every child counts
FIRST 5 ALAMEDA COUNTY

ទំងន់នៅថ្ងៃនេះ ____________________

កំពស់នៅថ្ងៃនេះ ____________________

កូនអាយុ 2 ឆ្នាំរបស់អ្នក

កូនអាយុពីរឆ្នាំចូលចិត្តធ្វើអ្វីមិនពឹងពាក់គេ ។ គេប្រើពាក្យ “ ខ្ញុំ ” សំដៅចំពោះខ្លួនគេ ដូចជាពាក្យ “ របស់ខ្ញុំ ” និង “ ទេ ” ។ គេមិនទាន់ចង់ចែកចាយអ្វីនៅឡើយទេ ។ អារម្មណ៍របស់គេអាចប្រែប្រួលជាញឹកញាប់ ពីការរំជួលចិត្តរហូតទៅមានកំហឹងខ្លាំងឬ សើចក្អាកក្អាយសប្បាយក្នុងរយៈមួយស្របក់ ។ គេចំណាយពេលច្រើនរុករកមើល ច្រាន ទាញ ដាក់បំពេញ ចាក់ចោល និងស្ដាប់មើល ។ ត្រូវដឹងរបៀបទប់ទល់កំហឹងមួម៉ៅខ្លាំង ដោយនៅស្ងាត់ស្ងៀមតាមលទ្ធភាព ។ ត្រូវចាប់ផ្ដើមជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យប្រាប់អ្នកពីអារម្មណ៍របស់គេជាយ៉ាងណា ។

នៅខាងក្រោមនេះជាគឺសំណួរមួយចំនួន ដើម្បីជួយយើងឲ្យដឹងថែមទៀតអំពីការធំលូតលាស់នៃកូនរបស់អ្នក ។
សូមគូសអំពីការអ្វីៗដែលអ្នកដឹង ដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងតែធ្វើសព្វថ្ងៃនេះ ។

តើកូនមានអាយុពីរឆ្នាំរបស់អ្នកចេះ.....

- ❑ បើកទំព័រសៀវភៅមួយឬទេ?
- ❑ ដើរឡើងជណ្ដើរឬទេ?
- ❑ គូសខ្សៀកដោយប្រើដីសពណ៌ឬប្រដាប់គូសចំណាំឬទេ?
- ❑ ដាក់វត្ថុ 3-4 បន្ទុបលើគ្នាឬទេ?
- ❑ ប្រាប់ឈ្មោះរូបភាពយ៉ាងហោចណាស់ពីរបី នៅក្នុងសៀវភៅឬទេ?
- ❑ ហូបអាហារដោយប្រើស្លាបព្រាខ្លួនឯងឬទេ?
- ❑ ថាពាក្យ 2-3 បានឬទេ?
- ❑ ប្រើពាក្យ 30-50 ប្លែកពីគ្នាឬទេ?
- ❑ ធ្វើត្រាប់តាមអ្នក បើអ្នកធ្វើអ្វីដូចជាសិតសក់របស់អ្នកឬទេ?
- ❑ ទាត់បាល់ឬទេ?
- ❑ ជួនកាលគ្រវាត់អ្វីរំលងលើក្បាលឬទេ?
- ❑ រត់ដោយពុំសូវដួលច្រើនឬទេ?
- ❑ ខិតខំគិតពីរបៀបឈោងយករបស់អ្វី ដែលគេមិនអាចឈោងដៃដល់ឬទេ?
- ❑ ចង្អុលប្រាប់ផ្នែកខ្លះៗនៃខ្លួនប្រាណឬទេ?
- ❑ បង្ហាញអំពីអារម្មណ៍ ។ (ដូចជាមានកំហឹង នៅពេលបើសុំឲ្យគេចែកចាយប្រដាប់លេងមួយឬទេ?)

សូមចាំថាការសួរនេះមិនមែនជាការប្រឡងទេ ហើយទាំងអស់គឺស្ដីពីការធំលូតលាស់របស់ក្មេងៗហើយរៀនមានល្បឿនខុសៗគ្នា និងនៅពេលប្លែកពីគ្នា

តើអ្នកមានការបារម្ភអ្វីអំពីការធំលូតលាស់ នៃកូនរបស់អ្នកដែរឬទេ?______________________________

____

____

គំនិតដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកអាយុពីរឆ្នាំឲ្យចេះដឹង ហើយធំលូតលាស់បានល្អ....

ការលេង

- លើកទឹកចិត្តឲ្យលេងដោយប្រឌិតញាណ ដូចជាបណ្តោយឲ្យកូនរបស់អ្នកស្លៀកសំលៀកបំពាក់តុបតែង ឬខោអាវ "មនុស្សពេញវ័យ" ។
- បណ្តោយឲ្យកូនរបស់អ្នកធ្វើត្រាប់តាមអ្នក ដោយជួយឲ្យធ្វើការស្រាលៗជាទំលាប់ ។
- លើកទឹកចិត្តដល់កូនរបស់អ្នក ដើម្បីរុករកមើលការដឹងខុសត្រូវរបស់គេ តាមរយៈឲ្យលេងជាមួយដីខ្សាច់ ដីឥដ្ឋ និងទឹក ។
- ឲ្យក្រដាសនិងពណ៌ផាត់ ឬដីសពណ៌ ទៅកូនរបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យគេអាចចាប់ផ្តើមគូរគំនូរ ។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់អ្នករៀនអំពី "មូលហេតុនិងឥទ្ធិពល" ។ ឲ្យទៅគេនូវរបស់ដែលគេអាចដាក់ចូលក្នុងប្រដាប់ដាក់ ហើយចាក់វាចោល ។

ដើម្បីពង្រីកភាពធ្វើដោយប្រឌិតញាណ និងការគិតឃើញក្នុងមនោគតិរបស់កូនអ្នក នោះគេត្រូវផ្តល់ពេលវេលាលេងឲ្យបានច្រើន ។

ការនិយាយ និងការអាន

- អានឲ្យកូនឮសំឡេងខ្លាំងរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ លើកទឹកចិត្តឲ្យកូនអាយុ 2 ឆ្នាំរបស់អ្នកមើលសៀវភៅមានរូបគំនូរ ហើយប្រាប់ឈ្មោះវត្ថុខ្លះដែលគេត្រូវការ ។
- ប្រាប់ឈ្មោះវត្ថុដែលនៅជុំវិញបរិដ្ឋាននៃកូនរបស់អ្នក ដូចជា : "នោះជាយន្តហោះ..." ។
- បណ្តោយឲ្យកូនរបស់អ្នកមានឱកាសច្រើនដើម្បីនិយាយគ្នា ។ ពីព្រោះវាជួយគេឲ្យសួរសំណួរដូចជា "តើអ្នកចង់ហូបអាហារអ្វីនៅពេលថ្ងៃត្រង់?" ។

ភាសានៃកូនអាយុពីរឆ្នាំរបស់អ្នកគឺពិតជាកំពុងតែបានចំរើនលូតលាស់។ ធ្វើអ្វីៗតាមលទ្ធភាព ដើម្បីលើកទឹកចិត្តឲ្យមានការរីកចំរើនផ្នែកភាសា ។

ផ្តល់បរិដ្ឋានមួយដែលសុខសាន្ត និងមិនភ័យខ្លាច

- បង្កើតឲ្យមានទំលាប់ពេលសំរាប់ហូបអាហារ ឬពេលដេកមួយស្របក់ និងពេលចូលដេក ។
- បង្ហាញពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ហើយកោតសរសើរ ។
- ត្រូវឲ្យប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកយល់អំពីច្បាប់ជាធម្មតាខ្លះៗ ។
- ផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នកនូវពេលវេលា ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាព ។ ការផ្លាស់ប្តូរពីសកម្មភាពមួយទៅសកម្មភាពមួយទៀត គឺតែងតែពិបាកសំរាប់ក្មេងអាយុពីរឆ្នាំ ។
- ត្រូវប្រុងប្រៀបជាស្រេច ដើម្បីដោះស្រាយកំហឹងម៉ូម៉ៅខ្លាំង ។

ការដាក់កំរិត ហើយបង្កើតនូវទំលាប់ជាធម្មតា នឹងជួយកូនរបស់អ្នកដឹងពីអ្វីៗដែលអ្នកសង្ឃឹមចង់បានពីគេ ។ ការធ្វើយ៉ាងនេះជួយគេឲ្យមានអារម្មណ៍ជាប់លាប់ ។

កូនរបស់អ្នកមើលដល់អ្នកជាគំរូ ។ ដូច្នេះត្រូវប្រើឥរិយាបណាដែលអ្នកចង់ឲ្យកូនរបស់អ្នកយកដំរាប់តាម!

ប្រភពជំនួយផ្សេងៗ :

ដើម្បីឲ្យបានពត៌មានស្តីពីប្រភពជំនួយ សំរាប់ជួយអ្នកស្វែងរកក្រុមសំរាប់លេងជាមួយ ឬការថែទាំក្មេង ឬការគាំទ្រទាក់ទងនឹងរឿងរ៉ាវឥរិយាបទ និងកង្វល់ផ្សេងៗទៀតរបស់ឪពុកម្តាយ 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

Revised October 2003 - Khmer

បានបង្កើតដោយអ្នកឯកទេសបណ្តុះបណ្តាលក្មេង នៅឯ Every Child Counts និង BANANAS ។