

जन्म से छह साल तक – वृद्धि और विकास

कृपया पूछें। बच्चे रुक नहीं सकते।

क्या

चार्ट माता-पिता के लिए लिखा गया है, लेकिन जो कोई भी छोटे बच्चों को जानता है या उनके साथ काम करता है, उसे यह मददगार लगेगा।

क्यों

ये प्रीस्क्रीन चार्ट बच्चे की दृष्टि, श्रवण और विकास विकल्प में संभावित समस्या क्षेत्रों को पहचानने में आपकी मदद करने का एक जल्द तरीका है। चार्ट आपको बच्चे के पूरे विकास को देखने में मदद करेगा। आप सोच, सामाजिक कौशल, सुनना, बात करना और हिलने-डुलने की गतिविधियों जैसे क्षेत्रों में बच्चे के विकास पर नज़र रखेंगे। कुछ हिलने-डुलने के कौशल छोटी मांसपेशियों (जैसे उंगलियों) का इस्तेमाल करते हैं, और दूसरे कौशल बड़ी मांसपेशियों (जैसे पैर) का इस्तेमाल करते हैं। हर उम्र के बच्चों में दृष्टि और श्रवण को मॉनिटर करना ज़रूरी है।

ध्यान दें! ये चार्ट आपके बच्चे की दृष्टि, श्रवण और विकास को मॉनिटर करने में आपकी मदद करने का एक जल्द तरीका है, और इसका उद्देश्य विकासात्मक परीक्षण, मूल्यांकन या आँकलन करना नहीं है।



कैसे

हरेक उम्र का सेक्शन उन गतिविधियों को सूचीबद्ध करता है जिन्हें ज़्यादातर बच्चे उस सेक्शन वाले पहली उम्र और दूसरी उम्र के बीच के किसी भी समय कर सकते होंगे। जैसे, 12 महीने तक, ज़्यादातर बच्चे 6 से 12 महीने के सेक्शन में सभी सूचीबद्ध गतिविधियाँ कर सकते होंगे। हालाँकि, ज़्यादातर बच्चे 6 महीने में ये सभी गतिविधियाँ नहीं कर पाते होंगे। हरेक उम्र के वर्ग के लिए भी ये सही है। इसलिए, अगर कोई बच्चा उम्र के शुरुआती लेवल पर सभी गतिविधियाँ नहीं कर पाता है, तो बहुत ज़्यादा चिंतित न हों। चूंकि बच्चों का विकास अलग-अलग दर से होता है, इसलिए सिर्फ इसलिए घबराएँ नहीं कि बच्चा एक काम में पिछड़ रहा है।

बच्चे की उम्र और दृष्टि एवं श्रवण के अंतर्गत सूचीबद्ध गतिविधियाँ पढ़ें। जब बच्चा खेल रहा हो तो देखें और सुनें। क्या बच्चा गतिविधियाँ कर पा रहा है? ये ज़रूरी है कि बच्चे के पास हरेक गतिविधि के लिए ज़रूरी समय, जगह और मटेरियल हो। जैसे, अगर आप बच्चे को पेपर और पेंसिल या क्रेयॉन नहीं देते हैं तो ये मत कहें कि बच्चा चेहरा नहीं बना सकता।

हो सकता है कि आप किसी बच्चे को कई दिनों तक देखना और सुनना चाहें, चार्ट का इस्तेमाल करके अपनी किसी भी चिंता को नोट करें। अगर किसी सेक्शन का ऊपरी आयु स्तर का बच्चा सभी गतिविधियाँ नहीं कर सकता है, तो परिवार अपनी टिप्पणियों को एक पेशेवर के साथ साझा कर सकते हैं जो बच्चे के विकास पर करीब से मॉनिटर करसकता है।

कब

खेलते समय बच्चे को देखें और सुनें। आप देख रहे हैं कि बच्चा आम तौर पर कैसा होता है। जब बच्चा बीमार, थका हुआ या चिड़चिड़ा हो तो इस चार्ट का इस्तेमाल न करें।

आगे क्या

अगर आपको किसी बच्चे के विकास के बारे में चिंता है तो आप इस पब्लिकेशन के दूसरी ओर सूचीबद्ध हेल्प मी ग्रो Washington नंबर पर अपने क्षेत्र के स्थानीय लीड Family Resources Coordinator (परिवार संसाधन समन्वयक, FRC) के नाम पर कॉल कर सकते हैं। साथ ही, बच्चे का डॉक्टर, स्वास्थ्य विभाग या स्कूल जिला परिवारों की मदद कर सकता है और आप एक नज़दीकी एजेंसी ढूँढ सकते हैं जो बच्चे के विकास, दृष्टि और/या सुनने की ज़्यादा संपूर्ण जाँच कर सके।



विज्ञान

क्या आपका बच्चा...

- आँख से संपर्क बनाता है (आपकी आँखों में देखता है)
- किसी हिलती हुई चीज़ को देखने के लिए उसके साथ अपनी आँखों को भी घुमाता है
- चीज़ों से बार-बार टकराए बिना चलता या रेंगता है
- दोनों आँखों से लोगों और चीज़ों को देखता है
- चीज़ों को सामान्य दूरी पर रखता है (6 महीने की उम्र के बाद)
- छाया या अलग दिखने वाली जगहों (कालीन, टाइल) पर आसानी से चलता या रेंगता है
- लोगों और चीज़ों को बिना नज़र मिलाए या तिरछी नज़र से देखता है (9 महीने के बाद)
- क्या उसकी आँखें साफ़ हैं, लाल या पानी से भरी हुई नहीं

श्रवण शक्ति

क्या आपका बच्चा...

- घर के शोर (टेलीफोन, दरवाज़े की दस्तक, टेलीविज़न) के प्रति जागरूकता दिखाता है
- ऐसी आवाज़ का इस्तेमाल करता है जो बहुत तेज़ या बहुत धीमी न हो
- उन खेलौनों से खेलता है जो शोर करते हैं (खड़खड़ाहट, घंटियाँ)
- आवाज़ों को फ़ॉलो करता है (1 साल के बाद)
- दो साल की उम्र के बाद कुछ ("s" या "ing") से खत्म होने वाले शब्दों का इस्तेमाल करता है
- मौखिक निर्देशों को फ़ॉलो करता है
- टेलीविज़न या रेडियो पर मध्यम आवाज़ रखता है
- बिना किसी मुश्किल के कहानियाँ, रिकॉर्ड या टेलीविज़न सुनता है
- इतना बोलता है कि ज़्यादा से ज़्यादा लोग समझ जाते हैं (अगर 2-1/2 साल से ज़्यादा बड़ा हो)
- दूसरे कमरे से बुलाए जाने पर आपके पास आता है (2 साल बाद)



जन्म से छह साल तक – वृद्धि और विकास

कृपया पूछें। बच्चे रुक नहीं सकते।

माता-पिता के लिए:

माता-पिता के रूप में, आप अपने बच्चे के जीवन में सबसे अहम व्यक्ति हैं। आप अपने बच्चे को सबसे बेहतर जानते हैं। अगर आपको अपने बच्चे के विकास के बारे में चिंता है, तो आप मूल्यांकन का अनुरोध कर सकते हैं। अगर आपका कोई सवाल या चिंता हो तो कृपया पूछें। एक स्थानीय Family Resources Coordinator (परिवार संसाधन समन्वयक, FRC) का नाम जानने के लिए हेल्प मी ग्रो Washington को कॉल करें जो आपकी मदद कर सकता है।

प्रदाताओं के लिए:

बच्चे अलग-अलग तरीकों से बढ़ते और विकसित होते हैं। कृपया नियमित आधार पर परिवारों से उनके बच्चे के विकास के बारे में बात करने की कोशिश करें। उनसे पूछें कि उनके बच्चे ने कौन से नए कौशल सीखे हैं, उन्हें क्या चिंताएँ हो सकती हैं और अपनी टिप्पणियाँ साझा करें। परिवारों को बताएँ कि अगर उन्हें कोई चिंता है, तो हेल्प मी ग्रो Washington नंबर पर कॉल करके और ज़्यादा जानकारी और सहायता उपलब्ध है। वे परिवार को अपने क्षेत्र में स्थानीय Family Resources Coordinator (परिवार संसाधन समन्वयक, FRC) के पास भेजेंगे। आप FRC के नाम और फ़ोन नंबर के लिए हेल्प मी ग्रो Washington को भी कॉल कर सकते हैं और इस जानकारी को सीधे परिवार के साथ साझा कर सकते हैं।

DCYF भेदभाव नहीं करता है और जाति, रंग, लिंग, धर्म, पंथ, वैवाहिक स्थिति, राष्ट्रीय मूल, यौन अभिविन्यास, उम्र, अनुभवी की स्थिति, या किसी भी शारीरिक, संवेदी, या मानसिक विकलांगता की उपस्थिति की परवाह किए बिना सभी व्यक्तियों के लिए अपने कार्यक्रमों और सेवाओं तक समान पहुंच प्रदान करता है।

अगर आप किसी वैकल्पिक फ़ॉर्मेट या भाषा में इस पब्लिकेशन की मुफ्त प्रतियाँ चाहते हैं, तो कृपया DCYF Constituent Relations (DCYF कॉन्स्टिट्यूट रिलेशंस) से 1-800-723-4831 पर संपर्क करें या ईमेल करें communications@dcyf.wa.gov

जन्म - 3 महीने क्या आपका बच्चा...

- जब वो पेट के बल हो तो अपने सिर और छाती को ऊपर उठाता है
- अपने हाथ और पैर आसानी से हिलाता है
- अपने सिर को अगल-बगल घुमाकर अपनी गतिविधियों को फ़ॉलो करता है
- आसानी से एक बोतल या स्नान ले लेता है और अच्छी तरह से चूसता है
- अचानक तेज़ आवाज़ से चौंक जाता या रोता है
- आपकी ओर देखता है, अपना चेहरा देखता है
- गुर्रांने या कूकने की आवाज़ें निकालता है
- अपनी मुस्कुराहट या बात के जवाब में मुस्कुराता है
- आराम मिलने पर आसानी से शांत हो जाता है

3-6 महीने क्या आपका बच्चा...

- जब पीठ के बल हो तो अपने पैरों के साथ खेलता है
- जब वो पेट के बल हो तो अपने सिर और छाती को हाथों पर भार डालते हुए उठाता है
- बिना किसी सहारे अपने सिर को सीधा और स्थिर रखता है
- पेट से पीठ की ओर और वापस पेट की ओर रोल करता है
- अपने हाथों को एक साथ छूकर उनसे खेलता है
- किसी खिलौने को लेने की कोशिश करता है
- पहुंच के अन्दर रखे किसी खिलौने को उठाता है
- आवाज़ होने पर अपने सिर को उस ओर घुमाता है
- बहुत सारी अलग-अलग आवाज़ें निकालता है
- ज़ोर से हंसता है
- पसंद और नापसंद दिखाने की कोशिश करता है

6-12 महीने क्या आपका बच्चा...

- किसी की मदद से खुद को एक स्टैंड पर खींच ले
- खिलौनों से खेलते समय बिना किसी मदद के बैठता है
- चीज़ों को एक हाथ से दूसरे हाथ में ट्रांसफ़र करता है
- खुद से फ़िंगर फ़ूड खाता है
- टाटा करने के लिए हाथ हिलाता है
- आपको हरकतों और आवाज़ों से उनकी ज़रूरतें बताएं
- बोलने की आवाज़ों ("बा-बा", "गा-गा") को कॉपी करता है
- बड़ों के साथ खेलते समय बारी-बारी से खेलता है (क्रियाएँ, आवाज़ें या चेहरे के भाव)
- आपको बता देता है कि वो एक सरल सवाल को समझता है ("क्या तुम थोड़ा और लेना चाहोगे?")
- अजनबियों से माता-पिता को पहचान लेता है

12-18 महीने क्या आपका बच्चा...

- अकेले चलता है
- छोटी-छोटी चीज़ें उठाता है (किशमिश के साइज़ की)
- कंटेनर्स से चीज़ें डालता है और डंप करता है
- एक चीज़ को दूसरे के ऊपर रखता है
- खुद चम्मच से खाना खाता है
- "ममा" या "दादा" के अलावा दो या तीन अलग-अलग शब्द बोलता है
- शब्दों का इस्तेमाल करके चीज़ें माँगता है
- एक कप से थोड़ा छलकाते हुए पीता है
- नाम बता दिए जाने पर कई चीज़ों या चित्रों की ओर ऊँगली दिखाता है

18 महीने - 2 साल क्या आपका बच्चा...

- अपना हाथ थामकर सीढ़ियाँ चढ़ता और उतरता है
- यहाँ-वहाँ घसीटे मारता है
- ठीक समय पर संगीत की धुन पर अपने शरीर को हिलाता है
- दो शब्दों को एक साथ बोलता है ("और जूस")
- सवाल पूछना शुरू करता है, ("जूस?", "अलविदा?")
- निवाले काट कर, खुद सैंडविच खाता है
- मोड़े और जूते उतारता है
- किसी बड़े के साथ कहानी की किताब के चित्र देखता है
- खिलौने आसानी से चुन लेता है (पहेलियाँ या ट्रक में)
- दूसरे बच्चे के खेल की नकल करता है (जैसे रेत डालना, गेंद फेंकना)

2-3 साल क्या आपका बच्चा...

- अच्छे से चले, दौड़ें, रुकें, कदम बढ़ाएँ और बैठ जाएँ
- 3 या ज़्यादा चीज़ों को एक के ऊपर एक जमाता है
- चम्मच और कप का बिना किसी मदद के खुद से इस्तेमाल करता है
- टू-स्टेप वाले निर्देशों को फ़ॉलो करता है ("किताब ले लेता है और उसे टेबल पर रख देता है")
- अपने शरीर के पांच से छह अंगों के नाम बता सकता है
- साधारण बातचीत में भाग ले सकता है
- आसान "क्या" और "क्या चाहिए" सवालों के जवाब दे सकता है ("तुम दोपहर के खाने में क्या खाओगे?")
- जब चीज़ों का इस्तेमाल बताया जाए तो उनकी ओर ऊँगली दिखा सकता है या उनके नाम बता सकता है ("तुम्हें किसके साथ पीना है?")
- आसान कामों में मदद करता है (खिलौने उठाना)
- अक्सर 2-3 शब्द वाक्यों का इस्तेमाल करता है

3-4 साल क्या आपका बच्चा...

- अच्छा संतुलन रखते हुए कूदता, दौड़ता, फ़ेंकता, चढ़ता है
- क्रेयॉन का इस्तेमाल करके वृत्त, रेखाएँ और क्रॉस बनाता है
- नाटक करने का नाटक के लिए खिलौनों और दूसरे मटेरियल का इस्तेमाल करता है
- पिक्चर बुक्स पढ़ने और पढ़े जाने का आनंद लेता है
- उन शब्दों को समझता है जो बताते हैं कि चीज़ें कहाँ हैं (पीछे, नीचे, अंदर, पर)
- ऐसी बोली का इस्तेमाल करता है जो आसानी से समझ में आ जाए
- बहुत सारे "क्यों" और "क्या" सवाल पूछता है
- दूसरे बच्चों के साथ खेलने का आनंद लेता है
- कुछ समय अपनी बारी का इंतज़ार करता है
- "कहाँ" और "कौन" जैसे आसान सवालों के जवाब देता है

4-5 साल क्या आपका बच्चा...

- गिरता-पड़ता है, नाचता है या दूसरे गेम्स खेलता जिनमें बड़ी मांसपेशियों (जैसे पैर) का इस्तेमाल होता है
- एक पैर पर कूदता है
- एक ऐसा चेहरे की ड्रॉइंग बनाता है जो चेहरे जैसा दिखे
- थोड़ी मदद से कपड़े पहन लेता है
- "क्या, कहाँ, कौन और क्यों" का इस्तेमाल करके सवाल पूछता है
- "s, z, th, और r" को छोड़कर ज़्यादातर बोली की आवाज़ों को साफ़-साफ़ कहता है
- ऐसे शब्दों का इस्तेमाल करता है जो आकार और संख्या दर्शाते हों (बड़े, अनेक)
- अपना पहला और उपनाम दोनों बताता है
- एक ही उम्र के बच्चों के साथ खेलने का आनंद लेता है

5-6 साल क्या आपका बच्चा...

- गेंद को पकड़ने, फेंकने, किक मारने का आनंद लेता है
- बड़े मांसपेशीय खेल (टैग, टम्बलिंग, बेसबॉल) खेलते समय अच्छा संतुलन रखता है
- कैची से काटने का आनंद लेता है
- बटन लगाने से लेकर स्नैप करने और ज़िप लगाने सहित खुद कपड़े पहनता है
- शब्द लिखने में रुचि दिखाता है
- ऐसे बात करता है जैसे परिवार में बात होती है (समान प्रकार के शब्दों और वाक्यों का इस्तेमाल करता है)
- दिए गए क्रम में तीन-चरणीय निर्देशों को फ़ॉलो करे ("गेंद को लाएँ, उसे खिलौने के डिब्बे में रखें, और टेबल पर आएँ।")
- अपना पूरा नाम, उम्र और लिंग बताता है
- दूसरे बच्चों के साथ संगठित गेम खेलने का आनंद लेता है (साइमन कहते हैं, टैग करें)

संपर्क:

Washington State Department of Children Youth & Families
(Washington राज्य बाल, युवा एवं परिवार विभाग)

Early Support for Infants and Toddlers (शिशुओं व बच्चों के लिए प्रारंभिक सहायता) प्रोग्राम

PO Box 40970
Olympia, Washington
98504-0970

esit@dcyf.wa.gov

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit

हेल्प मी ग्रो Washington
फ़ोन: 1-800-322-2588