Save the Children

ការអប់រំកូនក្នុងពេលមានជំងឺកូវីដ១៩ តរិយាបទមិនល្អ

កុមារទាំងអស់មានឥរិយាបថមិនសូវល្អ។ វាជារឿងធម្មតាដែលកុមារហត់នឿយ ឃ្លាន ខ្លាច ឬរៀនឯករាជ្យ។ ហើយពួកគេរំខាន និងធ្វើឱ្យយើងខឹង នៅពេលពួកគេនៅផ្ទះ។

បង្វែរ

- កត់សម្គាល់ឥរិយាបថមិនល្អឱ្យបានឆាប់ ហើយបង្វែរចំណាប់អារម្មណ៍របស់កូនអ្នកពីឥរិយាបថមិនល្អទៅល្អ។
- នៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមលែងនៅស្ងៀម អ្នកអាចបង្វែរចំណាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេដោយសកម្មភាពគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ ឬសប្បាយដូចជា៖ "មកនេះ តោះទៅលេង ខាងក្រៅ"។

សម្រាកបន្តិច

- មានអារម្មណ៍ចង់ស្រែក? ឱ្យពេលវេលាខ្លួនឯងចំនួន១០វិនាទីសម្រាកសិន។ ដកដង្ហើមចេញចូលយឺតៗបាន៥ដង។ បន្ទាប់មកព្យាយាមឆ្លើយតបក្នុងវិធីស្ងប់ស្ងាត់។
- ឪពុកម្តាយរាប់លាននាក់បាននិយាយថា វិធីនេះអាចជួយពួកគាត់បានច្រើន។

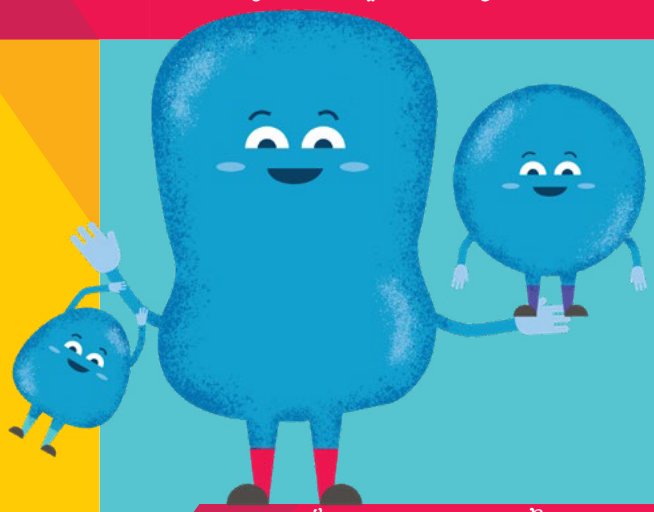
ប្រើប្រាស់ការពិន័យ

ការពិន័យជួយបង្រៀនកូនយើង ឱ្យចេះទទួលខុសត្រូវពីអ្វីដែលគេបានធ្វើ។ វាជាការដាក់ពិន័យមួយដែលយើងអាចគ្រប់គ្រងបាន។ នេះ គឺមានប្រសិទ្ធិភាពជាងការវាយឬស្រែក។

- ផ្តល់ជម្រើសដល់កូនរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើតាមការណែនាំមុននឹងផ្តល់ពិន័យដល់ពួកគេ។
- ព្យាយាមកុំឆេវឆាវ ពេលដាក់ពិន័យ
- ធានាថាអ្នកអាចអនុវត្តពិន័យ។ ឧទាហរណ៍ ការមិនឱ្យកុមារវ័យជំទង់លេងទូរស័ព្ទសម្រាប់មួយសប្តាហ៍ គឺពិបាកនឹងអនុវត្ត។ ប៉ុន្តែ មិនឱ្យលេងមួយម៉ោង គឺអាចអនុវត្តបាន។
- នៅពេលពិន័យត្រូវបានបញ្ចប់ ឱ្យកុមារមានឱកាសធ្វើអ្វីដែលល្អ និងលើកសរសើរពួកគាត់។

ប្រើប្រាស់គន្លឹះ ១-៣

- ការចំណាយពេលនៅជាមួយកូនតែពីរនាក់ ការសរសើរក្នុងការធ្វើបានល្អ ទម្លាប់ជាប្រចាំ នឹងកាត់បន្ថយឥរិយាបថមិនល្អ។
- ដាក់ការងារស្រួលៗ រួមទាំងទំនួលខុសត្រូវដល់កូន នូវការងារស្រួលៗ និងកូនវ័យជំទង់។ ត្រូវធានាថាវាជាកិច្ចការដែលពួកគេអាចធ្វើបាន និងលើកសរសើរពួកគេ។



ស្វែងរកឯកសារផ្សេងទៀត សូមចុចនៅទីនេះ

អង្គការសុខភាពពិភពលោក | យូនីសេហ្វ | ភាសាផ្សេងទៀត | ឥស្តុតាង

World Health Organization · unicef for every child · End Violence Against Children · INTERNET OF GOOD THINGS · PARENTING FOR LIFELONG HEALTH · USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE · ACCELERATE ADOLESCENT SUCCESS AFRICA · CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

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.