

ធ្វើវាដោយខ្លួនឯង

ធ្វើវាដោយខ្លួនឯង

តើការសប្បាយដ៏ច្រើន
អាចបង្រៀនកូនសំរាប់សាលារៀនដោយរបៀបណា?

ឆ្លើយទេ! គេអាចធ្វើវាបានដោយបង្កើនការសប្បាយដ៏ច្រើន
“ដូចជាធ្វើវាដោយខ្លួនឯង!” ហេតុអ្វីក៏ដូច្នេះទេ? ពីព្រោះនៅក្នុង
ចន្លោះឆ្នាំមួយស្របគ្នា ក្មេងៗចង់បញ្ចេញគោរពដល់ការសប្បាយ
ដោយការធ្វើដូច្នេះដោយខ្លួនគេផ្ទាល់។ ពួកគេចង់ចូលចិត្ត
ដើរលើដីដូចជាមនុស្សដទៃទៀតដែរ។ ការខិតខំខ្លះខ្លះរបស់ពួកគេ
ដែលចង់ក្លាយជាអ្នកដឹកនាំដោយខ្លួន ឯង នៅអាយុប្រាំបីឆ្នាំនេះ
គឺជាពេលវេលាដ៏ល្អ ក្នុងការសិក្សាវិធីសាស្ត្រអនុវត្តការងារផ្សេងៗសំរាប់ខ្លួនគេ។
ជួយលើកទឹកដល់ ពួកគេឲ្យចេះធ្វើកិច្ចការដោយខ្លួនឯង... DIY!

ចូរសាកល្បងសកម្មភាពទាំងនេះនៅផ្ទះ!

- ការធ្វើកិច្ចការចាក់ទឹក...អនុញ្ញាតឲ្យកូនរៀនរបៀបចាក់ទឹក
ដោយប្រើថ្នាំកាត់ស្រាវស្រាយ និងកែច្នៃស្លាកពីរបី។ ចូរប្រាប់កូនអ្នកថា កែទឹក
ទាំងអស់នោះ “ខោទទេ” ហើយថា គេក៏ប្រើប្រាស់វាសំរាប់ពេញវិញទាំងអស់ “ពេញ” ។
ចូរព្យាយាមចាក់ទឹកចេញពីថ្នាំ ហើយបំពេញកែទឹក រួចហើយចាក់ចេញពីកែ
ទៅបំពេញថ្នាំវិញ។
ចូរដកកិលេចខ្លួនជាមួយនឹងកែដែលមានទំហំខុសពីគ្នាផងដែរ ។
- ជួយធ្វើកិច្ចការនៅជុំវិញផ្ទះ...ការជួយធ្វើកិច្ចការគ្រុឌគ្រាស់និងធ្វើការងារស្រាលៗ
ផ្សេងទៀតនៅផ្ទះ អាចជាការសប្បាយរីក រាយ!
ក្មេងៗអាចជួយនៅពេលណាក៏ក្នុងការទាំងឡាយនោះ វាមានសុវត្ថិភាព
ហើយដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់, ចូរដាក់ ប្រដាប់ប្រដាប់លេងឲ្យមានរបៀបរៀបរយ,
ជួយរៀបចំគុបាយ, លាងបាយ, និងដាក់ខោអាវជាក់ខ្លះៗ ។
- ស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង...ជាដំបូង,
ចូរទុកពេលវេលាឲ្យកូនប្រើប្រាស់គ្រាប់សំរាប់ឲ្យកូនអ្នកដាក់សំលៀកបំពាក់ចេញ
ឬស្លៀកពាក់ខោអាវ។
រៀបលែងណែនាំកូនអ្នកបង្ហាញខ្លួនចំពោះលើកក្នុងការរៀនស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង,
ចូរដាក់ពាក្យដល់គេអាចដាក់សំលៀកបំពាក់បាន ដោយ ខ្លួនឯង
ហើយជាមួយនឹងជំនួយខ្លះៗ ឬខ្លះម្នាក់ណាខ្លះគេឲ្យចេះស្លៀកពាក់ខោអាវ។
ចូរប្រើកូនឥតគ្រោះថ្នាក់ ឬស្រីទៅ ដើម្បីហាត់ហ្វឹកហ្វឺនបទ ជំនាញស្លៀកពាក់ខោអាវ។

តើការសប្បាយដ៏ច្រើន
អាចបង្រៀនកូនសំរាប់សាលារៀនដោយរបៀបណា?

ឆ្លើយទេ! គេអាចធ្វើវាបានដោយបង្កើនការសប្បាយដ៏ច្រើន
“ដូចជាធ្វើវាដោយខ្លួនឯង!” ហេតុអ្វីក៏ដូច្នេះទេ? ពីព្រោះនៅក្នុង
ចន្លោះឆ្នាំមួយស្របគ្នា ក្មេងៗចង់បញ្ចេញគោរពដល់ការសប្បាយ
ដោយការធ្វើដូច្នេះដោយខ្លួនគេផ្ទាល់។ ពួកគេចង់ចូលចិត្ត
ដើរលើដីដូចជាមនុស្សដទៃទៀតដែរ។ ការខិតខំខ្លះខ្លះរបស់ពួកគេ
ដែលចង់ក្លាយជាអ្នកដឹកនាំដោយខ្លួន ឯង នៅអាយុប្រាំបីឆ្នាំនេះ
គឺជាពេលវេលាដ៏ល្អ ក្នុងការសិក្សាវិធីសាស្ត្រអនុវត្តការងារផ្សេងៗសំរាប់ខ្លួនគេ។
ជួយលើកទឹកដល់ ពួកគេឲ្យចេះធ្វើកិច្ចការដោយខ្លួនឯង... DIY!

ចូរសាកល្បងសកម្មភាពទាំងនេះនៅផ្ទះ!

- ការធ្វើកិច្ចការចាក់ទឹក...អនុញ្ញាតឲ្យកូនរៀនរបៀបចាក់ទឹក
ដោយប្រើថ្នាំកាត់ស្រាវស្រាយ និងកែច្នៃស្លាកពីរបី។ ចូរប្រាប់កូនអ្នកថា កែទឹក
ទាំងអស់នោះ “ខោទទេ” ហើយថា គេក៏ប្រើប្រាស់វាសំរាប់ពេញវិញទាំងអស់ “ពេញ” ។
ចូរព្យាយាមចាក់ទឹកចេញពីថ្នាំ ហើយបំពេញកែទឹក រួចហើយចាក់ចេញពីកែ
ទៅបំពេញថ្នាំវិញ។
ចូរដកកិលេចខ្លួនជាមួយនឹងកែដែលមានទំហំខុសពីគ្នាផងដែរ ។
- ជួយធ្វើកិច្ចការនៅជុំវិញផ្ទះ...ការជួយធ្វើកិច្ចការគ្រុឌគ្រាស់និងធ្វើការងារស្រាលៗ
ផ្សេងទៀតនៅផ្ទះ អាចជាការសប្បាយរីក រាយ!
ក្មេងៗអាចជួយនៅពេលណាក៏ក្នុងការទាំងឡាយនោះ វាមានសុវត្ថិភាព
ហើយដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់, ចូរដាក់ ប្រដាប់ប្រដាប់លេងឲ្យមានរបៀបរៀបរយ,
ជួយរៀបចំគុបាយ, លាងបាយ, និងដាក់ខោអាវជាក់ខ្លះៗ ។
- ស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង...ជាដំបូង,
ចូរទុកពេលវេលាឲ្យកូនប្រើប្រាស់គ្រាប់សំរាប់ឲ្យកូនអ្នកដាក់សំលៀកបំពាក់ចេញ
ឬស្លៀកពាក់ខោអាវ។
រៀបលែងណែនាំកូនអ្នកបង្ហាញខ្លួនចំពោះលើកក្នុងការរៀនស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង,
ចូរដាក់ពាក្យដល់គេអាចដាក់សំលៀកបំពាក់បាន ដោយ ខ្លួនឯង
ហើយជាមួយនឹងជំនួយខ្លះៗ ឬខ្លះម្នាក់ណាខ្លះគេឲ្យចេះស្លៀកពាក់ខោអាវ។
ចូរប្រើកូនឥតគ្រោះថ្នាក់ ឬស្រីទៅ ដើម្បីហាត់ហ្វឹកហ្វឺនបទ ជំនាញស្លៀកពាក់ខោអាវ។



Illustrations by Corey Smigliani



Illustrations by Corey Smigliani

ធ្វើវាដោយខ្លួនឯង

ធ្វើវាដោយខ្លួនឯង

អ្វីដែលត្រូវនិយាយ ៖

- “វាមិនអីទេ, យើងខ្ចីគ្នាសំអាត”...ការកំពប់ និងភាពរាយការយ គឺជាផ្នែកមួយនៃការរស់នៅ ដើម្បីធ្វើអ្វីដោយខ្លួនឯង។
- “គេអ្នកអាចរើសសំលៀកពាក់អ្វី ស្លៀកពាក់នៅថ្ងៃនេះបានទេ? ចូរផ្តល់ឱកាសដល់អ្នកខ្លួនឯង ដើម្បីជ្រើសរើសសំលៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង ហើយនឹងបណ្តោយឱ្យគេស្លៀកពាក់ដោយគេផងដែរ។
- “ខ្សែអ្នក តើវាជាបាតបង្គោល...ចូរព្យាយាម!” គ្មានគន្លឹះ, ខ្សែអ្នក តើវាជាបាតបង្គោល និងលេខាធិការ គឺត្រូវប្រើប្រាស់នាពេលវេលា។

អានទាំងអស់អំពីវា ៖

Happy Dresser (Happy Series) ដោយ Sally Hewitt និង Craig Cameron
On My Own: Helping Kids Help Themselves ដោយ Tova Navarra និង Tom Keer
Why Do I Need to Eat Fruits & Veggies? ដោយ Educational Activities
Mrs. Clean Jean's Housekeeping with Kids: Family Pick-Up Lines (and Household Routines) That Work with Less Work from You ដោយ Tara Aronson

អ្វីដែលត្រូវនិយាយ ៖

- “វាមិនអីទេ, យើងខ្ចីគ្នាសំអាត”...ការកំពប់ និងភាពរាយការយ គឺជាផ្នែកមួយនៃការរស់នៅ ដើម្បីធ្វើអ្វីដោយខ្លួនឯង។
- “គេអ្នកអាចរើសសំលៀកពាក់អ្វី ស្លៀកពាក់នៅថ្ងៃនេះបានទេ? ចូរផ្តល់ឱកាសដល់អ្នកខ្លួនឯង ដើម្បីជ្រើសរើសសំលៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង ហើយនឹងបណ្តោយឱ្យគេស្លៀកពាក់ដោយគេផងដែរ។
- “ខ្សែអ្នក តើវាជាបាតបង្គោល...ចូរព្យាយាម!” គ្មានគន្លឹះ, ខ្សែអ្នក តើវាជាបាតបង្គោល និងលេខាធិការ គឺត្រូវប្រើប្រាស់នាពេលវេលា។

អានទាំងអស់អំពីវា ៖

Happy Dresser (Happy Series) ដោយ Sally Hewitt និង Craig Cameron
On My Own: Helping Kids Help Themselves ដោយ Tova Navarra និង Tom Keer
Why Do I Need to Eat Fruits & Veggies? ដោយ Educational Activities
Mrs. Clean Jean's Housekeeping with Kids: Family Pick-Up Lines (and Household Routines) That Work with Less Work from You ដោយ Tara Aronson



Illustrations by Corey Smigiani



Illustrations by Corey Smigiani

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET.

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET.