

# له زېرون څخه تر شپږ کلنۍ پورې - وده او پراختیا

## مهرباني پوښتنه وکړئ. ماشومان انتظار نه شي کولی.

### څه شی

چارټ د والدينو لپاره ليکل شوی، مگر هرڅوک چې پوهيږي يا د کوچني ماشومانو سره کار کوي دا به ورته گټور وي.

### ولی

دا د سکرین چارټ يوه چټکه لار ده چې تاسو سره د ماشوم ليد، اوريدلو او پراختيا کې د احتمالي ستونزو ساحې پيژندلو کې مرسته کوي. چارټ به تاسو سره دا مرسته وکړي چې ټول ماشوم وگورئ. تاسو به د فکر کولو، ټولنيز مهارتونو، اوريدلو، خبرو کولو او حرکت فعاليتونو په برخو کې د ماشوم پرمختگ وگورئ. د حرکت ځينې مهارتونه کوچني عضلات کاروي (لکه گوتې)، نور يې لوی عضلات کاروي (لکه پښې). دا مهمه ده چې د هر عمر په ماشومانو کې د ليد او اوريدلو لپاره وگورئ.

**مهم!** دا چارټ يوه گړندی لار ده چې تاسو سره ستاسو د ماشوم ليد، اوريدلو او پراختيا تعقيبولو کې مرسته کوي، او موخه يې دا نه ده چې پرمختيايي ازموينه، ارزونه يا ارزيايي وي.



### څنگه

د عمر هره برخه هغه فعاليتونه ليدست کوي چې ډيری ماشومان به يې د لومړي او دويم عمر ترمنځ په دې برخه کې ترسره کړي. د مثال په توگه، تر 12 مياشتو پورې، ډيری ماشومان به وکوالی شي د 6 څخه تر 12 مياشتو پورې ټول ليدست شوي فعاليتونه ترسره کړي. په هرصورت، ډيری ماشومان به ونه شي کولی دا ټول فعاليتونه په 6 مياشتو کې ترسره کړي. ددی ورته د هر عمر برخې لپاره سم دی. له همدې امله، انديشنه مه کوئ که چيرې يو ماشوم د عمر په پيل کې ټول فعاليتونه ترسره نه کړي. څرنگه چې ماشومان په مختلفو نرخونو کې وده کوي، يوازې د دې لپاره ويره مه کوئ چې ماشوم په يوه دنده کې شاته ښکاري.

د ماشوم د عمر او د ليد او اوريدلو لاندې ليدست شوي فعاليتونه ولولئ. وگورئ او واورئ لکه څنگه چې ماشوم لوبې کوي. ايا ماشوم کولی شي فعاليتونه ترسره کړي؟ دا مهمه ده چې ماشوم د هر فعاليت لپاره وخت، ځای او توکي ولري. د مثال په توگه، دا مه وايئ چې ماشوم نشي کولی مخ رسم کړي که تاسو ماشوم ته کاغذ او پنسل يا کريون نه ورکوئ.

تاسو ممکن د څو ورځو په اوږدو کې د ماشوم ليد او اوريدلو ته زړه ښه کړئ، د چارټ په کارولو سره کومې انديشنې چې تاسو يې لرئ يادونه يې وکړئ. که چيرې يو ماشوم د يوې برخې په لور عمر کې ټول فعاليتونه نشي ترسره کولی، کورنۍ کولی شي خپل نظرونه د يو مسلکي سره شريک کړي چې کولی شي د ماشوم پرمختگ ته نږدې وگوري.

### کله

د لوبې پر مهال ماشوم ته وگورئ او واورئ. تاسو په دې لټه کې ياست چې ماشوم معمولا څنگه وي. دا چارټ مه کاروئ کله چې ماشوم ناروغه، ستړی يا خپه وي.

### بل څه

تاسو کولی شئ د دې خپرونې په بل اړخ کې د ځايی مشر Family Resources Coordinator (کورنۍ سرچينو همخبري کونکي، FRC) نوم لپاره د Washington د Help Me Grow (وده کولو کې مرسته) شميرې ته زنگ ووهئ. ستاسو په سيمه کې که تاسو د ماشوم د پراختيا په اړه انديشنه لرئ. همدارنگه، د ماشوم ډاکټر، د روغتيا څانگه يا د ښوونځي ولسوال کولی شي له کورنيو سره مرسته وکړي او تاسو يو نږدې اداره ومومئ چې کولی شي د ماشوم پراختيا، ليد او/يا اوريدلو بشپړ معاينه وکړي.



### ليريد

ايا ستاسو ماشوم ...

- د سترگو تماس جوړ کړئ (ستاسو سترگو ته وگورئ)
- د دوی د سترگو سره يو حرکت کونکی شی تعقيب کړئ
- په مکرر ډول د شيانو سره ټکر کولو پرته تگ يا کړال کول
- خلکو او شيانو ته په دواړو سترگو وگورئ
- شيان په عادی فاصله کې ونيسئ (د 6 مياشتو عمر وروسته)
- د سيوري يا ساحو په اوږدو کې په اسانۍ سره وگرځئ يا کښته کړئ چې مختلف ښکاري (غالی، ټيل)
- خلکو او شيانو ته پرته له دې چې د سترگو تيريدلو يا څپلو څخه وگورئ (له 9 مياشتو وروسته)
- داسې سترگې ولرئ چې روښانه وي، سره يا اوبه نه وي

### اوريدل

ايا ستاسو ماشوم ...

- د کور د شور په اړه پوهاوی وښايست (تيليفون، د دروازې ټک، تلويزيون)
- داسې غږ وکاروئ چې نه ډېر لوړ او نه هم ډېر نرم
- د هغو لوبو سره لوبې وکړئ چې شور جوړ کړي (ټپونه، زنگونه)
- د غږونو تقليد (دا کال وروسته)
- له دوه کلنۍ وروسته د ځينو کلمو پای ("s" يا "ing") وکاروئ
- لفظي لارښوونې تعقيب کړئ
- په ټلويزيون يا راډيو کې يو متوسط حجم وساتئ
- کيسې، ريکارډونه، يا تلويزيون ته پرته له کوم مشکل څخه غوږ ونيسئ
- داسې خبرې وکړئ چې ډيری خلک پوه شي (که د 2-1/2 کلونو څخه زاره وي)
- تاسو ته راځم کله چې له بلې خونې څخه راوبلل شي (2 کاله وروسته)

# له زيرون څخه تر شپږ کلني پورې - وده او پراختيا

## مهرباني پوښتنه وکړئ. ماشومان انتظار نه شي کولی.



### د والدينو لپاره:

د مور او پلار په توګه، تاسو د خپل ماشوم په ژوند کې ترټولو مهم کس یاست. تاسو خپل ماشوم ښه پېژنئ. که تاسو د خپل ماشوم د ودې په اړه اندېښنه لرئ، تاسو کولی شئ د ارزونې غوښتنه وکړئ. مهرباني وکړئ پوښتنه وکړئ که تاسو کومه پوښتنه یا اندېښنه لرئ. د سیمه ایزو Family Resources Coordinator (کورنۍ سرچینو همغږي کونکي) (FRC) په نوم چې ستاسو سره مرسته کولی شي د Washington Help Me Grow (وده کولو کې مرسته) وکړي.

### د چمتو کونکو لپاره:

ماشومان په مختلفو لارو وده او نمو کوي. مهرباني وکړئ هڅه وکړئ په منظم ډول د دوی د ماشوم د ودې په اړه له کورنیو سره خبرې وکړئ. له هغوی څخه وپوښتنئ چې د دوی ماشوم کوم نوي مهارتونه زده کړي دي، دوی کومې اندېښنې لري او خپل نظرونه شریک کړئ. کورنیو ته اجازه ورکړئ چې پوه شي که دوی اندېښنه ولري، نور معلومات او مرسته د Washington Help Me Grow (زما د وده سره مرسته) شمیرې ته په زنګ وهلو سره شتون لري. دوی به کورنۍ د دوی په سیمه کې د Family Resources Coordinator (کورنۍ سرچینو همغږي کونکي) (FRC) ته راجع کړي. تاسو کولی شئ د FRC د نوم او تلیفون شمیرې لپاره د Washington Help Me Grow (زما د وده سره مرسته) ته هم زنګ ووهئ او دا معلومات مستقیم له کورنۍ سره شریک کړئ.

### زيرون - 3 میاشتي ایا ستاسو ماشوم ...

- د دوی سر او سینه پورته کړئ کله چې د دوی معدې وي
- د هغوی لاسونه او پښې په اسانۍ سره حرکت وکړئ
- خپل حرکتونه تعقیب کړئ او خپل سر اړخ ته واړوئ
- په اسانۍ سره یو بوتل یا سینه واخلي او ښه یې وخورئ
- په ناڅاپه لور شور کې چيغې کول یا ژړل
- تاسو ته وګورئ، خپل مخ وګورئ
- د ژړا یا د ژړا غږونه جوړ کړئ
- ستاسو د مسکا یا خبرو په ځواب کې موسکا وکړئ
- په اسانۍ سره خاموش اوسئ کله چې آرام وي

### 6-3 میاشتي ایا ستاسو ماشوم ...

- کله چې په شا کې وي د feet سره لوبې وکړئ
- د دوی سر او سینه د لاسونو په وزن سره پورته کړئ کله چې د دوی په معدې کې وي
- پرته له ملاتړ څخه د دوی سر مستقیم او ثابت وساتئ بندر
- له معدې څخه شا ته او بیرته تر معدې پورې رول کړئ
- د یو بل سره لمس کولو سره د خپلو لاسونو سره لوبې وکړئ
- د لوبو لپاره ورشئ
- د لاسرسي په مینځ کې ځای پر ځای شوي یو لوبو واخلي
- خپل سر د غږونو په لور وګرځوئ
- ډیری مختلف غږونه جوړ کړئ
- په هسک اواز خندا
- هڅه وکړئ چې خوښې او ناخوښي ښکاره کړئ

### 12-6 میاشتي ایا ستاسو ماشوم ...

- هغوی دی ته اړ کړئ چې د یو څه په مرسته ودريږي
- د لوبو سره د لوبې کولو په وخت کې پرته له مرستې پرته کښینئ
- توکي له یو لاس څخه بل ته انتقال کړئ
- پخپله د ګوتو خواړه تغذیه کړئ
- د الوداع څپې تقلید وکړئ
- ځان د دوی د اړتیاوو د حرکتونو او غږونو پواسطه خبر کړئ
- د وینا غږونه کاپي کړئ (با-با، گا-گا)
- د لویانو سره د لوبې کولو په وخت کې بدل واخلي (عملونه، غږونه، یا د مخ څرګندونې)
- تاسو ته اجازه راکړئ پوه شئ چې دوی په یوه ساده پوښتنه پوهیږي ("ایا تاسو یو څه نور غواړئ؟")
- پلار او مور د اجنبیانو څخه وپېژنئ

### 18-12 میاشتي ایا ستاسو ماشوم ...

- یوازې تک وکړئ
- کوچني توکي پورته کړئ (د ممیزو اندازه)
- توکي په کانټینرونو کې واچوئ او ډوب کړئ
- یو څیز د بل په سر کې واچوئ
- ځان د چمچ سره تغذیه کړئ
- د "ماما" یا "دادا" سر بیره دوه یا درې مختلف کلمې وواياست
- د کلمو په کارولو سره د شیانو غوښتنه وکړئ
- د یو پيال څخه یو څه سپین سره ونیسئ او وڅښئ
- څو شیانو ته اشاره وکړئ یا عکسونه کله چې نومول کیږي

### 18-2 کلني ایا ستاسو ماشوم ...

- د لاسونو په نیولو سره پورته او ښکته پورونه وګرځئ
- سکریبل
- خپل بدن ته د میوزیک په وخت کې حرکت ورکړئ
- دوه کلمې یوځای کړئ (ډیر جوس)
- د پوښتنو پیل کول ("جوس"، "په مخه مو ښه")
- خپل ځان ته یو سینډوچ تغذیه کړئ، ب جرابې او بوتونه لرې کړئ
- د یوه بالغ سره د کیسې کتاب عکسونو ته وګورئ
- د لوبو په مینځ کې ساده انتخابونه وکړئ (پزلونه یا ټرکونه)
- د بل ماشوم لوبې کاپي کړئ (د شګو اچول، توپ اچول)

### 2-3 کلني ایا ستاسو ماشوم ...

- ښه وګرځئ، منډه کړئ، ودریږئ، قدم پورته کړئ او ښکته شئ
- 3 یا ډیر شیان ذخیره کړئ
- قاشوغه او کپ ټول پخپله وکاروئ
- دوه مرحلې لارښوونې تعقیب کړئ (کتاب ترلاسه کړئ او په مېز کې یې واچوئ)
- د دوی د بدن له پنځو څخه تر شپږو برخو نومونه ولیکئ
- په ساده خبرو اترو کې برخه واخلي
- ساده "څه" او "څه وکړئ" پوښتنو ته ځواب ووايي (تاسو د غرمې ډوډۍ څه غواړئ)
- هغه شیانو ته اشاره وکړئ یا نوم ورکړئ کله چې د دوی کارولو ته وویل شي (تاسو د څه شی سره څښئ)
- د عادي کارونو سره مرسته وکړئ (د لوبو راټولول)

### په منظم ډول د 2-3 کلمو جملې وکاروئ

### 4-3 کلني ایا ستاسو ماشوم ...

- ټوپ، منډه، غورځول، پورته کول، د ښه توازن په کارولو سره
- د زنګو په کارولو سره حلقې، کرنيې او کراس رسم کړئ
- د لوبو د نندارې لپاره د لوبو او نورو توکو څخه کار واخلي
- د عکسونو کتابونو څخه خوند واخلي او لوستل یې وکړئ
- په هغه کلمو پوه شئ چې وایې چې شیان چیرې دي (شاته، لاندې، دننه، آن)
- هغه وینا وکاروئ چې په اسانۍ پوه شي ډیری "ولې" او "څه" پوښتنې وپوښتنئ
- د نورو ماشومانو سره د لوبې کولو څخه خوند واخلي
- یو څه وخت د دوی وار ته انتظار وکړئ
- ساده "چیرې" او "څوک" پوښتنو ته ځواب ووايي

### 5-4 کلني ایا ستاسو ماشوم ...

- ټمبل، نڅا یا نورې لوبې کول چې لوی عضلات کاروي (لکه پښې)
- په یوه پښه ودرېږئ
- یو مخ رسم کړئ چې د مخ په څیر ښکاري
- د لږې مرستې سره جامې واچوئ
- د "څه، چیرته، څوک او ولې" په کارولو سره پوښتنې وکړئ
- د "s, z, th" او "r" پرته د ډیری وینا غږونه په واضح ډول وواياست
- هغه کلمې وکاروئ چې اندازه او شمیر ښيي (لوی، ډیری)
- د دوی لومړی او وروستی نوم دواړه وواياست
- د ورته عمر ماشومانو سره لوبې وکړئ

### اړیکه:

- 5-6 کلني ایا ستاسو ماشوم ...
- د توپ نیولو، ویشتلو او وهلو څخه خوند واخلي
- ښه توازن ولرئ کله چې د لوی عضلاتو لوبې وکړئ (ټاګ، ټمبلینګ، بیسبال)
- د کینچنې پواسطه پرې کولو څخه خوند واخلي
- د پټنیک، سنېپ کولو او زپ کولو په شمول ځان جامې کړئ
- د کلمو په لیکلو کې دلچسپي ښکاره کړئ
- د کورنۍ خبرو په څیر خبرې وکړئ (دا ډول کلمې او جملې کاروي)
- په ورکړل شوي ترتیب کې درې مرحلې لارښوونې تعقیب کړئ ("پال ترلاسه کړئ، د لوبو په بکس کې یې واچوئ، او میز ته راشئ.")
- د دوی بشپړ نوم، عمر او جنسیت وواياست
- د نورو ماشومانو سره د باقاعده لوبو لوبولو څخه خوند واخلي (سایمن وايي، ټګ)

**Department of Children, Youth & Families (ماشومانو، ځوانانو او کورنیو لپاره) د Washington Early Support for Infants and Toddlers Program (ماشومانو او کوچنیانو لپاره د لومړني ملاتړ پروګرام)**  
PO Box 40970  
Olympia, Washington  
98504-0970  
**esit@dcyf.wa.gov**  
**www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit**  
**Help Me Grow د Washington (زما د وده سره مرسته)**  
تلیفون: 1-800-322-2588

DCYF تبعيض نه کوي او د نژاد، رنگ، جنډر، مذهب، عقیدې، ازدواجي حالت، ملي اصل، جنسي تمایل، عمر، تجربه کار حالت، یا د هر ډول فزیکي، حسي شتون په پام کې نیولو پرته د ټولو خلکو لپاره خپلو پروګرامونو او خدماتو ته مساوي لاسرسی چمتو کوي. یا ذهني معلولیت.

که تاسو غواړئ د دې خپرونې وړیا کاپي په بدیل بڼه یا ژبه کې ولرئ، مهرباني وکړئ DCYF Constituent Relations (د DCYF اساسي اړیکو) سره اړیکه ونیسئ 1-800-723-4831 یا برېښنالیک **communications@dcyf.wa.gov**.