

কী খবর? আপনার শিশুর বিকাশ



30 মাসের ভিজিট

একটু বড় বাচ্চারা সবকিছুর কারণ জানতে চায় এবং অনেকবার জিজ্ঞাসা করে কেন!

30-36 মাস: **কী হচ্ছে?**

আপনার শিশু কী করতে পারে

আমার শরীর আমাকে এখন
"বড় বাচ্চা"সুলভ জিনিস করতে
সাহায্য করে!



- আমি ট্রাইসাইকেল প্যাডেল করতে পারি।
- তোমার সাহায্যে আমি নিজে পোশাক পরতে পারি।
- আমি একটা লাইন আঁকতে পারি।
- আমি একটি নব ঘোরাতে পারি বা একটি ক্যাপ খুলতে পারি।

আমি আমার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি প্রকাশ
করার জন্য ভাষা ব্যবহার করি।

- 3 বছর বয়সে, আমি প্রায় 1,000 শব্দ ব্যবহার করতে পারি।
- আমি দুই বা ততোধিক ধারণা সহ বাক্য বুঝি: "আমরা বাড়ি ফিরলে তুমি একবার জলখাবার খেতে পারো।"
- আমি প্রশ্ন করি।
- আমি আমার প্রথম এবং শেষ নাম জানি।

আপনি কী করতে পারেন

আপনার সন্তানকে মার্কার
এবং ক্রেয়ন দিয়ে লিখতে দিন।
এটি প্রারম্ভিক লেখার দক্ষতা
তৈরি করে।



আপনার সন্তানকে আরও উন্নত
শারীরিক দক্ষতা যেমন প্যাডেলিং এবং
ক্লাইম্বিং অনুশীলন করার সুযোগ দিন।

আবার চাইল্ড-প্রুফ যাতে আপনার সন্তানের
বিভিন্ন ক্যাপ এবং দরজার নব খোলার নতুন
ক্ষমতা বিপদের কারণ না হয়।

আপনার সন্তানের শব্দভান্ডার তৈরি করতে
নতুন শব্দের পরিচয় দিন। জিজ্ঞাসা করুন,
"তোমার জলখাবারটা কি সুস্বাদু?"

এমন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন যেগুলির
হ্যাঁ-বা-না-এর চেয়ে বেশি কিছু উত্তরের
প্রয়োজন। জিজ্ঞাসা করুন, "তুমি কি মনে
কর, কাঠবিড়ালিটি সেই বাদাম কোথায়
নিয়ে যাচ্ছে?"

আপনার সন্তানের কেন প্রশ্নগুলোয় ধৈর্য
ধরুন। আপনি উত্তর দেওয়ার আগে তাদের
জিজ্ঞাসা করুন তারা কী ভাবে।

আপনি যখন HealthySteps হ্যান্ডআউটগুলি ব্যবহার করছেন, মনে রাখবেন যে আপনার সন্তানের দক্ষতাগুলি সেখানে যেভাবে উল্লেখ আছে, তার থেকে দ্রুত বা ধীরগতিতে বিকশিত হতে পারে এবং তাও সে ঠিকঠাকই বেড়ে উঠছে। প্রতিটি শিশু তাদের নিজস্ব গতিতে বেড়ে ওঠে। আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞ যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে তৈরি থাকবেন। আপনার পরিবারের সাংস্কৃতিক বিশ্বাস এবং মূল্যবোধগুলিও আপনার সন্তানের বিকাশকে রূপ দেওয়ার গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

কী হচ্ছে?

আপনার শিশু কী করতে পারে

আমি সমস্যা সমাধানের জন্য আমার চিন্তাভাবনার নতুন দক্ষতা ব্যবহার করছি।

- আমি মনে করতে পারি গতকাল কী ঘটেছে।
- আমি আমার নিজের গল্পগুলি অভিনয় করি।
- আমি একজন "যৌক্তিক চিন্তাবিদ" হয়ে উঠছি। যখন আমি টেডির ঘুমানোর সময় হয়েছে বলে ভান করি, আমি তার গায়ে একটি কম্বল রাখি এবং তাকে একটি ছড়াগান শোনাই।

আমার বন্ধুরা আমার কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

- আমি লক্ষ্য করি কিভাবে আমার বন্ধুরা (এবং সমস্ত মানুষ) একই এবং ভিন্ন। আমি তাদের ত্বকের রঙ এবং আকার নির্দেশ করতে পারি।

আপনি কী করতে পারেন

রাতের খাবারের সময় বা ঘুমানোর আগে, আপনার সন্তানের সাথে তাদের দিন সম্পর্কে কথা বলুন। এটি স্মৃতিশক্তি এবং ভাষার দক্ষতা তৈরি করে।

আপনার সন্তানকে দৈনন্দিন পরিস্থিতিতে যুক্তি ব্যবহার করতে উত্সাহিত করুন। বলুন, "বৃষ্টি হচ্ছে। আমাদের শুকনো থাকার কি দরকার?"

বাচ্চাদের দ্বন্দ্ব সামলাতে এবং পালা গ্রহণ করতে সহায়তা করুন। বলুন, "একটিই ট্রেন আছে। আমি টাইমার চালু করব, এবং আপনারা প্রত্যেকে এটির সাথে খেলার জন্য 5 মিনিট সময় পাবেন। আপনি অপেক্ষা করার সময়, আপনি অন্য কিছু সাথে খেলতে বেছে নিতে পারেন।"

আপনার সন্তানকে মানুষের মধ্যে পার্থক্যের প্রতি সংবেদনশীল হতে সাহায্য করুন। বলুন, "হ্যাঁ, মানুষ সব আকার এবং ত্বকের রঙে আসে।"

জানার এবং চেষ্টা করার অন্যান্য জিনিস

- ❑ এটি আপনার সন্তানের জন্য স্ক্রিন টাইম নিয়ে একটি পরিকল্পনা করতে সাহায্য করে। আপনার নির্দিষ্ট সন্তান, বিষয়বস্তু এবং তারা যে প্রেক্ষাপটে দেখছে তা বিবেচনা করুন।¹
- ❑ আপনার সন্তানের স্ক্রীন টাইম সীমিত করুন, যখন পারেন তাদের সাথে দেখুন এবং নিশ্চিত করুন যে সেগুলো তাদের বয়সের জন্য সঠিক।
- ❑ প্রতিদিন সক্রিয় খেলার জন্য সময় বের করে পুরো পরিবারকে সক্রিয় রাখুন। ভাই, বোন এবং কাজিনদের একসাথে খেলতে উত্সাহিত করুন।
- ❑ বন্ধুদের সাথে খেলার তারিখগুলি সংগঠিত করুন, একটি প্যারেন্টিং গ্রুপে যোগদান করুন বা একটি লাইব্রেরি স্টোরি আওয়ারে যোগ দিন।

এই পরিদর্শনে পেডিয়াট্রিক টিম আপনার শিশুর উচ্চতা, ওজন এবং মাথা পরিমাপ করবে। তারা আপনার শিশুর হৃদযন্ত্রের শব্দ শুনবে এবং তাদের চোখ, কান, নাক এবং মুখ দেখবে। আপনার শিশু সমস্ত প্রয়োজনীয় টিকা পাবে। আমরা আপনার শিশুর বিকাশ এবং ঘুম এবং খাওয়ার মতো রুটিন বিষয়গুলি সম্পর্কে কথা বলব। আমরা নিরাপত্তা টিপস পর্যালোচনাও করব। এবং, অবশ্যই, আমরা আপনার যেকোনো প্রশ্ন বা ভাবনা নিয়ে আলোচনা করার জন্য সময় বের করব।

1. স্ক্রীন সেল: 0-3 বছর বয়সী শিশুদের উপর মিডিয়া প্রভাব সম্পর্কে গবেষণাটি কী বলে। (25 অক্টোবর, 2018)। জিরো টু থ্রি (ZERO TO THREE)। <https://www.zerotothree.org/resources/2536-screen-sense-what-the-research-says-about-the-impact-of-media-on-children-aged-0-3-years-old> থেকে সংগৃহীত