**សុខុមាលភាពកើតចេញពីសុខភាពរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍**

សម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង មានកិច្ចការជាច្រើនដែលបង្កើតសុខុមាលភាពវិជ្ជមាន។ សុខុមាលភាពអាចកើតចេញពី៖

* ការយល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ
* ការមានទំនាក់ទំនងល្អ
* ការមានពិសោធន៍អារម្មណ៍នៃសមិទ្ធិផល
* ការប្រើប្រាស់ចំណុចខ្លាំងរបស់យើង
* ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលមានសុខភាពល្អ ការគេងបានច្រើន និងការបរិភោគបានល្អ។

មានកិច្ចការជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើបាននៅផ្ទះ ដើម្បីជួយបង្កើត និងទ្រទ្រង់សុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក។

ការសរសើរ ការលើកទឹកចិត្ត និងការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជមាន

ការសរសើរជួយកូនរបស់អ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯងដែលជួយបង្កើនការគោរពខ្លួនឯង និងទំនុកចិត្ត។ វាក៏អាចជួយលើកទឹកចិត្តឱ្យមានអាកប្បកិរិយាល្អ ផងដែរ។

អ្នកអាច:

* ផ្តល់ការសរសើរដល់កូនរបស់អ្នក នៅពេលពួកគេមានមាយាទល្អ ក្នុងវិធីដែលអ្នកចង់លើកទឹកចិត្ត
* ផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ដល់កូនអ្នក។ លេងល្បែងកម្សាន្តជាមួយពួកគេ ធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា ផ្ញើសាររាក់ទាក់ សួរនាំអំពីចំណាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ
* សរសើរកូនជំទង់របស់អ្នក ចំពោះចំណុចខ្លាំងរបស់ពួកគេ
* ឱ្យកូនរបស់អ្នកដឹងថា អ្នកមានមោទនភាពចំពោះពួកគេ។

ការនិយាយដោយខ្លួនឯងវិជ្ជមាន

ការនិយាយដោយខ្លួនឯង គឺជាវិធីដែលយើងនិយាយទៅកាន់ខ្លួនយើងផ្ទាល់ ជាមួយសម្លេងខាងក្នុងរបស់យើង។ ការនិយាយដោយខ្លួនឯងវិជ្ជមាន គឺនៅពេលដែល យើងនិយាយអ្វីៗជាវិជ្ជមានមកកាន់ខ្លួនយើង។ ការនិយាយដោយខ្លួនឯងមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើអារម្មណ៍ និងអ្វីៗដែលយើងធ្វើ។

ការលើកទឹកចិត្តឱ្យកូនរបស់អ្នកនិយាយមកកាន់ខ្លួនគេ ក្នុងវិធីមួយដែលមានចិត្តល្អ និងវិជ្ជមាន អាចជួយកែលម្អសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ និងជួយឱ្យពួកគេគ្រប់ គ្រងភាពតានតឹង។ នៅពេលដែលអ្នកឮសូរពួកគេនិយាយអំពីខ្លួនគេថាមិនមានចិត្តល្អ អ្នកអាច៖

* ធ្វើឱ្យពួកគេគិតពីអ្វីដែលពួកគេបានចេញនិយាយនោះ
* សួរពួកគេថាតើអ្វីដែលពួកគេកំពុងនិយាយជាការពិតឬ
* ធ្វើឱ្យពួកគេគិតពីគំនិតដែលមានប្រយោជន៍ជាង
* លើកទឹកចិត្តឱ្យកូនរបស់អ្នក “និយាយ” ទៅកាន់ខ្លួនគេក្នុងវិធីដែលពួកគេនឹងនិយាយទៅកាន់មិត្តភក្តិល្អបំផុតរបស់ពួកគេ
* រំលឹកកូនរបស់អ្នកជាទៀងទាត់អំពីចំណុចខ្លាំង និងសមិទ្ធិផលរបស់ពួកគេ។

រក្សាទំនាក់ទំនងល្អ

ទំនាក់ទំនងវិជ្ជមានជាមួយកូនរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការគាំទ្រសុខុមាលភាព។

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

កត់ចំណាំ ឬមានការយកចិត្តទុកដាក់

ការចេះយកចិត្តទុកដាក់ គឺជាការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអារម្មណ៍របស់អ្នក និងអ្វីៗដែលអ្នកឃើញ ស្តាប់ឮ រសជាតិ និងក្លិន។ វាផ្ទុយពីភាពប្រញាប់ប្រញាល់ និងការបំពេញមុខងារច្រើនមុខ។ ការចេះយកចិត្តទុកដាក់ គឺជាការស្ថិតនៅក្នុងភាពបច្ចុប្បន្ន ជាជាងគិតអំពីអនាគតកាល ឬអតីតកាល។

វាអាចធ្វើឱ្យយើងដឹងពីគំនិត និងអារម្មណ៍របស់យើងកាន់តែច្រើន ហើយអាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងការថប់បារម្ភ។ ការចេះយកចិត្តទុកដាក់អាចជួយឱ្យ យើងបន្ថយល្បឿន និងលើកកម្ពស់ការសម្រាក និងការជាសះស្បើយ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការចេះយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង សូមមើល៖ [Smiling Minds](http://www.smilingmind.com.au/)។

អនុវត្តសេចក្តីសប្បុរស និងការដឹងគុណ

ការដឹងគុណគឺអំពីការចំណាយពេលខ្លះដើម្បីស្គាល់ និងអបអរសាទរមនុស្ស និងវត្ថុដែលយើងស្រឡាញ់ ហើយដឹងគុណ។ ការដឹងគុណអាចជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំង ដល់សុខុមាលភាព ពីព្រោះវាពង្រឹងទំនាក់ទំនង និងធ្វើឱ្យយើងមានសុទិដ្ឋិនិយមជាងមុន។

អ្នកអាចជួយកូនរបស់អ្នកអនុវត្តការដឹងគុណ ដោយនិយាយជាមួយពួកគេអំពី៖

* អ្វីៗដែលធ្វើឱ្យពួកគេសប្បាយរីករាយ
* អ្វីៗដែលជម្រុញទឹកចិត្តពួកគេ
* មនុស្ស និងអ្វីៗដែលបណ្តុះបណ្តាលពួកគេ
* បទពិសោធន៍ និងគំនិតដែលពួកគេចង់បាន
* ជួយឱ្យពួកគេកត់សម្គាល់ភាពរីករាយតិចតួច ដូចជាខ្យល់ត្រជាក់ ឬស្នាមញញឹមកក់ក្តៅ។

ការមានចិត្តសប្បុរសចំពោះអ្នកដទៃ ក៏ជួយដល់សុខុមាលភាពផងដែរ។ វាលើកកម្ពស់អារម្មណ៍នៃការដឹងគុណ ក៏ដូចជាការអាណិតអាសូរ និងការយល់ចិត្ត។ ការមានចិត្តសប្បុរស ជួយកសាងសហគមន៍ និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹង។

ជាមួយកូនរបស់អ្នក ចុះជាបញ្ជីគ្រប់ទាំងវិធីដែលពួកគេអាចមានចិត្តសប្បុរសចំពោះគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍របស់អ្នក។ ជាមួយគ្នា ជ្រើសរើសយកអ្វីៗ មួយចំនួនដើម្បីអនុវត្តភាពសប្បុរស។លើកកម្ពស់ការស្វែងរកជំនួយ

វាអាចពិបាកក្នុងការស្នើសុំជំនួយ ក៏ប៉ុន្តែវាសំខាន់ណាស់ដែលកូនរបស់អ្នកដឹងថាវាមិនអីទេ។ ជួយលើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកឱ្យស្វែងរកជំនួយដោយ៖

* សួរថាតើអ្វីៗមានដំណើរការយ៉ាងណាដែរ
* អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេដឹងថាវាមិនអីទេ ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ ឬខកចិត្ត
* ស្តាប់ដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ នៅពេលពួកគេស្វែងរកការគាំទ្ររបស់អ្នក
* ផ្តល់ឱ្យក្មេងជំទង់នូវព័ត៌មានជាច្រើន អំពីកន្លែងទទួលបានជំនួយ ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល៖ [ការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តកូនរបស់អ្នក](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx)

កំណត់វិធាន និងព្រំដែន

ការមានវិធាន និងព្រំដែនច្បាស់លាស់ជួយកុមារ និងយុវជនមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព។

ទាក់ទិនកូនរបស់អ្នកក្នុងការបង្កើតវិធាន ហើយពួកគេទំនងនឹងប្រកាន់ជាប់នឹងវិធានទាំងនោះ។ វិធានចរចាគឺជាវិធីនៃការបង្ហាញប្រាប់អ្នកនូវគោរពភាពពេញវ័យ របស់ពួកគេ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល៖ [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/) [(បណ្តាញចិញ្ចឹមបីបាច់](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing)កូន)

ទទួលបានការគាំទ្រអំពីកូនរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីសុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក សូមទាក់ទងមកសាលារៀនរបស់កូនអ្នក។ ចាប់ផ្តើមជាមួយគ្រូប្រចាំថ្នាក់រៀនរបស់ពួកគេ អ្នកសម្របសម្រួលប្រចាំថ្នាក់ ឬអ្នកដឹកនាំសុខុមាលភាព។

អ្នកក៏អាចទាក់ទងមក [Parentline](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) [(ខ្សែទូរស័ព្ទសម្រាប់ឪពុកម្តាយ)](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) បានដែរ៖ 13 22 89 - ជាសេវាកម្មតាមទូរស័ព្ទសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ ចាប់ពីកំណើត ដល់អាយុ១៨ឆ្នាំ។ ផ្តល់ជូនការពិគ្រោះយោបល់ និងការគាំទ្រដែលរក្សាភាពអនាមិក និងការសម្ងាត់លើបញ្ហាចិញ្ចឹមបីបាច់កូន។