ဖွံ့ဖြိုးမှု မျှော်မှန်းချက်များ

၈၀%နှုန်းသော ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ဘဝ၏ပထမဆုံးသော သုံးနှစ်အတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။

အမေရိကန်ကလေးသူငယ်ဆေးပညာအကယ်ဒမီနှင့် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးစန်တာတို့မှ ကလေးသူ ငယ်များ ၁၂လအရွယ်အတွင်း အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် အချက်များကို ချမှတ်ပေးထားပါသည်။

သတ်မှတ်ထားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုများမှာ အရွယ်အလိုက် ကလေးအများစု ရောက်နိုင်သောအချက်များဖြစ်ပါသည်။ ထို အရာများကို အလေးထားကြည့်ရှု သင့်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူများနှင့်ဖွံ့ဖြိုးကြ ၍ဖြစ်သည်။ မိဘများအနေဖြင့် မိမိကလေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှောင့်နှေးမှုတို့နှင့်ပါတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်စရာရှိပါက မိမိ ကလေးဆရာဝန်ကို သတိပေးဆောင်ရွက်သင့်သည်။

မိမိကလေး ဘာလုပ်နိုင်သင်သနည်း?

ဘာသာစကားနှင့်ဆက်သွယ်မှု ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း

- ရိုးရိုး နှုတ်ဖြင့်တောင်းဆိုမှုများကို တုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း
- "ဟင့်အင်း" အတွက်ခေါင်းရမ်းပြခြင်းကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသည့် အပြုအမူများ အသုံးပြုခြင်း
- အသံအနေအထားဖြင့် ဗလုံးဗထွေးပြောနိုင်ခြင်း
- ဒါဒါ မာမာ နှင့် အို အို့ တို့ပြောဆိုနိုင်ခြင်း
- ယေဘူယျစကားလုံးများ စကားစုအတိုလေးများကို ပုံတူကူးပြောဆိုရန် ကျိုးစားခြင်း

လူမှု/စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

- မိဘများ/အုပ်ထိမ်းသူများထွက်သွားသည့်အခါ ငိုခြင်း
- လူစိမ်းများကို သတိထားစူးစမ်းခြင်း
- အချို့အခြေအနေများတွင် ကြောက်တတ်ခြင်း
- အကြိုက်ဆုံး ကစားစရာ/အရုပ်များရှိခြင်း
- အမေကို ပိုကပ်ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ပုံမှန်ကလေးထိန်းကို အခြားသူများထက် ပိုနှစ်မြို့က်ခြင်း
- အသံ သို့မဟုတ် လက်ဟန်ခြေဟန်များ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုခြင်း
- သူ့ဟာသူ လက်စုပ်ခြင်း
- စာအုပ်သို့မဟုတ်အရုပ်ကမ်းပေး၍ ကစားရန် သို့မဟုတ် စာဖတ်ရန် ဟန်စပြခြင်း
- အဝတ်စားလဲသည့်အခါ ခြေလက်ဆန့်၍ ကူရန်ပြခြင်း

၁၂လသား အရွယ်

အမေရိကန်ကလေးသူငယ်ဆေးပညာ အကယ်ဒမီမှ ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်အပြုမူပိုင်း ဆိုင်ရာများကို

- ❖ ၉လ
- ❖ ၁၈လ
- ❖ ၂၄ (သို့) ၃၀လ များတွင် စစ်ဆေးရန်အကြံပြုသည်။

အကြံပြုထားသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ် ရေးကရိယာများ:

- အသက်နှင့်ရောက်ရှိအခြေအနေ စစ်တမ်းမေးခွန်းများ (ASQ-3)
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေ အနေ မိဘများသုံးသပ်မှု (PDDS)
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေနှင့် သတ်မှတ်ချက်များ မိဘများ သုံးသပ်မှု (PEDS-DM)
- Brigance Screens

အကြံပြု အပလီကေးရှင်းများ:

CDC's Milestone Tracker
Daily Vroom
BabySparks

မူလတန်းပညာရေးရုံးခန်း ဘဖလိုးအစိုးရကျောင်းများ

This information comes from
American Academy of Pediatrics en https://www.aap.org
Centers for Disease Control and Prevention en https://www.cdc.gov/
and is funded by the District's My Brother's Keeper Initiative.

Cognitive ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (သင်ယူခြင်း တွေးတောခြင်း နှင့် ပြဿနာအဖြေရှာရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ)

- အရာဝတ္ထုများကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် လေ့လာခြင်း (လှုပ်ခြင်း လှွင့်ပစ်ခြင်း ထုရိုက်ခြင်း လွှတ်ချခြင်း)
- ဖွက်ထားသည့်အရာများကို အလွယ်တကူရှာတွေ့ခြင်း
- လိုချင်/လိုအပ်သည့်အရာများကို လက်ညှိုးညွှန်ပြခြင်း
- နူတ်ဖြင့်မေးသည့်အခါ မှန်ကန်သည့် ပုံကို ထောက်ပြ ကြည့်ပြတတ်ခြင်း
- အခြားလူများ၏အပြုမူကို အတုခိုးခြင်း
- နေ့စဉ်သုံး အရာဝတ္ထုများကို မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးတတ်လာခြင်း (ရေခွက်ဖြင့်သောက်ခြင်း ခေါင်းဖြီးခြင်း သွားတိုက်ခြင်း ဖုန်းခေါ်ခြင်း)
- တစ်ဆင့် ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာနိုင်ခြင်း (ဘောလုံးရှာပါ အတုံးကို ကောက်ပါ)

ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (gross motor)

- လေးဖက်ထောက် တွားသွားနိုင်ခြင်း
- အကူညီမပါပဲ ထိုင်နိုင်ခြင်း
- မတ်တပ်ဆွဲရပ်နိုင်ခြင်း
- ပရိဘောဂများကိုင်ပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်ခြင်း
- အထောက်အကူမပါပဲ မတ်တပ်ရပ်နိုင်ခြင်း
- အထောက်အကူမပါပဲ ခြေ နှစ်လှမ်းသုံးလှမ်း လှမ်းနိုင်ခြင်း

Fine Motor ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

- (လက်ညှိုး လက်မ) အသုံးပြု၍ ဆုတ်ကိုင်နိုင်ခြင်း အထူးသဖြင့် ကိုယ်တိုင်စားသည့်အခါ
- အရာဝတ္ထုနှစ်ခုကို ကိုင်၍ အချင်းချင်းတိုက်ခြင်း
- ပုံးထဲမှ အရာများကို ထုတ်ယူသို့မဟုတ် ထည့်ခြင်း
- မိမိဆုပ်ထားသည့်အရာများကို တမင်တကာလွှတ်ချခြင်း
- လက်ညှိုးဖြင့် ထိုးခြင်း ညွှန်ပြခြင်း
- ဟိုခြစ်ဒီခြစ်လျှောက်ရေးရန် ကြိုးစားခြင်း

ဆရာဝန်နှင့် မိမိကလေးမည်သည့်အကြောင်းကို ပြောဆိုသင့်သနည်း?

ကလေးတိုင်း သူ့နည်းသူ့ဟန်ဖြင့် ကြီးထွားကြသည်။ ဘယ်အရွယ်တွင် ဘယ်ကျွမ်းကျင်မှု မိမိကလေးတွင်ရှိရမည်ဆိုသည်ကို အတိအကျပြောရန်တော့ မဖြစ်နိုင်ပေ။ အောက်ပါဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးသည့် လက္ခဏာများ သင့်ကလေးဖော်ပြနေပါက သင့်ကလေးဆရာဝန်နှင့်ဆက်သွယ်သင့်သည်။

- အားယျားမှောက်မသွားခြင်း
- တွားသွားသည့်အခါ တစ်ဖက်ဆွဲနေခြင်း
- အထောက်အကူနှင့် မတ်တပ်မရပ်နိုင်ခြင်း
- သူကြည့်နေစဉ် ဖွက်လိုက်သည့်အရာများကို လိုက်မရှာခြင်း
- တစ်လုံးတည်းစကားလုံးများကို မပြောနိုင်ခြင်း (မာမား ဒါဒါး သို့မဟုတ် ဘာဘာ)
- ခေါင်းယမ်းခြင်း လမ်းယမ်းခြင်းကဲ့သို့ အပြုမူများအသုံးပြုရန် မသင်ယူနိုင်ခြင်း
- အရာဝတ္ထုများ ပုံများကို ထောက်မပြနိုင်ခြင်း
- ကျွမ်းကျင်းပီးသားအရာများ ပျောက်ဆုံးကုန်ခြင်း

မိဘများအတွက် မိမိကလေး လေ့လာနိုင်မှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အပြုသဘော ဆောင် ပြုစုပျိုးထောင်နည်းများ

တစ်နေ့တာလုံး မိမိကလေးကို စကားပြောပါ။ နေ့စဉ်ကိစ္စများကိုသင်ယူနိုင်ရန်တွင်အထောက်ကူဖြစ်စေရန် ညွှန်းပြစကားလုံးများကိုသုံးပါ။ ဉပမာ "သားသား ဆံပင်ဖြီးဖို့ မေမေ သားခေါင်းဖြီးကို သုံးနေတယ်နော်"။

နေ့စဉ်ကလေးနှင့်စာဖတ်ပါ။ ကလေးကို စာမျက်နှာလှန်ပါစေ ပုံများကို အမည်ခေါ်ခြင်း တစ်ယောက်ကလှည့်လုပ်ပါ။ စာအုပ်ထဲမှပုံများကိုကြည့်၍ ဇတ်လမ်းများပြောဆိုရန်ခွင့်ပြုပါ။

မိမိကလေး အသံပြု့သည့်အခါ ဖြေကြားပါ။ ထိုနည်းသည် ဆက်ဆံရေးတွင် ကလေး ဘာသာစကားအသုံပြုရမည်ကို သင်ယူရန်အထောက်ကူဖြစ်ပါသည်။

သီချင်းများဆိုပါ။ မိမိကလေးနှင့်တူတူကခုန်ပါ။

ကလေးကိုချီပါ ချော့ပါ အချိန်ယူပါ။

ကလေးကိုချီးမွန်းပါ များစွာဂရုစိုက်ချစ်ပါ။

စာရွက်နှင့်ရောင်စုံခဲတံပေးပါ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပုံဆွဲပါစေ။

သင့်လျော်သည့် ပဟေဋ္ဌိများ အတုံးများ ပုံသဏ္ဍာန်များကိုအသုံးပြု၍ ကလေးနှင့် တူတူကစားပါ။

အရုပ်များဖွက်၍ ကလေးကိုရှာပါစေ။

"တူတူပုန်းတိုင်း" "pat-a-cake" ကဲ့သို့ ကစားနည်းများကစားပါ။

MBK

This information comes from
American Academy of Pediatrics en https://www.aap.org
Centers for Disease Control and Prevention en https://www.cdc.gov/
and is funded by the District's My Brother's Keeper Initiative.