

Ձեր երեխան 2 տարեկանում*



Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը ամսաթիվ

Շատ կարևոր է իմանալ, թե որոնք են ձեր երեխայի զարգացման նշանողերը: Կախված նրանից, թե ինչպես է նա խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարելի է ենթադրել, թե ինչպես է նա զարգանում: Ստուգեք, թե զարգացման ինչ նշանողերի է հասել ձեր երեխան մինչ 2 տարեկանը: Գրքույկի 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 նշանողեր

- Նկատում է, երբ ուրիշները վրդովված են կամ տխուր, օրինակ՝ կանգ է առնում կամ տխրությամբ նայում է, երբ ինչ-որ մեկը լալիս է:
- Ձեզ է նայում, երբ չգիտի, թե ինչպես արձագանքի որևէ տոր իրավիճակին:

Խոսքի (լեզվի) հաղորդակցման նշանողեր

- Մատնանշում է գրքի նկարները, երբ հարցնում եք, օրինակ. «Որտե՞ղ է արջը»:
- Կարողանում է գոնե երկու բառ կապակցել, օրինակ՝ «Էլի կաթ»:
- Երբ հարցնում եք, ցույց է տալիս մարմնի առնվազն երկու մաս:
- Ձեռքը թափահարելուց և մատնացույց անելուց բացի, այլ ժեստեր է օգտագործում, օրինակ՝ օդային համբույր կամ գլխով դրական պատասխան:

*2 տարեկանը զարգացման սքրինինգի ժամանակն է!

Ամերիկյան մանկաբուժության ակադեմիան խորհուրդ է տալիս, որ բոլոր երեխաները 2 տարեկանում անցնեն ընդհանուր զարգացման սքրինինգ և աուտիզմի սքրինինգ: Ձեր մանկաբույժի հետ խոսեք երեխայի զարգացման սքրինինգի մասին:

Ճանաչողական նշանողեր (ուսուցում, մտածողություն, խնդրի լուծում)

- Պահելով մի ձեռքին ինչ-որ առարկա՝ մյուս ձեռքով փորձում է այլ գործողություն անել, օրինակ՝ մի ձեռքով պահում է ամանը, մյուսով հանում է կափարիչը:
- Փորձում է օգտագործել խաղալիքի վրայի անջատիչները, բռնակները կամ կոճակները:
- Միաժամանակ խաղում է մի քանի խաղալիքով, օրինակ՝ խաղալիք կերակուրը դնում է խաղալիք ավիսեի մեջ:

Ճարժողական/Ֆիզիկական զարգացման նշանողեր

- Ոտքով հարվածում է գնդակին:
- Վազում է:
- Որևէ մեկի օգնությամբ կամ առանց դրա կարողանում է քայլելով (ոչ մագլցելով) մի քանի աստիճան բարձրանալ:
- Գդալով է ուտում:

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՞րողոք 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 նշանողերից 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:



- Ձեր երեխային սովորեցրեք, թե ինչպես պետք է ճիշտ արտաբերել բառերը, նույնիսկ եթե նա դեռ հստակ չի կարողանում դա անել: Օրինակ, եթե նա ասում է «Էլ նանա», դուք նրան ասեք. «Դու Էլի՞ ես բանան ուզում»:
- Խաղահրապարակում ուշադիր հետևեք ձեր երեխային: Այս տարիքի երեխաները խաղում են իրար կողքի, բայց չգիտեն՝ ինչպես փոխանակեն իրենց ունեցածը և լուծեն խնդիրները: Ցույց տվեք երեխային, թե ինչպես պետք է վարվել կոնֆլիկտների դեպքում, պետք է կարողանալ կիսվել ունեցածով, հերթով խաղալ և խոսքով բացատրել, եթե հնարավոր է:
- Ձեր երեխային թույլ տվեք, որ ձեզ օգնի ճաշի սեղանը զցելիս: Թող նա պլաստիկ բաժակներ կամ անձեռոցիկներ տանի և դնի սեղանին: Նրան շնորհակալություն ասեք ձեզ օգնելու համար:
- Ձեր երեխային գնդակ տվեք, որպեսզի հարվածի, գլորի ու նետի:
- Ձեր երեխային այնպիսի խաղալիքներ տվեք, որոնք սովորեցնում են, թե ինչպես անել, որ ինչ-որ բան ստացվի, և ինչպես խնդիրը լուծել, օրինակ՝ նա կարող է սեղմել խաղալիքի վրայի կոճակը, և ինչ-որ բան կպատահի:
- Թույլ տվեք, որ երեխան խաղա (հագնի) մեծահասակների հագուստով, ինչպիսիք են կոշիկները, գլխարկները, վերնաշապիկները: Դա նրան օգնում է ձևացող խաղալ:
- Թույլ տվեք, որ ամեն ճաշի ժամին երեխան ուտի այնքան, որքան ցանկանում է: Փոքր տարիքի երեխաները միշտ չեն, որ ամեն օր ուտում են նույն քանակությամբ կամ նույն տեսակի սնունդը: Ձեր խնդիրն է նրան տալ առողջ սնունդ, նա էլ կորոշի՝ պետք է ուտի, թե ոչ:
- Սահմանեք քնի և կերակրման հստակ ռեժիմներ: Ձեր երեխայի համար ստեղծեք հանգիստ ու ապահով միջավայր քնելու համար: Նրան հագցրեք իր գիշերազգեստը, լվացեք նրա ատամները և նրա համար կարդացեք 1 կամ 2 գիրք: Այս տարիքի երեխաներին անհրաժեշտ է օրական 11-14 ժամ քնել (ներառյալ ցերեկային քունը): Եթե մշտապես հետևողական լինեք քնի ժամերին, այս գործընթացը էապես ավելի հեշտ կլինի:
- Ձեր երեխայի մանկաբույժին կամ ուսուցիչներին հարցրեք՝ արդյոք 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:
- Երբ երեխան ձեզ օգնում է, փաղաքշական բառեր ասեք նրան: Նա կարող է օգնել շատ պարզ գործերում, օրինակ՝ կարող է խաղալիքները կամ լվացքը զամբյուղի մեջ դնել:
- Դրսում ևս շատ խաղեր խաղացեք երեխայի հետ: Երբ նրան դնում եք ճոճանակին, ասացեք. «Պատրաստ, սկսում ենք»: Եվ երբ հրում եք ճոճանակը, ասեք՝ գնացիք:
- Ձեր երեխայի հետ միասին պարզ նկարներ նկարեք: Նրան գունավոր մատիտներ տվեք կամ մի փոքր մատների ներկ (նախատեսված է մատներով նկարելու համար) քսեք թղթի վրա, թող նա ուսումնասիրի՝ տարածելով այն և կետեր նկարելով: Վերջում դա փակցրեք պատին կամ սառնարանին, որպեսզի երեխան դա տեսնի:

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