মাইলস্টোনই মুহূর্ত

মাইলস্টোন ব্যাপার!

আপনার সন্তানের মধ্যে দেখার জন্য মাইলস্টোনগুলির জন্য ভিতরে দেখুন
এবং কীভাবে আপনি আপনার সন্তানকে শিখতে এবং
বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পারেন তার টিপস।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

Help Me Grow LA is a collaboration between

HMGLA 101 10/21

মাইলস্টোন মুহূর্ত

আপনার শিশু কীভাবে খেলে, শেখে, কথা বলে, কাজ এবং নড়াচড়া করে তাআপনার সন্তানের বিকাশ সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র প্রদান করে। উন্নয়নমূলক মাইলস্টোন (একটি শিশু কীভাবে খেলে, শেখে, কথা বলে, কাজ বা নড়াচড়া করে) হল এমন জিনিস যা বেশিরভাগ শিশু একটি নির্দিষ্ট বয়সের মধ্যে করতে পারে।

যে তালিকাগুলি অনুসরণ করা হয়েছে সেগুলির জন্য মাইলস্টোনগুলি রয়েছে যা আপনার সন্তান কখন

2 মাস ..... পৃষ্ঠা 3 – 6

4 মাস ..... পৃষ্ঠা 7 – 10

6 মাস ..... পৃষ্ঠা 11 – 14

9 মাস ..... পৃষ্ঠা 15 – 18

1বছর ..... পৃষ্ঠা 19 – 22

18 মাস (1½ বছর) ..... পৃষ্ঠা 23 – 26

2 বছর ..... পৃষ্ঠা 27 – 30

3 বছর ..... পৃষ্ঠা 31 – 34

4 বছর ..... পৃষ্ঠা 35 – 38

5 বছর ..... পৃষ্ঠা 39 – 42

নোট ..... পৃষ্ঠা 43 – 46

3 বছর

_____

_____

_____

_____

_____

4 বছর হবে

_____

_____

_____

_____

_____

5 বছর

_____

_____

_____

_____

_____

1 বছর

_____

_____

_____

_____

_____

18 মাস

_____

_____

_____

_____

_____

2 বছর

_____

_____

_____

_____

_____

প্রতিটি বয়সে আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনে পৌঁছেছে তা পরীক্ষা করে দেখুন।

এই পুস্তিকাটি আপনার সাথে নিয়ে যান এবং প্রতিটি শিশু পরিদর্শনে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, আপনার সন্তান যে মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত।

আপনি যদি আরও জানতে চান, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন.

আপনার শিশু এবং ছোট শিশুর যত্ন নেওয়া থেকে অভিযোজিত: 5 বছর বয়সে জন্ম, পঞ্চম সংস্করণ, স্টিভেন শেলোভ এবং তানিয়া রেমার অল্টম্যান দ্বারা সম্পাদিত © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং বিশপলাইন

সুসান পি. বার্গার, পিএইচডি-র বিশেষ স্বীকৃতি; জেনি বাট, পিএইচডি; মার্গারেট গ্রেকো, এমডি; কেটি গ্রীন, এমপিএইচ, সিএইচইএস; জর্জিনা পিকক, এমডি, এমপিএইচ; লারা রবিনসন, পিএইচডি, এমপিএইচ; ক্যামিল স্মিথ, এমএস, এডিএস; জুলিয়া হুইটনি, বিএস; এবং রেবেকা উলফ, এমএ।

2 মাসের মধ্যে আপনার বাচ্চা

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু কি করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ সংক্ষিপ্তভাবে নিজেকে শান্ত করতে পারে (হাত মুখে আনতে পারে এবং হাত চুষতে পারে))
- ❑ মানুষকে দেখে হাসতে শুরু করে
- ❑ অভিভাবকের দিকে তাকানোর চেষ্টা করে

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ কুশ, একটি কর্কশ কণ্ঠস্বর করে
- ❑ শব্দের দিকে মাথা ঘোরায়

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ মুখের দিকে মনোযোগ দিতে শুরু করে
- ❑ চোখ দিয়ে জিনিস অনুসরণ করতে শুরু করে এবং দূর থেকে মানুষকে চিনতে শুরু করে
- ❑ ক্রিয়াকলাপ পরিবর্তন না হলে বিরক্ত হতে শুরু করে (কান্নাকাটি, উচ্ছৃঙ্খল)

6 মাস

_____

_____

_____

_____

_____

9 মাস

_____

_____

_____

_____

_____

আমার সন্তানের ডাক্তারের জন্য প্রশ্ন

2 মাস

_____

_____

_____

_____

_____

4 মাস

_____

_____

_____

_____

_____

কিভাবে আপনি আপনার শিশুর বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- খাওয়ানো, ড্রেসিং এবং স্নানের সময় আপনার শিশুকে আলিঙ্গন করুন, কথা বলুন এবং খেলুন
- আপনার শিশুকে নিজেকে শান্ত করতে শিখতে সাহায্য করুন। ঠিক আছে যদি সে আঙুল চুষা শুরু করে
- আপনার সন্তানকে একটি রুটিনে যেতে সাহায্য করতে শুরু করুন, যেমন দিনের তুলনায় রাতে বেশি ঘুমানো, এবং নিয়মিত সময়সূচী রাখুন।
- আপনার সন্তানের পছন্দ-অপছন্দের সাথে তাল মিলিয়ে চলা আপনাকে আরও তৃপ্ত এবং আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে সাহায্য করতে পারে
- আপনার শিশু যখন শব্দ করে তখন উত্তেজিত হয়ে হাসুন
- মাঝে মাঝে আপনার সন্তানের শব্দ কপি করুন, তবে পরিষ্কার ভাষার ব্যবহার করুন।
- আপনার সন্তানের বিভিন্ন ধরনের কান্নার প্রতি মনোযোগ দিন যাতে আপনি জানতে পারেনসে কি চায়
- আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন, পড়ুন এবং গান করুন.
- পিক-এ-বু খেলুন। আপনার শিশুকেও পিক-এ-বু খেলতে সাহায্য করুন।.
- আপনার শিশুর দোলনায় একটি শিশু-সুরক্ষিত আয়না রাখুন যাতে সে নিজেকে দেখতে পায়

2 মাসের মধ্যে আপনার বাচ্চা

গতিবিধি/ শারীরিক বিকাশের মাইলস্টোন

- ❑ মাথা উঁচু করে ধরে রাখতে পারে এবং পেটের উপর শুয়ে থাকলে ধাক্কা দিতে শুরু করে
- ❑ বাহু এবং পা দিয়ে আলতো নড়াচড়া করে

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তান:

- ❑ মাইলস্টোনগুলি কি অনুপস্থিত
- ❑ উচ্চস্বরে সাড়া দেয় না
- ❑ কিছু নড়াচড়া করলে দেখে না
- ❑ কাউকে দেখে হাসে না
- ❑ মুখে হাত দেয় না
- ❑ উবু থাকা অবস্থায় মাথা উঁচু করে ধরে রাখতে পারে না

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- ➔ আপনার শিশুকে সকাল, বিকাল, সন্ধ্যা, আজ, আগামীকাল এবং গতকালের ধারণা শেখান। সপ্তাহের দিনগুলি শেখানো শুরু করুন।
- ➔ আপনার সম্প্রদায়ের মধ্যে আপনার সন্তানের আগ্রহগুলি অন্বেষণ করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার সন্তান পশু পছন্দ করে, তাহলে চিড়িয়াখানা বা পোষা খামারে যান। এই বিষয়গুলি সম্পর্কে জানতে লাইব্রেরিতে যান বা ইন্টারনেটে দেখুন।
- ➔ ক্রেয়ন, কাগজ, পেইন্ট, চাইল্ড কাঁচি এবং পেস্টের একটি বাক্স রাখুন। আপনার সন্তানকে আঁকতে এবং বিভিন্ন সামগ্রী দিয়ে শিল্প প্রকল্প তৈরি করতে উৎসাহিত করুন
- ➔ এমন খেলনা দিয়ে খেলুন যা আপনার সন্তানকে জিনিসগুলি একত্রিত করতে উৎসাহিত করে।
- ➔ আপনার বাচ্চাকে শেখান কিভাবে তার পা সামনে পিছনে দোলাতে হয়।
- ➔ আপনার সন্তানকে বানর দণ্ডে উঠতে সাহায্য করুন।
- ➔ আপনার সন্তানের সাথে হাঁটুন, আপনার আশেপাশে বা পার্কে স্ক্যাভেঞ্জার হান্ট করুন, তাকে ট্রেনিং হুইল দিয়ে বাইক চালাতে সাহায্য করুন (হেলমেট পরান).

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

- ❑ দৈনন্দিন কার্যকলাপ বা অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা না বলে
- ❑ বহুবচন বা অতীত কাল সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারে না
- ❑ দাঁত ব্রাশ করতে, হাত ধুতে বা শুকাতে পারে না, বা একা জামা পরতে পারে না
- ❑ সে যে দক্ষতা অর্জন করেছিলেন তা হারিয়ে ফেলে

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

আপনার সন্তানের 5 বছর বয়েসের মধ্যে

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ 10টি বা তার বেশি জিনিস গণনা করতে পারে
- ❑ কমপক্ষে 6টি শরীরের অঙ্গ সহ মানুষকে আঁকতে পারে
- ❑ ত্রিভুজ এবং অন্যান্য আকার অনুলিপি করতে পারে
- ❑ কিছু অক্ষর বা সংখ্যা প্রিন্ট করতে পারে
- ❑ প্রতিদিন ব্যবহৃত জিনিসগুলি সম্পর্কে জানে, যেমন টাকা এবং খাবার

নাড়াচাড়া/শারীরিক বিকাশেরমাইলস্টোন

- ❑ 10 সেকেন্ড বা তার বেশি সময় ধরে এক পায়ে দাঁড়িয়ে থাকে
- ❑ খোঁড়ান; এড়িয়ে যেতে সক্ষম হতে পারে
- ❑ ডিগবাজি খেতে পারে
- ❑ কাঁটাচামচ এবং চামচ এবং কখনও কখনও একটি টেবিল ছুরি ব্যবহার করে।
- ❑ নিজেই টয়লেট ব্যবহার করতে পারে
- ❑ দোল খায় এবং চড়তে পারে

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের:

- ❑ মাইলস্টোন অনুপস্থিত থাকে
- ❑ বিস্তৃত আবেগ দেখায় না
- ❑ চরম আচরণ দেখায় (অস্বাভাবিকভাবে ভীত, আক্রমনাত্মক, লাজুক বা দুঃখজনক)
- ❑ অস্বাভাবিকভাবে প্রত্যাহার করা হয়েছেএবং সক্রিয় নয়
- ❑ সহজেই বিভ্রান্ত হয়, 5 মিনিটের বেশি সময় ধরে একটি কার্যকলাপে মনোযোগ দিতে সমস্যা হয়
- ❑ মানুষের প্রতি সাড়া দেয় না, বা শুধুমাত্র অতিমাত্রায় প্রতিক্রিয়া জানায়
- ❑ কোনটা আসল আর কোনটা কল্পনা তা বলতে পারে না
- ❑ বিভিন্ন ধরনের গেম এবং কার্যকলাপ করে না
- ❑ প্রথম এবং শেষ নাম দিতে পারে না
- ❑ ছবি আঁকে না

কিভাবে আপনি আপনার শিশুর বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- ➔ আপনার সন্তানের সাথে ছবি দেখুন এবং সেগুলি সম্পর্কে কথা বলুন
- ➔ আপনার শিশু যখন জেগে থাকে তখন তাকে তার পেটের উপর শুইয়ে দিন এবং তার কাছে খেলনা রেখে দিন
- ➔ আপনার শিশুকে তার চোখের ঠিক সামনে খেলনা ধরে মাথা তুলতে উৎসাহিত করুন।
- ➔ আপনার শিশুর মাথার উপরে একটি খেলনা বা র্যাটেল ধরুন এবং তাকে এটির কাছে পৌঁছাতে উৎসাহিত করুন।
- ➔ মেঝেতে পা দিয়ে আপনার শিশুকে সোজা করে ধরুন। আপনার শিশুর সাথে গান গান বা কথা বলুন যেহেতু সে খাড়া আছে

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

4 মাসের মধ্যে আপনার সন্তান

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু কি করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ স্বতঃস্ফূর্তভাবে হাসে, বিশেষ করে মানুষের দিকে
- ❑ নড়াচড়া এবং মুখের অভিব্যক্তি অনুলিপি করে, যেমন হাসি বা ভ্রূকুটি করা
- ❑ লোকের সাথে খেলতে পছন্দ করে এবং খেলা থামলে কাঁদতে পারে

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ বকবক করা শুরু করে
- ❑ অভিব্যক্তির সঙ্গে অনুলিপি করে এবং সে যা শোনে তা কপি করে
- ❑ Cries in different ways to show hunger, pain, or being tired

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- ➔ খেলার তারিখ, পার্কে ভ্রমণ বা খেলার মাঠের ব্যবস্থা করুন আপনার সন্তানকে বন্ধুদের সাথে খেলার ক্রিয়াকলাপ বেছে নেওয়ার আরও স্বাধীনতা দিন এবং আপনার সন্তানকে তার নিজের সমস্যাগুলি সমাধান করতে দিন।
- ➔ আপনার সন্তান হয়তো কথা বলতে শুরু করতে পারে বা স্বাধীন বোধ করতে গালাগাল (দিব্যি) ব্যবহার করতে পারে। কিছুক্ষণের জন্য এতে বেশি মনোযোগ পরে ব্যাপারে কথা বলুন। পরিবর্তে, আপনার সন্তানের প্রশংসা করুন যখন সে কিছু ভালোভাবে জিজ্ঞাসা করে এবং শান্তভাবে "না" নিতে শেখে।
- ➔ নিরাপদ স্পর্শ সম্পর্কে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলার জন্য এটি একটি ভাল সময়। পরীক্ষার সময় ডাক্তার বা নার্স বা অভিভাবকরা যখন শিশুকে পরিষ্কার রাখার চেষ্টা করেন তখন কেউ "ব্যক্তিগত অংশ" স্পর্শ করবেন না।
- ➔ আপনার সন্তানকে ঠিকানা এবং ফোন নম্বর শেখান।
- ➔ আপনার সন্তানকে কিছু পড়ে শোনানোর সময়,গল্পের পরবর্তীতে কী হবে তা তাকে ভবিষ্যদ্বাণী করতে বলুন।
- ➔ ছবি দেখে এবং গল্প বলার মাধ্যমে আপনার সন্তানকে "পড়তে" উৎসাহিত করুন।

আপনার সন্তানের 5 বছর বয়েসের মধ্যে

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত
সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু যা করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ বন্ধুদের সন্তুষ্ট করতে চায়
- ❑ বন্ধুর মতো হতে চায়
- ❑ নিয়মের সঙ্গে একমত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি
- ❑ গান, নাচ এবং অভিনয় করতে পছন্দ করে
- ❑ লিঙ্গ সম্পর্কে সচেতন
- ❑ বলতে পারে কোনটা বাস্তব আর কোনটা বিশ্বাসযোগ্য
- ❑ আরও স্বাধীনতা দেখায় উদাহরণস্বরূপ, পাশের বাড়ির প্রতিবেশীকে নিজে দেখতে পারে [প্রাপ্তবয়স্কদের তত্ত্বাবধান এখনও প্রয়োজন])
- ❑ কখনো দাবিদার আবার কখনো খুব সহযোগিতামূলক

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ খুব স্পষ্ট ভাবে কথা বলে
- ❑ পূর্ণ বাক্য ব্যবহার করে একটি সহজ গল্প বলে
- ❑ ভবিষ্যৎ কাল ব্যবহার করে; যেমন, "ঠাকুমা এখানে থাকবেন।"
- ❑ নাম ও ঠিকানা বলে

কিভাবে আপনি আপনার শিশুর বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন;কথা বলার সময় হাসুন এবং প্রফুল্লিত হন।
- → ঘুম এবং খাওয়ার নিয়মিত রুটিন সেট করুন।
- → আপনার শিশু কি পছন্দ করে এবং কি পছন্দ করে না সেদিকে গভীর মনোযোগ দিন; আপনি জানতে পারবেন কিভাবে তার চাহিদা মেটাতে হবে এবং আপনার শিশুকে খুশি করতে আপনি কী করতে পারেন।
- → আপনার শিশুর আওয়াজ কপি করুন।
- → আপনার শিশু যখন শব্দ করে তখন উত্তেজিত হয়ে হাসুন।
- → শান্ত ভাবে খেলার সময় আপনার শিশুকে পড়ে শোনান বা গান করুন
- → খেলার জন্য বয়স-উপযুক্ত খেলনা দিন, যেমন র্যাটল বা রঙিন ছবি
- → পিক-এ-বুর মতো গেম খেলুন।
- → আপনার শিশুর খেলনা ও তার চারপাশ অন্বেষণ করার জন্য নিরাপদ সুযোগ প্রদান করুন
- → আপনার শিশুর খেলনা তার কাছে রাখুন যাতে সে সেগুলি নিতে পারে বা লাথি মারতে পারে.

4 মাসের মধ্যে আপনার সন্তান

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ সে সুখী না দুঃখী কিনা তা আপনাকে জানাবে
- ❑ স্নেহে সাড়া দেয়
- ❑ এক হাতে খেলনা ধরতে যায়
- ❑ হাত এবং চোখ একসাথে ব্যবহার করে, যেমন একটি খেলনা দেখা এবং আর একটির জন্য হাত বাড়ায়
- ❑ চোখ দিয়ে চলন্ত জিনিস অনুসরণ করে এক পাশ থেকে অন্য পাশে
- ❑ কাছ থেকে মুখের দিকে তাকিয়ে থাকে
- ❑ দূর থেকে পরিচিত মানুষ এবং জিনিস চিনতে পারে

নাড়াচাড়া/শারীরিক বিকাশেরমাইলস্টোন

- ❑ মাথা স্থির রাখে, অসমর্থিত
- ❑ Pushes down on legs when feet are on a hard surface
- ❑ পেট থেকে পিঠে গড়িয়ে যেতে পারে
- ❑ একটি খেলনা ধরে রাখতে পারে এবং এটিকে ঝাঁকাতে পারে এবং ঝুলন্ত খেলনাগুলিতে দোল দিতে পারে
- ❑ হাত মুখে নিয়ে আসে
- ❑ পেটের উপর শুয়ে থাকলে কনুই পর্যন্ত ঠেলে উঠে

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তান:

- ❑ মাইলস্টোনগুলি কি অনুপস্থিত
- ❑ কিছু নড়াচড়া করার সময় তারা দেখে না
- ❑ কাউকে দেখে হাসে না
- ❑ মাথা স্থির রাখতে পারে না
- ❑ কুও বা শব্দ করে না
- ❑ জিনিষ মুখে দেয় না
- ❑ যখন পা শক্ত পৃষ্ঠে রাখা হয় তখন তখন পা দিয়ে নিচে ঠেলে দেয় না
- ❑ চারিদিকে এক বা দু চোখ সরাতে সমস্যা হয়

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- ➔ দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে কথা বলার সময় "প্রথম," "দ্বিতীয়" এবং "অবশেষে" এর মতো শব্দগুলি ব্যবহার করুন। এটি আপনার সন্তানকে ঘটনার ক্রম সম্পর্কে জানতে সাহায্য করবে।
- ➔ আপনার সন্তানের "কেন" এর উত্তর দিতে সময় নিন। আপনি যদি উত্তরটি না জানেন,তাহলে বলুন "আমি জানি না" অথবা আপনার সন্তানকে বই, ইন্টারনেটে বা অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে উত্তর খুঁজে পেতে সাহায্য করুন.
- ➔ আপনি যখন আপনার সন্তানের সাথে পড়বেন, তাকে বলতে বলুন গল্পে কী ঘটেছে
- ➔ বই, ছবি এবং বাড়ির জিনিসগুলির রঙ বলুন। সাধারণ আইটেমগুলি গণনা করুন,যেমন স্ন্যাক ক্র্যাকার, সিঁড়ি বা খেলনা ট্রেনের সংখ্যা
- ➔ আপনার সন্তানকে ট্যাগ, লিডারকে অনুসরণ এবং হাঁস, রাজহাঁসের মতো আউটডোর গেম খেলতে শেখান।
- ➔ আপনার সন্তানের প্রিয় গান বাজান এবং তার সাথে নাচুন। একে অপরের চালগুলি কপি করুন

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

- ❑ প্রিয় গল্প পুনরায় বলতে পারে না
- ❑ অস্পষ্টভাবে কথা বলে
- ❑ সে যে দক্ষতা অর্জন করেছিলেন তা হারিয়ে ফেলে

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ কিছু রঙ এবং কিছু সংখ্যার নাম বলে
- ❑ গণনার ধারণা বুঝতে পারে
- ❑ সময় বুঝতে শুরু করে
- ❑ একটা গল্পের কিছু অংশ মনে রাখে
- ❑ "একই" এবং "ভিন্ন" ধারণা বুঝতে পারে
- ❑ 2 থেকে 4টি শরীরের অংশ সহ মানুষ আঁকে
- ❑ কাঁচি ব্যবহার করে
- ❑ কিছু বড় অক্ষর কপি করতে শুরু করে
- ❑ বোর্ড বা কার্ড গেম খেলে
- ❑ সে বইয়ের পরবর্তীতে কী ঘটতে চলেছে বলে মনে করে তা আপনাকে জানায়।

নাড়াচাড়া/শারীরিক বিকাশেরমাইলস্টোন

- ❑ খুঁড়িয়ে এবং 2 সেকেন্ড পর্যন্ত এক পায়ে দাঁড়ায়
- ❑ ঢেলে দেয়, তত্ত্বাবধানে কাটে এবং নিজের খাবার মাখিয়ে দেয়
- ❑ বেশির ভাগ সময়ই বাউন্স করা বল ক্যাচ করে

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তান:

- ❑ মাইলস্টোনগুলি অনুপস্থিত
- ❑ লিখতে সমস্যা হয়
- ❑ ইন্টারেক্টিভ গেমে কোনো আগ্রহ দেখায় না বা বিশ্বাস করে না
- ❑ অন্যান্য শিশুদের উপেক্ষা করে বা পরিবারের বাইরের লোকেদের প্রতি সাড়া দেয় না
- ❑ জায়গায় লাফাতে পারে না
- ❑ পোষাক পরা, ঘুমানো এবং টয়লেট ব্যবহার করা প্রতিরোধ করে
- ❑ একই" এবং "ভিন্নর" মধ্যে পার্থক্য বুঝতে পারে না
- ❑ সঠিকভাবে "আমি" এবং "তুমি" ব্যবহার করতে পারে না
- ❑ 3-অংশের আদেশগুলি অনুসরণ করে না

কিভাবে আপনি আপনার শিশুর বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → আপনার শিশুর হাতে খেলনা বা র্যাটেল দিন এবং তাকে ধরে রাখতে সাহায্য করুন।
- → আপনার শিশুকে মেঝেতে পা দিয়ে সোজা করে ধরুন, এবংএবং আপনার শিশুর সমর্থনে "দাঁড়িয়ে" গান করুন বা তার সাথে কথা বলুন

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি লক্ষ্য করেন এবং একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

6 মাসের মধ্যে আপনার সন্তান

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু কি করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ চেনা মুখ চেনে এবং অপরিচিতদের জানতে শুরু করে
- ❑ অন্যদের সঙ্গে খেলতে পছন্দ করে, বিশেষ করে বাবা-মায়ের সঙ্গে
- ❑ অন্য সবার আবেগে সাড়া দেয় এবং প্রায়ই খুশিদেখা যায়
- ❑ আয়নায় নিজেকে দেখতে পছন্দ করে

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ ধ্বনি তৈরি করে শব্দের প্রতিক্রিয়া জানায়
- ❑ বকবক করার সময় স্ট্রিং স্বরধ্বনি একসাথে করে (“আহ,” “এহ,” “ওহ”) এবং শব্দ করার সময় বাবা-মায়ের সাথে ঘুরে দাঁড়াতে পছন্দ করে
- ❑ নিজের নামে সাড়া দেয়
- ❑ আনন্দ এবং অসন্তুষ্টি দেখানোর জন্য শব্দ করে
- ❑ ব্যঞ্জনবর্ণ ধ্বনি বলতে শুরু করে (“ম”, “ব” দিয়ে জ্যাবারিং)

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- ➔ আপনার শিশুর সাথে মেক-বিলিভ খেলুন। তাকে নেতৃত্ব দিতে দিন এবং সে যা করছে তা কপি করুন।
- ➔ আপনার সন্তানকে এমন একটি আসন্ন ইভেন্ট খেলার ভান করার পরামর্শ দিন যা তাকে নার্ভাস করে তুলতে পারে, যেমন প্রিস্কুলে যাওয়া বা দাদা-দাদির বাড়িতে রাত্রিযাপন করা।
- ➔ আপনি যখনই পারবেন আপনার সন্তানকে সহজ পছন্দ করতে দিন। আপনার সন্তানকে বেছে নিতে দিন সে কী পরবে, খেলবে, অথবা জলখাবারে কি খাবে। পছন্দগুলিকে 2 বা 3 তে সীমাবদ্ধ করুন।
- ➔ খেলার সময়, আপনার সন্তানকে তার বন্ধুদের সাথে নিজের সমস্যাগুলি সমাধান করতে দিন, তবে প্রয়োজনে সাহায্য করার জন্য কাছাকাছি থাকুন।
- ➔ আপনার সন্তানকে শব্দ ব্যবহার করতে, খেলনা শেয়ার করতে এবং একে অপরের পছন্দের গেম খেলতে উৎসাহিত করুন।.
- ➔ আপনার সন্তানের কল্পনাশক্তির বৃদ্ধির জন্য খেলনা দিন, যেমন পোশাক-আশাক, রান্নাঘরের সেট এবং ব্লক।
- ➔ আপনার সন্তানের সাথে কথা বলার সময় ভাল ব্যাকরণ ব্যবহার করুন। “মা তোমাকেএখানে আসতে বলতে চায়” এর পরিবর্তে বলুন, “আমি চাই তুমি এখানে আসো।”

আপনার সন্তানের 4 বছর বয়েসের মধ্যে

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত
সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু যা করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ নতুন জিনিস উপভোগ করে
- ❑ মেক-বিলিভ খেলার সাথে আরও বেশি সৃজনশীল হয়ে ওঠে
- ❑ একা না খেলে অন্য বাচ্চাদের সাথে খেলতে চাই
- ❑ অন্যান্য শিশুদের সাথে সহযোগিতা করে
- ❑ "মা" বা "বাবা" খেলে
- ❑ প্রায়শই বলতে পারে না কোনটা আসল আর কোনটা কাল্পনিক
- ❑ সে কী পছন্দ করে এবং কোন বিষয়ে আগ্রহী সে সম্পর্কে কথা বলে।

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ গল্প শোনায়
- ❑ কোনো গান গায় বা কবিতা বলে যেমন "ইটসি বিটসি স্পাইডার" বা "বাসের চাকা"
- ❑ Knows some basic rules of grammar, such as correctly using "he" and "she"
- ❑ নাম এবং পদবী বলতে পারে

কিভাবে আপনি আপনার শিশুর বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- ➔ প্রতিদিন আপনার শিশুর সাথে মেঝেতে বসে খেলুন।
- ➔ আপনার শিশুর মনের ভাব পড়তে শিখুন। যদি সে খুশি হয়, আপনি যা করছেন তা চালিয়ে যান। যদি তার মন খারাপ হয়, একটু বিরতি নিন এবং আপনার শিশুকে সান্ত্বনা দিন।
- ➔ আপনার শিশুর মন খারাপ হলে কীভাবে নিজেকে সান্ত্বনা দেওয়া যায় তা দেখান। সে নিজেকে শান্ত করতে সে তার আঙ্গুল চুষতে পারে।
- ➔ "পারস্পরিক" ভাবে খেলুন - যখন সে হাসে, আপনিও হাসুন; যখন সে কোনো শব্দ করে, আপনিও তা কপি করুন।
- ➔ আপনার সন্তানের ধ্বনিগুলি পুনরাবৃত্তি করুন এবং সেই ধ্বনিগুলির সাথে সহজ শব্দ তৈরি করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার সন্তান "বাহ" বলে, "বোতল" বা "বই" বলুন।
- ➔ আপনার সন্তানকে প্রতিদিন বই পড়ে শোনান। তার প্রশংসা করুন যখন সে বকবক করে এবং "পড়ে"।
- ➔ যখন আপনার শিশু কোন কিছুর দিকে তাকায়, তখন সেটির দিকে ইঙ্গিত করুন এবং সে সম্পর্কে বলুন।
- ➔ যখন সে মেঝেতে কোনো খেলনা ফেলে দেয়, সেটি তুলুন এবং তাকে ফিরিয়ে দিন। এই গেমটি তাকে কারণ এবং তার প্রভাব সম্পর্কে শিখতে সাহায্য করে
- ➔ আপনার শিশুর সামনে রঙিন ছবির বই পড়ুন।

6 মাসের মধ্যে আপনার সন্তান

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ আশেপাশের জিনিসগুলো দেখে
- ❑ জিনিস সম্পর্কে কৌতূহল দেখায় এবং নাগালের বাইরে থাকা জিনিসগুলি পেতে চেষ্টা করে
- ❑ জিনিষ মুখে দেয়
- ❑ এক থেকে অন্য হাতে জিনিস নেওয়া আরম্ভ করে

নাড়াচাড়া/শারীরিক বিকাশেরমাইলস্টোন

- ❑ উভয় দিকেই রোল ওভার করে (সামনে থেকে পিছনে, পিছন থেকে সামনে)
- ❑ দাঁড়ানো অবস্থায়, পায়ের উপর ভর দেয় এবং বাউন্স হতে পারে
- ❑ সহায়তা ছাড়াই বসতে শুরু করে
- ❑ পাশাপাশি দুলতে থাকে, কখনও কখনও এগিয়ে না গিয়ে পিছনে হামাগুড়ি

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- ➔ এক হাত থেকে অন্য হাতে জিনিসপত্র পাস করতে শুরু করে আপনার সন্তানকে বইয়ের মধ্যে বা বাড়ির আশেপাশে একই রকম জিনিস খুঁজতে বলুন
- ➔ কাউন্টিং গেম খেলুন। শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, সিঁড়ি এবং অন্যান্য জিনিস যা আপনি প্রতিদিন ব্যবহার করেনবা দেখেন তা গণনা করুন
- ➔ আপনার সন্তানের হাত ধরে সিঁড়ি বেয়ে উপরে ও নিচে যান। যখন সে সহজে উপরে ও নিচে যেতে পারে, তাকে রেলিং ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন
- ➔ আপনার সন্তানের সাথে বাড়ির বাইরে খেলুন। পার্ক বা হাইকিং ট্রেইলে যান। আপনার শিশুকে স্বাধীনভাবে এবং কাঠামোবদ্ধ কার্যকলাপ ছাড়াই খেলতে দিন.

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তান:

- ❑ মাইলস্টোন অনুপস্থিত
- ❑ নাগালের মধ্যে থাকা জিনিসগুলি নেওয়ার চেষ্টা করে না
- ❑ যত্নশীলদের প্রতি কোনো স্নেহ দেখায় না
- ❑ তার চারপাশের শব্দে সাড়া দেয় না
- ❑ কোনো কিছু খেতে অসুবিধা হয়
- ❑ খুব নরম,কাপড়ের পুতুলের মতো
- ❑ স্বরধ্বনি উচ্চারণ করতে পারেনা ("আহ", "এহ", "ওহ")
- ❑ কোন দিকেই ঘুরছে না
- ❑ হাসে না বা চিৎকার করে না
- ❑ শক্ত পেশী সহ খুব দৃঢ় মনে হচ্ছে

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

আপনার সন্তানের 3 বছর বয়েসের মধ্যে

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ বোতাম, লিভার এবং চলমান অংশগুলি খেলনা হিসাবে কাজ করতে পারে
- ❑ পুতুল, জন্তু এবং মানুষের সাথে মেক-বিলিভ খেলে
- ❑ 3 বা 4 টুকরোর পাজল সমাধান করুন
- ❑ "দুই" মানে কি তা বোঝে
- ❑ পেন্সিল বা রং দিয়ে বৃত্ত কপি করে
- ❑ এক এক করে বইয়ের পাতা পাল্টে দেয়
- ❑ 6 টিরও বেশি ব্লকের টাওয়ার তৈরি করে
- ❑ জারের ঢাকনার পেঁচ বন্ধ করুন এবং খুলুন বা দরজার হাতল ঘোরান

নাড়াচাড়া/শারীরিক বিকাশেরমাইলস্টোন

- ❑ ভাল চড়তে পারে
- ❑ অনায়াসে দৌড়তে পারে
- ❑ ট্রাইসাইকেল প্যাডেল করে (3-চাকার বাইক)
- ❑ উপরে চড়তে এবং নীচে নামতে পারে, প্রতিটি ধাপে এক পা দিয়ে

কিভাবে আপনি আপনার শিশুর বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → আপনার শিশুকে নতুন জিনিস দেখান এবং সেগুলির নাম বলুন
- → ম্যাগাজিন থেকে আপনার শিশুকে কোনো উজ্জ্বল ছবি দেখান এবং তাদের নাম বলুন
- → আপনার শিশু যখন বসে থাকে তখন তাকে ধরে রাখুন বা বালিশের সাথে তার ভারসাম্য বজায় রাখুন। তাকে চারপাশে তাকাতে দিন এবং ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য তাকে খেলনা দিন।
- → আপনার শিশুকে তার পেটে বা পিঠে রাখুন এবং খেলনাগুলিকে তার নাগালের বাইরে রাখুন। খেলনা পৌঁছানোর জন্য তাকে রোল ওভার করতে উৎসাহিত করুন.

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তান:

- ❑ মাইলস্টোন অনুপস্থিত
- ❑ বার বার পড়ে যায় বা সিঁড়িতে চড়তে অসুবিধা হয়
- ❑ ড্রুল আছে বা খুব অস্পষ্ট ভাবে কথা বলে
- ❑ সাধারণ খেলনা কাজ করে না (যেমন পেগ বোর্ড, সাধারণ পাজল, একটি হাতল বাঁক)
- ❑ সহজ নির্দেশাবলী বুঝতে পারে না
- ❑ বাক্যে কথা বলে না
- ❑ চোখে চোখ রাখে না
- ❑ ভান বা মেক-বিলিভ খেলে না
- ❑ অন্য শিশুদের সঙ্গে বা খেলনা নিয়ে খেলতে চান না
- ❑ সে যে দক্ষতা অর্জন করেছিলেন তা হারিয়ে ফেলে

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

9 মাসের মধ্যে আপনার সন্তান ★

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু কি করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ অপরিচিতদের দেখে ভয় পায়
- ❑ পরিচিত প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে আঁকড়ে থাকতে পারে
- ❑ পছন্দের খেলনা আছে

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ "না" বোঝে
- ❑ "মামামা" এবং "বাবাবাবাবা" এর মতো অনেকগুলি আলাদা শব্দ উচ্চারণ করে
- ❑ অন্যদের শব্দ এবং অঙ্গভঙ্গি কপি করে
- ❑ কোনো জিনিষের দিকে নির্দেশ করতে আঙুল ব্যবহার করে

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → অন্যদের সাথে মেলামেশা করতে উৎসাহিত করতে আপনার সন্তানের সাথে খেলার দলে যান বা অন্য বাচ্চারা যেখানে আছে এমন জায়গায় যান।
- → আপনার সন্তানের মন খারাপ হলে সমস্যা সমাধানের জন্য তার সাথে কাজ করুন।
- → আপনার সন্তানের আবেগ সম্পর্কে কথা বলুন। উদাহরণস্বরূপ, বলুন, "আমি বুঝতে পারছি তুমি রেগে আছো কারণ তুমি ধাঁধার অংশটি ছুঁড়ে দিয়েছ।" আপনার শিশুকে বই থেকে অনুভূতি শনাক্ত করতে উৎসাহিত করুন।
- → আপনার সন্তানের জন্য নিয়ম ও সীমা নির্ধারণ করুন এবং সেগুলো মেনে চলুন। যদি আপনার শিশু কোনো নিয়ম ভাঙ্গে, তাহলে তাকে চেয়ারে বা তার ঘরে 30 সেকেন্ড থেকে 1 মিনিটের সময় দিন। নিয়ম পালন করার জন্যে নিজের সন্তানের প্রশংসা করুন।
- → আপনার সন্তানকে 2 বা 3টি ধাপে নির্দেশনা দিন। উদাহরণস্বরূপ, "তোমার ঘরে যাও এবং তোমার জুতো ও কোট নিয়ে এসো।"
- → আপনার সন্তানকে প্রতিদিন পড়ে শোনান আপনার সন্তানকে ছবিতে থাকা জিনিসগুলি নির্দেশ করতে বলুন এবং আপনার দ্বারা উচ্চারিত শব্দগুলির পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।
- → আপনার সন্তানকে কাগজ, রঙ এবং রঙিন বই সহ একটি "অ্যাক্টিভিটি বক্স" দিন। আপনার সন্তানের সাথে রঙ করুন এবং লাইন ও আকার আঁকুন।

আপনার সন্তানের 3 বছর বয়েসের মধ্যে

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত
সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু যা করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ প্রাপ্তবয়স্কদের এবং বন্ধুদের কপি করে
- ❑ না বললেও বন্ধুদের প্রতি স্নেহ দেখায়
- ❑ খেলায় পালা করে
- ❑ একটি কান্নারত বন্ধুর জন্য উদ্বেগ দেখায়
- ❑ জামাকাপড় নিজে পরতে ও খুলতে পারে
- ❑ "আমার" এবং "তার" বা "তাদের" ধারণা সম্পর্কে বুঝতে পারে
- ❑ বিস্তৃত আবেগ প্রদর্শন করে
- ❑ মা এবং বাবার থেকে সহজেই আলাদা হয়ে যায়
- ❑ রুটিনে বড় পরিবর্তনে মন খারাপ হতে পারে

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ 2 বা 3 ধাপের সাথে নির্দেশাবলী অনুসরণ করে
- ❑ সবচেয়ে পরিচিত জিনিসের নাম বলতে পারে
- ❑ "ইন", "অন", এবং "আন্ডার" এর মতো শব্দগুলি বোঝে
- ❑ প্রথম নাম, বয়স, এবং লিঙ্গ বলে
- ❑ বন্ধুর নাম বলে
- ❑ অপরিচিতদের বুঝতে যথেষ্ট কথা বলে অধিকাংশ সময়
- ❑ "আমি," "আমার," "আমরা," এবং "তুমি" এবং কিছু বহুবচন (গাড়ি, কুকুর, বিড়াল) এর মতো শব্দ উচ্চারণ করে
- ❑ 2 থেকে 3 বাক্য ব্যবহার করে কথোপকথন চালায়

কিভাবে আপনি আপনার শিশুর বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → নতুন পরিস্থিতি এবং লোকেদের প্রতি সে যেভাবে প্রতিক্রিয়া দেয় সেদিকে মনোযোগ দিন; আপনার শিশু যাতে খুশি হয় এমন জিনিসগুলি চালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন।
- → সে যত বেশি ঘোরাফেরা করে, আপনি ততই কাছাকাছি থাকুন যাতে সে জানতে পারে যে আপনি কাছাকাছি আছেন।
- → রুটিন চালিয়ে যান; এখন তা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- → "আমার পালা, তোমার পালা" দিয়ে গেম খেলুন।
- → আপনি কি মনে করেন আপনার শিশুর অনুভূতি কেমন তা বলুন। উদাহরণস্বরূপ, বলুন, "তুমি খুব দুঃখিত, দেখা যাক আমরা তোমাকে আরও ভাল বোধ করতে সাহায্য করতে পারি কিনা।"."
- → আপনার শিশু কি দেখছে তা বর্ণনা করুন; উদাহরণস্বরূপ, "লাল, গোলাকার বল।"
- → আপনার শিশু যখন কোনো কিছুর দিকে ইঙ্গিত করে তখন সে কী চায় সে সম্পর্কে কথা বলুন।
- → আপনার শিশুর ধ্বনি এবং শব্দ কপি করুন।
- → আপনি যে রকম আচরণ চান তার জন্য জিজ্ঞাসা করুন. উদাহরণস্বরূপ, "দাঁড়াবে না" বলার পরিবর্তে বলুন "বস"
- → বলগুলিকে পিছনে ঘুরিয়ে,খেলনা গাড়ি এবং ট্রাকগুলিকে ঠেলে এবং একটি পাত্রের মধ্যে এবং বাইরে ব্লক রেখে কারণ এবং প্রভাব শেখান.

9 মাসের মধ্যে আপনার সন্তান

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ কোন কিছু পড়ে গেলে সেদিকে তাকাই
- ❑ আপনাকে কিছু লুকিয়ে রাখতে দেখতে সে তার সন্ধান করে
- ❑ পিক-এ-বু খেলে
- ❑ জিনিস মুখে দেয়
- ❑ এক হাত থেকে অন্য হাতে জিনিস স্থানান্তরিত করে
- ❑ বুড়ো আঙুল এবং তর্জনীর মধ্যে খাদ্যশস্য এর মতো জিনিস তুলে নেয়

নাড়াচাড়া/শারীরিক বিকাশেরমাইলস্টোন

- ❑ দাঁড়িয়ে, ধরে রাখে
- ❑ সমর্থন ছাড়াই বসে থাকে
- ❑ হামাগুড়ি দেয়
- ❑ বসতে পারে
- ❑ দাঁড়ানোর জন্য টানে

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তান:

- ❑ মাইলস্টোন অনুপস্থিত
- ❑ সাপোর্ট পায়ে ওজন রাখে না
- ❑ সাহায্য নিয়ে বসে না
- ❑ বকবক করে না ("মা", "বাবা", "দাদা")
- ❑ সামনে-পিছনে খেলার সাথে জড়িত কোনো গেম খেলে না
- ❑ নিজের নামে সাড়া দেয় না
- ❑ পরিচিত মানুষদের চিনতে পারে না
- ❑ আপনি কোথায় নির্দেশ করছেন তা দেখে না
- ❑ এক হাত থেকে অন্য হাতে খেলনা স্থানান্তর করে না

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → ঘরের চারপাশে আপনার সন্তানের খেলনা লুকিয়ে রাখুন এবং তাকে সেগুলি খুঁজতে দিন
- → আপনার শিশুকে আকার, রং বা খামারের প্রাণী দিয়ে ধাঁধা তৈরি করতে সাহায্য করুন। আপনার শিশু যখন এটি স্থাপন করে তখন প্রতিটি টুকরোর নাম দিন।
- → আপনার সন্তানকে ব্লক নিয়ে খেলতে উৎসাহিত করুন। পালাক্রমে টাওয়ার তৈরি করুনএবং তাদের ভেঙ্গে দিন।
- → ক্রেয়ন, পেইন্ট এবং কাগজ ব্যবহার করে আপনার সন্তানের সাথে আর্ট প্রজেক্ট তৈরি করুন। আপনার সন্তান কী তৈরি করে তা বর্ণনা করুন এবং দেয়ালে বা রেফ্রিজারেটরে ঝুলিয়ে রাখুন
- → আপনার সন্তানকে দরজা এবং ড্রয়ার খুলতে এবং বই বা ম্যাগাজিনের পাতা উল্টাতে সাহায্য করতে বলুন
- → একবার আপনার সন্তান ভালোভাবে হাঁটতে শুরু করলে, তাকে আপনার জন্য ছোট ছোট জিনিস বহন করতে বলুন।
- → আপনার সন্তানের সাথে বল সামনে ও পিছনে কিক করুন আপনার শিশু যখন এতে ভালো হয়, তখন তাকে দৌড়াতে এবং কিক করতে উৎসাহিত করুন।
- → আপনার বাচ্চাকে পার্কে নিয়ে যান দৌড়াতে এবং সরঞ্জামে আরোহণ করতে বা প্রকৃতির পথে হাঁটতে দিন আপনার সন্তানকে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করুন

★ এটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং-এর সময়!

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স দ্বারা সমস্ত শিশুর জন্য সুপারিশকৃত 2 বছর বয়সে, আপনার সন্তানের সাধারণ বিকাশমূলক স্ক্রীনিং এবং একটি অটিজম স্ক্রীনিং করা উচিত। ডাক্তারকে নিজের শিশুর উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

আপনার সন্তানের 2 বছর বয়েসের মধ্যে

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ দুই বা তিনটি কভারের নীচে লুকিয়ে থাকা সত্ত্বেও জিনিসগুলি খুঁজে পায়
- ❑ আকার এবং রং বাছতে শুরু করে
- ❑ জানা বইয়ের বাক্য এবং ছড়া সম্পূর্ণ করে
- ❑ সহজ মেক-বিলিভ গেম খেলে
- ❑ 4 বা তার বেশি ব্লকের টাওয়ার তৈরি করে
- ❑ অন্য হাতের চেয়ে এক হাত বেশি ব্যবহার করতে পারে
- ❑ দ্বি-পদক্ষেপ নির্দেশাবলী অনুসরণ করে যেমন "তোমার জুতা নাও এবং সেটিকে আলমারির মধ্যে রাখুন।"
- ❑ বিড়াল, পাখি বা কুকুরের মতো ছবির বইতে আইটেমগুলির নাম দিন

নাড়াচাড়া/শারীরিক বিকাশেরমাইলস্টোন

- ❑ পায়ের আঙুলের ডগায় দাঁড়ায়
- ❑ বল কিক করে
- ❑ দৌড়াতে শুরু করে
- ❑ সিঁড়ি ধরে ওপরে-নিচে হেঁটে যায়
- ❑ সাহায্য ছাড়াই আসবাবপত্র থেকে ওঠা নামা করে
- ❑ উপরিভাগে বল ছুঁড়ে দেয়
- ❑ সরলরেখা এবং বৃত্ত তৈরি বা কপি করে

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তান:

- ❑ মাইলস্টোন অনুপস্থিত
- ❑ ব্রাশ, ফোন, কাঁটাচামচ, চামচের মতো সাধারণ জিনিসগুলি দিয়ে কী করতে হবে তা জানে না
- ❑ ক্রিয়া এবং শব্দ কপি করে না
- ❑ সাধারণ নির্দেশাবলী অনুসরণ করে না
- ❑ 2-শব্দের বাক্যাংশ ব্যবহার করে না (উদাহরণস্বরূপ, "দুধ পান")
- ❑ স্থিরভাবে হাঁটে না
- ❑ নিজের দক্ষতা হারায়

কিভাবে আপনি আপনার শিশুর বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- ➔ পিক-এ-বু এবং লুকোচুরি খেলুন।
- ➔ আপনার শিশুকে কিছু পড়ে শোনান এবং কথা বলুন।
- ➔ আপনার সন্তানকে নিরাপদ জায়গায় ঘোরা ও অন্বেষণের জন্য পর্যাপ্ত জায়গা দিন।
- ➔ আপনার শিশুকে এমন জিনিসের কাছাকাছি রাখুন যা সে নিরাপদে টেনে নিতে পারে

★ এটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং-এর সময়!

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স দ্বারা সমস্ত শিশুর জন্য সুপারিশকৃত 9 মাস বয়সে, আপনার সন্তানের সাধারণ বিকাশমূলক স্ক্রীনিং করা উচিত। ডাক্তারকে নিজের শিশুর উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

আপনার সন্তানের 1 বছর বয়েসের মধ্যে

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু যা করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ অপরিচিতদের সাথে লাজুক বা নার্ভাস হয়
- ❑ মা বা বাবা চলে গেলে কাঁদে
- ❑ পছন্দের জিনিস এবং মানুষ আছে
- ❑ কিছু কিছু পরিস্থিতিতে ভয় পায়
- ❑ সে যখন গল্প শুনতে চান তখন আপনার হাতে বই ধড়িয়ে দেয়
- ❑ মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য শব্দ বা ক্রিয়া পুনরাবৃত্তি করতে থাকে
- ❑ ড্রেসিংয়ে সাহায্য করার জন্য হাত বা পা বাড়িয়ে দেয়
- ❑ "পিক-এ-বু" এবং "প্যাট-এ-কেক" এর মতো গেম খেলে

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ সাধারণ কথ্য অনুরোধে সাড়া দেয়
- ❑ মাথা নাড়ানো বা "বাই-বাই" করার মতো সাধারণ অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে
- ❑ স্বর পরিবর্তনের সাথে শব্দ করে (বক্তব্যের মতো শোনায়)
- ❑ "মা" এবং "দাদা" বলে এবং "উহ-ওহ!" এর মতো বিস্ময়কর শব্দ বলে।
- ❑ আপনার কথাগুলো বলার চেষ্টা করে

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → আপনার সন্তানকে বাড়ির সাধারণ কাজে সাহায্য করতে উৎসাহিত করুন, যেমন ঝাড়ু দেওয়া এবং রাতের খাবার তৈরি করা। একজন ভাল সাহায্যকারী হওয়ার জন্য আপনার সন্তানের প্রশংসা করুন।
- → এই বয়সে, শিশুরা এখনও একে অপরের পাশে (সাথে নয়) খেলে এবং পুরোপুরিভাবে কিছু ভাগ করে না। খেলার ডেটের জন্যে, শিশুদের কে অনেকগুলি খেলনা দিন। বাচ্চাদের ভালোভাবে দেখুন এবং তারা মারামারি বা তর্ক করলে এগিয়ে যান।
- → আপনার সন্তান যখন নির্দেশাবলী অনুসরণ করে তখন তার উপর মনোযোগ দিন এবং প্রশংসা করুন। বিদ্বেষপূর্ণ আচরণের জন্য মনোযোগ সীমিত করুন। Spend a lot more time praising good behaviors than punishing bad ones.
- → খারাপে শাস্তি দেওয়ার চেয়ে ভাল আচরণের প্রশংসায় বেশি সময় ব্যয় করুন।
- → আপনার সন্তান কিছু শব্দ ভুল বলে তখন তাকে সংশোধন করবেন না। বরং বলুন, সঠিক ভাবে বলো। উদাহরণস্বরূপ, "এটি একটি বল।"
- → আপনার শিশুকে ইশারার পরিবর্তে শব্দ বলতে উৎসাহিত করুন। যদি আপনার শিশু পুরো শব্দটি ("দুধ") বলতে না পারে, তাহলে তাকে সাহায্য করার জন্য প্রথম শব্দটি ("দ") দিন। সময়ের সাথে, আপনি আপনার সন্তানকে পুরো বাক্যটি বলার জন্য অনুরোধ করতে পারেন - "আমি দুধ চাই।"

আপনার সন্তানের 2 বছর বয়েসের মধ্যে

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু যা করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ অন্যদের কপি করে, বিশেষ করে প্রাপ্তবয়স্ক এবং বয়স্ক শিশুদের
- ❑ অন্যান্য বাচ্চাদের সাথে থাকলে উত্তেজিত হয়
- ❑ আরও বেশি স্বাধীনতা দেখায় স্বাধীনতা দেখায়
- ❑ বিদ্রোহী আচরণ দেখায় (তাকে যা করতে বলা হয়নি তা করা)
- ❑ প্রধানত অন্যান্য শিশুদের পাশে খেলে, কিন্তু অন্যান্য শিশুদের অন্তর্ভুক্ত করা শুরু করে, যেমন চেজ গেমগুলিতে।

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ জিনিস বা ছবি যখনএগুলির নাম দেওয়া হয় তখন তা নির্দেশ করে
- ❑ পরিচিত মানুষের এবং শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নাম জানে
- ❑ 2 থেকে 4 শব্দ সহ বাক্য বলে
- ❑ সাধারণ নির্দেশাবলী অনুসরণ করে
- ❑ কথোপকথনে শোনা শব্দের পুনরাবৃত্তি করুন
- ❑ বইয়ের জিনিসগুলিকে নির্দেশ করে

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- ➔ একজন নতুন পরিচর্যাদাতার সাথে পরিচিত হওয়ার জন্য আপনার সন্তানকে সময় দিন। আপনার সন্তানকে সান্ত্বনা দিতে সাহায্য করার জন্য তার প্রিয় খেলনা, খেলনা জন্তু বা কম্বল দিন।
- ➔ অবাঞ্ছিত আচরণের জবাবে, দৃঢ়ভাবে বলুন "না"। চিৎকার, তিরস্কার বা দীর্ঘ ব্যাখ্যা দেবেন না। 30 সেকেন্ড থেকে 1 মিনিটের টাইমআউট আপনার শিশুকে পুনর্নির্দেশনা করতে সাহায্য করতে পারে।
- ➔ ভালো আচরণের জন্য আপনার সন্তানকে প্রচুর আলিঙ্গন, চুম্বন এবং প্রশংসা দিন।
- ➔ অবাঞ্ছিত আচরণের শাস্তি দেওয়ার চেয়ে কাঙ্ক্ষিত আচরণকে উৎসাহিত করতে বেশি সময় ব্যয় করুন (অবাঞ্ছিত আচরণের জন্য পুনর্নির্দেশের চেয়ে কাঙ্ক্ষিত আচরণের জন্য 4 গুণ বেশি উৎসাহ)।
- ➔ আপনি কি করছেন সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন। উদাহরণস্বরূপ, "মা ওয়াশক্লোথ দিয়ে তোমার হাত ধুচ্ছে।"
- ➔ আপনার সন্তানের সাথে প্রতিদিন পড়ুন। নিজের শিশুকে পেজ পাল্টাতে দিন। আপনার সন্তানের সাথে পালাক্রমে লেবেল ছবি তুলুন।
- ➔ আপনার শিশু কী বলে বা বলার চেষ্টা করে বা সে কী নির্দেশ করে তার উপর ভিত্তি করে গড়ে তুলুন। যদি সে একটি ট্রাকের দিকে নির্দেশ করে এবং "ট" বা "ট্রাক" বলে, তাহলে বলুন, "হ্যাঁ, এটি একটি বড়, নীল ট্রাক।"

আপনার সন্তানের 1 বছর বয়েসের মধ্যে

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ বিভিন্ন উপায়ে জিনিস অন্বেষণ করে, যেমন ঝাঁকুনি, ধাক্কা দিয়ে, ছুঁড়ে
- ❑ সহজে লুকানো জিনিস খুঁজে বের করে
- ❑ নাম নিলে সঠিক ছবি বা জিনিসের দিকে তাকায়
- ❑ অঙ্গভঙ্গি কপি করে
- ❑ পাত্রে জিনিস রাখে,পাত্র থেকে জিনিস বের করে
- ❑ দুটি জিনিসকে একসাথে বাজায়
- ❑ সঠিকভাবে জিনিসগুলিকে ব্যবহার করা শুরু করে; উদাহরণস্বরূপ, কাপ থেকে জল খায়, চুল আচড়াই
- ❑ সাহায্য ছাড়া করতে দিন
- ❑ তর্জনী (পয়েন্টার) আঙুল দিয়ে খোঁচায়
- ❑ সহজ নির্দেশাবলী অনুসরণ করে যেমন "খেলনাটি তোলো "

নাড়াচাড়া/শারীরিক বিকাশেরমাইলস্টোন

- ❑ সাহায্য ছাড়াই বসে
- ❑ দাঁড়ানোর জন্য টানে, আসবাবপত্র ধরে হাঁটে ("ক্রুজিং")
- ❑ না ধরে কয়েক ধাপ নিতে পারে
- ❑ একা দাঁড়াতে পারে

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তান:

- ❑ মাইলস্টোনগুলি কি অনুপস্থিত
- ❑ হামাগুড়ি দেয় না
- ❑ সমর্থন করলে দাঁড়াতে পারে না
- ❑ সে সমস্ত জিনিসের অনুসন্ধান করে না যেগুলি সে আপনাকে লুকিয়ে রাখতে দেখে
- ❑ জিনিসের দিকে ইঙ্গিত করে না
- ❑ হাত বা মাথা নাড়ানোর মতো অঙ্গভঙ্গি শেখে না
- ❑ "মা" বা "দাদা" মত একক শব্দ বলে না
- ❑ সে যে দক্ষতা অর্জন করেছিলেন তা হারিয়ে ফেলে

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → কম্বল এবং বালিশের নীচে জিনিসগুলি লুকিয়ে রাখুন এবং সেগুলি খুঁজতে তাকে উৎসাহিত করুন।
- → ব্লক, বল, ধাঁধা, বই এবং খেলনা দিয়ে খেলুন যা কারণ ও প্রভাব এবংসমস্যা সমাধান করতে শেখায়।
- → বই এবং শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ছবির নাম বলুন।
- → খেলনা প্রদান করুন যা খেলার ভান করতে উৎসাহিত করে;যেমন, পুতুল, টেলিফোন খেলা
- → আপনার সন্তানের হাঁটা এবং ঘুরে বাড়ানোর জন্য নিরাপদ জায়গা প্রদান করুন।
- → এমন খেলনা সরবরাহ করুন যা সে নিরাপদে ধাক্কা দিতে বা টানতে পারে
- → তাকে কিক, রোল এবং থ্রো করার জন্য বল সরবরাহ করুন।
- → তাকে তার কাপ থেকে পান করতে এবং একটি চামচ ব্যবহার করতে উত্সাহিত করুন, তা যতই অগোছালো হোক না কেন।
- → বুদবুদ উড়িয়ে দিন এবং আপনার সন্তানকে সেগুলি ফাটাতে দিন।

★ এটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং-এর সময়!

18 মাস বয়সে, আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স দ্বারা সমস্ত শিশুর জন্য সুপারিশকৃত, আপনার সন্তানের সাধারণ বিকাশমূলক স্ক্রীনিং এবং একটি অটিজম স্ক্রীনিং করা উচিত। ডাক্তারকে নিজের শিশুর উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

আপনার সন্তানের 18 মাস বয়েসের মধ্যে

জ্ঞানীয় মাইলস্টোন (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান)

- ❑ জানে সাধারণ জিনিস কিসের জন্য; যেমন টেলিফোন, ব্রাশ, চামচ
- ❑ শরীরের একটি অংশের দিকে নির্দেশ করে
- ❑ খাওয়ানোর ভান করে পুতুল বা খেলনার প্রতি আগ্রহ দেখায়
- ❑ অন্যদের দৃষ্টি আকর্ষণ করার জন্য পয়েন্ট
- ❑ নিজে নিজেই হিজিবিজি কাটে
- ❑ কোন অঙ্গভঙ্গি ছাড়া 1-পদক্ষেপ মৌখিক আদেশ অনুসরণ করতে পারে যেমন আপনি যখন 'বস' বলবেন তখন বসে

নাড়াচাড়া/শারীরিক বিকাশেরমাইলস্টোন

- ❑ একা একা হাঁটে
- ❑ ধাপে ধাপে হাঁটতে পারে এবং দৌড়াতে পারে
- ❑ হাঁটার সময় খেলনা টেনে নেয়
- ❑ নিজেকে কাপড় খুলতে সাহায্য করতে পারে
- ❑ কাপ থেকে জল পান করে
- ❑ চামচ দিয়ে খায়

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তান:

- ❑ মাইলস্টোনগুলি কি অনুপস্থিত
- ❑ অন্যকে কিছু দেখানোর জন্য নির্দেশ করে না
- ❑ হাঁটতে পারে না
- ❑ কি চেনা জানা নেই জিনিসের জন্য
- ❑ অন্যদের কপি করে না
- ❑ নতুন শব্দ বলে না
- ❑ অন্তত 6টি শব্দ নেই
- ❑ যখন একজন পরিচর্যাকারী চলে যায় বা ফিরে আসে তখন খেয়াল বা মন দেয় না
- ❑ সে যে দক্ষতা অর্জন করেছিলেন তা হারিয়ে ফেলে

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → আপনার শিশুকে রঙ ও কাগজ দিন এবং আপনার শিশুকে অবাধে আঁকতে দিন। আপনার সন্তানকে দেখান কিভাবে উপরে ও নিচে এবং পৃষ্ঠা জুড়ে লাইন আঁকতে হয়। আপনার সন্তান যখন সেগুলি কপি করার চেষ্টা করে তখন তার প্রশংসা করুন।
- → ব্লক, শেপ বাছাইকারী এবং অন্যান্য খেলনা দিয়ে খেলুন যা আপনার শিশুকে তার হাত ব্যবহার করতে উৎসাহিত করে
- → ছোট খেলনা এবং অন্যান্য জিনিস লুকিয়ে রাখুন এবং আপনার সন্তানকে সেগুলি খুঁজে বের করতে বলুন।
- → গাড়ি চালানোর সময় আপনার সন্তানের শরীরের অংশ বা জিনিসগুলিকে লেবেল করতে বলুন।
- → "দ্য ইটসি বিটসি স্পাইডার" এবং "হুইলস অন দ্য বাস" এর মতো অ্যাকশন সহ গান গায়। আপনার সন্তানকে আপনার সাথে অ্যাকশন করতে সাহায্য করুন।
- → আপনার শিশুকে হাঁড়ি এবং প্যান বা ড্রাম বা করতালের মতো একটি ছোট বাদ্যযন্ত্র দিন। আপনার শিশুকে আওয়াজ করতে উৎসাহিত করুন।.
- → আপনার সন্তানকে অন্বেষণ করার জন্য অনেকগুলি নিরাপদ জায়গা সরবরাহ করুন। (টডলার-প্রুফ আপনার বাড়ি। পরিষ্কার, লন্ড্রি, লনের যত্ন এবং গাড়ির যত্নের পণ্যগুলি লক করুন। একটি নিরাপত্তা গেট ব্যবহার করুন এবং বাইরে এবং বেসমেন্টের দরজা লক করুন)
- → আপনার সন্তানকে একটি মালবাহী গাড়ী বা "কিডি পুশ কার" এর মতো পুশ খেলনা দিন

আর অপেক্ষা করবেন না। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো চেনেন।

আপনার সন্তানের ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন যদি আপনি সম্ভাব্য বিকাশগত বিলম্বের এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

আপনার সন্তানের 18 মাস বয়েসের মধ্যে

আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনগুলিতে পৌঁছেছে এবং এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত সে সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু যা করে

সামাজিক/সংবেদনশীল মাইলস্টোন

- ❑ খেলার জিনিস অন্যের হাতে তুলে দিতে পছন্দ করে
- ❑ মেজাজ ক্ষুব্ধ হতে পারে
- ❑ অপরিচিতদের দেখে ভয় পায়
- ❑ পরিচিত মানুষদের স্নেহ দেখায়
- ❑ পুতুল খাওয়ানোর মতো সাধারণ ভান করে
- ❑ নতুন কোনো পরিস্থিতিতে যত্নশীলদের সাথে আঁকড়ে থাকতে পারে
- ❑ অন্যদের আকর্ষণীয় কিছু দেখানোর জন্য পয়েন্ট করে
- ❑ একা অন্বেষণ করে কিন্তু কাছাকাছি বাবা-মায়ের সঙ্গে থাকে

ভাষা/যোগাযোগ মাইলস্টোন

- ❑ বেশ কিছু একক শব্দ বলে
- ❑ মাথা নেড়ে "না" বলে
- ❑ সে যা চায় তা দেখানোর জন্য পয়েন্ট করে

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের বিকাশে সাহায্য করতে পারেন

- → একটি নিরাপদ, স্নেহময় পরিবেশ প্রদান করুন। ধারাবাহিক এবং অনুমানযোগ্য হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।
- → খারাপ আচরণকে শাস্তি দেওয়ার চেয়ে ভাল আচরণের প্রশংসা করুন (শুধুমাত্র সংক্ষিপ্ত সময় ব্যবহার করুন)
- → তার আবেগের বর্ণনা করুন। যেমন, বলুন, "আমরা যখন এই বইটি পড়ি তখন তুমি খুশি হও।"
- → ভান খেলাকে উৎসাহিত করুন।
- → সহানুভূতিকে উৎসাহিত করুন। উদাহরণস্বরূপ, যখন সে কোনো শিশুকে দুঃখিত দেখে, তখন তাকে অন্য শিশুটিকে আলিঙ্গন বা পিট চাপড়াতে বলুন।
- → বই পড়ুন এবং সহজ শব্দ ব্যবহার করে ছবি সম্পর্কে কথা বলুন।
- → আপনার সন্তানের কথা কপি করুন।
- → অনুভূতি এবং আবেগ বর্ণনা করে এমন শব্দগুলি ব্যবহার করুন।
- → সহজ, স্পষ্ট বাক্যাংশ ব্যবহার করুন।
- → সহজ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।