



ບົດທີ 8

ການສອນກິດຈະກຳໃນແຕ່ລະມື້

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

- ເບິ່ງແຍງຕົນເອງ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອວຽກງານໃນຄອບຄົວ.
- ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຄິດເປັນຂອງຕົນເອງ.
- ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄຸນສົມບັດສິນທຳ.

ການເບິ່ງແຍງຕົນເອງ.

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

ມັນອາດຈະງ່າຍຫຼາຍກວ່າ ຖ້າວ່າຂ້ອຍຈະລ້ຽງດູ ແລະ ນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ກັບນາງ ອາໂຍກາ ເອງ. ເພາະວ່າມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາດົນ ຖ້າຈະໄປສອນໃຫ້ລາວ ເຮັດແນວນັ້ນ, ຂ້ອຍບໍ່ມີເວລາພຽງພໍດອກ

ເຈົ້າ, ຂ້ອຍຮູ້ວ່າມັນຍາກສຳລັບເຈົ້າ ແຕ່ວ່າ, ເຈົ້າລອງຄິດເບິ່ງ ຖ້າເຈົ້າສະຫຼະເວລາພຽງບໍ່ດົນ ຈົນກ່ວາ ນາງ ອາໂຍກາສາມາດນຸ່ງເຄື່ອງໄດ້ດ້ວຍຕົວເອງແລ້ວ, ເຈົ້າກໍ່ຈະມີເວລາເຮັດວຽກອື່ນໆ ທີ່ເຈົ້າຈະເຮັດໃນແຕ່ລະເຊົ້າໄດ້ຢ່າງສະດວກ.

ແມ່ຂອງຂ້ອຍກໍ່ຕາບໍ່ຄ່ອຍເຫັນຮຸ່ງຄືກັນ, ບາງເທື່ອລາວກໍ່ອາດຈະແນະນຳໃຫ້ເຈົ້າ ກຽວກັບບາງຢ່າງທີ່ຄວນເຮັດໃຫ້ມັນງ່າຍຂຶ້ນ.

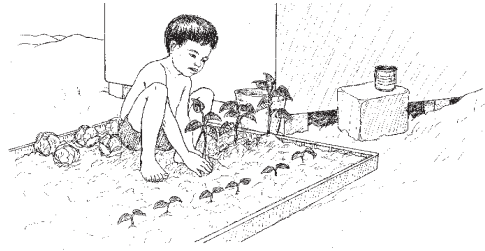


ແລະ ເຈົ້າຄິດເບິ່ງວ່າເຈົ້າ ຈະພູມໃຈພຽງໃດ ຖ້າວ່າ ນາງ ອາໂຍກາ ສາມາດນຸ່ງເຄື່ອງໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄປນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລາວ ຈົນກ່ວາລາວໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ.

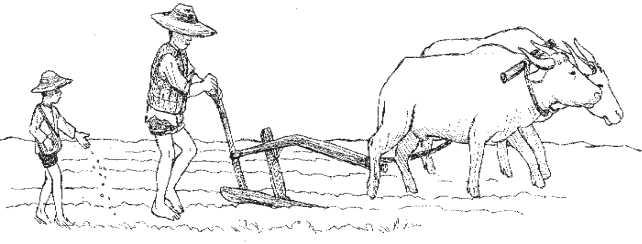
ການຊ່ວຍວຽກຄອບຄົວ.

ຂັ້ນຕອນທຳອິດລາວຕ້ອງຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານ, ເດັກນ້ອຍທີ່ຕາບອດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດແນມເຫັນໄດ້ດີ ກໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ການຊ່ວຍວຽກຄອບຄົວໄດ້ຄືກັນກັບເດັກນ້ອຍ ທົ່ວໄປ. ຂັ້ນຕອນທຳອິດ ມອບວຽກນ້ອຍໆໃຫ້ລາວເຮັດກ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກວ່າ ຕົນ ເອງສາມາດປະສົບຜົນສຳເລັດກັບສິ່ງທີ່ໄດ້ເຮັດ, ຕໍ່ມາ ເມື່ອລາວມີຄວາມຊຳນານໃນ ວຽກນັ້ນແລ້ວ ກໍ່ໃຫ້ມອບວຽກທີ່ຍາກຂຶ້ນຕື່ມໃຫ້ກັບລາວ. ສິ່ງນີ້ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ ທ່ານເຮັດວຽກຂອງທ່ານໜ້ອຍລົງ ຍ້ອນການໄປເພີ່ມຄວາມສຳຄັນໃນການໄປຝຶກ ສອນລາວແຕ່ສິ່ງນັ້ນ ມັນອາດຈະສ້າງຄວາມພື້ນໃຈໃຫ້ກັບລາວ ແລະ ໃຫ້ລາວມີ ຄວາມມຸ່ງຫວັງໃນອະນາຄົດ.

ເດັກນ້ອຍສາມາດເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການ ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການເຮັດສວນຜັກ ແລະ ເບິ່ງແຍງດູແລຈົນໃຫ້ມັນໃຫຍ່ຂຶ້ນ.



ອີກບໍ່ດົນ, ເດັກນ້ອຍກໍ່ສາມາດ ໄປໄຮ່ນາກັບພໍ່ ຫຼື ແມ່ເພື່ອໄປ ຊ່ວຍປູກພືດ ແລະ ຕົ້ນຂອງລາວ ຈະຍ່າງໄປຕາມຮ່ອງທີ່ໄດ້ໂຖໄວ້ ແລ້ວ.



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



ກາເມັນ ພໍ່ຈະສອນລູກໃຫ້ ລ້າງຈານທີ່ໃຊ້ແລ້ວເດີ.

ການເປັນເອກະລາດຂອງຕົນເອງ

ການເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຄິດເປັນຂອງຕົນເອງ ໝາຍເຖິງ ເດັກມີອິດສະຫຼະໃນການເຮັດສິ່ງ ຕ່າງໆ ດ້ວຍຕົນເອງໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍ ເຫຼືອຈາກຄົນອື່ນ. ບາງຄອບຄົວຈະເປັນຫວ່າງ ລູກທີ່ຕາບອດຫຼາຍເກີນໄປ ໂດຍບໍ່ໃຫ້ເຂົາ ເຮັດສິ່ງໃດດ້ວຍຕົນເອງ ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນເຂົາຈະ ບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງໃດໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງເລີຍ.



ມັນເປັນສິ່ງທີ່ດີກວ່າ ຖ້າສອນ ໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮູ້ເຮັດ ສິ່ງໃໝ່ໆ ທີ່ຄຳນຶງເຖິງຄວາມ ປອດໄພດີກວ່າໄປທ້າມໃຫ້ ລາວເຮັດສິ່ງນັ້ນ.

ການເປັນຜູ້ທີ່ມີຄຸນສົມບັດທີ່ດີ

ເດັກນ້ອຍທີ່ຕາບອດ ຫຼື ຕາບໍ່ເຫັນຮຸ່ງດີກໍຕ້ອງການມີສ່ວນຮ່ວມ ແລະ ຄວາມຮັກຈາກຄອບ ຄົວຄືກັນ ກັບເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ. ແຕ່ວ່າ ບາງກຸ່ມຄົນມັກຈະຄິດວ່າ ເດັກນ້ອຍຕາບອດເປັນຄົນ ທີ່ບໍ່ຮູ້ຈັກປັບປຸງນິດໄສຂອງຕົນເອງ ແລະ ມັກບໍ່ບອກໃຫ້ເຂົາເຮັດຄືກັນກັບເດັກ ຕາດີທົ່ວໄປ, ຈຶ່ງພະຍາມບອກໃຫ້ລາວ ປັບລະບຽບຂອງຕົນເອງເຊັ່ນດຽວກັນ ກັບລູກຜູ້ອື່ນໆທີ່ຕາດີ.



ລູຍ ນີ້ແມ່ນອາຫານ ຂອງຈູເລຍຈຶ່ງກິນອາ ຫານຢູ່ໃນຈານຂອງ ລູກ.



ເຕືອນໃຈ ຈັບປາກ ຂອງລູກແຕ່ເວລາ ລູກຫຍໍ້ອາຫານຢູ່ ໃນປາກ.

ສອນກ່ຽວກັນນິດໄສໃຈຄໍ ຄືກັນກັບ ສອນໃຫ້ລູກຜູ້ທີ່ຕາດີ. ເດັກທີ່ບໍ່ສາມາດ ແນມເຫັນໄດ້ດີ ຈະມີນິດໄສກ່ຽວກັບ ການ ກິນແຕກຕ່າງຈາກເດັກທົ່ວໄປ ເຊັ່ນ: ການ ຈັບເອົາອາຫານວ່າມັນແມ່ນອາຫານ ຫຍັງ ແລະ ມັນຢູ່ໃສ. ເຂົາຄວນຮຽນຮູ້ ນິດໄສກ່ຽວກັບການກິນ ເພາະຈະນຳ ໄປໃຊ້ໃນຊຸມຊົນຂອງລາວ, ຕໍ່ມາລາວ ກໍ່ຈະສາມາດກິນຮ່ວມກັບຄົນທົ່ວໄປ ໂດຍບໍ່ເຮັດໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຮູ້ສຶກ ເກີດຄວາມລະອາຍ.

ກິດຈະກຳຕ່າງໆ

ຖ້າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວ, ແນ່ນອນທ່ານຕ້ອງປັບກິດຈະກຳເຫຼົ່ານີ້ເຂົ້າ ເຊິ່ງມັນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດຕໍ່ການເບິ່ງເຫັນຂອງເຂົາໃນອະນາຄົດ. (ເບິ່ງບົດທີ 4).

ການກິນ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ຕາບອດ ຈະຮຽນຮູ້ທັກສະການກິນ ພ້ອມດຽວກັນກັບເດັກນ້ອຍຕາດີທົ່ວໄປ, ຈຶ່ງເຊື່ອໝັ້ນວ່າ ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ສາມາດເຮັດສິ່ງອື່ນໆ ຄືກັນກັບສິ່ງທີ່ເດັກນ້ອຍຕາດີຢູ່ຊຸມຊົນຂອງທ່ານເຮັດໄດ້. ເດັກທີ່ມີອາຍຸເທົ່າກັນ ຈະມີຄວາມຮັບຮູ້ແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະຊຸມຊົນ ແຕ່ເດັກນ້ອຍຫຼາຍໆຄົນຈະຮຽນຮູ້ທັກສະການກິນໃນຊ່ວງອາຍຸດັ່ງນີ້:



ອາຍຸ 4 ເດືອນ: ເດັກຈະມັກດູດ ແລະ ມັກກິນນໍ້າລາຍໄລຍະນີ້ເດັກຈະຮຽນ. ອາປາກ ເມື່ອຍາມກິນອາຫານ.



ອາຍຸ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ: ເດັກຍັງຄົງກິນນົມຈາກແມ່ຢູ່ສະເໝີ ແຕ່ລາວຈະເລີ່ມກິນອາຫານອອນໆ ຫຼື ອາຫານທີ່ບິດແລ້ວ ເຊັ່ນ: ອາຫານທີ່ປະກອບມີພືດຂະນິດເມັດ ແລະ ໝາກໄມ້ ຫຼື ເຂົ້າ, ເດັກອາດຈະດື່ມກິນຈາກຈອກເລີຍ.



ອາຍຸລະຫວ່າງ 6 ຫາ 12 ເດືອນ ເດັກສາມາດກິນອາຫານທີ່ເປັນຕອນນ້ອຍໆໄດ້ ດ້ວຍມືຂອງລາວເອງ. ແຕ່ຍັງຄົງກິນນົມຈາກແມ່ໄດ້ທຸກເວລາເມື່ອລາວຕ້ອງການ.



ອາຍຸ 9 ເດືອນ ຫາ 1 ປີ: ເດັກຈະເລີ່ມກິນອາຫານທີ່ປະສົມກັບນົມ ແລະ ຮຸນຳໃຊ້ອຸປະກອນໃນການກິນ ເຊັ່ນ: ບວງ.



ອາຍຸ 1 ຫາ 3 ປີ: ເດັກຈະຮຽນຮູ້ການນຳໃຊ້ອຸປະກອນໃນການກິນ ແລະ ໃຊ້ຈອກ ໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.



ອາຍຸ 3 ປີ: ເດັກສາມາດກິນອາຫານທັງໝົດທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ກິນໄດ້.

ເດັກທີ່ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີ ຈະຮຽນຮູ້ການກິນອາຫານດ້ວຍຕົນເອງໄດ້ໄວກວ່າ ຖ້າເຂົາກິນເວລາດຽວກັນ, ບ່ອນດຽວກັນ ແລະ ກິນກັບທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮຽນຮູ້ສະຖານທີ່ບ່ອນກິນທີ່ແນ່ນອນ ແລະ ພ້ອມນີ້ ເຂົາຍັງຮຽນຮູ້ຊື່ຂອງອາຫານແຕ່ລະຊະນິດໄດ້ໄວກວ່າ ຖ້າວ່າທຸກຄົນໃນຄອບຄົວເອີ້ນຊື່ຂອງອາຫານຄືກັນ.

ກຽມອາຫານໄວ້ໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ໄດ້ກິນດ້ວຍຕົນເອງ.

ກ່ອນທີ່ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານເລີ່ມຈະກິນອາຫານດ້ວຍຕົນເອງ, ທ່ານສາມາດສອນທັກສະເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ແກ່ເຂົາ.



ເມື່ອມີການໃຫ້ນົມແກ່ລູກ ທ່ານຕ້ອງສ້າງໃຫ້ລາວຮູ້ຕຳແໜ່ງທີ່ແນ່ນອນ ເຊັ່ນ: ການເອົາມືຂອງລູກຈັບທີ່ນົມຂອງແມ່ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ລູກຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງປ້ອນເຂົາ ເຊັ່ນ: ເມື່ອເວລາກຳລັງກິນນົມຢູ່ນັ້ນໃຫ້ທ່ານຈັບມືນ້ອຍໆຂອງລູກໃສ່ນົມຂອງທ່ານ, ການເຮັດແບບນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ວ່ານຳນົມນັ້ນແມ່ນໄດ້ມາຈາກໃສ.

ມາຮິໂຊນ ອ້າປາກໄວ, ພໍຊິເອົາເຂົ້າໃສ່ປາກແລ້ວ.



ເມື່ອທ່ານເລີ່ມນຳເອົາອາຫານປະເພດອື່ນໆ, ລະລາຍງ່າຍໃຫ້ລູກກິນ, ໃຫ້ບອກລາວວ່າ ຍາມໃດທ່ານຈະເອົາອາຫານໃສ່ປາກຂອງລາວຕື່ມ, ຊັກຊວນໃຫ້ລາວຈັບຖ້ວຍອາຫານຫຼື ຈັບມືຂອງທ່ານ ເມື່ອເວລາເອົາອາຫານໃສ່ປາກຂອງລາວ, ໃຫ້ອະທິບາຍວ່າ ລູກກຳລັງກິນຫຍັງຢູ່ ແລະ ລົດຊາດຂອງມັນເປັນແນວໃດ. ພະຍາຍາມກະຕຸ້ນໃຫ້ລາວຈັບ ແລະ ດົມອາຫານ, ຖ້າລາວຄາຍອາຫານອອກ ໃຫ້ພະຍາມຫາວິທີເຮັດໃຫ້ລາວກິນອາຫານລົງໄປ ເພາະວ່າລາວອາດຈະຢາກກິນແນວອື່ນຫຼາຍກວ່າການອົມຂວັນນົມຂອງແມ່.

ອີໂບໂຮ ນີ້ແມ່ນຕື່ມມັນ...ມັນ ອາຫານຂອງແມ່ມັກໃດ



ກະຕຸ້ນໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານລອງກິນອາຫານຫຼາຍໆຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ເມື່ອລາວກິນອາຫານທີ່ບົດໄດ້ດີແລ້ວ ໃຫ້ເອົາອາຫານຊະນິດດຽວກັນ ແຕ່ເຮັດຄືກັນກັບອາຫານຂອງຜູ້ໃຫຍ່ໃຫ້ລາວກິນ. ຕໍ່ໄປລາວຈະມັກ ແລະ ຢາກກິນອາຫານຊະນິດນີ້ ເມື່ອລາວໃຫຍ່ຂຶ້ນມາຕື່ມ. ຖ້າລາວບໍ່ມັກອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງຈາກຮູບແບບເກົ່າ ກໍ່ພະຍາຍາມບັງຄັບໃຫ້ລາວກິນຈົນໄດ້ ເພາະວ່າການກິນອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງໄປຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວກິນອາຫານໄດ້ດີຂຶ້ນ.

ໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຈັບອາຫານກ່ອນທີ່ຈະໃຫ້ລາວກິນ.

ເມື່ອລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ບໍ່ສາມາດຍົກແຂນຂຶ້ນເອງໄດ້, ໃຫ້ເອົາລາວໃສ່ຕັກ, ຫົວຂອງລາວແມ່ນເອົາໝູນຢູ່ແຂນຂອງແມ່ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຄໍຂອງລາວແຂງແຮງຂຶ້ນ. (ເບິ່ງໜ້າ 37).

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການກິນດ້ວຍຕົນເອງ.

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



ປາກຂອງລູກຢູ່ໃສ? ອາຫານຢູ່ ປາກຂອງລູກແລ້ວ ເມີລີຊາ.

ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຈະເຫັນການກິນ ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ ເມື່ອລາວກຳລັງ ນັ່ງຢູ່ຊື່ກັບອາຫານ.

ເມື່ອລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ເລີ່ມໃຊ້ມືຈັບອາຫານແລ້ວ ຈິ່ງເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ດື່ມອາຫານ ປະເພດນັ້ນ. ທຳອິດລາວອາດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍ ເຫຼືອໃນການເອົາອາຫານໃສ່ປາກ, ຕໍ່ມາລາວຈະ ຄ່ອຍໆ ສາມາດ ກິນໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.

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

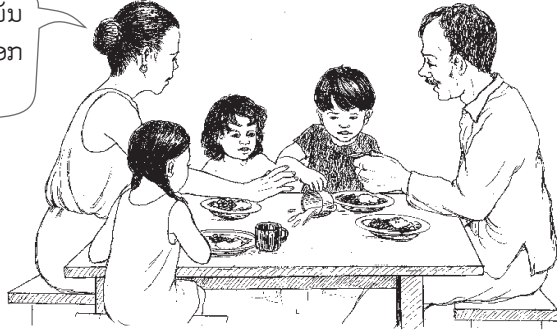
ຫຼັງຈາກລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໄດ້ເລີ່ມຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ອຸປະກອນຕ່າງໆແລ້ວ, ຊວນໃຫ້ລາວຈັບເບິ່ງອາຫານ ເພາະລາວ ຈະຮູ້ວ່າ ມັນແມ່ນອາຫານປະເພດໃດ ແລະ ມັນຢູ່ບ່ອນໃດ ເມື່ອມັນຢູ່ໃນຖ້ວຍ ແລະ ມັນກໍ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າ ລາວ ຕ້ອງກິນ ແລະ ດື່ມນ້ຳຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ໃນຄາບເຂົ້າແຕ່ລະມື້.



ຖິ່ນຂອງລູກຢູ່ເບື້ອງຂວາ ແລະ ເຂົ້າຢູ່ເບື້ອງຊ້າຍຂອງ ລູກສະເໝີ.

ເອົາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານນຶ່ງກິນອາຫານ ຮ່ວມກັບທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ ເຊິ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວໄດ້ຮຽນຮູ້ ໃນການຮ່ວມກິນອາຫານກັບສັງຄົມ, ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນ ແລະ ທັງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮູ້ວ່າ ມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນແຕ່ໃນຂະນະກິນເຂົ້າຢູ່ນັ້ນ.

ໂອ...ອານິຕາ ສຽງດັງນັ້ນ ແມ່ນອ້າຍຂອງລູກເຮັດຈອກ ນົມຂວ້າ.



ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການກັດຕອນສ່ວນອາຫານ ໂດຍໃຊ້ແຂ້ວທາງໜ້າ ແລະ ຮູ້ໃຊ້ແຂ້ວໂຄບຫຍ້າອາຫານ. ສະແດງໃຫ້ລາວເຫັນການຫຍ້າອາຫານຢູ່ໃນປາກ ໂດຍການເອົາມືຂອງລາວຈັບທີ່ແກ້ມຂອງທ່ານ ຂະນະທີ່ຫຍ້າອາຫານ. ຖ້າລາວບໍ່ເຮັດຕາມທ່ານ ໃຫ້ຫຍ້ບແກ້ມຂອງທ່ານລົງຕ່າງ ເພື່ອສະແດງໃຫ້ລາວເຫັນຄວາມຮູ້ສຶກໃນການຫຍ້າອາຫານ.

ອາຕິ ປາກຂອງພໍ່ເໜັງນີ້ແຫຼະແມ່ນການຫຍ້າອາຫານຂອງພໍ່.



ເມື່ອນ້ຳຂຶ້ນຮອດນິ້ວມືຂອງລູກໃຫ້ຢຸດຖອກນ້ຳເດີ.



ເມື່ອລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ສາມາດຖືໂຖນ້ຳເອງໄດ້ແລ້ວ, ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮຽນຮູ້ການຖອກນ້ຳໃສ່ຈອກດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍການເອົານິ້ວມືໃສ່ປາກຂອງຈອກ, ລາວຈະຮູ້ວ່າເວລາໃດນ້ຳຈະເຕັມຈອກ. (ລອງຫຼັບຕາແລ້ວປະຕິບັດຄືແນວນັ້ນດ້ວຍຕົນເອງ).

ການນຸ່ງເຄື່ອງ.

ເດັກນ້ອຍຈະຮຽນຮູ້ທັກສະໃນການນຸ່ງເຄື່ອງ ຕາມແຕ່ລະໄວອາຍຸ, ຕາມປະເພນີຂອງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ. ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຈະຮຽນຮູ້ ທັກສະໃນການນຸ່ງເຄື່ອງຕາມໄວອາຍຸ ດັ່ງລຸ່ມນີ້.

ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ປີ: ເດັກຈະບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ເລີຍ.



ອາຍຸ 1 ປີ: ເດັກຈະເລີ່ມພະຍາຍາມຊ່ວຍຕົນເອງເມື່ອກຳລັງນຸ່ງເຄື່ອງ.



ອາຍຸ 2 ປີ: ເດັກຈະສາມາດແກ້ເຄື່ອງທີ່ຫລົມງ ດ້ວຍຕົນເອງ.



ອາຍຸ 3 ປີ: ເດັກຈະຮູ້ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ຫຼົມງ ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.



ອາຍຸ 4 ປີ: ເດັກຈະຮູ້ໃສ່ກະດຸມ ເສື້ອໃຫຍ່ດ້ວຍຕົນເອງ.



ອາຍຸ 5 ປີ: ເດັກຈະສາມາດນຸ່ງເຄື່ອງດ້ວຍຕົນເອງໂດຍບໍ່ຄຳນຶງເຖິງຂັ້ນຕອນທີ່ຫຍຸ້ງຍາກເລີຍ



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

ກະກຽມເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ລູກເພື່ອໃຫ້ເຂົາໄດ້ນຸ່ງເຄື່ອງ ແລະ ແກ້ເຄື່ອງດ້ວຍຕົນເອງ.

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



ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລູກ ບອກລາວໃຫ້ຮູ້ເອີ້ນຊື່ທຸກພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ທຸກພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຈະສວມໃສ່.

ໂລຊາ ຍົກແຂວນຂວາຂອງເຈົ້າອອກ ຂ້ອຍຈະສວມເສື້ອສີເຫຼືອງຂອງເຈົ້າໃສ່ແຂນໃຫ້ເຈົ້າ.



ບອກໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຊ່ວຍພ້ອມ ເມື່ອທ່ານນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລາວ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ພາກສ່ວນຕ່າງໆ ທີ່ໄດ້ສວມໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງ.

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການນຸ່ງເຄື່ອງ ແລະ ແກ້ເຄື່ອງດ້ວຍຕົນເອງ.

ເຮັດເຄື່ອງໝາຍໃສ່ເບື້ອງທາງຫຼັງຂອງເຄື່ອງນຸ່ງລູກ (ເຊັ່ນ: ຂອດໄວ້, ໃຊ້ວັດສະດູນ້ອຍໆ ຫຼື ໃຊ້ເຂັ້ມຄັດ) ເພື່ອວ່າ ລາວຈະສາມາດເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງທາງໜ້າ ກັບທາງຫຼັງ ແລະ ເຮັດເຄື່ອງໝາຍໃສ່ເກີບຂອງລາວພ້ອມ ເພື່ອວ່າ ລາວຈະສາມາດບອກໃຫ້ຮູ້ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງເກີບເບື້ອງຊ້າຍ ແລະ ເກີບເບື້ອງຂວາ.



ອ້ວນ ຂອດອັນນີ້ ແມ່ນຢູ່ລິ້ງເບື້ອງທາງຫຼັງເດີ

ການແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ລູກ ແມ່ນຈະງ່າຍກ່ວາການນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລາວ, ທ່ານອິດສອນໃຫ້ລາວຮູ້ຈັກວິທີການແກ້ເຄື່ອງຂອງລາວອອກ.

ມາເຣຍ ເອົາລິ້ງຂອງລູກລົງກ່ອນ.



... ຕໍ່ມານຶ່ງລົງ ແລະ ຢູ່ມັນອອກ.



ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການນຸ່ງສິ່ງ, ທ່ານອິດແມ່ນໃຫ້ຊ່ວຍລາວຊອກຫາເບື້ອງທາງໜ້າຂອງສິ່ງ. ຕໍ່ມາຊ່ວຍໃຫ້ລາວສວມໃສ່ມັນ.

ໂຣເບີຕາ ເອົາຂາເບື້ອງຂວາຂອງລູກສຸບໃສ່ຂາຂວາຂອງສິ່ງ, ສອດມັນເຂົ້າຈົນເຫັນຕີນເຈົ້າ. ຕໍ່ມາກໍ່ເອົາຂາເບື້ອງຊ້າຍສຸບເຂົ້າຂາສິ່ງເບື້ອງຊ້າຍ.



ບາດນີ້ ດຶງສິ່ງຂຶ້ນ.



ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານນຸ່ງເສື້ອ, ອະທິບາຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າ ມີຮູ 3 ຮູ ແລະ ຮູໃຫຍ່ກວ່າໝູ່ແມ່ນເອົາສຸບໃສ່ທາງຫົວເຊັ່ນ:

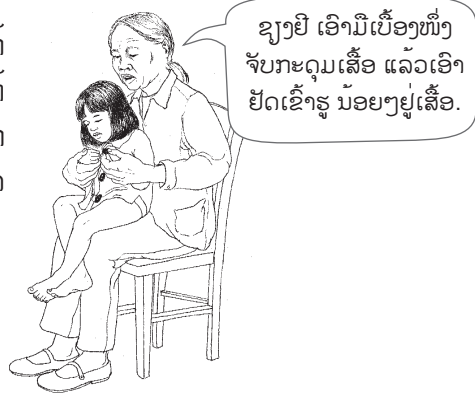
ຊ່ວຍໃຫ້ລູກຍົກແຂນຂຶ້ນຈັບເສື້ອ ພ້ອມກັນສອງເບື້ອງເພື່ອໃຫ້ລາວສາມາດເອົາຫົວສຸບເຂົ້າຮູໃຫຍ່ທີ່ສຸດ.



...ແລະ ສອດແຂນ ຂອງລູກໃສ່ ແຂນເສື້ອ ແລ້ວດຶງເສື້ອລົງ.



ຊ່ວຍລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການແກ້ກະດູມເສື້ອ. ມັນອາດຈະງ່າຍກວ່າ ຖ້າໃຫ້ລາວແກ້ກະດູມເສື້ອຂອງຜູ້ໃຫຍ່ກ່ອນ ຈາກກະດູມເສື້ອທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ. ເມື່ອລາວສາມາດແກ້ກະດູມເສື້ອ ແລ້ວກໍ່ສອນໃຫ້ລາວໃສ່ກະດູມເສື້ອ.



ສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານນຳເສື້ອໄປຫ້ອຍໄວ້ບ່ອນເກົ້າຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ. ການເຮັດແບບນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວຊອກຫາມັນໄດ້ງ່າຍ ແລະ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນໜ້ອຍລົງ.

ໂອລິວິດ ຫຼັງຈາກແມ່ຊັກເຄື່ອງແລ້ວ ແມ່ກໍ່ຈະນຳມັນມາຕາກແດດ.



ສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຮູ້ຈັກຊັກເຄື່ອງ ແລະ ຕາກແດດ.

ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ວິດຖາຍ. (ການຝຶກໃຫ້ຮູ້ຈັກການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ).

ການຝຶກໃຫ້ຮູ້ຈັກການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳໝາຍເຖິງ ການຊ່ວຍໃຫ້ເດັກໃຊ້ຢ່າງສະອາດ ແລະ ຖືກ ຫຼັກອະນາໄມ. ເດັກຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳເມື່ອ:

- ລາວຮູ້ວ່າ ເມື່ອໃດລາວຕ້ອງການໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ລາວໄດ້ຮຽນຮູ້ການອິດກັນ ຖ້າ ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ຈະເຮັດໃຫ້ເປົ່ອນໃສ່ເຄື່ອງ ຫຼື ພື້ນເຮືອນ.
- ລາວຈະໄປເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳດ້ວຍຕົນເອງ, ຊ່ວຍໃນການທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍຕົນເອງ, ນຸ່ງເຄື່ອງດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ກຳຈັດສິ່ງທີ່ເປົ່ອນດ້ວຍຕົນເອງ (ຖ້າຈຳເປັນ).

ໄວອາຍຸເດັກນ້ອຍທີ່ທ່ານຄວນຈະຝຶກເຂົາໃຫ້ຮູ້ຈັກການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳນັ້ນ ແມ່ນ ຈະມີຄວາມງ່າຍ ຫຼື ຍາກຂຶ້ນກັບເດັກແຕ່ລະຄົນ, ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງແຕ່ລະເຂດທີ່ແມ່ນ ຂຶ້ນກັບວັດທະນະທຳຂອງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ. ເດັກທີ່ໄປຈະໃຊ້ເວລາຝຶກບໍ່ຍຸ່ງໃສ່ບ່ອນນອນ ໃນໄລຍະອາຍຸ 2 ປີ ຫຼື 2,5 ປີ. ເດັກຕາບອດອາດຈະໃຊ້ເວລາຝຶກດົນກວ່າເດັກທີ່ຕາດີ ທົ່ວໄປ.

ເມື່ອລູກນ້ອຍຂອງທ່ານບໍ່ຍຸ່ງໃສ່ບ່ອນນອນເປັນເວລາ 2 ຊົ່ວໂມງ ລາວຈະເລີ່ມຈື່ໄດ້ວ່າ ກຳລັງຮູ້ສຶກຢາກໄປຫ້ອງນ້ຳ ໄລຍະນີ້ ຈະເປັນໄລຍະທີ່ເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຝຶກໃຫ້ຮູ້ຈັກການ ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ກະກຽມການຮຽນຮູ້ທັກສະໃນການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳໃຫ້ຖືກວິທີ.

ເມື່ອປຸງຜ້າອ້ອມໃຫ້ລູກທຸກຄັ້ງ ຕ້ອງເວົ້າຄຳສັບແບບດຽວ ກັນສະເໝີ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຜ້າ ອ້ອມປຸງກ ແລະ ຜ້າອ້ອມແຫ້ງ. ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີຄວາມ ຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບຜ້າອ້ອມ ເພື່ອວ່າລາວຈະສາມາດບອກ ທ່ານເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງອື່ນໆ.



ເອົາເດັກທຽວໄປຫ້ອງນ້ຳ ພ້ອມກັບທ່ານ ແລະ ອະທິບາຍເຫດການທຸກຢ່າງທີ່ເກີດ ຂຶ້ນ. ໃຊ້ຄຳສັບຄືເກົ່າຕະຫຼອດເວລາ ແລະ ບອກໃຫ້ຄົນ ໃນຄອບຄົວທັງໝົດເວົ້າຄຳ ສັບຄືກັນ.

ພາເດັກຢ່າງຫວິດ ຕາມເສັ້ນທາງເກົ່າສະເໝີ ເພື່ອໃຫ້ລາວໄດ້ຮຽນຮູ້ເສັ້ນທາງພອມ.

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳຂອງເຂົາເອງ.

ສັງເກດເບິ່ງວ່າຖ້າຜ້າອ້ອມຂອງລູກເລີ່ມປຽກ ໃຫ້ພະຍາຍາມເອົາລາວໄປເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳທັນທີ ເຮັດແບບນີ້ທຸກຄັ້ງ ເມື່ອສັງເກດເຫັນມັນປຽກ (ຕົວຢ່າງ: ຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າແລ້ວ, ກ່ອນຈະນອນ ແລະ ກ່ອນຈະໄປເຂົ້ານອນທຸກໆມື້).



ສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານບອກໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າ ລາວຕ້ອງການໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ. ລາວສາມາດໃຊ້ຄຳສັບທີ່ລາວຮູ້ ຫຼື ສະແດງເຄື່ອງໝາຍອື່ນໆ ເພື່ອບອກໃຫ້ທ່ານຮູ້.



ສອນໃຫ້ລາວຮູ້ວິທີນຶ່ງ ຫຼື ນຶ່ງຢ່າງ ຢູ່ເທິງຫົວວິດ ແລະ ອະນາໄມດ້ວຍຕົນເອງ. ໃຫ້ຄຳຍ້ອງຍໍ ເມື່ອລາວເຮັດໄດ້ດີ.



ຢູ່ໃກ້ໆລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຕະຫຼອດເວລາໃນຂະນະທີ່ເຂົາກຳລັງໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳຢູ່ ຈົນກວ່າເຂົາບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢ້ານກົວເມື່ອເວລາຢູ່ຄົນດຽວ. ສະແດງໃຫ້ລາວເຫັນວິທີການນຶ່ງຢູ່ເທິງຫົວວິດ ໂດຍການໃຊ້ຕີນທັງສອງຂ້າງຢຽບ ໃສ່ພື້ນເບື້ອງລະຟາກ. ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ລາວບໍ່ຢ້ານຕົກລົງໄປ.

ຖ້າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານເຮັດເຄື່ອງປຽກກ່ອນໄປເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ, ໃຫ້ເອົາລາວໄປຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ປຸງເຄື່ອງໃຫ້ລາວຢູ່ທີ່ນັ້ນເລີຍ, ເຊິ່ງວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວ່າ ຕ້ອງໃສ່ເຄື່ອງທີ່ແຫ້ງ 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. ການຊ່ວຍເຫຼືອລາວນັ້ນແມ່ນໃຫ້ຄ່ອຍໆຫຼຸດລົງເທື່ອລະໜ້ອຍຈົນກວ່າລາວຈະສາມາດເຮັດ ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.



ເຮັດກິດຈະກຳແບບນີ້ໃນເວລາດຽວກັນໃນແຕ່ລະມື້. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຈື່ໄດ້ ແລະ ປະຕິບັດມັນທຸກໆມື້.



ເກັບມ້ຽນສິ່ງຂອງທີ່ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຕ້ອງການໃຊ້ມັນທຸກໆມື້ ແລະ ສອນໃຫ້ລາວ ເມື່ອໃຊ້ແລ້ວໃຫ້ນຳໄປມ້ຽນໄວ້ບ່ອນເກົ່າ. ເຮັດເຄື່ອງໝາຍພິເສດໃສ່ສິ່ງຂອງທີ່ລາວໃຊ້ສ່ວນຕົວ ເຊັ່ນ: ໄມ້ສີແຂ້ວຂອງລາວ