ជំពូកទី ៨

ការបង្រៀនអំពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ

ឥឡូវនេះកូនរបស់អ្នកនៅក្មេងខ្ចី តែនៅថ្ងៃណាមួយគេនឹងក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ ។ កុមារពិការភ្នែក ឬ កុមារដែលមិនអាចមើលឃើញច្បាស់អាចធំឡើងក្លាយជាបុគ្គលដែលមានលទ្ធភាព, ដែលជាសមាជិកម្នាក់អាចរួមចំណែកក្នុងក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់អ្នក ។ ដូចកុមារឯទៀតអញ្ចឹងដែរ គេត្រូវតែរៀនពីរបៀបដើម្បី :-

- ថែរក្សាខ្លួនឯង
- ជួយកិច្ចការរបស់ក្រុមគ្រួសារ
- ជាបុគ្គលមានម្ចាស់ការ
- ជាបុគ្គលមានអាកប្បកិរិយាសមរម្យ

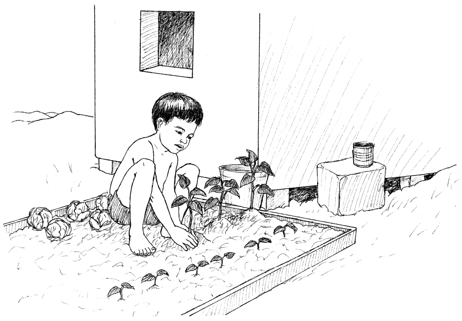
ការថែទាំខ្លួនឯង

បំណិននៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរួមមាន ការបរិភោគ, ការស្លៀកពាក់, ការប្រើបង្គន់ និង ការថែរក្សាអនាម័យ ។ កុមារដែលមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ត្រូវការរៀនបំណិនទាំងនេះ ដូច្នេះគេអាចថែរក្សាខ្លួនឯងបាន ។ បើសិនជាគេអាចថែទាំខ្លួនឯង នៅពេលគេធំឡើងវានឹងមានការងាយស្រួលកាន់តែច្រើនសំរាប់ឱ្យគេទៅសាលារៀន និងចេះរកចំណូលគាំទ្រសំរាប់ការរស់នៅ ។

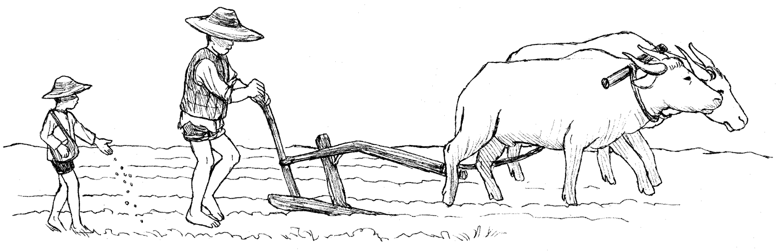
ការជួយធ្វើការងារក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក

មួយរយៈកាលដំបូងកូនអ្នកនឹងត្រូវការឱ្យជួយខ្លះៗ កុមារពិការភ្នែក ឬ មិនអាចមើលឃើញច្បាស់អាចរៀនដើម្បីជួយធ្វើកិច្ចការរបស់ក្រុមគ្រួសារ គឺដូចដែលកុមារទាំងអស់អាចធ្វើអញ្ចឹងដែរ ។ ដំបូងផ្តល់កិច្ចការតូចមួយឱ្យកូនធ្វើដើម្បីឱ្យគេមានអារម្មណ៍ថាអាចមានជ័យជំនះលើកិច្ចការនោះ ។ បន្ទាប់មកនៅពេលដែលគេអភិវឌ្ឍបំណិនកាន់តែច្រើន ចូរផ្តល់កិច្ចការដែលពិបាកជាងមុនឱ្យកូនធ្វើ ។ ប្រការនេះកាត់បន្ថយការងាររបស់អ្នក និងបង្ហាញកូនឱ្យដឹងថាគេជាចំណែកសំខាន់មួយនៃក្រុមគ្រួសារ ។ ប្រការនេះកសាងជំនឿទុកចិត្តរបស់កុមារ និងផ្តល់ក្តីសង្ឃឹមដល់គេនៅពេលអនាគត ។

កុមារតូចៗអាចចាប់ផ្តើមរៀនអំពីការធ្វើចំការ ដោយការដាំដុះគ្រាប់ពូជដំណាំ និងថែទាំដំណាំដែលកំពុងលូតលាស់។



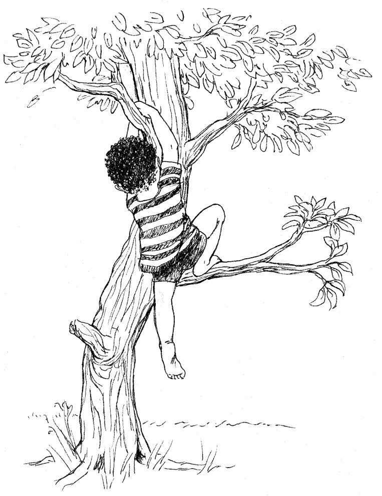
នៅពេលបន្ទាប់ទៀត កុមារអាចទៅវាលស្រែជាមួយឪពុក ឬ ម្តាយដើម្បីជួយសាបព្រោះគ្រាប់ពូជ។ ជើងរបស់គេអាចដើរតាមគន្លងដែលនង្គ័លបានភ្ជួររួចហើយ។



ចូរជួយនាងឱ្យយល់ពីដំណើការទាំងមូលនៃកិច្ចការមួយ ។ ឧទាហរណ៍ ចូរពន្យល់អំពីម្ហូបអាហារ - ម្ហូបអាហារទាំងនោះមកពីកន្លែងណា, របៀបរៀបចំចំអិនវា, កន្លែងទុកដាក់ចានឆ្នាំង និង លាងសំអាតវាក្រោយពេលបរិភោគហើយ ។

ការមានភាពម្ចាស់ការ

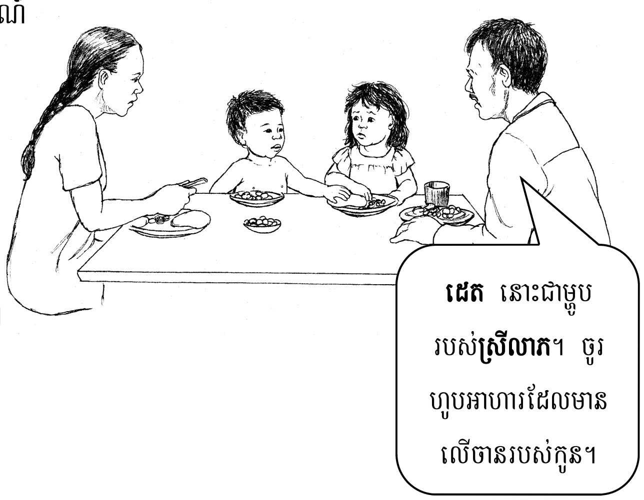
ការមានម្ចាស់ការមានន័យថា កុមារមានឱកាសដើម្បីធ្វើអ្វីមួយខ្លួនឯង ដោយគ្មានការជួយពីមនុស្សណាម្នាក់ ។ ជួនកាលដោយសារក្រុមគ្រួសារព្រួយបារម្ភពីសុខទុក្ខកូនពិការភ្នែករបស់ខ្លួន ពួកគាត់ការពារកូនហួសហេតុពេក ។ បន្ទាប់មកនៅពេលគេធំឡើង គេនឹងមិនដឹងរបៀបធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯង ។



វាជាការប្រសើរក្នុងការបង្រៀនកូនឱ្យចេះធ្វើអ្វីដែលថ្មីដោយសុវត្ថិភាពជាជាងហាមឃាត់គេពីការព្យាយាមធ្វើអ្វីដែលថ្មី។

ការមានអាកប្បកិរិយាសមរម្យ

កុមារពិការភ្នែក ឬ កុមារដែលមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ត្រូវការវិន័យម៉ឺងម៉ាត់ដែលប្រកបដោយក្តីស្រឡាញ់ ដូចកុមារដទៃអញ្ចឹងដែរ ។ ប៉ុន្តែជួនកាលមនុស្សម្នាមានអារម្មណ៍សោកស្តាយអាណិតអាសូរចំពោះកុមារពិការភ្នែកដែលធ្វើឱ្យពួកគាត់មិនបានកំណត់ព្រំដែននៅលើអាកប្បកិរិយារបស់កុមារ ហើយពួកគាត់បណ្តោយឱ្យគេធ្វើអ្វីៗតាមចិត្តដែលពួកគាត់មិនអនុញ្ញាតឱ្យក្មេងដទៃទៀតធ្វើ ។ ចូរព្យាយាមកំណត់វិន័យដូចគ្នាចំពោះកូនទាំងអស់របស់អ្នក ។



ចូរបង្រៀននាងឱ្យចេះរៀបចំប្ញកពារដូចកុមារដទៃរៀនអញ្ចឹងដែរ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ កុមារពិការភ្នែកនឹងមានទម្លាប់ហូបអាហារខុសពីកុមារដទៃ ដូចជាការស្ទាបម្ហូបរបស់នាងដើម្បីឱ្យដឹងថាម្ហូបនោះជាអ្វី និងនៅកន្លែងណា នាងគួរតែរៀនពីទម្លាប់បរិភោគដែលប្រើប្រាស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់នាង ។ បន្ទាប់មកនាងអាចបរិភោគជាមួយមនុស្សដទៃ ដោយមិនធ្វើឱ្យក្រុមគ្រួសារមានអារម្មណ៍ខ្មាសគេឯង ។

សកម្មភាព

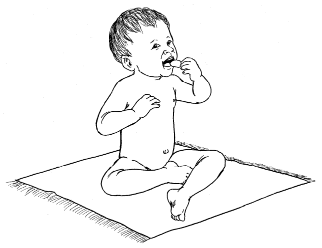
បើសិនជាកូនអ្នកអាចនៅមើលឃើញខ្លះៗ អ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាយកសកម្មភាពទាំងនេះទៅសម្រួលដើម្បីឱ្យកុមារចេះប្រើគំហើញដែលនៅសេសសល់បានល្អបំផុត (សូមអានជំពូកទី 4) ។

ការបរិភោគ (ការហូបចំណីអាហារ)

កុមារពិការភ្នែកអាចរៀនបំណិនបរិភោគនៅពេលជំណាលគ្នានឹងកុមារដែលមើលឃើញដែរ ។ ចូររំពឹងទុកថាកូនអ្នកអាចធ្វើអ្វីៗដែលកុមារអាយុស្រករនាងក្នុងសហគមន៍អាចធ្វើបាន ។ នៅអាយុដំណាលគ្នា កុមារអាចធ្វើអ្វីៗបានខុសៗគ្នាពីសហគមន៍មួយទៅសហគមន៍មួយទៀត ។ តែកុមារជាច្រើនរៀនបំណិនបរិភោគនៅអាយុប្រមាណដូចខាងក្រោមនេះ :-

ពីថ្ងៃកើតដល់ 4 ខែ - ទារកចេះជញ្ជក់និងលេបទឹកដោះ។ ទារកក៏រៀនបើកមាត់ពេលរៀបនឹងបៅដោះ។

6 ខែ ឬ ចាស់ខែជាងនេះ - រួមគ្នាជាមួយទឹកដោះម្ដាយ ទារកចាប់ផ្ដើមហូបអាហារកិនរាវ, ជ្រាយៗដូចជា បបរ, បាយ, និង លាយបន្លែខ្លះៗ។ ទារកអាចចាប់ផ្ដើមផឹកនឹងពែង។



ពី 6 ខែដល់ 12 ខែ - ទារកចាប់ផ្ដើមហូបអាហារដុំតូចៗខ្លួនឯងដោយប្រើដៃរបស់នាង។ នាងគួរបៅទឹកដោះម្ដាយពេលណាដែលនាងចង់បៅ។

ពី 9 ខែដល់ 1 ឆ្នាំ-នាងចាប់ផ្ដើមហូបអាហារកិនខាប់-ជ្រាយៗដោយប្រើឧបករណ៍សំរាប់បរិភោគដូចជា ស្លាបព្រា។

ពី 1 ឆ្នាំដល់ 3 ឆ្នាំ - នាងរៀនប្រើឧបករណ៍បរិភោគ និងប្រើពែងបានកាន់តែប្រសើរ។

3 ឆ្នាំ - នាងអាចហូបអាហារដែលមនុស្សធំហូបបានស្ទើរតែទាំងអស់។

កុមារដែលមិនអាចមើលឃើញច្បាស់នឹងរៀនបរិភោគអាហារដោយខ្លួនឯងបានកាន់តែលឿន បើសិនជាគេបរិភោគទៀងទាត់ពេលវេលារាល់ថ្ងៃ នៅកន្លែងដដែល និងជាមួយមនុស្សឯទៀត ។ ប្រការនេះជួយឱ្យនាងដឹងថាការបរិភោគត្រូវបានធ្វើតាមរបៀបមួយច្បាស់លាស់ ។ នាងក៏រៀនស្គាល់ឈ្មោះម្ហូបអាហារបានកាន់តែរហ័ស បើសិនជាមនុស្សគ្រប់គ្នាហៅឈ្មោះម្ហូបនោះដូចៗគ្នា ។

➤ វិធីរៀបចំកូនឱ្យចេះបរិភោគម្ហូបអាហារដោយខ្លួនឯង

មុនពេលកូនអ្នកចាប់ផ្តើមហូបអាហារដោយខ្លួនឯង អ្នកអាចជួយរៀបចំនាងឱ្យចេះបំណិនទាំងនេះសិន ។ នៅពេលបំបៅកូន ចូរផ្តល់សញ្ញាមួយ-ដូចជាប៉ះថ្ពាល់នាងដើម្បីឱ្យនាងដឹងថាអ្នករៀបនឹងបំបៅនាង ។ នៅអំឡុងពេលនាងបៅ ចូរយកដៃនាងដាក់លើដោះអ្នក ។ ប្រការនេះជួយឱ្យនាងដឹងពីកន្លែងដែលទឹកដោះបានចេញមក ។

នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមបញ្ចុកអាហារកិនជ្រាយៗដល់ទារក ប្រាប់នាងឱ្យដឹងពីពេលដែលអ្នកដាក់ម្ហូបចូលមាត់នាង ។ ឱ្យកូនយកដៃប៉ះចានហើយយកដៃនាងដាក់លើដៃអ្នកពេលអ្នកដួសម្ហូបបញ្ចុកចូលមាត់នាង ។ និយាយរៀបរាប់ពីអ្វីៗដែលនាងកំពុងហូបនិងរសជាតិវា ហើយលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យហិតក្លិនម្ហូប ។ បើនាងខ្ជាក់ម្ហូបចេញមកវិញ ចូរព្យាយាមតទៅទៀត ។ នាងត្រូវការទម្លាប់ហូបអាហារផ្សេងៗជាងជញ្ជក់ទឹកដោះម្តាយមួយមុខនោះ ។

ចូរឱ្យកូនយកដៃប៉ះអាហារ មុនពេលអ្នកបញ្ចុកវា។

ចូរលើកទឹកចិត្តទារកអ្នកឱ្យសាកល្បងម្ហូបអាហារប្លែកៗពីគ្នា ។ នៅពេលណានាងអាចហូបអាហារកិនជ្រាយៗ ចូរបញ្ចុកនាងនូវអាហារដែលមនុស្សធំហូប ។ បន្ទាប់មកនាងកាន់តែចូលចិត្តអាហារទាំងនេះពេលនាងធំឡើង ។ បើសិនជានាងមិនចូលចិត្តអាហារដែលមានសភាពរឹងគ្រើមៗ ចូរព្យាយាមឱ្យនាងហូបអាហារប្លែកពីគ្នាដែលជួយឱ្យនាងលេបវាបានងាយស្រួល ។

បើសិនជាកូនអ្នកមិនអាចងើបក្បាលឡើងបានទេ ចូរបង្គុយនាងលើភ្លៅអ្នក និងទប់ក្បាលនាងដោយដៃអ្នកដើម្បីពង្រឹងសាច់ដុំករបស់នាង សូមអានទំព័រ 37 ។

➤ វិធីជួយកូនឱ្យចេះបរិភោគម្ហូបអាហារ និងហូបទឹកដោយខ្លួនឯង

នៅពេលនាងកំពុងរៀនផឹកភេសជ្ជៈ (អង្គធាតុរាវ) នឹងពែង ដំបូងឱ្យនាងស្ទាបពែង និងភេសជ្ជៈនៅក្នុងនោះសិន ។ បន្ទាប់មកឱ្យនាងកាន់ពែង និងហិតក្លិនភេសជ្ជៈនៅព្រមពេលដែលអ្នកនាំដៃនាងតម្រង់ទៅរកមាត់របស់នាង ។ ចូរលើកទឹកចិត្តឱ្យនាងផឹកភេសជ្ជៈមួយក្អឹក ។ ចុងបញ្ចប់ ជួយនាងឱ្យចេះដាក់ពែងចុះនៅកន្លែងដដែល ។

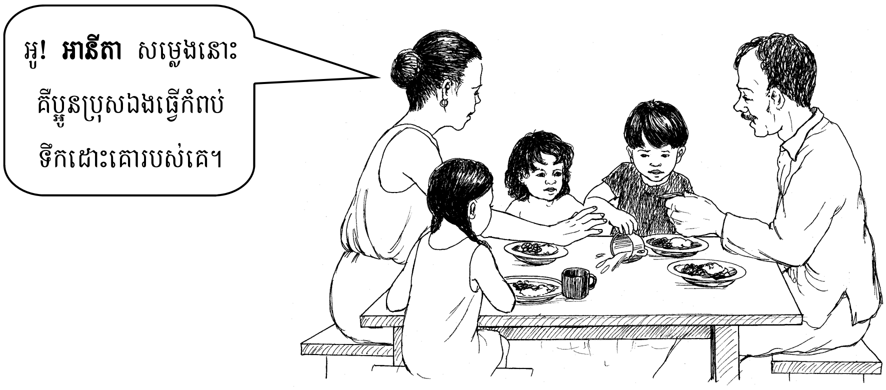
កូននឹងហូបអាហារបានល្អបំផុត បើនាងអង្គុយត្រង់ខ្លួន។

នៅពេលកូនអ្នកចាប់ផ្តើមប្រើដៃចាប់ម្ហូបអាហារ ចូរឱ្យនាងស្ទាប និងហិតក្លិនម្ហូបសិន ។ ពីដំបូង នាងអាចត្រូវការឱ្យ ជួយច្រើនដើម្បីដាក់ម្ហូបចូលមាត់ តែយូរៗទៅនាងនឹងអាចបញ្ចុកខ្លួនឯងកាន់តែច្រើនឡើងៗ ។

ចូរជួយកូនអ្នកឱ្យចេះប្រើឧបករណ៍សំរាប់បរិភោគ-ស្លាបព្រា ឬ ចង្កឹះ ឬ ម្រាមដៃ-របៀបបរិភោគដែលប្រើនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ។ បង្រៀននាងពីរបៀបកាន់ឧបករណ៍, របៀបលើកម្ហូប និង របៀបយកម្ហូបបញ្ចុកចូលមាត់ខ្លួនឯង ។ ចូរបន្ថយការជួយនាងបន្តិចម្តងៗ ។ អង្គុយពីក្រោយនាងពេលអ្នកនាំដៃនាងទៅរកទិសដៅ ។ ត្រូវមានចិត្តអត់ធ្មត់ ។ ដំបូងការហូបចុករបស់កូនអ្នកអាចប្រឡូកប្រឡាក់ច្រើន ។ ជាធម្មតាវាអាចចំណាយពេលពី 1 ឆ្នាំ ឬ ច្រើនជាងនេះសំរាប់ឱ្យកុមារធ្វើបានល្អចំពោះបំណិនទាំងនេះ ។

ទោះបីជាក្រោយពេលដែលកូនអ្នកចាប់ផ្តើមចេះប្រើឧបករណ៍បរិភោគក៏ដោយ ចូរឱ្យនាងប៉ះម្ហូបអាហារធ្វើដូច្នេះនាងដឹងថាម្ហូបនោះជាអ្វី និងនៅត្រង់ណាក្នុងចានរបស់នាង ។ វាក៏ជួយមួយចំណែកដែរ បើសិនជាការដាក់ម្ហូបអាហារ និងពែងភេសជ្ជៈរបស់នាងនៅកន្លែងដដែលរៀងរាល់ពេលបរិភោគម្តងៗ ។

ឱ្យកូនអ្នកបរិភោគរួមគ្នាជាមួយសមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ ធ្វើដូច្នេះនាងដឹងថាការហូបចុក គឺជាពេលជួបជុំគ្នា ។ ចូរលើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សទាំងអស់ដាក់បញ្ចូលនាងនៅក្នុងអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ។



ចូរជួយកូនអ្នករៀនឱ្យចេះខាំម្ហូបអាហារជាមួយនឹងធ្មេញមុខរបស់នាង ហើយទំពារជាមួយធ្មេញថ្គាម ។ បង្ហាញនាងឱ្យដឹងពីរបៀបទំពារដោយយកដៃនាងដាក់លើថ្គាមអ្នកនៅពេលអ្នកកំពុងទំពារអាហារ ។ បើសិនជានាងមិនធ្វើតាមគំរូអ្នក ចូររុញថ្គាមនាងឡើងលើនិងចុះក្រោមថ្នមៗ ដើម្បីបង្ហាញនាងថាការទំពារបែបណា ។

នៅពេលកូនរបស់អ្នកអាចកាន់ក្អមទឹក ឬ ថូទឹក ចូរជួយនាងឱ្យចេះកាន់ថូចាក់ទឹករបស់នាង ។ នាងនឹងដឹងពេលទឹកពេញពែងដោយការដាក់ដៃម្រាមដៃរបស់នាងបុ៊មៗលើមាត់ពែង (អ្នកអាចបិទភ្នែក ហើយសាកល្បងធ្វើបែបនេះ មុននឹងបង្រៀនកូនពីរបៀបចាក់ទឹកចូលពែង) ។

ការស្លៀកពាក់

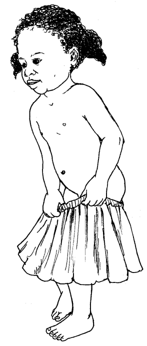
កុមាររៀនបំណិនស្លៀកពាក់នៅក្នុងអាយុខុសៗគ្នា អាស្រ័យទៅលើទំនៀមទម្លាប់នៃស្រុកភូមិ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ កុមារភាគច្រើនរៀនបំណិនស្លៀកពាក់នៅអាយុប្រមាណដូចខាងក្រោម :-

នៅក្រោមអាយុ 1 ខួប :- ទារកមិនចេះជួយអ្វីទាំងអស់។

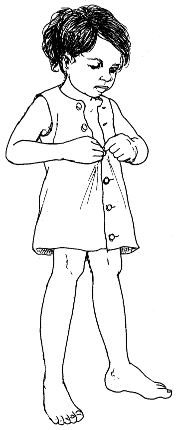
1 ខួប :- កុមារចេះចាប់ផ្តើមជួយនៅពេលស្លៀកពាក់។

អាយុ 2 ឆ្នាំ :- កុមារចេះដោះខោអាវលុងៗ។

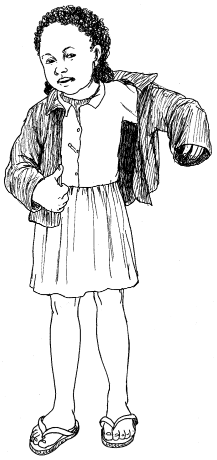
3 ឆ្នាំ :- កុមារចេះស្លៀកពាក់ខោអាវលុងៗ។



4 ឆ្នាំ :- កុមារចេះបិទឡេវអាវធំៗ។



5 ឆ្នាំ :- កុមារចេះស្លៀកពាក់ម្នាក់ឯង លើកលែងតែតំណាក់កាលពិបាកៗ។



កុមារពិការភ្នែកនឹងស្លៀកពាក់បានកាន់តែឆាប់រហ័ស បើសិនជានាងស្លៀកពាក់នៅកន្លែងដដែលរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ វាក៏ជួយផងដែរ បើសិនជាសមាជិកគ្រួសារប្រើប្រាស់ពាក្យដដែលៗសំរាប់ប្រភេទសំលៀកបំពាក់នីមួយៗ ហើយបើពួកគាត់ណែនាំបង្រៀនកុមារទៅតាមលំដាប់លំដោយដូចគ្នាក្នុងពេលនីមួយៗ ។ វាជាការប្រសើរបំផុតក្នុងការបង្រៀនបំណិនស្លៀកពាក់នៅពេលណាកូនត្រូវការវា - ឧទាហរណ៍ ពេលដោះខោអាវចេញដើម្បីងូតទឹក ឬ ពេលស្លៀកពាក់ខោអាវមុនពេលចេញទៅខាងក្រៅ ។ ប្រការនេះជួយនាងឱ្យយល់ពីហេតុផលថា នាងត្រូវដោះខោអាវចេញ និងត្រូវស្លៀកពាក់វាមកវិញ ។

➤ វិធីរៀបចំកូនឱ្យចេះស្លៀកពាក់ និងចេះដោះសំលៀកបំពាក់ចេញដោយខ្លួនឯង

ឱ្យកូនស្ទាបខោអាវដែលនាងនឹងស្លៀកពាក់ ។ ប្រការនេះជួយនាងឱ្យទទួលអារម្មណ៍ និងបានដឹងពីសំលៀកបំពាក់នោះ ថាតើវាមានទ្រង់ទ្រាយយ៉ាងម៉េច មុនពេលនាងស្លៀកពាក់វា ។ ចូរនិយាយរៀបរាប់អំពីសំលៀកបំពាក់ និងពណ៌របស់វាផងដែរ ។

នៅពេលអ្នកកំពុងស្លៀកពាក់ឱ្យកូន ចូរប្រាប់នាងពីឈ្មោះនៃបំណែកនីមួយៗរបស់ខោអាវ (ដៃអាវ, កអាវ, និង ឡេវអាវ) និងចំណែកនៃរាងកាយដែលខោអាវនោះពាក់លើ ។

ចូរស្នើសុំឱ្យកូនជួយអ្នក នៅពេលអ្នកកំពុងស្លៀកពាក់ឱ្យនាង ។ ប្រការនេះនឹងជួយនាងឱ្យដឹងថា នាងមានតួនាទីជាចំណែកមួយនៅក្នុងការស្លៀកពាក់ ។

➤ វិធីជួយកូនឱ្យចេះស្លៀកពាក់ និងចេះដោះសំលៀកបំពាក់ចេញដោយខ្លួនឯង

ចូរយកអ្វីមួយចងនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃសំលៀកបំពាក់របស់កូន (ចងខ្សែខ្លីមួយ, សំភារៈអ្វីមួយ ឬ ម្ជុលខ្ទាស់មានគន្លឹះការពារ) ដើម្បីឱ្យកុមារអាចចំណាំភាពខុសគ្នារវាងផ្នែកខាងមុខ និងខាងក្រោយនៃសំលៀកបំពាក់ ។ ចូរចង ឬ គូសចំណាំស្បែកជើងម្ខាងរបស់កូនផងដែរ ធ្វើដូច្នេះកូនអាចចំណាំភាពខុសគ្នារវាងខាងស្តាំ និងខាងឆ្វេង ។

វាងាយស្រួលសំរាប់កុមារក្នុងការដោះសំលៀកបំពាក់ចេញជាងស្លៀកពាក់វា ។ ដូច្នេះ ដំបូងបង្រៀនកូនអ្នកឱ្យចេះដោះខោអាវចេញសិន ។

ដើម្បីជួយកូនរៀនស្លៀកខោ ដំបូងជួយនាងរកឱ្យឃើញផ្នែកខាងមុខសិន ។ បន្ទាប់មកជួយនាងស្លៀកខោនោះ ។

ដើម្បីជួយកូនអ្នកឱ្យចេះពាក់អាវ ចូរពន្យល់នាងថានៅលើអាវមានប្រហោងទាំងអស់ 3 ហើយប្រហោងធំជាងគេ គឺសំរាប់ស៊កពីលើក្បាលនាង ។ បន្ទាប់មក :-

ជួយនាងបង្រួញអាវឡើង ធ្វើដូច្នេះនាងអាចជ្រមុជក្បាល តាមប្រហោងធំនោះ...

....ហើយស៊កដៃនីមួយៗ ចូលតាមប្រហោងដៃអាវ ហើយទាញអាវចុះ។

ជួយកូនអ្នករៀនដោះឡេវអាវ ។ វាអាចងាយស្រួលក្នុងការសាកល្បងដោះឡេវលើអាវមនុស្សធំមុន ពីព្រោះឡេវអាវមនុស្សធំមានទំហំធំជាង ។ នៅពេលនាងអាចដោះឡេវអាវហើយ ចូរបង្រៀននាងឱ្យចេះបិទឡេវអាវ ។

ចូរបង្រៀនកូនអ្នកឱ្យយកខោអាវទៅទុកនៅកន្លែង ដដែលរៀងរាល់ពេលនីមួយៗ ។ តាមវិធីនោះនាងអាចរកវាឃើញយ៉ាងងាយស្រួល ហើយត្រូវការជួយកាន់តែតិច ។

ចូរបង្រៀនកូនអ្នកឱ្យដឹងពីរបៀប បោកគក់សំលៀកបំពាក់ និងហាលវាឱ្យស្ងួត ។

ការប្រើបង្គន់ចាក់ទឹក ឬ បង្គន់មិនចាក់ទឹក (ការហាត់រៀនឱ្យចេះប្រើបង្គន់)

ការហាត់រៀនឱ្យចេះប្រើបង្គន់មានន័យថា កុមាររក្សាបានភាពស្អាតបាតនិងស្ងួត ។ កុមារត្រូវទទួលបានការហាត់រៀនឱ្យចេះប្រើបង្គន់នៅពេល :-

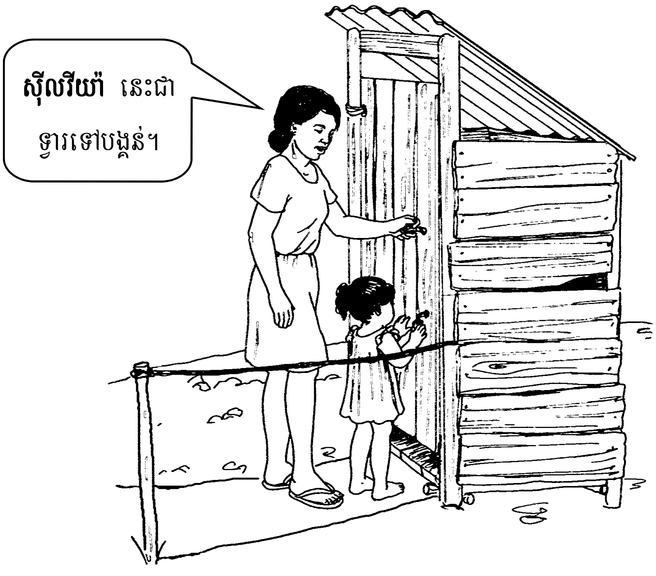
- នាងដឹងពេលត្រូវការប្រើបង្គន់ និងរៀនរង់ចាំ ដូច្នេះនាងនឹងមិនធ្វើឱ្យប្រឡាក់សំលៀកបំពាក់ ឬ កម្រាលផ្ទះ
- នាងទៅបង្គន់ដោយខ្លួនឯង ស្នើសុំជួយសំអាត, ឱ្យនាងស្លៀកពាក់ខ្លួនឯង និងយករបស់គគ្រិចទៅចោល (បើសិនជាចាំបាច់) ។

អាយុដែលកុមារបានទទួលការហាត់រៀនប្រើបង្គន់ គឺខុសៗគ្នាពីកុមារម្នាក់ទៅកុមារម្នាក់ទៀត ។ អាស្រ័យទៅលើទំនៀមទម្លាប់របស់ស្រុកភូមិក៏មានខុសៗគ្នាពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយផងដែរ ។ ជាមួយនឹងការជួយ កុមារជាច្រើនអាចរក្សាបានភាពស្ងួតនៅអាយុ 2 ឆ្នាំ ឬ 2 ឆ្នាំកន្លះ ។ ចំពោះកុមារពិការភ្នែក ការហាត់រៀនឱ្យចេះប្រើបង្គន់អាចយូរជាងកុមារដែលមើលឃើញបន្តិច ។

កុមារអាចចាប់ផ្ដើមចេះសម្គាល់តម្រូវការទៅបង្គន់ កាលណាគេមិននោមដាក់ខោប្រមាណពីរម៉ោង ។ នេះគឺជាពេលវេលាដែលត្រូវបង្ហាត់បង្រៀនកូនឱ្យចេះប្រើបង្គន់ ។

➤ វិធីជួយកូនរៀនបំណិនប្រើបង្គន់

នៅពេលអ្នកដូរកន្ទបឱ្យកូន ចូរប្រើពាក្យដដែលៗដើម្បីរៀបរាប់ភាពខុសគ្នារវាងកន្ទបសើម និងស្ងួត ។ អនុញ្ញាតឱ្យកូនស្ទាបកន្ទប ដូច្នេះនាងអាចដឹងពីភាពខុសគ្នា ។



ចូរប្រើផ្លូវដដែលៗពេលដើរទៅបង្គន់ ដូចនេះកូនអ្នកនឹងដឹងផ្លូវនោះ។

នាំកូនអ្នកទៅបង្គន់ជាមួយអ្នក ហើយរៀបរាប់ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ។ ចូរប្រើពាក្យដដែលៗក្នុងពេលនីមួយៗ ។ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាមនុស្សទាំងអស់នៅក្នុងគ្រួសារប្រើពាក្យទាំងនោះដូចគ្នាដែរ ។

➤ **វិធីជួយកូនរៀនប្រើបង្គន់ដោយខ្លួនឯង**

ចូរចំណាំមើលពេលដែលកូនជាធម្មតាតែងតែនោមដាក់កន្ទប ហើយនាំនាងទៅបង្គន់ឱ្យមុនពេលដែលនាងចំណាំតែនោមដាក់កន្ទប ។ ចូរធ្វើបែបនេះនៅពេលថ្ងៃ គឺនៅពេលដែលនាងច្រើនតែនោមដាក់កន្ទប (ឧទាហរណ៍ ក្រោយពេលបរិភោគ, មុនពេលដេកថ្ងៃ និងមុនពេលចូលគេងនៅពេលយប់) ។

ចូរបង្រៀនកូនឱ្យចេះប្រាប់អ្នកពេលនាងត្រូវការប្រើបង្គន់ ។ នាងអាចប្រើពាក្យ ឬ សញ្ញាច្បាស់លាស់ណាមួយដើម្បីប្រាប់អ្នក ។

ចូរបង្រៀននាងពីរបៀបអង្គុយ ឬ អង្គុយចុះលើបង្គន់ និងសំអាតខ្លួនឯង ។ ចូរសរសើរនាងនៅពេលនាងធ្វើបានល្អ ។

ចូរនៅក្បែរកូនអ្នកខណៈពេលដែលនាងប្រើបង្គន់ ទាល់តែនាងលែងខ្លាចក្នុងការនៅម្នាក់ឯង ។ ចូរបង្ហាញនាងពីរបៀបកាន់បង្កាន់ដៃបង្គន់ ហើយដាក់ជើងទាំងពីររបស់នាងផ្ទាល់បាត ឬ កម្រាលបង្គន់ ដូច្នេះនាងនឹងលែងខ្លាចធ្លាក់ចូលបង្គន់ ។

បើសិនជាកូនអ្នកធ្វើឱ្យសើមខ្លួនឯង (នោមដាក់ខោ) មុនពេលទៅបង្គន់ ចូរយកនាងទៅបង្គន់ហើយប្តូរសំលៀកបំពាក់នៅទីនោះ ។ តាមវិធីនេះនាងនឹងស្វែងយល់ដឹងផងដែរ ពីការមានសំលៀកបំពាក់ស្ងួតនៅពេលកំពុងអង្គុយលើបង្គន់ ។

ការថែរក្សាឱ្យស្អាតជានិច្ច

កុមារពិការភ្នែកត្រូវការរៀនឱ្យចេះលាងដៃ, ងូតទឹក, ដុសធ្មេញ, និងសិតសក់ដូចកុមារគ្រប់រូបធ្វើអញ្ចឹងដែរ ។

➤ វិធីបង្រៀនកូនឱ្យចេះថែរក្សាខ្លួនប្រាណឱ្យស្អាតជានិច្ច

ចូរជួយនាងរៀនអំពីការថែទាំសំអាតខ្លួនប្រាណឱ្យស្អាតបាត និងអំពីហេតុអ្វីភាពស្អាតគឺជាការសំខាន់ ។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលអ្នកលាងនិងជូតដៃ ចូររៀបរាប់ពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ និងចំណែកនៃរាងកាយដែលអ្នកប្រើ ។ អនុញ្ញាតឱ្យកូនស្ទាបចលនារបស់អ្នក, ទឹក, និងកន្សែងជូតដៃ ។

ចូរជួយកូនអ្នកឱ្យចេះធ្វើសកម្មភាពដោយខ្លួននាង ។ ចូរធ្វើការនៅពីក្រោយនាង និងជួយនាងដោយការដាក់ដៃអ្នកលើដៃរបស់នាង ។ ចូរប្រើពាក្យដូចគ្នា និងធ្វើចលនាដៃដូចគ្នាក្នុងពេលនីមួយៗ ដែលអ្នកជួយនាង ។ ចូរបន្ថយការជួយនាងកាន់តែតិចទៅៗ នៅរយៈពេលដែលនាងរៀនធ្វើវាដោយខ្លួននាង ។

ចូរធ្វីសកម្មភាពទាំងនេះនៅពេលប្រហាក់ប្រហែលគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ប្រការនេះនឹងជួយកូនអ្នកឱ្យចងចាំក្នុងការអនុវត្តវា ។

ចូរទុកដាក់របស់របរដែលកូនត្រូវការនៅកន្លែងដដែលៗ និងបង្រៀននាងឱ្យយកវាទៅទុកនៅកន្លែងនេះវិញពេលនាងប្រើរួចរាល់ហើយ ។ ចូរយកអ្វីមួយគូស ឬចងចំណាំសម្ភារៈទាំងឡាយដែលនាងប្រើម្នាក់ឯងដូចជា ច្រាសដុសធ្មេញ ។