

# የእድገት ምዕራፍ ጊዜያት



## የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው!

ከውልደት ጀምሮ እስከ 5 ዓመት በልጅዎ ውስጥ የሚኖሩት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ልጅዎ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት ከውስጥ ይመልከቱ።



GEORGETOWN UNIVERSITY  
Center for Excellence in  
Developmental Disabilities  
CENTER FOR CHILD AND HUMAN DEVELOPMENT



Download CDC's free  
Milestone Tracker app





# ምልክቶቹን ይወቁ። ሳይዘገዩ እርምጃ ይውሰዱ።

[www.cdc.gov/Milestones](http://www.cdc.gov/Milestones)

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

እነዚህ የእድገት ምዕራፎች አብዛኞቹ ልጆች (75% ወይም ከዚያ በላይ የሚሆኑ) እንደየእድሜያቸው ምን ሊያደርጉ እንደሚችሉ ያሳያሉ። እነዚህ የእድገት ምዕራፎች የተመረጡት በርዕሰ ጉዳዩ የተካኑ ባለሙያዎች ባገኙት መረጃ እና በተካኑ ባለሙያዎች በተደረሰበት ስምምነት መሠረት ነው።

በዚህ መርጃ ውስጥ የተካተቱት የእድገት ምዕራፎችን እና መረጃውን የተመለከቱልንን የተካኑ የርዕሰ ጉዳዩ ባለሙያዎች ልዩ ምስጋና እናቀርብላቸዋል። በተለይ በተለይም ለPaul H. Lipkin, MD, Michelle M. Macias, MD, Julie F. Pajek, PhD, Judith S. Shaw, EdD, MPH, RN, Kamesha Slaughter, MPH, Jane K. Squires, PhD, Toni M. Whitaker, MD, Lisa D. Wiggins, PhD, and Jennifer M. Zubler, MD.



Download CDC's free Milestone Tracker app



# የእድገት ምዕራፍ ጊዜያት

ቀጥሎ ያሉት መከታተያዎች የልጅዎ ዕድሜ በዝርዝሩ ካሉት በሚደርስበት ጊዜ የምትመለከቷቸውን የዕድገት ምዕራፎችን ይዟል፡-

2 ወር .....	3 – 6
4 ወር .....	7 – 10
6 ወር .....	11 – 14
9 ወር .....	15 – 18
12 ወር .....	19 – 22
15 ወር .....	23 – 26
18 ወር .....	27 – 30
2 ዓመት .....	31 – 34
30 ወር .....	35 – 38
3 ዓመት .....	39 – 42
4 ዓመት .....	43 – 46
5 ዓመት .....	47 – 50
የልጅዎ ዕድገት ያሳስብዎታል? .....	51 – 52
የልጅ ዕድገት መከታተያ .....	53 – 54
ማስታወሻ .....	55 – 58

የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና እንቅስቃሴ በሙሉ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮችን ይሰጣል። የእድገት ምዕራፎች አብዛኞቹ ልጆች በእያንዳንዱ ዕድሜ ላይ ሲደርሱ ማድረግ የሚችሉት ነገሮች ናቸው።

## እያንዳንዱ ዕድሜ ላይ ልጅዎ የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠሮ በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱና ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ከልጅዎ ሐኪም ጋር ይነጋገሩ።

ለበለጠ መረጃ ወደ [www.cdc.gov/Milestones](http://www.cdc.gov/Milestones) ይሂዱ ወይም የCDC ነጻ የእድገት መከታተያ መተግበሪያ ይሞክሩ!



**Download CDC's free Milestone Tracker app**



# አብዛኛው ሕፃናት በ2 ወር ማድረግ የሚችሉት

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና አንቅስቃሴ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮችን ይሰጣል። ሕፃን ልጅዎ 2 ወር ላይ የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- ስታናግሩአቸው ወይም ስታነሱአቸው ይረጋጋሉ
- ፊታችሁን መመልከት
- ስትቀርቡአቸው ደስተኛ መምሰል
- ሲያናግሩአቸው ወይም ፈገግ ስትሉአቸው ፈገግ ይላሉ።

## የቋንቋ/የተግባብት የእድገት ምዕራፎች

- ከለቅሶ ባለፈ ሌሎች ድምጾችን ማሰማት
- ጮክ ለሚሉ ድምጾች ምላሽ መስጠት

## የማገናዘብ ችሎታ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈለግ)

- ስትንቀሳቀሱ በዓይን ይከታተላሉ
- ለብዙ ሴኮንዶች አንድን መጫወቻ መመልከት

ለሐኪምዎ  
ማጋራት  
የሚያስፈልጉ  
ሌሎች ጠቃሚ  
ነገሮች...

- አብራችሁ ስትሆኑ ከሕፃን ልጅዎ ጋር የምታደርጉት አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጃችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠሮ በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱና ከልጅዎ ሐኪም ጋር ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ይነጋገሩ።



### የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች

- በሆድ ተኝተው ጭንቅላታቸውን ከፍ ማድረግ ይችላሉ
- ሁለቱን እጆች እና ሁለቱን እግሮች ያንቀሳቅሳሉ
- እጅን ለአጭር ጊዜ ይከፍታል።

### የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ

አትዘግዩ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክፍተት ከጠፋበት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችለው አሁን ግን የጠፋበት ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይም ደግሞ ከ9 ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

የ2 ወር የእድገት ምዕራፎች

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ለሕፃን ልጅዎ አዎንታዊ ምላሽ ያሳዩ። ድምጽ ሲያሰማ እንደተደሰቱ ያሳዩት፣ ፈገግ በሉለት መልሳችሁም አነጋግሩት። ይህን ስታደርጉ ተራውን እየጠበቀ በውይይት “ማነጋገር” እንዲችል ያስተምረዋል።
- የሕፃን ልጅዎን እድገት ለማገዝ እና ቋንቋ መረዳት እንዲችል አነጋግሩት፣ አንብቡለት፣ ዘምሩለት።
- ጊዜ ወስደው ሕፃን ልጅዎን ወደ ደረት አስጠግቶ ይቀፉና ይያዙ። ይህን በማድረግ ሕፃን ልጅዎ ደህንነቱ እንደተጠበቀ እና እንክብካቤ እያገኘ እንደሆነ እንዲሰማው ይረዳዋል። ምላሽ በመስጠትም ሆነ አቅፎ በመያዝ ልጅዎን እያበላሹትም።
- ለሕፃን ልጅዎ ወዲያው ምላሽ መስጠት እንዲማርና እንዲያድግ ይረዳዋል። ከልጅዎ ጋር ሲሆኑ ስልክዎ ላይ የሚያጠፉትን ጊዜ ከቀነሱ ለልጅዎ ወዲያው ምላሽ ለመስጠት ይረዳዎታል።
- ራስዎን ተንክባከቡ። ወላጅነት ከባድ ሥራ ሊሆን ይችላል! ደስተኛ ሲሆኑ በአዲሱ ሕፃን ልጅዎ ለመደሰት ይቀላችኋል።
- ምን እንደሚሰማት እና እንደሚያስፈልጋት ለማወቅ ልጅዎ የሚያመለክትዎትን ማስተዋል እና ለጥያቄዎ ምላሽ መስጠት ይማሩ። አርስዎም ደስታ ይሰማዎታል ልጅዎም ደግሞ እንደተጠበቀና እንደተወደደ ይሰማዋል። ለምሳሌ፣ ድምጽ በማሰማት እና አርስዎን በማየት ከአርስዎ ጋር “ለመጫወት” እየሞከረች ነው ወይስ አረፍት ስለሚያስፈልጋት ጭንቅላቷን አዘራ፣ እያዛጋች ወይም እየተበላጩች ነው?
- ሕፃን ልጅዎን በሚጫወትበት ሰዓት ሆዱ ላይ ያድርጉት እና አሻንጉሊቶችን ከፊት ለፊቱ በዓይኑ ትይዩ ያስቀምጡ። ይህን በማድረግ ሕፃን ልጁ ጨንቅላቱን ቀና ማድረግ እንዲለማመድ ይረዳዋል። ሕፃን ልጅዎን ለብቻው አይተውት። አንቅልፉ የመጣበት ከመሰለ ደህንነቱ በተጠበቀ የመኝታ ክፍል ውስጥ በጀርባው አስተኙት (ምንም ብርድ ልብስ፣ ትራስ፣ የስፖንጅ መከላከያ ወይም አሻንጉሊቶች የሌለበት ጠንክር ያለ ፍራሽ ላይ)።
- ለሕፃን ልጅዎ የጡት ወተት ወይም የፎረሙላ ዱቄት ወተት ብቻ ይመጣቡ። ለመጀመሪያው 6 ወር የሕይወት ዘመናቸው ሕፃን ልጆች ለሌሎች ምግቦች፣ ለውሃ፣ ወይም ለሌሎች መጠጦች ዝግጁ አይደሉም።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የሕፃን ልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- ምልክቶች በማየት ሕፃን ልጅዎ ሲርበው መለየትን ተማሩ። እጅን ወደ አፍ፣ ጭንቅላትን ወደ ጡት/ጡጦ ማዞር፣ ቀንፈር መምጠት/መላሰ የመሳሰሉ የረሃብ ምልክቶችን ተከታተሉ።
- እንደ አፍ መዝጋት ወይም ጭንቅላትን ከጡት/ጡጦ ማዞር የመሳሰሉ የጥጋብ ምልክቶችን ተከታተሉ። ሕፃን ልጅዎ ምግብ እንደበቃው ምልክት ካሳየዎት መመገብ ቢያቆሙ ምንም አይደለም።
- መቼም ቢሆን ልጅዎን አይነቅንቁ ለሌላውም በፍጹም አይፍቀዱ! አንጎሉ ላይ ጉዳት ሊያደርሱ፣ አልፎም ለሞት ሊዳርጉት ይችላሉ። የሕፃን ልጅዎ ለቅሶ ስሜታዊ ካደረግዎት ደህንነቱ አስተማማኝ በሆነ ቦታ ሕፃኑን አስቀምጡት እና ዞር ይበሉ። በየ5-10 ደቂቃ እየመጡ ተመልከቱት። የሕፃን ልጆች ለቅሶ የመጀመሪያዎቹ ወራት ላይ የከፋ ቢሆንም እየተሰተካከለ ይመጣል!
- ቋሚ የሆነ የሚተኛበት እና የሚበላበት ሰዓት ይኑራችሁ። ይህ ሕፃን ልጅዎ ቀጥሎ የሚሆነውን ነገር እንዲያውቅ ያስተምረዋል።



ምልክቶቹን ይወቁ። ሳይዘገዩ እርምጃ ይውሰዱ።



# አብዛኛው ሕፃናት በ4 ወር ማድረግ የሚችሉት

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና እንቅስቃሴ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮችን ይሰጣል። ሕፃን ልጅዎ 4 ወር ላይ የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- ትኩረትዎን ለመሳብ በራሱ ፈቃድ ፈገግ ይላል
- ሲያስቁት ሳቅ ሳቅ ይላል (ሙሉ ሳቅ ግን አሁን አይችልም)
- ትኩረትዎን ለማግኘት ወይም በአሱ ላይ እንዲቆይሉት ይመለከትዎታል፣ ይንቀሳቀሳል ወይም ድምጻችን ያሰማል

## የቋንቋ/የተግባብት የእድገት ምዕራፎች

- “አ-አ-አ” እና “አአአአ” የመሳሰሉ ድምጻችን ያሰማል (የደስታ እና የጥጋብ)
- ስታናግሩት መልሶ ድምጽ ያሰማችኋል
- ወደ ድምጽዎ አቅጣጫ ጭንቅላቱን ያዞራል

## የማገናዘብ ችሎታ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈለግ)

- ከራብው ጡት ወይም ጡጦ ሲያይ አፉን ይከፍታል
- የራሱን እጅ በተመስጦ ያያል

ለሐኪም ማጋራት የሚያስፈልጉ ሌሎች ጠቃሚ ነገሮች...

- አብራችሁ ስትሆኑ ከሕፃን ልጅዎ ጋር የምታደርጉት አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጃችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠር በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱ። ከልጅዎ ሐኪም ጋር ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ይነጋገሩ።



## የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች

- አቅፋችሁ ስትይዙት ያለድጋፍ ጭንቅላቱን በራሱ ችሎ ይይዛል
- ስትሰጡት መጫወቻ በእጁ ይይዛል
- መጫወቻዎችን ለማወዛወዝ ከንዱን ትጠቀማለች
- እጅ ወደ አፍ ማምጣት
- በሆዱ ተኝቶ ክርኑን/ከንዱን በመደገፍ ቀና ይላል

## የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ

አትዘግዩ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክህሎቶች ከጠፋበት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችለው አሁን ግን የጠፋበት ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይም ደግሞ ከጎ ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

የ4 ወር የእድገት ምዕራፎች

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው ?

ሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ለሕፃን ልጅዎ አዎንታዊ ምላሽ ያሳዩ። ድምጽ ሲያሰማ እንደተደሰኩ ያሳዩት፣ ፈገግ በሉሉት መልሳችሁም አነጋግሩት። ይህን ስታደርጉ ተራውን እየጠበቀ በውይይት “ማነጋገር” እንዲችል ያስተምረዋል።
- እጁን ዘርግቶ መጫወጫዎችን ለመውሰድ እንዲችል፣ በአግሩ እንዲረግጣቸው እና በዙሪያው ያለውን እንዲያስሰስ ደህንነቱን በመጠበቅ ዕድሎችን አዘጋጁለት። ለምሳሌ ብርድ ልብስ አንጥፈው ያስተኙትና ለደህንነቱ የማያሰጉ መጫወቻዎችን ይሰጡት።
- ለደህንነት አስጊ ያልሆኑ መጫወቻዎችን በአፉ ከትቶ እንዲያውቃቸው ይፈቀዱለት። ሕፃን ልጆች የሚማሩት እንዲህ ባለ መንገድ ነው። ለምሳሌ ስል ያልሆኑ፣ ትኩስ ያይደሉ ወይም ውጦ የሚታነቅባቸው ትንሽ ያልሆኑ ነገሮችን እንዲመለከት፣ እንዲያዳምጥ እና እንዲነካ ፍቀዱለት።
- ለሕፃን ልጅዎ ያውሩ፣ ያንብቡ፣ ይዘምሩ። በኋላ ላይ ማውራትና ቃሎችን መረዳት እንዲችል የሚረዳው ይኸው ነው።
- የመመልከቻ መስኮት ያላቸው ኤሌክትሮኒክስ ዕቃዎችን (እንደ ሞባይል ስልክ፣ ታብሌት፣ ቲቪ፣ ወዘተ...) ከሚወዱአቸው ጋራ የቪዲዮ ስልክ እንዲያነጋግሯቸው እንጂ ለሌላ አትሰጡአቸው። ከሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የመመልከቻ መስኮት ያላቸውን ነገሮች እንዲጠቀሙ አይመከርም። ሕፃን ልጆች የሚማሩት በማውራት፣ በመጫወት እና ከሌሎች ጋር በሚያደርጉት መስተጋብር ነው።
- ለሕፃን ልጅዎ የጡት ወተት ወይም የፎረሙላ ዱቄት ወተት ብቻ ይመጣቡ። ለመጀመሪያው 6 ወር የሕይወት ዘመናቸው ሕፃን ልጆች ለሌሎች ምግቦች፣ ለውሃ፣ ወይም ለሌሎች መጠጦች ዝግጁ አይደሉም።
- በቀላሉ በእጅ የሚያዙ ለደህንነት አስጊ ያልሆኑ እንደ ድምጽ የሚሰሙ መጫወቻዎች እና በጨርቅ የተሠሩ ባለ ብዙ ቀለም የሥዕል መጻሕፍቶችን ለሕፃን ልጅዎ እንዲጫወትበት ይሰጡት።
- በየቀኑ ሕፃን ልጅዎ ከሰዎች እና ከዕቃዎች ጋር መስተጋብር እንዲያደርግ እንዲንቀሳቀስ ጊዜ ሰጡት። ለረጅም ጊዜ ሕፃን ልጅዎ በዥሮዎቹ፣ በሕፃን ልጅ ማንሸራሸሪያ ወይም በሚያነጥር ወንበር ላይ ላለማስቀመጥ ይሞክሩ።
- ቋሚ የሆነ የሚተኛበት እና የሚበላበት ሰዓት ይኑራችሁ።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የሕፃን ልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- ሕፃን ልጅዎን በጀርባው ያስተኙት እና ደማቅ ቀለማት ያለው መጫወቻ ያሳዩት። ቀስ ብለው መጫወቻውን ከቀኝ ወደ ግራ እና ከላይ ወደ ታች ያንቀሳቅሱት እና የመጫወቻውን እንቅስቃሴ የሚከታተል እንደሆነ ተመልከቱ።
- ልጅዎን ለጥቂት ደቂቃዎች "የአካል ብቃት እንቅስቃሴ" እንዲሠራ (ሰውነቱን በማንቀሳቀስ) ስትረዳው ዘምሩለትም አነጋግሩትም። በቀስታ እጆቹን እና እግሮቹን እጥፍ ዘርጋ እና ወደላይ ወደታች ያድርጉት።



# አብዛኛው ሕፃናት በ6 ወር ማድረግ የሚችሉት

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና አንቅስቃሴ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮችን ይሰጣል። ሕፃን ልጅዎ 6 ወር ላይ የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- የሚያውቁቸው ሰዎች አሉ
- እራሱን በመስታወት ማየት ያስደስተዋል
- ይሰቃል

## የቋንቋ/የተግባቦት የእድገት ምዕራፎች

- እርስዎ ያሰሙትን ድምጽ ከእርስዎ በኋላ ያሰማል
- ምላሱን አውጥቶ አየር እፍ ይላል
- ቅጥን ያሉ ድምጾችን ያሰማል

## የማገናዘብ ችሎታ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈላለግ)

- እንዲያውቃቸው መጫወቻዎችን በአፉ ይከታል
- የሚፈልገውን መጫወቻ ለመያዝ እጁን ይዘረጋል
- ምግብ እንደበቃው ለማሳየት አፉን ይዘጋል

ለሐኪምዎ  
ማጋራት  
የሚያስፈልጉ  
ሌሎች ጠቃሚ  
ነገሮች...

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጃችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?



ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠሮ በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱ። ከልጅዎ ሐኪም ጋር ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ይነጋገሩ።

## የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች

- ከሆዱ ወደ ጀርባው ይገላበጣል
- በሆዱ ተኝቶ እጁን ቀጥ አድርጎ ተደግፎ ቀና ይላል
- ሲቀመጥ እጆቹን በመጠቀም እንዳይወድቅ እራሱን ይደግፋል

## የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ

አትዘግቡ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክህሎቶች ከጠፋበት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችለው አሁን ግን የጠፋበት ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይም ደግሞ ከ9 ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያደግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር የ “ተራ በተራ መነጋገር” ጨዋታ ተጫውቱ። ሕፃን ልጅዎ ፈገግ ሲል፣ እርስዎም ፈገግ በሉለት፤ ሕፃን ልጅዎ ድምጽ ሲያሰማ፣ እርስዎም ያንኑ ዓይነት ድምጽ ያስሙት። ይህ ማህበራዊ መሆንን እንዲማሩ ይረዳቸዋል።
- በምጽሔት ወይም በመጻህፍት ያሉ በቀለማት ያሽበረቁ ስዕሎች በመመልከት እና ስለ ስዕሎቹ በማውራት በየቀኑ ለሕፃን ልጅዎ “ያንብቡ”። ሕፃን ልጅዎ ሲለፈልፍ እና “ሲያነብም” ምላሽ ይሰጡት። ለምሳሌ፣ ድምጽ ካሰማዎት “አዎን፣ ይህ ቡቺ ነው!” ይበሉት።
- ለሕፃን ልጅዎ አዲስ ነገሮችን እያሳዩዎቸው ስም ይሰጡአቸው። ለምሳሌ፣ በእግር ሽርሽር ሲሄዱ መኪኖችን፣ ዛፎችን እንዲሁም እንስሶችን እየጠቆሙ ያሳዩአቸው።
- ለሕፃን ልጅዎ ይዘምሩ ሙዚቃም ያጫውቱለት። ይህ አዕምሮው እንዲዳብር ይረዳዋል።
- የመመልከቻ መስኮት ያላቸው የኤሌክትሮኒክስ ዕቃዎችን (እንደ ሞባይል ስልክ፣ ታብሌት፣ ቲቪ፣ ወዘተ...) ከሚወዱአቸው ጋራ የቪዲዮ ስልክ እንዲያነጋግሯቸው እንጂ ለሌላ ጥቅም አትሰጡአቸው። ከሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የመመልከቻ መስኮት ያሏቸውን ነገሮች እንዲጠቀሙ አይመከርም። ሕፃን ልጆች የሚማሩት በማውራት፣ በመጫወት እና ከሌሎች ጋር በሚያደርጉት መስተጋብር ነው።
- ሕፃን ልጅዎ አንድ ነገር የተመለከተ እንደሆነ በጣትዎ ያንኑ ነገር ጠቁሙትና ስለዚያ ነገር ንገሩት።
- ሕፃን ልጅዎን በጀርባው ወይም በሆዱ አድርጉትና እጁን ዘርግቶ ከሚደርስበት ትንሽ አልፋችሁ መጫወቻ አስቀምጡለት።
- መጫወቻውን ለማግኘት እንዲገለበጥ አበረታቱት።
- የልጅዎን ስሜት ማንብብን ተማሩ። ከተደሰተ፣ የሚያደርጉት ቀጥሉበት። ካዘነ፣ የሚያደርጉትን አቁሙና ሕፃን ልጅዎን ያጽናት።
- የሚታኘክ ምግቦችን መመገብ መቼ መጀመር እንዳለብዎ እና ሊያንቀው የሚችሉት ምግቦች የትኞቹ እንደሆኑ ለማወቅ የሕፃን ልጅዎን ሐኪም ያነጋግሩ። አሁንም ቢሆን የጡት ወተት ወይም የዱቄት ወተት ለሕፃን ልጅዎ ዋናው የምግብ ምንጭ ነው።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የሕፃን ልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- ምልክቶቹን በመለየት ሕፃን ልጅዎ መራቡን እና መጥገቡን መለየት ይማሩ። ምግብን በጣቱ መጠቆም፣ ማንኪያ ሲቀርብለት አፉን መክፈት እና ምግብ ሲያይ መደሰቱ መራቡን የሚያሳዩ ምልክቶች ናቸው። ሌሎች ደግሞ እንደ ምግብ መግፋት፣ አፍ መዘጋት እና ከምግብ ጭንቅላት ማዞር መጥገቡን የሚያሳዩ ምልክቶች ናቸው።
- ሕፃን ልጅዎ በራሱ መረጋጋት እንደሚችል እንዲማር ይርዱት። በለ-ኖሳስ ድምጽ አናግሩት፣ እቀፉት፣ እሸሩሩ በሉት፣ ዘምሩለት ወይም ጣቶቹን ወይም የአንጀራ እናት ጡጦውን እንዲጠባ ፍቀዱለት። አቅፋችሁት ወይም እሹሩሩ ስትሉት የሚወደውን መጫወቻ ወይም የአሻንጉሊት እንስሳ ልትሰጡት ይችላሉ።
- ሕፃን ልጅዎ በሚቀመጥበት ሰዓት ይደግፉት። ዙሪያውን ይቃኝ ደግሞም ሚዛኑን ለመጠበቅ እየሞከረ ሳለ የሚመለከተውን መጫወቻ ይስጡት።





# አብዛኛው ሕፃናት በዓ ወር ማድረግ የሚችሉት\*

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና አንቅስቃሴ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮችን ይሰጣል። ሕፃን ልጅዎ ዓ ወር ላይ የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- የማያውቁት ሰዎች ሲኖሩ አይን አፋር ነው፣ ከላያችሁ ላይ አይወርድም ወይም ይፈራል
- እንደ ደስታ፣ ሃዘን፣ ንዴት፣ እና መደነቅ የመሳሰሉ በርካታ ስሜቶች ፊቱ ላይ ይታያሉ
- ስሙን ስትጠሩት ይመለከታችኋል
- ስትሄዱ የሆነ ምላሽ አለው (ይፈልጋችኋል፣ እጁን ወደ እናንተ ይዘረጋል ወይም ያለቅሳል)
- “አየሁ” ስታጫውቱት ወይ ፈገግ ይላል ወይ ይስቃል

## የቋንቋ/የተግባቦት የእድገት ምዕራፎች

- እንደ “ማማማማ” እና “ባባባባ” ያሉ ድምጾችን ያሰማል
- አንሱኝ ብሎ እጆቹን ወደላይ ይዘረጋል

## የማገናዘብ ችሎታ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈላለግ)

- ዕቃ ወደቆ ከእይታው ከተሠወረ ይፈልጋል (እንደ ማንኪያው ወይም መጫወቻው)
- ሁለት ዕቃዎችን ማጋጨት

ለሐኪም  
ማጋራት  
የሚያስፈልጉ  
ሌሎች ጠቃሚ  
ነገሮች...

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጆችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠሮ በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱ። ከልጅዎ ሐኪም ጋር ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ይነጋገሩ።



### የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች

- በራሱ ችሎ ይቀመጣል
- ከአንደኛው እጅ ወደሌላኛው እጅ እቃዎችን ያዘዋውራል
- ጣቶቹን በመጠቀም ምግብ ወደራሱ ያስጠጋል
- ያለ ድጋፍ መቀመጥ

### የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ

አትዘግዩ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክፍተት ከጠፋቸው ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

#### \* አሁን የእድገት ምርመራ ሰዓት ደርሷል!

ለሁሉም ልጆች የአሜሪካ አካዳሚ አፍ ፔዲአትሪክስ በመከረው ምክር መሠረት ሕፃን ልጅዎ ዓ ወር ሲሞላው ጠቅላላ የእድገት ምርመራ የሚያደርግበት ጊዜ ነው። ስለ ሕፃን ልጅዎ የእድገት ምርመራ ሐኪሙን ይጠይቁ።

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችለው አሁን ግን የጠፋበት ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይም ደግሞ ከዓ ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

የዓ ወር የእድገት ምዕራፎች

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ሕፃን ልጅዎ የሚያወጣቸውን ድምጻቸን ይድገሙ፤ በድምጻቸው ምልክቶችን ይበሉ። ለምሳሌ፡- ሕፃን ልጅዎ “ባባባ” ካለ፡ “ባባባ” የሚለውን ከደገማችሁ በኋላ “ብርቱካን” በሉ።
- መጫወቻዎችን በመሬት ላይ ወይም በመጫወቻ ምንጣፍ ላይ ሕፃን ልጅዎ ሊደርስበት ከሚችለው ትንሽ እልፍ አድርጋችሁ አስቀምጡና ሕፃን ልጅዎ በእንብርክክ፤ ወይም እየተንጎቀቀ ወይም እየተንከባለለ እንዲያገኛቸው ያድርጉ። ሲያገኛቸውም ደስታችሁን ይግለጡ።
- ሕፃን ልጅዎ “ቻው” ብሎ እጁን እንዲያውሰበልብ ወይም “አይ” ብሎ ጭንቅላቱን እንዲነቀንቅ ያስተምሩት። ለምሳሌ፡- ሲሄዱ “ቻው” ብለው ያውሉብላቸው። ለሕፃን ልጅዎ ቀላል የሆነ የምልክት ቋንቋ በማስተማር ቃላት ከመልመዱ በፊት ምን እንደሚፈልግ እንዲነግሩት መርዳት ይችላሉ።
- “አየሁ” የመሳሰሉ ጨዋታዎችን አጫውቱት። ጭንቅላትዎን በጨርቅ ይሸፍኑና ሕፃን ልጅዎ ኅትቶ የሚያወልቀው ከሆነ ይመልከቱ።
- ከመያዣው ውስጥ ያሉትን የጥለስቲክ ወይም የእንጨት ብሎኮች ገልብጡና እንደገና በመያዣው ውስጥ በመመለስ ከልጅዎ ጋር ይጫወቱ።
- “የእኔ ተራ የእንተ ተራ” አይነት ጨዋታዎችን ከሕፃን ልጅዎ ጋር ይጫወቱ። ይህንንም አንድ መጫወቻ እርስ በእርስ በመቀበል ሞክሩት።
- ለሕፃን ልጅዎ “ያንብቡ”። ማንበብ ሲባል ስለአንድ ስዕል ማውራት ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ፡- መጽሐፍትን ወይም መጽሔትን አብራችሁ በምትመለከቱ ሰዓት ስዕሎቹን እየጠቆማችሁ ሰይሟቸው።
- የመመልከቻ መስኮት ያላቸው የኤሌክትሮኒክስ ዕቃዎችን (እንደ ሞባይል ስልክ፣ ታብሌት፣ ቲቪ፣ ወዘተ...) ከሚወዱአቸው ጋር የቪዲዮ ስልክ እንዲያነጋግሯቸው እንጂ ለሌላ ጥቅም አትስጡአቸው። ከሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የመመልከቻ መስኮት ያሏቸውን ነገሮች እንዲጠቀሙ አይመከርም። ሕፃን ልጆች የሚማሩት በማውራት፣ በመጫወት እና ከሌሎች ጋር በሚያደርጉት መስተጋብር ነው።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያድግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የሕፃን ልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- ሕፃን ልጅዎ ሳይጎዳ ለመብላት የሚችላቸውን ምግቦች እና ሊያገቡት ስለሚችላቸው ምግቦች ይጠይቁ። ትንሽ ውሃ ያለበትን ትንሽ ኩባያ እና የራሱን ጣቶች ተጠቅሞ እራሱን መመገብ ይለማመድ። አጠገቡ በመቀመጥ ከሕፃን ልጅዎ ጋራ አበሮ እየበላችሁ ደስ ይበላችሁ። የሚደፉ ነገር አይቀሬ ነው። ያበላሻሉ ግን ቢሆንም የመማር ሂደት ደስ ይላል!
- እንዲኖረው የምትፈልጉትን ባህሪያት በጥያቄ መልክ ይጠይቁት። ለምሳሌ፦ “አትቁም” ከማለት ይልቅ “አሁን የመቀመጥ ጊዜ ነው” በሉ።
- ሕፃን ልጅዎ የተለያዩ አይነት ጣዕም እና ሽክርነት ያላቸውን ምግቦችን እንዲለማመዱ ይርዱአቸው። እነዚህ ምግቦች ልስልስ ያሉ፣ ላም ያሉ ወይም በደቃቁ የተከፈቱ ሊሆኑ ይችላሉ። ሕፃን ልጅዎ ማንኛውንም ምግብ ለመጀመሪያ ጊዜ ሲቀምስ ወዲያው ላይወደው ይችላል። የተለያዩ ምግቦችን አሁንም አሁንም ደጋግመው እንዲሞከሩ እድል ይሰጡአቸው።
- ምንም ቢያለቅስም እንኳ ከሕፃን ልጅዎ ተደብቀው ከመሄድ ይልቅ ደስታ በተሞላበት ድምፅ ፈጥናችሁ ቻው ይበሉ። እራሱንም ማረጋገጥ ሆነ ምን መጠበቅ እንዳለበት ይማራል። ስትመለሱ “አባ ተመለሰ” ወይም “እማ ተመለሰች” በማለት ያሳውቁት።



# አብዛኛው ሕፃናት በ12 ወር ማድረግ የሚችሉት

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና እንቅስቃሴ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮችን ይሰጣል። ሕፃን ልጅዎ 12 ወር ላይ የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- እንደ ኪክ መጋር (pat-a-cake) የመሳሰሉ ጨዋታዎችን አብሮአችሁ ይጫወታል

## የቋንቋ/የተግባቦት የእድገት ምዕራፎች

- “ቻው ቻው” ብሎ ያውለበልባል
- ወላጅን “ማማ” ወይም “ዳዳ” ወይም በሌላ ልዩ ስም ይጠራል
- “አይሆንም” የሚለውን ቃል ይረዳል (የሚያደርገውን ያቆማል ወይም ጥቂት ቆም ይላል)

## የማገናኘብ ችሎታ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈላለግ)

- በመያዣ ውስጥ የሆነ ነገር ያስቀምጣል፣ ለምሳሌ በኩባያ ውስጥ ብሎክ ማስቀመጥ
- የምትደብቁትን ነገሮችን ይፈልጋል፣ ለምሳሌ ብርድ ልብስ ሥር የተደበቀ መጫወቻ

ለሐኪምዎ ማጋራት የሚያስፈልጉ ሌሎች ጠቃሚ ነገሮች...

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጃችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠሮ በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱ። ከልጅዎ ሐኪም ጋር ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ይነጋገሩ።



የ12 ወር የእድገት ምዕራፎች

**የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች**

- በራሱ መቆም
- የቤት ዕቃዎችን በመያዝ ይራመዳል
- ከዳን ከሌለው ኩባያ እናንተ ይዘችሁለት ይጠጣል
- አውራ ጣቱን እና ጠቋሚ ጣቱን በመጠቀም እንደ ፍርፋሪ ምግብና ሌሎች ነገሮች ያነሳል ፍርፋሪ ምግብና ሌሎች ነገሮች ያነሳል

**የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ**

አትዘግዩ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክህሎቶች ከጠፋበት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችለው አሁን ግን የጠፋበት ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይም ደግሞ ከ9 ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ለሕፃን ልጅዎ “ተፈላጊ ባህሪዎችን” ያስተምሩ። ማድረግ ያለበትን ያስይቅና ያንኑ ሲያከናውነው አዎንታዊ ቃላትን ይጠቀሙ ወይም እቅፍ አድርገው ይሳሙት። ለምሳሌ እቤት የምታሳድጉትን እንስሳ ጭራ ከንተተች፣ በቀስታ እንዴት እንደምትዳብስ አሳይዋት፣ ይህንኑ ስታደርግ ደግሞ እቅፍ ያድርጓት።
- የሚያደርጉትን ነገር በንግግር ወይም በዜማ ይንገሩት ለምሳሌ፡ “እማ እጅህን እያጠበቸው ነው” ወይም ደግሞ “እንደዚህ ነው እጅ የሚታጠበው” ብላችሁ ዘምሩለት።
- ልጅዎ በሚናገረው ላይ ጨምራችሁ ተናገሩ። ልጁ “ገ” ካለ አርስዎ “አዎን፣ ይህ ገልባጭ መኪና ነው” ይበሉ፤ “ገልባጭ” ካለ ደግሞ “አዎ፣ ትልቅ ሰማያዊ ገልባጭ መኪና ነው” ይበሉ።
- ልጅዎ እንዲገቡበት የማይፈልጉበት ቦታ ከገባ ወዲያውኑ እና ባለማቋረት መጫወቻ በመስጠት ወይም ወደሌላ ቦታ በማንቀሳቀስ አቅጣጫ ያስቀይሩት። አደገኛ ለሆኑ ባህሪያት “አይሆንም” ይበሉ። “አይሆንም” ሲሉ፣ ጠንክር ብለው ይበሉት። ሕፃን ልጅዎን አይግረፉ፣ አይጩኹበት ወይም ረጅም ማብራሪያ አይሰጡ።
- ዙሪያውን ደህንነቱ ተጠብቆ እንዲቃኝ የሚችልበት ሁኔታዎችን ያመቻቹ። ቤትዎን ለሕፃናት ደህንነት ስጋት የማይፈጥር ቤት ያድርጉት። ለምሳሌ፡ ስለት ያላቸው ወይም ተሰባሪ የሆኑ ዕቃዎችን ሊደርሱበት በማይችሉት ቦታ ያስቀምጡ። መድኃኒቶችን፣ ኪሚካል ነክ ነገሮችን እና የማጽጃ ምርቶችን በሚቆለፍ ቦታ ያስቀምጡ። የመርዝ እርዳታ የስልክ ቁጥር የሆነውን 800-222-1222 በሁሉም ስልኮቻችሁ ላይ ሴቭ ያድርጉት።
- ሕፃን ልጅዎ በሚጠቁምበት ጊዜ በቃል ምላሽ ይሰጡ። ሕፃን ልጆች የሚጠቁሙት ለመጠየቅ ሲፈልጉ ነው። ለምሳሌ፡ “ኩቢያውን ፈልገህ ነው?” በሉት። ይኸውልህ ኩባያው። የአገተ ኩባያ ነው።” “ኩባያ” ለማለት ከሞከረ በመሞከሩ ደስታችሁን ግለጡ።
- እንደ ጭነት መኪና፣ አውቶቢስ ወይም እንስሳ ያሉ ትኩረትን የሚሰጡ ነገሮችን ካያችሁ በጣታችሁ ጠቁሙአቸው። ይህ ሕፃን ልጆችሁ ሌሎች ሰዎች በጥቆማ “የሚያሳዩትን” ነገሮችን ትኩር ብሎ እንዲመለከት ይረዳዋል።
- የመመልከቻ መስኮት ያላቸው የኤሌክትሮኒክስ ዕቃዎችን (እንደ ሞባይል ስልክ፣ ታብሌት፣ ቲቪ፣ ወዘተ...) ከሚወዱአቸው ጋራ የቪዲዮ ስልክ እንዲያነግሯቸው እንጂ ለሌላ ጥቅም አትሰጡአቸው። ከሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የመመልከቻ መስኮት ያላቸውን ነገሮች እንዲጠቀሙ አይመከርም። ሕፃን ልጆች የሚማሩት በማውራት፣ በመጫወት እና ከሌሎች ጋር በሚያደርጉት መስተጋብር ነው።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የሕፃን ልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- ለሕፃን ልጅዎ ውሃ፣ የጡት ወተት ወይም የላም ወተት ይስጡ። ለሕፃን ልጅዎ ጁስ መስጠት አያስፈልጎትም። ከሰጡ ግን 100% የፍራፍሬ ጭማቂ የሆነ ከ100 ሚሊ ሊትር የማይበልጥ ይስጡአቸው። አልኮል ያለባቸው፣ የታሽጉ የፍራፍሬ፣ የለሰላሳ፣ የኃይል ሰጪ ወይም ማጣፈጫ የገባበት ወተት የመሳሰሉ ስኳር ያለባቸው መጠጦችን ለሕፃን ልጅዎ አይስጡ።
- ሕፃን ልጅዎ የተለያዩ አይነት ጣዕም እና ሽከርነት ያላቸውን ምግቦችን እንዲለማመዱ ይረዱአቸው። እነዚህ ምግቦች ልሰልሰ ያሉ፣ ላም ያሉ ወይም በደቃቁ የተከፈቱ ሊሆኑ ይችላሉ። ሕፃን ልጅዎ ማንኛውንም ምግብ ለመጀመሪያ ጊዜ ሲቀምስ ወዲያው ላይወደው ይችላል። ሞክር። ሕፃን ልጅዎ የተለያዩ ምግቦችን አሁንም አሁንም ደጋግመው እንዲሞክሩ እድል ይስጡአቸው።
- አዲስ ተንከባካቢ እንዲለማመድ ለሕፃን ልጅዎ ጊዜ ይስጡ። ሕፃን ልጅዎን ለማረጋጋት የሚወደውን መጫወቻ፣ የአሻንጉሊት አንስሳ ወይም የልጅ ብርድ ልብስ ይዘውለት ይሂዱ።
- ለሕፃን ልጅዎ ድስቶች እና መጥበሻዎች ወይም ከበሮ ወይም ጸናጽል አይነት ትንሽ የመዘቃ መሣሪያ ይስጡ። ሕፃን ልጅዎ ድምጽ እንዲያሰማባቸው አበረታቱዎቸው።





# አብዛኛው ሕፃናት በ15 ወር ማድረግ የሚችሉት

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና አንቅስቃሴ ሁሉ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮች ይሰጣሉ። ሕፃን ልጅዎ 15 ወር ሲሆነው የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- በጨዋታ ጊዜ ሌሎች ልጆች የሚያደርጉትን ይኮርጃል፤ ለምሳሌ ሌላ ልጅ ከማስቀመጫው ውስጥ መጫወቻ ሲወስድ አሱም ይወስዳል
- የሚወደውን አንድ ዕቃ ያሳያችኋል
- ሲደሰት ያጨብጭባል
- አሻንጉሊት ወይም ሌላ መጫወቻ ያቅፋል
- አርስዎን መውደዱን ይገልጽልዎታል (ያቅፋችኋል፣ በእቅፋችሁ ራሱን አመቻችቶ ይተኛባችኋል ወይም ይስማችኋል)

## የቋንቋ/የተግባቦት የእድገት ምዕራፎች

- ከ “ማማ” ወይም “ባባ” ባለፈ እንደ “ካ” ለኳስ ወይም “ው” ለውሻ የመሳሰሉ አንድ ወይም ሁለት ተጨማሪ ቃላት ይናገራል
- የሚያውቀው ዕቃ ስም ሲጠራ የተጠራውን ዕቃ ይመለከታል
- በእጅ እና በቃል የምትሰጡት መመሪያ ይከተላል። ለምሳሌ፡ እጃችሁን ዘርግታችሁ “መጫወቻውን ስጠኝ” ስትሉት ይሰጣችኋል
- ለመጠየቅ ወይም እርዳታ ለማግኘት በጣቱ ይጠቁማል

**ለሐኪምዎ  
ማጋራት  
የሚያስፈልጉ  
ሌሎች ጠቃሚ  
ነገሮች...**

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጃችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?



ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠር በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱና ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ከልጅዎ ሐኪም ጋር ይነጋገሩ።

### **የማገናዘብ ችሎታ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈላለግ)**

- እንደ ስልክ፣ ኩባያ እና መጫወቻ ብሎኮችን በትክክለኛው መንገድ ለመጠቀም መሞከር
- የመጫወቻ ብሎኮች ወይም እንደዚያ አይነት ትንንሽ የሆኑ ነገሮች ቢያንስ አንዱን በአንዱ ላይ ለማነባበር መሞከር

### **የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች**

- የተወሰኑ እርምጃዎችን መራመድ
- ለመመገብ የራሳቸውን ጣቶች መጠቀም

### **የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ**

አትዘግዩ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክህሎቶች ከጠፋበት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችለው አሁን ግን የጠፋበት ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይም ደግሞ ከ9 ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

**የ15 ወር የእድገት ምዕራፎች**

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ልጅዎ ንግግር እንዲችል ይርዱ። የልጆች የመጀመሪያ ቃላቶች ሙሉ አይደሉም። ያንኑ ይደገሙላቸውና በተናገረው ላይ ጨምሩላቸው። ምናልባት ኳስ ከማለት “ካ” ሊል ይችላል፤ እርስዎ ደግሞ “ኳስ፣ አዎ፣ ይኼ ኳስ ነው” ይበሉት።
- ልጅዎ ዕቃዎችን በጣቱ ሲጠቁም፣ ዕቃውን ከመስጠታችሁ በፊት የዕቃውን ስም ጥሩትና ልጁ ከእናንተ ቀጥሎ ድምጽ የሚሰማ እንደሆነ ለማየት ጥቂት ዘግቡ። ድምጽ ካሰማ፣ እውቅና ከሰጡት በኋላ የዕቃውን ስም ድገሙለት። “አዎ! ኩባያ።”
- የየዕለት ተግባራትን ስታከናውኑ ልጅዎ መርዳት የሚችልበትን መንገዶችን ያመቻቹ። ከቤት ልትወጡ ስትሉ የራሱን ጫማ እራሱ ያምጣ፣ መናፈሻ ሥፍራ ስትሄዱ መከሰሱን በቦርሳ ውስጥ ያስገባ ወይም ካልሲዎችን የቆሻሻ ልብስ ቅርጫት ውስጥ ያስገባ።
- ቋሚ የሆነ የሚተኛበት እና የሚበላበት ሰዓት ይኑራችሁ። ለሕፃን ልጅዎ የተረጋጋ እና ፀጥ ያለ የመኝታ ጊዜ ያመቻቹላቸው። የሌሊት ልብሱን ያልብሱት፣ ጥሩሱን ቦርሹለት ከዚያም 1 ወይም 2 መጻሕፍት ያንብቡለት። በ1 እና በ2 ዓመት መካከል ያሉ ልጆች ቀን የሚተኙት የአጭር እንቅልፍ ጊዜን አካቶ በቀን ከ11 እስከ 14 ሰዓት መተኛት አለባቸው። አንድ አይነት የእንቅልፍ ሰዓት ሲኖር ይህንን ቀላል የደርገዋል!
- ለልጅዎ የተለያዩ ነገሮች አሳዩዋቸው። ለምሳሌ ኮፊያ አሳዩዋቸው። “ኮፊ ምንድነው የሚደረገው?” ብላችሁ ጠይቁት። “ጭንቅላታችን ላይ እናደርገዋለን።” ጭንቅላታችሁ ላይ ካደረጋችሁት በኋላ ለእሱ ስጡትና እናንተን የሚኮርጃችሁ ከሆነ ተመልከቱ። በመጽሐፍ በኩባያም በሌሎችም ነገሮች ይህንኑ ያድርጉ።
- “የአውቶቢስ ጎማ ይሸከረከራል” የመሳሰሉ የእጅ እንቅስቃሴ ያላቸው የልጆች መዝሙሮችን ዘምሩለት። የእጅ እንቅስቃሴአችሁን ልጃችሁ መልሶ የሚደገም ከሆነ ተመልከቱ።
- ልጃችሁ እየተሰማው ያለውን ስሜት የመሰላችሁን በሉት (ለምሳሌ ሐዘን፣ ንዴት፣ መበሳጨት፣ መደሰት)። አሁን ስሜቱ እንዲህ ነው ብላችሁ የምታስቡትን ለማሳየት በቃላችሁ፣ በፊታችሁ እና በድምጻችሁ አሳዩት። ለምሳሌ “አሁን ወደ ውጭ መውጣት ስልቻልን ተበሳጭተሃል ግን መማታት አይቻልም። እቤት ውስጥ የምንጫወተው ጨዋታ እንጫወት” ይበሉት።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- እየተንፈራፈሩ ምርር ብለው ማልቀሳቸው አይቀሬ ነው። በዚህ ዕድሜ የተለመደ ሲሆን ከደከማቸው ወይም ከራባቸው እንዲህ የመሆናቸው ነገር ይጨምራል። ልጅዎ ዕድሜው እየጨመረ ሲሄድ እየተንፈራፈሩ የሚያለቅሱት ምርር ያለ ለቅሶ እያጠረ እና ድግግሞሹ እየቀነሰ ይሄዳል ተብሎ ይጠበቃል። ሃሳቡን ለመስረቅ መሞከር ትችላላችሁ ነገር ግን ምንም ሳታደርጉለት ምርር ብሎ ቢያለቅስም ምንም ችግር የለበትም። እንዲረጋጋ እና ወደ ሌላ ጉዳይ እንዲሄድ ጊዜ ይስጡት።
- ለሕፃን ልጅዎ “ተፈላጊ ባህሪዎችን” ያስተምሩ። ማድረግ ያለበትን ያስይዙና ያንኑ ሲያከናውኑ አዎንታዊ ቃላትን ይጠቀሙ ወይም እቅፍ አድርገው ይሳሙት። ለምሳሌ እቤት የምታሳድጉትን እንስሳት ጭራ ከጎተተች፣ በቀስታ እንዴት እንደምትዳብስ አሳይዋት። ይህን ስታደርግ ደግሞ እቅፍ አድርጓት።
- የመመልከቻ መስኮት ያላቸው የኤሌክትሮኒክስ ዕቃዎችን (እንደ ሞባይል ስልክ፣ ታብሌት፣ ቲቪ፣ ወዘተ...) ከሚወዱአቸው ጋራ የሺዲዮ ስልክ እንዲያነጋግሯቸው እንጂ ለሌላ ጥቅም አትስጡአቸው። ከሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የመመልከቻ መስኮት ያሏቸውን ነገሮች እንዲጠቀሙ አይመከርም። ልጆች የሚማሩት በማውራት፣ በመጫወት እና ከሌሎች ጋር በሚያደርጉት መስተጋብር ነው።
- በሚደረደሩ የጥላስቲክ መጫወቻዎች ልጃችሁ እንዲጫወት አበረታቱት። እናንተ ወደ ላይ ከደረደራችሁት በኋላ ልጃችሁ እንዲያፈርሰው ያድርጉ።
- ልጅዎ ከዳን በሌለው ኩባያ እንዲጠጣበት እና በማንኪያ መብላት እንዲለማመድ ይፍቀዱለት። መብላት እና መጠጣት ሲማሩ ብዙ ሊያበላሹ ይችላሉ ግን ያስደስታል!



# አብዛኛው ሕፃናት በ18 ወር ማድረግ የሚችሉት\*

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና እንቅስቃሴ ሁሉ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮች ይሰጣሉ። ሕፃን ልጅዎ 18 ወር ሲሆንው የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- ከእናንተ ይርቃል፣ ግን በቅርብ ርቀት እንዳላችሁ ለማረጋገጥ ይመለከታችኋል።
- የሆነ ትኩረትን የሚሰጥ ነገር ለማሳየት በጣቱ ይጠቁማል
- እጁን እንድታጥቡት ይዘረጋላችኋል
- ከመጽሐፍ አንድ ሁለት ገጽ እናንተ ጋር አብሮ ይመለከታል
- ልብስ ስታለብሱት እጁን በልብስ እጅታ ውስጥ በማሸለክ ወይም እግርን በማንሳት ይረዳችኋል

## የቋንቋ/የተግባቦት የእድገት ምዕራፎች

- ከ“ማማ” ወይም ከ“ዳዳ” ባለፈ ሦስት ወይም ከዚያ በላይ ቃላትን ለማለት መሞከር።
- “ስጦኝ” የመሳሰሉ ስልጅ ምልክት ያልታዘዙ ባለ አንድ ትዕዛዝ መመሪያዎችን መፈጸም ይችላል።

## የማገናዘብ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈለግ)

- የቤት ውስጥ ሥራዎችን ሲሠሩ ያንኑ ደግሞ ይሠራል፣ ለምሳሌ በመጥረጊያ መጥረግ
- የመጫወቻ መኪና መግፋት እና ሌሎች ቀላል የሆኑ ጨዋታዎችን በመጫወቻዎች ይጫወታል

ለሐኪምዎ  
ማጋራት  
የሚያስፈልጉ  
ሌሎች ጠቃሚ  
ነገሮች...

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጃችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠር በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱና ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ከልጅዎ ሐኪም ጋር ይነጋገሩ።



**የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች**

- ማንንም ምንንም ሳይዝ መራመድ መቻል
- ይቸከችካል
- ከዳን ከሌለው ኩባያ ይጠጣል እንዳንዴም ሊያፈስ ይችላል
- የራሱን ጣቶች በመጠቀም እራሱን ይመግባል
- ማንኪያ ለመጠቀም ይሞክራል።
- ያለእርዳታ ሶፋ ወይም ወንበር ላይ መወጣትና መውረድ

**የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ**

አትዘግዩ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክፍተት ከጠፋበት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

**\* አሁን የእድገት ምርመራ ሰዓት ደርሷል!**  
 ለሁሉም ልጆች የአሜሪካ አካዳሚ አፍ ፕሮፌሰሮች በመከረው ምክር መሠረት ሕፃን ልጅዎ 18 ወር ሲሞላው ጠቅላላ የእድገትና የኦቲዝም ምርመራ የሚያደርግበት ጊዜ ነው። ስለ ልጅዎ የእድገት ምርመራ ውጤት ሐኪሙን ይጠይቁ።

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችሉት አሁን ግን የጠፋባቸው ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይስ ከ9 ወር በፊት ያለጊዜው ተወላደ?

118 ወር የእድገት ምዕራፎች

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- አዎንታዊ ቃላት ይጠቀሙ። ማየት የሚፈልጉትን ባህሪ ላይ ይበልጥ ትኩረት ይስጡ (“ተፈላጊ ባህሪያት”) ለምሳሌ፡ “መጫወቻውን እንዴት ባለ ባማረ መልክ አስቀመጥኩ” ማየት የማትፈልጉትን ባህሪ ብዙ ትኩረት አትስጡ።
- “የማስመሰል” ጨዋታ አበረታቱ። አሻንጉሊቱን እያስመሰለ እንዲያበላ ለልጃችሁ ማንኪያ ይስጡ። ተራ በተራ አስመስሉ።
- ልጅዎ ስለሌሎች ስሜት እንዲያውቅ እና አዎንታዊ ምላሽ መስጠት እንዲማር አግዟቸው። ለምሳሌ ያዘነ ልጅ ካየ “ያ ልጅ ያዘነ ይመስላል። አሻንጉሊት እንሰጠው” በሉት።
- በዙሪያው ስላለው እንዲያስብ እንዲረዳው ቀለል ያሉ ጥያቄዎችን ይጠይቁት። ለምሳሌ “ያ ምንድን ነው?” ብለው ይጠይቁ።
- ልጅዎ ክዳን በሌለው ኩባያ እንዲጠጣበት እና በማንኪያ መብላት እንዲለማመድ ይፍቀዱለት። መብላት እና መጠጣት ሲማሩ ብዙ ሊያበላሹ ይችላሉ ግን ያስደስታል!
- ቀላል የሆነ ምርጫዎችን ያማርጡት። ልጃችሁ በሁለት ነገሮች መካከል እንዲመርጥ ያደርጉት። ለምሳሌ ልብስ በምታለብሱት ጊዜ “ቀዩን ሽሚዝ ወይስ ሰማያዊውን ሽሚዝ ነው መልበስ የምትፈልገው?” ብላችሁ ይጠይቁት።
- ቋሚ የሆነ የሚተኛበት እና የሚበላበት ሰዓት ይኑራችሁ። ለምሳሌ ልጃችሁ ምግብ እና መከሰስ ነገሮችን በሚበላበት ጊዜ አብራችሁት የምግብ ጠረጴዛው ጋር ተቀምጡ። ይህ በቤተሰባችሁ ውስጥ የምግብ ጊዜ ልምዶች እንዲኖራችሁ ያደርጋል።
- የመመልከቻ መስኮት ያላቸው የኤሌክትሮኒክስ ዕቃዎችን (እንደ ሞባይል ስልክ፣ ታብሌት፣ ቲቪ፣ ወዘተ...) ከሚወዱአቸው ጋር የቪዲዮ ስልክ እንዲያነጋግሯቸው እንጂ ለሌላ ጥቅም አትስጡአቸው። ከሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የመመልከቻ መስኮት ያላቸውን ነገሮች እንዲጠቀሙ አይመከርም። ልጆች የሚማሩት በማውራት፣ በመጫወት እና ከሌሎች ጋር በሚያደርጉት መስተጋብር ነው። ልጃችሁ ሲያናግራችሁ እና እንቅስቃሴ ሲያሳያችሁ መመለስ እንድትችሉ ከልጃችሁ ጋር ስትሆኑ የመመልከቻ መስኮት ጊዜያችሁን ቀንስ አድርጉ።
- ልጃችሁ ፖፖ ወይንም ሸንት ቤት በራሱ አውቆ እንዲጠይቅ ለማለማመድ ዝግጁ ስለመሆኑ የልጅዎን ሐኪም እና/ወይም አስተማሪዎች ይጠይቁ። አብዛኛው ልጆች በራሳቸው አውቆ ፖፖ ወይም ሸንት ቤት የሚጠይቁት ከ2 እስከ 3 ዓመት ሲሆናቸው ነው። ልጁ ዝግጁ ካልሆነ ወይ ጭንቀት ወይም መስተጓጎል ስለሚፈጥርበት የስልጠናውን ጊዜ ሊያራዝምበት ይችላል።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- እየተንፈራፈሩ ምርር ብለው ማልቀሳቸው አይቀሬ ነው። በዚህ ዕድሜ የተለመደ ሲሆን ዕድሜው እየጨመረ ሲሄድ እያጠረ እና ድግግሞሹ እየቀነሰ ይሄዳል ተብሎ ይጠበቃል። ሃሳቡን ለመሰረቅ መሞከር ትችላላችሁ ነገር ግን ምንም ሳታደርጉለት ምርር ብሎ ቢያለቅስም ምንም ችግር የለበትም። እንዲረጋጋ እና ወደ ሌላ ጉዳይ እንዲሄድ ጊዜ ይስጡት።
- ልጅዎን ሲያነጋግሩ በሚቻልበት ጊዜ ሁሉ በቁመታቸው ልክ ዝቅ ብለው አይን ለአይን ፊት ለፊት እየተያዩ አናግሩት። ልጅዎ በቃልዎ ብቻ ሳይሆን በአይንዎ እና በፊትዎ የሚናገሩትን “እንዲያይ” ይረዳዋል።
- ወደ አፍንጫው እና ወደ ራስህ አፍንጫ እና ወደ ሌሎች የአካል ክፍሎች በመጠቆም “ይህ የአንተ አፍንጫ ነው፣ ይህ የእኔ አፍንጫ ነው” በማለት ልጅዎን የአካል ክፍሎችን ስም ማስተማር ይጀምሩ።





# አብዛኛው ሕፃናት በ2 ዓመት ማድረግ የሚችሉት\*

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና እንቅስቃሴ ሁሉ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮች ይሰጣሉ። ሕፃን ልጅዎ 2 ዓመት ሲሆነው የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- ሌሎች ሲጎዱ ወይም ሲናደዱ ይገነዘባል፣ የሆነ ሰው ሲያለቅስ ለአፍታ ቆም ብሎ ይመለከታል ወይም ያዝናል
- በአዲስ ሁኔታ ውስጥ እንዴት ምላሽ እንደሚሰጥ ለማየት ፊትዎን ይመለከታል

## የቋንቋ/የተግባቦት የእድገት ምዕራፎች

- በመጽሐፍ ውስጥ ያሉ ነገሮችን ሲጠየቅ ይጠቁማል፣ ለምሳሌ “ድቡ የት ነው?” ብላችሁ ብትጠይቁት ይጠቁማሉ
- እንደ “ተጨማሪ ወተት” ያሉ ቢያንስ ሁለት ቃላት በአንድ ላይ ይላሉ።
- እንዲያሳይህ ስትጠይቀው ቢያንስ ሁለት የሰውነት ክፍሎችን ይጠቁማል
- እጅ ከማውለብለብ እና ከመጠቆም በላይ ብዙ ምልክቶችን ይጠቁማል፣ እንደ በአየር ላይ እንደመሳም ወይም አዎ ብሎ ራስን መነቀነቅ

## የማገናዘብ ችሎታ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈላለግ)

- በአንደኛው እጅ አንድ ነገር ይዞ ለሌላኛውን እጅ ይጠቀማል፣ ለምሳሌ መያዣ ዕቃ ይዘው ከዳኑን መክፈት
- መጫወቻ ላይ የሚገኝ ማብሪያ/ማጥፊያ፣ መክፈቻ ወይም ጠቅ ጠቅ ቁልፎችን ለመጠቀም ይሞክራል።
- በአንድ ጊዜ ከአንድ በላይ መጫወቻ በመጠቀም ይጫወታል፣ ለምሳሌ የመጫወቻ ምግብ የመጫወቻ ሳህን ላይ ማስቀመጥ

**ለሐኪም  
ማጋራት  
የሚያስፈልጉ  
ሌሎች ጠቃሚ  
ነገሮች...**

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጃችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠሮ በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱና ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ከልጅዎ ሐኪም ጋር ይነጋገሩ።



## የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች

- ኳስ መመታት
- ይሮጣል
- እየተረዳም ሆነ እርዳታ ሳያገኝ የተወሰኑ ደረጃዎችን በእርምጃ ይወጣል (በእጅ እና አግር በመዳሀ ሳይሆን)
- በማንኪያ ይበላል

## የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ

አትዘግዩ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ከህሎቶች ከጠፋብት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

### \* አሁን የእድገት ምርመራ ሰዓት ደርሷል!

ለሁሉም ልጆች የአሜሪካ አካዳሚ እና ፔዲአትሪስት በመከረው ምክር መሠረት ሕፃን ልጅዎ 18 ወር ሲሞላው ጠቅላላ የእድገት ምርመራ የሚያደርግበት ጊዜ ነው። ስለ ልጅዎ የእድገት ምርመራ ውጤት ሐኪሙን ይጠይቁ።

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችሉት አሁን ግን የጠፋባቸው ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይስ ከ9 ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

የ2 ዓመት የእድገት ምዕራፎች

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ምንም እንኳን ገና ግልጽ አድርጎ ሊናገራቸው ባይችልም፣ የቃላት ድምጾችን እንዲማር ይርዱት። ለምሳሌ፣ ልጅዎ “ሙ” ካለ፣ “ተጨማሪ ሙዝ ትፈልጋለህ” ይበሉት።
- በጨዋታ ቀናት ልጅዎን በቅርብ ተከታተሉት። በዚህ ዕድሜ ላይ ያሉ ልጆች ጎን ለጎን ሆነው ብቻ ለብቻ መጫወት ያውቃሉ እንጂ እንዴት አብረው መጫወቻ እንደሚጋሩና ችግሮችን እንዴት እንደሚፈቱ አያውቁም። ግጭት ለመፍታት እንዲችሉ፣ መጫወቻ መካፈል እንዲችሉ፣ ተራ በተራ እንዲጫወትና ሲቻል ቃላትን እንዲጠቀም ይርዱት።
- እንደ ፕላስቲክ ኩባያ ወይም የምግብ ሰፍት ያሉ ነገሮች ወደ ምግብ ጠረጴዛ ተሸክመው እንዲወስዱ በማድረግ የምግብ ሰዓት ሲደርስ እንዲያግዝ ያድርጉ ስለእገዛው ልጆችሁን አመሰግኑት።
- እንዲጠልዘው፣ እንዲያንከባልለው ወይም እንዲወረወረው ለልጆችሁ ኳስ ይስጡት።
- ነገሮችን እንዴት እንደሚያሠራ እና ለችግሮች መፍትሔ መስጠት እንዴት እንደሚችል የሚያስተምሩ መጫወቻዎችን ለልጆችሁ ይስጡ። ለምሳሌ፣ አንድ ቁልፍ ሲጫን የሆነ ውጤት የሚያሳይ መጫወቻ ይስጡት።
- ልጆችሁን እንደ ጫማ፣ ኮፊያ እና ሽሚዝ ያሉ የአዋቂ ልብሶችን በማልበስ አዋቂ በማስመሰል አጫውቱት። ይህ የማስመሰል ጨዋታን እንዲጀምር ይረዳዋል።
- በእያንዳንዱ የምግብ ሰዓት ላይ ልጆችሁ ብዙም ይብላ ጥቂት የሚችለውን ያህል እንዲበላ ይፍቀዱለት። ትንንሽ ልጆች ሁልጊዜ አንድ አይነት የምግብ መጠን ሆነ የምግብ አይነት በየቀኑ አይበሉም። የእርስዎ ኃላፊነት ጤናማ ምግቦችን ለልጅዎ ማቅረብ ነው። የልጅዎ ኃላፊነት ደግሞ መብላት አለመብላትን እና የሚበላውን መጠን መወሰን ነው።
- ቋሚ የሆነ የሚተኛበት እና የሚበላበት ሰዓት ይኑራችሁ። ለሕፃን ልጅዎ የተረጋጋ እና ፀጥ ያለ የመኝታ ጊዜ ያመቻቹላቸው። የሌሊት ልብሱን ያልብሱት፣ ጥርሱን በርሹለት ከዚያም 1 ወይም 2 መጻሕፍት ያንብቡለት። በዚህ ዕድሜ ያሉ ልጆች በቀን ከ11 እስከ 14 ሰዓት ሙተኛት አለባቸው (ቀን የሚተኙት የአጭር እንቅልፍ ጊዜን አካቶ)። አንድ አይነት የእንቅልፍ ሰዓት ሲኖር ይህንን ቀላል ያደርገዋል።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- ልጃችሁ ፖፖ ወይንም ሽንት ቤት በራሱ አውቆ እንዲጠይቅ ለማለማመድ መጀመር ዝግጁ ስለመሆኑ የልጅዎን ሐኪም እና/ወይም አስተማሪዎች ይጠይቁ። አብዛኛው ልጆች በራሳቸው አውቆ ፖፖ ወይም ሽንት ቤት የሚጠይቁት ከ2 እስከ 3 ዓመት ሲሆናቸው ነው። ልጁ ዝግጁ ካልሆነ ወይ ጭንቀት ወይም መስተጓጎል ስለሚፈጥርበት የስልጠናውን ጊዜ ሊያራዝምበት ይችላል።
- ልጅዎ ጥሩ ረዳት በሚሆንበት ጊዜ አዎንታዊ ቃላትን ይጠቀሙ። እቤት ውስጥ የሚሠሩ ቀላል ስራዎችን እንዲያግዝ ይፍቀዱለት፤ ለምሳሌ መጫወቻዎችን ወይም ቆሻሻ ልብሶችን ቅርጫት ውስጥ መክተት።
- “ተዘጋጅ... አንድ፣ ሁለት፣ ጀምር” ጨዋታን ውጭ ከልጃችሁ ጋር አብራችሁ ተጫውቱ። ለምሳሌ፣ ልጃችሁን ሽፍኸው ላይ ወደኋላ ሳብ አድርጉት። “ተዘጋጅ... አንድ፣ ሁለት...” ይበሉና ትንሽ ቆይታችሁ ሽፍኸውን ሲገፉ “ጀምር” ይበሉ።
- ቀላል የሆኑ የሥዕል ስራዎችን አብራችሁ ሥሩ። ለልጃችሁ የጭቃ ቀለም ይስጡት ወይም በጣት የሚቀባ ቀለም በወረቀት ላይ ያድርጉና ያንን ቀለም በጣቱ በወረቀቱ ላይ በማስፋት እና ነጠብጣብ በመሠራት የሚሆነውን ይይ። ልጅዎ እንዲመለከተው በግድግዳ ላይ ወይም በፍሪጅ ላይ ይስቀሉት።



# አብዛኛው ሕፃናት በ30 ወር ማድረግ የሚችሉት\*

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው። የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና እንቅስቃሴ ሁሉ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮች ይሰጣሉ። ሕፃን ልጅዎ 30 ወር ሲሆነው የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- ሌሎች ልጆች አጠግብ ሆኖ ይጫወታል፤ አንዳንዴ ደግሞ አብሮአቸው ይጫወታል
- “አዩኝ!” በማለት ማድረግ የሚችለውን ያሳያችኋል
- ሲነገረው ቀለል ያሉ ግን የዕለት የሆኑ ተግባራትን ይፈጽማል፤ ለምሳሌ “አሁን ዕቃ የምንሰበስብበት ጊዜ ነው” ሲባል መጫወቻዎቹን ይሰበስባል።

## የቋንቋ/የተግባቦት የእድገት ምዕራፎች

- ወደ 50 የሚጠጉ ቃላት ይናገራል
- እንቅስቃሴን ከሚያሳይ አንድ ቃል ጋር ሁለት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ ቃላትን ይናገራል፤ ለምሳሌ “ውሻ ሮጠ”
- በመጽሐፍ ውስጥ ያለውን ጠቁማችሁት “ይህ ምንድን ነው” ብላችሁ ስትጠይቁት ስሙን ይናገራል
- “አኔ” ወይም “አኛ” የመሳሰሉ ቃላትን ይላል

## የማገናዘብ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈለግ)

- በማስመሰል ነገሮችን ይጠቀማል፤ ለምሳሌ ትንሽ እንጨት በመጠቀም አንደ ምግብ ለአሻንጉሊት መመገብ
- ቀላል የችግር አፈታት ችሎታን ያሳያል፤ ለምሳሌ አንድ ነገር ላይ ለመድረስ ዱካ ላይ መውጣት
- ባለ ሁለት ቅደም ተከተል ትዕዛዞችን መፈጸም ይችላል፤ ለምሳሌ “መጫወቻውን አስቀምጠው እና በሩን ዝጋው”
- ቢያንስ አንድ ቀለም አንደሚወቅ ያሳያችኋል፤ ለምሳሌ “ቀይ የትኛው ነው?” ብላችሁ ስትጠይቁት ቀዩን የጭቃ ቀለም በጣቱ ይጠቁማል

ለሐኪምዎ ማጋራት የሚያስፈልጉ ሌሎች ጠቃሚ ነገሮች...

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጃችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠሮ በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱና ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ከልጅዎ ሐኪም ጋር ይነጋገሩ።



### የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች

- ባለከብ የበር መክፈቻዎችን እና የብልቃት ክዳኖችን ለማሸከርከር እጆቹን ይጠቀማል
- አንደ ክፍት ጃኬት ወይም ሰፊ ሱሪ በራሱ ያወልቃል
- ሁለቱም አግሮች ከመሬት በማንሳት መዘለል
- ከመጽሐፍ ስታኒቡለት አንድ አንድ ገጽ ይገልጣል

### የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ

አትዘግዩ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክህሎቶች ከጠፋበት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

### \* አሁን የእድገት ምርመራ ሰዓት ደርሷል!

ለሁሉም ልጆች የአሜሪካ አካዳሚ አፍ ፔዲአትሪክስ በመከረው ምክር መሠረት ሕፃን ልጅዎ 30 ወር ሲሞላው ጠቅላላ የእድገትና የኦቲዝም ምርመራ የሚያደርግበት ጊዜ ነው። ለ ልጅዎ የእድገት ምርመራ ውጤት ሐኪሙን ይጠይቁ።

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችለው አሁን ግን የጠፋበት ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይም ደግሞ ከ9 ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

የ30ኛ ወር የእድገት ምዕራፎች

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- የ “ነፃ ጨዋታ ጊዜ” ወይም ልጁ ደስ የሚለውን የሚጫወትበት እና ያሉት መጫወቻዎች በአዲስ መንገድ የሚጠቀምበት ጊዜ አበረታቱ።
- አዎንታዊ ቃላት ይጠቀሙ። ማየት ከማያፈልጉት ባህሪ ላይ ከማተኮር ይልቅ ማየት በሚፈልጉት ባህሪ ላይ ይበልጥ ትኩረት ይስጡ (“ተፈላጊ ባህሪያት”)። ለምሳሌ “ለየርዳኛስ መጫወቻውን የሰጠህባት መንገድ ወድጄዋለሁ” ይበሉ።
- ጤናማ እና ቀላል የሆኑ የምግብ ምርጫዎችን ለልጃችሁ ስጡ። ለመከሰስ የሚበላውን ወይም የሚሊብሰውን እንዲመርጥ ያድርጉ። ምርጫዎችን ከሁለት ወይም ከሦስት በላይ አያስመርጡ።
- ከመጽሐፍ እና ከታሪኮች ላይ ለልጅዎ ቀለል ያሉ ትያቄዎችን ይጠይቁ። “ማን?” “ምን?” እና “የት?” የመሳሰሉ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።
- ከሌሎች ልጆች ጋር ልጅዎ መጫወት እንዲማር ይርዱት። ያለውን እንዲያካፍል፣ ተራ እንዲጠብቅ እና የሚያውቃቸውን “ቃላቶች” እንዲጠቀም በማድረግ እንዴት አብሮ እንደሚጫወት ያሳዩት።
- በጭቃ ቀለም በወረቀት ላይ፣ በጸም መላጫ ክሬም በትሪ ላይ ወይም በቸክ በመንገድ ላይ ልጅዎ ሥዕል “ይሳል”። ቀጥ ያለ መሥመር ያሥምሩና ልጃችሁ ያንኑ እንደሚደግም ተመልከቱ። ቀጥ ያለ መሥመር ማስመር ጎበዝ ሲሆን፣ ከብ እንዴት እንደሚከበብ ያሳዩት።
- መናፈሻ ወይም ቤተ መጻሕፍት ልጅዎን በመውሰድ ልጅዎ ከሌሎች ልጆች ጋር እንዲጫወት ያድርጉ። በአካባቢዎ ስላሉ የጨዋታ ቡድኖች ወይም የቅድመ ትምህርት ቤት ፕሮግራሞች ጠይቁ። ከሌሎች ጋር ሲጫወት የማጋራት እና የወዳጅነት እሴቶችን እንዲማር ይረዳዋል።
- ምግብ በቻላችሁት መጠን አንድ ላይ እንደ ቤተሰብ ብሉ። ለሁሉም ሰው ተመሳሳይ ምግብ አቅርቡ። በምግብ ጊዜ የመመልከቻ መስኮት ያላቸውን መሣሪያዎችን (ቲቪ፣ ታብሌቶች፣ ስልኮች፣ ወዘተ...) ቀንሱ። እርስ በእርስም ባላችሁ አብሮነት ተደሰቱ።
- የልጅዎ የቀን ፕሮግራም ውስጥ የመመልከቻ መስኮት (ቲቪ፣ ታብሌቶች፣ ስልኮች፣ ወዘተ...) ያላቸው መሣሪያዎችን የሚጠቀመው አዋቂ ባለበት ሆኖ ከአንድ ሰዓት እንዳይበልጥ ያድርጉ። ልጆች የሚማሩት በማውራት፣ በመጫወት እና ከሌሎች ጋር በሚያደርጉት መስተጋብር ነው።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- እንደ ትልቅ/ትንሽ፣ ፈጣን/ቀስ፣ ማብራት/ማጥፋት፣ እና መግባት/መውጣት ያሉ ቃሎችን በመጠቀም ለልጅዎ ነገሮችን ይግለጹላቸው።
- ልጃችሁ በቅርጽ፣ በቀለም፣ እና በእንስሳት የተዘጋጁ የሚገጣጠሙ የእንቆቅልሽ ጨዋታዎችን እንዲጫወት ይርዱት። በትክክለኛ ቦታው ላይ ሲገጥመው፣ የገጠመው መጫወቻ ስሙ ምን እንደሆነ ይነገሩት።
- ከልጅዎ ጋር ከቤት ውጭ ተጫወቱ። ለምሳሌ፣ ልጃችሁ መጫወቻ ላይ እየተንጠላጠለ እንዲወጣና ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ላይ እንዲሮጥ ወደ መናፈሻ ይውሰዱት።
- በእያንዳንዱ የምግብ ሰዓት ላይ ልጃችሁ ብዙም ይብላ ጥቂት የሚችለውን ያህል እንዲበላ ይፍቀዱለት። የእርስዎ ኃላፊነት ጤናማ ምግቦችን ለልጅዎ ማቅረብ ነው። የልጅዎ ኃላፊነት ደግሞ መብላት ወይም አለመብላት እና የሚበላውን መጠን መወሰን ነው።





# አብዛኛው ሕፃናት በ3 ዓመት ማድረግ የሚችሉት

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና አንቅስቃሴ ሁሉ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮች ይሰጣሉ። ሕፃን ልጅዎ 3 ዓመት ሲሆን ወይም የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- ለምሳሌ መዋዕለ ሕፃናት አድርጎቸው ስትሄዱ 10 ደቂቃ ባልሞላ ጊዜ ውስጥ ይረጋጋል
- ሌሎች ልጆችን ያስተውላል አብሮአቸው ለመጫወትም ይቀላቀላል

## የቋንቋ/የተግባቦት የእድገት ምዕራፎች

- ቢያንስ ሁለት ጊዜ አከታትሎ በመመለስ ወይም በመጠየቅ ከአርስዎ ጋር ይነጋገራል
- “ማን”፣ “ምን”፣ “የት” ወይም “ለምን” ጥያቄዎችን ይጠይቃል፤ ለምሳሌ “እማ/አባ የት ናት/ነው?”
- በመጽሐፍ ውስጥ ስላለ ክንውን ሲጠየቅ ይመልሳል፤ ለምሳሌ “መሮጥ”፣ “መብላት” ወይም “መጫወት”
- ሲጠየቅ ስሙን ይናገራል
- አብዛኛውን ጊዜ ሌሎችም ሊረዱት በሚችሉት መልኩ ይናገራል

ለሐኪምዎ ማጋራት የሚያስፈልጉ ሌሎች ጠቃሚ ነገሮች...

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጆችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠሮ በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱና ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ከልጅዎ ሐኪም ጋር ይነጋገሩ።



## የማገናዘብ ችሎታ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈለግ)

- እንዴት እንደሚሳል ካሳየዎት በኋላ ክብ መሳል
- ስታስጠነቅቁት እንደ ምድጃ ያሉ የሚያቃጥሉ ነገሮችን ይሸሻል

## የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች

- ትላልቅ ጨሌዎችን ወይም ማካሮኒ በክር ያስራል
- እንደ ክፍት ጃኬት ወይም ሰፊ ሱሪ በራሱ ያወልቃል
- ሹካ ይጠቀማል

## የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ

አትዘግቡ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክህሎቶች ከጠፋበት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችሉት አሁን ግን የጠፋባቸው ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይስ ከ9 ርወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

የ3 ዓመት የእድገት ምዕራፎች

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ያለአርስዎ እገዛ ልጅዎ ለራሱ ችግሮች መፍትሔ እንዲያበጅ ያበረታቱት ችግሩን በደንብ እንዲገነዘበው ጥያቄዎችን ይጠይቁት። መፍትሔዎችን እንዲያስቡበት፣ አንዱንም እንዲሞክር እና አስፈላጊ ከሆነ ሌሎችን እንዲሞክር ያግዟቸው።
- ስለልጅዎ ስሜት አነጋግሩትና እራሱን መግለጽ እንዲችል ለመርዳት ቃላቶችን ይስጡት። ልጅዎ የጭንቀት ስሜቶችን ረጅም ትንፋሾችን በመውሰድ፣ የሚወደውን አሻንጉሊጥ በማቀፍ፣ ወይም በሚበሳጭበት ጊዜ ወደ ውጭ ደህንነቱ ወደተጠበቀ ሥፍራ በመሄድ እንዲቆጣጠር ይርዱት።
- ልጅዎ ሊከተላቸው የሚችለው ጥቂት እና ግልጽ የሆኑ ቅደም ተከተል ያላቸውን መመሪያዎችን አውጡ። ለምሳሌ በጨዋታ ጊዜ እጃችሁን በቀስታ ተጠቀሙ። መመሪያ የሚተላለፍ ከሆነ ምን ማድረግ እንዳለበት ያሳዩት። በኋላ ላይ ልጅዎ ያንኑ መመሪያ ከተከተለ፣ ደህንነቱ በማስታወቅ አበረታቱት።
- ከልጅዎ ጋር ያንብቡ። “በዚህ ሥዕል ምን እየተካሄደ ነው?” እና/ወይም “ቀጥሎ ምን የሚሆን ይመስላችኋል?” አይነት የመሳሰሉ ጥያቄዎችን ጠይቁ። መልስ ሲሰጣችሁ፣ ተጨማሪ ዝርዝር ማብራሪያ ጠይቁ።
- ቁጥር የሚያስቆጥሩ ጨዋታዎችን ተጫውቁ። የሰውነት ክፍሎችን፣ ደረጃዎችን እና በየዕለቱ የምትጠቀሙትን ወይም የምታዩትን ነገሮችን ቁጠሩ። በዚህ ዕድሜ ያሉ ልጆች ስለ ቁጥሮች እና ስለ መቁጠር መማር ጅምር ላይ ናቸው።
- ትክክለኛ ቃላትን በመጠቀም ልጅዎ ከሚናገረው ዓረፍተ ነገር በላይ በማናገር የቋንቋ ክህሎቱን እንዲያዳብር ይርዱት። የሚለውን ደገሙትና የተሻለው “የአዋቂ” ቃላትን እንዴት እንደሚጠቀም ያስተምሩት። ለምሳሌ “ቱካ ፈግግ” ካለ “ብርቱካን እፈልጋለሁ” በሉት።
- ልጃችሁ በምግብ ዝግጅት እንዲያግዛችሁ ያድርጉ። እንደ ፍራፍሬ እና አትክልት ማጠብ እና ማግሰል ያሉ ቀለል ያሉ ተግባራትን እንዲያከናውን ያድርጉ።
- 2 ወይም 3 ቅደም ተከተል ያለውን መመሪያ ለልጃችሁ ይስጡ። ለምሳሌ፣ “ክፍል ሂድና ጫማ እና ኮትህን አምጣ።”

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- የልጅዎ የቀን ፕሮግራም ውስጥ የመመልከቻ መስኮት (ቲቪ፣ ታብሌቶች፣ ስልኮች፣ ወዘተ...) ያላቸውን መሣሪያዎች የሚጠቀሙው አዋቂ ባለበት ከአንድ ሰዓት እንዳይበልጥ ያድርጉ። በልጅዎ መኝታ ቤት ውስጥ ምንም አይነት መመልከቻ መስኮት ያላቸውን ኤሌክትሮኒክሶች አታስቀምጡ። ልጆች የሚማሩት በማውራት፣ በመጫወት እና ከሌሎች ጋር በሚያደርጉት መስተጋብር ነው።
- ለልጅዎ እንደ “ትንሲዬ ሸረሪት” ወይም “ጭልጭል ጭልጭል ትንሽ ኮከብ” የመሳሰሉ ቀለል ያሉ መዝሙሮች እና ግጥሞች ያስተምሩት።
- ለልጅዎ ወረቀት፣ የጭቃ ቀለም እና የመቀቢያ መጽሐፍ የያዘ “የተግባር ሳጥን” ይስጡት። ከልጅዎ ጋር ቀለም ይቀቡ፣ መሥመር ያስምሩ፣ ቅርጾችንም ይሳሉ።
- ልጃችሁ ከሌሎች ልጆች ጋር እንዲጫወት አበረታቱት። ይህ የጓደኝነት ዋጋ እና ከሌሎች ጋር እንዴት እንደሚኖር እንዲማር ይረዳዋል።



# አብዛኛው ሕፃናት በ4 ዓመት ማድረግ የሚችሉት

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና እንቅስቃሴ ሁሉ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮች ይሰጣሉ። ሕፃን ልጅዎ 4 ዓመት ሲሆነው የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- በጨዋታ ጊዜ እንደ ሌላ ሰው ሆኖ መጫወት (አስተማሪ፣ ልዩ ጀግና፣ ውሻ)
- በአጠገቡ ሌሎች ልጆች ከሌሉ ሄዶ እንዲጫወት ይጠይቃል፣ ለምሳሌ “ከአሌክስ ጋር ሄጄ መጫወት እችላለሁ?” ብሎ ይጠይቃል
- ሌሎች የተጎዱ ወይም ያዘኑ ካሉ ያጽናናል፣ ለምሳሌ የሚያለቅስ ጓደኛ በማቀፍ
- ለአደጋ ራሱን አያጋልጥም፣ ለምሳሌ በመጫወቻ ሜዳ ከረጅም ከፍታ ላይ አይዘልም
- “ረዳት” መሆን ይወዳል
- ባለበት ቦታ መሠረት ጠባዩን ይለውጣል (የአምልኮ ቦታ፣ ቤተ መጻሕፍት፣ መጫወቻ ሜዳ)

## የቋንቋ/የተግባብ የእድገት ምዕራፎች

- ባለ አራት ወይም የሚበልጥ ቃላት ያላቸውን ዓረፍተ ነገሮችን ይናገራል
- ከሆነ መዘመር፣ ተረት ወይም የልጆች ግጥም የተወሰኑ ቃላቶችን ይናገራል
- በቀኑ ውስጥ ካደረገው ቢያንስ አንድ ነገር ያወራል፣ ለምሳሌ “ቋስ ተጫወትኩ”
- እንደ “ኮት ለምንድን ነው የምንጠቀመው?” እና “የጭቃ ቀለም ለምንድን ነው የምንጠቀመው?” የመሳሰሉ ቀለል ያሉ ጥያቄዎችን ይመልሳል

ለሐኪምም ማጋራት የሚያስፈልጉ ሌሎች ጠቃሚ ነገሮች...

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጆችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?

ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠሮ በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱና ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ከልጅዎ ሐኪም ጋር ይነጋገሩ።



**የማገናዘብ ችሎታ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈለግ)**

- የአንዳንድ ቁሳቁስ ቀለማቸውን ስሞች ይጠራል
- በደንብ የሚያውቀው ተረት ውስጥ ቀጥሎ የሚሆነውን ይናገራል
- ሦስት ወይም ከዚያ በላይ የሰውነት ክፍሎችን በመጠቀም ሰውን ይስላል

**የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች**

- ከፍ ያለ ኳስ ሲወረወርለት አብዛኛውን ጊዜ ይቀልበዋል
- አዋቂ እየተከታተለው ለራሱ ምግብ ያወጣል ወይም ውሃ ይቀዳል
- አንዳንድ የልብስ ቁልፎችን ይፈታል
- በጣቶቹ እና በአውራ ጣቱ መካከል የጭቃ ቀለም ወይም እርሳስ ይይዛል (እጁን ሳይጨብጥ)

**የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ**

አትዘግዩ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክህሎቶች ከጠፋብት ወይም ሌላ ያሳሳብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችሉት አሁን ግን የጠፋባቸው ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይስ ከ9 ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ልጅዎ አዲስ ቦታ ለማየት እና አዲስ ሰው ለመተዋወቅ ዝግጁ እንዲሆን ይርዱት። ለምሳሌ፡ እንዳይረበሽ ተረት ሊያነቡለት ይችላሉ ወይም ደግሞ እንደ ሌላ ሰው በመሆን ማጫወት ይችላሉ (የማስመሰል ጨዋታ)።
- ከልጅዎ ጋር ያንብቡ። በተረቱ ምን እየተካሄደ እንደሆነና ቀጥሎ ምን የሚሆን እንደሚመስለው ይጠይቁት።
- ስለቀለም፣ ቅርጽ እና መጠን እንዲማር ልጃችሁን አርዱት። ለምሳሌ በቀን ውስጥ ስለሚመለከታቸው ነገሮች ቀለማቸው፣ ቅርጻቸው እና መጠናቸውን ይጠይቁት።
- ልጃችሁ “የራሱን ቃላት” በመጠቀም የሚፈልገውን እንዲጠይቅ እና ለችግሮች መፍትሔ እንዲሰጥ አበረታቱት ግን እናንተም እንዴት እንደሚደርግ ደግሞ አሳዩት። የሚያስፈልገው ቃላት የትኞቹ እንደሆነ ላያውቅ ይችላል። ለምሳሌ፡ አንድን ዕቃ ከሌላ ሰው እጅ ከመመንተፍ ይልቅ “አኔም በተራ ልሞክር?” እንዲል ይርዱት።
- ልጅዎ ስለሌሎች ስሜት እንዲያውቅ እና አዎንታዊ ምላሽ መስጠት እንዲማር አግዟቸው። ለምሳሌ ያዘነ ልጅ ካየ “ያ ልጅ ያዘነ ይመስላል። አሻንጉሊት እንስጠው” በሉት።
- አዎንታዊ ቃላት ይጠቀሙ። ማየት የሚፈልጉትን ባህሪ ላይ ይበልጥ ትኩረት ይስጡ (“ተፈላጊ ባህሪያት”) ለምሳሌ “ያንን መጫወቻ ተራ በተራ ስትጫወቱበት በጣም ደስ ይላል!” ይበሉ። ማየት የማትፈልጉትን ባህሪ ላይ ብዙ ትኩረት አይስጡ።
- ልጃችሁ እናንተ የማትፈቅዱትን ነገር ለምን ማድረግ እንደማይችል ቀለል ባለ ሁኔታ ያስረዱት (የማይፈለግ ባህሪ)። በዛ ፈንታ ምን ማድረግ እንደሚችል ምርጫ ይስጡት። ለምሳሌ “አልጋ ላይ መዝለል አትችልም። ውጭ ወጥተህ መጫወት ትፈልጋለህ ወይስ ሙዚቃ ተከፍቻልህ መደነስ ትፈልጋለህ?” ይበሉት።
- መናፈሻ ወይም ቤተ መጻሕፍት ልጅዎን በመውሰድ ልጅዎ ከሌሎች ልጆች ጋር እንዲጫወት ያድርጉ። በአካባቢዎ ስላሉ የጨዋታ ቡድኖች ወይም የቅድመ ትምህርት ቤት ፕሮግራሞች ጠይቁ። ከሌሎች ጋር ሲጫወት የማጋራት እና የወዳጅነት እሴቶችን እንዲማር ይረዳዋል።

- በሚቻልበት ጊዜ ሁሉ ከልጃችሁ ጋር አብራችሁ ምግብ ብሉ። እንደ ፍራፍሬ፣ አትክልት እና ጥራጥሬ በመሳሰሉ ጤናማ ምግቦች ስትበሉና በውሃ እና በውተት ጠጥታችሁ ስትደሰቱ ይላችሁ።
- ለህፃን ልጅዎ የተረጋጋ እና ፀጥ ያለ የመኝታ ጊዜ ያመቻቹላቸው። ከሚተኛበት ከ 1 እስከ 2 ሰዓት ቀደም ብሎ ማንኛውንም የመመልከቻ መስኮት ያለውን መሣሪያ አያሳዩት (ቲቪ፣ ስልክ፣ ታብሌት፣ ወዘተ...) ደግሞ በልጅዎ መኝታ ቤት ምንም አይነት የመመልከቻ መስኮት ያለው መሣሪያ አያስገቡ። በዚህ ዕድሜ ያሉ ልጆች በቀን ከ10 እስከ 13 ሰዓት የእንቅልፍ ጊዜ ያስፈልጋቸዋል (ቀን የሚተኙት የአጭር እንቅልፍ ጊዜን አካቶ)። አንድ አይነት የእንቅልፍ ሰዓት ሲኖር ይህንን ቀላል የደርገዋል!
- የልጅዎን ምናብ የሚያዳብሩ መጫወቻዎች እና ሌሎች ነገሮች ይስጡት። ለምሳሌ አልባሳት ለብሶ ሌላ መምሰል፣ ድስት እና መጥበሻ እየተጠቀመ ምግብ መስራት ማስመሰል፣ ወይም ብሎኮችን በመጠቀም መገንባት። ምግብ አስመስሎ ያበሰለውን አብራችሁ በመብላት አብራችሁት የማስመሰል ጨዋታ ይጫወቱ።
- ልጅዎ የሚጠይቀውን የ “ለምን?” ጥያቄዎችን ለመመለስ ጊዜ ይሰጡት። መልሱን የማያውቁት ከሆነ “እኔ አላውቅም” በሉት ወይም ከመጽሐፍ ላይ፣ ከኢንተርኔት ወይም ከሌላ አዋቂ መልሱን ለማግኘት ልጃችሁን ይርዱት።





# አብዛኛው ሕፃናት በ5 ዓመት ማድረግ የሚችሉት

የእድገት ምዕራፎች ወሳኝ ጉዳዮች ናቸው! የልጅዎ አጨዋወት፣ የትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር እና አንቅስቃሴ ሁሉ ስለ ልጅዎ እድገት ጠቃሚ ፍንጮች ይሰጣሉ። ሕፃን ልጅዎ 5 ዓመት ሲሆንው የደረሰበትን የእድገት ምዕራፍ ይመልከቱ።

## ማህበራዊ/ስሜታዊ የእድገት ምዕራፎች

- ከሌሎች ልጆች ጋር ጨዋታዎችን ሲጫወቱ ህጎችን ይከተላል ወይም ተራ ይጠብቃል
- ይዘምራል፣ ይደንገል ወይም ለእናንተ ይተውናል
- አንድ አይነት ካልሲ መሬታዎ ለና ከበላ በኋላ ሳህን ኩሽና እንደመውሰድ ያሉ ቀለል ያሉ የቤት ሥራዎችን ያከናውናል

## የቋንቋ/የተግባቦት የእድገት ምዕራፎች

- ቢያንስ ሁለት ክስተቶች ያለው ወይ የሰማውን ወይ እራሱ የፈጠረውን ተረት ይናገራል። ለምሳሌ ድመቷ ከዛፍ ላይ መውረድ አቅቷት ነበር ነገር ግን የአሳት አደጋ ሠራተኛው አዳኗት
- መጽሐፍ ካነበባችሁለት በኋላ ወይም ተረት ከነገራችሁት በኋላ ስለመጽሐፉ ወይም ስለ ተረቱ ቀለል ያለ ጥያቄ ስትጠይቁት ይመልስላችኋል
- ከሦስት ጊዜ በላይ መልስ በመስጠት እና በመቀበል ውይይት ይወያያል
- ቤት የሚመቱ ቃላትን ይገነዘባል ወይም ይጠቀማል (ቁመት-ድመት፣ ከተማ-ዓላማ)

## የማገናዘብ የእድገት ምዕራፎች (መማር፣ ማሰብ፣ መፍትሔ ማፈለግ)

- እስከ 10 ይቆጥራል
- ከ1 እስከ 5 ያሉትን ቁጠሮች ስትጠቁሙ ስማቸውን መጥራት

ለሐኪምዎ ማጋራት የሚያስፈልጉ ሌሎች ጠቃሚ ነገሮች...

- ከሕፃን ልጅዎ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ ምን ምን ታደርጋላችሁ?
- ሕፃን ልጆችሁ ማድረግ የሚወደው አንዳንድ ነገር ተናገሩ።
- ሕፃን ልጅዎ ከሚያደርገው የሚያሳስብዎት ነገር አለ? ከማያደርገውስ ነገር?



ይህንን አጭር መጽሐፍ በእያንዳንዱ ጤናማ-ልጅ የሕክምና ቀጠር በሚጎበኙበት ጊዜ ይዘው ይሂዱና ልጅዎ ስለደረሰበት ዋና ዋና የእድገት ምዕራፎች እና ቀጥሎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎ ለማወቅ ከልጅዎ ሐኪም ጋር ይነጋገሩ።

- ጊዜን የሚያመለክቱ እንደ “ትናንት”፣ “ነገ”፣ “ጥዋት” ወይም “ማታ” የመሳሰሉ ቃላትን ተጠቀሙ
- በምታከናውኑበት ተግባር ላይ ለ 5 እስከ 10 ደቂቃ ትኩረቱን ያደርጋል። ለምሳሌ ትረካ በምትነግሩት ጊዜ ወይም የተለያዩ ሥዕሎች እና የእጅ ጥበብ በምትሠሩበት ጊዜ (የመመልከቻ መስኮት ያላቸው መሣሪያዎችን የምትመለከቱበት ጊዜ አይቆጠርም)
- በስማቸው ያሉ አንዳንድ ፊደላትን መጻፍ
- ስትጠቁሙ አንዳንድ ፊደላትን ስማቸውን መጥራት

### የእንቅስቃሴ/አካላዊ የእድገት ምዕራፎች

- የተወሰኑ የልብስ ቁልፎችን ይቆልፋል
- በአንድ አግር እንጣጥ እንጣጥ ይላል

### የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ

አትዘግቡ። ሕፃን ልጅዎ ከእነዚህ የእድገት ምዕራፎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ካልደረሰበት፣ ከዚህ በፊት የነበረውን ክፍሎቶች ከጠፋበት ወይም ሌላ ያሳሰብዎት ነገር ካለ፣ በጊዜ መፍትሔ ያፈላልጉ። **ለቀጣይ እርምጃዎች ገጽ 51 ይመልከቱ።**

- ሕፃን ልጅዎ ከዚህ በፊት የሚችሉት አሁን ግን የጠፋባቸው ችሎታ አለ?
- ሕፃን ልጅዎ ልዩ የሆነ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል? ወይስ ከ9 ወር በፊት ያለጊዜው ተወለደ?

የ5 ዓመት የእድገት ምዕራፎች

# ሕፃን ልጅ እንዲማር እና እንዲያድግ እንዴት ልርዳው?

የሕፃን ልጅዎ የመጀመሪያው አስተማሪ እንደመሆንዎ መጠን የመማር ሂደቱን እና የአዕምሮው ዕድገቱን ለማገዝ ይችላሉ። ደህንነትን ታሳቢ በማድረግ ቀጥሎ ያሉትን ጠቃሚ ምክሮች እና ተግባሮች ይሞክሩ።

- ጥገኛ አለመሆን ምን ዓይነት ስሜት እንዳለው ለማወቅ እና ምን ሊፈጠር እንደሚችል ለማወቅ ልጃችሁ “ምላሽ መስጠት” ሊጀምር ይችላል። አሉታዊ ለሆኑ ቃላት የምትሰጡት ትኩረት ቀንሱ። መሪ እንዲሆን ራሱን እንዲችል የሚያስችሉ ተለዋጭ ተግባራትን ይፈልጉለት። ጥሩ ጠባይ ስታዩ አንድ ነገር ሳትሉ አይለፋችሁ። “አሁን የመኝታ ሰዓት ነው ስለህ አልተናደድክም።”
- ምን እየተጫወተ እንደሆነ ልጅህን ጠይቀው። “ለምን?” እና “እንዴት?” ብላችሁ በመጠየቅ መልሱን እንዲያብራሩ ይርዱት። ለምሳሌ “አሪፍ ድልድይ እየገነባህ ነው። ለምንድነው አሉ ጋር ያደረከው?” ብላችሁ ጠይቁት።
- እንዲገጣጠሙ የሚያበረታቱ የእንቅስቃሴ እና የፕላስቲክ ብሎኮች የመሳሰሉ ጨዋታዎችን ያጫውጡት።
- ጊዜን መረዳት እንዲጀምር የሚያስችሉ ቃላትን ተጠቀሙ። ለምሳሌ ስለ ሳምንቱ ቀናት የሚናገሩ መዝሙሮች ዘምሩና የዕለቱ ቀን ምን እንደሆነ ንገሩት። ጊዜን የሚያመለክቱ እንደ ዛሬ፣ ነገ እና ትናንት የመሳሰሉ ቃላትን ተጠቀሙ።
- በትክክል ባያደርገውም እንኳ ነገሮችን በራሱ እንዲያደርግ ይፍቀዱለት። ለምሳሌ አልጋውን እንዲያነጥፍ፣ ሽሚዙን እንዲቆልፍ ወይም በኩባዩ ውስጥ ውሃ እንዲቀዳ ይፍቀዱለት። ይህን ሲያከናውነው በስኬቱ ደስታችሁን ግለጡለት፣ ባይስተካከል ምንም ለውጥ የማያመጣ ነገር ካለ “ለማስተካከል” አይሞክሩ።
- ስለልጅዎ እና ስለ ራስዎ ስሜት ያውሩ እና በስም ይጥቀሱት። መጽሐፍትን አንብቡ እና ገጸ ባህሪት ስላላቸው ስሜት እና ለምን ያ ስሜት እንዳላቸው ተወያዩበት።
- ቤት በመምታት ግጥም የሚጠቀሙ ጨዋታዎችን ተጫወቱ። ለምሳሌ፣ “ከድሙት ጋር ምን ይገጥማል?” በሉት።
- በጨዋታ ያሉ ሕጎችን መከተል እንዲችል ልጃችሁን ያስተምሩት። ለምሳሌ ቀለል ያሉ ጨዋታዎች፣ የካርታ ጨዋታዎች ወይም “ሳይመን እንዲህ ይላል” (Simon Says) ጨዋታዎች።
- ልጅዎ በሚበሳጭበት ጊዜ የሚሄድበት ቦታ በቤታችሁ ውስጥ አዘጋጁለት። ልጅዎ ለመረጋጋት እርዳታ ከፈለገ ማግኘት እንደሚችል እንዲያውቅ በቅርብ ርቀት ሁኑ።

ጥያቄ ካልዎት ወይም ልጅዎ እንዲያደግ ለመርዳት የሚያስችሉ ሌሎች ሃሳቦችን ማወቅ ከፈለጉ የልጅዎን ሐኪም ወይም አስተማሪዎች ያነጋግሩ።

- የመመልከቻ መስኮት ያላቸውን የኤሌክትሮኒክስ መሣሪያዎችን (ቲቪ፣ ታብሌቶች፣ ስልኮች፣ ወዘተ...) የሚጠቀምባቸው ጊዜ በቀን ከሰዓት እንዲይበልጥ ይገድቡ። ለቤተሰብዎ የሚዲያ አጠቃቀም ዕቅድ ያውጡ።
- በምግብ ሰዓት ከልጅዎ ጋር አንድ ላይ ይብሉ ደግሞም በቤተሰብ አንድ ላይ ሆናችሁ በምታወሩበት ጊዜ ተደሰቱ። ለሁሉም ሰው ተመሳሳይ ምግብ አቅርቡ። የመመልከቻ መስኮት ያላቸው የኤሌክትሮኒክስ ዕቃዎችን (ቲቪ፣ ታብሌቶች፣ ስልክ፣ ወዘተ...) በምግብ ሰዓት አትጠቀሙ። ልጅዎ ጤናማ ምግቦችን እንዲያዘጋጅ እርዱት አብራችሁም በመብላት ተደሰቱበት።
- ልጅዎ ስዕሎቹን በመመልከት እና ታሪኩን በመናገር “እንዲያነብ” አበረታቱት።
- የማሰታወስ እና የትኩረት ችሎታን የሚያበረታቱ ጨዋታዎችን ተጫወቱ። ለምሳሌ የካርታ ጨዋታዎች፣ ቲክ-ታክ-ቶ፣ እኔ አያለሁ፣ ወይም ትኩስ/ቀዝቃዛ ተጫወቱ።





# የልጅዎ ዕድገት ያሳስብዎታል?

ልጅዎ ያልደረሰበት የእድገት ምዕራፍ ካለ ወይም ስለ ልጅዎ አጨዋወት፣ ትምህርት አቀባበል፣ አነጋገር፣ ተግባር ወይም እንቅስቃሴ የሚያሳስብዎት ነገር ካለ፣ እርዳታ ለማግኘት እንዲህ ያድርጉ፡-

- 1. ከልጅዎ ሐኪም፣ አስተማሪ ወይም የሚያምኑት አገልግሎት ሰጪ ጋር ቀጠሮ ይያዙ።** ስለልጅዎ እድገት መነጋገር እንደሚፈልጉ ይንገሩክቸው።
- 2. ምንም ልጅዎ ሁሉንም የእድገት ምዕራፎች እየደረሰበት ቢሆንም፣ የልጅዎን የእድገት ምዕራፎች መለኪያ እና ያሳስብዎትን ነገር ያጋሩክቸው።** የእድገት ምዕራፍ ዝርዝሮች ሊጠቅሙ ይችላሉ ነገር ግን መታየት ያለበትን ሁሉንም አይሸፍኑም። የልጅዎ ሐኪም ያሳስብዎት ምን እንደሆነ በደንብ እንዲረዳው ከአስተማሪዎች እና ከሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች ያገኙትን መረጃ ያጋሩ፣ ወይም ደግሞ እንደነዚህ በሉ፡-  

“አነጋገሩ ያሳስብኛል። ቀኑን ሙሉ ብዙም አይናገርም፣ ድሮ ከሚናገራቸው አንዳንድ ቃላት ማለት ትጋል። አዳዲስ ቃላት ደግሞ ምንም አልተማረም።”
- 3. ስለ እድገት ምርመራ ይጠይቁ።** ስለ ልጅ እድገት የበለጠ መረጃ ማግኘት የሚቻልበት መንገድ ምርመራ ሲሆን ይህም ደግሞ አብዛኛውን ጊዜ ወላጆች ስለልጃቸው የተዘጋጀላቸውን ዝርዝር ጥያቄዎችን በመመለስ ነው። ለሁሉም ልጆች በተለያየ ዕድሜ ላይ ሲደርሱ ወይም የሚያሳስብ ነገር ሲኖር የሚመከር ነው። ይህም በሐኪሞች ወይም በሌሎች እንደ የልጆች ተንከባካቢዎች ወይም የቤት ኅብኚዎች ሊሰጥ ይችላል።
- 4. ከምርመራው በኋላ አሁንም የሚሳስብ ነገር ቢኖር፣ ልጅዎ ስፔሻሊስት ማየት የሚስፈልገው ከሆነ ይጠይቁ ደግሞም ልጅዎን ለመርዳት የሚያስችሉ አገልግሎቶችን ለማግኘት እንዲያገናኙክቸው ይጠይቁ።**

የራስዎን ልጅ ከማንም በላይ እራስዎ ያውቃሉ። አትዘግዩ። በጊዜ መፍትሔ ማፈላለግ ትልቅ ለውጥ ሊያመጣ ይችላል። የልጅዎ ሐኪም፣ አስተማሪ እንዲሁም ሌሎች ሊረዱክቸው ይችላሉ።

## ጠቃሚ ምክሮች፡-

- ከሐኪም ቀጠሮ በኋላ አሁንም እርግጠኛ ካልሆኑ ወይም ስለ ልጅዎ እድገት ተጨማሪ ጥያቄዎች ካለዎት ሌሎች ሐኪሞችን፣ አስተማሪዎችን እና ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎችን ማነጋገር አይከለክልም።
- ስለ ልጅዎ እድገት ሪፈራል ወይም የሚደውሉበት ስልክ ተሰጥቶት ከሆነ ወዲያውኑ ደውሉ። ቀጠሮ ለማስያዝ ችግር ካጋጠመዎት ለሐኪሙ ወይም ሪፈራሉን ለሰጡት ሰው ያሳውቁ።
- “እስኪ ትንሽ እንይ” ተብለው ከሆነና ምክሩ ካልጣመዎት ተጨማሪ ምክር ለማግኘት ሌላ አገልግሎት ሰጪ ቢያነጋግሩ ወይንም የግዛትዎ የቅድመ ጣልቃ ገብነት ፕሮግራም ቢሮ ቢደውሉ ምንም አይደለም።

**ልጅዎን ሊረዳ የሚችል ነጻ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያለው አገልግሎት ማግኘት ይችል እንደሆነ ለማወቅ ለነጻ ግምገማ ይደውሉ።**

### ልጅዎ ከ3 ዓመት በታች ከሆነ፡-

የግዛትዎን የቅድመ ጣልቃ ገብነት ፕሮግራም ጋር ይደውሉና እንዲህ ይበሉ፡-

“የልጄ እድገት እያሳሰበኝ ነውና ልጄ የቅድመ ጣልቃ ገብነት አገልግሎቶች ለማግኘት ብቁ መሆኑን ለማወቅ ልጄ አንዲገመገምልኝ አፈልጋለሁ።”

ስልክ ቁጥሩን እዚህ ያገኙታል፡- [www.cdc.gov/findEI](http://www.cdc.gov/findEI)

### ልጅዎ 3 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ፡-

በአቅራቢያዎ ወዳለው የሕዝብ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ይደውሉና የልዩ ትምህርት ኃላፊው እንዲያገናኝዎት ይጠይቁና እንዲህ ይበሉ፡-

“የልጄ እድገት እያሳሰበኝ ነውና ልጄ የቅድመ ትምህርት ቤት ልዩ ትምህርት አገልግሎቶች ለማግኘት ብቁ መሆኑን ለማወቅ ልጄ በትምህርት ቤት ሥርዓት እንድትታዩልኝ አፈልጋለሁ።”

# የልጅ የዕድገት መከታተያ

የልጅ ስም \_\_\_\_\_

የልጅ የልደት ቀን \_\_\_\_\_

የአድገት ምዕራፍ ዝርዝር እድሜ	የልጁ ቁመት	የልጁ ክብደት	የልጅዎን የአድገት ምዕራፍ ዝርዝር ለማን አሳይተዋል? (ሐኪም፣ የልጅ ተንከባካቢ፣ ሌላ)	ምርመራ ያስፈልጋል? (በተወሰኑ እድሜዎች ላይ እና የሚያሳስብ ነገር ባዩ ጊዜ ሁሉ ይመከራል)	
				አዎ	አይ
2 ወር					
4 ወር					
6 ወር					
9 ወር*					*ሉሁሉም ልጆች የአድገት ምርመራ ይመከራል
12 ወር					
15 ወር					
18 ወር*					*ሉሁሉም ልጆች የአድገት + የኦቲቲም ምርመራ ይመከራል
24 ወር*					*ሉሁሉም ልጆች የኦቲቲም ምርመራ ይመከራል
30 ወር*					*ሉሁሉም ልጆች የአድገት ምርመራ ይመከራል
3 አመት					
4 አመት					
5 አመት					

የልጅ አገልግሎት ሰጪዎች

ሐኪም፡- \_\_\_\_\_

የልጅ ተንከባካቢ/አስተማሪ፡- \_\_\_\_\_

የቤት ለቤት ጠያቂ፡- \_\_\_\_\_

ሌላ፡- \_\_\_\_\_

የልጅዎ እድገት በተመለከተ የሚያሳሱበት ነገር ባዩ ጊዜ ሁሉ ስለ እድገት ምርመራ ይጠይቁ።  
 9 ወር፣ 18 ወር እና 30 ወር ለሞላቸው ልጆች በሙሉ የእድገት ምርመራ ይመከራል። 18  
 ወር እና 24 ወር ሲሞላቸው የአቲዝም ምርመራ ይመከራል።

አገልግሎት ሰጪዎ ቀጥሎ ያለውን መሙላት ይችላል።

የምርመራ ቀን	የተጠቀሙት የምርመራ መሣሪያ	ምርመራውን ያካሄደው (ሐኪም፣ የልጅ ተንከባካቢ፣ ሌላ)	የምርመራ ውጤት		ቀጣይ እርምጃዎች (ለተጨማሪ ምርመራ፣ ዳግም ጉብኝት፣ ሌላ የተሰጠ ሪፖርት ካለ?)
			ሪፖርት አይደሉም	ሪፖርት ያለው	

ቅድመ ጣልቃ ገብነት፡- \_\_\_\_\_  
 የቤተሰብ ድጋፍ፡- \_\_\_\_\_  
 የሕክምና ባለሙያ፡- \_\_\_\_\_  
 ሌላ፡- \_\_\_\_\_



# የልጄን ሐኪም የምጣይቀው ጥያቄዎች

2 ወር

---

---

---

---

---

4 ወር

---

---

---

---

---

6 ወር

---

---

---

---

---

**9 ወር**

---

---

---

---

---

**12 ወር**

---

---

---

---

---

**15 ወር**

---

---

---

---

---

# የልጄን ሐኪም የምጠይቀው ጥያቄዎች

18 ወር

---

---

---

---

---

2 ዓመት

---

---

---

---

---

30 ወር

---

---

---

---

---

### 3 ዓመት

---

---

---

---

---

### 4 ዓመት

---

---

---

---

---

### 5 ዓመት

---

---

---

---

---