

2 سالگی کودک*

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 2 سالگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این برگه را با خود ببرید و با پزشک فرزندتان درباره مراحل رشدی کودک و آنچه احتمالاً در آینده رخ خواهد داد، گفتگو کنید.

کودک معمولاً در این سن رفتارهای زیر را نشان می‌دهد:

مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ تلاش برای استفاده از سوییچ، دکمه پیچی یا دکمه فشاری اسباب‌بازی
- ☐ بازی کردن همزمان با بیش از یک اسباب‌بازی، مثلاً گذاشتن غذای اسباب‌بازی روی بشقاب اسباب‌بازی

- ☐ توجه به حالات درد یا اندوه دیگران، مثلاً درنگ کردن یا ناراحت شدن در صورت روبرو شدن با گریه دیگران
- ☐ نگاه کردن به صورت شما برای ارزیابی واکنش شما به شرایط جدید

مراحل

رشد حرکتی/جسمی

- ☐ لگد زدن به توپ
- ☐ دویدن
- ☐ راه رفتن (و نه بالا رفتن از) روی چندین پله با یا بدون کمک
- ☐ غذا خوردن با قاشق

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ اشاره کردن به تصاویر کتاب، هنگامی که مثلاً از او می‌پرسید "خرس کجاست؟"
- ☐ گفتن حداقل دو واژه در کنار هم، مثلاً "شیر بیشتر."
- ☐ اشاره کردن به حداقل دو اندام بدن، وقتی این کار را از او درخواست می‌کنید
- ☐ استفاده از حرکتی بیشتر از صرفاً تکان دادن دست و نشان دادن دست، مثلاً بوس کردن یا تکان دادن سر برای تایید

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ نگه داشتن شیئی در یک دست و استفاده همزمان از دست دیگر؛ مثلاً، نگه داشتن یک ظرف و برداشتن درپوش آن

* حالا نوبت غربالگری رشد است!

در 2 سالگی، کودک باید تحت غربالگری اوتیسم قرار بگیرد. این غربالگری را آکادمی متخصصان کودک آمریکا برای همه کودکان توصیه کرده است. درباره غربالگری رشد کودک از پزشکتان سوال کنید.

دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و کودکتان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکتان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکتان با دیده نشدن برخی رفتارها از کودکتان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکتان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر نداشته باشد؟
- آیا کودکتان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

شما کودکتان را بهتر می‌شناسید. درنگ نکنید. اگر کودکتان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکتان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و

2. برای این که بدانید آیا کودکتان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زود هنگام ایالت یا سرزمین خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کمکرسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

درنگ نکنید.

اقدام زود هنگام

بسیار موثر خواهد بود!

به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک کودک در میان بگذارید.

- صدای واژه‌ها را به کودکان بیاموزید، حتی اگر کودک نتواند آنها را به صورت واضح ادا کند. مثلاً اگر کودکان می‌گویند "اوز بیش"، بگویید "موز بیشتر می‌خواهی."
- به بازی‌های کودکان دقت کنید. کودکان در این سن کنار یکدیگر بازی می‌کنند ولی قادر به بیان و حل کردن مشکلات نیستند. با آموزش روش تبادل نظر، نوبت‌گیری و استفاده از واژه‌ها (در صورت لزوم)، روش حل اختلاف را به کودکان بیاموزید.
- به کودکان فرصت بدهید که به شما برای آماده کردن میز غذا کمک کند؛ مثلاً وسایلی مانند لیوان پلاستیکی یا دستمال سفره را روی میز بچیند. بابت این کمک از کودکان تشکر کنید.
- به کودکان توپ بدهید تا به آن ضربه بزنند یا آن را بغلتانند یا پرتاب کنند.
- با فراهم کردن اسباب‌بازی، روش کار وسایل و روش حل مشکلات را به کودکان بیاموزید. مثلاً، به او نشان بدهید که برخی اسباب‌بازی‌ها با فشردن دکمه کار مشخصی انجام می‌دهند.
- به کودکان اجازه دهید که با لباس‌های بزرگسالان، مانند کفش، کلاه و پیراهن، بازی کند. با این کار او با نقش‌آفرینی آشنا می‌شود.
- در هر وعده غذایی، به کودکان اجازه دهید که هرچقدر مایل است، کم یا زیاد، غذا بخورد. مقدار یا نوع غذای مورد علاقه اطفال معمولاً هر روز فرق می‌کند. وظیفه شما فراهم کردن غذای سالم است و کودک وظیفه دارد که درباره خوردن یا نخوردن یا میزان غذا تصمیم بگیرد.
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه منظم تدوین کنید. محیط آرام و مناسبی برای خواب کودک فراهم کنید. پیژامه‌اش را بپوشانید، دندان‌هایش را مسواک بزنید و 1 یا 2 کتاب برایش بخوانید. کودکان در این سن روزانه به 11 تا 14 ساعت خواب (شامل چرت) نیاز دارند. منظم بودن ساعت خواب این نیاز را بهتر تامین می‌کند.
- از پزشک و/یا آموزگار کودکان بپرسید که آیا زمان آموزش استفاده از توالت فرا رسیده است یا خیر. آموزش استفاده از توالت به کودکان زیر 2 تا 3 سال در بیشتر موارد موفقیت‌آمیز نیست. اقدام زودهنگام در این زمینه ممکن است منجر به ایجاد تنش و سرخوردگی و در نتیجه زمان‌پر شدن فرآیند آموزش شود.
- همکاری کودکان را با واژه‌های مثبت تایید کنید. به او اجازه دهید که در کارهای ساده، مانند گذاشتن اسباب‌بازی‌ها یا لباس‌ها در سبد مخصوص، به شما کمک کند.
- در بیرون از منزل، با کودکان به بازی‌هایی مانند "آماده، به‌جای خود، حرکت" بپردازید. مثلاً، کودکان را روی تاب به عقب بکشید. بگویید "آماده، به‌جای خود..."، سپس صبر کنید و بگویید "حرکت" و تاب را هل بدهید.
- به کودکان اجازه بدهید که همراه شما آثار هنری بسازد. برای کودکان مداد شمعی یا رنگ انگشتی و کاغذ آماده کنید و اجازه دهید که با این وسایل روی کاغذ نقاط رنگی ایجاد کند. کاغذ را روی دیوار یا یخچال بچسبانید تا در دیدرس کودکان باشد.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.