ဖွံ့ဖြိုးမှု မျှော်မှန်းချက်များ

၈၀%နှုန်းသော ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ဘဝ၏ပထမဆုံးသော သုံးနှစ်အတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။

အမေရိကန်ကလေးသူငယ်ဆေးပညာအကယ်ဒမီနှင့် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးစန်တာတို့မှ ကလေးသူ ငယ်များ ၂၄လအရွယ်အတွင်း အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် အချက်များကို ချမှတ်ပေးထားပါသည်။

သတ်မှတ်ထားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုများမှာ အရွယ်အလိုက် ကလေးအများစု ရောက်နိုင်သောအချက်များဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရာများကို အလေးထားကြည့်ရှုသင့်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူများနှင့်ဖွံ့ဖြိုးကြ၍ဖြစ်သည်။ အားလုံးကျွမ်းကျင်မှုမရှိသော်လည်း ကလေးသည် ရှိသင့်သည့် လမ်းကြောင်းပေါ်တွင်ရှိနေနိုင်သည်။ မိဘများအနေဖြင့် မိမိကလေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှောင့်နှေးမှုတို့နှင့်ပါတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်စရာရှိပါက မိမိ ကလေးဆရာဝန်ကို သတိပေးဆောင်ရွက်သင့်သည်။

မိမိကလေး ဘာလုပ်နိုင်သင့်သနည်း?

ဘာသာစကားနှင့်ဆက်သွယ်မှု ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း

- အမည်ပြောသည့်အခါ အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ပုံကားချပ်ကို ထောက်ပြနိုင်ခြင်း
- ရင်းနှီးသည့်လူများ အရာများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအမည်များကို သိရှိခြင်း
- တစ်လုံးတည်းစကားလုံးတော်တော်များများပြောနိုင်ခြင်း
- နှစ်လုံးမှ လေးလုံးထိ ရိုးရှင်းသည့်ဝါကျတိုလေးများကိုသုံးနိုင်ခြင်း
- ရိုးရိုးခိုင်းဆိုမှုများကို လိုက်လုပ်နိုင်ခြင်း
- စကားဝိုင်းများမှာကြားသည့်စကားလုံးများကို လိုက်ပြောခြင်း

လူမှု/စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

- အခြားသူများ၏အပြုမူများကို အတုခိုးခြင်း
- အခြားကလေးများနှင့်အတူရှိရသည်ကိုပျော်မွေ့ခြင်း
- အမှီခိုကင်းမှုပိုလာသည်ကိုပြသခြင်း
- ဖီဆန်သည့်အပြုအမှုများပြလာခြင်း
- မိမိနှစ်သက်သည့်အရာနှင့်ခွဲရမည်ကိုစိုးရိမ်းစိတ်ပြသလာခြင်း

၂၄လသား အရွယ်

အမေရိကန်ကလေးသူငယ်ဆေးပညာအကယ်ဒမီမှ ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်အပြုမူပိုင်းဆိုင်ရာများကို

- ❖ 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:

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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)

- ပုက်ထားသည့်တိုင် အရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်း
- ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်အရောင်များအလိုက် ခွဲခြားတတ်လာခြင်း
- စိတ်ကူးယဉ် ကစားတတ်လာခြင်း
- ရင်းနှီးသည့် သီချင်းများ စာအုပ်များမှ ကာရံများနှင့်ဝါကျများကို ပြောတတ်လာခြင်း
- ၄ခု သို့ မဟုတ်အထက် အတုံးများဖြင့် မျှော်စင်ဆောက်တတ်လာခြင်း
- ၂ဆင့်ခိုင်းဆိုမှုများလုပ်တတ်လာခြင်း (ဘောလုံးကောက်ပြီး ခြင်းထဲထည့်ပါ)
- စာအုပ်များ သို့မဟုတ် ကားချပ်များမှ မြင်နေကြအရာများ အမည်များပြောတတ်ခြင်း (ခွေး ကြောင် နေ)

ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (gross motor)

- တစ်ကိုယ်တည်းလမ်းလျှောက်တတ်ခြင်း
- လမ်းလျှောက်နေစဉ် နောက်မှ အရုပ်များကိုဆွဲခြင်း
- စတင်ပြေးလာနိုင်ခြင်း
- ခြေဖျားထောက်ရပ်နိုင်ခြင်း
- ဘောလုံးကို ကန်နိုင်ခြင်း
- ဘောလုံးခေါင်းအထက်ကျော်အောင်ပစ်နိုင်ခြင်း
- အထောက်အကူမပါပဲ ပရိဘောဂများပေါ် တက်နိုင် ဆင်းနိုင်လာခြင်း
- လက်တန်းကိုင်၍ လှေခါးထစ်များ တက်နိုင်ဆင်းနိုင်ခြင်း

Fine Motor ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

- ဟိုခြစ်ဒီခြစ်လျှောက်ရေးနိုင်ခြင်း
- မျဉ်းဖြောင့်များ စက်ဝိုင်းများ ရေးလာနိုင်ခြင်း သို့ မဟုတ် ကူးယူလာနိုင်ခြင်း
- ပုံးများကိုမှောက်၍ ပစ္စည်းများ သွန်ချလာနိုင်ခြင်း
- အခြားလက်တစ်ဖက်ထက် အခြားလက်တစ်ဖက်ကို မကြာခဏပိုအသုံးပြုလာခြင်း

ဆရာဝန်နှင့် မိမိကလေးမည်သည့်အကြောင်းကို ပြောဆိုသင့်သနည်း?

ကလေးတိုင်း သူ့နည်းသူ့ ဟန်ဖြင့် ကြီးထွားကြသည်။ ဘယ်အရွယ်တွင် ဘယ်ကျွမ်းကျင်မှု မိမိကလေးတွင်ရှိရမည် ဆိုသည်ကို အတိအကျပြောရန်တော့ မဖြစ်နိုင်ပေ။ အောက်ပါဖွံ့ဖြိုးမှုနေးသည့် လက္ခဏာများ သင့်ကလေးဖေါ်ပြနေပါက သင့်ကလေးဆရာဝန်နှင့်ဆက်သွယ်သင့်သည်။

- ၁၈လသားထိ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း
- လမ်းအတော်ကြာလမ်းလျှောက်နိုင်ပြီးသည့်တိုင် ဖနောင့် ခြေဖျား ထိ၍လမ်းလျှောက်သည့်ပုံစံမျိုး မလျှောက်နိုင်သေးခြင်း (သို့) ခြေဖျားထောက် (သို့) တည်ငြိမ်သည့်ခြေလှမ်း မလျှောက်နိုင်သေးခြင်း
- ၁၈လသားတွင် အနည်းဆုံး စကားလုံး ၁၅လုံးမျှမပြောနိုင်သေးခြင်း
- စကားလုံးနှစ်လုံးပါ စကားစုများ မသုံးနိုင်သေးခြင်း
- မြင်နေကျအရာဝတ္ထုများကိုမည်သို့ သုံးရမည်မသိခြင်း (သွားတိုက်တံ ဖုန်း ခရင်း ဇွန်း)
- အခြားအရာများ စကားလုံးများကို ကူးယူအသုံးမပြုနိုင်ခြင်း
- ရိုးရိုးရှင်းရှင်းခိုင်းစေမှုကို လိုက်မလုပ်နိုင်ခြင်း
- ဘီးတပ်အရုပ်ကိုမတွန်းနိုင်ခြင်း
- ရှိခဲ့ဖူးသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ပျောက်ကုန်ခြင်း

မိဘများအတွက် မိမိကလေး လေ့လာနိုင်မှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အပြုသဘော ဆောင် ပြုစုပျိုးထောင်နည်းများ

နေ့ စဉ် ကလေးအားစာဖတ်ပြပါ။နေ
့စဉ်သုံးအရာဝတ္ထုများ သိအောင်သင်
ပေးပါ။ တိရိစ္ဆာန်များ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်
အပိုင်းအမည်များ သင်ပေးပါ။ ပုံသဏ္ဍာန်
အရောင် သို့ မဟုတ် လယ်ယာ
တိရိစ္ဆာန်များနှင့် မဟေဠိများကစားရာ
တွင်ကလေးအားကူပါ။ နေရာတကျ ချ
သည့်အခါတိုင်း ထိုအရာတိုင်း၏အမည်
ကိုပြောပါ။
အတုံးများနှင့်ကလေးကိုကစားအောင်
အားပေးပါ။ မျှော်စင်ကိုအလှည့်ကျ
ဆောက်ပါ။ ပြီးတော့ဖြိုချပါ။ တံခါးဖွင့်ရန်
အနိမ့်ပိုင်းအံဆွဲများဖွင့်ရာ
တွင်ကလေးအား အကူညီတောင်းပါ။
စာမျက်နှာများလှန်ခွင့်ပြုပါ။
ကလေးစကားပြောသည့်အခါ ဖြည်ပေး
ခြင်းဖြင့်လမ်းလျှောက်တတ်စကလေး
ပြောသည့် စကားများဖွံ့ ဖြိုးရန်ကူညီပါ။
ဥပမာ-ကလေးမှ 'ပုပု' ဟုပြောသည့်အခါ
ဟုတ်ပ မုန့်ပ ဒါက ပုလင်း ဟုဖြည့်ပြော
ပေးပါ။
ကိုယ်တိုင်စားစေခြင်း အဝတ်စားလဲစေ
ခြင်းဖြင့် အမှီခိုကင်းကြီးပြင်းလာအောင်
အားပေးပါ။
တိရိစ္ဆာန်ရုံကဲ့သို့ ကွန်မြူနတီနေရာများကို
လည်ပါတ်ခြင်းဖြင့် ကလေး၏စိတ်ဝင်စား
မှုနှင့် အများသုံးအရာများ မှတ်မိနိုင်ခြင်း
စွမ်းရည်များကို အားပေးပါ။

ပန်းခြံသို့ သွားပါ ကလေးအား ပြေးပါစေ
တွယ်တက်ပါစေ။ ကလေးနှင့်အတူ ဘော
လုံးကန်ပါ။ ရောင်စုံခဲတံ
စာရွက် ဆေးများ သုံး၍ ပုံများဆွဲပါ။

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.