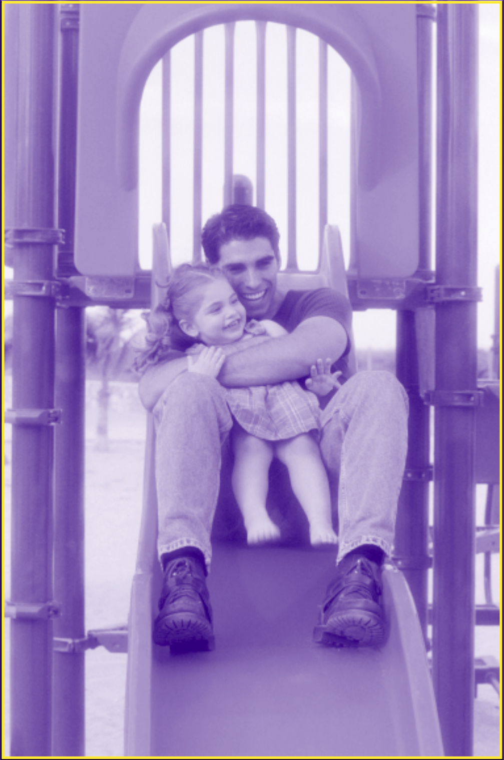
គន្ត្រី - ច្រៀងជាមួយខ្ញុំ ។ លេងភ្លេងឲ្យខ្ញុំស្តាប់ ។ ទំនុកបំពេរ និងចង្វាក់ធម្មតាអាចធ្វើឲ្យខ្ញុំកាន់តែឆ្លាត ។ តន្ត្រីបង្កើតជាផ្លូវដើរនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់ខ្ញុំដែលនឹងជួយខ្ញុំឲ្យយល់ពីចំណោទនិងបង្កើនការគិតរបស់ខ្ញុំ ។

ការអាន - អានសៀវភៅដែលមានរូបភាពច្រើនឲ្យខ្ញុំស្តាប់ ។ កុំព្រួយ បើខ្ញុំចង់ឲ្យអានសៀវភៅដដែលម្តងហើយម្តងទៀត ។ ការធ្វើដដែលគឺជារបៀបដែលខ្ញុំរៀន ។ ចូរអានឲ្យខ្ញុំស្តាប់ឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយខ្ញុំនឹងរៀនស្រឡាញ់ការអានជារៀងរហូត ។

ការមើលរក្សាក្មេងដែលមានគុណភាព- ត្រូវឲ្យជាក់ច្បាស់ថាអ្នកមើលថែទាំខ្ញុំ ស្រឡាញ់ខ្ញុំនិងឆ្លើយតបចំពោះការឲ្យសញ្ញាធ្វើអ្វីមួយរបស់ខ្ញុំ ។ ការនិយាយ ការលេង ការអាន និងការច្រៀងជាសកម្មភាពដែលខ្ញុំត្រូវការ ។ ចូរត្រួតមើលថាតើសភាពនៅជុំវិញខ្ញុំមានសុវត្ថភាព ភ្លឺថ្លា និងរីករាយ ។ ចូរឲ្យច្បាស់ថាអ្នកមើលថែទាំខ្ញុំមានការហ្វឹកហ្វឺនល្អ ហើយយល់ពីសេចក្តីត្រូវការសំរាប់ការធំលូតលាស់របស់ខ្ញុំ ។ ការមើលរក្សាក្មេងដែលមានគុណភាពនឹងជួយឲ្យខ្ញុំលូតលាស់ល្អ ។

ព្រំដែននៃការបង្រៀនដោយស្រឡាញ់ - ខ្ញុំរៀនដោយការមើលនិងការធ្វើ ប៉ុន្តែខ្ញុំត្រូវការព្រំដែនដើម្បីធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍សុខសាន្តនិងមានសន្តិសុខ ។ ចូរឲ្យខ្ញុំនូវព្រំដែនដែលជាការបង្រៀន ប៉ុន្តែកុំអង្រួនខ្ញុំឲ្យសោះ ។

មើលថែទាំខ្លួនឯង - នៅពេលណាអ្នកមានអារម្មណ៍ហត់នឿយឬមិនសប្បាយចិត្ត អ្នកនឹងមានការពិបាកដើម្បីតំរូវទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្ញុំ ។ បែរទៅរកសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភ័ក្រ អ្នកជិតខាង ពេទ្យកុមារ អ្នកមើលក្មេង និងអ្នកឯទៀតដែលអាចជួយបាននៅពេលដែលខ្ញុំធំលូតលាស់និងរៀនសូត្រ ។



BrainNet ជាសម្ព័ន្ធភាពយុទ្ធសាស្ត្រនៃដៃគូសាធារណៈ និង ឯកជនដែលធ្វើការដើម្បីបង្កើនការរស់នៅរបស់កុមារទាំងអស់នៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីងតុនដោយអះអាងថាមនុស្សនិងប្រព័ន្ធទាំងអស់ដែលចូលមកទាក់ទងជាមួយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងក្មេងបង្កើនការរីកចំរើនខាងសុខភាពខួរក្បាលប្រសើរបំផុត ។

ដើម្បីរកពត៌មានបន្ថែមទៀត ចូរទាក់ទង
**Washington State Child Care**
**Resource & Referral Network**
**1-800-446-1114**


អំណរគុណអ្នកជាពិសេសសំរាប់ការរួមចំណែកប្រភពពត៌មានចំពោះ៖
**VOICES for Alabama's Children**
**Colorado Children's Campaign**
បោះពុម្ពដោយកម្មវិធីបឋមអន្តរាគមន៍ដល់កុមារតូចៗ

ក្រសួងសង្គមកិច្ចនិងសុខាភិបាលរដ្ឋវ៉ាស៊ីងតុន
DSHS 22-302(x) CA (Rev. 5/00)


# ទារក
# កើតមក
# ដើម្បីរៀន

# ចូរធ្វើឲ្យ
# ពេលវេលា
# ទាំងអស់
# មានតម្លៃ

Maximizing our children's brain power

BrainNet™

# ជួយអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាលកូនរបស់អ្នកតាមរយៈ ការស្រឡាញ់និងការលេង

ការស្រាវជ្រាវថ្មីៗនេះបង្ហាញថាការពិសោធន៍និងចំណងទាក់ទងដំបូងបង្អស់របស់កុមារធ្វើឲ្យមានការខុសប្លែកយ៉ាងធំក្នុងរបៀបដែលខួរក្បាលរបស់វារីកចំរើនលូតលាស់ ។ ក្នុងរយៈពេលបីឆ្នាំដំបូងនៃជីវិតរបស់ក្មេង ការភ្ជាប់ករកើតនៃខួរក្បាលអាចកំណត់ពីជំនាញការនិងសក្តានុភូតសំរាប់មួយ ជីវិត ។ មាតាបិតានិងអ្នកមើលថែទាំអាចមានឥទ្ធិពលជាប់ជាយូរអង្វែងដោយការលេងនិងការនិយាយជាមួយកុមារតូចៗ ។ នេះគឺជារឿងងាយៗ ដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយខួរក្បាលកុមារឲ្យធំធាត់និងលូតលាស់ល្អ ។

ភាពកក់ក្តៅ - ការមើលថែទាំដែលមានការទទួលខុសត្រូវ និយាយជាមួយខ្ញុំ អោបខ្ញុំ ឆ្លើយតបចំពោះសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្ញុំ ។ ញញឹមដាក់ខ្ញុំ ធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍សំខាន់និងមានសន្តិសុខ ។ ការឆាប់ដឹងការថែទាំអាចគិតទុកជាមុនមានសារៈសំខាន់សំរាប់ការរីកលូតលាស់ខាងទឹកចិត្តល្អរបស់ខ្ញុំ ។

ការប៉ះពាល់ដោយស្រឡាញ់ - អោបថ្នាក់ថ្នមខ្ញុំ, យោលខ្ញុំ, ពរខ្ញុំយ៉ាងណែន ។ ធ្វើឲ្យខ្ញុំដឹងថាអ្នកស្រឡាញ់ខ្ញុំ ។ ការអោបជួយឲ្យខ្ញុំរៀនទុកចិត្តនិងដោះស្រាយភាពតានតឹងនៅពេលឥឡូវនិងនៅពេលដែលខ្ញុំធំឡើង ។

ការនិយាយ - ខ្ញុំរៀនពីអ្នក ។ ខួរក្បាលខ្ញុំនឹងធ្វើការតភ្ជាប់ពីអ្វីដែលខ្ញុំឮអ្នកនិយាយ ។ ដូច្នេះនៅពេលដែលយើងនៅផ្ទះ នៅក្នុងហាង នៅក្នុងឡានជាមួយគ្នា ចូរប្រាប់ខ្ញុំពីអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើនិងឃើញ ។ ពាក្យរបស់អ្នកជួយឲ្យខ្ញុំរៀន ។

បរិយាកាសមានសុវត្ថភាពនិងសុខភាព - ចូរបញ្ជាក់ថាខ្ញុំញាំបានគ្រប់គ្រាន់ មានការពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ហើយមានការចាក់ថ្នាំការពាររោគទៀងទាត់ ។ ចូរផ្តល់បរិយាកាសមានសុវត្ថិភាពដើម្បីរស់នៅ ។

ការលេង - ការលេងជារបៀបដែលខ្ញុំរកឃើញលោកនេះ ។ ប្រតិកម្មទៅវិញទៅមកនិងការរុករកជួយតភ្ជាប់ការរីកចំរើនលូតលាស់ខួរក្បាលរបស់ខ្ញុំដែលធ្វើឲ្យការរៀនសូត្ររបស់ខ្ញុំងាយស្រួល ។ ចាប់ពីល្បែងបិតពួនទៅដល់ការលេងដាំស្លនិងចានឆ្នាំង - សកម្មភាពទាំងនេះជួយបង្កើនថាមពលខួរក្បាលរបស់ខ្ញុំ ។

Maximizing our children's brain power

**BrainNet™**

ដំណាក់ការនៃការរីកលូតលាស់ខួរក្បាលល្អ

| អាយុ | ការលេង | ការអាន | ការនិយាយ | ការស្តាប់ | ការគោរព |
|---|---|---|---|---|---|
| ទារក<br>ពីពេលកើត-១២ខែ | ស្តាប់សម្លេងក្នុងពិភពនៅជុំវិញអ្នក ។ ចង្អុលទៅវត្ថុនិងធ្វើត្រាប់តាមសម្លេង ។<br>សម្លឹងមើលចំភ្នែកទារករបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកធ្វើមុខកំប្លែង ។ | ចូរអានឲ្យទារកអ្នកស្តាប់។ វាមិនដែលជាការចាប់ផ្តើមអានឆាប់ពេកទេ ។<br>ចង្អុលទៅវត្ថុដែលស្រដៀងគ្នានៅពេលអាន ។ | និយាយទៅកាន់ទារករបស់អ្នកដោយប្រើសម្លេងខុសៗគ្នា: ខ្ពស់, ទាប, លួងលោមនិងសើច ។<br>បីទារក របស់អ្នកឈរនៅមុខកញ្ចក់ ។ ចង្អុលប្រាប់ច្រមុះរបស់ម្តាយនិងច្រមុះរបស់ទារក ។ល។ | ឆ្លើយតបតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ទារកអ្នក ។ លួងលោមទារករបស់អ្នក ។ ស្តាប់សម្លេងរបស់ទារកអ្នកនិងធ្វើត្រាប់តាមសម្លេងនោះឲ្យទារកអ្នកស្តាប់ ។ | ណែនាំទារករបស់អ្នកប្រាប់ដល់អ្នកឯទៀតដូចដែលអ្នកណែនាំមនុស្សម្នាក់ប្រាប់គេដែរ ។<br>ចូរប្រាប់ទារករបស់អ្នកពីអ្វីដែលហៀបនឹងកើតឡើង (ចាប់លើក, ងូតទឹក, ផ្លាស់កន្ទប, ឲ្យចំណី ឬដាក់ចូលក្នុងកៅអីជិះឡានសំរាប់ក្មេង) ។ |
| កុមារតូចៗ<br>១-៣ ឆ្នាំ | ការធ្វើត្រាប់និងការធ្វើដដែលៗជាគន្លឹះ ។ ចូរផ្តល់ឲ្យកុមារតូចៗលេងនូវវត្ថុពិតៗក្នុងការរស់នៅ៖ កូនឆ្នាំង, ឆ្នាំងខ្ទះ, ស្លាបព្រា, ចានក្រដាស ។ ចូរលេងធ្វើទំនិងកូនជ្រូកតូច។<br>ការចាក់ចោលនិងការចាក់បំពេញគឺជាចំណូលចិត្តពិតៗ ។ ចូរឲ្យពួកគេចាក់វត្ថុដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់* បំពេញឆ្នាំងនិងធុង៖ កូនដុំប្លុកជ្រុង, កូនបាល់, កូនស្លាបព្រា ។ល។ ចាក់របស់ទាំងនោះចេញ និងចាក់បំពេញវាឡើងវិញ ! | ចូរអានឲ្យកូនតូចៗរបស់អ្នកស្តាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ! ចូរប្រុងប្រៀបដើម្បីអានរឿងដដែលម្តងហើយម្តងទៀត ។<br>ចូរផ្តល់ធុងធំមួយដែលពេញទៅដោយសៀវភៅរូបភាពច្បាស់ល្អចំនួន ៥-១០ ក្បាល ។ | សួរសំនួរដែលត្រូវប្រើពាក្យច្រើនឆ្លើយ (គ្មានសំនួរអ្វីដែលអាចឆ្លើយដោយ បាទ/ទេ ឡើយ) ។ សាកល្បងរបៀបនេះនៅពេលដែលអ្នកដាក់ខ្សែក្រវាត់កូនអ្នកនៅក្នុងកៅអីក្មេងសំរាប់ជិះឡាន ។ សួរថា"ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវដាក់ខ្សែក្រវាត់?" "(ដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព ពីព្រោះយើងស្រឡាញ់ឯង...)។<br>និយាយពីអ្វីដែលអ្នកឃើញពេញមួយថ្ងៃនៅពេលដែលអ្នកបើកឡាន, ដើរនិងចូលហាងទិញអីវ៉ាន់ ។ ទុកឲ្យកូនរបស់អ្នកថាតាមពាក្យរបស់អ្នក។ | ចូរអត់ធ្មត់! កូនតូចរបស់អ្នកទើបនឹងរៀននិយាយ ។ ចូរស្តាប់ពាក្យគន្លឹះនិងព្យាយាមឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់អ្នកដើម្បីស្តាប់ឲ្យយល់ ។<br>ពង្រីកពាក្យរបស់កូនតូចរបស់អ្នក ។ នៅពេលកូនរបស់អ្នកចង្អុលប្រាប់ពីបាល់និងនិយាយថា "បា" ចូរឆ្លើយថា "បាទ, នោះគឺជាបាល់ក្រហម ។ តើឯងចង់លេងឬទេ? " | ផ្តល់ការជ្រើសរើសពិតៗដល់កូនរបស់អ្នក ។ ឧទាហរណ៍ តើឯងចង់បានទឹកដោះគោឬទឹកផ្លែឈើ? ផ្លែប៉ោមឬក្រូច? តើឯងចង់អង្គុយជិតបងស្រីឬឪពុកមា?"<br>ទុកឲ្យកុមារតូចៗធ្វើការដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងបរិវេណដែលមានសុវត្ថិភាព៖ រើសសំលៀកបំពាក់, ស្លៀកពាក់ ហើយលុបមុខនិងលាងដៃ ។ |
| កុមារមតេយ្យដ្ឋាន<br>៣-៥ ឆ្នាំ | ផ្តល់ឲ្យកូនអ្នកនូវសំលៀកបំពាក់ស្អាតៗ, មួក, ស្បែកជើងនិងការស្រមៃយអស្ចារ្យរបស់អ្នក ។<br>ច្រៀងនិងធ្វើចលនាកំប្លែងតាមចំរៀង ។ | ចូរអានរៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយកូនរបស់អ្នក ។ នាំកូនរបស់អ្នកទៅបណ្ណាល័យ ឬបណ្ណាគារ ។<br>ទុកឲ្យកូនរបស់អ្នកនិយាយប្រាប់ពីរឿងនោះ ។ សួរសំនួរដូចជា "តើឯងគិតថានឹងមានអ្វីកើតឡើងជាបន្ទាប់ទៅទៀត? "។ | ចូរលេងល្បែងពាក្យដែលជួយបង្កើនគំនិតដូចជាពាក្យផ្ទុយឬពាក្យជួន (ក្តៅ/ត្រជាក់, មួក/ឆ្មា) និងបង្រៀនពាក្យថ្មី ។<br>និយាយរឿងជាមួយកូនរបស់អ្នក ។ ចាប់ផ្តើមទទួលស្គាល់កូនរបស់អ្នកថាជាមនុស្សម្នាក់ ។ | ចូរស្តាប់នូវអ្វីដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងនិយាយតាមកំរិតភ្នែករបស់កូនអ្នក ។<br>ជួយកូនរបស់អ្នកក្នុងការប្រើពាក្យដើម្បីនិយាយឆ្លងឆ្លើយពីអារម្មណ៍ជាជាងការចង្អុលការយំនិងការវាយ ។ | ឲ្យការសរសើរដោយស្មិទ្ធស្នាលចំពោះការខិតខំនិងការសំរេចតាមគោលដៅ លើកទឹកចិត្តកុមារឲ្យគិតដោយខ្លួនវា ។<br>ទុកឲ្យកូនរបស់អ្នកទទួលការខុសត្រូវនៅក្នុងផ្ទះថែមទៀត៖ រើសល្បែងលេងរបស់វា រៀបចំខោអាវបោក និងរៀបតុ ។ |

* ចូរដាក់វត្ថុនានាទៅក្នុងប្រហោងនៃដុំក្រដាសបង្គន់ បើវត្ថុនោះរបូតចេញរួច វាជាវត្ថុដែលនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ស្លាក់កក្មេងដែលមានអាយុតិចជាង ៣ ឆ្នាំ ។