

តាមដានសកម្មភាពក្មេងចំណង់របស់លោកអ្នក៖ អ្វីដែល មាតាបិតា និង ក្រុមគ្រួសារ គួរដឹង



វ័យចំណាស់ជាពេលវេលានៃ ការរីកលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ការចង់ដឹង និង ការដែលហ៊ានប្រឡូយនឹងគ្រោះថ្នាក់។ ការប្រឡូយនឹងគ្រោះថ្នាក់ផ្តល់ឱកាសដល់យុវវ័យក្នុងការសាកល្បង ការប៊ុនប្រសប់ និងសមត្ថភាព របស់ពួកគេ ហើយស្វែងយល់ថាខ្លួនគេជានរណា។ ប៉ុន្តែគ្រោះថ្នាក់ខ្លះ—ដូចជា ការជក់បារី ការប្រើគ្រឿងញៀន ការដឹកស្រាហើយបើកបរ និង ការរួមភេទដោយគ្មានការការពារ—អាចមានគ្រោះថ្នាក់ និង ប៉ះពាល់យូរអង្វែងដល់ សុខភាព និង សុខុមាលភាព របស់ក្មេងចំណង់។

ឪពុកម្តាយគឺជាអ្នកដែលអាចជះឥទ្ធិពលដ៏ខ្លាំងក្លាដល់ជីវិតរបស់កូនចំណង់របស់ពួកគាត់។ នៅពេលដែលឪពុកម្តាយមានទម្លាប់ដឹងពីកូនចំណង់របស់ពួកគាត់—អ្វីដែលពួកគេធ្វើ តើពួកគេនៅជាមួយអ្នកណា និង កន្លែងណាដែលពួកគេទៅ ហើយកំណត់យ៉ាងច្បាស់លាស់អំពីអាកប្បកិរិយាដែលពួកគាត់ចង់បាន ដោយមានការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឲ្យដឹងថាក្មេងធ្វើបានតាមការចង់បានទាំងនោះ—ពួកគាត់អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ ការរងរបួស ការមានផ្ទៃពោះ និង ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង និង ការជក់បារី របស់កូនចំណង់របស់ពួកគាត់។ ឪពុកម្តាយទាំងនេះគឺកំពុងតែតាមដាន សកម្មភាព និង អាកប្បកិរិយា របស់កូនចំណង់ពួកគាត់។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពីវិធីដែលមាតាបិតាអាចតាមដានកូនរបស់ពួកគាត់ឲ្យបានកាន់តែប្រសើរ CDC បានឧបត្ថម្ភដល់ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវឈានមុខផ្នែកអប់រំ ក្នុងវិស័យនៃការតាមដានរបស់មាតាបិតា។ ការរកឃើញរបស់ក្រុមអ្នកជំនាញនេះ នាំឱ្យមានការបង្កើតជាសៀវភៅដែលមានចំណងជើងថា *ការតាមដានក្មេងចំណង់របស់មាតាបិតា៖ ទស្សនៈបច្ចុប្បន្ន របស់ អ្នកស្រាវជ្រាវ និង បុគ្គលិកជំនាញផ្នែកការងារ*^១ ព័ត៌មានខាងក្រោមនេះឆ្លុះបញ្ចាំងពីការរកឃើញសំខាន់ៗ និង ការផ្តល់មតិយោបល់ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

តើការតាមដានរបស់មាតាបិតា គឺជាអ្វី?

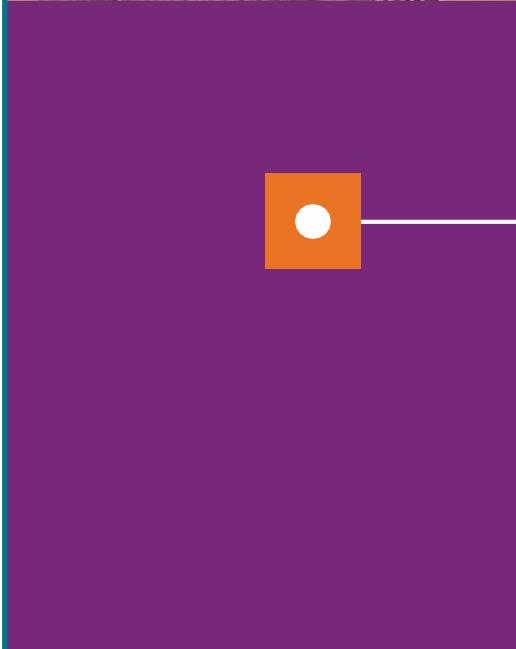
ការតាមដានរបស់មាតាបិតារួមបញ្ចូល ១) ការចង់បានរបស់ឪពុកម្តាយចំពោះអាកប្បកិរិយារបស់កូនចំណង់របស់ពួកគាត់ ២) សកម្មភាពដែលឪពុកម្តាយធ្វើដើម្បីតាមដានកូនចំណង់របស់ពួកគាត់ និង ៣) វិធីដែលឪពុកម្តាយឆ្លើយតបនៅពេលកូនចំណង់របស់ពួកគាត់មិនគោរពតាមវិន័យ។

លោកអ្នកប្រើការតាមដានរបស់មាតាបិតា នៅពេលណាដែលលោកអ្នកសួរកូនចំណង់របស់លោកអ្នក

- តើកូននឹងទៅទីណា?
- តើកូននឹងនៅជាមួយអ្នកណា?
- តើកូននឹងមកដល់ផ្ទះនៅពេលណា?

លោកអ្នកក៏ធ្វើការតាមដានដែរ នៅពេលដែលលោកអ្នក

- ទូរស័ព្ទទៅចង់ដឹងពីកូន។
- ចង់ស្គាល់មិត្តភក្តិរបស់កូន និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។
- និយាយជាមួយកូនចំណង់របស់លោកអ្នកអំពីវិធីដែលកូនចំណាយពេលវេលា ឬ ថាតើកូនកំពុងធ្វើការជ្រើសរើសដែលមានសុវត្ថិភាពឬអត់។
- កំណត់ និង អនុវត្ត វិន័យសម្រាប់អាកប្បកិរិយារបស់កូនចំណង់លោកអ្នក ដោយពន្យល់យ៉ាងច្បាស់លាស់អំពី វិន័យ និង ទណ្ឌកម្ម ហើយបន្តអនុវត្តតាម នៅពេលណាដែលគ្មានការប្រណិប័តន៍តាមវិន័យទាំងនេះ។



ការតាមដានគួរតែចាប់ផ្តើមនៅពេលកូននៅកុមារភាព និងបន្តរហូតដល់ពេលកូនមានវ័យចំណាស់ ជុំវិញការលូតលាស់ និង ភាពចាស់ទុំ របស់ក្មេងៗ។ នៅពេលដែលកុមារវិវឌ្ឍចូលដល់វ័យចំណាស់ មនុស្សពេញវ័យអាចចាត់ទុកថាពួកគេកាន់តែឯករាជ្យ និងមិនត្រូវការការតាមដានប៉ុន្មានទេ។ ប៉ុន្តែការតាមដានជាប្រចាំនៅវ័យចំណាស់មានសារៈសំខាន់ណាស់—សេចក្តីប្រាថ្នាចង់បានឯករាជ្យរបស់ក្មេងចំណាស់ អាចនាំមកនូវអាកប្បកិរិយាមិនល្អ ឬ មានគ្រោះថ្នាក់។

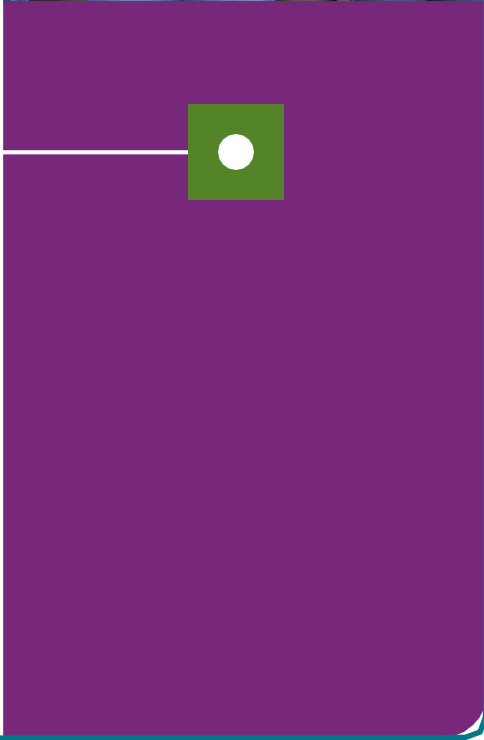
តើការតាមដានរបស់មាតាបិតា អាចកែប្រែស្ថានភាពបានដែរឬទេ?

បាន។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ក្មេងចំណាស់ដែលខ្សឹមខ្សាយអនុវត្តការតាមដានដ៏មានប្រសិទ្ធភាព មានការសម្រេចចិត្តខុសឆ្គងតិចតួច ដូចជា ការរួមភេទពេលមានវ័យនៅក្មេង ការជក់បារី ការផឹកស៊ុក កាចសាហាវ ឬ គេចសាលា^{២-៦}។ ជាពិសេស ការប្រាប់ឲ្យដឹងច្បាស់លាស់អំពីការចង់បានរបស់លោកអ្នក មានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ក្មេងចំណាស់ដែលជឿជាក់ថាខ្សឹមខ្សាយរបស់ពួកគេមិនពេញចិត្តនឹងអាកប្បកិរិយាដែលប្រថុយគ្រោះថ្នាក់ មិនសូវជ្រើសយកអាកប្បកិរិយាទាំងនោះទេ។

តើខ្សឹមខ្សាយអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីតាមដានកូនចំណាស់របស់ពួកគេឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព?

ខាងក្រោមនេះគឺជាវិធីមួយចំនួនដែលលោកអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីតាមដានកូនចំណាស់របស់លោកអ្នក ហើយជួយការពារកូនមិនឲ្យប្រព្រឹត្តិអាកប្បកិរិយាដែលនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់៖

- និយាយជាមួយកូនចំណាស់របស់លោកអ្នកអំពី វិន័យ និង ការចង់បានរបស់លោកអ្នក ហើយពន្យល់ពីការទទួលបាននិយមន័យចំពោះការដែលមិនប្រណិប័តន៍តាមវិន័យទាំងនោះ។
- និយាយនិងស្តាប់កូនចំណាស់របស់លោកអ្នកជាញឹកញាប់អំពី អារម្មណ៍ និង អ្វីៗដែលកូនកំពុងគិត។
- ដឹងថាអ្នកណាជាមិត្តភក្តិរបស់កូនចំណាស់លោកអ្នក។
- និយាយជាមួយកូនចំណាស់របស់លោកអ្នកអំពីផែនការដែលគាត់មានជាមួយមិត្តភក្តិ តើគាត់ធ្វើអ្វីខ្លះក្រោយម៉ោងសិក្សា ហើយគាត់នឹងទៅទីណា។
- កំណត់ពេលវេលាដែលលោកអ្នកចង់ឲ្យកូនមកដល់ផ្ទះវិញ ហើយរំពឹងទុកជាមុនថា កូននឹងទូរស័ព្ទមកប្រាប់លោកអ្នកបើសិនជាគាត់មានការយឺតយ៉ាវ។
- សួរថាតើមានមនុស្សពេញវ័យនៅផ្ទះដែរឬទេនៅពេលកូនចំណាស់របស់លោកអ្នកទៅលេងផ្ទះរបស់មិត្តភក្តិនោះ។
- ត្រូវស្គាល់ មិត្តប្រុស ឬ មិត្តស្រី របស់កូនចំណាស់លោកអ្នក។
- ត្រូវស្គាល់ខ្សឹមខ្សាយរបស់មិត្តភក្តិកូនចំណាស់លោកអ្នក។
- និយាយជាមួយ សាច់ញាតិ អ្នកជិតខាង គ្រូរបស់កូនចំណាស់លោកអ្នក និង អ្នកដទៃទៀតដែលស្គាល់កូនចំណាស់លោកអ្នក។ សុំឱ្យពួកគេប្រាប់ពីអ្វីដែលពួកគេសង្កេតឃើញពី អាកប្បកិរិយា អារម្មណ៍ ឬ មិត្តភក្តិ របស់កូនចំណាស់លោកអ្នក។
- មើលពីរបៀបដែលកូនចំណាស់លោកអ្នកណាយលុយ។
- តាមដានពីរបៀបដែលកូនរបស់លោកអ្នកចំណាយពេលលើអ៊ីនធឺណិត និងនិយាយអំពីសុវត្ថិភាពនៃការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិត។
- យកចិត្តទុកដាក់លើ អារម្មណ៍ និង អាកប្បកិរិយា របស់កូនចំណាស់លោកអ្នកនៅផ្ទះ ហើយពិភាក្សាអំពីកិច្ចការណាមួយដែលលោកអ្នកមាន។
- បើសិនជាកូនចំណាស់លោកអ្នកមិនគោរពវិន័យទេ ត្រូវដាក់វិន័យឲ្យបាន សមរម្យ និង ជាប់លាប់។
- ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យកូនចំណាស់លោកអ្នកដឹងពីវិធីទាក់ទងមកលោកអ្នក បានគ្រប់ពេលវេលា។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្ររបស់ CDC និង បុគ្គលិកជំនាញផ្នែកការងារផ្សេងៗទៀត បានស្រាវជ្រាវអំពី ប្រសិទ្ធភាពនៃការធ្វើអន្តរាគមន៍របស់មាតាបិតា ដើម្បីកាត់បន្ថយអាកប្បកិរិយាដែលមានគ្រោះ ថ្នាក់របស់ក្មេងចំទង់។ ឧទាហរណ៍ ប្រភពនៃជំនួយ ការតាមដានក្មេងចំទង់ របស់មាតាបិតា ទស្សនៈបច្ចុប្បន្ន របស់ អ្នកស្រាវជ្រាវ និង បុគ្គលិកជំនាញផ្នែកការងារ បានផ្តល់នូវការស្រាវ ជ្រាវ និង បច្ចេកទេស សម្រាប់ការមើលខុសត្រូវដ៏មានអត្ថប្រយោជន៍នៅក្នុងផ្ទះ។

<http://cup.columbia.edu/book/978-0-231-14080-5/parental-monitoring-of-adolescents>



តើមាតាបិតាអាចទទួលបានជោគជ័យក្នុងការតាមដានកូនចំទង់របស់ពួកគាត់ បានយ៉ាងដូចម្តេច?

ការតាមដានរបស់មាតាបិតាមានដំណើរការយ៉ាងល្អបំផុតនៅពេលដែលឪពុកម្តាយមានទំនាក់ទំនង ល្អ បើកចំហ និង យកចិត្តទុកដាក់ ជាមួយកូនចំទង់របស់ពួកគាត់។ ក្មេងចំទង់ចង់និយាយប្រាប់ឪពុកម្តាយ របស់ពួកគេ បើសិនជាពួកគេយល់ថា ឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ អាចជឿទុកចិត្តបាន អាចផ្តល់ដំបូន្មានល្អ និង បើកចំហ អាចមានពេល ស្តាប់ និង និយាយគ្នាបាន។ ក្មេងចំទង់ដែលពេញចិត្តនឹងទំនាក់ទំនងជា មួយនឹងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ មានចិត្តគោរពធ្វើតាមវិន័យច្រើនជាង។

លោកអ្នកអាចលើកកម្ពស់ទំនាក់ទំនងដែលប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយកូនចំទង់របស់លោក អ្នកតាមរយៈ ការស្តាប់ ការសួរនាំ ការសួរពីគំនិតយោបល់ ផ្តល់ការគាំទ្រនិងការសរសើរ និង ការចូលរួម ក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់កូនលោកអ្នក។

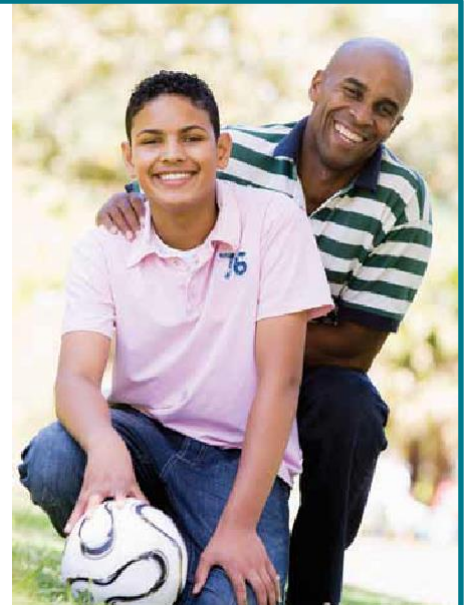
តើឪពុកម្តាយដែលជាប់អប់រំអាចតាមដានកូនចំទង់របស់ពួកគាត់យ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

ជាមាតាបិតា លោកអ្នកប្រឈមនឹងការទាមទារជាច្រើនចំពោះពេលវេលារបស់លោកអ្នក។ ការងារ ប្រសិទ្ធភាពផ្សេងៗទៀត អាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកឃ្នាតឆ្ងាយពីផ្ទះ និងមានពេលតិចតួចក្នុងការតាមដានកូនចំ ទង់របស់លោកអ្នក។ ដើម្បីបំពេញកន្លែងចន្លោះប្រហោងនេះ លោកអ្នកអាចប្រើ អ៊ីម៉ែល សារតាមទូរស័ព្ទ និង ទូរស័ព្ទ ដើម្បីទាក់ទងជាមួយកូនចំទង់របស់លោកអ្នក។ លោកអ្នកក៏អាចសុំជំនួយពីសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និង បុគ្គលិកសាលា ដើម្បីជួយតាមដាន សកម្មភាព និង អាកប្បកិរិយា របស់កូនចំទង់លោកអ្នក។ ក្មេងចំទង់ដែលមានមនុស្សពេញវ័យច្រើននាក់ជួយមើលខុសត្រូវ និងតាមដានសកម្មភាពរបស់ពួកគេ កាន់ តែមិនអាចប្រព្រឹត្តិទុរអាកប្បកិរិយាដែល មិនល្អ និង គ្មានសុវត្ថិភាព។



តើមាតាបិតាអាចរកព័ត៌មានបន្ថែមទៀតនៅទីណា?

- **CDC Parent Portal—Raising Healthy Teens**
www.cdc.gov/parents/teens/healthy_children.html
- **Positive Parenting**
www.kidshealth.org/parent/positive/index.html
- **Parents of Teens**
www.usa.gov/Topics/Parents_Teens.shtml
- **Girl's Health Information for Parents and Caregivers**
www.girlshealth.gov/parents
- **National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy**
www.teenpregnancy.org
- **Latino Initiative**
www.thenationalcampaign.org/espanol/default_eng.aspx
- **Healthy Children, Teen Information**
www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/default.aspx
- **Center for Latino Adolescent and Family Health**
www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/



ឯកសារយោង

1. Guilamo-Ramos V, Jaccard J, Dittus P. *Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners*. New York: Columbia University Press; 2010.
2. Brendgen M, Vitaro R, Tremblay RE, et al. Reactive and proactive aggression: predictions to physical violence in different contexts and moderating effects of parental monitoring and caregiving behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2001;29(4):293–304.
3. Choquet M, Hassler C, Morin D, et al. Perceived parenting styles and tobacco, alcohol and cannabis use among French adolescents: gender and family structure differentials. *Alcohol & Alcoholism* 2008;43(1):73–80.
4. Cota-Robles S, Gamble W. Parent-adolescent processes and reduced risk for delinquency: the effect of gender for Mexican American adolescents. *Youth & Society* 2006;37(4):375–392.
5. Li X, Feigelman S, Stanton B. Perceived parental monitoring and health risk behaviors among urban low-income African-American children and adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2000;27(1):43–48.
6. Markham CM, Lormand D, Gloppen KM, et al. Connectedness as a predictor of sexual and reproductive health outcomes for youth. *Journal of Adolescent Health* 2010;46(3 Supply): S23–S41.



ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២