نشوونما اور ارتقاء کے اہم مرحلے

بچوں کو اپنی صحت مند نشوونما کے لیے غذا اور پانی سے زیادہ چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسری چیزوں میں انھیں پیار، سمجھ بوجھ، رہنمائی اور حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔ انھیں آپ کی ضرورت ہے تاکہ اپنی دنیا کے بارے میں جاننے، اپنی صلاحیتوں کو بڑھانے اور اپنی ہمیشہ بدلنے والی ضرورتوں کے مطابق خود کو ڈھالنے میں آپ ان کی مدد کر سکیں۔

اپنے بچوں کے ارتقاء میں فعال کردار ادا کرنا آپ کے لیے دلچسپ، تجربے کو وسیع کرنے والا اور فائدہ مند عمل ہو سکتا ہے۔ آپ تقریباً روزانہ، دیکھنے میں، برتاؤ اور زبان میں تبدیلیاں محسوس کریں گے اور جلد ہی آپ کو یہ احساس ہو گا کہ آپ کے بچے کے کامیاب ارتقاء کا انحصار بڑی حد تک اس عمل میں آپ کی شرکت پر ہے۔

جب آپ اپنے بچے کی نشوونما کا مشاہدہ کرتے ہیں تو یہ بات ذہن میں رکھیں کہ کوئی بھی دو بچے ہو بہو ایک جیسے نہیں ہوتے۔ اگرچہ بچوں کی نشوونما کے ''مثالی یا مخصوص'' مرحلے ہوتے ہیں، آپ کے بچے کے ارتقاء کی رفتار دوسرے بچے کے ارتقاء کی رفتار سے مختلف ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ آپ کے بچے کا ارتقاء ایک شعبے میں تیزی سے ہو سکتا ہے اور ممکن ہے کہ دوسرے شعبے میں اس کا ارتقاء تیزی سے نہ ہو۔

اگر آپ کا خیال ہو کہ آپ کے بچے کو کسی ارتقائی شعبے میں کوئی دشواری ہو رہی ہے تو آپ نہ گھبرائیں۔ ارتقاء سے متعلق کئی مشکلات کا حل ابتدائے عمر کی مداخلت کی مدد سے نکالا جا سکتا ہے۔ جو ایسی خدمات کا ایک نظام ہے جو بچے کے اسکول جانے کی عمر تک پہنچنے سے پہلے اس کی نشوونما اور ارتقاء کے امکانات کو بڑھانے کے لیے فراہم کی جاتی ہیں۔

اس کتابچے میں شامل معلومات کا مقصد اسے جامع بنانا نہیں ہے۔ تاہم یہ اس بارے میں ایک عام ہدایت نامے کے طور پر مفید ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ کسی مخصوص عمر میں کیا کر سکتا ہے۔

اس معلومات کو کسی محفوظ اور پہنچ کے اندر رہنے والی جگہ پر رکھیں جہاں آپ آسانی سے اسے پڑھ سکیں۔ شاید کسی اسکریپ بک، بے بی بک یا اس جگہ جہاں آپ خاندان سے متعلق ریکارڈوں کو محفوظ رکھتے ہیں۔ اگر آپ کوئی سوال پوچھنا چاہیں تو اپنے مقامی انفینٹس اینڈ ٹاڈلرز پروگرام (پروگرام برائے نوزائیدگان و شیر خواران) کو فون کریں۔

پیدائش—2 مہینے

جسمانی ارتقاء

- صاف سطح کی طرف بہ مشکل سر اٹھاتا ہے
- ہاتھوں کی مٹھیوں کو سختی سے بند رکھتا ہے

زبان کا ارتقاء

- غوں غوں کرتا ہے اور غرغراہٹ کی آواز نکالتا ہے
- تتلاتا ہے

سماجی ارتقاء

- بہت زیادہ سوتا ہے
- بہت زیادہ چیختا ہے
- سونے اور دودھ پینے کے معمول میں بے قاعدگی ہو سکتی ہے
- ماں باپ کے چہرے کو دیکھ کر اور آواز سن کر خاموش ہو جاتا ہے

2 مہینے

جسمانی ارتقاء

- پیٹ کے بل لیٹے رہنے پر سر اوپر اٹھاتا ہے
- پاخانہ صاف ہوتا ہے
- مٹھیوں کو کھولتا ہے، انگلیوں کو پھیلاتا ہے
- پیٹھ کے بل لیٹے رہنے کے دوران ہاتھوں کو ہلاتا ہے اور پیر چلاتا ہے

زبان کا ارتقاء

- بہت زیادہ غوں غوں کرتا ہے اور غرغراہٹ والی آواز نکالتا ہے، خصوصاً جب اس سے بات کی جائے
- مختلف ضروریات کے لیے مختلف انداز سے چیختا ہے

سماجی ارتقاء

- مسکرانے لگتا ہے، خوشی اور تکلیف ظاہر کرتا ہے
- مانوس آوازوں کی طرف مڑتا ہے
- جب گود میں لیا جائے تو خاموش ہو جاتا ہے
- گدگدی کیے جانے سے لطف لیتا ہے
- دودھ پلائے جانے کے دوران تھوڑی دیر کے لیے آنکھ سے آنکھ ملاتا ہے
- خود کو خاموش رکھنے کے لیے انگوٹھا یا انگلی چوس سکتا ہے

4 مہینے

جسمانی ارتقاء

- کمرے کے پار دیکھ سکتا ہے
- سہارے سے سیدھا بیٹھ سکتا ہے
- پیٹ کے بل پلٹ جاتا ہے
- کھلونوں کی طرف ہاتھ بڑھاتا ہے
- چیزوں کو پکڑتا ہے
- پیروں کی طرف ہاتھ بڑھاتا ہے اور انھیں منہ تک لاتا ہے
- آس پاس کی آوازوں کی طرف سر گھماتا ہے
- آنکھوں سے لوگوں کا پیچھا کرتا ہے

زبان کا ارتقاء

- ہنستا ہے، کلکاری مارتا اور تتلاتا ہے
- خوشی سے غوں غوں کرتا اور غرغراہٹ کی آواز نکالتا ہے
- ''اوہ'' اور ''آہ'' کہتا ہے

سماجی ارتقاء

- خود اپنے پیروں سے کھیلنا پسند کرتا ہے
- کالے اور سفید کے بجائے رنگوں کو دیکھتا ہے
- جب وہ چاہتا ہو کہ اسے اٹھایا اور گود لیا جائے تو ہنگامہ کرتا ہے
- خاندان کے افراد کے درمیان فرق کو بتا سکتا ہے
- کھیلنے کے لیے ہاتھوں اور بانہوں کو بڑھاتا ہے
- مسکراتا ہے

7 مہینے

جسمانی ارتقاء

- تھوڑی دیر کے لیے اپنے سے بیٹھتا ہے
- کھلونے پکڑتا ہے اور غذا کے ٹکڑے خود منہ میں ڈالتا ہے
- کسی نے پکڑ رکھا ہو تو کھڑا ہوتا ہے، خود اپنے پیروں پر کچھ وزن سنبھالتا ہے
- چیزوں کے لیے لپکتا ہے، انھیں ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل کرتا ہے
- دانت نکالنے لگتا ہے جس سے نیند میں خلل پڑ سکتا ہے

زبان کا ارتقاء

- مصوتی آوازوں (حروف علت کی آوازوں) کو ایک دوسرے سے جوڑتا ہے
- آوازوں کی نقل کرتا ہے
- ''نہیں'' اور خود اپنے نام کی طرف توجہ دیتا ہے
- تعامل یا آپسی برتاؤ کے آغاز کے لیے جسم کی حرکات کو استعمال کرتا ہے

سماجی ارتقاء

- اکیلے کھیلتا ہے
- لوگوں اور کھلونوں کے ساتھ زیادہ دیر تک کھیلتا ہے
- دوسرے بچوں کو دیکھ کر خوش ہوتا ہے
- آواز کی طرف زیادہ توجہ دینے لگتا ہے
- اجنبیوں سے دور بھاگتا ہے، نگہداشت کرنے والے مانوس لوگوں سے چمٹ جاتا ہے

10 مہینے

جسمانی ارتقاء

- گھٹنے کے بل چلنے کے مختلف طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے گھٹنوں کے بل چلتا ہے
- چیزوں کے اوپر گھٹنے کے بل چلتا ہے
- کسی چیز کے سہارے جھک کر کھڑا ہو سکتا ہے
- انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے چھوٹی چھوٹی چیزیں اٹھا لیتا ہے

زبان کا ارتقاء

- ''نہیں''، ''ٹاٹا''، ''دادا'' اور ''ماما'' کہتا ہے
- توجہ پانے کے لیے آوازوں کا استعمال کرتا ہے

سماجی ارتقاء

- اپنے بھروسے پر زیادہ کام کرنے لگتا ہے۔ بجائے گود میں رکھے جانے کے اکیلے کھیلنے میں زیادہ دلچسپی لے سکتا ہے
- ہاتھوں اور چہروں کے اشاروں کی نقل کرتا ہے
- ماں باپ کو تلاش کرنے کے لیے آس پاس گھٹنوں کے بل چلتا ہے
- جب نام پکارا جائے تو آپ کی طرف گھٹنوں کے بل چلتا ہوا آتا ہے
- ''آنکھ مچولی'' کھیلنا پسند کرتا ہے
- کتابوں اور رسالوں کے کئی صفحات ایک ساتھ پلٹ دیتا ہے
- آوازوں والے کھیل کھیلنا پسند کرتا ہے
- ''ٹاٹا'' کہتے ہوئے ہاتھ ہلاتا ہے
- آسان ہدایات کو سمجھتا ہے

12 مہینے

جسمانی ارتقاء

- گھٹنوں کے بل چلنا چھوڑ کر پیروں کو پوری طرح کھول کر لڑکھڑا کر چلنا شروع کرتا ہے
- خود اپنی انگلیوں سے غذائیں کھاتا ہے
- ہو سکتا ہے کہ چمچے کا استعمال شروع کر دے
- پالتھی مار کر بیٹھتا ہے

زبان کا ارتقاء

- مخصوص لوگوں کی طرف اشارہ کرنے کے لیے ''دادا'' اور ''ماما'' جیسے الفاظ استعمال کرتا ہے
- اس کے پاس 3 سے 10 ''حقیقی'' الفاظ کا ذخیرہ ہو سکتا ہے
- اپنے جسم کی حرکات میں اشاروں کا اضافہ کرتا ہے

سماجی ارتقاء

- اپنی بات سننے والوں کو پسند کرتا ہے
- رنگوں سے لکیریں کھینچتا ہے
- زیادہ مختلف طریقوں سے کھیلتا ہے
- شدید تر پسند اور ناپسند کا اظہار کرتا ہے
- آئینے میں خود کو پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھتا ہے اور چومتا ہے
- گڑیوں اور روئی بھرے جانوروں سے کھیلتا ہے
- کتابوں میں بنی ہوئی چیزوں کی تصویروں کی طرف اشارہ کرتا اور انھیں پہنچانتا ہے
- ''پاپا کے پاس آؤ'' جیسے آسان الفاظ اور فقرے سمجھتا ہے

15 مہینے

جسمانی ارتقاء

- اکیلا کھڑا ہو جاتا ہے اور چلتا ہے
- خود سے کھانا کھانے کے لیے چمچے کا استعمال کرتا ہے
- چلتی ہوئی حالت میں چیزوں کو اٹھاتا ہے

زبان کا ارتقاء

- آسان الفاظ اور فقرے استعمال کرتا ہے
- ماں باپ کے بولے ہوئے بعض الفاظ بولتا ہے

سماجی ارتقاء

- موسیقی سننا اور دھنوں پر ناچنا پسند کرتا ہے
- ''نہیں'' کہتا ہے اور کھانا کھانے سے انکار کرتا ہے
- اپنے ماحول سے زیادہ باخبر ہوتا ہے
- خود پر زیادہ منحصر ہو رہا ہوتا ہے
- بہت فعال ہوتا ہے

18 مہینے

جسمانی ارتقاء

- مضبوطی کے ساتھ بھاگتا ہے
- گیند کھیلتے ہوئے پوری بانہہ کا استعمال کرتا ہے
- خود سے کھانا کھاتا ہے، چمچے سے کھاتا ہے، کانٹے سے کھانے کی کوشش کرتا ہے
- جوتے، ٹوپی اور دستانے اتار لیتا ہے
- چیزوں کو پھنسانا، ڈھیر کرنا، کھینچنا اور دھکا دینا پسند کرتا ہے
- بغیر مدد کے زینے پر چڑھتا اور اس سے اترتا ہے

زبان کا ارتقاء

- چیزوں کے نام جانتا ہے
- شخصی ضمیروں کا استعمال کرتا ہے

سماجی ارتقاء

- چیزوں کے بارے میں جاننا پسند کرتا ہے
- اکثر کھانا کھانے سے انکار کر دیتا ہے

24 مہینے

جسمانی ارتقاء

- اپنے کپڑے خود اتارتا ہے (بڑی چیزیں مثلاً پائجامہ)
- ٹھوکر لگانا شروع کرتا ہے
- پیالی کو اچھی طرح پکڑتا ہے
- چیزوں کو الگ الگ کرنا اور انھیں دوبارہ ایک ساتھ رکھتا ہے

زبان کا ارتقاء

- زیادہ صاف بولتا ہے
- ''بچوں'' کی زبان کی جگہ چھوٹے چھوٹے جملے بولتا ہے
- خود سے باتیں کرنا پسند کرتا ہے
- دوسروں کے بولے ہوئے الفاظ کو دہراتا ہے
- الفاظ اور اعمال کو جوڑتا ہے

سماجی ارتقاء

- ماحول سے چیزوں کی شناخت کرتا ہے
- ممی اور پاپا کی مدد کر کے خوش ہوتا ہے
- کھیلنے کے بعد آس پاس کی جگہ صاف کر کے خوش ہو سکتا ہے
- بہت فعال ہوتا ہے
- رہ رہ کر مزاج میں چڑچڑاپن آ سکتا ہے
- نام لیے گئے جسم کے اعضاء کی طرف اشارہ کر سکتا ہے

36 مہینے

جسمانی ارتقاء

- جھولتا اور چڑھتا ہے
- مقررہ جگہ پر کودتا ہے
- پیچھے کی طرف چلتا ہے
- تین پہیوں کی سائیکل چلاتا ہے

زبان کا ارتقاء

- چھوٹے جملوں میں بات کرتا ہے، جمع کا استعمال کرتا ہے
- مختصر گانے گاتا ہے
- اس کی زبان کو ماں باپ کے علاوہ دوسرے لوگ بھی سمجھ سکتے ہیں
- خود اپنا نام لیتا ہے
- ''نہیں'' لفظ کا استعمال بہت زیادہ کرتا ہے
- اپنے ڈر اور ناپسند کا اعلان کرتا ہے

سماجی ارتقاء

- خود سے چمچے اور کانٹے سے اچھی طرح کھانا کھاتا ہے
- نلی کی مدد سے شربت پیتا ہے
- بڑے موتیوں کو دھاگے میں پرو لیتا ہے
- خود سے اچھی طرح کپڑے پہن لیتا ہے
- صنفی کرداروں کی شناخت کرنے لگتا ہے
- گھر سے باہر کے ماحول کو جاننے کی کوشش کرتا ہے

والدین کے لیے اشارے

- بچے دوسروں کی باتیں سن کر بولنا سیکھتے ہیں۔ اپنے بچے کے سامنے بولیں، گائیں اور پڑھیں۔
- بچوں کو جسمانی لمس پسند ہوتا ہے۔ اپنے بچے کو چھوئیں، جھلائیں اور چمٹائیں۔
- بچے تناؤ محسوس کرتے ہیں۔ اپنے بچے کی چیخوں کی طرف فوراً اور نرمی سے توجہ دیں۔ اپنے بچے سے اور اس کی موجودگی میں دوسروں سے بات کرتے ہوئے بہت حساس رہیں۔
- فطرت خارجی ماحول میں بچوں کی دلچسپی کو ابھارتی ہے۔ اپنے بچے کے ساتھ بار بار گھر سے باہر چہل قدمی کریں۔ تازہ ہوا بھی مفید ہوتی ہے۔
- اپنے بچے کی عمر اور ارتقاء کے اعتبار سے کھلونے دستیاب کرائیں۔ گاڑیاں، رنگ کے ڈبے، دھکیلنے/کھینچنے والے کھلونے، بڑے بلاکس، بڑی گیندیں اور موسیقی کے آلات بہتر ثابت ہو سکتے ہیں۔
- اپنے بچے کو احتیاط سے ہاتھ لگائیں۔ نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کو ہرگز جھنجھوڑنا نہیں چاہیے۔

میری لینڈ اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن (محکمۂ تعلیم برائے ریاست میری لینڈ)
ڈویژن آف اسپیشل ایجوکیشن (خصوصی تعلیم ڈویژن)
ارلی انٹرونشن سروسز (ابتدائی مداخلتی خدمات)
میری لینڈ انفینٹس اینڈ ٹاڈلرز پروگرام (میری لینڈ پروگرام برائے نوزائیدگان و شیرخواران)
200 West Baltimore Street, 9th Floor
Baltimore, MD 21201
فون: 410-767-0261
مفت: 1-800-535-0182
فیکس: 410-333-2661
TDD: 410-333-0731

Robert L. Ehrlich, Jr.
گورنر

میری لینڈ اسٹیٹ بورڈ آف ایجوکیشن
Edward L. Root، صدر
Jo Ann T. Bell، نائب صدر
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
اسٹیٹ سپرنٹنڈنٹ آف اسکولز

Carol Ann Baglin
اسسٹنٹ اسٹیٹ سپرنٹنڈنٹ، خصوصی تعلیم ڈویژن/ابتدائی مداخلتی خدمات

میری لینڈ اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن نسل، رنگ، جنس، عمر، قومی اصل، مذہب یا معذوری کی بنیاد پر روزگار پر اثر انداز ہونے والے یا پروگراموں تک رسائی فراہم کرانے والے معاملات میں کوئی تفریق نہیں برتتا۔ محکمہ جاتی پالیسی سے متعلق معلومات کے لیے براہ کرم 410-767-0246 پر فون کریں، 410-333-8165 پر فیکس کریں، یا 410-333-6442 پر TDD کے ذریعے اکوئٹی ایشورنس اینڈ کمپلائنس برانچ (شعبۂ ضمانت و تعمیل مساوات) سے رابطہ کریں۔ ♦ یہ دستاویز ڈویژن آف اسپیشل ایجوکیشن/ارلی انٹرونشن سروسز، IDEA، حصہ C گرانٹ نمبر **H181A020124**، کی طرف سے تیار کیا گیا تھا اور اس کی مالی کفالت یو ایس ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن، آفس آف اسپیشل ایجوکیشن اینڈ ری ہیبلی ٹیٹو سروسز نے کی تھی۔ اس میں ظاہر کیے گئے خیالات ضروری نہیں کہ یو ایس ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن یا دیگر وفاقی ایجنسی کی عکاسی کرتے ہوں اور نہ ہی ایسا تصور کیا جانا چاہیے۔ یہ معلومات حقوق اشاعت کی پابندی سے آزاد ہے۔ اسے نقل کرنے اور اس میں شرکت کے لیے قارئین کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے لیکن براہ کرم ڈویژن آف اسپیشل ایجوکیشن/ارلی انٹرونشن سروسز، میری لینڈ اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن کا حوالہ ضرور دیں۔ ♦ امیرکن ودڈس ایبلٹیز ایکٹ (ADA) کے مطابق یہ دستاویز درخواست کرنے پر متبادل شکلوں میں حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ڈویژن آف اسپیشل ایجوکیشن/ارلی انٹرونشن سروسز، میری لینڈ اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن، سے فون 410-767-0249، فیکس 410-333-8165، TDD 410-333-0731 پر رابطہ کریں۔

4/04

نشوونما اور ارتقاء کے اہم مرحلے

چھوٹے بچوں میں ارتقاء سے متعلق ہدایت نامہ
پیدائش سے تین سال کی عمر تک

میری لینڈ اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن (محکمۂ تعلیم برائے ریاست میری لینڈ)