

ការជួយកុមារឱ្យចេះគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ក្នុងអំឡុងពេលផ្ទះរាតត្បាតនៃវីរុសកូរ៉ូណា (ជំងឺខូវីដ-១៩) (COVID-19)



កុមារអាចឆ្លើយតបនឹងភាពតានតឹងក្នុងរបៀបផ្សេងៗគ្នា ដូចជាមានភាពតោង
ជាប់ស្មិត ការចប់បារម្ភ ការដកខ្លួនចេញ ខឹង ឬរំងើបរំជួល ការនោមដាក់គ្រែដើម ។

ឆ្លើយតបទៅនឹងប្រតិកម្មរបស់កូនអ្នកក្នុងរបៀបដែលជួយគាំទ្រ គឺស្តាប់ការព្រួយបារម្ភ
របស់ពួកគេ និងផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវក្តីស្រឡាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែម ។

កុមារត្រូវការសេចក្តីស្រឡាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ពីមនុស្សពេញវ័យ ក្នុងគ្រាលំបាក ។
សូមផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវពេលវេលា និងការយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមទៀត ។

ចងចាំស្តាប់កូនរបស់អ្នក និយាយដោយសុភាពរាបសា និងធ្វើឱ្យពួកគេទុកចិត្តឡើងវិញ ។

ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ធ្វើឱ្យមានឱកាសសម្រាប់កុមារលេង និងបន្ទុះអារម្មណ៍ ។

រក្សាទម្ងាប់ និងគម្រោងពេលវេលា និងលេងជាទៀងទាត់ឱ្យបានច្រើន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ឬជួយបង្កើតកិច្ចការ និងកម្មវិធីលេងថ្មីៗក្នុង
បរិយាកាសថ្មី ដោយរួមទាំងសាលារៀន/ការរៀនសូត្រ ក៏ដូចជាពេលវេលាសម្រាប់លេងដោយសុវត្ថិភាព និងការបន្ទុះអារម្មណ៍ផងដែរ ។

ផ្តល់នូវហេតុផលអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង ពន្យល់អំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅពេលនេះ និងផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីវិធីកាត់
បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ ជាពាក្យដែលពួកគេអាចយល់បាន អាស្រ័យទៅលើអាយុរបស់ពួកគេ ។

នេះក៏រួមបញ្ចូលទាំងការផ្តល់ព័ត៌មានអំពីអ្វីដែលអាចកើតឡើងក្នុងរបៀបដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានការជឿជាក់ឡើងវិញ (ឧទាហរណ៍ សមាជិក
គ្រួសារ និង/ឬ កុមារអាចចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ហើយប្រហែលជាត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យមួយរយៈ ដើម្បីឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតអាចជួយឱ្យពួកគេ
មានអារម្មណ៍ធូរស្បើយឡើងវិញ) ។

ប្រសិនបើអ្នកជាគ្រូពេទ្យ សូមព្យាយាម និងរក្សាកុមារឱ្យនៅក្បែរឪពុកម្តាយ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ ហើយចៀសវាងការបំបែកកុមារ និង
អ្នកមើលថែពួកគេ តាមអ្វីដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ ប្រសិនបើការដាក់ឱ្យនៅបែកគ្នាត្រូវកើតមានឡើង (ឧទាហរណ៍ ការសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ)
ត្រូវប្រាកដថាមានទំនាក់ទំនងទៀងទាត់ (ឧទាហរណ៍ តាមរយៈទូរស័ព្ទ) និងការធ្វើឱ្យជឿជាក់ឡើងវិញ ។

ប្រភព ៖ World Health Organisation
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>