

5 ການເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູລູກ ໄລຍະໂຄວິດ 19 ລະບາດ ໃຫ້ໃຈເຢັນໆ ແລະ ຄວາມຄຸມຄວາມຕຶງຄຽດ

ນີ້ແມ່ນຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ມີຄວາມກົດດັນ. ຈົ່ງຮັກສາສຸຂະພາບຕົນເອງ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູລູກຂອງທ່ານ.

ບໍ່ແມ່ນມີແຕ່ທ່ານຜູ້ດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ເປັນແບບນີ້

ມີຫຼາຍລ້ານຄົນມີຄວາມຢ້ານກົວຄືກັນກັບພວກເຮົາ.
ຈົ່ງຊອກຫາຄົນທີ່ທ່ານສາມາດໂອ້ລົມກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ. ຈົ່ງຮັບຟັງເຂົາເຈົ້າ.
ຈົ່ງຫຼີກລ້ຽງສິ່ງຄືມທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະຫ້ານຢ້ານກົວ.

ຈົ່ງຢຸດພັກຜ່ອນ

ພວກເຮົາທຸກຄົນຕ້ອງການເວລາພັກຜ່ອນເປັນບາງຄັ້ງຄາວ.
ໃນເວລາທີ່ລູກຂອງທ່ານນອນຫຼັບ, ຈົ່ງເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ມ່ວນຊື່ນ
ຫຼື ເປັນການຜ່ອນຄາຍສໍາລັບຕົວທ່ານເອງ.
ຈົ່ງສ້າງລາຍການກິດຈະກຳຕ່າງໆທີ່ທ່ານມັກເຮັດ ແລະ
ເປັນສິ່ງທີ່ສຸຂະພາບ. ທ່ານສິມຄວນໄດ້ຮັບສິ່ງເຫຼົ່ານີ້!

ຈົ່ງຮັບຟັງລູກຂອງທ່ານ

ຈົ່ງເປີດໃຈ ແລະ ຮັບຟັງລູກຂອງທ່ານ.
ລູກຂອງທ່ານຕ້ອງການການສະໜັບສະໜູນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ
ການສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈຈາກທ່ານ.
ຈົ່ງຮັບຟັງລູກຂອງທ່ານ
ເມື່ອເຂົາເຈົ້າບອກເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາເຈົ້າ.
ຍອມຮັບຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາເຈົ້າ
ແລະ ປອບໂຍນເຂົາເຈົ້າ.



ຈົ່ງຢຸດຊົ່ວຄາວ

ກິດຈະກຳຜ່ອນຄາຍ 1
ນາທີ
ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້
ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກເຄັ່ງ
ຄຽດ ຫຼື ກັງວົນໃຈ

ບາດກ້າວທີ 1: ເລີ່ມຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ

- ຈົ່ງຊອກຫາທ່ານໜຶ່ງທີ່ສະດວກສະບາຍ, ວາງຕີນຂອງທ່ານໄວ້ຢູ່ເທິງພື້ນທີ່ຮາບພຽງ, ວາງມືໃສ່ຕັກຂອງທ່ານ.
- ຈົ່ງຫຼັບຕາຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍ.

ບາດກ້າວທີ 2: ຄິດ, ຮູ້ສຶກ, ຮ່າງກາຍ

- ຖາມຕົວເອງວ່າ "ຂ້ອຍກຳລັງຄິດຫຍັງໃນເວລານີ້?"
- ສັງເກດເຖິງຄວາມຄິດຂອງທ່ານ. ໃຫ້ສັງເກດວ່າມັນມີຜົນທາງບວກ ຫຼື ຜົນທາງລົບ.
- ສັງເກດວ່າ ທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດ ດ້ານອາລົມ. ສັງເກດວ່າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມສຸກ ຫຼື ບໍ່.
- ສັງເກດວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດ. ສັງເກດວ່າເຈັບປວດ ຫຼື ເຄັ່ງຕຶງບ່ອນໃດ.

ບາດກ້າວທີ 3: ສຸມໃສ່ລົມຫາຍໃຈຂອງທ່ານ

- ຟັງສຽງລົມຫາຍໃຈຂອງທ່ານເມື່ອຫັນໃຈເຂົ້າ ແລະ ຫັນໃຈອອກ.
- ທ່ານສາມາດວາງມືໃສ່ທ້ອງຂອງທ່ານ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າມັນພອງຂຶ້ນ ແລະ ຍຸບລົງດ້ວຍລົມຫາຍໃຈແຕ່ລະເທື່ອ.
- ທ່ານອາດຈະເວົ້າກັບຕົວເອງວ່າ "ບໍ່ເປັນຫຍັງ. ບໍ່ວ່າມັນຈະເປັນແນວໃດກໍ່ຕາມ, ຂ້ອຍບໍ່ເປັນຫຍັງ."
- ຈາກນັ້ນ ພຽງແຕ່ຟັງລົມຫາຍໃຈຂອງທ່ານໄລຍະໜຶ່ງ.

ບາດກ້າວທີ 4: ການກັບຄືນມາ

- ສັງເກດເບິ່ງວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດ.
- ຟັງສຽງດັງໃນຫ້ອງ.

ບາດກ້າວທີ 5: ການສະຫວັດດີພາ

- ຈົ່ງຄິດວ່າ 'ຂ້ອຍຮູ້ສຶກແຕກຕ່າງແບບໃດແດ່?'
- ເມື່ອທ່ານພ້ອມແລ້ວ, ຈົ່ງມືນຕາຂຶ້ນ.

ການຢຸດຊົ່ວຄາວກໍ່ອາດຈະເປັນປະໂຫຍດ ເມື່ອທ່ານເຫັນວ່າ
ລູກຂອງທ່ານເຮັດໃຫ້ທ່ານໃຈຮ້າຍ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງຜິດ.
ມັນເຮັດໃຫ້ທ່ານມີໂອກາດທີ່ຈະສະຫງົບລົງ. ແມ່ນແຕ່
ລົມຫາຍໃຈເລິກໆບໍ່ເທົ່າໃດຄັ້ງ ຫຼື ການເຊື່ອມຕໍ່ກັບຄວາມຮູ້ສຶກກັບພື້ນເຮືອນ
ກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມແຕກຕ່າງໄດ້.
ທ່ານຍັງສາມາດຢຸດພັກຊົ່ວຄາວກັບລູກຂອງທ່ານໄດ້!

ກິດບ່ອນນີ້ ສໍາລັບຂໍ້ແນະນຳເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູລູກ

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE

