ဖွံ့ဖြိုးမှု မျှော်မှန်းချက်များ

၈၀%နှုန်းသော ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ဘဝ၏ပထမဆုံးသော သုံးနှစ်အတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။

အမေရိကန်ကလေးသူငယ်ဆေးပညာအကယ်ဒမီနှင့် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးစန်တာတို့မှ ကလေးသူငယ်များ ၂၄လအရွယ်အတွင်း အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် အချက်များကို ချမှတ်ပေးထားပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုများမှာ အရွယ်အလိုက် ကလေးအများစု ရောက်နိုင်သောအချက်များဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရာများကို အလေးထားကြည့်ရှု သင့်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူများနှင့်ဖွံ့ဖြိုးကြ၍ဖြစ်သည်။ အားလုံးကျွမ်းကျင်မှုမရှိသော်လည်း ကလေးသည် ရှိသင့်သည့် လမ်းကြောင်းပေါ်တွင်ရှိနေနိုင်သည်။ မိဘများအနေဖြင့် မိမိကလေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှောင့်နှေးမှုတို့နှင့်ပါတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်စရာရှိပါက မိမိ ကလေးဆရာဝန်ကို သတိပေးဆောင်ရွက်သင့်သည်။

မိမိကလေး ဘာလုပ်နိုင်သင့်သနည်း?

ဘာသာစကားနှင့်ဆက်သွယ်မှု ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း

- မိမိ ပထမအမည်နှင့်အသက်ကို ပြောနိုင်ခြင်း
- ၂ ဆင့် ၃ ဆင့် ခိုင်းဆိုမှုကို လိုက်နာနိုင်ခြင်း
- ရင်းနှီးသည့်လူများ အရာများနှင့် ပစ္စည်းများအ မည်များကိုပြောနိုင်ခြင်း
- "တူညီခြင်း" နှင့် "ကွဲပြားခြင်း" အနက်သဘောတရားကိုနားလည်ခြင်း
- "အထဲမှာ" "အပေါ်မှာ" "အောက်မှာ" စသည့်နေရာပြစကားလုံးများကိုနားလည်ခြင်း
- စကားလုံး ငါးလုံးခြောက်လုံးပါ စကားများပြောနိုင်ခြင်း
- သူစိမ်းများနားလည်နိုင်လောက်သည်အထိ စကားလုံးများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောကြားနိုင်ခြင်း
- ဇတ်လမ်းသို့မဟုတ် အပြန်အလှမ်စကား ၂ခု၃ခုထိပြောနိုင်ခြင်း

လူမှု/စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

- အတွေ့ကြုံသစ်များကို စိတ်ဝင်စားခြင်း
- အခြားကလေးများနှင့်ကောင်းကောင်းကစားနိုင်ခြင်း
- ကစားပွဲများတွင် အလှည့်ယူလာခြင်း
- စိုးရိမ်မှုနှင့်တွယ်တာမှုပြသလာခြင်း
- စိတ်ကူးယဉ်ကစားမှု ပိုမိုဖန်တီးလာနိုင်ခြင်း
- အဝတ်အစားလဲလာနိုင်ခြင်း
- အခြားကလေးများနှင့်အငြင်းပွားရာတွင် ညှိနှိုင်းအဖြေရှာလာနိုင်ခြင်း
- ပိုမိုအမှီခိုကင်းလာခြင်း
- အစစ်မှန်နှင့်စိတ်ကူးယဉ်ကြား မကြာခဏ မခွဲတတ်ခြင်း

၃၆လသား အရွယ်

အမေရိကန်ကလေးသူငယ်ဆေးပညာအကယ်ဒမီမှ ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်အပြုမူပိုင်းဆိုင်ရာများကို

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

အကြံပြုထားသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ရေးကရိယာများ:

- အသက်နှင့်ရောက်ရှိအခြေအနေစစ်တမ်းမေးခွန်းများ (ASQ-3)
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေ အနေမိဘများသုံးသပ်မှု (PDDS)
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေနှင့်သတ်မှတ်ချက်များ မိဘများသုံးသပ်မှု (PEDS-DM)
- Brigance Screens

သုံးစေချင်သောအပလီကေးရှင်းများ

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)

- အရောင်အချို့ ကို မှန်မှန်ကန်ကန်ခွဲခြားတတ်ခြင်း
- ရေတွက်သည့်သဘောသိလာပြီး အရေအတွက်အချို့ သိလာခြင်း
- ၃ပိုင်းပါသည့် ခိုင်းစေမှု နားလည်လာခြင်း
- ဇတ်လမ်းအစိတ်အပိုင်းအချို့ ပြန်ပြောနိုင်ခြင်း
- မတူခြင်း/တူခြင်း သဘောတရားကိုနားလည်ခြင်း
- စိတ်ကူးယဉ်ပြီး အရုပ်များ တိရိစ္ဆာန်များ လူများဖြင့်ကစားတတ်ခြင်း
- မောင်းတံ ခလုပ်များ ရွေ့ လျားသည့်အစိတ်ပိုင်းများပါသည့် အရုပ်များ ကစားတတ်လာခြင်း
- ၃ ခု ၄ခုပါသည့် ပဟေဠိများ အဖြေရှာနိုင်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (gross motor)

- ကောင်းကောင်းပြေးနိုင်လွှားနိုင်ကျော်တက်နိုက်ခြင်း
- ငါးစက္ကန့် မျှ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးရပ်နိုင်ခြင်း ခုန်နိုင်ခြင်း
- အထောက်အကူမပါ တစ်ထစ်ခြင်း လှေခါးတက်နိုင်ခြင်း
- ဘောလုံးရှေ့ သို့ ကန်နိုင်ခြင်း
- ခေါင်းအထက်ဘောလုံးကျော်ပစ်နိုင်ခြင်း
- အကြိမ်တော်တော်များများ ခုန်နေသည့်ဘောလုံးဖမ်းနိုင်ခြင်း
- ရှေ့ တိုး နောက်ပြန်သွားနိုင်ခြင်း
- စက်ဘီးနင်းတတ်ခြင်း

Fine Motor ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

- လေးထောင့်နှင့်စက်ဝိုင်းပုံများဆွဲနိုင် ကူးနိုင်ခြင်း
- စာတစ်မျက်နှာခြင်း လှန်နိုင်ခြင်း
- ပုလင်းအဖုံးများ ဖွင့်နိုင်ပိတ်နိုင်ခြင်း
- ၂ ခု သို့ မဟုတ် ၄ခု ခန္ဓာအစိတ်ပိုင်းနှင့်လူပုံဆွဲတတ်ခြင်း
- ကပ်ကြေးကိုက်နိုင်ခြင်း
- စာလုံးကြီးများကို ကူးရေးနိုင်ခြင်း

ဆရာဝန်နှင့် မိမိကလေးမည်သည့်အကြောင်းကို ပြောဆိုသင့်သနည်း?

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

- မခုန် နိုင်ခြင်း
- ဘီးသုံးလုံးတပ် စက်ဘီး မစီးနိုင်ခြင်း
- လက်ညှိုးလက်မကြား ရောင်စုံခဲတံမကိုင်နိုင်ခြင်း
- ဟိုခြစ်ဒီခြစ် မရေးခြစ်နိုင်ခြင်း
- အတုံးလေးငါးခု မဆင့်နိုင်ခြင်း
- မိဘများထွက်သွားသည့်အခါ ငိုခြင်းတွယ်ကပ်နေခြင်း
- ဂိမ်းများ ကဒ်ပြား ပဟေဠိကစားနည်းများကဲ့သို့ အပြန်အလှန်ကစားသည့်နည်းများမကစားတတ်ခြင်း
- အခြားကလေးများ သို့ မဟုတ် အရုပ်များနှင့်မကစားလိုခြင်း
- စိတ်ကူးယဉ် ဟန်ဆောင် မကစားတတ်ခြင်း
- ရေအိမ်သုံးခြင်း အဝတ်လဲခြင်း အိပ်ခြင်းတို့ ကို ငြင်းဆန်ခြင်း
- စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်သည့်အခါတိုင်း မိမိကိုယ်ကိုယ်မထိန်းနိုင်ပဲ လွှတ်ပေးခြင်း
- စကားလုံးသုံးလုံးထက်ဝါကျများ မပြောတတ်ခြင်း
- တတ်ပြီးသား ကျွမ်းကျင်မှုများ ပျောက်ကုန်ခြင်း

မိဘများအတွက် မိမိကလေး လေ့လာနိုင်မှုနှင့် ဖွံ့ ဖြိုးတိုးတက် ရေးအတွက် အပြုသဘော ဆောင် ပြုစုပျိုးထောင်နည်းများ

နေ့ စဉ် ကလေးအားစာဖတ်ပြပါ။ ပုံတွင် မြင်ရသည့်အရာများကို ထောက်ပြနိုင်း၍ အမည်ပြောခိုင်းပါ။

အိမ်အတွင်းရှိ အရာများကို ရှာခိုင်းပါ သို့ မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်ပိုင်းများနှင့် အရာဝတ္ထုများ အမည်ကိုပြောခိုင်းပါ။

ပုံသဏ္ဍာန်တူများခွဲခြင်း ပဟေဠိများ ကစားခြင်းစသည်ကဲ့သို့ ကလေးနှင့်အတူ ပုံစံတူတွဲသည့်ကစားနည်းကစားပါ။

ကလေးနှင့်အတူ အရေတွက် ရေတွက်သည့်ကစားနည်းကစားပါ။

ကလေးစကားပြောသည့်အခါ ဖြည့်ပေးခြင်း စကားပြခြင်းများဖြင့် လမ်းလျှောက်တတ်စကလေး ပြောသည့် စကားများဖွံ့ ဖြိုးရန်ကူညီပါ။

ကိုယ်တိုင်စားစေခြင်း အဝတ်စားလဲစေခြင်းဖြင့် အမှီခိုကင်းကြီးပြင်းလာအောင် အားပေးပါ။

ကလေးစိတ်ဆိုးသည့်အခါ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်ကလေးနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

အုပ်စုလိုက်ကစားစေခြင်းဖြင့် ကလေး၏ စိတ်ဝင်စားမှု ကစားရာတွင်အပြုသဘော ဆောင် အပြုမူများဖြစ်လာစေရန် တွန်းအားပေးပါ

ကလေးနှင့်အတူအပြင်တွင်ကစားပါ။ ပန်းခြံ သို့ မဟုတ် တောလမ်းတွင် လမ်းလျှောက်ပါ။ ကလေးကို လွတ်လပ်စွာ စူးစမ်းစေ၍ ကစားပါစေ။

ကလေးအား စာရွက် ရာင်စုံခဲတံ ရောင်စုံချယ်စာအုပ်ပေးကိုင်ပါ။ ကလေးနှင့်အတူ ဆေးရောင်ခြယ်၍ မျဉ်းဆွဲပါ။

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.