



ទំព័រនៃថ្ងៃនេះ: _____

កំពស់នៃថ្ងៃនេះ: _____

កូនអាយុ 4 ឆ្នាំរបស់អ្នក

កូនរបស់អ្នកកំពុងតែធំលូតលាស់ហើយ! កូនអាយុបួនឆ្នាំចូលចិត្តលេងជាមួយក្មេងៗទៀត ។ គេចូលចិត្តនិយាយអំពីវត្ថុប្លែកៗគ្រប់យ៉ាង ហើយតែងតែជាដំរី និងជាថ្មី ។ កូនរបស់អ្នកកំពុងតែរៀនពីរបៀបបណ្តុះបណ្តាលគំនិតរបស់គេ ហើយអាចសាកល្បងពិភពរបស់គេ ។ សំណួរទាំងអស់ដែលគេសួរ គឺពិតជាជួយគេឲ្យរៀន ហើយឲ្យប្រុងប្រយ័ត្នជាស្រេចដើម្បីទៅសាលា ។

នៅខាងក្រោមនេះជាគំនិតសំណួរមួយចំនួន ដើម្បីជួយយើងឲ្យដឹងថែមទៀតអំពីការធំលូតលាស់នៃកូនរបស់អ្នក ។ សូមគូសអំពីការអ្វីៗដែលអ្នកដឹង ដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងតែធ្វើសព្វថ្ងៃនេះ ។ តើកូនមានអាយុបួនឆ្នាំរបស់អ្នកចេះ.....

- ប្រាប់ឈ្មោះវត្ថុយ៉ាងហោចណាស់បានបី ជារបស់ដែលគេចូលចិត្តហូបឬទេ?
- និយាយជាប្រយោគពេញលេញដូចជា : “ខ្ញុំចង់លេងបាល់ ” ឬទេ?
- ធ្វើតាមការណែនាំច្រើនជាងមួយដូចជា : “ទៅមាត់ទ្វារ យកប្រដាប់លេង ហើយត្រឡប់មកតុវិញ ” ឬ?
- ចាប់បាល់ដោយប្រើដៃទាំងពីរឬទេ?
- រត់ ឡើង ហើយលោត បានយ៉ាងងាយស្រួលឬទេ?
- ចាក់ទឹកដាក់ពែងដោយប្រើច្នៃទឹកឬទេ?
- ស្លៀកពាក់ខោអាវ ហើយដោះចេញវិញឬទេ?
- គូររូបមនុស្សមានយ៉ាងហោចណាស់បីផ្នែកនៃខ្លួនប្រាណឬទេ?
- ប្រាប់ឈ្មោះពណ៌នៃវត្ថុប្រាំយ៉ាង នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកឬទេ?
- តាំងខ្លួនជានរណាម្នាក់នៅពេលលេងឬទេ?
- រាប់វត្ថុ យ៉ាងហោចណាស់បានដប់ឬទេ?

សូមចាំថាការសួរនេះមិនមែនជាការប្រឡងទេ ហើយទាំងអស់គឺស្តីពីការធំលូតលាស់របស់ក្មេងៗ ហើយរៀនមានល្បឿនខុសៗគ្នា និងនៅពេលប្លែកពីគ្នា

តើអ្នកមានសំណួរអ្វីអំពីការធំលូតលាស់ នៃកូនរបស់អ្នកដែរឬទេ?

គំនិតដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកអោយប្តូរឆ្នាំឲ្យចេះដឹង ហើយធំលូតលាស់បានល្អ....

ការលេង

- ត្រូវឲ្យប្រាកដថាកូនរបស់អ្នក មានឱកាសលេងជាមួយក្មេងផ្សេងទៀត ។ ការលេងនេះនឹងជួយគេឲ្យរៀនចុះសំរុងជាមួយក្មេងដទៃ ដែលសំខាន់ណាស់មុនពេលទៅសាលា ។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់គិតគូរលេងដោះស្រាយបញ្ហាងាយៗ — ផ្តល់ជំនួយដល់គេនៅពេលណាគេសុំឲ្យជួយ ។
- ជួយខ្លួនប្រាកដនៃកូនរបស់អ្នកឲ្យធំលូតលាស់ ហើយបានចំរើន ដោយធ្វើឲ្យប្រាកដថាគេមានពេលវេលាដល់លេង លោត ហើយលេងនៅក្រៅផ្ទះ ។

ការនិយាយ និងការអាន

- អានសៀវភៅជាមួយកូនរបស់អ្នករៀនរាល់ថ្ងៃ ។
- ជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យប្រុងខ្លួនជាស្រេច ដោយរួមចំណែកអានសៀវភៅជាមួយក្មេងផ្សេងទៀត ឬច្រៀងចំរៀង ហើយតែងរៀនជាមួយគ្នា ។
- គិតបញ្ចូលកូនរបស់អ្នកក្នុងកិច្ចការ ដែលអ្នកធ្វើរាល់ថ្ងៃ ដូចជា : ធ្វើបញ្ជីទិញផ្លែឈើឬធ្វើម្ហូប ឬធ្វើកិច្ចការស្រួលៗជាទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃ ។
- ត្រូវអត់ធ្មត់នៅពេលឆ្លើយសំណួរជាច្រើនដែលគេសួរអ្នក ។ ការនេះនឹងជួយគេឲ្យយល់ពាក្យថែមទៀត ព្រមទាំងបង្កើនភាពប្រសប់ខាងការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់គេ ។

ផ្តល់បរិដ្ឋានមួយដែលសុខសាន្ត និងមិនភ័យខ្លាច

- ឲ្យកូនរបស់អ្នកញុំាអាហារពេលព្រឹក អាហារពេលថ្ងៃត្រង់ និងអាហារពេលល្ងាច ដែលមានសុខភាពល្អ ។
- ត្រូវឲ្យប្រាកដថា គេបានដេកគ្រប់គ្រាន់រាល់យប់ ។
- បង្កើតជាទំលាប់សំរាប់កូនរបស់អ្នក ដូចជាអានរឿងមុនពេលចូលដេក ឲ្យអាហារល្អប្រើពេល ក្រោយពិបាកដេកមួយស្របក់ ជាដើម ។
- ជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យរៀនចុះសំរុងរាល់ថ្ងៃ ដូចជា (សុំសេចក្តី ស្លៀកពាក់ កូតទឹក) ។
- និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីច្បាប់សុខសាន្ត ដូចជា នៅពេលដើរឆ្លងផ្លូវនៅត្រង់ផ្លូវកែវ, កុំនិយាយជាមួយមនុស្សចម្លែក, ជាដើម ។

ប្រុងប្រយ័ត្នជាស្រេចដើម្បីទៅមន្ទីរពេទ្យសាលា

នៅខែមេសានៃឆ្នាំនីមួយៗ កូនរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមចូលរៀន :

- ដាក់ពណ៌តំណែងជាមួយគ្រូពេទ្យ បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 31 ខែមិថុនានៃឆ្នាំនីមួយៗ ដែលកូនរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមចូលរៀន ។
- ត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការរោគឲ្យគ្រប់គ្រាន់តាមវេជ្ជ ។
- ទៅមើលសាលានៅក្នុងភូមិឋានអ្នក ដើម្បីចុះឈ្មោះកូនសំរាប់ថ្នាក់មន្ត្រីយុវសាលា ឲ្យបានមុនពេលសាលាបិទឲ្យរយប់រៀននៅរដូវក្តៅ ។

មុនចាប់ផ្តើមមន្ត្រីយុវសាលា :

- ទៅមើលសាលាជាមួយកូនរបស់អ្នក ហើយហាត់ដើរ ឬបើកទូកទិះទៅសាលា ។
- និយាយតែការល្អអំពីសាលា អំពីគ្រូបង្រៀន និងមិត្តសំឡាញ់ថ្មីៗ ។
- ហាត់ស្តារសំណួរជាមួយកូនរបស់អ្នក ដូចជា “តើបន្ទប់ទឹកបិតនៅណា?” ឬ “តើខ្ញុំអាចសុំអាហារក្រៅពេលជាប់នៃមន្ត្រីយុវសាលាបានឬទេ?”
- ឲ្យកូនរបស់អ្នកហាត់ធ្វើបែកចេញពីអ្នក ដោយមានពេលលេងជាមួយមិត្តសំឡាញ់ឬគ្រួសារ ឬចូលរួមលេងជាក្រុមៗ ជាដើម ។

ប្រភពជំនួយផ្សេងៗ :

ដើម្បីឲ្យបានព័ត៌មានស្តីពីប្រភពជំនួយ សំរាប់ជួយអ្នកស្វែងរកក្រុមសំរាប់លេងជាមួយ ឬការថែទាំក្មេង ឬការគាំទ្រទាក់ទងនឹងរឿងរ៉ាវវិវាទ និងកង្វល់ផ្សេងៗ ទៀតរបស់ឪពុកម្តាយ សូមទូរស័ព្ទទៅ :

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

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

