

Ձեր երեխան 3 տարեկանում



Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը ամսաթիվ

Շատ կարևոր է իմանալ, թե որոնք են ձեր երեխայի զարգացման նշանադրերը: Կախված նրանից, թե ինչպես է նա խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարելի է ենթադրել, թե ինչպես է զարգանում: Ստուգեք, թե զարգացման ինչ նշանադրերի է հասել ձեր երեխան մինչ 3 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 նշանադրեր

- Երբ նրանից հեռանում եք, օրինակ՝ մանկապարտեզում, 10 րոպե հետո հանգստանում է:
- Նկատում է մյուս երեխաներին և նրանց հետ միասին խաղում է:

Խոսքի (լեզվի) հաղորդակցման նշանադրեր

- Խոսում է ձեզ հետ, անվազն երկու անգամ հարցուպատասխանով (երկխոսություն):
- Հարցնում է ձեզ, «ո՞վ», «ի՞նչ», «որտե՞ղ» կամ «ի՞նչու»: Օրինակ. «Որտե՞ղ է հայրիկը կամ մայրիկը»:
- Երբ հարցնում եք, թե ինչ գործողություն է պատկերված նկարում կամ գրքում, նա պատասխանում է՝ վազում է, ուտում է, խաղում է:
- Երբ հարցնում եք, ասում է իր անունը:
- Հիմնականում մյուսներին հասկանալի ձևով է խոսում:

Ճանաչողական նշանադրեր (ուսուցում, մտածողություն, խնդրի լուծում)

- Երբ նրան ցույց եք տալիս, թե ինչպես պետք է շրջան նկարել, կարողանում է նկարել այն:
- Երբ նրան զգուշացնում եք, այլևս փորձում է չդիպչել տաք իրերին, օրինակ՝ գազօջախին:

Շարժողական/Ֆիզիկական զարգացման նշանադրեր

- Կարողանում է, օրինակ, խոշոր ուլունքներ կամ մակարոններ շարել իրար հետևից:
- Որոշ հագուստ ինքնուրույն է հագնում, օրինակ՝ լայն տաբատ կամ բաճկոն:
- Պատառաքաղով 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՞ 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 նշանադրերից որևէ մեկին կամ մի քանիսին, եթե նա կորցրել է որևէ հմտություն, որը նախկինում ուներ, կամ եթե ունեք որևէ այլ մտահոգություն, վա՛ր 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, անապայման խորհրդակցեք երեխայի մանկաբույժի և ուսուցիչների հետ:

- Որքան հնարավոր է, նպաստեք, որ երեխան ձեր աջակցությամբ, բայց իր խնդիրները կարողանա ինքնուրույն լուծել: Հարցեր տվեք նրան, որպեսզի օգնեք նրան հասկանալու խնդիրը: Աջակցեք, որպեսզի մտածի լուծումների մասին, թող մի տարբերակ փորձի, հետո, անհրաժեշտության դեպքում, Էլի մի քանի տարբերակներ փորձի:
- Խոսեք ձեր երեխայի հետ իր զգացմունքների մասին և սովորեցրեք բացատրել, թե ինչ է զգում: Օգնեք նրան կառավարելու սթրեսային զգացողությունները՝ սովորեցնելով խորը շնչել, գրկել սիրած խաղալիքը կամ տխուր լինելու դեպքում գնալ հանգիստ ու ապահով մի տեղ:
- Որոշակի պարզ և հստակ կանոններ սահմանեք, որոնց երեխան կարող է հետևել, օրինակ՝ «խաղալիքներով կոպիտ մի՛ խաղա»: Եթե նա խախտում է կանոնը, բացատրեք, թե ինչ պետք է անի դրա փոխարեն: Իսկ հետագայում, եթե երեխան պահպանի կանոնները, գովեք նրան:
- Ձեր երեխային գիրք ընթերցելիս հարցեր տվեք, օրինակ՝ «Ի՞նչ է տեղի ունենում նկարում» կամ «Ի՞նչ ես կարծում, հետո ի՞նչ կլինի»: Երբ նա պատասխանում է, ավելի շատ մանրամասներ հարցրեք:
- Հաշվելու հետ կապված խաղեր խաղացեք նրա հետ: Կարող եք հաշվել մարմնի մասերը, աստիճանները, ինչպես նաև ամօրյայում հանդիպող այլ իրեր: Այս տարիքում երեխաները սկսում են սովորել թվերը և սկսում են սովորել հաշվել:
- Երբ երեխան ոչ լիարժեք բառերով նախադասություն է ասում, օգնեք նրան և խոսեք նրա հետ ավելի երկար նախադասություններով, քան իրենն էր, օգտագործելով իրական բառեր: Սա կօգնի նրան զարգացնելու իր լեզվական հմտությունները: Կրկնեք այն, ինչ նա ասում է, օրինակ՝ «Նա, ուզում», և հետո սովորեցրեք, թե ինչպես պետք է նախադասությունը ճիշտ ասի, օրինակ՝ «Ես բանան եմ ուզում»:
- Թույլ տվեք երեխային օգնել ձեզ կերակուր պատրաստելիս: Նրան պարզ առաջադրանքներ տվեք, օրինակ՝ լվանալ կամ խառնել մրգերն ու բանջարեղենը:
- Ձեր երեխային 2 կամ 3 քայլից բաղկացած ցուցումներ տվեք: Օրինակ. «Գնա՛ քո սենյակ և վերցրո՛ւ քո կոշիկներն ու բաճկոնը»:
- Սահմանափակեք էլեկտրոնային սարքերով զբաղվելը (հեռուստացույց, հեռախոս, պլանշետ և այլն): Այդ տարիքի երեխան կարող է օրական առավելագույնը 1 ժամ դիտել մանկական հաղորդում պարտադիր մեծահասակի ներկայությամբ: Երեխայի ննջասենյակում որևէ Էկրան մի միացրեք: Երեխաները սովորում են խոսելու, խաղալու և ուրիշների հետ շփվելու միջոցով:
- Պարզ մանկական երգեր ու ոտանավորներ սովորեցրեք երեխային, ինչպես օրինակ՝ «Նապաստակն եմ ես սիրունիկ», «Արև, արև, եկ-եկ» կամ «Զեռին եկավ մեր բակը»:
- Երեխային «զբաղվելու տուփ» տվեք, մեջը դրեք թուղթ, մատիտ և նկարչական տետր: Նրա հետ միասին գծեր և պատկերներ նկարեք:
- Երեխային խրախուսեք, որ խաղա այլ երեխաների հետ: Դա կօգնի նրան հասկանալու, թե ինչպես պետք է շփվի այլոց հետ և ինչ կարևոր է ընկերներ ունենալը:

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