

কী খবর? আপনার শিশুর বিকাশ



15-মাসের ভিজিট

আপনার বাচ্চা তাদের সমস্ত নতুন শারীরিক সক্ষমতা, চিন্তাভাবনা এবং ভাষাগত দক্ষতা ব্যবহার করছে, একজন ভাল সমস্যা সমাধানকারী হয়ে উঠতে।

15-18 মাস: কী হচ্ছে?

আপনার শিশু কী করতে পারে

আমি নানা জিনিস অন্বেষণ করা এবং শেখার জন্য আমার শরীর ব্যবহার করছি।



- আমি হাঁটছি এবং হয়তো দৌড়াচ্ছি এবং কিছু বেয়ে উঠতে পারছি।
- আমি ক্রেয়ন দিয়ে আঁকিঝুঁকি কাটতে পারি এবং ব্লক টাওয়ার বানাতে পারি।
- আমি নিজে খেতে পারি।

আমি আমার চারপাশের পৃথিবীকে বোঝার জন্য ভাষা ব্যবহার করছি।

- আমি সহজ প্রশ্ন এবং নির্দেশাবলী বুঝতে পারি যেমন “বলে লাথি মারো।”
- আমি শব্দ এবং অঙ্গভঙ্গি মিলিয়ে আমার কথা ব্যক্ত করতে পারি— যেমন জলের জন্য কাপ দেখানো আর জ জ বলা।
- 18 মাসের মধ্যে, আমি 20টির মতো শব্দ বলতে পারছি।

আপনি কী করতে পারেন

বিভিন্ন জিনিস নাড়াচাড়া করতে আপনার সন্তানকে তার আঙ্গুল এবং হাত ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন। তাদের লিখতে দিন, খেলনা পিয়ানোতে আলতো চাপুন, বা বুদ্ধবুদ্ধ ওড়ানোর কার্টি ধরুন।



‘বেবি অলিম্পিক’ খেলুন। কিছু নিরাপদ চ্যালেঞ্জ তৈরি করুন— যেমন বালিশের স্তরের ওপরে চড়া— আপনার সন্তানকে তা আয়ত্ত করতে দিন।

আপনার সন্তানকে প্রশ্ন করুন : “তুমি কি জলখাবারে দই বা কলা চাও?”

তাদের অঙ্গভঙ্গিগুলিকে শব্দের মাধ্যমে রাখুন : “তুমি আকাশের পাখির দিকে ইশারা করছো।”

একসাথে পড়ুন, একসাথে গান করুন এবং হুড়া এবং গল্প করুন। এটি ভাষা এবং শব্দের প্রতি ভালবাসা তৈরি করে।

আপনি যখন HealthySteps হ্যান্ডআউটগুলি ব্যবহার করছেন, মনে রাখবেন যে আপনার সন্তানের দক্ষতাগুলি সেখানে যেভাবে উল্লেখ করা আছে, তার থেকে দ্রুত বা ধীরগতিতে তা 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 ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

কী হচ্ছে?

আপনার শিশু কী করতে পারে

আমি এখন বুঝতে শুরু করেছি যে আমার কার্যকলাপগুলি কীভাবে অন্যদের অনুভূতিকেও প্রভাবিত করে।

- আমি এমন কাউকে সান্ত্বনা দেওয়ার চেষ্টা করতে পারি যাকে দুঃখিত মনে হয়।
- আমি এমন শব্দ এবং ক্রিয়াকলাপের পুনরাবৃত্তি করি যা কারোর মুখে হাসি ফোটায়ে।
- আমার অনুভূতিগুলো আমার পক্ষে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হতে পারে। আমি ক্ষেপে উঠতে পারি এবং শান্ত হতে তোমাদের সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।

আমি একজন ভাল সমস্যা সমাধানকারী হয়ে উঠছি।

- এটা ঠিক কীভাবে হয় তা বের করার জন্য আমি বারবার একই কাজ করতে পারি।
- আমি জিনিসগুলিকে যেভাবে ব্যবহার করার কথা সেভাবে ব্যবহার করি – যেমন একটি খেলনা সেল ফোনে কথা বলা।
- আমি অন্যদের যা করতে দেখি তা অনুকরণ করি— যেমন কোনো স্পঞ্জ দিয়ে টেবিল মোছার চেষ্টা।

আপনি কী করতে পারেন

অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলা আছে এমন বই পড়ুন। আপনি যা পড়ছেন তা আপনার সন্তানের অভিজ্ঞতার সাথে যুক্ত করুন : “বইয়ের সেই ছোট্ট ছেলেটি তার বাবাকে বিদায় জানিয়ে দুঃখ পেয়েছিল, ঠিক যেমন তুমি মাঝে মাঝে করো।”

উত্তেজনার সময় শান্ত থাকুন। গভীর শ্বাস নিন, 10 গুনুন, বা রাগ প্রকাশ না করতে আপনাকে সাহায্য করে এমন কিছু করুন। শান্ত থাকাটা আপনার সন্তানকে আরও দ্রুত সামলে উঠতে সাহায্য করে।

আপনার সন্তান যদি চায় একই কার্যকলাপের পুনরাবৃত্তি করুন। এটি হয়তো আপনার কাছে বিরক্তিকর হতে পারে, তবে তাদের জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ অনুশীলন।

একবার আপনার সন্তান একটি নতুন দক্ষতা শিখে গেলে, যেমন বল ছুঁড়ে ফেলা, ফের নতুন কিছু যোগ করুন: লন্ড্রি ব্লাউট এমনিভাবে রাখা যাতে বল ছুঁড়ে তাতে ফেলা যায়।

জানার এবং চেষ্টা করার অন্যান্য বিষয়

বাচ্চারা তাদের লক্ষ্যে পৌঁছানোর পরিকল্পনা করতে তাদের শরীর এবং মন ব্যবহার করে সমস্যা সমাধান করে। উদাহরণস্বরূপ, বাচ্চারা সমস্যা সমাধান করছে যখন তারা একটি কাপের উপর আঙুল ভোবায় কীভাবে তরলটি বের করা যায় তা দেখতে। আপনার সন্তানকে তাদের প্রচেষ্টায় সাহায্য করুন। যদি তাদের ব্লক টাওয়ার ক্রমাগত পড়ে যায়, তবে তা সামলানোর জন্য নীচে আরও কিছু ব্লক যুক্ত করার পরামর্শ দিন। একসাথে মিলে কাজ করুন। উদাহরণস্বরূপ, ঝাড়ু দিয়ে ঝাট দেওয়া, বাচ্চাদেরকে সমস্যা সমাধান করতে সাহায্য করে, যেমন কীভাবে ডাস্টপ্যানে টুকরোগুলিকে তোলা যায়। আপনার সন্তানকে সাহায্য চাইতে শেখানোও গুরুত্বপূর্ণ— এবং যখন তারা তা করবে তখন আপনি তাতে ইতিবাচকভাবে সাড়া 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।