

सामाजिक-भावनात्मक वकिस नीचे दैरि गये कौशलों के लाए महत्वपूरण है:

- उचित ढंग से संवाद करने और कार्य करने में मदद करने के लाए विचारों और भावनाओं को समझना
- मतिरों और परविर के साथ स्वस्थ संबंध वकिसति करना ये कदम बच्चों को खुशहाल, सफल जीवन जीने में मदद करते हैं।



सामाजिक-भावनात्मक कौशल दैनिक जीवन को

सामाजिक-भावनात्मक कौशल हमें अलग-अलग वातावरण में और अलग-अलग लोगों के साथ खुद को उचित रूप से व्यक्त करने की अनुमति देते हैं। इन कौशलों को वकिसति करने से आपके बच्चे के आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद मिलती है और उन्हें स्कूल, काम और जीवन में मदद मिल सकती है।

- स्कूल में सफलता प्राप्त करते हैं
- उचित निरिण्य लेते हैं
- दोस्त बनाते हैं और दोस्ती बनाए रखते हैं
- विविदों को सुलझाते हैं
- तनाव और चिंता को प्रबंधित करते हैं
- सामाजिक मानदंडों को सीखते हैं
- दोस्रे क्या महसूस कर रहे हैं, इसके बारे में जागरूकता हासिल करते हैं
- नकारात्मक सामाजिक दबाव का वरीध करते हैं
- अपनी ताकत और कमजोरियों को जानते हैं
- दूसरे क्या महसूस कर रहे हैं, इसके बारे में जागरूकता हासिल करते हैं

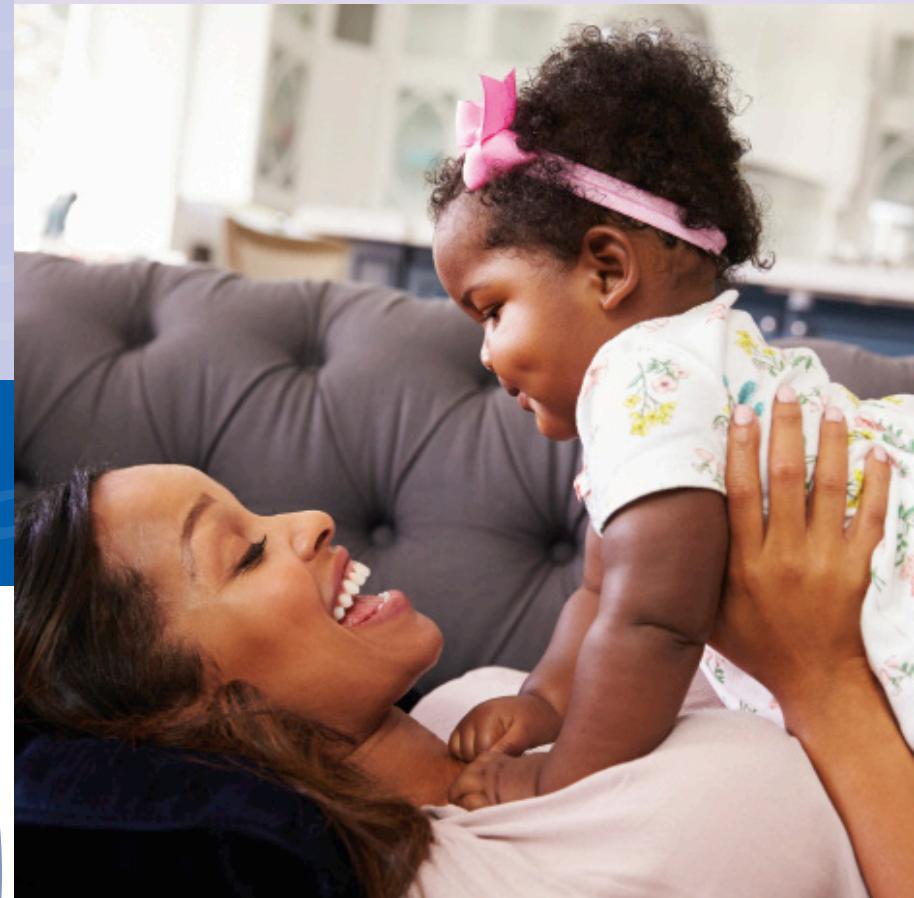
मदद के लाए कहां जाएं

कसी समस्या को जलदी पहचानना हमेशा सबसे अच्छा होता है। बच्चे सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं के लाए विभिन्न चेतावनी संकेत दिखा सकते हैं। यदि आपको कोई चिंता है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। ऐसे कई वशिष्टज्ञ हैं जो शायद मदद कर सकते हैं जिनमें शामिल हैं:

- बाल मनोवैज्ञानिक
- समाज सेवक
- न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट
- मनोचकितिसक
- व्यावसायिक चकितिसक
- बोलचाल-भाषा रोगविज्ञानी
- वकिसात्मक और व्यवहारात्मक बाल रोग वशिष्टज्ञ



प्रारम्भिक सामाजिक- भावनात्मक वकिस



Pathways.org माता-पति और स्वास्थ्य पेशेवरों को कसी बच्चे के मोटर, संवेदनात्मक और संचार संबंधी वकिस को शखिर तक पहुंचाने के लाए मुफ्त टूल्स और साधनों के साथ शक्तिशाली बनाता है।

स्वतंत्र रूप से कॉपी करें
बदले नहीं, PATHWAYS.
ORG का आभार अवश्य प्रकट करें
इस कार्य के कसी भी भाग का उत्पाद करने की अनुमति Pathways.org से अवश्य प्राप्त की जानी चाहिए सामग्री बनाने कीमत के दी जाती है। Pathways.org की कसी भी सामग्री के साथ पुरु लिखते अनुमति के बनाए रखें फीस या शुलक नहीं जोड़ा जा सकता है।
©कॉर्पोरेट 2021



friends@pathways.org
www.pathways.org



उम्र के अनुसार सामाजिक-भावनात्मक वकिस

पहला साल

0-3 महीने

- अपने देखभाल करने वालों के जवाब में मुस्कुराना शूरू कर देता है, जसि सामाजिक मुस्कान भी कहा जाता है
- चेहरे और शरीर के अधिकी भाव वकिसति करता है
- कुछ देर के लिए खुद को शांत कर सकता है, जैसे अंगूठा चूसना
- पहचानता है कवि मजे कर रहा है और रुकने पर शायद रो सकता है
- आँखों से संपर्क बनाता है और बातचीत करते समय लोगों की ओर देखता है

4-6 महीने

- हंसमुख देखभाल करने वालों से घरि होने पर आमतौर पर खुश रहता है
- कुछ हरकतों और चेहरे के भावों का जवाब देता है और उनकी नकल करता है
- अपने आस-पास के बारे में जागरूकता वकिसति करता है और संलग्न होने की इच्छा व्यक्त करता है, उदाहरण के लिए वस्तुओं या खलिनों को पटकना



7-9 महीने

- अजनबियों के आसपास उत्सुकता दिखा सकता है
- सामाजिक खेल खेलता है, जैसे लुका-छपी
- जब शब्दों का लगातार उपयोग कथि जाता है तो उनके अर्थ सीखता है
- खुद को आईने में देखने में उसे मजा आता है
- देखभालकर्ता को छोड़ते समय “अधिक मजबूती से पकड़ता” है, उदाहरण के लिए कसी और व्यक्ति के द्वारा पकड़े जाने पर देखभालकर्ता तक पहुंचना

10-12 महीने

- स्वतंत्रता प्रदर्शित करने का प्रयास करता है, उदाहरण के लिए आस-पास का पता लगाने के लिए घुटनों के बल चलना या भोजन से इनकार करना
- अपरचित लोगों और वस्तुओं के आसपास भय दिखा सकता है
- ध्वनियों और इशारों को दोहराकर ध्यान आकर्षित करने की कोशशि करता है
- खेल में लोगों की नकल करने का आनंद लेता है

1-2 साल

- स्वतंत्रता स्थापति करने के लिए उद्दृढ़ व्यवहार दिखाता है, उदाहरण के लिए नखरे करना
- यह नहीं समझता कि दूसरे क्या सोचते हैं या महसूस करते हैं और वशिवास करता है कि हिर कोई वैसे ही सोचता है जैसा वो करता है, उदाहरण के लिए उस पर ध्यान केंद्रित नहीं रहने पर परेशान हो जाता है
- अन्य बच्चों के आस-पास रहने का आनंद लेता है, लेकिन अभी तक आसानी से साझा करने में सक्षम नहीं है
- थोड़े समय के लिए स्वतंत्र रूप से खेल सकता है

2-3 साल

- दूसरों की अधिक जटिल कार्रवों में नकल करता है, जैसे सफाई, खाना बनाना, स्वयं की देखभाल
- दोस्तों के प्रतिस्नेह दिखाता है
- भावनाओं की बढ़ती विविधिता को दर्शाता है
- दनिचरण में बड़े बदलाव होने पर परेशान हो जाता है
- अपनी जरूरतों के बारे में चतित लगता है और यहां तक कि “स्वारथपूरण” व्यवहार भी कर सकता है

3-4 साल

- खेल के दौरान दूसरों के साथ अधिक सहयोग करना शूरू करता है, जैसे खलिने साझा करना
- कभी-कभी अन्य बच्चों के साथ झगड़ों को सुलझा सकता है, उदाहरण के लिए छोटे समूहों में बारी-बारी से कार्य करना
- चलिलाने, हथियाने या रोने के बजाय जरूरतों को जताने के लिए शब्दों का उपयोग करता है
- दैनिक गतिविधियों में अधिक स्वतंत्र हो जाता है, उदाहरण के लिए पहनने के लिए खुद के कपड़े चुन सकता है

4-5 साल

- अधिक वकिसति मतिरताएँ बनाता है और शायद उसका एक “सबसे अच्छा दोस्त” भी होता है
- नियमों के साथ अधिक सहयोगी
- दूसरों की भावनाओं को समझता है और उनके प्रतिसंवेदनशील होता है
- वास्तविक जीवन और बनावटी के बीच के अंतर को समझता है
- रवैये में परविरतन आते हैं, उदाहरण के लिए कभी कभी अधिक अपेक्षा करना और कभी सहयोग करना

परीमैच्योरटी के लिए अपने बच्चे की उम्र को सही करना याद रखें।

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



सामाजिक-भावनात्मक वकिस के सुझाव

- उन भावनाओं और व्यवहार का नमना बनाएं जो आप चाहते हैं कि आपका बच्चा दिखाए अपने बच्चे की भावनाओं और व्यवहारों के प्रतितित्रदायी बनें। वशिवास वकिसति करने के लिए बुनियादी ज़रूरतों पर तुरंत प्रतिक्रिया दें, जैसे खलिना, खेलना, शांत करना और उन्हें दलिला देना
- सरल प्रश्न पूछकर, वकिलों की पेशकश करके और शक्तिसंघर्ष से बचकर अपने बच्चे को नकारात्मक भावनाओं पर काम करने में मदद करें, उदाहरण के लिए “क्या तुम पहले अपने दाँत ब्रश करना चाहोगे या स्नान?”
- अपने बच्चे की भावनाओं पर ध्यान दिलाएँ और इसके साथ बैठें और इसके बारे में बात करें वह उनका कैसे सामना करे
- 18 महीने के बाद स्क्रीन का उपयोग करते समय, (पहले अनुशंसाति नहीं) अपने बच्चे के साथ बैठें और इसे एक सामाजिक गतिविधि बिनाएं, जैसे उससे सवाल पूछना या अपनी बारी लेने वाले खेल खेलना

