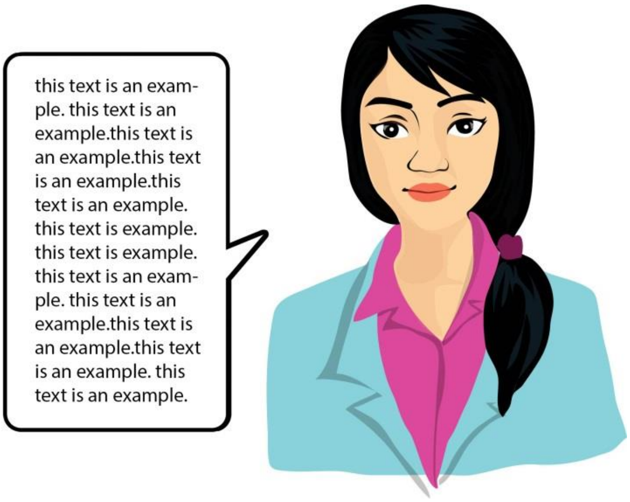
ថ្នាក់ទី១០ -មេរៀនទី៥ ៖ ការគ្រប់គ្រងបញ្ហានានាពេលចម្រើនវ័យ



បុប្ផា៖ សំខាន់បំផុតគឺប្អូនៗយុវវ័យត្រូវតែក្លាហាននិយាយពីក្តីបារម្មណ៍របស់ខ្លួន ហ៊ានសួរពីបញ្ហាដែលកំពុងជួបប្រទះហើយចែករំលែកបញ្ហានោះជាមួយនឹង មនុស្សដែលទុកចិត្ត អ្នកស្ម័គ្រចិត្តសុខភាពភូមិ ក្រុមគ្រួសារ មិត្តអប់រំមិត្ត និងចាស់ទុំជាទីទុកចិត្តជាដើម។

ការពិភាក្សា

ជំហានទី១៖ អានការសែតមួយចំនួន ដែលបានដកស្រង់ ជាមួយនឹងសំបុត្ររបស់យុវវ័យអំពីបញ្ហានានារបស់ពួកគេ។

កុមារី អាយុ១៥ឆ្នាំ

នាងខ្ញុំមានអាយុ១៥ឆ្នាំ ហើយនាងខ្ញុំកំពុងប្រឈមនឹងបញ្ហាដ៏លំបាកមួយ។ ពេលខ្លះនាងខ្ញុំមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំចិត្ត ដោយមិនដឹងពីមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍បែបនេះ។ មិត្តភក្តិខ្ញុំទាំងអស់តែងតែមានពេលរីករាយ។ សម្រាប់ខ្ញុំវិញ ខ្ញុំបង្ខំចិត្តចូលរួមដោយធ្វើជាមានរីករាយ។ នេះវាពិតជាមានការពិបាក ប៉ុន្តែបានក៏ខ្ញុំដឹង ប្រសិនបើខ្ញុំមិនធ្វើពុតនោះទេខ្ញុំនឹងបាត់បង់មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ។ តើខ្ញុំមានបញ្ហាអ្វី?

រូបភាព៖ មុខក្មេងប្រុស

ខ្ញុំបាទមានអាយុ១៨ឆ្នាំ ហើយ ខ្ញុំត្រូវធ្វើបទបង្ហាញនៅក្នុងថ្នាក់បច្ចេកវិទ្យាមូលដ្ឋាន ។ ខ្ញុំបានចំណាយពេលច្រើនសប្តាហ៍ធ្វើការលើគម្រោងមួយនេះ។ ហើយខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំស្ទើរតែក្លាយជាអ្នកជំនាញម្នាក់ទៅលើប្រធានបទនេះ។ អ្វីដែលជាបញ្ហាគឺថាសម្លេងរបស់ខ្ញុំបានប្រែប្រួល ហើយខ្ញុំមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀន ហើយមុខរបស់ខ្ញុំប្រែទៅជាពណ៌ក្រហមស្រាល។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថាការធ្វើបទបង្ហាញនេះអាចជាករណីលើកលែង ប៉ុន្តែខ្ញុំនឹងទទួលបានតែ២០%ពិន្ទុ។ តើខ្ញុំគួរតែធ្វើបទបង្ហាញហើយទទួលភាពខ្មាសអៀននៅចំពោះសិស្សទាំងអស់គ្នា ឬក៏បោះបង់ចោលការធ្វើបទបង្ហាញ ហើយទទួលបានពិន្ទុតិចជាងចំណាត់ថ្នាក់ដែលខ្ញុំសមនឹងទទួលបាន?

រូបភាព៖ មុខក្មេងស្រី

កុមារីមានអាយុ១៨ឆ្នាំ

នាងខ្ញុំមានអាយុ១៨ឆ្នាំ។ ខ្ញុំបារម្ភណ៍ថាខ្ញុំអាចប្រលងធ្លាក់នៅក្នុងម៉ោងកីឡា។ នេះមិនមែនព្រោះតែខ្ញុំមិនពូកែខាងកីឡាកាយសម្ព័ន្ធនោះទេ។ ប៉ុន្តែព្រោះតែខ្ញុំ មិនស្លៀកពាក់ឯកសណ្ឋានកីឡា។ នេះដោយសារតែខ្ញុំមិនចង់ផ្លាស់ប្តូរឯកសណ្ឋានកីឡា នៅចំពោះមុខក្មេងស្រីដទៃទៀត។ ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យពួកគេបានឃើញរូបរាងកាយរបស់ខ្ញុំ វាមើលទៅដូចជាយ៉ាងម៉េចទេ។ ពួកគេមើលទៅដូចជាមានរាងកាយស្រឡូនល្អ ហើយខ្ញុំដឹងថាពួកគេនឹងសើចចំអកឱ្យខ្ញុំ។

ជំហានទី២៖ ធ្វើការជ្រើសរើសយកសំបុត្រមួយ ក្នុងចំណោមសំបុត្រទាំង៣ ហើយចូរសរសេរអំពីអារម្មណ៍៥យ៉ាង ដែលអ្នកសរសេរសំបុត្រនេះមានបទពិសោធន៍។

ជំហានទី៣៖ ធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងលើខ្លួនឯង អំពីសំណួរខាងក្រោម៖

- តើអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍បែបនេះដែរឬទេ?
- តើអ្នកធ្វើដូចម្តេចដើម្បីធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង?

ជំហានទី៤៖ សរសេរលិខិតឆ្លើយតបទៅកាន់ម្ចាស់សំបុត្រ។

ការបង្កើត៖សរសេរនូវបញ្ហារបស់អ្នក

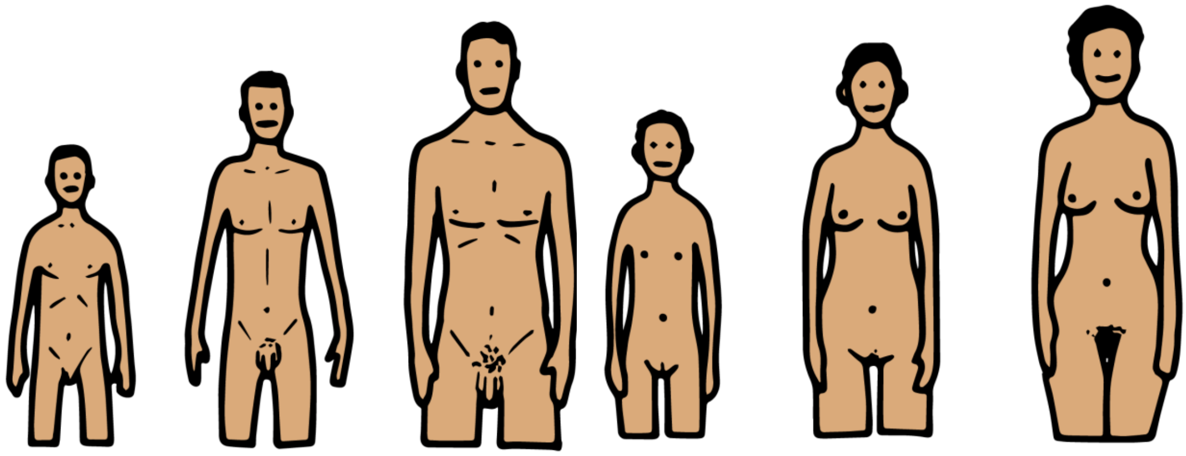
លោកតាឆោម៖ គឺជាការសំខាន់ណាស់ ដែលចៅៗត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់ និងត្រូវរស់នៅក្នុងក្ដីសង្ឃឹម ដើម្បីកសាងជីវិតឱ្យមានអនាគតដ៏ភ្លឺស្វាងរបស់យើង។ ដូច្នេះហើយ ចៅៗត្រូវមានភាពឆ្លាតវៃ រិះរកគ្រប់មធ្យោបាយ ថែរក្សា និងអភិវឌ្ឍខ្លួនឱ្យប្រពៃទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់ចៅទៅតាមគន្លងដ៏ល្អមួយ។ ចៅៗត្រូវចេះធ្វើការចែករំលែកបញ្ហាដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រពីសំណាក់ ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ចាស់ទុំ ឬ អ្នកពិគ្រោះយោបល់ជាដើម។ សរសេរអាចជួយឱ្យអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាបាន។ ប្រើប្រាស់នូវជំហានដូចខាងក្រោមដើម្បីសរសេរអត្ថបទមួយអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។

ជំហានទី១៖ នៅក្នុងកំឡុងពេលចម្រើនវ័យ អ្នកនឹងឆ្លងកាត់ការបម្រែបម្រួលជាច្រើន។ សរសេរពីការបម្រែបម្រួលនៃរូបរាងកាយ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភបំផុត។

ជំហានទី២៖ សរសេរនូវចំនុចថា ហេតុអ្វីបានជាអ្នកបារម្ភអំពីការបម្រែបម្រួលនៃរូបរាងកាយ?

ជំហានទី៣៖ ដឹងពីរូបរាងកាយអ្នកផ្ទាល់ហើយសរសេរនូវអ្វីដែលអ្នកមានបទពិសោធន៍។

រូបភាព៖ ការបម្រែបម្រួលនៃរូបរាងកាយរបស់បុរស និងស្ត្រី



ជំហានទី៤៖ សរសេរ៥ចំនុចផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីដោះស្រាយនូវបញ្ហា ឬសេចក្ដីបារម្ភរបស់អ្នក។

ជំហានទី៥៖ តើវាអាចជួយអ្នកឲ្យដឹងថា មានយុវវ័យជំទង់ដទៃទៀតដូចជាអ្នក មានការព្រួយបារម្មណ៍នៅក្នុងចិត្តរបស់ពួកគេដូចគ្នា?

ជំហានទី៦៖ តើធ្វើយ៉ាងដូចម្ដេចទើបដឹងថាអ្វីដែលអ្នកបានឮ ពីអ្នកដទៃអំពីការបម្រែបម្រួលរូបរាងកាយជាការពិត? ប្រសិនទាំងនោះជាពិតសម្រាប់អ្នកដទៃ តើទាំងនោះវាជាការពិតសម្រាប់អ្នកដែរឬទេ?

ល្បែងអប់រំ៖ បទពិសោធន៍នានារបស់ខ្ញុំផ្ទាល់ពេលចម្រើនវ័យ

[ចូរមើលការបង្ហាញសង្ខេបទូទៅនៃល្បែងអប់រំ]

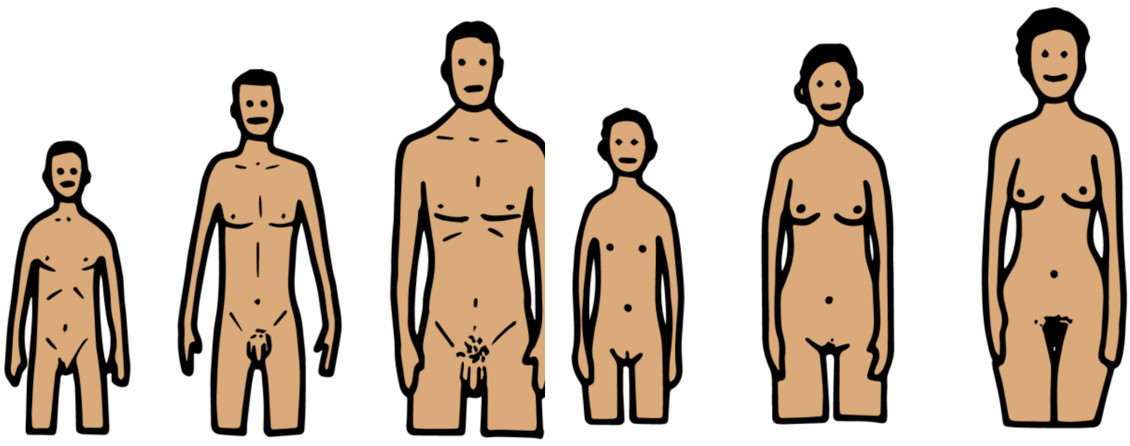
សង្ខេប៖

បុប្ផា៖ យុវវ័យចាំបាច់ត្រូវតែយល់ដឹងថានៅពេលចម្រើនវ័យទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីតែងមានបទពិសោធន៍នៃការប្រែប្រួលទាំងរូបរាងកាយ អារម្មណ៍ និងគំនិត។ ពួកគេចូលចិត្តសប្បាយ និងចង់មានបទពិសោធន៍ស្នេហា។

តើអ្នកធ្លាប់កត់សំគាល់ អំពីការបំលាស់ប្ដូរខ្លួនអ្នក ឬអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍ប្លែកៗដែរឬទេ? អ្នកប្រហែលជាកំពុងចាប់ផ្ដើម នូវអ្វីដែលយើងហៅថា»**ការចម្រើនវ័យ**« វាជាលក្ខណៈជីវសាស្ត្រមួយ នៅចន្លោះរវាងកុមារភាព ទៅកាន់វ័យជំទង់។ កំឡុងពេលនៃការចម្រើនវ័យ ឬវ័យជំទង់ យើងចាប់ផ្ដើមរៀនសូត្រថា តើយើងជាអ្នកណា និងនៅលើពិភពលោកនេះកន្លែងណាដែលសមរម្យសម្រាប់យើង។

កំឡុងពេលចម្រើនវ័យ យើងប្រែប្រួលទាំងរូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍។ ពីព្រោះរាងកាយរបស់យើងចាប់ផ្ដើមផលិតអ័រម៉ូនច្រើនជាងមុន។ ហើយអ័រម៉ូនទាំងនោះមិនត្រឹម តែធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់យើងផ្លាស់ប្ដូរនោះទេ តែវាក៏មានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងដល់អារម្មណ៍របស់យើងផងដែរ។

រូបភាព៖ ការបម្រែបម្រួលនៃរូបរាងកាយរបស់បុរស និងស្ត្រី



ទាំងនៅពេលដែលអ្នកមានភាពភ័យខ្លាច និងភាពរំភើប នៅពេលដែលយើងចាប់ផ្តើមមានបទពិសោធន៍ក្នុងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។ ហើយយើងអាចនឹងមានអារម្មណ៍៖

- មានអារម្មណ៍ឯកា និងមានការភ័ន្តច្រឡំ
- មានអារម្មណ៍កើតទុក្ខ ឬធុញថប់
- មានអារម្មណ៍ខឹង

អារម្មណ៍រំជួលចិត្តទាំងអស់នេះ ជាផ្នែកមួយសាមញ្ញនៅពេលដែលអ្នកលូតលាស់ពេញវ័យ

ការប្តេជ្ញាចិត្ត៖

បុប្ផា៖ ជាយុវវ័យត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងព្យាយាមស្វែងរកដំណោះស្រាយត្រឹមត្រូវ ឬមានការគាំទ្រពីសាច់ញាតិ មិត្តភក្តិ ឬបុគ្គលដែលមានបទពិសោធន៍ច្រើនជាងអ្នក។

តើអ្នកត្រៀមខ្លួនហើយឬនៅសម្រាប់ការប្តេជ្ញាចិត្ត?

ធ្វើការប្តេជ្ញាចិត្តដើម្បីដោយខ្លួនឯង។ ការប្តេជ្ញាចិត្តមួយជាលក្ខណៈបុគ្គល គឺវាអាស្រ័យលើខ្លួនឯងជាអ្នកជ្រើសរើស ថាតើអ្នកចង់ធ្វើការប្តេជ្ញាចិត្តដោយខ្លួនឯង ឬអត់ ហើយអ្នកអនុវត្តដោយរបៀបណា។ប៉ុន្តែជាដំបូងអ្នក នឹងត្រូវតែអនុវត្តសិន! ហើយអ្នកមិនត្រូវបោះបង់វាចោលនោះទេព្យាយាមម្តងហើយម្តងទៀតលុះត្រាណាវាក្លាយទៅជាទម្លាប់។

អ្នកអាចពិពណ៌នាអំពីការប្តេជ្ញាចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន ឬប្រើឃ្លាដែលបានស្នើរផ្តល់នៅទីនេះ

ខ្ញុំសូមសន្យាទទួលស្គាល់ថារូបរាងកាយ និងអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំមានការប្រែប្រួលកំឡុងពេលចម្រើនវ័យ។

ខ្ញុំសូមសន្យាថា នឹងពិភាក្សាជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ ឬ មនុស្សពេញវ័យដែលទុកចិត្តនៅពេលដែលខ្ញុំមានបញ្ហា។