

ប្រើប្រាស់ការលេងដើម្បីគាំទ្រកុមារក្នុងអំឡុងជំងឺខ្វីដ-១៩ (COVID-19)

ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺខ្វីដ-១៩ (COVID-19) បានផ្លាស់ប្តូរបៀបរស់នៅរបស់យើង ដែលអាចបង្កើតភាពតានតឹងបន្ថែម ដោយធ្វើឱ្យប៉ះទង្គិចដល់សុខុមាលភាពរបស់យើង សុខុមាលភាពរបស់ក្រុមគ្រួសាររបស់យើង និងកូនៗរបស់យើង ។

ការរក្សាគម្លាតរវាងមនុស្សម្នាក់នឹងមនុស្សម្នាក់ទៀត ជួយធ្វើឱ្យយើងមានសុវត្ថិភាពខាងរាងកាយ ប៉ុន្តែវាក៏អាចបង្កើតភាពតានតឹងដែលប៉ះទង្គិចដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ ដូច្នេះ ការរកវិធីគាំទ្រសម្រាប់ខ្លួនយើង និងកុមារគឺពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។ ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងផ្ទាល់ខ្លួន ការរក្សាទម្លាប់ ហើយតាមដានព័ត៌មាន និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនៗរបស់យើង អាចជួយយើងបាន ។ ការផ្តោតពេលលេង និងការភ្ជាប់ទាក់ទង ផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ។ វាជាឱកាសដើម្បីសម្រាក ហើយផ្តោតលើអ្វីដែលរីករាយ និងការថែទាំ ។ ការលេងជាមួយគ្នា ពង្រឹងទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយ និងកូន បង្កើតភាពរឹងប៉ឹងតស៊ូរបស់កុមារ ហើយចាក់គ្រឹះយ៉ាងរឹងមាំសម្រាប់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត ពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ ។

ការលេងគឺសំខាន់បំផុតសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ ។ វាអាចជួយ ឱ្យពួកគេបន្តអារម្មណ៍ បញ្ចេញនូវការព្រួយបារម្ភ និងរក្សាវិធីដើម្បីដោះស្រាយ ។ ការលេងជំរុញលើកទឹកចិត្តការច្នៃប្រឌិត និងអភិវឌ្ឍជំនាញដោះស្រាយបញ្ហា ការជឿជាក់ និងអារម្មណ៍ពីសមិទ្ធផល ។ ខណៈពេលដែលបទបញ្ជាឱ្យរក្សាគម្លាតរវាងមនុស្សម្នាក់ និងមនុស្សម្នាក់ទៀតកំពុងតែស្ថិតនៅជាធរមាន ការផ្តោតពេលលេងនៅផ្ទះគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ។ គន្លឹះប្រាំយ៉ាងដែលអាចជួយអ្នកប្រើការលេង ដើម្បីទ្រទ្រង់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនអ្នកក្នុងអំឡុងជំងឺខ្វីដ-១៩ (COVID-19) ។

1 ធ្វើឱ្យការលេងជាផ្នែកនៃទម្លាប់របស់អ្នក

ទម្លាប់ជាប្រភពសំខាន់នៃសុវត្ថិភាព និងស្ថិរភាពសម្រាប់កុមារ ។ ខណៈពេលដែលអ្វីៗប្រហែលជាខុសគ្នាសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នកនា ពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ការកំណត់ពេលវេលាទៀងទាត់ដើម្បីលេងជាមួយគ្នាជាការសំខាន់សមស្រប ។ នេះមិនបំផ្លាញពេលវេលាផ្សេងទៀតនោះទេ - សូម្បីតែការចំណាយពេលត្រឹមតែប្រាំនាទីសម្រាប់ការយកចិត្តទុកដាក់ជាប់លាប់ 3-4 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ក៏អាចធ្វើឱ្យមានភាពខុសប្លែកយ៉ាងខ្លាំងដល់សុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នកដែរ ។

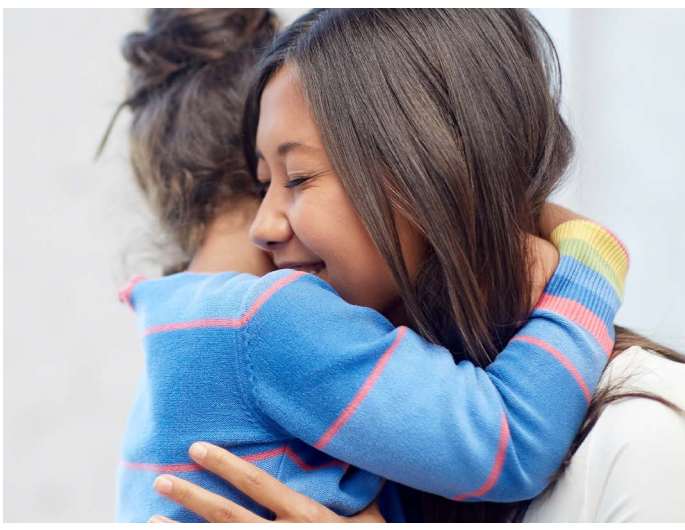
ត្រូវមានភាពច្បាស់លាស់ជាមួយកូនរបស់អ្នក អំពីពេលវេលានៃការ លេងទាំងនេះ ហើយឱ្យពួកគេដឹងថាក្នុងអំឡុងពេលដែលបានកំណត់ ទាំងនេះអារម្មណ៍របស់អ្នកនឹងផ្តោតលើពួកគេទាំងស្រុង ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវមានគំនិតច្នៃប្រឌិតប្រសិនបើអ្នកត្រូវសម្របសម្រួលការធ្វើការផ្ទះ និងការថែទាំកូនៗរបស់អ្នក ។

ពេលបរិភោគអាហារអាចជាកន្លែងដ៏ល្អដើម្បីកំណត់ពេលវេលាសកម្មភាពសប្បាយ ការលេងច្នៃប្រឌិត ឬល្បែងលើក្តារ ។ អ្វីក៏ដោយដែលអ្នកសម្រេចចិត្ត ការកំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់សម្រាប់ការលេង អាចមានប្រយោជន៍ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកធ្វើការផ្ទះ ពីព្រោះវាអាចឱ្យកូនរបស់អ្នកដឹងថាក្នុងអំឡុងពេលលេងដែលបានកំណត់នោះ ពួកគេនឹងទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ដ៏ពេញលេញពីអ្នក ។

ការរៀបចំទម្លាប់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកមួយចំនួន ដើម្បីជៀសវាងការខានពីទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ឬឧបករណ៍ផ្សេងទៀតក្នុងពេលលេង គឺអាចផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ ។ ឪពុកម្តាយខ្លះយល់ថា ការដាក់ឧបករណ៍របស់ពួកគេឱ្យនៅស្ងាត់ ឬបិទ ហើយដាក់វានៅក្នុងបន្ទប់ផ្សេងទៀត ជួយកាត់បន្ថយការទាក់ទាញអារម្មណ៍ឱ្យបន្តងាយមើល ឬឆ្លើយតបទៅនឹងការជូនដំណឹងផ្សេងៗ ។

2 បង្កើតកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព

កុមារត្រូវការកន្លែងណាដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេអាចច្នៃប្រឌិត បន្តអារម្មណ៍ និងចូលរួមជាមួយអ្វីដែលពួកគេពេញចិត្ត ។ នេះអាចជាកន្លែងក្នុងបន្ទប់នៅផ្ទះ ទីធ្លានៅខាងក្រោយផ្ទះរបស់អ្នក ឬការចេញទៅក្រៅ ។ ខណៈពេលដែលមានការរឹតត្បិតគម្លាតរវាងមនុស្ស និងមនុស្សនៅតែបិទនៅជាធរមាននៅឡើយ ឆ្នើមសម្រេច កូនអូរ ឬប្រឡាយទឹក និងឧទ្យានជាតិ គឺជាទីតាំងដ៏ល្អសម្រាប់កុមារដើម្បីអាចលេងដោយសេរី ហើយប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត ។



3 ធ្វើតាមការនាំមុខរបស់កូនអ្នក

‘ការលេងដែលនាំមុខដោយកុមារ’ ពាក់ព័ន្ធនឹងការអង្គុយចុះ ហើយឱ្យកូនរបស់អ្នកជ្រើសរើសរបៀបដែលអ្នកនឹងចូលរួម។ ពួកគេគឺជាអ្នកដឹកនាំ ប្រធាន និងអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ ការអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នកនាំមុខ ផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវអារម្មណ៍មានតម្លៃ ហើយបង្ហាញពួកគេថា ពួកគេខ្លាំង និងមានសមត្ថភាព ហើយបង្ហាញថា អ្នកទុកចិត្តលើពួកគេ។ ការធ្វើបែបនេះ ក៏ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវឱកាសដើម្បីរៀនបន្ថែមទៀតអំពីកូនរបស់អ្នកដែរ - អ្វីដែលពួកគេចូលចិត្តធ្វើអ្វីដែលពួកគេព្រួយបារម្ភ និងវិធីដែលពួកគេអាចគ្រប់គ្រងការដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯងបាន។

ការលេងដែលនាំមុខដោយកុមារនឹងមើលទៅខុសគ្នា អាស្រ័យលើអាយុ និងដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់របស់កូនអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានទារក អ្នកអាចរៀបចំប្រដាប់ប្រដារក្នុងលេងផ្សេងៗគ្នាពីរបី ហើយទុកឱ្យកូនរបស់អ្នកសម្រេចថារបស់មួយណាដែលពួកគេរើសយកមើល ហើយរយៈពេលប៉ុន្មានដែលពួកគេលេងជាមួយប្រដាប់ក្នុងលេងទាំងនោះ។ កុមារដែលមានអាយុចូលរៀនថ្នាក់បឋមសិក្សា ពេញចិត្តដែលឱ្យពួកគេយល់ពីពួកគេពិតជាចូលរួមក្នុងការលេងជាមួយពួកគេ - ចូលរួមនៅពេលពួកគេលេងធ្វើពុត ឬ ជួយសាងសង់ ឬ បង្កើតអ្វីមួយជាមួយពួកគេ។ ចំណែកក្នុងក្មេងជំទង់វិញ ប្រហែលជាចូលចិត្តអ្នកត្រឹមតែការបង្ហាញពី ចំណាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាពរបស់ពួកគេ សួរសំណួរ និងការសន្ទនា ជាមួយគ្នាអំពីពួកគេតែប៉ុណ្ណោះ។ មិនថាកុមារមានអាយុប៉ុន្មាននោះទេ គន្លឹះសំខាន់នោះគឺត្រូវធ្វើតាមការនាំមុខរបស់ពួកគេ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេបង្ហាញអ្នក ពីរបៀបដែលពួកគេចង់ឱ្យអ្នកចូលរួម។

4 ចែករំលែកសាច់រឿងជាមួយគ្នា

សាច់រឿងផ្តល់ឱ្យកុមារនូវវិធីដើម្បីធ្វើឱ្យយល់ និងដឹងពីអត្ថន័យនៃអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងចំពោះពួកគេ តាមរយៈសុវត្ថិភាពនៃតួអង្គក្នុងរឿងប្រឌិត ដែលពួកគេអាចសម្គាល់បាន។ ពួកគេមានភាពច្បាស់លាស់នៅដើមដំបូង ពាក់កណ្តាល និងចុងបញ្ចប់ ហើយផ្សេងពីនោះអាចជួយកុមារឱ្យ និយាយអំពីការផ្តល់ចិត្ត និងអារម្មណ៍ពិបាក។ ការនិទានរឿង និងនិទានរឿងឡើងវិញ អាចជួយកុមារឱ្យរកដំណោះស្រាយសម្រាប់ បទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។

ការអាន ការសរសេរ និងការចែករំលែកសាច់រឿង គឺជាមធ្យោបាយងាយស្រួលមួយក្នុងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនរបស់អ្នក និងស្វែងយល់ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងចំពោះពួកគេ។ កូនរបស់អ្នកអាចដឹងថា ការបង្កើតសាច់រឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ អាចជួយពួកគេឱ្យយល់បន្តិចម្តងៗពីកង្វល់ដែលពួកគេអាចមានអំពីវិស្វកម្មណា។ ប្រសិនបើសាច់រឿងក្លាយជាការចាប់បារម្ភ ឬកុមារហាក់ដូចជាជាប់គាំងនៅលើផ្នែកជាក់លាក់ណាមួយ អ្នកអាចផ្តល់ការគាំទ្រ និងរៀបចំនាសម្បន្នមួយចំនួនដើម្បីជួយប្តូរសាច់រឿងនោះ ឆ្ពោះទៅរកការបញ្ចប់ដោយវិជ្ជមាន។ អ្នកអាចយល់ថាការសួរកុមារអំពីចំណុចខ្លាំងរបស់ពួកគេ និងសមត្ថភាពដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួននៅគ្រានេះ អាចមានអត្ថប្រយោជន៍។ ប្រសិនបើមានពេលខ្លះដែលកូនរបស់អ្នកបានយកឈ្នះលើអ្វីដែលពិបាក អ្នកអាចសួរពួកគេពីរបៀបដែលពួកគេបានធ្វើការនេះ និងវិធីដែលពួកគេអាចប្រើជំនាញ និងភាពរឹងមាំបង្កើតស៊ូដូចគ្នា ដើម្បីជំនះបញ្ហានៅក្នុងសាច់រឿងរបស់ពួកគេ។

5 ចូរមានចិត្តល្អចំពោះខ្លួនឯង

ការមានអារម្មណ៍តានតឹង ភ័យព្រួយ ឬចាប់បារម្ភក្នុងអំឡុងពេលមិនប្រាកដប្រជា គឺជារឿងធម្មតាទេ។ សូមចងចាំថា ស្ថានភាពនេះគឺថ្មីទាំងស្រុង - អ្នកអាចនឹងពិបាកក្នុងការស្វែងយល់ដោយខ្លួនឯង ខណៈពេលដែលព្យាយាមរក្សាអារម្មណ៍នៃភាពធម្មតា និងជួយឱ្យកូនរបស់អ្នកយល់ដឹងពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។

វាក៏ជារឿងធម្មតាដែរក្នុងការស្វែងយល់ថា ការលេងដែលនាំមុខដោយកុមារមានការលំបាកបន្តិចនៅពេលដំបូង។ ឪពុកម្តាយធ្លាប់តែជាអ្នកទទួលខុសត្រូវដូច្នោះការផ្លាស់ប្តូរអំណាចទៅឱ្យកូនរបស់អ្នកអាចនាំឱ្យមានអារម្មណ៍ចម្លែកបន្តិច។ ការចូលចិត្ត ឬរបៀបលេងរបស់កូនអ្នក ក៏អាចខុសពីគំនិត និងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដែរ ហើយអ្នកអាចយល់ឃើញថាខ្លួនអ្នកចង់បោះជំហានចូលហើយណែនាំកូនរបស់អ្នកឱ្យលេងតាមរបៀបដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ‘ធម្មតា’ ចំពោះអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថាពិបាក សូមនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យអំពីយុទ្ធសាស្ត្រដែលអ្នកអាចប្រើបាន ដើម្បីធ្វើឱ្យការលេង ដែលនាំមុខដោយកុមារ មានភាពកាន់តែងាយស្រួលឡើង។

