

کودک شما در 5 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 کودکان 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 ۵ 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

☐ تمایل به خوشحال کردن دوستان.

☐ تمایل به شبیه شدن با دوست. (مثل آنها فکر یا عمل کند)



☐ احتمال بیشتر رعایت قوانین.

☐ تمایل به آواز خواندن، رقصیدن و بازی کردن.

☐ آگاهی از جنسیت.

☐ تمایز بین چیزهای واقعی و سمبلیک.

□ نمایش استقلال بیشتر (بطور مثال ممکن است به تنهایی به دیدن همسایه کناری برود) (هنوز نظارت بزرگسالان نیاز است).



□ گاهی تقاضاهای (سوال کردن) زیادی مطرح می کند و گاهی هم بسیار مشارکت پذیر است.



زبان / ارتباطی childrenrehab.ir



children-rehab



۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲

ادراکی (یادگیری، تفکر و حل مسئله)

□ شمردن تا ۱۰ و یا بیشتر.

□ توانایی ترسیم نقاشی فردی با حداقل ۶ عضو بدن.



□ توانایی چاپ برخی حروف و اعداد.

□ کپی کردن شکل مثلث و سایر اشکال هندسی.



□ اطلاع در مورد چیزهایی که هر روزه استفاده می شوند مانند پول و غذا.

کاردرمانگر محمد مهدی خاتمی

childrenrehab.ir

 children_rehab

 ۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲

رشد حرکتی / جسمی

- ☐ ایستادن بر روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه یا بیشتر.
- ☐ لی لی و شاید هم جست و خیز - سکسه دویدن .
- ☐ استفاده از قاشق و چنگال و گاهی هم کارت رومیزی.
- ☐ توانایی استفاده مستقلانه از توالت.
- ☐ پشتک زدن.



- ☐ به تنهایی میتواند تاب بازی انجام دهد (بالا و پایین حرکت دادن تاب)



بازی خاتمی
child



children_rehab



۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲

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

- ☐ عدم نمایش طیف گسترده ای از عواطف.
- ☐ نشان دادن رفتارهای افراطی (به طرز غیر معمولی ترسیدن، عصبانی شدن و یا غمگین بودن).
- ☐ به طرز غیر معمولی گوشه گیر بودن و عدم فعالیت.
- ☐ به راحتی حواس پرت شدن، مشکل در تمرکز بر یک فعالیت خاص برای بیش از ۵ دقیقه.
- ☐ عدم واکنش به مردم و یا بروز واکنش سطحی.
- ☐ نمی تواند چیزهای واقعی را از چیزهای سمبلیک تمیز بدهد.
- ☐ نمی تواند نام و نام خانوادگی اش را بگوید.
- ☐ از اسم جمع و یا زمان ماضی به درستی استفاده نمی کند.
- ☐ در مورد فعالیت ها یا تجربیات روزانه به درستی صحبت نمی کند.
- ☐ نقاشی ترسیم نمی کند.
- ☐ نمی تواند دندانهایش را بشوید، دست هایش را بشوید و خشک کند و یا بدون کمک دیگران لباس هایش را در بیاورد.
- ☐ مهارت هایی را که قبلا داشته از دست می دهد.

❶ 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 تراپیست: محمد مهدی خاتمی))



کاردرمانگر محمد مهدی خاتمی

childrenrehab.ir



children_rehab



۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲

به کودکان در جهت رشد و یادگیری کمک کنید



شما می توانید به کودکان 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 ۵ ساله تان می توانید از آنها لذت ببرید:

چه کارهایی برای کودک **۵ ساله تان** می توانید انجام بدهید.

- ☐ ادامه دادن به تعیین زمان های بازی، رفتن به پارک و یا محل تجمع گروه های بازی. دادن آزادی بیشتر به کودک برای انتخاب فعالیت های مناسب برای بازی با دوستان و اجازه دادن به کودکان که خودش با مشکلات مواجه شود.
- ☐ کودک شما ممکن است جوابتان را بدهد و یا احتمالاً از واژه های نامناسب به عنوان راهی برای نشان دادن حس استقلالش استفاده کند. توجه زیادی به این جور حرف ها نکنید و تنها کمی وقفه زمانی ایجاد کنید. در عوض، زمانی که کودک با ملایفت و آرامش پاسخ "نه" را از شما می پذیرد از او تمجید کنید.
- ☐ این زمان خوبی برای صحبت کردن با کودکان در مورد "تماس ایمن" است. هیچ کسی به جز پزشک و پرستار در طول معاینه و یا والدین در زمان استحمام کودک حق لمس بخش های خصوصی بدن کودک را ندارد.
- ☐ به کودکان آدرس و شماره تلفن را آموزش بدهید.
- ☐ در زمان خواندن مطلبی برای کودکان، از وی پرسید که پیش بینی کند چه اتفاقی بعداً در قالب داستان رخ می دهد.
- ☐ کودکان را تشویق به خواندن کتاب با نگاه کردن به تصاویر و داستان سرایی کنید.
- ☐ به کودکان مفاهیم زمانی مانند صبح، بعد از ظهر، عصر، امروز، فردا و دیروز را آموزش بدهید. روزهای هفته را به وی بیاموزید.

- ☐ علائق کودکان در جامعه را بررسی کنید. بطور مثال، اگر کودکان عاشق حیوانات است، به باغ وحش یا مزرعه نگهداری حیوانات اهلی بروید. به کتابخانه بروید و یا موضوع را در اینترنت جستجو کنید تا در مورد این موضوعات بیشتر مطلب یاد بگیرید.
- ☐ جعبه ای مناسب و پر از مدادهای روغنی، کاغذ، رنگ، قیچی کودکان و خمیر در اختیار داشته باشید. کودکان را تشویق به ترسیم نقاشی و ایجاد پروژه های هنری با وسایل مختلف کنید.
- ☐ با عروسک هایی بازی کنید که کودکان را تشویق به سرهم بندی کردن چیزهای مختلف می کند.
- ☐ به کودکان شیوه باز و بسته کردن پاهایش روی الاکلنگ را نشان دهید.
- ☐ به کودکان در بالارفتن از سازه صعود پارک بازی کمک کنید.
- ☐ با کودکان به پیاده روی بروید. یک هدفی را که انتخاب کردید در اطراف یا پارک شکار کنید (بازی شکارچی) را بازی کنید، به وی با استفاده از چرخ های کمکی شیوه راندن دوچرخه را آموزش دهید (البته باید کلاه ایمنی هم بپوشد).

نویسنده و مترجم: اکو پیشنال تراپیست: محمد مهدی خاتمی

با تشکر از دکتر مهدی عزیزاده (دکتری علوم و اعصاب شناختی)



children_rehab



۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲