



ការលើកកម្ពស់ភាពរឹងមាំសម្រាប់កុមារ ចាប់ពីកើតដល់អាយុបីឆ្នាំ

បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍គោរពដល់ កុមារអាចវិលត្រឡប់ទៅរកអាកប្បកិរិយាពីដើមវិញដូចជាជញ្ជក់មេដៃ នោមដាក់ប្រែត តាមអ្នកថែទាំយ៉ាងស្អិត ម្លូរម៉ៅខ្លាំង ។ល។ អាកប្បកិរិយាទាំងនេះគឺជាធម្មតា។ ខាងក្រោមនេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយដល់កូនរបស់អ្នក៖

- ធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ និងល្ងង់លោមគេ។ កុមារវ័យក្មេងជាច្រើនអាចនឹងមិនយល់ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ប៉ុន្តែពួកគេដឹងនៅពេលដែលអ្នកថែទាំអន់ចិត្ត។ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមុនសិន។
- បង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ និងជឿទុកចិត្តទាំងកាយវិការទាំងវាចារដោយកាន់ យោល និងដោយប្រើពាក្យពេចន៍ល្ងង់លោមដែលលើកទឹកចិត្តឱ្យកុមារស្ងប់ចិត្ត។
- រក្សាទម្លាប់ធម្មតា (អាហារ ពេលវេលាចូលគេង ។ល។)។
- អនុញ្ញាតឱ្យកុមារសួរសំណួរ។
- កំណត់ពេលវេលាដែលកុមារមើលតីវីមានដែលធ្វើឱ្យរាំចិត្ត។
- ឱ្យកុមារដឹងថាពួកគេមិនត្រូវបានស្តីបន្ទោស ពេលមានរឿងអាក្រក់កើតឡើង។

លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍
1-800-854-7771
562-651-2549 tdd/tty



នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី
dmh.lacounty.gov

