बच्चों का विकास

जन्म से पांच साल तक

डॉक्टर अजय शर्मा

सम्पादक
शैला फलेरो

रचना
लाइटवाटर मीडिया कलेक्टिव

© लतिका रॉय फाउंडेशन, 2020

113/1, वसंत विहार
देहरादून, 248001
उत्तराखंड, भारत
www.latikaroy.org

हम इस किताब में *From Birth to Five Years: Children's Developmental Progress* के कुछ चित्रों के प्रयोग की अनुमति के लिये रॉउटलेज प्रकाशन के आभारी हैं।

यह प्रकाशन कुशमैन एंड वेकफील्ड, भारत, के एक उदार अनुदान द्वारा संभव किया गया है।

बच्चों का विकास: जन्म से पाँच साल तक
अन्य सहायक जानकारी:

1.किताब का परिचय: विकास के मुख्य संदेश (विडिओ)

2. विकास बढ़ाने के बारे में तीन पॉडकास्ट:

विकास में पड़ने वाली बाधायें

बच्चों की परवरिश का संवेदनशील तरीका

विकास बढ़ाने के पाँच तरीके

3. www.enablenet.info/child development (हिन्दी)

विषय-सूची

भाग 1
विकासशील बच्चों की क्षमताओं का सृजन

मस्तिष्क के गठन के पांच चरण 08
विकास के परस्पर जुड़े क्षेत्र 08
विकास का सामान्य दायरा 09
विकास की प्रगति में महत्वपूर्ण कमी होना 10
विकास में मददगार परिस्थितियां 10
विकास में पड़ने वाली बाधायें 11
विकास का सामान्य से हटकर होना 12

भाग 2
विकास के क्षेत्र

शारीरिक चलन का विकास 14
सूक्ष्म काम करने की क्षमता का विकास 20
मानसिक समझ की क्षमता का विकास 21
बोलने और संवाद करने की क्षमता का विकास 22
सामाजिक कुशलता का विकास 25
खेलने की क्षमता का विकास 27
देखने की क्षमता का विकास 29
सुनने की क्षमता का विकास 31

भाग 3
विकास की जांच (असेस्मेंट)

विकास की जांच (असेस्मेंट) का एक तरीका 33
ज़रूरी शारीरिक जांच 56
विकास की जांच (असेस्मेंट) से मिली जानकारी का विश्लेषण कैसे करें? 57

परिशिष्ट

1. विकास में कमी होने वाले बच्चों के माता पिता की मदद करना 64
2. बच्चों के हाथ से काम करने की क्षमता को बढ़ाने के तरीके 66
3. विकास की जांच में काम आने वाली चीज़ें व तस्वीरें 67
4. बोलने और संवाद करने के विकास को बढ़ावा देना 68
5. लम्बाई और वज़न के चार्ट का इस्तेमाल करना 70
6. शारीरिक चलन की क्षमता को बढ़ाने के तरीके 72
7. बच्चों के पढ़ने की क्षमता को बढ़ाने में मदद करना 74

अन्य मददगार साधन

1. बच्चों के सुनने के क्षमता की जांच करने का एक तरीका 77
2. बच्चों के विकास को देखने की एक रूपरेखा: जन्म से 14 महीने 78
3. बच्चों के विकास को देखने की एक रूपरेखा: 15 महीने से 5 साल 80

बॉक्स

1. माइलस्टोन क्या होता है? 09
2. विकास में महत्त्वपूर्ण कमी क्या है? 10
3. लाल झंडे के चिन्ह क्या हैं? 10
4. माता–पिता को जानकारी देना 11
5. बच्चे को जल्दी मदद देने में माता–पिता की सहायता कैसे करें? 11
6. विकास का सामान्य से फर्क होना महत्वपूर्ण क्यों है? 12
7. विकास के क्षेत्रों में अलगाव क्या होता है? 13
8. विकास का रुकना या विकास की वापसी क्या होता है? 13
9. अगर बच्चे के विकास में देरी हो तो क्या करें? 13
10. माँसपेशियों की टोन क्या है? 15
11. माँसपेशियों की टोन की जांच कैसे करें? 15
12. समन्वय और संतुलन क्या होता है? 16
13. प्रिमिटिव रिफ्लेक्स क्या होती है? 17
14. प्रिमिटिव रिफ्लेक्स की जांच कैसे करें? 17
15. रक्षात्मक (प्रोटेक्टिव) रिफ्लेक्स क्या है? 17
16. रक्षात्मक रिफ्लेक्स की जांच कैसे करें? 17
17. बच्चे की सूक्ष्म गतिविधि की क्षमता बढ़ाने में माता–पिता की मदद कैसे करें? 18

18. मानसिक समझ के विकास को बढ़ाने में माता–पिता की मदद करना 21
19. बच्चे के बातचीत करने की क्षमता बढ़ाने में माता–पिता की मदद कैसे करें? 24
20. माता–पिता की, बच्चे की सामाजिक कुशलता और आत्म–विश्वास बढ़ाने में मदद कैसे करें? 26
21. माता–पिता की बच्चे के साथ खेलने में मदद कैसे करें? 28
22. देखने के व्यवहार की जांच कैसे करें? 29
23. सुनाई कम देने के संभावित कारण 31
24. सुनने में खराबी को कैसे पहचानें? 32
25. किन बच्चों को विकास की जांच की ज़रूरत है? 33
26. माता पिता से खुले सवाल कैसे पूछें? 34
27. बच्चों को जांच के दौरान शामिल करने के लिये 7 सुझाव 35

विषय–सूची

चित्र

1. अनुभव से मस्तिष्क में सम्बन्ध बनना 08
2. विकास के आपस में जुड़े हुए क्षेत्र 08
3. विकास का सामान्य दायरा 09
4. क्षमताओं से कुशलताओं तक 09
5. बाधाओं के बढ़ने से बच्चे के विकास को ख़तरा बढ़ता है 11
6. पहले पांच साल में होने वाले छह मुख्य परिवर्तन 14
7. सूक्ष्म काम ठीक से न कर पाने से बच्चों पर खराब असर क्यों पड़ता है? 19
8. सीखने के उपयुक्त साधन 21
9. बच्चे बोलना, समझना और संवाद करना कैसे सीखते हैं? 22
10. भाषा के विकास की समय–सारणी 22
11. बच्चे के संवाद करने की जांच के चार पहलू 22
12. संवाद न कर पाने से बच्चे पर पड़ने वाले असर 24
13. सामाजिक कुशलता में कमी का बच्चों पर क्या असर पड़ता है? 26
14. पुतली (कौर्निया) में रौशनी का प्रतिबिम्ब देखना 29
15. विकास की जांच कैसे करें? 33
16. विकास की जांच के बाद अगला कदम जानना 58
17. शारीरिक चलन के विकार के कारण को ढूँढना 59
18. बोलने और संवाद करने के विकास में देरी के कारण ढूँढना 60
19. सम्पूर्ण विकास में देरी के कारण ढूँढना 61

सूची

1. विभिन्न क्षमताओं के समन्वय से सूक्ष्म काम करने की कुशलता का बनना 18
2. संवाद करने की क्षमता की जांच कैसे करें? 23
3. सामाजिक समझ का विकास 25
4. सामाजिक विकास की जांच कैसे करें? 25
5. खेलने की क्षमता का विकास 27
6. देखने के व्यवहार के कदम (माइलस्टोन) 29
7. माता–पिता के लिए बच्चे के देखने की क्षमता की सूची 29
8. देखने के व्यवहार में लाल झंडे के निशान 30
9. सुनने की क्षमता के माइलस्टोन 31
10. माता–पिता के लिए बच्चे के सुनने के व्यवहार की सूची 32
11. सुनने के व्यवहार में लाल झंडे के चिन्ह 32
12. विकास में विकार पैदा करने वाली बाधायें 33
13. क़रीब 2 महीने की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 37
14. क़रीब 4 महीने की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 39
15. क़रीब 6 महीने की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 41
16. क़रीब 9 महीने की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 43
17. क़रीब 12 महीने की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 45
18. क़रीब 18 महीने की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 47
19. क़रीब 2 1/2) साल की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 49
20. क़रीब 3 साल की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 51
21. क़रीब 4 साल की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 53
22. क़रीब 5 साल की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह 55
23. बाधाओं का स्तर और असर 57
24. कुशलताओं में कमी के स्तर 57
25. शारीरिक चलन के विकार के मुख्य कारण 59

प्रस्तावना

बच्चों का विकास यकीनन, मानवीय रचना का सबसे आकर्षक और महत्वपूर्ण हिस्सा है। एक बच्चा कैसे आकार लेता है, इससे अधिक आश्चर्यजनक या महत्वपूर्ण क्या हो सकता है?

इस विकास में, बच्चे के बाद माता–पिता का ही प्रमुख योगदान होता है। लेकिन, अक्सर उन्हें यह भूमिका निभाने के लिये कोई सही अनुभव नहीं होता और उनका ज्ञान भी सीमित होता है। यहाँ, बच्चों के विकास के विशेषज्ञ और अन्य चिकित्सक मदद करते हैं। यह चिकित्सक, युवा माता–पिता का बच्चों को पालने की इस रोमांचक यात्राा में मार्गदर्शन और मदद करते हैं। लेकिन, इनका मार्गदर्शन कौन करता है? इन्हें कौन माता–पिता से इस तरह बात करना सिखाता है जिससे वह सही बात समझें और सही सलाह का पालन करें? कौन उन्हें सिखाता है कि माता–पिता के सवालों और परेशानियों को कैसे सुनना है? अभिभावकों की साधारण चिंता और गंभीर समस्या के बीच फ़र्क समझने में उनकी मदद कौन करता है?

यह किताब इसी के लिए है।

डॉ अजय शर्मा, 30 से अधिक वर्षों के अनुभवी एक बाल विकास रोग विशेषज्ञ हैं और विकास की परेशानियाँ होनेवाले बच्चों की देखभाल करने में माता–पिता की मदद करते हैं।

"बच्चों का विकासः जन्म से पांच साल तक, चिकित्सकों के लिये गाइड पुस्तक" में उनके तीन दशक के अनुभव से मिली जानकारी है। यह किताब, चिकित्सकों के लिए आसान तरीके से और विशेष रूप से भारतीय संदर्भ के अनुसार लिखी गयी है। उम्मीद है कि डाक्टरों और अन्य चिकित्सकों की व्यस्त क्लीनिकों में यह उन्हें ज़रूरी जानकारी देगी। इस किताब में कुछ मूल बातें याद दिलाई गई हैं, जैसे बच्चे के विकास के मुख्य कदम, विकास के हर कदम के ज़रूरी आधार और उत्तरदायी और सम्वेदनशील पालन–पोषण का महत्व। माता–पिता से सही सवाल पूछने और फिर उनके जवाब को ध्यान से सुनने की डॉ शर्मा की सलाह जांच के सही नतीजे पर पहुंचने के लिए अमूल्य है।

खुद भारत में पले–बढ़े, डॉ शर्मा समझते हैं कि भारतीय परिवार बच्चों को बड़ा करनें में कितना बड़ा योगदान करता है। जब दादाजी अपनी कहानियां सुनाते हैं या मौसी उन्हें रोटी बेलने देती है तब वह बच्चे के मस्तिष्क के निर्माण में किसी स्कूल जैसा ही योगदान करते हैं यह किताब बच्चों के विकास में इस विशिष्ट भारतीय योगदान का आदर करती है।

लतिका रॉय फाउंडेशन एक देहरादून स्थित संस्था है जो पिछले 25 वर्षों से विकलांग बच्चों की मदद करती आ रही है। इस किताब को, इन बच्चों और उनके परिवारों के लिए, एक सेवा के रूप में बनाने के लिए हमने डॉ अजय शर्मा के साथ सहयोग किया है। हम बच्चों के लिए दुनिया को बदल देने में माता–पिता की शक्ति में विश्वास करते हैं और हम जानते हैं कि ऐसा होना उनके चिकित्सकों की सही सलाह और मार्गदर्शन पर निर्भर है।

बच्चों के विकास की जानकारी को एक जगह पर आसानी से उपलब्ध करा कर, यह किताब बच्चों के लिए एक बेहतर दुनिया बनाने के हमारे सपने को साकार करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

जो चोपरा
अधिशासी निदेशक
लतिका रॉय फाउंडेशन

विकासशील बच्चे,
उभरती क्षमतायें

बच्चों के विकास की संभावना असीमित हैं। प्रकृति ने, मनुष्य के अद्भुत विकास का एक आनुवंशिक (जेनेटिक) सांचा माता–पिता के ज़रिये हर बच्चे को दिया है। लेकिन, बच्चों की क्षमताओं के पूरे विकास के लिए उन्हें अच्छी देखभाल – प्यार, प्रेरणा और मानसिक प्रोत्साहन – मिलना ज़रूरी है।

बच्चों के विकास में आनुवंशिक, शारीरिक या सामाजिक बाधायें आ सकती हैं। बहुत से बच्चों का विकास इन बाधाओं के कारण धीमा हो जाता है और यह बच्चे अपनी पूरी क्षमता हासिल नही कर पाते, और कुछ बच्चों के विकास में यह बाधायें ऐसा विकार पैदा कर देती है जिसका गहरा असर उनके सारे जीवन पर पड़ता है। जल्दी सहायता दे कर और बाधाओं के असर को रोक कर हम इन बच्चों की मदद कर सकते हैं।

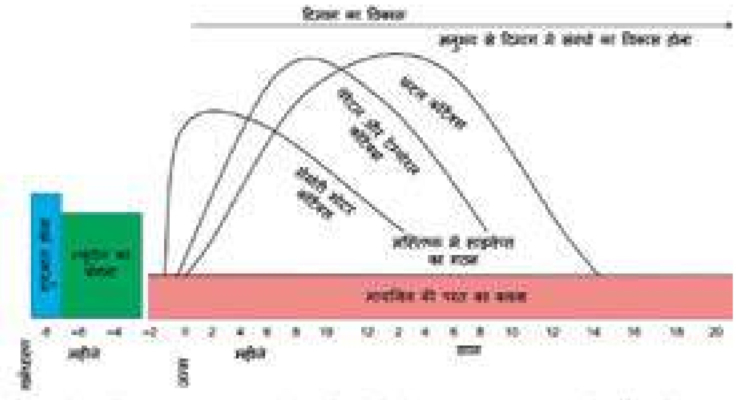
माता–पिता यह जानना चाहते हैं कि उनके बच्चे का विकास ठीक हो रहा है कि नही; वे चाहते हैं कि अगर बच्चे के विकास में कोई कमी या कमज़ोरी है तो उसे जल्दी मदद मिले। माता–पिता ओर शिक्षक, जिन्हें विकास की जानकारी है, बच्चों को सही देखभाल और मानसिक प्रोत्साहन दे कर उन पर हुई बाधाओं को कम कर सकते हैं और बच्चों की क्षमताओं को बढ़ावा दे सकते हैं। यह किताब चिकित्सकों, शिक्षकों और माता–पिता को यह जानकारी देती है।

मस्तिष्क के गठन के पांच चरण

1. गर्भ धारण के 3–4 सप्ताह से ही, मस्तिष्क के सबसे बुनियादी हिस्से, न्यूरोन, का बनना और उनका दूसरे न्यूरोन की जड़ों से सम्पर्क बनाना शुरू हो जाता है।
2. जन्म होने के समय तक तकरीबन सारे 100 अरब न्यूरोन बन जाते हैं और मस्तिष्क के अपने सही हिस्सों में पहुँच जाते हैं।
3. बचपन के पहले कुछ सालों में न्यूरोन, साइनेप्स या तंत्रिकाओं के ज़रिये आपस में और शरीर के साथ सम्बन्ध बनाते हैं। इन संबंधों का बनना, बच्चे को मिलने वाले अनुभव और मस्तिष्क के विकास पर निर्भर होता है, और कई साल में पूरा होता है।
4. ऐसे साइनेप्स और उनके सम्बन्ध, जो ज़रूरत से ज्यादा बन जाते हैं या जिन का अनुभव न मिल पाने से इस्तेमाल नही होता, बचपन में ही नष्ट हो जाते हैं। इस्तेमाल करें, या खो दें।
5. मस्तिष्क और शरीर के बीच सम्बन्ध बनाने वाली तंत्रिकाओं के ऊपर मायलिन की परत, जो इनके संचार की गति और क्षमता बढ़ाती है, वयस्क होने तक बनती रहती है (चित्र 1)।

चित्र 1: अनुभव से मस्तिष्क में सम्बन्ध बनना

बच्चों के दिमाग के गठन पर, जन्म के बाद के पहले कुछ साल के दौरान, अनुभव और सीख का सबसे ज़्यादा असर पड़ता है।



मस्तिष्क के गठन की श्रृंखलाः न्यूरोन तो जन्म तक बन जाते हैं लेकिन उनके बीच सम्बन्ध और तंत्रिकाओं का बनना और मज़बूत होना, अनुभव मिलने से अगले कई साल तक चलता है।

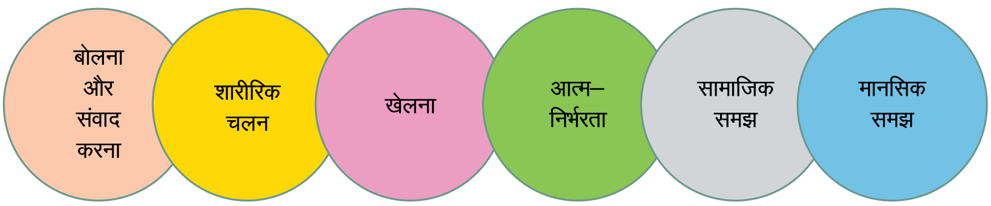
स्रोतः थोम्पसन और नेल्सन, 2001, (अनुमति से)

विकास के परस्पर जुड़े हुए क्षेत्र और उन पर पड़ने वाले प्रभाव

विकास सिर्फ उम्र के साथ अपने आप प्रकट नही हो जाता, उस पर पड़ने वाले तीन तरह के प्रभाव आपस में मिलकर उसे अच्छी या ख़राब दिशा देते हैं।

1. पालन पोषण का असर (उदाहरण के लिए, सही देखभाल और माता–पिता की संवेदनशीलता विकास पर अच्छा असर डालती है)।
2. शारीरिक प्रभाव (आनुवंशिक (जेनेटिक) प्रभाव, गर्भावस्था और जन्म के समय की स्थिति, आहार और स्वास्थ्य, देखने व सुनने की क्षमता)।
3. वातावरण के प्रभाव (सीखने और मिलने जुलने के अवसर, गरीबी, पारिवारिक व सामाजिक कठिनाइयाँ और प्रोत्साहन और प्रशंसा)।

चित्र 2: विकास के आपस में जुड़े हुए क्षेत्र



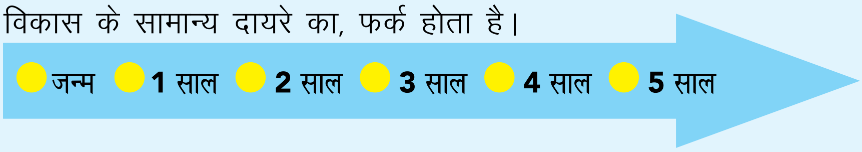
बच्चों का विकास मानसिक क्षमता के बढ़ने और बदलने की एक लगातार होने वाली सक्रिय क्रिया है। इसको समझने और जांचने के लिए कुछ क्षेत्रों में बांटा गया है। यह क्षेत्र एक दूसरे पर निर्भर होते हैं और आपस में मिलकर बच्चे को कुशल बनाते हैं जैसे, बोलना, समझना और हाव–भाव की क्षमता मिलकर बातचीत करने की कुशलता बनाते हैं (चित्र 2) – अगर इनमें से एक में कोई कमी होती है तो उसका असर दूसरे क्षेत्रों पर और बच्चे के पूरे विकास पर पड़ता है।

सामान्य बच्चों के विकास का दायरा

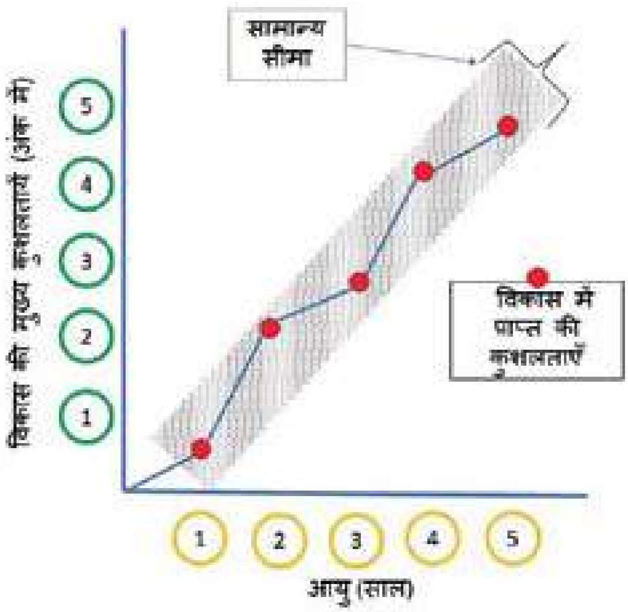
विकास की प्रगति की दर, हर बच्चे में थोड़ा अलग होती है। कुशलताओं को हासिल करने की उम्र बच्चों में इसी तरह अलग होती है जैसे लम्बाई या वज़न। किसी एक बच्चे में भी कुछ कुशलतायें अपेक्षा के अनुसार बिलकुल सही समय पर आ जाती हैं और कुछ थोड़ा पहले या देर से (बॉक्स 1)। सामान्य बच्चों में, इस तरह का फर्क एक दायरे के अन्दर होता है, जिसे विकास का सामान्य दायरा कहते हैं (चित्र 3)।

बॉक्स 1: माइलस्टोन क्या होता है?

वह उम्र जिस पर क़रीब आधे बच्चे किसी कुशलता को हासिल कर लेते हैं, उस कुशलता का माइलस्टोन कहलाती है। यह विकास की दर की तुलना करने का एक आसान मापदंड है, लेकिन ध्यान रखें कि जेनेटिक असर और वातावरण की वजह से किसी भी माइलस्टोन को हासिल करने की उम्र में बच्चों के बीच, विकास के सामान्य दायरे का, फर्क होता है।



चित्र 3: विकास का सामान्य दायरा

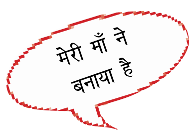


विकास की विभिन्न क्षमताएं मिल कर बच्चों की कुशलता बढ़ाती हैं (चित्र 4)।

चित्र 4: क्षमताओं से कुशलताओं तक

आवाज़ बनाने की क्षमता समय के साथ निखरती है

कई क्षमताएं आपस में मिल कर कुशलताएँ बनाती हैं, जैसे संवाद करना और सीखना



विकास की प्रगति में महत्वपूर्ण कमी होना

अगर किसी बच्चे का विकास सामान्य दायरे से बहुत पीछे हो तो उसके विकास में महत्वपूर्ण कमी हो सकती है। विकास में महत्वपूर्ण कमी का होना विकास के सिर्फ धीमी गति से होने से फर्क है; इन बच्चों के विकास में विकार की संभावना ज़्यादा होती हैं (बॉक्स 2) और विकास में लाल झंडे के चिन्ह (बॉक्स 3) होते हैं।

बॉक्स 2: विकास में महत्त्वपूर्ण कमी क्या है?

- विकास के एक से ज़्यादा क्षेत्रों में कमी होना।
- विकास में लाल झंडे के चिन्ह होना।
- बच्चे को शारीरिक, या माता–पिता सम्बन्धित, या वातावरण की बाधाओं का होना।

बॉक्स 3: लाल झंडे के चिन्ह क्या हैं?

लाल झंडे के चिन्ह का इस्तेमाल तब किया जाता है जब किसी मुख्य कुशलता को पाने में असाधारण देरी हो, जैसे बच्चे का 18 महीने की उम्र पर भी न चल पाना, या विकास में कोई असामान्य बात होना, जैसे 2 साल की उम्र से पहले ही बच्चा एक हाथ का कम और दूसरे का ज़्यादा इस्तेमाल करने लगे।

विकास में मददगार परिस्थितियां

तीन वजह, जो बच्चे के विकास में मदद देती हैं और बाधाओं के असर को कम करती हैं:

अ. बच्चे का स्वास्थ्य और आहार अच्छा होना।

ब. बच्चे के घरवालों से स्थिर और प्यार भरे सम्बन्ध होना और माता–पिता द्वारा संवेदनशीलता से उसकी देखभाल होना; इस से बच्चा आशावादी होता है और उसमें ख़राब परिस्थितियों से निबटने की अच्छी क्षमता होती है।

स. बच्चे को सीखने, खेलने और मेल–जोल से मानसिक प्रोत्साहन का मिलना।

बच्चे के विकास की बाधाओं को देखें और समझें

माता–पिता को विकास में मददगार तरीकों को बढ़ाने के बारे में समझायें और प्रोत्साहित करें।

विकास की बाधाओं के बारे में क्या करना चाहिये?

बाधा पहुंचाने वाली वजहों को कम करें और मदद देने वाले तरीकों को बढ़ा कर बच्चे की स्थिति को उस के पक्ष में करें (चित्र 5)। इस बारे में विस्तार से आगे बताया गया है।

जिन बच्चों के वातावरण में कई सारे जोखिम या बाधायें (बाधाओं का विवरण पेज 33 पर सूची 12 में देखें) होती हैं उनके दिमाग की तंत्रिकाओं में कम सम्बन्ध बनते हैं और संचार करने वाले रसायनों में असंतुलन हो जाता है। इन बच्चों को बड़े होकर कई शारीरिक बीमारियाँ (हाइपरटेंशन, डायबिटीज, दिल की बीमारियाँ) भी ज़्यादा होती हैं।

चित्र 5: बाधाओं के बढ़ने से बच्चे के विकास को खतरा बढ़ता है

बाधायें जैसे जैसे बढती हैं, विकास की परेशानियाँ उनके साथ बढती हैं

अ. विकास की बाधाओं को पहचाने और समझें बाधाओं और उनके कारणों के बारे में पूछें। उदाहरण के लिए, बच्चे को मानसिक प्रोत्साहन का कम मिलना, माता–पिता के पास समय और साधन की कमी, जानकारी की कमी या किसी शारीरिक या मानसिक बीमारी की वजह से हो सकता है।

ब. जानकारी दें और मदद करें सभी माता–पिता बच्चे के लिये अच्छा ही करना चाहते हैं, लेकिन अक्सर उन्हें अपने व्यवहार या परिस्थिति को बदलने के लिए मदद की ज़रूरत होती है (परिशिष्ट 1)। उन्हें बच्चे के विकास में होने वाली बाधाओं के असर की जानकारी, मदद और सद्भावना के साथ दें जिससे उनका आत्मविश्वास और साहस कम न हो बल्कि बढ़े (बॉक्स 4)।

स. बच्चे को जल्दी मदद मिलना छोटी उम्र में जल्दी मदद देने के तरीकों से बच्चों को मानसिक प्रोत्साहन मिलता है, उनके दिमाग में नये संबंध बनते हैं, और विकास की ऐसी बुनियाद बन जाती है जिस से जीवन भर उनके सीखने और काम करने के नतीजे बेहतर होते हैं। बच्चे सबसे अच्छा तब सीखते हैं जब वह किसी काम में शामिल हों और उन्हें मज़ा आये (बॉक्स 5)।

बॉक्स 4: माता-पिता को जानकारी देना

माता-पिता को सरल जानकारी दें

1. बच्चे के पोषण को सुधारना: अच्छा खाना, आयरन और विटामिन देना
2. बच्चे को बीमारी से बचाना: सही समय से टीके लगवाना
3. बीमारी की जांच और इलाज करना: जैसे एनीमिया या आयरन की कमी और पेट के कीड़ों की जांच और इलाज कराना
4. बच्चे को मानसिक प्रोत्साहन देना: बातचीत करना, खेलना और किताब पढ़ना

बॉक्स 5: बच्चे को जल्दी मदद देने में माता-पिता की सहायता कैसे करें?

माता पिता को बच्चे की ज़रूरतों को समझने में मदद करें:

- बच्चे की क्षमताओं और ज़रूरतों को पहचानना
- बच्चे के साथ बात–चीत और काम करने के सही तरीकों को समझना
- बच्चों की उम्र के साथ बदलती हुई ज़रूरतों को समझना

रोज़मर्रा की स्थितियों और गतिविधियों के इस्तेमाल करने को प्रोत्साहित करना

- बच्चे के साथ प्यार और प्रोत्साहन बढाने वाले संबंध बनाना
- रोज़मर्रा के काम और स्थितियों को बच्चों को सिखाने के लिए इस्तेमाल करना
- बच्चों के साथ तरह तरह के मज़ेदार काम करना

परिवार के सामर्थ्य और साधन को बढ़ाना

- उनके भरोसे, साहस और क्षमता को बढ़ाना
- परिवार को उनके साधन बढ़ाने में मदद देना
- परिवार के साथ मिल कर मददगार सेवाओं को पाने में सहायता करना

विकास का सामान्य तरीके से हटकर होना

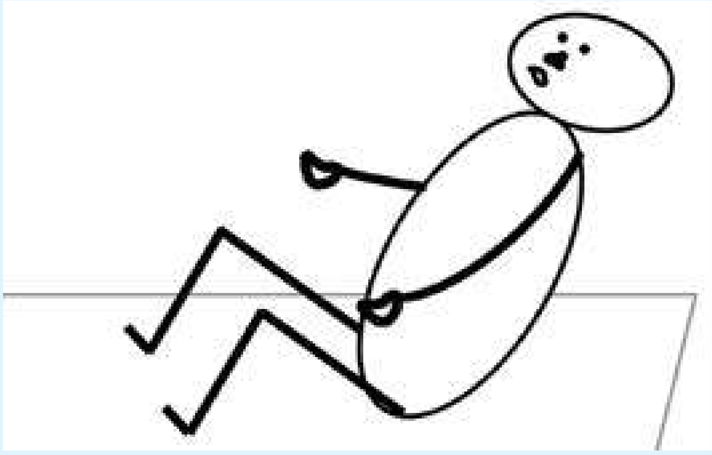
कभी कभी, बच्चों का विकास सामान्य तरीके से हट कर होता है – या तो विकास का क्रम अलग होता है या विकास के क्षेत्रों में अलगाव दिखाई देता है। इस को पहचानना ज़रूरी है क्योंकि इन बच्चों के विकास में विकार हो सकता है और इन्हें पूरी जांच और मदद की ज़रूरत होती है।

1. विकास का अपेक्षित क्रम से हटकर होनाः
   बच्चों के विकास में विभिन्नता होने के बावजूद कुछ ऐसे क्रम हैं जो सब बच्चों में एक ही तरीके से होते हैं, जैसे हर बच्चा चलना सीखने से पहले बैठना सीखता है। अगर कोई छोटा बच्चा ठीक से बैठ न पाये, लेकिन उसे खड़े होने में आसानी हो तो उसके शारीरिक चलन में विकार हो सकता है (बॉक्स 6)।

   इसी तरह, बच्चे भाषा को समझते पहले हैं और उसके बाद बोलना शुरू करते हैं। अगर किसी बच्चे में बोलने की क्षमता भाषा की समझ से बेहतर हो तो उसके बोलने और संवाद करने के विकास में विकार हो सकता है।

बॉक्स 6: विकास का सामान्य से फ़र्क होना महत्वपूर्ण क्यों है?

विकास का सामान्य क्रम से बहुत हट कर होना गंभीर विकार होने का अंदेशा बढ़ाता है।



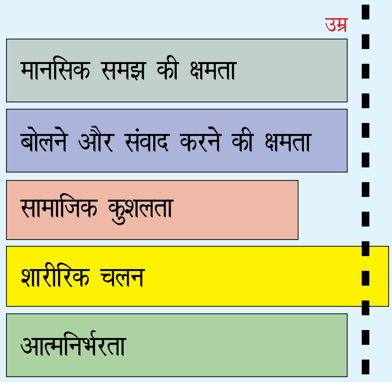
पैरों की माँसपेशियों की सख्ती बच्चे के सहारे से बैठने में दिक्कत पैदा करती है।

2. विकास के क्षेत्रों में अलगाव होना

विकास के सभी क्षेत्रों की प्रगति करीब करीब एक सी गति से होती है। अगर कोई एक क्षेत्र, और क्षेत्रों की अपेक्षा बहुत धीमी गति से प्रगति कर रहा हो, जैसे अगर सामाजिक कुशलता का विकास और क्षेत्रों से पीछे हो तो उसमें विकार का अंदेशा होता है (बॉक्स 7)।

बॉक्स 7: विकास के क्षेत्रों में अलगाव क्या होता है?

अलगाव होने पर विकास के क्षेत्रों की प्रगति की दर में बहुत ज़्यादा फ़र्क हो जाता है। ऐसा होना विकास में गंभीर विकार होने का अंदेशा बढ़ाता है।



3. विकास में वापसी होना

ऑटिज्म में, करीब एक तिहाई बच्चों का विकास शुरू के 18 महीने या 2 साल सामान्य गति से होने बाद या तो रुक जाता है या बच्चे प्राप्त हुई कुशलताओं को खोने लगते हैं (बॉक्स 8)। कुछ न्युरोलोजिकल बीमारियों में भी ऐसा हो सकता है। इस स्थिति में बच्चों के डाक्टर से सलाह लेनी चाहिये (बॉक्स 9)।

बॉक्स 8: विकास का रुकना या विकास की वापसी क्या होता है?

जब बच्चों के विकास की प्रगति, किसी एक या ज़्यादा क्षेत्रों में अचानक रुक जाये तो उसे विकास का रुकना कहते हैं। विकास में पहले हासिल की हुई किसी क्षमता को खो देना विकास की वापसी कहलाता है।

बॉक्स 9: अगर बच्चे के विकास में देरी हो तो क्या करें?

- विकास की जांच (असेस्मेंट) करायें, इस से विकास की देरी के कारण का और बच्चे की मदद करने के तरीकों का पता चलेगा।
- बच्चे के डाक्टर से बच्चे के स्वास्थ्य, विकास, सुनने और देखने के बारे में सलाह लें।
- बच्चों के चिकित्सक (थेरेपिस्ट या साईकोलोजिस्ट) से विकास को बढ़ाने में मदद के बारे में सलाह लें।

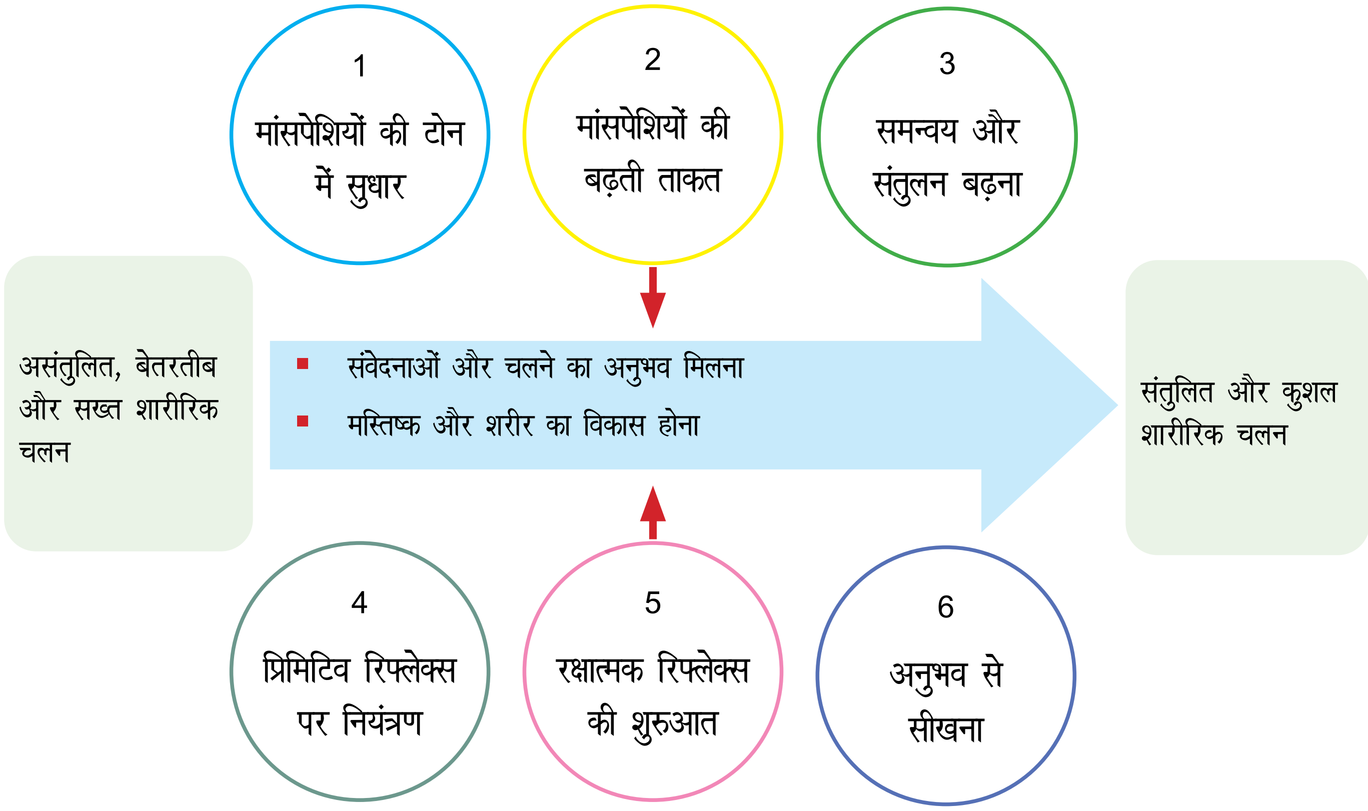
दूसरा भाग

विकास के क्षेत्र

शारीरिक चलन का विकास कैसे है?

शरीर की मुद्रा और चलन का विकास जन्म के बाद पहले पांच साल में होता है (चित्र 6)।

चित्र 6: पहले पांच साल में होने वाले छह मुख्य परिवर्तन



शारीरिक चलन के विकास में होने वाले छह मुख्य परिवर्तनः

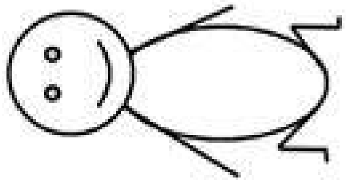
1. मॉंसपेशियों की टोन में सुधार आना (बॉक्स 10, 11)
2. मांसपेशियों की ताकत का बढ़ना
3. समन्वय और संतुलन में सुधार होना
4. प्रिमिटिव रिफ्लेक्स पर नियंत्रण पाना
5. रक्षात्मक (प्रोटेक्टिव) रिफ्लेक्स की शुरुआत होना
6. अनुभव से कुशलताओं को सीखना

इनका विस्तार से विवरण आगे किया गया है:

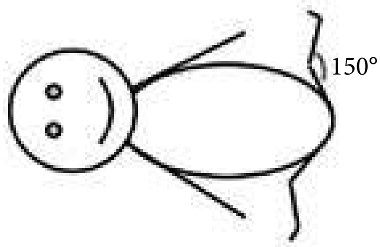
1. मॉंसपेशियों की टोन में सुधार आना

- जन्म के बाद के पहले कुछ हफ्ते और महीनेः हाथों की मुट्ठी बंद रहती है, बाहें और पैर मुड़े होते हैं और फ्लेक्सर टोन के बढ़े होने की वजह से पूरा नही खुलते।

- दो महीनेः बाहें सीधी पर पैर अभी भी मुड़े हुए।



- नौ महीनेः बाहें और पैर दोनों लगभग सीधे।



बॉक्स 10: मॉंसपेशियों की टोन क्या है?

टोन मांसपेशियों का सामान्य तनाव है, इसके बढ़ने से मांसपेशियां जकड़ी, और कम होने से शिथिल होती हैं। टोन मस्तिष्क और मांसपेशियों की अवस्था और शरीर की दशा पर निर्भर होता है।

फ्लेक्सर टोन हाथ में सामने और पैर में पीछे, और

एक्सटेंसर टोन उसके विपरीत मांसपेशियों में होती है।

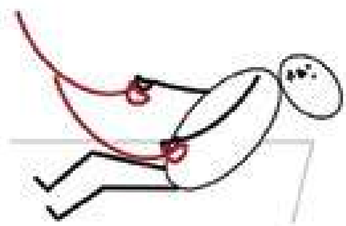
बॉक्स 11: मॉंसपेशियों की टोन की जांच कैसे करें:

पूछें: "क्या बच्चे का शरीर बहुत सख्त/जकड़ा हुआ या बहुत शिथिल/ढीला रहता है?"

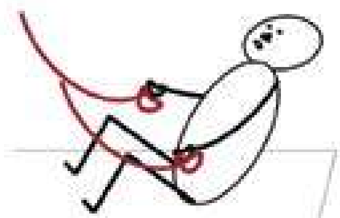
देखें: हाथ की मुट्ठी का कस कर बंद रहना, अंगूठे का मुट्ठी में बंद होना, पैरो का सख्त, बिलकुल सीधा या एक दूसरे के उपर रहना।

करें: बच्चे को उसके हाथ या कंधे पकड़ कर सहारा देते हुए बिठायें: उसकी गर्दन और कमर के रुख़ को देखें और महसूस करें।

मॉंसपेशियों की टोन में कमी से हाइपोटोनिया और बढ़ने से हाइपरटोनिया होता है:



मॉंसपेशियों की टोन में कमी से सिर का पीछे ढलकना और पैरो का शिथिल होना



मॉंसपेशियों की टोन बढ़ने से कमर, गर्दन और पैरो की मांसपेशियों का सख्त होना

2. मांसपेशियों की ताकत का बढ़ना

- 4 महीने: बच्चा बैठने पर सिर को संभाल पाता है।

- 6–7 महीने: सहारे से खड़ा करने पर, शरीर का वजन अपने पैरों पर लेता है।

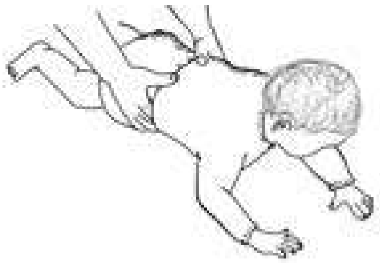
- 10–12 महीने: सहारा पकड़ कर खड़ा होता है।

3. समन्वय और संतुलन में सुधार होना

- 4–5 महीने: बच्चे के आंख से देखने ओर हाथ के चलने में समन्वय हो जाता है (बॉक्स 12)

- 5 महीने: किसी रोचक चीज़ को देख कर उसकी तरफ हाथ बढ़ाना।

- 8 महीने: संतुलन सुधरने से, बैठे हुए मुड़ कर किसी चीज़ को बिना गिरे उठाना।



- 2 साल: खड़े हुए, झुक कर ज़मीन से चीज़ उठाना और बिना पैर फैलाये चलना।

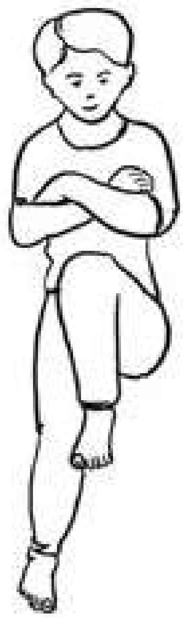
बॉक्स 12: समन्वय और संतुलन क्या होता है?

संतुलन: शरीर के रुख़ या मुद्रा को, बैठे हुए या चलते हुए, सही रखना। इसमें सुधार वेस्टीबुलर (अंदरूनी कान), सेरीबैलम (दिमाग के पीछे का हिस्सा) और संवेदनाओं की अनुभूति के विकास और अभ्यास करने से आता है।

समन्वय: उद्देश्यपूर्ण और सफल काम करने के लिए नज़र, हाथ और बाकी शरीर का मिलकर काम करना। इसमें सुधार मस्तिष्क के विकास और अभ्यास करने से होता है।

- 3 साल: ठीक से दौड़ सकना और गेंद को फेंकना और लपकना।

- 4 साल: एक पैर पर खड़ा होकर कूदना।



4. प्रिमिटिव रिफ्लेक्स पर नियंत्रण पाना

- 3–4 महीनेः मस्तिष्क के विकास और नियंत्रण के बढ़ने से प्रिमिटिव रिफ्लेक्स (बॉक्स 13) लुप्त हो जाती हैं (बॉक्स 14)।

बॉक्स 13: प्रिमिटिव रिफ्लेक्स क्या होती हैं?

अचानक शारीरिक रुख़ बदलने या ज़ोर की आवाज़ होने से छोटे बच्चों के शरीर में होने वाली प्रतिक्रियाओं को प्रिमिटिव रिफ्लेक्स कहते हैं, यह मस्तिष्क के निचले हिस्से से उत्पन्न होती हैं। जैसे जैसे मस्तिष्क का विकास और नियंत्रण बढता है यह रिफ्लेक्स धीमे धीमे कम होती हैं, और ज्यादातर, 4 महीने तक लुप्त हो जाती हैं।

बॉक्स 14: प्रिमिटिव रिफ्लेक्स की जांच कैसे करें?

मोरो रिफ्लेक्स

अपना हाथ शिशु के सिर के नीचे लगाकर उसे अचानक 2–3 इंच नीचे को झुकायें। मोरो रिफ्लेक्स के होने पर दोनों तरफ की बाहें एक साथ खुलती हैं, हाथ खुलते हैं और फिर बाहें वापस शरीर के पास आ जाती हैं।

ग्रास्प रिफ्लेक्स

बच्चे के हाथ को उँगली से छूएँ, ग्रास्प रिफ्लेक्स होने पर बच्चा उँगली को कस कर पकड़ता है।

एसिमेट्रिक टोनिक नेक रिफ्लेक्स (ऐ टी एन आर)

बच्चे के सिर को एक तरफ मोड़ें; इस रिफ्लेक्स के होने पर उस तरफ का हाथ और पैर सीधे रहते हैं और दूसरी तरफ के मुड़ जाते हैं।

---

5. रक्षात्मक (प्रोटेक्टिव) रिफ्लेक्स

- 6–8 महीनेः रक्षात्मक रिफ्लेक्स (बॉक्स 15) उत्पन्न होना शुरू होती हैं और फिर ज़िन्दगी भर रहती हैं (बॉक्स 16)।

बॉक्स 15: रक्षात्मक (प्रोटेक्टिव) रिफ्लेक्स क्या हैं?

जब, बिना अंदेशे अचानक शरीर का संतुलन बिगड़ता है तो रक्षात्मक (प्रोटेक्टिव) रिफ्लेक्स हमें चोट लगने से बचाती हैं। इनका, 10 महीने की उम्र के बाद न होना विकार का चिन्ह है।

बॉक्स 16: रक्षात्मक रिफ्लेक्स की जांच कैसे करें?

सामने और बाजू की रक्षात्मक रिफ्लेक्स

बैठे हुए बच्चे को, पीछे या बाजू से हल्के से धक्का दें (दूसरे हाथ से उसे गिरने से बचायें)। रिफ्लेक्स के होने पर बच्चे की बाहें सामने या बाजू की ओर फैलेंगी।

नीचे की रक्षात्मक रिफ्लेक्स

बच्चे के शरीर को बाजुओं के अंदर से पकड़ कर तेजी से नीचे की ओर लायें, रिफ्लेक्स के होने पर बच्चे के पैर सीधे हो कर फ़ैल जायेंगे

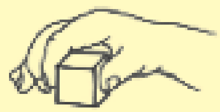
सूक्ष्म काम करने की क्षमता का विकास कैसे होता है?

सूक्ष्म काम करने की क्षमता का इस्तेमाल बच्चे अपने खेलने, रोज़मर्रा के काम करने, लिखने और, कलाकारी करने में करते हैं। इस क्षमता का विकास, कई कुशलताओं के आपस में मिलने से होता है।

एक साल से छोटे बच्चे के हाथ और उसकी उंगलियां समन्वय से काम नही करती।

पांच साल तकः बच्चे अपने हाथों से रोज़मर्रा के काम कर पाते हैं, जैसे खिलौनों से खेलना, चित्र बनाना, लिखना, बटन और ज़िप बंद करना और फ़ीते बांधना। ऐसा विभिन्न क्षमताओं के मिलने से संभव होता है (सूची 1)।

सूची 1: विभिन्न क्षमताओं के समन्वय से सूक्ष्म काम करने की कुशलता का बनना

नज़र और हाथ की गतिविधि के बीच समन्वय बढ़ना	सोचने समझने की क्षमता का विकास होना	शारीरिक गतिविधि में समन्वय होना
4 महीने अपने हाथों की तरफ देखना 	जन्म के बाद बच्चा पहले चीज़ों को हाथ से या मुंह से सिर्फ संवेदना के लिए छूता है	9–10 महीने दोनों हाथों का समन्वय से काम करना – एक हाथ में चीज़ पकड़कर दूसरे हाथ से उसे परखना 
5 महीने चीज़ों की तरफ देख कर उन्हें हाथ बढ़ाकर छूना और पकड़ना	15 महीने चीज़ों को काम या खेल में इस्तेमाल करना, जैसे प्याले को मुंह से लगाना या खिलौने की कार को चलाना	12–13 महीने हाथ से पकड़ने और छोड़ने में सुधार आने से बच्चा महीन तरीके से पकड़/छोड़ सकता है, जैसे एक ब्लॉक को दूसरे के ऊपर रख सकता है
9 महीने चीज़ों को हाथ में पकड़ कर देखना और उँगलियों से उनकी खोजबीन करना	दो साल की उम्र से योजना बना कर काम करना, जैसे चित्र बनाना, लिखना या ब्लॉक से कोई मॉडल बनाना	2 साल की उम्र से दो साल के बाद से, बच्चे एक हाथ (बायें या दायें) का ज्यादा इस्तेमाल करना शुरू करते हैं और दूसरे हाथ से सहारा लेते हैं

बॉक्स 17: बच्चे की सूक्ष्म गतिविधि की क्षमता बढ़ाने में माता-पिता की मदद कैसे करें?

माता-पिता को यह सलाह दें:

- सादे खिलौने और चीज़ें इस्तेमाल करें, जैसे लकड़ी के ब्लॉक, मोती–धागा, पेंसिल–कागज़, चम्मच–प्याला, गुड़िया।
- बच्चे के रोज़मर्रा के काम करनें, जैसे कपड़े बदलना, बटन लगाना और फ़ीते बांधना, की तारीफ़ करें।
- ढूँढने में आसानी के लिए, डिब्बों पर चीज़ों के नाम लिख कर व्यवस्थित तरह से रखें।
- काम करना आसान बनाने के लिए मोटी पेंसिल, वेल्क्रो, क्लिपबोर्ड और सही उंचाई की कुर्सी और मेज़ का इस्तेमाल करें
- किसी काम को कराने के लिए सादी भाषा में, क्रम से निर्देश दें।
- किसी काम करने के तरीकों को बताने के साथ उसे कर के दिखायें।
- रुचि बनाए रखने के लिए तरह तरह के काम करें।
- अभ्यास करने के लिए समय दें।

सूक्ष्म काम करने की क्षमता में कमी होने से बच्चे पर क्या असर पड़ता है?

सूक्ष्म काम ठीक से न कर पाने से बच्चों पर कई ख़राब असर पड़ते हैं, जैसे सीखना, खेलना और रोज़मर्रा के काम करने पर (चित्र 7)। बच्चों के हाथ से काम करने की क्षमता बढ़ाने के तरीकों की जानकारी के लिए कृपया परिशिष्ट 2 देखिये।

चित्र 7: सूक्ष्म काम ठीक से न कर पाने से बच्चों पर खराब असर क्यों पड़ता है?

यदि इन कुशलताओं में कमी हैं	तब इन कामों को करने की योग्यता में कमी होती हैं	और उसका असर बच्चे पर यह होता हैं
हाथ से चीज़ पकड़ना →	छान–बीन करना →	सीखने में कमी
चीज़ों का इस्तेमाल →	खेलना →	मेल–जोल में कमी
समन्वय से काम करना →	चम्मच/पेंसिल/बटन का इस्तेमाल →	झुंझलाहट/खराब व्यवहार
तरीके से काम करना →	लिखना/कलाकारी/रोज़ के काम →	अव्यवस्थित/औरों पर निर्भरे

मानसिक समझ की क्षमता का विकास कैसे होता है?

सीखना और समस्या सुलझाना मानसिक समझ के विकास के आधार हैं।

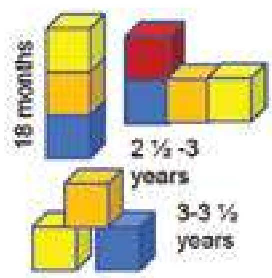
1. **सीखना गर्भ में ही शुरू हो जाता है:**
   बच्चा गर्भावस्था से ही मां की आवाज़ को पहचानने लगता है, जो बच्चे के मस्तिष्क के विकास में मदद देता है। मां की परेशानियों और बीमारियों का बच्चे के विकास पर ख़राब असर पड़ता है।
2. **बच्चे ध्यान से देख कर, सुन कर और खोजबीन कर सीखते है:**
   जन्म से ही बच्चा, सुन कर और देख कर, हर चीज़ और गतिविधि के बारे में भांपने की कोशिश करता है। वह आपस में मिलती जुलती चीज़ों, गतिविधि और आवाज़ों को पहचानने लगता है, और उनके आपस में होने वाले सम्बन्ध को समझता है। यह समझ बच्चे की भाषा और लोगों के बारे में जानकारी का आधार बनती है। इस अनुभव से, बच्चे के दिमाग में न्यूरोन के बीच नये सम्बन्ध बनते हैं जो उसकी सीख का आधार होते हो। बच्चे की सीख, उसके आवाजों, चेहरे और शरीर के हाव भाव की नकल करने और चीज़ों का इस्तेमाल करने से बढ़ती है।
3. **अनुभव से यह सीखना कि हर काम का कोई परिणाम होता है:**
   बच्चे चीज़ों और लोगों के साथ होने वाले काम और गतिविधियों को देख कर और उनमें शामिल हो कर समझते हैं कि हर काम का कोई परिणाम होता है। फिर वह इस समझ का किसी काम को करने में इस्तेमाल करते हैं।

- 9 से 10 महीने: बच्चे कुछ सामान्य भौतिक गतिविधियों को समझने लगते हैं। इस उम्र पर वह दो मुख्य सिद्धांत समझते है:
  - काम और उसका परिणाम (कॉज़ एंड इफ़ेक्ट) —हर क्रिया का कोई परिणाम होता है। जैसे, अगर किसी चीज़ को उस से बंधे धागे से खीचें तो वह चीज़ पास आती है।

  - अस्तित्व की स्थिरता: अगर कोई चीज़ आँखों के सामने से हट जाए तो वह गायब नही हो जाती, उसे ढूँढा जा सकता है।

- 18 महीने से 3.5 साल तक: ब्लॉक से नमूना बनाना और पज़ल (खांचों की पहेली) में सही आकार रखना। बच्चे चीज़ों को आपस में मिलाने के तरीके सीखते हैं।

- बच्चे से छुपा कर बनाये गए किसी ब्लॉक से बने नमूने की नकल करने के लिए बच्चा पहले उसे देख कर उसके बनाने के तरीके का अनुमान लगाता है, उसे याद रखता है, और फिर उसे बनाता है। अगर वह नमूना बच्चे के सामने बने तो उसका काम आसान हो जाता है।



- खांचों की पहेली (पज़ल) के आकारों को मिलाने के लिए बच्चा पहले सभी खांचों को देख कर सही खांचे का अनुमान लगाता है, फिर सही आकार चुन कर उसे सही जगह रखता है; कम उम्र के बच्चे आकार को ग़लत खांचे में रखने की कोशिश करते हैं।

मानसिक समझ के विकास को बढ़ाना

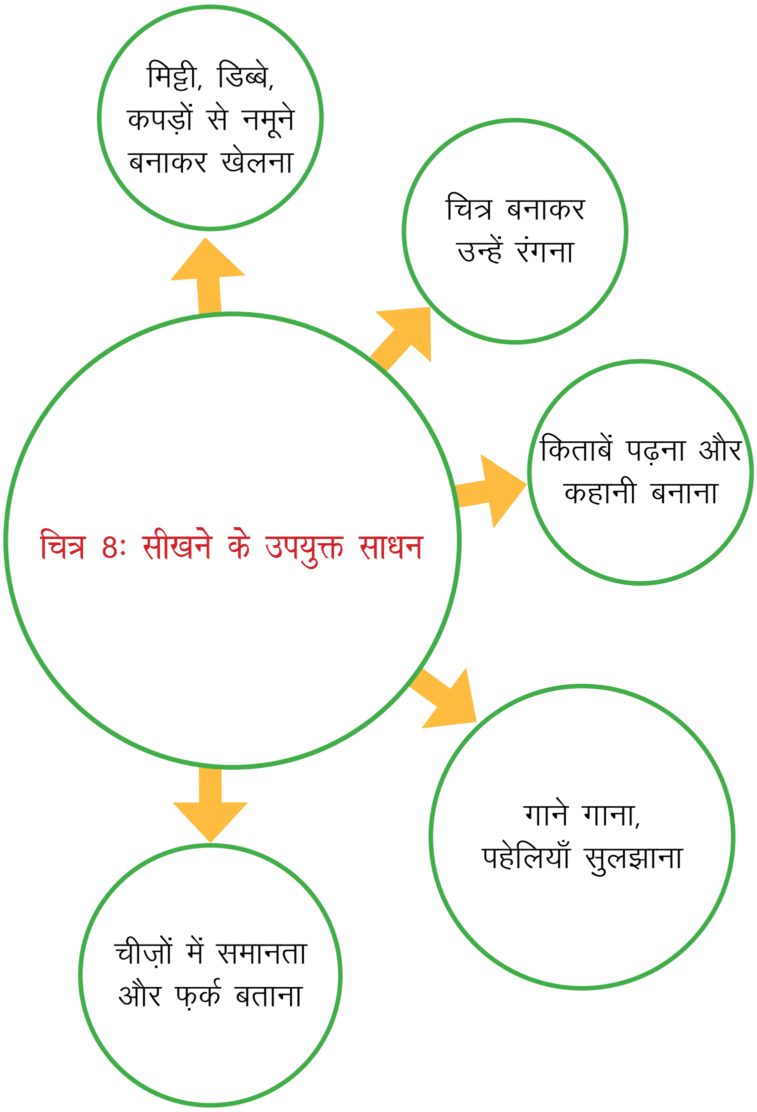
सीखने के लिए महंगे खिलौनों की ज़रूरत नही है। किताबों, घरेलू सामान और सादे खिलौनों से सीखने के बहुत से तरीके बनाए जा सकते हैं (चित्र 8)।

अच्छा सीखना तब होता है जब रोचक और विभिन्न तरीकों का प्रयोग हो; जब प्रोत्साहन और चुनौती साथ साथ दी जायें और जब सिर्फ सफलता की ही नही, बल्कि प्रयत्न करने की भी प्रशंसा हो (बॉक्स 18)।

बॉक्स 18: मानसिक समझ के विकास को बढ़ाने में माता-पिता की मदद करना

माता-पिता को यह सलाह दें:

- बच्चे की बात को ध्यान से सुनना
- घटनाओं के बारे में बताने को प्रोत्साहित करना
- बच्चे की सोच की कद्र करना
- बच्चे को अपने तरीके से सोचने देना
- बच्चे का उसके सोचने के तरीके की ओर ध्यान दिलाना
- बच्चे की अक्सर तारीफ़ करना



चित्र 8: सीखने के उपयुक्त साधन

बोलने, समझने और संवाद करने की क्षमता का विकास कैसे होता है?

भाषा के विकास से बच्चे अपनी ज़रूरत बता पाते हैं; अपने विचार और भावना औरों के साथ बाँट पाते हैं; व औरों से सीख पाते हैं; कई तरह के अनुभव आपस में मिल कर बच्चे की भाषा और संवाद को सक्षम बनाते हैं (चित्र 9)।

चित्र 9: बच्चे बोलना, समझना और संवाद करना कैसे सीखते हैं?

1. बच्चों में जन्म से आवाज़ और इशारों के मतलब को समझने में रुचि होती है।
2. माता-पिता व अन्य लोग, बच्चे से आसान शब्दों को बार-बार दोहरा कर और प्रोत्साहन देते हुए बोलते हैं।
3. जैसे जैसे बच्चे की याददाश्त और ध्यान दे पाने की क्षमता बढ़ती है वह औरों से सुनी बातों से, और खुद बोलने की कोशिश करने से भाषा सीखता है।
4. बच्चे सामाजिक मेल-जोल में बातचीत का अभ्यास करके भाषा का अर्थपूर्ण इस्तेमाल करना सीखते हैं।

दूसरों की बात को **समझने की क्षमता** खुद **बोलने की क्षमता** से थोड़ा पहले विकसित होती है (चित्र 10)।

चित्र 10: बोलने व संवाद करने के विकास की समय-सारणी

औरों से मेल-जोल में खुश होना: 6–8 हफ्ते से बच्चे औरों से मेल-जोल में मुसकुराते हैं और खुशी की आवाज़ें निकालते हैं

चेहरे और आवाज़ के भाव समझना: 2–4 महीने से, आवाज़ और हाव–भाव के ज़रिये औरों की भावनाओं, जैसे गुस्सा और प्यार को समझना

सही सन्दर्भ में शब्द समझ लेना: 6–9 महीने से अपना नाम, 'नही' और रोज़मर्रा की चीज़ों के नाम समझ लेना

व्याकरण समझना: 2 साल से आसान वाक्य, जैसे "किताब थैले में रख दो", और चार साल तक ज्यादातर बातें समझना

आवाज़ों को जोड़ कर निकालना: 6 महीने से जुड़ी हुई आवाज़ (बेबलिंग) और 9 महीने से शब्दों जैसी आवाज़ें निकालना

अर्थपूर्ण शब्द बोलना: करीब 12 महीने पर पहला शब्द, और 2 साल से शब्दों को मिलाकर बोलना

साफ़ आवाज़ में बोलना: करीब 3–4 साल तक आवाज़ (उच्चारण) साफ़ हो जाती है और वाक्यों का गठन ठीक होता हैं

संवाद करने में कुशल

संवाद करने की क्षमता की जांच (असेस्मेंट) करना:

बच्चे के संवाद करने के चार पहलुओं पर ध्यान दें: बोलना, समझना, भाषा इस्तेमाल करना और उच्चारण (चित्र 11)। इसके लिए माता–पिता से पूछें और बच्चे की जांच करें (सूची 2)।

चित्र 11: बच्चे के संवाद करने की जांच के चार पहलू

- भाषा को समझना
- भाषा बोलना
- भाषा इस्तेमाल करना
- सही उच्चारण करना

सूची 2ः संवाद करने की क्षमता की जांच कैसे करें?		
जांच का पहलू	माता-पिता से पूछें	जांच करें
भाषा को समझना	अगर आप इशारे से न दिखायें तब भी क्या बच्चा मांगने पर कोई चीज़ दे सकता है? ऐसी कौन सी बातें है जो आपका बच्चा नहीं समझता? माता–पिता बच्चे की समझ को अकसर ज्यादा आंकते हैं, क्योंकि बच्चे संकेत से बहुत सी बाते समझ जाते हैं।	बिना इशारा करे, बच्चे से खिलौने या चित्र (परिशिष्ट 3) का नाम ले कर पूछेंः "––––– दे दो" (एक शब्द की समझ जांचने के लिये) "––––– और ––––– दे दो" (दो शब्दों की समझ जांचने के लिये) "–––––– को ––––––– में (या पर) रख दो (व्याकरण की समझ जांचने के लिये) "पहले –––––– को ––––––– में (या पर) रख दो और फिर मुझे –––– दे दो" (जुड़े हुए वाक्यों की समझ जांचने के लिये) एक्शन चित्र दिखाकर पूछेंः "यह बच्चा क्या कर रहा है?" (क्रिया शब्दों की जांच के लिये)
भाषा बोलना	बच्चा लगभग कितने शब्द बोल पाता है? क्या बच्चा कुछ शब्द जोड़ कर बोल सकता है? (उदाहरण पूछें)	इशारा कर के, बच्चे की उम्र अनुसार, चीज़ों के नाम पूछें, फिर यह पूछें "इस से आप क्या करते हो?" बच्चे को, उम्र अनुसार चित्रों वाली कहानी दिखा कर, या उसके खेल या स्कूल के बारे में पूछ कर, उस के साथ बात–चीत करें।
भाषा इस्तेमाल करना और सही उच्चारण	आप बच्चे की कही बातों को कितना समझ पाते हैं? क्या बच्चा हकलाता है? क्या बच्चा सिर्फ कोई चीज़ मांगने के लिए बोलता है या उसके बारे में कुछ बताता भी है?	बच्चे की बातें सुनते समय, उस की आवाज़ की सफाई और भाषा के इस्तेमाल – मांगने, बताने या टिप्पणी–करने पर ध्यान दें।

संवाद करने की क्षमता में कमी का बच्चे पर क्या असर पड़ता है?

संवाद ठीक से न कर पाने से बच्चे की मानसिक सोच समझ, सामाजिक मेल जोल, काम करने और मानसिक भावनाओं पर ख़राब असर पड़ता है (चित्र 12)।

चित्र 12: संवाद न कर पाने से बच्चे पर पड़ने वाले असर

	कमी	परेशानियां	बच्चे पर असर
औरों की बात न समझ पाना	बच्चे संकेत समझते हो लेकिन भाषा का अर्थ नही समझ पाते	▪ ज़रूरतों का पूरा न होना	औरों से अलग और अकेला हो जाना
बोल न पाना	बच्चे बोल कर अपनी ज़रूरत और भावना नही बता पाते	▪ औरों को अपने विचार व भावनाओं को न बताना	सीखने में कमी होना
सोचने/ सीखने में भाषा का प्रयोग न कर पाना	बच्चे अपनी व औरों की भावना और विचार नही समझ पाते	▪ अपनी भावनाओं पर नियंत्रण न रख पाना	औरों के ऊपर निर्भर होना
		▪ अपनी सोच को न समझ पाना	निराश होना, और व्यवहार में खराबी होना
		▪ दूसरों से न सीख पाना	

बच्चे अच्छा संवाद तब करते हैं जब उनकी बातचीत करने में रुचि हो। बच्चे की उम्र के अनुसार, उस से बातचीत करने के तरीके को रोचक बनाने में (परिशिष्ट 4) और बच्चे के साथ बातचीत के लिए सही साधन, जैसे खिलौने, चित्र और किताबें जुटाने में माता–पिता की मदद करें (बॉक्स 19)।

बॉक्स 19: बच्चे के बातचीत करने की क्षमता बढ़ाने में माता-पिता की मदद कैसे करें?

माता-पिता को यह सलाह दें:

- शुरू के कुछ महीनों में, बच्चे की देखभाल के काम करते हुए उससे बोलें, चाहे वह उसके जवाब में कोई प्रतिक्रिया दिखाये या नहीं।
- बच्चे के कुछ करने पर प्रतिक्रिया दिखायें, कुछ ऐसे कहें या करें जैसे आप उसकी आवाज़ या हरकत का मतलब समझते हों।
- आस पास होने वाले शोर को कम करें, जिससे बच्चा आपकी बात को सुन सके।
- बच्चे से बातचीत करने के लिए शब्दों, इशारों, हाव–भाव और चित्रों का इस्तेमाल करें।
- बच्चे से बहुत सादे तरीके से छोटे वाक्य में बोले, मुख्य शब्दों पर ज़ोर दें, हाव–भाव का प्रयोग करें और बीच–बीच में, शांत रह कर, बच्चे को जवाब देने के लिए समय दें। बच्चा जिस तरफ या जिस चीज़ को ध्यान से देखता है उस पर गौर करें और उसके बारे में बात करें।
- रोज़मर्रा के काम को भाषा सीखने के लिए इस्तेमाल करें, जैसे चीज़ मांगना, कपड़े उठा कर रखना।
- बच्चे के बोलने पर, जवाब में खुद सही शब्द बोलें, बजाय बच्चे की गलती को सही करने के।
- रोज़ बच्चे के साथ तस्वीर वाली किताब पढ़ने का नियम बना लें, और तस्वीर के बारे में बात करें बजाय सवाल पूछने के (यह/वह क्या है)।
- बच्चे के कुछ कहने पर उसकी बात का विस्तार करें: उस की बात को सवाल पूछ कर बढ़ाये, जैसे किसी व्यवहार की क्या वजह हो सकती है या दूसरे को कैसा महसूस हुआ होगा।

सामाजिक कुशलता का विकास

बच्चे दूसरों में रुचि रखते हैं और, उनके साथ मेल–जोल से उनके इरादों, इच्छाओं, विचारों और भावनाओं को समझते हैं। सामाजिक कुशलता का विकास कुछ चरणों में होता है, जो बच्चे के व्यवहार में दिखाई देते हैं (सूची 3)। सामाजिक कुशलता और अपने अस्तित्व की जानकारी उनके आत्मविश्वास का आधार होती हैं।

सूची 3: सामाजिक समझ का विकास

उम्र	अपने निजी अस्तित्व की जानकारी	दूसरों की सोच को समझना
4 हफ़्ते		मां की आवाज़ में भावना को समझना।
6 हफ़्ते	औरों के मुस्कुराने की प्रतिक्रिया में मुसकुराना।	
4 महीने	दूसरों की तरफ मुस्कुरा कर शुरुआत करना।	
9 महीने	उँगली या आँखों से इशारा कर अपनी रुचि को औरों के साथ बांटना।	औरों की पसंद में रुचि लेना – वहां देखना जहाँ वह देखें या इशारा करें।
2 साल	अपने आप को फ़ोटो में देख कर पहचानना, अपना नाम बताना और अपने काम को दिखाना ("देखो, यह मैंने किया")।	यह समझना कि दूसरों की गतिविधि के पीछे कोई इरादा होता है, जैसे उनका स्विच दबा कर लाईट जलाना।
2.5 साल		किसी के दुखी दिखाई देने पर उसकी भावना को समझना, कोई रोये तो गले लगकर सहानुभूति दिखाना।
3 साल		यह समझना कि लोग अपने यकीन के अनुसार काम करते हैं– वे चीज़ों को वहां ढूँढ़ते हैं जहाँ वह ज्यादातर रखी जाती हैं।
3.5 साल	अपने बारे में बताना ("मैं अच्छा दौड़ती हूँ") और अपनी भावनाओं के बारे में बताना ("मुझे अपने साथियों के साथ खेलना अच्छा लगता है"); अपने बारे में बात सुन कर शरमाना।	
4.5 साल	अपने बारे में धारणा बना कर दूसरे से तुलना करना ("मै चित्र उस से अच्छे बनाती हूँ")।	
5 साल		यह समझना कि औरों की भावनाओं का असर उनके बर्ताव और सोच पर पड़ता है; औरों से समझौता करने की कोशिश करना।

सामाजिक कुशलता की जांच

सामाजिक कौशल में कमी से बच्चे को बहुत सी परेशानियाँ हो सकती हैं (चित्र 13)। सामाजिक कुशलता की जांच (सूची 4) से उन बच्चों की पहचान और मदद जल्दी की जा सकती है जिन्हें अपने माता–पिता या और बच्चों से मेल–जोल करने में परेशानी हो (बॉक्स 20)।

अगर बच्चे में नीचे लिखे व्यवहार हों तो उस की सामाजिक कुशलता की जांच चिकित्सक या साइकोलोजिस्ट से करायेः

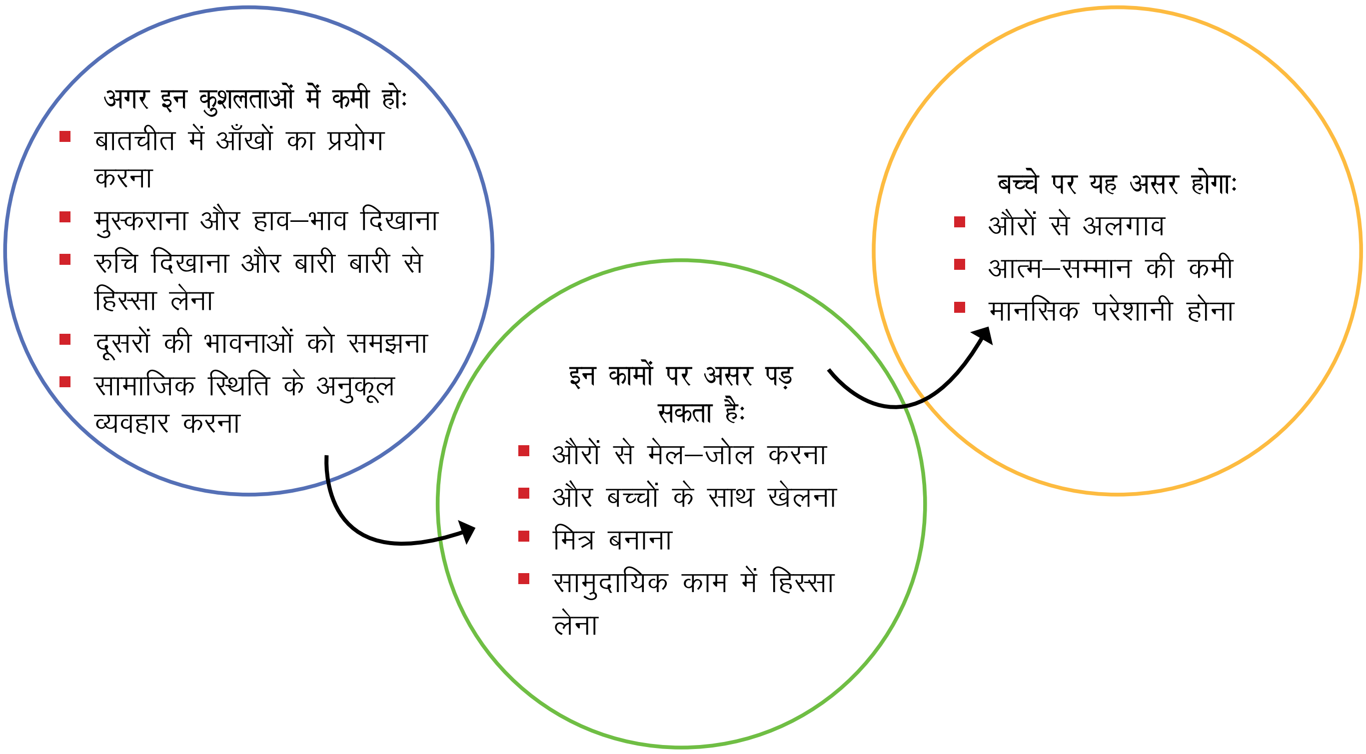
- अपने से छोटी उम्र के बच्चों की तरह बर्ताव करना
- औरों से बातचीत में बिलकुल शामिल नहीं होना
- अपनी उम्र के बच्चों से अलग रहना

सूची 4: सामाजिक विकास की जांच कैसे करें?

माता-पिता से बच्चे की उम्र के अनुसार पूछेंः आपका बच्चा यह कैसे करता है?	▪ आपसे या घर में पारस्परिक मेल जोल? ▪ अपनी उम्र के बच्चों में रुचि लेना व उनके साथ खेलना? ▪ कल्पनाशीलता से खेलना? (2 साल से बड़े बच्चे के लिए) ▪ अपनी उम्र के बच्चों से मिलना जुलना? (3 साल से बड़े बच्चे के लिए)

देखें: ऐसी परिस्थिति बनायें जिससे बच्चे की सामाजिक कुशलता देखने को मिले	▪ और बच्चों के साथ खेलते हुए देखें ▪ बच्चे के साथ खेलें और कहानी बनायें ▪ बच्चे की रुचि के बारे में उस से बात करें
ध्यान दें: बच्चा सामाजिक मेल कैसे करता है?	▪ सामाजिक रुचि लेना, मेल–जोल शुरू करना और प्रतिक्रिया दिखाना ▪ बारी लेना, पूछना, औरों को कुछ देना और दिखाना ▪ आपसी बातचीत करना ▪ बातचीत में आँखें, चेहरे व हाव–भाव का प्रयोग करना
समझें: बच्चे का सामाजिक व्यवहार कैसा है ?	▪ उम्र के अनुसार है ▪ उम्र से छोटे बच्चे की तरह है ▪ और बच्चों से फ़र्क या विचित्र है

चित्र 13: सामाजिक कुशलता में कमी का बच्चों पर क्या असर पड़ता है



बॉक्स 20: माता-पिता की, बच्चे की सामाजिक कुशलता और आत्म-विश्वास बढ़ाने में मदद कैसे करें?

- और बच्चों के साथ मज़ा ले कर खेलने के मौके बनायें।
- बच्चे को ज़िम्मेदारी से काम करने के मौके दें, फ़िर उसकी कोशिश की तारीफ़ करें चाहे वह उस काम को न कर पाये।
- यह मानें कि हर बच्चा किसी न किसी काम में अच्छा होता है। बच्चे की प्रशंसा कर के उसका आत्म–विश्वास बढ़ायें।
- बच्चे को अपने मन की बात बताने के लिए और दूसरों की भावनाओं को समझने के लिये प्रेरित करें।
- बच्चे की चिंता को सुनें।
- और बच्चों से सम्बन्ध बेहतर बनाने के लिए सुझाव दें।

खेलने की क्षमता का विकास

खेलना बच्चों के विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। खेल में कई सारी कुशलतायें काम आती हैं, इसलिये बच्चों को खेलते हुए देखना उनकी क्षमताओं को देखने का अच्छा मौका होता है। खेल के विकास के मुख्य कदम नीचे दिये गए हैं (सूची 5)।

सूची 5: खेलने की क्षमता का विकास	
उम्र	**विकास के कदम (माइलस्टोन)**
पहले कुछ महीने	छोटे बच्चे संवेदनाओं का मज़ा (छू कर, स्वाद ले कर, देख कर, सुन कर) लेने के लिए खेलते हैं। इस से उनकी संवेदनाओं और प्रतिक्रिया के बीच समन्वय बनता है। माता–पिता इसमें शामिल हो कर इसे बच्चे के लिए मनोरंजक बनाते हैं।
6–8 महीने	बच्चे औरों के साथ मेल–जोल में मज़ा लेने (जैसे साथ मिलकर ताली बजाना और लुका छुपी खेलना) के लिए खेलते हैं।
12 महीने	बच्चे चीज़ों को उनके काम के लिए इस्तेमाल करते हैं, जैसे प्याले को मुंह में और कंघे को बालों में लगाना।
15–18 महीने	बच्चे माता–पिता के साथ खिलौने इस्तेमाल करते हैं, जैसे प्याले को मां के मुंह पर लगाना।
18–20 महीने से	बच्चे खिलौने गुड़िया के साथ इस्तेमाल करते हैं, जैसे गुड़िया को प्याले से दूध पिलाना।
2 साल के बाद	बच्चे नाटकीय या कल्पनाशील तरीके से खेलते हैं, जैसे मां या गुड़िया को खाली प्याले से चाय पिलाना, और लकड़ी के टुकड़े को कार मान कर खेलना।

माता-पिता की बच्चे के साथ खेलने में मदद करना

बच्चों के साथ खेलना हर माता–पिता के लिए स्वाभाविक नही होता। आप उन्हें बच्चे की उम्र और विकास की स्थिति के अनुसार खेलने के तरीके बता कर मदद कर सकते हैं (बॉक्स 21)।

बॉक्स 21: माता-पिता की बच्चे के साथ खेलने में मदद कैसे करें?

6 महीने से कम उम्र के बच्चे के लिये

- बच्चे की आवाज़ों जैसी आवाज़ें निकाल कर, चेहरे के हाव–भाव को बढ़ा कर, उस के साथ बातचीत जैसी करें।
- बच्चे को लोरी या गाने सुनायें।
- बच्चे के साथ काम करते हुए उससे "बात" करें।
- बच्चे को उसके पास की चीज़ें दिखायें, "देखो वो गुब्बारा"।
- बच्चे को किताबों से रंग–बिरंगे चित्र दिखायें।
- बच्चे को तरह तरह की सतहों को छूने का अनुभव करायें।
- खिलौने को बच्चे के पास रखें जिस से बच्चा उसे छू सके।

6 से 12 महीने के बच्चे के लिये

- रोज़मर्रा के काम करते समय बच्चे से 'बातचीत' सी करें।
- चित्रों वाली कहानी की किताब दिखायें और पढ़ें।
- बच्चे के साथ लुका–छिपी खेलें।
- खिलौने को छुपा कर बच्चे को उसे ढूँढने को प्रेरित करें।
- बच्चे जैसी आवाज़ें, बारी–बारी से निकाल कर, बातचीत सी करें।

12–24 महीने के बच्चे के लिये

- बच्चे के साथ गाने गायें।
- रोज़ कोई कहानी पढ़ कर सुनायें। बच्चे को चित्र दिखाकर उस से कहानी के बारे में छोटे सवाल पूछें, बच्चे के जवाब देने की कोशिश करने पर प्रशंसा करें।
- बच्चे के साथ लुका–छिपी खेलें।
- बच्चे के साथ कार, फोन, गुड़िया जैसे खिलौनों से नाटकीय व कल्पनाशील तरीके से खेलें।
- बच्चे के साथ लकड़ी/प्लास्टिक के ब्लॉक से नमूने बनायें।
- बच्चे के साथ घर से बाहर खेलें, कूदें, भागें।

24 महीने से बड़े बच्चे के लिये

- रोज़ कहानी की किताब पढ़ें, चित्रों के बारे में बताने से पहले बच्चे को उसे देखने का समय दें।
- सवाल पूछें, जैसे "उसके बाद क्या हुआ?" या "उसने ऐसा क्यों किया?"।
- संगीत के साथ नाचें और खेलें।
- नाटकीय साधन, जैसे कपड़े, खिलौने जुटा कर कल्पनाशीलता से खेलें।
- रंग, पेंसिल, कागज़, प्लेडो/गुथी मिट्टी जुटा कर रचनात्मक तरीके से खेलें।
- बच्चे के लिए उस के साथियों के साथ नियम वाले खेल खेलने के मौके बनायें।

देखने की क्षमता का विकास

बच्चों के देखने का व्यवहार, देखने की क्षमता के विकास के साथ बदलता है। माता–पिता से पूछने के लिए चेकलिस्ट (सूची 6) का प्रयोग करके, और देखने के व्यवहार की जांच से इसकी किसी ख़राबी को पहचाना जाता है। देखने में कमी से सारे विकास पर ख़राब असर पड़ता है।

सूची 6: देखने के व्यवहार के कदम (माइलस्टोन)

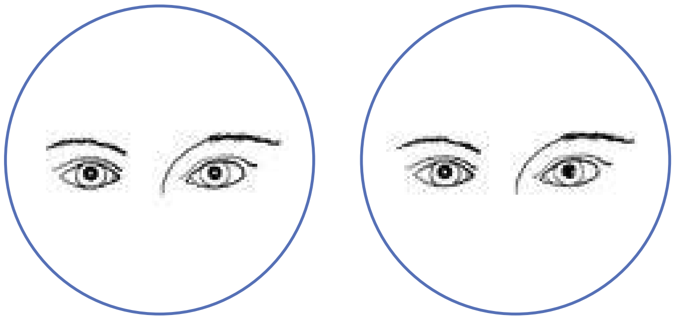
उम्र	माइलस्टोन
जन्म	बच्चा खिड़की से आती बिखरी रौशनी की ओर देखता है। चमक या चौंध होने पर आँखें झपक कर बंद करता है।
6–8 हफ़्ते	करीब 30 सेंटिमीटर पास आये चेहरे का आँखों से देखकर पीछा करता है।
3 महीने	अपने हाथों को देखता है।
4 महीने	कमरे में आये किसी व्यक्ति की तरफ़ देखता है।
5 महीने	करीब 20 सेंटिमीटर दूर रखे 1 इंच के ब्लॉक को हाथ बढ़ाकर पकड़ लेता है।
9 महीने	करीब 30 सेंटिमीटर दूर रखी किसी छोटी चीज, जैसे सरसों या दाल को देखता है, और तर्जनी ऊँगली से उसे छूता है।
2–2.5 साल	3 मीटर दूर से चित्र/पिक्चर को पहचानता है।
3.5–4 साल	3 मीटर दूर से दिखाये अक्षरों को पहचान कर सामने रखे अक्षर से मिला सकता है।
4 साल	बच्चे की देखने की क्षमता अब बड़े लोगों जैसी है।

बच्चे के देखने के व्यवहार की जांच करें (बॉक्स 22) और उस के माता–पिता से नीचे दी गई सूची को देख कर सही सवाल पूछें (सूची 7)। देखने में विकार के लाल झंडे के निशान आगे दिये गये हैं (सूची 8)।

बॉक्स 22: देखने के व्यवहार की जांच कैसे करें

- जब छोटा बच्चा कमर से लेटा हो या बड़ा बच्चा गोद में बैठा हो, तब चमकीली चीज़/खिलौने का इस्तेमाल कर बच्चे का उसकी तरफ़ देखना और आँखों से उसका पीछा करने को देखें।
- ऐसा करते समय कोई आवाज़ न करें जिससे बच्चा आवाज़ से संकेत न पा सके।
- इस पर ध्यान दें कि किसी चलती हुई चीज़ को देखते समय बच्चे की दोनों आँखें साथ–साथ चलती हैं या नही।
- छोटी टॉर्च से दोनों आँखों की पुतली (कौर्निया) में रौशनी का प्रतिबिम्ब देखने से भेंगेपन होने का पता चल सकता है (चित्र 14)।
- यह देखें कि किसी आँख में कही कोई अस्वाभाविक गति (नॅायस्टेगमस) तो नहीं हो रही?

चित्र 14: पुतली (कौर्निया) में रौशनी का प्रतिबिम्ब देखना



सामान्य: कोर्निया में रौशनी का प्रतिबिम्ब पुतली के बीच दिखता है।

विकार: कोर्निया में रौशनी का प्रतिबिम्ब बायीं आँख में पुतली के बाहर दिख रहा है।

सूची 7: माता-पिता के लिए बच्चे के देखने की क्षमता की सूची

उम्र	माइलस्टोन	✓	x
1 हफ़्ते की उम्र से	क्या आपका बच्चा रौशनी की तरफ़ देखता है?		
	क्या आपका बच्चा आपके चेहरे को घूरता है?		
2 महीने से	अगर आप अपने चेहरे को बच्चे के सामने एक तरफ़ से दूसरी तरफ़ ले जायें तो क्या आपका बच्चा आँखों से उसका पीछा करता है?		
	क्या आपके बच्चे की दोनों आँखें एक साथ चलती हैं?		
6 महीने से	क्या आपका बच्चा अपने आस पास की चीज़ों में रुचि लेकर देखता है?		
	क्या आपका बच्चा हाथ बढ़ाकर छोटी चीज़ों को पकड़ता है?		
	क्या आपके बच्चे की दोनों आँखें एक साथ चलती हैं?		
9 महीने से	क्या आपका बच्चा बहुत छोटे कणों (जैसे दाल या सरसों के दाने) को गौर से देखता है और उन्हें उँगली से छूता है?		
12 महीने से	क्या आपका बच्चा दूर की चीज़ों की तरफ़ ऊँगली से इशारा करके मांगता या आपको दिखाता है?		
	क्या आपका बच्चा परिवार के लोगों को दूर से देख कर पहचान जाता है?		

अगर आप को किसी वजह से बच्चे के आँखों से देखने के व्यवहार के बारे शंका हो, तो तुरंत उसे आँखों की जांच के विशेषज्ञ (आई स्पेशलिस्ट) को दिखायें।

सूची 8: देखने के व्यवहार में लाल झंडे के निशान	
उम्र	लाल झंडे के चिन्ह
6 हफ़्ते तक	बच्चे का औरों के चेहरे, या रौशनी की ओर न देखना।
5 महीने तके	पास रखी छोटी चीज़ों को हाथ बढ़ कर उठाने में रुचि न होना।
9 महीने के बाद	पास रखी बहुत छोटी चीज़ों को ध्यान से न देखना।
12 महीने के बाद	चीज़ों को बहुत पास जा कर देखना।
किसी भी उम्र पर	आँखों का अजीब तरीके से चलना।
	दोनों आँखों का अलग–अलग दिशा में चलना।
	सिर को एक तरफ झुका कर, या आँखों के कोनों से चीज़ों को देखना।

सुनाई देने की क्षमता का विकास

बच्चों के सुनने में कमी होने पर उनकी भाषा के विकास, व्यवहार और उनके सीखने पर ख़राब असर पड़ता है। सुनने की क्षमता के विकास (सूची 9) और उसमें ख़राबी के कारणों (बॉक्स 23) को जान कर सुनने की ख़राबी की पहचान जल्दी हो सकती है।

सूची 9: सुनने की क्षमता के माइलस्टोन

उम्र	सुनने का व्यवहार
जन्म	आवाज़ सुनकर शांत होना या चौंकना।
पहले कुछ हफ़्ते	आवाज़ की तरफ़ आँखें घुमा कर देखना।
3–4 महीने	आवाज़ की तरफ़ सिर घुमाकर देखना।
6–8 महीने	आवाज़ के स्रोत या आवाज़ करने वाले को ढूँढना।
9–12 महीने	शब्दों में फ़र्क को पहचानना।

बॉक्स 23: सुनाई कम देने के संभावित कारण

- परिवार में संसोरीन्यूरल बहरापन होना।
- गर्भावस्था में मां को इन्फ़ेक्शन होनाः टोक्सोप्लास्मा, हर्पीस, रूबेला, सी एम वी या सिफलिस।
- बच्चे के कान, सिर या चेहरे की बनावट में कोई विकार होना।
- जन्म के बाद बिलीरुबिन के ज्यादा बढ़ने (पीलिया) से खून बदला जाना।
- जन्म पर बच्चे का वज़न 1500 ग्राम से कम होना।
- बच्चे को ऐसी आनुवंशिक दशा होना जिसमें संसोरीन्यूरल बहरापन होता है, जैसे डाउन सिंड्रोम।
- ऐसी बीमारी होना जिनसे संसोरीन्यूरल बहरापन हो सकता है, जैसे मेनेन्जाईटिस, मम्प्स, मीसेल्स।
- ऐसी दवाई का दिया जाना जिनसे संसोरीन्यूरल बहरापन हो सकता है, जैसे जेंटामाइसिन।
- बार बार या लगातार कान का बहना।
- सिर में गहरी चोट लगना, टेम्पोरल हड्डी का टूटना।

बच्चों को सुनाई कम देने की जल्दी पहचान (बॉक्स 24), माता–पिता से सही सवाल पूछने (सूची 10), उनकी चिंता जानने और विकास में लाल झंडे के निशान (सूची 11) पर ध्यान देने पर निर्भर करती है।

बॉक्स 24: सुनने में खराबी को कैसे पहचानें

पूछें

- माता–पिता से पूछनें के लिए बच्चे के सुनने के व्यवहार की सूची (सूची 10) का इस्तेमाल करें।
- सुनाई देने के संभावित कारणों (बॉक्स 23) के बारे में पूछें।

सुनने के व्यवहार पर ध्यान दें

बच्चे के सुनने के व्यवहार पर हर समय ध्यान दें, हालाँकि सिर्फ़ बच्चे के व्यवहार को देख कर उस के सुनने की क्षमता का अंदेशा लगाना मुश्किल होता है और इस पर पूरा भरोसा नहीं करना चाहिये। जो बच्चे कम सुनते हैं वह अक्सर देख कर भांप लेते हैं, जिससे यह गलत अंदाज़ा लग सकता है कि बच्चा ठीक सुन रहा है। अगर माता–पिता को कोई शंका हो या बहरापन बढाने की सम्भावना का कोई महत्वपूर्ण कारण हो तो बच्चे की जांच होनी चाहिये। किसी शंका के होने पर सुनने की जांच एक प्रशिक्षित चिकित्सक (ऑडियोलॉजिस्ट) से करायें।

सूची 10: माता-पिता के लिए बच्चे के सुनने के व्यवहार की सूची

उम्र	सुनने का व्यवहार	✓	x
जन्म के कुछ समय बाद	क्या आप का बच्चा अचानक ज़ोर से हुई आवाज़ से चौंकता है?		
1 महीने तक	क्या आपका बच्चा औरों की आवाज़ को सुन कर चुप हो जाता है जैसे उसे 'सुन' रहा हो? क्या आप का बच्चा आप की आवाज़ को सुन कर चुप हो जाता है या मुसकुराता है, चाहे वह उस समय आपको देख न रहा हो?		
4 महीने तक	अगर आप बच्चे के एक तरफ जा कर बोलें तो क्या बच्चा सिर मोड़कर/आँखें घुमा कर आपकी तरफ देखता है?		
7 महीने तक	क्या आप का बच्चा, कमरे के दूसरी तरफ से की गयी, आपकी या किसी और की धीमी आवाज़ को सुन कर तुरंत उस की तरफ देखता है?		
9 महीने तक	क्या आप का बच्चा रोज़मर्रा की आवाज़ों को ध्यान से सुनता है और बाहर होने वाली आवाज़ों को सुन कर उन्हें आँखों से ढूँढता है?		
12 महीने तक	क्या आप का बच्चा नाम बुलाये जाने पर प्रतिक्रिया दिखाता है? क्या आप का बच्चा "न/नही" सुन कर उसे मानता है, चाहे उसने आपके चेहरे व हाथ के भाव न देखे हों?		

माता–पिता को सलाह दें कि अगर उन्हें बच्चे को सुनाई देने के बारे में कोई शक है, या वह ऊपर के किसी सवाल का जवाब "हाँ" में न दे सकें, तो बच्चे के सुनने की जांच एक विशेषज्ञ चिकित्सक या ऑडियोलॉजिस्ट से करायें।

सूची 11: 🚩 सुनने के व्यवहार में लाल झंडे के निशान

रोज़मर्रा की आवाज़ों में कोई रुचि नहीं दिखाता।
नाम बुलाने पर प्रतिक्रिया नही करता।
रेडियो/टीवी को तेज़ आवाज़ में सुनता है।
शुरू में छोटी आवाज़ें (बेबलिंग) करने के बाद फ़िर बोलना बंद कर दिया।
बोलने और संवाद करने में कमी है।
बहुत ज़ोर से बोलता है।
कान में अक्सर इन्फ़ेक्शन होना/कान बहना।

विकास की जांच (असेस्मेंट)

जिन बच्चों का विकास ठीक से नहीं हो रहा या जिनके विकास में बाधायें है (सूची 12), उनके विकास की पूरी जांच होनी चाहिये (बॉक्स 25)। विकास में कमी का जल्दी पता चलने से माता–पिता को बच्चे की क्षमताओं और ज़रूरतों का पता चलता है और बच्चे को मदद जल्दी मिलती है (चित्र 15)।

चित्र 15: विकास की जांच कैसे करें?

जानना: बच्चे में क्या क्षमता होनी चाहिये

पूछना: माता–पिता से बच्चे के बारे में पूछना

देखना/जांचना: बच्चे की कुशलताओं की जांच करना

ध्यान देना: बच्चे के व्यवहार पर ध्यान देना

विश्लेषण से समझना: सारी जानकारी से बच्चे के विकास को समझना

संचार: माता–पिता को बताना और उनकी मदद करना

माता-पिता से उनकी चिंता पूछें: माता–पिता अपने बच्चे को अच्छे से जानते हैं, लेकिन उन्हें अपनी चिंतायें व्यक्त करने में मदद चाहिये। बच्चे के सुनने और देखने के बारे में उनसे ज़रूर पूछें।

बच्चे की कुशलता और काम करने की क्षमता के बारे में पूछें: सही तरह से पूछने पर, माता–पिता यह अच्छी तरह बता सकते हैं कि बच्चा अब क्या कर सकता है।

विकास में होने वाली बाधा के बारे में पूछें: इन बाधाओं का होना आपको बच्चे के विकास में विकार होने की संभावना की ओर सतर्क करता है।

बॉक्स 25: किन बच्चों को विकास की जांच की ज़रूरत है?

- जिन बच्चों के विकास की प्रगति के बारे में कोई शंका हो, जिनके विकास में बाधायें हों, जिनका जन्म समय से पहले हुआ हो, जिनको जन्म के समय परेशानी हो या जिनको कोई लम्बी बीमारी हो।
- किसी विकार को जल्दी पहचानने से बच्चे की अच्छी मदद हो सकती है।
- बच्चे की ज़रूरतों और क्षमताओं का पता होने से माता–पिता उसकी मदद अच्छी तरीके से कर सकते है।

सूची 12: विकास में विकार पैदा करने वाली बाधायें

बाधा का समय	बाधायें
जन्म	▪ गर्भावस्था (मां को बीमारी, पोषण में कमी, धूम्रपान, शराब या नशीली दवाई लेना) ▪ जन्म समय से पहले होना (गर्भकाल के 37 सप्ताह से पहले जन्म) ▪ जन्म के समय वजन 2 किलो से कम होना ▪ जन्म के समय परेशानी जैसे ऑक्सीजन की कमी, फेफड़ों में पानी या मेकोनियम जाना या एपिलेप्सी (मिर्गी) होना ▪ जन्म के बाद दूध न पी पाना
बच्चा	▪ अस्वस्थ होना: खून में आयरन की कमी से एनीमिया, दस्त और पेचिश, मलेरिया, क्षय रोग (टी बी)। ▪ पोषण और शरीर के पनपने में कमी (लम्बाई और वजन, बच्चों के चार्ट पर उम्र के अनुसार अपेक्षित रेखा से नीचे होना)। ▪ सिर की पनप में कमी (सिर की गोलाई, चार्ट पर उम्र के अनुसार अपेक्षित रेखा से नीचे होना)।
परिवार/समाज	▪ माता–पिता का अस्वस्थ होना या कोई मानसिक बीमारी होना; माता–पिता का कम पढ़ा होना। ▪ सामाजिक बाधाएं: गरीबी, रहने के साधनों की कमी, सामाजिक सहारा या मदद न मिलना। ▪ भाई बहन को स्वास्थ्य या विकास की परेशानी होना। ▪ खराब पालन: उपेक्षा, निष्ठुर/कटु पालन, घर परिवार में तनाव होना।

माता–पिता से 'खुले हुए' सवाल पूछने से जानकारी सही मिलती है, बजाय बंद सवाल (जिसका जवाब सिर्फ हाँ या न हो) या संकेतक सवाल (जिसमें आप सवाल के जवाब की ओर इशारा कर रहे हों) पूछने के (बॉक्स 26)।

बॉक्स 26: माता-पिता से खुले सवाल कैसे पूछें?

ऐसे पूछें

- आपको बच्चे के विकास के बारे में क्या चिंता है?
- आपका बच्चा आपसे बातचीत कैसे करता है?
- आपका बच्चा कैसे खेलता है?

ऐसे न पूछें

- आपको बच्चे के विकास के बारे में तो कोई चिंता नहीं है?
- आपका बच्चा आपसे बातचीत तो ठीक से कर लेता है?
- आपका बच्चा खेल तो ठीक से सकता है?

अच्छी तरह से सुनना

- समय दें, जल्दबाज़ी न करें।
- ध्यान दें।
- नम्र रहें।
- औरों की बात के बीच में न बोलें।
- पूछ कर यह जांचें कि क्या आपने उनकी बात ठीक समझी है।

विकास की जांच करने का एक तरीका

हर नवजात शिशु की जन्म के एक हफ़्ते के अंदर डाक्टर से जांच करानी चाहिये जिससे किसी स्वास्थ्य सम्बन्धी परेशानी का पता चले। विकास की जांच के लिए बच्चे को सही प्रेरणा दे कर विकास के हर क्षेत्र में बच्चे की प्रगति देखें (बॉक्स 27)। इस भाग में, विकास की जांच करने के एक तरीके को कुछ मुख्य उम्र के अनुसार बताया गया है। बच्चे सिर्फ इन्ही उम्र पर नहीं देखे जाते, लेकिन तरीका समझ जाने पर आप इस का इस्तेमाल और उम्र पर भी कर सकते हैं।

बॉक्स 27: विकास की जांच में बच्चे को उसमें शामिल करने के लिये 7 सुझाव

1. मृदुल तरीके से मुसकुरा कर बच्चे का साहस बढ़ायें।
2. काम में रूचि बनायें: "देखो अब हम एक मज़ेदार काम करेंगे"।
3. बच्चे की प्रशंसा कर उसकी प्रेरणा बढ़ायें।
4. प्रोत्साहन दें: "मुझे मालूम है कि आप यह कर सकते हो"।
5. बच्चे के साथ एक बड़े साथी की तरह काम करें; माता–पिता या शिक्षक की तरह नहीं।
6. बच्चे के साथ बातचीत करने के लिए उसकी रुचि में दिलचस्पी लें।
7. बच्चे अनजान लोगों से घबराते हैं; एकदम बहुत क़रीब न जायें और शांति से शुरुआत करें।

इस तरीके का इस्तेमाल कैसे करें

पहले, उम्र के अनुसार विकास के हर क्षेत्र में, सामन्य बच्चों की कुशलताओं का विवरण किया गया है। बच्चे की प्रगति के बारे में जानने के लिए कुशलता के अनुकूल तरीका इस्तेमाल करें, जैसे माता–पिता से पूछना, बच्चे की जांच करना या दोनों। हर उम्र पर, हर कुशलता की जांच के लिए अनुकूल तरीका और विकास की लाल झंडे वाली स्थितियों को चिन्हों से दिखाया गया है:

- माता-पिता से पूछें
- जांच करें
- दोनों करें
- लाल झंडा

हर उम्र पर कुछ जांच के तरीके कुछ पहली उम्र जैसे ही होते हैं और कुछ नये। बच्चे को, करने के लिए कहने के बाद थोड़ा समय दें और उसे ध्यान से देखें।

नवजात शिशु के पहले कुछ दिन

कुशलतायें

- दूध ठीक से पीना। मां के स्तन से छूने पर मुंह को उसकी तरफ मोड़ना और होंठ को छूने पर मुंह खोल देना।
- जन्म से अपनी माँ की महक और आवाज़ को पहचानना।
- पास आये चेहरों और चीज़ों की तरफ देखना। खिड़की या झरोखे से आती हुई रौशनी की तरफ देखना।
- अचानक हुई आवाज़ से चौंकना।
- छोटी छोटी 'कूकने' जैसी आवाजें निकालना, और ज़ोर से रोना।
- उनके हाथ में अगर उँगली रखें तो उसे कस कर पकड़ लेना ।
- मोरो रिफ्लेक्स का होना (इसका विवरण शारीरिक चलन के विकास में देखें)।

चेहरों और चीज़ों की तरफ देखना

उभरती हुई क्षमतायें:

- जन्म के कुछ दिनों में ही, शिशु माता पिता की तरफ प्रतिक्रिया दिखाने लगते हैं, जैसे उनकी आँखों की तरफ देखना और उनके चेहरे के भाव (जीभ निकालना या मुंह बनाना) की नकल करना।
- मांसपेशियाँ अभी कमजोर हैं: अपने सिर को नही संभाल पाते, कमर सीधी नही रख पाते।
- अगले कुछ हफ़्तों में हाथ–पैर के चलने में सामंजस्य बढ़ता है और उनका झटके से चलना कम होता है।

मोरो रिफ्लेक्स

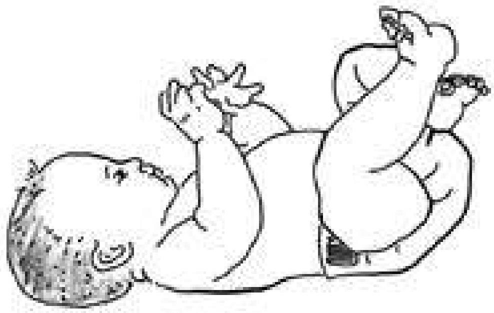
कुशलतायें

1. **शारीरिक चलन और रुख़**

👂/👁 कमर पर लेट कर (सुपाइन): बांह और पैर का अब बिना झटके के सुचारु रूप से चलना। हाथ अक्सर खुले रहते हैं।

👁 धड़ से पकड़ कर उठाने पर (वेंट्रल सस्पेंशन): सिर को शरीर के स्तर पर संभाल सकते हैं। पेट पर लेट हुएः सिर को ऊपर उठा पाते हैं।

👂/👁 अगर उनके हाथ में उँगली रखें तो उसे कस कर पकड़ लेते हैं (ग्रास्प रिफ्लेक्स)।



2–3 महीने का बच्चा कमर के बल लेटा हुआ

2. **भाषा और संवाद**

👂 छोटी छोटी आवाज़ें निकालते हैं।

👂/👁 माता–पिता के उनसे 'बात' करने और खेलने पर चेहरे, जीभ, और शरीर से हाव–भाव दिखाते हैं।

3. **सामाजिक कुशलता**

👂 माता–पिता के 'बात करने' और खेलने के जवाब में मुस्कराते हैं।

4. **मानसिक समझ**

👂 चेहरों की तरफ देखना और घर के लोगों को पहचानना।

5. **देखने और सुनने का व्यवहार**

👁 करीब 30 सेंटिमीटर पर दिखाई हुई टार्च की रोशनी या चमकीली चीज़ की तरफ देखते हुए सिर को एक से दूसरी तरफ कर पाते हैं।

👂/👁 अचानक हुई आवाज़ से चौंकना और कुछ आवाज़ों, जैसे धीमी व लगातार बजती घंटी, को ध्यान से स्थिर हो कर सुनना (4 सप्ताह से)।

2–3 महीने का बच्चा माँ के साथ

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 2 महीने की उम्र पर

1. **पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?**
   - बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में?
   - बच्चे के खाने, सोने, आवाज निकालने, हाथ–पैर चलाने या प्रतिक्रिया दिखाने के बारे में?

हाथों से खीच कर उठाना: सिर पूरी तरह न संभाल पाना

2. **देखें: जब बच्चा सिर्फ नेपी (पोतड़ा) पहने अपनी कमर के बल लेटा हो**
   - हाथ–पैर के चलने में, किसी तरफ, कोई कमी या असमानता तो नहीं है?
   - हाथ–पैर धीमे से चलाकर किसी जकड़न या कमजोरी को परखें।

3. **जांचें: शिशु के शारीरिक चलन और रुख़ की जांच की विधि का प्रयोग करें:**
   - अपनी उँगली शिशु के हाथ में रखें, फिर हाथ पकडें और धीमे से खींच कर उठायें (अगर ज़रूरत हो तो सिर को सहारा दें): शारीरिक कोशिश को देखें/महसूस करें (कंधे, गर्दन और सिर)।
   - शिशु को सहारा देकर बिठायें: सिर और कमर के रुख़ को देखें/महसूस करें।
   - शिशु को दोनों तरफ बगल से पकड़ कर उठायें (वर्टिकल सस्पेंशन): पैरों के रुख़ और पेशियों को देखें/महसूस करें।
   - दोनों हाथों से धड़ से पकड़ कर उठायें (वेंट्रल सस्पेंशन): सिर के रुख़ और स्तर को देखें।
   - मोरो रिफ्लेक्स की जांच करें: शरीर के दोनों तरफ किसी विभिन्नता को देखें (मोरो रिफ्लेक्स का विवरण 'शारीरिक चलन का विकास' में देखें)।

धड़ से पकड़ कर उठाने पर (वेंट्रल सस्पेंशन): सिर को शरीर के स्तर पर संभाल पाना

4. **देखें: लाल झंडे के चिन्हों के बारे में पूछें और देखें (सूची 13)**
   - बच्चे से बोलें और मुस्कुरायें, बच्चे की प्रतिक्रिया देखें।
   - करीब 30 सेंटिमीटर दूर से, बच्चे से आँखें मिलायें और अपने चेहरे को धीमे से एक से दूसरी तरफ ले जायें, फिर ऐसा ही एक छोटी टार्च या चमकीली चीज़ से करें। इस दौरान कोई आवाज़ न निकालें।

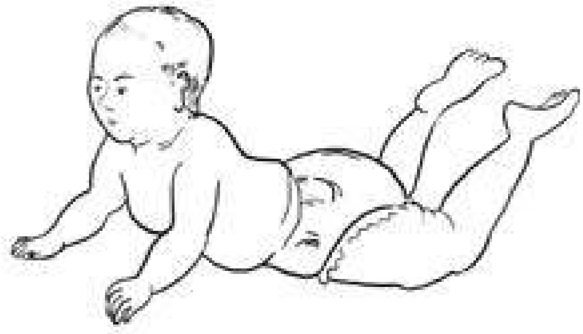
सूची 13: करीब 2 महीने की उम्र पर होने वाले लाल झंडे के चिन्ह

- अपने हाथ की मुट्ठी हर समय बंद रखती है।
- / जोर की आवाज़ पर भी प्रतिक्रिया नहीं दिखाती।
- चलती हुई चीज़ों या लोगों की तरफ नहीं देखती।
- / जब उसकी ओर बात करें या मुस्कुरायें तो जवाब में नहीं मुस्कुराती।
- पेट पर लेटे हुए अपने सिर को नहीं उठा पाती।

कुशलतायें

1. शारीरिक चलन और रुख़

- 👂/👁 कमर के बल लेटे हुए (सुपाइन) सिर को सीधा रख पाना।
- 👂/👁 दोनों हाथ पकड़ कर उठाते समय, और सहारे से बैठने पर, सिर को ठीक से संभाल पाना।
- 👁 धड़ से पकड़ कर उठाने पर (वेंट्रल सस्पेंशन): सिर को बाकी शरीर से भी ऊपर ले जाना।
- 👂/👁 हाथों को अक्सर खुला रखना और दोनों हाथों को सीने के उपर बीच में लाना।
- 👁 अगर हाथ में कोई खिलौना दिया जाए तो उसे पकड़ना और मुंह की तरफ ले जाना।
- 👂/👁 दोनों हाथ एक साथ बढ़ाकर खिलौने को पकड़ने की कोशिश करना।



पेट के बल लेट कर सिर को सीधा उपर उठा सकना

2. भाषा और संवाद

- 👂 कई तरह की छोटी–छोटी आवाज़ें दुहराते हुए बेबलिंग की शुरुआत होना।
- 👂 औरों की तरफ आवाज़ें निकालते समय उनकी आँखों की तरफ देखना

हाथ में पकड़े हुए खिलौने को देखना

3. सामाजिक विकास

- 👂 माता–पिता की आँखों की ओर देख कर मुस्कुराना।
- 👂/👁 और लोगों के साथ खेलने में ख़ुशी ज़ाहिर करना।

4. मानसिक समझ

- 👁 आँख और हाथ में सामंजस्य होनाः खिलौने को देखकर उसे हाथ बढ़ाकर पकड़ लेना।
- 👂 परिचित लोगों और रोजमर्रा की चीज़ों को दूर से पहचानना।

5. देखने और सुनने का व्यवहार

- 👂/👁 कोई आवाज़ होने पर उसे एक से दूसरी तरफ देखकर ढूँढ़ना।
- 👂/👁 आंखों से बहुत चौकन्ना रहना और चेहरों की तरफ देखना।
- 👁 15–25 सेंटीमीटर की दूरी पर दिखाये गए खिलौने को एक से दूसरी तरफ आँखें और सिर घुमाकर देखना।

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 4 महीने की उम्र पर

1. **पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?**
   - बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में? (सूची 14)
   - बच्चे के खाने, सोने, आवाज़ निकालने, हाथ–पैर चलाने या प्रतिक्रिया दिखाने के बारे में?

2. **देखें: जब बच्चा सिर्फ नेपी (पोतड़ा) पहने अपनी कमर के बल लेटा हो**
   - हाथ–पैर के चलने में किसी कमी या असमानता को देखें।
   - बच्चे के हाथ–पैर धीमे से चलाकर किसी जकडऩ या कमज़ोरी को परखें।
   - एक छोटा खिलौना बच्चे के हाथ में दे कर उसे पकड़ने/देखने के तरीके को देखें।

3. **जांचें: शिशु के शारीरिक चलन और रुख़ की जांच की विधि का प्रयोग करें:**
   - अपनी उँगली शिशु के हाथ में रखें, फिर हाथ पकड़ें और धीमे से खींच कर उठायें (अगर ज़रूरत हो तो सिर को सहारा दें): बच्चे की शारीरिक कोशिश (कंधे, गर्दन और सिर) को देखें/महसूस करें।
   - शिशु को सहारा देकर बिठाएं: सिर और कमर के रुख़ को देखें/महसूस करें।
   - शिशु को दोनों तरफ बगल से पकड़ कर उठायें (वेंट्रल सस्पेंशन): पैरों के रुख़ और पेशियों को देखें/महसूस करें (पैर जकड़े हुए न हों)।
   - शिशु को पेट के बल लेटायें: देखें सिर को सीधा उपर उठा सकना।
   - दोनों हाथों से धड़ को पकड़ कर उठायें (वेंट्रल सस्पेंशन): सिर के रुख़ और स्तर को देखें।
   - मोरो रिफ्लेक्स की जांच करें: शरीर के दोनों तरफ किसी विभिन्नता को देखें।

4. **देखें: सामाजिक कुशलता और देखने का व्यवहार**
   - बच्चे से बोलें और मुस्कुरायें, उसकी प्रतिक्रिया देखें।
   - बच्चे को एक छोटा खिलौना दें, उसके खिलौनों की ओर ध्यान देने को देखें।
   - 30 सेंटिमीटर की दूरी पर, चेहरे, चमकीले खिलौने या छोटी टार्च को बच्चे के चेहरे के एक से दूसरी तरफ धीमे से घुमाने पर बच्चे का आँखों से देखते हुए चेहरा घुमाना देखें।

चित्र: 4 महीने पर सिर संभाल सकता है

सूची 14: लाल झंडे के चिन्ह

- चलती हुई चीज़ों या लोगों की तरफ न देखना।
- किसी आवाज़ पर कोई प्रतिक्रिया न दिखाना।
- औरों के साथ बोलने/खेलने में न मुस्कुराना।
- अपने सिर को ठीक से न संभाल पाना।
- कोई आवाज़ न निकालना।
- मुट्ठी को हर समय बंद ही रखना।
- एक या दोनों आँखों को एक साथ घुमा कर न देखना।

उम्रः करीब 6 महीने

कुशलतायें

1. **शारीरिक चलन और रुख़**

- 👂/👁 पेट से कमर की तरफ पलटना, और करीब 7 महीने से कमर से पेट की तरफ पलटना।
- 👂/👁 बिना सहारा लिए सीधी कमर से बैठना (5–9 महीने के बीच)।
- 👂/👁 एक हाथ बढ़ाकर, छोटी चीज़ या खिलौने को पूरे हाथ से (पामर ग्रास्प) पकड़ना, और एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना।
- 👂/👁 सहारे से खड़ा किये जाने पर, पैरों पर अपना वज़न लेना।
- 👂/👁 पेट के बल लिटाये जाने पर, सिर और सीने को सतह से ऊपर उठा पाना।
- 👁 प्रिमिटिव रिफ्लेक्स, जैसे ग्रास्प और मोरो का अब बिलकुल नहीं या बहुत कम होना।

2. **भाषा और संवाद**

- 👂 कई अक्षरों की आवाज़ें मिलाकर लय से बोलना (जैसे आबा, आमा, आरू)।
- 👂 नाम बुलाने पर प्रतिक्रिया दिखाना।

3. **सामाजिक विकास**

- 👂 घंटी को दूसरों की ओर देख कर बजाना।
- 👂/👁 घरवालों को प्यार जताना।
- 👂 अनजान लोगों को देखकर घबराना।

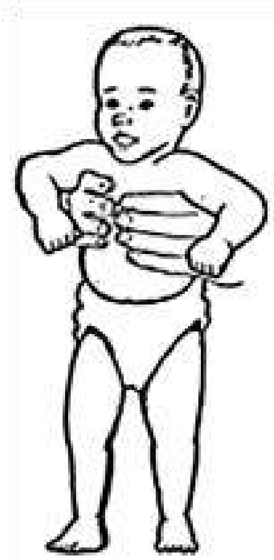
4. **मानसिक समझ**

- 👂/👁 चीज़ों में जिज्ञासा दिखाना, उन्हें हाथ बढ़ाकर पकड़ना।
- 👂/👁 एक हाथ से दूसरे में चीज़ लेना और ध्यान से देखना।

5. **देखने और सुनने का व्यवहार**

- 👁 थोड़ी दूरी (करीब 30 सेंटिमीटर) पर रखे खिलौनों को ध्यान से देखना।
- 👂/👁 कोई आवाज़ होने पर, एक से दूसरी तरफ देखकर ढूँढना कि आवाज़ कहाँ से आ रही है।

बिना सहारे के बैठ सकती है



सहारे से खड़ा करने पर वजन पैरों पर लेती है

पेट के बल लेट कर सिर और सीने को उपर उठा सकती है

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 6 महीने की उम्र पर

1. **पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?**
- बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में? (सूची 15)
- बच्चे के खाने, सोने, आवाज़ निकालने, हाथ–पैर चलाने या प्रतिक्रिया दिखाने के बारे में?

2. **देखें: जब बच्चा सिर्फ नेपी (पोतड़ा) पहने अपनी कमर के बल लेटा हो**
- हाथ–पैर के चलने में, कोई कमी या असमानता।
- बच्चे के हाथ–पैर धीमे से चलाकर किसी जकडऩ या कमज़ोरी को परखें।
- एक छोटा खिलौना बच्चे के हाथ में दे कर उसे पकड़ने/देखने के तरीके को देखें।

3. **जांचें: शिशु के शारीरिक चलन और रुख़ की जांच की विधि का प्रयोग करें:**
- अपनी उँगली शिशु के हाथ में रखें, फ़िर हाथ पकडें और धीमे से खींच कर उठायें (अगर ज़रूरत हो तो सिर को सहारा दें): बच्चे की शारीरिक कोशिश को देखें/महसूस करें (कंधे, गर्दन और सिर)।
- शिशु को सहारा देकर बिठायें: सिर और कमर के रुख़ को देखें/महसूस करें।
- शिशु को दोनों तरफ बगल से पकड़ कर उठायें (वेंट्रल सस्पेंशन): पैरों के रुख़ और पेशियों को देखें/महसूस करें (पैर जकड़े हुए न हों)।
- शिशु को पेट के बल लेटायें: सिर और धड़ को सतह से उपर उठा सकने को देखें।
- दोनों हाथों से धड़ से पकड़ कर उठायें (वेंट्रल सस्पेंशन): सिर के रुख़ और स्तर को देखें।
- मोरो रिफ्लेक्स की जांच करें: अब बिलकुल नहीं या बहुत कम।

4. **देखें: सामाजिक कुशलता और देखने का व्यवहार**
- बच्चे से बोलें और मुस्कुरायें, फ़िर उसकी प्रतिक्रिया देखें।
- बच्चा औरों के चेहरे और खिलौनों की तरफ कैसे देखता है, इस पर ध्यान दें।

5. **जांच के सारे समय देखें:**
- शिशु की जागरूकता और देखने और सुनने के व्यवहार पर नज़र रखें

सूची 15: लाल झंडे के चिन्ह

- पास की चीज़ों को हाथ से लेने की कोशिश न करना।
- शरीर और मांसपेशियों में जकड़न होना।
- शरीर का बिलकुल शिथिल होना।
- किसी आवाज़ पर कोई प्रतिक्रिया न दिखाना।
- किसी अक्षर की आवाज़ न निकालना (जैसे आ, आह, ओह)।
- न हँसना और न कोई आवाज़ निकलना।
- घरवालों की तरफ कोई मोह न दिखाना।
- विकास में पहले प्राप्त हुई कुशलता को खो देना।

कुशलतायें

1. **शारीरिक चलन और रुख़**

- 👂/👁 बिना सहारे के बैठना।
- 👂/👁 हाथ और घुटने के बल चलना (7 महीने से), सहारा पकड़ कर खड़ा होना (7 से 12 महीने)।

सूक्ष्म गतिविधि की क्षमता

- 👂/👁 एक हाथ बढ़ाकर किसी चीज़ या खिलौने को पकड़ लेना, उसे ग़ौर से देखना और उँगली (तर्जनी) से उसकी छान–बीन करना।
- 👂/👁 छोटी चीज़ (जेसे मोती या बीज) को अंगूठे और उँगली के बीच पकड़ना (पिन्सर ग्रास्प)।

2. **भाषा और संवाद**

- 👂 ज़ोर से तरह तरह की आवाज़ें निकालना जैसे 'दा–दा–दा', म–म–म'।
- 👂 नाम बुलाने पर पलट कर देखना (6–10 महीने); 'नहीं' या 'न' समझना (6–9 महीने)।
- 👂 चीज़ों की तरफ उँगली से इशारा करके माँगना या दिखाना।

3. **मानसिक समझ**

- 👁 किसी खिलौने के निगाह से हटने पर उसको ढूँढना (परमार्नेंस ऑफ़ आब्जेक्ट)।
- 👁 काम और परिणाम वाले खिलौने के साथ खेलना, जैसे बटन दबाकर खिलौना चलाना (कॉस एंड इफेक्ट की समझ)।
- 👁 दूर रखे खिलौने की डोर खींच कर अपने पास लाना।

4. **सामाजिक विकास**

- 👂/👁 घंटी या झुनझुने को औरों को दिखाते हुए, मज़े के लिए बजाना।
- 👂/👁 चीज़ों और लोगों की तरफ देखकर, या इशारा कर, अपनी रुचि औरों से ज़ाहिर करना।
- 👂/👁 अनजान लोगों से डरना।
- 👂/👁 औरों के साथ खेलने में मज़ा लेना, छुपा–छुपी या ताली बजाकर खेलना।

5. **देखने का व्यवहार**

- 👁 बहुत छोटी चीज़ों, जैसे दाल या सरसों का दाना, को ध्यान से देखना और उँगली से छूना।
- 👁 दूर रखे खिलौनों की तरफ़ इशारा कर मांगना।

घंटी बजाता है

काम और परिणाम वाले खिलौनों से खेलता है

6. **सुनने का व्यवहार**

- 👂 धीमी आवाज़ को सुन कर उसकी तरफ़ देखना।

7. **आत्मनिर्भरता**

- 👂 अपने हाथ से पकड़कर रोटी या बिस्कुट के छोटे टुकड़े को खाना।

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 9 महीने की उम्र पर

1. **पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?**
   - बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में? (सूची 16)
   - बच्चे के खाने, सोने, आवाज़ निकालने, हाथ–पैर चलाने या प्रतिक्रिया दिखाने के बारे में?

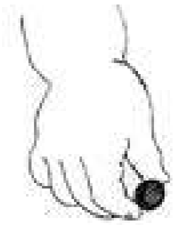
2. **जांचें: छोटे बच्चे के विकास की जांच ऐसे करें:**
   - एक 1 इंच ब्लॉक को हथेली पर या सामने सतह पर रखें। बच्चे के उसको पकड़ने के तरीके को देखें। ऐसे ही दूसरा ब्लॉक बच्चे के सामने रखें और देखें कि वह दोनों को कैसे पकड़ता है और आपस में कैसे मिलाता है।
   - ऐसे ही दो ब्लॉक खुद ले कर, उन्हें बच्चे को दिखाते हुआ आपस में बजायें, देखें कि बच्चा इसकी नक़ल कर उन्हें आपस में कैसे बजाता है।
   - बच्चे के सामने अपने ब्लॉक को एक खाली डिब्बे/बर्तन में, उसे दिखाते हुए डालें, देखें कि वह ब्लॉक कैसे डिब्बे में डालता/निकालता है।
   - ब्लॉक हटाकर एक छोटी सी कागज़ की गोली बनाकर बच्चे के सामने रखें और उसे दिखाएँ, देखें वह उसे कैसे पकड़ता/देखता है (मुंह में न जाने दें)।
   - एक खिलौना सामने रखकर और बच्चे का ध्यान उस की ओर खींच कर उसे कपड़े से ढक दें, देखें वह उसे कैसे ढूँढता है।
   - खिलौना हटाकर, एक घंटी बजाकर सामने रख दें, देखें उससे कैसे खेलता है – दिखा कर बजाना और उँगली से खोजबीन करना।
   - एक धागे से बंधे खिलौने को खींच कर दिखायें और धागा बच्चे की पहुँच में रखें, देखें बच्चा धागा पकड़ कर खिलौना कैसे खींचता है।
   - एक बटन दबाकर चलने वाले खिलौने को चलाकर दिखायें और सामने रख दें, देखें बच्चा उसे चला पाता है या नही।
   - बच्चे के साथ बात करें और खेलें, जैसे हाथ से अपने चेहरे को ढक कर लुका–छिपी या ताली बजाना।

3. **शारीरिक चलन को देखें**
   - बच्चे से थोड़ी दूर रखे खिलौने को पकड़ने के लिए उसे प्रोत्साहित करें, देखें बच्चा कैसे वहां तक जाता है (रेंग कर या घुटने के बल)।
   - बच्चे को सहारा दे कर खड़ा करें।

4. **जांच के सारे समय ध्यान रखें**
   - बच्चे के बोलने, सामाजिक मेल–जोल करने, देखने और सुनने के व्यवहार पर हर समय ध्यान दें।

धागा पकड़ कर खिलौना खीचती है

ब्लॉक डिब्बे में डालती और निकालती है



अंगूठे और उंगली से पकड़ती है

छुपा खिलौना ढून्ढ लेती है

सूची 16: लाल झंडे के चिन्ह

- अपने वज़न को पैरों पर न ले पाना।
- सहारे से भी न बैठ पाना।
- खिलौने को एक हाथ से दूसरे हाथ में न कर पाना।
- तरह तरह की छोटी छोटी आवाज़ें न निकाल पाना (मा-मा, दा-दा)।
- नाम बुलाये जाने पर प्रतिक्रिया न दिखाना।
- औरों से खेलने में प्रतिक्रिया न दिखाना।
- घर के लोगों को न पहचान पाना।
- विकास में पहले प्राप्त हुई कुशलता खो देना।

उम्रः करीब 12 महीने

कुशलतायें

1. **शारीरिक चलन और रुख़**

- सहारा पकड़ कर खड़े होना और चलना, थोड़ी देर बिना सहारे के खड़े होना।
- एक हाथ पकड़ कर चलना।

सूक्ष्म गतिविधि की क्षमता

- 1 इंच के ब्लॉक को उँगलियों के सिरों से पकड़ना (पूर्ण विकसित पकड़ / मच्योर ग्रास्प)।
- पकड़े हुए खिलौने को दूसरों के हाथ में दे पाना और हल्के से, एक के उपर एक, रख पाना।

2. **भाषा और संवाद**

- शब्दों जैसी आवाज़ें लय से बोलना; एक दो शब्द बोल पाना जैसे 'अम्मा'।
- अक्सर इस्तेमाल होने वाले निर्देशों को समझ लेना, जैसे "अम्मा को दे दो"।
- हाव–भाव प्रयोग करना, जैसे सिर हिला कर मना करना, उँगली से इशारा कर के माँगना या दिखाना, नमस्ते करना।

3. **सामाजिक विकास**

- अनजान लोगों से डरना। माता–पिता के सामने से चले जाने पर परेशान होना या रोना।
- औरों के साथ खेलने में मज़ा लेना, छुपा–छुपी या ताली बजाकर खेलना।
- मांगने पर औरों को खिलौना देना।

4. **मानसिक समझ**

- किसी खिलौने को छुपाये जाने पर या आँखों के सामने से हट जाने पर उसे खोज लेना।
- करीब 13 महीने की उम्र पर, एक ब्लॉक को दूसरे के ऊपर ठीक से रख पाना।
- छोटी चीज़ों को डिब्बों में रखना और निकालना।
- कुछ चीज़ों का सही इस्तेमाल करना, जैसे कंघे को बाल पर और टेलीफोन को कान पर लगाना व खिलौने की कार को चलाना।

5. **देखने का व्यवहार**

- किसी बहुत छोटी चीज़ के छुपाये जाने या खो जाने पर उस को ढूँढना।

एक ब्लॉक दूसरे के ऊपर रखना

पूर्ण विकसित पकड़/मच्योर ग्रास्प

पॉप अप खिलौना

6. **सुनने का व्यवहार**

- आवाज़ देने पर और नाम बुलाने पर पलट कर उस तरफ़ देखना।

7. **आत्मनिर्भरता**

- चम्मच को इस्तेमाल करने की कोशिश करना। ढक्कन लगे प्याले से पी पाना।
- हाथ बढ़ाकर कपड़े पहनने में मदद करना।

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 12 महीने की उम्र पर

1. पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?
   - बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में? (सूची 17)
   - बच्चे के खाने, सोने, बोलने, समझने, हाथ से काम करने, खेलने, सुनने, देखने के बारे में?

2. जांचें: छोटे बच्चे के विकास की जांच ऐसे करें:
   - कुछ छोटे खिलौने और चीज़ें, जैसे कार, चम्मच, कंघा, प्याला, फोन, गुड़िया, बच्चे के सामने रखें, देखें कि वह उसके साथ कैसे खेलता है या इस्तेमाल करता है।
   - एक 1 इंच ब्लॉक हथेली पर या सामने सतह पर रखें, बच्चे के उसको पकड़ने के तरीके को देखें
   - एक ब्लॉक को दूसरे के उपर रख कर दिखायें, बच्चे के ऐसा करने के प्रयास को देखें।
   - ऐसे ही दो ब्लॉक खुद ले कर उन्हें बच्चे को दिखाते हुआ आपस में बजायें, देखें कि बच्चा इसकी नक़ल कर उन्हें आपस में कैसे बजाता है।
   - ब्लॉक हटाकर एक छोटी सी कागज़ की पुड़िया बनाकर बच्चे के सामने रखें और उसे दिखायें, देखें वह उसे कैसे पकड़ता/देखता है (मुंह में न जाने दें)।
   - एक खिलौना सामने रखकर, बच्चे का ध्यान खींच कर उसे कपड़े से ढक दें, देखें वह उसे कैसे ढूँढता है।
   - खिलौना हटाकर, एक घंटी बजाकर सामने रख दें, देखें उससे कैसे खेलता है – दिखा कर घंटी बजाने और उँगली से खोजबीन करने पर ध्यान दें।
   - एक धागे से बंधे खिलौने को खींच कर दिखायें और धागा बच्चे की पहुँच में रखें, देखें बच्चा धागा पकड़ कर खिलौना कैसे खींचता है।
   - एक बटन दबाकर चलने वाले खिलौने को चलाकर दिखाये और सामने रख दें, देखें बच्चा उसे चला पता है या नही।
   - बच्चे के साथ बात करें और खेलें, जैसे हाथ से अपने चेहरे को ढक कर लुका–छिपी खेलना ताली बजाना।

3. शारीरिक चलन को देखें
   - बच्चे से थोड़ी दूर रखे खिलौने को पकड़ने के लिए प्रोत्साहित करें, देखें बच्चा वहां कैसे पहुँचता है।
   - बच्चे को सहारा दे कर खड़ा करें।

4. जांच के सारे समय ध्यान रखें
   - बच्चे का बोलना, सामाजिक मेल–जोल करना और उसके देखने और सुनने का व्यवहार देखें।

उंगली से इशारा कर के दिखाना।

प्याले/बर्तन से ढक कर छुपाये गये खिलौने को ढून्ढ लेना

एक हाथ पकड़ कर चलना

सूची 17: लाल झंडे के चिन्ह

- घुटने-हाथों के बल भी न चल पाना।
- सहारे से भी न बैठ पाना।
- सहारा लेकर भी खड़ा न हो पाना।
- चीज़ों को छुपाये जाने पर न खोजना।
- कोई शब्द न बोलना या उनकी जैसे आवाज़ न निकालना।
- शारीरिक हाव-भाव न करना, जैसे बातचीत में हाथ या सिर न हिलाना।
- चीज़ों की ओर उँगली से इशारा न करना।
- विकास में पहले प्राप्त हुई कुशलता खो देना।

कुशलतायें

1. शारीरिक चलन और रुख़

- बिना सहारे के, संतुलन बनाने के लिए पैरों को थोड़ा फैलाकर चलना।
- झुक कर ज़मीन से किसी चीज़ को उठा लेना।

नीचे रखी चीज़ को झुक कर उठा लेना

सूक्ष्म गतिविधि की क्षमता

- कभी कभी, एक तरफ़ (बायें या दाहिने) हाथ का ज़्यादा इस्तेमाल करना।
- किताब के कई पन्ने एक साथ पलट देना।
- पेंसिल को पूरे और औंधे हाथ से पकड़ना।

2. भाषा और संवाद

- कई (6–20) शब्द बोलना और बहुत सारी शब्दों जैसी आवाज़ें बोलना।
- एक मुख्य शब्द वाले निर्देश (जैसे 'अपने जूते लाओ', 'दरवाजा बंद करो') समझना।
- पूछे जाने पर, शरीर के कुछ हिस्सों (जैसे 'बाल', 'नाक') को उँगली से इशारा कर दिखाना।

पेंसिल को ऊपर से पकड़ कर आड़ी तिरछी रेखा खींचना

3. सामाजिक विकास

- अकेले खेलना, और घर के लोगों के आस पास रहना।
- औरों की प्रतिक्रिया व हाव भाव देखकर उनकी इच्छा को समझना (18–24 महीने)।

4. मानसिक समझ

- पेंसिल से कागज़ पर आड़े तिरछे निशान बनाना।
- 3 एक इंच के ब्लॉक को एक के ऊपर एक रखना।
- रोजमर्रा की चीज़ों का और लोगों के साथ इस्तेमाल करना, जैसे मां को प्याले से पीने को देना

5. देखने का व्यवहार

- तस्वीर, लोग, गाड़ियों को रुचि से देखना। तस्वीरों को देखने में रुचि दिखाना। चलते हुए लोगों, जानवरों और खिलौनों को गौर से देखना।

6. सुनने का व्यवहार

- अपना नाम बुलाये जाने पर पलट कर देखना।

7. आत्मनिर्भरता

- चम्मच से अपने आप खाना।
- अपनी शौच की ज़रूरतों को बताना।

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 18 महीने की उम्र पर

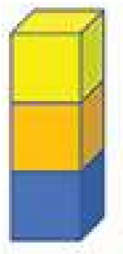
1. पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?
   - बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में? (सूची 18)
   - बच्चे के खाने, सोने, बोलने, समझने, चलने, हाथ से काम करने, खेलने, सुनने, देखने के बारे में?

2. जांचें: करीब 18 महीने के बच्चे के विकास की जांच ऐसे करें:
   - कुछ 1 इंच के लकड़ी/प्लास्टिक के ब्लॉक को बच्चे के सामने सतह पर रखें व बच्चे को एक के ऊपर एक रखकर मीनार बनाने को प्रेरित करें।
   - ब्लॉक हटाकर एक छोटी खांचे वाली जिग्सॉ पज़ल (गोल, चोकोर और तिकोन) सामने रखें, बच्चे के प्रयास को देखें (यह पज़ल कागज़, कार्डबोर्ड, प्लास्टिक या लकड़ी से बनायी जा सकती है), इसे करने के तरीके को देखें।
   - एक कागज़ और एक पेंसिल/क्रेयोन सामने रखें, उसका इस्तेमाल करने को प्रेरित करें (पेंसिल हाथ में न पकड़ायें, बच्चे को खुद उठाने दें), देखें बच्चे की पकड़ कैसी है, किस हाथ का प्रयोग करता है और उसका प्रयोग कैसा है।
   - एक छोटी चित्रों की किताब के कुछ चित्रों का नाम ले कर उसको देखने और उसके बारे में बात करने को प्रेरित करें, बच्चे के संवाद करने और देखने के तरीके को देखें।
   - कुछ साधारण खिलौने (गुड़िया, चम्मच, प्याला, ब्रश) देकर उनसे खेलने को प्रेरित करें, जैसे गुड़िया को खाना खिलाना। खिलौनों के इस्तेमाल करने और खेल में औरों को शामिल करने को देखें।
   - दूर रखी चीज़ को इशारा कर के देखें कि बच्चा उसको मुड़ कर कैसे देखता है।
   - बच्चे से उसके या गुड़िया के बाल, नाक, पैर दिखाने को पूछें या माता–पिता से पूछने को कहें।
   - बच्चे के साथ बात करें और खेलें।

3. शारीरिक चलन को देखें
   - बच्चे को झुक कर ज़मीन से कुछ उठाने को कहें।
   - चलने को प्रेरित करें।

4. जांच के सारे समय ध्यान रखें
   - बच्चे का बोलना, सामाजिक मेल–जोल करना और उसके देखने और सुनने का व्यवहार देखें।

एक खांचे वाली पज़ल को पूरा करना



तीन ब्लॉक से मीनार बनाना

पूछने पर, उंगली से शरीर के हिस्से बताना

सूची 18: लाल झंडे के चिन्ह

- बिना सहारे के न चल पाना।
- दिखाने के लिए उँगली के इशारे का प्रयोग न करना।
- नाम बुलाये जाने पर प्रतिक्रिया न दिखाना।
- कोई भी शब्द साफ़ न बोल पाना।
- माता-पिता के सामने से चले जाने पर परेशान न होना।
- विकास में पहले प्राप्त हुई कुशलता खोना।

उम्र: करीब 2–2.5 साल

कुशलतायें

1. **शारीरिक चलन और रुख़**

- रुकावटों से बचते हुए दौड़ पाना।
- हर सीढ़ी पर दोनों पैर रखते हुए, दीवार का सहारा लेकर, जीने पर चढ़ना और उतरना।
- गेंद को सामने और ऊपर फेंक सकना।
- गेंद को किक करने की कोशिश करना, 2.5 साल के करीब गेंद को किक कर पाना।

सूक्ष्म गतिविधि की क्षमता

- पेंसिल को अंगूठे और सारी उँगलियों के बीच पकड़ना।
- ज्यादातर, एक हाथ, (बायें या दायें) का ज़्यादा इस्तेमाल करना।
- किताब के पन्ने एक एक कर के पलटना।

2. **भाषा और संवाद**

- 50 या ज्यादा शब्दों को बोलना और उससे ज्यादा शब्द समझना। कुछ दो शब्दों को मिलाकर बोल पाना (18–30 महीने)।
- अपने आप को अपने नाम से या "मैं" कह कर संबोधित करना।
- जानकार व्यक्तियों/चीज़ों को फोटो/चित्रों में देखकर पहचान लेना।
- दो मुख्य शब्दों के वाक्य समझना जैसे, "गुडिया को थैले में रख दो"।
- मांगने पर चार में से एक चीज/चित्र को सही चुन लेना।
- एक्शन चित्रों में से, "इनमें से खाना कौन खा रहा है" पूछने पर सही चित्र/फोटो को पहचान लेना (करीब 2.5 साल से)

3. **सामाजिक विकास**

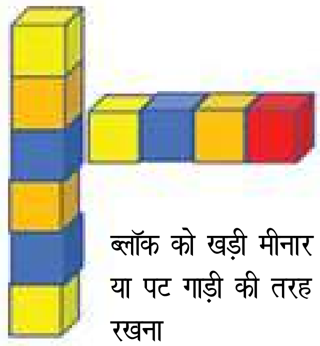
- हर समय औरों के ध्यान को चाहना।
- और बच्चों के आस पास आराम से खेलना।

4. **मानसिक समझ**

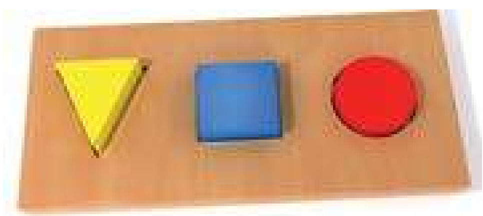
- एक के ऊपर एक रख कर 6 या 7 ब्लॉक की मीनार बनाना।
- सही क्रम से देने पर गोल, चोकोर और तिकोन आकार को जिग्सॉ पज़ल में रखना; 2.5 साल से बिना क्रम के देने पर भी ठीक से रख पाना।
- पेंसिल से कागज़ पर गोल निशान बनाना, और दिखाने के बाद, एक खड़ी लकीर खींचना; 2.5 साल में पट रेखा भी खींच पाना।
- तीन या ज्यादा रंगो (चित्र/ब्लॉक/रंगीन कागज़) का वैसे ही रंग से मेल मिलाना।

पेंसिल से कागज़ पर गोल निशान बनाना, और दिखाने के बाद, एक खड़ी लकीर खीचना

किताब के पन्ने एक एक कर के पलटना



ब्लॉक को खड़ी मीनार या पट गाड़ी की तरह रखना



गोल, चोकोर और तिकोन को जिग्सॉ पज़ल में रखना

5. **खेलना**

- कल्पनशीलता से खेलना जैसे झूठ–मूठ का खाना गुडिया को खिलाना (2 साल)।

6. **आत्मनिर्भरता**

- चम्मच से खाना खाना, और कुछ कपड़े खुद पहन लेना।

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 2–2.5 साल की उम्र पर

1. पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?

- बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में? (सूची 19)
- बच्चे के बोलने, समझने, चलने, हाथ से काम करने, खेलने, सुनने और देखने के बारे में?
- बच्चे के खाने और सोने के बारे में?

2. जांचें: करीब 2–2.5 साल के बच्चे के विकास की जांच ऐसे करें:

- कुछ 1 इंच ब्लॉक (प्लास्टिक/लकड़ी) को बच्चे के सामने सतह पर रखें व बच्चे को एक के ऊपर एक रख कर मीनार, और ट्रेन बनाने को प्रेरित करें।
- पज़ल के आकारों (गोल, चोकोर और तिकोन) को पहले सही क्रम से और फिर बिना क्रम के बच्चे के सामने रखें और पजल में रखने को प्रेरित करें, देखें बच्चा इसे तरतीब से या बेतरतीब पूरा करता है।
- एक कागज़, जिस पर पहले से लम्बी और पट रेखा खिंची हों, और पेंसिल बच्चे के सामने रख कर उस से "ऐसा बना कर दिखाओ" कहें, देखें बच्चा किस हाथ से काम करता है, और उसकी पेंसिल की पकड़ और चित्र बनाने के तरीके देखें।
- एक छोटी चित्रों की किताब के कुछ चित्रों का नाम ले कर उनके बारे में बात करने को प्रेरित करें, बच्चे के संवाद करने और दिखाने के तरीके को देखें।
- बच्चे की समझ और बोलना देखने के लिए, 5–6 ऐसे खिलौने, जिन्हें बच्चा जानता हो, उसके सामने रखें। बच्चे से हर खिलौने का नाम पूछें। फिर बिना इशारा किये खिलौने का नाम ले कर पूछें "मुझे ——— दे दो"। फ़िर, दो खिलौने एक साथ मांगें "मुझे ——— और ———दे दो"।
- चार रंगों के दो–दो ब्लॉक या कागज़ बच्चे के सामने रख कर उनके रंग आपस में मिलाने को कहें।
- बच्चे को कुछ साधारण खिलौने (गुड़िया, चम्मच, प्याला, ब्रश) देकर उनसे खेलने को प्रेरित करें, जैसे गुड़िया को खाना खिलाना; खिलौनों के प्रयोग और सामाजिक मेल–जोल को देखे।
- बच्चे के साथ बात करें और खेलें।

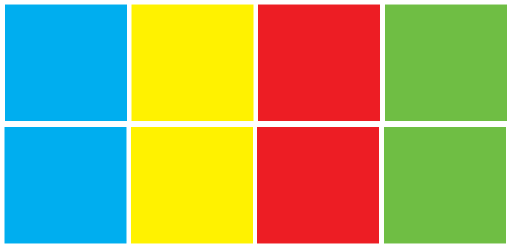
3. शारीरिक चलन को देखें

- बच्चे को झुक कर ज़मीन से कुछ उठाने को कहें।
- गेंद फेंकने और लपकने को प्रेरित करें।

4. जांच के सारे समय ध्यान रखें

- बच्चे का बोलना, सामाजिक मेल–जोल करना और उसके देखने और सुनने का व्यवहार देखें।

आसानी से तीन खांचों वाली पज़ल पूरा करना



तीन या ज़्यादा रंगो का वैसे ही रंग से मेल मिलाना

मांगने पर कोई चीज़ देना

सूची 19: लाल झंडे के चिन्ह

- कई साफ़ शब्द न बोल पाना।
- साधारण निर्देश (जैसे "प्याला मां को दे दो") न समझ पाना।
- रोज़मर्रा की चीज़ों (जैसे फोन, प्याला) का इस्तेमाल न कर पाना।
- चलने में संतुलन की कमी होना।
- लार टपकना या खिलौनों को मुंह में देना।
- विकास में पहले प्राप्त हुई कुशलता खोना।

कुशलतायें

1. **शारीरिक चलन और रुख़**

- पंजों के बल खड़े होना और चलना।
- छोटी गेंद को ऊपर फेंक पाना और बड़ी गेंद को लपक पाना।

सूक्ष्म गतिविधि की क्षमता

- पेंसिल को अंगूठे और दो उँगलियों के बीच पकड़ना।
- छोटी कैंची से कागज़ को काट सकना (सफाई से 3.5 साल से)।

2. **भाषा और संवाद**

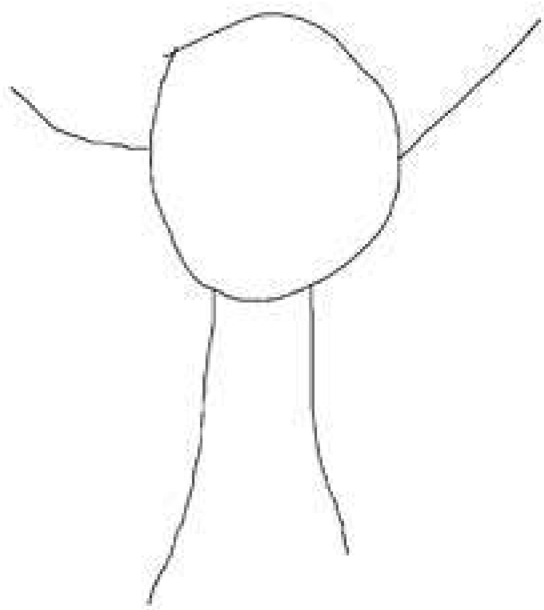
- 3–4 शब्दों के वाक्य बोलना। 'क्या' 'कौन' 'कहाँ' पूछना।
- 'अन्दर' 'ऊपर' 'नीचे' का प्रयोग करना। सर्वनाम 'मैं' 'तुम' और बहुवचन का सही प्रयोग करना।
- तीन मुख्य शब्द के वाक्य के निर्देश समझना, जैसे "लाल पेंसिल को डिब्बे में रख दो"।
- 'कौन दौड़/खा रहा है?' पूछे जाने पर सही कार्यवाही दर्शाने वाला एक्शन चित्र दिखाना।
- चीज़ों को उनका इस्तेमाल बताने पर पहचानना, जैसे "खाना किससे खाते हो"।
- वर्णनात्मक शब्दों को समझना जैसे 'बड़ा/छोटा'/'गर्म/ठंडा'/'समान'/'एक से'/'अलग'।

3. **सामाजिक विकास**

- और बच्चों के साथ बाँट कर और मिल कर खेलना।
- 'मेरी' व "आपकी"/'उसकी" में फ़र्क समझना।

4. **मानसिक समझ**

- एक के ऊपर एक रख कर 9 या 10 ब्लॉक की मीनार बनाना। 4 ब्लॉक से एक ट्रेन और 3 ब्लॉक से एक पुल बना पाना (33–42 महीने)।
- 10 या उससे ज्यादा गिनती गिन पाना और "सिर्फ दो" चीजें मांगने पर सही दे पाना।
- गोल और क्रॉस के चित्र की नक़ल कर पाना।
- मां (या व्यक्ति) का चित्र बनाने में सिर और एक दो और शरीर के हिस्से बनाना।
- रंगों को सही जोड़े से मिलाना और कुछ रंगों के नाम जानना।



बहुत सरल सा व्यक्ति का चित्र बनाना

कार्यवाही दर्शाने वाले एक्शन चित्र

5. **खेलना**

- मनगढ़ंत व्यक्तियों और चीज़ों की कल्पना करते हुए अच्छी कल्पनाशीलता से खेलना।

6. **आत्मनिर्भरता**

- हाथ धोना, चम्मच से खाना और कुछ कपड़े बदल पाना।

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 3 साल की उम्र पर

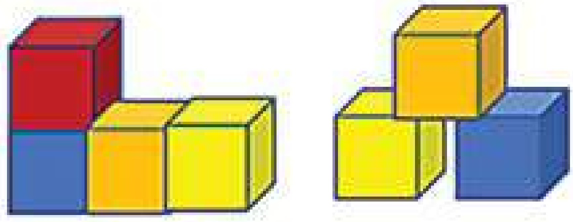
1. **पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?**
   - बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में? (सूची 20)
   - बच्चे के बोलने, समझने, चलने, हाथ से काम करने, खेलने, सुनने, देखने के बारे में?
   - बच्चे के खाने और सोने के बारे में?

2. **जांचें: करीब 3 साल के बच्चे के विकास की जांच ऐसे करें:**
   - 1 इंच के ब्लॉक से ट्रेन और पुल का नमूना, कागज़ के पीछे छुपा कर बनायें। बच्चे से कहें "आप भी ऐसा बनाओ"।
   - चार रंगों के दो–दो ब्लॉक या कागज़ बच्चे के सामने रख कर उन्हें आपस में मिलाने को कहें, और रंग के नाम पूछें।
   - पज़ल के आकारों (गोल, चोकोर और तिकोन) को पहले सही क्रम से और फ़िर बिना क्रम के पज़ल के साथ रखें और बच्चे को प्रेरित करें, देखें बच्चा इसे तरतीब से या बेतरतीब पूरा करता है।
   - एक कागज़ पर पहले से खिंची रेखा, गोला, क्रॉस और चोकोन दिखाकर बच्चे से "ऐसा बना कर दिखाओ" कहें। यदि ज़रुरत हो तो बनाकर दिखाएँ। एक आदमी/औरत का चित्र बनाने को कहें।
   - कार्यवाही दर्शाने वाले चित्र (एक्शन चित्र) दिखाकर पूछें: "इनमें से कौन खा/भाग/सो/पी रहा है?" बच्चे के संवाद के तरीके को भी देखें।
   - 5–6 ऐसे खिलौने, जिन्हें बच्चा जानता हो, उसके सामने रखें। बिना आँखों या उंगली से इशारा करे तीन शब्दों के निर्देश दें, जैसे "लाल कार को प्लेट पर रख दो"।
   - कुछ साधारण खिलौने (गुड़िया, चम्मच, प्याला, ब्रश) और चीज़ें देकर उनसे कल्पनाशीलता के साथ खेलने को प्रेरित करें, खिलौनों के प्रयोग और सामाजिक मेल–जोल को देखे।

3. **शारीरिक चलन को देखें**
   - बच्चे को दौड़ने, गेंद किक करने, फेंकने और लपकने को प्रेरित करें।

4. **जांच के सारे समय ध्यान रखें**
   - बच्चे का बोलना, सामाजिक मेल–जोल करना और उसके देखने और सुनने का व्यवहार देखें।

भाषा की जांच के लिए खिलौने रखने का तरीका



4 ब्लॉक से एक ट्रेन और 3 ब्लॉक से एक पुल बना पाना

गोल और क्रॉस के चित्र की नक़ल कर पाना

सूची 20: लाल झंडे के चिन्ह

- चलने/भागने में संतुलन ठीक न होना।
- लार टपकना या साफ़ न बोल पाना।
- दो-तीन शब्द जोड़कर न बोल पाना।
- साधारण निर्देश न समझ पाना।
- साधारण खिलौनों (जैसे जिग्सॉ पज़ल) से न खेल पाना।
- खेल में कल्पनाशीलता न दिखाना।
- और बच्चों के साथ न खेलना।
- विकास में पहले प्राप्त हुई कुशलता खोना।

कुशलतायें

1. **शारीरिक चलन और रुख़**

- एक पैर पर 3–5 सेकंड तक खड़े हो पाना और एक पैर पर उछल पाना।
- गेंद फेंकने और लपकने में अब कुशल।

सूक्ष्म गतिविधि की क्षमता

- पेंसिल को अंगूठे और उँगलियों के बीच, संतुलन से, बड़ों की तरह पकड़ना।

2. **भाषा और संवाद**

- साफ़ आवाज़ में बोलना।
- पहले हुई किसी घटना के बारे में बता पाना (अभी सच और कल्पना में फर्क न कर पाना)।

3. **सामाजिक विकास**

- औरों के साथ खेलना पसंद करना।
- बातों में औरों के मज़ाक समझना और करना।
- औरों से मिल कर और बांटकर खेलना।
- औरों के परेशान होने पर सांत्वना देना।

4. **मानसिक समझ**

- छह, एक इंच बड़े ब्लॉक से तीन पैड़ी की सीढ़ी बना पाना।
- गोल, क्रॉस और चौकोन के चित्र की नकल कर पाना।
- मां (या व्यक्ति) का चित्र बनाने में सिर, धड़, हाथ, पैर, और कभी उँगलियाँ भी बनाना।
- चार रंगों के नाम जानना।
- 20 तक गिनती बोल लेना, और 4 या 5 चीज़ों को सही क्रम से गिन पाना।

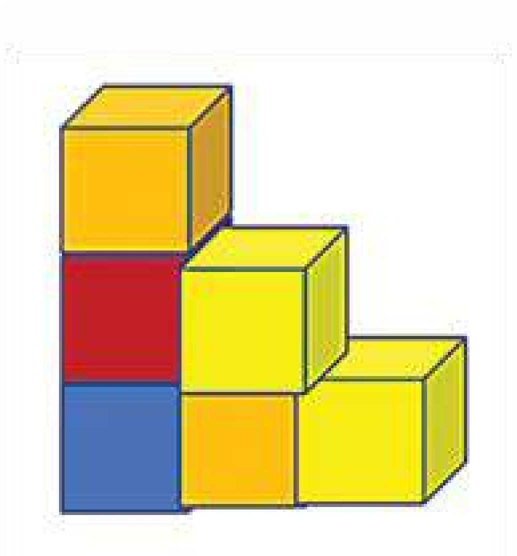
5. **खेलना**

- नाटकीय तरह से, औरों के कपड़े पहन कर खेलने को पसंद करना।

6. **आत्मनिर्भरता**

- हाथ धोना और पोंछना।
- अपने कपड़े खुद बदल पाना।

चार रंगों के नाम जानना और 4 या 5 चीज़ो को सही क्रम से गिन लेना



छह ब्लॉक की सीढ़ी को देख कर बनाना

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 4 साल की उम्र पर

1. **पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?**
   - बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में? (सूची 21)
   - बच्चे के बोलने, समझने, चलने, हाथ से काम करने, खेलने, सुनने, देखने के बारे में?
   - बच्चे के खाने और सोने के बारे में?

2. **जांचें: करीब 4 साल के बच्चे के विकास की जांच ऐसे करें:**
   - 1 इंच के 6 ब्लॉक से एक तीन पैड़ी की सीढ़ी, एक कागज़ के पीछे छुपा कर, बनायें। फिर बच्चे को वह दिखा कर कहें "आप भी ऐसा बनाओ"।
   - चार रंगों के दो–दो ब्लॉक या कागज़ बच्चे के सामने रख कर उनके रंग आपस में मिलाने को कहें और उनके नाम पूछें, और फ़िर उनको गिनने को कहें।
   - एक कागज़ पर पहले से बनाया हुआ गोला, क्रॉस और चोकोर दिखाकर बच्चे से "ऐसा बना कर दिखाओ" कहें। यदि ज़रूरत हो तो बनाकर दिखायें। एक आदमी/औरत का चित्र बनाने को कहें।
   - 5–6 ऐसे खिलौने, जिन्हें बच्चा जानता हो, उसके सामने रखें। बिना आँखों या उंगली से इशारा करे चार–पांच शब्दों के निर्देश, दो छोटे वाक्यों को जोड़ कर दें जैसे "लाल कार को प्लेट पर रखो फ़िर चम्मच को प्याले में रख दो"।
   - कुछ साधारण खिलौने (गुड़िया, चम्मच, प्याला, ब्रश) और चीज़ें देकर उनसे कल्पनाशीलता के साथ खेलने को प्रेरित करें, खिलौनों के प्रयोग और सामाजिक मेल–जोल को देखें।

3. **शारीरिक चलन को देखें**
   - भागने, गेंद फेंकने और लपकने को प्रेरित करें।

4. **जांच के सारे समय ध्यान रखें**
   - बच्चे का बोलना, सामाजिक मेल–जोल करना और उसके देखने और सुनने का व्यवहार देखें।

गोल, क्रॉस और चौकोन के चित्र की नकल कर पाना

व्यक्ति का चित्र बनाने में सिर, धड़, हाथ पैर और कभी उँगलियाँ भी बनाना

सूची 21: लाल झंडे के चिन्ह

- चलने/भागने में संतुलन ठीक न होना।
- पेंसिल से कोई चित्र न बना पाना।
- औरों के साथ व कल्पनाशीलता से खेलने में कोई रुचि न लेना।
- दो मुख्य शब्दों के वाक्य न समझना।
- साफ़ न बोल पाना।
- और बच्चों की उपेक्षा करना व घर से बाहर के लोगों की तरफ़ कोई प्रतिक्रिया न दिखाना।
- विकास में पहले प्राप्त हुई कुशलता खोना।

कुशलतायें

1. **शारीरिक चलन और रुख़**

- ज़मीन पर खिंची एक रेखा पर चल सकना। एक पैर पर, 8–10 सेकंड तक, खड़े हो पाना।
- 2 या 3 मीटर तक एक पैर पर कूद कर चल पाना।

सूक्ष्म गतिविधि की क्षमता

- अच्छे संयम से लिखना और चित्र बनाना।

2. **भाषा और संवाद**

- बातचीत करना और बातों को समझना।
- साफ़ बोली में व सही व्याकरण से बोलना।
- घर का पता, पूरा नाम, उम्र और जन्म दिन बता पाना।
- बोलने में भविष्य काल का प्रयोग कर पाना। 'पहली/आखरी' का फ़र्क जानना।

3. **सामाजिक विकास**

- अपनी भावनाओं को, सामाजिक अपेक्षा अनुसार, संतुलन के साथ दिखाना।
- मित्र बनाना और मित्रता निभाना।
- मज़ाक करना व औरों के मज़ाक पर हँसना।

4. **मानसिक समझ**

- दस एक इंच ब्लॉक से बने मॉडल को देखकर, चार पैड़ी की सीढ़ी बना पाना (5–5.5) साल।
- पेंसिल से, चोकोर और तिकोन को देखकर बना पाना।
- मां (या व्यक्ति) का चित्र बनाने में सिर, धड़, हाथ, पैर और चेहरे के अंग भी बनाना।
- दस चीज़ों को सही गिन लेना; अंकों के क्रम को समझना जैसे "तीसरा" या "पाँचवाँ"।

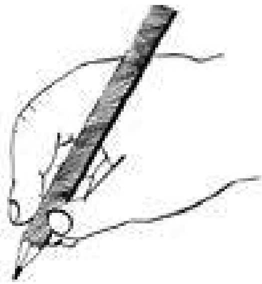
5. **खेलना**

- कल्पनाशील कहानी बनाकर छोटे खिलौनों से खेलना। औरों के साथ खेलने में खेल के नियम को समझना।

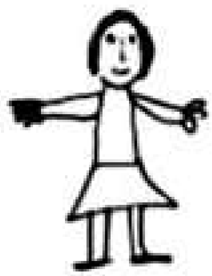
6. **आत्मनिर्भरता**

- हाथ और चेहरा धोना और पोंछना। कपड़े खुद बदल लेना।
- शौच का प्रयोग खुद कर पाना।

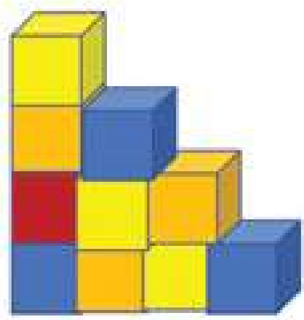
चार रंग पहचानना और 20 तक गिनना



पेंसिल को बड़ों की तरह पकड़ना



कपड़े पहने व्यक्ति का चित्र बनाना



दस एक इंच ब्लॉक से बने मॉडल को देखकर, चार पैड़ी की सीढ़ी बना पाना

कुशलताओं की जांच कैसे करें: करीब 5 साल की उम्र पर

1. **पूछें: क्या माता-पिता को बच्चे के बारे में कोई चिंता है?**
- बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में? (सूची 22)
- बच्चे के बोलने, समझने, चलने, हाथ से काम करने, खेलने, सुनने, देखने के बारे में?
- बच्चे के खाने और सोने के बारे में?

2. **जांचें: करीब 5 साल के बच्चे के विकास की जांच ऐसे करें:**
- 1 इंच के 10 ब्लॉक से एक चार पैड़ी की सीढी, एक कागज़ के पीछे छुपा कर, बनायें। उसे दिखा कर बच्चे से कहें "आप भी ऐसा बनाओ"।
- चार रंगों के ब्लॉक या कागज़ बच्चे के सामने रख कर उनके रंग के नाम पूछें, और फिर उनको गिनने को कहें; क्रम से दिखाने को कहें जैसे "तीसरा/पाँचवाँ ब्लॉक दिखाओ"।
- एक कागज़ पर पहले से बनाया हुआ गोला, क्रॉस और चोकोर और तिकोन दिखाकर बच्चे से "ऐसा बना कर दिखाओ" कहें। यदि ज़रूरत हो तो बनाकर दिखाएँ। एक आदमी/औरत का चित्र बनाने को कहें (परिशिष्ट 3)।
- 5–6 ऐसे खिलौने, जिन्हें बच्चा जानता हो, उसके सामने रखें। बिना आँखों या उंगली से इशारा करे, पांच–छह शब्दों के निर्देश, दो छोटे वाक्यों को जोड़ कर दें जैस, "लाल कार को बड़ी प्लेट पर रखो फिर चम्मच को प्याले में रख दो"।
- कुछ साधारण खिलौने (गुड़िया, चम्मच, प्याला, ब्रश) और चीजें देकर उनसे कल्पनाशीलता के साथ खेलने को प्रेरित करें, खिलौनों के प्रयोग और सामाजिक मेल–जोल को देखें।
- बच्चे से उसके मित्रों, स्कूल या रुचि के बारे में बातचीत करें।

3. **शारीरिक चलन को देखें**
- भागने, गेंद फेंकने और लपकने को प्रेरित करें।

4. **जांच के सारे समय ध्यान रखें**
- बच्चे का बोलना, सामाजिक मेल–जोल करना और उसके देखने और सुनने का व्यवहार देखें।

तिकोन को देखकर बना पाना

भाषा की जांच के लिए खिलौने रखने का तरीका

सूची 22: लाल झंडे के चिन्ह

- औरों से पारस्परिक मेल-जोल और बातचीत न करना या अजीब तरीके से करना।
- किसी काम करने पर ध्यान न दे पाना।
- औरों से अलग या निष्क्रिय रहना।
- बोलने में बहुवचन या भूत/भविष्य काल न बोलना/समझना।
- अपनी देखभाल खुद न कर पाना।
- और बच्चों की उपेक्षा करना व घर से बाहर के लोगों की तरफ़ कोई प्रतिक्रिया न दिखाना।
- विकास में पहले प्राप्त हुई कुशलता खोना।

ज़रूरी शारीरिक जांच

1. **शारीरिक विकास**
   सिर की नाप, लम्बाई और वज़न माप कर विकास के चार्ट (परिशिष्ट 5) पर लगायें। शारीरिक विकास में कमी, पोषण या थाइरोइड हारमोन की कमी, आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया, या किसी और बीमारी से हो सकती है। इन बच्चों के विकास पर भी ख़राब असर पड़ता है।

सिर की नाप

देखें कि चेहरे और शरीर की रचना में, जन्म से होने वाले कोई फर्क तो नही हैं? ऐसे फर्क आनुवंशिक विकार के चिन्ह हो सकते हैं।

2. **ज़रूरी न्यूरोलोजिकल जांच**
   जांच करें
   - शारीरिक रुख़: खड़े, बैठे, चलते हुए
   - मांसपेशियों की टोन
   - मांसपेशियों की शक्ति
   - टेंडन रिफ्लेक्स
   - बायें/दायें अंगों में असमानता

विकास की परेशानी न्यूरोलोजिकल विकार की वजह से हो सकती है, जैसे सेरेब्रल पाल्सी या मस्कुलर डिस्ट्रोफ़ी।

2 साल से कम उम्र पर लम्बाई की नाप

3. **बच्चों के डाक्टर द्वारा पूरी शारीरिक जांच**
   विकास के कुछ विकार, शारीरिक बीमारियों की वजह से हो सकते हैं, जैसे मेटाबोलिक बीमारियां।

4. **शरीर पर कोई चोट या घाव**
   यह बच्चे के शारीरिक शोषण, खुद को मारने से या आकस्मिक घटना की वजह से हो सकते हैं, इनकी जल्दी पहचान होना ज़रूरी है।

विकास की जांच (असेस्मेंट) से मिली जानकारी का विश्लेषण कैसे करें?

विकास की जांच से मिली जानकारी को समझने के चार मुख्य कदम:

1. विकास की **बाधाओं के असर** को समझना।
2. बच्चे की **कुशलताओं में कमी के स्तर** को समझना।
3. इस जानकारी का इस्तेमाल करके **अगला कदम** जानना।
4. अगर विकास में कोई विकार हो तो उसके **कारण को समझने की विधि** का प्रयोग करना:
   - शारीरिक चलन में विकार के मुख्य कारण जानना।
   - भाषा और संवाद में विकार के मुख्य कारण जानना।
   - सम्पूर्ण विकास में विकार के मुख्य कारण जानना।

इन कदमों को आगे विस्तार से बताया गया है:

1. **बच्चे के विकास पर पड़ने वाली बाधाओं के असर को समझना**
   माता–पिता से उन बाधाओं के बारे में पूछें जिनका विकास पर ख़राब असर पड़ सकता है (सूची 12), फ़िर उनके विकास पर संभावित असर को देखें (सूची 23)।

सूची 23: बाधाओं का स्तर और असर

कोई बाधा नहीं	किसी भी तरह की कोई बाधा न होना।	माता–पिता को बाधाओं से बच्चे को बचाने के तरीके बतायें।
बाधा होने का अंदेशा	ऐसी एक या दो बाधा का होना, जिनका जीवन पर कम असर होने की संभावना हो, जैसे मां–बाप का ग़रीब होते हुए भी, मदद मिलने से, बच्चे की देखभाल ठीक से कर पाना।	इन बच्चों की सेहत और मिज़ाज कमज़ोर होने से इन्हें कम परेशानी में भी विकार हो सकता है। इनके माता पिता को बच्चे की मदद करने के तरीके बतायें, जैसे अच्छा पोषण, देखभाल और स्वास्थ्य।
बाधाओं का निश्चित होना	कई बाधाओं का एक साथ होना, या ऐसी बाधा का होना जिसका बच्चे के स्वास्थ्य या विकास पर गहरा असर हो, जैसे माता–पिता का बच्चे के प्रति बुरा व्यवहार या उसकी उपेक्षा करना, बच्चे का समय से बहुत पहले पैदा होना या इंटेंसिव केयर मिलना, किसी लम्बी बीमारी का होना, या ग़रीबी या किसी और वजह से बच्चे के पोषण और देखभाल पर असर पड़ना।	इन बच्चों के विकास के परिणाम अक्सर अच्छे नही होते और इन्हें मदद और पढ़ने/सीखने में सहायता जल्दी चाहिये; इनके माता–पिता को भी मदद दें।

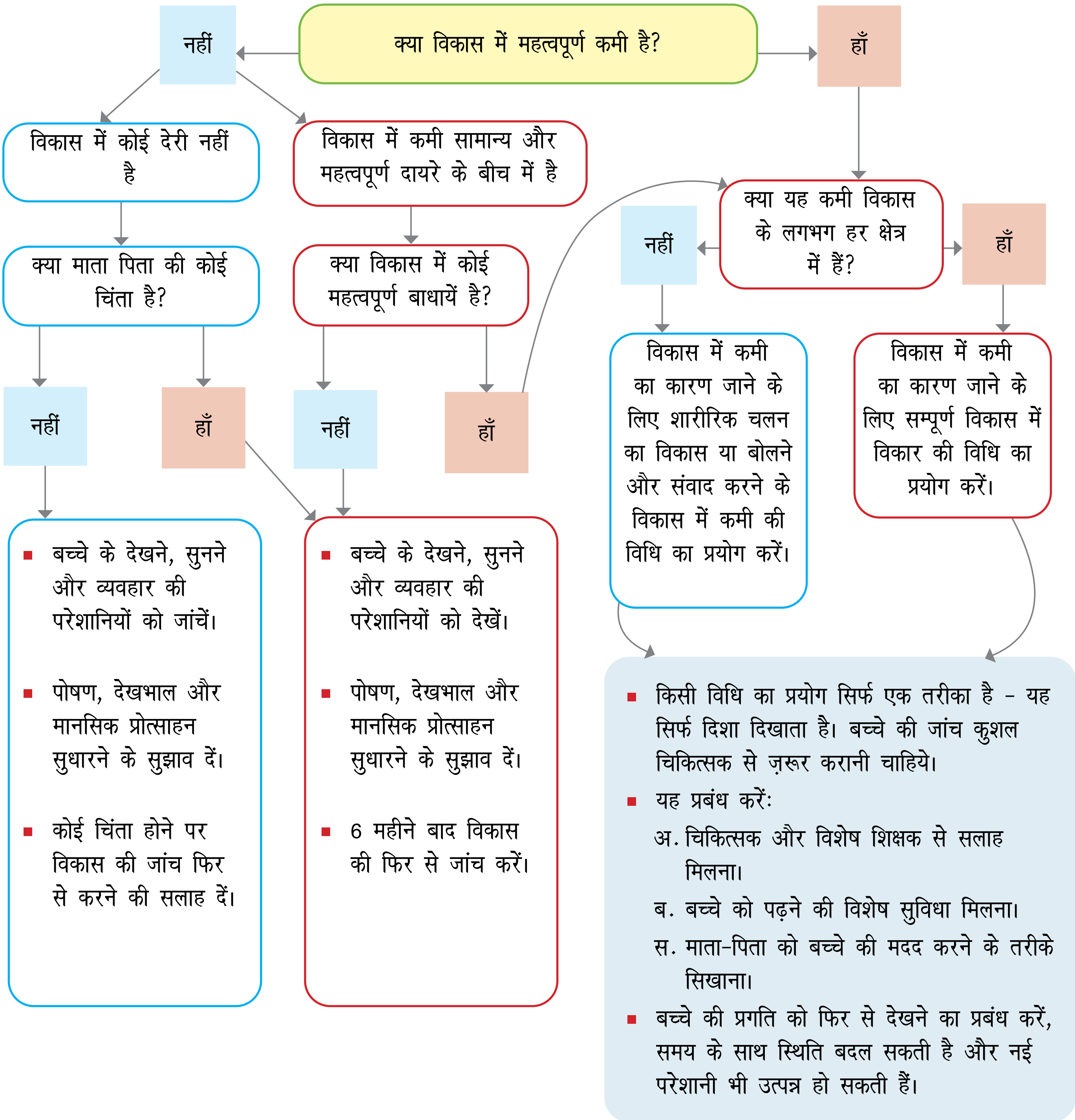
बच्चों के विकास की प्रगति में कुछ फ़र्क होना सामान्य बात है, जैसे जब 2 साल के बच्चे का विकास 20 महीने के स्तर पर हो। लेकिन, अगर इस बच्चे का विकास 18 महीने से भी कम हो तो यह पिछड़ाव महत्वपूर्ण है – यह विकास में या स्वास्थ्य में स्थायी विकार दिखाता है। अगर, विकास की प्रगति इन दोनों स्थितियों के बीच की हो, तब यह देखने की ज़रूरत है कि विकास में कोई बाधा या अन्य लाल झंडे का चिन्ह तो नही है – ऐसा होने से विकार की संभावना बढ़ती है और बच्चे के स्वास्थ्य और विकास की पूरी जांच करने और फिर से देखने की ज़रूरत होती है (सूची 24)।

सूची 24: कुशलताओं में कमी के स्तर

उम्र (साल)	सामान्य दायरा	बीच का दायरा*	महत्वपूर्ण कमी**
1	9–10 महीने तक	7 महीने तक	7 महीने से कम
2	20 महीने तक	18 महीने तक	18 महीने से कम
3	2.5 साल तक	2 साल तक	2 साल से कम
4	3.5 साल तक	3 साल तक	3 साल से कम
5	4 साल 3 महीने तक	3.5 साल तक	3.5 साल से कम
		*विकास में कोई बाधा या अन्य लाल झंडे का चिन्ह होने से विकार की संभावना बढ़ती है	**विकास में विकार की संभावना है

3. विकास और बाधाओं की जानकारी का इस्तेमाल करके अगला कदम जानना
नीचे दिये तरीके का इस्तेमाल करें (चित्र 16):

चित्र 16: विकास की जांच के बाद अगला कदम जानना



4.अः शारीरिक चलन में देरी या विकार के मुख्य कारण जानने की विधि

नीचे लिखे तरीके (चित्र 17) का प्रयोग करें और विकार के कारण की संभावना के लिए सूची 25 को देखें।

चित्र 17: शारीरिक चलन के विकार के कारण को ढूंढना

अगर बच्चे के शारीरिक चलन के विकास में कोई गंभीर कमी है, जैसेः

- 3 महीने पर सिर न संभाल पाना
- 9 महीने में बैठ न पाना
- 18 महीने पर चल न पाना

देखें कि क्या नीचे लिखी कोई बात बच्चे में है?

- सम्पूर्ण विकास में देरी या विकार
- मांसपेशियों में जकड़न, ढीलापन, कमज़ोरी, या टेंडन रिफ्लेक्स का कम या बढ़ा होना
- अन्य परेशानी जैसे एपिलेप्सी (मिर्गी), कम दिखना, बढ़ा हुआ जिगर और अस्वस्थता
- थाइराइड होरमोन की कमी या क्रिएटीन काइनेज़ का बढ़ा होना
- चेहरे या शरीर की रचना में बदलाव होना
- परिवार में किस और को ऐसा ही विकार होना

फिर सूची 25 में संभावित कारण देखें

सूची 25: शारीरिक चलन के विकार के मुख्य कारण

सम्पूर्ण विकास का विकार	मांसपेशियों की टोन या रिफ्लेक्स में विकार	चेहरे/शरीर की रचना में बदलाव	मांसपेशियों में कमज़ोरी	पारिवारिक बीमारी या ऐसी ही परेशानी	अन्य चिन्ह	संभावित कारण
+/-	ज्यादातर टोन और रिफ्लेक्स दोनों बढ़ी		+		+/– एपिलेप्सी (मिर्गी)/ जन्म के समय परेशानी	**सेरेब्रल पाल्सी**
++	कम टोन	+				**डाउन सिंड्रोम / अन्य आनुवंशिक बीमारी**
++	कम टोन					**सम्पूर्ण विकास का विकार**
	कम टोन		++	+/–	क्रिएटीन काइनेज़ का बढ़ना	**ड्यूशेन या अन्य मस्कुलर डिसट्रोफी**
+			+	+/–	बढ़ा हुआ जिगर और अस्वस्थता	**मेटाबोलिक बीमारियाँ**
					++	**परिवार में बचपन में देरी से चलना या सम्पूर्ण विकास का विकार**

4.ब: बोलने और संवाद करने के विकास में देरी या विकार के मुख्य कारण जानने की विधि

बोलने और संवाद करने के विकास में देरी या विकार कई वजह से हो सकता है (चित्र 18)। इसका असर बच्चे के व्यवहार और पढ़ने की क्षमता पर भी पड़ता है। माता–पिता को बच्चे की मदद करने के तरीकों के बारे में सलाह दें (परिशिष्ट 6)।

चित्र 18: बोलने और संवाद करने के विकास में देरी के कारण ढूंढना

क्या बच्चे को कम सुनाई देता है? →

- सुनाई कम देने के कारणों को जानें (पेज 31 देखें)।
- बच्चे के सुनने के व्यवहार को देखें (पेज 32 देखें)।
- माता–पिता से जानकारी लेने के लिए सूची का प्रयोग करें (पेज 32 देखें)।
- अगर शंका हो तो बच्चे के सुनने की जांच एक विशेषज्ञ चिकित्सक या ऑडियोलॉजिस्ट से करायें।

सुनाई देने में कमी किसी भी बच्चे में हो सकती है, इस से भाषा और संवाद में अक्सर विकार होता है।

क्या मानसिक समझ के विकास में भी कमी है? →

विकास के सभी क्षेत्रों की जांच करें, चाहे चिंता सिर्फ बच्चे के बोलने के बारे में हो। बोलने और संवाद में कमी सम्पूर्ण विकास में कमी का पहला चिन्ह हो सकती है। बच्चे के स्वास्थ्य में और देखने, सुनने में कमी भी इसके साथ हो सकती है।

क्या भाषा की समझ उम्र के अनुसार है? →

- भाषा की समझ की जांच में सावधान रहें – बच्चे अक्सर रोज़मर्रा की स्थितियों को जानते हैं चाहे भाषा न समझें – जिससे माता–पिता उनकी समझ को असलियत से ज़्यादा समझते हैं।
- पेज 23 पर बोलने और संवाद करने के क्षमता की जांच के बारे में देखें। शक होने पर भाषा के चिकित्सक से राय लें। भाषा समझने की क्षमता के बारे में जानना बच्चे की मदद करने के लिए ज़रूरी है।

क्या सामाजिक कुशलता या पारस्परिक मेल–जोल में कोई कमी है या/और क्या बच्चे के बोलने का विकास शुरू में ठीक होने के बाद रुक गया था? →

- पेज 28–29 पर सामाजिक विकास की जांच करने और किसी विकार को पहचानने के बारे में देखें।
- भाषा के विकास का कम हो जाना या रुक जाना आटिज्म के करीब एक तिहाई बच्चों में होता है। अगर भाषा के अलावा और किसी कुशलता में भी कमी हो तो बच्चों के डाक्टर या न्यूरोलोजिस्ट से सलाह लें।

आटिज्म का पता जल्दी होने से बच्चों को सही मदद मिल सकती है। आटिज्म के साथ बच्चे को बोलने और सम्पूर्ण विकास का विकार भी हो सकता है।

क्या बच्चा घर में ठीक से बोलता है पर बाहर नही बोलता? →

सलेक्टिव म्युटिस्म, स्कूल जाना शुरू करने के समय, एंगज़ायटी (मानसिक परेशानी) की वजह से होता है। जिन बच्चों को सलेक्टिव म्युटिस्म हो अक्सर उनकी भाषा में भी विकार होता है। मानसिक चिकित्सक और स्पीच थेरेपिस्ट से मदद लें।

4.सः सम्पूर्ण विकास में देरी या विकार के मुख्य कारण जानने की विधि

सम्पूर्ण विकास में देरी या विकार का विकास के कई क्षेत्रों पर असर पड़ता है (चित्र 19), जैसे मानसिक समझ, सूक्ष्म काम करने की क्षमता और बोलने व संवाद करने की क्षमता।

चित्र 19: सम्पूर्ण विकास में देरी के कारण ढूँढना

क्या बच्चा अस्वस्थ है या उसके शारीरिक विकास (वज़न और लम्बाई) में कमी है? →	पोषण की कमी, थाइराइड होरमोन की कमी और इन्फेक्शन से होने वाली बीमारियों का लम्बे समय तक या बार बार होना, या किसी ज़हरीले पदार्थ जैसे लेड या पारे (मरक्यरी) का शरीर में जाना, बच्चे के स्वास्थ्य और मानसिक विकास पर ख़राब असर डालते हैं। इन पर पहले ध्यान देना चाहिये – इन सब का इलाज़ हो सकता है।
क्या मस्तिष्क में विकार के कोई लक्षण हैं, जैसे शारीरिक गतिविधि में खराबी या एपिलेप्सी (मिर्गी)? →	एपिलेप्सी (मिर्गी) की बच्चे के डाक्टर द्वारा जांच करायें। जन्म समय से पहले होना, ऑक्सीजन की कमी होना या जन्मजात इन्फेक्शन (टोक्साप्लास्मा, रूबेला, सी एम् वी या हर्पीस) होने से मस्तिष्क में विकार हो सकता है। दिमाग का स्केन तभी करायें जब वह इलाज़ के लिए ज़रूरी हो।
क्या बच्चे के शरीर या चेहरे के आकार में कोई बदलाव है? क्या परिवार में किसी और के विकास में ऐसी ही परेशानी है/थी? →	कसी आनुवंशिक बीमारी या सिंड्रोम के लिए आनुवंशिक जांच करायें।
क्या बच्चे का किसी तरह का शोषण होता है या उसकी देखभाल में बहुत कमी है? →	शोषण से या मानसिक प्रोत्साहन की कमी से बच्चे के सम्पूर्ण विकास में कमी हो सकती है।

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल (स) और जवाब (ज)

स: अगर बच्चे के विकास में कमी का संदेह है, लेकिन कोई गंभीर कमी या विकार नही है, तो क्या उसका भी कुछ महत्व है?

ज: विकास में इस तरह की कमी की उपेक्षा नही करनी चाहिये। यह पारिवारिक कारणों, जैसे बच्चे को मानसिक प्रोत्साहन कम मिलने या साधनों की कमी या शोषण की वजह से हो सकता है। आनुवंशिक कारण, देखने या सुनने की परेशानी या स्वास्थ्य में परेशानी की वजह से भी ऐसा हो सकता है। अस्वस्थता के कुछ कारणों, जैसे खून की कमी (एनीमिया), पोषण की कमी या थाइराइड की कमी का इलाज किया जा सकता है – इन पर पहले निगाह रखनी चाहिये।

जल्दी मदद मिलने से बच्चों के विकास और जीवन के परिणाम सुधारे जा सकते हैं।

स: अगर विकास में गंभीर कमी या विकार हो तो क्या वह समय के साथ ठीक हो जाते हैं?

ज: सब बच्चे समय के साथ सीखते और प्रगति करते हैं। जिन बच्चों के विकास में गंभीर कमी होती है वह भी प्रगति करते हैं, लेकिन उनके विकास पर असर लम्बे समय तक या हमेशा रहता है। ऐसा कोई तरीका नही है जिससे बच्चे की भविष्य की कुशलताओं को समय से पहले बताया जा सके। समय से और प्रमाणित तरीकों से मदद मिलने से विकास के ठीक होने की उम्मीद बढ़ती है।

स: विकास में विशिष्ट (स्पेसिफिक) और सम्पूर्ण (ग्लोबल) कमी में क्या फर्क है?

ज: जब विकास के सिर्फ एक क्षेत्र में कमी हो जैसे भाषा के विकास में कमी, तब उसको विशिष्ट (स्पेसिफिक) कहते हो। सम्पूर्ण (ग्लोबल) कमी में विकास के भाषा के क्षेत्र साथ और क्षमतायें, जो भाषा पर निर्भर नही करती, जैसे मानसिक समझ और सूक्ष्म काम करने की क्षमता भी कम होती हैं।

स: विकास में कमी का कारण क्यों ढूँढना चाहिये?

ज: कुछ बच्चों में विकास में कमी के कारण का पता चलने पर उसका इलाज किया जा सकता है, जैसे थाइराइड होरमोन की कमी, आयरन की कमी, पोषण की कमी, देखने, सुनने की कमी और प्रोत्साहन मिलने की कमी। कुछ अन्य बच्चों में विकास की देरी किसी और वजह से होती हो, जैसे आटिज्म या सेरेब्रल पाल्सी। इन वजहों की जल्दी पहचान कर बच्चों को मदद की जा सकती है। माता–पिता को आनुवंशिक सलाह मिलने से परिवार के बारे में सोचने में मदद मिलती है। यह ज़रूरी है कि माता–पिता बच्चे की अवस्था के लिए अपने को दोषी न ठहरायें।

स: विकास के विकार के बारे में और जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

ज: इन वेबसाइट पर दी गयी जानकारी को देखें:
www.enablenet.info
www.nayi-disha.org

असेस्मेंट के बाद - मदद करने वाले काम

1. माता-पिता को सूचना देना

माता–पिता को समर्थ करने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण कदम है। उनको निम्नलिखित जानकारी देनी चाहिये:

- असेस्मेंट से प्राप्त जानकारी: सच्चाई से और आसानी से समझ में आने वाली भाषा में समझायें, लेकिन सकारात्मक तरीके से और सहानुभूति के साथ।
- बच्चे की परेशानियां, उसके सीखने, काम करने और व्यवहार पर क्या असर डाल रही हैं और भविष्य में उनका क्या असर पड़ सकता है।
- बच्चे के लिए भविष्य में किसी परेशानी का अंदेशा बतायें: जैसे उसकी परेशानियों का बढ़ना या नई परेशानियों का उत्पन्न होना।
- बच्चे की मदद कैसे करें: उन्हें बतायें कि माता–पिता, अन्य चिकित्सक और शिक्षक बच्चे की कैसे मदद कर सकते हैं।

2. क्या बच्चे को आगे किसी और जांच या मदद की ज़रूरत है?

- माता–पिता को उनके पास उपलब्ध सहायता के बारे में बतायें।
- उनके इलाके की उपयुक्त गैर–सरकारी संस्थाओं, सामाजिक और आर्थिक मदद के बारे में सूचना दें।
- बच्चे की परेशानी और उसकी मदद के बारे में अन्य लिखित या इन्टरनेट से उपलब्ध जानकारी दें।
- किसी जरूरी जांच, जैसे देखने या सुनने की जांच, के लिए उपयुक्त चिकित्सक को सूचित करें।
- प्रगति देखने के लिए कुछ समय बाद बच्चे को फ़िर से देखने का प्रबंध करें।

समापन संदेश: कुछ महत्वपूर्ण बातें जिन्हें याद रखें

1. आप का उद्देश्य बच्चे और उसके परिवार की मदद करना है, न कि उनके लिए परेशानी या बोझा बनना।

चिकित्सकों को साथ मिलकर कर व अच्छे प्रबंध और समन्वय बनाकर काम करना चाहिये जिससे परिवार को परेशानी न हो।

2. "विकास का हर असेस्मेंट अपने आप में मददगार होता है"

अपने काम करने के तरीके का हमेशा ध्यान रखें – बच्चा और परिवार आपसे सीख रहे हैं!

3. कोई नुकसान न पहुचायें, अपने ज्ञान और काम की सीमा का ध्यान रखें।

कभी झूठी दिलासा न दें, न ही गलत सलाह दें।

4. सहायता हर समय की जा सकती है, जांच के पूरी होने का इंतज़ार करना ज़रूरी नहीः

- बच्चे की देखभाल करने को सुधारने में मदद करना।
- बच्चे का पोषण – खाना – सुधारने में मदद करना।
- बच्चे का स्वास्थ्य सुधारने में मदद करना।
- माता–पिता की मानसिक, सामाजिक और आर्थिक मदद करना।

5. माता-पिता से सहानुभूति से बर्ताव करें:

माता–पिता के लिये अपने बच्चे के किसी विकार के बारे में सुनना बहुत मुश्किल होता है। आप ख़राब ख़बर को अच्छी खबर में नही बदल सकते, लेकिन सहानुभूति से उनकी परेशानी सुन कर मदद कर सकते हैं।

6. अपने काम के तरीके को सुधारें:

- माता–पिता के साथ सहयोग से काम करने से बच्चे के परिणाम अच्छे होते हैं: उनकी बातें ठीक से सुनें और अपनी बात इस तरीके से समझायें जिससे उन्हें ज़्यादा से ज़्यादा समझ आये।
- बच्चे की परेशानियों के बारे में पहले से निर्णय न बनाएं – पहले पूरी जानकारी को हासिल कर के उसका विश्लेषण करें – फ़िर निर्णय लें।
- झूठी दिलासा न दें – इससे बच्चे को मदद मिलने में देरी हो सकती है।
- बिना वजह आशंका न उत्पन्न करें – इस से माता–पिता की परेशानी और बोझ बढ़ता है।
- ईमानदारी और मददगारी से काम करें, अगले क़दमों के बारे में माता–पिता को ठीक से समझायें।
- हर बच्चे और परिवार में अच्छी शक्ति और कुशलता होती है – इसकी जानकारी परिवार को भी दें जिस से उनकी आशा बढ़े।

1. विकास में कमी होने वाले बच्चों के माता पिता की मदद करना

माता–पिता की मदद करना बच्चे की मदद करने का सबसे अच्छा तरीका है – दोनों एक दूसरे की ज़िन्दगी बेहतर बनाते हैं। माता–पिता अपने बच्चे को जानते हैं, उसके साथ रहते हैं और उसकी देखभाल करते हैं; वही उसकी मदद सबसे अच्छी तरह कर सकते हैं। लेकिन, ऐसा करने में उनके सामने कुछ मुश्किल आती हैं:

- उन्हें बच्चे की अवस्था और ज़रूरतों के बारे में सही जानकारी नही होती।
- उन्हें सही सहायता नही मिलती।
- उनका बच्चे की तरफ से निराश होने से बच्चे के विकास और व्यवहार पर खराब असर पड़ता है।

चिकित्सक बच्चे की तकलीफ़ और उसकी ज़रूरतों के बारे में जानते हैं और परिवार को उसकी पूरी मदद करने के लिए सूचना और सहायता दे सकते हैं। आप माता–पिता की मदद विभिन्न तरीकों से कर सकते हैं:

1. माता-पिता और परिवार से बात करें

चिकित्सक के बोलने के तरीके का माता पिता और परिवार पर असर पड़ता है। माता पिता की स्थिति और भावनाओं को समझ कर, उनसे मददगारी और ईमानदारी से बात करने से उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। आपको माता पिता का आदर करते हुए उन्हें जानकारी पाने में मदद करनी चाहिये। उन्हें, ज़रुरत पड़ने पर आपसे सम्पर्क बनाने का तरीका भी बतायें।

2. बच्चे की अवस्था को समझने में परिवार की मदद करें

परिवार को यह समझने में मदद चाहिये कि बच्चे की अवस्था का क्या मतलब है, उसकी मदद कैसे हो सकती है और आगे भविष्य में क्या होने की संभावना है। आप धैर्य के साथ उनकी बातों को सुनें और उन्हें सूचना इस तरह से दें जिसे वह समझ सकें। परिवार को बच्चे की मदद करने के तरीके सीखने के लिए किसी ज़रूरी प्रशिक्षण का इंतज़ाम करें।

3. सुनें और समझायें

माता–पिता की मदद करने के लिए उनकी समझ, विश्वास और ज़रूरतों को सुनना और समझना ज़रूरी है। परिवार के साथ सद्भावना से बात करें जिससे उनका आत्मविश्वास कम न हो। उनको बच्चे की परेशानियाँ और उनकी वजह समझायें, जिससे वह खुद को या आपस में एक दूसरे को दोष न दें।

4. सामाजिक सहायता

बच्चे की मदद करने के लिए माता–पिता को साधन और सहायता की ज़रूरत होती है। विकलांगता को समाज में ख़राब तरह से देखे जाने से माता–पिता का समाज से अलगाव हो सकता है और वह अकेले पड़ सकते हैं। उन्हें, उनके आसपास मिलने वाली सहायता और मदद के तरीकों के बारे में सूचना दें। उनके जैसे कुछ और माता–पिता, जिनके बच्चों को इसी तरह की परेशानी हो, से उन्हें मिलने में मदद करें।

बच्चों की मदद करने में समय और पैसा खर्च होता है। माता–पिता को उनको मिल सकने वाले भत्तों और मददगार सस्थानों की जानकारी दें, या ऐसी जानकारी देने वाली जगह बतायें।

5. माता पिता को बच्चे की गतिविधियों का इंतज़ाम करने में मदद चाहिए

सभी बच्चों को खेल कूद और मनोरंजक गतिविधियों से फायदा होता है। माता–पिता को यह ढूंढने में मदद चाहिये कि इस तरह की गतिविधियां उनका बच्चा कैसे और कहाँ कर सकता है।

6. सकारात्मक बनें

वास्तविकता को मानें, लेकिन साथ में सकारात्मक और मददगार बनें। माता–पिता बहुत परेशान और दुखी हो सकते हैं। लेकिन, उनकी निराशा बढ़ाना ज़रूरी नहीं है, सकारात्मक बातें सुनने और उनके प्रयत्नों की प्रशंसा होने से उनका मनोबल बढ़ेगा।

2. बच्चों की हाथ से काम करने की क्षमता को बढ़ाने के तरीके

इन गतिविधियों को उन माता–पिता को बतायें जिनके बच्चों की हाथों से काम करने की क्षमता को बढ़ाने की ज़रुरत हो। ऐसा करते समय, हर स्तर पर होने वाली गतिविधियों के बारे में सोचें: कंधे, बाहें, हाथ और उंगलियां। बच्चे स्थिर तरीके से बैठने या खड़े होने पर अपने हाथों का इस्तेमाल बेहतर कर पाते हैं। बच्चों के शरीर या पैरों को सहारा दे कर उनके संतुलन और स्थिरता को सुधारें।

1. कंधे का स्तर

ऐसी गतिविधियां बनायें जिन से बच्चा अपने कंधे को घुमा सके:

- एक रिबन या कपड़े को हाथ में पकड़ कर बांह सीधी रखते हुए चारों और घुमाना (अगर बच्चा हाथ से ठीक से न पकड़ सके तो रिबन या कपड़े को बच्चे के हाथ में या किसी कंगन में बांध दें)। इस गतिविधि को संगीत के साथ करके आप इसे रोचक बना सकते हो।

2. पूरी बांह का स्तर

ऐसी गतिविधियां बनायें जिससे बच्चा अपनी बांह को उठाकर चलाये:

- बच्चा किसी ऐसे कागज़ या बोर्ड पर, जो उसके कंधे के स्तर पर उसके सामने लगा हो कोई चित्र बनाये या उसे रंगे।
- एक क़ागज़ को एक मेज़ की सतह के नीचे की तरफ चिपका दें या टेप से लगा दें। बच्चे को इस मेज़ के नीचे लेटना होगा और अपनी बांह उठाकर किसी क्रेयॉन या पेंसिल से कागज़ पर चित्र बनाना होगा।

3. पूरे हाथ का स्तर

ऐसी गतिविधियां बनायें जिनमें बच्चा अपने पूरे हाथ का इस्तेमाल कर सके:

- एक स्पंज या मुलायम गेंद को हाथ में पकड़ कर दबाना: स्पंज को पानी में भिगोकर उसका पानी बच्चे से बार–बार निचोड़वायें।
- छोटे डिब्बे या बोतलों पर उनके ढक्कन को घुमाकर लगाना: बच्चे से सही ढक्कन ढूंढ कर लगाने के लिए कहें, इससे बच्चे की दो क्षमताएं – चीजों को छांटना और हाथों से सूक्ष्म काम करना – बढ़ेंगी।
- आटा या मिट्टी गूंथ कर उससे चीज़ें बनाना हाथों के लिए अच्छी गतिविधि है।

4. उंगलियों का स्तर

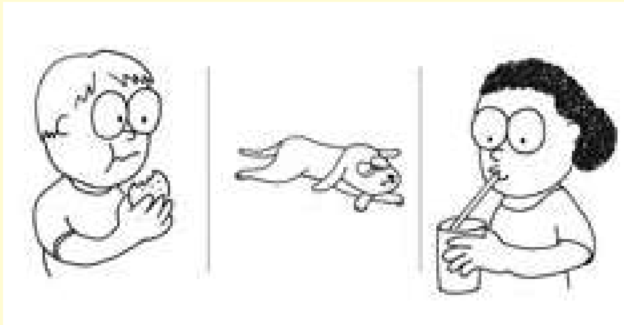
ऐसी गतिविधियां बनायें जिनमें बच्चा अपनी उंगलियों का इस्तेमाल कर सके:

- छोटे बटन और सिक्कों को छांट कर अलग अलग जगह रखना।
- छोटे ब्लॉक से नमूने बनाना।
- छोटी चीज़ों को छोटी चिमटी से पकड़कर छोटे डिब्बों में रखना।
- सुतली या इलास्टिक से छोटी डंडियों या सिलाई को बांधना।

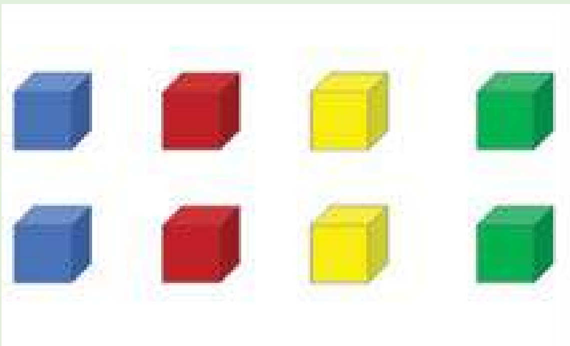
3. विकास की जांच में काम आने वाली चीज़ें व तस्वीरें

यहाँ ऐसी साधारण चीज़ों और तस्वीरों को दिखाया गया है जो आप विकास की जांच में इस्तेमाल कर सकते हैं। माता–पिता को भी बच्चे के साथ खेलने में ऐसी ही चीज़ें इस्तेमाल करने को प्रेरित करें।

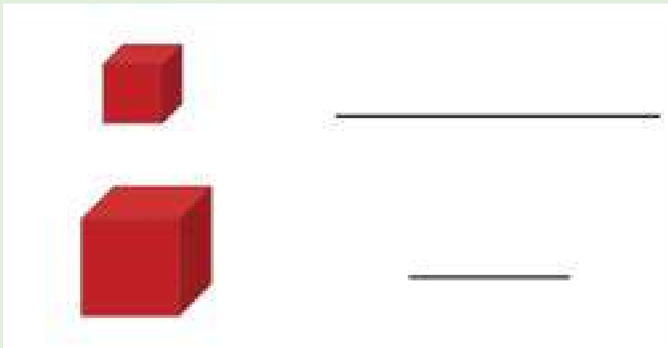
ऐसी साधारण चीज़ों का बच्चे की बोलने और संवाद करने की क्षमता की जांच करने के लिये इस्तेमाल करें जिनसे बच्चा परिचित हो, जैसे खिलौने और तस्वीरें।



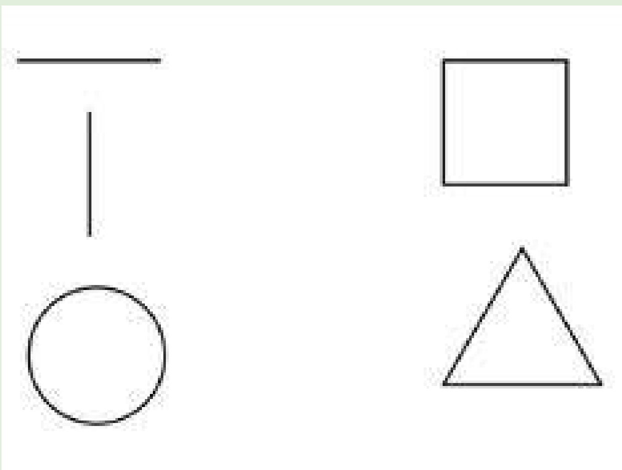
बच्चे के बोलने/समझने की क्षमता को जांचने के लिए **कार्यवाही दिखाने वाले एक्शन चित्र** को दिखा कर सवाल पूछें, जैसे "यह क्या कर रहा है" या "दिखाओ कौन खा रहा है/ सो रहा है/ पी रहा है?



मुख्य रंगों के लकड़ी/प्लास्टिक के ब्लॉक विकास की जांच में कई तरीके से इस्तेमाल किये जा सकते हैं, जैसे हाथ से काम करने की क्षमता, रंगों को मिलाना या उनके नाम बताना, ट्रेन, मीनार, या पुल का नमूना बनाना, और ब्लॉक को गिनना।



कुछ बड़ी और छोटी चीज़ें और चित्र का बच्चे की भाषा की समझ की जांच के लिए इस्तेमाल करें। जैसे, इन्हें दिखा कर बच्चे से पूछें, "दिखाओ, कौन सा बड़ा/छोटा है" या "कौन से लम्बी/छोटी है"।



इस तरह के चित्र का बच्चे के हाथ से पेंसिल को पकड़ने और उसकी मानसिक समझ जांचने के लिए प्रयोग करें। पहले से बने ऐसे किसी एक चित्र को दिखा कर बच्चे से कहें: "एक ऐसा बना कर दिखाओ"।

4. बोलने और संवाद करने के विकास को बढ़ावा देना

बच्चे औरों से मेल–जोल में बोलना और संवाद करना सीखते हैं। माता–पिता को बच्चे के बोलने और संवाद करने के विकास को बढ़ाने के लिए नीचे लिखे सुझाव दें:

1. उन बच्चों की मदद कैसे करें जो अभी बोल नहीं रहे हैं?

- **पहले, बच्चे के साथ मेल-जोल को प्रभावी बनायें:**
  - बच्चे के आस पास होने वाले शोर को कम करें – जैसे टीवी या रेडियो।
  - बच्चे से कुछ कहने से पहले उसका ध्यान अपनी तरफ लें, और मेल–जोल को बच्चे के लिए रोचक और मज़ेदार बनायें।
  - बच्चे को तरह तरह की आवाज़ें सुनने के मौके बनायें।
  - धैर्य रखें, बच्चे को प्रतिक्रिया दिखाने और बोलने के लिए समय दें।

- **आवाजें सुनना और बनाना**
  - बच्चे के बोलने पर ध्यान दें।
  - अगर बच्चा शब्द के बजाय कोई आवाज़ ही निकालता है, तो उस आवाज़ को उस शब्द की तरह स्वीकार करें और खुद सही शब्द बोलें, उदाहरण के लिए अगर बच्चा कहे "का" तब आप कहें "हां कार" । बच्चे से "ऐसा कहो" या "वैसा कहो" न कहें, इससे बच्चे की बोलने में रुचि कम होगी।
  - ऐसी आवाज़ें बनायें जो आपसे या खिलौने से सम्बन्ध रखती हों।
  - एक दूसरे की आवाज़ की नकल करते हुए बच्चे के साथ खेल खेलें।

- **हाव भाव और इशारों का इस्तेमालः**
  - बोलते समय इशारों का इस्तेमाल करें; जैसे बैठने, खाने या पीने के लिए। इससे बच्चे को शब्द समझने में आसानी होगी।
  - बच्चा जिस तरफ देखे या इशारा करे, जैसी आवाज़ निकाले या जैसा शब्द बोले, उसकी प्रेरणा बढ़ाते हुए उसे ज़रुरत की चीज़ दें। बच्चे पर साफ शब्द बोलने के लिए ज़ोर न डालें।

- **बाल गीत और हाव भाव के साथ गाने गायें।**
  - बच्चे के साथ खूब हाव भाव दिखाते हुए छोटे छोटे बाल गीत गायें।
  - चेहरे और इशारों के भावों का खूब इस्तेमाल करें।

- **बच्चे को कोई भी चीज़ देते समय उसे चुनने का मौका दें, उदाहरण के लिए एक हाथ में दूध का गिलास और दूसरे में पानी का गिलास पकड़ कर पूछें "पानी लोगे या दूध"।**

- **बारी लें और आपस में बाटें**
  - बच्चे के साथ बारी–बारी से गाने की पंक्ति दोहरायें।
  - ऐसे खेल खेलें जिनमें बच्चा आपका इंतज़ार करे, जैसे लुका–छिपी, एक–दो–तीन।
  - एक दूसरे की आवाज़ों की नकल करें।
  - चीज़ों को बच्चे के साथ बाटें और एक दूसरे को दें, जैसे खिलौने, खाना।

2. उन बच्चों की मदद कैसे करें जो वाक्य ठीक से नही बोलते

- **कुछ बुनियादी बातें**
  - बच्चे से बात करते समय इशारों और भावों का इस्तेमाल करें– इससे बच्चों को शब्द सीखने में मदद मिलती है।
  - बच्चे को बोलने के लिए समय दें और उसकी बात ध्यान से सुनें।
  - बच्चे के सामने शब्द सही तरह से बार बार बोलें; चाहे बच्चा फिर भी उसे ग़लत तरीके से ही बोले। बच्चे पर सही शब्द को दोहराने के लिए ज़ोर न डालें।
  - बच्चे से साफ़ आवाज़ में धीरे धीरे बोलें।
  - थोडा ज़ोर से बोलें, लेकिन चिल्लायें नही।
  - बच्चे के साथ रोज़ एक ऐसी कहानी की किताब पढ़ें जिसमें चित्र बने हों। उंगली से इशारा करके बच्चे को चित्र दिखायें।

- **सही गतिविधि चुनें जिसमें बच्चे की रूचि हो**
  - काम करते समय बच्चे से छोटे छोटे शब्द और वाक्य बोलें।
  - बच्चे की बात को आगे बढ़ायें, उदाहरण के लिए
    - अगर बच्चा कोई शब्द बोले जैसे “पापा”
    - तब आप कहें “पापा बाहर गये”;
    - अगर बच्चा कहे “गेंद”
    - तब आप कहे “हां, बड़ी गेंद, चलो इससे खेलें”।
  - तरह तरह के शब्दों का प्रयोग करें; सिर्फ चीज़ों के नामों को ही न इस्तेमाल करें – निम्नलिखित उदाहरण का इस्तेमाल करें: चीज़ों के नाम, जैसे केला, प्याला, चम्मच, नाक, आंख; क्रिया के शब्द, जैसे दौड़ना, कूदना, सोना, खाना; विवरण करने के शब्द, जैसे गर्म, ठंडा, बड़ा, छोटा; स्थिति के शब्द, जैसे अंदर, ऊपर, नीचे
  - बच्चे के साथ मज़ा लेते हुए खेलें – खेलते हुए बच्चे को बोलने की प्रेरणा मिलती है।
  - बच्चे के साथ काल्पनिक खेल खेलें। रोज़मर्रा होने वाली गतिविधियों की नकल करते हुए शुरुआत करें, जैसे खाना बनाना या बाहर जाने के लिए तैयार होना।
  - बच्चे के साथ मेल–जोल बना कर बातचीत करें, सिर्फ उससे सवाल जवाब ही न करें। बच्चे को बात शुरू करने का मौका दें। बच्चे से उसके बारे में पूछें।

ऐसा न करें:
- बच्चे के बोलने में होने वाली ग़लतियों को सही करने के लिए आतुर न रहें
- खुद बच्चे की ग़लतियों को न दोहराएं
- ज़्यादा सवाल न पूछें

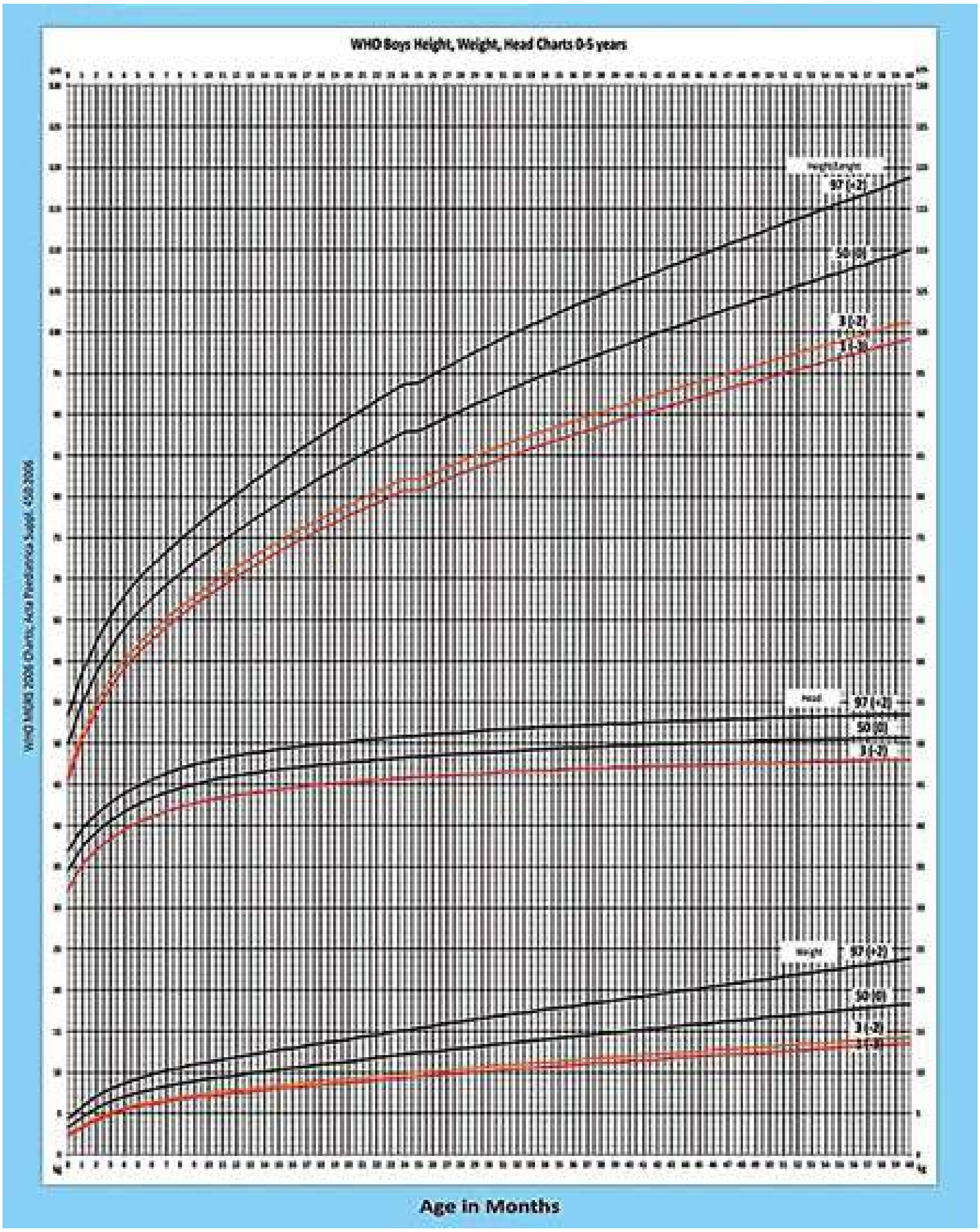
5. विकास के चार्ट इस्तेमाल करना

पहले यह निश्चित करें कि नापने में कोई गलती न हो; गलत नापना परेशानी पैदा करता है ओर बच्चे को नुकसान पहुँच सकता है।

जन्म से पहले पैदा हुए बच्चों (जिन का गर्भकाल 37 सप्ताह से कम हो) के लिए चार्ट का इस्तेमाल ऐसे करें:

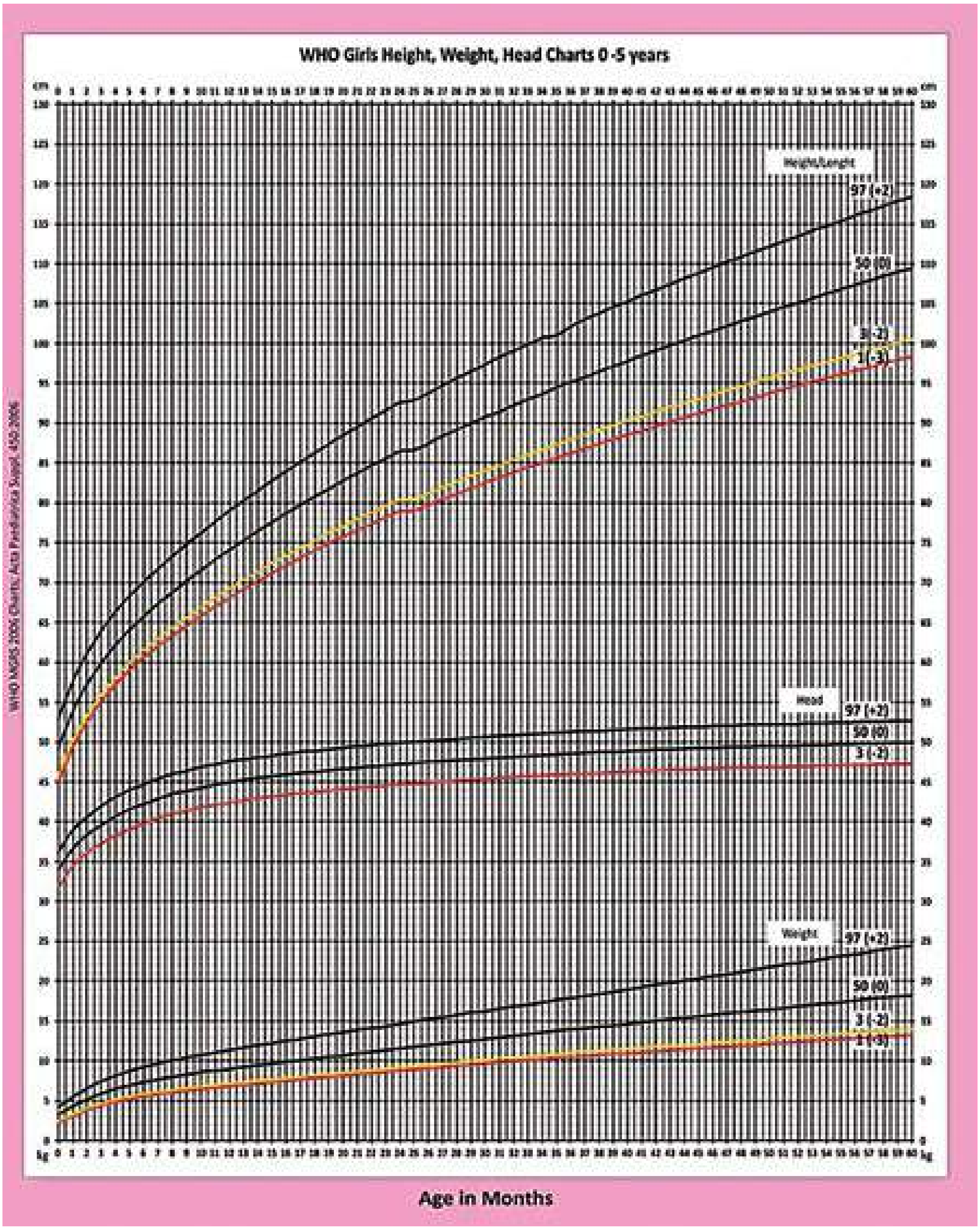
दो साल से छोटे बच्चे, जो समय से पहले पैदा हुए हों, की उम्र को अंकित करने के लिए पहले उसे सुधारें, उदाहरण के लिए, 32 सप्ताह के गर्भकाल पर होने वाले बच्चे को 40–32= 8 सप्ताह के सुधार की ज़रूरत है – इसलिए 6 महीने की उम्र पर इनके लम्बाई या वजन को चार्ट में 4 महीने पर अंकित करें। ऐसा इन बच्चों के 2 साल के होने तक करें, उसके बाद यह सुधार करने की ज़रूरत नही है।

दो साल से कम उम्र के बच्चों की लम्बाई को बिलकुल सही मापना मुश्किल है। इनकी लम्बाई अगर ज़रूरी हो तभी, सही तरीके का इस्तेमाल कर मापनी चाहिये, और अगर कोई शक हो तो उसे फिर से नापना चाहिये – सिर्फ एक नाप पर भरोसा न करें।



शारीरिक विकास की माप को चार्ट पर अंकित करने के बाद निम्नलिखित स्थिति में बच्चों के डाक्टर से सलाह लें:

1. अगर बच्चे का वज़न या लम्बाई, लाल रेखा या एक सेंटाइल (जिस पर 1 (–3) लिखा है) से नीचे हो।
2. अगर बच्चे का वज़न या लम्बाई, पीली रेखा या तीसरा सेंटाइल (जिस पर 3 (–2) लिखा है) से नीचे है और बच्चे के पोषण या स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंता है।
3. अगर तीन महीने के अंतर से की गयी नाप, चार्ट पर नीचे की तरफ (लाल रेखा या पहले सेंटाइल की ओर) जा रही हो।



6. शारीरिक चलन की क्षमता को बढ़ाने के तरीके

शारीरिक चलन की क्षमता बढ़ाने की ऐसी बहुत सी गतिविधियां हैं जो माता–पिता बच्चे के साथ रोज़मर्रा के काम करते हुए कर सकते हैं। उन्हें यह जानकारी दें, और उन्हें गतिविधि के माहौल को अपने और बच्चे के लिए मज़ेदार बनाये रखने को प्रेरित करें।

जन्म से 4 महीने तक

इस उम्र के दौरान बच्चे को उठाते समय उसके सिर और कंधों को सहारा ज़रूर दें।

- बच्चे को किसी कपड़े या गद्दे पर कमर के बल लिटा दें। उसके हाथ पैर चलाने की गतिविधि को प्रोत्साहित करने के लिए उसे हाथ से पकड़ कर कोई खिलौना या कोई घूमने वाला चक्र ऊपर से लटका कर दिखायें या उसे गुदगुदी करें।
- बच्चे को किसी कपड़े या गद्दे पर पेट के बल दिन में कई बार लिटायें । उसके हाथ पैर चलाने की गतिविधि को प्रोत्साहित करने के लिए उसके सामने कोई खिलौना रख कर खेलें। बच्चे को पेट के बल दूध पिलाने के तुरंत बाद न लिटायें, और ध्यान रहे कि बच्चे को कभी पेट के बल लेटा हुआ अकेला न छोड़ें।
- दिन में कई बार, बच्चे को किसी तकिये या गद्दी का सहारा देकर साईड (बाज़ू) से लिटायें। और उसके हाथों को एक साथ लाकर मिलाने के लिए प्रेरित करें।
- हल्के हाथों से बच्चे की मालिश करें। इससे बच्चे की छूने की संवेदना बढ़ती है और उनकी मांसपेशियां मज़बूत होती हैं। यह बच्चे के साथ तरह तरह की आवाज़ें निकालकर मेल–जोल बनाने के लिए भी अच्छा समय होता है।

4 से 8 महीने तक

- दिन में कई बार बच्चे को उसके पेट के बल लिटाना ज़रूरी है (इस समय बच्चे के साथ रहें), इससे बच्चे की गर्दन और कंधे की मांसपेशियां मजबूत होती हैं (दूध पिलाने या खाना खिलाने के बाद ऐसे न लिटायें)।
  - बच्चे को, उसकी बाहों पर वज़न लेते हुए, सामने रखें खिलौने को पकड़ने के लिए प्रेरित करें, फिर बच्चा ऐसा खुद ही ऐसा करने लगेगा। ऐसा करने से उसका शरीर बिना सहारे के बैठ पाने के लिए मज़बूत होता है।
  - बच्चे के चारों तरफ कुछ खिलौने रखें, जिससे वह घूम कर उनको पकड़ने की कोशिश करे।
- बच्चे को सहारा देकर कमर से पेट के बल लेटने के लिए पलटें।
  - पहले कमर के बल लेटे हुए बच्चे के कूल्हे पर एक हाथ रख कर उन्हें उनके बाजू की तरफ पलटने में मदद करें
  - फिर उन्हें सहारा देकर पेट के बल लिटा दें। उनकी बाहों को शरीर के नीचे से निकालने में मदद की ज़रूरत हो सकती है। बच्चे को मदद के साथ पलटने के लिए समय दें।
- बच्चे को बैठाने का अभ्यास करें
  - बच्चे को अपनी गोदी में अपनी तरफ देखते हुए बिठायें। शुरू में बच्चे के शरीर को सहारा दें और उसके साथ बात करें और खेलें, समय के साथ, सिर्फ उसके हाथ पकड़ कर या कूल्हे पर हाथ रखकर सहारा देना ही काफी होगा।
  - खुद अपनी कमर को दीवार या कोई और सहारा देते हुए बैठें और बच्चे को अपनी टांगों के बीच बिठायें, उसकी कमर को सहारा दें और बच्चे और अपने बीच कुछ खिलौने, जैसे झुनझुना या कपड़े से बने खिलौने, रखकर बच्चे के साथ खेलें।
  - बच्चे को तरह–तरह के आकार के खिलौने, दोनों हाथों से पकड़ने और एक हाथ से दूसरे हाथ में लेने को प्रेरित करें।

- जब बच्चा करीब 8 महीने का हो जाए तब हो सकता है कि वह खुद ही बिना सहारे के बैठ सकता हो। अगर नहीं, तो बच्चे को अपने हाथों का सहारा लेकर बैठने में मदद करें। अगर बच्चे का संतुलन बिगड़ता हो तो तकिया या गद्दी का सहारा लेकर उन्हें बिठायें। बच्चे को इसी तरह सहारा लेकर बैठने का अभ्यास कराते रहें।

9 से 12 महीने तक

- बच्चे को उसके पेट पर लिटा दें। इस उम्र में बच्चे अक्सर खुद ही घूम और पलट सकते हैं। फ़िर बच्चे को प्रेरित करें कि वह अपने हाथ और घुटने पर ज़ोर देते हुए उठे।
- बच्चे को हमेशा पकड़कर उठाने के बजाय उसको आपका सहारा लेकर ऊपर उठने के लिए प्रेरित करें।
- बच्चे को उसके हाथ और घुटने पर ज़ोर देते हुए उठने को प्रेरित करने के लिए उसके सामने रखी कुर्सी या नीची मेज़ पर कोई खिलौना रखें, इससे बच्चे के पैर की मांसपेशियां मजबूत होंगी।
- बच्चे को फर्नीचर पकड़ कर खड़ा होने को प्रेरित करने के लिए अलग–अलग ऊंचाइयों पर खिलौने रखें। बच्चे को सहारा देने के लिए उसके पीछे रहें।
- जब बच्चा बैठा हो तो उसके चारों तरफ खिलौने रखें जिससे वह घूमकर और मुड़कर उन्हें उठाने के लिए प्रेरित हो।

बच्चे को सहारा देकर चलाने वाले वॉकर

आपके बच्चे को चलना सीखने के लिए वॉकर की ज़रुरत नही है।

- वॉकर का सहारा लेकर चलने से आपके बच्चे को ख़तरा हो सकता है, क्योंकि वह ऐसी जगह, जैसे जीने तक, पहुंच सकता है जहां से वह गिरे। इसलिए अगर वॉकर का इस्तेमाल कर रहे हों तो पहले यह सुनिश्चित करें कि ऐसा कोई ख़तरा घर में नहीं है।
- वॉकर दरी या दहलीज़ में फंस कर गिर सकते है, इसलिए फ़र्श का समतल होना ज़रूरी है।
- आपके बच्चे के लिए यह बेहतर है कि वह वॉकर के साथ चलने के बजाय ज़मीन पर खेले। ज़मीन पर खेलने से बच्चों की ताकत, समन्वय और संतुलन बढ़ता है।

7. बच्चों की पढ़ने की क्षमता को बढ़ाने में मदद करना

बच्चों के पढ़ने की क्षमता आवाज़ों और शब्दों को पहचानने की बुनियाद पर बनती है। उनकी भाषा की क्षमता को बढ़ाने से पढ़ने की क्षमता भी बढ़ती है और पढ़ने की क्षमता बढ़ने से उनकी भाषा सुधरती है – यह दोनों आपस में जुड़ी हैं। यहाँ बच्चों की पढने की क्षमता को बढ़ाने वाली चार गतिविधियां बताई गई हैं। यह माता–पिता को समझायें जिस से वह इन्हें घर पर कर सकें।

1. बच्चों से बात करना

- पहले शोर को कम करें या बंद करें, जैसे टेलीविजन को बंद कर दें, फिर बच्चे की उम्र के अनुसार कोई काम या गतिविधि चुनें:
- बच्चे के साथ आप जो भी काम कर रहे हों उसमें रुचि लेते हुए उसके बारे में बात करें। जैसे, उदाहरण के लिए, "मैं अपने बच्चे को नहला रही हूं", "मैं उसके लिए खिलौना लेने जा रहा हूं"। साफ़ आवाज़ में बोलें और अपने वाक्यों को छोटा ही रखें।
- बच्चे के साथ किसी काम को करते समय उसके बारे में बात करें, उदाहरण के लिए, "तुम बिस्कुट खा रहे हो, अच्छा बिस्कुट है"।
- अगर बच्चा कोई शब्द बोले तो उसको दोहरायें, उदाहरण के लिए, अगर बच्चा कहे "कुत्ता" आप भी कहें "हां कुत्ता"।
- बच्चे की कही हुई बात को और बढ़ा कर दोहरायें, उदाहरण के लिए, अगर बच्चा कहे "कुत्ता" तब आप कहें "हां वह कुत्ता है, कुत्ता दौड़ रहा है"।
- बच्चे को बोलने का नमूना दिखाते हुए उसको बात आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करें, उदाहरण के लिए, अगर बच्चा कहे "कुत्ता" तब आप पूछें "कुत्ता क्या कर रहा है?", अगर बच्चा कहे "कुत्ता खाना" तब आप कहें "हां कुत्ता खाना खा रहा है"।

2. बोलने की आवाज़ों के प्रति जागरूकता बढ़ाना

शब्दों की आवाज़ों के साथ खेलें

- किसी बजाने वाली चीज़ (ढोलक या बर्तन) को इस्तेमाल करके शब्दों की आवाजों को अलग अलग कर उनके साथ खेलें, उदाहरण के लिए, "ट–मा–टर", "आ–लू क–चा–लू"।
- बच्चे को किसी शब्द की कुछ आवाज़ बता कर पूरे शब्द का अनुमान लगाने के लिए कहें, उदाहरण के लिए, "ट–मा––?"

तुकबंदी के गानों के साथ खेलें

- बच्चे के साथ बाल गीत तुकबंदी के साथ गायें और उसे तुक पूरी करने के लिए शब्द ढूंढने को प्रेरित करें।
- खेल में ऐसे वाक्यों को दोहराएं जिनमें आवाजें दोहराई जाती हों, उदाहरण के लिए, "चंदू के चाचा ने चंदू की चाची को चांदी की चम्मच से चटनी चटाई", बच्चे से दोहराई हुई आवाज़ों को पूरा करने के लिए प्रेरित करें।

3. लिखे या छपे हुए शब्दों की जागरूकता बढ़ाना

बड़े प्रिंट में छपी बच्चों की कहानी की किताब उसके साथ पढ़ें

- ऐसी किताब चुने जिसमें तस्वीरों के साथ बड़े आकार के शब्द छपे हों। बच्चे का ध्यान छपे हुए या लिखे हुए शब्दों की ओर, उन शब्दों के बारे में बात करके या पढ़ते हुए उनको उंगली से दिखाकर, खीचें।

लिखे शब्दों के साथ खेलना

- दुकान के साइन या पोस्टर का खेल में इस्तेमाल करें। बच्चे को ऐसे साइन और पोस्टर बनाने को प्रेरित करें जिन्हें वह खेल में इस्तेमाल कर सके।

4. बच्चे के साथ मिलजुल कर पढ़ना

बच्चे का कहानी की किताब पढ़ना उस की भाषा और शब्दज्ञान सुधारने का बहुत ही अच्छा तरीका है। बच्चे के साथ ऐसी किताब पढ़ते समय उसे प्रेरित करें कि वह तस्वीरों और शब्दों की तरफ इशारा करे।

बच्चे को अपने साथ शामिल करने के लिए:

- दोहरायें: बच्चे की कही हुई बात को दोहराएं।
- बढायें: उस की बात में कुछ और रोचक बात को जोड़ कर बोलें।
- खुले हुए सवाल: बच्चे से उसकी बात को बढ़ाने के लिए ऐसे सवाल पूछे जिनका बच्चे को हां या ना कहने से ज़्यादा जवाब देना पड़े जैसे "ऐसा किसने कर दिया?", "फिर क्या हुआ?"।
- प्रशंसा: पढ़ते समय बच्चे की खूब प्रशंसा करें।

अन्य साधन

1. बच्चों के सुनाई देने की जांच के तरीके

चिकित्सक ज्यादातर बच्चों के सुनने के व्यवहार को देखते हैं और उसके बारे में माता–पिता से पूछते हैं, और अगर कोई शंका होती है तो बच्चे को सुनने की जांच के लिए स्पेशलिस्ट ऑडियोलोजिस्ट के पास जांच के लिए भेजते हैं जो सुनने की जांच एक साउंडप्रूफ कमरे में करते हैं। यह टेस्ट कई प्रकार के होते हैं; एक टेस्ट का यहाँ विवरण दिया गया है:

बच्चों के सुनने का डिस्ट्रेक्शन टैस्ट

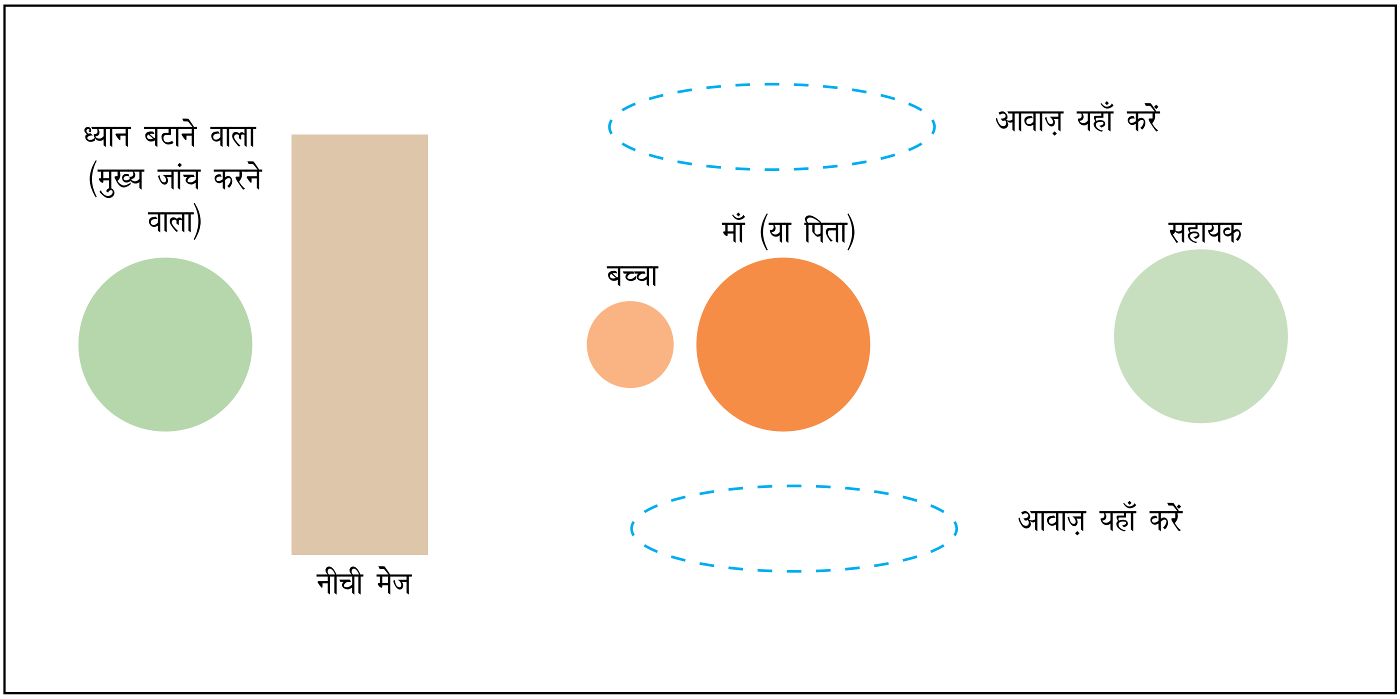
उम्र:	यह टेस्ट 7 से 18 महीने के बीच किया जा सकता है
टैस्ट का कमरा:	साउंड प्रूफ, जहाँ ध्यान न बटे
टैस्ट करने वाले:	2 प्रशिक्षित चिकित्सक, एक बच्चे का ध्यान बटाये (मुख्य जांच करने वाला) और दूसरा आवाज़ करने में मदद करे (सहायक)

टैस्ट के कदम

1. बच्चा मां की गोदी में कमर से संभाल कर सामने को देखते हुए बैठे। ध्यान बटाने वाला बच्चे के सामने बैठे और बीच में एक छोटी मेज़ हो। सहायक बच्चे के पीछे खड़ा हो।
2. ध्यान बटाने वाला, जो मुख्य जांच करने वाला है, बच्चे का ध्यान एक छोटे खिलौने की तरफ खीचे (बिना ज़्यादा शोर किये); बच्चे का ध्यान मिलने पर वह खिलौने को एक कपड़े से या हाथों से छुपा दे।
3. जैसे ही खिलौना छुपे, सहायक बच्चे के कान के स्तर पर 45 डिग्री पीछे 5 सेकेण्ड तक 30 डेसीबल ज़ोर से एक आवाज़ करे – नीचे स्वर की (ऊ ऊ) व ऊँचे स्वर में (स स) (आवाज़ करने के लिए उपकरण भी प्रयोग करते हैं)। ध्यान बटाने वाला बच्चे की प्रतिक्रिया को देखे।
4. जब बच्चा सहायक की तरफ मुड़े तो वह मुस्कुरा कर, बच्चे का ध्यान फ़िर से ध्यान बटाने वाले की ओर करे।
5. 2–4 के क़दमों को दोनों तरफ दो दो बार करें।

डिस्ट्रेक्शन टैस्ट करते समय ध्यान रखें:

- बच्चे आँखों से इशारा पाकर भी मुड़ सकते हैं।
- बच्चे कोई और आवाज सुनकर भी मुड़ सकते हैं।
- अगर आवाज़ बहुत ज़ोर से की जाए तो बच्चे की सुनने की परेशानी ज़ाहिर नही होगी।



2. बच्चों के विकास को देखने की एक रूपरेखाः जन्म से 14 महीने

	नवजात	3 महीने	4 महीने	6 महीने	8 महीने	9 महीने	12 महीने	13–14 महीने
शारीरिक रुख़, चलन और रिफ्लेक्स								
कमर के बल लेटकर (सुपाइन)	सिर एक तरफ ढलका हुआ	सिर को बीच में रख पाना		सिर को अपने आप उठा पाना				
खींच कर बिठाने पर	सिर को बिलकुल न संभाल पाना		सिर को अच्छे से संभाल पाना	अपने आप सिर उठाने की कोशिश करना				
बैठना (सहारे से/बिना सहारे)	सिर का सामने को ढलकना	सिर उठा पाना, कमर का झुका होना	कमर सीधी होना	अपने हाथों के सहारे से बैठना	बिना सहारे के बैठ पाना			
पेट के बल लेटकर		सिर व कन्धों को उठा पाना	प्रिमिटिव रिफ्लेक्स बहुत कम (6 महीने के बाद न होना)	सीने को उठा पाना	सामने गिरने पर हाथ फैलाना			
खड़े होना (सहारे से/ बिना सहारे)				सहारे से खड़े हुए पैरों पर वज़न लेना	पैराशूट रिफ्लेक्स का होना	सहारा पकड़ कर खड़ा रह पाना	हाथ पकड़ कर चल पाना	अपने आप चल पाना
हाथ से काम करने की कुशलता - देखें बच्चा कैसे, एक या दोनों हाथ बढ़ा कर चीज़ पकड़ता है, उसका अवलोकन करता है और उसे छोड़ता है – अपने आप या मांगने पर								
	2 महीने के बाद हाथ का अक्सर बंद रहना विकार का चिन्ह है	हाथ खुले रखना, उँगलियों से खेलना	एक हाथ बढ़ाकर पूरे हाथ से चीज़ पकड़ना (5–6 महीने); मुंह में ले जाना (6 महीने); एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना (7 महीने)		तर्जनी उँगली से चीज़ों को छूना (8–9 महीने)	उँगली और अंगूठे के बीच से पकड़ना; 1 इंच ब्लॉक को डिब्बे में छोड़ पाना	उँगलियों और अंगूठे के सिरों से 1 इंच ब्लॉक को पकड़ना	मांगने पर कोई चीज़ आसानी से दे पाना
देखने का व्यवहार (सामने वाले पन्ने पर जारी)								
आँखों से देखना,	रौशनी की तरफ देखना	चेहरे को देखते हुए सिर घुमाना	चारों तरफ सिर घुमाकर चीज़ों की तरफ देखना		छोटी चीज़, जैसे दाल का दाना, को देखना			

(सामने वाले पन्ने से जारी)

	नवजात	3 महीने	4 महीने	6 महीने	8 महीने	9 महीने	12 महीने	13–14 महीन
सुनने का व्यवहार								
आवाज़ से प्रतिक्रिया करना	चौंकना	आवाज़ को ढूंढना		आवाज़ की तरफ़ सिर घुमाना				
भाषा का विकासः बच्चे का औरों का ध्यान लेने के लिए, या अपनी ज़रूरत बताने के लिए, या प्रतिक्रिया में आवाज़ निकालना या हाव–भाव दिखाना								
		कू कू जैसी आवाज़ें निकालना		नाम बुलाने पर प्रतिक्रिया दिखाना	बेबलिंग की आवाज़ें बा–बा, मा–मा निकालना (6–9 महीने)	रोज़मर्रा इस्तेमाल होनेवाले कुछ शब्द समझना (8–10 महीने)	पहला शब्द बोलना – अर्थपूर्ण शब्द (8–18 महीने)	
सामाजिक विकासः माता–पिता और अनजान लोगों की तरफ व्यवहार, पारस्परिकता की शुरुआत करना व अन्य लोगों के मेल–जोल शुरुआत करने पर प्रतिक्रिया दिखाना								
	औरों के मुस्कुराने पर मुस्कुराना (6 हफ्ते)		अनजान लोगों से डरना (6–7 महीने)	हाथ हिलाकर बाई व जोड़ कर नमस्ते करना	उँगली से इशारा करके माँगना व दिखाना (9–12 महीने)			
खेलनाः बच्चा खिलौनों के साथ खेलता है; वह दूसरों के साथ खेलने में पारस्परिकता दिखाता है और सबसे मिलकर मज़ा लेता है								
				खिलौनों को बजाना, मुंह में देना	आँख से हटे खिलौने को ढूँढना, बटन दबाकर खिलौना चलाना	ताली बजाकर औरों के साथ खेलना	फ़ोन को कान से लगाना	प्याला/ चम्मच को खुद पर इस्तेमाल करना

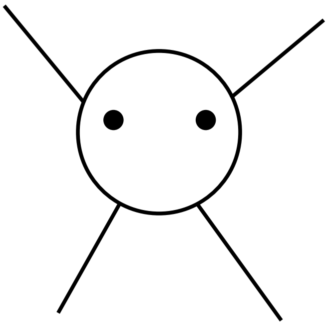
3. बच्चों के विकास को देखने की एक रूपरेखाः 15 महीने से 5 साल

	15 महीने	18 महीने	2 साल	2.5 साल	3 साल	3.5 साल	4 साल	5 साल
हाथ से काम करने और मानसिक समझ की कुशलताः बच्चे का प्रयत्न करना, निर्देश सुनना, नमूने को देखकर बनाना, काम में ध्यान लगा पाना व तरह तरह के काम करना								
1 इंच ब्लॉक से खेलना	एक 1 इंच ब्लॉक को दूसरे के ऊपर रखना	3 ब्लॉक की मीनार बनाना	6 ब्लॉक की मीनार बनाना	3 ब्लॉक को पंक्ति में रख कर ट्रेन बनाना	ट्रेन में एक चिमनी भी जोड़ना (39 महीने)	नमूना देखकर 3 ब्लॉक का एक पुल बनाना	नमूना देखकर 6 ब्लॉक की एक सीढ़ी बनाना	नमूना देखकर 10 ब्लॉक की एक सीढ़ी बनाना
पेन्सिल/क्रेयोन का इस्तेमाल करना			औंधे हाथ में ऊपर से पकड़ना	पेंसिल को बीच से पकड़ना	पेंसिल को बड़ों की तरह पकड़ना			
	कागज़ पर निशान बना पाना	तिरछी लकीरें खींचना	गोल गोल लकीरें खींचना	देख कर, सीधी लकीर खींचना	नमूना देख कर गोला बनाना	नमूना देखकर क्रॉस बनाना	नमूना देखकर चौकोन (4–4 1/2) साल	नमूना देखकर तिकोन बनाना
आकारों को छांटना और मिलाना (छोटी जिग्सॉ पज़ल से खेलना)		गोला व चौकोन आकार मिला पाना	गोला, चौकोन व तिकोन आकार मिला पाना	बिना क्रम से देने पर भी गोला, चौकोन व तिकोन आकार मिला पाना	आकार रखने से पहले खांचों को ध्यान से देखना, रखने से पहले आकार को घुमा कर दिशा ठीक करना और गलत खांचे में न डालना			
भाषा और सामाजिक कुशलता का विकासः बोलने का तरीका, भाषा का प्रयोग – ज़रूरत बताना, रुचि जताना और बातचीत करना								
भाषा को समझना	जानी हुई स्थिति में आसान निर्देश समझना, जैसे "मुझे ––– दे दो"	शरीर के 2–3 अंग नाम से पहचानना	2 या ज़्यादा चीज़ एक साथ मांगने पर दे पाना	"अन्दर" और "ऊपर" समझना; चीज़ों को उनके काम से पहचानना (1)	"नीचे", "सामने" समझना; "बड़ा/छोटा" का अंतर समझना	लम्बा/छोटा समझना; चार रंग के नाम जानना	मिले हुए वाक्यों को समझ पाना (2)	
बोलना, संचार करना	संचार की शुरुआत करना, उँगली से इशारा करना, दिखाना; कई शब्द बोलना, औरों के शब्द दोहराना		2 शब्द मिलाकर छोटे वाक्य बनाना		3 से ज़्यादा शब्द के वाक्य बनाना, "मैं"/"मेरा" सर्वनाम का प्रयोग करना, अपना पूरा नाम बताना, "क्या"/"कहाँ" से सवाल पूछना		साफ़ आवाज़ में बातचीत कर पाना	

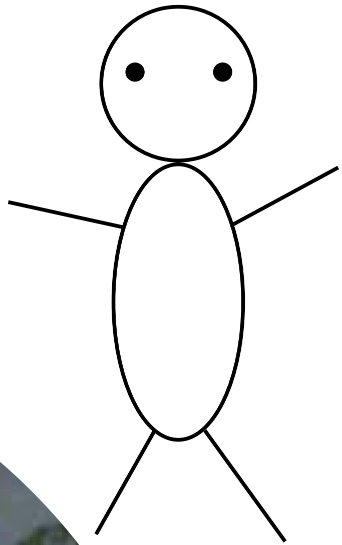
<table>
<tr><td colspan="6">खेलना और पारस्परिकतों: मेल–जोल की शुरुआत करना और प्रतिक्रिया दिखाना (माता–पिता, बच्चों और बड़ों की तरफ़), आँखों से देखकर संपर्क बनाना और शारीरिक हाव–भाव का प्रयोग करना</td></tr>
<tr><td></td><td>कंघे/ब्रश को अपने या मां के बालों पर लगाना</td><td>गुड़िया के बाल बनाना, उसे खिलाना/सुलाना</td><td>छोटे खिलौनों से खेलना, उन्हें आपस में मिलाना (प्याला–चम्मच); और बच्चों की तरफ ध्यान देना</td><td>खिलौनों से क्रम या कहानी बनाकर खेलनाः और बच्चों के साथ खेल और चीज़ें बाँट पाना; किसी के परेशान होने पर सांत्वना देना</td><td>भूमिका व कहानी बनाकर खेलना; अन्य लोगों की सोच को समझना</td></tr>
<tr><td colspan="6">(1) पहले बच्चे की पहुँच के भीतर उसके सामने एक चम्मच, गिलास, और चाभी रखें; फ़िर, बिना उस चीज़ की ओर देखे या इशारा किये कहें "मुझे वो दो जिस से पीते हो" या "मुझे वो दो जिस से खाते हो"।

(2) बच्चे की पहुँच के भीतर उसके सामने रोज़मर्रा के इस्तेमाल की कुछ चीज़ें रखें; फ़िर, बिना उस चीज़ की ओर देखे या इशारा किये कहें "पहले मुझे पेंसिल दो फ़िर चम्मच को प्याले में रख दो"।</td></tr>
</table>

बच्चों को पेंसिल् या क्रेयोन से, माता या पिता या किसी व्यक्ति का चित्र बनाने को प्रेरित करना उनके विकास की प्रगति के एक हिस्से को भांपने का एक आसान तरीका है। तीन साल के बच्चे एक गोला बना कर उस में से बांह और पैर के लिए लकीर निकाल देते हैं।



पांच साल की उम्र तक, बच्चे सिर और धड़ को अलग बनाते हैं और बांहों और पैर के लिए लकीरों को धड़ से निकालते हैं।



डॉ अजय शर्मा

बच्चों के मानसिक विकास के स्पेशलिस्ट डाक्टर हैं। वह हाल ही में गाईस और सैंट थॉमस अस्पताल, लंदन के एवेलिना चिल्ड्रन अस्पताल के सामुदायिक बाल सेवा के क्लिनिकल डायरेक्टर के पद से सेवानिवृत्त हुए हैं। वह देहरादून के लतिका रॉय फाउंडेशन में कई साल से काम करने आते हैं और नई दिशा, हैदराबाद के एक सलाहकार हैं।

अजय ने कई तरह की विकास की परेशानी होने वाले बच्चों के साथ काम किया है और उनको बच्चों के परिणाम सुधारने के लिए माता–पिता और चिकित्सकों की मदद करने की लगन है। उन्होंने माता–पिता और चिकित्सकों के सीखने, और बच्चों की मदद करने के लिए कई साधन बनाये हैं। वह उनके सीखने के कार्यक्रमों में पढ़ाते हैं और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सम्मेलनों में बोलते हैं। उन्होंने बाल विकास पर किताबें और लेख लिखें हैं, और जिन बच्चों को ऑटिज्म है उनकी जल्दी मदद करने के लिए एम्पोवर विधि लिखी है। वह माता–पिता और चिकित्सकों की मदद करने के लिए एक वेबसाइट (www.enablenet.info) चलाते हैं।

प्रकाशक के बारे में

लतिका रॉय फाउंडेशन का नाम लतिका रॉय, एक प्रेरक शिक्षक, जिन्होंने 1950 के दशक में शिक्षा सुधारने के अपने जुनून को आगे बढ़ाने के लिए प्रसिद्ध मारियामोंटेसरी के साथ काम किया, और मोयमोय नाम की एक लड़की, जिसको एक विरले किस्म की सेरेब्रल पाल्सी थी, के नाम पर रखा गया है। तीन बच्चों के लिए शुरू किया गया यह स्कूल अब जन्म से वयस्क अवस्था तक के लिए सेवाप्रदान करता है, जिसमें शुरुआती मदद, विशेष शिक्षा, चिकित्सा, व्यावसायिक प्रशिक्षण और काम ढूँढने में सहायता, परामर्श, दूर–दराज के इलाकों में मदद और जरूरतमंद की हिमायत शामिल हैं। विकलांग बच्चों के लिए एक बेहतर दुनिया की उम्मीद और विशेष, स्थानीय सेवाओं को प्रदान करने के उद्देष्य के साथ, लतिका रॉय फाउंडेशन विकलांग बच्चे और उनके परिवार के अधिकारों पर ध्यान देने वाला ऐसा संगठन है जो हर बच्चे को बहुमूल्य बनाने की निरंतर कोशिश करता है।

हर बच्चा अपनी उंगली
की छाप की तरह अनोखा है जैसे
हम सब एक दूसरे से अलग हैं। फिर भी
हम अपने विकास में, गर्भ में और जन्म के बाद,
ज़्यादातर एक से ही हैं। विशेष रूप से बाल विकास
चिकित्सकों के लिए एक गाइड की तरह बनायी गई यह
किताब उन सभी के लिये अमूल्य है जो बच्चों के साथ
काम या उनकी परवरिश करते हैं। भारत और विदेश में
दशकों के अनुभव के साथ, एक बाल विकास विशेषज्ञ
द्वारा लिखी गयी यह किताब, विकास के मुख्य
चरणों को आसानी से समझने और बच्चों की
क्षमता को सर्वश्रेष्ठ बनाने में मदद करने
के तरीके बताती है।

Latika Roy Foundation
A better world for children with disabilities

113/1, Vasant Vihar, Dehradun, 248 001, Uttarakhand, India
www.latikaroy.org