

សុខុមាលភាពកើតចេញពីសុខភាពរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍

សម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង មានកិច្ចការជាច្រើនដែលបង្កើតសុខុមាលភាពវិជ្ជមាន។ សុខុមាលភាពអាចកើតចេញពី៖

- ការយល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ
- ការមានទំនាក់ទំនងល្អ
- ការមានពិសោធន៍អារម្មណ៍នៃសមិទ្ធផល
- ការប្រើប្រាស់ចំណុចខ្លាំងរបស់យើង
- ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលមានសុខភាពល្អ ការគេងបានច្រើន និងការបរិភោគបានល្អ។

មានកិច្ចការជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើបាននៅផ្ទះ ដើម្បីជួយបង្កើត និងទ្រទ្រង់សុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក។

ការសរសើរ ការលើកទឹកចិត្ត និងការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជមាន

ការសរសើរជួយកូនរបស់អ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯងដែលជួយបង្កើនការគោរពខ្លួនឯង និងទំនុកចិត្ត។ វាក៏អាចជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យមានអាកប្បកិរិយាល្អផងដែរ។

អ្នកអាច៖

- ផ្តល់ការសរសើរដល់កូនរបស់អ្នក នៅពេលពួកគេមានមាយាទល្អ ក្នុងវិធីដែលអ្នកចង់លើកទឹកចិត្ត
- ផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ដល់កូនអ្នក។
លេងល្បែងកម្សាន្តជាមួយពួកគេ ធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា ធ្វើសាររាក់ទាក់ សួរនាំអំពីចំណាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ
- សរសើរកូនជំទង់របស់អ្នក ចំពោះចំណុចខ្លាំងរបស់ពួកគេ
- ឱ្យកូនរបស់អ្នកដឹងថា អ្នកមានមោទនភាពចំពោះពួកគេ។

ការនិយាយដោយខ្លួនឯងវិជ្ជមាន

ការនិយាយដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីដែលយើងនិយាយទៅកាន់ខ្លួនយើងផ្ទាល់ ជាមួយសម្លេងខាងក្នុងរបស់យើង។ ការនិយាយដោយខ្លួនឯងវិជ្ជមាន គឺនៅពេលដែលយើងនិយាយអ្វីៗជាវិជ្ជមានមកកាន់ខ្លួនយើង។ ការនិយាយដោយខ្លួនឯងមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើអារម្មណ៍ និងអ្វីៗដែលយើងធ្វើ។

ការលើកទឹកចិត្តឱ្យកូនរបស់អ្នកនិយាយមកកាន់ខ្លួនគេ ក្នុងវិធីមួយដែលមានចិត្តល្អ និងវិជ្ជមាន អាចជួយកែលម្អសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ និងជួយឱ្យពួកគេគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង។ នៅពេលដែលអ្នកឮសូរពួកគេនិយាយអំពីខ្លួនគេថាមិនមានចិត្តល្អ អ្នកអាច៖

- ធ្វើឱ្យពួកគេគិតពីអ្វីដែលពួកគេបានចេញនិយាយនោះ
- សួរពួកគេថាតើអ្វីដែលពួកគេពុំពងនិយាយជាការពិតឬ
- ធ្វើឱ្យពួកគេគិតពីគំនិតដែលមានប្រយោជន៍ជាង
- លើកទឹកចិត្តឱ្យកូនរបស់អ្នក “និយាយ” ទៅកាន់ខ្លួនគេក្នុងវិធីដែលពួកគេនឹងនិយាយទៅកាន់មិត្តភក្តិល្អបំផុតរបស់ពួកគេ
- រំលឹកកូនរបស់អ្នកជាទៀងទាត់អំពីចំណុចខ្លាំង និងសមិទ្ធផលរបស់ពួកគេ។

រក្សាទំនាក់ទំនងល្អ

ទំនាក់ទំនងវិជ្ជមានជាមួយកូនរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការគាំទ្រសុខុមាលភាព។

- ចែករំលែកអនុស្សាវរីយ៍គ្រួសារ និងសាច់រឿងជាមួយគ្នា
- ព្យាយាមបរិភោគចំណីអាហារជាមួយគ្នាឱ្យបានរៀងរាល់យប់
- បង្កើត និងរក្សាប្រពៃណី និងទម្លាប់គ្រួសារ
- ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងសង្គមមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់សុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក។ ការជួយកូនរបស់អ្នកឱ្យនៅជាប់នឹងមិត្តភក្តិគឺសំខាន់ណាស់។



កត់ចំណាំ ឬមានការយកចិត្តទុកដាក់

ការចេះយកចិត្តទុកដាក់ គឺជាការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអារម្មណ៍របស់អ្នក និងអ្វីៗដែលអ្នកឃើញ ស្តាប់ឮ សេដ្ឋកិច្ច និងក្លិន។ វាជួយពីភាពប្រញាប់ប្រញាល់ និងការបំពេញតម្រូវការ។ ការចេះយកចិត្តទុកដាក់ គឺជាការស្ថិតនៅក្នុងភាពបច្ចុប្បន្ន ជាជាងគិតអំពីអនាគតកាល ឬអតីតកាល។

វាអាចធ្វើឱ្យយើងដឹងពីគំនិត និងអារម្មណ៍របស់យើងកាន់តែច្រើន ហើយអាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងការថប់បារម្ភ។ ការចេះយកចិត្តទុកដាក់អាចជួយឱ្យយើងបន្ថយល្បឿន និងលើកកម្ពស់ការសម្រាក និងការជាសះស្បើយ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការចេះយកចិត្តទុកដាក់ ជាមួយកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង សូមមើល៖ [Smiling Minds](#)។

អនុវត្តសេចក្តីសប្បុរស និងការដឹងគុណ

ការដឹងគុណគឺអំពីការចំណាយពេលខ្លះដើម្បីស្គាល់ និងអបអរសាទរមនុស្ស និងវត្ថុដែលយើងស្រឡាញ់ ហើយដឹងគុណ។ ការដឹងគុណអាចជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងដល់សុខុមាលភាព ពីព្រោះវាពង្រឹងទំនាក់ទំនង និងធ្វើឱ្យយើងមានសុទិដ្ឋិនិយមជាងមុន។

អ្នកអាចជួយកូនរបស់អ្នកអនុវត្តការដឹងគុណ ដោយនិយាយជាមួយពួកគេអំពី៖

- អ្វីៗដែលធ្វើឱ្យពួកគេសប្បាយរីករាយ
- អ្វីៗដែលជម្រុញទឹកចិត្តពួកគេ
- មនុស្ស និងអ្វីៗដែលបណ្តុះបណ្តាលពួកគេ
- បទពិសោធន៍ និងគំនិតដែលពួកគេចង់បាន
- ជួយឱ្យពួកគេកត់សម្គាល់ភាពរីករាយតិចតួច ដូចជាខ្យល់ត្រជាក់ ឬស្នាមញញឹមក្តៅ។

ការមានចិត្តសប្បុរសចំពោះអ្នកដទៃ ក៏ជួយដល់សុខុមាលភាពផងដែរ។ វាលើកកម្ពស់អារម្មណ៍នៃការដឹងគុណ ក៏ដូចជាការអាណិតអាសូរ និងការយល់ចិត្ត។ ការមានចិត្តសប្បុរស ជួយកសាងសហគមន៍ និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹង។

ជាមួយកូនរបស់អ្នក ចុះជាបញ្ជីគ្រប់ទាំងវិធីដែលពួកគេអាចមានចិត្តសប្បុរសចំពោះគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍របស់អ្នក។ ជាមួយគ្នាជ្រើសរើសយកអ្វីៗមួយចំនួនដើម្បីអនុវត្តភាពសប្បុរស។

លើកកម្ពស់ការស្វែងរកជំនួយ

វាអាចពិបាកក្នុងការស្នើសុំជំនួយ ក៏ប៉ុន្តែវាសំខាន់ណាស់ដែលកូនរបស់អ្នកដឹងថាមានអីទេ។ ជួយលើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកឱ្យស្វែងរកជំនួយដោយ៖

- សួរថាតើអ្វីៗមានដំណើរការយ៉ាងណាដែរ
- អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេដឹងថាមានអីទេ ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ ឬខកចិត្ត
- ស្តាប់ដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ នៅពេលពួកគេស្វែងរកការគាំទ្ររបស់អ្នក
- ផ្តល់ឱ្យក្មេងជំទង់នូវព័ត៌មានជាច្រើន អំពីកន្លែងទទួលបានជំនួយ ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល៖ [ការបែកក្បាលសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តកូនរបស់អ្នក](#)

កំណត់វិធាន និងព្រំដែន

ការមានវិធាន និងព្រំដែនច្បាស់លាស់ជួយកុមារ និងយុវជនមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព។

ទាក់ទិនកូនរបស់អ្នកក្នុងការបង្កើតវិធាន ហើយពួកគេទំនងនឹងប្រកាន់ជាប់នឹងវិធានទាំងនោះ។ វិធានចរចា គឺជាវិធីនៃការបង្ហាញប្រាប់អ្នកនូវគោរពភាពពេញវ័យរបស់ពួកគេ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល៖ [Raising Children Network \(បណ្តាញចិញ្ចឹមបីបាច់កូន\)](#)

ទទួលបានការគាំទ្រអំពីកូនរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីសុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក សូមទាក់ទងមកសាលារៀនរបស់កូនអ្នក។ ចាប់ផ្តើមជាមួយគ្រូប្រចាំថ្នាក់រៀនរបស់ពួកគេ អ្នកសម្របសម្រួលប្រចាំថ្នាក់ ឬអ្នកដឹកនាំសុខុមាលភាព។

អ្នកក៏អាចទាក់ទងមក [Parentline \(ខ្សែទូរស័ព្ទសម្រាប់ឪពុកម្តាយ\)](#) បានដែរ៖ 13 22 89 - ជាសេវាកម្មតាមទូរស័ព្ទសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារចាប់ពីកំណើត ដល់អាយុ១៨ឆ្នាំ។ ផ្តល់ជូនការពិគ្រោះយោបល់ និងការគាំទ្រដែលរក្សាភាពអនាមិក និងការសម្ងាត់លើបញ្ហាចិញ្ចឹមបីបាច់កូន។

