អារម្មណ៍រីកលូតលាស់កាន់តែរឹងមាំ និងមានពន្លឺកាន់តែចែងចាំង

ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនវ័យជំទង់របស់អ្នក

Hannah Leib Schlichter ជាបុគ្គលិកសង្គមកិច្ចផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណបញ្ជាក់ត្រឹមត្រូវ
ត្រូវបានធ្វើបទបង្ហាញ និង កែប្រែ ក្នុងឆ្នាំ2025

អ្វីដែលខ្ញុំសង្ឃឹមថា រៀនចេះ ពីពេលវេលា សិក្សានៅថ្ងៃនេះ

រៀនសូត្រ	រៀនសូត្របន្ថែមទៀត អំពីខួរក្បាល និងការលូតលាស់ របស់មនុស្សវ័យជំទង់
ឆ្លុះបញ្ចាំង	រៀនសូត្រអំពីវិធីសាស្ត្រ ដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង ខាងអារម្មណ៍ឱ្យប្រសើរឡើង ជាមួយកូនវ័យជំទង់ របស់អ្នក
ជួយ	ដើរតួសម្ដែង ក្នុងស្ថានភាពតឹងតែងនានា

grow & glow
child therapy LA

ខ្ញុំជាអ្នកតស៊ូមតិដែលមានទឹកជ្រាលជ្រៅ និងបទពិសោធន៍ក្នុងវិស័យសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារ

Hannah Leib Schlichter, LCSW
Grow and Glow Child Therapy

- ការងារជីវិតជាក់ស្តែង ក្នុងការផ្តល់**ការព្យាបាលដល់កុមារៗជាង 250នាក់** ដែលកុមារម្នាក់មានរឿងរ៉ាវនិងប្រវត្តិប្លែកៗពីគ្នា
- ម្ចាស់ក្រុមហ៊ុន **Grow and Glow Child Therapy LA in Belmont Heights** (ក្រុមហ៊ុនព្យាបាលការលូតលាស់និងផ្តល់ពន្លឺដល់កុមារនៅ អិលអេ ក្នុងតំបន់ បែលម៉ុន ហេត)។ ខ្ញុំជំនាញខាងជំងឺថប់បារម្ភ ជំងឺ OCD តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ការចិញ្ចឹមកូន ជំងឺអូទីសឹម(ADHD) នឹងការលែងលះក្នុងចំណោមមនុស្សក្មេងៗ និងមនុស្សវ័យជំទង់។
- កាលពីមុន ធ្លាប់ធ្វើការជាអ្នកដឹកនាំខាងការព្យាបាលកុមារ សម្រាប់ជម្រកអ្នករងអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារនៅខោនធី អិលអេ(LA County Domestic Violence Shelter)
- **មានទឹកចិត្តជ្រាលជ្រៅពេញមួយជីវិត ចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់** ដែលផ្តោតលើសកម្មភាព និងលទ្ធផល
  - **ទទួលអាហារូបករណ៍ហ្វ៊ុលប្រៃ(Fulbright Scholarship)** សម្រាប់ការអប់រំសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅប្រទេសប៊ុលហ្គារី(Bulgaria)
  - **បានបង្កើតអង្គការ THRIVE នៅមហាវិទ្យាល័យឃ្លែរម៉ុន(Claremont Colleges)** ជាអង្គការដំបូងគេដែលដឹកនាំដោយនិស្សិត និងផ្តោតលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត
  - **បានទទួលសញ្ញាប័ត្រអនុបណ្ឌិតក្នុងវិស័យសង្គមកិច្ច ពីសកលវិទ្យាល័យ USC** និងសញ្ញាប័ត្រអនុបណ្ឌិតក្នុងវិស័យគ្រប់គ្រងអង្គការមិនយកផលកម្រៃ ពីមហាវិទ្យាល័យ **Hebrew Union**

ក្មេងជំទង់ គឺជា...

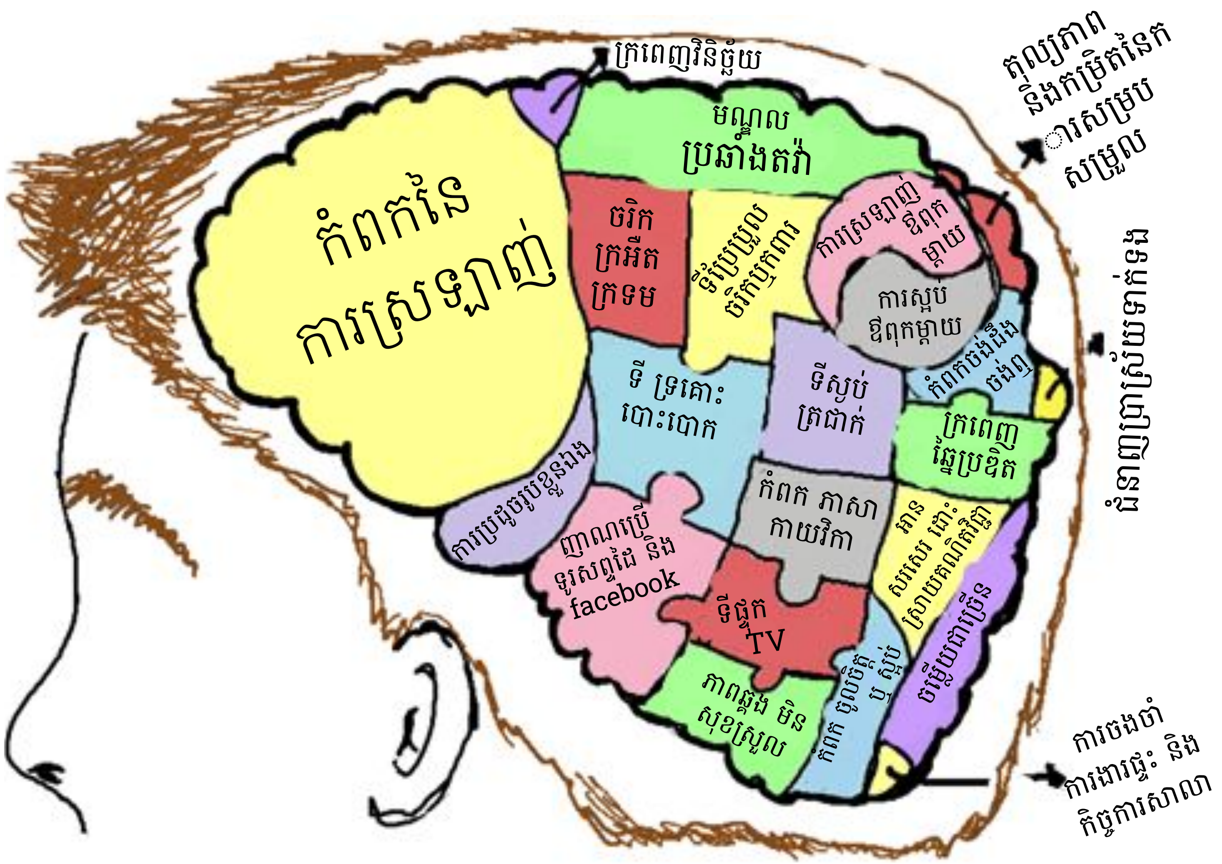
បណ្តុំពាក្យធំនិងតូចជាច្រើន-
ពាក្យសរសេរអក្សរកាន់តែធំកាន់តែសំខាន់

Word Cloud

https://www.menti.com/al5ruqu7u66a

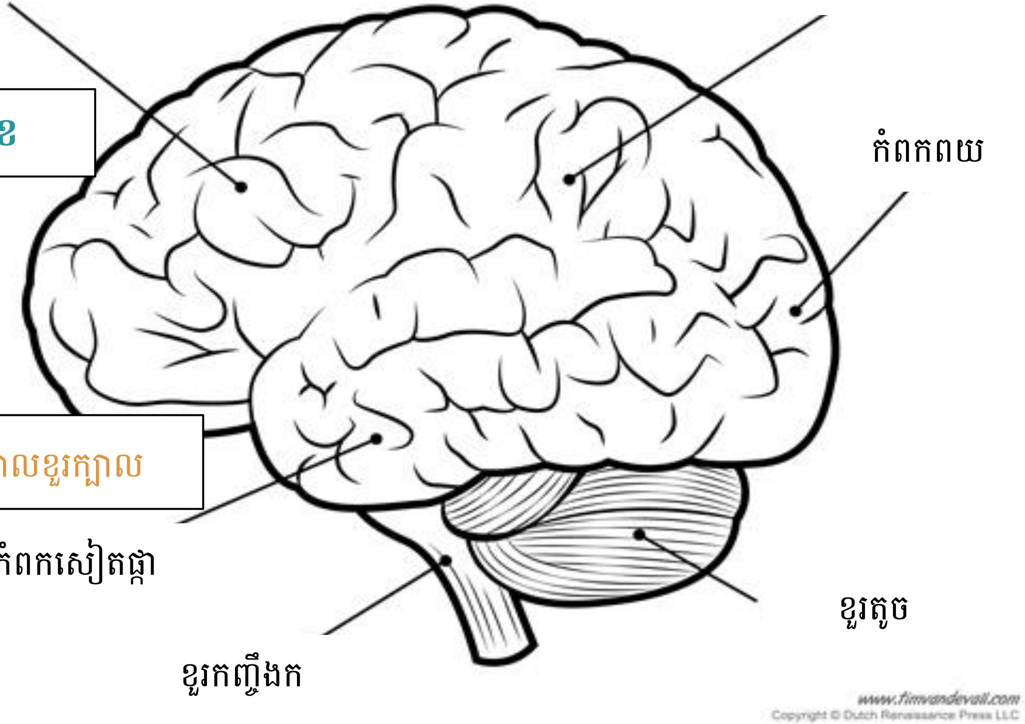
ថតស្កេនកូដ QR នេះ

ខួរក្បាល ជាមធ្យម របស់ មនុស្ស វ័យជំទង់



Source:https://drivingmba.com/driver-training/driving-teen-brain-development/

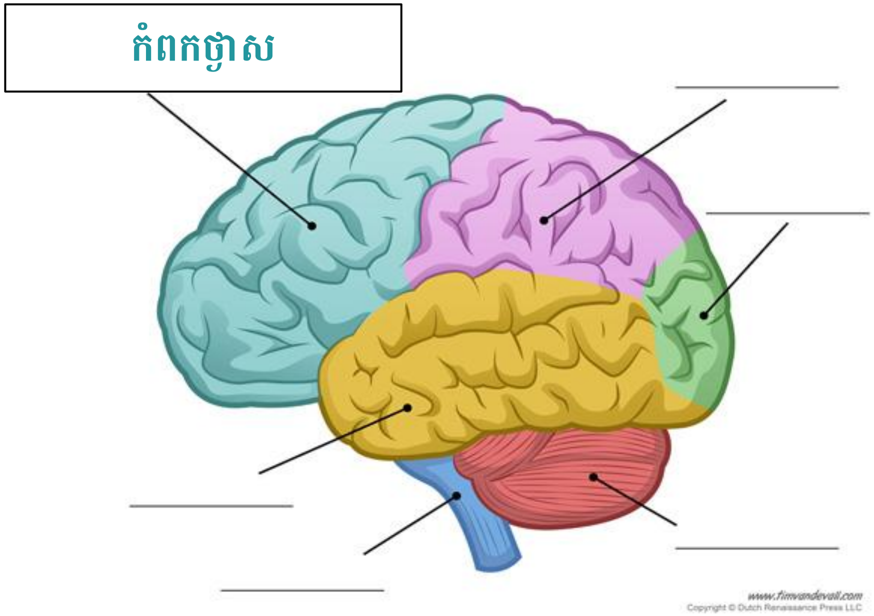
ផ្នែកផ្សេងៗរបស់ខួរក្បាល



កំពកថ្ងាស - តំបន់វិញ្ញាណបឋម

🔵 ពណ៌ខៀវ = តំបន់វិញ្ញាណបឋម (ខួរក្បាលដែលកំពុងគិត)

- គ្រប់គ្រងការដាក់ផែនការ គ្រប់គ្រងចំណង់ និងការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្ត
- នៅកំពុងលូតលាស់នៅឡើយ ក្នុងវ័យជំទង់ → យឺតយ៉ាងក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

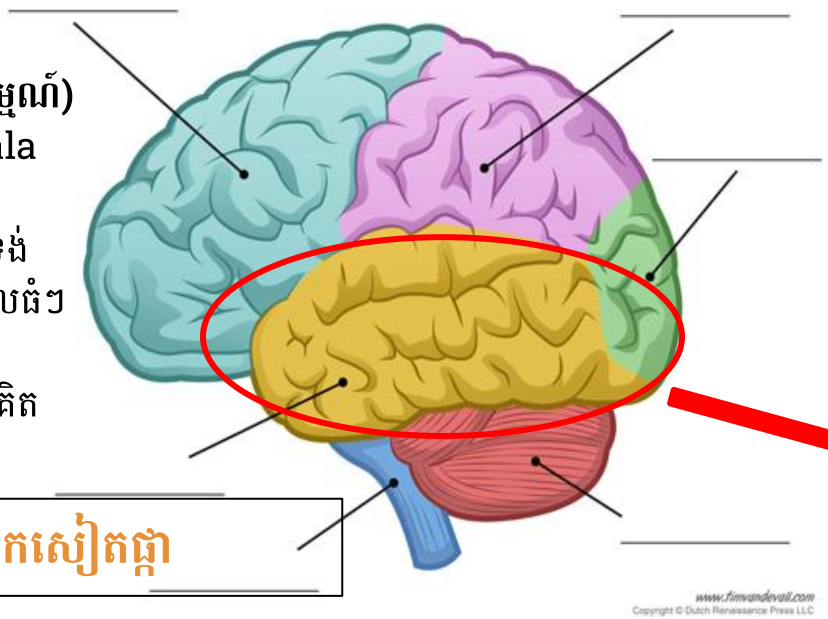


កំពកសៀតផ្កា - Limbic System/អឌ្ឍគោលខួរក្បាល

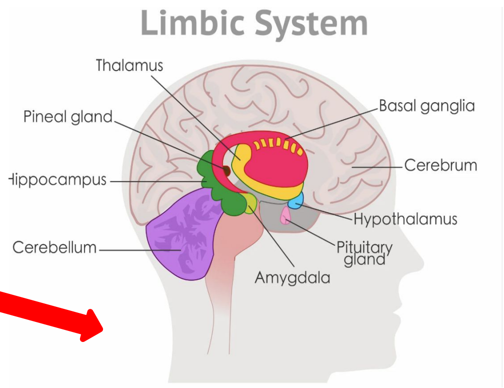
ពណ៌លឿង= កំពកសៀតផ្កា
(កំពកខួរក្បាលដែលដំណើរការអារម្មណ៍)

- រាប់បញ្ចូលអរមន amygdala និងមណ្ឌលលើកទឹកចិត្ត
- សកម្មពេញទំហឹង ក្នុងវ័យជំទង់

→ ជំរុញនូវអារម្មណ៍រំជើបរំជួលធំៗ
អារម្មណ៍ប្រែប្រួលខ្លាំង
ប្រតិកម្មភ្លាមៗដោយមិនបានគិត



កំពកសៀតផ្កា



យល់ពីខួរក្បាលមនុស្សវ័យជំទង់ – ជាពេលដែលខួរក្បាលលូតលាស់រហ័សមែនទែន

ខួរក្បាលខាងមុខ(PFC) នៅកំពុងលូតលាស់នៅឡើយ

- PFC នេះ ទទួលខុសត្រូវក្នុងការគ្រប់គ្រងចំណង់ ការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្ត និងការដាក់ផែនការ។
- PFC នេះ នឹងធំលូតលាស់ពេញលេញ រហូតដល់អាយុចាប់ពីពាក់កណ្តាល ទៅចុងវ័យ 20ឆ្នាំ។

Limbic System/អឌ្ឍគោលខួរក្បាល គឺសកម្មខ្លាំងណាស់

- តំបន់នេះ គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នានា និងមានអាកប្បកិរិយាស្វែងរករង្វាន់លើកទឹកចិត្ត
- លូតលាស់ មុនផ្នែក PFC ទៅទៀត
- អតុល្យភាពនេះ ធ្វើឱ្យមនុស្សវ័យជំទង់ ប្រតិកម្មរហ័សកាន់តែច្រើន និងព្រួយមនឹងការងាយទទួលរងគ្រោះ។
- ការនេះបង្កើតនូវ «ខួរក្បាលដែលស្វែងរករង្វាន់លើកទឹកចិត្តមួយ ដោយគ្មានអ្វីទប់បានឡើយ។»

ប្រព័ន្ធរង្វាន់លើកទឹកចិត្ត មានភាពរសើបខ្លាំង/ប្រែប្រួលខ្លាំង

- មនុស្សវ័យជំទង់ ជួបប្រទះនឹងការឆ្លើយតបនឹងអរមន dopamine កាន់តែខ្លាំង ចំពោះរង្វាន់លើកទឹកចិត្ត និងការយល់ព្រម/ទទួលស្គាល់ពីសង្គម។
- ទទួលបានការលើកទឹកចិត្តយ៉ាងខ្ពស់ ដោយទំនាក់ទំនងមិត្តភក្តិ និងការពេញចិត្តពេញថ្លើមភ្លាមៗ។

សារធាតុ (អរម៉ូន) Dopamine ល្អ និងការយល់ព្រមពីមិត្តភក្តិ

រាល់គ្រប់វប្បធម៌ នៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ **វ័យជំទង់ ជាដំណាក់ការសំខាន់ណាស់ក្នុងការផ្ទេរចេញពីការពឹងអាស្រ័យលើអ្នកមើលថៃ**

មនុស្សវ័យជំទង់ ត្រូវការ**កសាងចំណងទំនាក់ទំនងលើសពីគ្រួសាររបស់ពួកគេទៅទៀត** ដើម្បីរកមិត្តភក្តិ បង្កើតសម្ព័ន្ធមិត្ត និងបង្កើតនូវ**ចំណងមិត្តភាពសហគមន៍** នៅពេលណាមួយ។

- **ការដឹងយ៉ាងតាក់ក្រហល់ អំពីចំណុចសំខាន់ៗនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងសង្គម ការចូលចំណោម និងវណ្ណៈសង្គម។**

ក្នុងកំឡុងវ័យគ្រប់ការ(វ័យអាចបន្តពូជ) ខួរក្បាលឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលដ៏សំខាន់មួយ៖

- ឆ្លើយតបកាន់តែច្រើន ចំពោះ**មតិយោបល់របស់មិត្តភក្តិ**
- **រង្វាន់ក្នុងការចូលចំណោមសង្គម** (ដូចជា៖ ចុះចំណោមនឹងគេ មានគេចូលចិត្ត ឬមានគេសម្គាល់ឃើញ) រំភើបស្រស់ស្រាយក្នុង**មណ្ឌលរង្វាន់លើកទឹកចិត្ត**របស់ខួរក្បាល គឺដូចជាបានម្ហូបអាហារ ឬលុយកាក់អញ្ចឹងដែរ។

ខួរក្បាលមនុស្សវ័យជំទង់នេះ **បង្កើន**ជាបណ្តោះអាសន្ន **នូវចំនួនមុខងារទទួលអរមន dopamine** ជាច្រើន

- **អាកប្បកិរិយាប្រថុយប្រថាន** ឬចរិកប្រលោមប្លែកៗ គឺកាន់តែលេចធ្លោឡើង។
- ទោះជារង្វាន់តូចតាចក៏ដោយ (ដូចជា៖ ការចុចពេញចិត្តមួយលើ Instagram ក្តី) គឺមានអារម្មណ៍**ធំធេងណាស់**។
- ពួកគេ ច្រើនតែ**ដេញតាមរកភាពរំភើបរីករាយ** ឬ **ភាពរំញោច**។

Copyright © 2024 by Boston Consulting Group. All rights reserved.

ចាស/បាទ ត្រឹមត្រូវ- កូនៗវ័យជំទង់របស់លោកអ្នកនៅតែត្រូវការលោកអ្នក

អាកប្បកិរិយា ចង់រក្សាគម្លាតពីឪពុកម្តាយ គឺជារឿងធម្មតាទេក្នុងការលូតលាស់ - មិនមែនជាការបដិសេធមិនទទួលយកនោះទេ

- មនុស្សវ័យជំទង់ ហាក់ដូចជាចម្លែកៗក្នុងការស្វែងរកភាពឯករាជ្យម្ចាស់ការ
- ដើម្បីនៅដោយឡែកនិងលូតលាស់បាន កូនៗសាកល្បងលើដែនកំណត់នៃការទ្រាំទ្រ ចចែសនិងមិនស្តាប់បង្គាប់ ហើយជួនកាលមិនចង់ចែករំលែកពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឡើយ
- នៅវ័យគ្រប់ការ(វ័យអាចបន្តពូជ) គឺប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងខួរក្បាលមិនទាន់លូតលាស់អស់នៅឡើយទេ
- ក្មេងជំទង់ នៅតែត្រូវការសុវត្ថិភាព ភាពនឹងនរ ហើយមានអ្នកមើលថៃដែលអាចពឹងពាក់បាននិងយល់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន
- ទោះបីជាពួកកូនៗ
  មានទំនោរទៅលើមិត្តភក្តិក្នុងការជួយគាំទ្រផ្នែកប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុងសង្គមក្តី ក៏កូននៅតែពឹងលើលោកអ្នក ដើម្បីសុវត្ថិភាព ច្បាប់ទម្លាប់ក្នុងផ្ទះ និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដែរ
- ក្មេងជំទង់ប្រហែលជាមិននិយាយថា «កូនត្រូវការប៉ា/ម៉ាក់» នោះទេ
  ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ក៏អាកប្បកិរិយារបស់ពួកកូនៗ បង្ហាញការយំស្រែកទាមទា—ដូចជា៖ ការដកខ្លួន និង ផ្ទុះកំហឹងជាដើម។

លោកអ្នកទៅតែជាទីបង្អែកផ្លូវចិត្តរបស់កូនៗ - កូនៗកំពុងមើលរបៀបដែលលោកអ្នកបង្ហាញខ្លួនគាំទ្រដល់ពួកគេ។ ភាពទៀងទាត់ ភាពស្ងប់ស្ងាត និងការយកចិត្តទុកដាក់របស់លោកអ្នក នៅតែផ្តល់ជាគ្រឹះមូលដ្ឋានដែលសុខសុវត្ថិភាព—ជាកន្លែងដែលកូនៗ តែងតែត្រឡប់មកវិញម្តងហើយម្តងទៀត។

ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនៗវ័យជំទង់របស់អ្នក

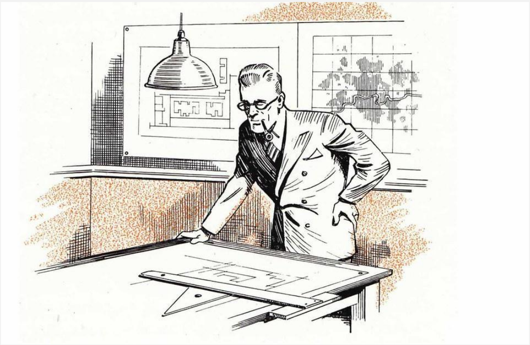
ផ្តត់គំនិត «ស្ថាបត្យករ» (ការគិតដោយផ្តោតលើរូបភាពធំ)៖

«ផ្តល់ការជួយជ្រោមជ្រែងនិងដំបូន្មានជាបណ្តើរៗ ដើម្បីទុកឱ្យកូនរៀនសូត្រនិងសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងបាន ហើយកុំផ្តោតតែលើលទ្ធផលចុងក្រោយនោះ»

ហេតុអ្វី? ខួរក្បាលមនុស្សវ័យជំទង់ **គឺកំពុងតែបន្តលូតលាស់** - ឪពុកម្តាយ ចាំបាច់ត្រូវផ្តល់**ដំបូន្មាន** ដោយកុំគ្រប់គ្រងរឿងគ្រប់យ៉ាងពេក។

វិធីសាស្ត្រ៖

- **ផ្លាស់ប្តូរពី «អ្នកគ្រប់គ្រង់» ទៅជា «អ្នកពិគ្រោះប្រឹក្សា»** ជាជាងការនិយាយថា *«ម៉ាក់នឹងប្រាប់ ថាត្រូវធ្វើអ្វី»* សាកនិយាយថា *«ម៉ាក់នៅទីនេះ ដើម្បីជួយកូនរកវិធីដោះស្រាយ»។*
- **លើកទឹកចិត្តក្នុងការរកដំណោះស្រាយលើបញ្ហា៖ «តើកូនអាចរ៉ាប់រងដោះស្រាយស្ថានការនេះតាមវិធីណាបានខ្លះ?»**



ឧទាហរណ៍៖

ជាជាងនិយាយថា៖ «កូនចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើកិច្ចការសាលាឥឡូវនេះភ្លាម!»
សាកនិយាយថា៖ «តើពេលណា បានកូនរៀបចំធ្វើកិច្ចការសាលានេះ ឱ្យហើយ?»

ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនៗវ័យជំទង់របស់អ្នក

គន្លឹះចុច «ផ្អាក»

បង្រៀនអំពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

ហេតុអ្វី? អារម្មណ៍រំជើបរំជួលធំៗ អាចរារាំងដល់ការគិតសមហេតុផលរបស់យុវវ័យ

វិធីសាស្រ្ត៖

- **បង្រៀនពីក្បួន 90វិនាទី៖** ខួរក្បាលដែលគេថតស្កេន បង្ហាញថា អារម្មណ៍ដូចជាកំហឹង មានរយៈពេលជាប់បាន 90វិនាទី លុះត្រាតែយើងនៅតែបញ្ឆេះវាតទៅទៀត
- **គំរូនៃអារម្មណ៍ «ការជួយណែនាំ» ជាជាងការនិយាយប៉ះប៉ូវតាមក្រោយ៖** «ម៉ាក់ដឹងថាកូនខឹង» - «តើកូនត្រូវការពេលរម្ងាប់ចិត្តដែរឬទេ មុនពេលដែលយើងនិយាយគ្នា?»
- **ណែនាំពីការស្តាររាងកាយឡើងវិញ៖** ការដកដង្ហើមអោយវែងៗ ការសាចទឹកត្រជាក់ៗ ការធ្វើចលនាដូចជា (លោតកន្ទែកជើងដោយលើកដៃឡើងលើចុះឡើងៗ ឬក៏ដើរមួយស្របក់)។

. **ឧទាហរណ៍៖**

ជាជាងនិយាយថា៖ «ឈប់ស្រែកមើ ហើយធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់បានអត់!»

សាកនិយាយថា៖ «ម៉ាក់ដឹងថា កូនអន់ចិត្ត។ តោះ ផ្អាកបន្តិច ហើយចាំយើងនឹងវែកញែកទៀត»។

វិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ៖
កូនៗចងចាំអារម្មណ៍ដែលគេមាន ជាងអ្វីដែលបាននិយាយប្រាប់គេ

🔄 **ការសន្ទនាគ្នាដោយនៅក្បែរកូន៖** យុវវ័យ បើកចិត្តកាន់តែទូលាយ ក្នុងកំឡុងពេលមានសម្ពាធផ្លូវចិត្តតិច ដូចជា ការជិះឡាន ឬ ដើរជាមួយគ្នា។

🧘‍♀️ **ជួយគ្នាគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ជាមុនសិន៖** លោកអ្នកតាំងអារម្មណ៍ស្ងប់ គឺដើម្បីជួយដល់កូនអោយមានអារម្មណ៍ស្ងប់ដែរ - ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មុននឹងលោកអ្នកនិយាយប្រាស្រ័យទាក់ទង។

🗣️ **ដាក់ឈ្មោះអារម្មណ៍ដែលកូនកំពុងមាន ហើយជួយរកវិធីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នោះ៖** ការដាក់ឈ្មោះអារម្មណ៍ជួយដល់ដំណើរខួរក្បាលរបស់កូនក្នុងការគិត និងសម្រួលអារម្មណ៍ឡើងវិញ។

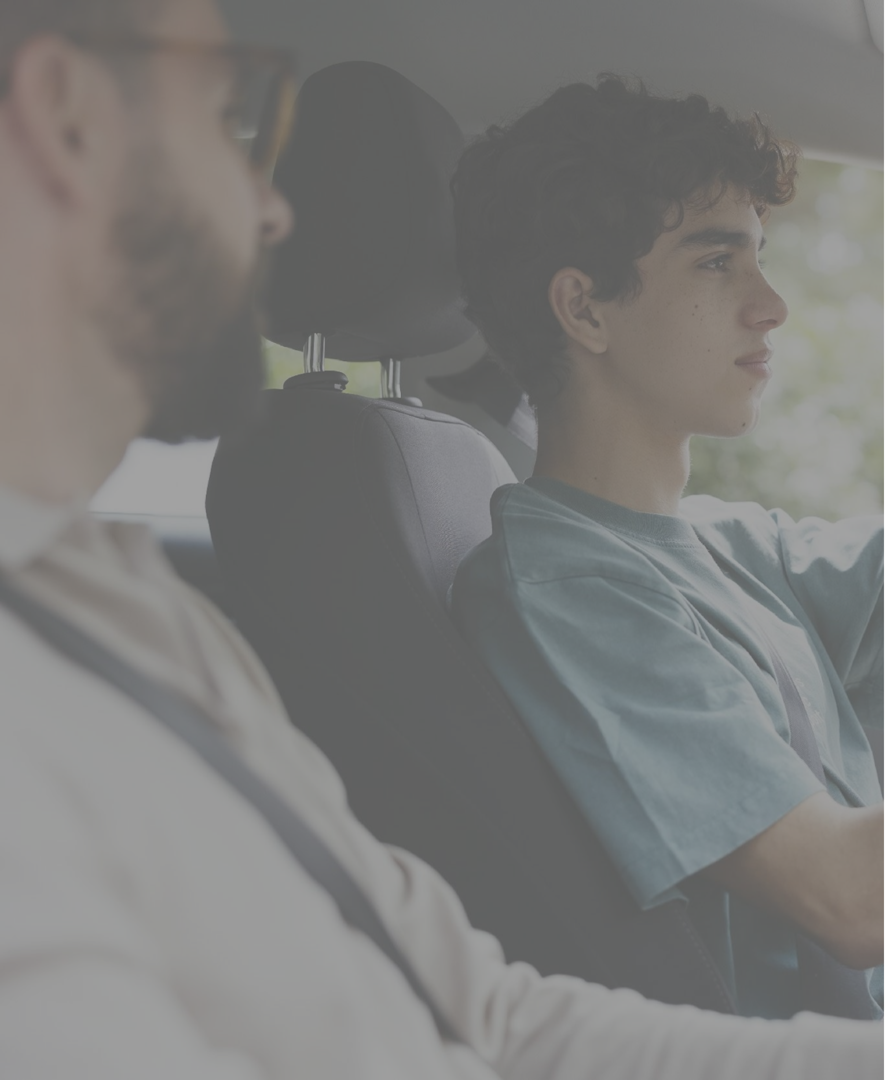
🔁 **ឆ្លុះបញ្ចាំងលើពាក្យសំដីរបស់កូន៖** ឆ្លុះបញ្ចាំងលើអ្វីដែលកូនៗនិយាយ ដើម្បីកសាងទំនុកចិត្ត - កុំប្រញាប់ប្រញាល់និយាយប៉ះប៉ូវពេក។

🎯 **ផ្តល់ស្វ័យភាពដល់កូន ដោយមានការណែនាំច្បាស់លាស់៖** ផ្តល់ជម្រើស នៅក្នុងព្រំដែនកំណត់ដើម្បីជួយកូនឱ្យមានភាពឯករាជ្យម្ចាស់ការ។

🌱 **ប្តូរពីទម្លាប់ជាប្រចាំ ទៅទម្លាប់តាមរបៀបដែលមានប្រយោជន៍ល្អ៖** សួរនាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬសន្ទាបែបកំប្លែងៗ គឺកសាងទំនាក់ទំនងស្និទ្ធិស្នាល និងអរម៉ូនល្អ (oxytocin)។

❓ **សួរសំណួរដែលជម្រុញឱ្យកូនចេះគិតពិចារណា៖** ប្រើការសួរនាំដែលអាចទទួលចម្លើយក្បោះក្បាយ ដូចជា «តើកូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ ថ្ងៃនេះ?»

🎮 **ចូលរួមសកម្មភាពតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់កូនៗ៖** មានទឹកចិត្តចង់ដឹងចង់ឮពីពិភពរបស់កូនៗ - អម៉ូនល្អ (dopamine) និងការប្រាស្រ័យទំនាក់ទំនង គឺដំណើរការទៅជាមួយគ្នា។



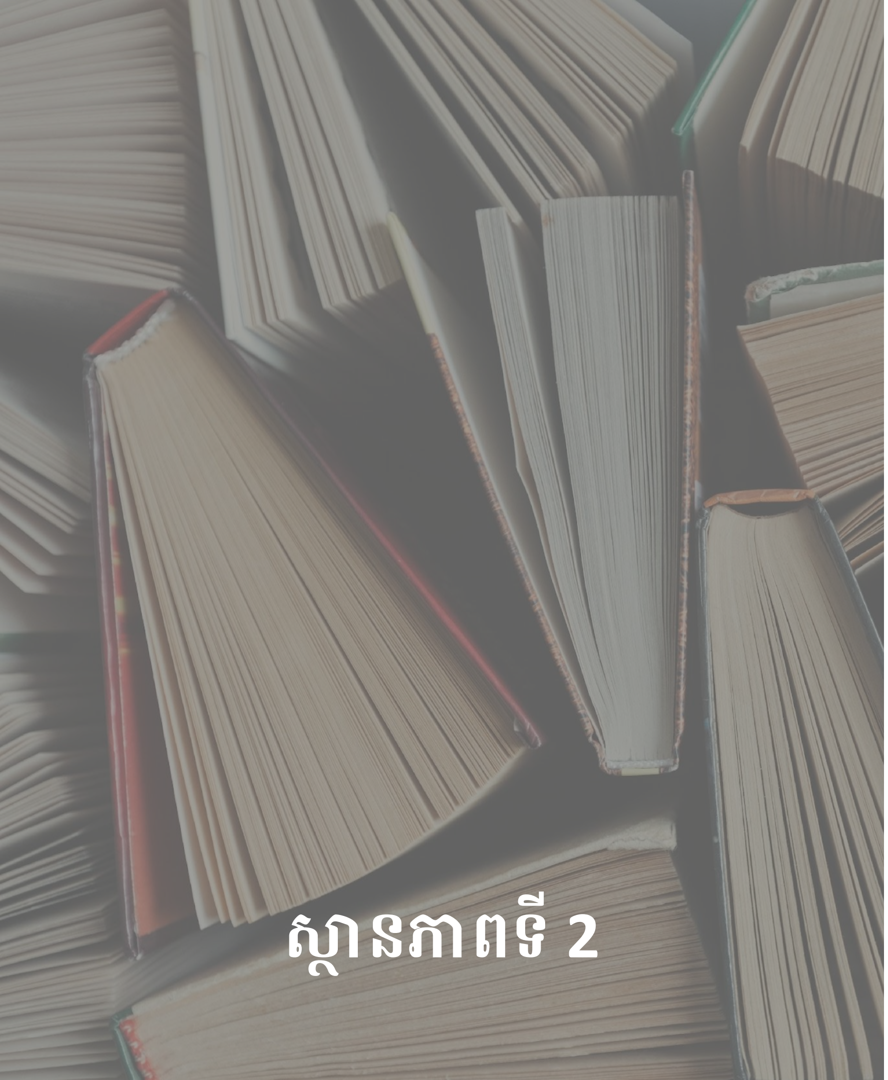
សកម្មភាព៖
តើអ្នកអាចឆ្លើយតបតាមរបៀបណា?

ដើរមើលជុំវិញបន្ទប់ ហើយឈរនៅជាប់នឹងស្ថានភាពណាដែលលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថាពាក់ព័ន្ធត្រូវរឿងអ្នកបំផុត ហើយបន្ទាប់មកយើងនឹងត្រឡប់មកជុំគ្នាវិញ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីរឿងនោះ។

ស្ថានភាពសាមញ្ញៗមួយចំនួន

1. កូនវ័យជំទង់មានគណនីក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ទោះបីជាគ្មានការអនុញ្ញាតអោយមានក្តី
2. រៀនធ្លាក់ថ្នាក់ ឬ លាក់បាំង សារជូនដំណឹងពីសាលា ហើយនិយាយថា «កូនគិតថា ម៉ាក់/ប៉ាខឹង។
3. លោកអ្នករកឃើញមាន បារីអេឡិចត្រូនិក វេពី (ឬស្រដៀងនេះ) នៅក្នុងកាតាបរបស់កូន។
4. កូនវ័យជំទង់ចាប់ផ្តើមដើរលេងនិងសេពគប់ជាមួយ «ក្រុមមិត្តមិនល្អ» ហើយ លោកអ្នកអង្កេតឃើញអាកប្បកិរិយាកូនមានការប្រែប្រួល។
5. ឥឡូវនេះ កូនវ័យជំទង់របស់អ្នក «ដែលរាក់ទាក់ចូលចំណោម» គឺចំណាយពេលនៅតែក្នុងបន្ទប់របស់គាត់។ មិនចង់ចូលរួមទទួលទានអាហារពេលល្ងាច កម្មវិធី/ព្រឹត្តការណ៍ផ្សេងៗជាមួយគ្រួសារទេ។
6. កូនវ័យជំទង់ចំណាយពេលលេងហ្គេមយ៉ាងច្រើនលើសលប់។ ប្រតិកម្មឆ្លើយតបទាំងកំហឹងនៅពេលប្រាប់អោយឈប់លេង។

លោកអ្នកបានរកឃើញថា កូនវ័យជំទង់របស់
លោកអ្នកមានគណនីសម្ងាត់មួយ នៅក្នុងប្រព័ន្ធ
ផ្សព្វផ្សាយសង្គម អ៊ីនស្តាក្រាម (instagram)
ទោះបីជាកូនៗមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យមាន
ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមនោះយ៉ាងណាក្តី។



ស្ថានភាពទី 2

កូនវ័យជំទង់របស់លោកអ្នក លាក់បាំងលទ្ធផលសិក្សាដែលធ្លាក់ ឬលប់ការជូនដំណឹងពីប្រព័ន្ធតាមដានការសិក្សាអនឡាញរបស់សាលា។

នៅពេលដែលលោកអ្នក ប្រឈមជាមួយកូនៗ ពេលនោះកូនៗនិយាយថា «កូនយខ្លាច ប៉ា/ម៉ាក់ ខឹង»។

លោកអ្នករកឃើញមាន បារីអេឡិចត្រូនិក វ៉េពី នៅក្នុងកាតាបរបស់កូនៗវ័យជំទង់របស់អ្នក។ កូនក៏និយាយទទូចថា «គ្មានអីធំដុំផងហ្នឹង»

ស្ថានភាពទី 4

កូនវ័យជំទង់របស់លោកអ្នក ចាប់ផ្ដើមចំណាយពេលនៅជាមួយមិត្តភក្តិ ដែលលោកអ្នកមិនទុកចិត្ត។ កូនៗកាន់តែមានភាពសម្ងាត់កំបាំងជាងមុន ហើយអាកប្បកិរិយាក៏ចេះតែប្រែប្រួល (សេពគប់មិត្តភក្តិខុស)

ស្ថានភាពទី 5

កូនវ័យជំទង់ដែលធ្លាប់តែនិយាយច្រើនប៉ប៉ោច ឥឡូវ ស្រាប់តែសម្ងំនៅតែក្នុងបន្ទប់។ កូនៗ មិនចង់ទទួលទានអាហារពេលល្ងាចជាមួយក្រុមគ្រួសារទេ។

កូនវ័យជំទង់របស់អ្នកចំណាយពេលទំនេរ
ភាគច្រើន លេងវីដេអូហ្គេម ហើយពេលណា
ប្រាប់អោយឈប់ តែងតែអន់ចិត្ត។