ការជួយជ្រោមជ្រែង
ពួកក្មេងតូចៗ ទាំងឡាយ

ឱ្យតតាំងជាមួយការខ្លោចផ្សាចិត្ត

American Red Cross
Disaster Services

គ្រោះអន្តរាយគឺធ្វើឲ្យសៅហ្មងដល់មនុស្សគ្រប់ៗរូបដែលបានប្រឡូក ។ ពួកក្មេងៗ មនុស្សចាស់ៗ និងមនុស្សដែលពិការជាពិសេស គឺឋិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់ ។ តាមការយល់ឃើញរបស់ក្មេងម្នាក់ អំពីពិភពលោកនេះ ដែលគេកំណត់ថាជាទីកន្លែងមួយមានភាពសុខសាន្ត និងដែលអាចទាយបាន គឺត្រូវបានបាត់បង់ជាបណ្ដោះអាសន្ន ។ ក្មេងៗបានក្លាយទៅជាភ័យខ្លាចថា ព្រឹត្តិការណ៍នោះអាចនឹងកើតមានម្ដងទៀត ហើយថារូបគេឬគ្រួសារផងគេ នឹងត្រូវរបួសឬស្លាប់ជាមិនខាន ។ ការខូចខាត ឬការមានរបួសនិងការស្លាប់ ដែលអាចកើតចេញពីលទ្ធផលនៃព្រឹត្តិការណ៍ដែលមិននឹកស្មានដល់ ឬដែលមិនអាចត្រួតត្រាបាន គឺជាការដ៏លំបាកបំផុតដើម្បីឲ្យក្មេងៗអាចយល់បាន ។

របៀបឳពុកម្ដាយឬមនុស្សចាស់ផ្សេងទៀត មានប្រតិកម្មទៅលើក្មេងម្នាក់ ក្រោយពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏គួរខ្លោចផ្សាចិត្តអ្វីមួយ ប្រយោជន៍ជួយពួកក្មេងៗឲ្យមានចិត្តស្រាកស្រាន្តឡើងវិញយ៉ាងឆាប់រហ័យបាន និងឲ្យបានស្រាកស្រាន្តចិត្តទាំងស្រុង ។ ខិត្តប័ណ្ណនេះមានពត៌មានទូទៅជាច្រើនដើម្បីជួយអ្នកក្នុងកិច្ចប្រតិបត្តិការនេះ ។

ការប្រតិកម្មរបស់ក្មេងៗ

សេចក្ដីភ័យខ្លាចនិងការថប់បារម្ភរបស់ក្មេង គឺជាការពិតណាស់ ទោះបើមនុស្សចាស់យល់ឃើញថាប្រហែលជាការបំផ្លើសក៏ដោយ ។ ពួកក្មេងៗគេបានភ័យខ្លាចនូវការអ្វីៗដែលចំឡែក ។ គេភ័យខ្លាចថាគេនឹងត្រូវរស់នៅកណ្ដោចកណ្ដែងតែឯង ។ ក្រោយពីគ្រោះអន្តរាយមួយមក ពួកគេអាចចាប់ផ្ដើមមានឫកពាក្មេងខ្ចីជាងអាយុគេ ។ កិរិយាដែលជាការទូទៅកាលពីនៅក្មេងវ័យ ដូចជាការដេកនោមដាក់គ្រែ ការជញ្ជក់ម្រាមដៃ ការតោងជាប់នឹងឳពុកម្ដាយ ឬការភ័យខ្លាចនឹងអ្នកចំឡែក អាចនឹងលេចឃើញមានឡើងវិញ ។ រីឯក្មេងៗចាស់បន្តិច ដែលបានបង្ហាញនូវភាពមិនពឹងផ្អែកខ្លះ អាចនឹងចង់ចំណាយពេលវេលាជាមួយគ្រួសារផងគេច្រើនជាងមុន ។ បញ្ហានឹងពេលដេក អាចនឹងសំដែងឲ្យឃើញ ។ កូនក្មេងអាចចាប់ផ្ដើមមានការយល់សប្តិអាក្រក់ ; មិនចង់ទៅដេកតែម្នាក់ឯង ; និងឬបានក្លាយជាខ្លាចការងងឹត ដេកលក់ស្កុង ឬក៏នៅតែដេកមិនព្រមក្រោក ។

មានក្មេងៗខ្លះនឹងបង្ហាញសេចក្ដីភ័យខ្លាចរបស់គេ ដោយកើតមានលក្ខណៈសញ្ញារោគខាងរូបកាយ ដូចជាការឈឺក្រពះ ឈឺក្បាល ឬមានអាការ“ឈឺ” ។ ក្មេងៗទាំងអស់អាចជួបប្រទះនូវការពិបាកគិតគូរ ។ គេអាចក្លាយទៅជាងាយបន្ទប់បាន ងាយភាន់ច្រឡំ និងងាយវង្វេងស្មារតី ទាំងលំបាកក្នុងការសញ្ជឹងគិត ។ ការប្រតិកម្មទាំងអស់នេះអាចកើតឡើងដោយសារ ក្លិន វត្ថុអ្វីមួយ ឬសកម្មភាពអ្វីដែលជាប់ទាក់ទងជាមួយការខេលាចផ្សាចិត្តចិត្ត ។ កូនក្មេងប្រហែលជាមិនដឹងពីដើមចម និងការផ្លាស់ប្ដូរកិរិយាអ្វីមួយដែលកើតឡើងទេ ។ គេឥតបង្ហាញឲ្យឃើញការដែលគេរសាប់រសល់ ឬក្ដីភ័យខ្លាច ដោយចេតនាឡើយ ។

ក្មេងៗដែលមានអាយុខុសៗគ្នា មានប្រតិកម្មចំពោះសេចក្ដីខ្លោចផ្សាចិត្តតាមបែបផ្សេងៗពីគ្នា

ពីទើបកើតទៅអាយុ ២ ឆ្នាំ ។ ពីព្រោះក្មេងតូចៗមិនអាចនិយាយកើត នោះគេមិនអាចរៀបរាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ ឬអារម្មណ៍របស់គេបានឡើយ ។ គេអាចចងចាំពីការដែលគេឃើញ សំឡេងដែលគេឮ ឬក្លិនអ្វីៗ ទុកក្នុងដួងចិត្តគេ ។ នៅពេលគេធំឡើង ការចងចាំទាំងអស់នេះអាចលេចធ្លោឡើង ក្នុងការលេងរបស់គេ ។ ចំណែកឯកូនង៉ែតវិញ គេអាចក្លាយជាងាយមួម៉ៅ យំច្រើនជាងមុន ហើយក៏ត្រូវការកាន់បី និងឱបថ្នាក់ថ្នម ញឹកញាប់ជាងមុន ។ គេនឹងឆ្លើយតបចំពោះការថែរក្សាដែលមនុស្សចាស់បានផ្ដល់ឲ្យគេ ។

សាលាមុនចូលរៀន និងមត្តេយ្យសាលា ។ នៅក្នុងការប្រឈមមុខនឹងព្រឹត្តិការណ៍ដ៏ញ័រន្ធត់ចិត្តនេះ ពួកក្មេងតូចៗអាចមានអារម្មណ៍ជាឥតន័យ គ្មានអំណាចធ្វើអ្វី និងពុំអាចការពារខ្លួនគេបានឡើយ ។ នៅពេលដែលភាពសន្តិសុខនៃពិភពលោករបស់គេត្រូវបានគំរាមកំហែង នោះគេមានអារម្មណ៍ថា ឥតមានភាពផុតពីគ្រោះថ្នាក់ទៀត និងពេញទៅដោយសេចក្ដីភ័យខ្លាច ។ កូនក្មេងមានអាយុប៉ុណ្ណេះ មិនអាចយល់ពីដំណើរបាត់បង់ជាអាចិន្ត្រៃយ៍ឡើយ ។ ពួកគេជឿថា លទ្ធផលគឺអាចប្រែក្រឡាប់បាន ។ ពួកគេនឹងប្រឌិតផ្នែកខ្លះនៃរឿងគ្រោះអន្តរាយ ជាច្រំដែលៗនៅក្នុងការលេងរបស់គេ ។ ការទាំងអស់នេះគឺជាការប្រតិកម្មធម្មតាទេ ។ ការបោះបង់ចោល គឺជាសេចក្ដីភ័យខ្លាចដ៏ធំបំផុតនៅក្នុងក្មេងវ័យ ដោយហេតុនេះហើយ កូនក្មេងត្រូវការនូវការធានាអះអាងឡើងវិញថា គេនឹងបានមើលថែរក្សា ហើយក៏នឹងមិនបានបោះបង់ឲ្យនៅកំព្រាឯកោឡើយ ។

សកម្មភាពសំរាប់នៅផ្ទះ ឬនៅសាលារៀន _ការដើរតួលេង ការប៉ះពាល់ខ្លួនប្រាណ ការលេងតុក្កតា លេងសិល្បៈ ការនិទានរឿង ការមានចលនាសាច់ដុំធំៗ (ដូចការបោះបាល់ ជាដើម) ។

អាយុរៀន (៧ ទៅ ១១ ឆ្នាំ) ។ ក្មេងៗមានអាយុប៉ុណ្ណេះ គេអាចយល់ដឹងពីការបាត់បង់ជាអាចិន្ត្រៃយ៍ ចេញពីការខ្លោចផ្សាចិត្ត ។ គេអាចក្លាយជាអំពល់តែទៅលើសេចក្ដីពិស្ដារនៃគ្រោះអន្តរាយ ហើយក៏ចង់និយាយពីការនោះឥតឈប់ឈរឡើយ ។ គេប្រហែលជាមិនអាចនឹងសញ្ជឹងគិតពីការរៀនសូត្រ ហើយកំរិតថ្នាក់របស់គេក៏ធ្លាក់ចុះ ។ ដោយព្រោះតែការគិតគូររបស់គេមានភាពចាស់ជាង ម្ល៉ោះហើយការយល់ដឹងរបស់គេពីគ្រោះអន្តរាយ គឺចប់សព្វគ្រប់ ។ ការនេះអាចមានលទ្ធផលនៃការប្រតិកម្មយ៉ាងច្រើន ដូចជា : ការដឹងថាមានទោស ការដឹងពីការបរាជ័យ និងមានកំហឹង ។ ក្មេងៗដែលពេញអាយុរៀន ក៏អាចបែរទៅជាមានកិរិយាដូចកាលពីនៅក្មេងវ័យវិញ ។ ដ្បិតពួកគេនៅជាក្មេងតូចនៅឡើយ នោះគេអាចមានបញ្ហានឹងការដេក ។ ការថប់បារម្ភនិងការភ័យខ្លាចរបស់គេ អាចនឹងឃើញមានកើនចំនួនឡើង អំពីការត្អូញត្អែរនៃខ្លួនប្រាណ ។

សកម្មភាពសំរាប់នៅផ្ទះ ឬនៅសាលារៀន _ការដើរតួលេង ការលេងតុក្កតា ការគូរនិងការគូរគំនូរ ការចែកចាយបទពិសោធន៍របស់គេនៅក្នុងក្រុម ការអានអក្សរ ការសរសេរប្រឌិតរឿង ឬក៏ការពិភាក្សាគ្នា ។

មុនពេញវ័យកំឡោះក្រមុំ និងពេញវ័យកំឡោះក្រមុំ (១២ ទៅ ១៨ ឆ្នាំ) ។ ក្មេងនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះ គេមានសេចក្តីត្រូវការយ៉ាងខ្លាំង ដើម្បីសំដែងជំរិះវិជ្ជា និងការបានពិសោធ ឲ្យពិភពលោកនេះឃើញ ជាពិសេសចំពោះគ្រួសារនិងមិត្រភ័ក្តិរបស់គេ ។ នៅពេលដែលគេបានរស់នៅ ឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ដ៏ខ្លោចផ្សាចិត្ត នោះគេត្រូវដឹងពីការថប់បារម្ភនិងសេចក្តីភ័យខ្លាចរបស់គេ ដែលបានរំលែកដោយអ្នកមានវ័យស្មើគ្នា និងតាមការសមរម្យ ។ ពីព្រោះគេបានគង់ជីវិតពីការខ្លោចផ្សាចិត្ត នោះគេអាចមានចិត្តអមតៈ(មិនចេះស្លាប់) ។ ការនេះអាចនាំឲ្យមានកិរិយាធ្វេសប្រហែស និងហ៊ានប្រថុយនឹងភាពគ្រោះថ្នាក់ផង ។ ការប្រតិកម្មរបស់គេគឺលាយឡំគ្នាជាមួយនឹងការប្រតិកម្មនៃក្រុមអាយុក្មេងវ័យ និងការប្រតិកម្មរបស់មនុស្សដែលចាស់ជាងគេ ។ អាយុជាវ័យជំទង់ គឺជារយៈពេលមួយនៃការរំកិលចូលទៅក្នុងពិភពលោក ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ ការមានពិសោធនៃការខ្លោចផ្សាចិត្ត អាចបង្កើតអារម្មណ៍មួយថា ពិភពលោកនេះឥតសុខទេ ។ សូម្បីតែពួកជំទង់ៗខ្លះ អាចបែរជាមានកិរិយាដូចកាលពីគេនៅក្មេងវ័យវិញ ។ ការមានអារម្មណ៍យ៉ាងលើសលប់ ដោយការប្រតិកម្មដ៏ខ្លាំងក្លា នោះពួកជំទង់ៗប្រហែលជាមិនអាចពិគ្រោះការនោះ ជាមួយសមាជិកគ្រួសាររបស់គេទេ ។

សកម្មភាពនៅសាលារៀន –សកម្មភាពផ្សេងៗទូទៅក្នុងថ្នាក់រៀន ខាងអក្សរសាស្ត្រ ឬការអានសៀវភៅ ជំនួយពីអ្នកមានវ័យស្មើគ្នា ថ្នាក់សុខភាព ថ្នាក់សិល្បៈខាងការនិយាយក្តី /ល្ខោន ការសិក្សាខាងសង្គម /រដ្ឋាភិបាល និងប្រវត្តិសាស្ត្រ ។

របៀបជួយក្មេងៗ

នៅក្នុងគ្រួសារ

ការតាមទំលាប់ ។ ក្មេងៗគ្រប់អាយុទាំងអស់ អាចបានកំរៃពីគ្រួសារ ដោយរក្សាទំលាប់ធម្មតារបស់គេ ដូចជា –ការហូបចុក ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ និងពេលចូលដេក –ឲ្យជិតបានស្និទតាមធម្មតា ដែលអាចធ្វើទៅកើត ។ ការនេះគឺអនុញ្ញាតឲ្យក្មេងមានអារម្មណ៍សុខសាន្តនិងទប់ទល់បានខ្លាំងជាងមុន ។ តាមលទ្ធភាពធ្វើទៅកើត នោះត្រូវឲ្យក្មេងនៅជាមួយមនុស្សណាដែលគេធ្លាប់ស្គាល់ជាទីបំផុត ។

សេចក្តីត្រូវការពិសេស ។ ត្រូវទទួលស្គាល់នូវសេចក្តីត្រូវការរបស់ក្មេង ដោយអនុញ្ញាតឲ្យគេពឹងផ្អែកលើអ្នកច្រើនជាងមុន ជាមួយរយៈកាល ។ បើគេត្រូវការឱបរឹត ត្រូវឱបរឹតឲ្យបានច្រើនជាងមុន ; អនុញ្ញាតឲ្យគេទុកភ្លើងនៅពេលយប់ ឬមិនឲ្យដេកនៅតែឯង ឬក៏បើគេបែរជាចង់ដេកជាមួយរូបក្លួនខ្លាឃ្មុំដែលគេស្រឡាញ់ពេញចិត្ត ឬភួយ នោះគួរអនុញ្ញាតឲ្យគេធ្វើចុះ ; សូមកុំរំលឹកពីការប្រកាន់ខ្ជាប់កិរិយា ។

ការផ្សាយពត៌មាន ។ ក្រោយពីមានគ្រោះអន្តរាយមួយមក មនុស្សម្នាក់ៗគឺមានចិត្តចង់ឮពត៌មានថ្មីៗ អំពីការអ្វីបានកើតឡើង ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ ការស្រាវជ្រាវខាងគ្រោះអន្តរាយបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា សារពត៌មានដែលមិនបានគិតម៉ែ ឬរូបភាពនៅក្នុងទូរទស្សន៍ គឺជាការគួរឲ្យព្រឺខ្លាច ក៏បណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាជាប់ទាក់ទងនឹងការតានតឹងចិត្ត(ការតប់ប្រមល់) បានលេចចេញឡើងជាថ្មីទៀត ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះសោត មនុស្សគ្រប់ៗរូបដែលមើលការផ្សាយពីគ្រោះអន្តរាយក៏អាចក្លាយទៅជាមាន បញ្ហាមួយដែលគេឲ្យឈ្មោះថា “ជនរងគ្រោះទីពីរ” ទាំងអាចបណ្តាលឲ្យរងវេទនាខាងផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាខាងរូបកាយផង ។ ការមិនអនុញ្ញាតឲ្យក្មេងមើលការផ្សាយពត៌មានអំពីគ្រោះអន្តរាយ គឺជាការប្រសើរណាស់ ។

ការមានអារម្មណ៍ និងការប្រតិកម្ម ។ ពួកក្មេងៗគេបញ្ចេញអារម្មណ៍និងការប្រតិកម្មរបស់គេតាមបែបផ្សេងៗពីគ្នា ។ ការទទួលស្គាល់របស់អ្នកពីការនេះ នឹងធ្វើឲ្យមានភាពខុសប្លែក ចំពោះលក្ខណៈកូនរបស់អ្នកបានស្រាកស្រាន្តឡើងវិញពីការខ្លោចផ្សាចិត្ត ។ ការទទួលស្គាល់នេះគឺមានន័យថា ក្មេងខ្លះនឹងមានប្រតិកម្មដោយក្លាយទៅជាដកខ្លួនថយ ទាំងមិនអាចនិយាយអំពីព្រឹត្តិការណ៍ផង ទន្ទឹមនឹងនេះ ជួននៅពេលខ្លះ មានក្មេងឯទៀតនឹងមានអារម្មណ៍ស្រងូតស្រងាត់និងខឹងយ៉ាងខ្លាំងហើយនៅពេលខ្លះទៀត ក៏នឹងប្រព្រឹត្តដូចជាការគ្រោះអន្តរាយនោះមិនដែលបានកើតឡើងទាល់តែសោះ ។ ជាញឹកញយណាស់ ក្មេងៗគេបានច្របូកច្របល់អំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង និងអំពីការមានអារម្មណ៍របស់គេ ។ ទោះយ៉ាងណាក្តី សូមកុំភ្ញាក់ផ្អើលឡើយ បើសិនជាក្មេងៗខ្លះហាក់បីដូចជាពុំបានប្រែប្រួលដោយសារការអ្វី ដែលគេបានឃើញនិងបានឮ ។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់ដែលមានប្រតិកម្មភ្លាមៗនោះទេ ; អ្នកខ្លះបានពន្យារការប្រតិកម្ម ដែលបង្ហាញឲ្យឃើញនៅពីរបីថ្ងៃ ឬពីរបីអាទិត្យ ឬក៏ជាច្រើនខែក្រោយមក ហើយអ្នកខ្លះទៀតប្រហែលជាមិនដែលមានប្រតិកម្មមួយសោះ ។

ការនិយាយគ្នាអំពីអ្វីបានកើតឡើង

- ស្តាប់ និងទទួលស្គាល់អារម្មណ៍នៃកូនរបស់អ្នក ។
- ឆ្លើយសំណួររបស់គេ ដោយភាពទៀងត្រង់ ងាយស្រួលស្តាប់ និងយ៉ាងសង្ខេប ។
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថាគេយល់ចំឡើយរបស់អ្នក និងយល់អត្ថន័យដែលអ្នកប្រុងប្រាប់ឲ្យគេដឹង ។
- ប្រើពាក្យឬឃ្លាណាដែលនឹងមិនធ្វើឲ្យក្មេងភាន់ច្រឡំ ឬធ្វើឲ្យពិភពលោកនេះទៅជាទីគួរភ័យខ្លាចកាន់តែខ្លាំងឡើង ។
- បង្កើតឲ្យមានឱកាសផ្សេងៗ សំរាប់ឲ្យក្មេងនិយាយជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក អំពីអ្វីៗបានកើតឡើង ហើយគេកំពុងតែមានអារម្មណ៍ជាយ៉ាងណា ។

- បើសិនជាអ្នកកំពុងតែពិបាកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ហើយអ្នកមិនចង់និយាយអំពីការអ្វីដែលបានកើតឡើងទេ នោះត្រូវពន្យល់កូនរបស់អ្នកដោយភាពទៀតត្រង់ ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការ “សំរាកមួយរយៈ” ហើយសូមមិត្រភ័ក្តិដ៏ជាទីទុកចិត្តឲ្យគេជួយ ។
- បើសិនជាក្មេងចេះតែសួរសំណួរដូចៗគ្នា ជាច្រំដែលៗឥតឈប់ឈរ ពីព្រោះគេខំចង់យល់ឲ្យច្បាស់ ; នោះត្រូវព្យាយាមពន្យល់ឲ្យមានន័យ អំពីការអុកឡុក និងច្របូកច្របល់នៅក្នុងពិភពលោករបស់គេ ។ ពួកក្មេងតូចៗនឹងមិនយល់ថាការស្លាប់គឺជាការអចិន្ត្រៃយ៍ទេ ម៉្លោះហើយការដែលគេសាកសួរហើយសួរទៀត គឺពីព្រោះតែគេចង់ឲ្យអ្វីៗមានភាពជាធម្មតាឡើងវិញ ។
- បើសិនជាក្មេងមានអារម្មណ៍ថាគេមានទោសពៃ ត្រូវសុំឲ្យគេពន្យល់ពីការអ្វីដែលបានកើតឡើង ។ ត្រូវស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ទោះបើគេមានភ្ជាប់នូវការទទួលខុសត្រូវ ចំពោះផ្នែកខ្លះនៃការរៀបរាប់ក៏ដោយ ។ ត្រូវពន្យល់ពីការពិតនៃស្ថានការណ៍ ហើយបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ថា គ្មានរណាម្នាក់ សូម្បីតែក្មេងដ៏តូចជាងគេ ក៏ឥតអាចការពារបានសោះឡើយ ។
- សូមឲ្យសាលារៀនជួយ ។ គ្រូបង្រៀនរបស់ក្មេងអាចយល់ច្បាស់ដល់ការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងកិរិយាក្មេង ទាំងអាចតបឆ្លើយតាមមធ្យោបាយដ៏មានប្រយោជន៍ ។
- ទោះបើអ្នកយល់ថាពិភពលោកនេះជាកន្លែងឥតសុខសាន្តក្តី គង់តែអ្នកអាចធានាអះអាងកូនរបស់អ្នកឡើងវិញ ដោយនិយាយថា “ព្រឹត្តិការណ៍បានកន្លងផុតហើយ ។ នៅពេលឥឡូវនេះ យើងកំពុងតែធ្វើអ្វីៗគ្រប់បែបយ៉ាងតាមលទ្ធភាព ដើម្បីឲ្យមានភាពសុខសាន្ត ហើយយើងទាំងអស់គ្នាអាចជួយធ្វើឲ្យការនោះមានភាពជាធម្មតាវិញ” ។
- ត្រូវចេះសំគាល់នៅពេលណាដែលក្មេងមានសំណួរ ព្រមទាំងចង់និយាយពីការអ្វីមួយ ។
- ត្រូវមានសេចក្តីស្រឡាញ់ និងជ្រោមជ្រែង(គាំទ្រ)យ៉ាងពិសេស ; នៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ កូនក្មេងគេត្រូវការអ្នក ។

គួរស្វែងរកជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ នៅពេលណា

ក្មេងៗគេអាចបត់បែនបានយ៉ាងអស្ចារ្យ ទោះបើគេអាចបានប៉ះទង្គិចយ៉ាងខ្លាំងដោយសារការខ្លោចផ្សាចិត្ត ឬការបាត់បង់ក៏ដោយ ។ ជួនកាលអ្នកឲ្យឱវាទម្នាក់ដែលជាអ្នកអាចផ្តល់កន្លែងសុខសាន្តមួយ ដើម្បីនិយាយអំពីការអ្វីដែលបានកើតឡើង និងការមានអារម្មណ៍របស់ក្មេង គេអាចជួយកូនក្មេងបាន ។ បើសិនជាកូនក្មេងមានបង្ហាញការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗដូចមាននៅខាងក្រោមនេះ យូរជាងបីខែក្រោយពីការខ្លោចផ្សាចិត្ត នោះការឲ្យបានជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ គឺជាគំនិតដ៏ល្អ ៖

- មានកិរិយា ឬមានបញ្ហានឹងមុខវិជ្ជានៅសាលារៀន ។
- ការផ្ទុះកំហឹង ។
- មានការដកខ្លួនថយពីសកម្មភាពសង្គម ឬការលេងជាមួយក្មេងៗឯទៀត ។
- មានយល់សប្តិអាក្រក់ជាញឹកញាប់ ឬក៏ការដេកមិនលក់ផ្សេងៗទៀត ។
- មានបញ្ហាខាងរូបកាយ ដូចជា ការចង់ក្អោតចង្អោរ ការឈឺក្បាល ការឡើងឬចុះទំងន់ ។
- មានការថប់បារម្ភយ៉ាងពន់ពេក ឬមានកិរិយាជៀសវាង ដែលបានបណ្តាលដោយសារការរំលឹកអំពីព្រឹត្តិការណ៍ ។
- មានការស្រយុតចិត្ត ឬមានចិត្តជាឥតន័យទៀតអំពីជីវិត ឬអំពីអនាគត ។
- មានបញ្ហាប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន ។
- មានកិរិយាហ៊ានប្រថុយនឹងភាពគ្រោះថ្នាក់ ។
- នៅតែបន្តមានការព្រួយខ្វល់អំពីព្រឹត្តិការណ៍ ថាជាការផ្តោតចិត្តជាប់ដ៏ជាបឋមក្នុងជីវិត ។

មានព្រឹត្តិការណ៍ពិតខ្លះអាចធ្វើឲ្យក្មេងងាយនឹងមានការលំបាក ។ បើសិនជាក្មេងម្នាក់បានជួបប្រទះនូវការបាត់បង់នាពេលថ្មីៗនេះ ដូចជាការលែងលះគ្នា ឬអ្នកជិតស្និទម្នាក់បានស្លាប់ ឬបានផ្លាស់កន្លែងទៅកន្លែងមួយថ្មីទៀត នោះគេអាចនឹងមានអារម្មណ៍យ៉ាងលើសលប់ដោយការខ្លោចផ្សាចិត្ត ។ ព្រឹត្តិការណ៍ដ៏គួរខ្លោចផ្សាចិត្តនេះ អាចធ្វើឲ្យការលំបាកខាងផ្លូវអារម្មណ៍ឬចិត្ត កើតមានឡើងវិញ ដែលជាប់ទាក់ទងនឹងការខ្លោចផ្សាចិត្តពីមុន ដែលអាចមានអំណាចដ៏ខ្លាំងក្លា ។

ការជួបអ្នកឲ្យឱវាទម្នាក់ គឺមិនមែនមានន័យថាកូនក្មេងម្នាក់មាន “ជំងឺសតិអារម្មណ៍” ឬថា អ្នកមិនបានជ្រោមជ្រែង(គាំទ្រ)គេ នោះឡើយ ។ ក្រោយពីការខ្លោចផ្សាចិត្តមួយមក នោះមានមនុស្សចាស់និងក្មេងៗជាច្រើននាក់ អាចយល់ថា ការនិយាយជាមួយអ្នកឲ្យឱវាទម្នាក់ ជាអ្នកដែលបានទទួលហ្វឹកហ្វឺនយ៉ាងពិសេសខាងការប្រតិកម្មបន្ទាប់ពីមានក្តីខ្លោចផ្សាចិត្ត គឺជាជំនួយយ៉ាងប្រពៃ ដ្បិតអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈគេអាចជួយជនរងគ្រោះឲ្យយល់ និងចេះរកផ្លូវដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍ដែលគេកំពុងតែមាននៅពេលឥឡូវនេះ ។