

کودک شما در 4 سالگی



نام کودک:

سن کودک:

تاریخ امروز:

شیوه بازی کردن، یاد گرفتن، صحبت کردن، عمل کردن و حرکت کردن کودک شما نشانه های مهمی در مورد شیوه رشد کودک شما ارائه می کنند. مراحل رشدی نشانگر چیزهایی هستند که کودکان با رسیدن به سن خاصی قادر به انجام آنها هستند. مراحل رشدی که کودکان تا ۴ سالگی با آنها دست پیدا کرده است را بررسی کنید. این موارد را پرینت بگیرید و با خود داشته باشید و در هر ویزیتی که با پزشک کودکان دارید در مورد مراحل رشدی که کودکان بدست آورده یا هنوز نمیتواند انجام دهد صحبت کنید و اینکه بعدا انتظار چه چیزی را باید داشته باشید.

اجتماعی / هیجانی

لذت بردن از انجام کارهای جدید.

ایفای نقش "پدر" و "مادر".

childrenrehab.ir



children_reha



۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲



خلاقیت بیشتری در انجام بازی های وانمودی از خود نشان دادن.

تمایل به بازی با سایر کودکان تا بازی به تنهایی.

همکاری با کودکان دیگر.



- ☐ اغلب نمی تواند بگوید چه چیزی واقعی است و چه چیزی وانمودی است.
- ☐ در مورد آنچه دوست دارد و آنچه مورد علاقه اش است، صحبت می کند.

زبان / ارتباطی

- ☐ اطلاع از برخی قواعد پایه ای دستور زبان مانند استفاده درست از واژه های "او مذکر" و "او مونث".
- ☐ آواز خواندن و یا خواندن شعری از روی حافظه مانند "چرخ های روی اتوبوس" و غیره.
- ☐ داستان گفتن.
- ☐ توانایی گفتن نام و نام خانوادگی.

childrenrehab.ir

ادراکی (یادگیری، تفکر و حل مسئله)



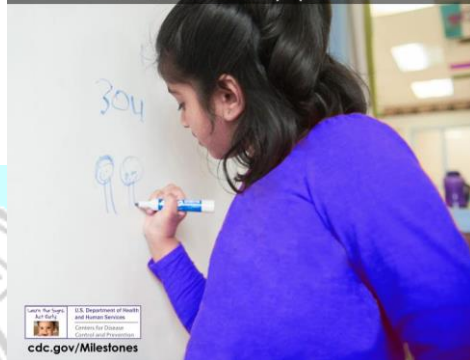
children_rehab



۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲

- ☐ نام بردن برخی رنگ ها و اعداد.
- ☐ فهمیدن "شمارش".
- ☐ شروع به ادراک "زمان" میکند
- ☐ به یاد آوردن بخش های یک داستان.
- ☐ درک ایده "مشابه" و "متفاوت".
- ☐ ترسیم فردی با ۲ تا ۴ قسمت از بدنش.

4 Years - Draws a person with 2 to 4 body parts



استفاده از قیچی. ☐

4 Years - Uses scissors



شروع به تقلید از برخی حروف بزرگ کردن. ☐

childrenrehab.ir

بازی کردن با تخته مورد یا کارت ☐

4 Years - Plays board or card games



شرح دادن تصورش از این که اتفاق بعدی در یک کتاب چیست. ☐

رشد حرکتی / بدنی

□ بر روی یک پا پرش انجام میدهد و به مدت ۲ ثانیه روی یک پا می ایستد.



□ بیشتر اوقات توپی که به سمتش پرتاب شده را می گیرد.



□ تحت نظارت بزرگترها نوشیدنی می ریزد، و غذایش را تکه تکه یا له می کند.



فورا اقدام کنید و با پزشک یا روانپزشک کودکان صحبت کنید اگر کودک شما موارد زیر را دارد:

- ☐ ناتوانی در ((درجا پریدن)).
- ☐ مشکل در نوشتن با دست.
- ☐ عدم علاقه به بازی های تعاملی یا وانمودی.
- ☐ نادیده گرفتن کودکان دیگر و یا واکنش ندادن به اعمال افراد دیگر خارج از خانواده.
- ☐ مقاومت در برابر لباس پوشیدن، خوابیدن و یا استفاده از توالت.
- ☐ ناتوانی در بازگو کردن داستان مورد علاقه.
- ☐ عدم پیروی از دستورات سه بخشی.
- ☐ عدم درک مفاهیم "مشابه" و "متفاوت".
- ☐ عدم استفاده درست از واژه های "من" و "تو".
- ☐ صحبت کردن نامفهوم.
- ☐ از دست دادن مهارت های که قبلا فراگیری شده و انجام میداده است.

📞 اگر هریک از علائم **تاخیر رشد** در این سن را مشاهده کردید به پزشک کودکان بگویید و یا

شخصی از جامعه یا اطرافتان که با **خدمات کاردرمانی کودکان** در ناحیه سکونتتان آشنایی دارد صحبت کنید. از جمله این خدمات می توان به برنامه مداخله اولیه عمومی اشاره کرد. برای

اطلاعات بیشتر به سایت <https://childrenrehab.ir> مراجعه کنید

یا با شماره **۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲** تماس بگیرید. ((ا کوپیشنال ترایست: محمد مهدی خاتمی))

به کودکان برای رشد و یادگیری کمک کنید



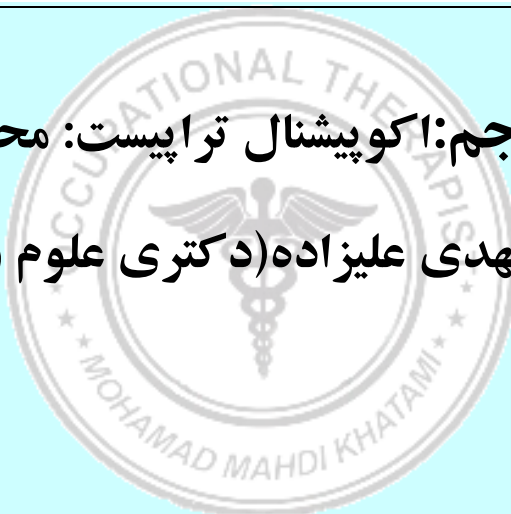
شما می توانید به کودک تان در زمینه رشد و یادگیری کمک کنید. هر روز با همدیگر صحبت کنید، آواز بخوانید و بازی کنید. در ادامه فعالیت هایی آمده است که امروز با کودک ۴ ساله تان می توانید از آنها لذت ببرید:

چه کارهایی برای کودک ۴ ساله تان می توانید انجام بدهید.

- ☐ با کودکان بازی وانمودی انجام بدهید. به وی اجازه بدهید رهبر بازی شود و هر کاری که می کند را تقلید کنید.
- ☐ پیشنهاد بازی وانمودی براساس رخدادی آتی را بدهید که باعث مضطرب شدن کودک می شود مانند رفتن به پیش دبستانی و یا شب در خانه پدر بزرگ ماندن.
- ☐ دادن انتخاب های ساده به کودکان در هر زمانی. به کودکان اجازه بدهید خودش تصمیم بگیرد که چه چیزی بپوشد، با چه چیزی بازی کند و یا چه میان وعده ای بخورد. انتخاب ها را به دو یا ۳ مورد محدود کنید.
- ☐ در طول زمان های بازی، به کودکان اجازه بدهید مشکلاتش را با دوستانش خودش حل کند ولی نزدیک وی بمانید تا در صورت نیاز به رفع مشکل کمک کنید.
- ☐ به کودکان اسباب بازی هایی بدهید که قوه تخیلش را تقویت کند مانند لباس های نمایشی، مجموعه وسایل آشپزخانه و غیره.
- ☐ از دستور زبان مناسب و صحیح در زمان صحبت کردن با کودکان استفاده کنید. به جای گفتن "مامان می خواد که تو بیای اینجا" بگویید "من می خوام که بیای اینجا".
- ☐ از واژه هایی مانند "اول"، "بعد" و "آخر" در زمان صحبت کردن در مورد فعالیت های روزمره استفاده کنید. این به کودکان کمک می کند توالی رخدادها را درک کند.
- ☐ از زمانتان برای پاسخ دادن به سوالات "چرایی" کودکان استفاده کنید. اگر پاسخ را نمی دانید، بگویید "من نمی دانم" و یا به کودک در یافتن پاسخ در کتاب های موجود و یا در اینترنت و حتی سایر بزرگسالان کمک کنید.
- ☐ وقتی که با کودکان مطلبی را می خوانید، از وی بخواهید به شما بگوید که در داستان خاصی چه اتفاقی افتاده است و بعد به خواندن ادامه بدهید.

- ☐ نام رنگ ها در کتاب ها، تصاویر و اشیای خانه را بگویید. اشیای متعدد مانند تعداد میان وعده ها، پل ها و قطارهای اسباب بازی را بشمارید.
- ☐ به کودکان آموزش بدهید که بازی های بیرون خانه ای مانند تک، پیروی از رهبر و غیره را انجام بدهد.
- ☐ موسیقی مورد علاقه کودکان را پخش کنید و با کودکان کشتی بگیرید. به صورت نوبی از حرکات همدیگر تقلید کنید

نویسنده و مترجم: اکویشال تراپیست: محمد مهدی خاتمی
با تشکر از دکتر مهدی عزیزاده (دکتری علوم و اعصاب شناختی)



کاردرمانگر محمد مهدی خاتمی

childrenrehab.ir

 children_rehab

 ۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲