ទំងន់នៅថ្ងៃនេះ______________________________

កំពស់នៅថ្ងៃនេះ ______________________________

កូនអាយុ 5 ឆ្នាំរបស់អ្នក

កូនអាយុប្រាំឆ្នាំគឺកំពុងតែក្លាយជាមិនពឹងពាក់អ្នកទៀតទេ ។ ការនេះរាប់ទាំងការសាកធ្វើសកម្មភាពថ្មីៗ ហើយចង់ឲ្យអ្នកបណ្តោយឲ្យគេធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗដោយខ្លួនឯង ។ គេចូលចិត្តនិយាយ ហើយសួរសំណួរគ្រប់បែបយ៉ាង! ការប៉ិនប្រសប់ធ្វើទាំងអស់នេះ គឺដើម្បីជួយ ប្រុងប្រៀបខ្លួនរបស់គេ សំរាប់ទៅសាលារៀន!!

នៅខាងក្រោមនេះជាគឺសំណួរមួយចំនួន ដើម្បីជួយយើងឲ្យដឹងថែមទៀតអំពីការធំលូតលាស់នៃកូនរបស់អ្នក ។ សូមគូសអំពីការអ្វីៗដែលអ្នកដឹង ដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងតែធ្វើសព្វថ្ងៃនេះ ។

តើកូនមានអាយុប្រាំឆ្នាំរបស់អ្នកចេះ.....

- ❑ យល់ពីគំនិតផ្សេងៗដូចជា : ធ្ងន់ជាងនិងស្រាលជាង, តូចជាងនិងធំជាង, ខាងក្រោមនិងខាងលើឬទេ?
- ❑ ឆ្លើយសំណួរដូចជា “តើអ្នកធ្វើអ្វី កាលបើអ្នកអស់កំឡាំងឬទេ?”
- ❑ ប្រើប្រយោគពេញលេញ ដោយមានយ៉ាងហោចណាស់ 5 ពាក្យឬទេ?
- ❑ និយាយក្នុងរបៀបមួយដែលអ្នកផ្សេងអាចយល់បានឬទេ?
- ❑ គ្រវែងបាល់តូចមួយរំលងលើក្បាល ដោយប្រើតែដៃម្ខាងឬទេ?
- ❑ រត់ និងទាត់បាល់ឬទេ?
- ❑ ផ្គាប់ចំឡងទ្រង់ទ្រាយនៅលើក្រដាសមួយសន្លឹកឬទេ?
- ❑ អានឈ្មោះអក្សរជាឈ្មោះរបស់គេឬទេ?
- ❑ សរសេរចំឡង ឬសរសេរអក្សរជាឈ្មោះរបស់គេឬទេ?
- ❑ ចេះរបៀបដាក់វត្ថុអ្វីៗតាមពណ៌ (ឧទាហរណ៍ : វត្ថុទាំងអស់នេះ គឺមានពណ៌ក្រហមទាំងអស់ឬទេ ....)?
- ❑ តាំងខ្លួនអានសៀវភៅមួយ យ៉ាងត្រឹមត្រូវឬទេ?
- ❑ និយាយឈ្មោះ អាយុ និងលេខទូរស័ព្ទរបស់គេឬទេ?

សូមចាំថាការសួរនេះមិនមែនជាការប្រឡងទេ ហើយទាំងអស់គឺស្តីពីការធំលូតលាស់របស់ក្មេងៗ ហើយរៀនមានល្បឿនខុសៗគ្នា និងនៅពេលប្លែកពីគ្នា

តើអ្នកមានសំណួរអ្វីអំពីការធំលូតលាស់ នៃកូនរបស់អ្នកដែរឬទេ?

____

____

____

____

គំនិតដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកអាយុប្រាំឆ្នាំឲ្យចេះដឹង ហើយធំលូតលាស់បានល្អ....

ការលេង

- ក្មេងអាយុ 5 ឆ្នាំចូលចិត្តលេង ហើយសំដែងជារឿងផ្សេងៗជាមួយក្មេងៗឯទៀត ។
- ការលេងដោយប្រឌិតញាណ គឺសំខាន់ចំពោះក្មេងអាយុ 5 ឆ្នាំ ។ សកម្មភាពដូចជាការកាត់អ្វីៗ, បិទការ, ផាត់ពណ៌ និងការគូររូប អាចជួយក្មេងអាយុ 5 ឆ្នាំឲ្យធំលូតលាស់ខាងការប៉ិនប្រសប់ផ្នែកបញ្ញារបស់គេ ។
- ល្បែងរាប់ចំនួនគឺជាការល្អណាស់ នៅអាយុនេះ ។ រូបអ្នកនិងកូនរបស់អ្នក អាចរាប់ឡានបើកតាមថ្នល់ ឬរាប់ស្រោមជើងក្នុងកញ្ច្រែងបោកខោអាវ ។
- ធ្វើល្បែងលេងចេញពីឈ្មោះពណ៌និងឈ្មោះវត្ថុអ្វីៗ ។ នេះជាការសប្បាយ ហើយជួយឲ្យបានចំរើនលូតលាស់ផ្នែកភាសាដែរ!

ការនិយាយ និងការអាន

- ដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យប្រុងខ្លួនជាស្រេច សំរាប់អាននៅសាលា ហើយត្រូវឲ្យប្រាកដថាអានសៀវភៅរួមជាមួយកូនអ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ ។ គេនឹងចូលចិត្តសៀវភៅថ្មី ក៏ប៉ុន្តែនឹងចង់ឲ្យអ្នកអានសៀវភៅដែលគេពេញចិត្តអានពីមុនៗ សាឡើងវិញផងដែរ ។
- ជួយកូនរបស់អ្នកដោះស្រាយបញ្ហា ប៉ុន្តែឲ្យគេចូលរួមរកចំឡើយ ចំពោះសំណួរដែលគេសួរ ។

ផ្តល់បរិដ្ឋានមួយដែលសុខសាន្ត និងមិនភ័យខ្លាច

- ផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នកនូវទំលាប់ដែលឥតប្រែប្រួល ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ត្រូវឲ្យប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកបានដេកគ្រប់គ្រាន់ ហើយហូបអាហារមានសុខភាពល្អ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកអាយុប្រាំឆ្នាំពីក្បួនផុតពីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដូចជា : "ដើរកាន់កន្ត្រៃដោយប្រយ័ត្ន", "ហូបអាហារកុំឲ្យញាប់ពេក", "ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំពីមនុស្សពេញវ័យ/គ្រូបង្រៀន", "កុំនិយាយជាមួយមនុស្សចំឡែក" ។

បើកូនរបស់អ្នកមានអាយុប្រាំឆ្នាំ វាជាពេលវេលាប្រុងប្រៀបខ្លួនជាស្រេច ដើម្បីទៅសាលាហើយ!

នៅខែមេសានៃឆ្នាំនិមួយៗ កូនរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមចូលរៀន :

- ដាក់ណាត់ពេលជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី 31 ខែមិនានៃឆ្នាំនិមួយៗ ដែលកូនរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមចូលរៀន ។
- ត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការរោគគ្រប់គ្រាន់តាមជំរូវ
- ទៅមើលសាលានៅក្នុងភូមិឋានអ្នក ដើម្បីចុះឈ្មោះកូនសំរាប់ថ្នាក់មត្តេយ្យសាលា ឲ្យបានមុនពេលសាលាបិទទ្វារឈប់រៀននៅរដូវក្តៅ ។

មុនចាប់ផ្តើមមត្តេយ្យសាលា :

- ទៅមើលសាលាជាមួយកូនរបស់អ្នក ហើយហាត់ដើរ ឬបើកឡានជិះទៅសាលា ។
- និយាយតែការល្អៗអំពីសាលា អំពីគ្រូបង្រៀន និងមិត្តសំឡាញ់ថ្មីៗ ។
- ហាត់សួរសំណួរជាមួយកូនរបស់អ្នក ដូចជា "តើបន្ទប់ទឹកបិតនៅឯណា"? ឬ "តើខ្ញុំអាចសុំអាហារក្រៅពេលជាបន្ថែមទៀតបានឬទេ?"
- ឲ្យកូនរបស់អ្នកហាត់ធ្វើបែកចេញពីអ្នក ដោយមានពេលលេងជាមួយមិត្តសំឡាញ់ឬគ្រួសារ ឬចូលរួមលេងជាក្រុមៗ ជាដើម ។

នៅពេលសាលាចាប់ផ្តើម :

- ត្រូវឲ្យស្គាល់គ្រូបង្រៀននៃកូនរបស់អ្នក ហើយមកជួបគ្រូបង្រៀនឲ្យបានញឹកញាប់ បើអ្នកអាចធ្វើបាន ។
- ដាក់ស្លាកនៅខាងក្នុងខោអាវទាំងអស់ និងរបស់អ្វីៗដែលជាកម្មសិទ្ធិ ។
- ឆែកមើលកាតាបស្ពាយនៃកូនរបស់អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយជួយធ្វើកិច្ចការដែលគ្រូដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ ។
- និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីសាលា ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

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