

5 سالگی کودک

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 5 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

- ☐ رعایت قوانین یا نوبت‌گیری هنگام بازی با کودکان دیگر
- ☐ آواز خواندن، رقصیدن یا نقش‌آفرینی در حضور شما
- ☐ انجام دادن کارهای ساده در منزل، مانند جفت کردن جوراب‌ها یا پاک کردن میز پس از خوردن غذا

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ تعریف کردن داستانی که شنیده یا ساخته است، با حداقل دو رویداد. مثلاً، گربه بالای درخت گیر کرده بود و آتش‌نشان آن را نجات داد
- ☐ پاسخ‌گویی به پرسش‌های ساده درباره کتاب یا داستان، پس از خواندن کتاب یا تعریف کردن داستان برای کودک
- ☐ ادامه دادن مکالمه با بیش از سه تبادل عقب‌و-جلو
- ☐ استفاده از قافیه‌های ساده یا فهمیدن آنها (موش-گوش، کار-مار)

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ شمردن تا 10
- ☐ ادا کردن برخی اعداد 1 تا 5، وقتی به آنها اشاره می‌کنید
- ☐ استفاده از واژه‌های مربوط به زمان، مانند "دیروز"، "فردا"، "صبح" یا "شب"
- ☐ حفظ توجه در جریان فعالیت‌ها به مدت 5 تا 10 دقیقه. مثلاً، در مدت داستان‌گویی یا ساخت اثر هنری یا کاردستی (زمان استفاده از نمایشگر محاسبه نمی‌شود)
- ☐ نوشتن برخی حروف نام خودش
- ☐ ایجاد صدای حروف، وقتی به آن حروف اشاره می‌کنید

مراحل

رشد حرکتی/جسمی

- ☐ بستن برخی دکمه‌ها
- ☐ لی‌لی کردن روی یک پا

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 باشند؟
- 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 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 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 ممکن است دست به "پاسخگویی جسارت‌آمیز" بزنند تا احساس استقلال کند و بررسی کند که چه اتفاقی می‌افتد. توجهی را که صرف واژه‌های منفی می‌کنید، محدود نمایید. فعالیت‌های جایگزینی برای کودکان بیابید تا کودکان بتواند ابتکار عمل را به دست بگیرد و مستقل شود. به رفتارهای شایسته توجه کنید. "وقتی به تو گفتم که زمان خواب است، آرامش را حفظ کردی."
 - از کودکان پرسید که سرگرم کدام بازی است. با این سوال‌ها به او کمک کنید که پاسخش را تشریح کند: "چرا؟" و "چگونه؟" مثلاً، بگویید "چه پل قشنگی داری می‌سازی. چرا آن را آنجا گذاشتی؟"
 - با اسباب‌بازی‌هایی که امکان جور کردن اشیاء را فراهم می‌کند، بازی کنید؛ مانند جورچین و بلوک.
 - برای فهماند مفهوم زمان به کودکان از واژه‌ها استفاده کنید. مثلاً، آوازهایی درباره روزهای هفته بخوانید و نام روز جاری را به کودکان بگویید. از واژه‌های مربوط به زمان، مانند امروز، فردا و دیروز، استفاده کنید.
 - اجازه دهید که کودکان کارهایش را به‌تنهایی انجام دهد، حتی اگر نتواند آنها را به‌صورت کامل انجام دهد. مثلاً، اجازه دهید که رختخوابش را مرتب کند، دکمه‌های پیراهنش را ببندد یا آب درون لیوان بریزد. این رفتارها را تشویق کنید و سعی کنید از "اصلاح" چیزهایی که ضروری نیست، بپرهیزید.
 - درباره احساسات خود و کودکان صحبت کنید و به آنها برچسب بزنید. کتاب بخوانید و درباره احساسات شخصیت‌ها و دلیل وجود آن احساسات صحبت کنید.
 - به بازی قافیه بپردازید. مثلاً، بگویید "چه واژه‌ای با گربه هم‌قافیه است؟"
 - رعایت قوانین بازی را به کودکان بیاموزید. مثلاً، بازی‌های تخته‌ای ساده، بازی‌های کارتی یا Simon Says را امتحان کنید.
 - مکانی را در منزل مشخص کنید که کودک در صورت ناراحت شدن به آن مکان برود. اطراف کودکان بمانید تا او بداند که، در صورت لزوم، می‌تواند از شما کمک و آرامش بگیرد.
 - برای زمان استفاده کودک از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن و...) محدودیت تعیین کنید. این زمان نباید بیش از 1 ساعت در روز باشد. برای خانواده برنامه‌ی استفاده از رسانه تدوین کنید.
 - غذا را در کنار کودکان میل کنید و از مصحبتی با اعضای خانواده لذت ببرید. به همه غذای مشابه بدهید. هنگام غذا خوردن از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن و...) استفاده نکنید. به کودکان اجازه بدهید که در تهیه غذاهای سالم به شما کمک کند و از صرف غذا در کنار هم لذت ببرید.
 - کودکان را، با نگاه کردن به تصاویر و تعریف کردن داستان، به "خواندن" تشویق کنید.
 - به بازی‌های تقویت‌کننده حافظه و تمرکز بپردازید. مثلاً، بازی‌های کارتی، دوز، حدس زدن نام اشیاء یا "گرم و سرد" را امتحان کنید.
- 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. به‌موقع اقدام کنید.