



विकासशील अपेक्षाहरू

80% मस्तिष्क विकास जीवनको पहिलो तीन वर्षमा हुन्छ।

अमेरिकी बालबालिका एकाडेमी र रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रद्वारा प्रत्येक बच्चाको चौबिस महिनासम्ममा हासिल गर्नु पर्ने उमेर सम्बन्धी तथ्याङ्कहरू उल्लेख गरेको छ।

विकासशील परिवर्तनहरू अधिकांश बच्चाहरूले केही निश्चित उमेरमा गर्न सक्छन्। यी संवेदनशीलताको साथ हेर्न सकिन्छ; जस्तै प्रत्येक बच्चा उनको आफ्नै क्षमतामा विकास हुन्छ। बच्चा बिना कुनै कौशल नसिकी सही मार्गमा हुन सक्छ। यदि तपाईंको बच्चाको लागि प्रगति वा ढिलाइमा कुनै चिन्ता छ भने अभिभावकले मध्यस्ता गर्दै आफ्नो बच्चाको डाक्टरलाई सचेत गराउनुपर्दछ।

तपाईंको बच्चाको के गर्नुपर्छ?

भाषा र संचार विकास

- कुनै वस्तु वा चित्रको नाम भन्दा देखाउँछ।
- परिचित व्यक्ति, वस्तुहरू र शरीरका भागहरूको नाम जान्दछ।
- धेरै एकल शब्दहरू भन्छन्।
- सरल वाक्यांशहरू / दुई देखि चार शब्दहरूको छोटो वाक्य प्रयोग गर्दछ।
- सरल निर्देशनहरू पालना गर्छ।
- अन्य कुराकानीहरूमा सुनेका शब्दहरू दोहोर्याउँछ।

सामाजिक / भावनात्मक विकास

- अरुको व्यवहारलाई अनुकरण गर्दछ।
- अन्य बच्चाहरूसँग रहन रमाइलो मान्छ।
- बढ्दो स्वतन्त्रता देखाउँछ।
- अचेत व्यवहार देखाउन सुरु गर्छ।
- छुट्याउने/छुटिने डर देखाउँछ।

२४ महिना पुगेका

अमेरिकी बालबालिका एकाडेमीले सबैको लागि विकासशील र व्यवहारिक परीक्षणको लागि सिफारिस गर्दछ:

- ९ महिना
- १८ महिना
- २४ वा ३० महिना

सिफारिस गरिएका विकासशील परीक्षण उपकरणहरू:

- उमेर र चरणहरू प्रश्नावली (एएसक्यू-३)
- अभिभावकको विकासशील अवस्थाक मूल्यांकन (पीईडीएस)
- अभिभावकको विकासशील स्थिति - विकासशील परिवर्तनहरू (पीईडीएस-डीएम)
- ब्रिग्यान्स स्क्रिन्स



सिफारिस गरिएका एप्स:



CDC's Milestone Tracker
Daily Vroom BabySparks



Office of Elementary
Education Buffalo
Public Schools



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

संज्ञानात्मक विकास (सिकने, सोच्ने, समस्या समाधान गर्ने क्षमताहरू)

- वस्तुहरू सजिलै फेला पाउँछ।
- वस्तुहरू आकार र कलरको आधारमा छुट्याउन सुरु गर्छ।
- मेक-बिलिव खेल सुरु गर्छ।
- परिचित गीत र पुस्तकहरूबाट वाक्य र राइमहरू पूरा गर्दछ।
- ४ वा थप ब्लकहरूको टावरहरू बनाउँछ।
- दुई-चरण निर्देशनहरू पालना गर्छ (बल उठाउने र टोकरीमा राख्ने)
- तस्वीर र पुस्तकहरूमा सामान्य वस्तुहरूको नाम भन्छ (बिरालो, कुकुर, सूर्य)

शारीरिक विकास (ग्रस मोटर)

- एकलै हिँड्छ।
- हिँडा खिलौना डोर्याउँछ।
- ठूलो वा धेरै खिलौनाहरू हिँड्ने बेला बोक्छ।
- कुद्न सुरु गर्छ।
- कुर्कुच्या उठाएर हिँड्छ।
- बल लात हान्छ।
- बल टाउको भन्दा माथि फ्याँक्छ।
- बिना मददत फर्नीचरबाट माथि र तल गर्दछ।
- सिंडीमा समातेर माथि तल हिँड्छ।

फाइन मोटर विकास

- स्वतन्त्रता रुपमा लेख्छ।
- बनाउँछ वा सिधा रेखाहरू र सर्कलहरू कपि गर्छ।
- सामग्रीहरू खण्ड गर्न कंटेनर घुमाउँछ।
- बढी एउटा हात प्रयोग गर्दछ।

मैले मेरो बच्चाको डाक्टरसँग के भन्नुपर्छ?

प्रत्येक बच्चा आफ्नै तरिकामा विकसित हुन्छ। तपाईंको बच्चाले कुनै पनि कौशल सिक्न निश्चित कति समय लाग्छ भन्न असम्भव छ। यदि तपाईंको बच्चाले सम्भावित विकासशील ढिलाईको निम्न संकेतहरू देखाउँदछ भने तपाईंलाई तपाईंको बालबालिकाको चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

- अठार महिनामा हिँड्न सक्दैन।
- धेरै महिनाको हिँडाइ पछि कुर्कुच्या-पैदल हिँड्ने ढाँचा विकास गर्न असफल हुन्छ, वा केवल कुर्कुच्यामा हिँड्छ, वा स्थिर कदम छैन।
- कम्तीमा पन्ध्र शब्दहरू अठारह महिना सम्ममा बोल्न सक्दैन।
- दुई-शब्द शब्दवलीहरू प्रयोग गर्दैन।
- सामान्य वस्तुहरूसँग के गर्ने भन्ने थाहा छैन (ट्यूब्रश, फोन, काँटा, चम्मच)
- अरुको गतिविधिहरू वा शब्दहरू नकल गर्दैन।
- सरल निर्देशनहरू पालना गर्दैन।
- पाँच भाएको खिलौना धकेल्न सक्दैन।
- ऊसँग पहिला भएको कौशल गुमाउँछ।

**तपाईंको बच्चालाई सिक्न र
वृद्धि गर्न मददत गर्न
सकारात्मक अभिभावक
सुझावहरू**



आफ्नो बच्चाको लागि दैनिक पढ्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई साधारण वस्तुहरू, शरीरका अङ्गहरूको नाम र जनावरहरू पहिचान गर्न सिकाउनुहोस्। आफ्नो बच्चाहरूलाई आकार, रङ्ग वा फार्म एनिमल्स सम्बन्धी पजलमा मददत गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाले यो ठाउँमा राख्छ जब प्रत्येक टुक्राको नाम दिनुहोस्।

तपाईंको बच्चालाई ब्लकहरूसँग खेलन प्रोत्साहन गर्नुहोस्। टावर निर्माण गर्ने र भत्काउने खेलमा पालो लिने गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई ढोका र ड्रयरहरू खोल्न मददत माग्नुहोस्।

तपाईंको बच्चालाई ढोका र कम दराज खोल्न मददत पुर्याउनुहोस्; उनीहरूलाई पुस्तकको पानाहरू पल्टाउन दिनुहोस्। उसले सुरु गर्ने शब्दहरूमा आफ्नो बच्चासँग कुरा गरेर भाषा विकास गर्न मददत गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, यदि तपाईंको बच्चाले "बाबा" भन्छ भने, तपाईं जवाफ दिन सक्नुहुन्छ, "हो, तिमी सही छौ - त्यो एक बोटल हो।"

उसलाई आफैँ लुगा लगाउन र खान मददत गरेर आफ्नो बच्चाको बढ्दो स्वतन्त्रतालाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

सामुदायिक स्थानहरू जस्तै चिडियाघर वा संग्रहालयमा गएर तपाईंको बच्चाहरूको जिज्ञासा र साधारण वस्तुहरू पहिचान गर्ने क्षमतालाई प्रोत्साहन दिनुहोस्।

आफ्नो बच्चालाई पार्कमा लानुहोस् र तिनीहरूलाई कुद्न र चढ्न दिनुहोस्। तपाईंको बच्चाको साथ बल खेल्नुहोस्।

क्रेयन्स, पेन्ट र पेपर प्रयोग गरेर तपाईंको बच्चाको साथ कला परियोजनाहरू गर्नुहोस्।





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