



ព័ត៌មានដល់ ប្រាំមួយឆ្នាំ

ការលូតលាស់និងការរីកចម្រើន

សូមសួរ

ទារកមិនអាច
រង់ចាំបានទេ

ទេ

ក្រុមគ្រួសារនេះត្រូវគេសរសេរសំរាប់ឪពុក/ម្តាយ ប៉ុន្តែនរណាដែលដឹង និងធ្វើការជាមួយកូនរបស់អ្នកនឹងអាចយកវាជាជំនួយបាន ។

ហេតុអ្វី

ក្រុមគ្រួសារនៃការពិនិត្យសំរាប់ជាមុននេះជារបៀបលឿនមួយសំរាប់ជួយអ្នកឲ្យដឹងពីផ្នែកដែលប្រហែលមានបញ្ហានៅក្នុងការមើល, ការស្តាប់, និងការលូតលាស់របស់ក្មេង ។ ក្រុមគ្រួសារនេះ នឹងជួយអ្នកឲ្យពិនិត្យបញ្ហាលើក្មេងទាំងមូល ។ អ្នកនឹងត្រូវឃើញការរីកចម្រើនលូតលាស់របស់ក្មេង នៅក្នុងផ្នែកខាងជំនាញការខាងគិត, ប្រស្រ័យទាក់ទង, ស្តាប់, និយាយ, ហើយនិងសកម្មភាពធ្វើចលនា ។ ជំនាញការខាងចលនានេះប្រើសាច់ដុំតូចៗ (ដូចជាម្រាមដៃ) ជំនាញការខាងចលនាទៀតប្រើសាច់ដុំធំ (ដូចជាដើង) ។ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការមើល និងការស្តាប់សំរាប់ក្មេងគ្រប់អាយុ ។ សំខាន់! ក្រុមគ្រួសារនេះជារបៀបលឿនមួយសំរាប់ជួយអ្នករក្សាឃ្លាំមើល, ការស្តាប់, និងការលូតលាស់របស់ក្មេង ហើយវាមិនមែនមានបំណងធ្វើជាការធ្វើតែសំខាន់ការរីកចម្រើនការរីកចម្រើនតែមួយ និងការប៉ាន់ប្រមាណទេ ។

របៀបណា

ជំពូកនៃអាយុនីមួយៗមានចុះពីសកម្មភាពដែលក្មេងភាគច្រើននឹងអាចធ្វើបាននៅពេលណាមួយក្នុងរវាងឆ្នាំទីមួយនិងឆ្នាំទីពីរនៅក្នុងជំពូកនៃអាយុនោះ ។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលមានអាយុ 12 ខែ, ក្មេងភាគច្រើននឹងអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់ដែលចុះនៅក្រោមជំពូកនៃអាយុពី 6 ទៅ 12 ខែ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ក្មេងភាគច្រើនមិនអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់នេះនៅអាយុ 6 ខែបានទេ ។ ការដូចគ្នានេះគឺជាការពិតនៅក្នុងជំពូកនៃអាយុនីមួយៗ ។ ដូច្នេះកុំខ្វល់ខ្វាងពេកបើក្មេងដែលមានអាយុនៅដើមខែនៃជំពូកនៃអាយុមួយ ហើយមិនអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់បាននោះ ។ ដោយក្មេង មានការលូតលាស់តាមកំរិតខុសគ្នា ចូរកុំជ្រុលច្របល់ពីព្រោះវាតែងហាក់ដូច ជាចេះដឹងមិនទាន់អាយុនោះ ។

ចូរមើលសកម្មភាពដែលគេចុះនៅក្រោមជំពូកអាយុរបស់ក្មេង និងនៅក្រោម ជំពូកការមើលឃើញនិងការស្តាប់ឮ ។ ឃ្លាំមើលនិងស្តាប់ក្មេងនៅខណៈពេលវា កំពុងលេង ។ តើក្មេងធ្វើសកម្មភាពឬទេ? គឺជាការសំខាន់ដែលក្មេងមានពេល, កន្លែងទូ

លាយនិងសម្ភារៈដែលត្រូវការសំរាប់សកម្មភាពនីមួយៗ ។ ឧទាហរណ៍ កុំនិយាយថាក្មេងមិនអាចគួររូបមុខបានបើអ្នកមិនឲ្យក្រដាសនិងខ្មៅដៃ ឬពណ៌ក្រមួនទៅវាទេនោះ ។ អ្នកអាចចង់ឃ្លាំមើលនិងស្តាប់ក្មេងជាច្រើនថ្ងៃ ដោយប្រើតារាងកត់ចំណាំការ ប្រមូលណាមួយដែលអ្នកអាចមាន ។ បើក្មេងនៅកំរិតអាយុម្នាក់លើនៃជំពូកមួយ មិនអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់ទេ គ្រួសារអាចរួមចំណែកការសង្កេតរបស់ពួកគេជាមួយអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈដែលអាចមើលដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវការរីកចម្រើនរបស់ក្មេង ។

ពេលណា

ឃ្លាំមើលនិងស្តាប់ក្មេងពេលវាកំពុងលេង ។ អ្នកត្រូវរកមើលនូវអ្វីដែលក្មេងចូល ចិត្តជាធម្មតា ។ កុំប្រើក្រដាសតារាងនេះពេលណាក្មេង ឈឺ, ឆ្អែង ហត់, ឬម្ហូមើ ។

អ្វីបន្ទាប់ទៅទៀត

អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅលេខសំរាប់ខាងកម្មវិធី ម្តាយមានសុខភាពល្អក៏មានសុខភាពល្អ ដែលមានលេខចុះនៅខាងក្រោមដើម្បីរកលេខសំរាប់ Lead Family Resource Coordinator (FRC) នៅក្នុងតំបន់អ្នក បើអ្នកមានការ ចាប់អារម្មណ៍អំពីការលូតលាស់របស់កូនអ្នក ។ វេជ្ជបណ្ឌិតកូនរបស់អ្នក, ក្រសួងសុខាភិបាល ឬមណ្ឌលសិក្សាអាចជួយអ្នកនិងឪពុក/ម្តាយអ្នកក្នុងការ នៅជិតដែលអាចធ្វើការពិនិត្យនូវការលូតលាស់របស់ក្មេង, ការមើល, និង/ឬ ការស្តាប់ឲ្យជិតដល់បាន។

ការមើល តើកូនរបស់អ្នក ...

- ❑ ធ្វើការទាក់ទងតាមភ្នែក (មើលភ្នែករបស់អ្នក)
- ❑ បើកភ្នែកតាមមើលរបស់មានចលនា
- ❑ ដើរ ឬវារដោយគ្មានជំពប់លើរបស់អ្វីមួយ
- ❑ មើលទៅមនុស្ស ឬរបស់ដោយភ្នែកទាំងពីរ
- ❑ កាន់យូរបស់បានចំងាយធម្មតា (ក្រោយអាយុ ៦ ខែ)
- ❑ ដើរ ឬវារដោយស្រួលកាត់ទង់ដី ឬទឹកកន្លែងដែលហាក់ដូចខុសគ្នា (កំរាល, ឥដ្ឋក្រាល)
- ❑ មើលទៅមនុស្ស ឬរបស់ដោយមិនចាំបាច់ធ្វើភ្នែកស្រលេងមើលតាម ឬបើកភ្នែកព្រឹមា(ក្រោយ ៩ខែ)
- ❑ មានភ្នែកភ្លឺថ្លា មិនក្រហម ឬចេញទឹកភ្នែក

ការស្តាប់ តើកូនរបស់អ្នក ...

- ❑ បង្ហាញពីការដែលដឹងនូវសំឡេងក្នុងផ្ទះ(ទូរស័ព្ទ, សម្លេងគោរទូរ, ទូរទស្សន៍)
- ❑ ប្រើសំឡេងដែលមិនខ្លាំងពេក មិនទន់ពេក
- ❑ លេងជាមួយល្បែងដែលធ្វើឲ្យមានសំឡេង (អង្កាន់, កណ្តឹង)
- ❑ ធ្វើត្រាប់តាមសំឡេង (ក្រោយពី 9 ឆ្នាំ)
- ❑ ប្រើពាក្យដែលចប់ដោយខ្យល់ "s" ឬ "ing" ក្រោយអាយុ ២ ឆ្នាំ
- ❑ ធ្វើតាមពាក្យណែនាំដោយមាត់ទទេ
- ❑ ចេះបើកសំឡេងទូរទស្សន៍ ឬវិទ្យុតូចល្អម
- ❑ ស្តាប់រឿង កាសែតចម្រើន ឬទូរទស្សន៍ដោយគ្មានការលំបាក
- ❑ និយាយក្នុងរបៀបដែលមនុស្សភាគច្រើនអាចយល់បាន (បើអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំកន្លះ)
- ❑ ដើរសំដៅមកអ្នក ពេលណាហៅពីបន្ទប់ផ្សេង (ក្រោយអាយុ 2 ឆ្នាំ)

Funding by the Department of Early Learning

Washington State Department of Early Learning

Our web address is: www.del.wa.gov/esit

DEL 11-002 CA (02/11)

Early Support for Infants and Toddlers

Family Health Hotline a program of WithinReach

1.800.322.2588

711 (tty relay) • withinreachwa.org

ព័ត៌មានលម្អិត ដល់ ប្រាំមួយឆ្នាំ

ការលូតលាស់និងការរីកចម្រើន



សំរាប់មាតាបិតា៖ ក្នុងនាមជាមាតាបិតា អ្នកជាជនសំខាន់បំផុតសំរាប់ជីវិតរបស់កូនអ្នក ។ អ្នកស្គាល់កូនរបស់អ្នកច្បាស់ជាងគេ ។ បើអ្នកមានការបារម្ភពីការរីកចម្រើនរបស់កូនរបស់អ្នក អ្នកអាចស្នើសុំការវិនិច្ឆ័យតម្លៃមួយបាន ។ សូមសួរមើលអ្នកមានសំណួរឬមានការបារម្ភ ។ ចូរទូរស័ព្ទទៅកម្មវិធី ម្តាយមានសុខភាពល្អទារកមានសុខភាពល្អដែរតាមលេខ 1-800-322-2588 ដើម្បីរកឈ្មោះរបស់ប្រភពអ្នក សំរាប់សំរួលគ្រួសារតាមតំបន់របស់(FRC) ដែលអាចជួយអ្នកបាន។

សំរាប់អ្នកផ្តល់ការព្យាបាល៖ ភ្លេងដំណូតលាស់និងរីកចម្រើនក្នុងរបៀបខុសគ្នា ។ សូមព្យាយាមនិងនិយាយទៅកាន់គ្រួសារអំពីការរីកចម្រើនរបស់កូនចៅគេជាទៀងទាត់ ។ សួរពួកគេពី ជំនាញការថ្មីអ្វីដែលកូនចៅរបស់ពួកគេបាន រៀនចេះដឹងបញ្ហាអ្វីដែលពួកគេអាចមាន និងរួមចំណែកការសង្កេតឃើញផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ។ ចូរប្រាប់ឲ្យគ្រួសារដឹងថាបើពួកគេគិតជាមានការបារម្ភមែន មានព័ត៌មានបន្ថែមទៀតនិងជំនួយដោយទូរស័ព្ទទៅលេខម្តាយមានសុខភាពល្អទារកមានសុខភាពល្អ (HM/HH) ពួកគេនឹងបញ្ជូនគ្រួសារនោះទៅប្រភពអ្នកសំរួលគ្រួសារតាមតំបន់របស់អ្នក (Family Resources Coordinator - FRC) អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទទៅ HM/HH ដើម្បីរកឈ្មោះនិងលេខទូរស័ព្ទរបស់ FRC ហើយរួមចំណែក ព័ត៌មាននេះជាមួយនិងគ្រួសារនោះដោយផ្ទាល់តែម្តង ។

ព័ត៌មានលម្អិតដល់ 3 ខែ តើកូនរបស់អ្នក . . .

- ❑ ពេលផ្តាច់មុខប្រឹងងើបក្បាល និងពើងទ្រូង
- ❑ កម្រើកដៃ-ជើងយ៉ាងស្រួល
- ❑ ធ្វើតាមចលនារបស់អ្នកដោយប្រឹងងើបក្បាលពីម្ខាងទៅម្ខាង
- ❑ កាន់ដៃបង្អួចដោះ ឬដោះមាតាដោយស្រួល ហើយដកក្បាល
- ❑ ភ្ញាក់ ឬយំពេលឮសំឡេងខ្លាំងដោយចៃដន្យ
- ❑ ក្រឡេកមើលអ្នក មើលមុខអ្នក
- ❑ ធ្វើសំឡេងដូចក្រពុលមាត់ ឬចូរ
- ❑ ញញឹមឆ្លើយតបទៅនឹងការញញឹម ឬនិយាយរបស់អ្នក
- ❑ ឆាប់នោះស្លៀកពេលណាត្រូវគេល្អ

3 ខែ ទៅ 6 ខែ តើកូនរបស់អ្នក . . .

- ❑ លេងជាមួយដើមរបស់គេពេលណាដេកផ្តាវ
- ❑ ងើបក្បាលនិងទ្រូងដោយប្រើទម្ងន់លើដៃពេលណាផ្តាច់ពោះ
- ❑ ងើបក្បាលត្រង់ ហើយនាំនឹងដោយគ្មានជួយឲ្យ
- ❑ រម្ងល់ពីពោះទៅខ្នង ហើយពីខ្នងទៅពោះ
- ❑ លេងដៃខ្លួនដោយចំរើនទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា
- ❑ លេងយកប្រដាប់ក្មេងលេង
- ❑ ចាប់យកប្រដាប់ក្មេងលេងដែលដាក់នៅជិតដៃ
- ❑ ងាកក្បាលរកតាមរកមើលសំឡេង
- ❑ ធ្វើឲ្យសំឡេងខុសគ្នាច្រើនយ៉ាង
- ❑ សើចខ្លាំង
- ❑ ព្យាយាមបង្ហាញនូវការចូលចិត្ត ឬមិនចូលចិត្ត

6 ដល់ 12 ខែ តើកូនរបស់អ្នក . . .

- ❑ ងើបឈរខ្លួនឯងដោយមានការជួយខ្លះៗ
- ❑ អង្គុយដោយគ្មានការជួយខណៈពេលលេងជាមួយប្រដាប់ក្មេងលេង
- ❑ ផ្លាស់របស់ពីដៃមួយទៅដៃមួយ
- ❑ កាន់របស់ញ្ចាំនិងដៃបានដោយខ្លួនឯង
- ❑ ធ្វើត្រាប់ការបក់ដៃ លាហើយ
- ❑ ឲ្យអ្នកដឹងអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់គេដោយប្រើចលនា និងសំឡេង
- ❑ ធ្វើត្រាប់តាមសំឡេងនិយាយ (បា-បា/កា-កា)
- ❑ ដូរវេនខណៈកំពុងលេងជាមួយមនុស្សធំ (សកម្មភាព, សំឡេង, ឬការបញ្ជាក់ទឹកមុខ)
- ❑ ប្រាប់អ្នកឲ្យដឹងថាគេយល់សំនួរងាយៗ ("តើអ្នកចង់បានទៀតទេ?")
- ❑ ស្គាល់ទំពុក/ម្តាយរវាងអ្នកចំឡែក

12 ដល់ 18 ខែ តើកូនរបស់អ្នក . . .

- ❑ ដើរម្នាក់ឯង
- ❑ រើសរបស់តូចៗ (ប៉ុន្តែទំពាំងបាយជូរក្រៀម)
- ❑ ដាក់របស់ចូលនិងចាក់ចេញពីធុង
- ❑ ដាក់របស់មួយពីលើរបស់មួយទៀត
- ❑ ញ្ជាំបាយខ្លួនឯងដោយប្រើស្វាបច្រា
- ❑ និយាយពាក្យពីរ-បីខុសគ្នាបន្ថែមពីលើពាក្យ "ម៉ា-ម៉ា" ឬ "ដាដា"
- ❑ សួររករបស់ដោយប្រើពាក្យផ្សេងៗ
- ❑ កាន់កែវ ហើយផឹកទឹកពីកែវដោយមានកំពប់បន្តិចបន្តួច
- ❑ ចង្អុលទៅរបស់ជាច្រើន ឬរូបភាពពេលណាឲ្យប្រាប់ឈ្មោះ

18 ខែដល់ 2 ឆ្នាំ តើកូនរបស់អ្នក . . .

- ❑ ដើរចុះឡើងជណ្តើរដោយឲ្យគេកាន់រ៉ែដ
- ❑ គូសក្រដាសក្រវ៉ាម
- ❑ ប្រើចលនាខ្លួនត្រូវតាមភ្លេង
- ❑ ប្រើពាក្យពីរម៉ាត់បញ្ចូលគ្នា ("ទឹកផ្លូវថែមទៀត")
- ❑ ចាប់ផ្តើមសួរសំនួរ "ទឹកផ្លូវ?" "លាហើយ?"
- ❑ កាន់សាន់វិច្ចខាំញ្ញាំដោយខ្លួនឯង
- ❑ ដោះស្រោមជើងនិងស្បែកជើង
- ❑ មើលសៀវភៅរឿងរូបភាពជាមួយមនុស្សធំ
- ❑ ធ្វើការជ្រើសរើសងាយៗក្នុងចំណោមល្បែងលេង (រូបប្រុសៗ ឬឡានត្រីក)
- ❑ ធ្វើត្រាប់តាមភ្លេងដើរទៅទៀតដែលលេង (ចាក់ខ្សាច់, បោះបាល់)

2 ឆ្នាំដល់ 3 ឆ្នាំ តើកូនរបស់អ្នក . . .

- ❑ ដើរនឹងល្អ, រត់, ឈប់, ចង្អុលដើរ, និងអង្គុយចោងហោង
- ❑ ដាក់របស់គរលើគ្នាលើសពីបី
- ❑ ប្រើស្វាបច្រា និងសមដោយខ្លួនវា
- ❑ ធ្វើតាមពាក្យណែនាំពីរយ៉ាង ("យកសៀវភៅហើយដាក់នៅ លើតុ")
- ❑ រាប់ផ្នែកនៃដងខ្លួន 5-6 មុខនោះលើខ្លួនវា
- ❑ ចូលរួមក្នុងការសន្ទនាងាយស្រួល
- ❑ ឆ្លើយសំនួរងាយដូចជា "ស្តី" និង "តើស្តី" ("តើអ្នកចង់ញ្ជាំស្លឹកពេលបាយ?")
- ❑ ចង្អុល ឬប្រាប់ឈ្មោះរបស់ពេលណាប្រាប់ការប្រើ ("តើអ្នកផឹកដោយប្រើអ្វី?")
- ❑ ជួយធ្វើការងារ (ដូចជាជិះស្រូវដាច់ក្មេងលេង)
- ❑ ប្រើប្រាស់ដែលមានពាក្យ 2-3 ម៉ាត់ជាទៀងទាត់រាល់ថ្ងៃ

3 ឆ្នាំដល់ 4 ឆ្នាំ តើកូនរបស់អ្នក . . .

- ❑ លោត, រត់, ក្រវ៉ែង, ស្រវ៉ាឡើង ដោយមានលំនឹងល្អ
- ❑ គូររង្វង់មូល, បន្ទាត់និងខ្វែងដោយប្រើខ្មៅដេកណិ
- ❑ ប្រើប្រដាប់ប្រដារ និងប្រដាប់ក្មេងលេងដើម្បីធ្វើជាដើរគូ
- ❑ ចូលចិត្តរូបភាពក្នុងសៀវភៅហើយចូលចិត្តឲ្យគេមើលឲ្យស្តាប់
- ❑ យល់នូវពាក្យដែលប្រាប់កន្លែងរបស់ដូចជា (ក្រោយ, ក្រោម, ក្នុង, លើ)
- ❑ ប្រើពាក្យនិយាយដែលងាយស្តាប់
- ❑ សួរសំនួរជាច្រើនអំពី "ហេតុអ្វី" និង "ស្តី"
- ❑ ចូលចិត្តលេងជាមួយភ្លេងដ៏ទៃទៀត
- ❑ ពេលខ្លះចាំវេនរបស់ខ្លួន
- ❑ ឆ្លើយសំនួរងាយៗពី "ឯណា" និង "អ្នកណា"

4 ឆ្នាំដល់ 5 ឆ្នាំ តើកូនរបស់អ្នក . . .

- ❑ លេងល្បែងដាំដួង ឬល្បែងណាដែលប្រើសាច់ដុំដី (ដូចជាដើរ)
- ❑ លោតជើងកុបៗ
- ❑ គូររូបមុខបានដូចមុខបេះបិត
- ❑ ចេះស្រៀកពាក់ខ្លួនឯងដោយការជួយបន្តិចបន្តួច
- ❑ សួរសំនួរដោយប្រើពាក្យ "ស្តី, ឯណា, នរណា, និង ហេតុអ្វី"
- ❑ និយាយត្រូវសំឡេងស្ទើរតែគ្រប់ពាក្យលើកលែងតែ "s, z, th, និង r"
- ❑ ប្រើពាក្យបង្ហាញអំពីទំហំ និងលេខ (ធំ, ចំនួន)
- ❑ ប្រាប់ទាំងនាមត្រកូល និងនាមខ្លួន
- ❑ ចូលចិត្តលេងជាមួយភ្លេងដែលមានអាយុដូចគ្នា

5 ឆ្នាំដល់ 6 ឆ្នាំ តើកូនរបស់អ្នក . . .

- ❑ ចូលចិត្តចាប់, ក្រវ៉ែង, ទាត់បាល់
- ❑ មានលំនឹងល្អពេលណាពេលលេងល្បែងប្រើសាច់ដុំដី (លេងបោះបាល់, លេងដាំដួង, បាល់រាយដៃចង)
- ❑ ចូលចិត្តកាត់របស់ដោយប្រើកាំបិត
- ❑ ស្រៀកពាក់ខ្លួនឯងដោយចេះបិតឡើវ, កិប, ហើយរុក
- ❑ បង្ហាញការចូលចិត្តដោយពាក្យសរសេរ
- ❑ និយាយដូចជាពាក្យសំដីគ្រួសារ (ប្រើពាក្យ និង ឃ្លាប្រភេទដូចគ្នា)
- ❑ ធ្វើតាមការប្រាប់បីមុខតាមលំដាប់ដែលគេបង្គាប់ ("យកបាល់, ដាក់វានៅក្នុងប្រអប់ដាក់ប្រដាប់ប្រដារលេង, ហើយមកដាក់វាឡើយ")
- ❑ ប្រាប់ឈ្មោះពេញ, អាយុ ហើយភេទរបស់វា
- ❑ ចូលចិត្តលេងល្បែងប្រើប្រាស់ស្រួលជាមួយភ្លេងដទៃទៀត (ល្បែងសែមុននិយាយ, ល្បែងបោះបាល់)

ស៊ីមស៊ីវ

ទារកមិនអាចរង់ចាំបានទេ