

# សុខភាពផ្លូវចិត្ត របស់កុមារ

## សំឡេងរបស់កុមារពីប្រទេសកម្ពុជា

នៅក្នុងខែឧសភា និងខែកក្កដា ឆ្នាំ 2025 អង្គការសម្ព័ន្ធសិទ្ធិកុមារកម្ពុជា បានរៀបចំកិច្ចពិគ្រោះយោបល់ជាមួយកុមារមួយក្រុម ដែលជាសមាជិកនៃ បណ្តាញដែលដឹកនាំដោយកុមារ និងយុវជន ដើម្បីស្វែងរកទស្សនៈ (ការ យល់ឃើញ) របស់ពួកគេទៅលើបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវានានាដែល ទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។



### បញ្ហាប្រឈមនានាទៅលើ សុខភាពផ្លូវចិត្ត

-  កុមារជាច្រើនមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធលើសលប់ពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។ ការលាតត្រដាងព័ត៌មានសម្ងាត់តាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមអាចបង្កឱ្យមានការយឺតយ៉ាវ ការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិត និងសូម្បីតែការធ្វើអត្តឃាត។
-  ទំនាក់ទំនងជាមួយឪពុកម្តាយអាចមានការលំបាក ជាពិសេសតាមរយៈអំពើហិង្សា និងការលែងលះ។
-  បញ្ហាប្រាក់ (លុយកាក់) ក្នុងគ្រួសារ ដូចជាបំណុលជាដើម។
-  ការធ្វើចំណាកស្រុក - ពេលខ្លះឪពុកម្តាយចាកចេញទៅធ្វើការ ហើយពេលខ្លះទៅទាំងគ្រួសារ។ វាមានការលំបាកនៅក្នុងការទៅរៀននៅសាលា ឬនៅជិតគ្រួសារបន្ទាប់ពីបែកគ្នា។  
នៅពេលបែងចែកពីគ្រួសារ កូនបាត់បង់ការគាំទ្រ និងទំនុកចិត្ត។
-  ពេលខ្លះក្មេងស្រីត្រូវបានបង្ខំឱ្យរៀបការ។
-  អ្នកខ្លះទៀតប្រឈមមុខនឹងការរើសអើងដោយសារភេទ ឬពិការភាពរបស់ពួកគេ។  
ការដែលមានភាពមិនស្មើគ្នានៅក្នុងសាលារៀនដែលប្រព្រឹត្តដោយមិត្តភក្តិ និងលោកគ្រូអ្នកគ្រូ។
-  ការព្រួយបារម្ភអំពីរបៀបដែលភពផែនដីកំពុងផ្លាស់ប្តូរ ដូចជាការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ ការបំពុល កង្វះទឹកស្អាតជាដើម។

### សុខភាពផ្លូវចិត្តមិនគ្រាន់តែ រឿងអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះទេ - តែវាបានប៉ះពាល់អ្វីៗទាំងអស់។

កុមារមានការព្រួយបារម្ភ សោកសៅ ឬមានភាពតានតឹង។

អារម្មណ៍ទាំងនោះក៏អាចបង្ហាញមកក្រៅតាមរយៈរាងកាយផងដែរដូចជា ពិបាកគេង មិនចង់ញ៉ាំ ជ្រុះសក់ ឬឈឺ។



វាអាចធ្វើឱ្យការរៀនសូត្រកាន់តែមានភាពពិបាក ហើយមានអារម្មណ៍តានតឹងពេលទៅសាលា។ កុមារមិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍ ធ្វើកិច្ចការផ្ទះដែលគ្រូដាក់ឱ្យ ឬសូម្បីតែរីករាយជាមួយនឹងសកម្មភាពក្រៅសាលា។

អ្នកខ្លះមិនអាចនិយាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនបានទេ ខ្លះថែមទាំងបាត់បង់មិត្តភក្តិ និងទំនុកចិត្តទៀតផង។

កុមារខ្លះអាចមានការផ្លាស់ប្តូរចរិត។

### មិនមានសេវាកម្ម ឬការគាំទ្រនៅជិត

កុមារបានរៀបរាប់ថា ពួកគេខ្លះអាចនិយាយជាមួយគ្រូបាន។

### ជារឿយៗកុមារព្យាយាមធ្វើអារម្មណ៍ឱ្យប្រសើរជាងមុនតាមរបៀបរបស់ពួកគេ ដែលគេអាចធ្វើបាន

អ្នកខ្លះចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិខ្លះទៀតទៅខាងក្រៅ ឬនៅម្នាក់ឯងមួយរយៈ។

កុមារខ្លះធ្វើសមាធិ។  
អ្នកខ្លះចំណាយពេលនៅជាមួយធម្មជាតិ - ទន្លេព្រៃភ្នំ  
អ្នកខ្លះហាត់កីឡា ធ្វើសិប្បកម្ម និងរៀបចំសួនច្បារនៅសាលាជាដើម។

### កត្តាទាំងនេះវាអាចជួយបានមួយផ្នែក, ប៉ុន្តែការដែលមានការគាំទ្រប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងបែបកុមារមេត្រីនៅជិតវានឹងធ្វើឱ្យមានការល្អប្រសើរជាងនេះ។

ជាពិសេសកន្លែងដែលផ្តល់ប្រឹក្សានៅសាលាដែលមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងមានសុវត្ថិភាព ជាមួយនឹងការគាំទ្រវិជ្ជាជីវៈដោយរក្សាការសម្ងាត់ គឺជាការស្នើសុំដ៏ទទួចពីកុមារ។

