

ការថែទាំកូនក្នុងអំឡុងពេលជំងឺកូវីដ ១៩

ភាពសុខដុមក្នុងគ្រួសារនៅផ្ទះ

នៅពេលយើងមានទំនាក់ទំនងអហិង្សា និងប្រកបដោយក្តីស្រឡាញ់ កូនៗរបស់យើងមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព និងមានក្តីស្រឡាញ់។ ភាសាវិជ្ជមាន ការស្តាប់សកម្ម និងការយល់ចិត្ត ជួយរក្សាបរិយាកាសអហិង្សា និងសប្បាយរីករាយនៅក្នុងគ្រួសារ នៅក្នុងស្ថានភាពដែលតានតឹងក្នុងចិត្ត។ កុមារដែល សុំរបស់របរផ្សេងៗ អាចបង្កឱ្យមានការឈ្លោះប្រកែកគ្នា។ ប៉ុន្តែយើងអាចធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗ ដើម្បីទប់ទល់នឹងភាពតានតឹងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ។

យើង គឺជាគំរូសម្រាប់កូនៗយើង

- របៀបដែលយើងនិយាយ និងប្រព្រឹត្តនៅចំពោះមុខ អ្នកដទៃ មានឥទ្ធិពលយ៉ាងធំលើរបៀបដែលពួកគេប្រព្រឹត្ត!
- សូមព្យាយាមនិយាយល្អៗជាមួយមនុស្សគ្រប់រូបនៅ ក្នុងគ្រួសារ ទាំងមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារ
- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមិនល្អ រវាងមនុស្សពេញវ័យ នៅក្នុងគ្រួសារអាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានលើកូនៗ
- ការអនុវត្តប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងអហិង្សាប្រកបដោយក្តី ស្រឡាញ់ជាមួយកូនៗយើងឱ្យបានកាន់តែច្រើននឹងធ្វើឱ្យ ពួកគេមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងក្តីស្រឡាញ់កាន់តែច្រើន

សូមប្រើប្រាស់ភាសាវិជ្ជមាន។ វាមានប្រសិទ្ធភាព!

- ប្រាប់អ្នកផ្សេងអំពី អ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យពួកគេធ្វើ ជំនួសឱ្យអ្វីដែលអ្នកមិនចង់ ឱ្យពួកគេធ្វើ៖ ជំនួសឱ្យការនិយាយថា "ឈប់ស្រែក" សូមព្យាយាមនិយាយថា "សូមនិយាយ ឱ្យតិចជាងនេះ"
- ការសរសើរធ្វើឱ្យអ្នកផ្សេងទៀតមានអារម្មណ៍ទទួលបានការអរគុណ និងមានអារម្មណ៍ល្អអំពី ខ្លួនពួកគេ។ ពាក្យធម្មតាដូចជា "សូមអរគុណ ចំពោះការសម្អាតក្រោយពេលអាហារពេលល្ងាច" ឬ "សូមអរគុណ ចំពោះការមើលថែកូនដ៏ល្អ" អាចធ្វើឱ្យមានភាពខុសប្លែកយ៉ាងធំ

រឿងល្អដែលត្រូវ ធ្វើរួមគ្នាជាគ្រួសារ

សូមធ្វើជាអ្នកស្តាប់ សកម្មដែលមាន ការយល់ចិត្ត

- សូមអនុញ្ញាតឱ្យសមាជិកគ្រួសារ ម្នាក់ផ្លាស់វេនក្នុងការជ្រើសរើស សកម្មភាពសម្រាប់គ្រួសារទាំងមូល នៅថ្ងៃនីមួយៗ
- ស្វែងរកវិធីដើម្បីចំណាយពេលប្រកប ដោយគុណភាពជាមួយដៃគូ/ប្តី/ ប្រពន្ធអ្នក និងមនុស្សពេញវ័យ ផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះអ្នកផងដែរ!
- សូមស្តាប់អ្នកផ្សេង នៅពេល ពួកគេកំពុងនិយាយជាមួយអ្នក
- សូមបើកចំហ និងបង្ហាញពួកគេថា អ្នកស្តាប់ឮអ្វី ដែលពួកគេកំពុងនិយាយ
- ការនិយាយសង្ខេបឡើងវិញនូវអ្វី ដែលអ្នកបានស្តាប់ឮ នៅមុនពេល ឆ្លើយតប អាចជួយបាន "អ្វីដែលខ្ញុំ អ្នកនិយាយ គឺ..."



ចែករំលែកបន្ទុកការងារ

- ការមើលថែទាំកូនៗ និងសមាជិក គ្រួសារផ្សេងទៀត គឺជាការងារដ៏ លំបាក ប៉ុន្តែវាកាន់តែងាយស្រួល ប្រសិនបើ មានការចែករំលែក ការទទួលខុសត្រូវជាមួយគ្នា
- សូមព្យាយាមចែករំលែកការងារធ្វើ៖ ការថែទាំកូន និងកិច្ចការផ្សេងទៀតឱ្យ ស្មើគ្នាក្នុងចំណោមសមាជិកគ្រួសារ
- បង្កើតកាលវិភាគពេលវេលាដែល "ត្រូវធ្វើការងារជាក់លាក់" និងពេល វេលា "ការសម្រាក" ជាមួយមនុស្ស ពេញវ័យផ្សេងទៀតនៅក្នុងគ្រួសារ
- ការសុំជំនួយ នៅពេលអ្នកមាន អារម្មណ៍ហត់នឿយ ឬតានតឹងក្នុង ចិត្ត ដើម្បីអ្នកអាចសម្រាក គឺរឿង ដែលអាចធ្វើបាន

មានអារម្មណ៍តានតឹង ក្នុងចិត្ត ឬខឹងឬ?

- សូមឈប់សម្រាកបន្តិចរយៈពេល ១០វិនាទី។ សូមដកដង្ហើមចូល និង ចេញយឺតៗប្រាំដង។ បន្ទាប់មក ព្យាយាមឆ្លើយតបក្នុងលក្ខណៈស្ងៀម អារម្មណ៍។ ឱ្យពួកគេម្នាក់ៗរាប់លាននាក់ និយាយថា វិធីនេះជួយបានច្រើន។
- សូមផ្អាកឈ្លោះប្រកែកគ្នា ពេលដែល អ្នកអាចមើលឃើញថា ការឈ្លោះ ប្រកែកគ្នានេះកាន់តែរីកធំឡើង និង ចូលទៅក្នុងបន្ទប់មួយទៀតឬដើរ ចេញក្រៅ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបាន
- សូមមើលសន្លឹកគន្លឹះស្តីពី "នៅពេល យើងខឹង" ហើយ "ការរក្សាភាពស្ងប់ អារម្មណ៍ និងការគ្រប់គ្រងភាព តានតឹងក្នុងចិត្ត"

សូមចុចនៅទីនេះ ដើម្បីទទួលបានធនធាន និងការគាំទ្រដ៏មានសារប្រយោជន៍ ប្រសិនបើ អ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងអំពើហិង្សានៅផ្ទះ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចុចលើតំណភ្ជាប់ខាងក្រោម៖

- គន្លឹះពីអង្គការសុខភាពពិភពលោក
- គន្លឹះពីអង្គការយូនីសេฟ
- ភាសាផ្សេងទៀត
- ផ្នែកលើកស្ទួយ