

3 سالگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرنخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 3 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

- ☐ آرام شدن ظرف 10 دقیقه پس از جدا شدن از او، مثلاً پس از خروج شما از مهدکودک
- ☐ توجه کردن به کودکان دیگر و ملحق شدن به آنها برای بازی

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ کشیدن دایره، وقتی روش کار را به او آموزش می‌دهید
- ☐ پرهیز از دست زدن به اشیایی مانند اجاق، وقتی به او هشدار می‌دهید

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ گفتگو با شما با حداقل دو نوبت تبادل جلو-و-عقب
- ☐ مطرح کردن پرسش‌های "چه کسی"، "چه چیزی"، "کجا" یا "چرا"، مانند "مامان/بابا کجاست؟"
- ☐ بیان کردن اتفاقات تصاویر یا کتاب، بنا به درخواست شما؛ مثلاً "دویدن"، "خوردن" یا "بازی کردن"
- ☐ ادا کردن نام خودش، بنا به درخواست شما
- ☐ گفتگو با دیگران، به صورتی که منظور کودک در بیشتر اوقات فهمیده می‌شود

مراحل رشد حرکتی/جسمی

- ☐ چیدن اشیاء کنار هم، مانند مهره‌های بزرگ یا ماکارونی
- ☐ پوشیدن تنهایی برخی لباس‌ها، مانند شلوار یا ژاکت گشاد
- ☐ استفاده از چنگال

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

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

شما کودکان را بهتر می‌شناسید. درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هر چه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان 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 کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با دبستان عمومی محل خود تماس بگیرید و درخواست ارزیابی رایگان کنید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کم‌رسانی 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 زودهنگام
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.

- کودکان را تشویق کنید که مشکلات خود را به کمک شما حل کند. مشکل را با مطرح کردن سوال به کودک بفهمانید. به او در یافتن راهکار، امتحان کردن یکی از آنها، و در صورت لزوم، امتحان کردن راهکارهای دیگر کمک کنید.
 - درباره احساسات کودکان گفتگو کنید و واژه‌های مناسب برای توصیف احساسات را به او بیاموزید. به کودکان در مدیریت احساسات تنش‌زا کمک کنید. مثلاً تنفس عمیق، در آغوش گرفتن اسباب‌بازی مورد علاقه یا حضور در مکان آرام و امن را برای رفع ناراحتی به او پیشنهاد کنید.
 - قوانین ساده و واضحی که برای کودکان قابل اجرا باشد، وضع کنید. مثلاً مشخص کنید که هنگام بازی دیگران را با ملایمت لمس کند. در صورت نقض شدن قانون، به او نشان بدهید که رفتار درست چگونه است. بعداً، در صورت رعایت شدن قانون، کودکان را تشویق کنید و به او تبریک بگویید.
 - با کودکان کتاب بخوانید. از او بپرسید "در تصویر چه اتفاقی می‌افتد؟" و/یا "به نظرت بعداً چه اتفاقی می‌افتد؟" پس از دریافت پاسخ، جزییات بیشتری بخواهید.
 - به بازی شمارش بپردازید. اندام‌های بدن، پله‌ها و دیگر چیزهایی را که هر روز از آنها استفاده می‌کنید، بشمارید. کودکان در این سن اعداد و شمارش را می‌آموزند.
 - با گفتگو با کودک از طریق جملاتی که نسبت به جملات مورد استفاده کودک بلندتر است، به کودکان کمک کنید که مهارت‌های زبان را بیاموزد. گفته‌های او را تکرار کنید؛ مثلاً وقتی می‌گوید "اوز می‌خوام"، شما واژه‌های "بزرگ" بیشتری اضافه کنید و بگویید "من موز می‌خوام".
 - اجازه دهید کودکان در تهیه غذا به شما کمک کنند. وظایف ساده‌ای مانند شستن میوه و سبزی یا هم زدن غذا را به او بسپارید.
 - به کودکان دستورهای 2 یا 3 مرحله‌ای بدهید. مثلاً "برو به اتاق و کفش و لباس را در بیاور."
 - زمان استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن همراه و...) را به حداکثر 1 ساعت در روز محدود کنید. در این مدت، کودک می‌تواند در حضور یک فرد بزرگسال به تماشای برنامه کودک بپردازد. از گذاشتن تلویزیون یا تلفن همراه در اتاق خواب کودک بپرهیزید. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
 - آهنگها و آوازهای ساده‌ای مانند "ایتنسی بیتسی عنکبوت" یا "چشمک، چشمک ستاره کوچولو" به کودکان بیاموزید.
 - یک "جعبه فعالیت" شامل کاغذ، مدادشمعی و کتاب رنگ‌آمیزی برای کودکان تهیه کنید. رنگ‌آمیزی و کشیدن خط و شکل را با کودکان تمرین کنید.
 - کودکان را تشویق به بازی با کودکان دیگر کنید. بدین‌ترتیب کودکان ارزش دوستی و روش معاشرت با دیگران را می‌آموزد.
- 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.