



## विकासशील अपेक्षाहरू

80% मस्तिष्क विकास जीवनको पहिलो तीन वर्षमा हुन्छ।

अमेरिकी बालबालिका एकाडेमी र रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रद्वारा प्रत्येक बच्चाको बाह्र 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

- उसको आफ्नै नाम र उमेर भन्न सक्छ।
- दुई र तीन चरण निर्देशनहरू पालना गर्छ।
- परिचित चीजहरू र वस्तुहरू नामकरण गर्न सक्छ।
- "समान" र "फरक" अवधारणाहरू बुझ्दछ।
- स्थिति शब्दहरू जस्तै "इन," "अन," र "अन्डर" बुझ्दछ।
- पाँच देखि ६ शब्दहरूको वाक्यमा बोल्दछ।
- अपरिचितहरूसँग अधिकांश समय बुझ्नका लागि स्पष्ट रूपमा बोल्दछ।
- कथाहरू भन्छ वा २ देखि ३ सम्म वाक्य वार्तालाप गर्दछ।

### सामाजिक / भावनात्मक विकास

- नयाँ अनुभवहरूमा रुचि राख्छ।
- अन्य बच्चाहरूसँग राम्रो खेल्छ।
- खेलहरूमा पालो लिन्छ।
- स्नेह र चासो देखाउँदछ।
- काल्पनिक खेलमा बढ्दो रचनात्मक हुन्छ।
- कपडा र लगाउने र फुकाउने आफै गर्छ।
- अरुसितको विवादको समाधानलाई बहस गर्दछ।
- बढि अधिक स्वतन्त्र हुन्छ।
- कल्पना र वास्तविकता बीच भिन्नता छुट्याउन सक्दैन।

## ३६ 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

### संज्ञानात्मक विकास (सिक्ने, सोच्ने, समस्या समाधान गर्ने क्षमताहरू)

- सही रूपमा केहि रङहरूको नाम बताउँछ।
- गणनाको अवधारणा बुझ्छ र केहि संख्याहरू जान्न सक्छ।
- तीन-भाग निर्देशनहरू पालना गर्छ।
- एउटा कथाको भागहरू सम्झन्छन्।
- समान / फरकको अवधारणा बुझ्दछ।
- गुडिया, जनावरहरू, र मान्छेसँग काल्पनिक खेलमा संलग्न हुन्छन्।
- लिभर, बटनहरू र चलाउने वस्तुहरूद्वारा खिलौनाहरू सञ्चालन गर्न सक्दछ।
- ३ वा ४ टुक्रा पजल पुरा गर्न सक्दछ।

### शारीरिक विकास (ग्रस मोटर)

- चढ्ने र कुट्ने राम्रोसँग गर्छ।
- एउटा खुट्टाले पाँच सेकेन्ड उफ्रने र उभिने गर्छ।
- प्रत्येक चरणमा एक खुट्टा राखेर बिना मददत सिडीमा माथि तल गर्छ।
- बल अगाडी हान्छ।
- टाउको माथि बल फ्याँक्छ।
- प्राय उफ्रेको बल समात्छ।
- अगाडि र पछाडि बढ्छ।
- ट्राइसाइकल पाइडल मार्छ।

### फाइन मोटर विकास

- सर्कल र स्क्वायर आकारहरू बनाउँछ वा कपि गर्छ।
- एक समयमा एक पटक पुस्तक पानाहरू पल्टाउछ।
- कुनै पनि भाँडोको बिको लगाउने वा खोल्ने गर्छ।
- एक व्यक्तिको दुई देखि चार शरीरका भागहरू बनाउँछ।
- कैंची प्रयोग गर्दछ।
- केही ठुलो अक्षर कपि गर्न सुरु गर्छ।

### 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।

- ऊ उफ्रन सक्दैन।
- उसले ट्राइसाइकल चलाउन सक्दैन।
- उसले क्रेयन बुढी औंला र औंलाहरू बीच समाउन सक्दैन।
- लेख्न समस्या छ।
- चार वा बढी ब्लकहरू थाक लगाउन सक्दैन।
- अझै पनि उसको आमाबाबुले उसलाई छोडेर हिंडु पर्दा रुने वा झ्यामिने गर्छ।
- अन्तरक्रियात्मक खेलहरू जस्तै पजल, पेग बोर्ड वा गियरहरूसँग कार्य गर्न सक्दैन।
- अन्य बच्चा वा खिलौनेहरूको साथ खेल्न चाहँदैनन्।
- प्ले प्रिटेण्ड वा मेक-बिलिब गर्दैन।
- लुगा लगाउन, सुत्न, शौचालयको प्रयोग गर्न मान्दैन।
- नराम्रो वा रिसाउँदा कुनै पनि आत्म-नियन्त्रण बिना बाहिर हिँड्छ।
- तीन शब्द भन्दा बढीको वाक्य प्रयोग गर्दैन।
- कौशलहरू गुमाउँदछ जुन उनले एक चोटि दक्षता प्राप्त गरेको थियो।

### तपाईंको बच्चालाई सिक्न र वृद्धि गर्न मदद गर्न सकारात्मक अभिभावक सुझावहरू



प्रत्येक दिन आफ्नो बच्चाको लागि पढ्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई उनीहरूले चित्रमा देखेका वस्तुहरू देखाउन लगाई नाम सोध्नुहोस्।

उसलाई तपाईंको लागि घर वरिपरि वस्तुहरू खोज्नु वा शरीरको भागहरू र वस्तुहरूको नाम सोध्नुहोस्।

आफ्नो बच्चाहरूसँग जोडा मिलाउने खेलहरू खेल्नुहोस्, जस्तै सेप सोर्टिंग एण्ड सिम्पल पजल्स।

आफ्नो बच्चाहरूसँग गणना गर्ने खेल खेल्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाको भाषा विकासमा मदद गर्न उसले सुरु गर्ने शब्दहरूमा थपेर उसको साथ कुरा गर्नुहोस्।

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

जब तिनीहरू दुःखी हुन्छन् समस्याहरू समाधान गर्न तपाईंको बच्चाको साथ कार्य गर्नुहोस्।

समूहहरूमा खेल्न जाँदा तपाईंको बच्चाको जिज्ञासा र सकारात्मक खेल व्यवहारको प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाको साथ बाहिर खेल्नुहोस्। पार्कमा जानुहोस् वा ट्रेलमा हिंड्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई स्वतन्त्र रूपमा खेल्न र सिक्न दिनुहोस्।

तपाईंको बालबालिकालाई पेपर, क्रेयन्स र कलरिङ्ग बुक्स प्रदान गर्नुहोस्। बच्चाको साथ रङ्ग लगाई लाइन र आकारहरू बनाउनुहोस्।



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.