multicultural health communication

ផលិតចងក្រងដោយ

NSW GOVERNMENT | Health

Khmer
[BHC-7215]

ការប្រលែងលេងគឺជាការរៀនសូត្រគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់-គោលការណ៍ណែនាំឲ្យមាតាបិតាយល់ដឹង អំពីការលេងរបស់ក្មេងដែលមានអាយុតិចជាង ២ ឆ្នាំកន្លះ

Play is all about learning -
A guide to play for parents of children 0-2 ½ years

អត្ថបទខាងក្រោមនេះរៀបរៀងឡើងដោយក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋ NSW ។

ការលេងនាំមកនូវអំណោយផលលើសពីការសប្បាយទៅទៀត។ ការប្រលែងលេងគឺជាចំណែកមួយដែលមានសារសំខាន់សម្រាប់ជីវិតរបស់ទារក និងកុមារ។ ការប្រលែងលេងសើចសប្បាយគឺជាកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់កុមារ វាជួយកុមារក្នុងការរៀនសូត្រ និងការធំលូតលាស់។ មាតាបិតាគឺជាគ្រូបង្រៀនទីមួយដែលមានតួនាទីសំខាន់បំផុតសម្រាប់កុមារ។ ទាំងមាតា និងបិតាអាចជួយកូនក្នុងការទទួលប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ពីការប្រលែងលេងសើច។ ការមានជីដូនជីតា បងប្រុសបងស្រី ញាតិមិត្ត និងមិត្តភក្តិដទៃទៀតមកប្រលែងលេងជាមួយកុមារផងដែរនោះ គឺជាការប្រពៃណាស់។

ការប្រលែងលេងមានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារ ពីព្រោះការលេងនេះជួយកុមារ៖

- ក្នុងការរៀនសូត្រអំពីពិភពរបស់ពួកគេ
- ក្នុងការរៀនសូត្រនូវរបៀបធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗ
- ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា
- ក្នុងការដោះស្រាយអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្ត
- មានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង
- មានស្មារតីមាំទាំជាងមុន និង
- ចេះមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកដទៃ (ចេះប្រើរបស់រួម និងចេះប្រើរបស់ម្តងម្នាក់)

តទៅនេះគឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះស្តីអំពីរបៀបនៃការប្រលែងលេងសើចដែលអាចជួយបង្រៀនកុមារ និងធ្វើឲ្យកុមារមានការរីកចំរើន៖

- ការដាក់ប្រអប់តូចមួយទៅក្នុងប្រអប់ធំមួយទៀត - ជួយបង្រៀនទារក និងកុមារតូចៗឲ្យចេះប្រើម្រាមដៃ ហើយចេះស៊កបញ្ចូលរបស់របរទាំងឡាយ។
- ការគូររូប, ការផាត់ពណ៌, ការបិត, ការដោតអំបោះ-ជួយឲ្យកុមារចេះអនុវត្តជំនាញការផ្សេងៗ (និងចេះអត់ធ្មត់)។
- ការស្លៀកសំលៀកបំពាក់តុបតែងខ្លួន ជួយបង្រៀនពួកគេឲ្យចេះស្រមើស្រមៃ និងមានការឆ្នៃប្រឌិត។
- ការលេងជាឆាកល្ខោន, ការដើរតួជាអ្នកដទៃ (ឧទាហរណ៍ដូចជាមាតាបិតា និងមនុស្សពេញវ័យដទៃទៀត) ជួយពួកគេឲ្យយល់អំពីតួនាទីរបស់មនុស្សពេញវ័យ។ ការធ្វើជាខឹងដូចនៅក្នុងស្ថានភាពពិតអាចជួយកុមារ

ក្នុងការដោះស្រាយ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ការលេងជាឆាកល្ខោនជួយកុមារក្នុងការប្រើប្រាស់គំនិតស្រមើស្រមៃរបស់ពួកគេ។

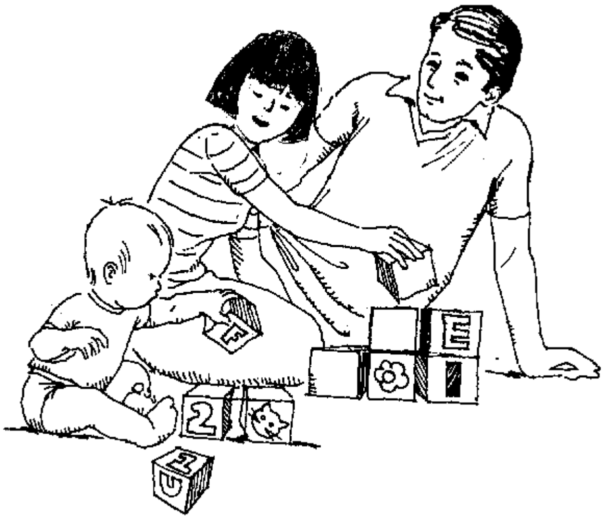
ការប្រលែងលេងជាមួយទារក និងកូនរបស់លោកអ្នកជាការល្អពីព្រោះ៖

- វាជួយលោកអ្នកក្នុងការស្គាល់ចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយធ្វើឲ្យទំនាក់ទំនងរវាងលោកអ្នក និងកូនកាន់តែមានសភាពជិតស្និទ្ធ។
- វាបង្ហាញកូនលោកអ្នកថា លោកអ្នកពិតជាស្រឡាញ់ពួកគេ និងមានការចាប់អារម្មណ៍ទៅលើពួកគេ។ ការធ្វើឲ្យកូនលោកអ្នកដឹងថា លោកអ្នកស្រឡាញ់ពួកគេ ជួយឲ្យកូនលោកអ្នករៀនសូត្រ និងធ្វើឲ្យពួកគេមានការរីកចំរើនល្អ។
- មាតាបិតាដឹងចិត្តកូនខ្លួនជាងអ្នកដទៃ។ មាតាបិតាអាចជួយបង្រៀនកូនរបស់ខ្លួនតាមរយៈការប្រលែងលេងសើចសប្បាយ។

មាតាបិតាអាចជួយកូនរបស់ខ្លួនឲ្យទទួលនូវប្រយោជន៍កាន់តែច្រើនពីការប្រលែងលេងដោយ៖

ផ្តល់នូវប្រដាប់ប្រដារលេងដែលធ្វើឲ្យកូនមានចំណាប់អារម្មណ៍

- លោកអ្នកមិនចាំបាច់ទិញប្រដាប់ប្រដារក្មេងលេងថ្លៃៗនោះទេ។ កូនលោកអ្នកក៏អាចលេងកំសាន្ត និងរៀនសូត្រតាមរយៈប្រដាប់ប្រដារថោកៗបានដែរ (ដុំឈើរាងការ៉េ, សត្វជ័រជាច្រើនឈុត, រូបគំនូរ និង ក្រដាស)។ ការពិតលោកអ្នកគឺជារបស់ដ៏គួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍សម្រាប់ឲ្យកូនលោកអ្នកប្រលែងលេងជាមួយ។



- ប្រើរបស់របរជុំវិញផ្ទះ, ឧទាហរណ៍ដូចជាប្រអប់ក្រដាសកាតុង, ស្លាបព្រាឈើ, ប្រអប់ប្លាស្ទិក, ចានឆ្នាំង, សំលៀកបំពាក់ចាស់ៗយកមកប្រើដើម្បីការស្លៀកពាក់តុបតែងខ្លួន។
- សូមសួរមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារ និងទារក ឬក៏បណ្ណាល័យនៅតាមតំបន់របស់លោកអ្នកក្រែងមានបណ្ណាល័យប្រដាប់ប្រដារសម្រាប់ក្មេងលេង។

ការរកពេលវេលាដើម្បីប្រលែងលេងជាមួយកូន

ពេលខ្លះជីវិតយើងរវល់ខ្លាំង ហើយមាតាបិតាប្រហែលជាមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង។ ប៉ុន្តែមានកិច្ចការមួយចំនួនដែលមិនប្រើពេលវេលា និងថាមពលច្រើន។ ទាំងមាតា និងបិតាអាចជួយ៖

- និយាយ ឬក៏ច្រៀងឲ្យកូនស្តាប់នៅពេលដែលកំពុងតែធ្វើកិច្ចការនៅក្នុងផ្ទះ។

- រួមបញ្ចូលកូនឲ្យជួយធ្វើកិច្ចការសាមញ្ញនៅក្នុងផ្ទះដែលកូនក្មេងអាចធ្វើបាន-ដូចជាជួយហុចអេប៉ុងឲ្យឪពុកពេលដែលគាត់កំពុងលាងឡាន, ជួយហុចដង្កៀបហាលខោអាវពេលយកខោអាវទៅហាល ឬជួយបោសជូតធូលីជាដើម។
- ចង្អុលបង្ហាញទៅលើវត្ថុនៅពេលដែលលោកអ្នកកំពុងតែជិះរថយន្តក្រុង ឬកំពុងធ្វើដំណើរទៅផ្សារ។
- ចំណាយពេលវេលាស្ងប់ស្ងៀមជាមួយកូនលោកអ្នកដោយមើលសៀវភៅរូបភាព ឬសៀវភៅរឿងជាដើម។

ប្រាប់កូនធំៗ ឬញាតិមិត្តឲ្យជួយប្រលែងលេង ឬនិយាយលេងសើចជាមួយកូន។

អនុញ្ញាតឲ្យកូនលេងដោយខ្លួនឯង

- ជាញឹកញាប់មនុស្សពេញវ័យគ្រប់គ្រងការលេងសើចរបស់ក្មេង ដោយប្រាប់ពួកគេថាត្រូវលេងរបៀបនេះ ឬរបៀបនោះជាដើម (ឧទាហរណ៍ ធ្វើផ្ទះដោយប្រើដុំឈើការ៉េ)។ ពេលខ្លះលោកអ្នកត្រូវតែប្រាប់នូវរបៀបធ្វើអ្វីមួយ (ឧទាហរណ៍ដូចជាដាក់ដុំឈើការ៉េត្រួតគ្នា)។ ប៉ុន្តែជាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកបណ្ដោយឲ្យកូនចេះបញ្ចេញគំនិតដោយខ្លួនឯង។ ទង្វើនេះជួយពួកគេឲ្យចេះគិតគូរ និងចេះដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯង។ ការអនុញ្ញាតឲ្យកូនលោកអ្នកលេងដោយខ្លួនឯងមិនមានន័យថាពួកគេអាចធ្វើអ្វីៗបានតាមតែចិត្តគេចង់នោះទេ-ដូចជាគូរលេងលើជញ្ជាំង។ លោកអ្នកនៅតែត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំបណ្ដោយឲ្យពួកគេនាំទុក្ខទោសដល់ខ្លួន ឬធ្វើឲ្យខូចខាតរបស់នៅក្នុងផ្ទះ។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូនលោកអ្នកធ្វើជាអ្នកដឹកនាំក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។ ពេលខ្លះកូនចង់ធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯង ហើយគ្រាន់តែចង់បានលោកអ្នកនៅកំដរជាមួយប៉ុណ្ណោះ។ ពេលខ្លះពួកគេចង់ឲ្យលោកអ្នកចូលរួមចំណែកនៅក្នុងការប្រលែងលេងរបស់ពួកគេ-ឲ្យពួកគេជាអ្នកសម្រេចទៅចុះ។ ចំពោះក្មេងអាយុប៉ុណ្ណឹង វាជាការធម្មតាទេសម្រាប់ពួកគេក្នុងការ "លេងទទ្ទឹមគ្នា" ឬក៏លេងស្របជាមួយអ្នកដទៃជាជាងលេងជាមួយពួកគេ។ ល្បែងលេងដែលលោកអ្នកនិងកូនអាចលេងជាមួយគ្នាបាន (ដូចជាលេងគូរគំនូរ) អាចធ្វើឲ្យក្មេងមានសេចក្ដីសុខបំផុត។
- សូមព្យាយាមកុំបង្ខំគំនិតលេងសើចសប្បាយរបស់លោកអ្នកចំពោះកូនលោកអ្នក។

ការប្រលែងលេងជាមួយពួកគេ

- អង្គុយនៅលើក្ដារឬកំរាលឥដ្ឋ ហើយលេងជាមួយគ្រឿងប្រដាប់ប្រដារក្មេងលេងជាមួយពួកគេ។ មិនត្រឹមតែធ្វើជាអ្នកមើលការខុសត្រូវប៉ុណ្ណោះទេ លោកអ្នកក៏ត្រូវចូលរួមចំណែកជាមួយល្បែងក្មេងលេងនោះដែរ។
- ជាការប្រសើរជាងបើមាតាបិតាបញ្ចេញមតិចំពោះអ្វីៗដែលកូនកំពុងធ្វើ ជាជាងសួរសំនួរថា "ហេតុអ្វីបានជាកូនមិនធ្វើផ្ទះ"។ ឧទាហរណ៍ដូចជា៖

    - ' ឥឡូវកូនកំពុងតែសាងសង់ផ្ទះ'
    - ' កូនបានដាក់ដុំឈើការ៉េនៅក្នុងឡានដឹកទំនិញ'

នេះជាវិធីដ៏ល្អក្នុងការដើរតាមជំហានរបស់កូន ជាជាងប្រាប់ឲ្យពួកគេធ្វើនេះ ឬធ្វើនោះ។ ការធ្វើដូច្នេះគឺបង្ហាញកូនលោកអ្នកថា លោកអ្នកក៏មានការចាប់អារម្មណ៍ចំពោះពួកគេដែរ។

ត្រូវដឹងថាតើពេលណាកូនលោកអ្នកចង់លេង ហើយពេលណាពួកគេចង់ឈប់លេង
ពេលវេលាដ៏ល្អក្នុងការលេងជាមួយកូនលោកអ្នកគឺពេលដែលកូនលោកអ្នកមិនងងុយ, មិនអស់កម្លាំង ឬមិនឃ្លាន។ ទារក និងកុមារតូចៗមិនអាចផ្ចង់អារម្មណ៍បានយូរទេ។
ការលេងជាមួយកូនលោកអ្នកក្នុងរយៈពេលខ្លី តែញឹកញាប់អាចជាការល្អបំផុត។
សញ្ញាប្រាប់ឲ្យដឹងថាកូនលោកអ្នកចង់ឈប់លេងនោះរួមមាន៖

- ស្ងាប,
- បែរក្បាល ឬបែរខ្លួនចេញ
- មើលទៅឃើញថាមិនចង់លេង

ទាំងនេះគឺជាតម្រុយសម្រាប់លោកអ្នកក្នុងការសាកល្បងលេងល្បែងថ្មីមួយ ឬក៏ឈប់សម្រាកសិន។

ការប្រលែងលេងទៅតាមវ័យខុសៗគ្នា
ខាងក្រោមនេះគឺជាគំនិតមួយចំនួនសម្រាប់កូនដែលមានអាយុខុសៗគ្នា។ លោកអ្នកអាចទទួលបាននូវគំនិតបន្ថែមពីមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពទារក និងកុមាររបស់លោកអ្នក ឬក៏ក្រុមលេងណាមួយ។

ការជជែកគ្នាលេង, ការច្រៀងលេង, ការនិទានរឿង ឬក៏ការអានសៀវភៅ-ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែមានប្រយោជន៍ល្អណាស់សម្រាប់កុមារគ្រប់វ័យ។ នៅពេលដែលទារកមានអាយុពីរ ឬបីខែ បង្ហាញពួកគេនូវរូបភាពនៅក្នុងសៀវភៅ ហើយនិទានរឿងសាមញ្ញ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនចូលចិត្តអានសៀវភៅក្តី ក៏ជាការប្រសើរបើសិនជាមានសៀវភៅនៅជុំវិញខ្លួន-លោកអ្នកអាចចង្អុលទៅរូបភាព។ ប្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗអំពីរឿងផ្ទាល់របស់លោកអ្នក ឬគ្រួសារលោកអ្នក, ឧទាហរណ៍ដូចជា “ពេលដែលខ្ញុំនៅតូចៗ, ឪពុករបស់ខ្ញុំធ្លាប់...” ឬក៏ “នៅពេលដែលជីដូននៅពីក្មេង, គាត់ធ្លាប់... ។” ធ្វើដូច្នេះគឺទម្លាប់ធ្វើឲ្យក្មេងចាប់បាននូវសម្លេង និងលំនាំបែបបទនៃភាសានិយាយ។

ការឲ្យកូនមើលទូរទស្សន៍ទំនងដូចជាស្រួលជាង បើសិនជាមានកន្លែងតូចពេកសំរាប់ឲ្យកូនលេង។ តែធ្វើដូច្នេះមានន័យថា កូនមានពេលតិចណាស់សម្រាប់លេង និងរៀនសូត្រ (លុះត្រាណាតែលោកអ្នកអង្គុយជាមួយកូនលោកអ្នក ហើយពិភាក្សានូវអ្វីៗដែលលោកអ្នកនិងកូនកំពុងតែមើល)។ ខាងក្រោមនេះមានផ្តល់ជាគំនិតលេងជាច្រើនសម្រាប់ក្មេងនៅពេលដែលគ្មានកន្លែងធំទូលាយ៖

ទារកមានអាយុតិចជាង ៩ខែ

- និយាយលេង ឬច្រៀងឲ្យទារកស្តាប់។ និយាយលេងជាមួយទារក ជួយទារកឲ្យចេះនិយាយ និងយល់នូវពាក្យពេចន៍។ និយាយលេងជាមួយទារកនូវពេលដែលលោកអ្នកកំពុងតែធ្វើអ្វីមួយ “ឥឡូវដល់ពេលញ៉ាំបាយល្ងាចហើយយ”, “ឥឡូវយើងទៅផ្សារ” -ចង្អុលទៅវត្ថុអ្វីមួយហើយនិយាយឈ្មោះវត្ថុនោះ។ នៅពេលដែលទារកបញ្ចេញសំលេង ត្រូវនិយាយឆ្លើយតបទៅវិញ។ ធ្វើត្រាប់តាមការបញ្ចេញទឹកមុខរបស់ទារក និងញញឹម ហើយជំរុញឲ្យទារកធ្វើត្រាប់តាមការបញ្ចេញទឹកមុខរបស់លោកអ្នកវិញ។ ទារកភាគច្រើននឹងព្យាយាមធ្វើត្រាប់តាមការបញ្ចេញទឹកមុខខ្លះរបស់លោកអ្នក ចាប់តាំងពីមានអាយុមួយសប្តាហ៍។
- ការប៉ះនិងស្ទាប ជួយទារកក្នុងការរៀនសូត្រ។ ទារក និងកុមារតូចៗគឺមិនមែន " របិលរប៉ូច " នោះទេនៅ

ពេលដែលគេប៉ះពាល់វត្ថុនានា។ ពួកគេកំពុងតែចាប់ផ្តើមយល់ដឹងអំពីពិភពរបស់ពួកគេ។ សូមឲ្យគ្រឿងក្មេងលេងនិងវត្ថុដែលមានសុវត្ថិភាពទៅកុមារលេង - គ្រឿងក្មេងលេងទន់ៗ, ចង្រ្កងសម្រាប់អង្រួន, ស្លាបព្រានិងត្រល់អំបោះ។ ធ្វើសម្លេងដោយអង្រួនចង្រ្កង បង្ហាញទារកថា ពួកគេអាចធ្វើអ្វីៗបាន។

- អនុញ្ញាតឲ្យទារកក្រឡាប់លេងលើក្បាលពោះរបស់ខ្លួនខ្លះ-ក្នុងមួយថ្ងៃម្តង។ ការធ្វើបែបនេះជួយទារកក្នុងការប្រឹងងើបបញ្ឈរក្បាលរបស់ខ្លួនឲ្យត្រង់។ សកម្មភាពបែបនេះធ្វើឲ្យពួកគេមានលក្ខណៈរឹងប៉ឹងជាងមុន ហើយជួយពួកគេឲ្យចេះក្រឡេកមើលជុំវិញ។ រកកន្លែងស្អាតល្អនៅលើក្តារឬកំរាលឥដ្ឋ ហើយដាក់កូនរបស់លោក អ្នក លើភួយស្អាតល្អមួយ។ សូមនៅជាមួយកូន ហើយសូមកុំឲ្យកូនផ្កាប់មុខគេងនៅពេលដែល គេក្រឡាប់លើក្បាលពោះគេ។

ទារកមានអាយុពី ៩ ទៅ ១៨ ខែ

- និទានរឿង ឬក៏អានសៀវភៅរឿងសាមញ្ញ ឬក៏ធ្វើសៀវភៅគូសវាសលេង។ ចង្អុលបង្ហាញទៅរូបភាព ហើយនិយាយនូវសកម្មភាពដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងរូបភាពនោះ។
- ការគូសវាសលើក្រដាស-អនុញ្ញាតឲ្យទារកគូសវាសលេងលើក្រដាសដោយប្រើ ក្រាយុងផាត់ពណ៌ដែលគ្មានជាតិពុល
- ចម្រៀង និងពាក្យកាព្យជួន
- លេងទឹក-ប្រដាប់ប្រដារលេងដែលអាចបណ្តែតតាមទឹក, ការចាក់ទឹកចេញចូលក្នុងធុង។ (ត្រូវតែមើលកូនលោកអ្នកឲ្យបានហ្មត់ចត់ពេលដែលកូនលោកអ្នកលេងទឹក)

- ការដាក់ដុំការ៉េត្រួតគ្នា
- ដាក់វត្ថុខុសៗគ្នា (ដែលមានសុវត្ថិភាព) បំពេញនៅក្នុងប្រអប់ដែលរួមមានបំណែកសាច់ក្រណាត់ជាដើម ហើយមានរូបរាង និងសម្បុរខុសៗគ្នា។ អនុញ្ញាតឲ្យទារករុករើក្នុងប្រអប់នោះហើយនិយាយឈ្មោះវត្ថុនោះ។
- គោះសម្លេងដោយប្រើគ្របចានឆ្នាំងជាដើម។

ទារកមានអាយុពី ១៨ខែ ទៅ២ខួបកន្លះ

- ស្លៀកសំលៀកបំពាក់តុបតែងខ្លួន
- ការគូរគំនូរដោយប្រើម្រាមដៃ
- ក្រដាសកាតុងប្រើសម្រាប់សាងសង់កូនប៉មកំពូលស្រួច និងផ្ទះធ្វើពីដុំការ៉េតូចៗ
- លេងល្បែងប្រើពាក្យ
- បាល់សម្រាប់គប់, បណ្តើរ និងទាត់
- លេងម្សៅលាយទឹកទន់ៗ-ខាងក្រោមនេះគឺជាគ្រឿងផ្សំ។ លោកអ្នកត្រូវមានម្សៅមីមួយពែង, អំបិល

កន្លះពែង,ប្រេង១ស្លាបព្រាបាយ, ក្រែម១-២ស្លាបព្រាបាយ, ទឹក១ពែង, ហើយដាក់ល័ខធ្វើនំបន្តិចចូល។ ហើយច្របល់គ្រឿងផ្សំទាំងនេះនៅក្នុងឆ្នាំងធំមួយ, ហើយចំអិនដោយប្រើកំដៅមធ្យមពី៣-៥នាទី។ កូរកុំអោយឈប់រហូតទាល់តែម្សៅនេះក្លាយទៅជាម្សៅស្អិតដែលធ្វើឲ្យគ្មានការប្រឡាក់ជាប់អ្វីទាំងអស់នៅជុំវិញឆ្នាំង។ ទុកម្សៅនេះឲ្យត្រជាក់ហើយលុញវារហូតទាល់តែរលោងល្អ ហើយទុកក្នុងទូទឹកកក។

ការលេងជាមួយកូនតូចនៅពេលដែលត្រូវមើលទារកទើបកើត

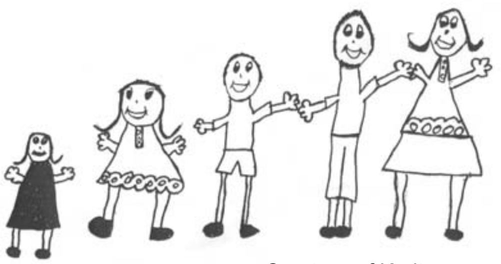
- ត្រូវមានសកម្មភាពមួយនៅក្បែរខ្លួនដែលកូនតូចរបស់លោកអ្នកអាចលេងបាននៅពេលដែលលោកអ្នកកំពុងមើលទារក។ ចាប់ផ្តើមសកម្មភាព (ឧទាហរណ៍ប្រើក្រាយុងផាត់ពណ៌ដើម្បីគូសវាសលើក្រដាស) ជាមួយកូនតូចរបស់លោកអ្នកមុននឹងបញ្ចុកទារក ឬដូតទឹកឲ្យទារក។

ចុះប្រសិនបើការលេងធ្វើឲ្យឥវ៉ាន់ក្នុងផ្ទះរាយប៉ាយ?

ត្រូវមានហិបពិសេសមួយ ឬក៏ទូសម្រាប់ដាក់ឧបករណ៍លេង-លោកអ្នកអាចរៀបចំផ្ទះឲ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ល្អឡើងវិញយ៉ាងរហ័ស។ បង្កើតជាល្បែងរៀបចំផ្ទះដើម្បីឲ្យកូនលោកអ្នកអាចជួយរៀប។ ការធ្វើឲ្យផ្ទះមានរបៀបរៀបរយល្អគឺជាការប្រសើរ-ប៉ុន្តែក៏ជាការល្អដែរក្នុងការដឹងថាការប្រលែងលេងជួយកូនលោកអ្នកក្នុងការរៀនសូត្រ និងការលូតលាស់ធំធាត់។

ក្រុមលេង-ល្អសម្រាប់មាតាបិតា និងបុត្រធីតា

- មានក្រុមលេងជាច្រើននៅតាមតំបន់ភាគច្រើន។ ក្រុមលេងនេះគឺជាវិធីមួយដែលល្អមានការរាក់ទាក់ សម្រាប់មាតាបិតា និងកូនបានជួបជុំប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាមួយមាតាបិតា និងកូនឯទៀត។ ក្រុមលេងខ្លះមានការចូលរួមពីមាតាបិតាដែលចេះនិយាយភាសាលោកអ្នក។ សូមកុំខ្មាស់អៀនអ្វីទាំងអស់ក្នុងការចូលរួមក្រុមលេងនេះដោយសារតែលោកអ្នកមិនចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេស ឬចេះនិយាយតិចៗ-កូនលោកអ្នកអាចជួយលោកអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមាតាបិតាផ្សេងៗទៀតដោយមិនចាំបាច់ត្រូវការចេះភាសាអង់គ្លេសច្រើនទេ។ កូនលោកអ្នកលេងជាមួយក្មេងៗឯទៀតហើយចាប់ផ្តើមមានមិត្តភក្តិថ្មី។ មាតាបិតាក៏ចាប់ផ្តើមមានមិត្តភក្តិថ្មីដែរ។ មាតាបិតាផ្តល់ក្រុមលេងនូវឱកាសក្នុងការប្តូរគំនិត និងយោបល់អំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាកូន។



Courtesy of Karitane

- ក្រុមលេងខ្លះគ្រប់គ្រងដោយក្រុមសហគមន៍ ចំណែកក្រុមខ្លះទៀតគ្រប់គ្រងដោយមាតាបិតាខ្លួនឯងតែម្តង។ ពេលខ្លះក្រុមលេងឥតមានគិតថ្លៃអ្វីទាំងអស់ ហើយពេលខ្លះសមាជិកក្រុមលេងត្រូវបង់ប្រាក់តិចតួចសម្រាប់ទិញសម្ភារៈលេង។ មាតាបិតាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវក្នុងការមើលការខុសត្រូវក្រុមលេងទាំងអស់។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងក្រុមលេងខ្លះ អ្នកជំនួយដែលទទួលការហ្វឹកហ្វឺន ជួយមើលការខុសត្រូវសកម្មភាពនានា។

បើលោកអ្នកចង់ដឹងអំពីក្រុមលេងនៅក្នុងតំបន់លោកអ្នក, សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមាររបស់លោកអ្នក ឬក៏សមាគមក្រុមលេងសាជីវកម្មរដ្ឋ NSW ។ បើសិនជាលោកអ្នកចង់ចាប់ផ្តើមបើកក្រុមលេងនៅក្នុងតំបន់លោក

អ្នក (ឧទាហរណ៍ ដូចជាមាតាបិតាដែលនិយាយភាសាដូចគ្នា), សមាគមក្រុមលេងអាចជួយលោកអ្នកបាន។

បើសិនជាលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីប្រើទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាបកប្រែភាសា (TIS) លេខ 131 450 ។

លោកអ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានអំពីសុខភាពថែមទៀតជាភាសាលោកអ្នក នៅតាមគេហទំព័រនៃអ៊ិនធឺណិត របស់អង្គការ Multicultural Communication (ទំនាក់ទំនងពហុវប្បធម៌) នៅឯ http://www.mhcs.health.nsw.gov.au ។

ខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មាននេះគឺពឹងផ្អែកនៅលើព័ត៌មានផ្តល់ជូនដោយមន្ត្រីសុខាភិបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព NSW (NSW Health), Karitane (ការីតេន), Tresillian (ត្រេស៊ីលៀន) និងសមាគមក្រុមលេងរដ្ឋ NSW (Playgroup Association of NSW)។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះគឺជាលេខត្រឹមត្រូវនៅគ្រាដែលបោះពុម្ពប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមិនបានមានការកែតម្រូវជាហូរហែរនោះទេ។ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវតែឆែករកលេខទូរស័ព្ទទាំងនេះនៅតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទហើយ៕