परिशिष्ट ग

बाल विकास तालिका

यो बाल विकास तालिका कसरी प्रयोग गर्ने

बालबालिकाको विभिन्न क्षेत्रहरूमा विकास हुन्छ । मुख्यतया शारीरिक (शरीर), मानसिक (मष्तिष्क) र संचार (हाउभाउ तथा संकेत वा कुराकानी गर्न) र सामाजिक (विभिन्न व्यक्तिहरूसंग सम्बन्ध राख्न) विकास हुन्छ । यी क्षेत्रहरूको विकास भएपछि बच्चाले विभिन्न सीपहरू सिक्न सक्छ जस्तै जव कुनै बच्चाले ‘मलाई बोक’ भनेर हातहरू उठाउँछ भने उसले निम्न क्रियाकलापहरू गर्न सक्छ ।

- शारीरिक सीप- उसले हातहरू उठाउँछ
- मानसिक सीप - उसले तपाईंलाई चिन्छ
- संचार सीप - उसले आफूले चाहेको कुरा भन्छ
- सामाजिक सीप - उसलाई तपाईंले बोक्दा ऊ रमाउँछ

पृष्ठ १७८ देखि १८३ मा भएका तालिकाहरूले प्रायजसो बालकहरूले सिक्नसक्ने र जानिसक्नु पर्ने सीपहरू उल्लेख गरिएका छन् । यी तालिकाहरूलाई बालकहरूको कसरी विकास हुन्छ भन्ने कुराको सामान्य जानकारी लिन र तपाईंको बालकले कस्तो सीप सिक्नुपर्ने रहेछ भन्ने तपाईंलाई निर्णय लिन तपाईंहरूले उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

तालिकाहरूले जति बालक बढ्दै जान्छ त्यति नै शारीरिक सीपहरू पनि विकास हुँदै गएको देखाँउछ ।

▶ बालकले कस्तो सीप सिक्नुपर्ने रहेछ भन्ने तपाईंलाई निर्णय लिन सहयोग गर्ने

तालिकामा तपाईंको बच्चाको उमेर समूहले सिक्ने सीपबारे पढ्नुहोस् । र, तालिकामा तपाईंको बच्चाले सिकिसकेका सीपमा गोलो चिह्न लगाउनुहोस् । यसो गर्दा तपाईंका बच्चाले सो उमेरमा सिकिसक्नुपर्ने बाँकी सीप तपाईंलाई जानकारी हुन्छ ।

यदि तपाईंको बच्चा पछि परेको रहेछ भने

यस पुस्तकलाई एक निर्देशिकाको रुपमा प्रयोग गर्नुहोस् । यस पुस्तकका हरेक अध्यायले ती सीपहरूबारे तथा ती सीपहरू सिक्नका लागि आवश्यक प्रक्रियाकाबारे धेरै व्याख्या गर्दछ । तपाईंको बच्चाले उसका उमेरका अरु बच्चाले सिकिरहेका सीपहरूका बारेमा होइन, त्यस्तो सीप सिक्नका लागि आवश्यक पर्ने सीपहरूमाथि कामहरू गर्नु ज्यादै आवश्यक छ । बच्चा सिक्नसक्ने उमेर नपुगी तपाईंहरूले सिकाउन खोज्नु भयो भने तपाईं र तपाईंको बच्चालाई समेत हतोत्साही बनाउँछ ।

माथिको तालिकामा २० महिनाको बच्चासँग हुनुपर्ने गर्नसक्ने शिपहरूलाई गोलो चिह्न लगाइएको छ । बच्चालाई हरेक क्षेत्रमा सिक्नपर्ने शिपहरूका लागि सहयोग आवश्यक पर्छ तर उसलाई आवश्यक पर्ने सहयोग मध्ये संचारका लागि र मानसिक सहयोग ज्यादै आवश्यक पर्दछ । एउटा कलिलो बच्चाका लागि, परिवारले आधारभूत संचारवारे कार्य गर्नु पर्छ (अध्याय ४) र भाषावारे जानकारी दिन शुरु गर्नु पर्दछ ।

एउटा हुर्केको बच्चाको लागि यो माथिको चार्ट अनुसार सोही उमेरको बच्चासँग दाँज्नु पर्छ । यसले उसँगैका उमेरका साथीहरूले गर्ने काम र शिपहरूवारे एउटा विचार दिन्छ ।

यदि राम्ररी सुन्न नसक्ने बच्चाका लागि उसको संचार, मानसिक र सामाजिक शिपहरु विकास गर्न थप सहयोगको आवश्यक पर्छ । अध्याय २ र ३ ले बच्चाले भाषा कसरी सिक्छ भन्ने जानकारी दिनुका साथै हुर्कँदै गरेका बच्चासँग के कस्तो व्यवहार गर्ने सामान्य मार्ग निर्देशन दिन्छन् । संचारको शिपको विकासहरू सँगै मानसिक शिपहरू विकास हुन्छन् । यो कुरा ४, ७, ८ र ९ अध्यायले बताउँछ । अध्याय १२ ले सामाजिक अन्तरक्रिया सम्बन्धि विकास गर्नका लागि धेरै तरिकाका सुझावहरू दिएको छ ।

तलको वृत्त-तालिकाको हरेक भागले विकासको विभिन्न क्षेत्र देखाउँछ । त्यसभागमा भएका तस्वीर र शव्दहरू **तीन महिनाका** बच्चाले जानिसक्नुपर्ने सीपहरू हुन् ।

बहिरा वा श्रवणशक्ति कम भएका बच्चाले हरेक क्षेत्रका सीपहरु विकास गर्न यस पुस्तकमा भएका विभिन्न क्रियाकलापहरूले सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् । तर वृत्ततालिकामा भएका तस्वीरहरू उदाहरणमात्र हुन् । जस्तो कि संचारको भागमा मुरली बजाइरहेको क्रियाकलाप गर्नैपर्छ भन्ने होइन, यसको मतलव के भने तपाईंको बच्चा कुनै अचानक आएको आवाज सुनेर प्रतिक्रिया गर्न सक्छ सक्दैन भन्ने हो ।

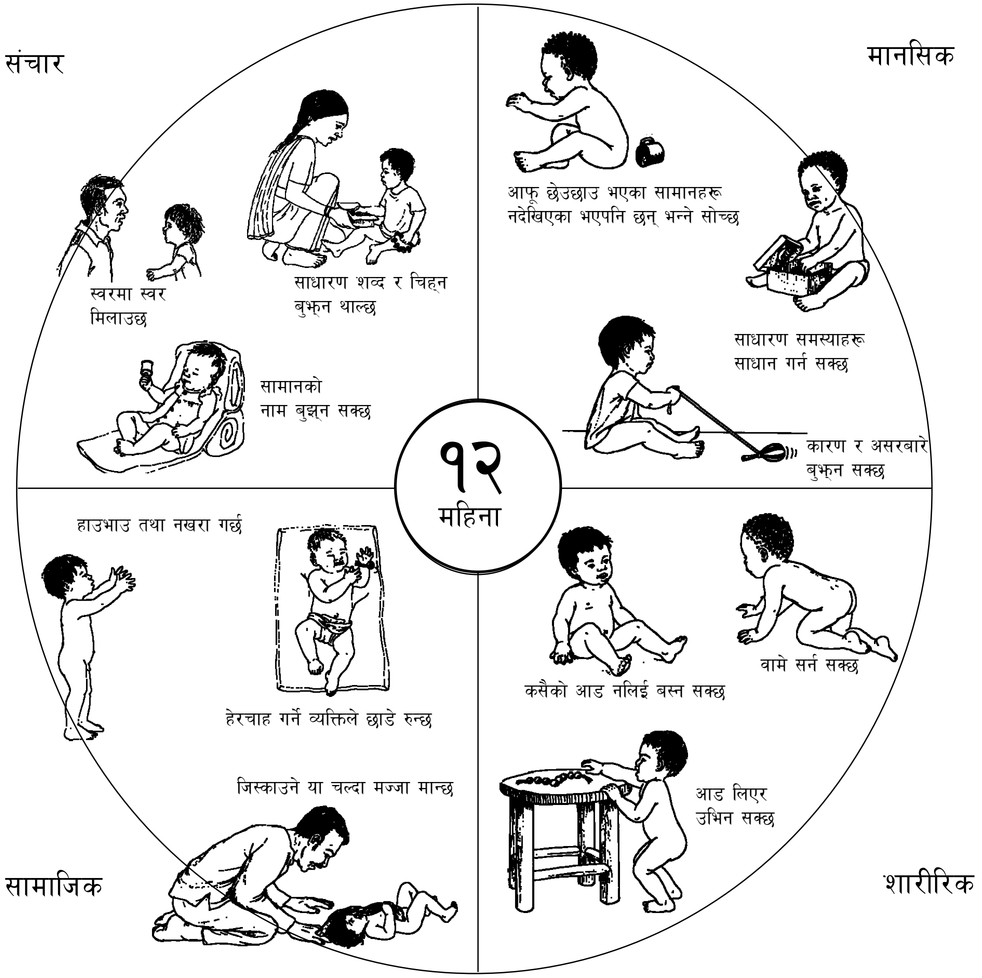
तपाईंका बच्चाको उमेर बराबरका तपाईंका छरछिमेकका बच्चाले जानेजस्ता सीपहरू सिक्न बच्चाहरूले क्रियाकलापहरू गरेर मात्र जान्न सक्छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस् ।

तलको वृत्त-तालिकाको हरेक भागले विकासको विभिन्न क्षेत्र देखाउँछ । त्यसभागमा भएका तस्वीर र शव्दहरू ६ **महिना**का बच्चाले जानिसक्नुपर्ने सीपहरू हुन् ।

बहिरा वा श्रवणशक्ति कम भएका बच्चाले हरेक क्षेत्रका सीपहरु विकास गर्न यस पुस्तकमा भएका विभिन्न क्रियाकलापहरूले सहयोग पुर्‍याउन सक्छन् । तर वृत्ततालिकामा भएका तस्वीरहरू उदाहरणमात्र हुन् । जस्तो कि शारीरिकको भागमा तपाईंको बच्चाले छिनछिने खेलाइरहेको क्रियाकलाप गर्नैपर्छ भन्ने होइन, यसको मतलव के भने तपाईंको बच्चाले हात चलाउने र खुट्टा उफार्ने गर्न सक्छ सक्दैन भन्ने हो ।

तपाईंको बच्चाको उमेर बराबरका तपाईका छरछिमेकका बच्चाले जानेजस्ता सीपहरू सिक्न बच्चाहरूले क्रियाकलापहरू गरेर मात्र जान्न सक्छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस् ।

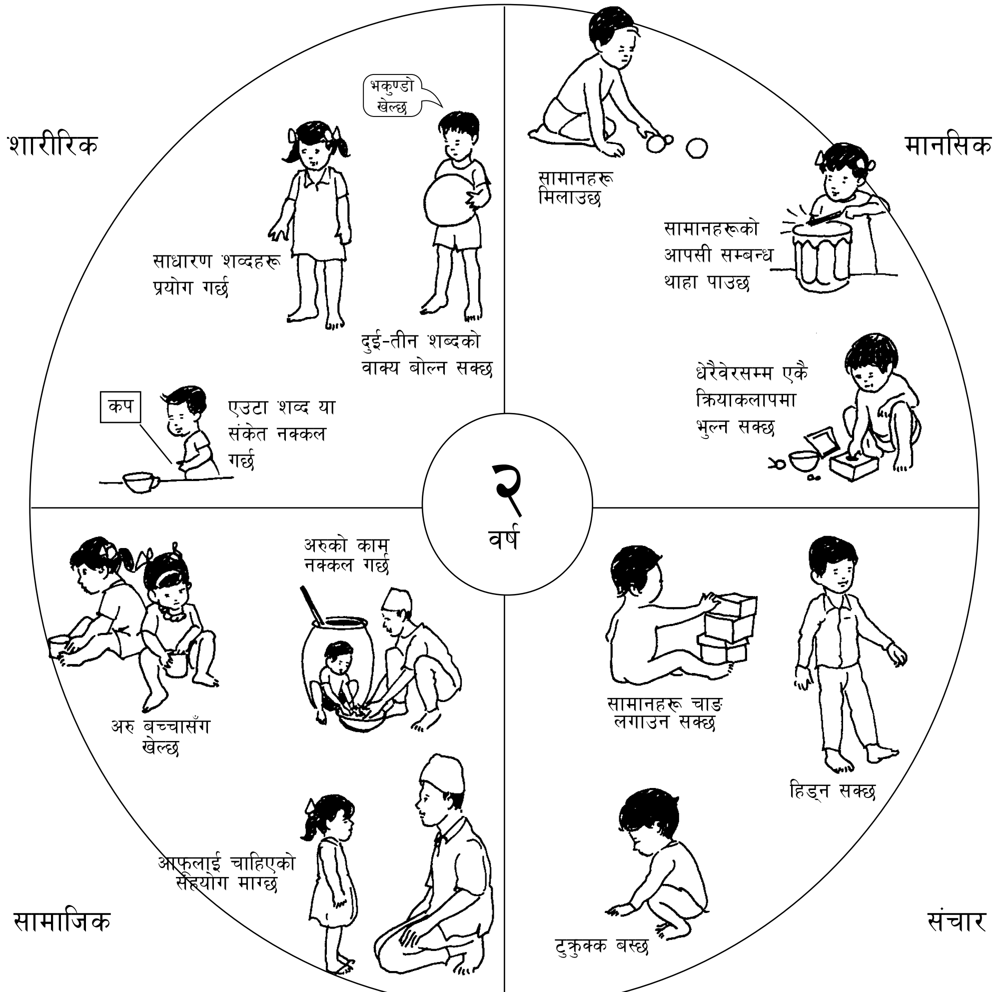
तलको वृत्त-तालिकाको हरेक भागले विकासको विभिन्न क्षेत्र देखाउँछ। त्यसभागमा भएका तस्वीर र शव्दहरू १२ **महिना**का बच्चाले जानिसक्नुपर्ने सीपहरू हुन्।



जुन बच्चाले वृत्ततालिकामा भएका दुईवटा पनि सीप जान्दैन, उसलाई यस पुस्तकमा भएका विभिन्न क्रियाकलापहरूले सहयोग पुऱ्याउन सक्छन्। तर वृत्ततालिकामा भएका तस्वीरहरू उदाहरणमात्र हुन् । जस्तो कि वृत्त तालिकाको सामाजिक भागमा तपाईंको बच्चाले रुमाल तान्ने खेल खेल्ने क्रियाकलाप गर्नैपर्छ भन्ने होइन, यसको मतलव के भने तपाईंको बच्चाले कुनै खेल खेल्दा मज्जा मान्छ मान्दैन भन्ने हो।

तपाईंका बच्चाको उमेर बराबरका तपाईंका छरछिमेकका बच्चाले जानेजस्ता सीपहरू सिक्न बच्चाहरूले क्रियाकलापहरू गरेर मात्र जान्न सक्छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्।

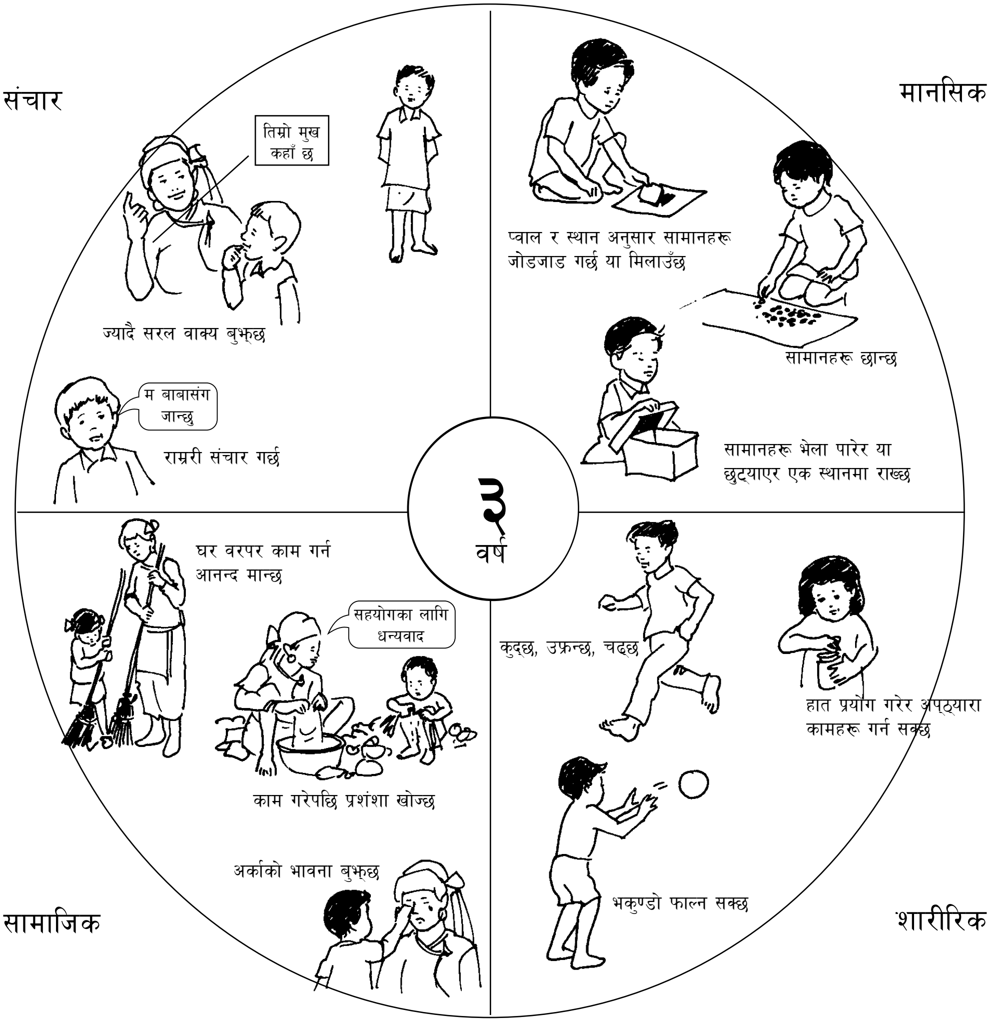
तलको वृत्त-तालिकाको हरेक भागले विकासको विभिन्न क्षेत्र देखाउँछ । त्यसभागमा भएका तस्वीर र शब्दहरू २ **वर्ष**को बच्चाले जानिसक्नुपर्ने सीपहरू हुन् ।



जुन बच्चाले वृत्ततालिकामा भएका दुईवटा पनि सीप जान्दैन, उसलाई यस पुस्तकमा भएका विभिन्न क्रियाकलापहरूले सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् । तर वृत्ततालिकामा भएका तस्वीरहरू उदाहरणमात्र हुन् । जस्तो कि वृत्त तालिकाको मानसिक भागमा तपाईंको बच्चाले ड्रम बजाउने क्रियाकलाप गर्नैपर्छ भन्ने होइन, यसको मतलव के भने तपाईंको बच्चाले कुनै दुई सामानहरू (जस्तो गजो र ढ्याङ्ग्रो) को सम्बन्ध भएको थाहा पाउँछ पाउदैन भन्ने हो ।

तपाईको बच्चाको उमेर बराबरका तपाईका छरछिमेकका बच्चाले जानेजस्ता सीपहरू सिक्न बच्चाहरूले क्रियाकलापहरू गरेर मात्र जान्न सक्छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस् ।

तलको वृत्त-तालिकाको हरेक भागले विकासको विभिन्न क्षेत्र देखाउँछ । त्यसभागमा भएका तस्वीर र शव्दहरू ३ वर्षको बच्चाले जानिसक्नुपर्ने सीपहरू हुन् ।



जुन बच्चाले वृत्ततालिकामा भएका दुईवटा पनि सीप जान्दैन, उसलाई यस पुस्तकमा भएका विभिन्न क्रियाकलापहरूले सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् । तर वृत्ततालिकामा भएका तस्वीरहरू उदाहरणमात्र हुन् । जस्तो कि वृत्त तालिकाको सामाजिक भागमा तपाईंको बच्चाले आँगन बढार्ने क्रियाकलाप गर्नैपर्छ भन्ने होइन, यसको मतलव के भने तपाईंको बच्चाले अरुलाई सहयोग गर्न चाख मान्छ मान्दैन भन्ने हो ।

तपाईंको बच्चाको उमेर बराबरका तपाईंका छरछिमेकका बच्चाले जानेजस्ता सीपहरू सिक्न बच्चाहरूले क्रियाकलापहरू गरेर मात्र जान्न सक्छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस् ।

तलको वृत्त-तालिकाको हरेक भागले विकासको विभिन्न क्षेत्र देखाउँछ । त्यसभागमा भएका तस्वीर र शव्दहरू **५ वर्ष**को बच्चाले जानिसक्नुपर्ने सीपहरू हुन् ।

जुन बच्चाले वृत्ततालिकामा भएका दुईवटा पनि सीप जान्दैन, उसलाई यस पुस्तकमा भएका विभिन्न क्रियाकलापहरूले सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् । तर वृत्ततालिकामा भएका तस्वीरहरू उदाहरणमात्र हुन् । जस्तो कि वृत्त तालिकाको सामाजिक भागमा तपाइंको बच्चाले शिक्षकको कुराप्रति ध्यान दिनैपर्ने क्रियाकलाप गर्नैपर्छ भन्ने होइन, यसको मतलव के भने तपाईंको बच्चाले अरु बच्चाले मानेका नियम र अनुशासन मान्छ मान्दैन भन्ने हो ।

तपाईंको बच्चाको उमेर बराबरका तपाईंका छरछिमेकका बच्चाले जानेजस्ता सीपहरू सिक्न बच्चाहरूले क्रियाकलापहरू गरेर मात्र जान्न सक्छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस् ।