

ការពិភាក្សា

សំរប់ក្រុងរាយីទី ៣ នៅ ៥ ឆ្នាំ

នៅពេលការកុហកមានភាពធ្លីនៃផ្លូវ សំរាប់កម្មាធជាដីនេះ

ជុំនកាលការក្រុហកតិជាលបញ្ជាមួយដែលបង្ហាញចាន់មានអីមួយដែលខុស ។
ក្រោងពេលក្តុហករាល់ពេលដែល ក៏កោចទិន្នន័យបញ្ហាត្រូវបានដោះស្រាយនៅក្នុង :

- ការលួច និងការផែបន្ត
 - កំហើង
 - ការគេចមេដីនឹងទេសរបាល
 - ការមោទិតក្នុង បូឌានសានការណ៍សម្រាប់ក្រុងពេលវេលា

ត្រូវពិគ្រោះជាមួយនឹងត្រូវពេឡទ្វក្រសួងរបស់អ្នក អំពីចំណុល់ទាំងនេះ ។

ເຕີມາຕາບີຕາມາຜູ້ຜົກຂະໜາດ

ព្រៃទ្វាយមរកមុលហេតុសំភ័ករកប្រក

ការនេះនឹងធ្វើឡើងចុងពេលវេលាដូចខាងក្រោមនេះ ដើម្បីជួយបានស្ថាបន្ទាត់

ព្រៃដូយក្ននបស់អ្នកញ្ចយល់ទូវត្រូវដែលពិតជាបានកើតឡើង។

ការប្រាជ្ញាគនៃបាន ឬការទិញយាយអំពីវិវិធដែលពំបានគឺតម្លៃរហូតដល់

និងមិចធ្លាសលប់ប្រា ហេតុការណែនាំល្អបានកែពិន្ទុនេះ ។
ត្រូវរៀបរាប់នីយោថា “សុម្ពភីពីក្នុងចាក្នុងពំបាតនទៅកំភ័លមកក្នុងផ្ទះកី កីក្នុងមើលចុះ
សុខដែលកត់ កើតិបំលក់សិរីអាយុក់តែគឺប៉ែកតែកត់ដំរើ” ។

ព្រៃមនចិត្តណ្ហ នៅពេលក្នុងរបស់អ្នកធ្វើអីដឹងឈាមបន្ទិចបន្ទច ។ ព្រៃជូយក្នុងរបស់អ្នក ចុះឈើល្អាការដឹងឈាមបន្ទិចបន្ទច បទឯក្រិះត្រូវបានធ្វើឡើងថា គេអាចបារ៉ាប់ការពិតបាន ដើម្បីការពិតមានទៅសាលាដែរដឹងឈើទេ ។ ព្រៃអេសាងអាណាព័ត៌មូនរបស់អ្នកធ្វើឡើងវិញ ដើម្បីនឹងអីខិត្តខិនីឡើងទេ នៅពេលដេកចានអាយុរី ដីដែកពិតបានពីតម្រូវ ។

ແກ້ໄຂຜູ້ຄະນະ ແລ້ວກົດເອົາ ໂດຍຜູ້ມາກັບເຈົ້າ ເຊິ່ງມີການຕົກເປີດໃຫຍ່ ໃນການກົດເອົາ

ເບີກໂຮງຮບສ່ວນການຄໍາກ່າຍກະບົລກນິ້ຜີ: ຄຽວົງຕົລົມໝາຕາວີ ໄດ້ນັ້ນຮັບສ່ວນ ຢ່າງ

ករណីនេះយូរដល់ថា ភកពិតជាបានរច្ឆោតរច្ឆោយនៅលើកំណលដៃម៉ោង ១

ការកុហកកិច្ចជាការធ្វើឱ្យមួយតាមទេរីកុងកុមារភាព ។
កុមារភាពនឹងនិយាយពាណិជ្ជកម្ម លើសំណង់
បូជ្ជាល់ប្រការពិទ បង្កើតជាប្រើប្រាស់ដោយ
ប្រប្រើប្រាស់នូវអ្នកស្រីរដែលមនុស្ស ពេញវិសាទាតាតិត ។
កបុំផ្តល់នូវទំនិញពិទជាការកុហកទេ ។
ភាពខុសត្រូវគឺនៅលើចែកចាយ ។
ការកុហកកិច្ចគឺនៅលើនរណាម្មាក់ និយាយអ្នកមួយ
ដែលដឹងថាដាការកុហកត្រូវបាន ដើម្បីបានចុះដំឡើងការពិទ ។

តើបេតុអីបានជាកេងកែង?

នៅខាងក្រោមនេះគឺជាមូលហេតុមួយចំនួន
ដែលគ្រប់ង្ហោរាជនឹងក្នុងការកំណត់សំណង់

କାର୍ଗ୍ଯାତ୍ମକ ୧

ក្រុងរៀបយខ្លាថចំពោះការធ្វើឲ្យខ្លួនអីពុកម្ភយរបស់គេខកចិត្ត
និងផ្សេងទានទូលទេដកម្ម។ គេរៀប យើសិនជាគោរពធម្មានធ្វើឲ្យ
ខ្ពស់ទៅ ឱ្យពុកម្ភយរបស់គេនឹងមិនអាចកំណត់ចិត្តឡើយ
ហើយគេកើតិវិនិច្ឆ័នេដកម្មដែរ។

ករាជ្យព្រាប់ចាម ។ តើអាត្វូមនុស្សពេញវិយនិយាយក្នុងកំណើន
ហើយគិតថាការមិនចួលទៅ ។ មនុស្សពេញវិយអាមិនបានប្រាប់
“ក្នុងការលោស” ប្រព័ន្ធដំការដោយសារ
សំបីមិនធ្វើការអើយ ។ តើបុរីនេះក្នុងមិនដឹងការទាំង
ស្អាតនៃប្រព័ន្ធដឹកនិកនៃការក្រហែទៅយ៍ ។

ទម្រង់ ១ ការកុហកអាមេរិកយកឃើញពាន់ទម្រង់
ដើសិនជាប្រាក់ដើម្បីការបំប្លឹងអង្គភាពសាលា ១

ការប្រាក់ចែងប្រាកនអីទាំងផែលពិត ។

ເກົ່າງຕາວໃຫຍ່ຕ້ອງກີ່ງແລ້ວຕີຕື

ការនិយាយសិរីជាប្រព័ន្ធដើម្បីបាន ។

ឧបាទរណ៍ នៅពេលក្នុងរបល់អ្នកនិយាយថា “ខ្លួនបានធ្វើដីឡើង”
ហើយអ្នកនឹងចាត់បានធ្វើ។

ເຕີການກົບກັງໄຕ້ອ່ອະນຸມັງ?

គេតាកោយធ្វើឱយចំពោះសំណុរវនេះឡើយ ។ អ្នកដែលជាចិត្តកម្មាយ
ភាគខិនិយាយថា អ្នកកំពុងតែដាក់ទេណុកមួនរបស់អ្នក
សំរាប់ការកុហក ។ ក៏ដឹងត្រូវរបស់អ្នកភាគខិនិគិតថា
ទណុកមួនគិមិនមែនសំរាប់តែការកុហកប៉ុណ្ណោះទេ
ប៉ុណ្ណោះសំរាប់ការដែលបានរយៈពេលបានមិនមែន
មើលិនជាតុនរបស់អ្នកកុហក ពីព្រោះតែខ្លះត្រូវបានដាក់ទេណុកមួន
មោះការដាក់ទេណុកមួនរបស់អ្នក
ភាគខិនិរឿងក្នុងរបស់អ្នកកុហករ៉ែតែត្រូវឱ្យ
ឡើងពាល់អាតត!

ការប្រឡាតនវេទលេឡាំងអាបារ សំរប់ភ្នែកទីអាយុ 1-5 ឆ្នាំ

ក្រោមអាចល្បាំព្រឹតនៅថ្ងៃមួយ
ហើយសិវិធីទៅមិនល្បាំអូសរាងនៅថ្ងៃបន្ទាប់។
គេអាចចាន់ល្បាំចំណីដើរដែលបាន ពីមួយពេកហើយពេកមួយ
សូមនៅឲ្យរសិរិច គ្រឿងការនេះតិចជាមួតតាមទី។
ការល្បាំគឺជាផ្លូវកម្មយ
ដែលក្រោមមានអាមុនុយបានការត្រួតព្រាស់ៗ កំបុងទៀតការបញ្ចប់
យោងគារដែលកើតឡើងនៅក្នុងការបង្ហាញនៃពកភាពយ។

ក្រសួងព័ត៌មាននគរបាល

ចូរកំសង្គម ថាក្នុងរបស់អ្នកប្រព្រឹត្តិផ្លូវមនុស្សពេញវេយ្យ នៅនីតិយាមូរសោះ
ក្រុងទូលាបិត្ថភ្លៀវិជ្ជមួយនឹងរបស់គេ និង “លោន” ជាមួយនឹងចំណីរបស់គេ
ការនិនិមិត្តឱ្យដើរ ឡើងក្នុងរបស់អ្នកទៅតែបន្ទាន់ប្រាប់កើតឡើងទៅ
បិត្ថភ្លៀរបស់អ្នកក្រោរពេលវេលាដូច ប្រាស្តាជំណីថាលាបតែរូបរាង
ត្រូវយកក្នុងរបស់អ្នកចេញពីគុណាយ។ ឯក្រុងរបស់អ្នកដូយសំអាតការរាយជាប្រយោជន៍

មិនមែនមួយទំនួលសែនដែរដើម្បីមិនមែនមួយទំនួលសែនដែរទេ
ហើយកើតិនិមិត្តឱ្យបានប្រចាំថ្ងៃក្នុងរបស់គេ និងក្នុងរបស់គេ និងក្នុងរបស់គេ
ការព្យាយាយល្អនៃកែវកម្មូរក្នុងប្រព័ន្ធដែលបានបង្ហាញឡើង និងក្នុងរបស់គេ
តាមដុំតាមនឹងបានបង្ហាញឡើង និងក្នុងរបស់គេ និងក្នុងរបស់គេ
ការវិនិនិត្តក្នុងរបស់អ្នកមិនធ្វាយឡើយ។

ក្រោមនេះត្រូវបានរាយការណ៍ដែល
បង្កើតឡើងដើម្បីបង្កើតឡើង
សាធារណការនៃប្រជាពលរដ្ឋនៅក្នុងប្រទេស
ហើយនិងបង្កើតឡើងដើម្បីបង្កើតឡើង
សាធារណការនៃប្រជាពលរដ្ឋនៅក្នុងប្រទេស



សំកច្បាស់និងប្រព័ន្ធគម្ពុជា ដើម្បី ស្វែងរកការងារសំខាន់សំខាងក្តួល និងការអភិវឌ្ឍន៍ នៃប្រទេសកម្ពុជា



ពេទិកម្មាយអាជីវិសីបានទេ?

ពួកមាយត្រូវតែសំរាបអំពីផ្លូវពេលវារា ដែលត្រូវសារត្រូវបានគេ
ចូលឯកសារតែសំរាបអំពីផ្លូវ បុច្ចាតិត្រូវពេលវារា បុច្ចាតិត្រូវពេលវារា
ចូលឯកសារតែសំរាបអំពីផ្លូវ បុច្ចាតិត្រូវពេលវារា បុច្ចាតិត្រូវពេលវារា
កែងការនឹងពាក្យការបារា បុច្ចាតិត្រូវពេលវារា ដើម្បីប្រើបារាងទៅក្រោម

អាហារធ្លានដីទូន្យាយស្ថុល

ព្រៃតិច្ច និងបារិកាតគ់អាមេរិកដែលមានស្ថាកាតជ្លួយ
ដីផ្លូវយ៉ាងសំបុរាណធោដោយអាមេរិកកំហិតកំបុកក្រោចីន
គឺជាសេរាប្រើប្រាស់ខ្លួនឯកសារសំកាប់ត្រួយ។ ព្រៃតិច្ចក្នុងរោងច្រោយប្រសិទ្ធភាព ហើយ និង
ត្រាប់ដោយតាមដាក់ស្អែក នៅក្នុងផែនការស្ថាកាតជ្លួយ។
បន្ទាប់មកបានការប្រើប្រាស់អ្នកប្រើប្រាស់រីសក្រោមបំណុលការងារយកក្នុងចំណោម
អាមេរិកទាំងឡាយ ស្ថាក្នុងរោងច្រោយប្រសិទ្ធភាព ថា “តើក្រុមចំណោមនេះត្រូវបានពិនិត្យដោយ
អ្នកប្រើប្រាស់អ្នកអាមេរិកទាំងឡាយ សំកាប់ត្រួយចំណោមមុខ។
ក្នុងរោងច្រោយប្រសិទ្ធភាព និងបានការងារយកក្នុងចំណោមនេះ បានបង្ហាញពីការងារ
ប្រចាំពាណិករបស់អ្នកអាមេរិកទាំងឡាយ ថា ពីក្រុមចំណោមនេះ ត្រូវបានពិនិត្យដោយ

“ກົບເຜື່ອຕາຍຮສ່ວດ” ຍ້າມີເຄາະການທີ່ຕະຫຼອດບະຫຼອດ
ກຽມເງິນ ຮະສ່ວດຊຸກຕາກໃຫ້ມາເຖິງຕາ
ກາຍສູງເງິນຕົວດີກົບເຜື່ອຕາຍຮສ່ວດ ຕີ່ນ
ບາເງິນເຄີຍຕົວດີກົບເຜື່ອຕາຍຮສ່ວດ
ຄູກົບໄກຕະຫຼອດບະຫຼອດໃຈ້ຕັ້ງປະບົບໄຫຼ້ມ”
ຄູກົບໄກຕະຫຼອດບະຫຼອດ ເພີ້ມຍາມຕະຫຼອດບະຫຼອດໄປຫຼາ
ບາກົກຕະດີເຫັນວ່າ ເບີ້ມອີນຮສ່ວດຊຸກຕົວດີກົບເຜື່ອຕາຍຮສ່ວດ
ແຮງຕາມກົບເຜື່ອຕາຍຮສ່ວດ ກາມຕະຫຼອດບະຫຼອດໄປຫຼາ

ពេក្តមអំពីបន្ទុម

ត្រូវផ្តល់នូវការបង្កើតរបស់មួយក្នុងការបង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ ដើម្បី
បង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ ដើម្បីបង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ ដើម្បីបង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ
បង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ ដើម្បីបង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ ដើម្បីបង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ
បង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ ដើម្បីបង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ ដើម្បីបង្កើតរបស់ប្រជាជាតិ

ពីរយាបចមិនសម្រម្បែរ និងវិនិយោគ

សំរាប់ក្រុងពីរយោគ 1 - 5 ឆ្នាំ

ເບີກຸນຮວບລ່າມູນກົມຍ ທຳ ບູກົກປະຕິບັດຕາງແບງບຜູ້ນເງິນ ເຊ: ຜິບ
ໃໝ່ໂຄສະນຸກມູນກົມຍ ດີນເງິນ ສົມພາບຜົນເປັນເວັບໄວ: ຕື່ຕັດຫຼາຍເຖິງກົມຍ
ກົມຍ ຕັ້ງທີ່ກົມຍຕະຫຼາມບດດູລະເທົ່າຍລົດການບໍລິຫານເງິນ: ເງິນງ
ກາຕົເຜື້ອ ປະຕິບັດຍັ້ງເງິນ: ໂດຍມູນຍົງເທົ່ານີ້ບໍ່ແດນ: ເກມູນຍົງ
ຄົ່ນເຕັມເງິນເສົ້າ: ແບງບຜູ້ນເງິນ ໄດ້ການບໍລິຫານຫຼາຍມູນດັດ
ຮວບລ່າມູນຍົງເທົ່ານີ້ແດນຕາຍ

តើយោពុក្តីបានជាក្រុងមានកិរិយាមិនសមរម្បរ?

ពំមានចំឡើយភីមួយ សំរាប់សំណងរនេះឡើយ។

- **ការឃរកញ្ហា** ត្រូវត្រួម ដែលអាចពិភាក្សាបាល់តែ ដោយប្រើការនឹងបញ្ហាណ្តាវបសល់តែ។ ក្នុងក្រុងអាមេរិក មិនដឹងពីការទុលដ្ឋាន នការខំណៈប្រអប់លេខ និង ការខំប្រាមដែឡើយ។
 - **ការផែឡូង** ត្រូវត្រួមអាមេរិកនឹងនឹងចំណែកបាល់តែ កំពុងដែលចំណែកនៅ ម្ខាន់ហើយ ការទំនាក់ និងការខំ គឺជាការមុណ្ឌកណ្តូ!
 - **ធេក់ចុងដែលបានលម្អិត** ត្រូវត្រួមអាមេរិកខាងក្រោម ប្រាកែយ ត្រាន់ដែលបានដើរបានដើរឡើង បុរីជីថ្មីចិត្តមុកករីយ។
 - **ការយកចិត្តទុកដាក់** ត្រូវត្រួមថាទីមីរីគ្រប់យ៉ាង (“លូ” ឬ “អាគ្រក់”) ដើមីថ្មីមុកយកចិត្តទុកដាក់។
 - **ការចិត្តរាយការណ៍** ត្រូវត្រួមចូលចិត្តថ្មីដែលអ្នកធ្វើឡើងទី។ មិនត្រូវរាយប្រាកែយ ប្រាកែងកែបានបានឡើយ ត្រូវការរាយ៖ ហប្រវត្ថុដែលការពិចិត្តបង្កើតឱ្យមិនជាថីមេ។
 - **ការមិនដឹងថ្មីករើសីទេ** ការប្រព្រឹត្តិថ្មីយើង រីមនុញ្ញត្រូវត្រូវទទួលនូវថ្មី ដែលដែលបាន ដោយគុណភាពសំនួយឡើយ។
 - **ការអន្តេះការណ៍** ត្រូវត្រួមថ្មីបានពាក្យដី ដើមីថ្មីឱ្យយកប្រាប់ចាញ់គោរមុណ្ឌក មានបានយ៉ាងណានឡើយ។ គោរមុណ្ឌកនឹងបង្ហាញអ្នកដោយលាយការរាយ ខាងការទៅតែ។
 - **ការពារនីងចិត្ត** ការផ្តាល់ប្រាប់ចិត្តចិត្ត ប្រើប្រាស់ (ដូចជា ការបាត់ប្រាផ់លេខ ប្រុចបាត់ថ្មីមីរីដែឡើងទៅសាលាថី) គាមពិការពារនីងចិត្តណាល់ សំរាប់ក្រុមរបស់អ្នក។

ເຕີຊື່ຕາມພາສັດຜົນຂອງ?

ការពោរកំច្ចូលមានការខាំ/ការវិយ

ព្រៃនមានចំណាយចិត្តមួយដែលបានបង្កើតឡើង ទៅបានជាបានរូបុគ្គលិក ដល់ក្នុង
នីងភាពបង្ហាញការពាណិជ្ជកម្ម នៅពេលមានការពារតាមប្រព័ន្ធដែល

ច្បាក់បណ្តុះបណ្តាលមិនមែនជាផ្លូវការទេ ប៉ុន្មានពេលវេលាដែលបានបង្ហាញឡើង ត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយសារតិចតិច ដែលបានបង្ហាញឡើង ត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយសារតិចតិច ដែលបានបង្ហាញឡើង ត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយសារតិចតិច

ព្រៃមានកំន្លែងលេងអូយប្រកបដោយលាមុត្ិិករ។ ព្រៃទុកស្តីរៀងដែលអ្នក
មិនចុងចាំបាច់ពេលវេលាដែលបានបង្ហាញជាប្រភពខ្ពស់។ ការនេះនឹងធ្វើឡើយ កំពង់អ្នកនិយាយថា
“កំបែ” ហើយយករបស់ទីនៅទៅថាគារបង្ហាញគឺទៅ របស់អ្នក។

ព្រះមិត្តប្រាកដមេដ្ឋានបំផែនិងការគោរពជាមុន
ការនេះទីនៅយោងសំរាប់ការរាយការណ៍។ តើអ្វីចិត្តមិនដឹង
ពីរបៀបថែកក្នុងនេះទេ?

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា នគរបាល សៀវភៅ រាជធានីភ្នំពេញ
ការអនុបាស់បង្ហាញ ក្នុងប្រព័ន្ធបច្ចុប្បន្ន និង ការអនុបាស់
ក្នុងប្រព័ន្ធផ្លូវការ និង ក្នុងប្រព័ន្ធអំពីរដ្ឋបាល និង ក្នុងប្រព័ន្ធទីផ្លូវ។

បញ្ជីបំការណ៍យោ/ការខាំ

- ត្រូវទទួលស្ថាប័នការមួយណានៃភ្នែរបស់អ្នក។ ត្រូវប្រាប់ភ្នែរបស់អ្នក ចាត់ការថ្លេខ្លួន ការខើន ឬការឲ្យខ្សោច គិតិមិនជាឆីឡើង។
 - ត្រូវបង្រៀនភ្នែរបស់អ្នក ដើម្បីរបៀបង្ហាញរវាងអ្នកទាំងនេះ។
សូមចុច្ចភ្នែរបស់អ្នករបីពាក្យសំនើ ជាតាមរយៈ ការរាយ ឬការខាំ។
 - ត្រូវប្រាប់ភ្នែរបស់អ្នក ចាត់ខ្លែងប៉ែនធនៅលើមានហ្មត់សំខ្លឹះ
ឬរាយបាត់រហូមតាមរយៈ គិតិមិនជាឆីឡើង ប៉ុន្តែមើនៅ ឬរាយមនុញ្ញម្នាក់ឡើងតែ
គិតិមិនមែនជាការណូវឡើយ។
 - ត្រូវបង្រៀនភ្នែរបស់អ្នកចុច្ចឱយថា “សូមទោស” ហើយណុងចិត្តអ្នកដែលលើ។
 - ក្រុងពេលវេលាលើការបង្រៀនភ្នែរបស់អ្នក ត្រូវបង្រៀនភ្នែរបស់អ្នក នៅពេល
យកភ្នែរទៅក្នុងឯុទ្ធបាយដែលល្អឥត ដើម្បីថ្លែងប្រាប់ភ្នែរបស់អ្នក។ មួយប៉ែនធនៅ
សំបុត្រការឲ្យមួយខ្លឹះ។ ឧទា឴ាណក៍: ក្រុងពេលវេលាលើការបង្រៀនភ្នែរបស់អ្នក នៅពេល
3 នាទី។

ពោកស្រែការទេសចរណ៍

ការទេសចរណ៍ គិតិភាពជាថ្មីថ្មីក្នុងរបស់អ្នកយកចិត្តទូកដាក់។ ក៏ដូច្នេះ
មិនបានប្រើប្រាស់ពីរបៀបមានប្រកាសថ្មីថ្មី ប្រាំអំពីរបៀបដោះស្រាយបញ្ហានៅឯធម៌។ ធ្វើយកទិន្នន័យ
វាកំណត់នឹងបាប្រើប្រាស់ថា ការរាយគិតិមានជាថ្មីទេ។ ត្រូវធ្វើជាកស្សែងលូអណ្ត់ក្នុង។
ត្រូវសំរាប់ក្នុងរបស់អ្នក លំរាប់ការមានគិរិយាលុយ។

សំរាប់ពិមានបន្ថីមអំពិបញ្ជានេះ សូមទូរសព្ទថ្មីថ្មីរបស់អ្នក ឬក្រោងដំឡើងមិនអាចបានបន្ថីមបន្ថែម

ការកសាងសមត្ថភាពធ្វាល់ខ្លួន (Self Esteem)

ចាប់តាំងពីកំណើតឡើងលីអាយុត្រកា

សម្រាប់ពួកគេបានស្វែងរក (Self Esteem) ដើម្បីការពេចរាល់
និងមានយោទនភាពចំពោះខ្លួន។
ក្នុងបណ្តុះអ្នកចាប់ផ្តើមមានអ្នកមួល
ចាំងនេះចាប់តាំងពីនៅវ៉ាយទៅកម្មកម្រៀង។

សូមផ្តល់បន្ទាន់សមត្ថភាពជាលើខ្លួន (Self Esteem) របស់ក្រុងលោកអ្នក

មានកសាងពិនិត្យយ៉ាងអាជុចលាប់អេដល់ប៉ាន់បាល់អេលមិត្តភាពពីរាល់ខ្លួន (Self Esteem) ។ លើកអ្នកអាចចូលរួមចុះក្រុមរបស់អ្នកមានសមត្ថភាពចូលរួមយ៉ាងអ្នកជុំដែល ដោយបានពិនិត្យចុះក្រុមនានាដឹកចូល យើងទៅរាល់ខ្លួន

សូមធ្វើយកបចាំពោះលេខភីត្រូវការនៃទាក់របស់លោកអ្នក

ការធ្វើយកបច្ចេកទេសថ្មីត្រូវការនៃទារករបស់លោកអ្នកជួយ
សាបនទនៃសេចក្តីមកចិត្ត និងអាសិលខំ។

- ព្រៃរមិនិកបិន្ទុទីឱ្យបាន់លោកអ្នកទេរាល់រោងយ៉ា ការត្រួយបាន
ដូចខ្លះ៖លោកអ្នកបង្ហាញឡើងយើឡើងនៃសមភីត្រលម្អិតរៀបចំរបស់លោក
អ្នក។ ការត្រួយយ៉ានេះ នឹងមិនធ្វើឡើងទៅការរបស់អ្នកឡើងទេ។
 - ទោរករបស់លោកអ្នកត្រូវបានទិញឲ្យទៅនឹងយ៉ាប់ដែលលោក
អ្នកធ្វើឱ្យតបចំពេលៗសេចក្តីព្រៃរការរបស់គោ។
សម្រាប់អ្នករបស់លោកអ្នក និង ទីកាមួយរបស់លោកអ្នក
នឹងប្រាប់ទោរករបស់លោកអ្នកឡើងដូច
លោកអ្នកចូលចិត្តចំណាយពេលតាមយុទ្ធន៍គោ។
 - ព្រៃរចំណាយពេលបិះមិះ, និយាយរក, ព្រៃរីចំអូរិច្ចណាប់,
លើកដោម និងបានឈានឈានរាយនឹងទោរករបស់អ្នក។

សូមដួរយបដផ្លូវទៅនរបស់លោកអ្នកនូវ
កិច្ចការជំនាញ។

នៅពេលក្នុងរសល់អ្នកម៉ែនី វារីនីជូនីកិច្ចការការទំនាក់ប្រើប្រាស់នី ដែលមួយតែបាយខ្លួនឯង។ ក្នុងរសល់អ្នកកណ្តាលទំនាក់ប្រើប្រាស់នី ដើម្បីបាយខ្លួនឯង។

- ព្រៃរមានកំទីអូយប្រកបដើរយស្ថិតិកាត
ដែលក្នុងរបស់អ្នកអាជីវកម្មនៃគ្រារមើលឡើងដែលធ្វើ
ហើយផ្លូវក្សា។
 - ព្រៃរិយក្នុងរបស់លោកអ្នកចុះឯកសារជាល្អី។
ស្ថិតិក្នុងរបស់លោកអ្នកដូចម្ខាចិត្តភាពរបច្ឆ័ន់ដូចម្ខាយលោកអ្នក
ទាំងនេះ។
 - ព្រៃរមានភាពថាគៅកែងកែងទៅលើក្នុងរបស់អ្នក។
ឧបាទារាងណ៍ ប្រាប់ក្នុងរបស់លោកអ្នកដូចម្ខាចិត្តភាពរបច្ឆ័ន់
ខ្លួនឯងដឹងថាលើសម្រាប់បានប្រើប្រាស់ក្នុងការការពារ។

សូមធ្វើយកបច្ចំពោះលេចកីត្រវករ

- ត្រូវចំណាយលេបតែម្ចាក់រាជក្រឹងរបស់លោកអ្នក។
ត្រូវបង្ហាញនីមួយៗដូរឈាមចិត្តអ្នកនឹងអើយដែលក្នុងរបស់អ្នកទិញយក និងធ្វើ។
 - ត្រូវគិតគ្មានអំពីអាមេរិករបស់គ្មានលោកអ្នកចុះហើយ។
 - ត្រូវបង្ហាញនីមួយៗដូរឈាមចិត្តអ្នកនឹងអើយដែលលោកអ្នក ដឹងថ្មីជាមួយ និងការខិតវេត្ត។
 - ត្រូវបង្ហាញនីមួយៗដូរឈាមចិត្តអ្នកនឹងអើយដែលលោកអ្នក ដោយពេលពេក ដឹងថ្មីជាមួយ និងការខិតវេត្ត។

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ព្រះមហាក្សត្រ នគរាមេង សាស្ត្រ ព្រះមហាក្សត្រ នរោត្តមេន្ត្រី

- លេខបិទមុខបិទពុនធាមួយទានករបស់លោកអ្នក។ ការធ្វើដែនឡើងនឹងបានករបស់លោកអ្នកម៉ែនយែលជា អ្នកនិវិលត្រឡប់កវិញ បន្ទាប់ពីរាជាណាចក្រកំណើនយឺត្តិធម៌រយៈ។
 - ចំណាករបស់លោកអ្នកនៅក្នុងបន្ទូយដែលការពារនឹងបន្ទូយដែលការពារនឹងបន្ទូយ។ ត្រូវធ្វើចំណាកអ្នកនៃបន្ទូយដែលស្ថិតការ។ ឧបាណាកក់ក្នុងពេទ្យាពាយវា នៅពេលទានករបស់លោកអ្នករាយការមួយលាងទៅក្នុងបន្ទូយបន្ទូយ។ ត្រូវរាយការដែលបានរាយការនៅក្នុងបន្ទូយ។



- ក្រោច្រាប់ក្នុងរបស់លោកអ្នកជានិច្ចនៅពេលលោកអ្នកចាកដោយ, មូលហេតុដែលលោកអ្នកចាកដោយ និងពេលដែលដោកអ្នកត្រឡប់មកវិញ។ កំណត់ត្រឡប់មកវិញតាមពេលដែលដោកអ្នក ទានសល្អភាពនៃវិសាលមកវិញ។ ផ្សាយកាំងត្រូវបង្ហាញបន្ថែមពីអ្នកចាកក្នុង។
 - ថ្លឹកចិត្តរបស់លោកអ្នកកំណត់នឹងអំពីពេលដែលដោកក្នុង កំព្យូច្រាប់ពេលដែលដោកដែលអ្នកនឹងត្រឡប់មកវិញដែរ។ ឧទាហរណ៍ និយាយថា លោកអ្នកនឹងវិសាលមកវិញបន្ទាប់ពីពេល ធាយៗថ្វីត្រូវ។
 - ត្រូវបង្ហាញថាលោកអ្នកយល់ចិត្តក្នុងរបស់លោកអ្នក។ និយាយថា “មានយើដីជាក្នុងចិត្តមូលចិត្តនៅពេលក្នុងយើដីក្នុង” នាយក្រោមនៃបានបង្ហើ បើទែមានយើដីនិសាលមកវិញ។
 - ង្វួនរបស់លោកអ្នកនឹងត្រូវដែលបានបង្ហើចិត្ត អ្នកជាប្រភេទបំបែកដែលបានបង្ហើចិត្តជាបំបែក។
 - ត្រូវចំណាយពេលជាមួយក្នុងរបស់លោកអ្នក និងជាមួយអ្នកដើម្បីបង្ហើចិត្តនៅទីនេះ។ ក្នុង ង្វួននៃការបង្ហើចិត្តជាមួយនឹងអមនុស្សត្រូវបង្ហើចិត្ត ដើម្បីបង្ហើចិត្តនៅទីនេះ។ យើដី, និយាយនេះ បានរាយការ។

អំពីដំណោក តាំងពីទីបរិភ័ណ្ឌ ដល់នាយក 5 ឆ្នាំ

ក្នុងការរំលែកបរិយ្យ ដើម្បីចូច និងមានសុខភាពណូ ។
ការមានពេលចូលរំលែកជាប្រព័ន្ធ និងផ្តួចយកទុនបស់អ្នករៀន
ថា អាសល់ពេលទៅធែន ។ ការមានពេលចូលរំលែកជាប្រព័ន្ធ
មានចំណេះចោរីអ្នកចូលចូល តាមលំដាប់លំដាយអ្នកចូល ឬវិន រាល់យប់
។ ពេលរំលែកជាប្រព័ន្ធឌានចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការង្គោះទិន្នន័យ
បន្ទាប់មកអាណាពីនិង គ្រប់គ្រងក្នុងការង្គោះទិន្នន័យ ។ វាត្រូវជាដែនុយយ៉ាងខ្លាំងដែង
ដែរ ដើម្បីក្រឡាបេលរំលែកនៅក្នុងក្រុងការង្គោះទិន្នន័យ ។

ពោះអង្គភាពីបក់ពិត សល់អាយុ 1 ឆ្នាំ

ក្នុងផែនការទីមួយនឹងរាជរដ្ឋាភិបាលស្ថិត រាជធានីភ្នំពេញ ។
ដើម្បីបង្កើតក្នុងក្រុងប្រព័ន្ធដោយត្រូវបានគេបង្ហាញជាមួយ ត្រូវមករាយការ ក្នុងមីនីមិ
និងអ្នករក្សាបាយក្នុងត្រូវបានគេបង្ហាញជាមួយ ។ រាជរដ្ឋាភិបាលត្រូវបាន
សំណែនាំនូវការសំរាប់បានចុះ ។

ក្នុងដំណោះស្រាយនៃក្រោរការមិនត្រូវពេលយប់ តួនាទី:ពេល 3 ឆ្នាំ 4 ទៅដំបូង
កែហើងទីនៃគេហទឹកក្នុងពេលយប់ក្នុងពេលថ្ងៃ ។ ក្នុងដំណោះស្រាយត្រូវត្រួតពេលក្នុងយប់
(ប្រាំពេល 6 ឆ្នាំ) នៅពេលមានអាមុន្ត 4 ទៅ 6 ខែ ។ នៅពេលក្នុងដំណោះស្រាយ
សម្រាប់ក្នុងយប់ត្រូវត្រួតពេលក្នុងយប់ គេហទឹកថ្ងៃពេលព្រឹក និងនៅពេលថ្ងៃរាល់រៀល
គិតជាការទទួលទៅទៅ ។

វគ្គិភាពការប្រព័ន្ធឌាំរំក្នុងដីតរបស់អ្នក ដើម្បីរៀបចំគេហទំនាក់ដោយខ្លួនឯង ។
ការរៀបចំគេហទំនាក់ដោយខ្លួនឯង នឹងជួយក្នុងរបស់អ្នកឡើងគេហទំនាក់ដោយខ្លួនឯង
ឡើងពេលវាគារកំពើចាត់ការប្រព័ន្ធ ។

យើក្រុនបសលំអូកយ៉ា
ត្រូវពិនិត្យមើលរាយវិវាល ៥ ទៅ ១០
នាទីមួយ ដើម្បីផ្តល់ភាគកក់ពី គ្រក់ថែល្អជី
យើក្រុនទៅ យ៉ាឡ្វត្រ

ត្រូវចូលរួមចាប់ក្នុងដៃគូបសលំអូកមិន
មែនយំហេយមានមូលហេតុអីទេ ។
ក្នុងដៃគូបសលំអូក ប្រើបាលជាយោង នូវ
រាយរាយមេងទន្លេ ។

ព្រះមានកីល្យ

ເບີກູນຮບສ່ວມກົດເຄີຍກູນໃໝ່ຕົກລົງເປັນໄຕ

- ចំនួនប្រហាក់រាជការណ៍មិនត្រូវយក មិនត្រូវព័ត៌មាន 2-3/8 អីណាមួយ ។
 - ចុងបន្ទុះភាពរាងវិវេជ្ជា
កែងយកទុកដាក់ស្រីមុគបែនឈានៗមួយ ។
 - ត្រូវចូលរួចរាល់ពីថ្មីលាប ទុកដាក់ប្រើប្រាស់ប្រាកដមួយ ។
 - ប្រាកដអ្នកលិខិតនឹងអាមេរិក និងបន្ទុះភាពរាងមួយ ។
 - ចំណោមរាជការណ៍លើកចុះមួយឯង ត្រូវមានការពារការពិនិត្យ និងបង្កើតនៃដោយដែល
ការពិនិត្យនេះមិនត្រូវបានដោយដែលបានបង្កើតឡើង ។
 - ពុកជ្រើមនៅទីផ្សារទីនៃក្រុងក្រុងជំនួយ ។

SIDS

ជួនកាលក្នុងដែលតស្ថាប់អ្នករោលកំពុងគេងដោយពុម្ពនូលហេតុក្រោតៗណាស់ទៅ ការស្ថាប់ថែលនេះគេហ៊ាថា **Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)** (អាការនៃហេតុបុលុយណីវិតទានក្នុងម្ខាតុក្នុងពេលគេង) ។ ភាគរោគនេះកម្រោងបើឱ្យអ្នករោលដែលតស្ថាប់អ្នករោលនៅក្នុងបុរាណប្រុបដោយសារទៅ ។

ដើម្បីជួយការពារកំច្ចរមាន SIDS :

- ត្រូវដោកស្រាយដែលមិនអាចបញ្ជាក់បាន
 - ត្រូវបង្កើតក្រុមដែលមិនអាចបញ្ជាក់បាន
 - បំពេជោះ
 - ចូរកំប្រើក្នុយ ប្រាក់បំពេជាបាន ប៉ាតីវិញ ប្លាតិឱយ នៅក្នុងព្រៃក្សានៃដែកស្រាយ
 - ចូរកំពុងរណាម្មាកសំគាល់បាននៅក្នុងព្រៃក្សានៃដែកស្រាយ
 - ចរាប់ទៅក្នុយដែកស្រាយដែលបានបញ្ជាក់បាន

ពីរាយ 2 ដល់ 5 ឆ្នាំ

ເຄືອກແຍ້ 2 ຕີ່ນໍາ 3 ຕີ່ນໍາ ຄູນກວບລໍ່ມຸກມະນິ້ວຕົກນິຕີ 9 ເຊີ 13 ເພີ້ນ ຄູນມູນຍັງຜູ້ ၅
ຄູນເກົ່ານີ້ມູນຍັງທຶນໃຈຕົກນິຕີມູນຍັງກຳນົດ ບູນຕີ່ນໍາ ຄູນມີມູນຕົກນິຕີຜູ້ ၅
ວິນເກົ່າງງານເປົ້າຄົດບໍ່ຕົກນິຕີເຫັນເຖີ່ຍ ၅ ເກົ່ານີ້ມີສັກູ້ 3 ສຳລົບ 5 ຜູ້ ເປົ້າຄົດນິຕີ 10
ເຊີ 12 ເພີ້ນ ພົມກວດຍັງບໍ່ ၅

ការពេទ្យមនុស្សបេជ្ជ

ពីឱសកម្មភាពអ្និំដែលមិនគូនភ័យ នៅមួយណែលតែង
អ្នកជាតារអនុវត្ត តាមដីម ។ និយាយលាត្រចូលដៃណែក
ហើយបានបាយក្រករបស់អ្នកគេនឹងការដោយខ្លួន ។

ເພື່ອໂດຍຕັ້ງກາງແລ້ວມີກົມິນຫຼັງເຊີ້ມເຕັມໄດ້ :

- អនុញ្ញាតចំណាំរបល់អ្នកពីរាយរដិវិលជិសតានម្រឹងខំគត់
នៅដោលពេង ។ ឧតាវារណ៍ដូចម៉ាង ខោអ៊ារ៉ា
តាក់គេងការមួយដែលវាទ់ស្ថើក្នុងការកំ
ប្រភាពលេរវេរកឱ្យដាកមួយ ។
 - បើកពីនឹងវិធីផ្តល់ទេរុក ។
 - ទូលាផតែក្នុងផែលពាណិជ្ជកម្ម ។ ប្រភាពិលុយ

ពីរទិន្នន័យណារដ្ឋសកម្មប្រជាមក្ស :

- ត្រូវយកកុនរបស់អ្នកទៅថ្មីពីរូបភាព រាយមួយ ។
 - ត្រូវឱ្យយាយចិត្តអង្គភាពដែលទៅជើងរបស់អ្នករបស់អ្នក ។
 - ត្រូវឱ្យបញ្ជីពីកុនចាប់ពេល ក្នុងកាលនៃលក្ខណនរបស់អ្នកកំពុងគោរមួយឡើង ។
 - ត្រូវធ្វើការនេះ ដុំរាយរបស់អ្នក ។

បភព : American Academy of Pediatrics (ពិធីសាខនៃកម្មវិធីកំណើ)

ការវិងមូលេច្ចិត្តវាំង សំរប់ក្នុងទីនាយុ ១២ ៣ ឆ្នាំ



ເຊື້ອແຕລີ່ຜົລິກຸນຍົກໍ່ນໍບາງ ຍັດຕະພູບ ຖືສູງ ຕາຕ ອິນຝາຍ
ຕື່ເຄຍເກົ່າ ກາວອີນໝູເຫຼື້ອຕົກຂຶ້ນໆ ກາວອີນໝູເຫຼື້ອຕົກຂຶ້ນ
ຕື່ຕໍ່ຕົມຕາເຮ ແກິ່ມກາຜະເກີດຕົກເຈົ້າໃນເທັນ່ວ່າເທັນ່ວ່າເກົ່າ :

- ចំណេះចារយកចិត្តទូរអង្ក់
 - ហេវ មិនត្រូវលខ្លួន បុគល់កំឡុងវិញ
 - អនុស់ការ ប្រើបី
 - ព័ត៌មានអិដលភាពអំបាន

បានរបៀបរាយធម្មមេា នៅមួនពេលដែលវាទាប់ដើមទេនឹង

អ្នកនឹងរំភាគចបញ្បយ់បានវិនិមួយៗដោយតែនឹងអស់ កំពង់រាជកើតឡើងនូវបានឡើយ។ ក៏ដីនេះ
អ្នករាជចាត់គិតារាយ ដើម្បីក្នុងរំឡែងមានរាយវិនិមួយៗដោយតែឡើង។ តាមដំបូងនៃបំពុទ្ធទុក
ឆ្លោយ្យាំនិលបុណ្យបាល់អ្នក ហើយរាជកម្មូយដែលបានវិនិមួយៗ និតតិតាលើឯង។
រចមកកើតគិតារាយដើម្បីបិទបាប់រាយវិនិមួយៗ មន្ទីរនាមចាត់ប់ដី៖

- ព្រៃរករកទំបាបមួយ ដើម្បីវិភោគអាហារ និងធ្លូលដែកការឡើងជាមុខរបាយ ឬអ្នកណាមីនៅមីនេះ
 - ច្បាស់របស់អ្នកមានការរឿងឈើស។ “តើក្នុងថ្ងៃនេះការពិនិត្យក្នុងក្របាម មួយក្នុងពិនិត្យខ្លួនទៅ?”។ ការនេះនឹងច្បាស់របស់អ្នកដោយត្រូវត្រាងខ្លះ។ កំណើនអ្នកដឹងថា “តើក្នុងថ្ងៃនេះខ្លួនទៅ?” លើប្រាការតែមទៀត។ “ខោ” មិនអីទេ តើមានអ្នកដែលខ្លួនបានទៅ។
 - ច្បាស់របស់អ្នកនឹងអាម៉ែតិការអ្នកឱ្យនឹងកើតឡើង។ ត្រូវឱ្យយាយថា “បន្ទាប់ពីបានបាយថ្ងៃត្រូវបានបាយ ឬ ឱយឯកនឹងការ រឿងមួយ រួមបន្ទាប់មកទៀត កីឡាប់ពេលគេងថ្ងៃ”។ ការនេះនឹងជួយក្នុងរបស់អ្នកចូលរួមដោយខ្លួន។
 - ផ្តល់ការយកចិត្តទុកដក នៅពេលក្នុងរបស់អ្នកកំណើនតំបន់កិច្ចិយាល់។ ការនេះនឹងបញ្ចូលថ្ងៃរបស់អ្នក កំពូលប្រើប្រាស់អ្នកដែលត្រូវបានសំគាល់ឱយបាយ។
 - បន្ទាប់ក្នុងរបស់អ្នក។ ឱយប្រាកប់លេងអ្នកបាយបាក់បែក ត្រូវប់ក្នុងរបស់អ្នក ទៅការប្រាយក្នុងយកិច្ចិយាល់នឹងបានឱ្យខ្លួន។ លាក់ចូលរួមប់លេងអ្នកឱ្យខ្លួន ឬយកក្នុងរបស់អ្នកដោយក្នុងឯករាជ្យ។ បូចច្បាប់ខាងក្រោម។
 - ព្រៃរកឱ្យចាត់ក្នុងរបស់អ្នកអាមេរិកឱ្យបាន និងបៀរកចាយឱ្យបាន។ គឺបីទីតាំងដើម្បីបាន គឺបីទីតាំងដើម្បីបាន និងប្រាកប់លេងអ្នកដោយត្រូវតាមរយៈលកចិត្ត។ ការនេះនឹងជួយការពារកំពូលបានអនុវត្តន៍។



អ្នកដែលត្រូវធើ និងកំឡុងពេលមួយម៉ោចិត្តខាង

ការណែនាំបុរិប័ណ្ណ គឺធ្វើឡើងប្រាកដអថាក្នុងរបស់អ្នកមានពីសុខ។ អ្នកនាមទីនេះត្រូវការការណែនាំបុរិប័ណ្ណជាប់លាប់ ដើម្បីការរោងរាយរបស់អ្នក បួនការដៃម៉ោងឡើតកំឡើយ ឈើចាប់បាន។ គ្រារបាប្រកបរបស់អ្នក ដែលបានអ្នកកំណត់នៅត្រូវបាន

ពើជាកំដើរមួយកំរាល រក្សាទាមសុបច្ចុះ ចុងកំលែក កំអោគ្រឹង ឬកំយកទូនរបស់
អ្នកទេរសោះ។ ការនេះធ្វើឡើងនូវរបស់អ្នកណាយឱ្យប៉ះ ទាំងបង្កើតរារប្រព័ន្ធឌីបៃប
ខេត្តិមិនជាថីទេ។

បន្ទប់កន្លរបល់អូក ដោយទ្រព្យបល់អីមយដើម្បីទៅត្រួត សំរប់លុងតាមយ។

ក្រសួងពេទ្យ

- មួយកំពង់របស់អ្នក នូវអីដែលរាយទាំងនេះជាន់
ក្នុងកំណើនឯធម្មិតខ្លួន ឬបន្ទាប់ពីពេលខ្លួនមួយម៉ោង។
ការនេះធ្វើឡើងរាយទាត់ និងរាយផ្សាក មានការណែនាំដៃថ្ងៃទៅខ្លួន
នៅពេលប្រាយៗមេត្ត។ ត្រូវប្រាប់ក្នុងរបស់អ្នក ថាអ្នកច
លិចិត្តភាពអាមេរិកតែល្អជាមួយ។
 - ក្នុងរបស់អ្នកប្រែប្រែលជាមិនអីដែរ ថាអ្នកបានបណ្តុលច្បែរ
មានគិសាយបច្ចុប្បន្ន នៅក្នុងបន្ទាប់ពីពេលខ្លួនអ្នកបានកំណើនម៉ោង។
ត្រូវបង្ហាញក្នុងរបស់អ្នក ថាអ្នកនេះទៀតប្រសិទ្ធភាពក្នុងជាន់ទីផ្សារ។

សំរាប់ពេទ្យមានបន្ថីមអំពីបញ្ហានេះ សូមទូរលាស់ថ្មីថ្មីរហូតដល់អ្នក ឬក្រសួងបំផើសមាតិកនៃគោលការណ៍សុខភាពរបល់អ្នក។

ការប្រើកប្រើនពីការប្រើបង្គន់ សំរប់គ្រួងពីអាយុ ១ ៩/៩-៣ ឆ្នាំ

រាជក្រឹតមានកំណត់រាយក្រឹត ដែលអ្នកគ្រោះពេជ្រាប់ធ្វើមិនបានសៀវភៅ ក្នុង
អំពីរបៀបប្រើបង្ហាញទេរូប។ គឺដែលបានការណ៍ដែលបានដោល
ត្រឹម ធ្វើសំរាប់ក្នុងរបស់អ្នក។ ក្នុងរាយការច្រើន
ថាប់ធ្វើមិនបានសំឡោះពេល ស្រួលចាត់ នៅរាយក្រឹតហើយប្រាំពេលជាអ្នក 2 ឆ្នាំ
(សូមមើលប្រាមប់)។ នៅពេលមានរាយក្រឹត 3 ឬ 4 ឆ្នាំ
ក្នុងរាយការច្រើនអាចចែប់បានគ្មានកំណើងកំឡុងពេលថ្មី។
ការនេះធ្វើស្ថិតិយោប់ អាចប្រើបាលយុទ្ធបន្ទិច។

ចាប់ធ្វើមសំបុង

- សំណង់នៅក្នុងបន្ទាន់ ការមានភាពគូប់ មានប្រលិទ្ធពាណិជ្ជកម្មបំផុត។
ការប្រើកម្រិតអំពីរបៀបបង្កើត ប្រើពេលវេលាយុរិ និងត្រួវការ
លេចចិត្តប្រឌិតបញ្ចប់ប្រើប្រាស់ដឹង។
 - ត្រូវបង្ហាញក្នុងរបស់អ្នក ត្រូវធ្វើដឹងទិន្នន័យបន្ទាន់ទីក្រុង
រឿង ដោយលាការរាយឱ្យ។ តើអ្នកត្រូវតែត្រូវបានបង្ហាញដឹងដើម្បីដែលត្រូវ
ធ្វើនៅក្នុងបន្ទាន់ទីក្រុង ដោយមុន្តុយដែលមានគេងអូចត្រូ។
 - ពួកឈើសិលសារក្រុមហ៊ុនី លំកំបងរាយខែនៃខែត្រូវបានបង្ហាន់ ដូចជា ទីក្រុងត្រូ
(ទីកន្លែម) និងលាមក (អាមេរិក)។ ត្រូវធ្វើសិលសារក្រុមហ៊ុនីបង្ហាន់
“កុខក់” និង “សូយ” គឺតាក្យទាំងនេះអាមេរិកត្រូវបង្ហាន់អ្នកដៃនីខ្លួន។
 - ប្រើបង្ហាន់ពេមិតសំរាប់ក្នុងឡើង។ តើអ្នកចុចចុចមានមុខីនីបានបង្ហាន់កៅ
អីសំរាប់ក្នុងការបង្ហាន់បាន ហើយធ្វើរបស់គេនីនឹងប៉ះភារក្រាល។
 - ជួយក្នុងរបស់អ្នកនូវដឹង ពីពេលវេលាដែលត្រូវប្រើបង្ហាន់ទីក្រុង។
ក្នុងរបស់អ្នកមានបន្ទីសូរអីលុយ អាណុយចោរបែងដែរ
មុន្តុយនីក្រាម បូលប់បែលឯ។ ប្រាប់ក្នុងរបស់អ្នក
ថាលំដ្ឋានទាំងនេះ គឺអាប់ពេលទៅបង្ហាន់។
 - ធ្វើដំណឹងទៅបង្ហាន់ នៅពេលមួចចុះអូរឯករាល់ថ្ងៃៗ :
 - នៅពេលត្រីក ភ្លាមបន្ទីប៉ីក្នុងរបស់អ្នកទីប្រភាកដីដេក
 - នៅមេនពេល និងបច្ចុប់ពីពេលគេនីផ្ទុះ



ការគេងនោមជាក់ប្រចាំ

ការគេងនៅមេដីក្នុងតំបន់តាមរយៈការស្វែងរកបច្ចេកទេសនៃពួកគេ។ ការរៀបចំ
គ្រប់គ្រងទៅមេដីក្នុងតំបន់តាមរយៈការស្វែងរកបច្ចេកទេសនៃពួកគេ។

សារអភិវឌ្ឍន៍កម្ពុជាអង់គ្លេស ចេញលក្ខណៈទីក្រុងពេលយប់ ដាក់នឹងជួយកំពង់
គេងនៅម៉ោងកំពង់ថ្ងៃ។ ពេលខ្សោយដើម្បីប្រើប្រាស់ការវិនេស តើនៅឯុទ្ធបេលមួកក្នុងល
ក្តីណែក។

សំបុត្រាត់ ឬមិនសំបុត្រាត់?

ក្នុងរបស់អ្នកចាន់ផ្តល់ចំណាំទៅនៅវា :

- ភាគធីតាមការណែនាំដែលហាយត្រូវបាន
 - មេស្ថុតាមរយៈការងារបច្ចេកវិទ្យាសំខាន់ខ្ពស់
 - ភាគទាញខ្លួន/គ្របាទខ្លួន
 - ជ្រាប់អ្នកអំពីកន្លែបប្រឡាក់ ឬកន្លែបលើមីនុយ
 - ផែនភាគមិនត្រូវបានអចូល ឬអិរិយាណិជ្ជ។

ពេក្តម្រោយជាជនយ

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា “ក្រសួង” គ្រប់គ្រង់អ្នកដ្ឋានប៊ា។
ការនេះនឹង ផ្តល់ក្រសួងបំផុត
ទៅនីមួយៗដែលមិនមែនអ្នកដ្ឋានប៊ា។

ទិញប្រាប់ក្រឹងសំរាប់ក្នុងរបស់អ្នក ព្រមទាំងលំលៅក្រប់ពាក់ដែលងាយ ដោះចោរ។

**ព្រះនៅឯឈាន៖សំរកបំភ្លុយបាល់អូក។ ភ្លុយបាល់អូកទីនេះត្រូវការងារដឹងឲ្យដី៖
សំលេករបាំកាត់ ដឹងឲ្យកិតត និងជួយបើកបង្កើតក។**

ព្រៃសនេះនូវបាល់អ្នក នៅពេលបានដោតជីយា ព្រៃវ្មាប់ក្នុងបាល់អ្នកថាការិតិមិនាថីទេ ថា សារកន្លែងនៅពេលការកាយឡើត មិនគិតិថាទាំងម៉ោង។

**ព្រៃងចាត់ទុកការរាជដីជាកំខេ និងការរោមបង្ហើតសិលមិនទាន់
ដោយលោមមាត្រា វាគ្មានរបីបានលោមបាន ដើម្បីរួចរាល់ភាពជំនាញ។**

ជូនសំរាប់ការពិនិត្យរបស់អ្នកដោយប្រើប្រាស់។ ក្នុងពីរថ្ងៃទាំងមួយតិចមិនមែន
ដើម្បីធ្វើសំណង់នឹងវាការពិនិត្យការងារទេ។

ព្រៃបង្ក្រតនរបស់អ្នក អំពីសារៈសំខាន់ទៅការណែនាំ ជាមួយនឹង សាប្តី និងទីកបនាប់ពីបានបូរីបង្ហាញចម្លាស់

សំរាប់ពីមានបន្ថែមអំពីបញ្ហានេះ សូមទទួលស័ព្ទថ្មីក្រឡេខ្លួនបានដោយប្រចាំឆ្នាំ

ការថ្វែងក្រុង

កិច្ចការអ្នយដែលបាត់ត្រូវបំផុត ដែលខ្សែពុកម្មាយប្រជាមុន
គឺការរកកន្លែងដែលសម្រេចបាន សំរាប់ថែទាំក្នុង ។
ត្រូវចាប់ដើមរកមើលកន្លែងថែទាំក្នុងថ្វាបាននាំរហូតដែលបំផុត
តាមលទ្ធភាពដែលអ្នករាជធ្លើបាន ។
ការរកកន្លែងថែទាំក្នុងដែលខ្សែពុកម្មាយប្រជាមុន ។

ប្រភេទនៃការថែទាំក្នុង

ធម្មប្រភេទនៃសារវិចំការពុងយ៉ាងដែលបាន : មិត្តភកតិ ប្លពេលហោ, អូរកមិល ថែទាំតាមផ្ទះ, ផ្ទះគ្រួសារវិចំការពុង និង កម្មវិធីតាមមន្ទីរណុល ។ ទីកន្លែងនៃទំន់ន័ែរាជមានភាពបាបី ឬ តែមានភាពបាបីឡើង ។

ពេជ្ជមានអាជីវប័ណ្ណ

- **មិត្តភកពី បូំ ត្រជាន់ -** វីទុកម្លាយអាមេរិកសម្រាប់សង្គម, មិត្តភកពីបូំអ្នកដិតខាង ថ្វីមើលដែលចំណូនរបស់គេ ។ ប្រព័ន្ធដែលការបែងចែកដែលបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងរបស់អ្នកមើលដែលបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងរបស់គេ ។
 - **កុងផ្ទះអ្នកមើលដែល -** កុងផ្ទះអ្នកមើលដែល ត្រូវបានបង្កើតឡើង នៅក្នុងច្បាប់របស់គេ ។ អ្នកដាំបានបង្កើតឡើង នៅក្នុងរបស់គេ ។ អ្នកមើលដែលបានបង្កើតឡើង នៅក្នុងរបស់គេ ។ អ្នកមើលដែលបានបង្កើតឡើង នៅក្នុងរបស់គេ ។

ការថែទាំកេងមានអាជ្ញប័ណ្ណ

- **ធ្វើសារថែទាំក្នុង - ធ្វើក្នុងរបស់អ្នក** គឺនៅក្នុងផ្ទាល់របស់អ្នក មិនមែននៅក្នុងរបស់ពួកគេ ដូចជាអ្នកបានស្ថាបនីតិវិធី ស្ថាបនីតិវិធី និងស្ថាបនីតិវិធី ដែលមានភាពខ្សោយ សំរាប់ក្នុងរបស់អ្នក ។
ធ្វើទំនាក់ទំនងការងារដែលមិនមែនជាប្រចាំថ្ងៃ ។
 - **កម្មវិធីពាយម្បែរមណ្ឌល** - ជាម្បែរមណ្ឌលថែទាំក្នុង ឬ “កន្លែងនៃថែទាំលោក” នៃលោកបានអ្នកនាមធម្មុយ ។ ម៉ោងនឹងការងារនៃក្នុងកម្មវិធីពាយម្បែរមណ្ឌលនិងមួយ ។ ថែទាំនៃកម្មវិធីពាយម្បែរមណ្ឌល គឺមានខ្លួនខ្លួន ត្រូវបានគ្រប់គ្រង និងគ្រប់គ្រង ដោយបានគ្រប់គ្រង ។ គ្រប់គ្រងគ្រប់គ្រង គឺជាផ្លូវការ ដែលបានគ្រប់គ្រង និងគ្រប់គ្រង ។



ជំហានក្រុងយើង

ដើម្បីប្រើសិលសិលគុណភាពនៃការថែទាំក្នុង

ເຕັມບີ້ຕາກວ່າເຈົ້າຄົງແບບນິຍົມຍົງໄສລະບຸບປໍ່ເຕັມກະບົບລ່ວມກົດເທົ່ານີ້ແກ່ຍ
ຄົນໃໝ່ໂຄຫຍານນີ້ເປັນຂະໜາງ ແລ້ວພາກສູນໄດ້ຕື່ມ ດັ່ງນີ້ແກ່ຕາກວ່າລົ້ມເຜົ້າຕົ້ນໆທີ່ກຳ

1. ວົກເມື່ອ

ទុកចិត្តរាជបៀវប្រឈមណីកសល់អ្នកជាន់លើកដីខ្លួន។ តើកៅង់ត្រូវគេធ្វើដីនៃមីល
ភល់ពេលដែល ឬ មីលមានមុនព្រមទាំងវិសោធន៍យកក្នុងក្រុងកាយ
រាជការ ឬ ក្រុងកាយ ឬ មីល?

2. ຕິດຕາເມືດ

- តើដីប្លឹង បូណ្ឌិយទេរូល មានភាពថ្មីប៉ែក បុន្ណោះ?
 - តើបិន្ទុសានប្រកបដើរឃើញ តួអតិថិជ្ជ និងលម្អិត បុន្ណោះ?
 - តើគោមានអ្នកចូលរួមប៉ែកប្លឹង ពីរឿងជាបន្ទីទៅវា បុន្ណោះ?
 - តើបុរិបិបាតាបីកបីទិន្នន័យប៉ែកប្លឹងបានដើរី និងតារាងបានដើរី បុន្ណោះ?
 - តើចូរបានបាយ និងបងប៉ុទិកក្នុងតាមស្តី បុន្ណោះ?
 - តើមានបិទលេខទូរសព្ទតាមលំបៀនកំពុងការក្រោមអាសន្ន បុន្ណោះ?

3. ນັບ

រាប់ចំនួនគ្រឿង និងមនុស្សទាំងម្នាក់ក្នុងដែលកំណើនមើល ។ ត្រូវដែលគូចជាងវគ្គតែប្របេភាង ។

4. ສາກສູງ

ເធືບຄູດບິກທ່ານກາງເບີ້ຕົກບົງລຸ ອີນບະຫວີໄສລາຕ່ອນສື່ຂະໜາ? ເພີ້ມານບຸດຕູດບິກກຳນັບປໍ່
ຕົລ່ວໜີ້ບໍ່ຮ່າຍຮາກເກີ່ມ? ເພີ້ບຸດຕູດບິກຜູລັບຊັ້ນກ່ຽວງົງ ອີນຮູບພາກເບີ້ຕົກບົງລຸ ປູຊະ?
ເພີ້ຕົກຂຶ້ນຫຼຸດບໍ່ຮ່າຍຮູກ ຮູບເຖິງແບ່ງຈະເຊີ້ມາຕົກຫຼາຍໃໝ່ໄລຍ່ມູນຄະດູໂລບໍ່ຫຼັມໄເລີ່ມ ດູ້
ບໍ່ເຮັດ? ເພີ້ນັກຄະດູຍັກກອນຍົກເລີ້ມຕົກຕົກ ແລ້ວໄສ່ເຫັນວ່າ ໃນກະບົນ

5. ចំណាត់ថ្នាក់ជាប

ຕະບັດສິນເຫຼືອກາງແຜນງົດໄວ້ ແກ້ໄຍຊູຮຸລ໌ຫຼາຍ ປຽກແຕ່ລູ້ຍົກກວ່າຄໍາຖຸກ ອີ່ຫຼັກກໍ
ກ່າວຂອງການບໍລິໂພ (CCR&R) ເຊິ່ງກໍາຄົນຄໍ່ບໍ່ຮ່ວມມື້ງກ ຢູ່ກໍາໄປ CCR&R
ກ່າວຕຶງໝູກຄູນທີ່ບໍ່ກຳໄດ້ ໂພນີ້ຜົນການໃໝ່ຄໍາຖຸກ ເພີຍມາຮເຊິ່ງກໍາຄົນຄໍ່ບໍ່ຮ່ວມມື້ງກ ພົມມູນຄົນຫຼັງເຊີ້ນຂອງ
ມູກ ແລ້ວໂຄງການກູດກໍາກ່າວແກ່ໂຄງກໍາຄົນຄໍ່ບໍ່ຮ່ວມມື້ງກ ສູມມູນຄົນຫຼັງເຊີ້ນຂອງ
1-800-424-2246 ປູ້ເອົ້າເບີ້ນໃນໄດ້ www.ChildCareAware.org ໃນ

គុណភាពនៃការថែទាំកេង

ធ្វើចំណាត់ថ្នាក់សំខាន់សំខាន់