

# Ձեր երեխան 4 ամսականում



## 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 4 ամսականը: 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

- Ձեր ուշադրությունը գրավելու համար ժպտում է ձեզ:
- Երբ նրան փորձում եք ծիծաղեցնել, քրքջում է (դեռ լրիվ չի ծիծաղում):
- Ձեր ուշադրությունը գրավելու կամ այն պահելու համար նայում է ձեզ, շարժվում կամ հնչյուններ է արտաբերում:

### Խոսքի (լեզվի) հաղորդակցման նշանադրեր

- Այսպիսի ձայներ է արտաբերում. «ոօօօ», «աաաա», (դունդունում է):
- Երբ խոսում եք նրա հետ, ձայնարկություններով «պատասխանում» է:
- Գլուխը շրջում է դեպի ձեր ձայնը:

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

- Երբ սոված է ու տեսնում է կուրծքը կամ շիշը, բացում է բերանը:
- Հետաքրքրությամբ նայում է իր ձեռքերին:

### Շարժողական/Ֆիզիկական զարգացման նշանադրեր

- Երբ նրան գրկում եք, առանց աջակցության գլուխն ուղիղ պահում է:
- Երբ խաղալիքը տալիս եք իր ձեռքը, ամուր պահում է այն:
- Ձեռքերով շարժում է խաղալիքները:
- Ձեռքերը մոտեցնում է բերանին:
- Երբ փորի վրա է պառկած, հենվում է իր արմունկների/նախաբազուկների վրա:

## 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՞րողյոք 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 ուսուցիչ՝ 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 արձագանքեք ձեր երեխային: Երբ նա ձայներ է արձակում, ոգևորեք նրան, ժպտացեք, խոսեք նրա հետ: Դա նրան սովորեցնում է հերթով «խոսել» զրույցի ընթացքում:
- Անվտանգ միջավայր ստեղծեք ձեր երեխայի շուրջը, որպեսզի նա կարողանա ձգվել-դիպչել խաղալիքներին, ոտքով հարվածել դրանց՝ այդպիսով իր շուրջը գտնվող իրերը բացահայտելու հնարավորություն ունենալով: Օրինակ՝ կարող եք պառկեցնել նրան ծածկոցի վրա և շուրջը փափուկ խաղալիքներ դնել:
- Ձեր երեխային թույլ տվեք անվտանգ իրեր դնել բերանը՝ դրանք ուսումնասիրելու համար: Այդպես են փոքրիկները սովորում: Թույլ տվեք, որ նա տեսնի, լսի, շոշափի այնպիսի առարկաներ, որոնք սուր չեն, տաք չեն և այնքան էլ փոքր չեն, որ հանկարծ չխեղդվի դրանցով:
- Խոսեք, կարդացեք և երգեք ձեր երեխայի համար: Դա նրան հետագայում կօգնի, որ խոսել և խոսքը հասկանալ սովորի:
- 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:
- Ձեր երեխային կերակրեք միայն կրծքի կաթով կամ կաթնախառնուրդով: Մինչև 6 ամսական երեխաներին չի կարելի տալ որևէ այլ սնունդ, ջուր կամ այլ հեղուկ:
- Ձեր երեխային տվեք այնպիսի անվտանգ խաղալիքներ, որոնք հեշտ է բռնել, օրինակ՝ իր տարիքին համապատասխան չխկչխկան խաղալիքներ կամ կտավե նկարազարդ գրքեր:
- Օրվա ընթացքում հնարավորություն տվեք, որ երեխան շարժվի, խաղա խաղալիքներով և շփվի մարդկանց հետ: Փորձեք շատ երկար ժամանակով չթողնել նրան ճոճանակի, մանկասայլակի կամ ճոճվող աթոռակի վրա:
- Սահմանեք քնի և կերակրման հստակ ռեժիմներ:
- Պառկեցրեք երեխային մեջքի վրա և ցույց տվեք նրան վառ գույնի խաղալիք: Դանդաղ շարժեք խաղալիքը ձախից աջ և վերից վար, որպեսզի տեսնեք՝ հետևում է, թե ինչպես է խաղալիքը շարժվում:
- «Մարզվելու» (մարմինը շարժելու) ընթացքում երգեք և խոսեք երեխայի հետ: Մեղմորեն ծալեք և շարժեք նրա ձեռքերն ու ոտքերը վեր ու վար:

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