

1 ການເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູລູກ ໄລຍະໂຄວິດ - 19 ລະບາດ ເວລາຢູ່ນຳກັນແບບຕົວຕໍ່ຕົວ

ບໍ່ສາມາດໄປເຮັດວຽກ ບໍ່? ໂຮງຮຽນປິດບໍ່? ກັງວົນເລື່ອງເງິນບໍ່? ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະຮູ້ສຶກເຄັ່ງຄຽດ ແລະ ໜັກໃຈ

ການປິດໂຮງຮຽນກໍ່ແມ່ນໂອກາດທີ່ຈະສ້າງຄວາມສຳພັນທີ່ດີຂຶ້ນກັບລູກທີ່ຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ ແລະ ລູກທີ່ເປັນເປັນໄວໜຸ່ມຂອງພວກເຮົາ. ເວລາຢູ່ນຳກັນແບບຕົວຕໍ່ຕົວ ແມ່ນບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ເປັນການມ່ວນ. ເຮັດໃຫ້ລູກຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມປອດໄພ ແລະ ສະແດງໃຫ້ລູກເຫັນວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ.

ຈົ່ງຈັດແບ່ງເວລາໃນການ ຢູ່ນຳລູກແຕ່ລະຄົນ



ທ່ານອາດຈະໃຊ້ເວລາພຽງແຕ່ 20 ນາທີ ຫຼື
ດົນກວ່ານັ້ນໃນການຢູ່ນຳລູກແຕ່ລະຄົນ - ຊຶ່ງມັນຂຶ້ນກັບເຮົາເອງ.
ທ່ານສາມາດຈັດເປັນເວລາດຽວກັນໃນແຕ່ລະມື້
ເພື່ອໃຫ້ລູກທີ່ຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ ແລະ
ລູກທີ່ເປັນເປັນໄວໜຸ່ມຮູ້ວ່າເວລາໃດທ່ານສາມາດຢູ່ນຳເຂົາເຈົ້າ



ຈົ່ງຖາມລູກຂອງທ່ານວ່າ ເຂົາເຈົ້າຢາກເຮັດຫຍັງ



ການເລືອກເຮັດໃນສິ່ງທີ່ມັກ
ເປັນການສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໃຫ້ແກ່ລູກ.
ຖ້າລູກຢາກເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ບໍ່ເໝາະ
ກັບການຢູ່ທ່າງກັນທາງຮ່າງກາຍ,
ການຖາມລູກຈະເປັນໂອກາດໃນການໂອ້ລົມກັບ
ລູກກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້. (ຈົ່ງເບິ່ງແຜນຕໍ່ໄປ)



ແນວຄວາມຄິດກັບລູກອ່ອນ/ ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ

- > ເຮັດການສະແດງອອກທາງສີໜ້າ ແລະ
ສຽງຄ້າຍຄືການສະແດງສີໜ້າ ແລະ ສຽງຂອງລູກ
- > ຮ້ອງເພງ, ຫຼິ້ນດິນຕີໂດຍໃຊ້ຖ້ວຍ ແລະ ບ່ວງເຄາະກັນ
- > ເອົາຈອກຢາງ ຫຼື ທ່ອນໄມ້ຂັບມາກໍ່ຫຼືເຮັດຕິດກັນ
- > ເລົ່າເລື່ອງ, ອ່ານປຶ້ມ ຫຼື ແລກປ່ຽນຮູບພາບກັນ



ສ້າງແນວຄວາມຄິດກັບລູກທີ່ເປັນ ໄວໜຸ່ມຂອງທ່ານ

- > ສົນທະນາກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ລູກມັກ ເຊັ່ນ: ກິລາ, ດິນຕີ,
ໂທລະພາບ, ຄົນດັງມີຊື່ສຽງ, ໝູ່ເພື່ອນ
- > ແຕ່ງກິນນຳກັນຕາມອາຫານທີ່ມັກ
- > ອອກກຳລັງກາຍນຳກັນຕາມເພງທີ່ພວກເຂົາມັກ

ສ້າງແນວຄວາມຄິດກັບລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ

- > ອ່ານປຶ້ມ ຫຼື ເບິ່ງຮູບພາບ
- > ແຕ້ມຮູບດ້ວຍສີນ້ຳມັນ ຫຼື ສີສີ
- > ຟ້ອນເຕັ້ນຕາມດິນຕີ ຫຼື ຮ້ອງເພງ!
- > ເຮັດວຽກເຮືອນຮ່ວມກັນ - ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ
ແຕ່ງກິນໃຫ້ເປັນເຕມຫຼິ້ນ!
- > ຊ່ວຍລູກແກ້ບົດຝຶກຫັດຂອງໂຮງຮຽນ

ປິດໂທລະທັດ ແລະ
ໂທລະສັບ.
ນີ້ແມ່ນໄລຍະເວລາທີ່ປອດ
ຈາກໄວຣັດ.

ຮັບຟັງລູກ, ເບິ່ງແຍງດູແລລູກ.
ໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ລູກຢ່າງເຕັມ
ທີ່. ມ່ວນຊື່ນນຳກັນ!

ກົດບ່ອນນີ້ ສຳລັບຂໍ້ແນະນຳເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູລູກ

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.