

Ձեր երեխան 4 տարեկանում



Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը

ամսաթիվ

Շատ կարևոր է իմանալ, թե որոնք են ձեր երեխայի զարգացման նշանողերը: Կախված նրանից, թե ինչպես է խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարելի է ենթադրել, թե ինչպես է նա զարգանում: Ստուգեք, թե զարգացման ինչ նշանողերի է հասել ձեր երեխան մինչ 4 տարեկանը: Գրքույկի վերջում նշումների հատված կա: Ընթացքում նշումներ կատարեք և մանկաբույժին այցելելիս քննարկեք ձեր դիտարկումները նրա հետ:

Յիմնականում ի՞նչ են անում այս տարիքի երեխաները

Սոցիալ/Էմոցիոնալ նշանողեր

- Խաղի ընթացքում ձևանում է, որ ուրիշ մեկն է (ուսուցիչ, սուպերհերոս, շուն):
- Եթե շուրջը երեխա չկա, խնդրում է, որ գնա և խաղա այլ երեխաների հետ. «Կարո՞ղ եմ գնալ խաղալ Ալեքսի հետ»:
- Երբ տեսնում է, որ իր ընկերը տխուր է կամ վրդովված, նրան հանգստացնելու համար գրկում է:
- Խուճափում է վտանգավոր գործողություններ անելուց, օրինակ՝ խաղահրապարակում բարձր տեղից չի ցատկում:
- Սիրում է «օգնականի դերում լինել»:
- Իր գտնվելու վայրից կախված (եկեղեցի, գրադարան, խաղահրապարակ)՝ փոխում է իր պահվածքը:

Խոսքի (լեզվի) հաղորդակցման նշանողեր

- Չորս կամ ավելի բառերից կազմված նախադասություն է ասում:
- Երգերից, պատմությունից կամ մանկական ոտանավորից որոշակի բառեր է հիշում և ասում:
- Պատմում է առնվազն մեկ բանի մասին, որը տեղի է ունեցել իր հետ օրվա ընթացքում: Օրինակ. «Ես ֆուտբոլ էի խաղացել»:
- Կարողանում է պարզ հարցերի պատասխանել, օրինակ՝ «Ինչի՞ համար է վերարկուն», «Ինչի՞ համար է մատիտը»:

Ճանաչողական նշանողեր (ուսուցում, մտածողություն, խնդրի լուծում)

- Անվանում է մի քանի առարկաների գույները:
- Իրեն լավ ծանոթ պատմվածքի մեջ ասում է, թե հետո ինչ է լինելու:
- Կարողանում է նկարել մարդու 3 կամ ավելի մարմնի մասերը:

Ճարժողական/Ֆիզիկական զարգացման նշանողեր

- Յիմնականում կարողանում է բռնել իրեն նետած մեծ գնդակը:
- Մեծահասակի հսկողությամբ կարողանում է ինքն իրեն սնունդ մատուցել կամ ջուր լցնել:
- Որոշ կրճակներ կարողանում է արձակել:
- Մատիտը կամ գրիչը մատներով և բթամատով է բռնում, ոչ թե բռունցքով:

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 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 նախապատրաստեք նոր միջավայր գնալուն ու նոր մարդկանց հանդիպելուն: Դուք կարող եք, օրինակ, նրան պատմություններ կարդալ կամ նրա հետ դերային խաղեր խաղալ (երևակայական խաղեր), որպեսզի հետո նա իրեն հարմարավետ զգա:
- Կարդացեք երեխայի հետ միասին: Նրան հարցեր տվեք, թե պատմության մեջ ինչ է տեղի ունենում և ինչ կարող է տեղի ունենալ հետո:
- Երեխային սովորեցրեք առօրյա տարբեր առարկաների գույները, պատկերները և չափերը:
- Խրախուսեք, որպեսզի երեխան «իր բառերով» փորձի իրեն հետաքրքրող առարկան խնդրել ու խնդիրները լուծել, բայց ուղղորդեք նրան: Միգուցե նա չգիտի իրեն անհրաժեշտ բառերը: Օրինակ՝ օգնեք նրան ասելու՝ «Հիմա կարո՞ղ եմ ես խաղալ», փոխանակ ինչ-որ մեկից ինչ-որ բան խլի:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք, որ փորձի հասկանալ ուրիշների տրամադրությունն ու քայլեր ձեռնարկի այն փոխելու համար: Օրինակ, երբ նա տեսնում է, որ մեկ այլ երեխա տխուր է, կարող եք նրան ասել. «Տեսնու՞մ ես, այս երեխան տխուր է, արի քո փափուկ խաղալիքը նրան տանք»:
- Փաղաքշական բառեր օգտագործեք, երբ խոսում եք երեխայի հետ և ուշադրություն դարձրեք «ցանկալի վարքագծին»: Օրինակ՝ ասեք. «Դու այնքան լավ ես տալիս քո խաղալիքը»: Ավելի քիչ ուշադրություն դարձրեք ոչ ցանկալի վարքագծին:
- Պարզ բառերով բացատրեք երեխային, թե ինչու չի կարող անել այն, ինչը դուք չեք ցանկանում. «անցանկալի վարքագիծ»: Շատ կարևոր է նաև դրա փոխարեն մեկ այլ բան առաջարկելը: Օրինակ՝ կարող եք ասել՝ «Մի՛ ցատկոտի անկողնու վրա, փոխարենը, եթե կուզես, կարող եմք գնալ դուրս կամ կարող եմք երաժշտություն միացնել ու պարել»:
- Թույլ տվեք, որ երեխան տանը, այգում կամ բակում խաղա այլ երեխաների հետ: Հետաքրքրվեք, թե մոտակայքում ինչ խաղային կենտրոններ և ինչ նախապատրաստական ծրագրեր կան: Ուրիշների հետ խաղալը սովորեցնում է նրան կիսվել իր ունեցածով և ընկերասեր լինել:
- Հնարավորության դեպքում միշտ ճաշեք երեխայի հետ միասին: Թող նա տեսնի, թե ինչպես եք վայելում առողջ սնունդը, օրինակ՝ մրգերը, բանջարեղենը և ամբողջահատիկ ցորենով նպարեղենը, ինչպես նաև ինչ հաճույքով եք կաթ կամ ջուր խմում:
- Երեխայի համար ստեղծեք հանգիստ ու ապահով միջավայր քնելու համար: Քնելուց 1-2 ժամ առաջ խուսափեք որևէ էլեկտրոնային սարքավորումով զբաղվելուց (հեռուստացույց, պլանշետ և հեռախոս): Երեխայի ննջասենյակում որևէ Էկրան մի՛ միացրեք: Այս տարիքի երեխաներին անհրաժեշտ է օրական 10-13 ժամ քնել (ներառյալ ցերեկային քունը): Եթե մշտապես հետևողական լինեք քնի ժամերին, այս գործընթացը եապես ավելի հեշտ կլինի:
- Ձեր երեխային երևակայությունը զարգացնող խաղալիքներ և իրեր տվեք, օրինակ՝ պարահանդեսի զգեստ, կաթասներ և թավաներ, որպեսզի նա ձևացնի, թե եփում է, կամ խորանարդներ, որոնցով կարելի է ինչ-որ բան կառուցել: Նրա հետ միասին խաղացեք իր խաղերը, օրինակ՝ ձևացրեք, որ ուտում եք իր պատրաստած ճաշը:
- Ժամանակ հատկացրեք երեխայի «ինչու» հարցերին պատասխանելու համար: Եթե չգիտեք պատասխանը, ասեք՝ ես չգիտեմ և նրա հետ միասին գտեք պատասխանը գրքերում, համացանցում կամ մեկ այլ մեծահասակի օգնությամբ:

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