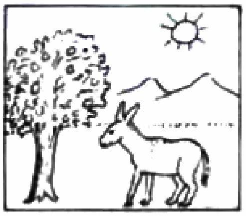
ជំពូក ៧

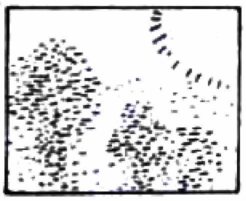
ពិការភ្នែក ឬពិបាកក្នុងការមើល (Blindness and Difficulty Seeing)



អ្វីដែលកុមារធម្មតាមើលឃើញ

ការពិបាកមួយក្នុងការមើល អាចជាប្រភេទស្រាល/មធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរ។ នៅពេលកុមារម្នាក់មើលឃើញតិចតួច ឬមិនឃើញទាល់តែសោះ យើងថាពួកគេពិការភ្នែក។ កុមារខ្លះ**ពិការភ្នែកទាំងស្រុង** គេមើលអ្វីមិនឃើញទាល់តែសោះ។ យ៉ាងណាក្តី **កុមារពិការភ្នែកភាគច្រើនអាចមើលឃើញបន្តិចបន្តួច**។ ខ្លះអាចមើលឃើញតែភាពខុសប្លែកគ្នារវាងភ្លឺ និងងងឹត ថ្ងៃ និងយប់ ប៉ុន្តែមិនអាចដឹងពីទំហំវត្ថុទេ។ អ្នកខ្លះទៀតអាចមើលឃើញវត្ថុដែលមានទំហំធំៗ ប៉ុន្តែមិនអាចពិពណ៌នាលំអិតពីវត្ថុនោះបានឡើយ ។

កុមារជាច្រើនទៀតមានផលវិបាកដោយមើលឃើញស្រទន់។ នេះមានន័យជាឧទាហរណ៍ថាពួកគេមើលឃើញមធ្យម ទៅលើរាល់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។ តែមានផលវិបាកក្នុងការពិចារណាលំអិតទៅលើគំហើញនោះ។ ក្រុមគ្រួសាររបស់គេមិនអាចសំគាល់បានថា កុមារមានបញ្ហាភ្នែកទាល់តែសោះតាមរយៈដែលពួកគេដោតគូចម្ជុល ឬអានអក្សរនៅលើក្តារខៀន។ ជារឿយៗកុមារតែងតែត្រូវបានគេជួយអោយមើលឃើញបានល្អច្រើន ដោយអោយប្រើវ៉ែនតា ឬកែវពង្រីក។ ទោះយ៉ាងនេះក្តី កុមារពិការភ្នែកទាំងស្រុងមិនអាចមើលឃើញអ្វីទាំងអស់ ទោះជាប្រើវ៉ែនតា ឬកែវពង្រីកក៏ដោយ។ (កុមារដែលងងឹតភ្នែកទាំងស្រុង មិនអាចមើលឃើញអ្វីទាំងអស់ ទោះជាគេពាក់វ៉ែនតាក៏ដោយ)។

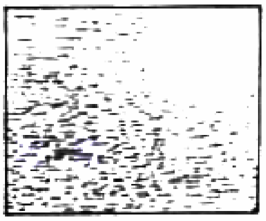


អ្វីដែលកុមារធម្មតា ងងឹតភ្នែកអាចមើលឃើញផ្នែកខ្លះនៃវត្ថុ (ទំហំធំ តែពិពណ៌នាលំអិតមិនបាន)

កុមារខ្លះពិការភ្នែកតាំងតែពីកំណើត។ អ្នកខ្លះទៀតពិការភ្នែកកាលនៅពីតូច ឬពេលពេញវ័យ។

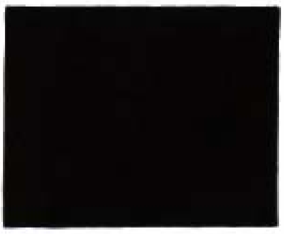
> ***ចូរប្រយ័ត្ន:*** មិនមែនកុមារពិការភ្នែកទាំងអស់ មើលទៅមានភ្នែកខុសៗគ្នានោះទេ។ ភ្នែករបស់គេ ហាក់ដូចជាភ្នែកភ្លឺធម្មតា។ ផលប៉ះពាល់អាចបណ្តាលមកពីផ្នែកខាងក្រោយនៃភ្នែក ឬខួរក្បាល។ ដូច្នេះសូមចំណាំមើលអោយឃើញពីសញ្ញាផ្សេងៗដែលអាចបញ្ជាក់ថាកុមារមានបញ្ហាក្នុងការមើល។

សូមចំណាំ នូវសញ្ញាផ្សេងៗ ដែលអាចដឹងថា កុមារមានបញ្ហាក្នុងការមើល:



អ្វីដែលកុមារមើលឃើញ គ្រាន់តែអាចប្រាប់ពីទិសដែលពន្លឺចាំចេញមក ។

- ភ្នែក ឬត្របកភ្នែកដែលមានពណ៌ក្រហម មានខ្ទុះ ឬចេះតែហូរទឹកភ្នែកមិនឈប់ឈរ ។
- ភ្នែកមើលឃើញស្ទុងៗ ឡើងផ្សែង សល្អក់ មានជំងឺ ឬមានបញ្ហាពីពេលមុន។
- កូនក្រមុំ (ពណ៌ខ្មៅនៅចំកណ្តាល) ដែលមើលឃើញប្រផេះ ឬស។
- នៅពេលកុមារអាយុ ៣ ខែ ភ្នែករបស់គេនៅមិនអាចមើលឃើញតាមវត្ថុ ឬពន្លឺដែលរត់កាត់មុខរបស់គេទេ។
- នៅពេលកុមារអាយុ ៣ ខែ វាមិនអាចចាប់កាន់វត្ថុនៅចំពីមុខរបស់គេបានទេទោះបីវត្ថុនោះមានសំលេង ឬ វត្ថុប៉ះវាក៏ដោយ ។
- ភ្នែកកែក ឬភ្នែកណាមួយមើលចូលក្នុង ឬចេញក្រៅ ឬចលនានៃភ្នែកខុសគ្នា (ភ្នែកកែកខ្លះមើលទៅដូចភ្នែកធម្មតារហូតដល់កុមារមានអាយុ ៦ ខែ) ។
- កុមារបើកភ្នែកព្រឹមៗ (ដែលភ្នែកបិទពាក់កណ្តាល) ឬផ្អៀងក្បាលមើលអ្វីមួយ
- កុមារមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការប្រើដៃរបស់គេ ចល័ត ឬដើរ មិនដូចកុមារដទៃ ហើយជារឿយៗគេនឹងទង្គិចនិងវត្ថុអ្វីមួយ ឬហាក់ដូចជាមនុស្សវង្វេង ។
- កុមារមានការចាប់អារម្មណ៍តិចតួចទៅលើវត្ថុ ឬរូបភាព និងសៀវភៅដែលមានពណ៌ភ្លឺៗ ឬនាងដាក់វាជិតបនឹងមុខរបស់នាង ។
- មានបញ្ហាក្នុងការមើល បន្ទាប់ពីព្រះអាទិត្យលិច (ងងឹតមាន់)
- នៅសាលារៀនកុមារមិនអាចអានអក្សរនៅលើក្តារខៀនបានទេ ឬគេមិនអាចអានអក្សរតូចនៅលើសៀវភៅ ឬមានការហត់នឿយ ឬឈឺក្បាលនៅពេលពួកគេអានអក្សរទាំងនោះ ។



អ្វីដែលភ្នែកកុមារមើលមិនឃើញទាំងស្រុង

ប្រសិនបើមានសញ្ញាណាមួយ ចូរធ្វើតេស្តគំហើញរបស់គេ ហើយប្រសិនបើអាចនោះនាំពួកគេទៅជួបជាមួយនិងបុគ្គលិកសុខភាព ឬចក្ខុពេទ្យ។ ជួនកាលក្រសៃភ្នែក អាចរក្សាបានដោយការបង្ការ ឬព្យាបាលភ្លាមៗ (សូមមើលទំព័រ ៦៩)។

វិធីក្នុងការធ្វើតេស្ត ប្រសិនបើទារកមើលឃើញ និងវាស់គំហើញភ្នែក ដែលត្រូវបានពិភាក្សាក្នុងកម្មវិធី សកម្មភាពកុមារដើម្បីកុមារ។

កុមារពិការភ្នែក រួមជាមួយពិការភាពដទៃទៀត

កុមារខ្លះ ពិការខួចខួរក្បាលបញ្ហាចលនា ឬពិការភាពដទៃទៀត ដែលមើលឃើញខ្លះ ឬពិការភ្នែកទាំងស្រុង។ ឪពុកម្តាយមិនអាចសំគាល់ឃើញថា កុមារមានការលូតលាស់យឺត ឬខ្វះការផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើអ្វីមួយ គឺដោយសារ ពួកគេមានបញ្ហាខួរក្បាលនិងរាងកាយ។ ជាការពិតពិការភ្នែកអាចជាមូលហេតុដ៏ចំបង។

ទោះបីកុមារមិនមានពិការភាពដទៃទៀតក៏ដោយ **ភាពពិការភ្នែកអាចមានការលូតលាស់ទៅលើជំនាញរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយឺត និងពិបាកខ្លាំង។ ប្រសិនបើកុមារមិនអាចមើលឃើញ ចាប់កាន់វត្ថុ ឬផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅអ្វីដែលនៅជុំវិញគេទេ ចូរពិនិត្យថាតើគេអាចមើលឃើញឬអត់ (និងស្តាប់ឮ)** ។

សំគាល់: កុមារខ្លះមានបញ្ហាខួរក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ឬពិការបញ្ញាអន់ ហាក់ដូចជាពិការភ្នែក។ ពួកគេអាចមើលឃើញវត្ថុផ្សេងៗដោយមិនបានយកភ្នែកមើលពិតប្រាកដនោះទេ នេះក៏ដោយសារខួរក្បាលរបស់គេកំពុងស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលលូតលាស់នៅឡើយ ពេលគេជាទារកទើបប្រសូត្រ។ ជាមួយនឹងការធ្វើចលនាច្រើនសារបន្តិចម្តងៗ កុមារទាំងនេះចាប់ផ្តើមស្វែងយល់ពីវត្ថុទាំងឡាយមើលដេញតាមវត្ថុ និងបន្ទាប់មកចាប់កាន់វត្ថុទាំងនោះបាន។

មូលហេតុ នៃពិការភ្នែក

មនុស្សម្នាក់ៗមានជំនឿខុសៗគ្នា អំពីមូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យទៅជាពិការភ្នែក។ នៅប្រទេសខ្លះលើពិភពលោកមនុស្សគិតថា កុមារដែលកើតមកពិការភ្នែកបណ្តាលមកពីបាបកម្មដែលឪពុកម្តាយរបស់គេបានប្រព្រឹត្តិកន្លងមក។ ក្នុងផ្នែកខ្លះនៃប្រទេសអាមេរិកឡាទីនអ្នកភូមិមានជំនឿថាទឹកនោមសត្វប្រចៀវធ្លាក់លើភ្នែកទារក ឬមានជំនឿថា ធ្នប់ហោះកាត់ ផ្ទៃមុខរបស់ទារក។ ទាំងនេះមិនមែនជាមូលហេតុពិតប្រាកដនៃពិការភ្នែកនោះទេ ហើយរហូតមកដល់ពេលនេះមនុស្សជាច្រើនបានទទួលព័ត៌មានថ្មីៗដែលឃ្លាតឆ្ងាយពីជំនឿចាស់ក៏រិលទាំងនោះ។

បច្ចុប្បន្ន យើងយល់ថា**កុមារពិការភ្នែក ជាទូទៅបណ្តាលមកពីការបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬអាហារមានមេរោគ** ហើយ**ពិការភាពភាគច្រើន ដែលកើតលើកុមារអាចត្រូវបានបង្ការ**។

មូលហេតុសាមញ្ញៗ ដែលបណ្តាលទៅជាពិការភ្នែក

១. ភ្នែកស្ងួត(xerophthalmia) ឬពិការភ្នែកដោយអាហារូបត្ថម្ភដ៏សាមញ្ញដែលនាំអោយកុមារពិការភ្នែក។ វាជាមូលហេតុដ៏ចំបងនៅផ្នែកភាគច្រើនក្នុងទ្វីបអាព្រិច និងអាស៊ី។ វាកើតឡើងនៅពេលដែលកុមារមិនបានបរិភោគអាហារដែលមានវីតាមីនអេ ដែលវីតាមីននេះមាននៅក្នុងផ្លែឈើ និងបន្លែជាលក្ខណៈធម្មតា (និងនៅក្នុងទឹកដោះ សាច់ និងស៊ុត)។ ភ្នែកស្ងួតនឹងវិវត្តជាបន្ត នៅពេលកុមារមិនបានទទួលនូវម្ហូបអាហារទាំងនេះអោយបានទៀងទាត់។ វាតែងតែកើតឡើងឬឈានទៅរកបញ្ហាកាន់តែខ្លាំងយ៉ាងឆាប់រហ័ស នៅពេលកុមារមាន**ជំងឺរាគរូស ឬកញ្ជ្រឹលផ្តាសាយធំ ឬរបេង**។ បញ្ហានេះតែងតែកើតឡើងជាធម្មតាចំពោះកុមារមិនបៅទឹកដោះម្តាយ។

ជំងឺភ្នែកស្ងួតអាចត្រូវបានបង្ការដោយអោយកុមារបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិវីតាមីនអេ។ ត្រូវលើកទឹកចិត្តដល់គ្រួសារអោយមានសួនបន្លែដោយដាំដំណាំ និងបរិភោគអាហារ ដូចជា ល្ពៅ រនោង ការ៉ុត និងបន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងស្រស់។ សូមធ្វើអោយប្រាកដថាកុមារ**បរិភោគអាហារទាំងនេះយ៉ាងទៀងទាត់ដោយចាប់ផ្តើមពីអាយុ ៤ ទៅ ៦ ខែ**។

ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានជីវជាតិវីតាមីន អេ អាចបង្ការជំងឺភ្នែកស្ងួតប៉ុន្តែមិនគួរទទួលវាដោយការអត់ចំណីនោះទេ ផ្តល់ ២០០,០០០ គ្រាប់ (៦៩ មគ្រ) ម្តងក្នុងរយៈពេល៦ខែ (ឬ១០០,០០០គ្រាប់ ដល់ទារកដែលមានអាយុតិចជាង១ឆ្នាំ)។ មិនត្រូវផ្តល់អោយច្រើនពេកទេ ចំពោះទារកដែលមានអាយុ លើសពី៦ខែ ពីព្រោះ**វីតាមីនអេ ច្រើនពេកអាចអោយកុមារពុលជាតិថ្នាំនោះ**។ សំរាប់**ការព្យាបាលវិញ**ផ្តល់ ២០០,០០០ គ្រាប់(I.U) នៃវីតាមីនអេ ម្តងបានហើយផ្តល់ ២០០,០០០ គ្រាប់ទៀតសំរាប់ថ្ងៃបន្ទាប់ និង ២០០,០០០ គ្រាប់ទៀត(I.U) នៅពីរសប្តាហ៍ក្រោយ។ ផ្តល់ពាក់កណ្តាលនៃកំរិតដល់កុមារដែលមានអាយុតិចជាង១ឆ្នាំ។ សូមមើលផ្នែកមន្ត្រីសុខាភិបាល។

សញ្ញានៃជំងឺភ្នែកស្ងួត/ពិការភ្នែកដោយខ្វះជីវជាតិ

សញ្ញាដំបូង កុមារអាចមានជំងឺខ្វាក់មាន់។ កុមារមើលអ្វីមិនឃើញទាល់តែសោះនៅពេលយប់។

បន្ទាប់មកភ្នែករបស់កុមារក្លាយជាស្ងួតហើយផ្នែកសបាត់បង់នូវពន្លឺ ចាប់ផ្តើមជ្រួញនិងមានស្នាមពពុះពណ៌ប្រផេះតូចបាំងភ្នែក(ស្នាមតូចៗ)

បន្ទាប់មកទៀត ផ្នែកខ្មៅ (កូនក្រមុំភ្នែក) ដែលក្លាយជាស្ងួតស្រអាប់មានសម្លាកខូងតូចៗ។

ចុងក្រោយកូនក្រមុំភ្នែកទៅជាទន់ប៉ោង ឬកន្ទុលចេញមកដែលនាំទៅរកភាពពិការភ្នែកតែម្តង។

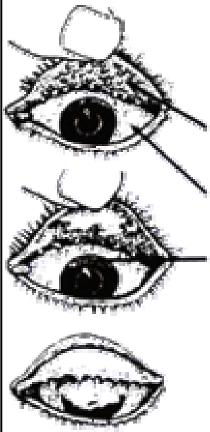
ម្ហូបអាហារដែលអាចជួយបង្ការពិការភ្នែក

- ទឹកដោះម្តាយ
- បន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងស្រស់
- បន្លែពណ៌លឿង ក្រហម ឬពណ៌ទឹកក្រូច
- ទឹកដោះគោ
- ជាតិពណ៌លឿងនៃស៊ុត
- ថ្លើម និងគ្រលៀន
- សាច់ត្រី

២.ត្រាកូម៉ា(Trachoma): វាជាមូលហេតុដ៏សាមញ្ញបំផុតនៃភាពពិការភ្នែកនៅលើពិភពលោក។ ជារឿយៗវាចាប់ផ្តើមចំពោះកុមារ ហើយដែលអាចបន្ទាយពេលជាច្រើនខែ ឬជាច្រើនឆ្នាំ។ ប្រសិនបើពុំមានការព្យាបាលអោយទាន់ពេលវេលានោះទេវាអាចបណ្តាលទៅជាពិការភ្នែក។ វាកើតឡើងដោយសារការប៉ះពាល់ ឬសត្វស្លាប់ និងវាកើតច្រើននៅតាមប្រទេសដែលមានប្រជាជនច្រើន និងក្រីក្របំផុត។

ត្រាកូម៉ា ជាទូទៅអាចត្រូវបង្ការដោយរក្សាភាពស្អាតរបស់កុមារ និងកុំអោយសត្វស្លាបខាំ។ ដើម្បីបង្ការពិការភ្នែកពី Trachoma ចូរព្យាបាលអោយទាន់ពេលវេលាដោយ ប្រើថ្នាំដាក់ភ្នែកតេត្រាស៊ីក្លិន(សូមមើលផ្នែកមន្ទីរសុខាភិបាល ឬកន្លែងដែលគ្មានគ្រូពេទ្យ)។

រូបភាពសញ្ញាត្រាកូម៉ា



- ចាប់ផ្តើមជាភ្នែកក្រហម និងភ្នែកឡើងក្រហមជាំ និងទឹក ឬកុមារអាចវិវត្តន៍ទៅក្នុងរយៈពេលជាច្រើនខែ ឬពុំមានសញ្ញាដំបូងណាមួយបង្ហាញឡើយ។
- រយៈពេល១ខែក្រោយមកឬខាងក្នុងនៃត្របកភ្នែកខាងលើមានពកតូចៗជាច្រើន
- ផ្នែកសនៃភ្នែកឡើងក្រហមឆ្អាល ឬហើម
- គែមខាងលើនៃកូនក្រមុំភ្នែកអាចមើលទៅដូចជាស្រអាប់ខ្លាំង
- រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំកន្លងផុតទៅដុំពកនៅក្នុងត្របកភ្នែកបានលេចបាត់ដោយបញ្ចេញនូវពណ៌សព្រាតគួរអោយខ្លាច
- ពណ៌សនេះអាចរុញត្របកភ្នែកចុះក្រោមភ្នែកធ្វើអោយរលាត់កូនក្រមុំភ្នែកហើយនាំទៅរកភាពពិការភ្នែក។

៣. ជំងឺប្រមេះ (ប្រមេះទឹកបាយ) កើតចំពោះទារកដែលទើបនឹងកើត ដែលអាចនាំទៅរកពិការភ្នែក ប្រសិនបើពុំមានការព្យាបាលអោយទាន់ពេលវេលានោះទេ ។ ទារកបានឆ្លងពីម្តាយនៅពេលប្រសូត្រ។ ទារកទៅជាក្រហមហើមធំ និងមានខ្ទុះច្រើន។ វាអាចត្រូវបង្ការដោយដាក់ថ្នាំទឹកភ្នែកតេត្រាស៊ីក្លិន ឬបន្តក់ទឹកនីត្រាតពណ៌ប្រាក់ ១ភាគរយដាក់ ចូលទៅក្នុងភ្នែករបស់ទារកទាំងអស់ក្រោយពេលកើតមកភ្លាមៗ។ ប្រមេះទឹកបាយគឺជារោគសង្គម (រាលដាលតាមការរួមភេទ)ហើយជួនកាលអាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ ប៉េនីស៊ីលីន (មើលកន្លែងដែលគ្មានគ្រូពេទ្យទំព័រ ៦០)។

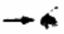
៤.ឆ្លាមីដៀ(Chlamydia) ជាជំងឺរោគសង្គម ដែលបណ្តាលមកពីមេរោគដូចនិងជំងឺត្រាកូម៉ា។ វាមានលក្ខណះប្រហាក់ប្រហែលនឹងជំងឺរោគប្រមេះទឹកបាយ ឆ្លងតាមប្រដាប់បន្តពូជ និងភ្នែកផងដែរ ហើយបញ្ហានេះរាលដាលពាសពេញពិភពលោក។ ចូរដាក់ថ្នាំភ្នែកតេត្រាស៊ីក្លីនក្នុងភ្នែករបស់ទារកដែលទើបនឹងប្រសូត្រអោយបាន ៣ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ អោយបាន ៣ថ្ងៃ ជាប់គ្នា។ ជាធម្មតាវាបង្ការការប៉ះពាល់ភ្នែកដែលកើតចេញពីជំងឺប្រមេះ និងឆ្លាមីដៀ។

លាបថ្នាំដាក់ភ្នែកនៅក្នុងត្របកភ្នែកខាងក្រោម

៥. ខ្វាក់ទន្លេ (River Blindness)(onchocerciasis) គឺជាមូលហេតុដ៏សាមញ្ញដែលនាំទៅជាពិការភ្នែកនៅតាមប្រទេសមួយចំនួនក្នុងទ្វីបអាព្រិច និងអាមេរិកឡាទីន។ (សូមមើលកន្លែងដែលគ្មានគ្រូពេទ្យ)។ វាកើតឡើងពីសត្វស្លាបខ្មៅមួយប្រភេទ ដែលរស់នៅតាមទឹកទន្លេ និងបឹងបួរផ្សេងៗ។ បញ្ហានេះ ពុំអាចព្យាបាលបានឡើយ។

រុយខ្មៅ

ទំហំពិត



៦. ជំងឺកញ្ជ្រឹល : ដែលធ្វើអោយរបួសផ្ទៃភ្នែកទាំងមូល ដែលជាមូលហេតុដ៏សាមញ្ញនៃពិការភ្នែកជាពិសេសនៅទ្វីបអាព្រិច និងកើតចំពោះកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

៧. ខូចខួរក្បាល: ដែលជាមូលហេតុនាំទៅពិការភ្នែក សំរាប់កុមារភាគច្រើន ជាទូទៅកើតឡើងចំពោះកុមារដែលមានជំងឺខូចខួរក្បាលបញ្ចាចលនា ឬពិការផ្សេងៗទៀត។ ខូចខួរក្បាលអាចកើតឡើងមុនអំឡុងពេល ឬក្រោយពេលកុមារប្រសូត្រ។ មូលហេតុ អាចជាជំងឺកញ្ជ្រឹលក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ការយឺតយ៉ាវក្នុងការដកដង្ហើមនៅពេលប្រសូត្រ និង រលាកស្រោមខួរ (សូមមើលទំព័រ ២៣)។

៨. ការរបួសភ្នែក ជាទូទៅ ជាមូលហេតុដែលបណ្តាលជាពិការភ្នែកសំរាប់កុមារភាគច្រើន។ ដូចជាការប៉ះនឹងប្រដាប់ប្រដាដែលមានចុងស្រួច ភ្លើង ទឹកអាស៊ីត ទឹកក្បុង និងគ្រឿងផ្ទុះ ដោយមានជាតិរំសេវសំរាប់បំពុលត្រី ដែលទាំងនេះជា មូលហេតុសាមញ្ញៗ។

បំរាម

រត់ដោយមានកាន់វត្ថុស្រួចនៅដៃគឺ **គ្រោះថ្នាក់ចំពោះភ្នែក**

៩. លើសពីនេះ ភាពពិការភ្នែក ដែលកើតទៅលើកុមារ ជាទូទៅ បណ្តាលមកពីបញ្ហាផ្សេងៗទៀត ដូចជាជំងឺក្បាលធំ(សូមមើលទំព័រ ៥១) ជំងឺរលាកសន្លាក ជំងឺឃ្លង់ ដុះសាច់ពក ឬការប្រើថ្នាំផ្សេងៗ (សូមមើលទំព័រ ៧០)។ ជំងឺស្បែកបាំងភ្នែក(កែវភ្នែកស្រអាប់ក្នុងភ្នែក) ដែលវិវត្តន៍បន្តិចម្តងៗទៅជាជំងឺពិការបញ្ញាអន់ដែលកើតជាងពាក់កណ្តាលលើមនុស្សជំទង់។

ចូរប្រយ័ត្នទៅលើការប្រើប្រាស់ថ្នាំដាក់ភ្នែក

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំភ្នែកដែលទាន់សម័យ ឬតែមួយគត់ ឬ " ព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ " សូមអ្នកប្រាកដថា មិនអាចប៉ះពាល់ដល់ភ្នែកបានទេ។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំភ្នែកដែលទាន់សម័យតែមួយ មិនគួរប្រើអោយបានញឹកញាប់នោះទេ ហើយអាចប្រើបានទាន់តែមានការប្រយ័ត្នខ្លាំង គឺការដាក់ថ្នាំភ្នែក**ក័រទីកូស្ទីរ៉ូទ**(corticosteroid)។ គ្រូពេទ្យ និងបុគ្គលិកសុខភាពបានផ្តល់វេជ្ជបញ្ជាដល់មនុស្សភាគច្រើននៅពេលពួកគាត់មានបញ្ហាភ្នែក។ **នេះគឺជាកំហុសដែលគ្រោះថ្នាក់បំផុត**។ ប្រសិនបើការឈឺចាប់ភ្នែកជាមូលហេតុ ដោយមេរោគ (មេរោគតូច) ថ្នាំដាក់ភ្នែកនេះ អាចធ្វើអោយការឆ្លងនេះ ក្លាយជាអាក្រក់ទៅៗ ហើយនាំទៅភាពពិការភ្នែកបាន។

ការព្យាបាលភ្នែកនៅតាមផ្ទះខ្លះៗ សំរាប់បញ្ហាភ្នែកដែលមានសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព។ ជាឧទាហរណ៍នៅប្រទេសម៉ិចស៊ិកូ នៅពេលអ្នកស្រុកជាប់ដី ឬខ្សាច់តូចៗនៅក្នុងភ្នែក ដូច្នេះដើម្បីយកវាចេញពីភ្នែក ពួកគេបានដាក់សំបកល្មៀសទទឹកនៅលើត្របកភ្នែក។ សំបកល្មៀសរលោងមានពាសដោយជាតិស្អិត ដើម្បីទាញដីដែលជាប់ចេញមក។ បន្ទាប់មកគេយកសំបកល្មៀសនោះចេញ។ នេះជាវិធានមួយនៃការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះដ៏មានសុវត្ថិភាព។

ការដាក់សំបកល្មៀស-ជាការព្យាបាលដ៏ល្អនៅផ្ទះ

ការព្យាបាលភ្នែកនៅតាមផ្ទះខ្លះមានគ្រោះថ្នាក់។ អ្នកស្រុកខ្លះបានព្យាយាមព្យាបាល "ភ្នែកស្រអាប់ " ដោយដាក់លាមកមនុស្ស(អាចម៍)នៅជុំវិញភ្នែក។ ការព្យាបាលនេះមិនមានសុវត្ថិភាព និងមិនអាចជួយបានទេ។ វានឹងនាំទៅរកការប៉ះពាល់មួយដ៏គ្រោះថ្នាក់។ ហើយការដាក់ទឹកក្រូចឆ្មា ទឹកនោម កម្ទេចសំបកងៀវ ឬទឹកថ្នាក់ដាក់ភ្នែក *Vicks*។

ការដាក់លាមកមនុស្សជុំវិញភ្នែក- ការព្យាបាលនៅផ្ទះនាំឱ្យគ្រោះថ្នាក់

ចូរចំណាំ: ដំណក់ និងថ្នាំដាក់ភ្នែកក័រទីកូស្ទីរ៉ូទ ជាថ្នាំដ៏សំខាន់សំរាប់បង្ការភាពពិការភ្នែកពីជំងឺរលាកសន្លាក(សូមមើលជំងឺរលាកសន្លាក់ និងជំងឺឃ្លង់)។ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើការសាកល្បងជាមុនសិនទៅលើការទទួលពន្លឺ ដើម្បីប្រាកដថា ពុំមែនឆ្លងដោយមេរោគ។ សូមសាកសួរដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យជំនាញ។

តើកុមារពិការភ្នែកមានអនាគតយ៉ាងណាទៅ?

ក្រោមការគាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្តពីក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ ជាទូទៅកុមារដែលពិការភ្នែកអាចអភិវឌ្ឍជំនាញដំបូងយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងដូចកុមារដទៃទៀត។ គេអាចរៀនហូបអាហារ ងូតទឹក និងថែរក្សាខ្លួនដោយខ្លួនគេផ្ទាល់ ហើយស្គាល់ទីតាំងនៅជុំវិញផ្ទះ និងក្នុងភូមិ ដោយពុំមាននរណាជួយឡើយ។ ថ្វីបើវាមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ គេអាចអភិវឌ្ឍន៍ បំណិនដ៏ល្អ ដូចជា**វិញ្ញាណក្នុងការស្តាប់ ប៉ះពាល់ និងហិតក្លិន**។ ប្រសិនបើវាអាចមើលឃើញ វាអាចត្រូវតែជួយដើម្បីប្រើអោយលទ្ធភាពក្នុងការប្រើចក្ខុវិញ្ញាណដែលគេមាន។ វាអាចនិងគួរទៅសាលារៀន។ ទោះបីជាគេមិនអាចអានអក្សរបានទេ គេអាចអភិវឌ្ឍការចងចាំរបស់គេ។

នៅពេលគេធំពេញវ័យ គេអាចក្លាយជាកសិករ ឬហត្ថករមួយរូប។ ហើយប្រសិនបើគេមានឱកាសរៀនជំនាញ គេអាចរៀននូវជំនាញមួយចំនួន។ នៅពេលកុមារពិការភ្នែកត្រូវបានគេគិតគូរផ្តល់ឱកាសអោយសមស្រប ជារឿយៗពួកគេអាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗក្នុងសហគមន៍ និងអាចរស់នៅប្រកបដោយភាពរីករាយនិងពេញលេញ។ នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន មនុស្សពិការភ្នែក ជាអ្នកដឹកនាំក្នុងការរៀបចំជនពិការអោយក្លាយជាមនុស្សមានទំនុកចិត្តខ្លួនឯង ហើយធ្វើការងារដើម្បីការរស់នៅប្រកបដោយសិទ្ធិយ៉ាងពេញលេញ ក្នុងសង្គមជាតិទាំងមូល។

គួរអោយសោកស្តាយ កុមារពិការភ្នែក តែងតែមិនបានទទួលឱកាស ដើម្បីអភិវឌ្ឍខ្លួនបានឆាប់រហ័ស និងពេញលេញ ដូចកុមារដទៃទៀតទេ។ នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន កុមារពិការភ្នែកជាងពាក់កណ្តាលដែលកើតមកបានស្លាប់ដោយសារភាពអត់ឃ្លាន ឬមិនយកចិត្តទុកដាក់ដល់ពួកគេមុនពេលគេអាយុ ៥ឆ្នាំ។ នៅទំព័របន្ទាប់មានករណីរឿងរបស់កុមារពិការភ្នែកពីររូប ដែលនឹងជួយអ្នកអោយបានយល់ច្បាស់ពីភាពខុសគ្នា ហើយយល់ថាក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍អាចផ្តល់ការគាំទ្រដល់ពួកគេ។

កុមារ សានទី

សានទីជាក្មេងស្រីពិការភ្នែកតូចម្នាក់បានកើតក្នុងភូមិដ៏តូចមួយនៅប្រទេសឥណ្ឌា។ នៅពេលគេរកឃើញថានាងពិការភ្នែកឪពុកម្តាយនិងយាយតារបស់នាងបានព្យាយាមលាក់កំបាំងនាងមិនឱ្យនរណាឃើញនាងទេ។ ពួកគេគិតថា អ្នកពិការភ្នែកទាំងអស់ គឺមនុស្សបាបកម្មពីជាតិមុនហើយមនុស្សដទៃអាចមើលងាយគេ។ បន្ទាប់មកឪពុកម្តាយរបស់នាងបានយកសានទីទៅមជ្ឈមណ្ឌលកុមារកំព្រាហើយទុកនាងចោលនៅទីនោះយ៉ាងស្ងាត់ស្ងៀមបំផុត។ គ្មាននរណានៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលចាប់អារម្មណ៏ថែទាំកុមារពិការភ្នែកទេ ហើយពួកគេមិនបានដឹង ថាត្រូវជួយយ៉ាងម៉េចដែរ។ មានកុមារជាច្រើនផ្សេងទៀតដែលត្រូវការការថែទាំ ហេតុដូច្នេះពួកគេពុំមានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីថែទាំនាងទេ។

សានទី នៅមានជីវិតរស់នៅនៅឡើយ ប៉ុន្តែគ្មាននរណានិយាយរកនាង ឬផ្តល់សេចក្តីស្រលាញ់ និងជំរុញស្មារតីដល់នាងទេ។ ភ្នែកពិការរបស់នាង បានធ្វើអោយអ្នកថែទាំគិតថា នាងមិនអាចយល់ឬដឹងឮនូវអ្វីនៅជុំវិញនាងបានទេ។ ដោយហេតុថាអ្នកថែទាំបានឃើញទារកផ្សេងទៀត មានបំណងឈោងយកអ្វីមួយគឺពួកគេបានវារទៅរកវត្ថុទាំងនោះ ចំពោះសានទីវិញត្រូវបានគេទុកចោលអោយនៅម្នាក់ឯងយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ នៅលើកូនគ្រែទារក។ អ្នកដែលធ្លាប់ដឹងរឿងកុមារពិការភ្នែក តែងតែទៅលើកបីនាងនៅពេលចាំបាច់ ហើយសំអាត ខ្លួននិងបញ្ចុកអាហារអោយនាង។ ពួកគេបញ្ចុកអាហារអោយនាងដោយប្រើដប ឬដាក់អាហារចូលតាមមាត់។ ប៉ុន្តែពុំមាននរណាម្នាក់បង្ហាត់នាងអោយចេះហូបអាហារ ដើរ ឬនិយាយស្តីដោយខ្លួននាងទេ។

នៅពេលនាងធំពេញវ័យឡើង សានទី បានចេះតែអង្គុយសំកុកនៅមាត់ទ្វារ យោងជើង និងកះភ្នែកលេង។ នាងមិនដែលនិយាយស្តីចេញមួយម៉ាត់ហើយចេះតែអង្គុយយំ នៅពេលនាងឃ្លាន។ កុមារដទៃមិនដែលមកលេងជិតនាងទេ ពួកគេខ្លាចភ្នែកដ៏កង្វក់របស់នាង។ អ្នករាល់គ្នាគិតថា នាងមានបញ្ហាខួរក្បាលហើយជំងឺនេះគ្មានថ្នាំព្យាបាលទេ។

ពេលនោះ នាងបានចាប់ផ្តើមនិយាយស្តី និងដើរ។ ប៉ុន្តែទឹកមុខដ៏កំសត់ និងក្រមុំរបស់នាង នៅតែដដែល។ បច្ចុប្បន្ននាងមានអាយុ ៧ឆ្នាំ ប៉ុន្តែមើលទៅនាងដូចជានៅអាយុ២ឆ្នាំ។ លើសពីនេះនាងមិនរឹងមាំដូចកុមារដទៃទេ។ យើងអាចធ្វើការទស្សន៏ទាយជោគវាសនាអនាគតរបស់នាង តើទៅជាយ៉ាងណា។

---

*ករណីសិក្សារឿងនេះ ដកស្រង់ចេញពីផ្នែកតើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់កុមារពិការភ្នែក

កុមារ រ៉ានី

រ៉ានី ជាក្មេងស្រីពិការភ្នែកតូចម្នាក់កើតនៅក្នុងភូមិផ្សេងទៀតក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា។ ដូចជាគ្រួសាររបស់សានទីដែរនៅពេលដែលឪពុកម្តាយរបស់នាងដឹងថានាងពិការភ្នែក ពួកគេមានការព្រួយបារម្ភខ្លាចអ្នកស្រុកនិយាយអំពីកូនរបស់គេ។ ប៉ុន្តែគេមានយាយម្នាក់ដែលងងឹងភ្នែកកាលពី ៥ ឆ្នាំមុន បាននិយាយថា "ខ្ញុំគិតថាយើងគួរធ្វើអ្វីសំរាប់ចៅស្រីរបស់គាត់ បើមើលមកខ្ញុំក៏ងងឹងភ្នែក ដែរឥឡូវនេះហើយខ្ញុំនៅតែដឹងនិងត្រូវការអ្វីៗដូចជាកាលពីខ្ញុំនៅភ្នែកភ្លឺអញ្ចឹងដែរ។ ហើយខ្ញុំនៅតែធ្វើអ្វីបានយ៉ាងច្រើននូវអ្វីដែលខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើពីមុន។ ខ្ញុំនៅតែដើរទៅដួសទឹកអណ្តូង កិនអង្ករ និងច្របាច់ទឹកដោះពពែ "។

ឪពុកនាងបាននិយាយថា "ប៉ុន្តែអ្នកអាចធ្វើអ្វីទាំងនោះបានមុនពេលដែលអ្នកងងឹតភ្នែក "ចុះចំពោះកូននេះវិញតើនាងរៀនធ្វើអ្វីបានទៅ "។ លោកយាយបាននិយាយថា "យើងគួរតែជួយអោយនាងរៀនធ្វើ "។ ព្រោះថាខ្ញុំបានរៀនធ្វើអ្វីៗផ្សេងៗ ដោយការឮសំលេងការប៉ះពាល់ដូច្នេះ រ៉ានីត្រូវតែរៀនធ្វើដូច្នេះដែរខ្ញុំអាចជួយបង្ហាត់នាងអោយធ្វើនៅពេលណាខ្ញុំដឹងថាតើនាងមានបំណងធ្វើអ្វីនោះ។ ប៉ុន្តែយើងអាចសុំយោបល់ផ្សេងៗពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលផងដែរ។

ថ្ងៃបន្ទាប់មកមានបុគ្គលិកសុខភាពបានចុះទៅដល់ ផ្ទះរបស់នាង។ គាត់មិនសូវដឹងអ្វីច្រើនទេអំពីបញ្ហាពិការភ្នែក។ ប៉ុន្តែគាត់ដឹងខ្លះៗអំពីការអភិវឌ្ឍន៏កុមារតូច។ គាត់បានស្នើសុំអោយពួកគេផ្តល់ការជំរុញរាងកាយនិងស្មារតីដល់កូនអោយច្រើនក្នុងការស្តាប់ ដឹងដោយអារម្មណ៏និងហិតក្លិន ចូរធ្វើអ្វីផ្សេងៗដែលនាងមិនអាចមើលឃើញបាន។ គាត់បាននិយាយទៀតថា" ត្រូវនិយាយទៅនាងអោយបានច្រើន "។

ក្រុមគ្រួសារ បានទទួលយកដំបូន្មានទាំងនោះពួកគេបានដាក់វត្ថុផ្សេងៗនៅក្នុងដៃរបស់នាងហើយប្រាប់នាងថាទាំងនោះជាអ្វី។ ពួកគេបានអោយកន្តឹង និងប្រដាប់វាយនិងកំប៉ុងដបដើម្បីវាយទៅលើ។ ជាពិសេសលោកយាយជារៀងរាល់ថ្ងៃគាត់បានយករ៉ានីទៅជាមួយ ហើយអោយនាងចេះដឹងដោយប្រើអារម្មណ៏និងស្តាប់នូវអ្វីនៅជុំវិញនាង។ នាងបានលេងជាមួយយាយ និង ច្រៀងចំរៀងជាមួយលោកយាយរបស់នាង។ នៅពេលនាងអាយុបាន ២ ឆ្នាំ យាយបានបង្ហាត់នាងអោយដឹងដោយអារម្មណ៏នូវផ្លូវដើរ តាមជញ្ជាំងនិងរបេងផ្ទះ ដូចអ្វីដែលគាត់បានធ្វើដែរ។ នៅពេលនាងអាយុ៣ឆ្នាំ រ៉ានីអាចរកផ្លូវដើរទៅបង្គន់និងអណ្តូងទឹក។ នៅពេលដែលនាងអាយុ ៤ ឆ្នាំ បុគ្គលិកសុខភាពបាននិយាយ ជាមួយអ្នកជិតខាង ហើយរៀបចំសកម្មភាពកុមារដើម្បីឱ្យកុមារយល់ដឹងអំពីភាពពិការភ្នែកជាមួយកូនៗរបស់អ្នកស្រុក។ ក្រោយមកក្មេងក្នុងភូមិបានមកធ្វើជាមិត្ត និងលេងជាមួយរ៉ានី។ ជួនកាលពួកគេយកក្រណាត់ចងមុខ និងព្យាយាមរកវត្ថុជុំវិញខ្លួនគេហើយ ទាយពីវត្ថុខុសៗគ្នា។ ល្បែងទាំងនេះរ៉ានីឈ្នះគេរហូត។

នៅពេលរ៉ានី អាយុ ៦ ឆ្នាំ រ៉ានីបានចាប់ផ្តើមទៅសាលារៀន។ ក្មេងៗក្នុងភូមិបានដើរមករកនាង និងទៅសាលាជាមួយគ្នា។ នៅពេលអ្នកស្រុកបានឃើញពួកគេនាំគ្នាដើរទៅសាលារៀន គេពិបាកនឹងទាយថានរណាពិការភ្នែក។

ការជំរុញរាងកាយ និងស្មារតីពេលកុមារនៅតូច

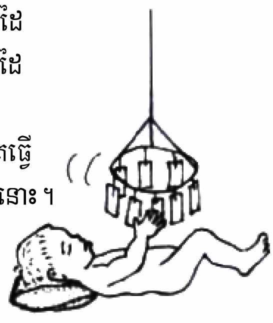
នៅពេលដែលយាយរបស់រ៉ានីបានដឹងថាចៅរបស់គាត់ពិការភ្នែកហើយត្រូវការអ្វីដូចដែលកុមារដទៃត្រូវការដែរនោះ។ នាងត្រូវការការថ្នាក់ថ្នម និងសេចក្តីស្រលាញ់ ប៉ុន្តែមិនមែនអាណិតអាសូរជ្រុលពេកនោះទេ។ នាងចាំបាច់ត្រូវដឹងថានរណាខ្លះជាសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់នាង ហើយដឹងនូវអ្វីៗ ដោយសារការប៉ះពាល់ សំលេង ការហិតក្លិន និងភ្លក់រសជាតិ។ ក្នុងគ្រួសារទាំងមូលគេអាចជួយនាងឱ្យដឹងនូវអ្វី ដែលមានក្នុងផ្ទះ និងអ្វីៗនៅជុំវិញនាង។

ដំបូងការលេងរបស់ទារក គឺនៅលើខ្លួនរបស់គេ។ចាប់តាំងពីនាងមិនអាចមើលឃើញដៃនិងជើងរបស់នាងដែលមានចលនាទេនោះអ្នកចាំបាច់ត្រូវជួយអោយនាងដឹងដោយអារម្មណ៍ ភ្លក់រសជាតិ ហិតក្លិន និងស្វែងរកវត្ថុ។

អោយគេចេះធ្វើការប្រៀបធៀបដោយការចាប់កាន់ និងឮសំលេង និងផ្ទៃមុខរបស់អ្នកផ្សេងធ្វើដូចនេះគេចាប់ផ្តើមដឹងនូវភាពខុសគ្នារបស់មនុស្ស។

សកម្មភាពទាំងនេះ ជួយកុមារអោយអភិវឌ្ឍនូវជំនាញដំបូងបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដូចជាអ្វីដែលបានពិភាក្សាគ្នាក្នុងជំពូក ៣៥ ទំព័រ ១១៩ ដល់ ១៣៦។ សកម្មភាពទាំងនេះភាគច្រើន អាចជួយកុមារពិការភ្នែក។ ប៉ុន្តែដោយសារគេមិនអាចមើលឃើញគេចាំបាច់ត្រូវការការជំរុញរាងកាយ និងស្មារតី ទៅលើផ្នែកផ្សេងទៀត ជាពិសេស ដឹងដោយសារសំលេង និងចាប់កាន់ហើយចាប់ផ្តើមឈោងកាន់វត្ថុ និងធ្វើយ៉ាងណាអោយវត្ថុនោះមានចលនា។ ប្រើប្រាស់តុកត្តា និងលេងអ្វីៗដែលទាក់ទងនឹងទ្រង់ទ្រាយខុសគ្នាដឹងអ្វីខុសគ្នារហូតដល់ចាប់កាន់ និងធ្វើសំលេងខុសគ្នា។

ដំបូង អ្នកត្រូវដាក់តុកត្តានៅក្នុងដៃរបស់កុមារឬប្រាប់គេអោយហុចដៃកាន់វត្ថុនោះឬព្យួរវត្ថុផ្សេងៗនៅក្បែរកុមារ ធ្វើដូចនេះនៅពេលគេធ្វើចលនាដៃរបស់គេនោះនឹងប៉ះវត្ថុនោះ។



នៅដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍និមួយៗរបស់កុមារ សូមអោយកុមារផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយនឹងវត្ថុដែលមានសំលេង អោយគេឈោងចាប់កាន់វត្ថុ ហើយអោយគេព្យាយាមអោយវត្ថុមានចលនា។

សរសើរនាង ពេលដែលនាងធ្វើបានល្អ ឬខំប្រឹង

លើសអ្វីទៅនឹងសកម្មភាពពិសេស **ចូរប្រាកដថា កុមារចំណាយពេលច្រើនក្នុងមួយថ្ងៃ ទៅលើសកម្មភាពមួយដែលគេ ផ្តោតការរៀនសូត្រ ដូចជា អំពីមនុស្ស និងវត្ថុផ្សេងៗ** ហើយចំពោះអ្វីៗដែលអ្នកធ្វើ**ត្រូវនិយាយទៅកាន់គេ** ប្រាប់គេនូវ ឈ្មោះរបស់វត្ថុហើយពន្យល់នូវអ្វីដែលអ្នក និងនាងកំពុងធ្វើ។ ដំបូងនាងនឹងមិនយល់ ប៉ុន្តែសំលេងរបស់អ្នកនឹងធ្វើអោយ ដឹងថា អ្នកកំពុងនៅជិត។ ការស្តាប់ឮពាក្យ និងឈ្មោះនឹងអាចអោយនាងរៀបខ្លួនជាស្រេចដើម្បីរៀននូវជំនាញក្នុងការប្រើប្រាស់ភាសា។ និយាយទៅកាន់កុមារនៅពេលអ្នកធ្វើការងារផ្ទះ។ ប្រាប់នាងនូវអ្វីដែលបន្លឺជាសំលេង តាមការដែលនាងស្តាប់ឮ

ច្រៀងចំរៀងទៅកាន់កុមារហើយលើកទឹកចិត្តកុមារធ្វើជាតន្រ្តី ។ ហើយលើកទឹកចិត្តកុមារពិការភ្នែកអោយធ្វើជាតន្រ្តីអមផងដែរ

សំរាប់គំនិតខ្លះ អំពីឧបករណ៍ធ្វើចលនាសាច់ដុំដែលធ្វើនៅផ្ទះ

ត្រូវយកកុមារចេញទៅក្រៅអោយបានញឹកញាប់ ដូចជាទៅផ្សារ ទន្លេ ឃ្វាលគោ តាមភូមិ។ បង្ហាញ និងពន្យល់នូវវត្ថុខុសៗគ្នា ហើយប្រាប់គេថាទាំងនេះមានសំលេងខុសគ្នាយ៉ាងម៉េច។

ចំពោះកុមារពិការភ្នែក ជាការសំខាន់ត្រូវផ្តល់ការគាំទ្រជាពិសេស និងជំរុញស្មារតីកាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ - នៅក្នុងខែដំបូងនៃជីវិតរបស់គេ។ បើពុំមានការជួយបែបនេះទេ កុមារនឹងមិនសូវមានការអភិវឌ្ឍន៍ទេ។ នាងអាចនៅស្ងៀមស្ងាត់មិនអើពើអ្វីទាំងអស់និងខ្លាចក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។ ដូច្នេះ គ្រួសាររបស់នាងមិនសូវមានក្តីរំពឹងទៅលើនាងទេ ឬផ្តល់ឱកាសអោយនាងក្នុងការរៀនសូត្រ។ ជាលទ្ធផលនាងនៅតែគ្មានការយកចិត្តទុកដាក់ពីឪពុករបស់នាងដដែល។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ **ប្រសិនបើកុមារពិការភ្នែក មិនមានការជំរុញផ្នែកស្មារតី និងជំនួយផ្សេងៗទេនាងត្រូវការចាំបាច់បំផុតនូវជំនួយទាំងនេះ ពេលនាងនៅតូចដែលជាប្រការសំខាន់សំរាប់អោយនាងអាចអភិវឌ្ឍជំនាញរស់នៅជាច្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័ស និង កាន់តែឆាប់ដូចកុមារដទៃដែលអាចមើលឃើញបានដែរ។** ដូច្នេះគ្រួសាររបស់នាងនឹងមានក្តីសង្ឃឹមច្រើនទៅលើនាងហើយព្យាយាមអោយនាងចូលរួមគ្រប់សកម្មភាពទាំងឡាយ។ ជាលទ្ធផលនាងអាចអភិវឌ្ឍបានច្រើន និងយ៉ាងលឿន ដូចកុមារដទៃទៀតដែលមានអាយុស្រករនឹងនាងដែរ។ ប្រសិនបើនាងអាចធ្វើដូចនេះបានប្រហែលជានាងអាចទៅសាលារៀន ។

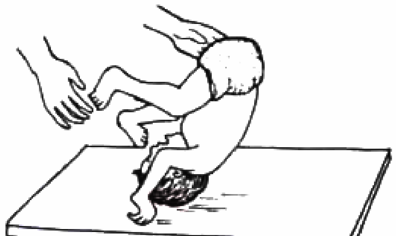
ជួយកុមារពិការភ្នែកអោយចេះធ្វើចលនា

កុមារពិការភ្នែក តែងតែមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការរៀនធ្វើចលនា និងពួកគេទាមទារជំនួយ និងការលើកទឹកចិត្តបន្ថែម ។ សកម្មភាពខ្លះ មាននៅក្នុងជំពូក ៣៥ ដូចជា ការលូន វារ ក្រោកឈរ និងដើរ នឹងអាចជួយគេបាន។ ខាងក្រោមជាយោបល់ដើម្បីជួយពួកគេ:

នៅពេលដែលកុមារចាប់ផ្តើមរំកិលខ្លួន ឬវារ។ អ្នកអាចទុកតុក្កតា និងវត្ថុដែលគួរចាប់អារម្មណ៍ជាច្រើននៅរាយប៉ាយក្បែរគេកន្លែងដែលគេនឹងរកវត្ថុទាំងនោះឃើញ។ ធ្វើដូចនេះគឺដើម្បីអោយនាងចេះស្វែងរក និងរិះរក។

ប៉ុន្តែនៅពេលដែលកុមារចាប់ផ្តើមចេះដើរចូរព្យាយាមទុកប្រដាប់ប្រដាទាំងនោះនៅកន្លែងមួយធ្វើដូចនេះនាងមិនដើរជល់និងប្រដាប់ប្រដាទាំងនោះជាយថាហេតុហើយទង្វើនេះអាចធ្វើអោយគេមានជំនឿក្នុងការបំលាស់ទី។ ប្រសិនបើអ្នកទុកប្រដាប់ប្រដានៅកន្លែងផ្សេង ចូរប្រាប់គេអំពីការផ្លាស់ប្តូរកន្លែងទុកដាក់នេះផង។

ចូរលេងល្បែងផ្សេងៗ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលនឹងជួយកុមារបង្កើននូវទំនុកចិត្តក្នុងការបំលាស់ទីនិងប្រើសម្បទាដែលមានរបស់គេ

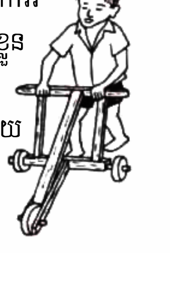


លើសទឹកចិត្តកុមារអោយចេះផ្សងព្រេង ស្វែងរក និងធ្វើការងារជាច្រើនដែលកុមារធម្មតាធ្វើ។ ចូរការពារនាងកុំឱ្យមានស្នាមរបួស ហើយកុំការពារជ្រុលពេក។ ចូរចងចាំថា កុមារទាំងអស់រៀនដើរជួនកាលគេដួល។ កុមារពិការភ្នែកក៏ដូច្នោះដែរ។

ជួយកុមារអោយចេះរកផ្លូវដោយសសៀរតាមជញ្ជាំង និងរបងផ្ទះ

កុមារអាចរៀនដឹងដោយអារម្មណ៍ថាជាចិញ្ចើមផ្លូវដោយប្រើជើងរបស់នាងហើយដឹងដំណាំ ឬវត្ថុផ្សេងៗដោយប្រើដៃរបស់នាង។

ប្រសិនបើកុមារមិនបានចាប់ផ្តើមដើរដោយគ្មានជំនួយចូរអោយគេចាប់ផ្តើមដោយការរុញប្រដាប់ដើរកៅអី ឬរទេះធម្មតា។ កុំបង្ខំអោយកុមារដើរដោយខ្លួនគេមុនពេលគេត្រៀមខ្លួនរួចហើយ។ នៅថ្ងៃណាមួយគេ នឹងចាប់ផ្តើមដើរដោយខ្លួនគេដោយដើរបានត្រឹមតែពីរបីជំហានប៉ុណ្ណោះពេលដំបូងប៉ុន្តែក្រោយមកទៀតគេមានទំនុកចិត្តដើរខ្លួនឯងតែម្តង។



ជួយកុមារពិការភ្នែកអោយចេះដើរ ដោយពុំបាច់កាន់ដៃ

នៅខាងក្រៅផ្ទះជារឿយៗ កុមារពិការភ្នែកតែងតែអោយអ្នកកាន់ដៃដើរ ប៉ុន្តែគេអាចខ្លាចក្នុងការបោះជំហានទៅមុខ ឬដើររកផ្លូវដោយខ្លួនឯង ។

ដើម្បីអោយនាងចាប់ផ្តើមដើរដោយខ្លួនគេ ដំបូងចូរណែនាំទីកន្លែង ដែលអ្នកចង់អោយនាងដើរ ។ បង្ហាញនាង ហើយអោយដឹងដោយអារម្មណ៍អំពីកន្លែងសំគាល់ផ្សេងៗ (បង្គោលឈើ ដើមឈើ គុម្ពោតព្រៃ ផ្ទះ) នៅតាមបណ្តោយផ្លូវ ។

វិធីដែលល្អ ដើម្បីណែនាំកុមារ គឺប្រើដៃ ដោយអោយគេកាន់ម្រាមដៃនិងដើរមួយជំហានពីក្រោយអ្នក

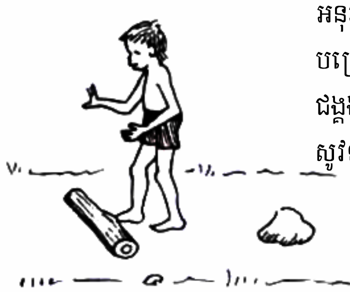
ឥឡូវដើរតាមផ្លូវដដែលប៉ុន្តែពេលនេះដើរពីខាងមុខនាង ហើយនិយាយទៅកាន់នាងនៅពេលដើរ

នៅពេលនាងដឹងយ៉ាងច្បាស់ដោយអ្នកដើរពីខាងមុខនាង ចាប់ផ្តើមដើរពីក្រោយនាងម្តង ហើយអោយនាងប្រាប់ពីកន្លែង

ការធ្វើបែបនេះបន្តិចម្តងៗ គឺធ្វើអោយអ្នកអាចកាត់បន្ថយនូវការជួយដល់គេ ។ និយាយខ្លះៗហើយអោយនាងដើរអោយឆ្ងាយពីអ្នក ។

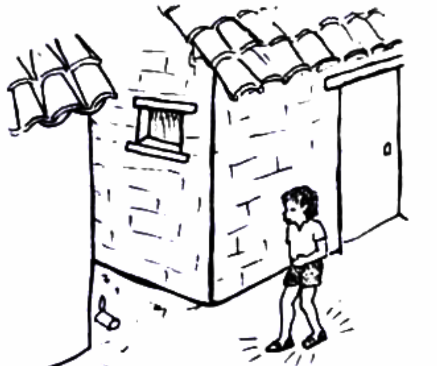
ចុងក្រោយ អោយនាងដើរពេញមួយថ្ងៃដោយខ្លួននាង ។ ចាប់ផ្តើមអោយនាងដើរចំងាយផ្លូវជិត បន្ទាប់មកឆ្ងាយបន្តិចម្តងៗ ត្រឡប់ចុះឡើងដើម្បីអោយចាំកាន់តែច្បាស់ ។

នៅពេលនាងមានការរីកចំរើនច្រើនហើយ កុមារនឹងមានការរីករាយ ហើយនាងអាចដោះស្រាយបញ្ហាខ្លះៗដោយខ្លួននាងទៀតផងដែរ ។ នាងនឹងត្រៀមជាស្រេចដើម្បីរៀនអ្វីដែលថ្មី រួមទាំងការលំបាក ហើយស្វែងរកកន្លែងថ្មីៗទៀត ។



ជួនកាល កុមារនឹងរអិលដួល ។ អោយនាងអនុវត្តផ្ទាល់ដោយធ្វើជារអិលដួលលើដីទន់ៗ ។ បង្រៀននាងអោយប្រើដៃសំរាប់ច្រត់និងបត់ជង្គង់នៅពេលនាងដួល ។ ធ្វើដូចនេះនាងមិនសូវទទួលការឈឺចាប់ប៉ុន្មានទេ ។

កុមារចាំបាច់ត្រូវរៀនមើលតាមរយៈជើង ហើយអោយគេប្រយ័ត្នចំពោះអ្វីដែលកើតឡើងជាយថាហេតុតាមវិធីរបស់នាង ។ លេងល្បែងជាមួយនាង ។ ប្រាប់នាងថាអ្នកបានដាក់របស់ផ្សេងៗនៅលើផ្លូវដើរ ។ ចូរពិនិត្យមើលប្រសិនបើអាចដើរក្រឡុង ជៀសវាងការជំពប់ ឬរអិលដួល ។

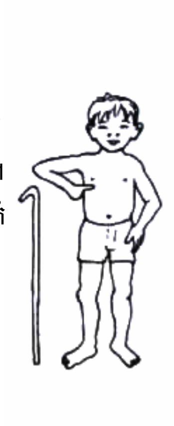


ជួយអោយគេស្គាល់សំលេងជើងដើរ (ឬសំលេងឈើច្រត់) ហើយប្តូរសំលេង នៅពេលនាងដើរជិតដល់ផ្ទះ ឬជញ្ជាំងនិងបង្ហាញទីធ្លា ។ ជាមួយនឹងការអនុវត្តន៏ផ្ទាល់នាងអាចរៀនប្រាប់ថាជាសំលេងអ្វីពីចម្ងាយដ៏វែងពីសំលេងនោះដែរ ។

រៀនប្រើឈើចង្កូល

ការប្រើឈើចង្កុលអាចជួយអោយកុមាររកផ្លូវ និងអោយកុមារមានទំនុកចិត្តខ្លាំង ជាពិសេសសំរាប់ដើរនៅលើ ផ្លូវដែលគេមិនដែលស្គាល់ និងវាជួយអោយកុមារដើរបានលឿន ក្នុងវិធីដ៏សាមញ្ញសំរាប់ការបោះជំហានដ៏វែង និងប្រាកដប្រជាមួយ ។ ការប្រើឈើចង្កុលធ្វើអោយគេអាចដឹងដោយអារម្មណ៏នៅលើផ្លូវដ៏វែងឆ្ងាយជាងនេះ ដែលមានលក្ខណះប្រសើរជាងជើងរបស់គេ ។ កុមារដែលអាចចាប់ផ្តើមរៀនការប្រើឈើចង្កុលគឺនៅពេលគេអាយុ ៦-៧ ឆ្នាំ ដែលពេលដ៏ល្អបំផុត ។

ឈើចង្កុលគួរស្តើង និងស្រាលហើយខ្ពស់បន្តិចពាក់កណ្តាលខ្លួនកុមារនៅត្រឹមចុងដង្ហើមត្រឹមចន្លោះពីចង្កេះនិងស្មារ ។ នៅចុងឈើចង្កុលគួរពត់កោង ឬត្រង់ ។



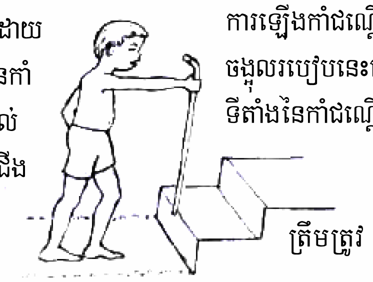
ដំបូងគ្រាន់តែអោយឈើចង្កុលទៅកុមារហើយអោយគេចាប់កាន់ចង្កុលខាងមុខទៅប៉ះដីតិច១ នៅពេលគេកំពុងដើរ ។ ដៃរបស់គេគួរ នៅអោយត្រង់ ។ នៅពេលលេងល្បែងផ្សេង១ អោយគេដឹងតាមរបៀបនេះ ។ប៉ុន្តែសូមកុំអោយប្រញាប់ជ្រុលពេក ។ ត្រូវសំរាក នៅពេលគេនឿយហត់ ។ ដំបូងគឺត្រឹមតែ ៥ ទៅ១០ នាទីតែប៉ុណ្ណោះ ។ ក្រោយពេលដែលគេទំលាប់ប្រើឈើចង្កុលហើយនោះ ចូរអ្នកដើរក្បែរគេ និងផ្តល់កំលាំងចិត្តអោយគេបោះជំហានមួយ១ ។ ចូរអោយគេចេះគ្រវាត់ឈើចង្កុលពីម្ខាងទៅម្ខាងទៀត ហើយពិនិត្យមើលថាតើគេរកវត្ថុអ្វីឃើញនៅលើផ្លូវដើរនោះ ។

ក្រោយពីពេលដែលគេរៀនប្រើឈើចង្កុលបានល្អហើយនោះ

បំលាស់ឈើចង្កុលពីម្ខាងទៅម្ខាងទៀតដោយអោយប៉ះនឹងដីតិច១ ។
ប្រវែងនៃការគ្រវាត់គួរតែតិចជាងប្រវែងនៃស្មារបស់គេទាំងពីរ ។
នៅពេលឈើចង្កុលទៅប៉ះនឹងជ្រុងម្ខាងទៀត ត្រូវផ្លាស់ជើងទៅម្ខាងទៀតអោយស្របគ្នា ។

នៅលើផ្លូវដែលចង្អៀត និងគ្រលុកច្រើន ចូរអោយនរណាម្នាក់ដឹកនាំគេដើរដោយប្រើឈើចង្កុលផង ។
ឬកុមារអាចកាន់កែងដៃ ឬកដៃ ។

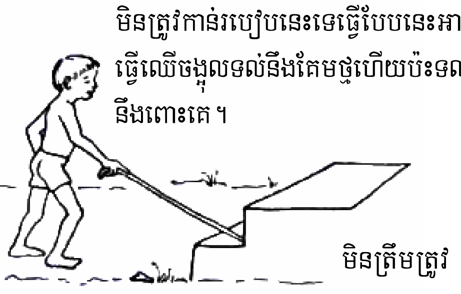
កុមារអាចរៀនដឹងដោយអារម្មណ៏នូវកំពស់នៃកាំជណ្តើរនិងចិញ្ចើមថ្នល់ ហើយបន្ទាប់ឈានជើងឡើងអោយហួស



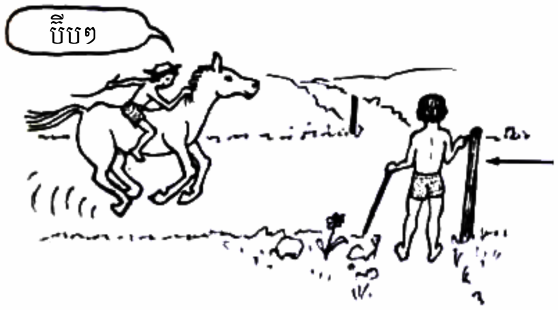
ការឡើងកាំជណ្តើរសំខាន់ត្រូវកាន់ឈើចង្កុលរបៀបនេះដើម្បីដឹងដោយអារម្មណ៏នូវទីតាំងនៃកាំជណ្តើរមួយកាំ១

ត្រឹមត្រូវ

មិនត្រូវកាន់របៀបនេះទេធ្វើបែបនេះអាចធ្វើឈើចង្កុលទល់នឹងគែមថ្មហើយប៉ះទល់នឹងពោះគេ ។



មិនត្រឹមត្រូវ



បង្រៀនកុមារអោយចេះស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់មុនពេលដើរឆ្លងថ្នល់ ឬផ្លូវដែលមានរថយន្ត និងចរាចរឆ្លងកាត់ច្រើន ។

ដាក់បង្គោលឈើឬវត្ថុចំណាំនៅកន្លែងដែលផ្លូវកែងព្រោះជួយអោយកុមារអាចរកផ្លូវរបស់ខ្លួន ឬដឹងកន្លែងផ្លូវបត់ ។
ប៉ុន្តែនៅពេលសមស្របបង្រៀនកុមារអោយចេះរកផ្លូវដោយប្រើគំនូសសញ្ញាលើផ្លូវ ។

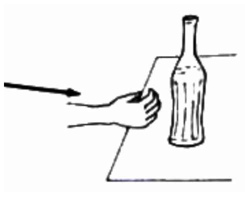
ជួនកាលដាក់ខ្សែជាលក្ខណះបង្កាន់ដៃ ដែលអាចជួយកុមាររកផ្លូវទៅមកបាន ។

វិធីជួយកុមារពិការភ្នែកអោយចេះប្រើប្រាស់ដៃ និងរៀនពីរបៀបរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ

ជួយកុមារដែលមិនអាចមើលឃើញបានល្អ ក្នុងការធ្វើរាល់កិច្ចការទាំងអស់ដោយការប្រើដៃរួមទាំងការថែទាំខ្លួនគេប្រចាំថ្ងៃ ផងដូចជាបរិភោគអាហារ ស្លៀកពាក់ ងូតទឹក និងបន្ទោសបង់។ គំនិតទាំងឡាយសំរាប់ការរៀនជំនាញរស់នៅប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ។

ដំបូងអ្នកចាំបាច់ជួយកុមារអោយចេះដឹងវត្ថុផ្សេងៗ ដោយការប្រើអារម្មណ៍ ដោយការប្រាប់អោយគេស្ទាបនឹងដៃ។

ក្នុងការជួយអោយកុមារដឹងទីកន្លែងដែលគេត្រូវរកម្ហូបអាហារក្នុងចាន ចូរព្យាយាមដាក់អាហារទាំងអស់ក្នុងចានតែមួយ ។ នៅពេលកុមារធំពេញវ័យ ហើយរៀនប្រាប់ពីពេលវេលាត្រូវអោយគេគិតពីចាន ឬចានគោមដូចជានាឡិកា។ ចូរប្រាប់គេថា ម៉ោងប៉ុន្មានដែលត្រូវបរិភោគអាហារ និងប្រាប់ពីប្រភេទនៃអាហារដែលមាននៅក្នុងចានរបស់គេ។ ទីនោះគឺទីកមួយកែវបញ្ជាក់ថាម៉ោង ២គត់ ហើយដាក់កែវនេះរហូតរាល់ម៉ោង ២គត់។



ជួយអោយកុមាររៀនដាក់វត្ថុផ្សេងៗ នៅកន្លែងដដែលនេះ ដូចជា កែវ ពែង ដបនិងវត្ថុផ្សេងៗទៀតដែលអាចក្រពប់ដួល និងបែកបានដោយងាយ។ បង្រៀនកុមារដោយចេះចងចាំទីកន្លែងដែលគេត្រូវដាក់វត្ថុទាំងនោះ និងអោយគេរៀនឈោងចាប់វត្ថុនោះហើយរកអោយឃើញដោយពុំបាច់ទៅប៉ះពាល់នោះទេ។ ឈោងចាប់វត្ថុ ដោយប្រើខ្នងដៃ ដើម្បីជៀសវាង កុំឱ្យក្រពុបដួល។ (នេះចាំបាច់ត្រូវមានការអនុវត្តផ្ទាល់ ហើយជៀសមិនផុតនឹងការគ្រោះថ្នាក់នោះទេ) ប៉ុន្តែនេះជាវិធីមួយនៃការរៀន។ សូមកុំហុចអោយនាង ឬធ្វើអ្វីៗជំនួសគេកត្តាសំខាន់គឺត្រូវជៀសវាងកុំអោយមានភាពរញ៉េរញ៉ៃប៉ុណ្ណោះ។ ការធ្វើអោយរញ៉េរញ៉ៃ គឺជាផ្នែកមួយនៃការរៀនសូត្រ។

ជួយអោយកុមារចេះដឹង និងសំគាល់ទ្រង់ទ្រាយ ទំហំខុសៗគ្នា និងដឹងនូវវត្ថុដោយអារម្មណ៍ជាមួយនឹងការប្រើម្រាមដៃ។ អោយគេលេងជាមួយតុកត្តា និងល្បែងប្រាជ្ញាដែលជាកត្តាអោយគេរៀនដាក់ចំណែកខុសៗគ្នា អោយត្រូវគ្នាតាមទំរង់ត្រឹមត្រូវ និងលំដាប់លំដោយ។ គំនិតទាំងឡាយនៃការលេងជាមួយតុកត្តា និងល្បែងប្រាជ្ញា។

បង្រៀនកុមារអំពីវត្ថុផ្សេងៗ ដែលគេនឹងចេះប្រុងប្រយ័ត្ន និងជៀសកុំទៅជិតដើម្បីកុំប៉ះពាល់នឹងស្នាមរបួសទាំងនោះរួមមានភ្លើង ខ្ទះ និងចាន កាំបិតស្រួច សត្វឆ្កែ និង សេះ ដែលអាចខាំ ឬធ្លាក់រណ្តៅជ្រៅ ច្រាំងថ្មចោត ទន្លេ ឬបឹងបួរជ្រៅៗ។ សូមកុំប្រាប់គេថា "ទេ" គួរប្រាប់គេអំពីគ្រោះថ្នាក់។

ចូរប្រយ័ត្ន: នៅពេលណាសមស្រប ចូរដាក់វត្ថុដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់អោយឆ្ងាយពីដៃរបស់គេ ឬដាក់អ្វីឃាំងរបស់នោះ និងដាក់វិធានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនដើម្បីការពារកុមារជាពិសេស ទង្វើរបែបនេះត្រូវធ្វើរហូតដល់កុមារធំពេញវ័យដែលគេអាចប្រុងប្រយ័ត្នដោយខ្លួនគេ។

ចូរផ្តល់ឱកាសថែមទៀតអោយគេចាប់ផ្តើមជួយការងារផ្ទះ។ ធ្វើបែបនេះដើម្បីបង្កើនជំនាញរបស់គេហើយផ្តល់ការថ្នាក់ថ្នមដែលផ្នែកមួយនៃការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃនិងសកម្មភាពផ្សេងៗក្នុងគ្រួសារ។

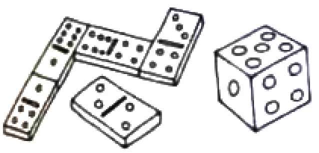
អាឌុលជួយយោលប្អូនប្រុសរបស់វា

នៅពេលកុមាររៀនកាន់វត្ថុធំៗអោយជាប់ល្អ ជួយអោយកុមាររៀនដឹងដោយអារម្មណ៍ និងកាន់វត្ថុតូចជាងនេះ ឧទាហរណ៍:

នាងអាចជួយប្អូនស្រីអោយចាប់កាន់ដុំថ្មតូចៗ និងដុំដីចេញពីចានដែលមានបាយ ។

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ ចំណាយពេលវេលាដើម្បីជួយបង្រៀនកុមារកុមារអាចចាប់ផ្តើមជួយធ្វើការងារជាច្រើននៅផ្ទះ ហើយហត្ថកម្មនៅតាមភូមិស្រុក ។ ការត្បាញកន្ទេល ព្រំ ក្រណាត់ជូតជើង និងកន្ត្រក់ ដែលវត្ថុទាំងនេះកុមារពិការភ្នែក អាចរៀនធ្វើបានយ៉ាងល្អហើយជួយអោយកុមាររៀនប្រើដៃដ៏ប៉ិនប្រសប់ក្នុងការធ្វើរបស់ទាំងនេះ ។

ចូរគិតរកល្បែង និងតុក្កតាផ្សេងៗ ដើម្បីជួយអោយកុមារអភិវឌ្ឍបំណិនយ៉ាងពិតប្រាកដ និងប្រើម្រាមដៃធ្វើជាទ្រង់ទ្រាយតូចៗ ។



ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចប្រើរូបដូមីណូ និងគ្រាប់ឡុកឡាក់ឈើ ។ ដាក់ឈើមួយបន្ទះធ្វើដុំពកដោយដំដែកគោលព័ទ្ធជុំវិញ ដែលធ្វើដូចនេះ គេអាចស្ទាបដឹងបាន ឬចោះជារន្ធក៏បាន ។

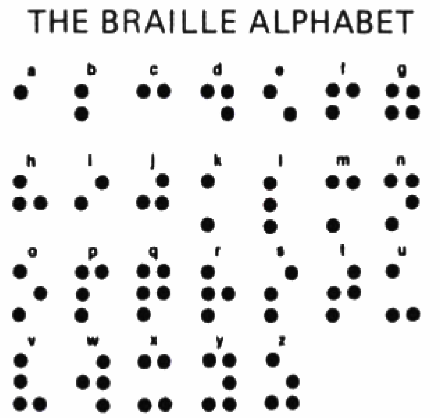
កុមារអាចរៀនស្ទាបដឹងដុំពក ដោយប្រើចុងម្រាមដៃ ។ ពេលនោះគេនឹងចាប់ផ្តើមរៀនរាប់លេខ និងប្រើចំនួនលេខបាន ។

អ្នកអាចចាប់ផ្តើម ដោយប្រើរូបដូមីណូ និងគ្រាប់ឡុកឡាក់ " ធំៗ " ហើយនៅពេលគេប្រើម្រាមដៃស្ទាបដឹងវត្ថុនោះយ៉ាងប៉ិនប្រសប់ហើយនោះ អ្នកប្តូរទៅជាគ្រាប់តូចៗវិញម្តង ។ ធ្វើបែបនេះគឺជាការត្រៀមទុកដ៏ល្អមួយ ដើម្បីធ្វើការងារជា ច្រើនប្រភេទយ៉ាងប៉ិនប្រសប់ ហើយប្រហែលជារៀនអោយចេះអានអក្សរប្រាយណ៍ ។

សាលារៀន

កុមារពិការភ្នែកគួរមានឱកាសដូចកុមារដទៃទៀត គឺគួរតែរៀនក្នុងសាលាចំណេះទូទៅ ។ គំនិតទាំងឡាយនៃវិធីដែលកុមារដទៃក្នុងសហគមន៍អាចជួយដល់កុមារពិការភ្នែកបានទៅរៀនដូចគេឯងដែរ និងជួយកុមារនៅពេលរៀនក្នុងថ្នាក់ និងការសិក្សារបស់គេ គឺដូចបានពិភាក្សានៅក្នុងសកម្មភាពកុមារអំពីពិការភ្នែក ។

នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើនមានសាលារៀនពិសេស ដែលបង្រៀនកុមារពិការភ្នែកអោយអាន និងសរសេរ " អក្សរប្រាយណ៍" អក្សរប្រាយណ៍ គឺជាប្រព័ន្ធមួយដែលមានដុំពក ជាតំណាងអោយអក្សរ ហើយអាចអានដោយប្រើចុងម្រាមដៃ។ អក្សរប្រាយណ៍នេះបានបង្កើតឡើងជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមកហើយ ដោយក្មេងប្រុសពិការភ្នែកម្នាក់ឈ្មោះ **លួី ប្រៃល** មកពីប្រទេសបារាំង ។



កុមារ Louis Braille បង្កើតអក្ខរក្រមដុំពកនៅពេលអាយុ ១៤ឆ្នាំ ។ ដុំពកធ្វើឡើងដោយការចុចនៅលើក្រដាសដ៏ក្រាស់នៃផ្នែកម្ខាងទៀតដោយប្រើដែកចារ សំរាប់ចុច ។

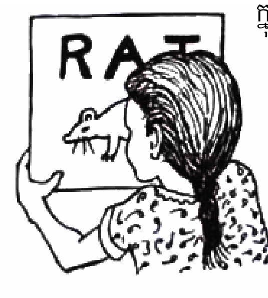
កុមារពិការភ្នែកជាច្រើននៅក្នុងភូមិ មិនបានរៀនអក្សរប្រាយណ៍នៅក្នុងសាលារៀនទេ។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មានវិធីជា ច្រើនដែលអាចកុមារទាំងនោះអាចរៀននៅសាលាចំណេះទូទៅបាន ។

ចំពោះកុមារពិការភ្នែកដែលកំពុងរៀនក្នុងសាលាចំណេះដឹងក្នុងភូមិឧបករណ៍ដ៏ប្រសើរបំផុត គឺការកត់ត្រា និងរំលឹកមេរៀនដោយប្រើម៉ាញ៉េចាក់កាសែត ។ គ្រួសារ គួរព្យាយាមសន្សំប្រាក់ដើម្បីទិញម៉ាញ៉េ ។ កុមារដទៃទៀតអាចកត់ មេរៀនចេញពី សៀវភៅរឿង និងព័ត៌មានចេញពីសៀវភៅផ្សេងៗ ។

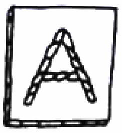
សំគាល់: ដើម្បីរក្សាលំនឹងនៃការសិក្សារបស់កុមារពិការភ្នែក គឺចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ការគាំទ្រជាច្រើន ។ នៅសាលារៀនកុមារដទៃអាច អានអក្សរពីសៀវភៅអោយនាងស្តាប់ ។ កុមារអាចត្រូវការជំនួយបន្ថែមក្រោយពេលរៀន ។ បងប្រុងនិងបងស្រី ឬមិត្តភ័ក្តិរបស់គេអាចចំណាយពេលវេលាខ្លះ ដើម្បីជួយបង្រៀនកុមារពិការភ្នែកនៅផ្ទះ ។

ចូរចងចាំ **កុមារពិការភ្នែកជាច្រើនអាចមើលឃើញខ្លះៗ ។ ចូរលើកទឹកចិត្តកុមារអោយប្រើវត្ថុអ្វីដែលគេគិតថា អាចមើលឃើញ ។** ប្រសិនបើកុមារអាចមើលឃើញអក្សរសរសេរធំៗ នៅលើក្តារខៀនសូមសរសេរអក្សរអោយបានធំៗ និងច្បាស់ហើយត្រូវដាក់គេអោយអង្គុយតុមុខ ។ **រៀបចំយ៉ាងណាអោយមានពន្លឺល្អ និងអក្សរក្រាស់ ហើយនឹងយកវត្ថុអ្វីដែលធ្វើអោយចាំងពន្លឺចេញពីមុខក្តារខៀន ។**

ប្រសិនបើកុមារអាចមើលឃើញល្អ ។ចូរសរសេរអក្សរអោយធំដោយប្រើក្រដាសពណ៌សនិងប៊ិចពណ៌ខ្មៅ ។

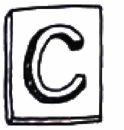


អោយកុមាររៀនសរសេរជារាងអក្សរ ដោយការសរសេរខ្យល់ អ្នកអាចយកវិធីមួយណាក្នុងចំណោមវិធីទាំងនេះ ទៅធ្វើជាមួយ កុមារ ។

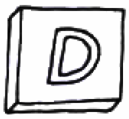


ខ្សែបិទការ ឬចុចម្ជុលខ្ទាស់ជាប់នឹងបន្ទះឈើ ឬកាត់ក្រដាស ។

កាត់ជាចង្អូរអក្សរនៅលើបន្ទះក្តារ ។



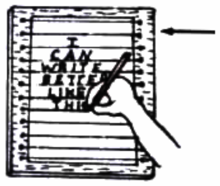
កាត់ក្តារជារាងអក្សរ ហើយបិទការនៅលើក្រដាសរឹងមួយ ។



ធ្វើអក្សរពីម្នាងសិលា ឬដីឥដ្ឋ ។

នៅក្នុងថ្នាក់រៀន តុឈើធំដែលមានដីឥដ្ឋទន់ៗឬដីភក់ជាវិធីដ៏មានប្រយោជន៍ក្នុងការរៀនសរសេរនិងស្គាល់ដឹងពីអក្សរបាន ។ កុមារអាចអនុវត្តផ្ទាល់ក្នុងការសរសេរនៅលើដីខ្សាច់ ដីភក់ ឬដី ។

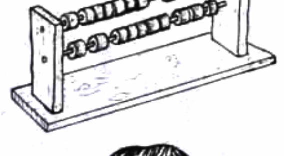
ក្មេងអាចសរសេរក្រៅផ្ទះ នៅលើខ្សាច់ ភក់ ឬដីឥដ្ឋ



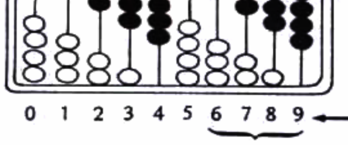
នៅពេលកុមារចាប់ផ្តើមរៀនសរសេរ អ្នកអាចយកខ្សែនីឡុងមានលាតធ្វើជាបន្ទាត់កាត់ក្រដាសដើម្បីជួយអោយកុមារ សរសេរអក្សរត្រង់ជួរឬគូសបន្ទាត់ខ្មៅដាមពីលើ ។

ដើម្បីជួយកុមារចាប់ផ្តើមរៀនរាប់លេខអ្នកអាចធ្វើវត្ថុរាប់លេខដ៏សាមញ្ញ ។ កុមារអាចរុញអង្កាំ ឬដុំមូលពីជ្រុងម្ខាងទៅ ម្ខាង ដើម្បីរាប់លេខ បូកលេខនិងដកលេខ ។

នៅពេលកុមារចេះរាប់លេខស្ទាត់ជំនាញ ហើយនោះកុមារអាចរៀនប្រើវត្ថុគិតលេខពិសេសមួយដែលគេហៅថា "ក្បាច់គិតលេខ " ដែលមានអង្កាំស៊កលើខ្សែលួស ។ អង្កាំដាក់ក្រោម និងឡើងលើដើម្បីបង្កើតជាចំនួនលេខ ។ ដោយការអនុវត្តន៏ផ្ទាល់កុមារពិការភ្នែកអាចរៀនបូក និងដកលេខនៅលើក្បាច់គិតលេខបានយ៉ាងលឿន ឬលឿនជាងកុមារដទៃទៀតដែលធ្វើលើក្រដាសសៀវភៅ ។ ក្តារស្ទឹងដូចនេះអាចជួយកុមារអោយរៀនចំនួនលេខតាមរយៈការកាន់ស្ទាប ហើយនឹងជួយអោយកុមាររៀនស្គាល់ដឹងនូវវត្ថុមានទំហំខុសៗគ្នា ។



ក្បាច់គិតលេខ



(អង្កាំទាំងអស់មានពណ៌ដូចគ្នា ។នេះគឺយើងធ្វើពណ៌ខ្មៅមួយចំនួនដើម្បីងាយស្រួលរាប់លេខ) ។អង្កាំត្រូវដាក់នៅទីតាំងដែលប្រាប់ពីចំនួនលេខទាំងនេះ ។

មានខ្សែលួសចំនួន ៤ ដែលប្រាប់ពីលេខ ៦៧៨៩ ។ គួរកត់សំគាល់ថា អង្កាំនិមួយៗនៅផ្នែកខាងលើ ដែលចំកណ្តាលគឺស្មើនឹង ៥ ដង នៃអង្កាំមួយៗដែលនៅខាងក្រោមចំ ។

ការងារផ្សេងៗ

នៅពេលកុមារពិការភ្នែកធំពេញវ័យឡើង កុមារអាចរៀនធ្វើការងារជាច្រើនប្រភេទ។ យើងស្រង់ការងារជាច្រើនប្រភេទដែលជនពិការអាចធ្វើបាន។ ការងារទាំងនោះមានសញ្ញា a * គឺជាការងារដែលជនពិការភ្នែកបានធ្វើជារឿយៗ។

កុមារពិការភ្នែកក្នុងភូមិ គួរទទួលបានឱកាសជួយកិច្ចការផ្ទះ និងនៅចំការ។ កុមារពិការភ្នែកគួរគេណែនាំ និងទុកចិត្តអោយជួយ ការងាររស់នៅប្រចាំថ្ងៃជាច្រើន ដូចជាកុមារដែលមានភ្នែកភ្លឺដែរ។ សំខាន់គឺត្រូវធ្វើឡើងដូចជា ការលេងនិងធ្វើត្រាប់ការងារតាមទាំងនេះជាវិធាននៃការរៀនសូត្រជំនាញរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដ៏មានប្រយោជន៍។

នៅតាមស្រែចំការគ្រួសារអាចចាប់ផ្តើមអោយកុមារចូលរួមដាំដុះ និងក្នុងសកម្មភាពធ្វើស្រែ ឬចំការអោយទាន់កុមារនៅតូច។

ដើម្បីស្វែងយល់ច្បាស់អំពីដំណើរការដាំដុះក្នុងគ្រួសារ កុមារអាចចាប់ផ្តើមដោយការដាំដុះ ស្រោចទឹក ថែទាំ រហូតដល់ធំលូតលាស់ ហើយចុងក្រោយប្រមូលទិន្នផលដាំស្លនិងបរិភោគ។

បន្ទាប់មកទៀតកុមារអាចទៅស្រែជាមួយឪពុក និងម្តាយរបស់គេ ហើយជួយក្នុងការធ្វើស្រែ។ កុមារអាចប្រើជើង ដើម្បីដើរតាមគន្លង នង្គ័ល ឬស្នាមចង្អូរដែលទាំងនេះកើតឡើងពីការភ្ជួររាស់ស្រែ។

ព្យាយាមអោយកុមារចូលរួមក្នុងកិច្ចការផ្ទះ និងស្រែចំការ។ ដំបូងបង្ហាញកុមារ និងណែនាំគេអោយបានច្រើន ដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បន្ទាប់មកកាត់បន្ថយការជួយបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់គេអាចធ្វើការងារទាំងមូលដោយខ្លួនឯង។

ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ

កុមារពិការភ្នែកគួរមានឱកាសស្មើគ្នាដូចកុមារដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ដែរ។ ទៅណាសូមយកគេទៅជាមួយផងហើយបន្ទាប់មក អោយគេទៅផ្សារ អណ្តូងទឹក ទន្លេ សាលារៀន និងវត្ត។ ណែនាំគេអោយស្គាល់អ្នកនៅជុំវិញគេ។ ពន្យល់អ្នកដទៃអោយយល់ថាកុមារពិការភ្នែកជាកុមារឧស្សាហ៍ព្យាយាម ដូចជាកុមារដទៃទៀតដែរ លើកលែងដែលថា នាងមិនអាចមើលឃើញបាន។ ប្រាប់អ្នកទាំងនោះថា នៅពេលដែលឃើញកុមារ ខ្លួននិយាយទៅកាន់កុមារ (ព្រោះគេមិនអាចមើលឃើញទេ) ទោះល្អិតណា ឆ្លើយសំណួររបស់កុមារក្តីហើយជួយរករបស់ផ្សេងៗដែលកុមារកំពុងរក។ ប្រាប់ពួកគេ កុំធ្វើអ្វីៗជំនួសគេ ប៉ុន្តែត្រូវព្យាយាមណែនាំអោយកុមារកាន់តែមានទំនុកចិត្តធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯង។ បន្តិចម្តងៗមនុស្សទូទៅនឹងចាប់ផ្តើមយល់ថា កុមារពិការភ្នែកអាចធ្វើការងារបានច្រើនជាងអ្វីដែលអ្នកទាំងនោះស្រមៃឃើញទៀត។ ហើយពួកគេនឹងចាប់ផ្តើមផ្តល់ការគោរពរាប់អានកុមារខ្លាំងទៅៗ។ ទៅថ្ងៃមុខទោះមានកុមារពិការភ្នែកដទៃទៀត ក៏ជាការងាយស្រួលផងដែរ។

នាំកុមារទៅកន្លែងកិច្ចប្រជុំ មើលភាពយន្ត គំនូរជីវចល និងព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ ហើយពន្យល់អោយកុមារយល់នូវអ្វីដែលកុមារមិនអាចមើលឃើញបាន។

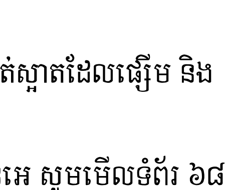
នៅពេលកុមារពិការភ្នែកមានវ័យធំឡើង ពួកគេអាចរៀបគូរស្រករ និងមានកូនបាន។ ពួកគេអាចក្លាយជាឪពុកម្តាយដ៏ល្អដូចជាមនុស្សទូទៅដែលមានភ្នែកភ្លឺផងដែរ។

ការបង្ការពិការភ្នែក

មធ្យោបាយល្អបំផុតដើម្បីបង្ការភាពពិការភ្នែក គឺ**ត្រូវអោយកុមារទទួលការចិញ្ចឹមបីបាច់ល្អ ស្អាត និងមានសុខភាពល្អ**។ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ម្តាយត្រូវការអោយមានការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ផងដែរ និងជៀសវាងប្រើថ្នាំ ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក ។ វត្ថុសំខាន់ខ្លះដែលអាចជួយបង្ការភាពងងឹតភ្នែកត្រូវបានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ :

សង្ខេប **ដំណាក់កាលនានាដើម្បីបង្ការពិការភ្នែកកុមារមាន:**

- នៅពេលមានគភ៌ ម្តាយត្រូវស្ថិតនៅអោយឆ្ងាយពីអ្នកមានជំងឺអុត កញ្ជ្រិល និងជំងឺឆ្លងដទៃទៀត។ ត្រូវកុំប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលគ្មានសុវត្ថិភាព និងត្រូវព្យាយាមបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ ។
- ការពារភ្នែករបស់ទារកដែលទើបនឹងកើត ដោយបន្តក់ថ្នាំភ្នែកតេត្រាស៊ីក្លីន ឬថ្នាំភ្នែកនីត្រាតពណ៌ទឹកប្រាក់១ភាគរយ ក្រោយពេលកើត(សូមមើលទំព័រ ៦៩)
- ឪពុកម្តាយត្រូវយកកូនទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ។
- ទារកត្រូវបំបៅនិងទឹកដោះម្តាយ ហើយបន្តអោយបៅទឹកដោះម្តាយអោយបានយូរតាមដែលធ្វើបាន ។
- ម្តាយនិងទារកត្រូវទទួលទានអាហារដែលជីវជាតិល្អ ជាពិសេសម្ហូបអាហារដែលសំបូរទៅដោយវីតាមីនអេ។ ជាធម្មតា ទារកកើតជំងឺរាគរូស ហើយបន្ទាប់មកស្ងួតភ្នែក ក្រោយពីពេលដែលគេឈប់បៅទឹកដោះម្តាយ។ ដូច្នេះនៅពេលដែលទារក ចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារផ្សេងៗ ផ្តល់អាហារដល់ទារកដោយកិនអោយម៉ត់នូវ ផ្លែល្ហុង ស្លឹកក្តូច ឬអាហារដទៃទៀត ដែលសំបូរទៅដោយវីតាមីនអេ ដោយផ្តល់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ថែរក្សាអោយផ្ទះសំបែង និងទារកស្អាតជានិច្ច។ ធ្វើនិងប្រើប្រាស់បង្គន់ ហើយបិទទ្វារអោយត្រឹមត្រូវ ជៀសវាងកុំអោយសត្វល្អិតចូលបាន។ លាងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកស្អាត ជាពិសេសមុនពេលបរិភោគអាហារ ហើយក្រោយពេលចូលបន្ទោសបង់ (បន្ទប់ទឹក) ។
- ឪពុកម្តាយត្រូវសំអាតភ្នែករបស់កូននៅពេលកូនឈឺភ្នែក ឬមានខ្ទុះ សំអាតជារឿយៗ និងក្រណាត់ស្អាតដែលផ្សើម និងទឹកស្អាត។ បើសិនមានលទ្ធភាពត្រូវឱ្យបុគ្គលិកសុខភាពពិនិត្យ ។
- ផ្តល់អាហារដែលសំបូរដោយជីវជាតិវីតាមីនអេ ចំពោះកុមារកើតជំងឺកញ្ជ្រឹល (ឬថ្នាំគ្រាប់វីតាមីនអេ សូមមើលទំព័រ ៦៨) ដោយសារគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺ " ភ្នែកស្ងួត " ដែលនឹងកើនឡើយ ជាមួយជំងឺកញ្ជ្រឹល។
- ព្យាបាលអ្នកគ្រប់គ្នាដែលមានសញ្ញានៃជំងឺ ត្រាកូម៉ា អោយបានឆាប់រហ័ស។ ចំពោះការព្យាបាលនៃបញ្ហាភ្នែកផ្សេងៗ សូមទៅសាកសួរបុគ្គលិកសុខភាព ឬស្រាវជ្រាវពត៌មានពីសៀវភៅដូចជា កន្លែងដែលគ្មានគ្រូពេទ្យ។
- ឪពុកម្តាយត្រូវទុកវត្ថុមុតស្រួច គ្រាប់ គ្រឿងផ្ទុះ ទឹកអាស៊ីតអោយឆ្ងាយពីដៃកុមារ និងអប់រំពួកគេអោយស្គាល់អំពី គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីវត្ថុទាំងនោះ ។ អប់រំកុមារអោយចេះប្រយ័ត្នចំពោះគ្រោះថ្នាក់ ដែលកើតឡើងដោយការបោះ ដប កំប៉ុងបិទជិតគ្រាប់កាំភ្លើងចូលទៅក្នុងភ្លើង។ ឧទាហរណ៍ ទឹកដើម ហ៊ីហ្សា គឺជាដើមឈើដែលមានជាតិពុល នៅក្នុងប្រទេសម៉ិចស៊ិកូ ដែលអាចធ្វើអោយភ្នែករលាកដូចទឹកក្បុងដែរ។ ត្រូវធ្វើការព្យាបាលឱ្យទាន់ពេលវេលាសំរាប់ការរលាក ឬរបួសភ្នែក។
- អប់រំកុមារអោយចេះប្រយ័ត្ន កុំគុបដុំថ្ម និងឈើ ឬបាញ់គ្រាប់ជំពាមដាក់គ្នា។
- ពិនិត្យមើល ប្រសិនបើកុមារមានសញ្ញាណដំបូង លើភ្នែក ឬមានបញ្ហាពិបាកក្នុងការមើល។ ធ្វើតេស្តថាតើគេអាចមើលឃើញក៏វិតណានៅពេលកុមារមានអាយុ ២ ឆ្នាំ និងមុនពេលគេចូលរៀន។
- រៀបចំអោយកុមារធ្វើតេស្តសញ្ញាណនៃការមើលឃើញ របស់បងប្អូនប្រុស និងស្រី។
- អោយរាល់គ្នាយល់អំពី**ភាពពិការភ្នែករបស់កុមារ ដែលអាចបង្ការបាន**។ ពន្យល់មនុស្សគ្រប់រូបអោយយល់ថា ពួកគេអាចធ្វើ ការងារបានច្រើន។



- សំរាប់ការប្រយ័ត្ន ជាពិសេសដើម្បីការពារភ្នែក ដែលអ្នកបាត់បង់នូវកាយវិញ្ញាណលើភ្នែករបស់គេ ។