

एक संज्ञानात्मक कार्य समस्या के कुछ संभावित चेतावनी संकेत

- समय प्रबंधन के साथ संघर्ष
- अपने दम पर कार्य शुरू करने में कठिनाई
- अव्यवस्थिति
- याददाश्त से जानकारी का उपयोग करने और उसे लागू करने में कठिनाई
- आसानी से नयिम भूल जाता है
- परियोजनाओं की योजना बनाने और पूरा करने में कठिनाई
- कठोर दनिचर्या का पालन करने की आवश्यकता है
- बदलाव नापसंद करता है
- आवेगी दिखाई देता है
- खराब भावनात्मक नियंत्रण
- खुले समापन वाले कार्यों के साथ संघर्ष

संज्ञानात्मक कार्य कौशल सीखे जाने वाले कौशल हैं। अभ्यास और थोड़ी मदद से, सभी बच्चे अपने संज्ञानात्मक कार्यों में सुधार कर सकते हैं। अभ्यास हमें बेहतर बनाता है!

यदि आपको अपने बच्चे के विकास के बारे में कोई चिंता है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

www.Pathways.org पर जाएं!

Pathways.org के सभी मील-पत्थर अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के नषिकरषों पर आधारित हैं।



Pathways.org के सभी 300+ गेमज़ लाइसेंसशुदा बाल चकितिसा चकितिसकों द्वारा विकसित किए गए हैं।



Pathways.org माता-पिता और स्वास्थ्य पेशेवरों को किसी बच्चे के मोटर, संवेदनात्मक और संचार संबंधी विकास को शिखर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स और साधनों के साथ शक्तिशाली बनाता है।



friends@pathways.org
www.pathways.org



Pathways.org 501(c)(3) एक लाभरहित संगठन है

स्वतंत्र रूप से कॉपी करें

बदलें नहीं, PATHWAYS.ORG का आभार अवश्य प्रकट करें

इस कार्य के किसी भी भाग को उल्लेख करने की अनुमति Pathways.org से अवश्य प्राप्त की जानी चाहिए। सामग्री बिना किसी कीमत के दी जाती है; Pathways.org की किसी भी सामग्री के साथ प्रकृत लिखित अनुमति के बिना कोई फ़ोन या शूल्क नहीं जोड़ा जा सकता है।
2021 @कॉपीराइट

संज्ञानात्मक कार्य



बाल विकास को शिखर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स

Pathways.org 501(c)(3) एक लाभरहित संगठन है

संज्ञानात्मक कार्य कौशल क्या है?

संज्ञानात्मक कार्य कौशल हमें जानकारी को व्यवस्थित करने, समय का प्रबंधन करने, उचित रूप से कार्य करने और एक लक्ष्य तक पहुंचने में हमारी मदद करते हैं।



संज्ञानात्मक कार्य के प्रमुख क्षेत्र

क्रियाशील याददाश्त

- कार्य को पूरा करने के लिए नई जानकारी लेता और उसका उपयोग करता है, उदाहरण याद दिलाए बगैर वयस्कों के सरल नरिदेशों का पालन करता है
- गतविधियों के लिए जानकारी के मुख्य टुकड़ों को याद रखता और व्यवस्थित करता है, उदाहरण नयियों का उपयोग करके एक बोर्ड गेम खेलता है

आत्म-संयम

- अभिनय से पहले सोचता है और भावनाओं को काबू में रखता है, उदाहरण के लिए कक्षा में चलिलाने की बजे हाथ उठाता है
- जरूरत पड़ने पर गतविधियों को शुरू करने और पूरा करने के लिए समय का प्रबंधन करता है, जैसे सुबह की दनिचर्या शुरू होते ही बिना वचिलति हुए कपड़े पहनना

मानसिक लचीलापन

- बदलती परिस्थितियों में तालमेल बठाता है, खासकर जब चीजें योजना के मुताबिक नहीं होती हैं, जैसे खेलने के समय से रात के खाने के समय तक आसानी से बदलना
- वभिन्न दृष्टिकोणों को ध्यान में रखता है, उदाहरण होमवर्क की गलती को ठीक करने के लिए समस्या को हल करने का उपयोग करता है

नोट: ये संज्ञानात्मक कार्य के तीन सामान्यतः मान्यता प्राप्त क्षेत्र हैं।

संज्ञानात्मक कार्य कौशलों को विकसित करने के लिए गतविधियां

आपका बच्चा सामाजिक संपर्क, खेल के समय और रोजमर्रा की गतविधियों के माध्यम से संज्ञानात्मक कार्य कौशल विकसित करता है। यहां कुछ युक्तियां और गतविधियां हैं जिनसे आप अपने बच्चे को उसके संज्ञानात्मक कार्य कौशल को सीखने और सुधारने में मदद कर सकते हैं।

6-12 महीने

- एक वस्तु कहाँ पर है, इसे याद रखने के लिए लुका-छपी खेलें, भले ही वह वस्तु दिखाई न दे
- ध्यान और केंद्रित करने के कौशल बनाने में मदद करने के लिए अक्सर बच्चे से बात करें
- बच्चे को अधिक सीखने के लिए उसकी उम्र के उपयुक्त खिलौने या घरेलू वस्तुएँ प्रदान करें, जैसे चम्मच या बर्तन
- याददाश्त संबंधी कौशल बनाने और बच्चे को यह सखिने के लिए कआपकी नकल कैसे करनी है, नकल वाले खेलों का उपयोग करें, जैसे ताली बजाना

13-24 महीने

- ध्यान देने का अभ्यास करने और यह सीखने के लिए कशब्द और वस्तु कैसे संबंधित हैं, सांकेतिक खेले खेलें, उदाहरण वस्तु की ओर संकेत करके उस वस्तु का नाम कहें
- सुनने के कौशल को सुधारने, नरिदेशों को याद रखने और नए कार्यों को शुरू करने के लिए सरल नरिदेश प्रदान करें
- रचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करने के लिए वभिन्न रंगों के साथ फगिर पेंटगि की कोशिश करें
- प्लास्टिक की प्याली का उपयोग करके बीन्स को कलछी के साथ एक बाल्टी से निकाल कर दूसरी बाल्टी में डालें, जिससे बच्चों को किसी वशिष्ट कार्य पर ध्यान केंद्रित करना सीखने में मदद मलि सके

2-3 साल

- बारी लेने और किसी कार्य को पूरा करने के लिए शब्दों को याद रखने का अभ्यास करने के लिए गाने गाएं और ऐसे खेल खेलें जिनमें नरिदेश शामिल हों, जैसे माँ क्या मैं?
- नए अनुभवों के साथ तालमेल बठाने के लिए वभिन्न वातावरणों में खेलें
- संगठनात्मक कौशल बनाने में मदद करने के लिए खेलने के बाद खिलौनों और गेम्स को संभाल कर रखें
- सुनने के कौशल, दशिओं का पालन करने की क्षमता विकसित करने के लिए और एक बारी के लिए इंतजार करना सीखने के लिए फॉलो द लीडर खेल खेलें

4-5 साल

- नरिणय लेने का अभ्यास करने के लिए काल्पनिक खेल को प्रोत्साहित करें
- रचनात्मक सोच कौशल बनाने के लिए शलिप समय रखें
- घटनाओं के क्रम और वविरण को प्रतबिबिति करने के लिए कहानी कहने का उपयोग करें
- चरणों के माध्यम से सोचने की क्षमता में मदद करने के लिए पहलियाँ या खेल पूरा करते समय प्रश्न पूछें
- नयिजन कौशल विकसित करने और कई चरणों के साथ कार्यों को पूरा करने के लिए मलिकर बलिडगि ब्लॉक्स या क्ले के साथ आकृतियाँ या आकार बनाएँ

5+ साल

- ऐसे खेल खेलें जो मलिन करने, छँटाई और स्मृति कौशलों का उपयोग करते हैं, जैसे गो फ्रशि
- ऐसी गतविधियों में शामिल करें, जिनमें नरिदेशों का पालन करने की आवश्यकता होती है, जैसे बोर्ड गेम
- साइमन सेज़जैसे खेल खेलें जसिमें नयिम याद रखने, सोच में लचीलेपन से वभिन्न परदिश्यों में समायोजति करने का अभ्यास हो
- केंद्रित ध्यान के कौशल विकसित करने के लिए, समूह में फुटबॉल जैसी संरचित शारीरिक गतविधियों का उपयोग करें
- नरिणय लेने का अभ्यास करने के अवसर प्रदान करें, जैसे कएक गतविधि करने का नरिणय लेना और यह पता लगाना कि इसे कैसे पूरा करना है
- पछिले अनुमानों को याद रखने और खेल के अंतिम लक्ष्य को समझने के लिए आँख मचौली जैसे अनुमान लगाने वाले खेल खेलें



बाल विकास पर अधिक मुफ्त संसाधन खोजने के लिए कृपया www.Pathways.org पर जाएँ।