

4 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 4 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

- ☐ تقلید از شخصیت‌های دیگر (آموزگار، ابرقهرمان، سگ) حین بازی
- ☐ درخواست کردن بازی با دیگران، اگر کسی در اطراف کودک حضور نداشته باشد؛ مثلاً "می‌توانم با الکس بازی کنم؟"
- ☐ آرامش دادن به افراد ناراحت یا آسیب‌دیده، مثلاً با بغل کردن دوست در حال گریه
- ☐ پرهیز از خطر، مثلاً خودداری از پریدن از قسمت‌های مرتفع زمین بازی
- ☐ ابراز علاقه برای "کمک کردن"
- ☐ تغییر دادن رفتار بر اساس مکان (مکان عبادت، کتابخانه، زمین بازی)

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ ادا کردن جملاتی با حداقل چهار واژه
- ☐ ادا کردن برخی واژه‌های آهنگ‌ها، داستان‌ها یا اشعار مهدکودک
- ☐ گفتگو درباره حداقل یکی از اتفاقات روز، مثلاً "فوتبال بازی کردم."
- ☐ پاسخ‌گویی به پرسش‌های ساده مانند "کت را برای چه می‌پوشند؟" یا "با ماداشمی چه کار می‌کنند؟"

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ نام بردن رنگ برخی از وسایل
- ☐ بیان کردن رویدادهای بعدی داستان‌های معروف
- ☐ کشیدن تصویر انسانی با حداقل سه عضو از بدن

مراحل

رشد حرکتی/جسمی

- ☐ گرفتن توپ بزرگ در بیشتر اوقات
- ☐ غذا کشیدن یا ریختن آب برای خودش، با نظارت فرد بزرگسال
- ☐ باز کردن برخی دکمه‌ها
- ☐ نگه داشتن مدادشمعی یا مداد بین انگشتان و شست (و نه با مشت کردن)

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 یا 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، هر چه 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 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 برای حضور در مکان‌های جدید و آشنا شدن با افراد جدید آماده کنید. مثلاً، برای ایجاد حس راحتی، می‌توانید از داستان یا نقش‌آفرینی (بازی تقلید) استفاده کنید.
- با کودکان کتاب بخوانید. از او بپرسید که در داستان چه اتفاقی می‌افتد و به نظرش بعداً چه خواهد شد.
- به کودکان برای یادگیری رنگها، اشکال و اندازه‌ها کمک کنید. مثلاً، رنگ، شکل و اندازه چیزهایی که در طول روز می‌بیند، را از او بپرسید.
- از کودکان بخواهید که برای بیان کردن خواسته‌ها و حل مشکلات از "واژه‌های خودش" استفاده کند ولی روش کار را به او بیاموزید. او ممکن است با واژه‌های مورد نیاز آشنا نباشد. مثلاً، به کودکان کمک کنید تا بگویند "می‌توانم نوبت بگیرم؟" و از گرفتن وسایل از دیگران خودداری کند.
- به کودکان کمک کنید تا احساسات دیگران و روش‌های ابراز واکنش مثبت را شناسایی کند. مثلاً، هنگام دیدن یک کودک غمگین، بگویند "او غمگین است. بیا برایش عروسک خرسی ببریم."
- از واژه‌های مثبت استفاده کنید و به رفتارهایی که مایلید از کودکان ببینید ("رفتارهای مطلوب") توجه کنید. مثلاً، بگویند "کار خوبی کردی که آن اسباب‌بازی را به دیگران دادی!" به رفتارهایی که مطلوب شما نیست، کمتر توجه کنید.
- به زبان ساده به کودکان بگویند که چرا باید از انجام دادن کارهایی که برای شما ناخوشایند است ("رفتارهای نامطلوب") خودداری کند. در عوض، کاری را که می‌تواند انجام دهد به او پیشنهاد کنید. مثلاً، "نباید روی رختخواب بپری. می‌خواهی برویم بیرون و بازی کنیم، یا موسیقی پخش کنیم و برقصیم؟"
- به کودکان اجازه بدهید که، در پارک یا کتابخانه، با کودکان دیگر بازی کند. با گروه‌های بازی محلی و برنامه‌های پیش‌دبستانی آشنا شوید. بازی کردن با دیگران زمینه‌آشنایی با ارزش معاشرت و دوستی را فراهم می‌کند.
- در صورت امکان، غذا را همراه کودکان میل کنید. به او نشان بدهید که شما از مصرف غذاهای سالم، مانند میوه، سبزیجات و غلات کامل، و نوشیدن شیر یا آب لذت می‌برید.
- محیط آرام و مناسبی برای خواب کودک فراهم کنید. 1 تا 2 ساعت مانده به زمان خواب کودک، از استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن همراه، از گذاشتن تلویزیون یا تلفن همراه در اتاق خواب بپرهیزید. کودکان در این سن روزانه به 10 تا 13 ساعت خواب (شامل چرت) نیاز دارند. منظم بودن ساعت خواب این نیاز را بهتر تامین می‌کند!
- برای کودکان اسباب‌بازی‌ها یا وسایلی که قدرت تخیل را تقویت می‌کند، تهیه کنید؛ مانند لباس عروسک، قابلمه و تابه برای بازی آشپزی، یا بلوک بازی. در بازی تقلید به او ملحق شوید و مثلاً، به صورت نمایشی، غذایی را که تهیه کرده است، میل کنید.
- برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های "چرا"ی کودکان وقت بگذارید. اگر پاسخ را نمی‌دانید، بگویند "نمی‌دانم" یا به کودکان کمک کنید که پاسخ را در کتاب‌ها یا اینترنت از طریق سوال کردن از بزرگسالان دیگر پیدا کنند.

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.