ជួយក្មេងបន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ

វាជាការមួយសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវចងចាំថាក្មេងខ្លះមិនដែលមានភាពបាក់ទឹកចិត្តទេ ចំណែកឯក្មេងដទៃ បង្ហាញអោយឃើញពីភាពពិបាកចិត្តជាច្រើនអាទិត្យ រឺ ខែ។ ទោះបីជា គ្មានការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកអាកប្បកិរិយា ក៏ដោយ ក្មេងនៅតែត្រូវការជំនួយរបស់អ្នក។

ក្មេងដែលឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍
ដែលគួរអោយតក់ស្លុត
របស់គេជាលើកទីមួយ
មុនអាយុ១១ឆ្នាំ ទំនងជា
មានរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តជាងក្មេង
ដែលមានអាយុច្រើន
ជាងនេះរហូតដល់ទៅបី
ដង។ ក្មេងអាចទប់ទល់
បានប្រសើរជាងនេះ
ប្រសិនបើឪពុកម្តាយ
និងមនុស្សពេញវ័យដទៃទៀត
ជួយពួកគេទប់ទល់នឹង
ការឆ្លងកាត់នោះ។
ចាប់ផ្តើមជួយក្មេងអោយ
បានឆាប់បំផុត
តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍នោះ។

បន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ ក្មេងអាចមានអាកប្បកិរិយាដូចនេះ:

- មានភាពមិនសប្បាយចិត្តដោយសារតែ បាត់បង់នូវប្រដាប់ប្រដាលេង ភួយដែលខ្លួនពេញចិត្តបំផុត។ល។ ដែលសំខាន់ចំពោះគេ។
- ប្តូរពីស្ងៀមស្ងាត់ ស្តាប់បង្គាប់ និង យកចិត្តទុកដាក់ ទៅជាឡូឡា កងរំពង គឃ្លើន រឺប្តូរពីភាពចេញមុខ ទៅជាអៀន រឺខ្លាច។
- មានការភ័យខ្លាចនៅពេលយប់ ដូចជា សុបិន្តអាក្រក់ ភ័យខ្លាចភាពងងឹត រឺឬ ភ័យខ្លាចក្នុងការដេកម្នាក់ឯង។
- ខ្លាចថាព្រឹត្តិការណ៍នោះនឹងកើតឡើង។
- ងាយនឹងពិបាកចិត្ត យំ និង ទ្រហោយំ។
- បាត់បង់ជំនឿលើមនុស្សពេញវ័យ។ ក្មេងគិត ថាមនុស្សពេញវ័យរបស់គេ មិនអាចទប់ស្កាត់ គ្រោះមហន្តរាយបានទេ។
- ត្រឡប់ទៅរកអាកប្បកិរិយាដូចក្មេង ដូចជានោមដាក់គ្រែ រឺជញ្ជក់មេដៃជាដើម។
- មិនចង់អោយឪពុកម្តាយទៅណាបាត់ ពីមុខមាត់គេ រឺបដិសេធមិនព្រមទៅសាលា រឺមណ្ឌលថែទាំពេលថ្ងៃ។
- មានអារម្មណ៍ថាមានកំហុស ហាក់ដូចជា គេបានធ្វើអោយគ្រោះមហន្តរាយនោះកើត ឡើងដោយសារតែអ្វី ដែលគេបាននិយាយ រឺបានធ្វើ។
- ក្លាយទៅជាខ្លាចខ្យល់បក់ ភ្លៀង រឺ សំលេងដែលលាន់លឺឡើងភ្លាមៗ។
- មានរោគសញ្ញានៃជំងឺ ដូចជាឈឺក្បាល ក្អួត រឺគ្រុនក្តៅ។
- ព្រួយអំពីកន្លែងដែលគេ និងគ្រួសារ របស់គេនឹងទៅរស់នៅ។

អ្វីៗដែលឪពុកម្តាយអាចធ្វើដើម្បីជួយ កូនរបស់គេ:

- និយាយជាមួយក្មេងអំពីអ្វីដែលពួកគេកំពុង មានអារម្មណ៍។ សន្និដ្ឋានអោយពួកគេថា វាគ្មានអ្វីទេក្នុងការដែលមានអារម្មណ៍បែបនោះ។
- ជួយក្មេងអោយរៀនប្រើពាក្យដែល សំដែងពីអារម្មណ៍របស់គេ ដូចជា "សប្បាយ" "កើតទុក្ខ" "ខឹង" ។ល។
- កុំរំពឹងថាគេនឹងមានភាពក្លាហាន រឺស្ងិត ស្ងាញ។ ប្រាប់គេថាវាមិនអីទេក្នុងការយំ នោះ។
- កុំផ្តល់អោយក្មេងនូវពត៌មានបន្ថែម លើសពីអ្វីដែលគេអាច ដោះស្រាយបាន ពីរឿងគ្រោះមហន្តរាយ។
- ធានាចំពោះក្មេងដែលមានការភ័យខ្លាច ថាអ្នកនឹងនៅទីនោះដើម្បីថែទាំគេ។ ធ្វើការ ធានាចំពោះគេជាដដែលៗ។
- វិលត្រឡប់ទៅរកទម្លាប់ចាស់ភាពជាប្រចាំ អោយបាន ឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ត្រូវមាន កាលវិភាគទៀងទាត់។
- ចូរអោយប្រាកដថាពួកគេដឹងថា គ្រោះ មហន្តរាយមិនមែនជាកំហុសរបស់ គេទេ។ ធ្វើការធានាអះអាងចំពោះគេ។
- អោយក្មេងមានការគ្រប់គ្រង ដូចជា ការជ្រើសរើសសំលៀកបំពាក់ រឺអ្វី ដែលត្រូវ ញ៉ាំសំរាប់អាហារពេលល្ងាច។
- បង្កើតការទំនាក់ទំនងឡើងវិញជាមួយមិត្តភ័ក្តិ ជិតស្និទ្ធ និងសាច់ញាតិឆ្ងាយៗ។
- រក្សាការសន្យាដែលអ្នកធ្វើ។ ការនេះ នឹងជួយក្មេងអោយរៀនជឿទុកចិត្តលើ មនុស្សពេញវ័យម្តងទៀត។
- រៀបចំផែនការ។ ការនេះនឹងជួយក្មេង ទទួលឡើងវិញនូវជំនឿក្នុងពេលអនាគត។
- ទទួលនូវការថែទាំសុខភាពណាដែលចាំបាច់ អោយបានឆាប់បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ចំណាយពេលគេងជាមួយគ្នាបន្ថែមទៀត នៅពេលដំណេក។
- ចូរអោយប្រាកដថា ក្មេងបរិភោគ អាហារ ណាដែលធ្វើអោយមានសុខភាពល្អនិងមាន ការសំរាកគ្រប់គ្រាន់។
- អនុញ្ញាតិអោយមានភាពលើកលែងមួយ រយៈដូចជាទុកភ្លើងអោយនៅភ្លឺនៅ ពេលចូលគេង។
- រកវិធីផ្សេងៗដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកស្រឡាញ់ពួកគេ។
- ទុកពេលអោយអោយក្មេងសោកសង្រេង។
- ចាប់ផ្តើមបុណ្យខួបដើម្បីរំលឹកដល់ ព្រឹត្តិការណ៍នោះ។ ទោះបីវាអាចធ្វើ អោយមានភាពក្រៀមក្រំក៏ដោយ ក៏ សកម្មភាព វិជ្ជមាន ជួយអោយអ្នកប្រារព្ធ ភាព រស់រានរបស់អ្នក និងបង្ហាញថាអ្នក អាចមានជីវិតធម្មតាឡើងវិញ។

WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT

ក្រសួងយោធា
WASHINGTON

Emergency Management Division

នាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រង
ភាពអាសន្ន

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122