

জন্ম থেকে ছয় বছর – বৃদ্ধি এবং বিকাশ

অনুগ্রহ করে জিজ্ঞাসা করুন। বাচ্চারা অপেক্ষা করতে পারে না।

কি

চার্টটি পিতামাতার জন্য লেখা, তবে যারা জানেন বা ছোট বাচ্চাদের নিয়ে কাজ করেন তাদের জন্য এটি সহায়ক হবে।

কেন

এই প্রিন্টিন চার্টটি একটি শিশুর দৃষ্টিশক্তি, শ্রবণশক্তি এবং বিকাশের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য সমস্যাগুলি চিহ্নিত করতে সাহায্য করার একটি দ্রুত উপায়। চার্টটি আপনাকে শিশুটিকে পুরোপুরিভাবে পর্যবেক্ষণ করতে সাহায্য করবে। আপনি চিন্তাভাবনা, সামাজিক দক্ষতা, শ্রবণ, কথা বলা এবং চলাফেরার ক্ষেত্রে শিশুর বিকাশে পর্যবেক্ষণ করবেন। নড়াচড়া করার সময় ক্ষুদ্র ছোট পেশী (যেমন আঙ্গুলের মতো), অন্যান্য বড় পেশী (পায়ের মতো) ব্যবহার করে থাকে। প্রত্যেক বয়সের শিশুদের দৃষ্টিশক্তি এবং শ্রবণশক্তির বিষয়ে পর্যবেক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

গুরুত্বপূর্ণ! এই চার্টটি আপনাকে আপনার সন্তানের দৃষ্টিশক্তি এবং শ্রবণশক্তি পর্যবেক্ষণ এবং বিকাশ খেয়াল রাখতে সাহায্য করার একটি দ্রুত উপায় এবং এটি একটি বিকাশ টেস্ট, মূল্যায়ন বা পর্যালোচনামূলক মূল্যায়নের উদ্দেশ্যে নয়।



কিভাবে

প্রতিটি বয়সের বিভাগের এমন কার্যক্রমের তালিকা যা বেশিরভাগ শিশুরা সেই বিভাগে প্রথম থেকে দ্বিতীয় বয়সের মধ্যে কিছু সময় করতে সক্ষম হবে। উদাহরণস্বরূপ, 12 মাসের মধ্যে, বেশিরভাগ শিশু 6 থেকে 12 মাসের বিভাগে তালিকাভুক্ত সমস্ত কার্যক্রম করতে সক্ষম হবে। যাইহোক, বেশিরভাগ শিশু 6 মাসে এই সমস্ত কার্যক্রম করতে সক্ষম হবে না। প্রতিটি বয়সের বিভাগের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। অতএব, কোনো স্বরে বয়সের প্রথমদিকে শিশু যদি সমস্ত ক্রিয়াকলাপ করতে না পারে তবে খুব বেশি উদ্বিগ্ন হবেন না। যেহেতু শিশুরা বিভিন্ন হারে বিকাশ লাভ করে, তাই একটি শিশু কোনো কিছু পরে শিখলে আতঙ্কিত হবেন না।

শিশুর বয়সের নিচে এবং দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণশক্তির নিচে তালিকাভুক্ত কার্যকলাপগুলি পড়ুন। শিশু যেভাবে খেলে তা দেখুন এবং শুনুন। শিশুটি কি কাজগুলো করতে পারবে? এটা গুরুত্বপূর্ণ যে শিশুর প্রতিটি কার্যকলাপের জন্য প্রয়োজনীয় সময়, স্থান এবং উপকরণ রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, বলবেন না যে আপনি শিশুটিকে কাগজ এবং একটি পেন্সিল বা ক্রেয়ন না দিলে শিশুটি মুখচ্ছবি আঁকতে পারে না।

আপনার কোন উদ্বেগ থাকতে পারে এমন চার্টটি ব্যবহার করে আপনি অনেক দিন ধরে একটি শিশুকে দেখতে এবং শুনতে চাইতে পারেন। যদি একটি বিভাগের স্তরে বয়সের শেষের দিকে একটি শিশু সমস্ত ক্রিয়াকলাপ করতে না পারে, পরিবারগুলি তাদের পর্যবেক্ষণগুলি একজন পেশাদারের সাথে ভাগাভাগি করতে পারেন যিনি সন্তানের বিকাশের দিকে ঘনিষ্ঠভাবে নজর রাখতে পারেন।

কখন

খেলার সময় শিশুকে দেখুন এবং শুনুন। শিশুরা সাধারণত কেমন হয় আপনি তা খুঁজছেন। শিশু অসুস্থ, ক্লান্ত বা রাগান্বিত থাকলে এই চার্টটি ব্যবহার করবেন না।

এরপর কি

আপনি যদি সন্তানের বিকাশের বিষয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করেন তবে আপনার এলাকার স্থানীয় প্রধান Family Resources Coordinator (FRC) (পারিবারিক সংস্থান সমন্বয়কারী) নামের জন্য এই প্রকাশনার অন্য অংশে তালিকাভুক্ত Help Me Grow Washington (ওয়াশিংটনে বিকাশে আমাকে সহায়তা করুন) নম্বরে কল করতে পারেন। এছাড়াও, শিশুর ডাক্তার, স্বাস্থ্য বিভাগ বা স্কুল ডিস্ট্রিক্ট পরিবারগুলিকে সাহায্য করতে পারে এবং আপনি একটি কাছাকাছি সংস্থা খুঁজে পেতে পারেন যা শিশুর বিকাশ, দৃষ্টি এবং/অথবা শ্রবণশক্তির আরও সম্পূর্ণ পরীক্ষা করতে পারে।



দৃষ্টিশক্তি

আপনার শিশুটি কি...

- চোখের ইশারায় যোগাযোগ করতে পারে (আপনার চোখের দিকে তাকান)
- তাদের চোখ দিয়ে একটি চলমান বস্তু অনুসরণ করে
- ঘন ঘন বস্তুর সাথে ধাক্কা না খেয়ে হাঁটুন বা হামাগুড়ি দেয়
- উভয় চোখ ব্যবহার করে মানুষ এবং জিনিস দেখে
- স্বাভাবিক দূরত্বে বস্তু ধরে (6 মাস বয়সের পরে)
- বিভিন্ন ছায়া বা এলাকা জুড়ে মৃগুভাবে হাঁটুন বা হামাগুড়ি দেয় (কাপেট, টালি)
- চোখ আড়াআড়ি বা না কুঁচকিয়ে মানুষ এবং জিনিস দেখে (9 মাস পরে)
- চোখ কি পরিষ্কার, লাল বা পানিপূর্ণ নয়

শ্রবণশক্তি

আপনার শিশুটি কি...

- বাড়ির আওয়াজগুলি বুজতে পারে (টেলিফোন, দরজায় নক, টেলিভিশন)
- একটি ভয়েস ব্যবহার করুন যা খুব জোরে বা খুব ধীরে নয়
- আওয়াজ করে এমন খেলনা দিয়ে খেলে (ঝুমঝুমি, ঘণ্টা)
- শব্দ অনুকরণ করে (1 বছর পরে)
- দুই বছর বয়সের পরে কিছু শব্দ তৈরি করে ("এস" বা "ইং")
- মৌখিক নির্দেশাবলী অনুসরণ করে
- টেলিভিশন বা রেডিওতে একটি মাঝারি ভলিউম বজায় রাখুন
- গল্প, রেকর্ড বা টেলিভিশন শ্রবণ করে কোনো অসুবিধা ছাড়াই
- কথা বলে যা বেশিরভাগ লোক বুঝতে পারে (যদি 2-1/2 বছরের বেশি বয়সী হয়)
- অন্য রুম থেকে ডাকলে আপনার কাছে আসে (2 বছর পর)



জন্ম থেকে ছয় বছর – বৃদ্ধি এবং বিকাশ

অনুগ্রহ করে জিজ্ঞাসা করুন। বাচ্চারা অপেক্ষা করতে পারে না।



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

অভিভাবকদের জন্য:

একজন অভিভাবক হিসেবে, আপনি আপনার সন্তানের জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি। আপনি আপনার সন্তানকে ভাল জানেন। যদি আপনার সন্তানের বিকাশ নিয়ে আপনার উদ্বেগ থাকে তবে আপনি মূল্যায়নের জন্য অনুরোধ করতে পারেন। আপনার কোন প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে জিজ্ঞাসা করুন। একজন স্থানীয় Family Resources Coordinator (FRC) (পারিবারিক সংস্থান সমন্বয়কারী) Help Me Grow Washington কল করুন যিনি আপনাকে সাহায্য করবেন।

প্রদানকারীদের জন্য:

শিশুরা বিভিন্ন উপায়ে বেড়ে ওঠে এবং বিকাশ করে। অনুগ্রহ করে তাদের সন্তানের বিকাশ সম্পর্কে পরিবারের সাথে নিয়মিত কথা বলার চেষ্টা করুন। তাদের জিজ্ঞাসা করুন তাদের সন্তান কোন নতুন দক্ষতা শিখেছে, তাদের কোন উদ্বেগ থাকতে পারে এবং আপনার নিজস্ব পর্যবেক্ষণ শেয়ার করুন। পরিবারগুলিকে জানাতে দিন যে তাদের উদ্বেগ থাকলে, Help Me Grow Washington (ওয়াশিংটনে বিকাশে আমাকে সহায়তা করুন) নম্বরে কল করে আরও তথ্য এবং সহায়তা পাওয়া যায়। তারা পরিবারটিকে তাদের এলাকার স্থানীয় Family Resources Coordinator (FRC) (পারিবারিক সংস্থান সমন্বয়কারী) কাছে রেফার করবে। এছাড়াও আপনি FRC-এর নাম এবং ফোন নম্বরের জন্য Help Me Grow Washington (ওয়াশিংটনে বিকাশে আমাকে সহায়তা করুন) কল করতে পারেন এবং এই তথ্যটি সরাসরি পরিবারের সাথে শেয়ার করতে পারেন।

DCYF বৈষম্য করে না এবং জাতি, বর্ণ, লিঙ্গ, ধর্ম, বিশ্বাস, বৈবাহিক অবস্থা, জাতীয় উত্স, যৌনতার ভিন্নতা, বয়স, প্রবীণদের অবস্থা, বা কোনও শারীরিক, সংবেদনশীলতা বা বা মানসিক অক্ষমতার উপস্থিতি নির্বিশেষে সমস্ত ব্যক্তির জন্য তার প্রোগ্রাম এবং সেবাগুলিতে সমান প্রবেশাধিকার প্রদান করে।

আপনি যদি একটি বিকল্প কার্যক্রম বা ভাষায় এই প্রকাশনাটি বিনামূল্যে কপি চান, অনুগ্রহ করে DCYF Constituent Relations (গঠনমূলক সম্পর্ক) এ 1-800-723-4831

এ যোগাযোগ করুন বা ইমেল করুন communications@dcyf.wa.gov.

জন্ম - 3 মাস আপনার সন্তান কি...

- তাদের পেটে থাকা অবস্থায় মাথা ও বুক উপরে তুলে
- ধীরে ধীরে তাদের হাত এবং পা নড়াচড়া করে
- তাদের মাথা পাশ ঘুরিয়ে আপনার নড়াচড়া অনুসরণ করে
- সহজেই একটি বোতল বা স্তন নিয়ে এবং ভালভাবে চুষে
- হঠাৎ উচ্চ শব্দে চমকে উঠে বা কান্নাকাটি করে
- আপনার দিকে তাকায়, মুখ দেখে
- গুড়গুড় বা কুকুড়ার শব্দ করে
- আপনার হাসি বা কথার জবাবে হাসে
- আরাম পেলে সহজেই শান্ত থাকে

3-6 মাস আপনার সন্তান কি...

- তাদের পিঠে রাখলে পা দিয়ে খেলা করে
- পেটে থাকা অবস্থায় তাদের মাথা এবং বুকের ওজন হাতের উপর তুলে
- সাপোর্ট ছাড়াই তাদের মাথা সোজা এবং স্থির রাখে
- পেট থেকে পিঠে এবং পেটে পিঠে গড়াগড়ি করে
- একসাথে স্পর্শ করে নিজের হাতে খেলা করে
- খেলনা নিতে যায়
- নাগালের মধ্যে রাখা একটি খেলনা নেয়
- শব্দের দিকে তাদের মাথা ঘুরিয়ে দেয়
- বিভিন্ন শব্দ করে
- হাসাহাসি করে
- পছন্দ-অপছন্দ দেখানোর চেষ্টা করে

6-12 মাস আপনার সন্তান কি...

- কিছু সাহায্যে স্ট্যান্ডে নিজেকে টেনে নেয়
- খেলনা নিয়ে খেলার সময় সাহায্য ছাড়াই বসে যায়
- এক হাত থেকে অন্য হাতে বস্তু স্থানান্তর করে
- সেগুলিকে আঙুলে খাবার খাওয়ায়
- বাই-বাই এর হাত নাড়ানো অনুকরণ করে
- আপনি নড়াচড়া এবং শব্দ করে সেগুলির প্রয়োজনীয়তা প্রদর্শন করে
- কঠোর শব্দ ("বা-বা", "গা-গা") অনুকরণ করে
- প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে খেলার সময় (কার্যক্রম শব্দ, বা মুখের অভিব্যক্তি) প্রকাশ করে
- তারা একটি সহজ প্রশ্ন বুঝতে পারে ("তুমি কি আরও কিছু চাও?") তা আপনাকে বোঝায়
- অপরিচিতদের থেকে পিতামাতাকে চিনতে পারে

12-18 মাস আপনার সন্তান কি...

- একায়ে হাঁটাচলা করে
- ছোট জিনিস তুলুন (কিসমিস সাইজ)
- বস্তু রাখে এবং পাত্র থেকে বের করে
- একটি বস্তুর উপরে আরেকটি বস্তু রাখে
- চামচ দিয়ে নিজে খায়
- "মা" বা "বাবা" ছাড়াও দুটি বা তিনটি ভিন্ন ভিন্ন শব্দ বলে
- শব্দ ব্যবহার করে কিছু চাই
- একটি কাপ থেকে ছিটানো সহ ধরে রাখে এবং পান করে
- নাম বলার সময় বেশ কিছু জিনিস বা ছবি নির্দেশ করে

18 মাস-2 বছর আপনার সন্তান কি...

- হাত ধরে সিঁড়ি বেয়ে উপরে ও নিচে হাঁটে
- নড়াচড়া করে
- সংগীতের সাথে মিলিয়ে সময়মতো তাদের শরীর নড়াচড়া করে
- দুটি শব্দ একসাথে বলে ("আরও জুস")
- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা শুরু করে, ("জুস?", "বাই-বাই?")
- নিজে স্যান্ডউইচ খাই, কামড় দেয়
- মোজা এবং জুতা খুলে ফেলে
- একজন প্রাপ্তবয়স্কের সঙ্গে গল্পের বই ছবি দেখে
- খেলনাগুলির মধ্যে সহজ পছন্দ করে (ধাঁধা বা ট্রাক)
- অন্য শিশুর খেলা-ধুলা অনুকরণ করে (বালি ঢালা, বল নিক্ষেপ)

2-3 বছর - আপনার সন্তান কি...

- ভালভাবে হাঁটে, দৌড়ায়, ধাপ ফেলে, উপরে ধাপ উঠায় এবং নিচে লাফায়
- 3 বা তার বেশি বস্তু ধরে রাখে
- চামচ এবং কাপ নিজে ব্যবহার করে
- দুই ধাপের-পদক্ষেপ নির্দেশাবলী অনুসরণ করে ("বইটি নিয়ে এটি টেবিলে রাখে")
- শরীরের পাঁচ থেকে ছয়টি অঙ্গের নাম বলতে পারে
- সাধারণ কথোপকথনে অংশ নেয়
- সহজ "কি" এবং "কি করবে" প্রশ্নের উত্তর দেয় ("তুমি দুপুরের খাবারের জন্য কি চাও?")
- বস্তুর ব্যবহার করার সময় নির্দেশ করে বা নাম বলে ("তুমি কিসের সাথে পান করবে?")
- সাধারণ কাজে সাহায্য করে (খেলনা তোলা)
- নিয়মিত 2-3 শব্দের বাক্য ব্যবহার করে

3-4 বছর আপনার সন্তান কি...

- ভাল ভারসাম্য ব্যবহার করে লাফ, দৌড়, নিক্ষেপ, আরোহণ
- একটি ক্রেয়ন ব্যবহার করে বৃত্ত, রেখা এবং ক্রস আঁকে
- খেলার ভান করতে খেলনা এবং অন্যান্য উপকরণ ব্যবহার করুন
- ছবি বই এবং পড়া হচ্ছে উপভোগ করুন
- এমন শব্দগুলি বুঝে যা জিনিসগুলি কোথায় রয়েছে (পিছনে, নীচে, মধ্যে, উপরে)
- সহজে বোঝা যায় এমন কথা ব্যবহার করে
- অনেক বেশি "কেন" এবং "কি" প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে
- অন্যান্য শিশুদের সাথে খেলা করে
- কিছু সময় তাদের পাল্লাআসার অপেক্ষা করে
- সহজ "কোথায়" এবং "কে" প্রশ্নের উত্তর দেয়

4-5 বছর আপনার সন্তান কি...

- গড়াগড়ি, নাচ বা অন্যান্য গেম খেলে যা বড় পেশী ব্যবহার করে (পায়ের মতো) করে
- এক পায়ে লাফানো
- একটি মুখ আঁকে যা একটি মুখের প্রতিচ্ছবির মতো দেখায়
- একটু সাহায্যে পোশাক পরিধান করে
- "কি, কোথায়, কে এবং কেন" ব্যবহার করে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে
- "এ, জেড, টিএইচ, এবং আর" ছাড়া বেশিরভাগ কথা স্পষ্টভাবে বলে
- আকার এবং সংখ্যা প্রকাশ করে এমন শব্দ ব্যবহার করে (বড়, বেশ কিছু)
- নামের প্রথম এবং শেষ অংশ উভয়ই বলে
- একই বয়সের বাচ্চাদের সাথে খেলা করে

5-6 বছর আপনার সন্তান কি...

- বল ধরা, নিক্ষেপ, লাথি মারা উপভোগ করে
- বড় পেশী ব্যবহার গেম খেলার সময় ভাল ভারসাম্য রাখে (ট্যাগ, টাম্বলিং, বেসবল)
- কাঁচি দিয়ে কাটাকাটি করে
- বোতাম লাগানো, স্ন্যাপিং এবং জিপিং সহ নিজে পোশাক পরে
- শব্দ লেখার আগ্রহ দেখায়
- পরিবারিক কথোপকথনের সময় কথা বলে (একই ধরনের শব্দ এবং বাক্য ব্যবহার করে)
- প্রদত্ত ক্রমে তিন ধাপের নির্দেশাবলী অনুসরণ করে ("বলটি নেওয়া, খেলনার ব্যাগে রাখা এবং টেবিলে আসা")
- তাদের পুরো নাম, বয়স এবং লিঙ্গ বলতে পারে
- অন্যান্য শিশুদের সাথে সংগঠিত গেম খেলা উপভোগ করে (সাইমন বলে, ট্যাগ)

যোগাযোগ:

The Washington State Department of Children, Youth & Families (ওয়াশিংটন রাজ্য বিভাগ শিশু, যুব, ও পরিবারের) Early Support for Infants and Toddlers Program (শিশু ও বাচ্চাদের প্রাথমিক স্তরে চিকিৎসা প্রোগ্রাম)

PO Box 40970
Olympia, Washington
98504-0970

esit@dcyf.wa.gov

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit

Help Me Grow Washington (ওয়াশিংটনে বিকাশে আমাকে সহায়তা করুন)

ফোন: 1-800-322-2588