

# Ձեր երեխան 9 ամսականում\*



## Երեխայի անունը

## Երեխայի տարիքը ամսաթիվ

Շատ կարևոր է իմանալ, թե որոնք են ձեր երեխայի զարգացման նշանները: Կախված նրանից, թե ինչպես է նա խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարելի է ենթադրել, թե ինչպես է զարգանում: Ստուգեք, թե զարգացման ինչ նշանների է հասել ձեր երեխան մինչ 9 ամսականը: Գրքուկի 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 նշաններ

- Անձանոթ մարդկանց շրջապատում ամաչում է, կառչած է ձեզ կամ վախենում է:
- Դեմքի արտահայտությամբ որոշ զգացմունքներ է ցույց տալիս՝ ուրախություն, տխրություն, զայրույթ ու զարմանք:
- Նայում է ձեզ, երբ կանչում եք իրեն:
- Արձագանքում է, երբ հեռանում եք (նայում է ձեզ, ձգվում է դեպի ձեզ կամ լաց է լինում):
- Ժպտում կամ ծիծաղում է, երբ իր հետ պահմտոցի եք խաղում:

### Խոսքի (լեզվի) հաղորդակցման նշաններ

- Տարբեր ձայներ է արձակում, ինչպես օրինակ՝ «մամամամա» և «բաբաբաբա»:
- Ձեռքերը վեր է պարզում, որ գրկեք իրեն:

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

- Սկսում է փնտրել, երբ ձեռքի առարկաները ընկնում են, օրինակ՝ գդալը կամ խաղալիքը:
- Երկու առարկա իրար է խփում:

### Շարժողական/Ֆիզիկական զարգացման նշաններ

- Ինքնուրույն նստած դիրք է ընդունում:
- Իրերը մի ձեռքից մյուսին է փոխանցում:
- Մատների օգնությամբ ուսելիքը մոտեցնում է իրեն:
- Նստում է առանց օգնության:

### \* Չարգացման սքրինինգի ժամանակն է!

Ամերիկյան մանկաբուժության ակադեմիան խորհուրդ է տալիս, որ բոլոր երեխաները 9 ամսականում անցնեն ընդհանուր զարգացման սքրինինգ: Ձեր մանկաբույժի հետ խոսեք երեխայի զարգացման սքրինինգի մասին:

## 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 նշաններից 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, անապայման խորհրդակցեք երեխայի մանկաբույժի և ուսուցիչների հետ:



- Կրկնեք ձեր երեխայի հնչյունները և այդ հնչյուններով պարզ բառեր արտաբերեք: Օրինակ՝ եթե երեխան ասում է՝ «բաբաբա», կրկնեք «բաբաբա», այնուհետև ասեք՝ «գիրք»:
- Խաղալիքները դրեք հատակին կամ մանկական գորգի վրա փոքր-ինչ անհասանելի տեղում և խրախուսեք երեխային, որ սողալով կամ գլորվելով՝ հասնի դրանց: Քաջալերեք նրան, երբ հասնում է:
- Սովորեցրեք նրան թաթիկով «ցտեսություն» անել կամ գլուխը տարուբերել՝ ասելով «ոչ»: Օրինակ, երբ հեռանում եք, կարող եք ձեռքով նրան «ցտեսություն» անել: Դուք նաև կարող եք սովորեցնել երեխային պարզ ժեստերի լեզուն, որպեսզի մինչև բառեր արտաբերելը կարողանա հասկացնել ձեզ, թե ինչ է ուզում:
- Դահմտոցի խաղացքը նրա հետ: Դուք կարող եք շորով ծածկել ձեր գլուխը ու հետևել՝ երեխան կհանի՞՞ այն, թե ոչ:
- Խաղացք երեխայի հետ՝ խորանարդները ամանից թափելով և նորից հետ դնելով:
- Խաղացք երեխայի հետ՝ ասելով. «Իմ հերթն է, հիմա քո հերթն է»: Կարող եք փորձել դա՝ խաղալիքը միմյանց փոխանցելով:
- «Կարդացեք» երեխայի համար: Ընթերցանությունը կարող է կատարվել նկարները պատմելով: Օրինակ՝ ամսագրերի կամ գրքերի պատկերները մատնացույց անելով՝ պատմեք դրանց մասին:
- 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:
- Տեղեկացեք ձեր երեխայի անվտանգ մթերքներով կերակրվելու և խեղդվելու վտանգի մասին: Թույլ տվեք, որ նա իր մատիկներով ինքնուրույն ուտի և օգտագործի բաժակը շատ քիչ քանակությամբ ջրով: Նստեք երեխայի կողքին, և միասին վայելեք ճաշը: Նա իհարկե թափելու է, բայց այդպես կեղտոտվելով է նա սովորում ուտել, դա զվարճալի է:
- Ձեր երեխայի հետ շփվելիս ցանկալի վարք նախընտրեք: Օրինակ՝ «մի՛ կանգնիր» ասելու փոխարեն կարող եք ասել՝ «նստելու ժամանակն է»:
- Ձեր երեխային առաջարկեք տարբեր համերի ու տարբեր խտության սնունդ: Դրանք կարող են լինել փափուկ, տրորած կամ մանր կտրատված: Միգուցե երեխան հենց առաջին անգամից չհավանի որևէ կերակուր: Հոգ չէ, նրան նորից ու նորից փորձելու հնարավորությունն տվեք:
- Նույնիսկ եթե երեխան լալիս է, թաքուն հեռանալու փոխարեն նրան արագ ու շատ ուրախ հրաժեշտ տվեք, որպեսզի իմանա, որ դուք գնում եք: Հետո նա կսովորի հանգստանալ և կիմանա, թե ինչ է սպասվում: Երբ վերադառնաք, նրան ասեք. «Հայրիկը վերադարձել է»:

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