



# ការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯងចំពោះកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ

## Self-esteem in young children under five

បំណុលព័ត៌មាន នេះប្រើពាក្យ 'នាង' ក្នុងការពោលសំដៅចំពោះកូនរបស់លោកអ្នក។ សូមផ្លូវពាក្យនេះទៅតាមភេទរបស់កូនលោកអ្នក។

### តើអ្វីទៅជាការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង?

ការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាការពេញចិត្តរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់។ ប្រការនេះមិនមែនមានន័យថា ជាអំនួតឬក៏ជាការប្រកាន់លើកដំកើងខ្លួននោះទេ ប៉ុន្តែជាការជឿជាក់លើខ្លួនឯងនិងអ្វីដែលខ្លួនធ្វើ។

ការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាអារម្មណ៍ដែលយើងមានចំពោះរូបខ្លួនឯងផ្ទាល់ ក្នុងលក្ខណៈជាមនុស្សម្នាក់ ហើយដឹងថា តើខ្លួនអាចធ្វើអ្វីបានល្អខ្លះ ដែលអាចនិយាយបានថា ជាការនិយាយអំពីរូបខ្លួននិងអំពើដែលខ្លួនធ្វើ។

ផ្នែកនៃការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯងគឺមានអារម្មណ៍ដឹងថា ខ្លួនមានទីតាំងនៅក្នុងលោកីយ៍នេះ- គឺថាខ្លួនជាផ្នែកដ៏សំខាន់ចំពោះគ្រួសារមួយ។ ការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯងនេះក៏ស្តីអំពីការយល់ដឹងនៃប្រសិទ្ធភាពរបស់ខ្លួន និងមានការទុកចិត្តទៅលើអនាគតរបស់ខ្លួន។ កត្តានេះអាចជាបញ្ហាមួយសំរាប់កុមារ ដែលចេញមកពីប្រទេសផ្សេងទៀត ហើយបាត់បង់នូវ 'ប្រសិទ្ធភាព' របស់ខ្លួន។ កត្តានេះក៏អាចជាបញ្ហាមួយផងដែរចំពោះកុមារដែលមានសមាជិកនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារមានការបែកបាក់ បើសិនជាគេបានព្រាត់ចេញពីសមាជិកខ្លះនៃក្រុមគ្រួសាររបស់គេ និងឃ្នាតឆ្ងាយពីផ្នែកពង្សសារនៃគ្រួសារ។

### ហេតុអ្វីបានជាការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯងមានសារសំខាន់?

- កំរិតសំខាន់នៃការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាតម្រូវការចាំបាច់នៅក្នុងវប្បធម៌នីមួយៗ។
- ការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯងជួយឲ្យមនុស្សផងទាំងពួងមានអារម្មណ៍ថា គេអាចអភិវឌ្ឍជំនាញការ និងរួមចំណែកកសាងសហគមន៍របស់ខ្លួន។
- ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានឲ្យដឹងថា មនុស្សត្រូវការចាំបាច់នូវការជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង ដើម្បីឲ្យគេមានការទុកចិត្តចំពោះការធ្វើអ្វីៗសំរាប់ខ្លួនគេ ហើយប្រើសមត្ថភាព និងទេពកោសល្យរបស់គេទៅតាមវិធីប្រសើរបំផុតដែលគេអាចធ្វើទៅបាន។
- ការមិនសូវជឿជាក់និងឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង អាចមានការជាប់ទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពអន់ថយក្រៃលែង មានដូចជា ភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត ជម្ងឺបេះដូង និងកំណើននៃប្រពារចរិយាមិនចុះសំរុងក្នុងសង្គម។

ការជួយឱ្យកុមារមានការជឿជាក់និងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងចាប់តាំងពីពេលដែលកុមារនោះកើតមក គឺជារឿងសំខាន់។  
កុមារគ្រប់វ័យធម៌ទាំងអស់ត្រូវការមានទីតាំងមួយនៅក្នុងសង្គមគ្រួសារ ហើយគេត្រូវការដឹងថា មានសេចក្តីស្រឡាញ់  
ចំពោះរូបគេផ្ទាល់ ដោយសាររូបគេជាជនដ៏សំខាន់មួយរូប។

**ភាពខុសគ្នានៃវប្បធម៌**

មនុស្សខ្លះនៅក្នុងវប្បធម៌ខ្លះមានជំនឿថា ការមានអារម្មណ៍ល្អអំពីក្រុមប្រឹក្សាសហគមន៍របស់ខ្លួន មានសារៈសំខាន់  
ប៉ុន្តែការមានអារម្មណ៍ល្អអំពីខ្លួនឯងគឺមិនល្អទេ។ មាតាបិតានៅក្នុងក្រុមវប្បធម៌នេះ អាចនឹងមិនសរសើរ ឬក៏ជំរុញ  
លើកទឹកចិត្តកូនរបស់ខ្លួន ដោយសារមានការភ័យខ្លាចថា ទង្វើបែបនេះនឹងបង្កឱ្យមានការពេញចិត្តចំពោះខ្លួនឯង  
ដែលនឹងរារាំងមិនឱ្យកូននោះប្រឹងប្រែងកាន់តែខ្លាំងឡើយ។

នៅក្នុងវប្បធម៌ខ្លះទៀត មនុស្សមានជំនឿថា ការលើកសរសើរនឹងធ្វើឱ្យក្មេងកាន់តែ 'អឿក្មេងក្មាង'។ យ៉ាងណាមិញ  
ការមានជំនឿទុកចិត្តលើខ្លួនឯង ព្រមទាំងការជឿជាក់និងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង មិនមែនមានន័យថា ជាការបោះបង់ចោល  
នូវខ្លឹមសារនៃវប្បធម៌ឡើយ ប៉ុន្តែអាចជួយបន្ថែមទៅលើខ្លឹមសារវប្បធម៌ទៅវិញ។ កុមារដែលមានអារម្មណ៍ល្អ  
សុខស្រួល ជាទូទៅច្រើនតែប្រឹងប្រែងព្យាយាមជាងកុមារដែលគ្មានអារម្មណ៍ល្អសុខស្រួលទៅវិញទេ។

**តើការជឿជាក់និងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង កើតឡើងដោយរបៀបណា?**

កុមារក្មេងៗសម្លឹងឃើញខ្លួនឯង តាមរយៈក្រសែភ្នែកឪពុកម្តាយរបស់ខ្លួន។ បើសិនជាឪពុកម្តាយរបស់ក្មេង  
សម្លឹងឃើញក្មេងទាំងនោះថាជាមនុស្សពិសេសនិងគួរឱ្យស្រឡាញ់ ហើយបង្ហាញនិងនិយាយឱ្យកូនទាំងនោះដឹង  
ឱ្យបានញញឹមដឹងនោះ កូនទាំងនោះនឹងមានការជឿជាក់និងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ។ បើសិនជាកុមារចេះតែពន្លួតពាក្យសំដី  
ឬឃើញនូវសញ្ញាបង្ហាញថា ខ្លួនគេជាក្មេងមិនគួរឱ្យស្រឡាញ់ទេ ហើយជាមនុស្សគួរឱ្យចុះចោលទៅនោះ ក្មេងទាំងនោះ  
ទំនងជានឹងមានអារម្មណ៍មិនសូវល្អចំពោះខ្លួនគេឡើយ។

**តើមាតាបិតាអាចធ្វើអ្វីចំពោះរូបគេ?**

ខាងក្រោមនេះគឺជាអ្វីដែលលោកអ្នកអាចធ្វើដើម្បីជួយឱ្យកូនបណ្តុះនូវការជឿជាក់និងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង។

- សូមអោយកូនតូចឱ្យកៀកនិងខ្លួន ហើយប្រាប់កូននោះថា លោកអ្នកស្រឡាញ់នាង។ សូមបង្ហាញឱ្យកូនឃើញថា  
លោកអ្នកចូលចិត្តនៅជាមួយនឹងកូន។
- សូមចំណាយពេលជាមួយកូន ស្តាប់កូនចាប់ផ្តើមរៀននិយាយ ល្អដល់លោមកូននៅពេលកូនយំ ហើយលេងប្រឡែង  
ជាមួយកូនដោយផ្ទុះផ្ទា។
- ជួយឱ្យកូនមានអារម្មណ៍ថា នាងជាជនដែលគេត្រូវការនៅក្នុងគ្រួសារ។ សូមទុកឱ្យកូនជួយធ្វើកិច្ចការតូចតាចទាំងពួង  
មានដូចជា យូររបស់អ្វីមួយឱ្យលោកអ្នក។
- ជួយឱ្យកូនសំរេចបានជោគជ័យ។ សូមមើលកូនពេលដែលកូនលេង ហើយជួយកូន នៅពេលដែលកូនត្រូវការ  
ជំនួយ។
- ជំរុញឱ្យកូនចូលរួមនៅក្នុងសង្គមគ្រួសារទ្រង់ទ្រាយធំ ជួយកូនឱ្យស្គាល់សាច់ញាតិរបស់ខ្លួន ហើយនិយាយរឿងរ៉ាវ  
ទាំងពួងអំពីគ្រួសារនិងប្រវត្តិសាស្ត្រនៃគ្រួសារ។

- សូមរក្សាទុករឿងរ៉ាវតូចតាចពាក់ព័ន្ធនឹងទំនៀមទម្លាប់គ្រួសារ សំរាប់និយាយនៅពេលចូលដំណេក សូមថែបលាកូនពេលចូលដំណេក ហើយប្រើវិធីដទៃទៀតដែលជាទម្លាប់ ដើម្បីធ្វើឲ្យកូនមានអារម្មណ៍ថា គេជាជនដ៏សំខាន់នៅក្នុងគ្រួសារ។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូនរៀនសូត្រអំពីកិច្ចការថ្មីៗទាំងពួង។ សូមបង្ហាញឲ្យកូនឃើញថា លោកអ្នកមានការជឿទុកចិត្តលើរូបគេ។

**ការជឿជាក់និងត្រូវតែខ្លួនឯងនៃមាតាបិតា**

- កុមារគន់មើលនឹងរៀនសូត្រអំពីអ្វីដែលខ្ញុំពុកម្តាយរបស់ខ្លួនធ្វើ។ សូមបង្ហាញឲ្យកូនឃើញនូវប្រភេទមនុស្សដែលខ្លួនលោកអ្នកចង់បាន។
- លោកអ្នកមិនអាចដឹងបាននូវមូលហេតុចេញពីផ្ទះដែលគ្មានម្តាយនោះទេ ហើយលោកអ្នក ក៏មិនអាចផ្តល់ទំនុកចិត្តបានដែរ បើសិនជាលោកអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អអំពីខ្លួនឯងនោះ។ ដូច្នោះ ការថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួនដើម្បីកូន គឺជារឿងសំខាន់។

**ឱវាទពិសេសសំរាប់មាតាបិតា**

- ការឲ្យកូនដឹងថា លោកអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អសុខស្រួលចំពោះខ្លួនឯង គឺជាផ្នែកមួយនៃការចិញ្ចឹមអប់រំកូន។
- សូមទុកពេលវេលាសំរាប់ចេញកំសាន្តខ្លួនឯងជាទៀងទាត់។ សូមធ្វើនូវអ្វីៗដែលខ្លួនលោកអ្នកផ្ទាល់ចូលចិត្តធ្វើ ហើយមានមោទនភាពនឹងធ្វើ។
- សូមចំណាយពេលជាមួយនឹងមិត្តភក្តិដែលគាំទ្រលោកអ្នក ហើយជួយឲ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អសុខស្រួល។
- បើសិនលោកអ្នកមានដៃគូ សូមទុកពេលឲ្យបានប្រាកដជាក់លាក់ សំរាប់ធ្វើអ្វីជាមួយគ្នា។

**កំណត់សំគាល់:** បើសិនជាកូនទទួលបានទារុណកម្មឬក៏ជួបនឹងការស្រែកគម្រាមដាក់ច្រើនដង គេទំនងជានឹងមានការភ័យចាញ់ប្រាប ឬក៏ព្រហៀនច្រងេងច្រងាំង។ បើសិនជាលោកអ្នកមានការខឹងសំបារនឹងកូន សូមដើរចេញមួយរយៈសិន ទម្រាំដល់លោកអ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ហ្នឹងហ្នឹងឡើងវិញ។ បើសិនជាមានរឿងបែបនេះកើតមានឡើងច្រើនដង សូមស្វែងរកជំនួយដើម្បីរួបរួមកូន ក៏ដូចជាដើម្បីរួបលោកអ្នកផងដែរ។

**ចំពោះជំនួយនិងព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង:**

- មណ្ឌលសុខភាពកុមាររបស់លោកអ្នក (Your Early Childhood Health Centre)
- Tresillian Telephone HelpLine (24 hours)
- Karitane Care Line (24 hours)

ប័ណ្ណព័ត៌មាន និងផ្អែកទៅលើព័ត៌មាន ផ្តល់ដោយសេវាសុខភាពយុវជននិងកុមារ (Child and Youth Health [SA]) ([www.cyh.com](http://www.cyh.com)) ហើយអនុញ្ញាតដោយក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋញូវសាយវែលស៍ (NSW Health)

បើសិនជាលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីប្រើទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាកែប្រែភាសា (TIS) លេខ 131 450 ។

លោកអ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានអំពីសុខភាពថែមទៀតជាភាសាលោកអ្នក នៅតាមគេហទំព័រនៃអ៊ិនធឺណិតរបស់អង្គការ  
Multicultural Communication (ទំនាក់ទំនងពហុវប្បធម៌) នៅឯ <http://mhcs.health.nsw.gov.au> ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះគឺជាលេខត្រឹមត្រូវនៅគ្រាដែលបោះពុម្ពផ្សាយ ប៉ុន្តែមិនបានទទួលការកែតម្រូវជាហួសហេតុទេ។  
លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវតែរកលេខទូរស័ព្ទទាំងនេះ នៅតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទហើយ។