बाल विकास के पड़ाव

डॉ अजय शर्मा

न्यूरोडेवलपमेंटल बाल रोग विशेषज्ञ

inform · connect · empower

Nayi Disha

Where Hope Meets Courage

बच्चों के विकास में कौन कौन से पड़ाव होते हैं?

उम्र के अनुसार बच्चों के विकास में होने वाले बदलाव उनके विकास के पड़ावों को मापने का एक सुविधाजनक तरीका है।

बढ़ती उम्र के साथ साथ हर बच्चा विकास के इन बदलावों से गुजरता है। दूसरों पर पूरी तरह से निर्भर होने और सिर्फ प्रतिक्रिया दिखाने वाले शिशु से शुरुआत कर के वह खुद काम शुरू करने वाला और आत्मनिर्भर बच्चा बनता है।

दूसरों पर पूरी तरह से निर्भर होने और सिर्फ प्रतिक्रिया दिखाने वाला शिशु

स्कूल में प्रवेश के समय एक खुद काम शुरू करने वाला और आत्मनिर्भर बच्चा।

सभी बच्चे एक दूसरे से अलग होते हैं और उनके विकास में भी बहुत विविधता होती है l सभी बच्चों में से लगभग आधे बच्चे ही विकास के पड़ाव नियमित समय पर हासिल कर पाते हैं।

यहाँ तक कि एक ही बच्चा किसी एक क्षेत्र में तो इन पड़ावों को अन्य बच्चों की तुलना में तेजी से हासिल कर लेता है, पर दूसरे क्षेत्र में उसकी गति धीमी होती है।

© Copyright 2022

अगर बच्चा विकास के किसी पड़ाव को हासिल नहीं कर पाता है, तो मुझे इसकी चिंता कब करनी चाहिए?

विकास के एक दो पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देर होने से बच्चे के विकास पर ज़्यादा असर नहीं पड़ता है, पर फिर भी यह हमें सजग करता है कि हम:

- अपने बच्चे के विकास की प्रगति को समझें
- अपने बच्चे के विकास पर ज्यादा ध्यान दे
- अपने बच्चे के विकास को बढ़ाने के तरीकों का इस्तेमाल करें

बच्चे के विकास में अगर मुझे कुछ चिंताजनक लक्षण नज़र आए, तो कब मुझे बाल चिकित्सक की मदद लेनी चाहिए?

अगर आपको कोई खतरे की निशानी नज़र आए – यह बच्चे के विकास में देरी होने का संकेत हो सकता है

विकास में पूर्वस्थिती या पिछड़ाव होना - बच्चे के हासिल हो जाने वाली क्षमताओं को फिर से खो देने का संकेत

गर्भावस्था के दौरान या बच्चे के जन्म के बाद कोई समस्या या जोखिम का होना

© Copyright 2022

विकास में बाधा डालने वाले कारण (रिस्क फैक्टर्स)

विकास में बाधा डालने वाले किसी एक कारण की वजह से हमेशा समस्याएं खड़ी नहीं होती। यह कारण बाधा होने की संभावना को बढ़ाते हैं, विशेष रूप से अगर दो या ज़्यादा ऐसे कारण एक साथ हों।

इनके बारे में जानकारी होने से माता-पिता अपने बच्चे के विकास में किसी ऐसे कारण के असर को कम करने के लिए सही कदम ले सकते हैं।

बच्चे के जन्म के बारे में पूरी जानकारी

- गर्भावस्था के दौरान माँ की सेहत (माता का बीमार होना, पोषण की कमी, शराब पीना, ड्रग्स लेना, धूम्रपान करना)।
- जन्म के वक्त नवजात शिशु की स्थिति जैसे कि, बच्चे का जन्म सही समय पर न होना (37 हफ्ते पूरे होने से पहले बच्चे का जन्म), नवजात शिशु का वजन कम होना (2 किलो से कम)।
- प्रसव का तरीका: नवजात शिशु की समस्याएं (जैसे कि नवजात शिशु का दम घुटना (मेकॉनियम का फेफड़ों में जाना), बच्चे को साँस लेने में मदद की ज़रूरत पड़ना या ऑक्सीजन की कमी होना, मिर्गी का दौरा पड़ना (एपिलेप्सी)), बच्चे को दूध पीने में कोई अड़चन होना।

गर्भावस्था, प्रसव का प्रकार।

- बार बार तबियत बिगड़ना, जैसे एनीमिया, बार बार दस्त होना /डायरिया, मलेरिया, टीबी।
- कुपोषण व शारीरिक विकास में कमी (उम्र अनुसार लंबाई या/व वजन अपेक्षा से कम बढ़ना)।
- सिर का विकास उम्र अनुसार अपेक्षा से कम होना।

पारिवारिक जानकारी

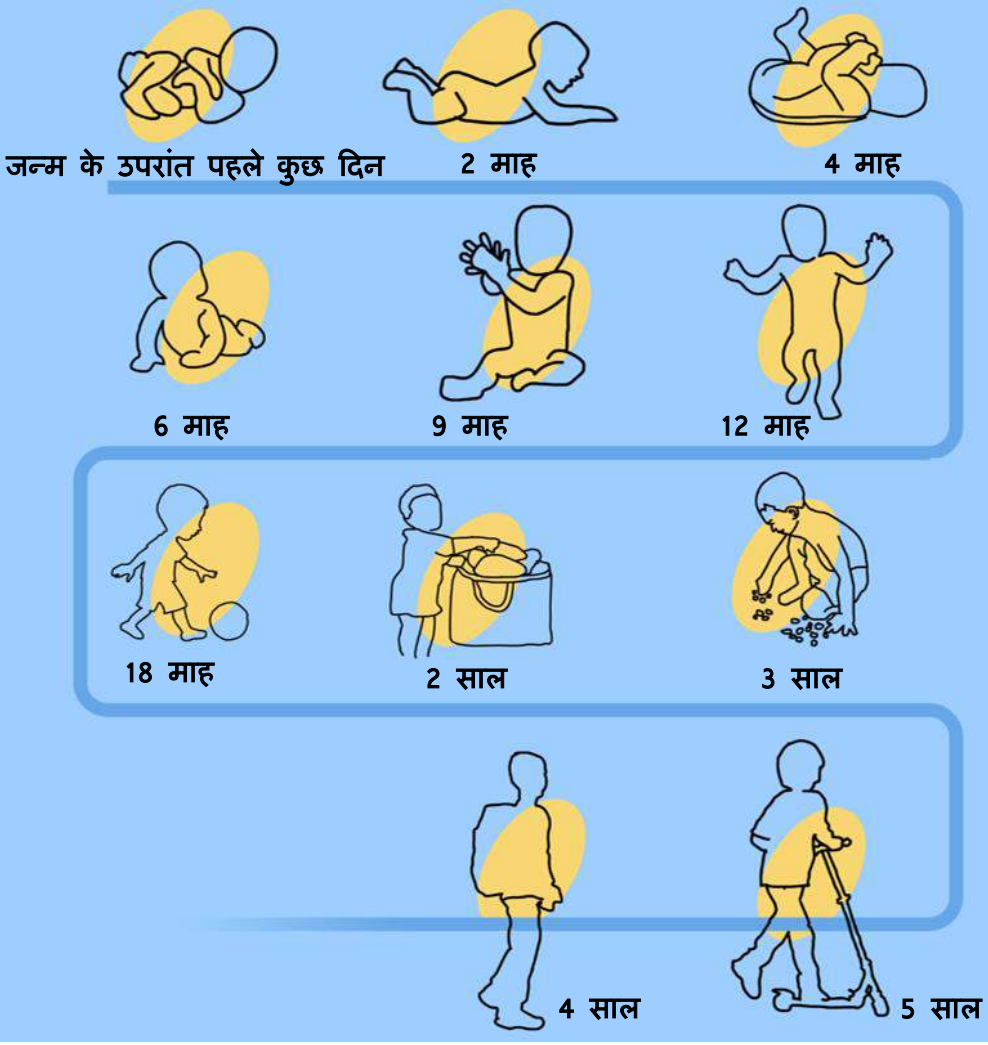
- माता पिता का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य (उदाहरणार्थ डिप्रेशन, मनोविकृति), माता पिता का अनपढ़ होना/कम पढ़ा लिखा होना।
- सामाजिक या आर्थिक परेशानी, उदाहरणार्थ पैसों की कमी, घर का अच्छी जगह पर ना होना, परिवार के अन्य सदस्यों से अथवा पड़ोसियों से सहायता न मिलना।
- आनुवांशिक परेशानी: भाई बहन को गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं, विकास संबंधित समस्याएं।

© Copyright 2022

उम्र के अनुसार विकास के मुख्य पड़ाव

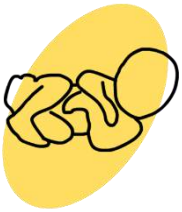
आइए अब उम्र के अनुसार बच्चे के विकास के पड़ावों की समीक्षा करें व ऐसे लक्षणों की पहचान करें जिनकी ओर ध्यान देने की ज़रूरत पड़ सकती है।

विकास में अवरोध पैदा करने वाले लक्षणों की पहचान करने पर ध्यान रखें।



Copyright 2022

जन्म के उपरांत, शुरुआत के कुछ दिनों में नवजात शिशु से क्या अपेक्षित है?



दूध पीने और सांस लेने में समन्वय बनाए रखना।

गाल पर धीरे से सहलाने के बाद स्तन की तरफ मुड़ना व ऊपरी होंठ थपथपाने से मुँह खोलना।

जन्म के तुरंत बाद माँ की गंध व आवाज़ को पहचानना।

मृदु आवाज़ व स्पर्श का अच्छा लगना।

नजदीकी चीज़ व चेहरे को देख पाना।

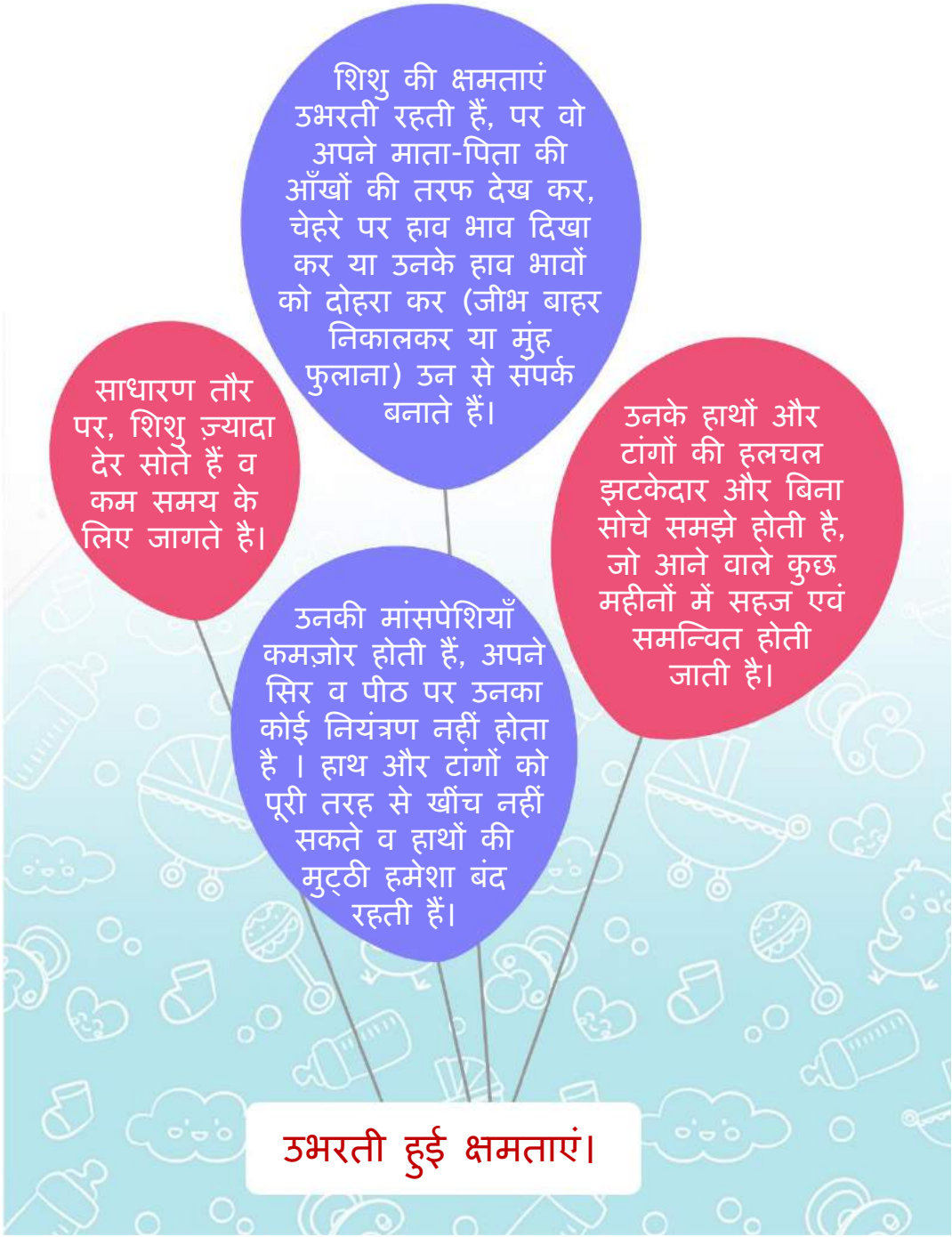
अचानक हुई ऊँची आवाज़ से डरना व हल्की रोशनी की तरफ गौर से देखना।

मुँह से बारीक आवाजें निकालना ना व जोर से रोना।

हाथों मे उंगली दिए जाने पर उसे कसकर पकड़ना।

जन्म के उपरांत पहले कुछ दिन शिशु अपनी अनेक क्षमताओं को दर्शाते हैं।

© Copyright 2022



उभरती हुई क्षमताएं।

शिशु की क्षमताएं उभरती रहती हैं, पर वो अपने माता-पिता की आँखों की तरफ देख कर, चेहरे पर हाव भाव दिखा कर या उनके हाव भावों को दोहरा कर (जीभ बाहर निकालकर या मुंह फुलाना) उन से संपर्क बनाते हैं।

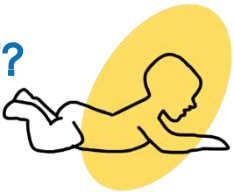
साधारण तौर पर, शिशु ज़्यादा देर सोते हैं व कम समय के लिए जागते है।

उनके हाथों और टांगों की हलचल झटकेदार और बिना सोचे समझे होती है, जो आने वाले कुछ महीनों में सहज एवं समन्वित होती जाती है।

उनकी मांसपेशियाँ कमज़ोर होती हैं, अपने सिर व पीठ पर उनका कोई नियंत्रण नहीं होता है । हाथ और टांगों को पूरी तरह से खींच नहीं सकते व हाथों की मुट्ठी हमेशा बंद रहती हैं।

Copyright 2022

2 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित है?



शारीरिक चलन

- पीठ पर लेटे हुए: हाथों और टांगों की हलचल अब कम झटकेदार और ज़्यादा सुनियंत्रित होती है।
- हाथों की मुट्ठी कभी कभार खुलती है।
  सिर शरीर की रेखा में स्थिर होता है।
- पेट के बल लेटने पर सिर थोड़ा ऊपर उठता है।
- हथेली में उंगली देने पर उसे कस कर पकड़ता है।

भाषा व संचार

- बारीक आवाज़ें निकालना।
- अपने चेहरे, जीभ या शरीर की गतिविधियों से माता पिता की चुलबुली बातों को प्रतिक्रिया देना। (यह एक मिलनसार बर्ताव का संकेत भी है)।
- पीठ पर लेटे हुए आवाज़ की दिशा में अपना सिर हिलाना। (यह सुनाई देने का संकेत भी है)

सामाजिक

- माता पिता की चुलबुली बातों पर मुस्कुरा कर प्रतिक्रिया देना।

सीखना, सोचना, समस्या सुलझाना

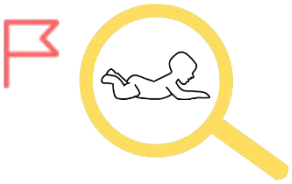
- चेहरों को ध्यान से देखकर लोगों को पहचानना।

देखने और सुनने का बर्ताव

- रोशनी की छोटी किरण या चमकीली वस्तु की तरफ ध्यान से देखना।
- ऊँची आवाज़ से डरना एवं घंटी बजने की आवाज़ सुनकर शांत होना (4 सप्ताह)

© Copyright 2022

2 माह के बच्चे के विकास में कौन सी बातें खतरे की निशानी (रेड फ्लैग्स) हो सकती हैं?



शिशु की गतिविधि पर ध्यान दें

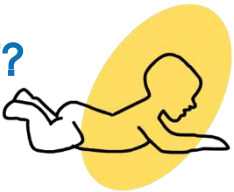
उच्चारण
आपसी मेलजोल
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- ऊँची आवाज़ सुनने पर भी कोई प्रतिक्रिया न देना।
- चलती हुई चीज़ों की ओर न देखना।
- लोगों की तरफ देख कर न मुस्कुराना।
- हाथ को मुँह की ओर न लाना।
- पेट के बल लेटते वक्त सिर ऊपर न उठा पाना।

© Copyright 2022

4 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित है?



शारीरिक चलन

- बिठाये जाने पर सिर पर अच्छे से नियंत्रण।
- मुठ्ठियाँ का ज़्यादातर खुला रहना - अब बंद ही नहीं रहती।
- दोनों हाथ साथ में छाती के मध्य भाग तक लाना।
- छोटा खिलौना हाथ में पकड़कर मुँह तक लाना।
- दोनों हाथ बढ़ाकर खिलौना पकड़ना।

भाषा व संचार

- बार बार दोहराते हुए छोटी छोटी आवाज़ निकालना।
- मुस्कराहट, छोटी छोटी आवाज़ों और आँखों से संपर्क बनाना।

सामाजिक

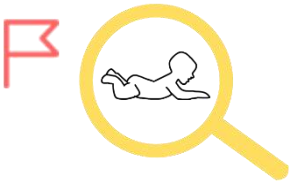
- माता पिता की आंखों की तरफ देखकर मुस्कुरा कर प्रतिक्रिया करना।
- औरों के अपने साथ खेलने पर खुश होना।
- हाथ से कुछ पकड़ते समय निगाह उसी तरफ रखना।
- हाथों में कोई खिलौना हो तो उसे देखना और हाथ आगे बढ़ा कर उसे पकड़ना।
- परिचित लोग और चीज़ों को दूर से ही पहचान लेना।

देखने और सुनने का बर्ताव

- आवाज़ कहाँ से आ रही है, यह जानने के लिए सर को एक तरफ से दूसरी तरफ घुमाना।
- बहुत सतर्कता से देखना।

© Copyright 2022

4 माह के बच्चे के विकास में कौन सी बातें खतरे की निशानी (रेड फ्लैग्स) हो सकती हैं?



बच्चे पर ध्यान दें

आवाज़ निकालना
सामाजिक संपर्क
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- चलती हुई चीज़ों की ओर न देखना।
- लोगों को देखकर न मुस्कुराना।
- सिर स्थिर न हो पाना।
- थोड़ी बहुत भी आवाज़ें न निकालना।
- मुठ्ठियाँ बंद रहना।
- एक या दोनों आंखों को सही तरह से न घुमा पाना।

© Copyright 2022

6 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित है?

शारीरिक चलन

- पेट से पीठ के बल पलट सकना, और 7 महीने के होने पर पीठ से पेट के बल पलट सकना।
- पीठ को सीधा रखते हुए बिना सहायता के बैठने की शुरुआत करना (5 से 9 महीने)।
- एक हाथ बढ़ा कर किसी चीज़ को पकड़ना।
- खिलौना एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना।
- सहारा लेते हुए अपने पैरों पर वजन ले कर खड़ा हो पाना।
- पेट के बल लेटते वक्त सिर और छाती अच्छे से ऊपर उठा पाना।

भाषा व संचार

- सुरीले ढंग से आवाज़ निकालना, 'आ', ,मु', 'बा' जैसे एक या दो अक्षर बोलना।
- अपना नाम सुनने पर प्रतिक्रिया देना।

सामाजिक

- देखभाल कर्ताओं के प्रति प्यार जताना।
- झुनझुना बजाने में मजा लेना।
- अभी भी चीज़ें मुँह में डालना।
- अजनबी लोगों से घबराने की शुरुआत।

सीखना, सोचना, समस्या सुलझाना

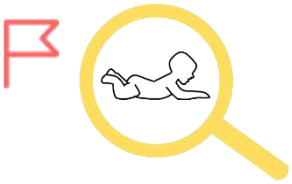
- चीज़ों में दिलचस्पी लेना, उन्हें देखना व उन तक पहुँचना। चीज़ों को देखते वक्त उन्हें एक हाथ से दूसरे हाथ में देना।

देखने और सुनने का बर्ताव

- अच्छी लगने वाली व 30 सेंटीमीटर तक दूर होने वाली चीज़ों को घूरना।
- जहां से आवाज़ आ रही है, उस तरफ मुड़ना।

© Copyright 2022

6 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित नहीं है? (कौन सी बातें खतरे की निशानी हो सकती हैं?)



बच्चे पर ध्यान दें

आवाज़ निकालना
सामाजिक संपर्क
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- पहुँच में होने वाली चीज़ों की तरफ हाथ न बढ़ाना।
- किसी की तरफ कोई प्यार न दिखाना।
- औरों की मुस्कान या आवाज़ के प्रति कोई प्रतिक्रिया न देना।
- किसी भी स्वर का उच्चारण न करना। (“आह”,” एह”, “ओह”)
- खिंची हुई मांसपेशियों की वजह से शरीर का सख्त रहना।
- किसी कपड़े की गुड़िया की तरह निष्क्रिय नज़र आना।

© Copyright 2022

9 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित है?

शारीरिक चलन
- संतुलन खोए बिना अपने आप बैठना।
- घुटने के बल रेंगना (7 वे महीने से)
- अपने आप खड़े होने की कोशिश करना।

हाथ से करने वाली छोटी छोटी गतिविधियां
- एक हाथ खिलौने तक बढ़ाकर उसे पकड़ना और खिलौने को चारो तरफ से बड़े गौर से देखना।
- चीज़ों को किसी डिब्बे के अंदर डालने और बाहर निकालने की कोशिश करना।
- अंगूठे व तर्जनी से बहुत छोटी चीज़ें उठाना, जैसे कि मोती या धागा।

भाषा व संचार
- ऊँची आवाज़ में किसी एक अक्षर का बार बार उच्चारण करना, जैसे कि दा-दा -दा।
- अपना नाम सुनने पर प्रतिक्रिया देना (6 - 10 महीने)।
- "ना', "बॉय" जैसे शब्दों का अर्थ समझना (6 - 9 महीने)।
- चीज़ों को अपनी उंगली से इशारा कर के दिखाना।

सामाजिक
- किसी चीज़ या लोगों की तरफ देखकर उसमें दिलचस्पी लेना।
- अनजान लोगों से घबराना।
- लुकाछिपी जैसे सामाजिक खेल खेलना।
- दूसरों को तालियां बजाते देख खुद भी ताली बजाना।
- दूसरों को चीज़ें देना।

सीखना, सोचना, समस्या सुलझाना
- खिलौना यदि गिर जाए या न दिखाई दे तो उसे ढूंढना।
- आसान खिलौने के साथ खेल सकना जैसे बटन दबा कर चलने वाले खिलौने (कारण और परिणाम की समझ)।
- खिलौना पास लाने के लिए कोई धागा खींचना (किसी साधन से किसी चीज़ को हासिल करने की समझ)।

देखने और सुनने का बर्ताव
- किसी चीज़ को देखना व अपनी तर्जनी से उसे छूना।
- घूमने वाले खिलौनों की तरफ पूरे कमरे में देखना।
- किसी भी सूक्ष्म आवाज़ को ढूंढने के लिए हर तरफ देखना।

आत्म निर्भरता
- खाने के छोटे टुकडों को पकड़ना, काटना, खाना।

© Copyright 2022

9 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित नहीं है? (कौन सी बातें खतरे की निशानी हो सकती हैं?)

बच्चे पर ध्यान दें

आवाज़ निकालना
सामाजिक संपर्क
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- अपने पैरों पर अपने शरीर का वज़न न संभाल सकना।
- सहारा देकर भी न बैठ सकना।
- "मा, मा", "बा, बा" जैसे अक्षर न बोल पाना।
- साथ में न खेल पाना।
- अपना नाम सुनकर भी कोई प्रतिक्रिया न देना।
- परिवार के सदस्यों को भी न पहचान पाना।
- चीज़ें एक हाथ से दूसरे हाथ में न दे पाना।

© Copyright 2022

12 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित है?

शारीरिक चलन
- खड़े होने का प्रयास करना व फर्नीचर के सहारे चलना।
- एक हाथ के सहारे चलना।

हाथ से करने वाली छोटी छोटी गतिविधियां
- छोटी चीज़ें पकड़ पाना जैसे कि 1 इंच का ब्लॉक उंगलियों से पकड़ पाना (परिपक्व पकड़)।
- खिलौना देते वक्त उसे धीरे से छोड़ पाना।

भाषा व संचार
- बात करने के लिए अक्षरों की सुरीली रचना का उपयोग करना जैसे की "मामा"।
- एक शब्द बार बार बोलने की कोशिश करना।
- अक्सर इस्तेमाल किए जाने वाले कुछ शब्द और सरल बातों को समझना जैसे कि "यह माँ / पापा को दो"।
- शारीरिक भाषा का उपयोग करना जैसे कि 'न' कहने के लिए सिर हिलाना, हाथ जोड़ कर नमस्ते करना।

सामाजिक
- अजनबी लोगों से घबराना, माता पिता के दूर जाने पर रोना।
- बड़ों के साथ खेलना अच्छा लगना जैसे कि लुकाछुपी।

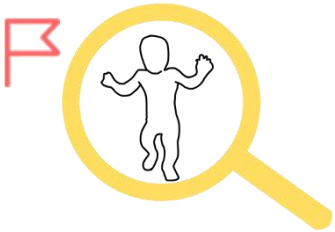
सीखना, सोचना, समस्या सुलझाना
- छिपाई गई चीज़ों को ढूंढना, खिलौने को उसके अक्सर रखे जाने की जगह पर ढूंढना।
- तेरहवें महीने में, एक लकड़ी या प्लास्टिक के (ब्लॉक) को दूसरे के ऊपर रखना।
- किसी डिब्बे या कप से छोटी छोटी चीज़ें बाहर निकालना एवं उन्हें अंदर डालना।
- वस्तुओं का कार्यात्मक रूप से उपयोग करना, उदाहरण के लिए, कंघा, टेलीफोन।

देखने और सुनने का बर्ताव
- चित्रों में रुचि लेना, पशु, वाहन और लोगों को देखना।
- आवाज़ की दिशा ढूंढना व अपना नाम सुनने पर प्रतिक्रिया देना।

आत्म निर्भरता
- प्याले से पीना।
- चम्मच पकड़कर खुद से खाने की कोशिश करना।
- कपड़े पहनाते वक्त हाथ सही तरीके से उठाकर मदद करना।

© Copyright 2022

12 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित नहीं है? (कौन सी बातें खतरे की निशानी हो सकती हैं?)



बच्चे पर ध्यान दें

आवाज़ निकालना
सामाजिक संपर्क
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- ☐ घुटनों के बल न रेंग पाना।
- सहारा लेकर भी खड़ा न हो पाना।
- लुकाछिपी न खेलना।
- शब्दों जैसी आवाज़ें न करना।
- इशारे न करना, जैसे हाथ न हिलाना या सिर न हिलाना।
- किसी वस्तु की तरफ उंगली से इशारा न करना।
- पहले हासिल किये हुए कौशल फिर से खो देना।

© Copyright 2022

18 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित है?

शारीरिक चलन
- संतुलन के लिए दोनों पैरों के बीच थोड़ा दूरी रखकर बिना सहारे के चलना।
- फ़र्श से खिलौना उठाने के लिए उकड़ूँ झुकना।

हाथ से करने वाली छोटी छोटी गतिविधियां
- एक हाथ का उपयोग करने की शुरुआत करना।
- एक बार में किताब के कई पन्ने पलटना।
- पूरे हाथ से पैंसिल कसकर पकड़ना।

सीखना, सोचना, समस्या सुलझाना
- पैंसिल से टेढ़ी मेढ़ी रेखाएं बनाना।
- 1 इंच के 3 ब्लॉक एक के ऊपर एक रखकर मीनार बनाना।

भाषा व संचार
- शब्दों जैसे स्वर व कई शब्दों (6 से 20) का उपयोग करना।
- एक मुख्य शब्द वाली बात समझना, जैसे "जूते ले आओ ", "दरवाजा बंद करो "। अनुरोध करने पर शरीर के अंगों को दिखाना, जैसे बाल , पैर, नाक।

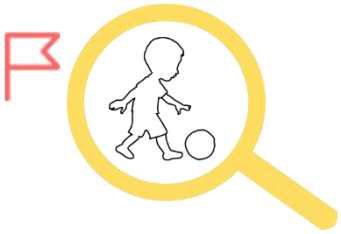
सामाजिक
- अकेले खेलना लेकिन परिचित लोगों के आसपास रहना।
- किसी व्यक्ति के हाव भावों से उसकी इच्छा को समझना (18 से 24 माह)।

खेलना
- खिलौना मुँह की ओर न लाना।
- घर में मौजूद चीज़ों में दिलचस्पी दिखाना और रोज़मर्रा की आसान गतिविधियों को दोहराना जैसे कि गुड़िया को खिलाना, किताब देखना (15 से 18 माह)।
- अपनी दिनचर्या को खेल में दोहराना, जैसे खेल में चाय प्याले में बना कर देना।
- गुड़िया के साथ बच्चों जैसा व्यवहार करना, जैसे उन्हें खिलाना, उनके गले मिलना।

आत्म निर्भरता
- अपने आप चम्मच से खाना।
- पखाने जाने की ज़रूरत बताना।

© Copyright 2022

18 माह के बच्चे से क्या अपेक्षित नहीं है? (कौन सी बातें खतरे की निशानी हो सकती हैं?)



बच्चे पर ध्यान दें

आवाज़ निकालना
सामाजिक संपर्क
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- बिना सहारे चल न पाना।
- दूसरों को दिखाने के लिए कोई चीज़ की ओर संकेत ना करना
- अपना नाम सुनकर भी कोई प्रतिक्रिया न देना।
- परिचित वस्तुओं का इस्तेमाल न कर पाना।
- 3,4 शब्द बोलने में भी परेशानी होना।
- देखभाल करने वाले व्यक्ति के जाने या वापस आने पर कोई प्रतिक्रिया न दिखाना।
- पहले हासिल किये हुए कौशल फिर से खो देना।

© Copyright 2022

2 साल के बच्चे से क्या अपेक्षित है?

शारीरिक चलन

- बाधाओं से बचते हुए एवं अच्छा संतुलन बनाते हुए भागना।
- रेलिंग या दीवार का सहारा लेकर सीढ़ियां चढ़ना और उतरना (दोनों पैर हर सीढ़ी पर रख कर)।
- छोटी गेंद आगे पीछे फेंकना।
- बॉल को लात मार पाना।

हाथ से करने वाली छोटी छोटी गतिविधियां

- अंगूठा और पहली दो उंगलियों मे पेंसिल पकड़ना।
- दायें या बाएं हाथ का ज्यादा इस्तेमाल करना।
- किताब के पन्ने एक एक कर के पलट पाना।

दिखाई देने का व्यवहार

- किताब में दिए गए किसी वस्तु के चित्र को उस वस्तु के साथ मिला पाना।

सीखना, सोचना, समस्या सुलझाना

- 6, 7 ब्लॉक का टावर बनाना।
- सही क्रम में दिए जाने पर सरल आकार (गोल, चौक, त्रिकोण) को एक आरा (जिगसॉ) में रखना।
- पेंसिल से गोल गोल खींचना और एवं देख कर सरल लाइन बना पाना।

भाषा व संचार

- 50 या उससे ज्यादा शब्दों का इस्तेमाल करना एवं 2 या उससे थोड़े अधिक शब्दों को जोड़ना (18 से 30 माह)।
- चित्र में परिचित वस्तुओं और लोगों के नाम बता पाना।
- अपने आप को अपने नाम या सर्वनाम (मैं) से संबोधित करना।
- शब्दों को बार बार दोहराना।
- दो मुख्य शब्द वाले निर्देशों का पालन करना जैसे कि 'अपनी किताब थैले में रख दो'।
- नाम से पूछे जाने पर 3-4 चीज़ों में से एक चीज़ चुन पाना।

सामाजिक

- लगातार अपनी ओर ध्यान देने की मांग करना।
- दूसरे बच्चों के आस पास सुकून से खेल पाना, लेकिन उनके साथ न खेलना।

खेलना

- खिलौने के साथ कोई भी आसान काल्पनिक गतिविधियां करते हुए खेलना जैसे कि किसी डिब्बे को खिलौने की गाड़ी बनाना या किसी केले को टेलीफोन बनाना (18 से 24 माह)।

आत्म निर्भरता

- पीने के लिए बिना ढक्कन का गिलास और खाने के लिए चम्मच इस्तेमाल कर पाना।

© Copyright 2022

2 साल के बच्चे से क्या अपेक्षित नहीं है? (कौन सी बातें खतरे की निशानी हो सकती हैं?)

बच्चे पर ध्यान दें

आवाज़ निकालना
सामाजिक संपर्क
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- 2 शब्दों वाले वाक्य न बोलना (जैसे, "माँ आओ")।
- रोज़मर्रा की चीज़ों के इस्तेमाल का तरीका पता न होना (जैसे की कंघी, फ़ोन)।
- आसान बातों का भी न समझ पाना।
- संतुलन से न चलना।
- पहले हासिल किये हुए कौशल फिर से खो देना।

© Copyright 2022

3 साल के बच्चे से क्या अपेक्षित है?

शारीरिक चलन

- पंजों पर खड़े रह पाना एवं चल पाना।
- गेंद ऊपर फेंक पाना और बड़ी गेंद पकड़ पाना।

हाथ से करने वाली छोटी छोटी गतिविधियां

- हाथ की पहली दो उंगलियों और अंगूठे में पेंसिल पकड़ना।
- खिलौने की कैंची से कागज काटना (साढ़े तीन साल से अच्छे तरीके से काटना)।
- किताब के पन्ने एक एक कर के पलट पाना।

सीखना, सोचना, समस्या सुलझाना

- नमूना देखकर 9 या 10 ब्लॉक की मीनार, चिमनी वाली 4 डिब्बों की ट्रेन और 3 ब्लॉक का पुल बना पाना (33 से 42 माह)।
- 10 या ज्यादा आंकड़ों की गिनती कर पाना एवं मांगने पर "सिर्फ 2" चीज़ें दे पाना।
- एक सर्कल या एक क्रॉस के चिन्हों की नक़ल कर पाना, व्यक्ति के चित्र में उसके सिर और
- एक या दो अन्य शरीर के अंगों को दिखा पाना।
- रंगों का मेल कर पाना तथा कुछ रंगों के नाम बता पाना।

भाषा व संचार

- 3 - 4 शब्दों वाले वाक्य बोलना तथा "कौन", "क्या", "कहाँ" ऐसे सवाल पूछना।
- पूर्वसर्ग (प्रीपोजिशन)(जैसे अंदर, ऊपर, नीचे), सर्वनाम (जैसे मैं, तुम) और बहुवचनों का सही तरीके से इस्तेमाल करना।
- तीन मुख्य शब्द वाली बातों को समझना (जैसे लाल पेंसिल कप में रखो)।
- रोज़मर्रा के काम में आने वाली चीज़ों को पहचान पाना जैसे - "हम खाने के लिए किस चीज़ का इस्तेमाल करते हैं?"।
- वर्णनात्मक शब्द समझना जैसे - 'छोटा/बड़ा', 'गरम', 'समान'।

सामाजिक

- खेल में शामिल होना व अन्य बच्चों के साथ खेलना तथा 'मेरा', 'उसका' जैसी संज्ञा समझना।
- माता पिता से आसानी से अलग होकर बारी बारी से खेल पाना।

खेलना

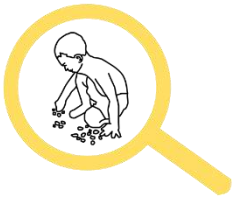
- रोज़मर्रा की गतिविधियां और काल्पनिक खेल में शामिल होना।

आत्म निर्भरता

- चम्मच से खाना खा पाना।
- अपने आप हाथ धो पाना।
- कुछ कपड़े अपने आप पहन पाना।

© Copyright 2022

3 साल के बच्चे से क्या अपेक्षित नहीं है? (कौन सी बातें खतरे की निशानी हो सकती हैं?)



बच्चे पर ध्यान दें

आवाज़ निकालना
सामाजिक संपर्क
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- चलते समय संतुलन बिगड़ने से गिरना / सीढ़ियाँ चढ़ने में परेशानी होना।
- बात करते वक्त लार टपकना या बहुत अस्पष्ट बोलना।
- वाक्य में बात न करना।
- सरल बातों को न समझना।
- आसान खिलौनों के साथ न खेल पाना।
- काल्पनिक खेल न खेलना।
- अपने साथियों के साथ न खेलना।
- आँख से आँख न मिलाना।
- पहले हासिल किये हुए कौशल फिर से खो देना।

© Copyright 2022

4 साल के बच्चे से क्या अपेक्षित है?

शारीरिक चलन

- 3 से 5 सेकेंड के लिए एक पाँव पर खड़ा हो पाना व छलांग लगा पाना।
- फेकने और पकड़ने में कुशलता हासिल करना।

हाथ से करने वाली छोटी छोटी गतिविधियां

- बड़ों की तरह ही अच्छे नियंत्रण के साथ पेंसिल पकड़ पाना एवं इस्तेमाल कर पाना।

सीखना, सोचना, समस्या सुलझाना

- एक बार कर के दिखाने के बाद 6 ब्लॉक से 3 स्तर की सीढ़ी बनाना।
- पेंसिल से क्रॉस का चिन्ह बनाना, व्यक्ति के चित्र में उसके सिर, पांव, हाथ, उंगलियां एवं उसके शरीर को दर्शाना।
- सही तरीके से चार मुख्य रंगों के नाम बताना व उन्हें आपस में मिला पाना।

भाषा व संचार

- ज़्यादातर स्पष्ट बोलना।
- पहले हुई घटनाओं के बारे में बात करना, कभी कभी कल्पना व वास्तविकता में फ़र्क न समझ पाना।
- 20 तक गिनती कर पाना।

सामाजिक

- अकेले खेलने की बजाय अन्य बच्चों के साथ खेलना।
- बात करते वक्त थोड़ा बहुत मजाक करना।
- अपनी दिलचस्पी के बारे में अन्य लोगों के साथ बात करना।
- बारी बारी से काम करना व औरों के साथ साझा करने का मतलब समझना।
- किसी विपदा की स्थिति में अपने साथियों से सहानुभूति दर्शाना।

खेलना

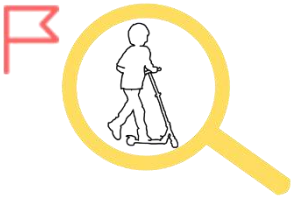
- काल्पनिक खेल एवं अधिक जटिल खेल खेलना पसंद करना।
- दूसरे बच्चों से बात करना।

आत्म निर्भरता

- हाथ धोना और पोंछना।
- अपने कपड़े पहन एवं उतार सकना।

© Copyright 2022

4 साल के बच्चे से क्या अपेक्षित नहीं है? (कौन सी बातें खतरे की निशानी हो सकती हैं?)



बच्चे पर ध्यान दें

आवाज़ निकालना
सामाजिक संपर्क
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- एक ही स्थान पर न कूद पाना।
- कागज़ पर पेंसिल का इस्तेमाल न कर पाना।
- काल्पनिक खेल में रूचि न लेना।
- तीन मुख्य शब्दों की बात न समझना।
- 'समान' व 'अलग' यह संज्ञाएँ न समझ पाना।
- 'मै' व 'तुम' जैसे शब्दों का सही इस्तेमाल न करना।
- अस्पष्ट बोलना, जिसे समझने में कठिनाई हो।
- पहले हासिल किये हुए कौशल फिर से खो देना।

© Copyright 2022

5 साल के बच्चे से क्या अपेक्षित है?

शारीरिक चलन

- जमीन पर खिंची एक लकीर पर चल पाना।
- एक पाँव पर 8 से 10 सेकंड खड़ा हो पाना।
- एक पाँव से 2 से 3 फुट आगे छलांग लगा पाना।

हाथ से करने वाली छोटी छोटी गतिविधियां

- अच्छा संतुलन बनाकर लिखना एवं चित्र बनाना।

सीखना, सोचना, समस्या सुलझाना

- नमूना दिखाने पर, ब्लॉक से वैसा ही आकार बना पाना, जैसे 10 ब्लॉक से 4 स्तर की सीढ़ी बनाना (5 से साढ़े 5 साल)।
- एक चौकोर और एक त्रिकोण की प्रतिलिपि बना पाना।
- व्यक्ति का चित्र बनाने में सिर , पांव , हाथ, शरीर व आँख और नाक को भी बनाना।
- 10 या उससे अधिक चीज़ों की सही तरीके से गिनती कर पाना।

भाषा व संचार

- स्पष्ट ,धाराप्रवाह एवं व्याकरण की दृष्टि से सही तरीके से बोलना।
- बोलते वक्त भविष्य काल का प्रयोग सही तरीके से करना।
- दूसरों को अपने घर का पता , पूरा नाम , उम्र एवं जन्मदिन बता पाना।
- बताई गई अधिकांश बातों को समझना तथा बोलते वक्त 'पहला ', 'आखिरी' जैसे शब्दों का इस्तेमाल करना।

सामाजिक

- अपनी भावनाओं को छुपा पाना।
- लोगों के बीच अच्छी तरह बात करना एवं प्रतिक्रिया देना।
- अपने दोस्त खुद चुनना , दोस्तों को खुश रखने की व उन जैसा बनने की चाह होना।
- मजाक करना।

खेलना

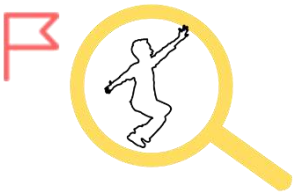
- छोटी छोटी चीज़ों के साथ काल्पनिक कहानी बनाकर खेलना।
- खेलते वक्त खेल के नियमों का पालन करना।

आत्म निर्भरता

- अपने हाथ व चेहरा स्वयं धोना और पोंछना।
- अपने कपडे स्वयं पहनना एवं उतारना।
- अपने आप पाखाने का इस्तेमाल कर पाना।

© Copyright 2022

5 साल के बच्चे से क्या अपेक्षित नहीं है? (कौन सी बातें खतरे की निशानी हो सकती हैं?)



बच्चे पर ध्यान दें

आवाज़ निकालना
सामाजिक संपर्क
देखने और सुनने का बर्ताव

याद रखिये, कुछ बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में किसी क्षेत्र में जल्द पड़ाव हासिल कर पाते हैं, तो कुछ क्षेत्र में उन्हें पड़ाव तक पहुंचने में देरी हो सकती है। हर उम्र में, सभी क्षेत्रों में अपने बच्चे की प्रगति का जायजा लेते रहें, तथा रेड फ्लैग्स यानी की खतरे की निशानी पर भी ध्यान बनाए रखें। पड़ाव को हासिल करने में थोड़ी बहुत देरी होना आम बात है।

- लोगों से मिलने पर अच्छी तरह से प्रतिक्रिया न देना।
- किसी गतिविधि पर ध्यान देने में परेशानी होना।
- अपनी ही दुनिया में खोए रहना व सक्रिय न होना।
- वास्तविकता और कल्पना में फ़र्क न बता पाना।
- बहुवचन या भूतकाल का ठीक तरह से प्रयोग न करना।
- पेंसिल से कोई भी चित्र न बना पाना।
- बिना सहायता लिए दांत साफ करने, हाथ धोने या कपडे बदलने जैसे काम न कर पाना।

© Copyright 2022

बच्चों के विकास के तहत दूसरे संसाधनों के लिए हमारी वेबसाइट देखें।

यह कुछ और जानकारी है, जो हमारी वेबसाइट पर उपलब्ध हैं।

nayi-disha.org

बच्चे की भाषा का विकास और उसे बढ़ावा देने के तरीके

नवजात बच्चे की सुनने की क्षमता संबंधी व्यवहार - माता पिता के लिए जाँच सूची

जल्दी मदद करने में खेल का महत्व

अपने सुझाव तथा सवाल हमें नीचे दी हुई ईमेल पर लिखें,

contactus@nayi-disha.org

© Copyright 2022

इस किताब की सारी सामग्री, एक्सपर्ट फीडबैक, और मार्गदर्शन डॉ. अजय शर्मा - द्वारा प्रदान किया गया है।

डॉ. अजय शर्मा

बच्चों के विकास के विशेषज्ञ

वह चिकित्सक और अभिभावकों का ज्ञान और कुशलता बढ़ाने के लिए काम करते हैं, और अपनी http://enablenet.info वेबसाइट चलाते हैं।

इस पुस्तिका की निर्माण नई दिशा रिसोर्स सेंटर द्वारा किया गया है।

Nayi Disha
inform • connect • empower
Where Hope Meets Courage

सूचना - हम यह ज़ाहिर करना चाहेंगे कि इस पुस्तिका की सामग्री को चिकित्सीय सलाह न माना जाए और सिर्फ सूचना के तौर पर लिया जाए।

नई दिशा एक ऑनलाइन सूचना संसाधन सेंटर है।

नई दिशा एक गैर सरकारी संगठन है,जो ऑटिज़्म , डाउन सिंड्रोम और अन्य विकासात्मक विकलांगता से प्रभावित बच्चों के परिवारों को जानकारी, मार्गदर्शन और आशा प्रदान करने का काम करती है।

सूचना
अखिल भारतीय सेवाओं की निर्देशिका

800 से भी अधिक सत्यापित चिकित्सकों, शिक्षकों,डॉक्टरों,और स्कूलों की खोज योग्य निर्देशिका

जोड़ना
माता-पिताओं का समुदाय

आपसी समर्थन और साझा अनुभवों के लिए सामुदायिक मंच

सशक्तिकरण
ज्ञान का भंडार

ऑडियो, वीडियो आदि के रूप में विभिन्न विकारों, उपचारों, योजनाओं के बारे में जानकारी

आप निम्नलिखित नंबर पर हमें कॉल या व्हाट्सएप कर सकते हैं-
8448448996

हमें ऑनलाइन खोजें:
nayi-disha.org

आप अपनी प्रतिक्रिया या प्रश्नों के लिए नीचे दिए गए ईमेल पते पर हमें लिख सकते हैं –
contactus@nayi-disha.org