सामाजकि-भावनात्मक वकिास नीचे दएि गये कौशलों के लएि महत्वपूर्ण है:

- उचति ढंग से संवाद करने और कार्य करने में मदद करने के लएि वचिारों और भावनाओं को समझना
- मत्रिों और परविार के साथ स्वस्थ संबंध वकिसति करना

ये कदम बच्चों को खुशहाल, सफल जीवन जीने में मदद करते हैं।

सामाजकि-भावनात्मक कौशल दैनकि जीवन को

सामाजकि-भावनात्मक कौशल हमें अलग-अलग वातावरण में और अलग-अलग लोगों के साथ खुद को उचति रूप से व्यक्त करने की अनुमत दिते हैं। इन कौशलों को वकिसति करने से आपके बच्चे के आत्मवशि्वास को बढ़ाने में मदद मलिती है और उन्हें स्कूल, काम और जीवन में मदद मलि सकती है।

- स्कूल में सफलता प्राप्त करते हैं
- दोस्त बनाते हैं और दोस्ती बनाए रखते हैं
- ववािदों को सुलझाते हैं
- तनाव और चति को प्रबंधति करते हैं
- सामाजकि मानदंडों को सीखते हैं
- उचति नरि्णय लेते हैं
- नकारात्मक सामाजकि दबाव का वरिोध करते हैं
- अपनी ताकत और कमजोरयिों को जानते हैं
- दूसरे क्या महसूस कर रहे हैं, इसके बारे में जागरूकता हासलि करते हैं

मदद के लएि कहां जाएं

कसिी समस्या को जल्दी पहचानना हमेशा सबसे अच्छा होता है। बच्चे सामाजकि-भावनात्मक समस्याओं के लएि वभिन्नि चेतावनी संकेत दखिा सकते हैं। यदि आपको कोई चति है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। ऐसे कई वशिषज्ञ हैं जो शायद मदद कर सकते हैं जनिमें शामलि हैं:

- बाल मनोवैज्ञानकि
- समाज सेवक
- न्यूरोसाइकोलॉजस्टि
- मनोचकित्सिक
- व्यावसायकि चकित्सिक
- बोलचाल-भाषा रोगवज्ञिानी
- वकिासात्मक और व्यवहारात्मक बाल रोग वशिषज्ञ

Pathways.org माता-पति और स्वास्थ्य पेशेवरों को कसिी बच्चे के मोटर, संवेदनात्मक और संचार संबंधी वकिास को शखिर तक पहुंचाने के लएि मुफ्त टूल्स और साधनों के साथ शक्तशिाली बनाता है।

friends@pathways.org
www.pathways.org

Pathways.org 501(c)(3) लाभरहति संगठन

स्वतंत्र रूप से कॉपी करें
बदलें नहीं, PATHWAYS.ORG का आभार अवश्य प्रकट करें
इस कार्य के कसिी भी भाग का उल्लेख करने की अनुमत Pathways.org से अवश्य प्राप्त की जानी चाहिए सामग्री बनिा कसिी कीमत के दी जाती है; Pathways.org की कसिी भी सामग्री के साथ पूर्व लखिति अनुमत के बनिा कोई फीस या शुल्क नहीं जोड़ा जा सकता है।
@कॉपीराइट 2021

प्रारम्भकि सामाजकि-भावनात्मक वकिास

बाल वकिास को शखिर तक पहुंचाने के लएि मुफ्त टूल्स

Pathways.org 501(c)(3) लाभरहति संगठन

उम्र के अनुसार सामाजिक-भावनात्मक विकास

पहला साल

0-3 महीने

- अपने देखभाल करने वालों के जवाब में मुस्कुराना शुरू कर देता है, जिसे सामाजिक मुस्कान भी कहा जाता है
- चेहरे और शरीर के अधिक भाव विकसित करता है
- कुछ देर के लिए खुद को शांत कर सकता हैं, जैसे अंगूठा चूसना
- पहचानता है कि वे 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 घिरे 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 विकसित करता है और संलग्न होने की इच्छा व्यक्त करता है, उदाहरण के लिए वस्तुओं या खिलौनों को पटकना

7-9 महीने

- अजनबियों के आसपास उत्सुकता दिखा सकता है
- सामाजिक खेल खेलता है, जैसे लुका-छिपी
- जब शब्दों का लगातार उपयोग किया 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 किसी 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
- अपरिचित लोगों और वस्तुओं के आसपास भय दिखा सकता है
- ध्वनियों और इशारों को दोहराकर ध्यान आकर्षित करने की कोशिश करता है
- खेल में लोगों की नकल करने का आनंद लेता है

1-2 साल

- स्वतंत्रता स्थापित करने के लिए उद्दंड व्यवहार दिखाता है, उदाहरण के लिए नखरे करना
- यह नहीं समझता कि दूसरे क्या सोचते हैं या महसूस करते हैं और विश्वास करता है कि हर 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 कार्यों में नकल करता है, जैसे सफाई, खाना बनाना, स्वयं की देखभाल
- दोस्तों के प्रति स्नेह दिखाता है
- भावनाओं की बढ़ती विविधता को दर्शाता है
- दिनचर्या में बड़े बदलाव होने पर परेशान हो जाता है
- अपनी जरूरतों के बारे में चिंतित लगता है और यहां तक कि "स्वार्थपूर्ण" व्यवहार भी कर सकता है

3-4 साल

- खेल के दौरान दूसरों के साथ अधिक सहयोग करना शुरू करता है, जैसे खिलौने साझा करना
- कभी-कभी अन्य बच्चों के साथ झगड़ों को सुलझा सकता है, उदाहरण के लिए छोटे समूहों में बारी-बारी से कार्य करना
- चिल्लाने, 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 विकसित मित्रताएँ 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 प्रति संवेदनशील होता है
- वास्तविक जीवन और बनावटी के बीच के अंतर को समझता है
- रवैये में परिवर्तन आते हैं, उदाहरण के लिए कभी कभी अधिक अपेक्षा करना और कभी सहयोग करना

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

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

सामाजिक-भावनात्मक विकास के सुझाव

- उन भावनाओं और व्यवहार का नमूना बनाएं जो आप चाहते हैं कि आपका बच्चा दिखाए
- अपने बच्चे की भावनाओं और व्यवहारों के प्रति उत्तरदायी बनें। विश्वास विकसित करने के लिए बुनियादी ज़रूरतों पर तुरंत प्रतिक्रिया दें, जैसे खिलाना, खेलना, शांत करना और उन्हें दिलासा देना
- सरल प्रश्न पूछकर, विकल्पों की पेशकश करके और शक्ति संघर्ष 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 बारे में बात करें वह उनका कैसे सामना करे
- विभिन्न सामाजिक स्थितियों और इस बारे में बात करने के लिए कहानियों का उपयोग करें कि प्रत्येक व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा हो सकता है
- समस्या का समाधान करने के कौशल विकसित करने में मदद करने के लिए पूछें "तुम क्या करोगे?"
- बच्चों को नई चीजों को आजमाने और ये जानने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे कितने सक्षम हैं
- अपनी बारी लेने, जीतना और हारना, साझा करना और मोल-भाव करना सीखने में मदद करने के लिए खेल खेलें
- 18 महीने के बाद स्क्रीन का उपयोग करते समय, (पहले अनुशंसित नहीं) अपने बच्चे के साथ बैठें और इसे एक सामाजिक गतिविधि बिनाएं, जैसे उससे सवाल पूछना या अपनी बारी लेने वाले खेल खेलना