every child counts
FIRST 5 ALAMEDA COUNTY

ទំងន់នៅថ្ងៃនេះ ____________________

កំពស់នៅថ្ងៃនេះ ____________________

កូនអាយុ 3 ឆ្នាំរបស់អ្នក

កូនអាយុបីឆ្នាំចូលចិត្តទាររកអ្វីៗច្រើនណាស់ ។ ការនេះគឺជាផ្នែករបស់គេដើម្បីក្លាយជាមិនពឹងពាក់ដល់គេឯង ។ គេកំពុងតែរុករកមើលជាឥតឈប់ ហើយសួរសំណួរគ្រប់បែបយ៉ាង ។ គេកំពុងតែក្លាយជាអ្នកចូលរួមក្នុងសង្គមដែរ ។ គេកំពុងតែរៀនច្បាប់ផ្សេងៗយ៉ាងរហ័ស និង កំពុងតែរៀនរបៀបប្រព្រឹត្តជាមួយក្មេងឯទៀត ។ កូនអាយុបីឆ្នាំត្រូវការដាក់ករិតយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន ។ តាមរយៈផ្តល់ការអោប ថ្នាក់ថ្នម ថើប និងការយកចិត្តទុកដាក់ច្រើន ទើបគេនឹងមានក្តីសុខសាន្តនិងឥតភ័យខ្លាច ហើយសូម្បីតែអ្នកបែកពីគេ ក៏គេមានចិត្តល្អគ្រាន់បើរដែរ ។ ការយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងកក់ក្តៅហើយជាវិជ្ជមាន នឹងជួយឲ្យប្រាជ្ញានៃកូនរបស់អ្នកមានប្រសិទ្ធភាព ហើយធំលូតលាស់បានល្អ ។

**នៅខាងក្រោមនេះជាគឺសំណួរមួយចំនួន ដើម្បីជួយយើងឲ្យដឹងថែមទៀតអំពីការធំលូតលាស់នៃកូនរបស់អ្នក ។
សូមគូសអំពីការអ្វីៗដែលអ្នកដឹង ដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងតែធ្វើសព្វថ្ងៃនេះ ។
តើកូនមានអាយុបីឆ្នាំរបស់អ្នកចេះ.....**

- ❑ ស្លៀកកន្ទបតែពេលយប់ ឬមិនស្លៀកកន្ទបទាល់តែសោះឬទេ?
- ❑ ដេកឆ្អែតពេញមួយយប់ឬទេ?
- ❑ និយាយជាប្រយោគងាយៗ ដែលអ្នកដទៃអាចយល់បានឬទេ? ("ម៉ែ ខ្ញុំចង់បានទឹកផ្លែឈើ ")
- ❑ ស្គាល់ពណ៌ខ្លះៗ ដូចជា ពណ៌ក្រហម ពណ៌ខៀវ ពណ៌លឿង ពណ៌បៃតងឬទេ?
- ❑ ប្រើស្លាបព្រា ឬប្រើសមដើម្បីហូបអាហារ ដោយមិនសូវកំពប់ឬទេ?
- ❑ លោតតែជើងម្ខាងឬទេ?
- ❑ បោះបាល់ដោយប្រើដៃលើកបោះរំលងលើក្បាលឬទេ?
- ❑ ស្លៀកខោអាវ ដោយខ្លួនឯងឬទេ?
- ❑ ប្រាប់ឈ្មោះយ៉ាងហោចណាស់បាន 6 នៃផ្នែកខ្លួនប្រាណឬទេ?
- ❑ រាប់បានប្រាំលេខឬទេ?
- ❑ ធ្វើតាមការណែនាំយ៉ាងងាយៗឬទេ?
- ❑ ស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ និងការយល់ព្រមពីមនុស្សពេញវ័យឬទេ?

សូមចាំថាការសួរនេះមិនមែនជាការប្រឡងទេ ហើយទាំងអស់គឺស្តីពីការធំលូតលាស់របស់ក្មេងៗ ហើយរៀនមានល្បឿនខុសៗគ្នា និងនៅពេលប្លែកពីគ្នា

តើអ្នកមានការបារម្ភអ្វីអំពីការធំលូតលាស់ នៃកូនរបស់អ្នកដែរឬទេ? ____________________

____

____

____

គំនិតដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកអាយុបីឆ្នាំឲ្យចេះដឹង ហើយធំលូតលាស់បានល្អ ហើយឲ្យក្លាយជាប្រុងប្រៀបខ្លួនជាស្រេចសំរាប់សាលា....

ការលេង

- រកកន្លែងណាមួយជាទីដែលកូនរបស់អ្នក អាចលេងជាមួយក្មេងៗដទៃទៀត ។
- លើកទឹកចិត្តឲ្យគូររូប ហើយផាត់ពណ៌ ព្រមទាំងសួរកូនរបស់អ្នកឲ្យប្រាប់ឈ្មោះពណ៌នៃដីសមានពណ៌ ឬប្រដាប់គូសចំណាំ ។
- ហាត់បោះបាល់ ។
- ធ្វើល្បែងលេងចេញពីការរាប់ចំនួនវត្ថុផ្សេងៗ ។

ការលេងគឺជារបៀបយ៉ាងល្អប្រសើរ ដើម្បីពង្រីកសមត្ថភាពនៃកូនរបស់អ្នកសំរាប់រៀនសូត្រ ។

ការនិយាយ និងការអាន

- ចាប់ផ្តើមរុករកមើលនៅបណ្ណាល័យ សំរាប់ពេលអាន និងធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗជាក្រុម ។
- ប្រើបណ្ណាល័យ ដើម្បីផ្តល់កូនរបស់អ្នកនូវសៀវភៅប្លែកៗពីគ្នា ដែលអ្នកអានឲ្យគេស្តាប់ ។
- តែងចំរៀងនិងតែងរឿងជាមួយកូនរបស់អ្នក ។
- ជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យចេះចងចាំឈ្មោះខ្លួន និងនាមត្រកូលរបស់គេ ។

វាក្យសព្ទនៃកូនរបស់អ្នក កំពុងតែកើនកាន់តែច្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័យ ។ សៀវភៅនិងការអាន អាចជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យរៀន ហើយយល់ពាក្យថ្មីៗ ។ សៀវភៅក៏ជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យរៀនអំពីនៅក្នុងពិភពលោក ជុំវិញខ្លួនរបស់គេដែរ ។

ផ្តល់បរិដ្ឋានមួយដែលសុខសាន្ត និងជាទីស្រឡាញ់

- បង្កើតជាទំលាប់ជាធម្មតា ដូចជាការឲ្យអាហារហូបក្រៅពេល នៅពេលដដែលរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ហូបអាហារជាមួយគ្នា ហើយដុសធ្មេញមុនពេលចូលដំណេក ។
- ស្តាប់កូនរបស់អ្នកបើគេប្រាប់អ្នកថាគេខ្លាចអ្វីមួយ ហើយអ្នកក៏ត្រូវប្រាប់អះអាងសាជាថ្មីថាកុំឲ្យគេភ័យខ្លាចអី ហើយអ្នកក៏ប្រាប់ថាអ្នកនឹងថែរក្សាគេមិនឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ ។
- តាមឃ្លាំមើលថាតើ មានអ្វីខ្លះហើយអស់រយៈពេលយូរប៉ុណ្ណា ដែលកូនរបស់អ្នកចំណាយមើលទូរទស្សន៍ ។

តាមការដំណាលមកថា ការធ្វើតាមរបៀបរៀបរយ នឹងជួយក្មេងមានចិត្តសុខសាន្តនៅក្នុងពិភពលោករបស់គេ ។ អ្វីៗដែលគេឃើញតាមទូរទស្សន៍អាចធ្វើឲ្យគេមានចិត្តរំភើបយ៉ាងច្រើនអនេក មានចិត្តភ័ន្តច្រឡំ ឬភ័យខ្លាច ហើយធ្វើឲ្យគេមានចិត្តថាផុតពីគ្រោះថ្នាក់គឺតិចតួចណាស់ ។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្វីៗ ដែលអ្នកនិយាយជាមួយមនុស្សពេញវ័យឯទៀត នៅពេលណាមានកូនរបស់អ្នកនៅជិតអ្នក ។ គេអាចស្តាប់ឮការអ្វីៗទាំងអស់!

កូនរបស់អ្នកមើលដល់អ្នកជាគំរូ! ដូច្នេះត្រូវប្រើឥរិយាណាដែលអ្នកចង់ឲ្យកូនរបស់អ្នកយកដំរាប់តាម!

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, CA 94577

បានបង្កើតដោយអ្នកឯកទេសបណ្តុះបណ្តាលក្មេងនៅឯ Every Child Counts និង BANANAS ។

Revised October 2003 - Khmer