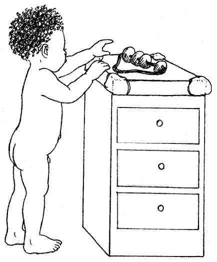
ជំពូកទី ១០

ការបំលាស់ទីតាំង

ទារកតូចចេះត្រួតត្រាខ្លួនឯងបានតិចតួចណាស់នៅក្នុងចលនាបំលាស់ទីតាំង តែខណៈដែលនាងលូតលាស់បន្តិចម្តងៗ ទៅតាមពេលវេលា នាងអាចគ្រប់គ្រងដំបូងលើផ្នែកមួយនៃរាងកាយរបស់នាង បន្ទាប់មកផ្នែកណាមួយផ្សេងទៀត :-

ដំបូងកូនអាចទប់លំនឹងក្បាល ឡើងនិងផងខ្លួន (ចង្កេះ)...

...បន្ទាប់ទៀត កូនអភិវឌ្ឍលើការ ទប់លំនឹងដើមដៃ និងប្រអប់ដៃ...



...នៅទីបញ្ចប់កូន ចេះទប់លំនឹងជើង។

កុមាររៀនបំលាស់ទីតាំងពីព្រោះពួកគេចាប់អារម្មណ៏លើអ្វីមួយដូចជា ប្រដាប់លេង ហើយចង់ឈោងយកវា ។ កុមារដែលមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ត្រូវការការលើកទឹកចិត្តបន្ថែមទៀត ពីព្រោះគេមិនអាចដឹងថាមានព្រឹត្តិការណ៏ទាំងឡាយដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៏ក្នុងការស្ទាបស្ទង់រាវរកឡើយ ។

ការផ្លាស់ប្តូរទីតាំងក៏អាចធ្វើឱ្យកុមារដែលមើលមិនឃើញច្បាស់ភ័យខ្លាចផងដែរ ។ ចូរជួយកូនឱ្យទម្លាប់ខ្លួនផ្លាស់ប្តូរទីតាំងដោយលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យធ្វើចលនាតាំងពីពេលកើតភ្លាម ។ បើកូនរបស់អ្នកមានអាយុក្រោម 6 ខែ ឬ មិនសូវធ្វើចលនាដំបូងសូមអានជំពូកទី 5 ស្តីពី "សកម្មភាពសំរាប់ទារកតូច› ។

នៅពេលកូនអ្នកអាចទប់លំនឹងក្បាល និងអង្គុយដោយការជួយទប់ គេបានត្រៀមជាស្រេចដើម្បីចាប់ផ្តើមសកម្មភាពនៅក្នុងជំពូកនេះ ។ សកម្មភាពទាំងនេះជួយកូនអ្នករៀន ដើម្បី :-

- ចេះអង្គុយ និង វារដោយខ្លួនឯង ។
- ចេះឈរ, ដើរ, និង ប្រើឈើច្រត់ ។
- ចេះហាត់ឱ្យដៃបានរឹងមាំ ហើយងាយបត់បែនបាន ។
- ចេះប្រើម្រាមដៃស្ទាបលំអិតលើវត្ថុទាំងឡាយដែលហ្មត់ និងមានទ្រង់ទ្រាយ ។

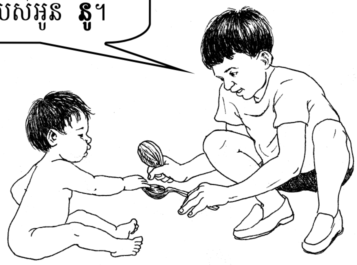
ចំពោះព័តិមានក្នុងការថែរក្សាកូនឱ្យមានសុវត្ថិភាព ចូរអានជំពូកទី 9 ស្តីពី "សុវត្ថិភាព" ។ ចំពោះព័តិមានសុវត្ថិភាពពេលដើរនៅកន្លែងថ្មីៗ ចូរអានទំព័រ 112 និងព័តិមានពីវិធីលើកទឹកចិត្តការលេងកំសាន្តរវាងកូនអ្នកនិងកុមារដទៃ ចូរអានទំព័រ 129 ។

សកម្មភាព (ដើម្បីជួយកូនឱ្យចេះបំលាស់ទីតាំងដោយខ្លួនឯង)

បើសិនជាកូនអ្នកអាចនៅមើលឃើញខ្លះៗ អ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាយកសកម្មភាពទាំងនេះទៅកែសម្រួលដើម្បីឱ្យកូនអ្នកអាចប្រើប្រាស់គំហើញដែលនៅសេសសល់របស់គេឱ្យបានល្អបំផុត (ចូរអានជំពូកទី 4) ។

➤ វិធីជួយកូនរៀនអង្គុយដោយខ្លួនឯង

ចូរដាក់កូនក្នុងស្ថានភាពអង្គុយដោយដាក់ជើងរបស់កូនកន្ធែកទៅខាង ហើយឱ្យដៃរបស់កូនច្រត់នៅពីមុខដើម្បីទប់ខ្លួនឯង ។ ចូរបង្ហាញប្រដាប់លេងខ្លះដល់កូន បន្ទាប់មកយកប្រដាប់លេងនោះដាក់នៅកន្លែងផ្សេងៗដូចជា ចន្លោះជើងរបស់កូន, នៅខាងស្តាំ និងខាងឆ្វេងខ្លួនកូន ។ ពេលកូនងាកខ្លួនទៅរកប្រដាប់លេង កូននឹងប្រើ ហើយអភិវឌ្ឍការទប់លំនឹងខ្លួន ។



➤ វិធីជួយកូនរៀនវារ

នៅពេលកូនអ្នកដេកពោបលើពោះ ហើយលាតដើមដៃត្រង់ឡើងដោយជ្រោងដងខ្លួនផ្នែកលើ គឺកូនបានត្រៀមជាស្រេចដើម្បីចាប់ផ្តើមវារ ។ សកម្មភាពនៅក្នុងផ្នែកនេះជួយគេរៀនធ្វើចលនាដងខ្លួនផ្នែកលើ និងក្រោមដាច់ដោយឡែកពីគ្នាដើម្បីទ្រទម្ងន់ខ្លួនលើដៃនិងជើង ព្រមទាំងអាចប្តូរទម្ងន់ខ្លួនពីម្ខាងទៅម្ខាងផងដែរ ។ បំណិនទាំងនេះ គឺសំខាន់សំរាប់ការរៀនវារ ហើយគួរតែអនុវត្តតាមលំដាប់ដែលបានបង្ហាញនៅទីនេះ ។

1. នៅពេលកូនអ្នកកំពុងដេកពោបលើពោះ ចូរដាក់ប្រដាប់លេងខ្លះនៅចំហៀងខ្លួនក្បែរចង្កេះរបស់កូន ។ បន្ទាប់មកជួយកូនរុញដៃម្ខាងទៅមុខ ហើយឈោងយកប្រដាប់លេងជាមួយដៃម្ខាងទៀត ។

2. ដាក់កូនឱ្យក្រឡាប់លើជើងម្ខាងរបស់អ្នក ធ្វើដូច្នេះដៃរបស់កូនលាតត្រង់ និងបត់ជង្គង់ ហើយផ្ទេរទម្ងន់ខ្លួនគេពីម្ខាងទៅម្ខាង ខណៈពេលរុញចុះក្រោមថ្នមៗលើស្មា និងបន្ទាបដងខ្លួនផ្នែកក្រោយ វិធីនេះជួយកូនឱ្យចេះទប់ខ្លួនដោយដៃនិងជើងទាំងពីររបស់គេ ។

3. ចូរដាក់កូនកាត់ទទឹងលើជើងអ្នក ហើយដាក់ប្រដាប់លេងខ្លះនៅពីមុខកូន នៅខាងស្តាំខ្លួន និងនៅខាងឆ្វេងខ្លួនរបស់កូន ដែលគេអាចឈោងដល់ ។ ចូរលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យឈោងយកប្រដាប់លេង ដំបូងប្រើដៃម្ខាង បន្ទាប់មកប្រើដៃម្ខាងទៀត ។

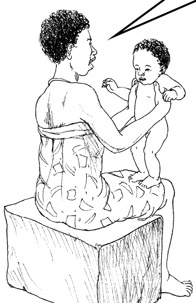
4. បើកូនបង្អួសពោះនៅពេលគេចាប់ផ្តើមវារ ចូរជួយទ្រពោះកូនជាមួយដៃរបស់អ្នក ឬ ប្រើកន្សែង ឬ ក្រមា ។ នៅពេលកូនរំកិលឆ្ពោះទៅរកប្រដាប់លេង ចូរទាញកន្សែងឆ្ពោះទៅរកប្រដាប់លេងដែរ ចូរទាញកន្សែងពីចំហៀងម្ខាងបន្តិច បន្ទាប់មកពីចំហៀងម្ខាងទៀត ធ្វើដូច្នេះកូនរៀនផ្ទេរទម្ងន់ខ្លួនពីម្ខាងទៅម្ខាង ។ ពេលកូនអាចធ្វើបានកាន់តែច្រើន ចូរបន្ថយការជួយឱ្យកាន់តែតិចទៅ ។

5. នៅពេលកូនអ្នកអាចរក្សាជំហរក្នុងស្ថានភាពវារលើដៃ និងជង្គង់ដោយគ្មានការជួយ លើកទឹកចិត្តគេឱ្យស្រវាយកប្រដាប់លេង ។ ចូរសាកល្បងឱ្យកូនវារបន្តទៅមុខ ធ្វើដូច្នេះគេមិនត្រឡប់មកក្នុងស្ថានភាពអង្គុយ ។

6. នៅពេលកូនអ្នកអាចវារបានងាយស្រួលហើយ ចូរលើកទឹកចិត្តគេឱ្យវារឡើងជណ្តើរ ។ ចូរដាក់ដៃកូនលើកាំជណ្តើរទីមួយ ហើយរំកិលឡើងជាមួយកូន ។ បន្ទាប់មកជួយកូនឱ្យបែរត្រឡប់ក្រោយ និងចុះជណ្តើរមកវិញដោយអង្គុយរំកិលចុះក្រោម ។

កាលណាកូនអាចវារបានកាន់តែឆាប់ អ្នកត្រូវតែធ្វើយ៉ាងណាសំអាតកន្លែងដែលកូនវារឱ្យស្អាតបាត និងមានសុវត្ថិភាពសំរាប់កូន ។

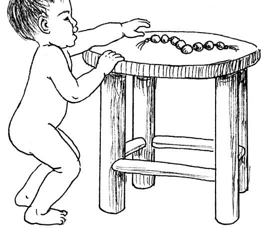
➤ វិធីជួយកូនរៀនឈរ



ចូរកាន់កូននៅក្នុងស្ថានភាពឈរលើភ្លៅអ្នក ។ ចូរលើកកូនឱ្យលោតចុះឡើងអញ្ចើលៗ ធ្វើដូច្នេះកូនមានអារម្មណ៍សុំា ដោយដឹងពីកន្លែងនៃជើងរបស់គេ ។ ចូរបំលាស់ទីកូនពីម្ខាងទៅម្ខាង ធ្វើដូច្នេះកូនរៀនផ្ទេរទម្ងន់ខ្លួនរបស់គេ ។

ចូរអង្គុយសណ្តូកជើងលើកន្លែងរាបស្មើ ហើយកន្ទែកជើងរបស់អ្នកទៅខាង ។ លើកទឹកចិត្តកូនអ្នកឱ្យតោងរាងកាយរបស់អ្នក និងប្រឹងតោងខ្លួនឯងងើបក្នុងស្ថានភាពលុតជង្គង់ ហើយបន្ទាប់មកងើបឈរ ។

ចូរដាក់ប្រដាប់លេងដែលកូនចូលចិត្តលើកៅអី ឬ លើតុ និងលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យប្រឹងតោងឈរដើម្បីយកពួកវា ឬ យកដៃរបស់អ្នកទប់ត្រគាករបស់កូនដើម្បីជួយបញ្ឈរកូនឱ្យងើបឡើង ។



ដើម្បីជួយកូនឱ្យចេះបន្ទាបខ្លួនចុះពីស្ថានភាពឈរទៅជាស្ថានភាពអង្គុយ ចូរជួយទ្រគូទរបស់កូនពេលគេបន្ទាបខ្លួនទៅលើកម្រាលផ្ទះ ។

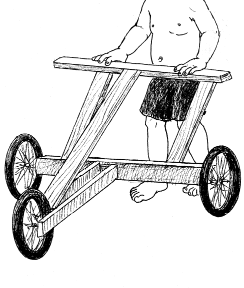
➤ វិធីជួយកូនរៀនដើរ

ចូរលើកទឹកចិត្តកូនអ្នកឱ្យដើរទៅមកដោយកាន់ផ្នែកណាមួយនៃគ្រឿងសង្ហារិម (តុ-ទូ-កៅអី) ។ ប្រការនេះជួយគេឱ្យដឹងពីទីកន្លែងនៃរបស់របរទាំងឡាយនៅក្នុងផ្ទះផងដែរ ។

នៅពេលលំនឹងរបស់កុមារបានប្រសើរឡើងហើយ ចូរកាន់ដៃម្ខាងរបស់គេ ហើយដើរជាមួយគេ ។

ចូរឱ្យកុមារដើរម្នាក់ឯងដោយរុញឧបករណ៍ដើរសាមញ្ញមួយ កៅអី ឬ ប្រអប់ ។ ចូរដាក់អ្វីមួយដើម្បីឱ្យមានទម្ងន់នៅក្នុងប្រអប់ ឬ កៅអី ធ្វើដូច្នេះកុមារត្រូវប្រឹងរុញកាន់តែខ្លាំង ហើយឧបករណ៍ដើរមិនរិលលឿនពេក ។

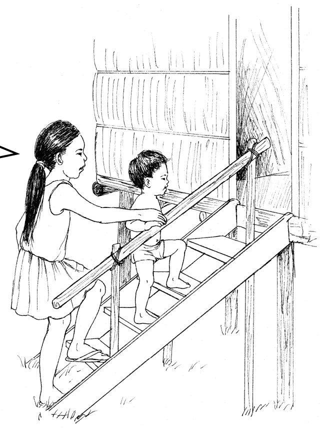
ត្រូវមានចិត្តអំណត់។ វាចំណាយពេលច្រើនណាស់ដើម្បីឱ្យកុមារមានទំនុកចិត្តក្នុងខ្លួនដើម្បីដើរដោយមិនកាន់ ឬ តោងអ្វីមួយ។



នៅពេលកូនអ្នកចេះដើរ ចូររិះគិតឱ្យប្រាកដអំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាននៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក និងបរិវេណជុំវិញ ព្រមទាំងរបៀបធ្វើឱ្យការដើរកាន់តែមានសុវត្ថិភាព ។

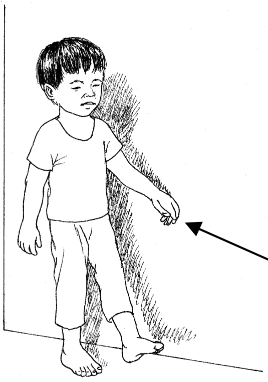
➤ វិធីជួយកូនរៀនដើរឡើង និង ចុះជណ្ដើរ

ដើម្បីជួយកូនឱ្យចេះដើរឡើងជណ្ដើរ ចូរលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យដើបឈរ ហើយកាន់បង្កាន់ដៃជណ្ដើរ និងឡើងមួយកាំម្ដងៗ ។ ក្រោយមកទៀត ចូរបង្រៀនកូនពីរបៀបចុះជណ្ដើរផងដែរ ។



➤ វិធីជួយកូនប្រើដៃសំរាប់នាំផ្លូវ

នៅពេលកូនអ្នកធំជាងនេះ គេអាចរៀនប្រើដៃដើម្បីនាំផ្លូវ និងការពារខ្លួនឯងនៅពេលកំពុងដើរ ។



នៅផ្ទះគេអាចប្រើខ្នងដៃសសៀរតាមជញ្ជាំង ជ្រុងតុ ឬ វត្ថុផ្សេងៗទៀត ។

នៅកន្លែងផ្សេងៗទៀត កុមារអាចលើកដៃម្ខាងដាក់ចំពីមុខខ្លួន ដោយបាតដៃបែរចេញក្រៅ ។ ដៃម្ខាងនេះការពារមុខ និងក្បាលរបស់គេ ។ គេគួរតែដាក់ដៃម្ខាងទៀតនៅកំពស់ត្រឹមចង្កេះដើម្បីការពារដងខ្លួនខាងក្រោម ។

នៅពេលកុមារដួល ចូរបង្រៀនគេឱ្យចេះការពារខ្លួនឯងដោយជ្រោងដៃច្រត់ទៅក្រោម និងបត់ជង្គង់នៅពេលគេដួលចុះ ។ បែបនេះការពារមិនឱ្យប៉ះទង្គិចក្បាលរបស់គេ ។

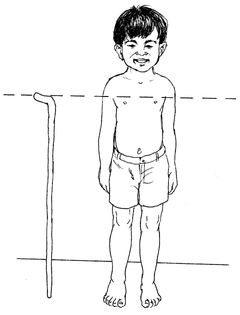
គ្រោះថ្នាក់នឹងកើតឡើងដូចដែលវាកើតឡើងចំពោះកុមារមើលឃើញអញ្ចឹងដែរ ប៉ុន្តែវាគឺជាការសំខាន់ដើម្បីឱ្យកូនអ្នកធ្វើអ្វីៗសំរាប់ខ្លួនគេ ដើម្បីរៀនឱ្យក្លាយជាបុគ្គលដែលមានម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ។

➤ វិធីជួយកូនរៀនប្រើឈើច្រត់

កុមារអាចចាប់ផ្ដើមប្រើឈើច្រត់នៅពេលណាគេត្រៀមជាស្រេចហើយ តាមធម្មតានៅពេលកុមារមានអាយុ 3 ឬ 4 ឆ្នាំ។ ការប្រើឈើច្រត់អាចជួយឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍កាន់តែស្រួលក្នុងការដើរនៅកន្លែងថ្មីៗ។

ជាមួយការអនុវត្ត វាក៏អាចជួយកុមារឱ្យដើរបានរហ័សដែរ ជាមួយជំហានវែងៗហើយពិតប្រាកដ។ នេះដោយសារគេអាចស្ទាបស្ទង់ទៅមុខជាមួយនឹងឈើច្រត់បានឆ្ងាយជាងដៃ ឬ ជើងរបស់គេ។

ឈើច្រត់នេះគួរតែស្តើង ហើយស្រាល តែរឹងមាំសមល្មម ដូច្នេះវាមិនងាយបាក់។ ក្បាលឈើច្រត់អាចកោង ឬ ត្រង់។



វាគួរតែខ្ពស់ល្មម ជិតស្មើនឹងស្មារបស់កុមារ។

នៅពេលដើរមុនដំបូង ចូរឱ្យកូនយកឈើច្រត់ទៅប៉ះដែលដីនៅចំពីមុខស្រាលៗ។ ចូរឈប់មុនពេលកូននឿយហត់។ ដំបូងពី 5 ទៅ 10 នាទីគឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ។

នៅពេលកូនទម្លាប់ប្រើឈើច្រត់បានហើយ ចូរបង្រៀនកូនឱ្យលើកវាពីម្ខាងទៅម្ខាងប៉ះដីស្រាលៗ។ ការគ្រវីគ្រវាត់ពីម្ខាងទៅម្ខាង គួរតែវែងជាងប្រវែងស្មារបស់កុមារតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ។

កូនអ្នកក៏ប្រើឈើច្រត់ដើម្បីជួយខ្លួនគេឡើងចុះជណ្ដើរ និងចិញ្ចើមថ្នល់ផងដែរ។

បាទ

ចូរបង្រៀនកូនអ្នកឱ្យចេះកាន់ឈើច្រត់បែបនេះ ដើម្បីស្ទាបស្ទង់កំពស់ និងស្ថានភាពនៃកាំជណ្ដើរនីមួយៗ។

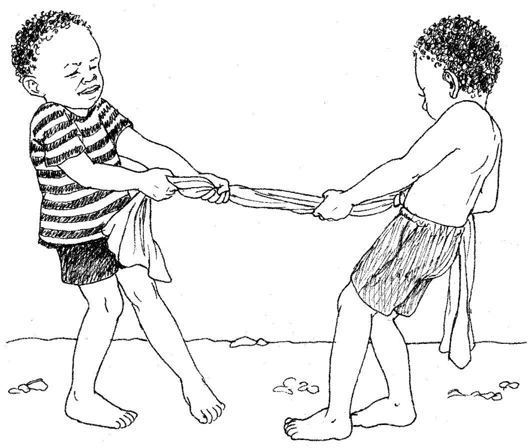
ទេ

កុំកាន់ឈើច្រត់បែបនេះ! កាំជណ្ដើរអាចធ្វើឱ្យឈើច្រត់ឈប់ជាបន្ទាន់ និងជុងទៅពោះរបស់កុមារ។

➤ វិធីជួយកូនរៀនប្រភេទបំលាស់ទីជាច្រើនទៀត

នៅពេលកូនចេះដើរបានងាយស្រួល និងមានជំហរជើងរឹងមាំហើយ ចូរឱ្យកូនបំលាស់ទីជុំវិញនៅកន្លែងធំទូលាយ ដែលគេមិនជំពប់នឹងរបស់របរ ។ នៅពេលគេមានអារម្មណ៏ប្រាកដក្នុងចិត្តខ្លួនឯងហើយ គេអាចរៀនគ្រប់ការបំលាស់ទីផ្សេងៗ ដូចក្មេងអាយុស្រករគេធ្វើអញ្ចឹងដែរ ។

ការរុញ-បង្វិល

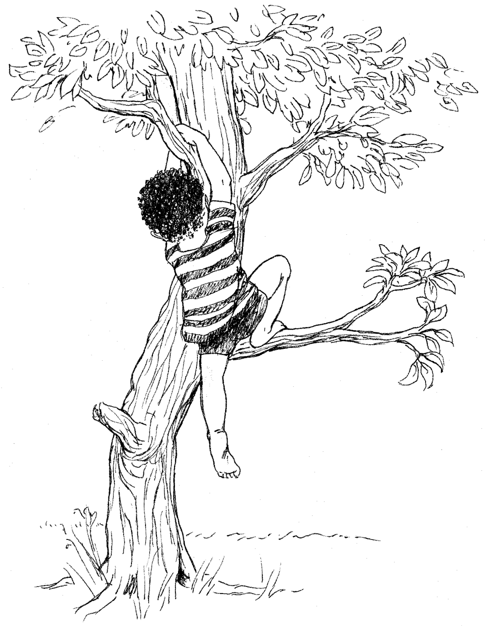


ការទាញ

ការរំអិលចុះ

ទប់លំនឹង

ការយោលទៅមក



ការឡើង

ការរាំ

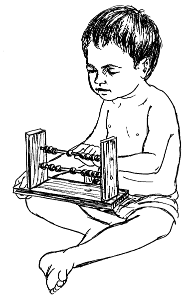
បំណិនប្រអប់ដៃនិងម្រាមដៃ

កុមារគ្រប់រូបត្រូវតែអភិវឌ្ឍបំណិនប្រអប់ដៃនិងម្រាមដៃ តែកុមារដែលមិនអាចមើលឃើញច្បាស់កាន់តែមានការពិបាកក្នុងការរៀនបំណិនទាំងនេះ ។ កុមារដែលមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ត្រូវតែរៀនត្រួតត្រាម្រាមដៃ, ប្រអប់ដៃ និងដើមដៃរបស់ខ្លួន ពីព្រោះគេពឹងអាស្រ័យយ៉ាងច្រើនលើម្រាមដៃ, ប្រអប់ដៃ និងដើមដៃដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយនៅជុំវិញខ្លួន ។ បំណិនទាំងនេះក៏សំខាន់ផងដែរ នៅពេលកុមាររៀនអានអក្សរប្រៃយ៍ (សូមអានទំព័រ 139) ។

កុមារដែលមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ ប្រហែលជាមិនសូវសកម្មដូចកុមារដទៃទៀតឡើយ ។ ចូរលើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកឱ្យចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដែលនឹងជួយឱ្យគេអភិវឌ្ឍ :-

- ភាពរឹងមាំ និងភាពបត់បែននៅលើប្រអប់ដៃ និង ម្រាមដៃ ។
- សមត្ថភាពដើម្បីស្ទាបលំអិតវត្ថុតូច, ល្អិត, រលោង, និងទ្រង់ទ្រាយរបស់វាជាមួយម្រាមដៃ ។

កាលកុមារនៅតូច



ធំជាងមុន និងនៅសាលារៀន

ចាប់ផ្ដើមរៀនពីមុខរបរ

➤ វិធីជួយកូនអភិវឌ្ឍភាពរឹងមាំ និងភាពបត់បែននៅលើប្រអប់ដៃ និងម្រាមដៃ

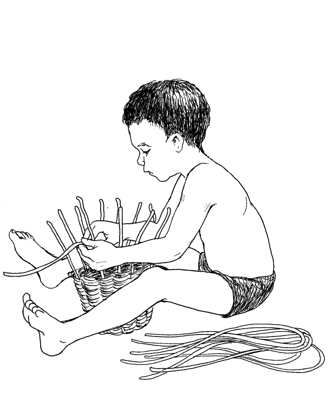
ចូរផ្ដល់កិច្ចការ ឬ ប្រឌិតល្បែងកំសាន្តដែលធ្វើឱ្យកុមារប្រើសាច់ដុំម្រាមដៃ - ឧទាហរណ៍ លុញភក់ ឬ ដីឥដ្ឋធ្វើគ្រាប់ឃ្លី, លុញម្សៅធ្វើនំប៉ុង, បកសំបកសណ្ដែកហោឡាន់តាវ ឬ ច្របាច់ក្រូច ។

ចូរផ្ដល់កិច្ចការ ឬ ប្រឌិតល្បែងកំសាន្តដែលធ្វើឱ្យកុមារបំបែក ឬ ហែកអ្វីៗដូចជា បោចស្មៅ, រើសស្លឹកឈើ, បកសំបកពោត ឬ ប្រឡេះគ្រាប់ពោតចេញពីស្នូលវា ។

ចូរលើកទឹកចិត្តកូនអ្នកធ្វើអ្វីៗដែលតម្រូវឱ្យគេមួល, ងាករេ, បត់ប្រអប់ដៃដូចជា ពេលពូតខោអាវ, មួលបើកគម្របកែវដំណាប់ផ្លែឈើ ឬ មួលបិទនិងបើកវិទ្យុ។

ចូរលើកទឹកចិត្តកូនអ្នកឱ្យគូសវាស និងគូររូប។ ចូរគូររូបលើដីខ្សាច់សើម ឬ ភក់ ហើយឱ្យគេស្ទាបរូបរាងគំនូរដែលគេបានគូរ។

ចូរបង្រៀនល្បែងកំសាន្តដល់កូនអ្នក ឬ បំណិនដែលគេត្រូវតែប្រើម្រាមដៃដាច់ដោយឡែកពីគ្នាដូចជាស៊កខ្សែស្បែកជើងតាមប្រហោង ឬ ព្យាយាមចងខ្សែស្បែកជើងខ្លួនឯង។



ចូរបង្រៀនកូនអ្នកអំពីវិជ្ជាជីវៈដូចជា តម្បាញ ចាក់ ឬ ចាក់ក្រូសេដោយប្រើម្ជុលមួយ (អាវ ឬ កន្ទេង) ដែលតម្រូវឱ្យកុមារប្រើដៃយ៉ាងប៉ិនប្រសប់របស់គេ។

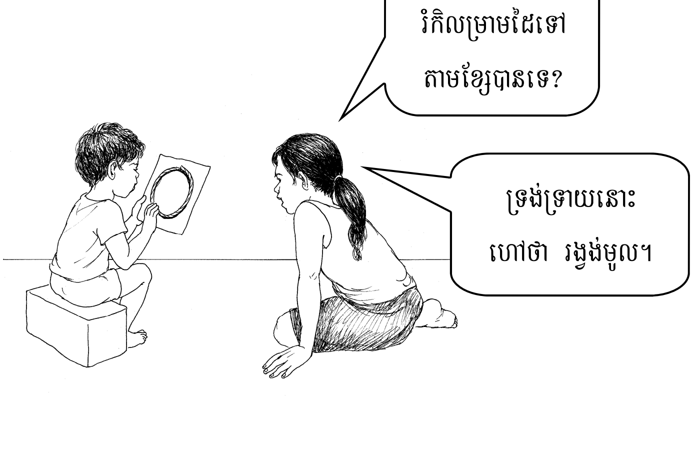
សកម្មភាពញាត់, រុញ ឬ ដាក់ប្រដាប់លេងតាមប្រហោងប្រអប់ (សូមអានទំព័ 66) ការហូបចុកជាមួយម្រាមដៃ ឬ ឧបករណ៍បរិភោគ (សូមអានទំព័រ 76) និងការប្រើឡេវអាវ (សូមអានទំព័រ 81) គឺល្អទាំងអស់សំរាប់ការអភិវឌ្ឍភាពរឹងមាំ និងការបត់បែនប្រអប់ដៃ និង ម្រាមដៃ។

➤ វិធីជួយកូនអភិវឌ្ឍលទ្ធភាពដើម្បីស្ទាបវត្ថុឱ្យបានល់អិត និងទ្រង់ទ្រាយជាមួយម្រាមដៃរបស់គេ

ចូរអនុញ្ញាតឱ្យកូនវារលើផ្ទៃដែលមានសភាពប្លែកៗពីគ្នាដូចជា កម្រាលក្តារ, កម្រាលព្រំ, កន្ទេល, ស្មៅសើមនិងស្ងួត, ភក់, និង ដីខ្សាច់។

ចូរលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យរកសំលៀកបំពាក់របស់គេដោយការស្ទាបខោអាវនោះ។

ឱ្យកូនជួយអ្នកជាមួយនឹងកិច្ចការទាំងឡាយដែលគេត្រូវតែស្ទាបភាពខុសប្លែករវាងវត្ថុល្អិតៗ។



ចូរយកខ្សែមួយចំណងខ្លីបិទជាមួយកាវ ហើយបិទវាទៅលើក្រដាស ឬ កំណាត់មួយផ្ទាំង។ បន្ទាប់មកឱ្យកូនអ្នកស្ទាបសសៀរដោយប្រើចុងម្រាមដៃរបស់គេ។