

## बढ़ोत्तरी और विकास के कीर्तिमान

बच्चों को स्वस्थ रूप से बढ़ा होने के लिये भोजन और पानी के अलावा और बहुत कुछ चाहिये। अन्य चीजों के साथ उन्हें प्यार, समझ, मार्गदर्शन और सुरक्षा की ज़रूरत होती है। वे चाहते हैं कि आप उनकी दुनिया के बारे में सीखने में, निपुणतायें विकसित करने में, और उनकी हमेशा बदलती हुई ज़रूरतों के साथ तालमेल बिठाने में उनकी मदद करें।

अपने बच्चे के विकासमें एक सक्रिय भूमिका निभाना रोमांचक, जानकारी वर्धक और लाभदायक हो सकता है। आपको लगभग हर रोज बच्चे की शकल-सूरत, बर्ताव और भाषा में बदलाव दिग्बाई देंगे और जल्दी ही आप यह अहसास करने लगेंगे कि आपके बच्चे का सफल विकास बहुत हद तक इस प्रक्रियामें आपकी भागीदारी पर निर्भर करता है।

अपने बच्चे की बढ़ोत्तरी का अवलोकन करते हुए, यह ध्यान रखें कि कोई भी दो बच्चे बिल्कुल एक जैसे नहीं होते। हालांकि बढ़ोत्तरी के कुछ “विशेष” स्तर होते हैं, परन्तु हो सकता है दूसरे बच्चे की तुलना में आपके बच्चे का विकास भिन्न गति से हो। इसके साथ-साथ हो सकता है कि आपके बच्चे का विकास किसी एक क्षेत्र में जल्दी हो जाये, परन्तु दूसरे क्षेत्र में उतनी जल्दी न हो पाये।

यदि आप मानते हैं कि आपके बच्चे को विकास के किसी विशेष क्षेत्र में दिक्कत है, *तो घबरायें नहीं*। विकास सम्बन्धी बहुत सी चुनौतियों का हल शीघ्र हस्तक्षेप के जरिये किया जा सकता है – जो कि *बच्चे की स्कूल जाने की आयु होने से पहले बढ़ोतरी और विकास के लिये उसकी सामर्थ्य को बढ़ाने के लिये प्रदान की जाने वाली सेवाओं की एक व्यवस्था है।*

इस पुस्तिका में दी गयी जानकारी विस्तृत होने के इरादे से नहीं दी गयी है। फिर भी एक सामान्य मार्गदर्शिका के रूप में यह लाभकारी हो सकती है कि आपके बच्चे की किसी विशेष उम्र के स्तर पर क्या गतिविधियां हो सकती हैं।

इस जानकारी को किसी ऐसी जगह पर रखें जो सुरक्षित हो और आपकी पहुँच में हो ताकि आप आसानी से इसका सन्दर्भ ले सकें – किसी स्क्रेप बुक में, बेबी बुक में या जहां पर आप अपने परिवार के रिर्काई रखते हैं। यदि आपके कोई सवाल हैं, तो अपने स्थानीय इन्फैंट्स एंड टोडलर्स प्रोग्राम को कॉल करें।

## जन्म से लेकर - 2 महीने

*शारीरिक विकास*

- सतह साफ करने के लिए मुश्किल से ही सिर उठाता है
- हाथों की कस कर मुट्ठियां बांधे रखता है

*बोलने सम्बन्धी विकास*

- कूँ-कूँ और घुरघुर की आवाजें करता है
- अस्पष्ट आवाज निकालता है

*सामाजिक विकास*

- सोता बहुत है
- रोता बहुत है
- सोने और दूध पीने के समय व तरीके बहुत अनियमित हो सकते हैं
- माता पिता का चेहरा देखकर और आवाज सुनकर चुप हो जाता है।

## 2 महीने

*शारीरिक विकास*

- पेट के बल लेटे हुए सिर को उठाता है
- टट्टी आसानी से करता है
- मुट्ठियां ढीली करता है, उंगलियां खोलता है
- पीठ के बल लेटे होने पर हाथ हिलाता है और पैर चलाता है

*बोलने सम्बन्धी विकास*

- कूँ-कूँ और घूरघूर की आवाजें ज्यादा करता है, विशेष रूप से जब उससे कोई बात करे
- अलग-अलग चीजों के लिये अलग-अलग तरह से चिल्लाता है

*सामाजिक विकास*

- मुस्कुराने लगता है, उत्तेजना और तकलीफ दर्शाता है
- परिचित आवाजों की ओर मुहँ घुमाता है
- गोद में लेने पर चुप हो जाता है
- गुदगुदी किये जाने पर आनन्द लेता है
- स्तनपान कराये जाते समय थोड़ी देर आँखों का सम्पर्क बनाये रखता है
- खुद को शान्त करने के लिये हाथ का अंगूठा या उंगली चूस सकता है

## 4 महीने

*शारीरिक विकास*

- कमरें में सब तरफ देख सकता है
- सहारा देने पर सीधा बैठ जाता है
- पेट से पीठ के बल पलट जाता है
- खिलौनों के लिये हाथ बढ़ाता है
- चीजों को पकड़ लेता है
- पैरों को पकड़ कर मुंह तक ले आता है
- जानी-पहचानी आवाजों की ओर सिर घुमाता है
- आँखों से लोगों का पीछा करता है

*बोलने सम्बन्धी विकास*

- हंसता है, जोर से चिल्लाता है और अस्पष्ट आवाज़ निकालता है
- खुशी से कूँ-कूँ और घुरघुर की आवाज करता है
- “ऊह” और “आह” कहता है

*सामाजिक विकास*

- अपने पैरों के साथ ख़ेलना अच्छा लगता है
- काले और सफ़ेद के बजाय रंगों को देखता है
- उठाकर गोद में लिये जाने की इच्छा होने पर मचल जाता है
- परिवार के सदस्यों में अन्तर बता सकता है
- खेलने के लिये हाथ और बाजू फैलाता है
- मुस्कुराता है

## 7 महीने

*शारीरिक विकास*

- थोड़े से समय के लिये अपने आप बैठ जाता है
- खिलोने पकड़ लेता है और भोजन के टुकड़े अपने आप खाता है
- थामे रखने पर खड़ा हो जाता है, अपनी टांगो पर कुछ वजन लेता है
- चीजों के लिये हाथ बढ़ाता है, उन्हें एक हाथ से दूसरे हाथ में ले लेता है
- दांत निकलना शुरू हो जाते हैं जिसकी वजह से नींद गड़बड़ हो सकती है

*बोलने सम्बन्धी विकास*

- स्वर की आवाजों को मिलाता है
- आवाजों की नकल करता है
- “ना” और अपने नाम को सुनकर प्रतिक्रिया करता है
- बातचीत की शुरुआत करने के लिये शरीर की भाषा इस्तेमाल करता है

*सामाजिक विकास*

- अकेला ख़ेलता है
- लोगों और खिलोंनों के साथ अधिक देर तक ख़ेलता है
- दूसरे बच्चों के साथ खुश होता है
- आवाजों के प्रति अधिक सजग हो जाता है
- अजनबी लोगों से अलग हटता है और देखभाल करने वाले परिचित लोगों से चिपट जाता है

## 10 महीने

*शारीरिक विकास*

- भिन्न-भिन्न तरह से घुटनों के बल चलता है
- घुटनों के बल चलता हुआ चीजों के ऊपर से निकल जाता है
- किसी चीज को पकड़ कर खड़ा हो सकता है
- हाथ के अंगूठे और उंगलियों से छोटी चीजों को उठा लेता है

*बोलने सम्बन्धी विकास*

- “ना”, “बाई-बाई”, “दादा”, और “मामा” कहता है
- ध्यान आकर्षित करने के लिये आवाज का इस्तेमाल करता है

*सामाजिक विकास*

- अधिक स्वतन्त्र हो रहा है – सम्भवतया गोद लिये जाने के बजाय अकेले खेलने का अधिक इच्छुक रहता है
- हाथों की और चेहरे के हाव-भाव की नकल करता है
- माता-पिता को तलाशने के लिये एक जगह से दूसरी जगह घुटनों के बल चलता हुआ पहुँच जाता है
- नाम पुकारे जाने पर आपकी ओर घुटनों के बल चलता हुआ आता है
- “ऑख-मिचौली” ख़ेलना पसंद करता है
- कम पेजों वाली किताबों और पत्रिकाओं को पलट लेता है
- आवाज वाले ख़ेद ख़ेलना पसंद करता है
- हाथ हिलाकर “बाई-बाई” करता है
- सरल निर्देशों को समझ लेता है

## 12 महीने

*शारीरिक विकास*

- घुटनों के बल चलने के बजाय टांगे चौड़ी करके डगमगा कर चलना शुरू कर देता है
- अपनी उंगलियों से पकड़कर खुद खाने लगता है
- चम्मच का इस्तेमाल करना शुरू कर सकता है
- उकड़ूँ बैठता है

*बोलने सम्बन्धी विकास*

- विशिष्ट व्यक्तियों का हवाला देने के लिये “दादा” और “मामा” का इस्तेमाल करता है
- 3 से लेकर 10 “वास्तविक” शब्दों को जान सकता है
- अपनी शारीरिक भाषा के साथ हाव-भाव जोड़ता है

*सामाजिक विकास*

- चाहता है कि कोई उसकी बात सुने
- रंगीन चॉक से घसीट लिखता है
- ख़ेल में अधिक विविधता रखता है
- अधिक पसंद और नापसंद प्रदर्शित करता है
- शीशे में खुद को प्यार करता है और चूमता है
- गुड़ियों और खिलौने जानवरों के साथ ख़ेलता है
- किताबों में चीजों की ओर इशारा करता है और उन्हें पहचानता है
- सरल शब्दों और “पापा के पास आओ” जैसे वाक्यों को समझता है।

## 15 महीने

*शारीरिक विकास*

- अकेले खड़ा हो जाता है और चलता है
- अपने आप को खिलाने के लिये चम्मच का इस्तेमाल करता है
- चलकर पहुँची जा सकने वाली जगह से चीजें उठा लेता है

*बोलने सम्बन्धी विकास*

- सरल शब्दों और वाक्यों का इस्तेमाल करता है
- माता-पिता द्वारा बोले जाने वाले कुछ शब्दों को बोलता है

### सामाजिक विकास

- संगीत सुनना और लय पर नाचना पसंद करता है
- “ना” कहता है और गाने को मना करता है
- आस-पास के बारे में अधिक जागरूक हो गया है
- अधिक स्वतन्त्र हो रहा है
- बहुत सक्रिय है

## 18 महीने

### शारीरिक विकास

- खड़ा होकर बैठता है
- गंद खेलते समय पूरी बाजू को इस्तेमाल करता है
- बुद ख़ा लेता है, चम्मच से खाता है, फोर्क इस्तेमाल करने की कोशिश करता है
- जूते, टोपी, दस्ताने उतार लेता है
- बीजों को घसीटने, खींचने, फेंकने और धकेलने में आनन्द लेता है
- सीढ़ियों पर ऊपर और नीचे बिना मदद के चला जाता है

### बोलने सम्बन्धी विकास

- बीजों के नाम जानता है
- व्यक्तिगत सर्वनामों का इस्तेमाल करता है

### सामाजिक विकास

- चीजें खोजना पसंद करता है
- अक्सर गाने को मना करता है

## 24 महीने

### शारीरिक विकास

- अपने आप कपड़े उतार लेता है (बड़ी चीजें जैसे कि पायजामा)
- लात मारना शुरू कर देता है
- कप को अच्छी तरह से संभाल लेता है
- चीजों को अलग करके उन्हें फिर से इकट्ठा रख देता है

### बोलने सम्बन्धी विकास

- अधिक स्पष्ट बोलता है
- ‘बच्चे’ की भाषा इस्तेमाल करने के बजाय छोटे-छोटे वाक्य बोलता है
- अपने आप से बात करना पसंद करता है
- दूसरों के कहे हुए शब्दों को दोहराता है
- शब्दों और कार्यों को एक साथ मिलाता है

### सामाजिक विकास

- आसपास की चीजों को पहचानता है
- मम्मी और पापा की मदद करने में आनन्द लेता है
- खेलने के बाद सफाई करने में आनन्द ले सकता है
- बहुत सक्रिय है
- समय-समय पर स्वभाव में झुंझलाहट हो सकती है
- शरीर के अंगों का नाम लेने पर उनकी ओर इशारा कर सकता है

## 36 महीने

### शारीरिक विकास

- झूलता/हिलता है और चढ़ता है
- एक ही जगह पर कूदता है
- पीछे की ओर चलता है
- तीन पहिया साइकिल चला लेता है

### बोलने सम्बन्धी विकास

- छोटे-छोटे वाक्यों में बोलता है, बहुवचन का इस्तेमाल कर लेता है
- छोटे गाने गा लेता है
- उसकी भाषा माता-पिता के अलावा दूसरे लोग भी समझ लेते हैं
- अपना नाम बताता है
- “ना” का इस्तेमाल अधिकाधिक करता है
- डर और नापसंदगी बता देता है

### सामाजिक विकास

- चम्मच और कांटे के साथ अपने आप अच्छी तरह खा लेता है
- स्ट्रॉ (नली) से पेय पदार्थ पीता है
- माला के बड़े मनकों में डोरी पिरो लेता है
- अपने आप ठीक से कपड़े पहन लेता है
- पुरुष और महिला की भूमिकाओं को पहचानना शुरू कर देता है
- घर के बाहर के माहौल की खोजबीन करता है

## माता-पिता के लिये सुझाव

- बच्चे बातचीत करना तब सीखते हैं जब वे दूसरों को सुनते हैं। अपने बच्चे के साथ बातचीत करें, गायें और उसे पढ़ कर सुनायें।

- बच्चे शारीरिक सम्पर्क पसन्द करते हैं। अपने बच्चे को छुएं, झुलायें और अपनी बाहों में लें।

- बच्चे तनाव को समझ लेते हैं। अपने बच्चे के चीखने पर फुर्ती से और कोमलता से प्रतिक्रिया करें। अपने बच्चे से बातचीत करते समय और उसकी उपस्थिति में दूसरों से बातचीत करते समय संवेदनशील बनें।

- प्रकृति बाहर के माहौल में बच्चों की रुचि को बढ़ावा देती है। अपने बच्चे के साथ अक्सर बाहर टहलने जायें। ताजी हवा लाभदायक भी होती है।

- अपने बच्चे को ऐसे गिबलौने दें जो उसकी उम्र और विकास के लिए उचित हों। मोबाइल, रंगीन डब्बे, धकेलने/खींचने वाले गिबलौने, बड़े ब्लॉक, बड़ी गेंदे और संगीत के बाजे, सब उत्तम विचार हैं।

- अपने बच्चे को सावधानी के साथ संभालें। शिशुओं और छोटे बच्चों को कभी भी झकझोरना नहीं जाना चाहिये!

### मैरीलैंड राज्य शिक्षा विभाग

विशेष शिक्षा/शीघ्र हस्तक्षेप सेवायें डिविज़न

मैरीलैंड इन्फैंट्स एंड टोडलर्स प्रोग्राम

200 West Baltimore Street, 9th Floor

Baltimore, MD 21201

फोन: 410-767-0261

टोल फ्री: 1-800-535-0182

फैक्स: 410-333-2661

टीडीडी: 410-333-0731

Robert L. Ehrlich, Jr.

गवर्नर

मैरीलैंड राज्य शिक्षा बोर्ड

Edward L. Root, अध्यक्ष

Jo Ann T. Bell, उपाध्यक्ष

Philip S. Benzil

Dunbar Brooks

Calvin D. Disney

Clarence A. Hawkins

Walter S. Levin

Karabelle Pizzigati

Maria C. Torres-Queral

John L. Wisthoff

Christopher J. Caniglia

Nancy S. Grasmick

राज्य स्कूल अधीक्षिका

Carol Ann Baglin

सहायक राज्य अधीक्षिका,

विशेष शिक्षा/शीघ्र हस्तक्षेप सेवायें डिविज़न

मैरीलैंड राज्य शिक्षा विभाग रोजगार को प्रभावित करने वाले मामलों में या कार्यक्रमों की मुलभना पदान करने में नस्ल, रंग, लिंग, आयु, राष्ट्रीय मूल, धर्म, या विकलांगता के आधार पर भेदभाव नहीं करता। विभागीय नीति से सम्बन्धित पूछनाछ के लिये, कृपया इकिचटी ऐशूरेंस एण्ड कम्प्लायन्स बांच (निष्पक्षता आशवासन और अनुपालन शाखा) से फोन: 410-767-0246, फैक्स: 410-333-8165, या टीडीडी 410-333-6442 पर सम्पर्क करें। ♦ यह दस्तावेज़ यू.एस. शिक्षा विभाग, विशेष शिक्षा एवं पुनर्वास सेवायें द्वारा वित्तपोषित विशेष शिक्षा/शीघ्र हस्तक्षेप सेवायें डिविज़न, IDEA, भाग C, अनुदान #H181A020124, द्वारा तैयार और निर्मित किया गया था। इसमें व्यक्त किये गये विचार ज़रूरी रूप से यू.एस. शिक्षा विभाग या अन्य किसी संघीय संस्था के विचारों को पदर्शित नहीं करते और इनको उस तरह से नहीं समझा जाना चाहिये। दी गयी जानकारी कॉपीराइट से मुक्त है। पाठकों को इसकी प्रतियां बनाने और दूसरों को इसे बांटने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, परन्तु कृपया इसका श्रेय विशेष शिक्षा/शीघ्र हस्तक्षेप सेवायें डिविज़न, मैरीलैंड राज्य शिक्षा विभाग को दें। ♦ अमेरिकन्स विद डिसेबिलिटीज़ ऐक्ट (ADA) के अनुसार, यह दस्तावेज़, अनुरोध पर, वैकल्पिक प्रारूपों में उपलब्ध ह। विशेष शिक्षा/शीघ्र हस्तक्षेप सेवायें डिविज़न, मैरीलैंड राज्य शिक्षा विभाग से, फोन 410-767-0249, फैक्स 410-333-8165, टीडीडी 410-333-0731 पर सम्पर्क करें।



जन्म से लेकर तीन वर्ष की आयु के छोटे बच्चों में विकास की मार्गदर्शिका

मैरीलैंड राज्य शिक्षा विभाग