

# আপনার বাচ্চার বয়স যখন 1 বছর



আপনার বাচ্চা কীভাবে খেলাধুলা করছে, শিখছে, কথা বলছে এবং ব্যবহার করছে তা থেকে আপনার শিশুর বিকাশের বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ ইঙ্গিত পাওয়া যায়। অধিকাংশ শিশু একটি নির্দিষ্ট বয়সে পৌঁছানোর পরেই বিকাশের পথ ধরতে পারে।

আপনার বাচ্চা এক বছরের মধ্যে কতটা বেড়ে উঠেছে তা দেখুন। এটি নিজের সঙ্গে করে নিয়ে যান এবং প্রতি সাক্ষাতেই আপনার শিশুর ডাক্তারের সঙ্গে আপনার শিশু বেড়ে ওঠার কোন পর্যায়ে পৌঁছেছে এবং এখন কী প্রত্যাশা করা যায় সেই নিয়ে কথা বলে নিন।

## এই বয়সে অধিকাংশ শিশু কী করে:

### সামাজিক/আবেগজনিত

- অচেনা মানুষ দেখলে লজ্জা পায় বা ভীত হয়
- বাবা বা মা চলে গেলে কঁাদতে শুরু করে
- প্রিয় জিনিস এবং পছন্দের মানুষ রয়েছে
- কিছু পরিস্থিতিতে ভয় পায়
- গল্প শুনতে চাইলে আপনার হাতে বই তুলে দেয়
- তার করা আওয়াজ বা কাজে অন্যের মনোযোগ পেতে তা আবার করে
- জামাকাপড় পড়ার সময়ে তা পড়াতে সাহায্য করতে হাত বা পা বাড়ায়
- "লুকোচুরি" এবং "হাততালি দিয়ে খেলা" ইত্যাদি ধরনের খেলা খেলে

### ভাষা/যোগাযোগ

- মুখে বলা সহজ কথার উত্তর দেয়
- সহজ অঙ্গভঙ্গি করতে পারে, যেমন "না" বলে মাথা নাড়ানো বা "বাই-বাই" করা
- গলার স্বর বদলে আওয়াজ করে (অনেকটা কথার মতোই শোনায়)
- "মামা" এবং "ড্যাডা" বলে এবং বিস্ময়সূচক "ওহ-আহা!" শব্দ করে
- আপনার বলা কথা বলতে চেষ্টা করে

### জ্ঞান বিষয়ক (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যার সমাধান)

- জিনিস নিয়ে বিভিন্ন ভাবে বিভিন্ন কিছু করে, যেমন নাড়া দেওয়া, বাজানো, ছোড়া
- লুকানো জিনিস সহজেই খুঁজে বের করে নেয়
- নাম করা বলা হলে সঠিক ছবি বা জিনিসের দিকে তাকায়
- অঙ্গভঙ্গির নকল করে
- জিনিসপত্র সঠিক ভাবে ব্যবহার করতে শুরু করে; উদাহরণস্বরূপ, কাপ থেকে কিছু পান করা, চুল আচড়ানো
- একসঙ্গে দুইটি জিনিস বাজানো
- পাত্রে জিনিস রাখা, পাত্র থেকে জিনিস বের করা
- না ধরেই কোনো কিছুকে যেতে দেয়
- তর্জন দিয়ে খোঁজা দেয়
- সহজ কিছু বললে তা করে যেমন "খেলনাটি তুলে নাও"

### চলাফেরা/শারীরিক বিকাশ

- সাহায্য না নিয়েই বসতে পারে
- দাঁড়াতে টেনে সাহায্য নেয়, আসবাব ধরে হাঁটে ("এদিক ওদিক যাওয়া")
- না ধরেই কয়েক পা হাঁটতে পারে
- নিজে নিজেই হয়তো দাঁড়াতে পারবে

## আপনার শিশুর মধ্যে এই সমস্ত বিষয় দেখা গেলে শুরুতেই আপনার শিশুর ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিন:

- হামাগুড়ি দেয় না
- সাহায্য নিয়েও দাঁড়াতে পারে না
- আপনাকে লুকিয়ে রাখতে দেখা জিনিস খোঁজে না।
- "মামা" বা "ড্যাডা" এর মতো শব্দ উচ্চারণ করে না
- মাথা দোলানো বা ঘোরানোর মতো অঙ্গভঙ্গি করতে শেখে না
- কোনো কিছু আঙুল দিয়ে দেখায় না
- শেখা কোনো কিছুকে ভুলে যায়

বিকাশ সম্পর্কিত এই সমস্ত লক্ষণ প্রকাশে দেরী হলে, আপনার শিশুর ডাক্তার বা নার্সকে তা জানান এবং শুরুতেই ব্যবস্থা নেওয়ার জন্য **311 নম্বরে কল করুন।**

Centers for Disease Control and Prevention, Learn the Signs (রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং নিরাময় কেন্দ্র, লক্ষণ বুঝতে পারা) এর তরফ থেকে বিষয়বস্তু দেওয়া হয়েছে। শুরুতেই ব্যবস্থা নেওয়ার প্রোগ্রাম (Act Early Program) আরো বিস্তারিত ভাবে জানতে [www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) দেখুন।

শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠার মধ্যেই আপনার বাচ্চার বেড়ে ওঠা সীমাবদ্ধ নয়

বিকাশের বিষয়ে আরো বেশি করে জানতে [nyc.gov](http://nyc.gov) দেখুন এবং "Child Development" অনুসন্ধান করুন