

ការអប់រំដោយមិនប្រើប្រាស់ការស្រែកគំហកទៅកាន់កុមារ

ថ្ងៃនេះ: Ines អ្នកគ្រប់គ្រងនៅ Burkina Faso
ស្នើឱ្យយើងឆ្លុះបញ្ចាំងពីការយំដែលប្រើជាការឆ្លើយតបចំពោះកុមារដែលមិនព្រមសហការ។

តោះព្យាយាមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ៖

- តើការស្រែកដាក់កុមារប៉ះពាល់អ្វីខ្លះ?
- តើពួកគេនឹងយល់កាន់តែច្បាស់នូវអ្វីដែលបាននិយាយទៅកាន់ពួកគេដោយស្រែកទេ?
- តើយើងអាចឱ្យគេស្តាប់តាមដោយមិនស្រែកដោយរបៀបណា?

ឪពុកម្តាយណាដែលមិនធ្លាប់ស្រែកដាក់កូន?

ពេលខ្លះវាពិបាកខ្លាំងណាស់ក្នុងការរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់

និងមិនតូចចិត្តនៅពេលប្រឈមមុខនឹងអាកប្បកិរិយា

មិនសមរម្យពីកុមារ

ជាពិសេសប្រសិនបើវាកើតឡើងនៅកន្លែងសាធារណៈ ឬនៅផ្ទះម្តងហើយម្តងទៀត។

ឧទាហរណ៍៖ កុមារចាប់ផ្តើមរមៀលលើតដ្ឋនៅទីសាធារណៈ ធ្វើឱ្យមនុស្សងាកមើល ក្រោយមកអ្នកសុំគេអោយ នៅស្ងៀមគេមិនស្តាប់តាម។ ដោយកំហឹង អ្នកបានស្រែកក្នុងបំណងចង់ឱ្យគាត់ស្តាប់តាមដោយប្រើឃ្លាដូចជា "នៅស្ងៀម!" កុំធ្វើបែបនោះ! «អង្គុយចុះ!»

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង៖

ការស្រែកដាក់កូនរបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកមិនពន្យល់អ្វី មិនបានធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកយល់ ពីអាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យរបស់គាត់ឡើយ។ ជាទូទៅបច្ចេកទេសនេះមិនផ្តល់លទ្ធផលអ្វីឡើយ។

យោងតាមអ្នកជំនាញខាងសរសៃប្រសាទ

នៅខាងក្នុងខួរក្បាលមានអ្វីដែលហៅថា អាមីហ្គាដាឡា amygdala ។
នៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃការស្រែក អាមីហ្គាដាឡា បញ្ចេញអរម៉ូនស្ត្រេស។
កុមារមិនដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វីជាមួយភាពតានតឹងនេះទេ ហើយនឹងចាប់ផ្តើមស្រែក
ឬមានអាកប្បកិរិយាឆេវឆាវ។

ប្រសិនបើការស្រែកនោះកើតឡើងដដែលៗ កុមារអាចនឹងត្រូវកាត់ផ្តាច់ពីអារម្មណ៍របស់ គាត់/នាង។
នេះអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់កុមារ ជាពិសេសលើការ
គោរពខ្លួនឯងរបស់គាត់។ វាក៏អាចនាំឱ្យមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបង្កើនអាកប្បកិរិយាឆេវឆាវ។

កុមាររៀនដោយការធ្វើត្រាប់តាមតាម ប្រៀបដូចជាកញ្ចក់ឆ្លុះ៖ នៅពេលអ្នកស្រែក
អ្នកផ្ញើសារទៅកូនរបស់អ្នកថា វាជាវិធីដើម្បីទទួលបានអ្វីដែលអ្នកចង់បាន។ ផ្ទុយទៅវិញ
កុមារនឹងប្រើបច្ចេកទេសនេះដើម្បីទទួលបានអ្វីដែលគាត់ចង់បាន។

បច្ចេកទេសមួយចំនួនដើម្បីជៀសវាងការស្រែក៖

- ប្រើសម្លេងដែលយកចិត្តទុកដាក់ និងប្រើពាក្យដែលសមរម្យ៖ និយាយដោយភាពទន់ភ្លន់ និងស្ងប់ស្ងាត់ជាមួយកូនរបស់អ្នក។ អ្នកអាចមានភាពម៉ឺងម៉ាត់ ដោយមិនបាច់បញ្ចេញ សំឡេងខ្លាំង។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថា កុមាររៀនបានកាន់តែប្រសើរនៅពេលដែលអ្នក បានដោះស្រាយដោយចិត្តល្អ។
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយប្រយោគសាមញ្ញ និងច្បាស់លាស់៖ កុមារមិនអាចយល់ប្រយោគ មួយចំនួនដែលយើងប្រើដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងនោះទេ។
វាជាការល្អបំផុតក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយពាក្យសាមញ្ញ ឬកាយវិការ។
- ផ្តល់ការណែនាំជាវិជ្ជមាន៖ កុមារមិនយល់ពីភាពអវិជ្ជមាន។ ជារឿយៗនាងឆ្លើយថា "ទេ" ចំពោះអ្វីៗទាំងអស់ ពាក្យដែលពេញនិយមសម្រាប់គេគឺ "ទេ" នៅក្នុងអំឡុងពេលនេះ។ កុមារនឹងធ្វើផ្ទុយពីអ្វីដែលយើងបានស្នើរសុំ។

- ចូលជិតកុមារ៖ ដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាត្រូវតែជៀសវាងការនិយាយពីចម្ងាយ។ អ្នកត្រូវចុះដល់កម្រិតរបស់កុមារ ដើម្បីពន្យល់ពីអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យពួកគេធ្វើ។
- ចូលរួមជាមួយកុមារក្នុងការសម្រេចចិត្ត និងផ្តល់ជម្រើសដល់ពួកគេ៖ « វាហាក់ដូចជាថាកុមារទំនងជាឆ្លើយតបដោយវិជ្ជមាន នៅពេលដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថាទស្សនៈរបស់ពួកគេត្រូវបានរាប់បញ្ចូល ហើយនៅពេលដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថាទស្សនៈរបស់ពួកគេទទួលបានការគិតគូរដល់ និងពេលពួកគេមានការចូលរួមក្នុងដំណើរការសម្រេចចិត្ត។ ឧទាហរណ៍៖ « តើអ្នកចង់ងូតទឹកមុន ឬ បន្ទាប់ពីអាហារពេលល្ងាច?"

ដូច្នេះ យកល្អគួរតែប្រកាន់យកអាកប្បកិរិយាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកុមារ ដើម្បីពង្រឹងការកសាងនិងអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ។

ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយតើអ្នកប្រើបច្ចេកទេសអ្វីផ្សេងទៀតដើម្បីកុំឱ្យកូនស្រែក? ធ្លាប់ស្រែកដាក់អ្នកទេ? តើធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា?

ក្នុងនាមជាអ្នកអាជីព តើអ្នកគាំទ្រឪពុកម្តាយដែលសុំជំនួយ ឬជំនួសពីអ្នកដោយរបៀបណា?

When yelling at children....



We teach them to yell to express themselves and to attack when they disagree.

They freeze and accumulate stress (the amygdala is on alert, making them unable to think and remember)



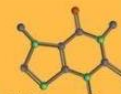
Shouting or loud voices may activate a general state of stress in them (elastic conditioning and emotions)



Statistically, children will repeat the disapproved behavior.



- Their bodies are charged with adrenaline and glucocorticoids



- Recurrent screaming increases the risk of depression.

papapositive.fr

5 tips to cooperate with a child

-  **Set an example for them to imitate.**
-  **Offer them a hug to soothe them. Otherwise they can't calm down!**
-  **Offer them choices to make them responsible.**
-  **Talk to them by singing or changing your voice**
-  **Tell them what is expected with affirmative sentences and set up rules**

Papapositive.fr