

**ការប្រលែងលេងគឺជាការរៀនសូត្រគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់-គោលការណ៍ណែនាំឲ្យ
មាតាបិតាយល់ដឹងអំពីការលេងរបស់ក្មេងដែលមានអាយុពី ២ ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៥ ឆ្នាំ**

**Play is all about learning -
A guide to play for parents of children 2½- 5 years**

អត្ថបទខាងក្រោមនេះរៀបរៀងឡើងដោយក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋ NSW ។

ការលេងសំខាន់ៗនៃអំណោយផលលើសពីការសប្បាយទៅទៀត។ ការប្រលែងលេងគឺជាចំណែកមួយដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជីវិតរបស់ទារក និងកុមារ។ ការប្រលែងលេងលើចលន្តប្រយោជន៍គឺជាកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់កុមារ វាជួយកុមារក្នុងការរៀនសូត្រ និងការធ្វើចលនាសាស្ត្រ។ មាតាបិតាគឺជាគ្រូបង្រៀនមួយដែលមានតួនាទីសំខាន់ជាទីបំផុតសម្រាប់កុមារ។ ទាំងមាតា និងបិតាអាចជួយក្នុងការទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ពីការប្រលែងលេងលើចលន្ត។ ការមានជីដូនជីតា បងប្រុសបងស្រី ញាតិមិត្ត និងមិត្តភក្តិដទៃទៀតមកប្រលែងលេងជាមួយនឹងកុមារផងដែរនោះ គឺជាការប្រពៃណាស់។

ការប្រលែងលេងមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារ ពីព្រោះការលេងនេះជួយកុមារ៖

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

តទៅនេះគឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះស្តីអំពីរបៀបនៃការប្រលែងលេងលើចលន្ត ដែលអាចជួយបង្រៀនកុមារ និងធ្វើឲ្យកុមារមានការរីកចម្រើន៖

- ការដាក់ប្រអប់តូចមួយទៅក្នុងប្រអប់ធំមួយទៀត - ជួយបង្រៀនទារក និងកុមារតូចៗចេះប្រើប្រាស់ដៃ ហើយចេះស៊ីកបញ្ចូលរបស់របរទាំងឡាយ។
- ការគូររូប, ការផាត់ពណ៌, ការបិត, ការដោតអំបោះ-ជួយឲ្យកុមារចេះអនុវត្តជំនាញការផ្សេងៗ (និងចេះអត់ធ្មត់)។
- ការស្លៀកសំលៀកបំពាក់តុបតែងខ្លួន ជួយបង្រៀនពួកគេចេះស្រមៃស្រមៃ និងមានការឆ្លែប្រឌិត។
- ការលេងជាអាកល្នាន, ការដើរតួជាអ្នកដទៃ (ឧទាហរណ៍ដូចជាមាតាបិតា និងមនុស្សពេញវ័យដទៃទៀត) ជួយពួកគេឲ្យយល់អំពីតួនាទីរបស់មនុស្សពេញវ័យ។ ការធ្វើជាខឹងដូចនៅក្នុងស្ថានភាពពិតអាចជួយកុមារក្នុងការដោះស្រាយ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ការលេងជាអាកល្នានជួយកុមារក្នុងការប្រើ

ប្រាស់គំនិតស្របច្រើនស្របច្រើនបស់ពួកគេ។

ការប្រលែងលេងជាមួយទារក និងកូនរបស់លោកអ្នកជាការល្អពីព្រោះ៖

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

មាតាបិតាអាចជួយកូនរបស់ខ្លួនឲ្យទទួលបាននូវប្រយោជន៍កាន់តែច្រើនពីការប្រលែងលេងដោយ៖

ផ្តល់នូវប្រដាប់ប្រដារលេងដែលធ្វើឲ្យកូនមានចំណាប់អារម្មណ៍

- លោកអ្នកមិនចាំបាច់ទិញប្រដាប់ប្រដារក្មេងលេងថ្លៃឡើយទេ។ កូនលោកអ្នកក៏អាចលេងកំសាន្តនិងរៀនសូត្រតាមរយៈប្រដាប់ប្រដារច្រើនៗបានដែរ (ដុំឈើរាងការ៉េ, សត្វជំរុំជាច្រើនល្អិត, រូបគំនូរ និង ក្រដាស)។ ការពិតលោកអ្នកគឺជារបស់ដ៏គួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍សម្រាប់ឲ្យកូនលោកអ្នកប្រលែងលេងជាមួយ។



- ច្រើនបស់របរជុំវិញផ្ទះ, ឧទាហរណ៍ដូចជាប្រអប់ក្រដាសកាតុង, ស្លាបព្រាឈើ, ប្រអប់ប្លាស្ទិក, ចានឆ្នាំង, សំលៀកបំពាក់ចាស់ៗយកមកប្រើដើម្បីការស្លៀកពាក់តុបតែងខ្លួន។
- សូមសួរមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារ និងទារក ឬក៏បណ្តាល័យនៅតាមតំបន់របស់លោកអ្នកក្រែងមានបណ្តាល័យប្រដាប់ប្រដារសម្រាប់ក្មេងលេង។

ការរកពេលវេលាដើម្បីប្រលែងលេងជាមួយកូន

ពេលខ្លះជីវិតយើងរវល់ខ្លាំង ហើយមាតាបិតាប្រហែលជាមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង។ ប៉ុន្តែមានកិច្ចការមួយចំនួនដែលមិនប្រើពេលវេលា និងថាមពលច្រើន។ ទាំងមាតា និងបិតាអាចជួយ៖

- និយាយ ឬក៏ប្រៀងឲ្យកូនស្តាប់នៅពេលដែលកំពុងតែធ្វើកិច្ចការនៅក្នុងផ្ទះ។
- រួមបញ្ចូលកូនឲ្យជួយធ្វើកិច្ចការសាមញ្ញនៅក្នុងផ្ទះដែលកូនក្មេងអាចធ្វើបាន-ដូចជាជួយហុចអេប៉ុងឲ្យឪពុក ពេលដែលគាត់កំពុងលាងឡាន, ជួយហុចដង្ហើបហាលខោអាវពេលយកខោអាវទៅហាល ឬជួយបោសដូត

ធ្មេចជាដើម។

- ចង្អុលបង្ហាញទៅលើវត្ថុនៅពេលដែលលោកអ្នកកំពុងតែជិះថយក្រុង ឬកំពុងធ្វើដំណើរទៅផ្សេងៗ
- ចំណាយពេលវេលាស្ងប់ស្ងៀមជាមួយកូនលោកអ្នកដោយមើលសៀវភៅរូបភាព ឬសៀវភៅរឿងជាដើម។

ប្រាប់កូនធំៗ ឬញាតិមិត្តឲ្យជួយប្រលែងលេង ឬនិយាយលេងសើចជាមួយកូន។

អនុញ្ញាតឲ្យកូនលេងដោយខ្លួនឯង

- ជាញឹកញាប់មនុស្សពេញវ័យគ្រប់គ្រងការលេងសើចរបស់ក្មេង ដោយប្រាប់ពួកគេថាត្រូវលេងរបៀបនេះ ឬរបៀបនោះជាដើម (ឧទាហរណ៍ ធ្វើផ្ទះដោយប្រើដំណើរការ)។ ពេលខ្លះលោកអ្នកត្រូវតែប្រាប់នូវរបៀបធ្វើអ្វីមួយ (ឧទាហរណ៍ ដូចជាដាក់ដំណើរការត្រួតគ្នា)។ ប៉ុន្តែជាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកបណ្តោយឲ្យកូនចេះបញ្ចេញគំនិតដោយខ្លួនឯង។ ទង្វើនេះជួយពួកគេឲ្យចេះគិតគូរ និងចេះដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯង។ ការអនុញ្ញាតឲ្យកូនលេងដោយខ្លួនឯងមិនមានន័យថាពួកគេអាចធ្វើអ្វីៗបានតាមតែចិត្តគេចង់នោះទេ-ដូចជាកូនលេងលើជញ្ជាំង។ លោកអ្នកនៅតែត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំបណ្តោយឲ្យពួកគេនាំទុក្ខទោសដល់ខ្លួន ឬធ្វើឲ្យខូចខាតរបស់នៅក្នុងផ្ទះ។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូនលោកអ្នកធ្វើជាអ្នកដឹកនាំក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។ ពេលខ្លះកូនចង់ធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯង ហើយគ្រាន់តែចង់បានលោកអ្នកនៅកំជិះជាមួយប៉ុណ្ណោះ។ ពេលខ្លះពួកគេចង់ឲ្យលោកអ្នកចូលរួមចំណែកនៅក្នុងការប្រលែងលេងរបស់ពួកគេ-ឲ្យពួកគេជាអ្នកសម្រេចទៅចុះ។ ចំពោះក្មេងអាយុប៉ុណ្ណឹង វាជាការធម្មតាទេសម្រាប់ពួកគេក្នុងការ “លេងទម្ងន់” ឬក៏លេងស្របជាមួយអ្នកដទៃជាជាងលេងជាមួយពួកគេ។ ល្បែងលេងដែលលោកអ្នកនិងកូនអាចលេងជាមួយគ្នាបាន (ដូចជាលេងគូរគំនូរ) អាចធ្វើឲ្យក្មេងមានសេចក្តីសុខចម្រើន។
- សូមព្យាយាមកុំបង្ខំគំនិតលេងសើចសប្បាយរបស់លោកអ្នកចំពោះកូនលោកអ្នក។

ការប្រលែងលេងជាមួយពួកគេ

- អង្គុយនៅលើក្ដារឬក៏រាល់គ្នា ហើយលេងជាមួយគ្រឿងប្រដាប់ប្រដារក្មេងលេងជាមួយពួកគេ។ មិនត្រឹមតែធ្វើជាអ្នកមើលការខុសត្រូវប៉ុណ្ណោះទេ លោកអ្នកត្រូវតែចូលរួមចំណែកជាមួយល្បែងក្មេងលេងនោះដែរ។
- ជាការប្រសើរជាងបើមាតាបិតាបញ្ចេញមតិចំពោះអ្វីៗដែលកូនកំពុងធ្វើ ជាជាងសួរសំនួរថា “ហេតុអ្វីបានជាកូនមិនធ្វើផ្ទះ?” ឧទាហរណ៍ដូចជា៖

- ' ឥឡូវកូនកំពុងតែសាងសង់ផ្ទះ '
- ' កូនបានដាក់ដំណើរការនៅក្នុងឡានដឹកទំនិញ '

នេះជារិធិដ៏ល្អក្នុងការដើរតាមជំហានរបស់កូន ជាជាងប្រាប់ឲ្យពួកគេធ្វើនេះ ឬធ្វើនោះ។ ការធ្វើដូច្នេះគឺបង្ហាញកូនលោកអ្នកថា លោកអ្នកក៏មានការចាប់អារម្មណ៍ចំពោះពួកគេដែរ។

ត្រូវដឹងថាពេលណាកូនលោកអ្នកចង់លេង ហើយពេលណាពួកគេចង់ឈប់លេង

ពេលវេលាដ៏ល្អក្នុងការលេងជាមួយកូនលោកអ្នកគឺពេលដែលកូនលោកអ្នកមិនងងឹត មិនអស់កម្លាំង ឬមិន ឃ្នាន។ ទារក និងកុមារតូចៗមិនអាចផ្ទៀងផ្ទាត់បានយូរទេ។

ការលេងជាមួយកូនលោកអ្នកក្នុងរយៈពេលខ្លី តែញឹកញាប់អាចជាការល្អបំផុត។

សញ្ញាប្រាប់ឲ្យដឹងថាកូនលោកអ្នកចង់ឈប់លេងនោះរួមមាន៖

- ស្លាប់,
- បែកក្បាល ឬបែកខ្នងចេញ
- មើលទៅឃើញថាមិនចង់លេង

ទាំងនេះគឺជាតម្រូវការសម្រាប់លោកអ្នកក្នុងការសាកល្បងលេងល្បែងថ្មីមួយ ឬក៏ឈប់សម្រាកសិន។

ការប្រលែងលេងទៅតាមវ័យខុសគ្នា

ខាងក្រោមនេះគឺជាគំនិតមួយចំនួនសម្រាប់កូនដែលមានអាយុខុសគ្នា។ លោកអ្នកអាចទទួលបាននូវគំនិត បន្ថែមពីមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពទារក និងកុមាររបស់លោកអ្នក ឬក៏ក្រុមលេងណាមួយ។

ការជជែកគ្នាលេង, ការប្រៀងលេង, ការនិទានរឿង ឬក៏ការអានសៀវភៅ-ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែមានប្រយោជន៍ ល្អណាស់សម្រាប់កុមារគ្រប់វ័យ។ នៅពេលដែលទារកមានអាយុពីរ ឬបីខែ បង្ហាញពួកគេនូវរូបភាពនៅក្នុង សៀវភៅ ហើយនិទានរឿងសាមញ្ញ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនចូលចិត្តអានសៀវភៅក្តី ក៏ជាការប្រសើរបើសិន ជាមានសៀវភៅនៅជុំវិញខ្លួន-លោកអ្នកអាចចង្អុលទៅរូបភាព។ ប្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗអំពីរឿង ផ្ទាល់របស់លោកអ្នក ឬគ្រួសារលោកអ្នក, ឧទាហរណ៍ដូចជា “ពេលដែលខ្ញុំនៅតូចៗ, ខ្ញុំពុករបស់ខ្ញុំធ្លាប់...” ឬក៏ “នៅពេលដែលជីដូននៅពីក្មេង, គាត់ធ្លាប់... ។” ធ្វើដូច្នេះគឺទម្លាប់ធ្វើឲ្យក្មេងចាប់បាននូវសម្លេង និងលំនាំបែបបទ នៃភាសាសិយាយ។

ការឲ្យកូនមើលទូរទស្សន៍ទំនងដូចជាស្រួលជាង បើសិនជាមានកន្លែងតូចពេកសំរាប់ឲ្យកូនលេង។ តែធ្វើដូច្នេះមានន័យថា កូនមានពេលវេលាសម្រាប់លេង និងរៀនសូត្រ (លុះត្រាណាតែលោកអ្នក អង្គុយជាមួយកូនលោកអ្នក ហើយពិភាក្សានូវអ្វីៗដែលលោកអ្នកនិងកូនកំពុងតែមើល)។ ខាងក្រោមនេះ មានផ្តល់ជាគំនិតលេងជាច្រើនសម្រាប់ក្មេងនៅពេលដែលគ្មានកន្លែងធំទូលាយ៖

កុមារអាយុពី ២ឆ្នាំកន្លះទៅ ៣ឆ្នាំកន្លះ

- តន្ត្រីនិងចម្រៀង-ការធ្វើចលនា និងការរាំតាមតន្ត្រី- ការលេងភ្លេងដោយប្រើរបស់របរនៅក្នុងផ្ទះ (ដូចជា ឆ្នាំងនិងស្លាបព្រាសម្រាប់ធ្វើជាស្ត្រង)។
- ការគូរគំនូរដោយប្រើក្រាហ្វីតផ្កាតំណាងដែលគ្មាន ជាតិពុល។
- ការធ្វើម្ហូបអាហារ-អនុញ្ញាតឲ្យកូនលោកអ្នកជួយ (ឧទាហរណ៍ ចាក់មេរ្យាមីចូលក្នុងចាន ឬក៏លាយគ្រឿងផ្សំចូលគ្នា)។
- ការសួរនូវគំនូរ-ប្រើមេរ្យាមីលាយទឹកទន្សៀង ឬក៏ប្លាស្ទិកទន្សៀង-ជួយកូនលោកអ្នកក្នុងការប្រមូលរចនាម្ហូប



និងការចងចាំ។

- ទៅលេងសួនច្បារ, ទៅរត់លេង ឬទៅឡើងកាំជណ្តើរក្នុងលេង-ជួយធ្វើឲ្យសាច់ដុំមានភាពរឹងមាំ និងបង្កើនភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង។

កុមារពីរនាម ពង្សាកន្លះ ទៅ៥ឆ្នាំ

- ការលេងសម្តែងដូចជាការស្លៀកពាក់តុបតែងខ្លួន, ការធ្វើជាទៅផ្សារ, ការធ្វើជាលេងនៅសាលា។ ការសម្តែង និងការធ្វើត្រាប់ជួយពួកគេឲ្យយល់អំពីពិភពរបស់ពួកគេ ហើយនិងជួយពួកគេក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗ។
- ចាក់ក្រុងគ្រាប់អង្ការ៉ាធំៗ (តែកុំឲ្យពួកគេលេបចូលក្នុងពោះឲ្យសោះ)
- ការគូរគំនូរ-ប្រើវត្ថុខុសៗគ្នាសម្រាប់គូរគំនូរ-ជក់ធំៗ, ជក់តូចៗ, សំឡី ឬក៏ដៃ, ទាំងអស់នេះមានឥទ្ធិពលខុសៗគ្នា។
- ការគូររូប, ការកាត់ (ដោយប្រើកន្ត្រៃដែលមានសុវត្ថិភាពចំពោះកុមារ), ការបិទ
- ការផ្គុំផ្គំរូបភាពបញ្ចូលគ្នា។
- ការចងស្បែកជើង និងក្រវាត់ក
- ការតាមដានកន្លះរូបរាង និងវត្ថុខុសៗគ្នា
- ការដាំដំណាំដូចជាបន្លែ, ផ្កានៅក្នុងផែនដី

ការលេងជាមួយកូនតូចនៅពេលដែលត្រូវមើលទារកទើបកើត

- ត្រូវមានសកម្មភាពមួយនៅក្បែរខ្លួនដែលកូនតូចរបស់លោកអ្នកអាចលេងបាននៅពេលដែលលោកអ្នកកំពុងមើលទារក។ ចាប់ផ្តើមសកម្មភាព (ឧទាហរណ៍ប្រើក្រាហ្វុនផ្កាឆាយដាច់ពណ៌ដើម្បីគូសវាសលើក្រដាស) ជាមួយកូនតូចរបស់លោកអ្នកមុននឹងបញ្ជាក់ទារក ឬដូចទឹកឲ្យទារក។

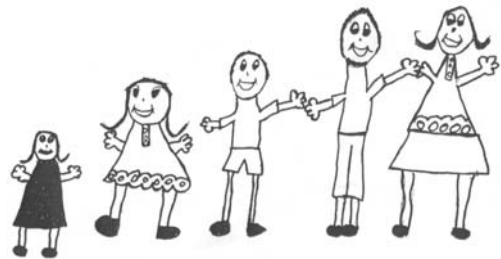
ចុះប្រសិនបើការលេងធ្វើឲ្យឥរិយាបថក្នុងផ្ទះរាយប៉ាយ?

ត្រូវមានហិបពិសេសមួយ ឬក៏ទូសម្រាប់ដាក់ឧបករណ៍លេង-លោកអ្នកអាចរៀបចំផ្ទះឲ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ល្អឡើងវិញយ៉ាងរហ័ស។ បង្កើតជាល្បែងរៀបចំផ្ទះដើម្បីឲ្យកូនលោកអ្នកអាចជួយរៀប។

ការធ្វើឲ្យផ្ទះមានរបៀបរៀបរយល្អគឺជាការប្រសើរ-ប៉ុន្តែក៏ជាការល្អដែរក្នុងការដឹងថាការប្រលែងលេងជាមួយកូនលោកអ្នកក្នុងការរៀនសូត្រ និងការលូតលាស់ផ្សេងៗ។

ក្រុមលេង-ល្អសម្រាប់មាតាបិតា និងបុត្រធីតា

- មានក្រុមលេងជាច្រើននៅតាមតំបន់ភាគច្រើន។ ក្រុមលេងនេះគឺជាវិធីមួយដែលល្អមានការរាក់ទាក់ សម្រាប់មាតាបិតា និងកូនបានជួបជុំប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាមួយមាតាបិតា និងកូនដទៃទៀត។ ក្រុមលេងខ្លះមានការចូលរួមពីមាតាបិតាដែលចេះនិយាយភាសា



Courtesy of Karitane

លោកអ្នក។ សូមកុំខ្លាចរៀនអ្វីទាំងអស់

ក្នុងការចូលរួមក្រុមលេងនេះដោយសារតែលោកអ្នកមិនចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេស ឬចេះនិយាយតិចៗ- កូនរបស់លោកអ្នកអាចជួយលោកអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមាតាបិតាផ្សេងៗទៀតដោយមិនចាំបាច់ត្រូវ ការចេះភាសាអង់គ្លេសច្រើនទេ។ កូនលោកអ្នកលេងជាមួយក្មេងៗទៀតហើយចាប់ផ្តើមមានមិត្តភក្តិថ្មី។ មាតាបិតាក៏ចាប់ផ្តើមមានមិត្តភក្តិថ្មីដែរ។ មាតាបិតាផ្តល់ក្រុមលេងនូវឱកាសក្នុងការប្តូរគំនិត និងយោបល់ អំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាកូន។

- ក្រុមលេងខ្លះគ្រប់គ្រងដោយក្រុមសហគមន៍ ចំណែកក្រុមខ្លះទៀតគ្រប់គ្រងដោយមាតាបិតាខ្លួនឯងតែម្តង។ ពេលខ្លះក្រុមលេងឥតមានគិតថ្លៃអ្វីទាំងអស់ ហើយពេលខ្លះសមាជិកក្រុមលេងត្រូវបង់ប្រាក់តិចតួចសម្រាប់ ទិញសម្ភារៈលេង។ មាតាបិតាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវក្នុងការមើលការខុសត្រូវក្រុមលេងទាំងអស់។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងក្រុមលេងខ្លះ អ្នកជំនួយដែលទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺន ជួយមើលការខុសត្រូវសកម្មភាពនានា។

បើលោកអ្នកចង់ដឹងអំពីក្រុមលេងនៅក្នុងតំបន់លោកអ្នក, សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមាររបស់លោកអ្នក ឬក៏សមាគមក្រុមលេងសម្រាប់កូនរដ្ឋ NSW ។ បើសិនជាលោកអ្នកចង់ចាប់ផ្តើមបើកក្រុមលេងនៅក្នុងតំបន់លោក អ្នក (ឧទាហរណ៍ ដូចជាមាតាបិតាដែលនិយាយភាសាដទៃផ្សេងៗ), សមាគមក្រុមលេងអាចជួយលោកអ្នកបាន។

បើសិនជាលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីប្រើទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាបកប្រែភាសា (TIS) លេខ 131 450 ។

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

ខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មាននេះគឺជាផ្នែកនៃលើព័ត៌មានផ្តល់ជូនដោយមន្ត្រីសុខាភិបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព NSW (NSW Health), Karitane (ការីតេន), Tresillian (ត្រេស៊ីលីយ៉ាន) និងសមាគមក្រុមលេងរដ្ឋ NSW (Playgroup Association of NSW)។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះគឺជាលេខត្រឹមត្រូវនៅគ្រានៃលំហូរពុម្ពប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមិនមានការកែតម្រូវជាហូរហែរ នោះទេ។ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវតែរកលេខទូរស័ព្ទទាំងនេះនៅតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទហើយ។