Washington State Department of CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

پیدائش سے چھ – نشوونما اور بڑھوتری

براہ کرم پوچھیں. بچے انتظار نہیں کر سکتے۔

کیا

چارٹ والدین کے لیے لکھا گیا ہے، لیکن جو کوئی جانتا ہو یا چھوٹے بچوں کے ساتھ کام کرتا ہو اسے مددگار ثابت ہوگا۔

کیوں

یہ قبل از اسکرین چارٹ آپ کو بچے کی بصارت، سننے کی قوت اور نشوونما میں ممکنہ مسائل کے جگہوں کو پہچاننے میں مدد کرنے کا ایک تیز طریقہ ہے۔ چارٹ سارے بچے کو دیکھنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ آپ فکر، سماجی مہارت، سننے، بات کرنے اور حرکت کرنے کی سرگرمیوں کے شعبوں میں بچے کی نشوونما دیکھ رہے ہوں گے۔ کچھ حرکت کی مہارتیں چھوٹے عضلات (جیسے انگلیاں) استعمال کرتی ہیں، دوسرے بڑے عضلات (جیسے ٹانگیں) استعمال کرتے ہیں۔ ہر عمر کے بچوں میں بصارت اور سننے کی قوت کو دیکھنا ضروری ہے۔

اہم! یہ چارٹ آپ کو اپنے بچے کی بصارت، قوت سامعہ اور نشوونما کی کھوج لگانے میں مدد کرنے کا ایک فوری طریقہ ہے، اور اس کا مقصد نشوونما کی پرکھ، جانچ یا تشخیص نہیں ہے۔

کیسے

ہر عمر کے حصے میں ایسی سرگرمیوں کی فہرست ہوتی ہے جو زیادہ تر بچے اس حصے میں پہلی عمر اور دوسری عمر کے درمیان کسی وقت کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ مثال کے طور پر، 12 ماہ تک، زیادہ تر بچے 6 سے 12 ماہ کے حصے میں درج تمام سرگرمیاں کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ بہرکیف، زیادہ تر بچے 6 ماہ میں ان میں سے تمام سرگرمیاں کرنے کے قابل نہیں ہوں گے۔ ہر عمر کے شعبے کا بھی یہی حال ہے۔ اس لئے، زیادہ فکر مند نہ ہوں اگر کوئی بچہ عمر کی سطح کے شروع میں تمام سرگرمیاں نہیں کر سکتا۔ چونکہ بچے مختلف شرحوں پر نشوونما کرتے ہیں، صرف اس وجہ سے خوف زدہ نہ ہو کہ بچہ ایک کام میں پیچھے دکھائی دیتا ہے۔

بچے کی عمر اور بصارت اور قوت سامعہ کے تحت درج سرگرمیوں کو پڑھیں۔ جیسے ہی بچہ کھیلتا ہے تو دیکھیں اور سنیں۔ کیا بچہ سرگرمیاں کر سکتا ہے؟ یہ اہم ہے کہ بچے کے پاس ہر سرگرمی کے لیے مطلوب وقت، جگہ اور مواد ہو۔ مثال کے طور پر، یہ نہ کہیں کہ بچہ چہرہ نہیں کھینچ سکتا اگر آپ بچے کو کاغذ اور پنسل یا رنگین کھریا نہیں دیتے ہیں۔

آپ کئی دنوں تک بچے کو دیکھنا اور سننا پسند کر سکتے ہیں، اس یادداشت چارٹ کا استعمال کرتے ہوئے کوئی بھی تشویش جس کا آپ کو سامنا ہو۔ اگر اوپر عمر کے حصے کے سطح پر موجود بچہ تمام سرگرمیاں نہیں کر سکتا، خاندان اپنے مشاہدات کسی پیشہ ور کے ساتھ شریک کر سکتے ہیں جو بچے کی نشوونما کو قریب سے دیکھ سکتا ہے۔

کب

بچے کو دیکھیں اور سنیں جب وہ کھیل رہا ہوتا ہے۔ آپ یہ تلاش کر رہے ہیں کہ بچہ عام طور پر کیسا ہوتا ہے۔ **جب بچہ بیمار، تھکا ہوا یا چڑچڑا ہوا ہوتا ہے تو اس چارٹ کا استعمال نہ کریں۔**

آگے کیا

آپ اپنے علاقے میں مقامی لیڈ Family Resources Coordinator (FRC) (خاندانی وسائل کا رابطہ کار) کے نام کے لیے اس اشاعت کے دوسری طرف درج Help Me Grow (ہیلپ می گرو) Washington نمبر پر فون کر سکتے ہیں اگر آپ کو بچے کی نشوونما کے متعلق کوئی تشویش ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ، بچے کا ڈاکٹر، محکمہ صحت یا اسکول ضلع خاندانوں کی مدد کر سکتا ہے اور آپ کو ایک قریبی ایجنسی مل سکتی ہے جو بچے کی نشوونما، بصارت اور/یا سننے کی قوت کی مزید مکمل معائنہ کر سکتی ہے۔

بصارت

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ آنکھوں سے رابطہ کرتا ہے (آپ کی آنکھوں کو دیکھتا ہے)
- ☐ اپنی آنکھوں سے کسی حرکت پذیر چیز کی پیروی کرتا ہے
- ☐ چیزوں سے کثرت سے ٹکرائے بغیر چلتا یا رینگتا ہے
- ☐ دونوں آنکھوں سے لوگوں اور چیزوں کو دیکھتا ہے
- ☐ چیزوں کو عام فاصلے پر پکڑتا ہے (6 ماہ کی عمر کے بعد)
- ☐ سائے یا مختلف نظر آنے والی جگہوں (قالین، ٹائل) پر آسانی سے چلتا یا رینگتا ہے
- ☐ لوگوں اور چیزوں کو دیکھتا ہے بغیر آنکھوں کو قطَع کیے یا جھکائے (9 ماہ کے بعد)
- ☐ ایسی آنکھیں رکھتا ہے جو صاف، سرخ یا پانی والی نہیں

سننے کی قوت

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ گھر کے شور سے آگاہی دکھاتا ہے (ٹیلیفون، دستک، ٹیلی ویژن)
- ☐ ایسی آواز استعمال کرتا ہے جو زیادہ اونچی یا بہت نرم نہیں ہے
- ☐ ایسے کھلونوں کے ساتھ کھیلتا ہے جو شور کرتے ہیں (جھنجھنا، گھنٹیاں)
- ☐ آوازوں کی نقل اتارتا ہے (1 سال کے بعد)
- ☐ دو سال کی عمر کے بعد کچھ الفاظ کے اختتام ("ing" یا "s") استعمال کرتا ہے
- ☐ زبانی ہدایات پر عمل کرتا ہے
- ☐ ٹیلی ویژن یا ریڈیو پر ایک اعتدال پسند حجم برقرار رکھتا ہے
- ☐ کہانیاں، ریکارڈ یا ٹیلی ویژن کسی مشکل کے بغیر سنتا ہے
- ☐ اتنا بولتا ہے کہ زیادہ تر لوگوں کو سمجھ آتی ہے (اگر عمر 2-1/2 سال سے زیادہ ہے)
- ☐ آپ کے پاس آتا ہے جب دوسرے کمرے سے بلا لیا جائیں (2 سال کے بعد)

Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

پیدائش سے چھ - نشوونما اور بڑھوتری

براہ کرم پوچھیں. بچے انتظار نہیں کر سکتے۔

والدین کے لیے:

والدین کی حیثیت سے، آپ اپنے بچے کی زندگی میں سب سے اہم شخص ہیں۔ آپ اپنے بچے کو سب سے زیادہ جانتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنے بچے کی نشوونما کے متعلق کوئی خدشہ ہے، تو آپ تشخیص کی درخواست کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے کوئی سوالات یا خدشات ہیں تو مہربانی کرکے پوچھیں۔ مقامی Family Resources Coordinator (FRC) (خاندانی وسائل کا رابطہ کار) کے نام کے لیے Help Me Grow (ہیلپ می گرو) Washington کو فون کریں جو آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

فراہم کنندگان کے لیے:

بچے مختلف طریقوں میں بڑھتے اور نشوونما پاتے ہیں۔ مہربانی کر کے کوشش کریں اور خاندانوں سے ان کے بچے کی نشوونما کے متعلق باقاعدگی سے بات کریں۔ ان سے پوچھیں کہ ان کے بچے نے کون سی نئی مہارتیں سیکھی ہیں، انہیں کن تشویش کا سامنا ہیں اور اپنے مشاہدات کا اشتراک کریں۔ خاندانوں کو بتائیں کہ اگر انہیں خدشات ہیں، تو مزید معلومات اور مدد Help Me Grow (ہیلپ می گرو) Washington نمبر پر فون کرکے دستیاب ہے۔ وہ خاندان کو اپنے علاقے میں مقامی Family Resources Coordinator (FRC) (خاندانی وسائل کا رابطہ کار) کے پاس بھیجیں گے۔ آپ FRC کے نام اور فون نمبر کے لیے Help Me Grow (ہیلپ می گرو) Washington کو بھی فون ملا سکتے ہیں اور اس معلومات کا براہ راست خاندان کے ساتھ اشتراک کر سکتے ہیں۔

پیدائش - 3 ماہ کیا آپ کا بچہ...

- ☐ پیٹ پر ہوتے وقت اپنا سر اور سینہ اٹھاتا ہے
- ☐ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو آسانی سے حرکت دیتا ہے
- ☐ اپنے سر کو ایک طرف موڑ کر آپ کی حرکات کی پیروی کرتا ہے
- ☐ آسانی سے بوتل یا پستان لے کر اچھی طرح چوس لیتا ہے
- ☐ اچانک اونچی آوازوں میں چونکا یا روتا ہے
- ☐ آپ کو دیکھتا ہے، آپ کا چہرہ دیکھتا ہے
- ☐ غرغرانے اور کوکنے کی آوازیں نکالتا ہے
- ☐ آپ کی مسکراہٹ یا بات کے جواب میں مسکراتا ہے
- ☐ سکون ملنے پر آسانی سے خاموش ہو جاتا ہے

3 - 6 ماہ کیا آپ کا بچہ...

- ☐ پیٹھ پر ہونے پر پاؤں سے کھیلتا ہے
- ☐ پیٹ پر ہوتے وقت اپنے سر اور سینے کو اپنے وزن کے ساتھ اپنے ہاتھوں پر اٹھاتا ہے
- ☐ بغیر سہارے کے اپنا سر سیدھا اور مستحکم رکھتا ہے
- ☐ پیٹ سے پیٹھ کی طرف اور پیٹھ سے پیٹ کی طرف لڑھکتا ہے
- ☐ اپنے ہاتھوں سے انہیں ایک ساتھ چھو کر کھیلتا ہے
- ☐ کھلونے کے لیے پہنچتا ہے
- ☐ پہنچ کے اندر رکھا ہوا کھلونا اٹھاتا ہے
- ☐ اپنا سر آوازوں کی طرف موڑتا ہے
- ☐ بہت سی مختلف آوازیں نکالتا ہے
- ☐ زور سے ہنستا ہے
- ☐ پسند اور ناپسند دکھانے کی کوشش کرتا ہے

6 - 12 ماہ کیا آپ کا بچہ...

- ☐ کسی مدد سے اپنے آپ کو اسٹینڈ پر کھینچتا ہے
- ☐ کھلونوں سے کھیلتے ہوئے مدد کے بغیر بیٹھتا ہے
- ☐ اشیاء کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل کرتا ہے
- ☐ خود کو انگلیوں کا کھانا کھلاتا ہے
- ☐ الوداعی ہاتھ لہراتے ہوئے نقل کرتا ہے
- ☐ آپ کو حرکات اور آوازوں سے اپنی ضروریات سے آگاہ کرتا ہے
- ☐ گفتگو کی آوازوں کو کاپی کرتا ہے ("با-با"، "گا-گا")
- ☐ بالغوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے باریاں لیتا ہے (افعال، آوازیں، یا چہرے کے تاثرات)
- ☐ آپ کو آگاہ کرتا ہے کہ وہ ایک سادہ سا سوال سمجھتے ہیں ("کیا آپ کچھ مزید چاہتے ہیں؟")
- ☐ والدین کو اجنبیوں سے جانتا ہے

12 - 18 ماہ کیا آپ کا بچہ...

- ☐ اکیلا چلتا ہے
- ☐ چھوٹی چیزیں اٹھاتا ہے (کشمش سائز)
- ☐ کنٹینرز میں اشیاء ڈالتا ہے اور پھینکتا ہے
- ☐ ایک چیز کو دوسری چیز کے اوپر رکھتا ہے
- ☐ خود کو چمچ سے کھلاتا ہے
- ☐ "ماما" یا "دادا" کے علاوہ دو یا تین مختلف الفاظ کہتا ہے
- ☐ الفاظ کا استعمال کرتے ہوئے چیزیں مانگتا ہے
- ☐ پکڑتا ہے اور کچھ چھلکتے ہوئے کپ سے پیتا ہے
- ☐ نام لینے پر کئی چیزوں یا تصویروں کی طرف اشارہ کرتا ہے

18 ماہ - 2 سال کیا آپ کا بچہ...

- ☐ ہاتھ پکڑ کر اوپر اور نیچے سیڑھیوں پر چلتا ہے
- ☐ گندا مندا لکھتا ہے
- ☐ وقت پر اپنے جسم کو موسیقی کی طرف حرکت دیتا ہے
- ☐ دو الفاظ ایک ساتھ رکھتا ہے ("مزید جوس")
- ☐ سوال پوچھنا شروع کر دیتا ہے ("جوس؟"، "الوداع؟")
- ☐ اپنے آپ کو سینڈوچ کھلاتا ہے، نوالے لیتا ہے
- ☐ موزے اور جوتے اتارتا ہے
- ☐ کسی بالغ کے ساتھ کہانی کی کتاب کی تصویریں دیکھتا ہے
- ☐ کھلونوں (پہیلیاں یا ٹرکوں) کے درمیان آسان انتخاب کرتا ہے
- ☐ کسی دوسرے بچے کے کھیل کی نقل کرتا ہے (ریت ڈالنا، گیند پھینکنا)

2 - 3 سال کیا آپ کا بچہ...

- ☐ اچھی طرح سے چلتا ہے، دوڑتا ہے، رکتا ہے، قدم اٹھاتا ہے اور نیچے گھٹنوں کے بل بیٹھتا ہے
- ☐ 3 یا اس سے زیادہ اشیاء کو اسٹیک کرتا ہے
- ☐ چمچ اور کپ خود ہی سارا استعمال کرتا ہے
- ☐ دو قدمی ہدایات پر عمل کرتا ہے ("کتاب حاصل کریں اور اسے میز پر رکھیں")
- ☐ اپنے جسم کے پانچ سے چھ اعضاء کے نام بتاتا ہے
- ☐ سادہ گفتگو میں حصہ لیتا ہے
- ☐ سادہ "کیا" اور "کیا چاہتے ہیں" سوالات کا جواب دیتا ہے ("آپ دوپہر کے کھانے میں کیا چاہتے ہیں؟")
- ☐ اشیاء کے استعمال کے بارے میں بتانے پر ان کی طرف اشارہ کرتا ہے یا ان کا نام لیتا ہے ("آپ کس چیز کے ساتھ پیتے ہیں؟")
- ☐ آسان کاموں میں مدد کرتا ہے (کھلونے اٹھانا)
- ☐ 2-3 الفاظ کے جملے باقاعدگی سے استعمال کرتا ہے

3 - 4 سال کیا آپ کا بچہ...

- ☐ اچھا توازن استعمال کرتے ہوئے کودتا، دوڑتا، پھینکتا، چڑھتا ہے
- ☐ کریون کا استعمال کرتے ہوئے دائرے، لکیریں اور کراسیں بناتا ہے
- ☐ کھیل کے بہانے کھلونے اور دیگر مواد استعمال کرتا ہے
- ☐ تصویری کتابوں سے لطف اندوز ہوتا ہے اور اسے پڑھا جاتا ہے
- ☐ ان الفاظ کو سمجھتا ہے جو بتاتے ہیں کہ چیزیں کہاں ہیں (پیچھے، نیچے، اندر، پر)
- ☐ ان گفتگو کا استعمال کرتا ہے جو آسانی سے سمجھ میں آتا ہے
- ☐ بہت سارے "کیوں" اور "کیا" سوالات پوچھتا ہے
- ☐ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے سے لطف اندوز ہوتا ہے
- ☐ کبھی کبھار اپنی باری کا انتظار کرتا ہے
- ☐ آسان "کہاں" اور "کون" سوالات کے جواب دیتا ہے

4 - 5 سال کیا آپ کا بچہ...

- ☐ لڑکھڑاتا ہے، ناچتا ہے یا دوسرے کھیل کھیلتا ہے جس میں بڑے عضلات استعمال ہوتے ہیں (جیسے ٹانگیں)
- ☐ ایک پاؤں پر پُھدکتا ہے
- ☐ ایسا چہرہ بناتا ہے جو چہرے جیسا نظر آتا ہو
- ☐ تھوڑی مدد سے کپڑے پہنتا ہے
- ☐ "کیا، کہاں، کون اور کیوں" کا استعمال کرتے ہوئے سوالات پوچھتا ہے
- ☐ "s، z، th اور r" کے علاوہ زیادہ تر گفتار کی آواز واضح طور پر کہتا ہے
- ☐ ایسے الفاظ استعمال کرتا ہے جو سائز اور تعداد کو ظاہر کرتے ہیں (بڑا، بہت سے)
- ☐ اپنا پہلا اور آخری نام دونوں کہتا ہے
- ☐ اسی عمر کے بچوں کے ساتھ کھیلنے سے لطف اندوز ہوتا ہے

5 - 6 سال کیا آپ کا بچہ...

- ☐ گیند کو پکڑنے، پھینکنے، لات مارنے سے لطف اندوز ہوتا ہے
- ☐ پٹھوں کے بڑے کھیل (ٹیگ، ٹمبلنگ، بیس بال) کھیلتے وقت توازن اچھا رکھتا ہے
- ☐ قینچی سے کاٹنے سے لطف اندوز ہوتا ہے
- ☐ خود کپڑے پہنتا ہے جس میں بٹن لگانا، اسنیپ کرنا اور زپ کرنا شامل ہے
- ☐ الفاظ لکھنے میں دلچسپی ظاہر کرتا ہے
- ☐ خاندان کی طرح بات کرتا ہے (اسی قسم کے الفاظ اور جملے استعمال کرتا ہے)
- ☐ دی گئی ترتیب میں تین قدمی ہدایات پر عمل کرتا ہے ("گیند حاصل کریں، اسے کھلونوں کے خانے میں رکھیں، اور میز پر آئیں")
- ☐ اپنا پورا نام، عمر اور جنس بتاتا ہے
- ☐ دوسرے بچوں کے ساتھ منظم کھیل کھیلنے سے لطف اندوز ہوتا ہے (سائمن کہتے ہیں، ٹیگ)

رابطہ:

Washington ریاست کا Department of Children, Youth & Families (بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کا محکمہ) Early Support for Infants and Toddlers (شیر خوار بچوں اور چھوٹے بچوں کے لیے ابتدائی امداد) کا پروگرام

PO Box 40970
Olympia, Washington
98504-0970

esit@dcyf.wa.gov

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit

Help Me Grow (ہیلپ می گرو) Washington
فون: 1-800-322-2588

DCYF فرق نہیں کرتا اور تمام افراد کے لیے نسل، رنگ، جنس، مذہب، عقیدہ، ازدواجی حیثیت، قومی نسب، جنسی رخ بندی، عمر، تجربہ کار کی حیثیت، یا کسی بھی جسمانی، حسیاتی، یا ذہنی معذوری کی موجودگی کا لحاظ کیے بغیر اپنے پروگراموں اور خدمات تک مساوی رسائی فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ کسی متبادل شکل یا زبان میں اس اشاعت کی مفت کاپیاں چاہتے ہیں، تو مہربانی کر کے *DCYF Constituent Relations* (تاقلعت پروتسد *DCYF*) سے *1-800-723-4831* پر رابطہ کریں یا ای میل کریں **communications@dcyf.wa.gov**.

DCYF PUBLICATION FS_0030 | DEL 11-002 UR (07-2023) Urdu