



စောစောသီလေ၊ ၎င်းတို့ ကောင်းကောင်း

ဖွံ့ဖြိုးလေ ဖြစ်သည်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မှတ်တိုင်များ

ကလေးများသည် ကြီးထွား၊ သင်ယူ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ တစ်ယောက်က တစ်ယောက်ထက် စောစောလမ်းလျှောက်နိုင်ပြီး နောက်တစ်ယောက်က အရင်စကားပြောနိုင်သည်။ ပထမသုံးနှစ်အတွင်း သင့်ကလေးသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ မှတ်တိုင်များပြည့်မီခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရန် ဤဇယားကို အသုံးပြုပါ။ ကလေးတိုင်းဟာ ထူးခြားတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ သင့်ကလေးသည် အခြားသူများနှင့် မည်သို့မြင်၊ ကြား၊ လှုပ်ရှား၊ ဆက်သွယ်၊ သင်ယူ၊ ကစား၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံပုံနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိပါက သင့်အခြေခံဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ သို့မဟုတ် သင့်ဒေသရှိ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ (CDSA) နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်တွင် စိုးရိမ်စရာရှိပါက သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် အောင်မြင်မှုသည် အစောပိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူး ရရှိပါသည်။

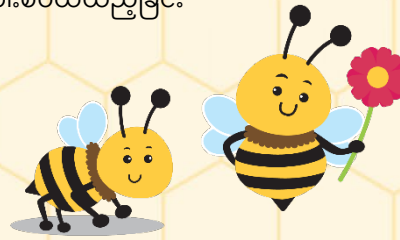
- 1 လ - မှောက်လျက်နေသောအခါ ခေါင်းမော့ထားခြင်း
မျက်နှာများကို စူးစိုက်ကြည့်ခြင်း
အသံများကို တုံ့ပြန်ခြင်း
- 2 လ - ကူး နှင့် ဂူးဂူး သံများထွက်ခြင်း
အရာဝတ္ထုများကို လိုက်ကြည့်ခြင်း
အချိန်အနည်းငယ်မျှ ခေါင်းကိုမတ်ထားခြင်း
သူ/သူမ၏ လက်များကို သတိပြုမိခြင်း



- 3 လ - မျက်နှာများကို မှတ်မိခြင်း
ခေါင်းကို ငြိမ်ငြိမ်နှင့် မတ်မတ်ထားနိုင်ခြင်း
လူမှုရေးအပြုစု စတင်ပြုခြင်း
ခိုင်ခံ့သောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ခြေထောက်တင်သည့်အခါ ခြေထောက်များက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ခံနိုင်ခြင်း
ရွေ့လျားနေသော အရာဝတ္ထုများနောက် လိုက်ခြင်း
- 4 လ - ၎င်းကိုစကားပြောသည့်အခါ ပြုံးခြင်း၊ ရယ်ခြင်းနှင့် ကူးသံပြုခြင်း
ပက်လက်မှ ဘေးဘက်သို့ သို့မဟုတ် မှောက်လျက်အနေအထားသို့ လှိမ့်ခြင်း
အရာဝတ္ထုများကို လက်လှမ်းယူခြင်းနှင့် ရိုက်ခြင်း
မိဘ၏အသံနှင့် ထိတွေ့မှုကို မှတ်မိခြင်း



- 5 လ- ပစ္စည်းများကို လက်လှမ်းယူခြင်း၊ ဆုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ပါးစပ်ထဲထည့်ခြင်း
ချီခိုင်းရန် လက်မောင်များကို မြှောက်ခြင်း
တူတူရေဝါး ကစားခြင်း
လက်နှင့် ခြေထောက်များအသုံးပြု၍ ကစားခြင်း
- 6 လ- ထောက်ပံ့မှုဖြင့် ထိုင်ခြင်းနှင့် ရပ်ခြင်း
နှစ်ဖက်စလုံးသို့ လှိုမ့်ခြင်း
အသံပြုရာဘက်သို့ လှည့်ခြင်း
အသံများကို တုပခြင်း
- 7 လ- အခြားသူများ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖော်ပြချက်များကို တုံ့ပြန်ခြင်း
စူးစမ်းရန်၊ ပုတ်ရန်၊ ထိရန်၊ ရိုက်ရန် လက်များကို အသုံးပြုခြင်း
ဆက်တိုက်အသံများပြုခြင်း



- 8 လ- အရာဝတ္ထုများကို လက်ဖြင့် ကမ်းပေးခြင်း
မတ်တတ်ရပ်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ ဆွဲမခြင်း
တွားသွားရန် သို့မဟုတ် အလျင်အမြင်လှုပ်ရှားရန်
စတင်ခြင်း
- 9 လ- မိဘနှစ်ဦးစလုံးကို "မေ-မေ" သို့မဟုတ် "ဖေ-ဖေ"
ခေါ်ခြင်း သင်နှင့် မျက်နှာအမှုအယာ ဖလှယ်ခြင်း
(ပြုခြင်း) မြန်မြန်နှင့် တစ်ဆက်တည်းစကားပြောခြင်း
သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ် အကွဲရာသံများ
မိမိ၏နာမည်ကို တုံ့ပြန်ခြင်း



- 10 လ- လက်ငွေ့ယမ်းနှုတ်ဆက်ခြင်း
လက်များ၊ ဒူးများနှင့် ကောင်းစွာတွားသွားခြင်း
ခွက်ကိုကိုင်ထားပေးသည့်အခါ ခွက်ထဲမှ သောက်ခြင်း
- 11 လ- သင့်လျော်သောမိဘအား "မေ-မေ" နှင့် "ဖေ-ဖေ" ဟုခေါ်ခြင်း
ပရိဘောဂများကိုကိုင်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း
ခွက်ထဲမှသောက်ခြင်းနှင့် ပစ္စည်းငယ်များကို ကောက်ယူခြင်း
- 12 လ- အသံထွက်ပြီး ရိုးရှင်းသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာများ ပြုလုပ်ခြင်း
အနည်းဆုံး စကားလုံးသုံးလုံး အသုံးပြုခြင်း
သူ/သူမ လိုချင်သောအရာနှင့် မလိုချင်သောအရာကို သင့်အား သိစေခြင်း

စောစောသီလေ၊ ၎င်းတို့ ကောင်းကောင်း



ဖွံ့ဖြိုးလေဖြစ်သည်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မှတ်တိုင်များ

- 13 လ-** ကောင်းစွာမတ်တပ်ရပ်ခြင်း
အရာဝတ္ထုများကို ကောက်ယူရန် ကိုယ်ကို
ကိုင်းညွတ်ပြီး ခြေလှမ်းအနည်းငယ်
လှမ်းနိုင်ပါသည်
- 14 လ-** အခြားသူများ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို တုပခြင်း
အတုံးများ၊ ကားများ၊ စာအုပ်များ၊ ဂွမ်းသွပ်
တိရိစ္ဆာန်ရုပ်များနှင့် အရုပ်များနှင့် ကစားခြင်း
ဘူးများထဲမှ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ထုတ်ပစ်ခြင်း
- 15 လ-** ဘောလုံးနှင့် ကစားခြင်း
ကောင်းစွာလမ်းလျှောက်နိုင်ပြီး
ကိုင်းညွတ်နိုင်ခြင်း
ပုံပြင်များ နားထောင်ခြင်း
ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို ညွှန်ပြနိုင်ခြင်း
- 16 လ-** စာအုပ်တစ်အုပ်၏ စာမျက်နှာများကို လှန်ခြင်း
ဂွမ်းဖြည့်ရုပ် သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထုကို
တွယ်တာမှု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
အလိုမကျသောအခါ ဝန်းရံကြံမှု ဖြစ်နိုင်ခြင်း
- 17 လ-** တယ်လီဖုန်းကဲ့သို့သော ပုံမှန်ပစ္စည်းများကို
အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းမှန်ကို သင်ယူခြင်း
ဟန်ဆောင်ဝိမ်းများကို ကြိုက်ခြင်း
တက်စီးရသောကစားစရာများကို ကြိုက်ခြင်း



- 19 လ-** ဇွန်း သို့မဟုတ် ခက်ရင်းကိုအသုံးပြုခြင်း
ပြေးနိုင်ခြင်း
ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပစ်ပေးခြင်း
အိမ်အတွင်း ကူညီရခြင်းကို နှစ်သက်ခြင်း
- 20 လ-** သူ/သူမကိုယ်တိုင် အဝတ်အစားချွတ်နိုင်ခြင်း
စကားလုံး 200 ခန့် နားလည်နိုင်ခြင်း
- 21 လ-** "ပုလင်းလိုချင်တယ်" နှင့် "သွား၊ ဘိုင်ဘိုင်"
ဆိုသောစကားလုံးများကို ပေါင်းစပ်ခြင်း
တစ်ကြိမ်လျှင် လှေကားတစ်ဆင့်တက်နိုင်ခြင်း
ကစားစရာများကို
ဘယ်နေရာမှာထားရမလဲဆိုသော ရိုးရှင်းသည့်
ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ခြင်း
ဘောလုံးကို ရှေ့သို့ကန်ခြင်း
"အရုပ်ကိုယူပြီး ဒီကိုလာပေး" ကဲ့သို့သော
အဆင့်နှစ်ဆင့်ပါ ခိုင်းစေချက်များကို
လိုက်လုပ်နိုင်ခြင်း
- 22 လ-** သားအရွယ် စာအုပ်ထဲမှ ရိုးရိုးရုပ်ပုံများကို
ခွဲခြားနိုင်ခြင်း
နာမည်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုရည်ညွှန်းနိုင်ခြင်း - "သား၊
သမီးကို/သား၊ သမီးရဲ့ သုံးနိုင်ခြင်း
တံခါးဖိရုံနှင့် သေတ္တာများကို ဖွင့်နိုင်ခြင်း
"မင်္ဂလာပါ"၊ "တုတ်တ" နှင့် "ကျေးဇူးပြု၍" စသည့်
စကားလုံးများကို သတိပေးပါက အသုံးပြုနိုင်ခြင်း
- 23 လ-**

18 လ-

စကားလုံး 10-20 လုံးပြောနိုင်ခြင်း
 အကူအညီတောင်းခံခြင်း
 သူ၏လိုအပ်သော/လိုချင်သော အရာများကို
 သိစေရန် စကားလုံးတစ်လုံးတည်းကို
 အသုံးပြုခြင်း
 ရောင်စုံခဲတံဖြင့် ခြစ်ခြင်း
 ချစ်ခင်မှုကိုပြခြင်း၊ နမ်းခြင်းများ
 ရိုးရှင်းသောညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်လုပ်ခြင်း
 နောက်ပြန်လမ်းလျှောက်နိုင်ခြင်း

24 လ-

သားအရွယ် "ဒါဘာလဲ" ကဲ့သို့သော ရိုးရိုးမေး
 ခွန်းများကို ဖြေနိုင်ခြင်း
 ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အနည်းဆုံး ခြောက်ခုကို
 အမည်ခေါ်နိုင်ခြင်း
 စကားလုံး နှစ်လုံး-သုံးလုံးပါ စကားစုများ
 အသုံးပြုနိုင်ခြင်း
 ဘောလုံးကို ကန်နိုင်ခြင်း
 လှေကားကို တစ်ဆင့်ချင်းစီ တက်နိုင်/ဆင်းနိုင်ခြင်း
 အခြားကလေးများနှင့် အလှည့်ကျ ကစားနိုင်ခြင်း



နှစ်နှစ်အရွယ်တွင် ကလေးများသည် "ဖျော်ရည်ထပ်လိုချင်တယ်" ကဲ့သို့ စကားလုံး နှစ်လုံး-သုံးလုံးပါ စကားစုများကို ပိုမိုသုံးစွဲလာကြသည်။ ၎င်းတို့သည် စကားလုံး 50-100 ခန့် ပြောနိုင်ပြီး 250-300 ခန့်ကို နားလည်ကြသည်။ မိမိဘာသာ အစာစားနိုင်ပြီး တံခါးဖိရုံနှင့် သေတ္တာများကို ဖွင့်နိုင်ကြသည်။ အရာဝတ္ထုများကို ဖြုတ်ချခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် မိဘများနှင့် အခြားကလေးများကို အတုခိုးခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပြသခြင်း၊ ကိုယ့်ဘာသာကစားခြင်းနှင့် သူစိမ်းများရှေ့တွင် ရှက်တတ်ခြင်းစသည့် ဖြစ်တတ်သော လူမှုရေးစိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြုအမူများ တွေ့ရတတ်သည်။ နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးများသည် မိမိအလိုကျ ဖြစ်စေလိုသည့် စိတ်ထားပြင်းထန်တတ်သဖြင့် ဒေါသထွက်ငိုယိုခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

သုံးနှစ်အရွယ်တွင် ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကိုများစွာ အားကိုးလာနိုင်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအနေဖြင့် လှေကားတက်နိုင်/ဆင်းနိုင်ပြီး ဖိနပ်ကို ကိုယ်တိုင်စီးနိုင်သည်။ စကားလုံး သုံးလုံး-ငါးလုံးပါ ဝါကျများပြောနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိကာ ရိုးရာကဗျာများကို ပြန်ပြောနိုင်ပြီး ဝါကျအများစုကို နားလည်ကာ မိမိ၏အမည်နှင့် အသက်ကို ပြောနိုင်သည်။ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးများသည် အရုပ်များ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူများဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်ကစားနည်းများ ကစားနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အခြားကလေးများနှင့် ရိုးရိုးကစားနည်းများ ကစားနိုင်ပြီး အနည်းဆုံး အရောင်တစ်မျိုးကို မှန်ကန်စွာ အမည်တပ်နိုင်ကာ သုံးဘီးတပ်စက်ဘီး စီးနိုင်သည်။ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးများသည် စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြတတ်ကြသည်။

ဤဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များသို့ ရောက်ရှိရန် အချိန်ကာလများသည် ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားနိုင်သော်လည်း ဤဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များသည် သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို စောင့်ကြည့်ရာတွင် လမ်းညွှန်တစ်ခုအနေဖြင့် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။



NC DEPARTMENT OF
 HEALTH AND
 HUMAN SERVICES
 Division of Child and Family Well-Being