

আপনার বাচ্চার বয়স যখন 3 বছর



আপনার বাচ্চা কীভাবে খেলে, শেখে, কথা বলে এবং ব্যবহার করে তা আপনার বাচ্চার বড় হয়ে ওঠার দিক থেকে গুরুত্বপূর্ণ ইঙ্গিত দেয়া অধিকাংশ শিশু এক নির্দিষ্ট বয়স পার করার পরেই বিকাশের ধাপগুলি জয় করতে থাকে।

আপনার বাচ্চা তিন 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

- বড়দের এবং বন্ধুদের নকল করে
- না বলতেই বন্ধুদের প্রতি ভালোবাসা দেখায়
- খেলায় অংশগ্রহণ করে
- কাঁদতে থাকা কোনো বন্ধুদের বিষয়ে সহানুভূতি দেখায়
- “আমার” এবং “তার” বলতে কী বোঝায় তা বুঝতে শেখে
- বিভিন্ন ধরনের আবেগ লক্ষ্য করা যায়
- মা বা বাবার থেকে সহজেই আলাদা থাকতে পারে
- নিয়মিত ভাবে করা বিষয়ের কিছু বদলে গেলে বিরক্ত বোধ করতে পারে
- নিজে নিজেই জামাকাপড় পড়ে এবং খোলে

ভাষা/যোগাযোগ

- 2 বা 3 ধাপের নির্দেশ পালন করতে পারে
- অতি পরিচিত জিনিসের নাম বলতে পারে
- “মধ্যে,” “উপরে” এবং “নীচে” এর মতো শব্দগুলির অর্থ বোঝে
- নাম, বয়স এবং লিঙ্গ বলে
- কোনো বন্ধুর নাম বলে
- “আমি” “আমরা” এবং “তুমি” এবং কিছু বহুবচন (গাড়িগুলি, কুকুরগুলি, বিড়ালগুলি) শব্দ বলে
- অধিকাংশ ক্ষেত্রে অপরিচিত মানুষের সঙ্গে পর্যাণ্ড কথা বলে
- 2 থেকে 3 বাক্যের মতো লম্বা কথোপকথন চালাতে পারে

জ্ঞান বিষয়ক (শিক্ষা, চিন্তাভাবনা, সমস্যার সমাধান)

- বোতাম, লিভার এবং অবস্থান পরিবর্তনশীল অংশগুলি দিয়ে খেলনা ব্যবহার করতে পারে
- পুতুল, জন্তু এবং মানুষজনকে নিয়ে মিছিমিছি খেলা খেলে
- 3 বা 4 টুকরো নিয়ে ধাঁধা করতে পারে
- “দুই” বলতে কী বোঝায় তা বুঝতে পারে
- পেন্সিল বা রঙিন পেন্সিল দিয়ে কোনো বৃত্তের নকল করতে পারে
- এক এক করে বইয়ের পাতা ওল্টাতে পারে
- 6 এর বেশি ব্লক দিয়ে টাওয়ার বানায়
- পাত্রের ঢাকনা আটকায় এবং খোলে বা দরজার হাতল ঘোরায়

চলাফেরা/শারীরিক বিকাশ

- বেয়ে চড়তে পারে
- সহজেই দৌড়াতে পারে
- তিন চাকার সাইকেল (বাইক) চালাতে পারে
- প্রতি ধাপে এক পা ফেলে সিঁড়ি বেয়ে উঠতে এবং নামতে পারে

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

- প্রায়ই পড়ে যায় বা সিঁড়ি চড়তে অসুবিধায় পড়ে
- আবোল-তাবোল বকা বা কথা প্রায় বুঝতে পারা যায় না
- সহজ সরল খেলা নিয়েও খেলতে পারে না (যেমন পেগ বোর্ড, সহজ ধাঁধা, টার্নিং হ্যান্ডল)
- বাক্য বলতে পারে না
- সহজ সরল আদেশও বুঝতে পারে না
- মিছিমিছি খেলা খেলে না
- অন্য বাচ্চাদের সঙ্গে বা খেলনা নিয়ে খেলতে চায় না
- চোখে চোখ রাখে না
- শেখা কোনো কিছুকে ভুলে যায়

বিকাশ সম্পর্কিত এই সমস্ত সম্ভাব্য লক্ষণ দেখতে পেলে, আপনার বাচ্চার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন এবং অল্প বয়স্ক বাচ্চাদের দেওয়া পরিষেবার বিষয়ে খবরাখবর রাখুন এমন আপনার স্থানীয় পাবলিক স্কুলের কারুর সঙ্গে কথা বলুন। আরো জানতে, nyc.gov দেখুন এবং “Child Development” অনুসন্ধান 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 দেখুন।

শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠার মধ্যেই আপনার বাচ্চার বেড়ে ওঠা সীমাবদ্ধ নয়

বিকাশের বিষয়ে আরো বেশি করে জানতে nyc.gov দেখুন এবং “Child Development” অনুসন্ধান করুন

NYC
Health

Bengali