ບົດທີ 8
ການສອນກິດຈະກຳໃນແຕ່ລະມື້

ປະຈຸບັນລູກຂອງທ່ານຍັງນ້ອຍ, ແຕ່ລາວຈະກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່ໃນອະນາຄົດ, ເດັກນ້ອຍທີ່ມີບັນຫາທາງສາຍຕາ ຫຼື ບໍ່ສາມາດແນມເຫັນໄດ້ດີ ຈະເຕີບໂຕເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມສາມາດ, ຊ່ວຍແບ່ງເບົາພາລະໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ ຄືກັນກັບເດັກທົ່ວໄປໄດ້ນັ້ນ ລາວຕ້ອງໄດ້ຮຽນຮູ້ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເບິ່ງແຍງຕົນເອງ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອວຽກງານໃນຄອບຄົວ.
- ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຄິດເປັນຂອງຕົນເອງ.
- ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄຸນສົມບັດສົນທຳ.

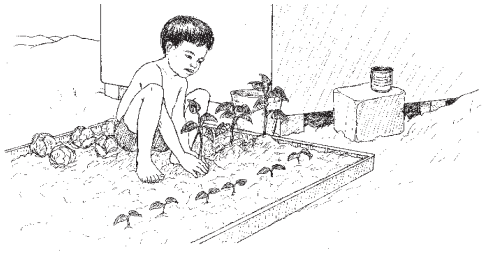
ການເບິ່ງແຍງຕົນເອງ.

ການມີຄວາມຮອບຮູ້ໃນການດຳລົງຊີວິດ ລວມໄປເຖິງການກິນ, ການນຸ່ງຖື, ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ການຮັກສາຄວາມສະອາດ. ເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ສາມາດແນມເຫັນໄດ້ດີກໍ່ຕ້ອງໄດ້ຮຽນຮູ້ທັກສະເຫຼົ່ານີ້ ເຊັ່ນດຽວກັນ ເພື່ອວ່າໃນອະນາຄົດເຂົາຈະຮູ້ຮັກສາຕົວຂອງເຂົາເອງ. ມັນຈະງ່າຍຫຼາຍຂຶ້ນໃນການເບິ່ງແຍງຕົນເອງ ເມື່ອເວລາທຽວໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ການໃຊ້ຊີວິດໃນແຕ່ລະມື້.

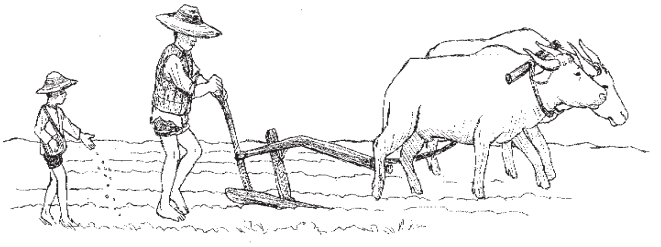
ການຊ່ວຍວຽກຄອບຄົວ.

ຂັ້ນຕອນທຳອິດລາວຕ້ອງຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານ, ເດັກນ້ອຍທີ່ຕາບອດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດແນມເຫັນໄດ້ດີ ກໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ການຊ່ວຍວຽກຄອບຄົວໄດ້ຄືກັນກັບເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ. ຂັ້ນຕອນທຳອິດ ມອບວຽກນ້ອຍໆໃຫ້ລາວເຮັດກ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກວ່າ ຕົນເອງສາມາດປະສົບຜົນສຳເລັດກັບສິ່ງທີ່ໄດ້ເຮັດ, ຕໍ່ມາ ເມື່ອລາວມີຄວາມຊຳນານໃນວຽກນັ້ນແລ້ວ ກໍ່ໃຫ້ມອບວຽກທີ່ຍາກຂຶ້ນຕື່ມໃຫ້ກັບລາວ. ສິ່ງນີ້ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຮັດວຽກຂອງທ່ານໜ້ອຍລົງ ຍ້ອນການໄປເພີ່ມຄວາມສຳຄັນໃນການໄປຝຶກສອນລາວແຕ່ສິ່ງນັ້ນ ມັນອາດຈະສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໃຫ້ກັບລາວ ແລະ ໃຫ້ລາວມີຄວາມມຸ່ງຫວັງໃນອະນາຄົດ.

ເດັກນ້ອຍສາມາດເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການເຮັດສວນຜັກ ແລະ ເບິ່ງແຍງດູແລຈົນໃຫ້ມັນໃຫຍ່ຂຶ້ນ.



ອີກບໍ່ດົນ, ເດັກນ້ອຍກໍ່ສາມາດໄປໄຮ່ນາກັບພໍ່ ຫຼື ແມ່ເພື່ອໄປຊ່ວຍປູກພືດ ແລະ ຕົນຂອງລາວຈະຍ່າງໄປຕາມຮ່ອງທີ່ໄດ້ໄຖໄວ້ແລ້ວ.



ຊ່ວຍໃຫ້ລູກເຂົ້າໃຈແຕ່ລະຂັ້ນຕອນໃນການເຮັດວຽກທຸກຢ່າງ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ການອະທິບາຍກ່ຽວກັບ ຄາບເຂົ້າ ເຊັ່ນ: ອາຫານໄດ້ມາຈາກໃສ, ກະກຽມມັນແນວໃດ, ບ່ອນເກັບມ້ຽນ ຖ້ວຍ - ຈານ ແລະ ທຳຄວາມສະອາດແນວໃດເມື່ອກິນແລ້ວ.

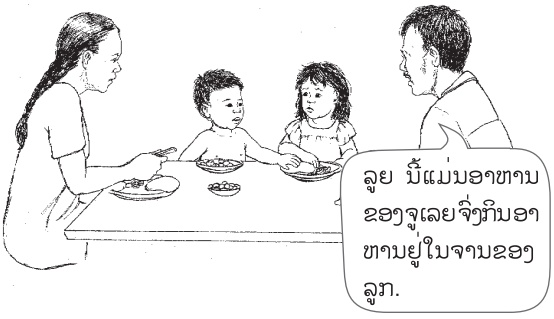
ການເປັນເອກະລາດຂອງຕົນເອງ

ການເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຄິດເປັນຂອງຕົນເອງ ໝາຍເຖິງ ເດັກມີອິດສະຫຼະໃນການເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ດ້ວຍຕົນເອງໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄົນອື່ນ. ບາງຄອບຄົວຈະເປັນຫ່ວງລູກທີ່ຕາບອດຫຼາຍເກີນໄປ ໂດຍບໍ່ໃຫ້ເຂົາເຮັດສິ່ງໃດດ້ວຍຕົນເອງ ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນເຂົາຈະບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງໃດໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງເລີຍ.

ມັນເປັນສິ່ງທີ່ດີກ່ວາ ຖ້າສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮູ້ເຮັດສິ່ງໃໝ່ໆ ທີ່ຄຳນຶງເຖິງຄວາມປອດໄພດີກວ່າໄປຫ້າມໃຫ້ລາວເຮັດສິ່ງນັ້ນ.

ການເປັນຜູ້ທີ່ມີຄຸນສົມບັດທີ່ດີ

ເດັກນ້ອຍທີ່ຕາບອດ ຫຼື ຕາບໍ່ເຫັນຮຸ່ງດີກໍ່ຕ້ອງການມີສ່ວນຮ່ວມ ແລະ ຄວາມຮັກຈາກຄອບຄົວຄືກັນ ກັບເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ. ແຕ່ວ່າ ບາງກຸ່ມຄົນມັກຈະຄິດວ່າ ເດັກນ້ອຍຕາບອດເປັນຄົນທີ່ບໍ່ຮູ້ຈັກປັບປຸງນິດໄສຂອງຕົນເອງ ແລະ ມັກບໍ່ບອກໃຫ້ເຂົາເຮັດຄືກັນກັບເດັກຕາດີທົ່ວໄປ, ຈົ່ງພະຍາມບອກໃຫ້ລາວປັບລະບຽບຂອງຕົນເອງເຊັ່ນດຽວກັນກັບລູກຜູ້ອື່ນໆທີ່ຕາດີ.



ສອນກ່ຽວກັບນິດໄສໃຈຄໍ ຄືກັນກັບສອນໃຫ້ລູກຜູ້ທີ່ຕາດີ. ເດັກທີ່ບໍ່ສາມາດແນມເຫັນໄດ້ດີ ຈະມີນິດໄສກ່ຽວກັບ ການກິນແຕກຕ່າງຈາກເດັກທົ່ວໄປ ເຊັ່ນ: ການຈັບເອົາອາຫານວ່າມັນແມ່ນອາຫານຫຍັງ ແລະ ມັນຢູ່ໃສ. ເຂົາຄວນຮຽນຮູ້ນິດໄສກ່ຽວກັບການກິນ ເພາະຈະນຳໄປໃຊ້ໃນຊຸມຊົນຂອງລາວ, ຕໍ່ມາລາວກໍ່ຈະສາມາດກິນຮ່ວມກັບຄົນທົ່ວໄປ ໂດຍບໍ່ເຮັດໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຮູ້ສຶກເກີດຄວາມລະອາຍ.

ກິດຈະກຳຕ່າງໆ

ຖ້າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວ, ແນ່ນອນທ່ານຕ້ອງປັບກິດຈະກຳເຫຼົ່ານີ້ເຂົ້າ ເຊິ່ງມັນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດຕໍ່ການເບິ່ງເຫັນຂອງເຂົາໃນອະນາຄົດ. (ເບິ່ງ ບົດທີ 4).

ການກິນ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ຕາບອດ ຈະຮຽນຮູ້ທັກສະການກິນ ພ້ອມດຽວກັນກັບເດັກນ້ອຍຕາດີທົ່ວໄປ, ຈົ່ງເຊື່ອໝັ້ນວ່າ ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ສາມາດເຮັດສິ່ງອື່ນໆ ຄືກັນກັບສິ່ງທີ່ເດັກນ້ອຍຕາດີຢູ່ຊຸມ ຊົນຂອງທ່ານເຮັດໄດ້. ເດັກທີ່ມີອາຍຸເທົ່າກັນ ຈະມີຄວາມຮັບຮູ້ແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະຊຸມຊົນ ແຕ່ເດັກນ້ອຍຫຼາຍໆຄົນຈະຮຽນຮູ້ທັກສະການກິນໃນຊ່ວງອາຍຸດັ່ງນີ້:

ອາຍຸ 4 ເດືອນ: ເດັກຈະມັກດູດ ແລະ ມັກກືນນ້ຳລາຍ ໄລຍະນີ້ເດັກຈະຮຽນ. ອ້າ ປາກ ເມື່ອຍາມກິນອາຫານ.

ອາຍຸ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ: ເດັກຍັງຄົງກິນ ນົມຈາກແມ່ຢູ່ສະເໝີ ແຕ່ລາວຈະເລີ່ມ ກິນອາຫານອ່ອນໆ ຫຼື ອາຫານທີ່ບົດ ແລ້ວ ເຊັ່ນ: ອາຫານທີ່ປະກອບມີພືດ ຊະນິດເມັດ ແລະ ໝາກໄມ້ ຫຼື ເຂົ້າ, ເດັກ ອາດຈະດື່ມກິນຈາກຈອກເລີ່ມ.

ອາຍຸລະຫວ່າງ 6 ຫາ 12 ເດືອນ ເດັກສາມາດກິນອາຫານທີ່ ເປັນຕອນນ້ອຍໆໄດ້ ດ້ວຍມື ຂອງລາວເອງ. ແຕ່ຍັງຄົງກິນ ນົມຈາກແມ່ໄດ້ທຸກເວລາເມື່ອ ລາວຕ້ອງການ.

ອາຍຸ 9 ເດືອນ ຫາ 1 ປີ: ເດັກ ຈະເລີ່ມກິນອາຫານທີ່ປະສົມ ກັບນົມ ແລະ ຮູ້ນຳໃຊ້ອຸປະ ກອນໃນການກິນ ເຊັ່ນ: ບ່ວງ.

ອາຍຸ 1 ຫາ 3 ປີ: ເດັກຈະຮຽນຮູ້ ການນຳໃຊ້ອຸປະກອນໃນການກິນ ແລະ ໃຊ້ຈອກ ໄດ້ດີຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ.

ອາຍຸ 3 ປີ: ເດັກສາມາດກິນ ອາຫານທັງໝົດທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ກິນ ໄດ້.

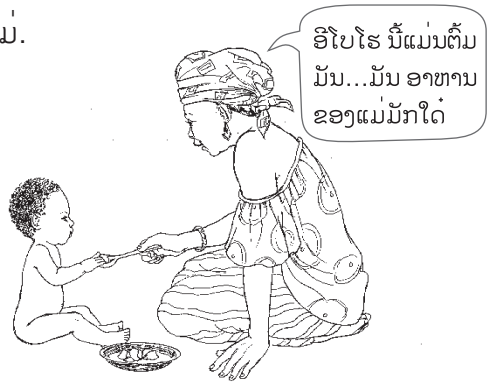
ເດັກທີ່ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີ ຈະຮຽນຮູ້ການກິນອາຫານດ້ວຍຕົນເອງໄດ້ໄວກວ່າ ຖ້າເຂົາ ກິນເວລາດຽວກັນ, ບ່ອນດຽວກັນ ແລະ ກິນກັບທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວ ຮຽນຮູ້ສະຖານທີ່ບ່ອນກິນທີ່ແນ່ນອນ ແລະ ພ້ອມນີ້ ເຂົາຍັງຮຽນຮູ້ຊື່ຂອງອາຫານແຕ່ລະຊະນິດ ໄດ້ໄວກວ່າ ຖ້າວ່າທຸກຄົນໃນຄອບຄົວເອີ້ນຊື່ຂອງອາຫານຄືກັນ.

ກຽມອາຫານໄວ້ໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ໄດ້ກິນດ້ວຍຕົນເອງ.

ກ່ອນທີ່ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານເລີ່ມຈະກິນອາຫານດ້ວຍຕົນເອງ, ທ່ານສາມາດສອນທັກສະເຫຼົ່ານີ້ ໃຫ້ແກ່ເຂົາ.

ເມື່ອມີການ ໃຫ້ນົມ ແກ່ລູກ ທ່ານຕ້ອງສ້າງ ໃຫ້ລາວ ຮູ້ຕຳ ແໜ່ງ ທີ່ ແນ່ນອນ ເຊັ່ນ: ການເອົາ ມືຂອງ ລູກ ຈັບ ທີ່ ນົມ ຂອງ ແມ່ ເພື່ອ ເຮັດ ໃຫ້ ລູກ ຮູ້ ວ່າ ທ່ານ ກຳ ລັງ ປ້ອນ ເຂົາ ເຊັ່ນ: ເມື່ອ ເວ ລາ ກຳ ລັງ ກິ ນ ນົ ມ ຢູ່ ນັ້ ນ ໃ ຫ້ ທ່ ານ ຈ ັ ບ ມ ື ນ້ ອ ຍ ໆ ຂ ອ ງ ລ ູ ກ ໃ ສ່ ນ ົ ມ ຂ ອ ງ ທ່ ານ, ການ ເ ຮ ັ ດ ແ ບ ບ ນ ີ້ ຈ ະ ເ ຮ ັ ດ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ຮ ູ ້ ວ ່ າ ນ ້ ຳ ນ ົ ມ ນ ັ ້ ນ ແ ມ ່ ນ ໄ ດ ້ ມ າ ຈ າ ກ ໃ ສ.

ເ ມ ື່ ອ ທ່ ານ ເ ລ ີ່ ມ ນ ຳ ເ ອ ົ າ ອ າ ຫ ານ ປ ະ ເ ພ ດ ອ ່ ອ ນ ໆ, ລ ະ ລ າ ຍ ງ ່ າ ຍ ໃ ຫ ້ ລ ູ ກ ກ ິ ນ, ໃ ຫ ້ ບ ອ ກ ລ າ ວ ວ ່ າ ຍ າ ມ ໃ ດ ທ ່ ານ ຈ ະ ເ ອ ົ າ ອ າ ຫ ານ ໃ ສ່ ປ າ ກ ຂ ອ ງ ລ າ ວ ຕ ື ່ ມ, ຊ ັ ກ ຊ ວ ນ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ຈ ັ ບ ຖ ້ ວ ຍ ອ າ ຫ ານ ຫ ຼ ື ຈ ັ ບ ມ ື ຂ ອ ງ ທ ່ ານ ເ ມ ື່ ອ ເ ວ ລ າ ເ ອ ົ າ ອ າ ຫ ານ ໃ ສ່ ປ າ ກ ຂ ອ ງ ລ າ ວ, ໃ ຫ ້ ອ ະ ທ ິ ບ າ ຍ ວ ່ າ ລ ູ ກ ກ ຳ ລ ັ ງ ກ ິ ນ ຫ ຍ ັ ງ ຢ ູ ່ ແ ລ ະ ລ ິ ດ ຊ າ ດ ຂ ອ ງ ມ ັ ນ ເ ປ ັ ນ ແ ນ ວ ໃ ດ. ພ ະ ຍ າ ຍ າ ມ ກ ະ ຕ ຸ ້ ນ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ຈ ັ ບ ແ ລ ະ ດ ື ມ ອ າ ຫ ານ, ຖ ້ າ ລ າ ວ ຄ າ ຍ ອ າ ຫ ານ ອ ອ ກ ໃ ຫ ້ ພ ະ ຍ າ ມ ຫ າ ວ ິ ທ ີ ເ ຮ ັ ດ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ກ ື ນ ອ າ ຫ ານ ລ ົ ງ ໄ ປ ເ ພ າ ະ ວ ່ າ ລ າ ວ ອ າ ດ ຈ ະ ຢ າ ກ ກ ິ ນ ແ ນ ວ ອ ື ່ ນ ຫ ຼ າ ຍ ກ ວ ່ າ ການ ອ ິ ມ ຂ ວ ັ ນ ນ ົ ມ ຂ ອ ງ ແ ມ ່.



ໃ ຫ ້ ລ ູ ກ ນ ້ ອ ຍ ຂ ອ ງ ທ ່ ານ ຈ ັ ບ ອ າ ຫ ານ ກ ່ ອ ນ ທ ີ ່ ຈ ະ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ກ ິ ນ.

ກ ະ ຕ ຸ ້ ນ ໃ ຫ ້ ລ ູ ກ ນ ້ ອ ຍ ຂ ອ ງ ທ ່ ານ ລ ອ ງ ກ ິ ນ ອ າ ຫ ານ ຫ ຼ າ ຍ ໆ ຊ ະ ນ ິ ດ ທ ີ ່ ແ ຕ ກ ຕ ່ າ ງ ກ ັ ນ. ເ ມ ື ່ ອ ລ າ ວ ກ ິ ນ ອ າ ຫ ານ ທ ີ ່ ຍ ິ ດ ໄ ດ ້ ດ ີ ແ ລ ້ ວ ໃ ຫ ້ ເ ອ ົ າ ອ າ ຫ ານ ຊ ະ ນ ິ ດ ດ ຽ ວ ກ ັ ນ ແ ຕ ່ ເ ຮ ັ ດ ຄ ື ກ ັ ນ ກ ັ ບ ອ າ ຫ ານ ຂ ອ ງ ຜ ູ ້ ໃ ຫ ຍ ່ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ກ ິ ນ. ຕ ່ ໄ ປ ລ າ ວ ຈ ະ ມ ັ ກ ແ ລ ະ ຢ າ ກ ກ ິ ນ ອ າ ຫ ານ ຊ ະ ນ ິ ດ ນ ີ້ ເ ມ ື ່ ອ ລ າ ວ ໃ ຫ ຍ ່ ຂ ຶ ້ ນ ມ າ ຕ ື ່ ມ. ຖ ້ າ ລ າ ວ ບ ໍ ່ ມ ັ ກ ອ າ ຫ ານ ທ ີ ່ ແ ຕ ກ ຕ ່ າ ງ ຈ າ ກ ຮ ູ ບ ແ ບ ບ ເ ກ ົ່ າ ກ ໍ ່ ພ ະ ຍ າ ຍ າ ມ ບ ັ ງ ຄ ັ ບ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ກ ິ ນ ຈ ົ ນ ໄ ດ ້ ເ ພ າ ະ ວ ່ າ ການ ກ ິ ນ ອ າ ຫ ານ ທ ີ ່ ແ ຕ ກ ຕ ່ າ ງ ໄ ປ ຈ ະ ຊ ່ ວ ຍ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ກ ິ ນ ອ າ ຫ ານ ໄ ດ ້ ດ ີ ຂ ຶ ້ ນ.

ເ ມ ື ່ ອ ລ ູ ກ ນ ້ ອ ຍ ຂ ອ ງ ທ ່ ານ ບ ໍ ່ ສ າ ມ າ ດ ຍ ົ ກ ແ ຂ ນ ຂ ຶ ້ ນ ເ ອ ງ ໄ ດ ້, ໃ ຫ ້ ເ ອ ົ າ ລ າ ວ ໃ ສ່ ຕ ັ ກ, ຫ ົ ວ ຂ ອ ງ ລ າ ວ ແ ມ ່ ນ ເ ອ ົ າ ໝ ູ ນ ຢ ູ ່ ແ ຂ ນ ຂ ອ ງ ແ ມ ່ ເ ພ ື ່ ອ ຊ ່ ວ ຍ ໃ ຫ ້ ກ ້ າ ມ ຊ ີ ້ ນ ຄ ໍ ຂ ອ ງ ລ າ ວ ແ ຂ ງ ແ ຮ ງ ຂ ຶ ້ ນ. (ເ ບ ິ ່ ງ ໜ ້ າ 37).

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການກິນດ້ວຍຕົນເອງ.

ເມື່ອລາວສາມາດດື່ມນ້ຳທີ່ຢູ່ໃນຈອກແລ້ວ, ຂັ້ນຕອນທຳອິດ ທ່ານຕ້ອງເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກວ່າ ຢູ່ໃນຈອກແມ່ນມີຂອງແຫຼວ ບັນຈຸຢູ່ພາຍໃນ, ຕໍ່ມາໃຫ້ລາວຈັບຈອກ ແລະ ດົມຂອງແຫຼວທີ່ ຢູ່ພາຍໃນຈອກນັ້ນ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ຍົກໃສ່ປາກໃຫ້ລາວດື່ມ, ສຸດ ທ້າຍຊ່ວຍໃຫ້ລາວນຳເອົາຈອກນັ້ນກັບໄປໄວ້ບ່ອນເກົ່າ.

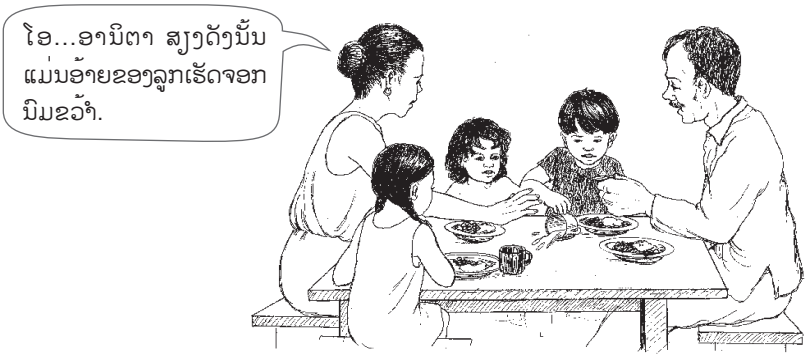
ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຈະເຫັນການກິນ ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ ເມື່ອລາວກຳລັງ ນັ່ງຢູ່ຊື່ກັບອາຫານ.

ເມື່ອລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ເລີ່ມໃຊ້ມືຈັບອາຫານແລ້ວ ຈົ່ງເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ດົມອາຫານ ປະເພດນັ້ນ. ທຳອິດລາວອາດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍ ເຫຼືອໃນການ ເອົາອາຫານໃສ່ປາກ, ຕໍ່ມາລາວຈະ ຄ່ອຍໆ ສາມາດ ກິນໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ຮູ້ນຳໃຊ້ອຸປະກອນການກິນ ເຊັ່ນ: ບ່ວງ, ໄມ້ຖູ່ ຫຼື ນິ້ວມື ຕາມທີ່ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານມັກໃຊ້ໃນປະຈຸບັນ. ສອນໃຫ້ລາວຮູ້ການຈັບອຸປະກອນຕ່າງໆ, ວິທີການ ຕັກອາຫານ ແລະ ການເອົາອາຫານໃສ່ປາກ, ຊ່ວຍໃຫ້ລູກປະຕິບັດຢ່າງຊ້າໆ, ແມ່ຈະຢູ່ທາງ ຫຼັງ ແລະ ຈັບແຂນຂອງລູກ. ຈົ່ງອົດທົນ ເພາະວ່າ ຄັ້ງທຳອິດລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຈະເປີເປື້ອນ ເຊິ່ງມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຄ່ອຍໆມີຄວາມຊຳນານຂຶ້ນ.

ຫຼັງຈາກລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໄດ້ເລີ່ມຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ອຸປະກອນຕ່າງໆແລ້ວ, ຊວນໃຫ້ລາວຈັບເບິ່ງອາຫານ ເພາະລາວ ຈະຮູ້ວ່າ ມັນແມ່ນອາຫານປະເພດໃດ ແລະ ມັນຢູ່ບ່ອນໃດ ເມື່ອມັນຢູ່ໃນຖ້ວຍ ແລະ ມັນກໍ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າ ລາວ ຕ້ອງກິນ ແລະ ດື່ມນ້ຳຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ໃນຄາບເຂົ້າແຕ່ລະມື້.

ເອົາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານນັ່ງກິນອາຫານ ຮ່ວມກັບທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ ເຊິ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວໄດ້ຮຽນຮູ້ ໃນການຮ່ວມກິນອາຫານກັບສັງຄົມ, ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນ ແລະ ທັງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮູ້ວ່າ ມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນແດ່ໃນຂະນະກິນເຂົ້າຢູ່ນັ້ນ.



ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການກັດຕ່ອນ ສ່ວນອາຫານ ໂດຍໃຊ້ແຂ້ວທາງໜ້າ ແລະ ຮູ້ໃຊ້ແຂ້ວໂຄບຫຍ້ຳອາຫານ. ສະແດງໃຫ້ລາວ ເຫັນການຫຍ້ຳອາຫານຢູ່ໃນປາກ ໂດຍການເອົາ ມືຂອງລາວຈັບທີ່ແກ້ມຂອງທ່ານ ຂະນະທີ່ ຫຍ້ຳອາຫານ. ຖ້າລາວບໍ່ເຮັດຕາມທ່ານ ໃຫ້ ຫຍັບແກ້ມຂອງທ່ານລົງຕ່ຳໆ ເພື່ອສະແດງ ໃຫ້ລາວ ເຫັນຄວາມຮູ້ສຶກໃນການ ຫຍ້ຳອາຫານ.

ເມື່ອລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ສາມາດຖືໂຖນ້ຳເອງໄດ້ແລ້ວ, ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮຽນຮູ້ການຖອກນ້ຳໃສ່ຈອກດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍການເອົານິ້ວມືໃສ່ປາກຂອງຈອກ, ລາວຈະຮູ້ວ່າ ເວລາໃດນ້ຳຈະເຕັມຈອກ. (ລອງຫຼັບຕາແລ້ວປະຕິບັດ ຄືແນວນັ້ນດ້ວຍຕົນເອງ).

ການນຸ່ງເຄື່ອງ.

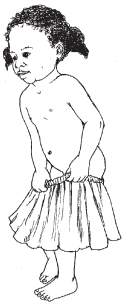
ເດັກນ້ອຍຈະຮຽນຮູ້ທັກສະໃນການນຸ່ງເຄື່ອງ ຕາມແຕ່ລະໄວອາຍຸ, ຕາມປະເພນີຂອງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ. ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຈະຮຽນຮູ້ ທັກສະໃນການນຸ່ງເຄື່ອງຕາມໄວອາຍຸ ດັ່ງລຸ່ມນີ້.

ອາຍຸຕ່ຳກ່ວາ 1 ປີ: ເດັກຈະບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ເລີຍ.

ອາຍຸ 1 ປີ: ເດັກຈະເລີ່ມພະຍາຍາມຊ່ວຍຕົນເອງ ເມື່ອກຳລັງນຸ່ງເຄື່ອງ.

ອາຍຸ 2 ປີ: ເດັກຈະສາມາດແກ້ເຄື່ອງທີ່ຫລົມໆ ດ້ວຍຕົນເອງ.

ອາຍຸ 3 ປີ: ເດັກຈະຮູ້ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ຫຼົ່ມໆ ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.



ອາຍຸ 4 ປີ: ເດັກຈະຮູ້ໃສ່ກະດຸມ ເສື້ອໃຫຍ່ດ້ວຍຕົນເອງ.

ອາຍຸ 5 ປີ: ເດັກຈະສາມາດນຸ່ງເຄື່ອງດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍບໍ່ຄຳນຶງ ເຖິງຂັ້ນຕອນ ທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ ເລີຍ

ເດັກນ້ອຍທີ່ຕາບອດ ກໍ່ຮຽນຮູ້ການນຸ່ງເຄື່ອງໄດ້ໄວເຊັ່ນດຽວກັນ, ຖ້າລາວນຸ່ງເຄື່ອງຢູ່ບ່ອນເກົ່າທຸກໆມື້ ຫຼື ມັນກໍ່ຈະເປັນການດີ ຖ້າວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວເວົ້າຄຳສັບທີ່ກ່ຽວກັບ ເຄື່ອງນຸ່ງແຕ່ລະຊະນິດ ແລະ ໃຊ້ອຸປະກອນຕ່າງໆ ຄ້າຍຄືກັນຕະຫຼອດເວລາ. ດີທີ່ສຸດແມ່ນການສອນທັກສະການນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ກັບລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ເມື່ອເຂົາຕ້ອງການ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ການແກ້ເຄື່ອງເມື່ອອາບນ້ຳ ແລະ ການນຸ່ງເຄື່ອງກ່ອນຈະອອກໄປຂ້າງນອກ. ນັ້ນມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າ ຍ້ອນຫຍັງລາວຈຶ່ງແກ້ເຄື່ອງ ແລະ ຍ້ອນຫຍັງຈຶ່ງນຸ່ງເຄື່ອງ.

ກະກຽມເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ລູກເພື່ອໃຫ້ເຂົາໄດ້ນຸ່ງເຄື່ອງ ແລະ ແກ້ເຄື່ອງດ້ວຍຕົນເອງ.

ໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຈັບເບິ່ງເຄື່ອງນຸ່ງ ເພື່ອໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າ ຈະນຸ່ງເຄື່ອງໄດ້ແນວໃດ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ມັນມີຮູບຮ່າງລັກສະນະແນວໃດ ກ່ອນລາວຈະສວມໃສ່ມັນ. ອະທິບາຍໃຫ້ລາວຮູ້ສະເໝີว่า ເຄື່ອງເປັນແນວໃດ ແລະ ມີສີຫຍັງ.

ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລູກ ບອກ ລາວໃຫ້ຮູ້ເອີ້ນຊື່ທຸກພາກສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ທຸກພາກສ່ວນ ຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຈະສວມໃສ່.

ບອກໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຊ່ວຍພ້ອມ ເມື່ອທ່ານນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລາວ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ພາກສ່ວນຕ່າງໆ ທີ່ໄດ້ສວມໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງ.

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການນຸ່ງເຄື່ອງ ແລະ ແກ້ເຄື່ອງດ້ວຍຕົນເອງ.

ເຮັດ ເຄື່ອງໝາຍ ໃສ່ ເບື້ອງທາງຫຼັງ ຂອງ ເຄື່ອງນຸ່ງ ລູກ (ເຊັ່ນ: ຂອດ ໄວ້, ໃຊ້ວັດ ສະ ດຸ ນ້ອ ຍ ໆ ຫຼື ໃຊ້ ເຂັ ມ ຄັ ດ)ເພື ່ ອ ວ່ າ ລ າ ວ ຈ ະ ສ າ ມ າ ດ ເ ຫັ ນ ຄ ວ າ ມ ແ ຕ ກ ຕ ່ າ ງ ລ ະ ຫ ວ ່ າ ງ ທ າ ງ ໜ້ າ ກ ັ ບ ທ າ ງ ຫ ຼ ັ ງ ແ ລ ະ ເ ຮ ັ ດ ເ ຄ ື ່ ອ ງ ໝ າ ຍ ໃ ສ ່ ເ ກ ີ ບ ຂ ອ ງ ລ າ ວ ພ ້ ອ ມ ເ ພ ື ່ ອ ວ ່ າ ລ າ ວ ຈ ະ ສ າ ມ າ ດ ບ ອ ກ ໃ ຫ ້ ຮ ູ ້ ຄ ວ າ ມ ແ ຕ ກ ຕ ່ າ ງ ລ ະ ຫ ວ ່ າ ງ ເ ກ ີ ບ ເ ບ ື ້ ອ ງ ຊ ້ າ ຍ ແ ລ ະ ເ ກ ີ ບ ເ ບ ື ້ ອ ງ ຂ ວ າ.

ການ ແ ກ້ ເ ຄື ່ ອ ງ ນຸ ່ ງ ໃ ຫ ້ ລ ູ ກ ແ ມ ່ ນ ຈ ະ ງ ່ າ ຍ ກ ່ ວ າ ການ ນຸ ່ ງ ເ ຄ ື ່ ອ ງ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ, ທ ຳ ອ ິ ດ ສ ອ ນ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ຮ ູ ້ ຈ ັ ກ ວ ິ ທ ີ ການ ແ ກ ້ ເ ຄ ື ່ ອ ງ ຂ ອ ງ ລ າ ວ ອ ອ ກ.

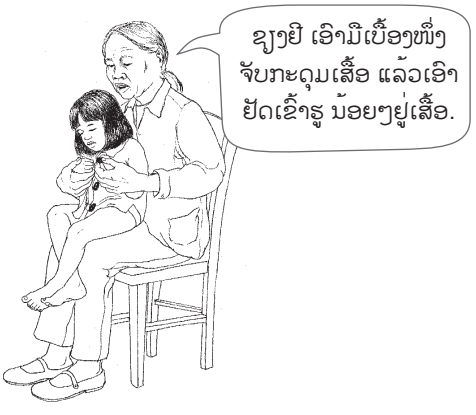
ຊ ່ ວ ຍ ໃ ຫ ້ ລ ູ ກ ນ ້ ອ ຍ ຂ ອ ງ ທ ່ າ ນ ຮ ຽ ນ ຮ ູ ້ ການ ນຸ ່ ງ ສົ ້ ງ, ທ ຳ ອ ິ ດ ແ ມ ່ ນ ໃ ຫ ້ ຊ ່ ວ ຍ ລ າ ວ ຊ ອ ກ ຫ າ ເ ບ ື ້ ອ ງ ທ າ ງ ໜ ້ າ ຂ ອ ງ ສ ົ ້ ງ. ຕ ໍ ່ ມ າ ຊ ່ ວ ຍ ໃ ຫ ້ ລ າ ວ ສ ວ ມ ໃ ສ ່ ມ ັ ນ.

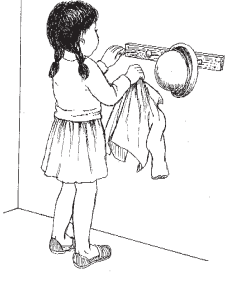
ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານນຸ່ງເສື້ອ, ອະທິບາຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າ ມີຮູ 3 ຮູ ແລະ ຮູໃຫຍ່ກວ່າໝູ່ ແມ່ນເອົາສຸບໃສ່ທາງຫົວເຊັ່ນ:

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກ ຍົກແຂນຂຶ້ນ ຈັບເສື້ອ ພ້ອມ ກັນສອງເບື້ອງ ເພື່ອໃຫ້ລາວ ສາມາດເອົາ ຫົວສຸບເຂົ້າຮູ ໃຫຍ່ທີ່ສຸດ.

...ແລະ ສອດ ແຂນ ຂອງລູກ ໃສ່ ແຂນເສື້ອ ແລ້ວດຶງເສື້ອລົງ.

ຊ່ວຍລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການແກ້ກະດຸມເສື້ອ. ມັນອາດຈະງ່າຍກວ່າ ຖ້າໃຫ້ລາວແກ້ກະດຸມເສື້ອຂອງຜູ້ໃຫຍ່ກ່ອນ ຈາກກະດຸມເສື້ອທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ. ເມື່ອລາວສາມາດ ແກ້ກະດຸມເສື້ອ ແລ້ວກໍ່ສອນໃຫ້ລາວໃສ່ ກະດຸມເສື້ອ.





ສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານນຳເສື້ອໄປຫ້ອຍໄວ້ບ່ອນເກົ່າຢູ່ຕະຫຼອດ ເວລາ. ການເຮັດແບບນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວຊອກຫາມັນໄດ້ງ່າຍ ແລະ ຕ້ອງ ການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນໜ້ອຍລົງ.

ສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຮູ້ຈັກຊັກ ເຄື່ອງ ແລະ ຕາກເຄື່ອງ.

ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ວິດຖ່າຍ. (ການຝຶກໃຫ້ຮູ້ຈັກການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ).

ການຝຶກໃຫ້ຮູ້ຈັກການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳໝາຍເຖິງ ການຊ່ວຍໃຫ້ເດັກໃຊ້ຢ່າງສະອາດ ແລະ ຖືກຫຼັກອະນາໄມ. ເດັກຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳເມື່ອ:

- ລາວຮູ້ວ່າ ເມື່ອໃດລາວຕ້ອງການໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ລາວໄດ້ຮຽນຮູ້ການອິດກັ້ນ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ຈະເຮັດໃຫ້ເປີເປື້ອນໃສ່ເຄື່ອງ ຫຼື ພື້ນເຮືອນ.
- ລາວຈະໄປເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳດ້ວຍຕົນເອງ, ຊ່ວຍໃນການທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍຕົນເອງ, ນຸ່ງເຄື່ອງດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ກຳຈັດສິ່ງທີ່ເປີເປື້ອນດ້ວຍຕົນເອງ (ຖ້າຈຳເປັນ).

ໄວອາຍຸ ເດັກນ້ອຍທີ່ທ່ານຄວນຈະຝຶກເຂົາໃຫ້ຮູ້ຈັກການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳນັ້ນ ແມ່ນຈະມີຄວາມງ່າຍ ຫຼື ຍາກຂຶ້ນກັບເດັກແຕ່ລະຄົນ, ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງແຕ່ລະເຂດທີ່ແມ່ນຂຶ້ນກັບວັດທະນະທຳຂອງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ. ເດັກທົ່ວໄປຈະໃຊ້ເວລາຝຶກບໍ່ຍ່ຽວໃສ່ບ່ອນນອນໃນໄລຍະອາຍຸ 2 ປີ ຫຼື 2,5 ປີ. ເດັກຕາບອດອາດຈະໃຊ້ເວລາຝຶກດົນກວ່າເດັກທີ່ຕາດີທົ່ວໄປ.

ເມື່ອລູກນ້ອຍຂອງທ່ານບໍ່ຍ່ຽວໃສ່ບ່ອນນອນເປັນເວລາ 2 ຊົ່ວໂມງ ລາວຈະເລີ່ມຈື່ໄດ້ວ່າກຳລັງຮູ້ສຶກຢາກໄປຫ້ອງນ້ຳ ໄລຍະນີ້ ຈະເປັນໄລຍະທີ່ເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຝຶກໃຫ້ຮູ້ຈັກການໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ກະກຽມການຮຽນຮູ້ທັກສະໃນການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳໃຫ້ຖືກວິທີ.

ເມື່ອປ່ຽນຜ້າອ້ອມໃຫ້ລູກທຸກຄັ້ງ ຕ້ອງເວົ້າຄຳສັບແບບດຽວກັນສະເໝີ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຜ້າອ້ອມປຽກ ແລະ ຜ້າອ້ອມແຫ້ງ. ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບຜ້າອ້ອມ ເພື່ອວ່າລາວຈະສາມາດບອກທ່ານເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງອື່ນໆ.

ພາເດັກຍ່າງຫາວິດ ຕາມເສັ້ນທາງເກົ່າສະເໝີ ເພື່ອໃຫ້ລາວໄດ້ຮຽນຮູ້ເສັ້ນທາງພ້ອມ.

ເອົາເດັກທຽວໄປຫ້ອງນ້ຳ ພ້ອມກັບທ່ານ ແລະ ອະທິບາຍ ເຫດການທຸກຢ່າງທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ໃຊ້ຄຳສັບຄືເກົ່າຕະຫຼອດເວລາ ແລະ ບອກໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວທັງໝົດເວົ້າຄຳສັບຄືກັນ.

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳຂອງເຂົາເອງ.

ສັງເກດເບິ່ງວ່າຖ້າຜ້າອ້ອມຂອງລູກເລີ່ມ ປຽກ ໃຫ້ພະຍາຍາມເອົາລາວໄປເຂົ້າຫ້ອງ ນ້ຳທັນທີ ເຮັດແບບນີ້ທຸກຄັ້ງ ເມື່ອສັງເກດ ເຫັນມັນປຽກ (ຕົວຢ່າງ: ຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າ ແລ້ວ, ກ່ອນຈະນອນ ແລະ ກ່ອນຈະໄປ ເຂົ້ານອນທຸກໆມື້.

ສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານບອກໃຫ້ ທ່ານ ຮູ້ວ່າ ລາວຕ້ອງການໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ. ລາວ ສາມາດໃຊ້ຄຳສັບທີ່ລາວຮູ້ ຫຼື ສະແດງ ເຄື່ອງໝາຍອື່ນໆ ເພື່ອບອກໃຫ້ທ່ານຮູ້.

ສອນໃຫ້ລາວຮູ້ວິທີນັ່ງ ຫຼື ນັ່ງຍ່ອງ ຢັ້ຢູ່ເທິງຫົວວິດ ແລະ ອະນາໄມດ້ວຍ ຕົນເອງ. ໃຫ້ຄຳຍ້ອງຍໍ ເມື່ອລາວ ເຮັດໄດ້ດີ.

ຢູ່ໃກ້ໆລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຕະຫຼອດເວລາໃນຂະນະທີ່ ເຂົາກຳລັງໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳຢູ່ ຈົນກວ່າເຂົາບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ຢ້ານກົວເມື່ອເວລາຢູ່ຄົນດຽວ. ສະແດງໃຫ້ລາວເຫັນວິທີ ການນັ່ງຢູ່ເທິງຫົວວິດໂດຍການໃຊ້ຕີນທັງສອງຂ້າງ ຢຽບໃສ່ພື້ນເບື້ອງລະຟາກ. ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ລາວບໍ່ຢ້ານ ຕົກລົງໄປ.

ຖ້າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານເຮັດເຄື່ອງປຽກກ່ອນໄປເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ, ໃຫ້ເອົາລາວໄປຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ປ່ຽນເຄື່ອງໃຫ້ລາວຢູ່ທີ່ນັ້ນ ເລີຍ, ເຊິ່ງວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວ່າ ຕ້ອງໃສ່ເຄື່ອງທີ່ ແຫ້ງ ເມື່ອເຂົ້າໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ.

ການທຳຄວາມສະອາດ.

ເດັກທີ່ຕາບອດຕ້ອງຮຽນຮູ້ການລ້າງມື, ອາບນ້ຳ, ສີແຂ້ວ ແລະ ຫວີຜົມຂອງລາວ, ຄືກັນກັບ ເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ.

ສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ວິທີການທຳຄວາມສະອາດ.

ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງມັນ. ຕົວຢ່າງ: ເມື່ອເຈົ້າລ້າງມື ແລະ ເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງ, ອະທິບາຍວ່າເຈົ້າກຳລັງເຮັດຫຍັງຢູ່ ແລະ ກຳລັງນຳໃຊ້ພາກສ່ວນໃດຂອງຮ່າງກາຍ. ຊວນໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກເຖິງການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆ, ເຊັ່ນ ນ້ຳ ແລະ ຜ້າເຊັດມື.

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆດ້ວຍຕົນເອງ. ໂດຍໃຫ້ທ່ານແນະນຳເຂົາຢູ່ທາງຫຼັງສະເໝີ. ເມື່ອທ່ານແນະນຳລາວແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຄຳເວົ້າ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກແບບເກົ່າສະເໝີ. ການຊ່ວຍເຫຼືອລາວນັ້ນແມ່ນໃຫ້ຄ່ອຍໆຫຼຸດລົງເທື່ອລະໜ້ອຍ ຈົນກ່ວາລາວຈະສາມາດເຮັດ ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.

ເຮັດກິດຈະກຳແບບນີ້ໃນເວລາດຽວກັນໃນແຕ່ລະມື້. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຈື່ໄດ້ ແລະ ປະຕິບັດມັນທຸກໆມື້.

ເກັບມ້ຽນສິ່ງຂອງທີ່ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຕ້ອງການໃຊ້ມັນທຸກໆມື້ ແລະ ສອນໃຫ້ລາວ ເມື່ອໃຊ້ແລ້ວໃຫ້ນຳໄປມ້ຽນໄວ້ບ່ອນເກົ່າ. ເຮັດເຄື່ອງໝາຍພິເສດໃສ່ສິ່ງຂອງທີ່ລາວໃຊ້ສ່ວນຕົວ ເຊັ່ນ: ໄມ້ສີແຂ້ວຂອງລາວ