

# Ձեր երեխան 5 տարեկանում



## Երեխայի անունը

## Երեխայի տարիքը

## ամսաթիվ

Շատ կարևոր է իմանալ, թե որոնք են ձեր երեխայի զարգացման նշանողները: Կախված նրանից, թե ինչպես է խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարելի է ենթադրել, թե ինչպես է նա զարգանում: Ստուգեք, թե զարգացման ինչ նշանողների է հասել երեխան մինչ 5 տարեկանը: Գրքույկի վերջում նշումների հատված կա: Ընթացքում նշումներ կատարեք և մանկաբույժին այցելելիս քննարկեք ձեր դիտարկումները նրա հետ:

## Չիմնականում ի՞նչ են անում այս տարիքի երեխաները

### Սոցիալ/Էմոցիոնալ նշանողներ

- Այլ երեխաների հետ խաղալիս պահպանում է կանոններն ու հերթով է խաղում:
- Ձեզ համար երգում է, պարում է կամ դերասանություն է անում:
- Տնային պարզ գործերում օգնում է ձեզ, օրինակ՝ զույգերով դասավորում է գուլպաները կամ ուտելուց հետո մաքրում է սեղանը:

### Խոսքի (լեզվի) հաղորդակցման նշանողներ

- Կարողանում է ինչ-որ պատմության առնվազն երկու դրվագ պատմել, որոնք ինքը կամ լսել է, կամ հորինել է: Օրինակ՝ կատուն չէր կարողանում իջնել ծառից, և հրշեջը եկավ ու նրան փրկեց:
- Երբ որևէ պատմվածք էք նրա համար կարդում կամ պատմում, կարողանում է դրա վերաբերյալ պարզ հարցերի պատասխանել:
- Պահպանում է զրույցը ավելի քան երեք անգամ հարցուպատասխանով (երկխոսություն):
- Պարզ մանկական հանգեր է կարողանում ասել (օրինակ՝ «տուն-շուն», «ճուտ-կուտ», «մուկ-ծուկ»):

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

- Մինչև 10-ը հաշվում է:
- 1-ից 5-ը որոշ թվեր ասում է, երբ մատնացույց եք անում դրանք:
- Ժամանակի վերաբերյալ բառեր է օգտագործում, օրինակ՝ երեկ, վաղը, առավոտյան կամ գիշերը:
- Կարող է 5-10 բույսեր ուշադրությամբ որևէ գործողություն անել, օրինակ՝ պատմություն լսել, նկարել կամ թղթերով որևէ բան պատրաստել (Էլեկտրոնային սարքերով զբաղվելը դրան չի վերաբերում):
- Իր անվան որոշ տառեր կարողանում է գրել:
- Երբ որոշ տառեր ցույց եք տալիս, կարողանում է ասել, թե ինչ տառեր են:

### Շարժողական/Ֆիզիկական զարգացման նշանողներ

- Որոշ կոճակներ կոճկում է:
- Ցատկում է մեկ ոտքի 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՞ 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, անսպասելի խորհրդակցեք երեխայի մանկաբույժի և ուսուցիչների հետ:

- Ձեր երեխան անկախ երևալու համար միգուցե սկսի ձեզ «պատասխանել», որպեսզի փորձի հասկանալ, թե ինչ կկատարվի այդ ժամանակ:
- Զիչ ուշադրություն դարձրեք բացասական խոսքերի վրա: Այլընտրանքային գործողությունների միջոցով նրան անկախության ու առաջնորդության զգացողություն տվեք: Շեշտը դրեք դրական վարքագծի վրա, օրինակ. «Դու շատ հանգիստ քեզ պահեցիր, երբ ասացի, որ քնելու ժամանակն է»:
- Երեխային հարցրեք, թե ինչ է խաղում: Օգնեք նրան ընդլայնելու իր պատասխանները հարցնելով՝ ինչո՞ւ և ինչպե՞ս: Օրինակ՝ ասեք. «Դու շատ լավ կամուրջ ես կառուցում, ինչո՞ւ դա այդտեղ դրեցիր»:
- Երեխայի հետ այնպիսի խաղեր խաղացեք, որոնք նպաստում են, որ իրերը իրար կցի, օրինակ՝ փազլներ, խորանարդիկներով խաղ:
- Այնպիսի բառեր օգտագործեք, որ երեխան սկսի հասկանալ ժամանակը, օրինակ՝ երգեր երգեք շաբաթվա օրերի մասին և նրան ասացեք, թե ինչ օր է այդ օրը: Ժամանակին վերաբերող բառեր ասեք, օրինակ՝ այսօր, վաղը կամ երեկ:
- Թույլ տվեք, որ երեխան ինչ-որ բաներ ինքնուրույն անի, նույնիսկ եթե նա կատարյալ չի կարողանա անել: Օրինակ՝ թույլ տվեք, որ հարդարի իր անկողինը, կոճկի վերնաշապիկը, ջուրը լցնի բաժակի մեջ և այլն: Գովեք նրան և փորձեք «չտակել» այն, ինչը ստիպված չեք լինի անել:
- Խոսեք ձեր և ձեր երեխայի զգացմունքների մասին և անվանեք դրանք: Գրքեր կարդալիս խոսեք այն մասին, թե ինչ զգացմունք ունեն հերոսները և ինչու:
- Մանկական ոտանավորների խաղ խաղացեք միասին: Կարող եք հարցնել. «Ի՞նչ ոտանավորներ գիտես կատվի մասին»:
- Սովորեցրեք երեխային խաղերը խաղալ՝ պահպանելով կանոնները, օրինակ՝ սեղանի խաղեր, քարտերով խաղեր, հիշողությանը և ուշադրությանը նպաստող խաղեր խաղալիս:
- Ձեր տանը մի անկյուն ստեղծեք, ուր երեխան կարող է գնալ, երբ տխուր է: Մոտակայքում մնացեք, որպեսզի երեխան իմանա, որ ինքն ապահով է, և երբ ցանկանա, կարող է գալ ձեզ մոտ, ու դուք նրան կհանգստացնեք:
- Սահմանափակեք էլեկտրոնային սարքերով (հեռուստացույց, հեռախոս, պլանշետ և այլն) զբաղվելը: Այս տարիքի երեխան կարող է օրական առավելագույնը 1 ժամ հեռուստացույց դիտել: Ընտանիքում էլեկտրոնային սարքերով զբաղվելու ռեժիմ սահմանեք:
- Աշխատեք երեխայի հետ միասին ճաշել, այդ ժամանակն անցկացնել՝ ընտանիքի անդամների հետ հաճելի զրույցներ վարելով և ընտանեկան միջավայրը վայելելով: Տվեք նույն կերակուրը բոլորին: Ուտելու ընթացքում էլեկտրոնային սարքերով մի զբաղվեք (հեռուստացույց, պլանշետ, հեռախոս և այլն): Ձեր երեխային թույլատրեք, որ ձեզ հետ միասին առողջ սնունդ պատրաստի, և միասին վայելեք ընթացքը:
- Օգնեք, որ երեխան, նկարներին նայելով, կարողանա «կարդալ» ու պատմություն պատմել:
- Հիշողությանն ու ուշադրությանը նպաստող խաղեր խաղացեք, օրինակ՝ քարտերով խաղեր, այլ սեղանի խաղեր:

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