

## 12 মাসের ভিজিট

শিশুরা তাদের প্রিয়জনকে খুব যত্ন সহকারে দেখে এবং তারা যা দেখে তার অনেককিছু নকল করে।

### 12-15 মাস: কী হচ্ছে?

#### আপনার শিশু কী করতে পারে

##### আমি যাচ্ছি!

- আমি নিজে থেকে বা তোমার হাত ধরে হাঁটতে পারি।
- আমি হামাগুড়ি দিয়ে সিঁড়ি দিয়ে উঠতে শিখছি কিন্তু এখনো নামতে পারছি না।
- আমি বল ছুঁড়তে পারি এবং বইয়ের পাতা উল্টাতে পারি।



##### আমি অনেক বেশি কথা বলতে এবং বুঝতে শুরু করছি।

- কুকুরের জন্য আমি কুহকুহ -এর মতো কিছু শব্দ ব্যবহার করতে পারি।
- আমি আমার কার্যকলাপ দ্বারা আমি কি চাই তা তোমাকে দেখাই। আমি যখন আরও খাবার চাই তখন আমি আমার হাইচেয়ারে ঠং ঠং শব্দ করতে পারি।
- তুমি যদি আমাকে জিজ্ঞাসা কর, আমি শরীরের কোনো অংশ বা বইয়ের ছবি নির্দেশ দেখাতে পারি।

#### আপনি কী করতে পারেন

আপনার সন্তানকে তার লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য যথেষ্ট সাহায্যটুকু করুন। যদি তারা দাঁড়াতে চায়, তাহলে তাদের ভারসাম্যের জন্য আপনার আঙ্গুল ধরতে দিন।



আপনার শিশুকে যখন সিঁড়ি ওঠার মতো নতুন দক্ষতা অনুশীলন করে, তখন তাকে সাহায্য করুন শিশুদের নিরাপদে এই নতুন দক্ষতার ব্যাপারে কাজ করার জন্য সময় প্রয়োজন।

আপনি যখন একসাথে পড়বেন তখন আপনার সন্তানকে পৃষ্ঠাগুলি উল্টাতে উত্সাহিত করুন।

আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন। তারা নতুন শব্দ শিখে যদি সেটাকে দেখায় বা "বাস" বলে এবং আপনি বলুন, "এটা একটা হলুদ স্কুল বাস।"

আপনার শিশু প্রতিদিন যে ব্যক্তি, স্থান এবং জিনিসগুলি দেখে তার নাম দিন: "এটা মুদি দোকান, যেখানে আমরা আমাদের খাবার কিনি।"

দিক অনুসরণ করতে বলে এমন গেম খেলুন: "বলটা আমার দিকে ছুঁড়ে দাও।"

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 নিজের জন্য আরও কিছু করতে চাই।

- আমি "না" বলি বা অন্য ভাবে দেখাই যে আমি নিজে থেকে কিছু করতে চাই।

#### আমি অনুকরণ করতে ভালোবাসি।

- আমি অন্য লোকেদের যা করতে দেখি তা নকল করি, যেমন একটি পাত্র নাড়া বা ফোনে কথা বলা।

### আপনি কী করতে পারেন

আপনার সন্তানকে স্ব-সহায়ক কাজ যেমন হাত ধোয়ার কাজ করতে বলুন।

আপনার সন্তান যা করছে, তা অনুসরণ করুন। কোন খেলনা বা গেম খেলতে হবে তা তাদের বেছে নিতে দিন।

আপনার সন্তানের খেলায় যোগ দিন। আপনি যদি তাদের একটি খেলনা ভালুকের উপর কন্ট্রল দিতে দেখেন, জিজ্ঞাসা করুন, "টেডির কি ঘুমানোর আগে বোতল দরকার?"

তাদের এমন বস্তু দিন যা তারা বাস্তব জীবনে দেখে, যেমন প্লাস্টিকের থালা, খেলনা টেলিফোন, ছোট ধুলো ঝাড়ার ঝাড়ু।

## জানার এবং চেষ্টা করার অন্যান্য জিনিস

অনেক অভিভাবক (43%) বিশ্বাস করেন যে 2 বছরের কম বয়সী শিশুরা ভাগ করতে সক্ষম হয়, কিন্তু বাস্তবে বেশিরভাগ শিশু ভাগাভাগি করতে এবং মোড় নিতে শিখতে শুরু করে 3½ এবং 4-এর মধ্যে (এবং এর পরেও, এটি অনুশীলনের জন্য অনেক সময় যায়)।<sup>1</sup> আপনার শিশুকে নতুন জিনিস চেষ্টা করতে, নতুন খেলনা দিয়ে খেলতে এবং এর সাথে আসতে পারে এমন অনুভূতিগুলি দেখা ও শোনার সাথে সাথে একটু স্বাধীনভাবে চেষ্টা করতে তাকে উত্সাহিত করুন। আপনি ভয়, হতাশা এবং রাগ দেখতে এবং শুনতে পারেন। যদিও, আপনি গর্ব, উত্তেজনা এবং আনন্দ দেখতে এবং শুনতে পারেন। আপনার নিজেরও কিছু অনুভূতি হতে পারে! আপনার শিশুর ক্রমবর্ধমান ক্ষমতা ভীতিপ্রদ, বা স্বস্তিদায়ক, বা উভয়ই হতে পারে! আপনি যেখানে প্রথমে আছেন সেখানেই থাকুন, যাতে আপনি স্থির থাকতে পারেন এবং আপনার ছোট্টটিকে সমর্থন করতে পারেন।



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

1. জিরো টু থ্রি (ZERO TO THREE)। (2016, জুন 6)। ন্যাশনাল প্যারেন্ট সার্ভে রিপোর্ট। এখান থেকে সংগৃহীত: <https://www.zerotothree.org/resources/1425-national-parent-survey-report>