែងតែទាមទារប្រើទូរស័ព្ទដៃឬឡេបថប តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្ដេច?..70

ការរស់នៅក្នុងបរិវេណសាលារៀន

តើគួរជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យបែបណា សក្តិសមនឹងកូនៗរបស់ខ្ញុំ?......76

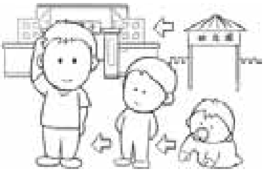
កូនរបស់ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទៅសាលារៀន តើធ្វើដូចម្តេច?..........................79

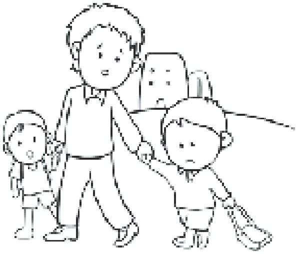
កូនៗមិន ដឹង ចង់ធ្វើការទំនាក់ទំនងគ្នារវាងមិត្តភក្តិតូចៗតាមរបៀបណា តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?...82

កូនៗចាំបាច់ត្រូវការហាត់រៀនការពារខ្លួនដែរឬទេ?....................................85

តើខ្ញុំគួរជួយរៀបចំសម្រាប់កូនយ៉ាងដូចម្តេច ដើម្បីធ្វើជាសិស្ស មត្តេយ្យ?..88

MEMO





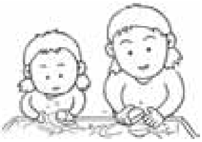
ការលូតលាស់កូនប្រុសស្រី

កូនដែលនៅក្នុងដំណាក់កាលជាទារក គឺជាការ លូតលាស់យ៉ាងច្បាស់លាស់ ថែមទាំងលឿនបំផុតនៅក្នុងជីវិត ការទទួលស្វាគម៍សមាជិកថ្មីមកដល់គឺជា

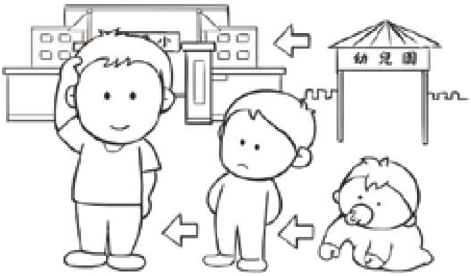
ភាពរំភើបរីករាយក្នុងចិត្តបំផុតរបស់ឪពុកម្តាយជាច្រើនរូប ប៉ុន្តែស្របគ្នានៃកំណើតកូនមកដល់កាតព្វកិច្ចអប់រំកូនក៏មកដល់ នេះហើយគឺជាមេរៀនដ៏ធំមួយដែលឪពុកម្តាយត្រូវប្រឈមមុខ គួរធ្វើរបៀបណាក្នុងដំណាក់កាលដែលកូនវិវឌ្ឍន៍លឿនបំផុត ស្វែងយល់និងលើកយករាល់អ្វីដែលកូនៗត្រូវការ ផ្តល់នូវការសម្រួលដ៏សក្តិសម ទាំងនេះគឺជាការគួរយកចិត្តទុកដាក់របស់ឪពុកម្តាយ។

ការលូតលាស់របស់កុមារមានតែម្តងគត់ ឪពុកម្តាយសុទ្ធតែធ្វើអ្វី” ដើម្បីអោយកូនល្អ” ជាចំណុចចាប់ផ្តើម ប៉ុន្តែហេតុអ្វីកូនៗចេះតែចូលចិត្តរើសចំណីអាហារមិនញ៉ាំនេះមិនញ៉ាំនោះ បើមិន

អញ្ចឹងទេគឺតែងតែ និយាយពាក្យ អត់ទេធ្វើកិច្ចការអ្វីយឺតៗ ចំពោះទង្វើទាំងនេះមិនមានសកម្មភាពគ្រោងទុកមុននោះទេ តើឪពុកម្តាយគួរធ្វើដូចម្តេច?



ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវស្វែងយល់អំពីលក្ខណៈពិសេសនៃភាពលូតលាស់របស់កុមារ។?



កំឡុងពេលវ័យទារក ការវិវឌ្ឍន៍របស់កូនតូចនៅក្នុងគ្រួសារពិតជាអាចនិយាយបានថាតែមួយពព្រិចភ្នែកគឺធំហើយ។ ក៏ប៉ុន្តែឪពុកម្តាយជាទីរាប់អាន តើអ្នកដឹងទេថា លូតលាស់ទិសដៅនៃដំណាក់កាលលូតលាស់របស់ទារកមានអ្វីខ្លះ?

យល់ពីសភាពខាងក្រោមយើងមកស្គាល់ពីដំណាក់កាលទារកនិងកុមារពេលលូតលាស់នៅក្នុងផ្ទះ:

□1. កូននៅពេលហូបបាយ មិនទាន់ចេះប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទទួលទាន។

□2. កូនមិនចេះប្រើកន្ត្រៃព្រមទាំងបិទឡេវ។

□3. កូននៅមិនទាន់ចេះប្រើជើងម្ខាងលោតនិងលេងលោតអន្ទាក់។

□4. កូននៅមិនទាន់ចេះទៅបង្គន់ដោយខ្លួនឯង។

□5. កូន មិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍និងការនិយាយជាមួយមនុស្សផ្សេង ម៉្យាងទៀតងាយបញ្ចេញភាពឆេវឆាវ។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសពាក្យខាងលើ អញ្ចឹងនោះ អ្នកត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់អំពីសភាពលូតលាស់របស់កូន!

ដំណាក់កាលនៃទារក ការលូតលាស់របស់កុមារគឺគ្រប់លក្ខណៈ បូករួមៈ ខ្លួនប្រាណ កាយវិកា ការយល់ដឹង ភាសា សង្គម និងអារម្មណ៏ វិជ្ជមាន-ល-។ ជៀសវាងការតឹងតែងហួសនិងអាចជួយឲ្យកូនមានការវិវឌ្ឍន៏ល្អ ។

ឪពុកម្តាយអាចប្រើវិធីខាងក្រោមដើម្បីមកជួយសម្រួលកូនៈ

1. ឪពុកម្តាយត្រូវស្វែងយល់ព្រមទាំងក្តោបក្តាប់ដំណើរការលូតលាស់ក្នុង「កំឡុងពេលដ៏សំខាន់」របស់កូន ថែមទាំងប្រើវិធីលេងល្បែងកំសាន្ត ការអានឬការហាត់ប្រាណជាដើម មកជួយសំរួលដល់ការលូតលាស់របស់កូន។
2. ឪពុកម្តាយអាចយកការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរៀបចំអោយកូនមានការចូលរួមរាល់កម្មពិធីគ្រប់ប្រភេទ ដើម្បីអោយការលូតលាស់ខ្លួនប្រាណ គំនិតយល់ដឹង និងអារម្មណ៏របស់កូនឲ្យមានការ វិវឌ្ឍន៏ល្អ។
3. ឪពុកម្តាយគួរប្រើ「តារាងផ្ទៀងផ្ទាត់」(http://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=411)មកធ្វើការសង្កេតនិងស្វែងយល់ពីសភាពរីកចម្រើនរបស់កូន។

4. កូនម្នាក់ៗតែងតែមានលក្ខណៈនិងនិស្ស័យពិសេស ម៉្យាងទៀតពេលវេលានិងល្បឿនផ្តើមលូតលាស់ក៏មានភាពខុសប្លែកគ្នា។

5. នៅពេលឪពុកម្តាយមានរាល់បញ្ហាពាក់ព័ន្ធ អ្នកអាចមើលសៀវភៅ សួរអ្នកជំនាញ សួរលោកគ្រូអ្នកគ្រូឬនាំកូនទៅមន្ទីរពេទ្យពិនិត្យ ព្រមទាំងបញ្ជាក់អោយច្បាស់ពីបញ្ហា ដើម្បីផ្តល់ការលូតលាស់ដែលមានសុខមាលភាពដល់កុមារ។

កូននៅសុខៗចូលចិត្តនិយាយពាក្យ(កុំ) យើងគួរធ្វើដូចម្តេច?

កូនធំម្តងបន្តិចៗ ជាពិសេសគឺដល់អាយុ២ទៅ៣ឆ្នាំ តែងតែនៅសុខៗ និយាយពាក្យថាអត់ទេថែមទាំងយកពាក្យអត់ទេ អត់ទេធ្វើជាពាក្យនិយាយមិនដាច់ជាប់មាត់ ធ្វើអោយឪពុកម្តាយឈឺក្បាលថែមទាំងវិលមុខទៀតផង តើដល់ពេលនេះគួរត្រូវធ្វើដូចម្តេច?តើត្រូវនិយាយនិងបង្រៀនយ៉ាងដូចម្តេចទៅ?

នៅពេលដែលកូននិយាយពាក្យថាអត់ទេ តើអ្នកមានចរិកនិងអាកប្បកិរិយាដូចខាងក្រោមឬទេ?

☐1. មិនរវីរវល់ទាល់តែសោះ រឹតតែធ្វើតាមចិត្តរបស់ខ្លួនដើម្បីសំរេចកិច្ចការ។

☐2. មិនប្រកែករកឈ្នះចាញ់ឬប្រើបទបញ្ជា ដើម្បីអោយកូនប្រតិបត្តិតាម។

☐3. បាត់ការគ្រប់គ្រងលើម្ចាស់ការ ថែមទាំងគ្មានការអត់ធ្មត់ ខឹងសំបាល គិតតែពីស្តីបន្ទោសកូន។

☐4. ព្រមាន គំរាមថែមទាំងប្រើវិធីដាក់ពិន័យចំពោះកូន។

☐5. ថែមទាំងមានអាកប្បកិរិយារឹតបន្តឹងអនុម័ត្ត គ្រប់គ្រងកូន។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសពាក្យខាងលើ អញ្ចឹងគួរតែត្រូវរៀបចំនិងកែប្រែអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក!

វិធីខាងក្រោមផ្តល់ជូនឪពុកម្តាយយកទៅពិចារណា ដើម្បីជួយសម្រួលកូនអោយឆ្លងផុតដំណាក់កាល【No-No】នេះ:

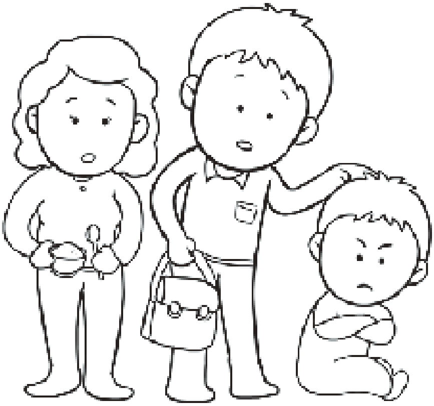
1.កូននិយាយពាក្យអត់ទេគឺជាការគិតចេញពីខ្លួនឯង ឪពុកម្តាយអាចស្របតាមគំនិតកូនសិន ចាំប្រាប់បង្ហាញនិងវិធីធ្វើដ៏សមស្របដល់កូនតាមក្រោយ។

2.នៅក្រោមភាពគ្មានការព្រួយបារម្ភ សក្តិសមនិងផ្តល់ឱកាសបង្ហាត់បង្រៀន ដើម្បីអោយកូនរៀនយល់ពីការទទួលខុសត្រូវអំពីលទ្ធផលដែលខ្លួនបាននិយាយចេញទៅ ដូចជាពាក្យ[និយាយថាអត់ទេ]។

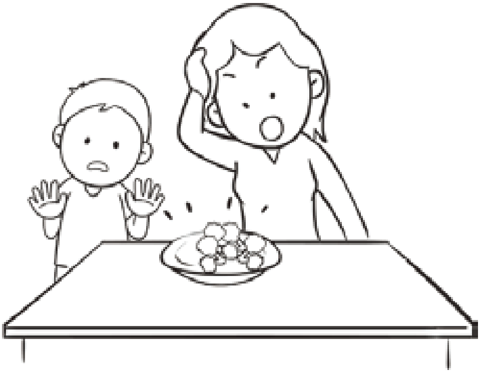
3.ឪពុកម្តាយប្រើជម្រើស ដើម្បីអោយកូនអាចជ្រើសរើសវិធីដែលខ្លួនត្រូវការ។

4.ផ្តល់នូវឱកាស់រៀនសូត្រថ្មីៗខ្លះដើម្បីអោយកូនក្លាយជាសមាជិកមួយដែលអាចជួយកិច្ចការក្នុងផ្ទះ ឆ្លៀតក្នុងឱឱកាសនេះរឹតតែប្រាកដបានថាកូនស្ម័គ្រចិត្តចូលរួមរាល់សកម្មភាពទាំងការពេញចិត្ត ដើម្បីលើកតម្កើងសមត្ថភាព។

ដំណាក់កាលនៃទារក ការចាប់រីកលូតលាស់របស់កូនគឺផ្តើមពីមនសិកាខ្លួនផ្ទាល់ មានពេលខ្លះឆ្លងកាត់ពីការនិយាយពាក្យថាអត់ទេមកចង់បង្ហាញពីការបញ្ចេញមតិខ្លួនមូលហេតុចង់ទាក់ទាញយកចិត្តទុកដាក់ឬចង់អោយមនុស្សធំកំដរខ្លួន ឪពុកម្តាយគួរចំណាយពេលវេលានិងកំលាំងកាយចិត្ត ដើម្បីមកកំដរនិងស្វែងយល់កូន!



កូនខ្ញុំរាល់ពេលចេះតែរើសចំណីជានិច្ច ត្រូវធ្វើដូចម្ដេច?



កូនខ្ញុំរើសចំណីណាស់ រាល់ពេលតែងតែមិនញុំានេះមិនចូលចិត្តញុំានោះ ពិតជាធ្វើអោយយើងឈឺក្បាលវិលមុខនិងអស់មធ្យោបាយ។ក្នុងនាមជា ឪពុកម្ដាយតែងតែបារម្ភខ្លាចពេលវេលាកាន់តែ យូរទៅអាចជះឥទ្ធិពលដល់ការលូតលាស់ប្រាជ្ញារបស់កូនឬមិនមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ដែលអាច បណ្ដាលអោយរងនូវបញ្ហាជាច្រើនកើតឡើង។ប្រសិនបើកូនចេះតែរើស ចំណី តើគួរធ្វើដូចម្ដេច?

យើងទាំងអស់គ្នាចូរមើលកូនៗពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទទួលទាន មាន បង្ហាញអក្បកិរិយា ដូចខាងក្រោមនេះឬទេ?

□1.ពេលញុំាបាយ ញុំាតែពីរម៉ាត់គឺឈប់ញុំាហើយ។

□2.ចូលចិត្តញុំាចំណីរើសមុខ ចំពោះចំណីផ្សេងៗទៀតគឺបដិសេធជានិច្ច។

□3.ញ៉ាំតែចំណីធ្លាប់ស្គាល់និងញ៉ាំញឹកញាប់ ចំពោះចំណីថ្មីៗគឺថារើសមុខ។

□4.មើលតែមុខម្ហូបនិងហិតក្លិនម្ហូប ក៏សំរេចនូវចំណង់ចិត្តរបស់ខ្លួនភ្លាម។

□5.ឪពុកម្តាយរាល់ពេលតែងតែដេញបញ្ចុកបាយកូន។

ប្រសិនបើរាល់សភាពខាងលើឧស្សាហ៍កើតឡើងនៅលើខ្លួនកូនៗ អ្នកគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ដល់កូនរាល់សកម្មភាពក្នុងការទទួលទាននិងបរិភោគអាហារ កែប្រែអាកប្បកិរិយារើសចំណីរបស់កូន។

ជួយសម្រួលកូនៗអោយទទួលបញ្ចូលបាននូវអាហារគ្រប់ប្រភេទ ដើម្បីអោយអាហាររូបត្ថម្ភឈានដល់តុល្យភាព ឪពុកម្តាយអាចសាកល្បងវិធីសាស្ត្រដូចខាងក្រោម!

1.កែប្រែរូបរាងខាងក្រៅអាហារដែលកូនមិនចូលចិត្តញ៉ាំ ចាប់ផ្តើម「វិចខ្ចប់」សារជាថ្មីថែមទាំងវិចធ្វើជារូបរាងគួរអោយស្រលាញ់នៅក្នុងប្រអប់អាហារ។

2.ប្រើវិធីប្លែកៗខុសគ្នាយកមកធ្វើការបិទបាំងនូវក្លិនចំហាយអាហារដែលកូនមិនចូលចិត្តឬផ្លាស់ប្តូរវិធីក្នុងការចម្អិន។

3.អញ្ជើញកូនអោយចូលរួមការត្រៀមរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ ដើម្បីអោយកូនទទួលបាននូវភាពរីករាយជាមួយការចម្អិនអាហារដោយផ្ទាល់ដៃ រឹតតែអាចធ្វើអោយគាត់ស្គាល់ពីគ្រឿងផ្សំទើបអោយគាត់យល់ច្បាស់ ហើយកាត់បន្ថយការរើសចំណី។

4.ក្រពះកូនផ្ទុកបានតិចណាស់ ឪពុកម្តាយគួរតែកំណត់ពេលវេលានិងបរិមាណសមរម្យអោយកូនទទួលទាន។

5.រៀបចំលំហាត់ប្រាណ លេងល្បែងកំសាន្ត ឬសកម្មភាពណា ដែលអាចកាត់បន្ថយជាតិកាឡូរីក្នុងខ្លួនងាយរំលាយអាហារ កូនៗប្រើកំលាំងកាន់តែខ្លាំងការងាយឃ្លានកាន់តែកើនឡើងនិងមាន។ចំណង់អាហារ។

6.ចាប់ផ្តើមធ្វើពីខ្លួនយើងមុន មិនរើសចំណី និងដាច់ខាតហាមនិយាយរិះគន់ចំណីអាហារនៅមុខកូនៗ ដូច្នេះដើម្បីជៀសវៀងកុំអោយកូនមានការយល់ឃើញអវិជ្ជមានទៅកាន់ចំណីអាហារតទៅទៀត។

ការបិរភោគអាហារក្នុងបរិយាកាសរីករាយ សុខដុមរមនា អាច កាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងភាពរឹងរុសរបស់កូន!

កូនខ្ញុំរាល់ពេលតែងតែធ្វើអ្វីយឺតៗ ខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្ដេច?

「កាយវិការ អាចសុំឲ្យលឿនបន្តិចបានទេកូន! 」ពាក្យមួយម៉ាត់នេះ ប្រហែល ធ្លាប់លឺជាញឹកញ៉ាប់ហើយ! ជឿជាក់ថាឪពុកម្តាយឧស្សាហ៍និយាយបែបនេះនៅពេលកូនៗតែងតែញុំាបាយយឺត ស្លៀកសំលៀកបំពាក់មិនរហ័សរហួន គូរគំនូរក៏គូរឡើងកន្លះថ្ងៃ...គ្រាន់តែមើល ដឹងថាមិនទាន់ពេលទៅហើយ ហេតុអ្វីកូនយឺតយ៉ាវយ៉ាងនេះ?ធ្វើអោយមនុស្សធំខកចិត្តផង អស់យោបល់ផង តើគួរត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

នៅពេលដែលកូនមានកាយវិកា「យឺតយ៉ាវ」តើអ្នកធ្លាប់មានសភាពដូចខាងក្រោមឬទេ?

□1.ព្រលឹមឡើងតែងតែធ្លាប់ស្តីបន្ទោសកូននូវកាយវិកាយឺតយ៉ាវនិងមិនក្រោកពីព្រលឹម។

□2.តែងតែធ្លាប់ខ្វាយខ្វល់ដាស់តឿនថា「កាយវិកាលឿនបន្តិចមក!ពួកយើងហួសម៉ោងទៀតហើយ!」

□3. ចាំបណ្តើរ រអ៊ូ បណ្តើរ និងស្តីបន្ទោសកូន បណ្តើរ។

□4.ស្រែកទាំងតឹងតែងហើយខឹងទៀតផង កូនស្តាប់ហើយរឹតតែធុញទ្រាន់និងអស់កំលាំងចិត្ត។

□5.បាត់បង់ការអត់ធ្មត់រង់ចាំ   យកល្អយកកិច្ចការងារកូនមកធ្វើដោយខ្លួនឯងទាំងអស់តែម្តងទៅលឿន។

ប្រសិនបើអ្នកមានសភាពដូចខាងលើ ទង្វើរនិងការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកហើយនឹងកូនចាំបាច់ត្រូវធ្វើរសោធនកម្មនិងកែតម្រូវ!

នៅពេលឪពុកម្តាយដែលមានចិត្តប្រញាប់ប្រញាល់ប៉ះចំកូនដែលយឺតយ៉ាវ ជំហានខាងក្រោមផ្តល់ជូនទុកជាការយល់ដឹង ៖

1.កែសម្រួលការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ឆាប់អោយកូនចូលគេង ដើម្បីអោយកូនគេងបានគ្រប់គ្រាន់។

2.ឪពុកម្តាយត្រូវកែតម្រូវជំហានរបស់ខ្លួន អត់ធ្មត់រង់ចាំនិងអត់អោន ហើយនឹងធ្វើការទទួលយកជំហរដ៏ស្មើរភាពមួយជាមួយកូន។

3.ដំណាក់កាលនៃទារក ការយល់ឃើញអំពីពេលវេលារបស់កូននៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ឪពុកម្តាយអាចដាស់តឿនកូនជាមុន ដើម្បីអោយកូនមានការត្រៀមធ្វើ ការងារផ្សេងៗ បន្តទៀតព្រមទាំងមានទុកពេលវេលាឲ្យ គ្នាខ្លះ។

4.កាយវិកាមិនស្ទាត់ឬកំលាំងមិនគ្រប់គ្រាន់អាចបណ្តាលអោយមានកាយវិកាឃឹតយ៉ាវ ឪពុកម្តាយអាចមើលតាមកាលៈទេសៈឬកំលាំងក្នុងការកែសម្រួលជំហានរបស់ខ្លួន។ឧទាហរណ៍ៈប្រយ័ត្នបរិមាណចំណីអាហារ ឬវិធីទទួលទាន។

5.ឪពុកម្តាយអាចយកវិធីធ្វើការនាំមុខព្រមទាំងធ្វើអោយកូនត្រាប់តាម ដើម្បីបង្កើនលទ្ធផលការងារកូន។

6.ឪពុកម្តាយធ្វើជាគំរូដល់កូន ធ្វើកិច្ចការត្រូវមានលំដាប់លំដោយ មិនអូសដំណើរ។

ផ្តល់ការសរសើរនិងលើកទឹកចិត្តដ៏ សក្តិសមដល់កូន អាចធ្វើអោយកូនរឹតតែមានស្មារតីភ្លឺស្វាង មានក្តីជឿជាក់ថែមទាំងចង់ហាត់រៀនដោយខ្លួនឯងទៀតផង។

កូននៅតូចបែបនេះតើគួរត្រូវហ្វឹកហាត់ពួកគេអោយមាន ភាពទទួលខុសត្រូវដែរឬទេ?

កូនៗរាល់សមត្ថភាពទាំងអស់ត្រូវការ ហ្វឹកហាត់ម្តងបន្តិចៗ បោះជំហានទៅមុខនិងកាន់តែរីកចម្រើន រាល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃកិច្ចការធំតូចគឺជាក្បួនវិធីបង្ហាត់បង្រៀនកូនអោយមានទំនួលខុសត្រូវដ៏ល្អ កូនដែលមានទំនួលខុសត្រូវមិនត្រឹមតែចេះរៀបចំខ្លួនក្នុងការរស់នៅ រីឯការសិក្សាក៏បង្ហាញឃើញនូវសមត្ថភាពល្អ។

គិត សាកមើល សភាពខាងក្រោមនេះមានឃ្លាដូចគ្នា រវាងអ្នកនិងកូន?

☐ 1.សំណូមពរកូនអោយប្រមូលប្រដាប់លេងចាំបាច់ត្រូវតឿនបីបួនដង។

☐ 2.គ្រូបង្រៀនថ្នាក់មត្តេយ្យបានលើកឡើង កូននៅសាលាឧស្សាហ៍បោះរបស់របរចុះឡើង។

☐ 3.ផ្តាំផ្ញើរកិច្ចការអោយកូន ដោយសារតែរវល់លេងល្បែងកំសាន្តលេងរហូតទាល់តែភ្លេច។

☐ 4.តែងសំណូមពរឲ្យកូន បញ្ចប់រាល់កិច្ចការ កូនមិនបានបំពេញ ក៏ហើទៅ។

☐ 5.ដោយសារភ័យខ្លាចកូនកាន់តែធ្វើកាន់តែយ៉ាប់ ចឹងមានតែធ្វើដោយខ្លួនឯងទើបរហ័ស។

☐ 6.វ័យរបស់កូននៅតូចនៅឡើយធ្វើមិនទាន់កើត អោយមនុស្សធំដោះស្រាយនិងធ្វើជំនួសទៅបានហើយ។

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានស្ថានភាពដូចខាងលើចាប់ពីចំណុចទី1 ដល់ទី៤ អ្នកគួរតែសាកហ្វឹកហាត់កូនអោយមានអាកប្បកិយាទទួលខុសត្រូវ ប្រសិនបើអ្នកមានគំនិតចាប់ពីទី៥ទៅទី៦ ប្រលែងដៃអោយកូនហាត់រៀន ធំដឹងក្តីក្នុងបទពិសោធ៍ការងារ ឪពុកម្តាយធ្វើជំនួសកូនច្រើនពេក ងាយស្រួលអោយកូនមានទម្លាប់ពឹងផ្អែកអ្នកដ៏ទៃ។

បណ្តុះបណ្តាលទំនួសខុសត្រូវរបស់កូន អ្នកគួរធ្វើបែបនេះ ៖

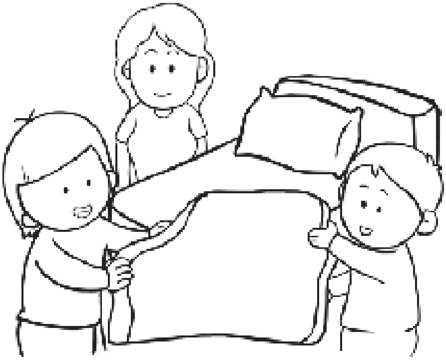
1.កុំដោយសារតែខ្លាចពិបាកអូសបន្លាយនូវឳកាសហ្វឹកហាត់របស់កូន។

2.កុំរំលងនូវសមត្ថភាពរបស់កូន ជៀសវៀងការព្រួយបារម្ភនិងការពារហួសហេតុ ជៀសវាង
ទម្លាប់អោយកូនពឹងផ្អែកមនុស្សធំអោយជួយដោះស្រាយ។

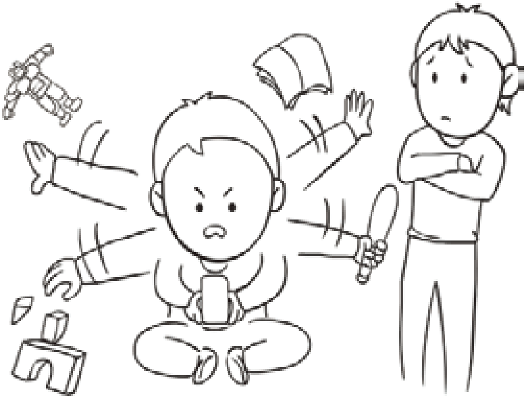
3.ចាប់ផ្តើមពីកិច្ចការឬកាតព្វកិច្ចងាយៗស្នើរអោយកូនធ្វើ,ឧទាហរណ៍: ប្រមូលប្រដាប់លេង ជូតតុយកឥវ៉ាន់ដាក់ទៅកន្លែងដើម-ល-។ បន្ទាប់មក មើលតាមវ័យរបស់កូនបែងចែកផ្នែកតាមកាលៈទេសៈឬបង្វែរការងារនិង កាតព្វកិច្ចពីកំរិតស្រួល
ទៅពិបាក។

4.មិនមានអ្នកណាម្នាក់ចាប់ផ្តើមដំបូងគឺធ្វើបានល្អពេញលេញនោះទេ ប៉ុន្តែ នៅតែផ្តល់ជូនកូនៗនូវការលើកទឹកចិត្ត ដើម្បីអោយពួកគេមានក្តីជឿជាក់ លើខ្លួនឯងនិងក្លាហានបន្តការសាកល្បង
ទៅមុខទៀត។

5.ធ្វើអោយកូនចេះទទួលខុសត្រូវរាល់ទង្វើ និងទទួលយកនូវលទ្ធផលរាល់ ការសំរេចចិត្តរបស់ខ្លួន ឧទាហរណ៍ កូនមិនទាន់គោរពតាមពាក្យសន្យា ថាប្រមូលប្រដាប់លេង យើងត្រូវយក
ប្រដាប់លេងមកទុកមិនអោយកូនលេង នៅពេលដែលកូនមិនគោរព ពាក្យសន្យាគឺចាំបាច់ត្រូវរៀន
ទទួលយកលទ្ធផលនូវការបាត់បង់សិទ្ធអ្វីមួយ។



កូនរបស់ខ្ញុំអត់មានអំណត់អត់ធ្មត់ ធ្វើដូចម្ដេច?



「ខ្ញុំឃ្លានណាស់!ហេតុអ្វីម្ហូបនៅមិនទាន់មកអញ្ចឹង?」ហើយឬនៅ?ប៉ាម៉ាក់លឿនឡើង ខ្ញុំមិនចង់ចាំទៀតទេ!

ជឿជាក់ថាសម្ដីខាងលើ ឪពុកម្ដាយទាំងឡាយគួរតែមិនចំឡែកនោះទេ នៅខណៈពេលដែលត្រូវការទន្ទឹងរងចាំ កូនតែងតែដោយសារការមិនមានភាពអត់ធ្មត់ចាប់ផ្ដើមយំ ឬធ្វើការងារអ្វីមួយគឺបានតែពីបីនាទីទេ ធ្វើអោយឪពុកម្ដាយពិតជាមានការលំបាកយ៉ាងខ្លាំង ពិតជាមិនដឹងថាត្រូវណែនាំកូនដោយរបៀបណា?

គិតសាកមើល កូនបង្ហាញចេញនូវអាកប្បកិរិយាមិនមានភាពអត់ធ្មត់ណាខ្លះ!

□1.ធ្វើកិច្ចការគ្មានក្បាលគ្មានកន្ទុយ។

□2.នៅពេលមិនអាចស្របតាមគោលបំណងឬមិនស្របតាមចិត្តដែលខ្លួនចង់បាន ក៏ចាប់ផ្តើមរករឿង អុកឡុកឃំ។

□3.នៅពេលជួបប្រទះរឿងពិបាកបន្តិចបន្តួចងាយ បោះបង់ ឬរកជំនួយពីអ្នកដ៏ទៃអោយជួយភ្លាម។

□4.នៅពេលលេងប្រដាប់លេងឬអានសៀវភៅតែងតែមួយភ្លែតយកមួយនេះ បន្តិចដូរយកមួយនោះ។

□5. មិនអាចយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់សម្តីរបស់ខ្ញុំឬលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។

បើលសិនអ្នកជ្រើសរើសពាក្យខាងលើ នោះ ឪពុកម្តាយគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ថែមទាំងបង្ហាត់បង្រៀនកូនពីភាពអត់ធ្មត់និងគំនិតក្នុងការរងចាំ!

នៅពេលកូនខ្វះភាពអត់ធ្មត់ ឪពុកម្តាយអាចធ្វើបែបនេះ៖

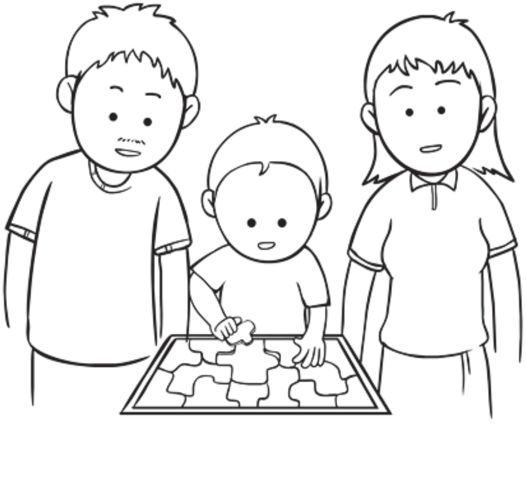
1.កូនកាន់តែតូចការដាក់ចិត្ត ការតស៊ូ ព្រមទាំងការរងចាំគឺមានពេលខ្លីនិងមិនគ្រប់គ្រាន់ ឪពុកម្តាយអាចបង្កើតឱកាសនៃការរងចាំរបស់កូន ដើម្បីហ្វឹកហាត់ភាពអត់ធ្មត់។

2.ផ្តល់ភាពងាយៗក្នុងការលេងល្បែងកំសាន្តមានសមិទ្ធ ផលឈានដល់ភាពជោគជ័យ យកល្បែងកំសាន្តរបៀប ងាយៗមកលេងមុនបន្ទាប់មកចាំឈានចូលដល់ដំណាក់កាលពិបាក ដើម្បីបណ្តុះបហ្គោលពីភាពជឿ ជាក់និងទទួលបានអារម្មណ៍នៃសមិទ្ធផល។

3.នៅពេលកូនលេងល្បែងកំសាន្តឬសកម្មភាពអ្វីមួយ គួរជៀសវាងពីបរិស្ថានដែលធ្វើអោយមានភាពរំខាន ក្នុងល្បែងមួយលេងបានតែម្តងឬ អានសៀវភៅតែ មួយក្បាលបានហើយ។

4.ប្រើឧបករណ៍បង្ហាត់បង្រៀនកូនអំពីគំនិតពេលវេលា បង្ហាត់បន្តការរងចាំ ឧទាហរណ៍ ផ្តល់Hourglassខ្សាច់ ម៉ាស៊ីនកំណត់ពេលវេលារងចាំមើលការយោងនៃសូចនាករ។

5.នៅពេលដែលអាកប្បកិរិយាកូនរីកចម្រើនទៅមុខ ត្រូវតែលើកទឹកចិត្តឬប្រាកដជាក់លាក់ ថាកូនទទួលបានសមិទ្ធផលនិងភាពជឿជាក់ខ្លួនឯង និងចេះលះបង់ការអត់ធ្មត់កាន់តែច្រើនដើម្បីសំរេចកិច្ចការនេះ។



តើត្រូវបង្ហាត់បង្រៀនកូនឲ្យចេះមានការគួរសមដោយរបៀបណា?

ពួកយើងទាំងអស់គ្នាតែងតែសង្ឃឹមថាកូនៗចេះមានការគួរសម ចេះនិយាយសួរសុខទុក្ខនិងហៅទៅកាន់អ្នកដទៃមុន ទោះបង្ហាត់បង្រៀនយ៉ាងណាក៏ដោយកូននៅតែប្រងើយកន្តើយមិនខ្វល់និងមនុស្សធំឡើយ សូម្បីតែមានអ្នកមកសួរនាំក៏ហាក់ដូចជាមានលក្ខណៈឆ្លើយក៏មិនចង់ឆ្លើយ តើគួរបង្រៀនឬបណ្ដុះបណ្ដាលកូនអោយ
មានការគួរសមទៅកាន់អ្នកដទៃដោយរបៀបណា?

អាចធ្វើការសង្កេតមើលមុនសិន តើកូនរបស់អ្នកមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោមឬទេ៖

☐1.បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់កូនមានការអៀនខ្មាស់មិនរស់រាយ។

☐2.កូនមិនដឹងគួរហៅភាគីម្ខាងទៀតដូចម្ដេច។

☐3.កូនតែងតែមិនដឹងធ្វើការបង្ហាញចេញមកយ៉ាងដូចម្ដេច យល់ថាពាក្យនិយាយជំរាបសួរពិបាកហាវមាត់។

☐4.កូនក្នុងការទំនាក់ទំនងទៅកាន់អ្នកដ៏ទៃមានអារម្មណ៍ថាភ័យនិងមាន សម្ពាធ។

☐5.កូនក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃគ្មានទម្លាប់និយាយពាក្យ「សូមអញ្ជើញ អរគុណឬក៏សុំទោស」។

☐6.កូនមិនចេះនិយាយពាក្យជំរាបសួរទៅកាន់គេមុនដោយខ្លួនឯង។

☐7.កូននៅពេលនិយាយជាមួយអ្នកដ៏ទៃមិនចេះមើលមុខគេសោះ។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសចំណុចខ្លះៗ អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមជួយសម្រួល និងបណ្តុះបណ្តាលការគួសមរបស់ កូន ទំនាក់ទំនងរវាង កូន និង អ្នកដ៏ទៃ។

បណ្តុះបណ្តាលការចេះគួរសមរបស់កូនអ្នកអាចធ្វើដូច នេះ ៖

1.ឪពុកម្តាយគួរប្រយ័ត្នប្រយ៉ែងនូវអាកប្បកិរិយានិងការគួរសមរបស់ខ្លួន「គួរធ្វើខ្លួនជាគំរូដល់កូន」ឧស្សាហ៍និយាយពាក្យ「 សូមអញ្ជើញ អរគុណ សុំទោស」។

2.នៅពេលកូនជួបមនុស្សដែលមានវ័យចំណាស់ជាងឬជនមិនធ្លាប់ស្គាល់ជាលើកដំបូង ឪពុកម្តាយត្រូវតែធ្វើតម្រាប់ឬដឹកនាំភ្លាមៗនៅនឹងមុខអោយកូនហៅតាម។

3.ដើម្បីអោយកូនដឹងថាវិធីជំរាបសួរមានច្រើន
បែប។ ឧទាហរណ៍: ងក់ក្បាល ញញឹមឬលើកដៃសុទ្ធតែអាចធ្វើបានគ្រប់វិធី-ល-។

4.ប្រើប្រាស់សៀវភៅរឿងឬដើរជាតួសម្តែង មកបង្ហាត់បង្រៀននូវចំណុចសំខាន់នៃការគួរសមនិងការបង្ហាញចេញមក។

5.អាចប្រើវិធីក្នុងការលេងល្បែងកំសាន្តហ្វឹកហាត់សារចុះឡើង អភិវឌ្ឍន៍ការគួរសមអោយក្លាយជាទម្លាប់ល្អ។

6.នៅពេលដែលកូនបញ្ចេញនូវឥរិយាបថចេះមានការគួរសម ឪពុកម្តាយអាចផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តអោយច្រើនៗ ជាក់លាក់ពីឥរិយាបថដ៏មានការគួរសមរបស់កូន។

កូនៗតែងទាស់ទែងរវាងបងប្អូនឯងក្នុងគ្រួសារ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

ឃើញកូនៗរបស់អ្នកដ៏ទៃចេះស្រលាញ់ ជួយមើលការខុសត្រូវគ្នាទៅវិញទៅមក រីឯកូនៗរបស់ខ្ញុំចេះតែឈ្លោះប្រកែកគ្នាមិនឈប់ តើខ្ញុំគួរជួយសម្របសម្រួលអោយ
កូនៗទាំងអស់សាមគ្គីគ្នាជាផ្លុងដោយរបៀបណា?

ពួកយើងមកសង្កេតមើលសភាពយើងនិងកូន ៗបន្តិចសិន!

☐1.នៅពេលកូនៗប្រកែកគ្នា ខ្ញុំតែងតែស្តីបន្ទោសកូនដែលមានវ័យធំជាង។

☐2.តែងតែផ្តល់សិទ្ធអោយទៅកូនច្បងគ្រប់គ្រងប្រៀនប្រដៅប្អូនៗ។

☐3.នៅពេលដែលកូនឈ្លោះប្រកែកគ្នា តែងតែអោយកូនដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯង បណ្តោយឲ្យកូនៗវ៉ៃគ្នាទៅវិញទៅមក។

☐4.នៅពេលកូនៗមានការឈ្លោះប្រកែកគ្នាកើតឡើង មិនថាហេតុផលអ្វី គឺរាល់កូនទាំងអស់ត្រូវទទួលពិន័យ។

សូមប្រុងប្រយ័ត្ន ស្ថានភាពខាងលើអាចនឹងបង្កើតជាភាពទំនាស់របស់កូនៗ (បងប្អូន)!

ដើម្បីជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនប្រុសស្រីអោយមានទំនាក់ទំនងជិតស្និត ខ្ញុំអាចធ្វើដូចនេះ:

1.នៅពេលកូនៗឈ្លោះប្រកែកគ្នា ឪពុកម្តាយដើម្បីជៀសវាងការកាត់ក្តីខុសឬត្រូវ គួរតែស្តាប់គំនិតនិង យោបល់របស់កូនអោយបានច្រើន។

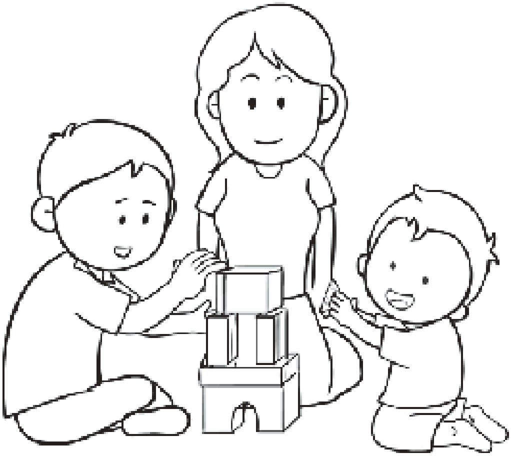
2.ឪពុកម្តាយត្រូវតែជួយសម្រួលកូនអោយដឹងអំពីមូលហេតុនៃការទាស់ទែងគ្នា ថែមទាំងណែនាំកូនពិភាក្សាពីវិធីដោះស្រាយយ៉ាងសក្តិសមនៅពេលមានទំនាស់។

3.ឪពុកម្តាយអាចលើកឡើងតាមសៀវភៅរឿងឬសៀវភៅរូបភាពមកពិភាក្សាបង្ហាត់បង្រៀនកូនពីរបៀបដោះស្រាយក្នុងការទំនាស់គ្នា និងក្រោយពេលទំនាស់គ្នារួចនៅមានអារម្មណ៍ត្រូវរ៉ូវគ្នាវិញ។

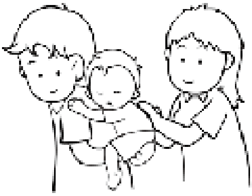
4.ប្រើការលេងល្បែងកំសាន្តដើម្បីបណ្តុះបណ្តាល ភាពជិតស្និត រវាងគ្នានិងគ្នាជំនួយដល់ការចែករំលែកនិងសហការ ឧទាហរណ៍ ការលេងផ្គុំរូបនិងគងឈើផ្គុំធ្វើ ដល់សំរេចជាមួយគ្នា។

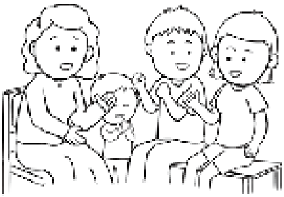
5.ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃត្រូវបណ្តុះបណ្តាលរវាងការគួរសមនិងការគោរព គួរនិយាយពាក្យ「សូមអញ្ជើញ អរគុណ និងសុំទោស」អោយបានច្រើន។

បងប្អូនទំនាស់តិចតួចក្នុងគ្រួសារជាការធម្មតា ឪពុកម្តាយត្រូវតែទទួលយក ម៉្យាងទៀតនៅពេលកូនប្រុសស្រីប្រឈមមុខនឹងទំនាស់ព្រមទាំងដោះស្រាយបញ្ហានេះក៏ជាការរៀនសូត្រដ៏ល្អមួយ!



MEMO





តួនាទីជាឪពុកម្តាយ

តើអ្នកធ្លាប់ឈឺក្បាលចំពោះការដើរតួជាឪពុកម្តាយល្អដោយរបៀបណា?មានពេលខ្លះក៏ព្រោះការអប់រំកូនមានគំនិតមិនដូចនិងគ្រួសារខាងស្វាមី(ភរិយា)
ម៉្យាងមិន
ដឹងគួរធ្វើការនិយាយទំនាក់ទំនងបែបណាជាមួយគ្រួសារប្តី(ប្រពន្ធ)?ពិសេសនៅពេលប្រឈមមុខនឹងការងារ គ្រួសារទាំងសងខាង មានមានការរវល់យ៉ាងខ្លាំង មិនដឹងគួរធ្វើដូចម្តេច?
យើងនាំគ្នាចូលមើលប្រធានបទក្នុងសៀវភៅណែនាំ ជួយសម្រួលអ្នកនិងរឹតតែអោយយើងកាន់តែស្វែងយល់ពីការទំនាក់ទំនងរវាងគ្រួសារខាងប្តី(ប្រពន្ធ)
ហើយ
បន្ទាប់មកចំពោះឪពុកម្តាយកាន់តែត្រូវរៀបចំអាកប្ប
 កិរិយាវិជ្ជមាននិងការរៀនសូត្រ។

តើខ្ញុំគួរដើរតួជាឪពុកម្ដាយបែបណាទើបល្អ?

ស្របពេលទារកបានចាប់កំណើតមក ឪពុកម្ដាយចាប់ផ្ដើមប្រឈមមុខតទល់នឹងបញ្ហា គួរសម្ដែងតួជាឪពុកម្ដាយបែបណាល្អ ទើបមិនបណ្ដាលអោយរស់តក់ក្រហល់ មិនរំលងនូវទំនួលខុសត្រូវរវាងឪពុកម្ដាយនិងកូន ដំបូងយើងមកមើលស្ថានភាពខ្លួនឯងផ្ទាល់។

☐1.ខ្ញុំមិនដឹងធ្វើបែបណាដើម្បីបំពេញចំណេះដឹងអប់រំរបស់ខ្លួន។

☐2.ខ្ញុំហេតុតែរវល់ពេក គ្មានពេលវេលាមកកំដរកូនជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

☐3.នៅពេលកូនមានផលពិបាក ខ្ញុំប្រគល់អោយតែខាងប្ដី(ប្រពន្ធ)ឬអ្នកផ្ទះទៅដោះស្រាយ។

☐4.ខ្ញុំតែងយល់ថាខ្លួនឯងមិនយល់ពីអារម្មណ៍និងចរិករបស់កូន។

☐5.ការថែទាំឬការអប់រំកូនសុទ្ធតែប្រគល់អោយខាងប្ដី(ប្រពន្ធ)ឬអ្នកផ្សេងទទួលខុសត្រូវ។

នៅពេលមានស្ថានភាពខាងលើ អ្នកគួរតែចាប់ផ្ដើមដើរតួជាឪពុកម្ដាយដ៏ល្អ!

សម្ដែងតួជាឪពុកម្ដាយល្អ ខ្ញុំអាចធ្វើដូចនេះ ៖

1.ជារៀងរាល់ថ្ងៃយ៉ាងតិចណាស់ចំណាយពេលចាប់ពី១៥នាទីឡើងទៅមកកំដរកូន ចែករំលែកគ្នាទៅវិញទៅមកឬលេងល្បែងកំសាន្តអ្វីមួយជាមួយគ្នា។

2.ចូលរួមកម្មវិធីនៅសាលាមត្តេយ្យជាមួយកូន រឹតតែអាចអោយយើងកាន់តែស្វែងយល់ពីការរៀនសូត្ររបស់កូននិងការអភិវឌ្ឍន៍ក្នុងសង្គម។

3.ផ្ដល់នូវឱកាសហ្វឹកហាត់បណ្ដុះបណ្ដាល អោយកូនឯករាជ្យម្ចាស់ការខ្លួនឯង មើលតាមស្ថានភាពចាំបាច់ទើបផ្ដល់ជំនួយ។

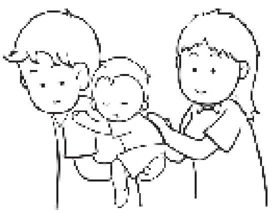
4.នៅក្នុងការរស់នៅត្រូវយកខ្លួនធ្វើជាគំរូ អោយកូនយកតម្រាប់តាម។

5.គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លួនឯង ថែមទាំងរឹកហាត់បំបាត់ភាពតានតឹងរវៀងឪពុកម្ដាយនិងកូន។

6.ធ្វើការនិយាយទំនាក់ទំនងជាមួយប្ដីប្រពន្ធឬអ្នកផ្ទះពីឥរិយាបថអប់រំកូនដូចៗគ្នា ថែមទាំងគោរពគាំទ្រការអនុវត្តវិជ្ជមានរបស់ប្ដីប្រពន្ធឬគ្រួសារ។

7.ធ្វើការសម្របសម្រួលជាមួយប្ដីប្រពន្ធឬអ្នកផ្ទះក្នុងការអប់រំព្រមទាំងកំដរកូន។

ការរីកលូតលាស់របស់កូនគឺមានតែម្ដងគត់ ពេលវេលាខ្លីណាស់ខកខាននឹងត្រូវបាត់បង់ ឪពុកម្ដាយគួររក្សាបទពិសោធដ៏មានតម្លៃក្នុងមួយជីវិតនេះ។



ខ្ញុំមិនដឹងថាតើចង់សហការ ឬទំនាក់ទំនងជាមួយលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដោយរបៀបណា?

នាពេលដំណើរការលូតលាស់របស់កូន ធ្លាប់មានគំនិតខ្លះៗ ទាក់ទងជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូ ប៉ុន្តែមិនដឹងគួរនិយាយបែបណា? ដំបូងយើងចូលពិនិត្យមើលស្ថានភាពកូនរបស់អ្នកក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូនៅសាលារៀនបន្តិចសិន!

□1.ខ្ញុំមិនដែលទៅរកលោកគ្រូអ្នកគ្រូផ្ទាល់ដើម្បីស្វែងយល់ពីសភាពរបស់កូននៅក្នុងសាលារៀនទេ។

□2.ហេតុតែការងារមមារញឹក មិនសូវបានចូលរួមនូវរាល់កម្មវិធីដែលសាលារៀនឬលោកគ្រូអ្នកគ្រូរៀបចំឡើយ។

□3.ខ្ញុំគួរតែគោរពនូវជំនាញរបស់គ្រូ មិនបញ្ចេញនូវការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន។

□4.ខ្ញុំមិនដែលប្រាប់គ្រូពីសភាពរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់កូនឡើយ។

□5.ខ្ញុំមិនយល់រាល់សកម្មភាពដែលសាលាផ្តល់អោយកូនរៀនសូត្រ ដូចជាអាហារថ្ងៃត្រង់និងបង្អែមជាដើម។

ប្រសិនបើអ្នកគួសជ្រើសរើសចំណុចមួយណា អ្នកអាចនឹងចន្លោះនៃខ្លឹមសារ
សំខាន់ដែលសាលាបញ្ជូនបន្តទៅឪពុកម្ដាយ ក៏អាចនឹងដោយសារតែមិនបានធ្វើ
ការទំនាក់ទំនងគ្រប់គ្រាន់ជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូ បណ្ដាលអោយអ្នកមិនសូវយល់
ពីសភាពការរីកចម្រើនរបស់កូន។

ធ្វើការទំនាក់ទំនងសហការជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូ អ្នកអាចធ្វើដូចនេះ

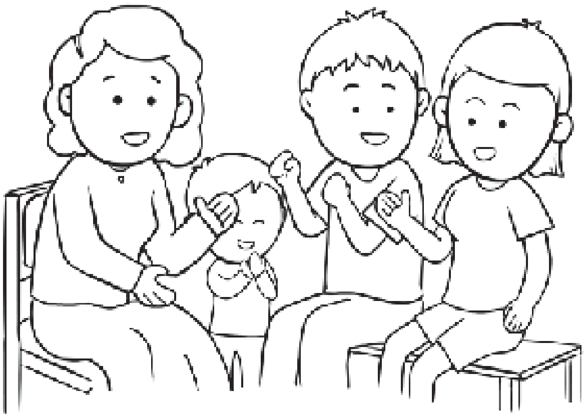
1.ជ្រើសរើសវិធីនិងពេលវេលាដ៏សមស្របក្នុងការទំនាក់ទំនងរវាងគ្រូនិងឪពុកម្ដាយ ឧទាហរណ៍ អាចឆ្លងកាត់តាមការសរសេរសៀវភៅទំនាក់ទំនងគ្រូនិងអាណាព្យាបាល ; ឬអនុវត្តផ្ទាល់កុំអោយប៉ះពាល់ដល់ម៉ោងដែលថ្នាក់រៀនកុមារកំពុងតែមានការសិក្សានិងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ណាត់ជួបទំនាក់ទំនងជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូដោយផ្ទាល់។

2.ការរំពឹងរបស់ឪពុកម្ដាយម្នាក់ៗចំពោះកូនសុទ្ធតែខុសៗគ្នា អ្នកអាចបង្ហាញនិងបញ្ចេញមតិទាំងអស់រាល់តម្រូវការនិងការរំពឹងទុករបស់ខ្លួន ពិភាក្សាក្នុងគ្រួសារនិងសាលារៀនជាមួយអ្នកគ្រូពីវិធីនិងយុទ្ធសាស្ត្រធ្វើការសហការរួមគ្នា។

3.រវាងគ្រូនិងឪពុកម្ដាយគួរតែមានភាពជឿទុកចិត្តនិងយកចិត្តទុកដាក់សហការជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ ហាមនិយាយដើមពីរឿងគ្រូនៅមុខកូន មានរឿងរ៉ាវអ្វីដែលមិនច្បាស់លាស់ ត្រូវសុំសួរបញ្ជាក់ទៅលោកគ្រូអ្នកគ្រូ។

4. ក្លាយខ្លួនទៅជាសម្ព័ន្ធមិត្តជាមួយលោកគ្រូអ្នកគ្រូ ជួយសម្រួលគ្រូស្វែងយល់ពីកូនរបស់ខ្លួន នៅពេលកូនចូលសាលាមត្តេយ្យដំបូង ឪពុកម្តាយអាចឆ្លងកាត់ការប្រជុំជួបអាណាព្យាបាល ឬសៀវភៅទំនាក់ទនង នៅពេលទៅទទួលកូនចេញពីសាលារៀនឬប្រើបណ្តាញក្រុមអ៊ីនធើណេតធ្វើការទំនាក់ទំនងដើម្បីអោយលោកគ្រូអ្នកគ្រូកាន់តែស្គាល់ច្បាស់ពីចំណុចពិសេសរបស់កូនយើង។

ទំនាក់ទំនងល្អរវៀងគ្រូនិងឪពុកម្តាយ ជំនួយវិជ្ជមានដល់ការរៀនសូត្រនិងរីកលូតលាស់របស់កូន!



ណាគ្រួសារផងណាការងារផងរវល់ទាំងសងខាងតើ ខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?

យោងតាមការលើកកំពស់កំរិតអប់រំស្ត្រី ការងារនិងគ្រួសារទាំងសងខាងសមាមាត្រកើនឡើង ការងារនៅខាងក្រៅក៏កាន់តែធម្មតា នេះក្រោយការចាប់កំណើតកូនមក តួនាទីការងារនិងគ្រួសាររឹតតែងាយមានការប៉ះទង្គិចគ្នា ធ្លាប់ជួបប្រទះសភាពដូចខាងក្រោមឬទេដែលតែងតែកើតឡើងនៅក្នុងការរស់នៅរបស់អ្នក ៖

□1.ពេលទៅធ្វើការឬចេញពីធ្វើការតែងតែប្រញាប់ប្រញាល់ជូននិងទទួលកូនទៅរៀននិងចេញពីសាលាផង ។

□2.ជារៀងរាល់ថ្ងៃចេញពីធ្វើការត្រូវមើលការថែទាំកូន ធ្វើម្ហូប បោកសំលៀកបំពាក់-ល- មានកិច្ចការផ្ទះជាច្រើនធ្វើមិនចេះចប់មិនចេះហើយ។

□3.ជារៀងរាល់ថ្ងៃមមារញឹកមានពេលតិចក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយប្តី(ប្រពន្ធ)និងអ្នកផ្ទះ ស្ទើរតែគ្មានពេលធ្វើការទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមកនិងសាសងគ្នា។

☐4.អស់រយៈពេលជាយូរមកហើយដែលមិនមានពេលវេលាធ្វើកិច្ចការដែលខ្លួនចង់ធ្វើ។

☐5.ការងារមិនងាយសុំច្បាប់ប៉ុន្តែរឿងរបស់កូនក៏មិនចង់រំលងចោល ឧស្សាហ៍ធ្វើអោយខ្លួនឯងមានផលលំបាកទាំងសងខាង។

នៅពេលមានសភាពដូចខាងលើ អ្នកគួរចាប់ផ្តើមធ្វើការកែតម្រូវខ្លះៗ ដើម្បីអោយមានផលប្រយោជន៍រវាងការងារនិងគ្រួសាររឹតតែទទួលបានទៅជាទីគាប់ចិត្ត!

ជំហានខាងក្រោម អាចអោយឪពុកម្តាយធូរស្រាលក្នុងស្ថានភាពការងារនិងគ្រួសារទាំងសងខាង!

1.ហ្វឹកហាត់កូនអោយចេះរៀនមានភាពទំនួលខុសត្រូវឯករាជ្យ។

2.កុំសុំណ្ហមពរអោយធ្វើកិច្ចការល្អឥតខ្ចោះ។

3.រៀនប្តូរការគិតពិចារណាវិជ្ជមាន អាចជួយផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ខ្លួន។

4.សំរេចកិច្ចការងារផ្ទះរួមគ្នាជាមួយអ្នកផ្ទះឬប្តីប្រពន្ធ។

5.ទុកពេលវេលាបន្ធូរអារម្មណ៍ខ្លួនឯងជាមួយអ្នកផ្ទះឬប្តីប្រពន្ធ។

6.ចេះប្រើប្រាស់ជំនួយនៅជុំវិញខ្លួន ៖

តារាងទី១ អាចប្រើបញ្ជីវិភាគធនធាន

ធនធាន	គំរោងផ្តល់ជំនួយ	លទ្ធផលសម្រេច
ធនធានថែទាំនិងបរិក្ខា	ម៉ែដោះ ស្ថាប័នថែទាំឬសាលាមត្តេយ្យ	ចំណេញពេលធ្វើដំណើរ
អាណាព្យាបាលដ៏ទៃទៀតសម្របសម្រួលថែទាំរួមគ្នា	ជូននិងទទួលកុមារប្រុសស្រី	រួមគ្នាចែករំលែកតម្រូវការធ្វើដំណើរ របស់គ្រួសារ ដទៃៗទៀត
ញាត្តិផៅសណ្តាន	ថែទាំ ឬ ជូន និងទទួលពេលអាសន្ន	កាត់បន្ថយសម្ពាធនៃការមើលថែទាំកូន

ធនធាន	គំរោងផ្តល់ជំនួយ	លទ្ធផលសម្រេច
អាហារដ្ឋានដែលមានអនាម័យខ្ពស់	ប្រភពអាហារពេលយប់ពេលចាំបាច់	សម្ពាធបន្ទាន់បានធ្លាក់ចុះ
សេវាជំនួយកិច្ចការផ្ទះ	រៀបចំបោសសំអាតកិច្ចការផ្ទះម្ហូបអាហារជាដើម	ចំណេញកំលាំងនិងពេលវេលាកំដរកូន
វិធានការណ៍គ្រួសារមិត្តភាពការងារ	បុគ្គលិកសាលាមត្តយ្យធ្វើការទាន់ពេលវេលា	គ្រួសារនិងការងារមានភាពស្មើរគ្នា
ធនធានផ្សេងៗ		

គ្រួសារចេះចែករំលែកកិច្ចការងារផ្ទះរួមគ្នា ប្រើប្រាស់ជំនួយជុំវិញខ្លួន ការងារ គ្រួសាររឹតតែមានភាពងាយស្រួល!

តើខ្ញុំគួរត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងបែបណាអោយល្អ?

មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានអារម្មណ៍ អារម្មណ៍ទទួលបានហើយគឺថាមិនមានភាពខុសឬត្រូវ នោះទេក៏ប៉ុន្តែអារម្មណ៍មិនល្អមិនសក្តិសមបញ្ចេញមកក្រៅបណ្តាលអោយជះឥទ្ធិពលរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន រឹតតែប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារ។ដំបូងយើងមកពិនិត្យមើលអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ស្ថានភាពខាងក្រោមណាខ្លះអាចអោយអ្នកខឹងបំផុត គិតតែពីស្តីបន្ទោសកូនថែមទាំងដល់ថ្នាក់ពិន័យខ្លួនកូន ៖

☐1.ខ្ញុំរវល់ខ្លាំងណាស់ទៅហើយ កូនៗថែមទាំងឡូឡាមិនឈប់។

☐2.កូនមិនស្តាប់ការណែនាំឈ្លោះប្រកែកគ្នាជាមួយបងប្អូនឬមិត្តភក្តិ។

☐3.កូនឧស្សាហ៍ស្រែកយំ មិនស្តាប់បង្គាប់។

☐4.ឃើញក្នុងផ្ទះសុទ្ធតែប្រដាប់លេងកូនរាយពេញគ្រប់កន្លែង មិនដាក់ទៅកន្លែងដើមវិញ។

☐5.ពេលកូនលេងប្រដាប់លេងមិនគោរពពេលកំណត់និងច្បាប់វិន័យ។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើរើសពាក្យខាងលើ អ្នកគួរតែស្វែងរកការបន្ធូរអារម្មណ៍និងការគ្រប់គ្រងដ៏សមស្រប។

លើកតម្កើងសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ខ្ញុំអាចធ្វើដូចនេះ

1.ការយល់និងការទទួលយកអារម្មណ៍ខ្លួនឯង នៅពេលអារម្មណ៍មិនល្អ និយាយបញ្ជាក់ប្រាប់កូនគ្រួសារឬប្តីប្រពន្ធជាមុន សូមអោយពួកគាត់យោគយល់និងអត់អោន។ដូចជា ៖ ថ្ងៃនេះអារម្មណ៍មិនល្អ អោយខ្ញុំសំរាកបន្តិចសិន។

2.នៅក្នុងស្ថានភាពដែលគ្មានខ្វល់ខ្វាយ ប្រាប់កូន គ្រួសារឬប្តី(ប្រពន្ធ)ថា ខ្លួនសុំចាកចេញបណ្តោះអាសន្នពីកន្លែងដែលមានសម្ពាធខ្លាំងប៉ុន្មាននាទីសិនចាំរៀងស្ងប់បន្តិចនិងសម្រួលអារម្មណ៍របស់ខ្លួន។ក្រោយពីអារម្មណ៍បានកើតឡើងឆ្លងផុតរួច និយាយពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនចេញមក ដើម្បីអោយកូនស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍មនុស្សធំនិងរៀនប្រើប្រាស់វិធីតាម។ដូចជា ៖ 「អំបាញ់មិញអ្នកទាំងពីរដណ្តើមប្រដាប់លេងគ្នា ធ្វើអោយខ្ញុំខឹងជាខ្លាំង។」

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

4.ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគាំទ្រ នៅពេលមានអារម្មណ៍ស្មុគស្មាញ អាចរកអ្នកដ៏ទៃជជែកគ្នាឬសួរនាំបានគ្រប់ពេល ធ្វើអោយអារម្មណ៍ទទួលបានភាពធូរស្រាល។

ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍គឺអាចហាត់រៀន ចាប់ផ្តើមរកឃើញពីវិធីបន្ធូរអារម្មណ៍សាកសមនឹងខ្លួន!

តើខ្ញុំគួររៀបឥរិយាបថបែបណាដើម្បីធ្វើជាគំរូដល់កូនៗ?

ផ្ទះគឺជាបរិស្ថានទី១ដែលកូនលូតលាស់និងជួបប្រទះមុនគេបង្អស់ ឪពុកម្តាយរឹតតែជាមនុស្សដំបូងនិងនិយាយត្រង់បំផុត គ្រប់កាយសប្បទាសុទ្ធសឹងជាដៃគូហ្វឹកហាត់ធ្វើតាមរបស់កូនៗ។ដូច្នេះដើម្បីអោយកូនមានការរៀនត្រាប់ធ្វើជាគំរូល្អតាម ជាពិសេសហើយមានសារៈសំខាន់ផង។

សូមពិនិត្យមើលការបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន ៖

□1.ប្រាប់កូនញុំាបាយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ប៉ុន្តែអ្នកផ្ទះតែងតែហូបបាយផង មើលទូរទស្សន៍ផង លេងទូរស័ព្ទផង។

□2.ប្រាប់កូនគេងពីព្រលប់ក្រោកពីព្រលឹមសុខភាពល្អ ខ្លួនឯងដល់ពាក់កណ្តាលអធ្រាត្រនៅមិនទាន់ចូលដេក។

□3.សំណូមពរកូនអោយជួបអ្នកដ៏ទៃចេះគួរសម ខ្លួនឯងបែជាឃើញមនុស្សធ្វើដូចមើលមិនឃើញ។

□4.ភ្លេចនូវរឿងដែលធ្លាប់ព្រមព្រៀងជាមួយកូនរួច ក្រោយមកក៏មិនប៉ះប៉ូវអោយកូនដែរ។

□5.ឈ្លោះប្រកែកគ្នាជាមួយគ្រួសារឬប្ដីប្រពន្ធនៅមុខកូនៗ ថាចេះតែឈ្លោះតែគ្នាក៏ប៉ុន្តែបែរជាស្ដីបន្ទោសកូន។

រាល់ឃ្លាខាងលើសុទ្ធតែជាអាកប្បកិរិយាមិនល្អដែលបង្ហាញចេញមក ឪពុកម្ដាយដូចជាកញ្ចក់មួយ នៅពេលដែលកូនឆ្លុះមើលឃើញយ៉ាងម៉េចគឺរៀនតាមយ៉ាងនោះ រីឯអ្នកក៏មើលឃើញនូវស្រមោលអាកប្បកិរិយាខ្លួននៅលើខ្លួនប្រាណរបស់កូនដែរ។

ដើម្បីបង្កើតគំរូ ល្អដល់កូន អ្នកអាចក្ដោបក្ដាប់គោលការណ៍ខាងក្រោម ៖

1.ក្រិតក្រមច្បាប់ពីអាកប្បកិរិយារបស់កូនស្របគ្នានេះក៏ត្រូវសំណូមពរខ្លួនឯងផងដែរ កុំអោយកូនកើតមានការយល់ឃើញថាមនុស្សធំនិយាយយ៉ាងនេះធ្វើយ៉ាងនោះ។

2.ឪពុកម្ដាយមានអាកប្បកិរិយានិងឥរិយាបថល្អ អាចអោយកូនស្ដាប់លឺនិងមើលឃើញក្លាយទៅជាទម្លាប់ល្អតាមធម្មជាតិ។

3.បង្កើតច្បាប់ត្រូវគោរពប្រតិបត្តិរួមគ្នា កុំដោយសារតែភាគីម្ខាងមិនដូចគ្នាការកំហិតក៏មិនជាក់លាក់ បើមិនដូចគួរតែបកស្រាយបន្ថែម។

4.បង្កើតកិត្យានុភាពរបស់ឪពុកម្តាយ សន្យាចំពោះកូនមិនគួរលេបសម្តីងាយៗ ក្រៅពីអាចបង្កើតតម្លៃនៃសម្តីជាក់លាក់ផងនោះ ក៏អាចបង្កើតជំនឿជឿជាក់របស់កូនចំពោះមនុស្សធំផងដែរ។

5.បង្កើតបរិស្ថានរៀនសូត្រល្អ ដឹកនាំការរៀនសូត្រចំណេះដឹងនិងការយល់ឃើញត្រឹមត្រូវ។បើសិនជាអ្នកសង្ឃឹមថាកូនអាចទទួលទានអាហាររូបត្ថម្ភដល់តុល្យភាព គួរតែត្រៀមមុខម្ហូបនឹងត្រូវតែជ្រើសរើសចំណីអាហារដែលមានជីវជាតិនិងតុល្យភាពខ្ពស់។

ដើម្បីអោយកូនហាត់រៀនយកគំរូតាម ចាប់ផ្តើមក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃបន្តិចម្តងៗ!

ចំណុចនៃការអប់រំរបស់ខ្ញុំ រវាង(ប្តីឬប្រពន្ធ)មានភាពមិនសម្របគ្នា តើធ្វើដូចម្តេច?

ក្រោយពីមានកូនមក ចំណុចអប់រំរបស់ឪពុកម្តាយប្រសិនបើមិនទទឹមគ្នា ងាយក្លាយជាការប្រកែកប៉ះទង្គិចឬបណ្តាលអោយនាំមានរឿងផ្ទះឡើង ថែមទាំងនាំអោយកូនមិនធ្វើតាម។

ពេលអប់រំកូន នៅក្នុងផ្ទះតែងតែបង្ហាញឃើញនូវសភាពឆ្លើយឆ្លងដូចខាងក្រោមឬទេ?

□1.ប្តី(ឬប្រពន្ធ)បញ្ចេញនូវមតិជំទាស់របស់អ្នកភ្លាមនៅមុខកូន។

□2.អ្នកបកក្រោយនិយាយថាកូនមិនត្រូវ តែប្តីឬប្រពន្ធបែរជាថាអ្នកមិនត្រូវ។

□3.ឧស្សាហ៍ព្រោះតែប្រៀនប្រដៅកូនខ្វែង បែរជា មានការក្រកែកគ្នាជាមួយប្តីឬប្រពន្ធ។

□4.ឧស្សាហ៍យល់ឃើញថាប្តីឬប្រពន្ធមានកាយវិការស្លន់ស្លោហួស ចំពោះទង្វើរបស់កូន។

□5.នៅក្នុងផ្ទះ ខ្ញុំឬក៏ប្តីប្រពន្ធតែងតែនិយាយពាក្យ ៖「ល្អ! អ្នកឯងពូកែ អញ្ចឹងថ្ងៃក្រោយអ្នកប្រដៅ និងគ្រប់គ្រងខ្លួនកូនឯងទៅបានហើយ! 」

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសពាក្យខាងលើ អ្នកនិងប្ដីឬប្រពន្ធការអប់រំកូន
គួរតែធ្វើការកែតម្រូវខ្លះហើយ!

នៅពេលគំនិតអប់រំរបស់ឪពុកម្ដាយមិនដូចគ្នា អ្នកអាចធ្វើដូចនេះ ៖

1.រកមើលចំណុចមិនដូចនិងខុសគ្នារវាងប្ដីប្រពន្ធ និយាយប្រឹក្សានិងផ្សះផ្សា រល្អ ចាំយកឥរិយាបថដូចគ្នាទៅប្រឈមមុខជាមួយកូន។

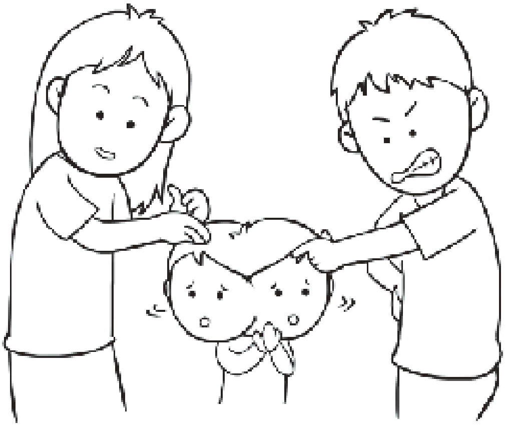
2.ប្ដីប្រពន្ធចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកថែមទាំងឈរនៅខ្សែរជាមួយគ្នា ជៀសវៀងកូនមិនដឹងគួរចាប់យកមួយណា។

3.នៅពេលអប់រំមានការប៉ះទង្គិច អាចលើកយកមតិភាគីម្ខាងមុន ទាំងសងខាងចាំរកឱកាសសមរម្យមកនិយាយប្រឹក្សាគ្នា ជៀសវៀងឈ្លោះ ប្រកែកគ្នានៅមុខកូន បង្ករអោយកូនមិនដឹងគួរចាប់យកមួយណាមុន។

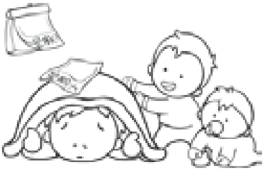
4.រវាងប្ដីប្រពន្ធគួរតែបែងចែកកិច្ចសហការនៅក្នុងការអប់រំ ប្រសិនបើភាគីម្ខាងពិន័យកូន ម្ខាងទៀតត្រូវគាំទ្រនូវក្រោមការដាក់ពិន័យ តែភាគីម្ខាងធ្វើជាលួងលោមកូន អ្នកដាក់ពិន័យនៅតែធ្វើជាអ្នកដាក់ ហើយអ្នកម្ខាងទៀតនៅតែធ្វើជាអ្នកលួងលោម។

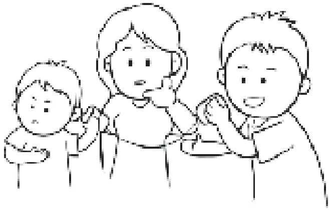
5.ស្វែងរកជំនួយផ្នែកខាងក្រៅនិងអ្នកជួយកាត់បន្ថយការប៉ះទង្គិចរវៀងប្តីប្រពន្ធ ដូចជាមជ្ឈមណ្ឌលអប់រំគ្រួសារ(មន្ទីរអប់រំគ្រួសារទូរទាំងប្រទេស សេវាស៊ើបសួរពត៌មាននិងជួយសម្រួល បណ្តាញទូរស័ព្ទលេខ412-8185)

ឪពុកម្តាយអាចធ្វើការនិយាយទំនាក់ទំនង មានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញ ខិតខំប្រឹងប្រែងរួមគ្នាដើម្បីការអប់រំបង្រៀនកូន នេះគឺជាសេចក្តីសុខសុភមង្គលបំផុតរបស់កូនគ្រប់រូប!



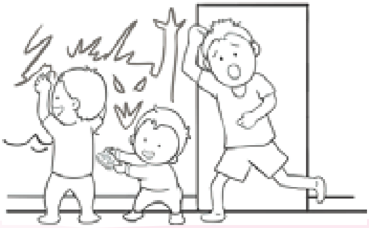
MEMO





ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្ដាយនិងកូន

នៅក្នុងដំណាក់កាលជាកុមារតូច ទំនាក់ទំនងឪពុកម្ដាយនិងកូនអាចជួយកូនចាប់ផ្ដើមទំនាក់ទំនងពីបុគ្គលនីមួយៗជាលំដាប់ ស្វែងយល់ពីបរិស្ថានខាងក្រៅ រឹតតែជួយកូននៅថ្ងៃអនាគតអាចសម្របខ្លួនចូលសាលាមត្តេយ្យបាន។ តែកូននៅតូចយ៉ាងនេះ តើធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដ៏ទៃដោយរបៀបណា?និងត្រូវធ្វើការនិយាយទាក់ទងជាមួយអ្នកដ៏ទៃដោយរបៀបណា?កូនតែងតែអោយមនុស្សធំកំដរ ប៉ុន្តែមនុស្សធំក៏ត្រូវការពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួនដែរ! កូនតែងតែមិនគោរពច្បាប់វិន័យ យល់ថាខ្ញុំមានចិត្តលំអៀង តើគួរធ្វើដូចម្ដេច?



កូនៗយល់ថាខ្ញុំមានចិត្តលំអៀង តើធ្វើដូចម្តេច?

ខ្ញុំយល់ថាខ្លួនខ្ញុំចំពោះកូនៗគឺយុត្តិធម៌ មិនត្រឹមតែអាកប្បកិរិយា ទិញរបស់ឬការបែងចែកកិច្ចការងារសុទ្ធតែគិតស្របគ្នានៃតម្រូវការរបស់កូន ក៏ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែនិយាយថា「ពួកអ្នកសុទ្ធតែលំអៀង」តើធ្វើដូចម្តេច?

កូនៗយល់ថាអ្នកមានចិត្តលំអៀង ពួកយើងចូរមកមើលបន្តិចមើល!

□1.ឧស្សាហ៍យកកូនមិនដូចគ្នាមកធ្វើការប្រៀបធៀបទៅវិញទៅមក។

□2.ចំណាយពេលវេលាច្រើននៅលើតែខ្លួនកូនណាម្នាក់។

□3.មានចិត្តអត់ធ្មត់តែចំពោះកូនណាម្នាក់។

□4.ឧស្សាហ៍និយាយថា:អ្នកគឺជាបងប្រុស(បងស្រី) ដូច្នេះអ្នកត្រូវលើកលែងអោយប្អូនប្រុស(ប្អូនស្រី)។

□5.អោយការលើកទឹកចិត្តតែកូនម្នាក់ សរសើរលើសពីកូនម្នាក់ទៀត។

□6.នៅមុខកូនៗស្តីបន្ទោសឲ្យតែកូនម្នាក់ ក្នុងចំណោមកូនទាំងឡាយ។

ខាងលើសុទ្ធតែងាយមានសភាពកើតឡើងបណ្តាលអោយកូនយល់ថាអ្នកអយុត្តិធម៌ឬមានចិត្តលំអៀង!

កាត់បន្ថយភាពមិនយុត្តិធម៌ឬភាពត្អូញត្អែរ ខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងនេះ

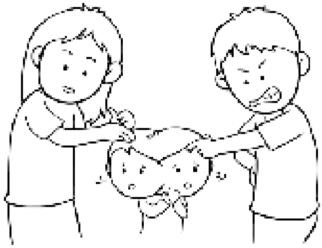
1.ជារៀងរាល់ថ្ងៃត្រូវមានពេលវេលាទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយកូនគ្រប់គ្នា។ នៅពេលទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយកូន ធ្វើអោយកូនទទួលបាននូវការស្រលាញ់របស់មនុស្សធំទៅកាន់គាត់។

2.ជៀសវៀងធ្វើការប្រៀបធៀបរវាងបងនិងប្អូនកាត់បន្ថយភាពកើតឡើងនូវការប្រជែងនិងប៉ះទង្គិចគ្នា។

3.ហាមនិយាយថា「អ្នកគឺបងប្រុស(ឬបងស្រី) ដូច្នេះត្រូវលើកលែងអោយ...」អ្វីដែលសំខាន់ កាត់បន្ថយការប្រឆាំង~~អៀង~~កូននិងកូន។

4.ស្តាប់កូនៗនិយាយយ៉ាងដូចម្តេចសិន ស្វែងយល់រាល់ការនិយាយពាក្យថា「ចិត្តលំអៀង」របស់កូនចង់ចង្អុលបង្ហាញពីអ្វី?ឪពុកម្តាយឆ្លៀតឱកាសមកកែតម្រូវខ្លួនឯងនិងស្ថានភាពទំនាក់ទំនងរវាងកូនទុកជាការយល់ដឹង។

5.ធ្វើការសម្របសម្រួលជាមួយប្តី(ប្រពន្ធ)ឬអ្នកផ្ទះ ចែករំលែកការកំដរនិងអប់រំកូនជាមួយគ្នា,ដើម្បីអោយកូនទទួលបាននូវការស្រលាញ់យចិត្តទុកដាក់ពីមនុស្សធំ។



ពេលថ្ងៃឈប់សំរាកខ្ញុំចង់តែសំរាក ប៉ុន្តែកូនៗ តើខ្ញុំត្រូវរៀបចំទុកដាក់យ៉ាងណា?

កំលាំងស្មារតីរបស់កូនស្ទើរតែប្រើមិនចេះអស់ ជាធម្មតាធ្វើការហត់ណាស់ ហើយ មានពេលខ្លះថ្ងៃឈប់ចង់តែសំរាក ប៉ុន្តែកូនបែជាសុំណូមពរអោយនាំពួកគាត់ដើរលេង តើធ្វើដូចម្តេច?

មុនដំបូងពួកយើង ត្រូវមើលស្ថានភាពថ្ងៃសំរាករបស់ខ្លួន ៖

☐1.ថ្ងៃឈប់សំរាកកូនសុំណូមពរអោយខ្ញុំនាំគាត់ចេញក្រៅដើរលេង ខ្ញុំតែងតែរកលេសមិនទៅ។

☐2.ច្បាប់ទម្លាប់កូនមិនល្អ ខ្ញុំបារម្ភនាំចេញក្រៅមានផលវិបាក។

☐3.ពេលជាធម្មតាខ្ញុំរវល់ណាស់ទៅហើយ ថ្ងៃសំរាកខ្ញុំតែងតែដេករហូតដល់ឆ្អែតទើបក្រោក។

☐4.ថ្ងៃឈប់សំរាកត្រូវធ្វើការឬថែមម៉ោង មិនអាចនាំកូនចេញក្រៅ បាន។

☐5.ខ្ញុំតែងតែយកលេសថាថ្ងៃឈប់សំរាកមនុស្សច្រើនណាស់ មិនអាចនាំកូនទៅក្រៅដើរបានទេ

ប្រសិនបើស្ថានភាពខាងលើឧស្សាហ៍កើតមាននៅលើខ្លួនរបស់អ្នក គួរតែកែសម្រួលអោយទាន់ពេលជៀសវៀងភាពស្និតស្នាលរបស់អ្នកនិងកូនធ្លាក់ចុះ!

រៀបចំការរស់នៅនាថ្ងៃសំរាករបស់កូន ខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងនេះ ៖

1.ត្រូវស្វែងយល់ការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកផ្ទះគឺសំខាន់បំផុត មិនត្រូវរៀបនៅចំក្រៅពីការងារទេ។

2.ដំណើរកំសាន្តជាមួយគ្រួសារដ៏ទៃទៀត ដើម្បីអោយកូនមានគ្នាកំដរ។

3.ប្រើប្រាស់ធនធានសហគម៍ ក៏អាចឈានដល់ការទំនាក់ទំនងឪពុកម្តាយនិងកូនទទួលបានប្រសិទ្ធភាពពេញលេញដូចគ្នា។

4.ទុកឲ្យកូនរៀបចំគំរោងសកម្មភាពថ្ងៃសំរាកជាមុនសិន។

5.បង្កើតច្បាប់ទម្លាប់ល្អដល់កូន ពេលចេញទៅក្រៅរឹតតែទុកចិត្ត។

ការកំដរកូនគឺជាកាដូរដ៏មានតម្លៃបំផុតមួយដែលឪពុកម្តាយផ្តល់អោយកូន ថ្ងៃក្រោយក៏កុំភ្លេចក្តោបក្តាប់ពេលវេលាសំរាកធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការនិយាយទាក់ទងរបៀបណាជាមួយកូនតូចៗ?

នៅពេលទារកទើបចាប់កំណើត បញ្ចេញភាពស្រែកយំនិងអារម្មណ៍ជាដើម បង្ហាញពីភាពត្រូវការបន្ទាប់មកប្រើកាយវិកានិងភាសាបញ្ចេញពីគំនិតម្តងបន្តិចៗ;ប៉ុន្តែកូនរបស់ខ្ញុំនៅតូចនៅឡើយ ឧស្សាហ៍និយាយមិនច្បាស់ ខ្ញុំក៏មិនដឹងថាគាត់ស្តាប់សម្តីខ្ញុំនិយាយបានឬអត់ តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការនិយាយទាក់ទងរបៀបណាជាមួយក្មេងវ័យតូចៗ?

ការទំនាក់ទំនងខ្ញុំនិងកូនតើមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោមឬទេ?

□1.ខ្ញុំរវល់ខ្លាំងណាស់ ដូច្នេះហើយគ្មានពេលវេលានិយាយជាមួយកូន។

□2.កូនស្ទើរតែស្តាប់មិនយល់សម្តីរបស់ខ្ញុំ។

□3.កូនតែងតែសួរ「ហេតុអី」ឬនិយាយ「ខ្ញុំមិនយក」ធ្វើអោយខ្ញុំអស់ភាពអត់ទ្រាំ។

□4.កូនតែងតែធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំបានប្រាប់គាត់រួចហើយថាកុំឲ្យធ្វើ បែរជាធ្វើហើយធ្វើទៀត។

□5.កូនយំឡូឡារ ខ្ញុំតែងតែមិនសូវយល់ពីមូលហេតុ។

ពេលមានស្ថានភាពដូចខាងលើ ធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយកូនព្រម
ទាំងការនិយាយគួរតែធ្វើការកែតម្រូវខ្លះៗ។

លើកកំពស់សមត្ថភាពក្នុងការនិយាយទំនាក់ទំនងជាមួយកូន ខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងនេះ ៖

1.មុននិងធ្វើការនិយាយទំនាក់ទំនងជាមួយកូន ធ្វើអារម្មណ៍ខ្លួនឯងអោយនឹងនសិន។

2.អត់ធ្មត់បង្ហាត់បង្រៀនកូន ប្រើសម្តីដែលកូនអាចយល់ច្បាស់ មួយលើកអាចចង្អុរបង្ហាញបានតែម្តងទេ។

3.ស្តាប់សំលេងក្នុងចិត្តរបស់កូន ទទួលយកនិងគោរពគំនិតរបស់កូន។

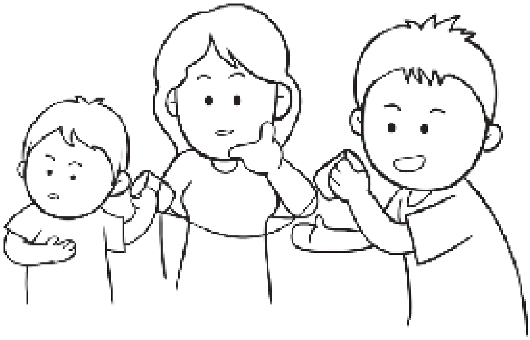
4.កុំស្មានថាកូននៅតូចស្តាប់មិនបាន ត្រូវទម្លាប់និយាយឆ្លើយឆ្លងជាមួយកូន នេះគឺជាគ្រិះដំបូងនៃការបង្កើតការទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន។

5.រៀនបញ្ចេញអារម្មណ៍និងយកចិត្តទុកដាក់របស់ខ្លួន ឧទាហរណ៍: 「នៅពេលដែលអ្នកឡើងលើសាឡុង ខ្ញុំបារម្ភខ្លាចអ្នកធ្លាក់ចុះមកគ្រោះថ្នាក់។」

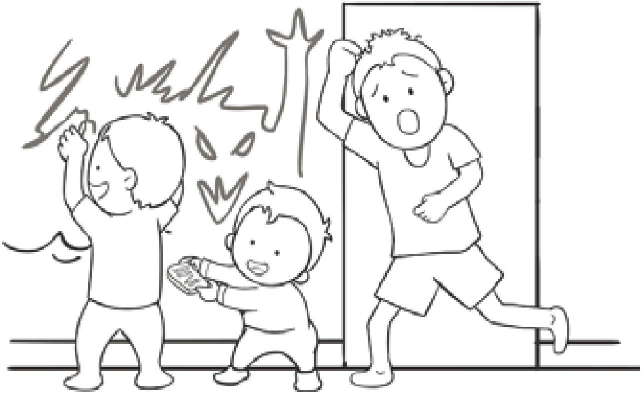
6.ប្រើការយល់ចិត្តគ្នា ការនិយាយទំនាក់ទំនងរឹតតែរលូន ឧទាហរណ៍: 「អ្នកចង់លេងជាមួយកូនក្មេងណាស់ ប៉ុន្តែពួកគាត់មិនអោយអ្នកលេងជាមួយពួកគាត់ អ្នកយល់ថាពិបាកចិត្តមិនសប្បាយចិត្ត ពិតមែនឬ? 」។

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

កូនគឺធំលូតលាស់ក្នុងពេលមនុស្សធំកំពុងកំដរ ចូរធ្វើការទំនាក់ទំនងអោយបានច្រើជាមួយកូន នៅក្នុងការទំនាក់ទំនងទើបអាចស្វែងយល់កាន់តែច្រើនចំពោះកូន ដូចនេះនិងអាចជួយជាជំនួយក្នុងការនិយាយទាក់ទងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន!



ខ្ញុំមានពេលខ្លះបែងចែកមិនច្បាស់លាស់ចំពោះការគោរពឬ ការបណ្ដោយតាមចិត្តកូន ធ្វើដូចម្ដេច?



កូនគឺជាគ្រាប់ពេជ្រក្នុងបេះដូងរបស់ឪពុកម្ដាយ ប៉ុន្តែគួរបែងចែកថែរក្សាវិន័យយ៉ាងដូចម្ដេច តែងតែជាប្រធានបទដ៏គួរអោយឈឺក្បាលវិលមុខរបស់ឪពុកម្ដាយ។

ចូរស្វែងយល់ពីក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកសិនតើមានអាការៈដូចខាងក្រោមដែរឬទេ?

□1.កូននៅតូច ទោះបីជាឡូឡារមិនសមហេតុមិនសមផលវាជាធម្មតាហើយ។

□2.ដើម្បីជៀសវៀងផលពិបាក ខ្ញុំអាចប្រើជាលុយកាក់ កាដូរឬលេងកំព្យូទ័រទុកជាការលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយកូនគោរពនូវច្បាប់ទម្លាប់។

□3.ដើម្បីចំណេញពេលវេលានិងខ្លាចកូនធ្វើប្រលាក់ ខ្ញុំបញ្ចុកកូនអោយញុំាបាយ។

□4.អោយតែមានរឿងដែលមិនស្របចិត្តកូន កូននិងប្រើគ្រប់ល្បិច ចុងក្រោយខ្ញុំមានតែប្រតិបត្តិតាម។

□5.រាល់ពេលអោយកូនញុំាបាយឬចូលគេង ខ្ញុំតែងតែធ្វើការចរចារ ប្រើអស់ពីសមត្ថភាព។

មានស្ថានភាពខាងលើគឺចាប់ផ្តើមពីការតាមចិត្ត ឪពុកម្តាយគួរតែប្រយ័ត្នប្រយែងចំណុចទាំងអស់នេះអាចនិងក្លាយទៅជាការអេះអាងហួសរបស់កូន ទម្លាប់មាយា ឬក៏អាចក្លាយជាល្បងស្តេចក្រាញ់ដែលជាទំនាក់ទំនងមិនល្អរវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។

ចំណុចខាងក្រោមគឺផ្តល់ជូនឪពុកម្តាយដែលចង់ស្វែងយល់ការបែងចែករិះគិតពី「ភាពគោរពតែមិនបណ្តោយ」ទុកជូនគ្រាន់ពិចារណា!

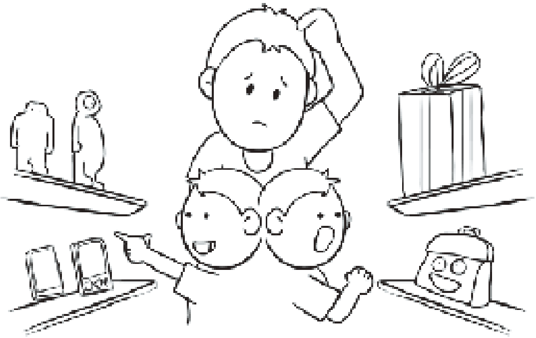
1.ឪពុកម្តាយគួរផ្តល់តាមវ័យរបស់កូនអោយធ្វើតាមច្បាប់នៃឥរិយាបថ ដើម្បីអោយកូនដឹងថាអ្វីគួរធ្វើ អ្វីមិនគួរធ្វើ ហាត់រៀនគោរពខ្លួនឯងនិងអ្នកដ៏ទៃ។

2.ធ្វើអោយកូនហាត់រៀនបញ្ចេញគំនិតសមស្របរបស់ខ្លួន ម៉្យាងទៀតឪពុកម្តាយគួរផ្តល់ភាពខ្ជាស់ខ្អែងឆ្លើយតប ជៀសវៀងកូនប្រើវិធីស្រែកយំមកបង្ហាញ។

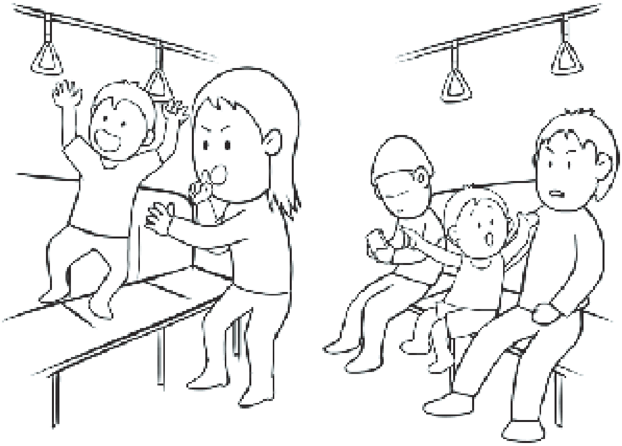
3.ឪពុកម្ដាយគួរប្រើប្រាស់ឱកាសវេលាសមស្រប ឆ្លៀតឱកាសនិយាយពន្យល់ពីឥរិយាបថមិនសមស្របអាចជះឥទ្ធិពលដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។បើសិនកូនមិនញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់ ដល់ល្ងាចនិងឃ្លាន;កូននៅពេលមានបទពិសោធន៍ធ្លាប់ឃ្លាន「លទ្ធផលជាធម្មជាតិ」ក្រោយមកអាចនិងមិនកន្លងហួសម៉ោងញ៉ាំបាយថ្ងៃត្រង់។

4.ឪពុកម្ដាយឆ្លៀតពេលវេលាកំដរកូន មកជំនួសភាពស្ដាយក្រោយដែលបណ្ដោយកូនមកប៉ះប៉ូវរាល់អាកប្បកិរិយាដល់កូនប្រុសស្រី។

ការហាត់រៀនប្រើប្រាស់អាកប្បកិរិយាគ្រប់គ្រងការបង្រៀននិងជំនាញមកជួយដល់ឪពុកម្ដាយនិងកូនក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងគ្នាព្រមទាំងអប់រំទម្លាប់ការរស់នៅនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់កូនប្រុសស្រី។



កូនៗតែងតែមិនគោរពតាមវិន័យ(សន្យា) តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?



អ្នកក្បែរផ្ទះអាហ័រស្តាប់បង្គាប់ណាស់ គោរពច្បាប់ទម្លាប់ ផ្ទុយពីកូនរបស់ខ្ញុំ សៀវមីងហេតុអ្វីបញ្ហាមួយគំនរយ៉ាងនេះ?និយាយក៏មិនស្តាប់!

ស្ថានភាពខាងក្រោម តើធ្លាប់កើតឡើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឬទេ?

□1.កូនរបស់ខ្ញុំតែងតែមកឆាឆៅ និយាយប្រាប់ដាស់តឿនរាប់ពាន់រាប់មឺន ដងនៅតែគ្មានប្រយោជន៍។

□2.កូនតែងតែលេងរបស់របរនៅផ្ទះបាយ តុទទួលភ្ញៀវ ធ្វើឡើងរញ៉េរញ៉ៃក៏ មិនប្រមូល។

□3.កូនឧស្សាហ៍ប្រើវិធីយំស្រែកឬមាយា មិនគោរពរាល់ច្បាប់វិន័យនៅក្នុងផ្ទះ ដែលបានកំណត់។

□4.កូនចេញក្រៅតែងតែរត់ទៅរត់មក គ្មានមធ្យោបាយគ្រប់គ្រង។

□5.កូនមិនគោរពច្បាប់វិន័យក្នុងសាលារៀន ឧស្សាហ៍មិនស្តាប់បង្គាប់អ្នកគ្រូ។

ដាស់តឿនអ្នក ការរិះគិតរវាងភាពស្រលាញ់និងទំនើងកូនគឺគ្រាន់តែជាខ្សែបន្ទាត់ដាច់ដោយឡែកគ្នា។

ដឹកនាំកូនអោយគោរពច្បាប់វិន័យ ខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងនេះ៖

1. យកវិធីពិភាក្សាជាមួយឪពុកម្តាយនិងកូនមកកំណត់ច្បាប់ទម្លាប់គ្រួសារ ថែមទាំងស្វែងយល់នូវតម្រូវការនិងស្ថានភាពកូន(ដូចជា ៖ អាយុ)មកធ្វើការកែតម្រូវ ថែទាំនូវតម្រូវការកូននិងគ្រួសារ។
2. ត្រូវប្រើរបៀបទន់ភ្លន់ សម្តីមឹងម៉ាត់មកធ្វើការទំនាក់ទំនង ប្រើភាសាដែលកូនស្តាប់យល់ មកបកស្រាយគោលការណ៍ឬរឿងដែលបានសន្យាជាមួយកូន។
3. នៅពេលប្រតិបត្តិច្បាប់វិន័យ គួរតែធ្វើតាមលំដាប់លំដោយឈានទៅមុខ ថែមទាំងអោយកូនមានឱកាសហាត់រៀននិងយល់ដឹងគ្រប់គ្រាន់។
4. ឆ្លងកាត់ច្បាប់វិន័យការអប់រំទម្លាប់និងឥរិយាបថក្នុងការរស់នៅ កាត់បន្ថយអាកប្បកិរិយាកូនមិនធ្វើការមានចិត្តស្រាល។

5. ប្រើប្រាស់ឱកាស់ក្នុងការរស់នៅ បង្រៀនកូនអោយគោរពច្បាប់ទម្លាប់ ថ្ងៃអនាគត់រឹតតែងាយស្រួលសម្របខ្លួនក្នុងការរស់នៅជាក្រុមដូចនៅក្នុងសាលារៀនឫសង្គម។

គោរពនូវច្បាប់ទម្លាប់និងច្បាប់វិន័យអាចធ្វើអោយការរស់នៅកូនធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយមានបង្អែក ក៏អាចអោយកូនហាត់រៀនឯករាជ្យព្រមទាំងរឹកហាត់ការទទួលខុសត្រូវ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងរបៀបណាជាមួយកូនតូចៗ?

ខ្ញុំដឹងថាការកំដរកូនគឺសំខាន់ណាស់ ប៉ុន្តែកូននៅតូច ក៏មិនដឹងថានៅជាមួយពួកគាត់ធ្វើអ្វីខ្លះ?ខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច ទើបជួយដល់ភាពអភិវឌ្ឍន៍ចំពោះកូន?

គិតមើលៗ ពេលនៅជាមួយគ្នា តើអ្នកនិងកូនបានធ្វើកិច្ចការអ្វីខ្លះ?

□1.អ្នកហើយនិងកូន ម្នាក់ៗមើលទូរទស្សន៍ ទូរស័ព្ទ កំព្យូទ័រឡេបថបរៀងៗខ្លួន។

□2.ខ្ញុំលេងទូរស័ព្ទបណ្តើលមើលកូនលេងហ្គេមទូរស័ព្ទបណ្តើល។

□3.អោយតែកូនមិនស្រែកឡូឡារ ខ្ញុំក៏មិនប្រយ័ត្នថាកូនកំពុងធ្វើអ្វីឡើយ។

□4.ផ្តាំលិច ផ្តាំកើត និយាយដដែលៗ ។

□5.កែតម្រូវនៃអាកប្បកិរិយារបស់កូនមកជំរះបញ្ជីចាស់។

ស្រាវជ្រាវបង្ហាញពីភាពវិជ្ជមាន មានអារម្មណ៍ធ្វើទំនាក់ទំនងឪពុកម្តាយ និងកូនទៅវិញទៅមក អាចបំពេញនូវការវិវឌ្ឍន៍និងភាពវិជ្ជមានគ្រប់ផ្នែក របស់កុមារអោយស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់និងមានភាពជឿជាក់។

ពេលធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយកូនជៀសវៀងការកំដរតែសំបកក្រៅ ដែលមនុស្សនៅតែអារម្មណ៍មិននៅក្នុងខ្លួន។ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូនដ៏មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ អ្នកគួរធ្វើដូចនេះ ៖

1. ជារៀងរាល់ថ្ងៃអាចស្តាប់កូនចែករំលែកនូវសកម្មភាពនៅក្នុងសាលាឬការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃថាបានធ្វើអ្វីខ្លះ មិនត្រឹមតែអាចស្វែងយល់ពីស្ថានភាពរបស់កូន ក៏អាចជួយដល់ការបញ្ចេញពីភាសានិយាយរបស់កូនផងដែរ។
2. លេងល្បែងកំសាន្តអាចអោយកូនទទួលបាននូវអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ ក៏ងាយស្រួលបង្កើនបរិស្ថានរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន ឧទាហរណ៍ ៖ លេងឈើផ្គុំជាមួយគ្នា、លេងផ្គុំរូប、លេងល្បែងលើតុនិងអនុវត្តសម្តែងដើរតួរ...-ល-។
3. កំដរកូនអានសៀវភៅរួមជាមួយគ្នា ក្រៅពីបង្កើនភាពស្និតស្នាល អាចឆ្លៀតដកស្រង់រឿងក្នុងសៀវភៅ មកបង្កើនការអភិវឌ្ឍភាសាកូនថែមទាំងបង្រៀនកូនអោយមានគំនិតត្រឹមត្រូវក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

4. ថ្ងៃឈប់សំរាករៀបចំការហាត់ប្រាណឬសកម្មភាពលំហែកាយក្រៅផ្ទះ ដូចជាកំដរកូនជិះកង់ ៲ បោះតង់ ឬក៏ទៅដើរលេងសួនកំសាន្តកុមារ ៲ សួនឧទ្យានជាតិ បង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃទំនាក់ទំនងឪពុកម្ដាយនិងកូន។

ការលូតលាស់កូនគឺហាត់រៀនចេញពីការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ គួរអត់ធ្មត់ច្រើនបន្តិច កំដរច្រើនបន្តិច អ្នករឹតតែអាចទទួលបាននូវពេលវេលាដ៏ផ្អែមល្ហែមរួមគ្នារវាងឪពុកម្ដាយនិងកូន។

កូនរបស់ខ្ញុំតែងតែទាមទារប្រើទូរស័ព្ទដៃឬឡេបថប តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

「សម័យអ៊ីនធើណេត」ចេញមកបានកែប្រែការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់គ្រួសារ ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃឧស្សាហ៍ឃើញកូនៗប្រើគ្រឿង3Cអេឡិចត្រូនិច「មកគ្រប់គ្រង」អាណាព្យាបាល មិនអោយគឺយំមិនឈប់។តើអ្នកព្រួយបារម្ភកូនក្នុងការប្រើប្រាស់គ្រឿងអេឡិចត្រូនិចហួសកំណត់អាចជះឥទ្ធិពលដល់ភាពលូតលាស់ខ្លួនប្រាណរបស់កូនដែលឬទេ?

គិតមើលៗ នៅក្នុងផ្ទះតើមានស្ថានភាពប្រើប្រាស់គ្រឿង3Cដូចខាងក្រោមឬទេ?

□1.នៅពេលខ្លួនឯងឬប្តី(ប្រពន្ធ)ប្រើផលិតផល3Cកូនក៏មើលតាម។

□2.ឧស្សហ៍ប្រើទូរស័ព្ទឬឡេថបធ្វើជាឧបករណ៍ជំនួយការរៀនសូត្រ។

□3.គ្មានពេលវេលាកំដរកូន យកគ្រឿង3C(អេឡិចត្រូនិច)ធ្វើជាម៉ែដោះបន្ទោះអាសន្ន។

□4.កូនយំទារប្រើទូរស័ព្ទឬឡេថប ដើម្បីលួងចិត្តកូនគឺមានតែព្រមតាមសំណូមពរ។

□5.ទុកជាការលើកទឹកចិត្តនៅពេលដែលកូនធ្វើការអនុវត្តល្អ។

ប្រសិនបើអ្នកមានជ្រើសរើសជម្រើសខាងលើ អញ្ចឹងគួរតែចាប់ផ្តើមកែតម្រូវនិងផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពអ្នកនិងកូននូវការប្រើប្រាស់គ្រឿង3Cបន្តិចហើយ!

ប្រើគ្រឿង3Cហួសកំណត់អាចមានផលប៉ះពាល់ដល់កូន :

1.ប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ភ្នែក កូនវ័យតូចៗ¡¨ខូច¡¨ភ្នែកដល់ខ្លួន។

2.ប៉ះពាល់ការរៀនសូត្រយល់ដឹងព្រមទាំងអសមត្ថភាពដោះស្រាយ។

3.ការទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលមិនគ្រប់គ្រាន់ ជះឥទ្ធិពលដល់សង្គមនិងអន្តរកម្មភាសាព្រមទាំងការអភិវឌ្ឍន៍។

4.មានទម្លាប់ជម្រុញនូវស្រមោលរូបភាពចលនា មិនមានមធ្យោបាយផ្តោតអារម្មណ៍នូវសកម្មភាពឋិតិវន្ត។

នៅពេលកូនចេះតែស្រែកទាររប្រើទូរស័ព្ទនិងឡេបថប អាណាព្យាបាលគួរប្រុងប្រយ័ត្នគោលការណ៍ខាងក្រោម ៖

1.អាណាព្យាបាលអាចជួយធ្វើការបញ្ជាក់ពីទម្រង់ផលិតផល3C ឧទាហរណ៍ រាល់ពេលប្រើប្រាស់ម្តង រកមើលអត្ថន័យអាចប្រើបានឬមិនបាននៅក្នុងរង្វង់ផ្ទះ។

2.អាណាព្យាបាលយកខ្លួនធ្វើជាគំរូ,រឹតបន្តឹងខ្លួនផ្ទាល់ ដាក់ទូរស័ព្ទចុះមកកំដរកូនលេងល្បែងកំសាន្តផ្សេងៗ អានអក្សរឬអនុវត្តការហាត់ប្រាណក្រៅផ្ទះ។

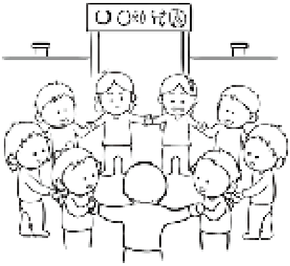
3.បង្កើតចំណង់ចំណូលចិត្តឬចំណាប់អារម្មណ៍ផ្សេងៗអោយកូនតាមដែលអាចធ្វើបាន។

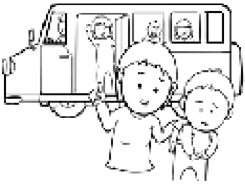
4.នៅពេលកូនមានអារម្មណ៍កើតឡើង,គួរតែសាកល្បងស្វែងយល់ពីតម្រូវការឬអាការៈរបស់កូន,ជួយសម្រួលកូនអោយបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ល្អ មិនគួរដោយសារតែលួងលោមចិត្តកូន យកគ្រឿង3Cធ្វើជាម៉ែដោះបណ្តោះអាសន្ន។

ខ្លួនដែលស្ថិតនៅសម័យបច្ចេកវិទ្យាទំនើប ពួកយើងមិនអាចកាត់ផ្តាច់កូនមិនអោយប្រើប្រាស់ផលិតផល3Cបាននោះទេ សំខាន់គឺថាប្រើយ៉ាងដូចម្តេចទើបត្រឹមត្រូវ។

MEMO

MEMO





ការរស់នៅក្នុងបរិវេណសាលារៀន

សាលាមត្តេយ្យគឺជាកន្លែងដែលកូនជួបប្រទះដំបូងគេបង្អស់ ដូច្នេះមានការជះឥទ្ធិពលដ៏ជ្រៀលជ្រៅនិងធំទូលាយណាស់ចំពោះកូន។និងស្របតាមការលូតលាស់របស់កូនអាចជួបប្រទះនូវមិត្តភាព សង្គមម្យ៉ាងរឹតតែមានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងនិងមានភាពរញ៉េរញ៉ៃ។

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

តើគួរជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យបែបណា សក្តិសមនឹងកូនៗរបស់ខ្ញុំ?

ធ្មេចបើកៗក៏ដល់ដំណាក់កាលកូនចូលសាលាមត្តេយ្យហើយ ជឿជាក់ថាឪពុកម្តាយប្រាកដជាជួបប្រទះនូវភាពពិបាកសំរេចចិត្តនូវការជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យ ដូចប្រធានបទខាងលើ តើគួរវិនិច្ឆ័យបែបណាទើបអាចដឹងថាសាលាមួយណាសមស្របនិងកូនរបស់យើង?

មុនពេលជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យ ចូរមើលកូនខ្លួនសិនតើត្រៀមរួចរាល់ហើយឬនៅថាអាចចូលសាលារៀនបានឬអត់?

□1.កូនត្រូវមានសមត្ថភាពមើលថែខ្លួនឯងក្នុងការរស់នៅជាមូលដ្ឋាន ដូចជា ៖ អាចផឹកទឹកដោយខ្លួនឯង 、ញ៉ាំបាយ...។ល។

□2.កូនអាចស្តាប់យល់នូវមនុស្សធំបញ្ជា ដូចជា៖អាចប្រមូលប្រដាប់លេង 、ទៅផឹកទឹក 、ទៅបត់ជើងតូច។

□3.កូនអាចបង្ហាញពីតម្រូវការរបស់ខ្លួនច្បាស់លាស់ ដូចជា ៖ ខ្ញុំចង់ទៅបន្ទប់ទឹក 、ខ្ញុំឃ្លានហើយ 、ខ្ញុំចង់ផឹកទឹកជាដើម រាល់តម្រូវការពាក់ព័ន្ធក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

□4.កូនអាចឬក៏ចូលចិត្តលេងជាមួយមិត្តភក្តិ។

□5.កូនអាចអនុវត្តសកម្មភាពអ្វីមួយដោយខ្លួនឯង ថែមទាំងអាចផ្តោតអារម្មណ៍អាចបានចាប់ពី១០នាទីឡើងទៅ។

□6.កូនមានសភាពធម្មតាម៉្យាងទៀតត្រូវមានកំលាំងយ៉ាងតិចកន្លះថ្ងៃក្នុងការ លេងល្បែងកំសាន្តនិងរាល់សកម្មភាព។

បើសិនកូនអាចសមស្របក្នុងជម្រើសភាគច្រើន បញ្ជាក់ថាឪពុកម្តាយអាចចាប់ផ្តើមស្វែងរកសាលាមត្តេយ្យដែលសក្តិសមនិងកូនហើយ!

ចង់វិនិច្ឆ័យថាសាលារៀនមួយដែលសាកសមឬមិនសាកសមនិងកូន គ្រាន់តែឃើញការផ្សព្វផ្សាយឬព័ត៌មានខ្លះនៅខាងក្រៅពិតជាពិបាកធ្វើការវិនិច្ឆ័យត្រឹមត្រូវណាស់។

ជម្រើសប៉ុន្មានចំណុចខាងក្រោមនេះគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យផ្តល់ជូនឪពុកម្តាយទុកគ្រាន់ពិចារណា ៖

1.ជ្រើសរើសសាលាមត្តេយ្យដែលបានចុះឈ្មោះស្របច្បាប់ អាចស្វែងរកនៅរាល់បណ្តារខេត្តក្រុងនានា(សាខា)នៃវើបសាយរបស់មន្ទីរអប់រំ។

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

3.ស្វែងយល់ថែមទាំងច្បាស់លាស់ក្នុងសាលារាល់លក្ខណៈការបង្រៀន អត្ថន័យការអប់រំ ពេលវេលាទទួល ថ្លៃសេវាទូទៅ សមាមាត្រគ្រូនិងសិស្ស គ្រូដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ បរិស្ថានសុវត្ថិភាពព្រមទាំងមានអសុចនាការដែលទាក់ទងជំនាញវិជ្ជាជីវៈជាដើម ដើម្បីធានាថាកូនអាចទទួលបាននូវផាសុខភាពនិងការធានារ៉ាប់រងល្អ។

4.នាំកូនទៅទស្សនៈសាលារៀនឬសាករៀនផ្ទាល់។

5.អាចពិចារណាកំរិតនៃការទទួលយកនិងចូលចិត្តរបស់កូន ចូលអនុវត្តការវាយតម្លៃនិងពិភាក្សាជាមួយកូនរួច ទើបធ្វើការសំរេចចិត្ត។

ក្នុងការរស់នៅរបស់កូន ត្រូវមានចិត្តត្រៀមមួយកំរិត ចំពោះការរស់នៅក្នុងសាលាកាន់តែទទួលបាននូវភាពសម្របខ្លួនមួយកំរិតទៀត!

កូនរបស់ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទៅសាលារៀន តើធ្វើដូចម្តេច?

កូនចូលរៀនសាលាមត្តេយ្យហើយ ក៏ប៉ុន្តែឧស្សាហ៍តែខ្ជិលក្រោក(ដេកស្ពឹក) កិចកុកមិនចង់ទៅសាលារៀន ឬក៏តាមផ្លូវទៅសាលាស្រែកយំឡូឡារហូត 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 ឧទាហរណ៍៖អាចមើលទូរទស្សន៍ដោយសេរី、លេងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិច(3c) ញ៉ាំនំចំណីជាដើម។

ដាស់តឿនឪពុកម្តាយ នៅពេលដែលកូនមិនចូលចិត្តទៅសាលារៀន ឪពុកម្តាយហាមធ្វើរឿងដូចខាងលើជាដាច់ខាត!

ប្រឈមមុខនិងកូនក្នុងស្ថានភាព「មិនចង់ទៅសាលារៀន」អាចពិចារណា"រូបមន្ត" ខាងក្រោម:

1.ស្តាប់សម្តីរបស់កូន អត់ធ្មត់ ទន់ភ្លន់ដើម្បីទៅស្វែងយល់មូលហេតុពិតពីក្រោយខ្នងនៃការមិនចង់ទៅសាលារបស់កូន។

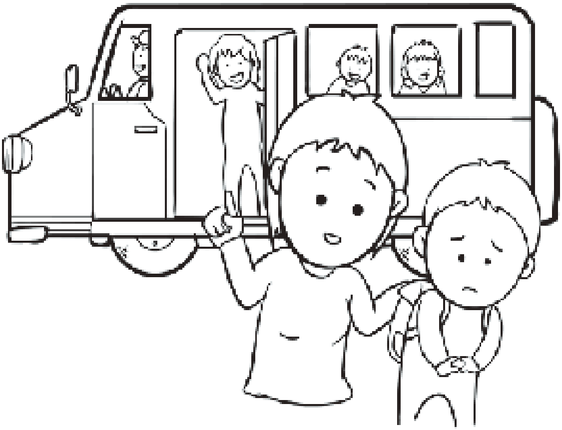
2.ឈរនៅជំហររបស់កូនមកធ្វើការសម្របចិត្តនូវការយល់ចិត្តនិងអារម្មណ៍ផ្ទាល់របស់កូន ដូចជា ៖ ម៉ាក់(ប៉ា)ដឹងថាកូននៅចង់គេងបន្តរ។

3.ជួយសម្រួលកូនអោយសម្របខ្លួននៃការរស់នៅក្នុងសាលាមត្តេយ្យ ជារៀងរាល់ថ្ងៃអោយកូនចែករំលែករឿងសប្បាយៗនៅក្នុងសាលា ឬផ្តល់ការសរសើរដល់កូនចំពោះឥរិយាបថល្អនៅសាលារៀន។

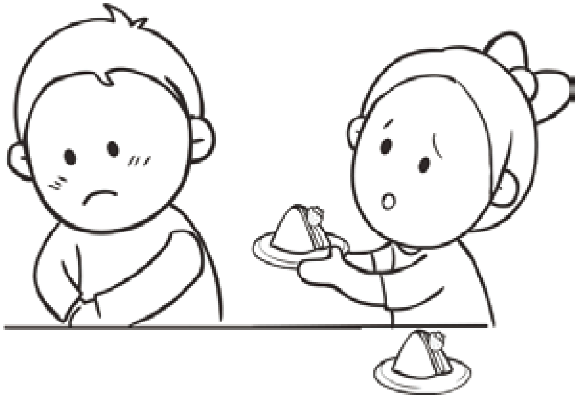
4.ឪពុកម្តាយចែករំលែកការសិក្សាឬបទពិសោធន៍ការងាររបស់ខ្លួន ណែនាំនិងលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យមានភាពទន្ទឹងរង់ចាំនៃពេលចូលសាលារៀន។

5.សុំជំនួយពីគ្រូប្រចាំថ្នាក់ជួយសម្រួលកូនជាមួយគ្នា សង្កេតមើលថែមទាំងណែនាំកូនអោយសម្របខ្លួនតាមសាលារៀន។

ជារៀងរាល់ថ្ងៃកំណត់ពេលមកស្តាប់កូនចែករំលែករឿងនៅក្នុងសាលា ផ្តល់អោយទាន់ពេលនូវភាពជាក់លាក់និងការលើកទឹកចិត្ត កូននឹងកាន់តែចូលចិត្តទៅសាលារៀន!



កូនៗមិន ដឹង ចង់ធ្វើការទំនាក់ទំនងគ្នារវាងមិត្តភក្តិតូចៗតាមរបៀបណា តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?



កូននិយាយប្រាប់ខ្ញុំថា ៖「នៅសាលារៀន គ្មានអ្នកណាលេងជាមួយខ្ញុំទេ」គ្រូបាននិយាយថាកូនរបស់ខ្ញុំតែងចាំមើលសកម្មភាពរបស់សិស្សរួមថ្នាក់ជានិច្ច មិនហ៊ានចូលរួមសកម្មជាមួយគេ។តើខ្ញុំគួរជួយកូនអោយចូលរួមក្នុងការរស់នៅជាក្រុមដោយរបៀបណា?

យើងចូរមើលស្ថានភាពកូនបន្តិចមើលរវាងអន្តរបុគ្គល ៖

□1.ពេលមានសកម្មភាព ឧស្សាហ៍គំលាតឆ្ងាយពីកុមារដទៃទៀត។

□2.មិនសូវលើកពីស្ថានភាពទំនាក់ទំនងរវាងមិត្តរួមថ្នាក់ដ៏ទៃទៀត។

□3.មិនចេះចែករំលែកប្រដាប់លេងរបស់ខ្លួន ក៏មិនចូលចិត្តរាប់អានមិត្តភក្តិថ្មី។

□4.មិនសកម្មចូលរួមលេងល្បែងកំសាន្តឬសកម្មភាពជាមួយកុមារដ៏ទៃទៀត ។

□5.មិនសកម្មជួយឬយកចិត្តទុកដាក់កុមារផ្សេងៗទៀត។

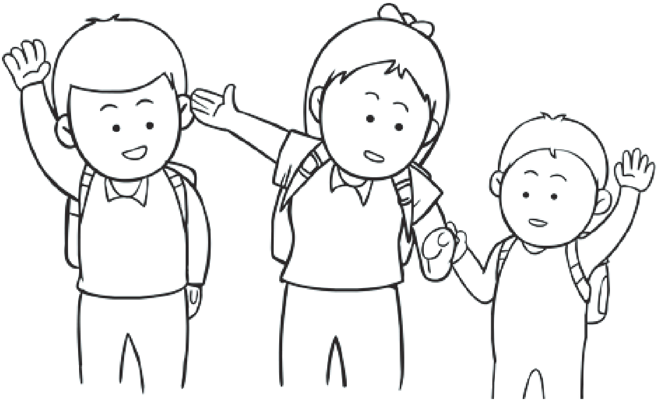
ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានរាល់សកម្មភាពខាងលើ គាត់អាចប្រឈមមុខនឹងផលពិបាកនៃអន្តរបុគ្គល!

ជួយបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អរវាងគ្នានិងគ្នា អ្នកអាចធ្វើយ៉ាងនេះ ៖

1. រកមូលហេតុដែលអាចអោយមានភាពរំខាននៃការធ្វើទំនាក់ទំនងរវាងអន្តរបុគ្គលរបស់កូន ដូចជាបុគ្គលលក្ខណៈ កង្វះជំនាញសង្គមឬកង្វះបទពិសោធន៍ជាដើម។
2. ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានភាពអៀនខ្មាស់ពីធម្មជាតិ អ្នកអាចបង្កើតឱកាស់អោយកូនធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដ៏ទៃ ឧទាហរណ៍ទៅសួនច្បារ មន្ទីរមាតានិងកុមារ ង្កើនឱកាសរៀនសូត្រនិងទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។
3. ជួយស្វែងរកដៃគូរលេងនិងមិត្តប្រាកដម្នាក់ដល់កូន ឧទាហរណ៍កូនរបស់សាច់ញាត្តិ កូនអ្នកជិតខាងឬមិត្តភក្តិក្នុងសាលារៀន ណាត់ពួកគេមកលេងផ្ទះឬក៏ចេញដើរកំសាន្តជាមួយគ្នា ឪពុកម្តាយក៏អាចធ្វើគំរូអោយកូនដឹងពីរបៀបរាប់អានមិត្តភក្តិ។
4. ឆ្លងកាត់តាមរយៈសៀវភៅរូបភាពឬវិធីដើរតួរសម្តែង ដឹកនាំកូនរៀនសូត្រឥរិយាបថវិជ្ជមាននៅក្នុងសង្គម នៅពេលបង្កើតទំនាក់ទំនងរវាងមិត្តរួមថ្នាក់អាចមានអាកប្បកិរិយានិងឥរិយាបថសមរម្យ។

5.នៅពេលដែលកូនមានឥរិយាបថកែប្រែវិជ្ជមានផ្តល់ជូនភ្លាមនូវការលើកទឹកចិត្តនិងជាក់លាក់ចំណែកចំពោះឥរិយាបថអវិជ្ជមានរបស់កូន ក៏គួរទប់ស្កាត់ភ្លាមៗដែរ ថែមទាំងកែតម្រូវឥរិយាបថត្រឹមត្រូវក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនង។

ការទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងមនុស្សអាចជះឥទ្ធិពលដល់ការរៀនសូត្ររបស់មនុស្សម្នាក់បាន អ្នកអាចកំដរកូនមកសហការបំបែកនូវបរិស្ថានតានតឹង ជួយសម្រួលកូនបង្កើតនូវជំនាញទាក់ទងល្អក្នុងសង្គម។



កូនៗចាំបាច់ត្រូវការហាត់រៀនការពារខ្លួនដែរឬទេ?

ដើម្បីអោយកូនមានភាពសុខសប្បាយក្នុងការលូតលាស់ ណែនាំកូនពីរបៀបការពារខ្លួនគឺជារឿងដ៏សំខាន់មួយ។ប៉ុន្តែតើគួរធ្វើដូចម្តេចទៅ?

យើងចូរមើលកុមារនៅក្នុងផ្ទះតើមានត្រៀមសមត្ថភាពការពារខ្លួនដូចខាងក្រោមឬទេ?

□1.កូនមិនចងចាំផ្ទះខ្លួនឯងព្រមទាំងលេខទូរស័ព្ទរបស់ឪពុកម្តាយ។

□2.កូននិយាយទៅកាន់អ្នកដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ស្រេចតែចិត្ត។

□3.កូននៅពេលលេងល្បែងកំសាន្ត អោយតែចូលចិត្តគឺតែងតែភ្លេចនូវសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន។

□4.កូនចេះតែរត់ចេញទៅលេងនៅខាងក្រៅដោយខ្លួនឯង។

□5.កូនចេះតែប៉ះពាល់របស់ដែលមិនច្បាស់លាស់។

□6.ពេលជួបប្រទះមានគេដើរតាមពីក្រោយ កូនមិនដឹងត្រូវស្រែករកអ្នកណាអោយជួយ។

□7.កូនចេះតែទទួលយកនំចំណីឬប្រដាប់លេងពីមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់។

បើកូនមានស្ថានភាពខាងលើ អញ្ចឹងអ្នកគួរតែណែនាំដោយផ្ទាល់ពីរបៀបហាត់រៀនការពារខ្លួនហើយ!

បើកូនមិនមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការការពារខ្លួន ឪពុកម្តាយក៏អាចឆ្លងកាត់តាមរយៈចំនេះដឹងទាក់ទងខាងក្រោមមកធ្វើការណែនាំកូន ៖

1.ណែនាំកូននៅពេលចេញទៅខាងក្រៅ កុំដើរដាច់តែឯង 、កុំចាកឆ្ងាយពីក្រសែភ្នែកអ្នកផ្ទះ។

2.បើពេលដើរបែកពីអ្នកផ្ទះ ត្រូវចេះទៅប្តឹងសុំជំនួយពីប៉ូលីសឬចាំនៅកន្លែងដើមរងចាំអ្នកផ្ទះត្រលប់ក្រោយបកមករកវិញ។

3.ណែនាំកូនកុំនិយាយឬនៅជិតមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ស្រេចតែចិត្ត ហាមទទួលយកស្ករគ្រាប់ពីជនមិនស្គាល់មុខ 、ភេសជ្ជៈឬប្រដាប់លេង។ល។

4.ណែនាំកូនមិនអោយអ្នកដទៃប៉ះពាល់ខ្លួនប្រាណ បើពេលជួបប្រទះមានអ្នកចង់ញ៉ៃឬចង់អង្អែលខ្លួនប្រាណ ត្រូវស្រែកអោយខ្លាំងៗថា「ទេ」,និងរត់អោយលឿនព្រមទាំងស្រែកខ្លាំងៗអោយគេជួយ។

5.ប្រាប់កូនជាទូទៅត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពាក្យសម្ដីនិងការប្រព្រឹត្ត បូករួម ៖ កុំចង់លេចមុខមាត់ពេក កុំនិយាយប្រាប់អ្នកដ៏ទៃពីស្ថានភាពទ្រព្យសម្បត្តិនៅក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្លួនស្រេចតែចិត្ត ជៀសវៀងក្លាយជាមុខសញ្ញារបស់ជនខិលខូចកត់សម្គាល់។

6.ជាធម្មតាមានឱកាសគឺអោយកូនហាត់រៀនប្រើទូរស័ព្ទនៅផ្ទះឬទូរស័ព្ទរបស់ឪពុកម្ដាយ។

7.ប្រាប់កូនចំពោះរបស់របរដែលមិនច្បាស់លាស់ហាមប៉ះពាល់ស្រេចតែចិត្ត (ដូចជារុក្ខជាតិ សត្វធាតុដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ 、 សំបុកសត្វជាដើម)ជៀសវៀងមានគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង។

8.ណែនាំកូននៅពេលដៃសើម ហាមប៉ះពាល់ឌុយគ្រឿងអគ្គីសនីយ៍ កុំយករបស់ឬកន្ត្រៃរត់ទៅរត់មក។

9.បើមានបរិយាកាសមិនប្រក្រតី ត្រូវសកម្មប្រាប់មនុស្សធំ ឧទាហរណ៍ហិតក្លិននៅក្នុងផ្ទះមានក្លិនហ្គាស ប្រញាប់ទៅប្រាប់មនុស្សធំភ្លាម។

នៅពេលបង្ហាត់បង្រៀនកូនពីសមត្ថភាពការពារខ្លួន កុំភ្លេចត្រូវអោយកូនយល់ដឹងផងថា

តើខ្ញុំគួរជួយរៀបចំសម្រាប់កូនយ៉ាងដូចម្តេច ដើម្បីធ្វើជាសិស្សមត្តេយ្យ?

កូនសំលាញ់របស់ខ្ញុំត្រូវចូលរៀនសាលាបឋមសិក្សាហើយ!នេះពិតជាដំណាក់កាលដ៏ថ្មីស្រឡាងមួយ។គ្រាន់តែឪពុកម្តាយព្រមទាំងកូនកុមារដឹងទេថា?នៅមុនពេលចូលថ្នាក់បឋមបើអាចមានការត្រៀមទុកជាមុននូវកាលវិភាគទម្លាប់ការរស់នៅ អាកប្បកិរិយារៀនសូត្រជាដើម អញ្ចឹងនោះជឿជាក់ថាកូនកុមារនឹងរឹតតែអាចស្គាល់ច្បាស់ពីការរស់នៅក្នុងសាលាបឋមកាន់តែលឿនថែមទៀតផង!

យើងចូរពិនិត្យមើលបន្តិចមើលតើកូនៗរបស់ពួកយើងត្រៀមរៀបចំនៃការផ្សារភ្ជាប់គ្នាជាស្នូលរវាងកូនវ័យក្មេងហើយឬនៅ?

□1.កូនជារៀងរាល់ព្រឹកក្រោកពីដេកមិនរួច។

□2.កូនមិនចេះចូលបង្គន់ ស្លៀកពាក់ខោអាវ ពាក់ស្រោមជើងនិងស្បែកជើងដោយខ្លួនឯង។

□3.កូនមិនចេះត្រៀមមុនមួយថ្ងៃយកខោអាវដែលត្រូវស្លៀកឬរបស់ដែលសាលាត្រូវប្រើប្រាស់ទុកសំរាប់ថ្ងៃស្អែកទេ។

□4.កូនមិនមានសមត្ថភាពច្បាស់លាស់បង្ហាញនូវមតិផ្ទាល់របស់ខ្លួនឯងឡើយ។

□5.កូនមិនដឹងថាសាលាបឋមសិក្សាមិនមានបង្អែមទេ។

□6.កូនមិនដឹងពីកាលវិភាគរបស់សាលាបឋមឬពេលវេលាចេញចូលរៀន។

ប្រសិនបើកូនមានស្ថាភាពដូចខាងលើ
អញ្ចឹងអ្នកត្រូវតែចាប់ផ្តើមត្រៀមជួយសម្រួលការផ្សារភ្ជាប់គ្នាជាស្ទួលរវាង
កូនវ័យក្មេងហើយ!

បើកូនក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកមិនទាន់ត្រៀមនូវទម្លាប់ឬសមត្ថភាពខាងលើ អាចប្រើវិធីជួយសម្រួលខាងក្រោមថែមទាំងកំដរកូនហាត់រៀន ជាមួយគ្នា ៖

1.ជួយសម្រួលកូននិងកែតម្រូវកាលវិភាគរស់នៅរបស់ខ្លួន អោយក្លាយទៅជាទម្លាប់ ដេកពីព្រលប់ក្រោកពីព្រលឹម។

2.អោយកូនមានឱកាស់ហាត់រៀនដោះស្លៀកពាក់ខោអាវ ស្បែកជើងព្រមទាំងពិនិត្យមើលការហ្វឹកហាត់របស់ខ្លួន។

3.បង្រៀនកូនពេលប្រើបង្គន់និងបត់ជើងរួចចេះជូតលាងដោយខ្លួនឯង។

4.អោយកូនសាកហាត់រៀននិងអនុវត្តនិយាយទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រូនិងសិស្សរួមថ្នាក់ដោយខ្លួនឯង។

5.អោយកូនត្រៀមរៀបចំរួចរាល់ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់និងខោអាវដែលត្រូវស្លៀកថ្ងៃស្អែក។

6.ឪពុកម្តាយអាចជួយរៀបចំកន្លែងសិក្សាផ្តាច់មុខមួយអោយកូនប្រុសស្រី សំរាប់អោយកូនអាចយកចិត្តទុកដាក់រៀនអាន ផាត់ពណ៌ឬរៀនសូត្រ។

7.នាំកូនអោយស្គាល់ពីបរិស្ថានថ្មីរបស់សាលាដែលជិតទៅចូលរៀន ស្វែងយល់អំពីសាលាមត្តេយ្យមិនដូចគ្នានិងសាលាបឋមសិក្សា កាលវិភាគម៉ោងចេញចូលរៀនមានភាពខុសប្លែកគ្នា។

ទម្លាប់កូនពីកាលវិភាគរស់នៅនិងថែទាំខ្លួនអោយល្អទាន់ពេល បង្រៀនអប់រំរៀនសូត្រចំណាប់អារម្មណ៍ សមត្ថភាពធ្វើទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានិងគ្នា ដើម្បីជួយអោយកូននៅសាលាបឋមសិក្សារឹតតែទទួលបាននូវភាពសម្របខ្លួនល្អថែមទៀតផង។

MEMO

MEMO

MEMO

我和我的孩子：A Book for Parents (Cambodia) 幼兒篇

出版機關：教育部
發 行 人：姚代理部長立德
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）
總 編 輯：唐先梅、陳若琳
總 策 畫：林立維
編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心
編撰人員：周麗端、李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟
地　　址：新北市蘆洲區中正路 172 號
電　　話：02-2282-9355
封面設計、插畫：陳建霖
初　　版：107 年 06 月
其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部家庭教育專網/出版品資源/親職教育類
定　　價：新臺幣 100 元
展售處：五南文化廣場
地址：400 臺中市中山路 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：104 臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207#17
國家教育研究院資源及出版中心
地址：106 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558#173
三民書局
地址：100 臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511#114
教育部員工消費合作社
地址：100 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

CPN：1010700798　　ISBN：9789860559842　　(平裝附光碟)

著作財產權人：教育部
本著作係採用創用 CC「姓名標示-分商業性-禁止改作 3.5 臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：http://creativecommons.tw/license