every child counts

FIRST 5 ALAMEDA COUNTY

ទំងន់នៅថ្ងៃនេះ ______________________

កំពស់នៅថ្ងៃនេះ ______________________

កូនអាយុ 1 ឆ្នាំរបស់អ្នក

កូនរ៉ែតធំលូតលាស់ដោយល្បឿនលឿនណាស់ ។ នៅចុងឆ្នាំដំបូង គេនឹងមានទំងន់បីដងលើសទំងន់ដែលទើបកើត ។ ក្មេងៗទាំងអស់រៀនតាមរយៈការដឹងក្នុងវិញ្ញាណរបស់គេដូចជា : ការមើលឃើញ, ការប៉ះ, ការធំក្លិន, ការស្តាប់ឮ, និងការដឹងរស់ជាតិ ។ ការរុករកក្នុងពិភពលោកជុំវិញខ្លួនរបស់គេគឺជា “ ការងារ ” សំខាន់បំផុត សំរាប់ក្មេងអាយុមួយឆ្នាំ ។

នៅខាងក្រោមនេះជាគឺសំណួរមួយចំនួន ដើម្បីជួយយើងឲ្យដឹងថែមទៀតអំពីការធំលូតលាស់នៃកូនរបស់អ្នក ។ សូមគូសអំពីការអ្វីៗដែលអ្នកដឹង ដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងតែធ្វើសព្វថ្ងៃនេះ ។

តើកូនមានអាយុមួយឆ្នាំរបស់អ្នកចេះ.....

- ❑ លូនវារឬទេ?
- ❑ ក្រោកងើបឈរឬទេ?
- ❑ បក់ដៃលាឬទេ?
- ❑ រកមើលអ្វីៗបើអ្នកលាក់វាមិនឲ្យឃើញឬទេ?
- ❑ ដាក់របស់អ្វីចូលក្នុងប្រអប់ឬទេ?
- ❑ មើលរូបគំនូរក្នុងសៀវភៅឬទេ?
- ❑ និយាយពាក្យ ដូចជាម៉ាៗ និងដាៗឬទេ?
- ❑ ធ្វើតាមការប្រាប់ងាយៗដូចជា “មកនេះ ” ឬទេ?
- ❑ ផឹកទឹកពីពែងឬទេ?
- ❑ លេងទះដៃគ្នា ហើយលេងរូមរះអីឬទេ?
- ❑ ហូបអាហារបន្តិចបន្តួចខ្លួនឯងឬ?
- ❑ ចង្អុលមកអ្នកឲ្យដឹងថាគេចង់បានអ្វីមួយឬទេ?
- ❑ បង្ហាញពីក្តីស្រឡាញ់ ហើយញញឹមដាក់មនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់ឬទេ?
- ❑ រុករកពិភពលោក ប៉ុន្តែឆែកមើលឲ្យប្រាកដថាអ្នកនៅទីនោះឬទេ?
- ❑ សំដែងឲ្យឃើញថាមានការអ្វីប្លែក កាលបើនៅឆ្ងាយពីអ្នកឬទេ?

សូមចាំថាការសួរនេះមិនមែនជាការប្រឡងទេ ហើយទាំងអស់គឺស្តីពីការធំលូតលាស់របស់ក្មេងៗ ហើយរៀនមានល្បឿនខុសៗគ្នា និងនៅពេលប្លែកពីគ្នា

តើអ្នកមានការបារម្ភអ្វីអំពីការធំលូតលាស់ នៃកូនរបស់អ្នកដែរឬទេ? ______________________________

____

____

គំនិតដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកអាយុមួយឆ្នាំឲ្យចេះដឹង ហើយធំលូតលាស់បានល្អ....

ការលេង

- ដើរកំសាន្តជាមួយកូនរបស់អ្នក ហើយបណ្តោយឲ្យគេដើររុករក ទាំងស្ទាបចាប់វត្ថុថ្មីៗ (ដូចជា ស្លឹកឈើ ដីខ្សាច់ ទឹក និងស្មៅ) ។
- ឲ្យប្រដាប់លេងដូចជាដុំប្លុកជ្រុង កូនឡាន ប្រអប់ដាក់ កូនក្រមុំសំរាប់ក្មេងលេង និងរូបសត្វតុក្កតា (អ្នកក៏អាចប្រើ "ប្រដាប់លេងធ្វើនៅផ្ទះ" ដូចជាប្រអប់ជ័រនិងស្លាបព្រាឈើ) ។
- លេងល្បែង ដែលអ្នកលាក់របស់អ្វីមួយសំរាប់ឲ្យកូនរបស់អ្នករក ។

ប្រាជ្ញានៃកូនរបស់អ្នកកំពុងតែធំចំរើន ។ ការលេងគឺជារបៀបឲ្យកូនរបស់អ្នករៀនទូវការប៉ិនប្រសប់ថ្មី ហើយចាប់ផ្តើមយល់ពីពិភពលោករបស់គេ ។

ការនិយាយ និងការអាន

- ច្រៀងចំរៀង ហើយចាក់ភ្លេងស្តាប់ ។
- និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នក ។ ប្រាប់ឈ្មោះរបស់ដែលអ្នកមើលឃើញ និងដែលអ្នកប្រើក្នុងកំឡុងពេលថ្ងៃ ។
- ឲ្យសៀវភៅដែលមានរូបគំនូរទៅកូនរបស់អ្នកបើកមើល ។
- អានឲ្យកូនរបស់អ្នកស្តាប់ ។ ត្រូវប្រុងខ្លួនឲ្យហើយ ដើម្បីអានសៀវភៅដដែលម្តងហើយម្តងទៀត ។ កូនអាយុមួយឆ្នាំចូលចិត្តធ្វើអ្វីច្រំដែលៗណាស់!

កូនរបស់អ្នកកំពុងតែចាប់ផ្តើមរៀនភាសា និងរបៀបសន្ទនាគ្នា ។ សកម្មភាពទាំងនេះលើកទឹកចិត្តគេឲ្យប្រើសំឡេង ហើយបង្កើនវាក្យសព្ទរបស់គេ ។

ផ្តល់បរិដ្ឋានមួយដែលសុខសាន្ត និងមិនភ័យខ្លាច

- បីអោបថ្នាក់ថ្នមកូនរបស់អ្នក ក្នុងកាលដែលច្រៀងចំរៀងនិងអានអ្វីៗ ។
- សំឡឹងមើលអំពីបរិដ្ឋានជុំវិញកូនរបស់អ្នក ។ ទុករបស់តូចៗ កុំឲ្យគេឈោងដល់ ។ សូមចាំថា កូនអាយុមួយឆ្នាំនៅតែចូលចិត្តដាក់អ្វីចូលក្នុងមាត់របស់គេ ។
- ត្រូវឲ្យប្រាកដថា អ្នកប្រាប់កូនអ្នកនៅពេលអ្នកចាកចេញពីគេ ហើយអ្នកនឹងត្រឡប់មកវិញនៅពេលណា សូម្បីតែអ្នកមិនដឹងប្រាកដថាគេនឹងយល់ក៏ដោយ ។

កូនរបស់អ្នកកំពុងតែចាប់ផ្តើមរុករកមើលពិភពលោករបស់គេ ប៉ុន្តែគេត្រូវការថែទាំពីមនុស្សចាស់យ៉ាងបិតថេរ សំរាប់ឲ្យគេអាចពឹងពាក់លើ ។ រូបអ្នក គឺជាមនុស្សសំរាប់កូនរបស់អ្នកហើយ!

កូនរបស់អ្នកមើលដល់អ្នកជាគំរូ ។ ដូច្នេះត្រូវប្រើឥរិយាណាដែលអ្នកចង់ឲ្យកូនរបស់អ្នកយកដំរាប់តាម!

ប្រភពជំនួយផ្សេងៗ :

ដើម្បីឲ្យបានពត៌មានស្តីពីប្រភពជំនួយ សំរាប់ជួយអ្នកស្វែងរកក្រុមសំរាប់លេងជាមួយ ឬការថែទាំក្មេង ឬការគាំទ្រទាក់ទងនឹងរឿងរ៉ាវឥរិយាបទ និងកង្វល់ផ្សេងៗ ទៀតរបស់ឪពុកម្តាយ សូមទូរស័ព្ទទៅ :

• **Bananas** (សំរាប់ស្រុកអាឡាមីដា តំបន់ខាងជើង)	658-7353
• **4 C's** (សំរាប់ស្រុកអាឡាមីដា តំបន់ខាងត្បូង)	582-2189
• ទំនាក់ទំនងការថែទាំក្មេង (សំរាប់តំបន់ Tri Valley)	925-417-8733
• ការតានតឹងចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ	N County, 893-9230 Hayward, 562-0148 Fremont, 790-3803
• ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល ផ្នែកការផ្សព្វផ្សាយ ស្រុកអាឡាមីដា **(Alameda County Public Health Clearinghouse)**	1-888-604-4636

បើអ្នកមានកូនពិការ
ហើយអ្នកត្រូវការគាំទ្រ
សូមទូរស័ព្ទទៅ :

Family Resource Network
510-547-7322

Every Child Counts (រាប់ក្មេងគ្រប់ៗរូប)
1100 San Leandro Blvd. Suite 120
San Leandro, California 94577
(510) 875-2400

បានបង្កើតដោយអ្នកឯកទេសបណ្តុះបណ្តាលក្មេងនៅឯ Every Child Counts និង BANANAS ។

Revised October 2003 - Khmer