

# Ձեր երեխան 18 ամսականում\*



## Երեխայի անունը

## Երեխայի տարիքը ամսաթիվ

Շատ կարևոր է իմանալ, թե որոնք են ձեր երեխայի զարգացման նշանողները: Կախված նրանից, թե ինչպես է նա խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարելի է ենթադրել, թե ինչպես է նա զարգանում: Ստուգեք, թե զարգացման ինչ նշանողների է հասել երեխան մինչ 18 ամսականը: Գրքուկի վերջում նշումների հատված կա: Ընթացքում նշումներ կատարեք և մանկաբույժին այցելելիս քննարկեք ձեր դիտարկումները նրա հետ:

## Հիմնականում ի՞նչ են անում այս տարիքի երեխաները

### Սոցիալ/Էմոցիոնալ նշանողներ

- Ձեր երեխան ձեզնից հեռանում է, բայց նայում է, որ համոզվի՝ դուք շատ հեռու չեք:
- Երբ որևէ հետաքրքիր բան է տեսնում, մատնացույց է անում:
- Ձեռքերը պարզում է, որ վանաք:
- Ձեզ հետ միասին գրքի մի քանի էջ է նայում:
- Ձեզ օգնում է, երբ իրեն հագցնում եք, օրինակ՝ հագուստի թևի միջով ձեռքը դուրս է հանում կամ բարձրացնում է ոտքը:

### Խոսքի (լեզվի) հաղորդակցման նշանողներ

- Բացի «մամա» կամ «պապա» ասելուց, փորձում է ասել երեք կամ ավելի այլ բառեր:
- Առանց որևէ ժեստի՝ կատարում է ձեր ասած մի քայլանի ցուցումը, օրինակ, երբ ասում եք. «Դա տուր ինձ»: Նա խաղալիքը ձեզ է տալիս:

### Ճանաչողական նշանողներ (ուսուցում, մտածողություն, խնդրի լուծում)

- Փորձում է ձեզ նմանակել տնային գործերում, օրինակ՝ ինքն էլ է փորձում ավել:
- Պարզ ձևով խաղում է իր խաղալիքներով, օրինակ՝ հրում է իր խաղալիք ավտոմեքենան:

### Շարժողական/Ֆիզիկական զարգացման նշանողներ

- Առանց բռնելու որևէ մեկից կամ որևէ բանից՝ ինքնուրույն քայլում է:
- Մատիտով խզբզում է:
- Խմում է սովորական բաժակով, բայց դեռ երբեմն կարող է թափել մի քիչ:
- Մատներով ուտում է ուտելիքը:
- Փորձում է գդալով ուտել:
- Առանց որևէ օգնության՝ բարձրանում և իջնում է բազմոցից կամ աթոռից:

### \* 18 ամսականը զարգացման սքրինինգի ժամանակն է!

Ամերիկյան մանկաբուժության ակադեմիան խորհուրդ է տալիս, որ բոլոր երեխաները 18 ամսականում անցնեն ընդհանուր զարգացման սքրինինգ և աուտիզմի սքրինինգ: Ձեր մանկաբույժի հետ խոսեք երեխայի զարգացման սքրինինգի մասին:

## Բժշկի հետ խորհրդակցելու այլ կարևոր թեմաներ

- Ի՞նչ եք դուք և ձեր երեխան միասին անում:
- Ի՞նչ է երեխան սիրում անել:
- Ի՞նչ է երեխան անում կամ չի անում, որն անհանգստացնում է ձեզ:
- Կա՞ արդյոք որևէ հմտություն, որ երեխան դրսևորում էր, իսկ հիմա՝ ոչ:
- Արդյոք նա ունի՞ առողջական որևէ խնդիր կամ արդյոք վաղաժամ է ծնվել:

## Դուք ամենից լավ եք ճանաչում ձեր երեխային

Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի համապատասխանում նշված նշանողներից որևէ մեկին կամ մի քանիսին, եթե նա կորցրել է որևէ հմտություն, որը նախկինում ուներ, կամ եթե ունեք որևէ այլ մտահոգություն, վա՛ղ միջամտեք: Խոսեք երեխայի մանկաբույժի հետ, հայտնեք ձեր մտահոգությունը, և հարցրեք զարգացման գնահատման (սքրինինգի) մասին:

Եթե այս ամենից հետո դուք և մանկաբույժը դեռ մտահոգություններ ունեք.

1. Խնդրեք նեղ մասնագետի ուղեգիր տրամադրել, որը կարող է ավելի մանրամասն գնահատել երեխային:
2. Դիմեք ձեր տարածքային վաղ միջամտության ծրագրերին կամ երեխայի զարգացման և վերականգնողական կենտրոններ պարզելու համար՝ երեխան կարո՞ղ է օգնություն ստանալ, թե ոչ:

# Նպաստեք ձեր երեխայի ուսուցմանն ու զարգացմանը

Լինելով ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչը՝ դուք կարող եք նպաստել նրա ուղեղի զարգացմանը և ուսուցմանը: Փորձեք անվտանգ կիրառել այս պարզ խորհուրդներն ու գործողությունները: Եթե ունեք հարցեր կամ լրացուցիչ գաղափարներ, թե ինչպես օգնել երեխայի զարգացմանը, անպայման խորհրդակցեք երեխայի մանկաբույժի և ուսուցիչների հետ:



- Դրական խոսքեր ասեք ձեր երեխային և ավելի շատ ուշադրություն դարձրեք նրա դրական վարքագծին (ձեզ համար ցանկալի վարքագծին): Օրինակ. «Տե՛ս, թե որքան լավ ես դու հեռացրել խաղալիքը»: Ավելի քիչ ուշադրություն դարձրեք ձեզ համար ոչ ցանկալի արարքների վրա:
- Կարող եք նրա հետ խաղալ «ձևանալ» խաղը: Երեխային գդալ տվեք, որ նա ձևացնի, թե կերակրում է իր տիկնիկին: Հետո էլ դուք նույնը արեք:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք, որ փորձի հասկանալ ուրիշների զգացմունքները ու քայլեր ձեռնարկի դա փորձելու համար: Օրինակ, երբ նա տեսնում է, որ մեկ այլ երեխա տխուր է, կարող եք նրան ասել. «Տեսնում ես, այս երեխան տխուր է, արի քո փափուկ խաղալիքը նրան տանք»:
- Ձեր երեխային շրջապատի առարկաների մասին պարզ հարցեր տվեք, որպեսզի նա մտածի դրանց շուրջ: Օրինակ՝ հարցրեք նրան. «Ի՞նչ է սա»:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք, որ խմի սովորական բաժակով և ուտի գդալով: Ուտելը և խմելը սովորեցնելը դժվար է, բայց շատ զվարճալի:
- Դարձ ընտրության հնարավորություն տվեք: Թույլ տվեք երեխային ընտրել երկուսից մեկը: Օրինակ՝ երբ նրան հագուստ եք հագցնում, կարող եք հարցնել՝ կարմիր վերնաշապի՞կն է ցանկանում, թե՞ կապույտը:
- Քնելու և սնվելու կայուն ռեժիմներ սահմանեք: Օրինակ, երբ երեխան ճաշ կամ նախուտեստ է ուտում, դուք էլ նրա հետ սեղանի շուրջը նստեք: Դա օգնում է, որ ընտանիքում սահմանեք սնվելու ռեժիմը:
- Սահմանափակեք էլեկտրոնային սարքերի, տեսազանգերի միջոցով մտերիմների / սիրելիների հետ շփվելը (հեռուստացույց, հեռախոս, պլանշետ և այլն): Մինչև 2 տարեկան երեխաներին խորհուրդ չի տրվում օգտվել էլեկտրոնային սարքերից: Երեխաները սովորում են խոսելու, խաղալու և ուրիշների հետ շփվելու միջոցով: Դուք ինքներդ էլ քիչ զբաղվեք էլեկտրոնային սարքերով, երբ երեխայի հետ եք, այդ կերպ առավել արագ կարճազանքեք նրա ասածին և գործողություններին:
- Ձեր երեխայի մանկաբույժին կամ ուսուցիչներին հարցրեք՝ արդյոք ձեր երեխան արդեն պատրաստ է օգտվելու զուգարանից: Երեխաների մեծամասնությունը մինչև 2-3 տարեկանը չի կարողանում դա անել: Եթե նա դեռ պատրաստ չէ, դա կարող է սթրեսային իրավիճակներ և հիասթափություն առաջացնել, ինչն էլ իր հերթին կարող է հանգեցնել նրան, որ այդ գործընթացն ավելի երկար տևի:
- Ձեր երեխան կարող է ունենալ զայրույթի պոռթկումներ: Այս տարիքում դա նորմալ երևույթ է, մանավանդ եթե նա հոգնած է կամ սոված: Տարիքի հետ այս պոռթկումները պետք է աստիճանաբար ավելի քիչ լինեն և ավելի կարճ տևեն: Դուք կարող եք փորձել շեղել նրա ուշադրությունը, բայց կարող եք նաև ոչինչ չձեռնարկել, թույլ տալ նրան արտահայտել իր զայրույթը: Տվեք նրան որոշ ժամանակ հանգստանալու և առաջ շարժվելու համար:
- Ձեր երեխայի հետ խոսեք՝ նայելով նրա դեմքին և հնարավորության դեպքում կռանալով նրա մակարդակին: Դա օգնում է երեխային «տեսնելու» այն, ինչ դուք ասում եք ձեր աչքերի, դեմքի միջոցով, ոչ թե միայն բառերը լսելով:
- Սկսեք երեխային սովորեցնել մարմնի մասերը՝ մատնացույց անելով և ասելով. «Սա քո քիթն է, իսկ սա իմ քիթն է»: Միաժամանակ ցույց տվեք նրա քիթը և ձեր քիթը:

**Ավելի շատ խորհուրդներ և ավելի շատ գործողություններ տեսնելու համար կարող եք ներբեռնել CDC-ի Milestone Tracker հավելվածը:**