ទង់របស់ក្រុមគ្រួសារ៖

សូមនាំក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកទៅកាន់តុដាក់សម្ភារៈ ជ្រើសរើសក្រណាត់មួយបន្ទះ ហើយឲ្យក្រុមគ្រួសារទាំងអស់រើសយកវត្ថុមួយម្នាក់ ដើម្បីបិទលើទង់របស់ក្រុមគ្រួសារលោកអ្នក។ តុបតែងទង់របស់ក្រុមគ្រួសារលោកអ្នក ជាមួយគ្នា។ ក្រោយពេលបង្កើតបានទង់ជ័យរបស់លោកអ្នករួចហើយ សុំឲ្យសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗប្រាប់ថាពួកគេបានជ្រើសរើសអ្វីសម្រាប់ទង់របស់ក្រុមគ្រួសារ ហើយមានអត្ថន័យដូចម្តេចចំពោះពួកគេ។

ម្ហូបអាហាររបស់ក្រុមគ្រួសារ៖

សុំឲ្យកូនម្នាក់ទៅយកម្ហូបអាហារពីតុដាក់ម្ហូបអាហារ ឲ្យលោកអ្នក។ ក្រោយពេលមនុស្សពេញវ័យ ដែលអង្គុយនៅតុរបស់លោកអ្នកបានម្ហូបអាហារគ្រប់គ្នា ហើយ កូនលោកអ្នកអាចទៅយកម្ហូបអាហារសម្រាប់ខ្លួនឯង។

សួស្តី កមវិធី FAST®៖

ប្រាប់ឲ្យក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកក្រោកឈរ បន្ទាប់មក ណែនាំខ្លួនលោកអ្នក និង សមាជិកក្រុមគ្រួសារម្នាក់ៗ ឲ្យគេស្គាល់ ដោយប្រាប់ឈ្មោះ ហើយបន្ទាប់មកនិយាយថា «យើងជាក្រុមគ្រួសារ (គោត្តនាមរបស់លោកអ្នក)។» ក្រោយពេលអ្នកដែលនៅក្នុងក្រុមទាំងអស់និយាយថា សួរស្តី មកកាន់ក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកហើយ រាប់ដល់បី ហើយនិយាយ «សួស្តីក្រុមគ្រួសារកម្មវិធី FAST។»

ជន្ទ្រី/ចម្រៀងរបស់កម្មវិធី FAST®៖

ប្រាប់ឲ្យក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកទាំងអស់ក្រោកឈរ នៅពេលភ្លេងលេង។ យើងនឹងច្រៀងចម្រៀង២បទជាការចាប់ផ្តើម សូមប្រាប់សមាជិកក្នុងក្រុមឲ្យដឹងបើសិនជាក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកចង់នាំគេច្រៀង។ បន្ទាប់មក យើងនឹងច្រៀងចម្រៀងរបស់កម្មវិធី FAST។

គូររូប៖

ទី១៖ ឲ្យកូនម្នាក់ទៅកាន់តុគូររូប ដើម្បីយក ក្រដាសគូស និង ខ្មៅដៃ សម្រាប់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗរបស់លោកអ្នក។ ចែកក្រដាសគូស និង ខ្មៅដៃ ឲ្យទៅសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ។

ទី២៖ ប្រាប់ទាំងអស់គ្នាឲ្យលាក់ក្រដាសរបស់ពួកគេ នៅពេលដែលគេគូររូប។ នៅពេលដែលគេគូររូបភាពរួចហើយ ប្រាប់ឲ្យពួកគេផ្កាប់បិទក្រដាស។

ទី៣៖ ជ្រើសរើសសមាជិកក្រុមគ្រួសារម្នាក់ឲ្យលើករូបភាពរបស់គាត់ឡើង ហើយឲ្យសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់សួរសំណួរមួយដែលវិជ្ជមាន ម្នាក់ម្តងៗ (ឧ. សូមរៀបរាប់អំពីរូបភាពរបស់អ្នក ឬ សួរសំណួរអំពី អ្នកណា អ្វីទៅ ទីណា វិធីណា?)។ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យអ្នកទាំងអស់មានឱកាស ប្រាប់ និង រៀបរាប់ពីរូបភាពរបស់គាត់!

ការទស្សទាយ តាមរយៈការមើលកាយវិការ៖

នាំក្រុមគ្រួសារលោកអ្នកទាំងអស់ទៅកាន់តុ ហើយប្រាប់ឲ្យពួកគេជ្រើសយកក្រដាសដែលសរសេរពីអារម្មណ៍ម្នាក់មួយ ប្រាប់ឲ្យពួកគេលាក់ក្រដាសនោះនៅជិតដើមទ្រូង ហើយដើរត្រឡប់ទៅតុរបស់ក្រុមគ្រួសារវិញ។ ជ្រើសរើសម្នាក់ឲ្យឡើងមកធ្វើកាយវិការពីអារម្មណ៍របស់គាត់ដោយមិននិយាយស្តី ហើយឲ្យក្រុមគ្រួសារទាំងអស់ទាយពីអារម្មណ៍នោះ។ បើគេទាយអារម្មណ៍នោះត្រូវហើយ ជ្រើសរើសម្នាក់ទៀតក្នុងចំណោមក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នក ឲ្យបញ្ចេញកាយវិកាពីអារម្មណ៍របស់គាត់ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យគ្រប់គ្នាមានឱកាសបញ្ចេញកាយវិកាពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន។ បើសិនជាមានពេលគ្រប់គ្រាន់ លេងល្បែងនេះបន្ត ដោយឲ្យក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នករើសយកក្រដាសដែលសរសេរពីអារម្មណ៍ថ្មីៗ។

<u>៣ សប្តាហ៍ក្រោយមក</u>៖ សុំឲ្យសមាជិកគ្រួសាររបស់លោកអ្នកជ្រើសរើសអារម្មណ៍ដែលពួកគេមានក្នុងពេលថ្មីៗនេះ។ ក្រោយពេលម្នាក់ធ្វើរួចហើយ សួរសំណួរដល់គាត់អំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង និង ហេតុអ្វីបានជាគាត់ជ្រើសរើសអារម្មណ៍នោះ ហើយអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងគ្រួសារត្រូវស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់។

ពេលលេងពិសេស៖

នេះជាពេលរបស់លោកអ្នកលេងជាមួយកូនដែលរៀនថ្នាក់មត្តេយ្យ ដល់ថ្នាក់ទី២ លោកអ្នកអាចលេងជាមួយកូនចំនួន១៥នាទី។ ឲ្យកូនជ្រើសរើសប្រអប់ល្បែងពិសេស។ ក្នុងពេលលេងពិសេសនេះ កូនលោកអ្នកជាអ្នកនាំលេង ហើយលោកអ្នកជាអ្នកធ្វើតាម ដោយគ្មានការត្រួតត្រា មិនបង្រៀន និង គ្មានការរិះគន់។

៨៨៨-៦២៩-២៤៨១ www.familiesandschools.org

រក្សាសិទ្ធិ© 2016 Families & Schools Together, Inc. រក្សាសិទ្ធិទាំងអស់។ ហាមមិនឲ្យចម្លង បើគ្មានការអនុញ្ញាតតាមការសរសេរជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ។

FAST®, FASTWORKS® និង Families and Schools Together® គឺជាសញ្ញាសម្គាល់របស់ Families and Schools Together, Inc.