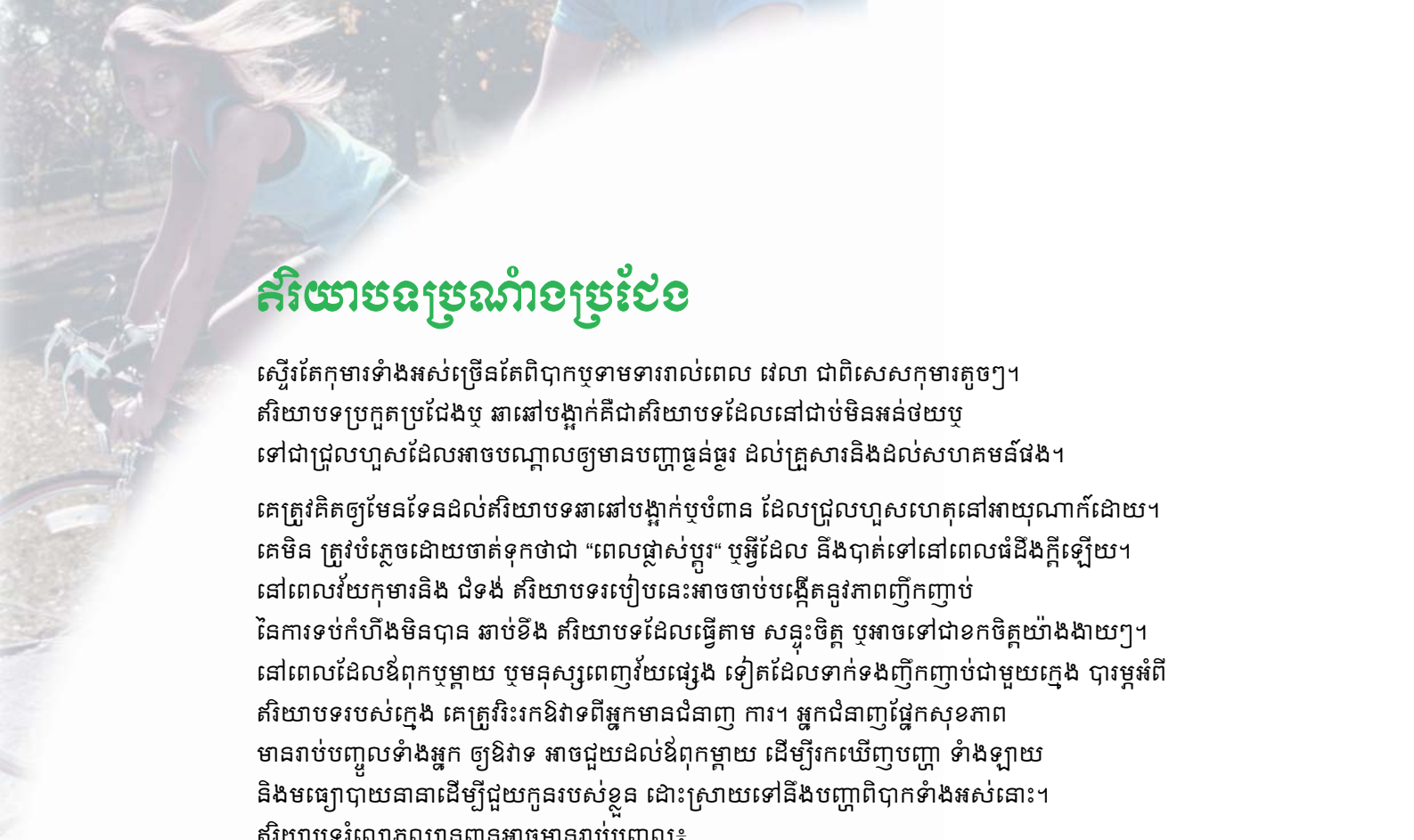


ឥរិយាបថប្រឆាំងប្រជែង

Khmer

(Challenging Behaviours)





ឥរិយាបថប្រឆាំងប្រព្រឹត្តិកម្ម

ស្ទើរតែកុមារទាំងអស់ច្រើនតែពិបាកឬទាមទាររាល់ពេល វេលា ជាពិសេសកុមារតូចៗ។ ឥរិយាបថប្រកួតប្រជែងឬ ឆោឆោបង្ហាញក៏ជាឥរិយាបថដែលនៅជាប់មិនអស់ថយឬ ទៅជាជ្រុលហួសដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ដល់គ្រួសារនិងដល់សហគមន៍ផង។

គេត្រូវគិតឲ្យមែនទែនដល់ឥរិយាបថឆោឆោបង្ហាញក៏ឬបំពាន ដែលជ្រុលហួសហេតុនៅអាយុណាក៏ដោយ។ គេមិន ត្រូវបំភ្លេចដោយចាត់ទុកថាជា “ពេលផ្លាស់ប្តូរ” ឬអ្វីដែល នឹងបាត់ទៅនៅពេលធំដឹងក្តីឡើយ។ នៅពេលវ័យកុមារនិង ជំទង់ ឥរិយាបថរបៀបនេះអាចចាប់ផ្តើមឆ្លងកាតព្វកិច្ច។ ឆែកឆែកកំហឹងមិនបាន រាប់ខឹង ឥរិយាបថដែលធ្វើតាម សន្ទុះចិត្ត ឬអាចទៅជាខកចិត្តយ៉ាងងាយ។ នៅពេលដែលខ្ញុំពុកឬម្តាយ ឬមនុស្សពេញវ័យផ្សេង ទៀតដែលទាក់ទងព្រឹកញាប់ជាមួយក្មេង បានម្តងពី ឥរិយាបថរបស់ក្មេង គេត្រូវរិះរកវិធានការណ៍ដើម្បី ការរក អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព មានរាប់បញ្ចូលទាំងអ្នក ឲ្យវិវាទ អាចជួយដល់ខ្ញុំពុកម្តាយ ដើម្បីរកឃើញបញ្ហា ទាំងឡាយ និងមធ្យោបាយនានាដើម្បីជួយកូនរបស់ខ្លួន ដោះស្រាយទៅនឹងបញ្ហាពិបាកទាំងអស់នោះ។ ឥរិយាបថរំលោភល្អានពានអាចមានរាប់បញ្ចូល៖

- កំហឹងម្តងម៉្លោះខ្លាំង
- ល្មោនពានដល់រាងកាយ
- វាយតប់ សម្តែង ឬបំណងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់
- ប្រើប្រាស់គ្រឿងអារុធ
- ធ្វើបាបសត្វក្នុងផ្ទះ ឬសត្វដទៃទៀត
- បំណងបំផ្លិចបំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ ឬ
- បំផ្លាញរបស់អ្នកដទៃ ឬទ្រព្យសាធារណៈ។

វិន័យគួរតែមានអំពីរបៀបរៀនសូត្រ និងមិនត្រូវតឹង តែងហួស ឬមិនត្រឹមត្រូវនោះទេ។ ជាញឹកញយ ការធ្វើ ទណ្ឌកម្មលើរាងកាយនឹងធ្វើឲ្យឥរិយាបថរបស់ក្មេងរឹត តែពិបាកថែមទៀត។ ការមើលឃើញ ឮអំពីអំពើឃោរ

យៅក្នុងគ្រួសារអាចប៉ះពាល់ដល់កុមារតូចៗនិងក្មេងជំទង់ ជាច្រើនដូចគ្នានឹងការប្រព្រឹត្តិវាយដំមកលើខ្លួនដែរ។ អំពើ ឃោរយៅឃើញតាមទូរទស្សន៍ ឬល្បែងវីដេអូអាចមាន ឥទ្ធិពលលើកុមារតូចៗដែលងាយទទួលបានការប៉ះពាល់ដែរ។ ជាញឹកញយ អំពើឃោរយៅច្រើនតែនាំទៅរកអំពើឃោរយៅ។

កំហឹងម្តងម៉ៅ

កំហឹងម្តងម៉ៅកើតឡើងនៅពេលដែលកុមារធ្វើអ្វីមិនបានសំរេច ឬ តឹងក្នុងចិត្ត។ កំហឹងម្តងម៉ៅម្តងម្កាលគឺជាដំណាក់កាលធម្មតា នៃការលូតលាស់របស់ក្មេងៗ។ ឪពុកម្តាយគួរមានការបារម្ភ នៅពេលណាដែលកំហឹងម្តងម៉ៅមានកំរិតហួសហេតុ ឬ នៅទីដឹង។ មានកិច្ចការខ្លះដែលឪពុកម្តាយអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយកូនឲ្យ ជៀសផុតពីកំហឹងម្តងម៉ៅបាន ដូចជា៖

- ចំណាយពេលវេលាសម្រាកនិងទៀងទាត់ជាមួយកូន
- ឲ្យវាដឹងថា អ្នកបានដឹងនូវអ្វីៗដែលវាធ្វើបានល្អ ព្រមទាំង
- គិតដល់ភាពតានតឹងទៀតៗដែលប៉ះពាល់ដល់កូន ដូចជា លចាប់ផ្តើមយកកូនទៅដាក់នៅទីកន្លែងមើល ក្មេងៗ ពេលមានទារកទើបនឹងកើតនៅក្នុងគ្រួសារ ឬ ពេលឪពុកម្តាយឈ្មោះប្រកែកគ្នា។ បញ្ហាឥរិយាបថអាចប៉ះពាល់ដល់ភាពប្រសប់របស់កុមារ ក្មេងជំងឺក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានានា ភាពខ្វល់ខ្វាយនៅក្នុង ជីវិត និងក្នុងការសប្បាយនឹងសកម្មភាពធម្មតាជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ការរៀនសូត្រក៏អាចរអាក់រអួលដែរ។ ឥរិយាបថ រអាក់រអួលអាចធ្វើឲ្យកុមារមានការលំបាកនិងចង់មិត្តភាព ហើយអាចទ្រុឌទ្រោមជាមួយនឹងទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារផង។ បើពុំមានការព្យាបាលទេនោះ កុមារនិងជនយុវវ័យអាចនឹង មានបញ្ហានៅក្នុងសាលារៀន បញ្ហាជាមួយច្បាប់ ក្នុងការងារ ព្រមទាំងបញ្ហាចិញ្ចឹមគ្រួសារខ្លួនឯងផ្ទាល់ផង។

តើ ADHD ជាអ្វី?

កុមារនៅក្នុងអាយុក្មេងខ្លីមានរយៈពេលប្រុងស្មារតីដ៏ខ្លី ហើយ ធ្វើអ្វីៗទៅតាមសន្ទុះចិត្ត ក៏ប៉ុន្តែ ជាធម្មតាភាពនេះនឹងបានប្រសើរឡើងតាមអាយុ។ បើសិនជាបញ្ហានេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឬ នៅតែដដែលៗនោះ វាអាចដោយសារមានកើតជម្ងឺដែលគេ ហៅថា Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)។ ក្មេងដែលកើតជម្ងឺនេះ ច្រើនតែមានបញ្ហាក្នុងការប្រុងស្មារតី ស្តាប់សេចក្តីពន្យល់ បង្ហើយកិច្ចការ ទាក់ទងអ្នកដទៃ ហើយ នៅស្ងប់ស្ងៀម។

បើកូនរបស់អ្នកបង្ហាញសញ្ញាដូចខាងក្រោមនេះលើសពី ៦ខែឡើងនោះ អ្នកគួរតែទៅរកយោបល់ពីអ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈ ៖

- ងាយនឹងគេបន្តបំបោកអ្វីដែលនៅជុំវិញខ្លួន ឬដោយការ នឹកឃើញឯទៀតៗ
 - ពុំមានភាពប្រុងប្រយ័ត្នទុកដាក់លើសកម្មភាពអ្វី មួយក្នុងពេលយូរ
 - សកម្មហួសលើសលប់ មិនអាចនៅស្ងៀម ឬឈប់ និយាយ ឬ ប្រព្រឹត្តតាមសន្ទុះចិត្តដោយមិននឹកដល់ផលវិបាក។
- ក្មេងៗទាំងនេះអាចមានការលំបាកក្នុងការចង់មិត្តភាព មាន បញ្ហានៅក្នុងសាលារៀន ហើយអាចត្រូវគេយល់ខុសដោយឲ្យ ឈ្មោះថាជា “មនុស្សអាក្រក់”។ បើអ្នកយល់ថាកូនរបស់អ្នក ត្រូវការឲ្យគេជួយ សូមកុំព្រួយព្រើតនឹងរកឱវាទពីអ្នកជំនាញវិជ្ជា ជីវៈឡើយ។

ការដោះស្រាយជាមួយនឹងឥរិយាបថប្រកួតប្រជែង

ទោះបីជាកូនរបស់អ្នកមានប្រព័ន្ធបង្ហាញដំណាក់ដោយ គេត្រូវដឹងថា អ្នកនឹងមិនមានគ្រោះថ្នាក់ ឬចោលគេឡើយ។ កុមារ ត្រូវដឹងថា ខ្ញុំពុំកម្លាយរបស់គេអាចជួយគេគ្រប់គ្រងលើ អារម្មណ៍របស់គេបាន។ សូមសាកល្បងនិងរកមើលថា តើអ្វីដែលតឹងតានជាងគេ ហើយត្រូវធ្វើអ្វីបំបាត់ភាពតឹងតាននោះ។ សូមបង្ហាត់ កូនរបស់អ្នកឲ្យដឹងថា គេអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បាន ហើយ បញ្ចេញឲ្យវាដឹងពីមធ្យោបាយនានាដែលអាចជួយបាន។ កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាត្រូវការឲ្យជួយដើម្បីសម្រួលបញ្ហា ប្រចាំថ្ងៃជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសាលារៀន។ ការរាប់ ព្យាបាលលើបញ្ហានេះអាចជួយក្មេងក្នុងការ៖

- រៀនសូត្រអំពីរបៀបត្រួតត្រាឥរិយាបថរបស់គេ
- រៀនសូត្រអំពីការបញ្ចេញកំហឹងនិងការខកទឹកចិត្ត ក្នុងស្ថានភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់
- ទទួលខុសត្រូវលើអំពើដែលខ្លួនឯងធ្វើ ព្រមទាំង
- ទទួលខុសត្រូវលើអំពើដែលអ្នកដទៃធ្វើរបស់ខ្លួន។

នៅក្នុងរដ្ឋនិងដែនដីនិមួយៗក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី គេមានធ្វើ កម្មវិធីផ្សេងៗសំរាប់ខ្ញុំពុំកម្លាយ។ កម្មវិធីទាំងនេះផ្តល់ព័ត៌មាន និងឲ្យយោបល់ដើម្បីបង្កើនភាពជំនាញការ និងការពេញចិត្ត ព្រមទាំងបង្កើនភាពសុខុមរមនាក្នុងគ្រួសារផង។ កម្មវិធីទាំងនេះក៏អាចបង្ហាញដល់ខ្ញុំពុំកម្លាយអំពីរបៀបចាត់ ចែងលើឥរិយាបថរបស់កូនតាមមធ្យោបាយកសាង។ ចំពោះព័ត៌មានអំពីកម្មវិធីមួយណា និងជំនួយឯទៀតៗដែល មានផ្តល់ជូននៅក្នុងដំបូនរបស់អ្នក សូមទាក់ទងជាមួយនឹង ក្រុមបម្រើផ្នែកសុខភាពក្នុងដំបូន។

តើគេរកជំនួយនៅទីណា?

- គ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ
- ក្រុមបម្រើផ្នែកសុខភាពក្នុងដំបូន(ក្នុងម៉ោងធ្វើការ) មានបញ្ជូនទាំងមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ ឬ ពេទ្យឯកទេសនៃផ្នែកបម្រើសុខភាពខ្លួនក្បាលសំរាប់ កុមារ និងក្មេងជំទង់
- ពេទ្យឯកទេសដទៃទៀតដែលធ្វើការជាមួយកុមារ និងក្មេងជំទង់ ដូចជាពេទ្យឯកទេសខាងក្មេង អ្នក ជំនាញផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ ព្រមទាំងអ្នកឲ្យវិវាទក្នុង សាលារៀន។

កូនសៀវភៅនៃមន្ត្រីមានជូនដោយទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខា ភិបាលនិងជរាភាព នៃរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ផ្នែកកម្មវិធីសុខ ភាពខ្លួនក្បាល និងការពារអត្តឃាត លេខ ១៨០០ ០៦៦ ២៨៧ ឬវាយទូរស័ព្ទទៅលេខ ១៨០០ ៦៣៨ ៨០០ វេបសាយ: www.mentalhealth.gov.au

បើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទាក់ទង TIS (បកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ) លេខ 13 14 50. សំរាប់ព័ត៌មានចម្លងជាភាសាដទៃ សូមទាក់ទង: ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីតាមទូរស័ព្ទ លេខ (02) 9840 3333 (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au

កូនសៀវភៅនេះផ្អែកទៅលើអត្ថបទជំនួយសំរាប់គ្រួសារផ្សេងៗ ពីក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋាភិបាល លេខយល់ព្រមនៃការផ្សាយ: ២៧៨២

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

