

کودک شما در 3 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 کودکتان 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 ۳ سالگی اش به 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 کودکتان 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



children_rehab

□ تقلید از بزرگسالان و دوستان.



□ عاطفه نشان دادن نسبت به دوستان بدون اجازه خواستن از آنها.



□ به صورت نوبتی بازی کردن.

□ نگرانی در مورد ناراحتی دوستش و ابراز همدردی



□ درک مفهوم "مال من", و "مال او".

□ بروز دادن گستره وسیعی از عواطف.



□ از پدر یا مادر میتواند جدا شود.

□ احتمال ناراحت شدن در مواجهه با تغییرات عمده در اقدامات مرسوم.



☐ به تنهایی لباس پوشیدن و لباس کردن.



زبان / ارتباطی

☐ پیروی از دستورات دارای ۲ تا ۳ مرحله.

☐ نام بردن بیشتری از اشیا آشنا

☐ درک واژه هایی مانند "در داخل", "روی" و "زیر".

☐ گفتن نام, سن و جنسیت.

☐ نام بردن از یکی از دوستان.

☐ گفتن واژه هایی مانند "من, ما, و تو" و برخی واژه های جمع مانند "ماشین ها, سگ ها و گربه ها".

☐ به اندازه کافی خوب حرف میزند و برای افراد دیگر قابل درک است.

☐ ادامه دادن به مکالمه به استفاده از ۲ تا ۳ جمله.

ادراکی (یادگیری, تفکر و حل مسئله)

☐ توانایی کار کردن با دکمه ها, اهرم ها و بخش های متحرک.



انجام بازی وانمودی با عروسک ها، حیوانات و افراد. ☐



انجام پازل ۳ تا ۴ تکه ای. ☐



درک معنای کلمه "دو". ☐

تقلید از شکل دایره به کمک خودکار یا مداد روغنی. ☐

3 Years - Copies a circle with a pencil or crayon



□ هر بار یک برگ از کتاب را ورق زدن.

3 Years - Turns book pages one at a time



□ ایجاد برج هایی با بیش از ۶ بلوک.

3 Years - Builds towers of more than 6 blocks



□ باز و بسته کردن سر شیشه مربا یا چرخاندن دسته در.

3 Years - Screws and unscrews jar lids



رشد حرکتی / بدنی

□ بالارفتن از دیوار.



□ به راحتی دویدن.

□ پدال سه چرخه را چرخاندن.



□ به بالا و پایین پله ها رفتن در حالی که یکی از پاها روی هریک از پله هاست.



رومانگر محمد مهدی خاتمی

childrenrehab.ir



children_rehab



۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲

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

- ☐ مکررا افتادن و مشکل در بالا و پایین رفتن از پله ها.
- ☐ حرف را خوردن و یا حرف نامفهوم زدن.
- ☐ ناتوانی در کار با اسباب بازی های ساده (مانند پازل های ساده و چرخاندن دستگیره ها).
- ☐ صحبت نکردن در قالب جملات.
- ☐ نفهمیدن دستورات ساده.
- ☐ عدم ایفای بازی وانمودی یا سمبلیک.
- ☐ عدم تمایل با کودکان دیگر یا اسباب بازی ها.
- ☐ عدم برقراری تماس چشمی.
- ☐ از دست دادن مهارت هایی که فرد زمانی داشته است.

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

۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲

یا با شماره **۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲** تماس بگیرید. ((اکوپیشنال تراپیست: محمد مهدی خاتمی))

به رشد و یادگیری کودکان کمک کنید



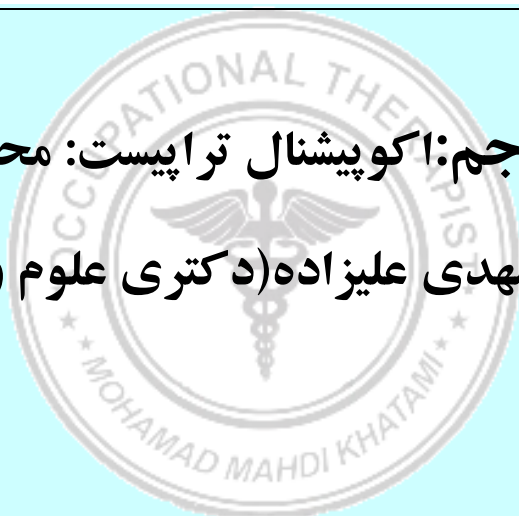
شما می توانید به نوزادان در زمینه رشد و یادگیری کمک کنید . هر روز با همدیگر صحبت کنید , آواز بخوانید و بازی کنید . در ادامه فعالیت هایی آمده است که امروز با نوزاد **۳ ساله** **تان** می توانید از آنها لذت ببرید:

چه کارهایی برای نوزاد **۳ ساله** **تان** می توانید انجام بدهید.

- ☐ مشارکت در گروه های بازی با حضور کودکان و یا حضور در جاهای دیگری که در آنها کودکان دیگر هم حضور دارند و تشویق تعامل بهتر کودکان با دیگران.
- ☐ همکاری کردن با کودکان در جهت حل مسئله وقتی که او ناراحت به نظر می رسد.
- ☐ صحبت کردن در مورد عواطف کودکان. به طور مثال بگویید " می توانم بگویم که عصبانی هستی چون که آن تکه پازل را پرت کردی ". کودکان را تشویق به شناسایی احساسات نشان داده شده در داخل کتاب ها کنید .
- ☐ قوانین و محدودیت هایی برای کودکان مشخص کنید و از آنها پیروی کنید . اگر کودکان قاعده ای را شکست , به مدت ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه به وی وقت استراحت (در حالی که روی صندلی نشسته یا در اتاقش است) دهید. برای کودکان بخاطر پیروی از قوانین پاداش دهید .
- ☐ به کودکان راهنمایی های ۲ تا ۳ مرحله ای بدهید. به طور مثال بگویید: " برو به اتاق و کفش و کاپشن را بردار ".
- ☐ هر روز مطالبی از کتاب های موجود برای کودکان بخوانید. از کودکان بخواهید به اشیای داخل تصاویر اشاره کند و بعد از شما نام واژه ها را بگوید.
- ☐ به کودکان یک " جعبه فعالیت با کاغذ , مداد روغنی , و کتاب های رنگ آمیزی بدهید. خطوط و اشکال را با حضور کودکان رنگ آمیزی و ترسیم کنید .
- ☐ بازی های انطباقی را انجام بدهید. از کودکان بخواهید اشیای داخل کتاب و یا اشیای موجود در گوشه و کنار خانه که مشابه هستند را پیدا کند.
- ☐ بازی های شمارشی انجام بدهید. بخش های بدن , پله ها و سایر چیزهایی که هر روز می بینید یا استفاده می کنید را بشمارید.

- در حین بالا و پایین رفتن از پله ها دست کودکان را بگیرید. وقتی که به راحتی قادر به انجام این کار شد، او را تشویق به استفاده از نرده ها کنید .
- با کودکان در خارج از خانه بازی کنید . به پارک یا پیاده روی داشته باشید. به کودکان اجازه بدهید آزادانه و فارغ از فعالیت های هدفمند بازی کند.

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



کاردرمانگر محمد مهدی خاتمی

childrenrehab.ir



children_rehab



۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲



کاردرمانگر محمد مهدی خاتمی

childrenrehab.ir



children_rehab



۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲