## ជំពូកទី ៥

# សកម្មភាពសំរាប់ទារកតូច

(ពីថ្ងៃកើតដល់ 6 ខែ)

មើលទៅទារកដែលទើបនឹងកើត នាងហាក់ដូចជាមិនសូវធ្វើអ្វីប៉ុន្មានឡើយ ។ នាងចំណាយពេលស្ទើរតែទាំងអស់សំរាប់ហូបចំណីអាហារ, ដេក, សម្រាក, បត់ជើងតូច និង បត់ជើងធំ ។ ទោះបីជានាងមិនសូវដឹងអំពីអ្វីៗនៅវិញខ្លួនយ៉ាងណាក៏ដោយ ទារកទើបនឹងកើតចាប់ផ្តើមរៀនរួចជាស្រេចអំពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយនៅជុំវិញខ្លួននាង ។ នាងរៀនសូត្រដោយប្រើវិញ្ញាណ :- ស្តាប់, ស្ទាប/ប៉ះ, ហិតក្លិន, ភ្លក់រសជាតិ និងគំហើញ ។

ទារកពិការភ្នែក ឬ មិនអាចមើលឃើញច្បាស់ ក៏ចាប់ផ្តើមរៀនយ៉ាងឆាប់រហ័សខណៈពេលដែលនាងកើតមកភ្លាមៗនោះដែរ ។ តែនាងត្រូវការឱ្យអ្នកជួយជ្រោមជ្រែង ដើម្បីណែនាំនាងអំពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយដែលនាងមើលមិនឃើញ ។

អ្នកអាចជួយដោយការផ្តល់ឱកាសដល់នាងឱ្យបានច្រើនចំពោះការស្តាប់, ស្ទាប/ប៉ះ និង ហិតក្លិន ។ លើកទឹកចិត្តនាងឱ្យពិនិត្យរាវរក និងលេង (របស់របរអ្វីៗដែលមាន) ។

**បើទារកមិនអាចមើលឃើញប្រដាប់លេង ឬ មុខមាត់មនុស្ស នាងពិតជាមិនដឹងថាមានព្រឹត្តិការណ៍គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ទាំងឡាយដើម្បីពិនិត្យពិច័យរាវរកវាឡើយ។**

**នាងត្រូវការឱ្យអ្នកជួយដើម្បីស្វែងរកឱ្យឃើញភាពរីករាយក្នុងការលេងជាមួយស្លាបព្រា។**

ចូរនិយាយរកទារករបស់អ្នក នៅអំឡុងពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះជាមួយនាង ។ បើទោះជាអ្នកគិតថានាងនៅតូចក្នុងការយល់ដឹងពាក្យសម្តីអ្នកនិយាយចេញមកក៏ដោយ ចូរចងចាំថា ការស្តាប់សម្លេងមនុស្សម្នាក់គឺជាវិធីចំបងមួយដែលនាងនឹងរៀនអំពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយ ។ ចំពោះព័ត៌មានស្តីពីការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយទារករបស់អ្នក នៅពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះ សូមអានជំពូកស្តីពី "ការប្រាស្រ័យទាក់ទង" នៅទំព័រ 45។

## សកម្មភាព

សកម្មភាពទាំងឡាយនៅក្នុងជំពូកនេះគឺបានបែងចែកជាពីរផ្នែក :- សំរាប់ទារកកើតភ្លាមដល់អាយុ 3 ខែ និង សំរាប់ទារក 4 ខែដល់ 6 ខែ ។ នៅពេលវ័យទាំងនេះ ជាវ័យដែលទារកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើការលើបំណិនដែលពន្យល់រៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ ។ តែត្រូវចាំថាវាអាចចំណាយពេលរាប់ខែដើម្បីឱ្យទារកម្នាក់រៀនបំណិនថ្មីមួយ ។ ដូច្នេះអ្នកអាចធ្វើការលើបំណិនពីរ-បីក្នុងពេលតែមួយ ។ ចូរចាំថាទារកម្នាក់នឹងរៀនទៅតាមលទ្ធភាពរបស់នាង ។

## ពីថ្ងៃកើតដល់ 3 ខែ

នៅអំឡុងពេល 3 ខែដំបូងនៃការរស់រានមានជីវិត ទារកអាចរៀនដើម្បី :-

- ស្គាល់ការបន្លឺសម្លេង ។ និងសម្លេងដែលធ្លាប់ឮញឹកញាប់ ។
- បញ្ចេញសូរសម្លេងនានា ជាជាងការយំ ។
- រកឃើញ/ស្គាល់ដៃ និងជើងរបស់ខ្លួន ។
- ងើបក្បាលខ្លួនឯង ។
- ដឹងភាពខុសគ្នារវាងក្លិន ។
- ស្ទាប និងកាន់វត្ថុ ។
- រីករាយនឹងការស្ទាបតាមបែបខុសប្លែកពីគ្នា ។
- ចេះទប់ចិត្តខ្លួនឯង ។

### ➤ វិធីជួយទារកឱ្យចេះទុកចិត្តមនុស្ស និង បរិស្ថាននៅជុំវិញនាង

ទារកដែលមើលឃើញរៀនយ៉ាងឆាប់អំពីសម្លេង, ការស្ទាប និងក្លិនដែលចេញមកពីមនុស្ស ឬ វត្ថុផ្សេងៗ។ ប្រការនេះជួយធ្វើឱ្យនាងវិនិច្ឆ័យយល់ដឹងអំពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយនៅជុំវិញ និងមានអារម្មណ៍កក់ក្ដៅជាមួយវា ហើយចង់រាវរកពិនិត្យពិច័យវា។ តែសម្លេង, ប៉ះ-ស្ទាប, និងក្លិនអាចធ្វើឱ្យទារកពិការភ្នែកភ័យខ្លាច ពីព្រោះនាងមិនដឹងថាវាចេញមកពីប្រភពណា។ នាងត្រូវការការជួយជ្រោមជ្រែងបន្ថែមដើម្បីឱ្យយល់ និងមានអារម្មណ៍កក់ក្ដៅនៅក្នុងបរិស្ថានរបស់ខ្លួន។

អ្នកអាចជួយនាងឱ្យយល់អំពីប្រភពសម្លេង និងវត្ថុផ្សេងៗដែលស្ទាបទៅខុសៗពីគ្នា ថាតើពួកវាមកពីណា។ ចូរជួយនាងឱ្យដឹងថាការរៀនអំពីវាអាចនឹងសប្បាយរីករាយ។

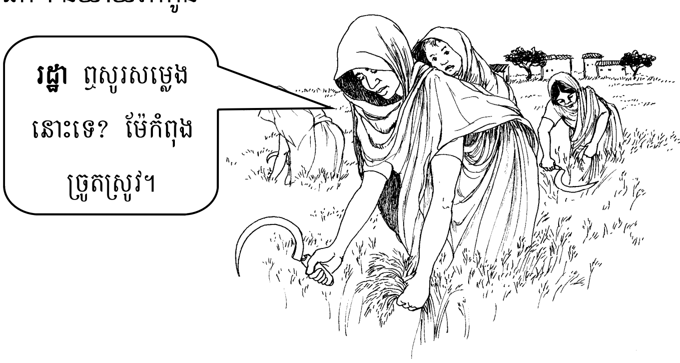
កូនរបស់អ្នកត្រូវការឱ្យអ្នកជួយប្រាប់នាងឱ្យដឹងថាអ្វីៗនឹងកើតឡើងបន្តបន្ទាប់ទៀត ដោយសារតែនាងមិនអាចមើលឃើញអ្វីៗដែលរៀបនឹងកើតឡើង ។ ឧទាហរណ៍ :-

ចូរស្ទាបជើងនាងថ្នមៗ មុនពេលប្ដូរកន្ទបឱ្យនាង។ ចូរប្រាប់នាងឱ្យដឹងថាអ្នករៀបនឹងធ្វើអ្វី។ ក្នុងពេលបន្តមកយ៉ាងឆាប់រហ័សនាងនឹងដឹងថាអ្នកបំរុងប្ដូរកន្ទបឱ្យនាងនៅពេលអ្នកស្ទាបជើងរបស់នាង។

ចូរប៉ះស្មានាងថ្នមៗមុនពេលលើកនាងពឡើង។ ចូរប្រាប់នាងឱ្យដឹងថាអ្នករៀបនឹងធ្វើអ្វី។ យ៉ាងឆាប់រហ័សនាងនឹងដឹងពីន័យនៃការប៉ះរបស់អ្នក។

### ➤ វិធីលើកទឹកចិត្តទារកឱ្យចេះឆ្លើយតបទៅមនុស្ស និង សម្លេង

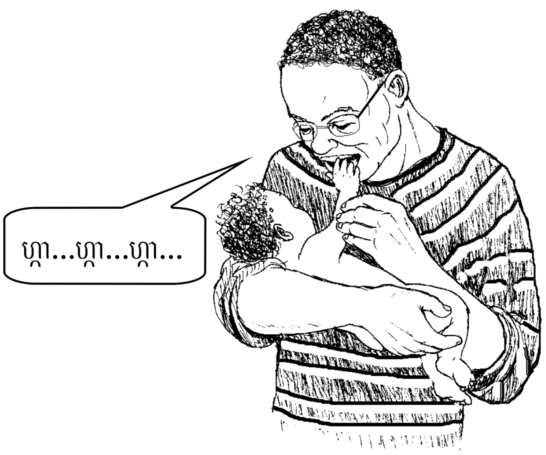
ទុកទារកនៅក្បែរអ្នក នៅពេលកូនភ្ញាក់ពីដេក ។ និយាយរកកូនឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីឱ្យនាងដឹងថាអ្នកនៅក្បែរ ។ នាងនឹងរៀនសំគាល់សម្លេងរបស់អ្នក និងឆ្លើយតបទៅវិញ ។




ចូរលើកទឹកចិត្តសមាជិកគ្រួសារឱ្យនិយាយជាមួយកូនអ្នកអំពីអ្វីដែលពួកគាត់កំពុងធ្វើ ។ បើបុគ្គលម្នាក់ធ្វើសកម្មភាពមួយជាប្រចាំដូចជា ងូតទឹកឱ្យនាងរៀងរាល់លើក, នាងនឹងចាប់ផ្តើមស្គាល់សមាជិកនៃគ្រួសារតាមរយៈសកម្មភាពដែលបុគ្គលនោះធ្វើ ។

ចូរលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យចេះញញឹមដោយការនិយាយទៅរកនាង ។ នាងអាចញញឹមម្តងទៀត បើសិនជាអ្នកផ្លុំថើបៗលើពោះរបស់នាង ឬ លេងម្រាមជើងរបស់នាង ។

ច្រៀង និងលេងភ្លេងឱ្យទារកអ្នកស្តាប់ ។ បើសិនជានាងធ្វើសម្លេងគ្រាប់តាម ចូរលើកទឹកចិត្តឱ្យនាងបន្លឺសូរសម្លេងរបស់ខ្លួន ។




នៅពេលទារករបស់អ្នកចាប់ផ្ដើមធ្វើសម្លេងលេងជាមួយនាងដោយយកដៃរបស់នាងដាក់លើមាត់ និងបំពង់ករបស់អ្នក នៅខណៈពេលដែលអ្នកធ្វើសម្លេងនោះម្ដងហើយម្ដងទៀត ។ ប្រការនេះជួយនាងឱ្យដឹងថាសម្លេងចេញមកពីណាផងដែរ ។

**➤ វិធីជួយកូនឱ្យស្គាល់ដៃ និង ជើងរបស់នាង ហើយចេះប្រើដៃរបស់នាងដើម្បីកាន់វត្ថុ**

ចូរទាញដៃទារករបស់អ្នកថ្នមៗខិតលើនៅពេលអ្នកបំបៅនាងដើម្បីឱ្យនាងចេះដាក់ដៃលើដោះរបស់អ្នក ។ ប្រការនេះជួយត្រៀមនាងឱ្យចេះកាន់វត្ថុ ។ បំបៅកូនគឺជាពេលដ៏ល្អដើម្បីនិយាយ ឬ ច្រៀងទៅរកទារករបស់អ្នក ។

ព្យាយាមចងប្រដាប់លេងដែលបញ្ចេញសូរសម្លេងដូចជាកណ្ដឹង, គ្រាប់រុក្ខជាតិដាក់ក្នុងកំប៉ុង ឬ ខ្សែដៃ-នៅកដៃ ឬ កជើងរបស់ទារក ។ នាងនឹងព្យាយាមរកសម្លេងនោះដោយដៃម្ខាងទៀត និងលេងជាមួយវា ។

ដាក់ទារកឱ្យដេកផ្អៀងដោយមានរមូរកំណាត់ ឬ ខ្នើយអោបកល់ពីក្រោយខ្នងនាងសំរាប់ជួយទប់ ។ នាងនឹងយកដៃទាំងពីរមកលេងតាមនិស្ស័យធម្មជាតិ ។

**ចូរចងចាំថា វត្ថុតូច ឬ ល្អិតអាចធ្វើឱ្យកុមារឆ្លាក់ អ្នកគួរយកវាចេញកុំឱ្យនាងលេងវាទៀត បើនាងព្យាយាមយកប្រដាប់លេងតូច ឬ វត្ថុតូចល្អិតដាក់ចូលទៅក្នុងមាត់នាង។**

ចូរឱ្យកូនកាន់វត្ថុផ្សេងៗដែលពេលនាងស្ទាបទៅ វាមានសភាពខុសពីគ្នាដូចជា ដុំអ្វីមួយដែលរលោង, ផ្ទាំងកំណាត់សូត្រទន់, និងផ្ទាំងកំណាត់ដែលគគ្រាត ។ អ្នកក៏អាចលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យទាញវត្ថុនានាដូចជា អង្កាំដ៏មាំមួយខ្សែ ឬ ចំណងខ្សែចងជាកង់ៗ ។ បើសិនជាអ្នកទាញខ្សែមកវិញបន្តិច នាងអាចប្រឹងទាញកាន់តែខ្លាំងឡើង ។

**ចូរប្រយ័ត្នឱ្យមែនទែន កុំឱ្យនាងឆ្លាក់ ឬ លេបគ្រាប់អង្កាំ**

ចូរព្យាយាមធ្វើម៉ាស្សាឱ្យទារកថ្នមៗពាសពេញរាងកាយដោយប្រើប្រេងឆាម្ហូប (ចំរាញ់ចេញពីបន្លែ) ឡេលាបស្បែក ឬ ដៃទទេរបស់អ្នក ។ ចូរចាប់ផ្ដើមពីទ្រូងរបស់ទារកឆ្ពោះទៅដៃរបស់ក្មេង, បន្ទាប់ឆ្ពោះទៅគូទ និងចុះទៅជើងរបស់នាង ។ បន្ទាប់ពីទារកស៊ាំនឹងការម៉ាស្សារបស់អ្នក ចូរព្យាយាមប្រើកំណាត់ដែលមានសភាពខុសៗគ្នា (ឧទាហរណ៏ :- ទន់, ស្ដើង, រលោង, ក្រាស់, គ្រើម ឬ ស្ម៉ៀប) ដើម្បីជូតខ្លួនឱ្យទារក ។ ក្រោយមកទៀតលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យស្ទាបចំណែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយរបស់នាង ឧទាហរណ៏ - យកដៃនាងទៅប៉ះជើងរបស់នាង ។

នៅពេលអ្នកលេងកំសាន្តជាមួយកូន ចូរស្ទាបប្រអប់ដៃ និងប្រអប់ជើងរបស់នាង ។ ទះប្រអប់ដៃ-ជើងនាងស្រាលៗ ឬ ផ្លុំវាតិចៗ ហើយហៅឈ្មោះវា ។

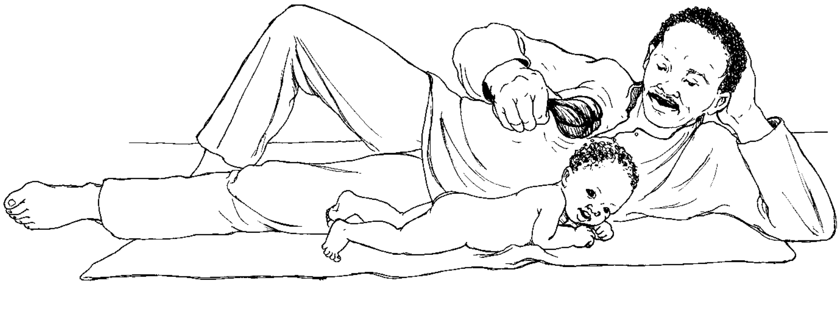
### ➤ វិធីជួយទារកអភិវឌ្ឍការទប់លំនឹងក្បាលរបស់ខ្លួន

សាច់ដុំករបស់ទារកលូតលាស់មាំមួន នៅពេលនាងដេកក្រឡាប់ និងងើបក្បាលឡើង ។ ទារកដែលមើលឃើញនឹងងើបក្បាលឡើងដើម្បីងើយមើលទៅអ្វីៗទាំងឡាយ តែទារកដែលមិនអាចមើលឃើញនឹងត្រូវការហេតុផលដើម្បីងើបក្បាលរបស់ខ្លួន ។ ទារកជាច្រើនរូបអាចមិនចូលចិត្តដេកក្រឡាប់ ។ កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាកាន់តែចង់ងើបក្បាល បើសិនជាអ្នក :-

ដាក់កូនឱ្យក្រឡាប់លើទ្រូងរបស់អ្នក ។ បើសិនជាមុខនាងនៅជិតមុខរបស់អ្នក នាងនឹងចង់ងើបក្បាលឡើងនៅពេលនាងឮសម្លេងអ្នក ឬក៏នាងចង់ប៉ះមុខអ្នក ។ អ្នកក៏អាចក្រសោបដៃអ្នកជុំវិញខ្លួននាង ហើយយោលយោគនាងទៅវិញទៅមក ។

បញ្ឈរជង្គង់របស់អ្នក ហើយដាក់កូនឱ្យពោបលើជង្គង់ដោយប្រើដៃរបស់អ្នកជួយទប់កូន ។ អង្រួនកូនដោយកម្រើកជង្គង់របស់អ្នក ។ នេះជាវិធីងាយមួយក្នុងការទប់កូនរបស់អ្នក និងលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យងើបក្បាល ហើយពង្រឹងសាច់ដុំករបស់កូន ។ វាក៏ជួយត្រៀមរៀបចំកូនឱ្យចេះវារផងដែរ ។

ឱ្យកូនស្ដាបប្រដាប់លេងដែលបញ្ចេញសូរសម្លេង ហើយក្រឡុកវាប្រហែល 15 សង់ទីម៉ែត្រពីលើក្បាលរបស់នាង ។ ជារឿយៗ នាងនឹងងើបក្បាលផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅសម្លេងនោះ ។



### ➤ វិធីជួយទារកឱ្យចេះរាវរកពិនិត្យពិច័យវត្ថុតាមរយៈការភ្លក់រសជាតិ និង ហិតក្លិន

ដំបូងទារករៀនអំពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយនៅជុំវិញខ្លួនដោយការភ្លក់រសជាតិ និងការរកវត្ថុនានាជាមួយនឹងមាត់របស់ខ្លួន ។ ប្រការនេះគឺសំខាន់យ៉ាងពិសេសចំពោះកុមារមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ ដោយសារពួកគេត្រូវតែរៀនយ៉ាងច្រើនតាមរយៈវិញ្ញាណដទៃទៀត ។ ប្រដាប់ប្រដាទាំងអស់ដែលទារកលេងគួរតែលាងសំអាតឱ្យស្អាតបាត ហើយប្រដាប់ប្រដាទាំងនោះគួរតែធំល្មមដើម្បីកុំឱ្យទារកឆ្លាក់ ។

ចូរយកម្រាមដៃរបស់អ្នកប៉ះមាត់ទារកស្រាលៗ ។ ឱ្យទារកជញ្ជក់ម្រាមដៃរបស់អ្នក និងរាវពិនិត្យម្រាមដៃនោះ ។

នៅពេលទារករបស់អ្នកអាចកាន់វត្ថុដោយខ្លួនឯង ចូរលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យហិតក្លិន និងលិតដើម្បីស្ទង់រសជាតិរបស់វត្ថុនោះ ។

### ➤ វិធីជួយទារកឱ្យទទួលអារម្មណ៍នៃការស្ទាប/ប៉ះតាមប្រភេទខុសៗគ្នា

ចូរលេងល្បែងកំសាន្តដោយការដាក់ចំណែកនៃរាងកាយរបស់ទារកក្នុងទឹក ហើយហៅឈ្មោះចំណែករាងកាយនីមួយៗ ។

ចូរលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យស្ទាបអ្វីមួយដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ និងមានក្លិនក្រអូបខ្លាំង - ដូចជា ផ្លែឈើ បន្លែ ឬ ផ្កា ។

### ➤ វិធីជួយទារកត្រៀមបម្រុងឱ្យចេះក្រឡាប់

ទារកដែលអាចមើលឃើញរៀនក្រឡាប់នៅពេលនាងស្រវាចាប់របស់របរទាំងឡាយ ។ បើទារករបស់អ្នកមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ អ្នកប្រហែលជាត្រូវជួយជ្រោមជ្រែងនាងឱ្យរៀនក្រឡាប់ ។ នៅពេលក្បាល, ក, និងស្មារបស់នាងមាំមួន អ្នកនឹងសម្គាល់ឃើញថា ទារកចេះទប់ក្បាលខ្លួនឯងឡើង និងងាកនៅពេលនាងឮសម្លេង ។ ឥឡូវនេះទារកអាចត្រៀមរៀបចំដើម្បីរៀនក្រឡាប់ ។

នៅពេលកូនដេកពោបនឹងពោះ ចូរក្រឡុកប្រដាប់លេងដែលបញ្ចេញសម្លេងគឹកកងខាងលើក្បាលនាង ដើម្បីលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យងើបក្បាលឡើងលើ ។ នៅពេលកូនចាប់យកប្រដាប់លេង ចូររំកិលវាទៅក្រោយខ្នងនាងដើម្បីជួយនាងឱ្យផ្ងារទៅលើខ្នងខ្លួនឯងវិញ ។

ចូរដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យដេកចំហៀងខ្លួនដោយកល់កំណាត់ ឬ កល់ខ្នើយនៅពីក្រោយខ្នងកូន ។ ក្រឡុកប្រដាប់លេងដែលបញ្ចេញសូរសម្លេងគឹកកងនៅពីមុខនាង ហើយរំកិលប្រដាប់លេងចុះក្រោមឆ្ពោះទៅរកកម្រាលផ្ទះ ។ ពេលនោះកូននឹងបែរក្បាល និងស្មាទៅតាមវា-កូននឹងពោបទៅលើពោះរបស់នាងដោយខ្លួនឯង ។

## ពី 4 ខែ ដល់ 6 ខែ

នៅពេលទារកចាស់ខែបន្តិច នាងអាច :-

- ញញឹមនៅក្នុងន័យឆ្លើយតបទៅនឹងសម្លេងមនុស្ស ឬ សម្លេងអ្វីមួយដែលនាងធ្លាប់ឮ។
- រាវរកពិនិត្យពិច័យរាងកាយរបស់ខ្លួន ដើម្បីឱ្យដឹងថាវាយ៉ាងដូចម្តេច។
- ធ្វើសម្លេងដែលដូចពាក្យអ្វីមួយ តែមិនមានន័យអ្វីដែលអាចឱ្យយល់បាន (កកែកករ)។
- ប្រើដៃចាប់យកវត្ថុផ្សេងៗទៅដាក់មាត់របស់នាង។
- ប្តូរវត្ថុពីដៃម្ខាងទៅដៃម្ខាងទៀត។
- ឈោងយកប្រដាប់លេងដែលនាងស្តាប់ឮ, ប៉ះ ឬ មើលឃើញ។
- ក្រឡាប់ពីខ្នងទៅពោះ និងពីពោះទៅខ្នងរបស់នាងវិញ។
- ត្រៀមរៀបចំដើម្បីរៀនអង្គុយ និង វារ (ឧទាហរណ៍ ដោយព្យាយាមរក្សាលំនឹងនៅអំឡុងពេលអង្គុយលើជង្គង់របស់អ្នកណាម្នាក់)។

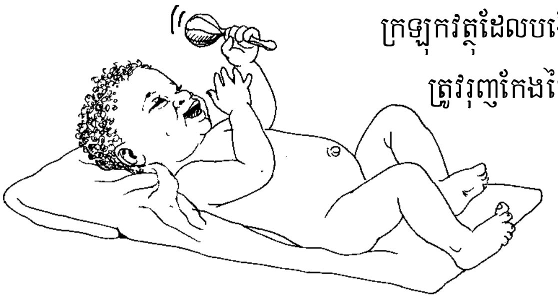
**នៅអំឡុងវ័យនេះ ទារកពិការភ្នែកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើតាមចលនាទាំងឡាយម្តងហើយម្តងទៀត។**

ជារឿយៗកុមារពិការភ្នែកតែងធ្វើចលនាចម្លែកៗម្តងហើយម្តងទៀតដូចជា ញីភ្នែកខ្លួនឯង, ទទះដៃភឹបៗដូចសត្វស្លាប, យោលយោគរាងកាយខ្លួនឯង។ គ្មាននរណាម្នាក់ដឹងពិតប្រាកដពីមូលហេតុដែលករណីនេះកើតឡើងនោះទេ។ វាប្រហែលជាដោយសារទារកគ្រប់រូបត្រូវការរាវរកពិនិត្យពិច័យ និងលេងកំសាន្ត។ បើនាងមិនដឹងថាមានអ្វីៗគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍នៅជុំវិញខ្លួន ទារកនឹងលេងតែជាមួយអ្វីដែលនាងដឹង ឬ រាងកាយខ្លួនឯង។

អ្នកអាចសំគាល់ឃើញចលនាទាំងនេះ នៅមុនពេលទារករបស់អ្នកមានអាយុ 6 ខែ។ ចលនាទាំងនេះអាចជាបញ្ហាចំពោះការអភិវឌ្ឍរបស់ទារក បើចលនាទាំងនេះរំខានទារកពីការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមនុស្ស និងអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួន។ នៅពេលនាងធំឡើង ក្មេងដទៃអាចមិនចង់លេងជាមួយនាង ពីព្រោះចលនាចម្លែករបស់នាងធ្វើឱ្យពួកគេខ្លាច។ សកម្មភាពទាំងឡាយនៅក្នុងជំពូកនេះ នឹងជួយទារករបស់អ្នកឱ្យមានឱកាសជាច្រើនដើម្បីរៀនសូត្រអ្វីៗដែលថ្មី។ ចូរលើកទឹកចិត្តទារករបស់អ្នកឱ្យចេះរាវរកពិនិត្យពិច័យ និងលេងកំសាន្ត ហើយនាងប្រហែលជាធ្វើចលនាចម្លែកទាំងនេះតិចទៅៗ។

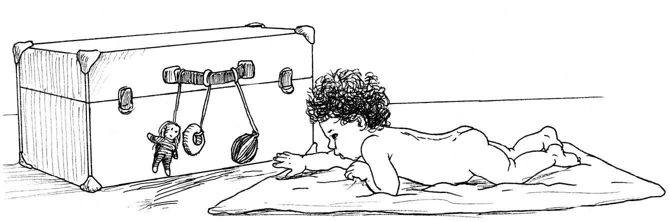
**➤ វិធីលើកទឹកចិត្តទារកឱ្យចេះឈោងចាប់ និង កាន់របស់របរ**

ឱ្យទារកស្ទាបវត្ថុដែលមានសភាពខុសៗគ្នានៅពេលនាងប៉ះវា - ឧទាហរណ៍ វត្ថុដែលមានរោម-ព្រុយ, វត្ថុទន់-រលោង, ប្រដាប់លេងកំពឹកកំពក-គ្រើមៗ ។ នៅក្រោយពេលនាងចាប់ផ្ដើមលេងជាមួយពួកវាហើយ ចូរបង្អិតវាឱ្យឆ្ងាយពីនាងបន្តិច ។ គោះវត្ថុលើកម្រាលផ្ទះ ធ្វើដូច្នេះនាងដឹងថា វានៅកន្លែងណាមួយ ។



ក្រឡុកវត្ថុដែលបង្កើតសម្លេងគឹកកងទាល់តែនាងស្រវាចាប់វា (ដំបូងអ្នកប្រហែលជាត្រូវរុញកែងដៃទារកថ្នមៗទៅរកវត្ថុ) ។ បន្ទាប់មកលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យក្រឡុកវា និងប្ដូរវាពីដៃម្ខាងទៅដៃម្ខាងទៀត ។ ប្រការនេះនឹងជួយនាងឱ្យដឹងថាសម្លេងចេញមកពីណា ព្រមទាំងធ្វើឱ្យដៃរបស់នាងកាន់តែរឹងមាំទៀតផង ។

យកខ្សែខ្លីមួយចងភ្ជាប់វត្ថុទៅនឹងអាវ ឬ ចងវានៅដៃរបស់ទារក ។ បើសិននាងធ្វើជ្រុះប្រដាប់លេង ចូរនាំដៃនាងបង្ហូតតាមខ្សែទាល់តែដល់ខាងលើ ឬ ដល់ចុងខ្សែដែលភ្ជាប់ទៅប្រដាប់លេង ។ ប្រការនេះនឹងលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យឈោងរកប្រដាប់លេងដោយខ្លួនឯង ហើយដឹងថា វត្ថុដែលនាងធ្វើជ្រុះនោះ វាមិនបាត់ទៅណាឡើយ ។



ទុកវត្ថុពីរ-បីនៅកន្លែងដដែល ធ្វើដូច្នេះនាងអាចរៀនស្វែងរកវានៅកន្លែងនោះ ។

### ➤ វិធីជួយទារកឱ្យក្រឡាប់

បើអ្នកបានធ្វើសកម្មភាពនៅទំព័រ 39 អ្នកបានជួយទារកឱ្យចេះក្រឡាប់ដោយការទាញវត្ថុ ឬ ដាក់អ្វីមួយកល់ពីក្រោយខ្នងនាង ។ ឥឡូវនេះនាងអាចក្រឡាប់ជាមួយការជួយតិចតួច ។

នៅពេលទារកដេកពោប ចូរប្រើវត្ថុដែលបញ្ចេញសម្លេងគឹកកង ដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍កូន ដូចពេលអ្នកបានធ្វើពីមុនដែរ នៅពេលទារកស្រវាយកវត្ថុនៅចំហៀងខ្លួន ចូរលើកវត្ថុឡើងទៅលើ ធ្វើដូច្នេះនាងត្រូវតែស្រវាចាប់វាឆ្ងាយជាងមុន ។ បើសិនជានាងរឹងមាំគ្រប់គ្រាន់ នាងនឹងបង្វិលទៅចំហៀងខ្លួន ហើយបន្ទាប់មកផ្ងារទៅលើខ្នងនាងវិញ ។

នៅពេលទារកដេកផ្ងារ លើកទឹកចិត្តនាងឱ្យស្រវាចាប់វត្ថុមានសម្លេងគឹកកងដែលកាន់ទៅម្ខាង ។ ជួយទារកឱ្យរុលឆ្ពោះទៅរកប្រដាប់លេងនោះ ដោយផ្អៀងទៅចំហៀងខ្លួន ឬ ក្រឡាប់លើពោះខ្លួនឯង ។

### ➤ វិធីត្រៀមរៀបចំទារកឱ្យចេះអង្គុយ

បើសិនជាទារករបស់អ្នកមិនទាន់ចេះអង្គុយដោយខ្លួនឯង សកម្មភាពទាំងនេះអាចជួយនាងត្រៀមរៀបចំដើម្បីចេះអង្គុយ ។

កាន់កូនឱ្យអង្គុយលើជង្គង់របស់អ្នក បែរមុខទល់គ្នា ហើយដៃអ្នកទប់ខ្នងនាងពីក្រោយ ។

ឱ្យកូនអង្គុយផ្អែកនឹងរាងកាយអ្នកបន្តិច ដោយអ្នកត្រូវអង្គុយផ្ទឹបពីក្រោយខ្នងកូន ។

កាន់ទារករបស់អ្នករាងបន្ទរដៃបន្តិច ដោយឱ្យនាងអង្គុយលើជង្គង់អ្នក ។ ចូរលើកជង្គង់ម្ខាងឱ្យរាងខ្ពស់បន្តិច ដើម្បីឱ្យកូនអ្នកផ្អៀងរាងទេរទៅម្ខាង ។ បន្ទាប់មកបត់ជង្គង់ម្ខាងទៀតរបស់អ្នក ។ កូននឹងរៀនទេរខ្លួន ដើម្បីធ្វើឱ្យខ្លួននាងមានលំនឹង ។

### ➤ វិធីជួយទារកឱ្យចេះវារ

ដើម្បីចេះវារ ទារកត្រូវការដៃនិងស្មាដែលរឹងមាំ ។ នាងត្រូវតែអាចរក្សាលំនឹងខ្លួននៅពេលទម្ងន់ខ្លួនផ្ទេរពីម្ខាងទៅម្ខាងផងដែរ ។ សកម្មភាពទាំងនេះអាចជួយនាងបាន ។

ដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យវារជើងបួនដោយក្រុងសងខាងពីលើខ្នើយឱបវែង ឬ រមូកំណាត់ ។ ខ្នើយឱប ឬ រមូកំណាត់គួរតែធំល្មម ដែលអាចជួយគាំទ្រនាងបានខ្លះ តែតូចល្មមដែលអាចឱ្យនាងទប់ទម្ងន់ខ្លួនឯងបានខ្លះផងដែរ ។ យោលយោគនាងទៅមុខទៅក្រោយ និងពីម្ខាងទៅម្ខាង ។

ដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យវារជើងបួនដោយក្រុងសងខាងពីលើស្មងជើងរបស់អ្នក ឬ រមូកំណាត់ ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យនាងឈោងចាប់ប្រដាប់លេងទៅម្ខាង នៅពេលដែលដៃ និងជង្គង់នាងនៅចំហៀងខ្លួនម្ខាងទៀតជួយទ្រទម្ងន់ខ្លួនមួយចំនួន ។ ចូរធ្វើដូចគ្នានេះ នៅចំហៀងខ្លួនម្ខាងទៀត ។

## ➤ វិធីជួយទារកឱ្យបានសប្បាយរីករាយ និង អារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាពលើការបំលាស់ទីតាំងដោយខ្លួនឯង

អ្នកអាចជួយទារករបស់អ្នកឱ្យរីករាយក្នុងការបំលាស់ទីតាំង ដោយឱ្យនាងបំលាស់ទីទៅតាមវិធីជាច្រើនខុសៗគ្នា។ ចូររក្សាការនិយាយទៅរកនាងនៅពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះ។ ប្រការនេះជួយបន្ថយការភ័យខ្លាចរបស់នាង នៅពេលនាងកំពុងធ្វើអ្វីមួយថ្មី។ ឧទាហរណ៍ :-

**យោលនាងទៅវិញទៅមកលើ**
**កំណាត់មួយផ្ទាំង ឬ អង្រឹង។**

**ចូរលេងកំសាន្តដែលអ្នក និង បុគ្គលម្នាក់ទៀត**
**ហុចទារកឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកៗ។**

ចូរប្រឹតចលនារាងកាយដើម្បីអនុវត្តរួមគ្នា។ ចូរបត់ជើងរបស់កូន ហើយរំកិលវាទៅវិញទៅមក។ ជួយកូនឱ្យចេះយកដៃផ្គុំគ្នាកាត់លើកណ្តាលខ្លួននាង ហើយត្រឡប់ទៅវិញម្តងទៀត។ យកដៃនាងទាំងពីរផ្គុំចូលគ្នា ហើយទះវា។ ប្រើពាក្យដូចៗគ្នាក្នុងពេលនីមួយៗដើម្បីហៅឈ្មោះអ្វីៗដែលអ្នកធ្វើ។

យកក្រមា ឬ កំណាត់ចងកូនព័ទ្ធពីក្រោយខ្នងអ្នក
ហើយរត់ ឬក៏លោត។