

## 36 মাসের ভিজিট

তিন বছর বয়সীদের দৃঢ় মতামত রয়েছে এবং তারা প্রতিদিন আরও স্বাধীন হয়ে উঠছে।

### 36 মাস: কী হচ্ছে?

#### আপনার শিশু কী করতে পারে

আমার শরীর আরও বেশি  
সক্রিয় এবং সক্ষম।



- আমি সামনে দৌড়তে পারি।
- আমার ভালো ভারসাম্য আছে এবং আমি পাঁচ সেকেন্ড পর্যন্ত এক পায়ে দাঁড়াতে পারি।
- আমি কিছু আকৃতি বা এমনকি একটি মুখ আঁকতে পারি।
- আমি সিঁড়ি বেয়ে উপরে নিচে উঠতে নামতে পারি।

আমি অনেক কিছু জানি কিন্তু তবুও সবসময়  
আমার আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না।

- আমি মাঝে মাঝে সহযোগিতা করি এবং নির্দেশ অনুসরণ করতে পারি, কিন্তু প্রায়ই আমি আমার মতো করে কাজ করতে চাই।
- আমি খুব দ্রুত শান্ত অবস্থা থেকে বিচলিত হয়ে যেতে পারি।

#### আপনি কী করতে পারেন

নতুন শিক্ষার উপকরণ যেমন  
সুতো এবং বড় বড় পুঁতি বা  
সংবেদনের অভিজ্ঞতা যেমন  
কর্ন স্টার্চ এবং জল বা শেভিং  
ক্রিম দিন।



আপনার সন্তানকে ছোট-বড় স্নায়ু-পেশী  
নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা অনুশীলন করার সুযোগ  
দিন। তারা একটি পেন্সিল ব্যবহার করে এবং  
খেলার কাঠামোতে চড়ার চেষ্টা করতে পারে।

আপনার সন্তান হতাশ হয়ে পড়লে  
তাকে উৎসাহিত করুন। তারা বর্তমানের  
তুলনায় দক্ষতায় আরও বেশি পারদর্শী হতে  
চাইতে পারে।

বাক্সের যখন আবেগপ্রবণ হয় তখন শান্ত  
থাকার মাধ্যমে তাদেরকে বড় অনুভূতির  
সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করুন। বলুন,  
"তুমি হতাশ। তুমি চাওনি তোমার টাওয়ার  
পড়ে যাক। তুমি এত খেটে কাজটা করলে।  
আমি তোমাকে ব্লক ছুঁড়ে ফেলতে দেব না, বরং  
এখানেই থাকব এবং সবাইকে নিরাপদ রাখব।"

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 আমার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি প্রকাশ করার জন্য ভাষা ব্যবহার করি।

- আমি 1,000 এর বেশি শব্দ ব্যবহার করতে পারি।
- বেশিরভাগ লোক আমার বক্তব্য 80% এর বেশি সময় বুঝতে পারে।
- আমি অনেক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করি মাঝে মাঝে বারবার করি।

### আপনি কী করতে পারেন

গল্পের গেম খেলুন যেখানে পরিবারের প্রত্যেক সদস্য গল্পের প্লটে কিছু যোগ করে। কুকুরটি অবেশে যেতে চেয়েছিল তাই সে বেড়ার মধ্যে একটি গর্ত দিয়ে গলে গেল। এবং তারপর....

আপনার সন্তান যেগুলি ইতিমধ্যে জানে তার সাথে নতুন ধারণা যোগ করুন। বলুন, "হ্যাঁ, এটি একটি নীল বৃত্ত। যখন আমরা নীলের সাথে কিছু লাল রঙ যোগ করি তখন এটি কী রঙ তৈরি করে?"

### জানার এবং চেষ্টা করার অন্যান্য বিষয়

মস্তিষ্ক বিকাশের প্রথম তিনটে বছর ভিত তৈরি। তারা আজীবন শিক্ষাগ্রহণের জন্য মঞ্চটা তৈরি করে। মনে রাখবেন যে আপনার সন্তানের মস্তিষ্ক আগের তুলনায় অনেক সক্রিয় এবং আরও পরিশীলিত, এখনও অনেক কিছু শেখার আছে। ধৈর্য ধরে থাকার চেষ্টা করুন কারণ আপনার সন্তান ভাগ করে নেওয়া এবং পালা করে নেওয়ার মতো নতুন সামাজিক দক্ষতা শিখছে। এই নতুন দক্ষতা শেখার সময় তাদের প্রচুর কথা মনে রাখতে হবে। এটা ক্লাস্তিকর হতে পারে, কিন্তু পুনরাবৃত্তি সত্যিই তাদের শিখতে সাহায্য করে। আপনি যখন ধারাবাহিকতা রাখবেন এবং নিজেকে আবেগ নিয়ন্ত্রণের প্রশ্নে মডেল বানাবেন, তখন আপনার শিশুও সেই দুরূহ দক্ষতাগুলি শিখবে।



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!