

親子共讀從0歲開始

ការអានឪពុកម្តាយនឹងកុមារចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 0 ឆ្នាំ



孕期開始的親子共讀~

ការអានរបស់ឪពុកម្តាយនឹងកូននៅពេលចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ

孕媽咪最好的胎教~ 親子共讀

ការអាននៃឪពុកម្តាយដល់សំរាប់ម្តាយដែលមានផ្ទៃពោះ

寶寶出生時最喜歡聽到的是在胎兒時期常聽到的聲音，就是媽媽的聲音，胎兒寶寶聽覺器官在五個月大時就已經發育，七個月會對各種聲音做出反應，請孕媽媽在迎接寶寶出生前這段時光，開始練習用充滿母愛及溫柔的聲音為愛朗讀吧！

ទារកចូលចិត្តស្តាប់សំលេងដែលឮជាញឹកញាប់ក្នុងអំឡុងពេលមានគភ៌វាជាសំលេងរបស់ម្តាយហើយសិរិវង្សសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃបានរីកចម្រើននោះរយៈពេលប្រាំខែប្រាំពីរខែដែលមានប្រតិកម្មទៅនឹងសំលេងគ្រប់ប្រភេទសូមឱ្យម្តាយមានផ្ទៃពោះជួបទារកមុនពេលសំរាលកូនចាប់ផ្តើមហ្នឹកហាត់សំលេងទន់ភ្លន់និងសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ម្តាយ!

寶寶閱讀行為 ឥរិយាបថការអានរបស់ទារក	爸媽可以怎麼做 តើឪពុកម្តាយអាចធ្វើអ្វីខ្លះ៖	如何選書 របៀបជ្រើសរើសសៀវភៅ
1 歲半到 2 歲 1 ឆ្នាំកន្លះដល់ 2 ឆ្នាំ		
<ul style="list-style-type: none"> ● 能每次翻一頁厚紙板書 អាចក្រឡប់ទំព័រដាច់ដាច់ កាតុងក្រាស់គ្រប់ពេល ● 會有互動式的短句子對話 នឹងមានការឆ្លើយតបទៅនឹងពាក្យសន្ទនាខ្លីៗ ● 說出書中熟悉事物的名字 និយាយចេញឈ្មោះនៃរឿងដែលធ្លាប់ស្គាល់នៅក្នុងសៀវភៅ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓閱讀成為生活作息的一部分，如晚安故事時間 ធ្វើឱ្យការអានជាផ្នែកមួយនៃការរស់នៅមួយចំណែក，ដូចជារឿងនិទានពេលរាត្រី ● 問「這是什麼？」給孩子時間思考、回答 រស្មី (តើនេះជាអ្វី?) ឱ្យពេលវេលាកុមារក្នុងការគិតនិងឆ្លើយ ● 將故事內容和孩子生活做連結 ភ្ជាប់ខ្លឹមសារនៃរឿងជាមួយនឹងការរស់នៅរបស់កុមារ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 厚紙板書 ក្រដាសសៀវភៅកាតុងក្រាស់ ● 重複句子有韻律的書 អានពាក្យដដែលៗ តាមចង្វាក់សៀវភៅ ● 圖畫書及動物書 សៀវភៅរូបភាព គំនូរនិងសៀវភៅរូបភាពសត្វ
2 歲到 3 歲 អាយុ 2 ឆ្នាំដល់អាយុ 3 ឆ្នាំ		
<ul style="list-style-type: none"> ● 一次翻數頁紙張書 ក្រឡប់ក្រដាសសៀវភៅមួយដងច្រើនសណ្តឹក ● 喜歡反覆讀同一個故事 ចូលចិត្តការអានរឿងដដែលៗម្តងហើយម្តងទៀត ● 能朗讀出句子，甚至整個故事 អាចអានចេញជាពាក្យ，សូម្បីតែរឿងទាំងមូល 	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立安全互動的氛圍 បង្កើតបរិយាកាសសុវត្ថិភាពនិងអន្តរកម្ម ● 念到熟悉的句子停下，讓孩子接著說完 និយាយទៅកាន់ប្រយោគដែលធ្លាប់ស្គាល់ហើយយប់，ដើម្បីទុកអោយកុមារឱ្យនិយាយបញ្ចប់ ● 提供蠟筆和紙，讓孩子畫圖 ផ្តល់ខ្នើនិងក្រដាស，សំរាប់កុមារដើម្បីគូរគំនូរ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 紙頁書 ទំព័រដាច់ដាច់ សៀវភៅ ● 故事情節較多的圖畫書 សៀវភៅរឿងនិទានដែលមានរូបភាពគំនូរចម្រស់ជាច្រើន

親子共讀 越早越好

資料來源-羅東醫院小兒科 吳淑娟醫師
台灣展臂閱讀協會



南投縣政府衛生局 關心您
本經費由菸品健康福利捐支應

孕媽咪如何為愛朗讀?

តើម្តាយមានផ្ទៃពោះអាចអានសេចក្តីស្រឡាញ់យ៉ាងដូចម្តេច?

- ❗ 不要擔心沒時間，5分鐘10分鐘都好，養成習慣。
- ❗ កុំបារម្ភអំពីការមិនមានពេលប្រាំនាទីឬសដប់នាទីក៏អាចជាទម្លាប់។
- ❗ 選媽媽自己喜歡的書朗讀出聲，不一定要童書，感覺寶寶有胎動時，請用手撫摸肚子，給寶寶回應。
- ❗ ជ្រើសរើសសៀវភៅដែលអ្នកចូលចិត្តអាន，មិនចាំបាច់សៀវភៅកូនក្មេង，មានអារម្មណ៍ថាទារកមានចលណសូមប្រើដៃស្លៀបអង្កែលពោះឱ្យទារកឆ្លើយតប។
- ❗ 不用刻意大聲唸，用平常的音量，想著寶寶，高興的朗讀就好。
- ❗ កុំប្រើសំលេងអានខ្លាំងៗ，ប្រើសំលេងធម្មតា，ដោយមានអារម្មណ៍រីករាយទៅកាន់ទារក។
- ❗ 不要在乎念的好不好，享受和寶寶一起的感覺就很好。
- ❗ កុំបារម្ភនៃការអានល្អឬមិនល្អ，មានអារម្មណ៍រីករាយជាមួយទារករបស់អ្នកវាជាការប្រសើរ។

親子共讀的好處 អត្ថប្រយោជន៍ល្អនៃការអានរបស់ឪពុកម្តាយ

- ❗ 增加親子感情的連結 បន្ថែមការទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយនិងកូន
- ❗ 降低媽媽的壓力和焦慮 កាត់បន្ថយភាពតានតឹងនិងការថប់បារម្ភរបស់ម្តាយ
- ❗ 促進寶寶腦部發展 លើកកម្ពស់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលទារក

寶寶出生至3歲的親子共讀~

ការអាននៃឪពុកម្តាយ នឹងកុមារពីពេលចាប់កំណើតដល់អាយុបីឆ្នាំ -

親子共讀原則 គោលការណ៍អានមាតាបិតាកូន

- 原則一 គោលការណ៍ទី 1** 從「對話式共讀」開始 (ការអាននៃទំនាក់ទំនងសន្ទនា) ចាប់ផ្តើម
- 原則二 គោលការណ៍ទី 2** 找個舒服的地方 រកកន្លែងស្រួល
- 原則三 គោលការណ៍ទី 3** 專注力不長，不需硬性規定時間 ការយកចិត្តទុកដាក់តែងតែមិនចិត្តថេរទេ，មិនអោយមានភាពតានតឹងក្នុងការកំណត់ពេលវេលា
- 原則四 គោលការណ៍ទី 4** 從幾分鐘開始，慢慢延長時間 ចាប់ផ្តើមពីប៉ុណ្ណាននាទី，ហើយពន្យារពេលបន្តិចម្តងៗ
- 原則五 គោលការណ៍ទី 5** 孩子可能會分心，持續以溫暖的聲音朗讀，孩子自然會被吸引回到書裡 កុមារនឹងអាចជួបការរំខាន，បន្តការអានដោយសំលេងកក់ក្តៅកុមារនឹងត្រូវបានទាក់ទាញដោយធម្មជាតិគ្រលប់ទៅក្នុងសៀវភៅវិញ

原則六 គោលការណ៍ទី 6 家裡經常有書，常有人閱讀，孩子自然而然就會親近書、親近閱讀
 ជាទូទៅនៅផ្ទះមានសៀវភៅ，មានគេអានសៀវភៅជាញឹកញាប់，ធ្វើអោយកុមារមានភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយសៀវភៅ

寶寶閱讀行為 គរិយាបថការអានរបស់ទារក	爸媽可以怎麼做 តើឪពុកម្តាយអាចធ្វើអ្វីខ្លះ	如何選書 របៀបជ្រើសរើសសៀវភៅ
出生到6個月 រយៈពេលកើតបាន 6 ខែ		
<ul style="list-style-type: none"> ● 揮動的雙手會無目的的碰觸到圖書 បណ្តារ ម្រាមដៃសងខាង ប៉ះគំនូរសៀវភៅដោយគ្មានគោលបំណង ● 視覺短暫的定睛看某一圖書 ការមើលរយៈពេលខ្លីនៃការមើល គំនូរសៀវភៅ ● 失去興趣時可能發出不耐煩的哭和聲音。 ការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ និងអាចកើតមានឡើងការស្រែកយំ និងសំលេងរំជួលចិត្ត។ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 將寶寶抱在懷裡，爸媽拿著書開始說故事 បីទារកនៅក្នុងដៃរបស់អ្នក，ឪពុកម្តាយចាប់ផ្តើមយកសៀវភៅអានរឿងនិទាន ● 用溫柔愉悅的聲音唸故事 ប្រើសំលេងស្រទន់និងរីករាយអានរឿងនិទាន ● 讓寶寶把握佳爸媽的手指，讓寶寶得到情緒的滿足 ឱ្យទារកចាប់ម្រាមដៃរបស់ឪពុកម្តាយ，ឱ្យទារកទទួលបានការ ពេញចិត្តពីអារម្មណ៍ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 黑白書、圖案簡單對比鮮明的圖畫書 សៀវភៅសំខ្មៅរូបសៀវភៅគំនូរសាមញ្ញ ៗ និងផ្ទៃឬគ្នាទៅនិងសៀវភៅគំនូរដែលមានរូបពណ៌នើត ● 布書、洗澡書 សៀវភៅក្រណាត់，សៀវភៅមុជទឹក
6 月大到 1 歲 6 ខែដល់អាយុ 1 ឆ្នាំ		
<ul style="list-style-type: none"> ● 抓書、吃書、丟書來認識書本 ចាប់យកសៀវភៅ，បរិភោគសៀវភៅ，បោះសៀវភៅមកដើម្បីស្គាល់សៀវភៅ ● 注意力有限，可能只有幾秒鐘的注意力 ការយកចិត្តទុកដាក់មានកម្រិត，ប្រហែលជាមានប៉ុណ្ណាននាទីនៃការយកចិត្តទុកដាក់ប៉ុណ្ណោះ ● 會拍打有興趣的圖片 ចេះទះរូបភាពគំនូរដែលចូលចិត្ត 	<ul style="list-style-type: none"> ● 抱著孩子看著孩子的眼睛 ពរកូនហើយមើលទៅកាន់ភ្នែកកូន ● 指著圖案並說出名稱，如：小狗、車子 ចង្អុលលើរូបគំនូរ និងនិយាយឈ្មោះដូចជា：ឆ្កែ，រថយន្ត ● 觀察孩子的反應改變共讀技巧 សង្កេតមើលប្រតិកម្មរបស់កូនដើម្បីផ្លាស់ប្តូរជំនាញការអានរួមគ្នា 	<ul style="list-style-type: none"> ● 有嬰兒臉譜的書 សៀវភៅដែលមានមុខទារក ● 布書、洗澡書 សៀវភៅក្រណាត់，សៀវភៅមុជទឹក ● 黑白書、紅綠書 សៀវភៅពណ៌ខ្មៅនិងពណ៌ស，សៀវភៅក្រហមនិងបៃតង ● 手指搖 គ្រូម្រាមដៃ
1 歲到 1 歲半 អាយុ 1 ឆ្នាំដល់ 1 ឆ្នាំកន្លះ		
<ul style="list-style-type: none"> ● 把書拿給家長讀 យកសៀវភៅអោយឪពុកម្តាយអាន ● 用一根手指指圖片 ប្រើម្រាមដៃមួយចង្អុលទៅលើរូបភាពគំនូរ ● 一次翻動幾頁的紙板書 1 ដងក្រឡប់ទំព័រមួយ ចំនួននៃសៀវភៅក្រដាស ● 孩子的注意力很短暫 ការយកចិត្តទុកដាក់របស់កុមារមានរយៈពេលខ្លី 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓孩子試著翻書 សូមឱ្យកុមារសាកល្បងបើកសៀវភៅ ● 問「○○在哪裡？」讓孩子用手指指出 (តើ○○នៅឯណា?) សូមឱ្យកុមារប្រើដៃចង្អុលបង្ហាញ ● 建立固定的時間閱讀 កំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់ដើម្បីអាន ● 讓抱抱成爲閱讀寶座 សូមអោយការឱបឱបក្លាយជាកន្លែងបង្ហាញអាន 	<ul style="list-style-type: none"> ● 厚紙板書、布書、硬頁書、觸摸書 សៀវភៅក្រដាសកាតុងក្រាស់，សៀវភៅក្រណាត់，សៀវភៅសន្លឹករឹង，ប៉ះស្លៀបសៀវភៅ ● 重複句子有韻律的書 អានពាក្យដដែលៗ តាមចង្វាក់សៀវភៅ ● 圖畫書及動物書 សៀវភៅរូបភាពគំនូរនិងសៀវភៅរូបភាពសត្វ ● 和生活領域相關的圖畫書、歌謠 បទចម្រៀងសៀវភៅរូបភាពទាក់ទងទៅនឹងការដឹកនាំនិងការរស់នៅ