

# আপনার বাচ্চা বয়স যখন 5 বছর



আপনার বাচ্চার 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 পাঁচ 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

- বন্ধুদের খুশি করতে চায়
- বন্ধুদের মতো হতে চায়
- নিয়মকানুন মেনে চলার দিক থেকে বেশি সচেতন হয়ে ওঠে
- গান গাইতে, নাচতে এবং অভিনয় করতে পছন্দ করে
- নারী পুরুষের বিষয়ে অবগত থাকে
- কোনটি আসল এবং কোনটি মেক-বিলিভ তা বলতে পারে না
- নিজের উপরে বেশি করে নির্ভরশীল হয়ে ওঠে (উদাহরণস্বরূপ, নিজেই পাশের বাড়ির প্রতিবেশীর সঙ্গে দেখা করতে চলে যেতে পারে [তবে বড়দের নজরে রাখার এখনও প্রয়োজন আছে])
- কিছু সময়ে কিছু পাওয়ার বায়না করে আবার কিছু সময়ে খুব বুঝে চলে

### ভাষা/যোগাযোগ

- খুব স্পষ্টভাবে কথা বলে
- সম্পূর্ণ বাক্য দিয়ে সহজ সরল গল্প বলে
- ভবিষ্যৎ কাল ব্যবহার করে; উদাহরণস্বরূপ, “দাদিমা এখানে আসবো”
- নাম এবং ঠিকানা বলে

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

- 10 বা তার বেশি সংখ্যার জিনিস গণনা
- শরীরের অন্ততপক্ষে 6টি অংশ দিয়ে কোনো ব্যক্তিকে আঁকতে পারে
- কিছু অক্ষর বা সংখ্যা প্রিন্ট করতে পারে
- ত্রিভুজ এবং অন্যান্য জ্যামিতিক আকার নকল করতে পারে
- প্রতিদিন ব্যবহার করার জিনিসগুলি জানে, যেমন অর্থ এবং খাবার

### চলাফেরা/শারীরিক বিকাশ

- এক পায়ে 10 সেকেন্ড বা তার বেশি সময় ধরে দাঁড়িয়ে থাকতে পারে
- লাফায়; হয়তো লাফিয়ে এক স্থান থেকে অন্য স্থানে যেতে পারবে
- ডিগবাজি দিতে পারে
- কাঁটা চামচ এবং চামচ এবং মাঝেমাঝে টেবিল ছুরি ব্যবহার করতে পারে
- নিজে নিজেই টয়লেটে যেতে পারবে
- দুলতে এবং চড়তে পারে

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

- বিভিন্ন ধরনের আবেগ লক্ষ্য করা যায় না
- চরম আচরণ করে (অস্বাভাবিক রকমের ভীত, আক্রমণাত্মক, লাজুক বা বিষণ্ণ)
- অস্বাভাবিক রকমের টিলেঢালা এবং অ্যাক্টিভ নয়
- সহজেই মনোযোগ হারায়, 5 মিনিটের বেশি সময় ধরে কোনো কাজে মনোযোগ ধরে রাখতে সমস্যায় পড়ে
- মানুষজনকে সাড়া দেয় না বা শুধু উপরে উপরে সাড়া দেয়
- কোনটি আসল এবং কোনটি মেক-বিলিভ তা বলতে পারে না
- বিভিন্ন ধরনের খেলা খেলে না এবং বিভিন্ন কাজ করে না
- নাম এবং পদবি বলতে পারে না
- নির্ভুল ভাবে বহুবচন বা ভবিষ্যৎ কাল ব্যবহার করতে পারে না
- প্রতিদিনের কাজ বা অভিজ্ঞতা নিয়ে কথা বলে না
- ছবি আঁকে না
- সাহায্য না নিয়ে দাত মাজতে পরে না, হাত ধুতে এবং মুছতে পারে না বা জামাকাপড় পড়তে পারে না
- শেখা কোনো কিছুকে ভুলে যায়

বেড়ে ওঠার দিক থেকে এই সমস্ত সম্ভাব্য লক্ষণ দেখতে পেলে, আপনার বাচ্চার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন এবং অল্প বয়স্ক বাচ্চাদের দেওয়া পরিষেবার বিষয়ে খবরাখবর রাখেন এমন স্থানীয় পাবলিক স্কুলের কারো 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](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

**NYC**  
Health

Bengali